*(Em chào cô và các bạn ạ. Em là Hoàng Dương, thành viên nhóm 2. Em xin phép tiếp tục bài thuyết trình ạ.*

*Theo phần trước, chúng ta có thể thấy MXH tuy là một bước cách mạng, đem tới rất nhiều lợi ích và những điều thú vị, tuy nhiên cũng có quá nhiều điều hạn chế mà nó mang lại. Đặc biệt là đối với sinh viên thì gần như ai cũng tham gia và sử dụng mxh, tuy nhiên không phải ai cũng biết tận dụng mxh một cách hợp lý. Thế nên với mong muốn mọi người có thể sử dụng một cách thông minh, hiệu quả hơn, chúng mình có đề xuất một số GIẢI PHÁP sau:*

**3. Một số Giải pháp để sử dụng MXH một cách hiệu quả hơn**

1. **Có nhận thức đúng đắn, rõ ràng:**

* Sinh viên cần xác định mục tiêu rõ ràng khi sử dụng MXH (làm việc/giải trí/học tập/kết nối,...) từ đó tập trung vào điều mình tìm kiếm trên MXH, tránh sử dụng mất tập trung, không có mục đích.

1. **Tận dụng những lợi ích của MXH:**

* Học tập/ Làm việc: theo dõi, tham gia những cá nhân, nhóm, trang chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm, truyền cảm hứng tích cực, phát triển bản thân…
* Tìm kiếm cơ hội, việc làm, trên mxh
* Tích cực trao đổi, kết nối để học hỏi
* Personal Branding (thương hiệu cá nhân): có ích cho công việc, tăng cơ hội việc làm, như một CV online (Instagram/Linked/Behance/…)

1. **Quản lý thời gian sử dụng hợp lý:**

* Nên đặt ra cho bản thân một thời gian sử dụng mạng xã hội vừa phải, để tránh gây hại cho sức khỏe, cũng như không lãng phí thời gian một cách vô ích. (ví dụ có thể sử dụng 30p buổi sáng để cập nhật thông tin, học tập/30p buổi tối để giải trí,...tùy vào cá nhân và mục đích)
* Tiếp theo là Học cách quản lý tốt thời gian của mình, có kế hoạch rõ ràng. Việc sử dụng mxh thường xuyên một phần cũng là do tâm lý “nhàn rỗi”, sợ áp lực của giới trẻ ngày nay.
* Ngoài ra, hiện nay có một số ứng dụng trên đt/máy tính để giới hạn thời gian tối đa sử dụng.
* Hoặc cá nhân em thì hay sử dụng phương pháp **pomodoro -** thì đây là một kỹ thuật nhằm nâng cao khả năng tập trung, tránh tình trạng vừa học vừa lướt mxh làm sao nhãng khi học tập/làm viêc.

1. **Có trách nhiệm, văn minh trên MXH**

* Chia sẻ, bình luận có văn hóa, có trách nhiệm, có tính xây dựng. Tránh tạo tâm lý kích động, thù địch hoặc dẫn dắt dư luận một cách sai lệch. khi cần có ý kiến thì phải hợp lý, tránh để bị quy chụp, xuyên tạc về thái độ, tư tưởng
* Chúng mỗi cá nhân cũng có thể là những người chia sẻ nhưng thông tin hữu ích, kiến thức, kinh nghiệm để giúp đỡ cũng như lan tỏa những năng lượng tốt đến mọi người, chia sẻ những câu chuyện thú vị,... giúp không gian mxh trở lên tích cực hơn.
* Không chia sẻ, lan truyền tin giả, thông tin sai sự thật trên MXH.

1. **Có hiểu biết về tích riêng tư, an ninh mạng:**

* Có chính kiến, tư duy phân tích, đánh giá… khi tiếp nhận thông tin. Kiểm tra tính xác thực của thông tin căn cứ trên những nguồn thông tin chính thức, chính thống. Báo cáo cho cơ quan chức năng nếu gặp phải tin giả, tin sai sự thật ảnh hưởng xấu đến xã hội.
* Một số thông tin quan trọng, riêng tư của bản thân không nên lưu trữ, trao đổi qua MXH. Vì có nguy cơ bị mất và rò rỉ dữ liệu.
* Nhận biết các dạng lừa đảo qua MXH, cẩn thận với các trò chơi trúng thưởng, không nên nhấn vào đường link lạ để tránh bị mất tài khoản hay bị đánh cắp thông tin.

- *Sinh viên cần xác định mục tiêu rõ ràng khi sử dụng MXH.*

-*Có tư duy phản biện, thẩm định, đánh giá, phân tích, đối chiếu, so sánh… khi tiếp nhận thông tin. cần phải tìm cách khẳng định tính xác thực của thông tin căn cứ trên những nguồn thông tin chính thức, chính thống.*

- *Sử dụng tài khoản mạng xã hội hoặc trang mạng internet cá nhân của mình để chia sẻ, đăng tải, cung cấp, định hướng thông tin chính xác, có ích cho người khác, cho xã hội và đất nước.*

- *Đăng tải các bình luận, ý kiến nhận xét có văn hóa, có trách nhiệm và có tính xây dựng về những vấn đề mà bản thân cho rằng nên có ý kiến hoặc đang được dư luận xã hội quan tâm. Cần tránh tạo tâm lý kích động hoặc dẫn dắt dư luận một cách sai lệch; khi cần có ý kiến thì phải hợp lý, tránh để bị quy chụp, xuyên tạc về thái độ, tư tưởng*

- *Nhận biết các dạng lừa đảo qua MXH, cẩn thận với các trò chơi trúng thưởng, không nên nhấn vào đường link lạ để tránh bị mất tài khoản hay bị đánh cắp thông tin.*

-*Một số thông tin quan trọng, bí mật của bản thân không nên lưu trữ, trao đổi qua MXH. Vì có nguy cơ bị mất và rò rỉ dữ liệu.*

- *Sinh viên phải học cách quản lý tốt thời gian của mình thông qua việc lập thời gian biểu hay lên kế hoạch cho một ngày/một tuần lịch làm việc của mình. Nên đặt ra cho mình một thời gian sử dụng mạng xã hội vừa phải, tránh gây hại cho sức khỏe, lãng phí thời gian vô ích.*

- *Tuyên truyền để nhiều người khác, nhất là với bạn bè, người thân đang ở độ tuổi sinh viên, hiểu rõ và thực hiện các quy chuẩn, quy tắc ứng xử của sinh viên khi sử dụng mạng internet và mạng xã hội.*

- Sinh viên cũng cần mạnh dạn trao đổi thông tin với giáo viên cũng như chia sẻ những kinh nghiệm mình có được với bạn bè để tìm ra cách thích hợp nhất với bản thân mình để sử dụng Internet có hiệu quả hơn trong công việc và học tập.

-Bên cạnh các cách sử dụng MXH từ sinh viên, cần phải có sự quản lý, định hướng của các cơ quan chức năng để MXH thực sự có ích và mang lại hiệu quả tốt nhất. Đồng thời, chủ động phòng ngừa, ngăn chặn các nguy cơ, tác động xấu từ MXH.