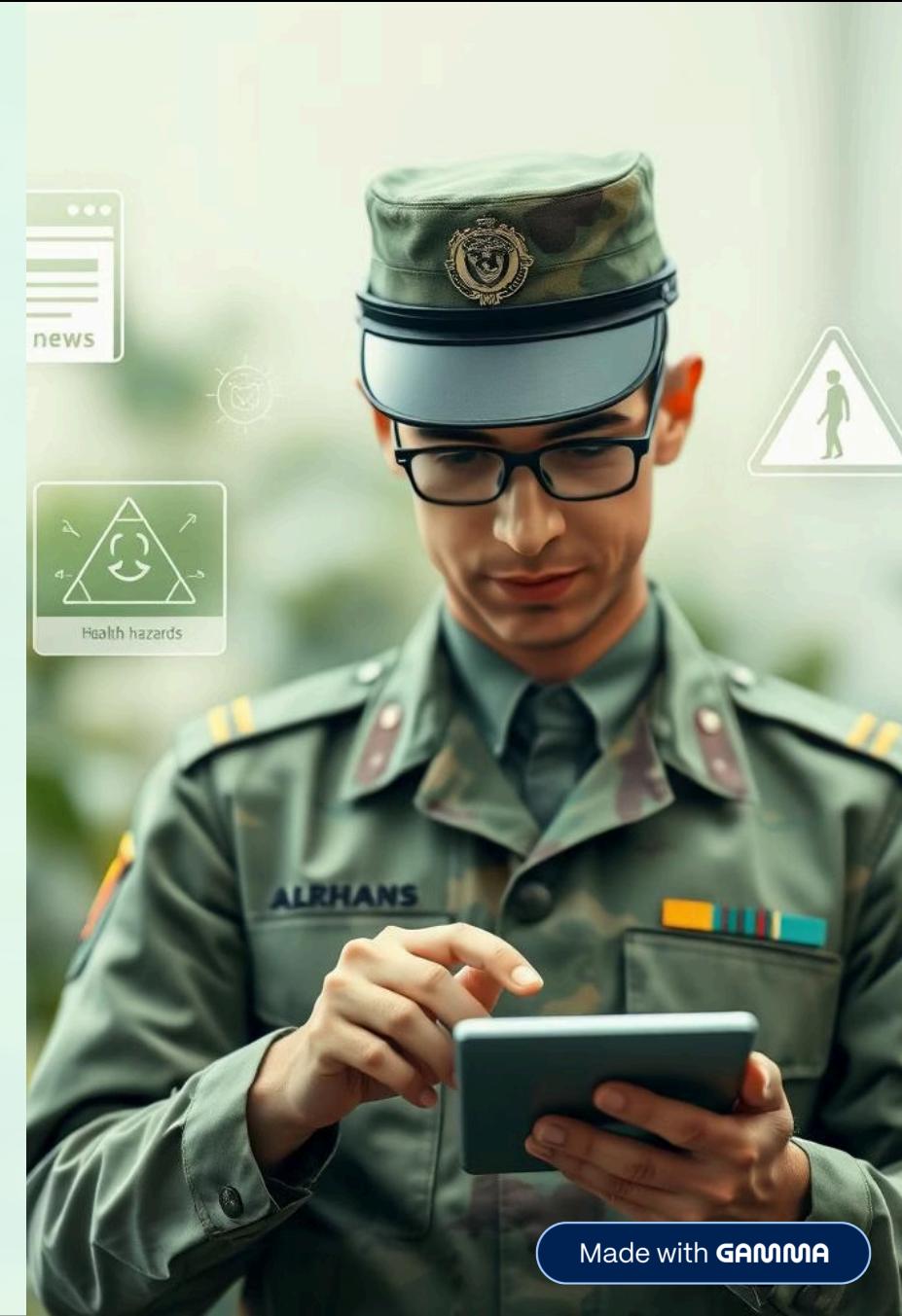


Tác động của môi trường số

Môi trường số mang lại nhiều tiện ích nhưng cũng tiềm ẩn rủi ro: ảnh hưởng sức khỏe, phát tán thông tin sai lệch, ảnh hưởng hình ảnh đơn vị.

Là quân nhân chuyên nghiệp, mỗi hành vi sử dụng thiết bị số đều góp phần xây dựng hoặc ảnh hưởng đến uy tín tập thể.





Bảo vệ sức khỏe cá nhân trong môi trường số

Việc sử dụng thiết bị số liên tục có thể gây ra những ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe thể chất và tinh thần của quân nhân.



Ảnh hưởng thể chất

- Mỏi mắt, nhức đầu, đau cổ vai gáy do tiếp xúc màn hình lâu.
- Ít vận động, tăng nguy cơ béo phì, giảm sức bền chiến sĩ.



Ảnh hưởng tinh thần

- So sánh bản thân trên mạng xã hội dẫn đến tự ti, căng thẳng.
- Dễ bị ảnh hưởng bởi tin giả, nội dung tiêu cực.



Biện pháp

- Dùng thiết bị có kiểm soát, nghỉ ngơi hợp lý.
- Ưu tiên hoạt động ngoài trời, giao tiếp thật.



Bảo vệ môi trường sống số

Việc xây dựng một môi trường số lành mạnh không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà còn góp phần vào sự phát triển chung của tập thể và xã hội.



Hạn chế rác thải số

Xóa dữ liệu không cần thiết và tránh chia sẻ nội dung độc hại.



Tiết kiệm năng lượng số

Tắt thiết bị khi không dùng, giảm thời gian sử dụng nền tảng không cần thiết.



Thói quen số lành mạnh

Không dùng thiết bị ban đêm, kiểm soát thông báo và xây dựng thời gian biểu số khoa học.



Giữ gìn uy tín đơn vị trong môi trường số

Uy tín cá nhân và đơn vị được xây dựng từ những hành động nhỏ nhất trên không gian mạng.



Trách nhiệm cá nhân

Không đăng tải thông tin nội bộ, hình ảnh chưa kiểm chứng. Tuân thủ bảo mật đơn vị.



Tác phong chuẩn mực

Ngôn từ, hình ảnh online phải phù hợp tác phong quân nhân, đại diện cho đơn vị.



Phòng ngừa rủi ro

Cảnh giác đường link lạ, bảo mật tài khoản. Tránh các vụ lừa đảo công nghệ cao.

Kết luận và kêu gọi hành động

Mỗi cá nhân sử dụng thiết bị số an toàn, có trách nhiệm là góp phần xây dựng tập thể kỷ luật, văn minh và uy tín.

Hãy bắt đầu từ những hành vi nhỏ: tắt thông báo, không lướt mạng khi mệt, và luôn cân nhắc trước khi chia sẻ.

