



An toàn trong dạy học trực tuyến

Chương này đề cập đến các lưu ý về an toàn khi dạy và học trực tuyến. Nó bao gồm an toàn điện, sức khỏe và an ninh mạng cho học sinh.



by Hoan Le

An toàn điện và thiết bị điện tử

1 Không vừa sạc vừa dùng

Hãy đảm bảo rằng điện thoại của bạn được sạc đầy trước khi bắt đầu học trực tuyến. Tránh sử dụng điện thoại khi đang sạc pin để tránh rủi ro về an toàn điện.

2 Không chạm dây điện hở

Nếu bạn thấy bất kỳ dây điện nào bị đứt rời hoặc hở, hãy báo cho người lớn ngay lập tức. Không được chạm vào dây điện bị hở vì có thể nguy hiểm đến tính mạng.

3 Không chọc ổ cắm

Hãy nhớ rằng ổ cắm điện là một phần quan trọng của hệ thống điện trong nhà. Không được đưa ngón tay hoặc bất kỳ vật nhọn nào vào ổ cắm điện để tránh bị điện giật.





Lưu ý khi sử dụng thiết bị điện

Tay khô

1

Luôn đảm bảo tay khô ráo trước khi chạm vào thiết bị điện, đặc biệt là khi sử dụng ổ cắm hoặc dây điện.

2

Xin phép

Hãy xin phép người lớn trước khi sử dụng bất kỳ thiết bị điện nào, kể cả điện thoại, máy tính, hoặc các thiết bị khác.

Không làm đồ chơi

3

Không dùng dây điện, ổ cắm điện, hoặc bất kỳ thiết bị điện nào để chơi đùa. Đây là những vật nguy hiểm có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.



Vai trò của phụ huynh

Sạc pin đầy đủ

Sạc đầy pin thiết bị điện tử trước khi con vào học để đảm bảo thời lượng sử dụng đủ cho buổi học, tránh tình trạng gián đoạn giữa chừng.

Thay pin khi cần

Thay mới pin thiết bị điện tử khi có dấu hiệu "chai" pin hoặc hết pin, đảm bảo con có đủ năng lượng để học trực tuyến.

Kiểm tra an toàn

Kiểm tra và lắp đặt thiết bị điện tử một cách an toàn, tránh xa tầm tay trẻ em, để bảo vệ con khỏi nguy cơ bị điện giật hoặc thương tích.

An toàn sức khỏe khi học trực tuyến



Mắt

Nhìn vào màn hình trong thời gian dài có thể gây mỏi mắt, nhức đầu và ảnh hưởng đến thị lực. Áp dụng quy tắc 20-20-20 để bảo vệ mắt: cứ 20 phút nhìn màn hình, bạn nên nhìn xa 20 mét trong 20 giây. Nên dành 20 phút mỗi giờ để nghỉ ngơi, đứng dậy đi lại hoặc tập thể dục nhẹ nhàng.



Cơ xương

Tư thế ngồi không đúng trong thời gian dài có thể gây đau lưng, mỏi cổ, tê tay chân. Hãy chú ý tư thế ngồi khi sử dụng máy tính: lưng thẳng, vai thả lỏng, chân chạm đất, đầu nghiêng nhẹ về phía trước. Nên thay đổi tư thế ngồi thường xuyên để tránh mỏi cơ.

Quy tắc 20-20-2-20



1

20 phút

Nhìn màn hình 20 phút.

2

20 giây

Nhìn xa 20 giây để thư giãn mắt.

3

2 giờ

Sau 2 giờ làm việc với thiết bị điện tử.

4

20 phút

Nghỉ ngơi 15-20 phút và vận động.



Thiết lập không gian học tập

1

Khoảng cách màn hình

Đảm bảo khoảng cách tối thiểu 50cm giữa mắt và màn hình để tránh mỏi mắt và nhức đầu. Nên đặt màn hình thấp hơn tầm mắt, giúp bạn không cần cúi đầu quá nhiều, tránh đau cổ và lưng.

2

Tránh phản chiếu

Hãy đặt máy tính ở vị trí tránh ánh sáng phản chiếu vào màn hình. Ánh sáng phản chiếu có thể gây khó chịu, mỏi mắt và giảm khả năng tập trung.

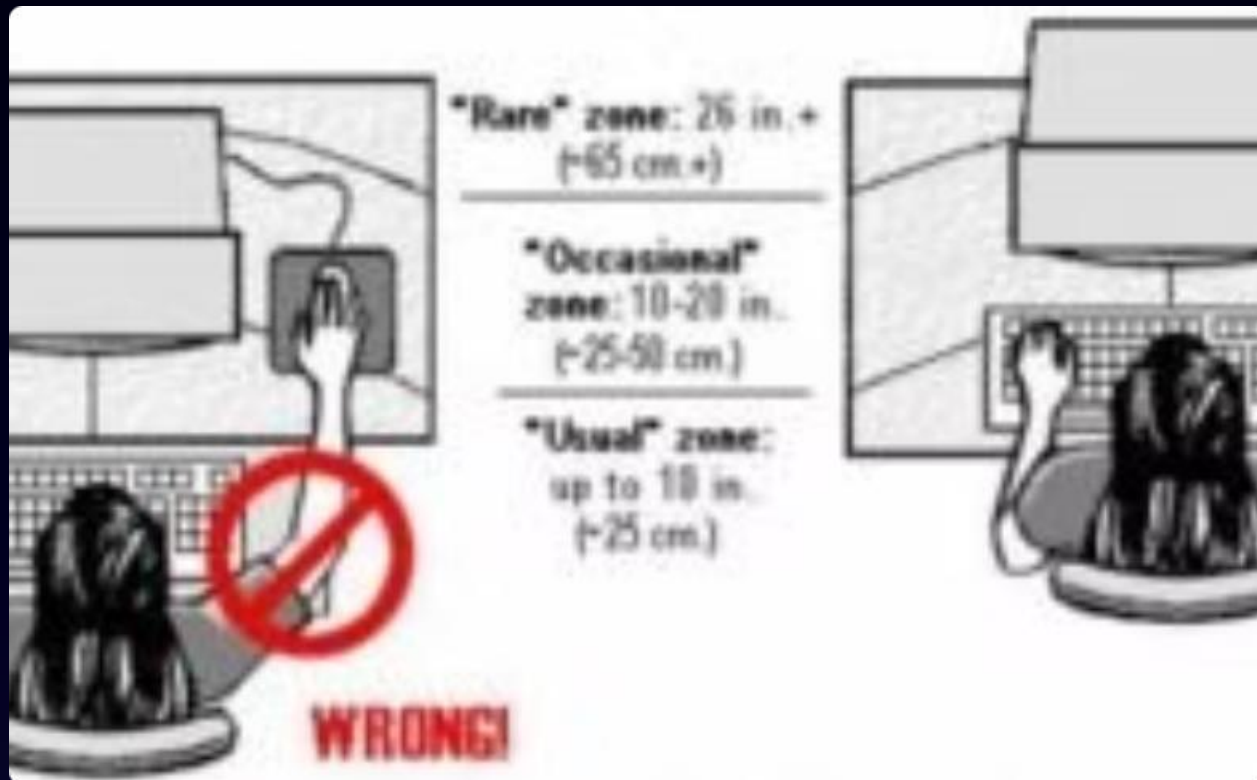
3

Vệ sinh màn hình

Lau màn hình sạch sẽ trước khi học để hình ảnh hiển thị rõ ràng, giúp bảo vệ mắt và tăng hiệu quả học tập. Luôn nhớ rằng việc giữ gìn vệ sinh cho màn hình, đặc biệt là khi học trực tuyến, là vô cùng cần thiết để bảo vệ mắt và tăng hiệu quả học tập.

Tư thế ngồi đúng

- **Chiều cao ghế:** Điều chỉnh chiều cao ghế sao cho chân chạm đất, đầu gối hơi cong và lưng thẳng. Điều này giúp giảm áp lực lên lưng và cổ, đồng thời giúp bạn duy trì tư thế ngồi thoải mái.
- **Tư thế lưng:** Ngồi thẳng lưng, không ngả quá về trước hoặc sau. Nên dựa lưng vào ghế, nhưng không nên dựa quá sát để tránh căng cơ lưng. Vai thả lỏng, không khom vai.
- **Tư thế bàn tay:** Tay đặt thoải mái trên bàn phím, cổ tay thẳng, không gập cong. Nên sử dụng bàn phím có độ nghiêng phù hợp để tránh đau mỏi cổ tay.



Chiều cao ghế

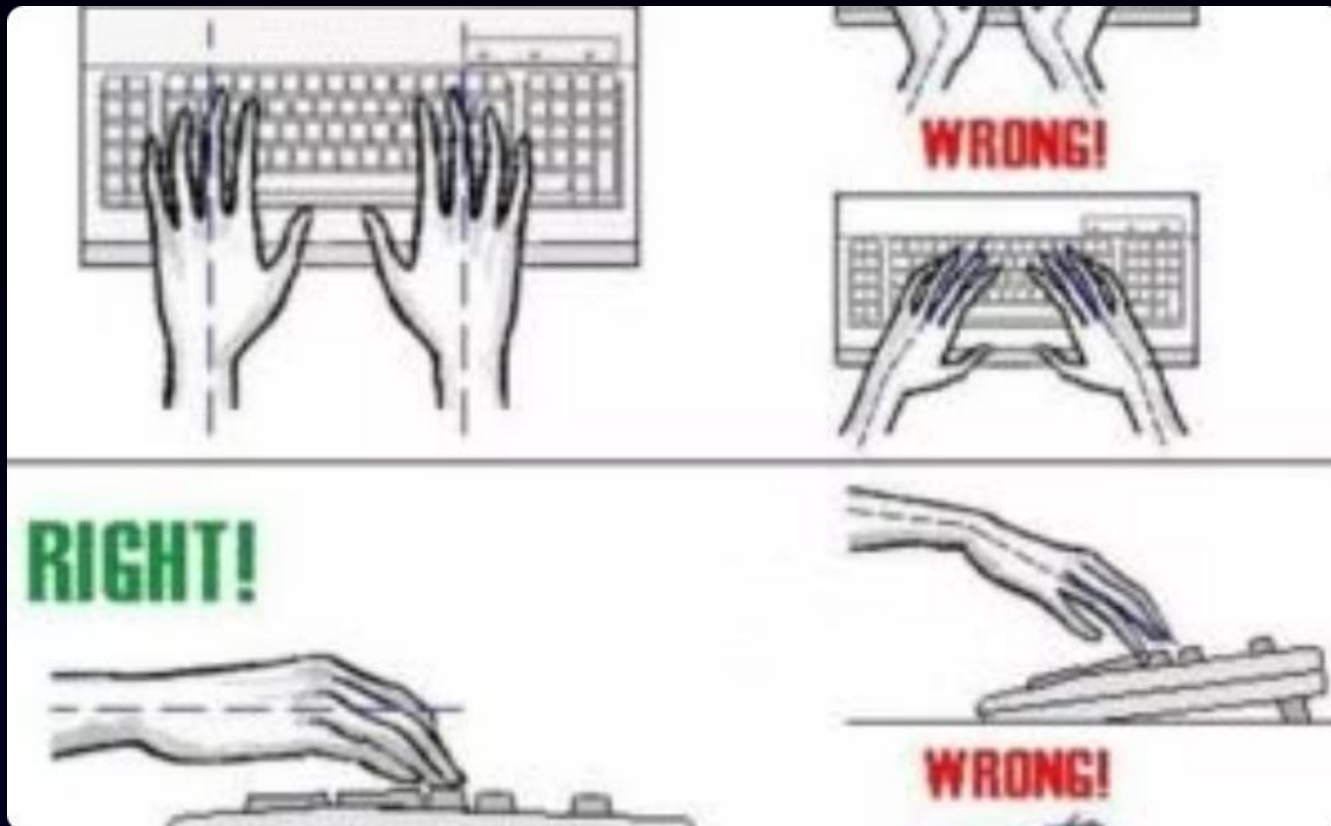
Điều chỉnh chiều cao ghế phù hợp.



Tư thế lưng

Ngồi thẳng lưng, không ngả quá về trước hoặc sau.

Tư thế bàn tay đúng



Góc cánh tay

Giữ cánh tay vuông góc tại khuỷu tay khi gõ phím.



Vị trí tay

Không tì đè lòng bàn tay vào bàn phím.

Học qua truyền hình

Thời lượng

Mỗi giờ học không quá 20 phút, để tránh quá tải cho mắt và trí não của trẻ. Nên chia nhỏ thời gian học thành nhiều buổi ngắn để trẻ tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn.

Lịch phát sóng

Bố trí lịch học hợp lý, tránh giờ ăn hoặc quá sớm/muộn để đảm bảo trẻ có đủ thời gian nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ. Nên lựa chọn chương trình phù hợp với độ tuổi và khả năng tiếp thu của trẻ.

Khoảng cách an toàn

Ngồi cách TV 4-6 lần đường chéo màn hình để tránh ảnh hưởng đến thị lực của trẻ. Nên giữ cho mắt luôn ở trạng thái thoải mái, không nhìn chăm chăm vào màn hình quá lâu.





An toàn trong không gian mạng



Kiểm soát truy cập

Cài đặt phần mềm quản lý máy tính, kiểm soát truy cập. Ví dụ, bạn có thể sử dụng phần mềm lọc nội dung hoặc giới hạn thời gian sử dụng internet cho trẻ.



Tài khoản riêng

Tạo tài khoản riêng cho trẻ với quyền truy cập giới hạn. Tránh chia sẻ mật khẩu tài khoản của người lớn với trẻ. Sử dụng chế độ quản lý nội dung cho các nền tảng mạng xã hội.



Trao đổi cởi mở

Trao đổi với con về các tình huống xấu trên mạng. Nói chuyện với con về các mối nguy hiểm tiềm ẩn trên mạng, như việc chia sẻ thông tin cá nhân, tiếp xúc với người lạ, hoặc nội dung bất hợp pháp.

Hướng dẫn trẻ hoạt động trực tuyến

1

Tương tác an toàn

Hãy tạo cơ hội cho trẻ tương tác an toàn với bạn bè và gia đình trực tuyến, bằng cách sử dụng các ứng dụng nhắn tin, video call có tính năng bảo mật cao. Hãy hướng dẫn trẻ cách lựa chọn bạn bè online phù hợp, tránh tiếp xúc với những người lạ hoặc có hành vi đáng ngờ.

2

Hướng dẫn ứng xử

Nên dạy trẻ cách ứng xử lịch sự, tôn trọng người khác khi giao tiếp trên mạng, tránh sử dụng ngôn ngữ phản cảm, xúc phạm. Giải thích cho con hiểu về quyền riêng tư và giới hạn trong việc chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng xã hội.

3

Phân biệt thông tin

Dạy trẻ cách phân biệt tin giả, tin thật bằng cách kiểm tra nguồn tin, chú ý đến tiêu đề và nội dung bài viết. Khuyến khích trẻ suy nghĩ phản biện, không tin vào tất cả thông tin trên mạng một cách mù quáng.





Khuyến khích hành vi lành mạnh

1 Giao tiếp tốt

Hãy tạo cho con cơ hội tiếp xúc với bạn bè và người thân trên mạng một cách tích cực. Dạy trẻ cách giao tiếp lịch sự, tôn trọng người khác trong các cuộc trò chuyện trực tuyến. Khuyến khích trẻ thể hiện bản thân một cách tự tin và phù hợp với văn hóa mạng.

2 Hoạt động có ích

Hỗ trợ con học cách sử dụng công nghệ số để học tập, giải trí, và phát triển kỹ năng. Khuyến khích con tham gia vào các hoạt động online bổ ích như học tiếng Anh online, xem video giáo dục, chơi game trí tuệ, hoặc tham gia các khóa học trực tuyến.

3 Cân bằng

Dạy trẻ cách cân bằng thời gian dành cho việc học trực tuyến với các hoạt động ngoài đời thực như chơi thể thao, vui chơi với bạn bè, hoặc tham gia các hoạt động xã hội. Hãy tạo ra một kế hoạch học tập rõ ràng để con có thể quản lý thời gian hiệu quả.



Vai trò của gia đình

Đôn đốc

Nhắc nhở con vào học đúng giờ, đảm bảo con ngồi học ở vị trí phù hợp, cách màn hình 4-6 lần đường chéo màn hình để tránh ảnh hưởng đến thị lực.

Đảm bảo kỹ thuật

Chuẩn bị thiết bị và đường truyền mạng ổn định, kiểm tra và cài đặt phần mềm quản lý máy tính để kiểm soát truy cập.

Kết nối với giáo viên

Liên lạc với giáo viên để trao đổi về tình hình học tập của con và các vấn đề cần giải quyết.

Giám sát

Theo dõi quá trình học của con tại nhà, tạo cơ hội tương tác an toàn với bạn bè, gia đình trực tuyến, dạy trẻ cách phân biệt tin giả, tin thật và khuyến khích con giao tiếp, cư xử tốt trên môi trường trực tuyến.

Vai trò của giáo viên



Công cụ giảng dạy

Giáo viên cần lựa chọn công cụ phù hợp với nội dung bài học, đảm bảo tính tương tác và hiệu quả cho học sinh. Tránh sử dụng quá nhiều công cụ gây rối loạn và khó khăn cho quá trình học tập.



Quản lý linh hoạt

Giáo viên cần linh hoạt trong việc sắp xếp thời khóa biểu, cân nhắc điều kiện học tập của từng học sinh, tránh áp đặt giờ học cứng nhắc. Việc linh hoạt giúp học sinh chủ động hơn trong việc tiếp thu kiến thức.



Nâng cao kỹ năng

Giáo viên cần không ngừng nâng cao kỹ năng công nghệ thông tin, để sử dụng hiệu quả các công cụ hỗ trợ giảng dạy trực tuyến. Nâng cao kỹ năng giúp giáo viên tự tin hơn trong việc truyền tải kiến thức và tạo sự hứng thú cho học sinh.