**BÀI TẬP 6 CHIẾC MŨ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Loại mũ** | **Trắng** | **Vàng** | **Xanh lá** | **Đỏ** | **Đen** | **Xanh dương** |
|  | **Thuộc tính mũ** | Thông tin, sự thật | Đánh giá dựa trên cơ hội và lợi ích tiềm năng, khám phá giá trị lợi ích | Sáng tạo, phát triển các ý tưởng mới | Cân nhắc yếu tố cảm xúc và liên quan tới trực giác. Quan tâm đến cảm giác của các bên liên quan | Cân nhắc những yếu tố tiêu cực, bất lợi có thể xảy ra | Kiểm soát và đưa ra quyết định.  Kiểm soát quá trình và đưa ra quyết định và đảm bảo những chiếc mũ trong tầm kiểm soát |
| Bản thân | Bản thân dành thời gian bồi dưỡng bản thân | * Người nghiện thế giới ảo thường lãng phí thời gian giành cho bản thân. * Thống kê khoảng 330 tr người sẽ nghiện mxh trong năm 2022 * Người nghiện thế giới ảo tăng khả năng bị bệnh trầm cảm | * Giúp phát hiện ra sở trường của bản thân * Nâng cao trí lực, sức khỏe về tâm thần, vật chât * Không tốn thời gian vào việc vô ích * Học hỏi được nhiều kiến thức bổ ích | * Dành thời gian đọc sách * Tham gia các câu lạc bộ * Thực hiện chế tạo, khám phá những thứ bản thân quan tâm * Học thêm các kỹ năng mới mà bản thân thấy có ích. * Tập thể dục rèn luyện sức khoẻ * Dành thời gian lắng nghe bản thân * **Làm game, làm mxh (5 lạ - 2 tt)=7** | * Vui vẻ, tích cực, yêu đời hơn * Tâm trí được thư giãn, giải toả căng thẳng * Giảm sự khó chịu khi không có thiết bị điện tử bên người * Đôi lúc bản thân cảm thấy không thỏi mái do không được sử dụng thiết bị điện tử trong một thời gian | * Chỉ nghĩ đến bản thân, quên đi mọi người xung quanh. * Trở nên khép kín với xã hội, lười giao tiếp. * Dễ nản chí do dễ bị cám dỗ bởi thiết bị điện tử xung quanh * Cảm thấy bản thân lãng phí thời gian nếu bồi dưỡng bản thân không đúng cách. |  |
| Bản thân giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử | * Trung bình mỗi người dành ra 2h27m trên mxh * Một số thanh thiếu niên dành 9 tiếng mỗi ngày trên mxh | * Giúp bản thân hòa nhập với thế giới thật * Giảm thiểu khả năng khiến nghiện trầm trọng hơn * Tăng thời gian cho các hoạt động khác của các nhân * Có thời gian làm những công việc khác * Tránh các bệnh về mắt, cột sống, cổ, xương khớp,… | * **Dùng khóa điện tử cho các thiết bị điện tử (4 lạ 4 tt)=8** * Thực hiện cách ly bản thân với thiết bị điện tử thường xuyên trong thời gian dài * **Nhờ bạn cùng phòng quản lý, ngăn cản (6 lạ - 0) =6** * Dùng các phần mềm quản lý và giới hạn thời gian sử dụng | * Lo lắng sẽ bỏ qua các tin tức mới * Cảm thấy không thoải mái, tự tin khi không có thiết bị điện tử. * Cảm thấy bức rức, khó chịu khi không có thiết bị. | * Có thể bị lạc hậu khi không thể kiên tục cập nhật những công nghệ mới. * Người khác không thể liên lạc khi có công việc gấp, quan trọng. |  |
| Bản thân tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời | * Người nghiện thế giới ảo có xu hướng lướt mxh không chủ đích * Nghiện thế giới ảo khiến bản thân không muốn nói chuyện với người khác mà không thông qua mạng xã hội * Nghiện thế giới ảo khiến tâm lý, tinh thần của người nghiện trở nên tệ hơn * 15% gen Z cho thấy mxh làm họ thấy lo lắng * 27% trẻ em sử dụng >3 tiếng trên mxh biểu hiện về bệnh tâm lý | * Giúp giảm thời gian việc sử dụng thiết bị điện tử * Giúp bản thân kết bạn, hoạt động thế chất, tinh thần minh mẫn * Cải thiện tâm lý * Mở rộng mối quan hệ | * Tham gia các hoạt động tại trường, địa phương * Tham gia tập thể dục buổi sáng ở công viên * Giao lưu, trò chuyện với hàng xóm, khu nhà ở, tránh chui rúc trong nhà cả ngày * **Đi chơi với bạn bè (1 lạ - 8tt ) =9** | * Có được những trải nghiệm thú vị. * Kết bạn được với những người thân thiện. * Học hỏi được nhiều kỹ năng trong hoạt động. * Tâm trạng thoải mái, vui vẻ, không căng thẳng. * Giải tỏa tâm lý do được tiếp xúc với mọi người, tiếp xúc với các sự vật sự việc. | * Gặp nguy hiểm trong lúc tham gia hoạt động (ví dụ: đuối nước, té ngã, bị bắt cóc, …) * Quên đi các hoạt động khác (ví dụ: công việc, học tập, …) * Có thể là nạn nhân của lừa đảo do các hoạt động tinh vi. * Có thể tốn phí |  |
| Bản thân lập thời gian biểu và tuân theo | * Người nghiện mxh do không tuân theo các hoạt động trong ngày | * Giúp cá nhân hoàn thành việc tìm hiểu về ước mơ, sở thích * Giúp cá nhân hoàn thành các công việc trong ngày mà không bị xao nhãn bởi mxh * Giúp cá nhân phát triển toàn diện thông qua quá trình kỹ luật bản thân | * **Sử dụng sổ và bút để lập thời gian biểu (4 lạ - 2 tt) =6** * Sử dụng các không gian xung quanh phòng để nhắc bản thân tuân theo thời gian biểu * **Tự thưởng cho bản thân khi thực hiện đúng để có động lực (2 lạ- 5 tt) =7** * Tự kỷ luật bản thân tuân theo thời gian biểu đã lập | * Đôi khi trong thời gian nào đó không hững thú với việc trong thời gian biểu đã lập => làm không hiệu quả. * Cảm thấy bị gò bó, khó chịu. * Vui vẻ khi hoàn thành được deadline, công việc đã lên lịch. | * Bản thân trở nên “cứng nhắc”. * Khó thích ứng khi có sự đổi mới. * Dễ dàng bỏ cuộc, dễ nản khi gặp khó khăn trong việc thực hiện thời gian biểu. |  |
| Bản thân không chơi game quá 180p/ngày | * Chơi game trên 180p/ ngày gây cho bản thân về ám ảnh tâm lý thế giới ảo * Tốn thời gian và ảnh hưởng đến sức khỏe * Nghiện game dễ dẫn đến một số tệ nạn như ăn cắp, thậm chí có thể bị các đối tượng dụ dỗ lôi kéo vào con đường tội phạm | * Giúp bản thân định thần, hạn chế vấn đề về tâm lý * Giúp hạn chế nghiện game, nghiện thế giới ảo * Giúp bản thân không bị lầm tưởng thế giới thật và thế giới ảo * Giảm việc lãng phí tiền bạc nạp vào game * Giảm nguy cơ mắc các bệnh về mắt, cột sống, … | * Cài thời gian dùng ứng dụng game * Chặn các ứng dụng game hoạt động quá 180p/ngày * **Không tải và xóa các ứng dụng game trên thiết bị thường sử dụng (1 lạ - 6 tt) =7** * Chọn những game có giới hạn số lần chơi mỗi ngày nhằm giảm thiểu thời gian chơi game. | * Tinh thần thoải mái, minh mẫn. * Cảm thấy chán khi không được chơi game như hằng ngày * Cảm thấy thoải mái do có thể xử lý được các công việc khác | * Không đủ thỏa mãn tâm trí => làm việc không hiệu quả. * Dễ cảm thấy xa đọa vào những thú vui khác. |  |
| Giữ vững quan điểm, lập trường không bị chèo kéo xúi giục | * Bản thân không giữ vững lập trường sẽ dễ bị những lời rủ rê, chèo kéo và lại tiếp tục nghiện thế giới ảo mà không khắc phục được | * Giúp tránh xa các cơ hội tiếp xúc với thế giới ảo. * Quan điểm vững vàng xuất phát từ bản thân chúng ta sẽ khiến chúng ta khó sa vào vấn nạn nghiện thế giới ảo lần nữa. | * Dành thời gian, chủ động rủ bạn bè giải trí bằng những hoạt động khác. * Đặt ra các quy tắc cho bản thân * Hạn chế giao lưu với các bạn thường xuyên lôi kéo chơi game, sử dụng mxh * **Đọc thêm sách, tìm hiểu thêm thông tin để bồi dưỡng hoàn thiện quan điểm. (2 lạ - 3tt) =5** | * Thể hiện rõ niềm tin, ý chí của mình * Tạo cho bản thân lập trường riêng * Tuy nhiên, cách này đôi khi không hiệu quả vì khó có thể giữ bản thân không bị thu hút bởi điều mà mình thích. | * Có thể dẫn đến cái tôi lớn, cổ hủ, không chịu tiếp thu ý kiến mới. * Mất bạn bè, bị xa lánh. * Có thể dẫn đến thái độ tiêu cục, làm bạn bè và người xung quanh cảm thấy bị tổn thương cũng như không được tôn trọng, |  |
| Gia đình | Dành thời gian quan tâm chia sẻ lẫn nhau | * Hiện nay, nhiều bạn trẻ nghiện thế giới ảo là do thiếu sự quan tâm, ít thời gian bên gia đình. | * Gia đình sẽ gắn kết, hiểu nhau hơn. * Có cơ hội gần gũi, thấu hiểu con em mình hơn. * Dành nhiều thời gian cho gia đình để giảm bớt thời gian các thành viên tự dìm chính mình trong thế giới ảo. * Kịp thời khuyên ngăn, kiểm soát khi con em mình có dấu hiệu nghiện thế giới ảo. * Giảm thời gian có thể sử dụng thiết bị điện tử hơn. | * Gia đình ngồi nói chuyện với nhau ở những buổi ăn tối, xem TV,… * **Gia đình dành thời gian để đi chơi, du lịch, dã ngoại với nhau.(0 lạ -8tt) =8** * Gia đình thấu hiểu, tạo cơ hội giúp trẻ tự do chia sẻ cảm xúc, những sự kiện đã trải qua trong ngày. | * Yêu thương gia đình, không cảm giác lạc lõng, buồn tủi. * Vui vẻ, hoà đồng với mọi người. * Cảm thấy hạnh phúc khi giúp đỡ mọi người | * Không còn thời gian làm việc khác (ví dụ: công việc tồn đọng, việc nhà, …) * Trẻ nhỏ dễ bị ảnh hưởng tính cách và tâm lý tiêu cực của người lớn trong gia đình. * Người lớn can thiệp sâu vào đời sống riêng tư của trẻ nhỏ. * Cảm thấy bối rối trước những trường hợp liên quan tới mọi người |  |
| Sử dụng các phần mềm quản lý thiết bị của con, em | * Phụ huynh rất khó có thể kiểm soát được thời gian sử dụng thiết bị điện tử của con, em và cũng không thể kiểm soát con, em mình sử dụng các ứng dụng nào. * Trẻ có thể sử dụng các ứng dụng, game độc hại hoặc bị nghiện game,... * Hiện nay có rất nhiều phần mềm được sử dụng để quản lý thiết bị, thời gian sử dụng thiết bị điện tử của các thành viên trong gia đình. | * Sử dụng các phần mềm này giúp phụ huynh dễ dàng giới hạn được thời gian sử dụng của con, em. Đồng thời theo dõi được các ứng dụng mà con, em mình sử dụng. | * **Cài đặt các phần mềm quản lý trẻ trên máy mà trẻ sử dụng,Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử của trẻ ( 4 lạ - 7) =11** * **Cắt wifi sau 22h,Đặt máy phá sóng 3G/4G quanh nhà (7 lạ - 5tt) =12** * Thu điện thoại trước khi ngủ * **Đặt máy tính ở phòng khách để tránh việc lén chơi**   **(2 lạ - 7 tt)=9** | * Sự quản lý quá thái làm ảnh hưởng đến quá trình phát triển của con, em. * Buồn bực, khó chịu vì bị quản lý nghiêm ngặt. * Gia đình cảm thấy bị ép buộc khi bảo vệ con em quá đáng | * Xâm phạm sự riêng tư của con, em. * Quản lý quá chặt chẽ khiến con em mất sự tự do, dẫn đến tâm lý chống đối * Thời gian sử dụng bị hạn chế nên cũng hạn chế nhiều việc học tập, làm việc qua thiết bị điện tử * Con trẻ sẽ cố gắng lách luật dẫn đến khó kiểm soát hơn * Hạn chế sự phát triển của trẻ em do thời gian kiểm soat của gia đình |  |
| Tổ chức các hoạt động dã ngoại, du lịch cùng nhau | * Hiện nay, nhiều bạn trẻ nghiện thế giới ảo là do thiếu sự quan tâm, ít thời gian bên gia đình. | * Gia đình có thời gian quay quần bên nhau * Các hoạt động vui chơi du lịch giúp các thành viên gần nhau, thấu hiểu nhau hơn * Giúp các thành viên có cơ hội tiếp xúc và trải nghiệm thế giới xung quanh nhiều hơn | * Gia đình dành thời gian, có thể là cuối tuần, cuối tháng để đi du lịch, dã ngoại * Thường xuyên tổ chức các hoạt động nhỏ trong nhà vào cuối tuần. | * Chia sẻ những sở thích của nhau. * Tận hưởng khoảng thời gian quý báu bên nhau. | * Có thể xảy ra xung đột trong quá trình. * Có thể xảy ra các tai nạn ngoài dự kiến. * Dành quá nhiều thời gian vui chơi nên không còn thời gian học tập và làm việc * Tốn tiền bạc, thời gian để phát triển các mẳ khác của bản thân. |  |
| Giáo dục con cái về các tác hại của nghiện thế giới ảo từ bé | * Con cái ảnh hưởng rất nhiều từ cha mẹ, thấy cha mẹ chơi nên chơi theo * Cha mẹ ít quan tâm con cái, cứ cho nó chơi miễn sao nó đừng làm phiền mình | * Giúp cho trẻ nhận ra tác hại của mạng xã hội ngay từ bé, từ đó giúp trẻ tránh xa hoặc biết cách điều chỉnh thời gian sử dụng. * Giáo dục từ bé giúp trẻ khắc ghi bài học lâu | * **Giáo dục con trẻ thông qua những thước phim hoạt hình, những mẫu chuyện vui mà con trẻ có thể hiểu được (0 lạ - 5) =5** * Xây dựng cho trẻ lối sống lành mạnh, không tiếp xúc thường xuyên với thiết bị điện tử ngay khi còn bé * **Cùng con trải nghiệm thế giới ảo rồi đưa ra tác hại (6 lạ - 3 tt) =9** | * Cha mẹ dạy con nhưng con không nghe dẫn đến cha mẹ nổi nóng * Con trẻ cảm thấy chán khi cha mẹ cứ nói đi nói lại tác hại | * Có thể gây ra những hiểu lầm cho con. * Trẻ em tò mò nên tiếp cận và dễ xảy ra những sai lầm không đáng có nếu tiếp cận sai cách. |  |
| Cộng đồng | Tuyên truyền về các tác hại của việc nghiện thế giới ảo | * Việc tuyên truyền làm cho mọi người có kiến thức về thế giới ảo * Việc thiếu kiến thức về tác hại của việc nghiện thế giới ảo dẫn đến việc xem nhẹ nó, cho rằng chơi game, lướt mạng xã hội nhiều chỉ là một thú vui giúp giải trí, mà không nhận ra mình đã “nghiện” thế giới ảo. | * Giúp mọi người hiểu rõ thế giới ảo là gì, các tác hại của nó * Số lượng người biết tới tác hại của thế giới ảo nhiều | * Tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông, Fb, Yt, … * **Hình thức tuyên truyền độc lạ như quảng cáo của Điện máy xanh 😀 (5 lạ - 4tt)=9** * Tổ chức các buổi workshop tìm hiểu về ảnh hưởng của thế giới ảo | * Nhàm chán, buồn bực khi phải nghe lại nhiều lần. * Bị lờn do nghe quá nhiều | * Gây ra những tranh cãi, drama. * Tuyên truyền sai cách gây ra tác dụng ngược. * Tốn chi phí nếu không áp dụng đúng cách |  |
| Mở các cơ sở hỗ trợ, giúp đỡ những người nghiện thế giới ảo | * Hiện có rất ít các cơ sở giúp đỡ người nghiện thế giới ảo | * Có nơi để những người nghiện mạng xã hội cai nghiện * Có nơi để quản lý tốt những người nghiện mạng xã hội nặng | * **Xây dựng cơ sở đẹp đẽ, vật chất tốt, khuôn viên rộng rãi,… (6 lạ - 4tt) =10**   **Tạo sự chú ý, thu hút cho cơ sở bằng những hình thức quảng cáo và những hoạt động mới lạ.**   * Tuyên truyền trên truyền thông, Fb, Yt,… để mọi người biết tới cơ sở cũng như điều kiện vật chất, quá trình cai nghiện,… | * Trở thành nơi tương đối không an toàn vì nơi đây chứa nhiều thành phần “nghiện” * Ban lãnh đạo mệt mỏi tìm ra các giải pháp cai nghiện | * Khó khăn trong việc thành lập và duy trì những cơ sở. * Chưa có hướng giải quyết cai nghiện triệt để. |  |
| Không lôi kéo, rủ rê tham gia các mạng xã hội quá nhiều | * Một trong những con đường khiến con người dễ nghiện thế giới ảo là bị rủ rê | * Giảm thiểu thời gian truy cập mạng xã hội * Giảm thiểu số người truy cập mạng xã hội * Các mạng xã hội sẽ nhanh chóng sập nếu không có nhiều người sử dụng | * Thay vì rủ rê mạng xã hội, có thể rủ họ tham gia các hoạt động vui chơi khác như đi cafe, đi mua sắm,… * **CHÊ khi ai đó rủ bạn lướt mạng xã hội ( 6 lạ -1 tt) =7** | * Bản thân cảm thấy buồn chán khi không có gì làm * Cảm thấy lạc lõng | * Tạo khoảng cách với bạn bè, người xung quanh * Không tiếp cận được các thông tin cần thiết trên mảng xã hội (các group học tập, công việc) |  |
| Tổ chức các hoạt động vui chơi, giải trí ngoài trời | * Hiện nay các tổ chức hoạt động vui chơi giải trí có rất nhiều, từ mọi lứa tuổi từ trẻ em đến người cao tuổi | * Tạo cơ hội để mọi người tham gia các hoạt động ngoại khóa, tìm hiểu bản thân. * Các hoạt động càng nhiều người tham gia sẽ càng giúp đỡ được nhiều người * Nâng cao khả năng làm việc nhóm * Giảm thiểu được thời gian rảnh để lướt mạng xã hội, chơi game, … | * Tạo ra các hoạt động Team building với các trò chơi như: THE BEST OR NOTHING. WE WILL WIN, WHEN WE WANT... * **Tạo ra các hoạt động xã hội như các hoạt động tình nguyện, mùa hè xanh,... (0 lạ -2 tt) =2** * **Chơi điện tử ngoài trời và có người giám sát, thiết bị giám sát, những trò chơi thể chất tương tự (7 lạ - 6 tt) =13** | * Mọi người vui vẻ, hoà đồng với nhau hơn. * Ban tổ chức mệt mỏi, căng thẳng với những khó khăn gặp phải. * Mọi người lo sợ về độ an toàn của các hoạt động. | * Không hấp dẫn được mọi người xung quanh. * Các tệ nạn xã hội phát triển (ví dụ: trộm cướp tài sản, bắt cóc, …) |  |

Các ý tưởng được chốt:

* **Chơi điện tử ngoài trời và có người giám sát, thiết bị giám sát, những trò chơi thể chất tương tự (7 lạ - 6 tt) =13 (An, Mai)**
* **Cài đặt các phần mềm quản lý trẻ trên máy mà trẻ sử dụng,Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử của trẻ ( 4 lạ - 7) =11 (Uyên, Dương)**
* **Cắt wifi sau 22h,Đặt máy phá sóng 3G/4G quanh nhà (7 lạ - 5tt) =12 (Sang, Trà)**

Giải thích , Ưu điểm, nhược điểm

Giải thích: giải thích mình có thể đưa ra các số liệu hoặc phương hướng mình làm, hoặc lý do tại sao mình chọn, mỗi cái 1-2 là đc

Format: Thành, Thọ

Thuyết trình: An

Đem máy: Mai, Uyên (hdmi)

Nội dung: 22h thứ 3 (2/8), PP: 21h thứ 4(3/8) , Demo: 20h thứ 4 (3/8)

Phim: góp ý 23h59 thứ 3 (2/8)

* **Chơi điện tử ngoài trời và có người giám sát, thiết bị giám sát, những trò chơi thể chất tương tự (7 lạ - 6 tt) =13 (An, Mai)**

**Lý do:**

Mạng xã hội có tác dụng giải trí rất lớn nhưng cũng có thể gây hại cho chúng ta theo những cách mà chúng ta thậm chí không nhận ra. Sau đây là một vài lý do chúng ra nên “cai nghiện mạng xã hội”

* Mạng xã hội khiến chúng ta cô đơn hơn
* Có thể dẫn đến trầm cảm
* Những ảnh hưởng tiêu cực từ cộng đồng mạng
* Gây ra chứng rối loạn lo âu trên mạng xã hội
* Ảnh hưởng đến kết quả học tập hoặc công việc của bạn
* Ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn
* Quảng cáo trên mạng xã hội khiến bạn chi nhiều tiền hơn

Tuy nhiên thay vì cấm sử dụng mạng xã hội. Chúng ta nên phân bổ thời gian rảnh của con em mình vào việc chơi trò chơi điện tử và tham gia các hoạt động ngoài trời

**Cách thức:**

* **Chơi trò chơi điện tử:**

Đối với trẻ nhỏ, trò chơi điện tử tồn tại nhiều ưu và nhược điểm. Tuy nhiên, là cha mẹ, bạn hoàn toàn có thể kiểm soát những điều này để trò chơi điện tử mang lại nhiều lợi ích nhất cho trẻ

* Không cho bé chơi khi còn ở độ tuổi mẫu giáo
* Trước khi quyết định cho bé chơi 1 trò chơi nào đó, hãy xem qua đánh giá, giới hạn độ tuổi và cảnh báo về nội dung mà nhà sản xuất cung cấp
* Chơi chung với con để bạn và bé có thể thảo luận về các vấn đề của trò chơi
* Kiểm soát thời gian chơi của trẻ
* Theo dõi mọi tương tác mà con đã thực hiện với người lạ và đảm bảo bé không để lộ thông tin các nhân
* Không để các thiết bị điện tử trong phòng, đặc biệt là vào ban đêm
* Để bé chơi ở những khi vực mà bạn dễ quan sát
* Nếu bạn cũng thích chơi game, hãy thực hiện các quy tắc tương tự cho chính mình để làm gương cho bé
* Chỉ cho phép con chơi sau khi đã hoàn thành bài tập về nhà và các nhiệm vụ khác
* Khuyến khích bé tham gia các hoạt động thể chất hoặc các bộ môn thể thao ngoài trời nhiều hơn
* **Hoạt động ngoài trời**

Trẻ em trong độ tuổi phát triển luôn có tâm lý tò mò và tìm tòi thế giới, và các loại hình hoạt động ngoài trời là cách để trẻ em phát huy khả năng khám phá của mình. Cùng với đó còn giúp trẻ tránh được việc sử dụng thiết bị điện tử quá nhiều, nghiện thế giới ảo

Sau đây là một số gợi ý về hoạt động ngoài trời có thể áp dụng

* Các môn thể thao ngoài trời : chạy bộ, bơi lội, bóng đá, bóng rổ, …
* Các hoạt động tập thể : cắm trại, tham quan nông trại, du lịch, …

**Ưu nhược điểm:**

* Nhược điểm:

Đối với chơi trò chơi điện tử

* Tính gây nghiện cao
* Tốn nhiều thời gian dẫn đến không còn thời gian làm việc khác
* Chơi quá nhiều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe: giảm thị lực, mệt mỏi, tinh thần đi xuống, …
* Một số trò chơi có nhiều hình ảnh bạo lực cũng như thông tin sai lệch rất dễ ảnh hưởng trực tiếp đến trẻ nhỏ dẫn đến có những cái nhìn méo mó về cuộc sống

Đối với hoạt động ngoài trời

* Ít thời gian ở nhà, dẫn đến việc thiếu thời gian cho gia đình.
* Quá ham chơi, tham gia quá nhiều hoạt động ngoài trời dễ làm cho trẻ lơ là việc học tập.
* Tham gia các hoạt động cắm trại, du lịch,… có thể gặp các nguy hiểm (lừa đảo, bắt cóc,...) và tốn nhiều chi phí.
* Ưu điểm

Đối với chơi trò chơi điện tử

* Kết bạn và nâng cao khả năng làm việc nhóm
* Rèn luyện khả năng đưa ra quyết định
* Tăng khả năng sáng tạo
* Tăng khả năng phối hợp giữa mắt và tay
* Kích thích các hoạt động của não bộ

Đối với hoạt động ngoài trời

* Cơ hội để học hỏi những điều mới lạ
* Phát triển toàn diện từ tư duy đến sức khỏe thể chất
* Thúc đẩy gia tang tính sáng tạo từ sớm
* Tạo cơ hội học thêm các kỹ năng xã hội
* Phát triển tinh thần sống tích cực
* Giúp hoàn thiện nhân cách
* Cải thiện kỹ năng tập trung
* Tăng cường cường độ hoạt động, phát triển sức bền
* Xây dựng tình yêu thiên nhiên và môi trường
* Hoàn thiện lối sống lành mạnh rời xa thiết bị điện tử
* **Cài đặt các phần mềm quản lý trẻ trên máy mà trẻ sử dụng,Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử của trẻ ( 4 lạ - 7) =11 (Uyên, Dương)**

**Lý do:**

Việc được tiếp cận với các thiết bị điện tử từ rất sớm đối với trẻ ngày nay có thể mang lại lợi ích cũng như những tiêu cực. Để trẻ thoải mái sử dụng những thiết bị sẽ dễ dàng tác động tiêu cực lên trẻ.

Theo thống kê của Trung tâm nghiên cứu Văn hóa – Giáo dục – Đời sống xã hội TP.HCM về số liệu trẻ nhỏ trong việc sử dụng thiết bị điện tử dễ xao nhãng trong việc học (69%), bị ảnh hưởng bởi những nội dung không lành mạnh (66%), ít giao tiếp (56%), ít vận động (73%), bị bệnh về mắt (85%), nghiện game (75%), giảm khả năng tư duy, tưởng tượng (34%).

Tuy nhiên việc cấm sử dụng thiết bị điện tử cũng không thiết thực khi trong thời đại công nghệ bùng nổ, việc hiểu và biết cách sử dụng thiết bị điện tử cũng là một loại kỹ năng sống. Nên thay vì cấm thì ta cần giải pháp hợp lý hơn như quản lý, giới hạn thời lượng sử dụng của trẻ.

**Cách thức:**

Bật chế độ trẻ em trên thiết bị điện tử, sử dụng những app có chế độ riêng cho trẻ như youtube kids,...

Cài đặt thời gian sử dụng máy và có thể đặt cụ thể cho từng app. Ví dụ app game chỉ được chạy dưới 180p/ngày và không được chạy liên tục vượt quá 60p/lần.

Đồng bộ hóa những tải khoản của trẻ để biết được những thông tin mà trẻ đang tiếp cận.

**Ưu nhược điểm:**

* Nhược điểm:

Xâm phạm đến sự riêng tư của trẻ nhỏ, làm mất sự tự do và tạo ra tâm lý chống đối.

Sự quản lý quá thái có thể làm ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ.

* Ưu điểm

Trẻ còn nhỏ và chưa có những suy nghĩ đúng đắn về những thông tin nên có thể biết được những thông tin, xu hướng của trẻ và có hướng giáo dục kịp thời, hợp lý.

Vừa có thể cho trẻ thích ứng được với những phát triển của công nghệ vừa giảm đi được phần lớn những nội dung không lành mạnh và tác động tieeu cực lên trẻ.

* **Cắt wifi sau 22h,Đặt máy phá sóng 3G/4G quanh nhà**

**Lý do:**

* Đa phần các ứng dụng mạng xã hội dựa trên wifi, và các cách kết nối qua mạng => giảm thời gian tiếp cận các thiết bị điện tử
* Theo nghiên cứu của HMC và Digital Awareness UK (DAUK) từ 11-18 tuổi, việc sử dụng đt sau 22h khiến (42%) trẻ em nghiện thế giới ảo và ảnh hưởng (52%) trẻ em có giấc ngủ không sâu => gây nên lo âu, stress, trầm cảm
* Đa phần trẻ em thường sẽ thực hiện những việc đã được cấm từ trước => việc cấm đoán trực tiếp sẽ khiến trẻ em cố gắng làm trong khi né tránh bố mẹ.

**Cách thức:**

* Thiết lập thời gian sử dụng wifi:
  + Bước 1: Đăng nhập vào Modem Wifi, thường là vào địa chỉ 192.168.1.1, tài khoản là admin, còn mật khẩu có in sẵn trên Modem
  + Bước 2: Tùy thuộc vào từng loại modem sẽ có các cách cài đặt khác nhau nhưng nhớ chọn múi giờ là +7 cho tất cả các modem
    - TP-Link: Access Control => Schedule => Add New... => Bỏ tích phần Time => Start Time: Chọn thời gian bắt đầu. Ví dụ như chọn thời gian bắt đầu là 7h sáng thì nhập vào là 0700 => Stop Time: Thời gian kết thúc là 22h đêm, nhập vào là 2200 => Save
    - ToToLink: Wireless => Schedule => Điền thời gian bật tắt wifi
    - ZTE: WLAN => Basic => Trong phần Wireless RF Mode chọn Scheduled => Submit => Chuyển xuống Wi-Fi Restrictions => Điền thời gian bật tắt wifi
    - TP-Link VNPT: Advanced Setup => Parenal Control => Time Restriction => Điền thời gian bật tắt wifi
    - FPT: Manitenance => Wifi Timer => Điền thời gian bật tắt wifi
  + Bước 3: Reboot modem
  + Có thể tắt wifi bằng cách thủ công: bấm vào nút Wifi có trên modem hoặc cục súc hơn là rút dây, đem cục modem vào để đầu giường phụ huynh :D
  + (paraphrase cho ảo)
  + Thiết bị cho phép đăng nhập để vào wifi khi quá giờ đi ngủ, hoặc quá thời gian truy cập
  + Nếu quá thời gian truy cập, sẽ gửi cho bố mẹ nếu có trạng thái cố gắng truy cập => cảnh giác cho bố mẹ
  + Cách trừng phạt khác: Có thời gian phạt cho những ngày sau.
* Đặt máy phá sóng 3G/4G quanh nhà: Chỉ cần mua máy về và bật lên. Các thiết bị phá sóng nổi tiếng có thể kể đến là:
  + SJ8: Thiết kế nhỏ gọn nhưng nó lại có tận 8 ăng ten để phá nhiều tần số khác nhau, thuận tiện cho việc sử dụng, phạm vi gây nhiễu của thiết bị là 20m.
  + CJ06: Thiết kế nhỏ gọn nhưng nó lại có tận 6 ăng ten để phá nhiều tần số khác nhau, thuận tiện cho việc sử dụng, phạm vi gây nhiễu của thiết bị là 15m.
  + Các thiết bị phá sóng khác: Thiết kế nhỏ gọn dễ sử dụng, nếu có tình trạng khẩn cấp thì có thể ngắt hoặc vô hiệu hóa ở một vài thiết bị của gia đình bằng cách ngoại trừ địa chỉ MAC hoặc cấu hình lại DHCP.
  + (paraphrase lại cho ảo)
  + Thiết bị cho phép một số sim điện thoại không bị chặn sóng 3g,4g hoặc sóng điện thoại của bố mẹ.
  + Chặn IP được truyền về dựa trên địa chỉ MAC điện thoại bị chặn bởi admin có quyền

**Ưu nhược điểm:**

* Ưu điểm:
  + “Diệt cỏ tận gốc”
  + Thiết bị phá sóng nhỏ gọn, trẻ khó tìm ra
  + Trẻ khó đăng nhập vào Modem để mở wifi
  + Nếu giấu luôn modem thì dí cái đùi bầu mà có wifi xài 😀 (trừ khi trẻ giàu tới mức mua cái modem sơ cua)
  + Có thể chọn lọc thiết bị để thực hiện ngưng cung cấp wifi hoặc phá sóng 3G, 4G
  + Có thể chủ động giới hạn thời gian tiếp cận thế giới ảo với con em.
  + Hỗ trợ việc cai nghiện, cải thiện tình trạng sức khỏe của con em.
* Nhược điểm:
  + Tốn kém
  + Gây khó khăn cho người nhà khi cần sử dụng mạng khẩn cấp
  + Dễ tập cho trẻ tính lừa dối, vì trẻ có thể tìm cách để truy cập mạng
  + Thiết bị phá sóng có thể gây nhiễu tới sóng điện thoại, không nghe hay gọi được