# ***Nhật ký 1 ngày: phân bổ thời gian online/offline***

***Ngày****: Thứ 5, 30/10/2025*

***Tổng thời gian sử dụng thiết bị (Online):*** *8 giờ, 32 phút*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Thời gian | Hoạt động | Online / Offline | Chi tiết |
| 6:00 - 7:00 | Thức dậy, vệ sinh cá nhân và ăn sáng | Offline |  |
| 7h00 – 10h32 | Làm bài tập | Online | Chrome (1 giờ 30 phút), Zalo (29 phút, trao đổi nhóm) |
| 10h32 - 11h00 | Chuẩn bị bữa trưa | Offline |  |
| 11h00 - 14h00 | Ăn trưa và nghỉ trưa | Offline |  |
| 14h00 - 16h00 | Xem lại bài cũ | Offline | Xem tài liệu môn Kỹ năng học đại học |
| 16h00 -17h00 | Chuẩn bị bữa tối | Offline |  |
| 17h00 - 18h00 | Vệ sinh cá nhân và ăn tối | Offline |  |
| 18h00 - 20h00 | Xem lại bài cũ | Online | Xem tài liệu online môn Nền tảng công nghệ số trên Google Drive,Facebook |
| 20h00 - 21h30 | Tự học online Tiếng Anh | Online | Tự học trên Youtube,Facebook |
| 21h30 - 23h00 | Giải trí | Online | Chơi game, nghe nhạc |
| 23h00 - 23h30 | Vệ sinh cá nhân và đi ngủ | Offline |  |

## ***Phân tích & Tổng kết ngày***

**Tổng thời gian Online:** 8 giờ 32 phút

**Tổng thời gian Offline:** 15 giờ 28 phút (bao gồm cả thời gian ngủ)

**Nhận Xét:**

* Thời gian online ***rất cao*** (8 giờ 32 phút), tuy đa phần thời gian dành cho học tập (gần 7 giờ) nhưng vẫn bị sao nhãng xen kẽ trong lúc học, làm giảm hiệu quả học tập.
* Việc ***giải trí (chơi game) muộn*** (từ 21:30 - 23:00) ngay trước khi ngủ có thể ảnh hưởng xấu đến chất lượng giấc ngủ và sức khỏe về lâu dài.

***🡪 Cần cải thiện sự tập trung khi học và cân bằng thời gian nghỉ ngơi (bảo vệ giấc ngủ).***

## ***Kết Quả Thảo Luận Nhóm***

Sau khi phân tích từ các nhật ký cá nhân, cả nhóm nhận thấy vấn đề chung của sinh viên hiện nay là:

* Thời gian online rất cao (trên 8 tiếng/ngày)
* Thường xuyên bị sao nhãng trong quá trình học bởi thông báo từ mạng xã hội (Facebook, Zalo,…)
* Sử dụng thiết bị (máy tính, điện thoại,…) đến tận khuya (để chơi game, lướt mạng xã hội,…)

## ***Giải pháp "Digital Detox" (Cai nghiện kỹ thuật số):***

* ***Giải pháp cải thiện thói quen ngủ***:

***+ Quy tắc "Phòng ngủ không màn hình":*** Không mang thiết bị (máy tính, điện thoại,…) ở gần phòng ngủ; hãy để các thiết bị đó ở xa phòng ngủ

***+ Thiết lập "Giờ đi ngủ" (Bedtime Mode):*** Kích hoạt chế độ "Giờ đi ngủ" trên Digital Wellbeing. Chế độ này chuyển màn hình sang thang màu xám (trắng đen) và tắt thông báo, làm điện thoại trở nên "nhàm chán" và giúp bạn dễ ngủ hơn.

***+ Tạo "Vùng đệm 30 phút":*** Ngừng mọi hoạt động giải trí (game, mạng xã hội) ít nhất 30 phút trước giờ ngủ.

* ***Giải pháp "Giảm phụ thuộc Mạng xã hội" (Tập trung khi học):***

***+ Sử dụng "Chế độ Tập trung" (Focus Mode):*** Khi vào giờ học, hãy chủ động “Chế độ tập trung” để tạm khóa các ứng dụng gây xao nhãng nhất (Facebook, Game, Youtube...).

***+ Đặt "Hẹn giờ ứng dụng" (App Timers):*** Đặt giới hạn thời gian sử dụng cụ thể cho các ứng dụng "ngốn" thời gian. Ví dụ: Đặt giới hạn cho Facebook tối đa 90 phút/ngày.

***+ "Dọn dẹp" thông báo:*** Tắt toàn bộ thông báo đẩy (push notifications) của các ứng dụng mạng xã hội và game. Chỉ để lại thông báo cho các ứng dụng thực sự quan trọng (như Zalo nhóm học tập, Email).

## ***Poster nhóm tuyên truyền “Sống lành mạnh trong kỷ nguyên số”.***

***A cartoon character with white ears and pink eyes

AI-generated content may be incorrect.***

## 