

PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH DO VI RÚT CORONA GÂY RA

Căn cứ tình hình dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona gây ra; Trước diễn biến phức tạp của dịch bệnh, trường TH Hồ Tùng Mậu yêu cầu toàn thể CBGV-NV và học sinh cần tuân thủ nghiêm quy định về phòng chống dịch

CHỈ THỊ CỦA THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

Ngày 28.1, Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc đã ký ban hành Chỉ thị số 05/CT-TTg về phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona gây ra; trong đó yêu cầu trước mắt thành lập Đới phản ứng nhanh.

ĐỀ CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG DỊCH, THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ CHỈ THỊ:
 Các bộ, ngành, địa phương không được chủ quan, không để dịch lây lan, phải coi việc phòng, chống dịch như "chống giặc". Chỉ thị có phân công trách nhiệm đến Bộ Y tế; Bộ Văn hóa - Thể thao - Du lịch; Bộ Công an; Bộ Quốc phòng; Bộ Giáo dục và Đào tạo; Bộ Ngoại giao có trách nhiệm; Bộ Lao động - Thương binh - Xã hội; Bộ Thông tin - Truyền thông có trách nhiệm; Bộ GD-ĐT; Bộ Tài chính...

TRONG ĐÓ BỘ GD-ĐT CÓ CÁC TRÁCH NHIỆM SAU:

- Thông tin tới các học sinh, sinh viên đang du học ở nước ngoài để chủ động không đến các khu vực đang có dịch tại Trung Quốc và tự áp dụng các biện pháp phòng, chống dịch.
- Phổ biến thông tin về tình hình dịch, các biện pháp phòng, chống dịch tới học sinh, sinh viên trên toàn quốc; có trách nhiệm tham gia các hoạt động phòng, chống dịch khi có yêu cầu của ngành y tế.
- Ngày 30.1, Thủ tướng Chính phủ quyết định thành lập Ban Chỉ đạo quốc gia phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona gây ra. Phó thủ tướng Chính phủ Vũ Đức Đam làm Trưởng ban Chỉ đạo. Ban Chỉ đạo có nhiệm vụ giúp Thủ tướng Chính phủ chỉ đạo, điều hành, phối hợp giữa các bộ, cơ quan ngang Bộ, cơ quan thuộc Chính phủ, các cơ quan có liên quan và địa phương trong công tác phòng, chống dịch do vi rút nCoV trên toàn quốc...

BỘ GD-ĐT YÊU CẦU CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC CÓ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA

Ngày 29.1, Bộ trưởng Bộ GD-ĐT có công điện gửi các cơ sở giáo dục và đào tạo về việc phòng chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona.
 Trong công điện, Bộ yêu cầu các cơ sở GD-ĐT, các đại học, trường đại học, học viện, cao đẳng chú trọng phối hợp với các sở y tế và cơ quan có liên quan của địa phương triển khai một số công việc để ngăn chặn sự xâm nhập và lây lan của dịch bệnh viêm phổi Vũ Hán.
 Bộ yêu cầu theo dõi và quản lý tốt sức khỏe học sinh, sinh viên, giáo viên, giảng viên, cán bộ, nhân viên nhà trường, phát hiện sớm các trường hợp mắc bệnh; khi có hiện tượng bất thường hoặc dịch bệnh xảy ra cần thông báo ngay cho cơ sở y tế để được khám, điều trị kịp thời, kiên quyết không để dịch lây lan trong trường học.
 Các cơ sở giáo dục đẩy mạnh tuyên truyền, giáo dục cho học sinh, sinh viên, giáo viên, giảng viên, cán bộ, nhân viên nhà trường về nguyên nhân, hậu quả và các biện pháp phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona và dịch bệnh mùa đông xuân...
 Triển khai mạnh mẽ các hoạt động về sinh phòng bệnh tại các cơ sở giáo dục, các trường học; chủ động phối hợp với ngành y tế tổ chức tuyên truyền, giáo dục, nâng cao nhận thức về các biện pháp phòng, chống dịch bệnh; thường xuyên làm vệ sinh môi trường, vệ sinh khử khuẩn lớp học...



WHO
TUYÊN BỐ DỊCH VI RÚT CORONA LÀ TÌNH TRẠNG Y TẾ KHẨN CẤP TOÀN CẦU

- Ngày 31.1, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã tuyên bố đợt bùng phát vi rút Corona mới (2019-nCoV) gây viêm phổi Vũ Hán là "tình trạng khẩn cấp y tế toàn cầu".
 - Trong các tuần vừa qua, chúng tôi đã chứng kiến tình trạng khẩn cấp của một mầm bệnh chưa từng biết trước đó và bùng phát chưa từng có tiền lệ. Và mầm bệnh này cũng đã được nhiều nước phản ứng cũng theo cách chưa từng có tiền lệ", Tổng giám đốc WHO, ông Tedros Adhanom Ghebreyesus nói.
 - Đây là lần thứ 6 WHO tuyên bố tình trạng khẩn cấp y tế toàn cầu.
 - Theo WHO, tuyên bố "tình trạng khẩn cấp y tế toàn cầu" (PHEIC) nghĩa là tuyên bố chính thức của WHO về "một sự kiện bất thường được xác định là gây ra rủi ro sức khỏe cộng đồng cho các quốc gia khác thông qua sự lây lan ra toàn cầu của bệnh và có thể cần phải có phản ứng quốc tế phối hợp".
 - Tuyên bố PHEIC này được đưa ra khi một tình huống phát sinh là "nghiêm trọng, đột ngột, bất thường" và "có thể yêu cầu hành động quốc tế ngay lập tức".
 - Tuyên bố về PHEIC sẽ bao gồm các khuyến nghị cho mọi quốc gia và vùng lãnh thổ nhằm ngăn chặn hoặc giảm nguy cơ lây lan dịch bệnh qua biên giới, đồng thời tránh cản trở không cần thiết đối với việc giao thương và đi lại.



CẨM NANG PHÒNG CHỐNG VI RÚT CORONA GÂY DỊCH VIÊM PHỔI CẤP

VI RÚT CORONA(NCOV) LÀ GÌ?
 Theo hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh viêm phổi cấp do chủng vi rút Corona mới (nCoV) của Bộ Y tế thì vi rút Corona (CoV) là một họ vi rút lớn gây bệnh từ cảm lạnh thông thường đến bệnh nặng, đe dọa tính mạng của người bệnh, như: hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS-CoV) năm 2002 và hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) năm 2012.
 Từ tháng 12.2019, một chủng vi rút Corona mới (nCoV) chưa từng được phát hiện trước đây gây viêm phổi tại TP. Vũ Hán (tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc) đã được xác định và hiện nay đã lan rộng ra nhiều thành phố của Trung Quốc và 22 quốc gia, vùng lãnh thổ (bên ngoài lục địa Trung Quốc).

ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN:
 Có sự lây nhiễm vi rút nCoV từ người sang người

KHUYẾN NGHỊ:
 Bộ Y tế khuyến nghị người dân không nên đi/đến khu vực đang có dịch tại Trung Quốc nếu không cần thiết.
 Những người trở về vùng có dịch tại Trung Quốc hoặc có tiếp xúc gần với người mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút nCoV trong vòng 14 ngày nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở, cần đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.

CÙNG MERAP BẢO VỆ BẢN THÂN



Thuốc súc miệng, hong Medoral
 Hoạt chất Chlorhexidin digluconat 0.2%, nồng độ tối ưu có tính sát khuẩn mạnh, có tác dụng hỗ trợ điều trị & nâng ngừa bệnh viêm, nhiễm khuẩn ở miệng, họng



Nước biển sâu Xisat tinh chiết từ thiên nhiên ở độ sâu 450 m so với một nước biển, chứa nhiều muối, giàu khoáng chất, giúp:
 - Loại bỏ gỉ mũi & chất nhầy
 - Sát khuẩn & kháng viêm

Công ty Cổ Phần Tập Đoàn MERAP

www.merapgroup.com.vn

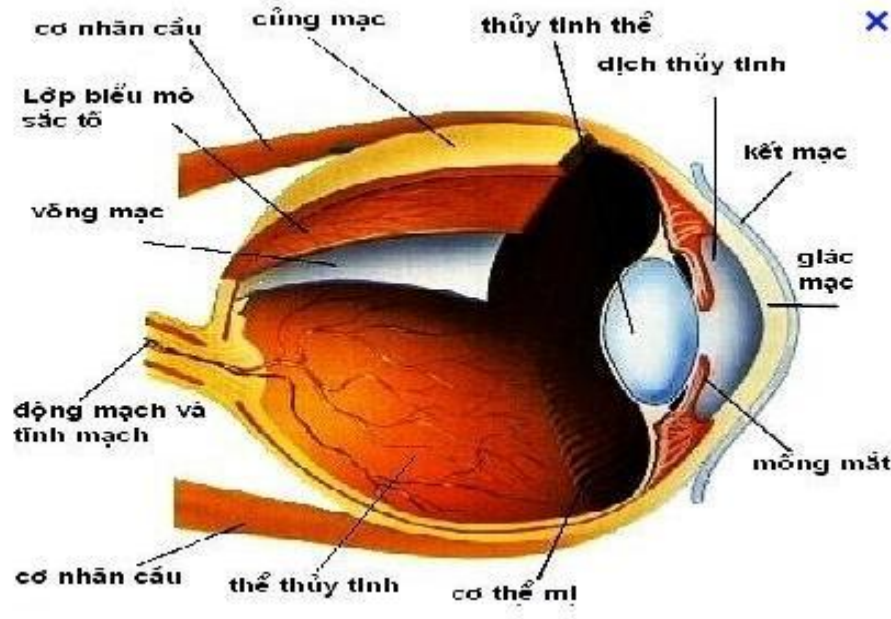
SỐ ĐIỆN THOẠI ĐƯỜNG DÂY NÓNG:

HÃY GỌI SỐ 19003228

Để cung cấp các thông tin, ý kiến về tình hình dịch bệnh trên toàn quốc và nhận tư vấn cách phòng chống dịch bệnh.

TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC CHĂM SÓC MẮT HỌC ĐƯỜNG

Để Giúp cho các em học sinh có kiến thức tự chăm sóc mắt của mình . Dưới đây là những nguyên nhân gây lên những bệnh về mắt, và những cách phòng tránh .



1. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mắt :

- Do học nhiều trong môi trường thiếu ánh sáng.
- Do đọc sách ở cự ly gần trong thời gian dài.
- Do bàn ghế không phù hợp với chiều cao học sinh,
- Bảng sơn màu không tương phản với màu phấn viết , hoặc bị chói sáng.
- Ở nhà : Thường đọc sách trong tư thế nằm ngửa,
- Đọc sách ở những nơi không đủ ánh sáng.
- Đọc sách có cỡ chữ quá nhỏ. giấy mờ hoặc quá bong,
- Coi ti vi, chơi vi tính quá nhiều giờ liên tục ,hoặc với cự ly gần.

2. Cách phòng tránh các bệnh về mắt, cận thị, loạn thị:

- Học bài hoặc làm việc phải ở trong môi trường có ánh sáng đầy đủ và phân bố đều

- Tư thế ngồi phải tự nhiên thoải mái.
- Bàn học phải hơi dốc sao cho mặt sách vở tạo với trục thị giác một góc vuông. Khoảng cách giữa mắt với mặt bàn khoảng 30cm, để tránh tình trạng cúi đầu và lưng trong lúc học.
- Chữ viết phải rõ ràng, giấy không được quá bóng láng

3. Năm dưỡng chất cần thiết cho mắt

- **Vitamin A:** Dùng để dự phòng và điều trị bệnh khô mắt, quáng gà, các loại thực phẩm có nhiều vitamin A như: gan, trứng, sữa, cà chua, cà rốt, bí đỏ, và các loại rau có màu xanh đậm.
- **Vitamin B1:** Nếu thiếu B1 sẽ gây viêm thần kinh thị giác, gây sưng huyết dây thần kinh thị giác
- **Vitamin B2:** Nếu thiếu vitamin B2 có thể xuất hiện các triệu chứng chảy nước mắt ngứa mắt, viêm bờ mi, viêm giác mạc, đục thủy tinh thể.
- **Acetyl:** một chất có tác dụng tăng cường hoạt động biểu mô của mắt.
- **Chondroitin:** chất này có trong sụn vây cá mập thiên nhiên là chất sinh lý giác mạc giữ được độ trong suốt của mắt, duy trì độ trong suốt của thủy tinh thể.

TRUYỀN THÔNG 10 NGUYÊN TẮC VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Để bảo vệ sức khỏe được tốt, thì 10 nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm sẽ giúp chúng ta phòng tránh được ngộ độc thực phẩm trong ăn uống hàng ngày.



- 1- Chọn thực phẩm an toàn, xanh tươi, rau quả ăn sống phải được ngâm rửa bằng nước sạch, quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh nếu để tan đá rồi làm đông đá lại là kém an toàn.
- 2- Nấu chín kỹ thức ăn hoàn toàn và phải đảm bảo nhiệt độ trên 70°C
- 3- Hãy ăn ngay khi vừa nấu ăn xong, thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm,
- 4- Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng cần phải có độ nóng trên 60°C , hoặc lạnh dưới 10°C Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.
- 5- Các thức ăn chín dùng lại trong 5 tiếng, cần phải đun kỹ
- 6- Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (dao, thớt.)
- 7- Rửa tay sạch khi chế biến thức ăn, nếu bàn tay bị vết thương, hãy băng kỹ vết thương lại trước khi chế biến.
- 8- Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, nên bất kỳ mặt nào của dụng cụ dùng để chế biến cũng phải được sạch sẽ, khăn lau bát đĩa cần phải được luộc với nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.
- 9- Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác, giữ thực phẩm ở nhiệt độ 75°C trong hộp kín, lồng bàn, tủ chén, đó là cách bảo vệ tốt nhất khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch sẽ lại trước khi sử dụng.
- 10- Sử dụng nguồn nước an toàn, không màu, không mùi, không vị lạ, và không mầm bệnh, hãy đun nước sôi, khi làm đá uống, đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

9 CÁCH BẢO VỆ MẮT TRƯỚC MÀN HÌNH MÁY TÍNH, SMARTPHONE

Những cách bảo vệ mắt cực hiệu quả dưới đây sẽ giúp bạn có đôi mắt khỏe đẹp dù phải làm việc nhiều giờ với màn hình máy tính và các thiết bị công nghệ như smartphone, máy tính bảng.

1. Điều chỉnh tư thế ngồi là cách bảo vệ mắt cực quan trọng

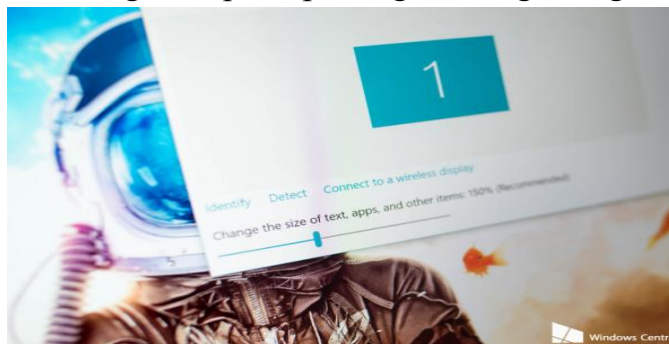
Bàn làm việc hoặc màn hình máy tính cần chéch lên 15 - 20 độ so với mặt phẳng nằm ngang. Khoảng cách từ mắt tới màn hình không ngắn hơn chiều dài một cánh tay (tính từ khuỷu tay cho đến lòng bàn tay).



Hãy ngồi đúng cách nhé!

2. Tăng kích thước chữ hiển thị trên màn hình

Nhìn quá lâu vào dòng chữ quá bé sẽ bắt buộc bạn phải tập trung mắt hơn và để khuôn mặt gần màn hình hơn. Điều này khiến cho bạn bị mệt mỏi, nhức đầu và gặp phải một số vấn đề khác nữa. Bởi vậy, hãy tăng kích cỡ chữ văn bản và tăng độ tương phản để có thể nhìn mọi thứ dễ dàng hơn mà không cần quá tập trung và căng thẳng.



Tăng kích cỡ chữ

3. Giảm độ sáng màn hình và điều chỉnh độ phân giải phù hợp

Việc để màn hình quá sáng sẽ làm cho mắt bị căng thẳng, kéo dài sẽ làm cho các tế bào mắt phải hoạt động hết công suất, dễ gây các triệu chứng như mắt, chảy nước mắt sống, căng thẳng. Bạn nên dùng các nút điều chỉnh độ sáng (brightness) và độ tương phản (contrast) để điều chỉnh màn hình phù hợp theo từng thời điểm khác nhau.



Hãy điều chỉnh độ sáng và độ phân giải màn hình

Nhiều người vẫn có thói quen chỉnh độ phân giải lên cao nhất, để màn hình có thể hiển thị nhiều thông tin hơn. Tuy nhiên nếu lạm dụng quá sẽ dẫn đến việc hình ảnh và chữ viết trên các chương trình trở nên nhỏ hơn. Mắt sẽ phải liên tục điều tiết để xem được những nội dung đó. Điều này rất có hại. Tốt nhất nên để màn hình ở độ phân giải phù hợp tạo cho mắt cảm giác thoải mái nhất.

4. Hãy chớp mắt thường xuyên

Khi chúng ta nhìn chăm chăm vào màn hình, chúng ta thường quên chớp mắt. Điều này khiến đôi mắt chúng ta bị khô. Thật ra, cũng khá khó để chúng ta nhớ phải chớp mắt đều đặn (bởi khi tập trung làm việc, thường chúng ta có nghĩ được nhiều điều xung quanh đâu), nhưng hãy luôn nhớ rằng chớp mắt sẽ giúp mắt bạn không bị khô và hạn chế được tình trạng mỏi mắt.



Chớp mắt là một cách dễ dàng và vô cùng hiệu quả giúp bạn giảm thiểu được tình trạng mờ mắt khi nhìn vào máy tính.

5. Massage giảm stress cho mắt

Cứ 30 phút lại nghỉ mắt, không nhìn màn hình và massage mắt. Bạn có thể đứng dậy nghỉ ngơi, vươn vai hay đi gọi điện thoại. Cách massage mắt như sau:



Các bước massage mắt hiệu quả

Bước 1: Xát hai lòng bàn tay vào nhau thật nhanh trong 8-10 giây. Sự ma-sát tạo ra một lượng nhiệt nhỏ.

Bước 2: Nhắm mắt lại, đặt lòng bàn tay phải lên mắt phải, lòng bàn tay trái lên mắt trái trong khoảng 1 phút. Không dùng bàn tay ấn vào hai cầu mắt mà chỉ đặt chúng lên một cách nhẹ nhàng. Thở ra hít vào chậm rãi để giải toả sự căng thẳng.

Bước 3: Lặp lại động tác trên từ 2 đến 3 lần.

Ngoài ra, bạn còn có thể thử cách massage khác như thấm ẩm hai miếng khăn cotton bằng nước hoa hồng nguyên chất và đặt lên mắt nhắm, để thư giãn như vậy trong 10 phút. Nước hoa hồng có tác dụng làm dịu mắt, đặc biệt là khi mắt bị mỏi. Sau đó dùng gan bàn tay xoa nhẹ mắt.

6. Tránh làm việc trong phòng tối



Đừng làm việc trong bóng tối!

Làm việc trong phòng tối sẽ làm cho mắt bạn mệt mỏi vì mắt phải điều tiết theo độ sáng của màn hình và bóng tối xung quanh. Theo các chuyên gia, nếu làm việc với máy tính hay đọc sách điện tử, bạn nên ngồi trong phòng sáng, tốt nhất là nơi có ánh sáng tự nhiên.

7. Nguyên tắc 20 – 20 – 20 bảo vệ mắt

Vì sao lại gọi là nguyên tắc 20-20-20. Rất đơn giản. Cứ mỗi 20 phút làm việc với máy tính, bạn nên dành ra 20 giây để nhìn ra xa 20 feet (1 feet \Leftrightarrow 30.4 cm) Điều này sẽ giúp mắt được nghỉ ngơi hợp lý, không bị áp lực quá nhiều.



Nguyên tắc 20-20-20

8. Không nhìn màn hình trước khi đi ngủ

Con người chúng ta đã được “lập trình” để hoạt động vào ban ngày và ngủ nghỉ vào ban đêm. Theo các bác sĩ, việc sử dụng các thiết bị công nghệ thông tin trước khi đi ngủ sẽ kích thích tinh thần và gây ra các vấn đề về giấc ngủ. Tốt nhất nên tắt máy tính, tivi và điện thoại ít nhất hai giờ trước khi đi ngủ để bạn cảm thấy dễ ngủ và ngủ ngon hơn.



Không nhìn màn hình trước khi đi ngủ

Ngoài ra, màn hình máy tính cũng là một trong những nguyên nhân chính gây ra các tác hại cho đôi mắt của bạn, việc để màu sắc màn hình quá đậm hoặc quá nhạt cũng khiến cho bạn cảm thấy mỏi mắt, hãy chỉnh màu màn hình máy tính sao cho hợp lý nhất để giúp đôi mắt của mình luôn trong trạng thái tốt nhất nhé

9. Thăm khám mắt định kì

Kiểm tra mắt thường xuyên sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc ngăn ngừa các vấn đề về mắt do bức xạ của máy tính và các thiết bị công nghệ như smartphone, máy tính bảng.



Hãy thăm khám mắt thường xuyên nhé!

Tóm lại, đừng ngồi mãi một chỗ, nhất là khi bạn làm việc với máy tính hay sử dụng các thiết bị công nghệ thông tin. thỉnh thoảng massage mắt hoặc đứng lên, đi lại trong khi làm việc, hoặc tập vài động tác để giúp các cơ bắp hoạt động. Ngoài ra hãy làm việc trong môi trường đầy đủ ánh sáng và nhớ thăm khám mắt thường xuyên nhé! Vậy là bạn đã biết **cách bảo vệ mắt** khi dùng máy tính hàng ngày rồi. Chúc bạn thành công và có một đôi mắt khỏe đẹp!

CHĂM SÓC MẮT KHI SỬ DỤNG MÁY TÍNH ĐÚNG CÁCH

Khi thường xuyên sử dụng máy tính hay các thiết bị điện tử khác như ti vi, điện thoại..., mắt dễ bị mỏi, khô, nhức. Bạn cần sử dụng sao cho đúng cách và chăm sóc mắt khi sử dụng máy tính khoa học giúp thị lực luôn ổn định, sức khỏe đôi mắt được đảm bảo.

Cùng với sự phát triển của xã hội, nhu cầu sử dụng máy tính thường xuyên cũng trở nên phổ biến. Điều này đồng nghĩa với việc mắt sẽ phải làm việc nhiều hơn, đặc biệt là những người trẻ, nhân viên văn phòng. Bởi thế, việc sử dụng máy tính, máy tính bảng... đúng cách, cách chăm sóc mắt khoa học cũng có thể cải thiện được phần nào sức khỏe của đôi mắt.

Mắt sẽ gặp vấn đề gì khi thường xuyên dùng máy tính



Theo một số nghiên cứu của Mỹ khoảng ba phần tư số người thường xuyên sử dụng máy vi tính gặp các rối loạn chức năng về mắt: căng thẳng hay mệt mỏi thị giác, **khô mắt**, cảm giác rát mắt, chói sáng, **nhìn mờ**, đau đầu và mỏi vai, mỏi cổ và lưng. Các triệu chứng này được gọi là **hội chứng về mắt do sử dụng máy vi tính** (CVS: Computer Vision Syndrom).

Các nghiên cứu thời gian gần đây cho thấy chỉ cần 2 giờ ngồi trước màn hình máy tính, mọi người có thể bắt đầu gặp nguy hiểm với triệu chứng căng thẳng mắt. Thời gian được tính nhìn vào màn hình gồm cả máy tính, điện thoại, máy tính bảng và cả TV.

Nguyên nhân dẫn đến các vấn đề thị giác khi dùng máy tính

Bên cạnh những tác nhân gây hại như nắng, gió, khói bụi từ môi trường khi đi đường,... đôi mắt phải hoạt động, điều tiết liên tục cả ngày khi làm việc trước máy tính khiến cho mắt rất dễ rơi vào tình trạng nhức mỏi, đỏ, khô ngứa...

- Chiếu sáng kém hoặc quá nhiều, kèm với các tia phản xạ từ màn hình.
- Khoảng cách nhìn không đúng.
- Ngồi sai tư thế.
- Mắt có tật khúc xạ: Viễn thị, loạn thị, lão thị hay các rối loạn về điều tiết.
- Giảm lượng nước mắt đến giác mạc do giảm số lần chớp mắt hoặc bị khô mắt.
- Phối hợp các yếu tố trên.

Nguyên tắc sử dụng máy tính và các thiết bị điện tử đúng cách



Cần hiểu rõ những nguyên tắc sử dụng máy tính và các thiết bị điện tử như tivi, máy tính bảng, smartphone để giảm sự căng thẳng và sự khô môi cho mắt:

1. Làm sạch màn hình máy tính: Bụi và vết bẩn trên màn hình máy tính, tivi... là nguyên nhân làm cho màn hình bị mờ, khó đọc gây ra chứng mỏi mắt. Vì thế, làm sạch màn hình là một phương pháp đơn giản đầu tiên bạn nên áp dụng. Điều này có thể giúp giảm mỏi mắt khi phải làm việc hay xem tivi nhiều.

2. Quy tắc 20-20-20: Khi làm việc, hãy nhớ quy tắc: Sau 20 phút làm việc, nghỉ khoảng 20 giây và nhìn ra khoảng cách xa khoảng 20 foot (khoảng 6 mét). Đôi mắt của chúng ta có các cơ để giúp chúng di chuyển và tập trung vào các vật thể. Nhưng nếu

chúng ta nhìn vào màn hình trong cùng khoảng cách quá lâu thì cơ mắt sẽ giảm đi sự linh hoạt, khó điều chỉnh khi chúng ta di chuyển mắt hướng đến những khoảng cách khác.

3. Điều chỉnh độ sáng màn hình: Màn hình sáng dễ làm bạn chảy nước mắt, khiến mắt nhanh mỏi.

4. Đeo kính thay vì sử dụng kính áp tròng: [Kính áp tròng](#) không thể bảo vệ mắt của bạn trước màn hình máy vi tính và sẽ làm mắt bạn bị khô. Hãy chuyển sang kính gọng.

5. Dùng kính chống lóa: Nếu phải dùng kính, hãy thêm lớp chống lóa để bảo vệ mắt. Tất cả nhà cung cấp kính chăm sóc đeo mắt đều có bán lớp kính này.

6. Giữ khoảng cách vừa phải với màn hình: Luôn duy trì một khoảng cách khá xa với màn hình máy tính trong khi làm việc. Đó là lý do tại sao sử dụng máy tính để bàn lại tốt hơn so với máy tính bảng và máy tính xách tay.

7. Tăng font chữ: Khi phải đọc hay viết nhanh, hãy để phông chữ to để mắt không phải điều tiết quá nhiều, giảm áp lực lên đôi mắt.

8. Dùng kính không độ: Cho dù mắt bạn hoàn toàn khỏe mạnh, bạn vẫn nên sử dụng kính không độ để chống lại ánh sáng từ màn hình.

9. Thêm màn hình bảo vệ thị lực: Một số người đã gắn thêm một màn hình bảo vệ thị lực trên máy vi tính để bảo vệ mắt. Đây có thể là một trong những cách tốt nhất để giảm căng thẳng cho đôi mắt của bạn.

Chăm sóc mắt khi sử dụng máy tính đúng cách



Cách chăm sóc mắt tốt nhất, hiệu quả nhất chắc chắn là việc điều chỉnh thời gian làm việc với máy tính vì nếu làm việc quá sức là tác nhân nguy hiểm nhất khiến mắt bị mệt mỏi.

1. Chớp mắt thường xuyên: Mãi làm việc khiến nhiều người quên chớp mắt trong thời gian dài. Chớp mắt thường xuyên giúp mắt không bị khô và mỏi.

2. Massage cho đôi mắt: Nên massage đôi mắt mỗi ngày bằng cách: dùng hai bàn tay cọ xát vào nhau cho nóng lên rồi sau đó áp lên đôi mắt, vuốt nhẹ từ trong ra ngoài, dùng tay day nhẹ nhàng đôi mắt. Bạn cũng có thể cắt lát dưa chuột hoặc cà chua rồi đắp lên đôi mắt để mắt được thư giãn hơn.

3. Dùng thuốc nhỏ mắt: Sau một ngày làm việc mệt mỏi, chúng ta nên dùng thuốc nhỏ mắt vào mỗi buổi tối để giúp mắt sáng khỏe. Hãy nhắm mắt lại và thư giãn. Mắt cần được cung cấp nước cũng như loại bỏ những màng mờ trên mắt. Bạn có thể xin ý kiến tư vấn của bác sĩ để lựa chọn loại thuốc nhỏ mắt thích hợp cho mình. Trường hợp cần thiết, cảm giác có cộm xôn bụi mắt nên nhỏ vài giọt thuốc sát khuẩn nhẹ.

4. Bảo vệ mắt khi ngủ: Nên hạn chế ánh sáng tối đa bởi vì ánh sáng kích thích thị giác, tạo hưng phấn vỏ não gây khó ngủ. Nên mở cửa sổ cho thông thoáng vì lúc ngủ mắt cũng cần oxy để “thở”.

5. Không nheo mắt, liếc mắt: Máy vi tính, máy tính bảng và điện thoại thông minh đều có chức năng phóng to để bạn có thể đọc dễ dàng hơn. Nheo mắt thì có hại cho đôi mắt của bạn.

6. Đảo mắt: Làm việc quá tập trung khiến mắt căng và mỏi. Mở mắt to và đảo mắt sẽ là bài tập thư giãn rất tốt cho mắt của bạn.

7. Về chế độ ăn uống, bạn cần tăng cường ăn các loại rau có lá màu xanh thẫm, các loại trái cây có màu đỏ, vàng để bổ xung Vitamin A. Bạn cũng có thể uống một số loại thuốc để tăng cường dinh dưỡng cho mắt như là dầu cá...

Nên **đi khám mắt định kỳ** 6 tháng một lần tại các **bệnh viện mắt** chuyên khoa để điều chỉnh kính cho phù hợp vì đeo sai số kính cũng là một nguyên nhân khiến mắt nhức mỏi.

HƯỚNG DẪN HỌC SINH SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI AN TOÀN

Thế nào là mạng xã hội ?

Mạng xã hội là dịch vụ nối kết các thành viên cùng sở thích trên Internet lại với nhau với nhiều mục đích khác nhau không phân biệt không gian và thời gian.

Những người tham gia vào dịch vụ mạng xã hội còn được gọi là cư dân mạng.

Các bạn đã sử dụng mạng xã hội chưa? hãy kể các mạng xã hội mà bạn đã và đang sử dụng?

(Khi đó gọi học sinh lên trả lời: hướng cho học sinh trả lời về những ứng dụng mà học sinh đang sử dụng nhiều nhất hiện nay: facebook, zalo, các trò chơi,...)

Bạn hiểu thế nào về Facebook?

Facebook là một mạng xã hội, cho phép mọi người kết nối với nhau. Sự kết nối không bị cản trở bởi khoảng cách địa lý.

Facebook là 1 ứng dụng web, App được cài đặt trên máy tính, điện thoại hoặc tablet. Chỉ cần bạn có thiết bị điện tử như trên và có kết nối internet, bạn sẽ dùng được facebook

Trang Facebook được lập từ ngày 4 tháng 2 năm 2004. Đến thời điểm hiện tại nó là mạng xã hội có số người dùng nhiều thứ hai hiện nay.

? Vậy mạng xã hội nào đứng thứ nhất hiện nay?

Trả lời: đó là **Google**

? Vậy những đối tượng nào được sử dụng facebook?

Trả lời: là bất cứ ai trên 13 tuổi.

? Vậy tại sao những bạn nhỏ hơn 13 tuổi vẫn đăng ký được tài khoản trên facebook?

Trả lời: Do khai gian tuổi.

Bạn dùng facebook để làm gì?

Facebook là mạng xã hội không còn quá xa lạ ở thời buổi hiện nay. Cho đến thời điểm này, Facebook được sử dụng như một công cụ đa năng. Mỗi người có một cách sử dụng Facebook khác nhau, với những mục đích khác nhau. Vậy đó họ dùng Facebook để làm gì?

Xem tin tức

Facebook nó như một sân chơi đa thể loại nên nhiều người vẫn có thể xem nó là một kênh để xem tin tức, cập nhật tin tức.

Hầu hết, mọi thông tin từ chính trị đến văn hóa xã hội đều có hết. Một điều rất hay ở đây là những tin tức đưa lên Facebook đều là những tin có chọn lọc, tin hót cả “hot”. Do đó, ngày càng có nhiều người ỷ lại vào Facebook là dần lười tìm kiếm thông tin từ các trang tin tức khác

Học tập

Là một kênh chơi giải trí nhưng nó cũng chứa thêm bao điều có thể giúp người dùng học tập và làm theo được. Ví dụ, học cách nấu các món ăn, làm bánh. Học tiếng anh, học giao tiếp, học cách làm các sản phẩm từ những vật dụng dân giã đời thường... Có rất nhiều cái để học. Cái chính là bạn có muốn học và muốn tìm hiểu hay không mà thôi.

Tìm và Kết bạn

Cho đến thời điểm hiện tại thì Facebook đã có quá nhiều người sử dụng. Do đó, nếu muốn có thêm bạn bè, có nhiều bạn bè, bạn có thể gửi lời mời kết bạn với bất kỳ ai mà bạn muốn. Tuy nhiên, có chấp nhận kết bạn hay không lại phụ thuộc vào người bạn gửi lời mời kết bạn. Nhiều khi, bạn tìm được những người bạn rất tâm đầu ý hợp nhưng cũng có lúc bạn gặp nhưng đưa “dở hơi”. Tuy nhiên, không có vấn đề gì bởi bạn có quyền loại họ khỏi danh sách bạn bè bất cứ lúc nào bạn muốn.

Chém gió với bạn bè

Facebook từ khi ra đời đã trở thành công cụ chém gió của nhiều người. Chỉ cần thấy ai đèn còn sáng là có thể nhảy vô chém điên đảo. Mọi chuyện trên trời dưới biển đều được kể lể chi tiết. Không chỉ chém với một người mà một lúc bạn có thể chém được với nhiều người bằng nhiều Tab chat khác nhau. Do đó, đôi khi câu chuyện chém gió của bạn trôi sang ngày mới lúc nào cũng không ai hay, ai biết.

Xem các video hài

Facebook đang ngày càng đưa video nhiều hơn vào trong ứng dụng của mình. Do đó, bạn rất dễ dàng tìm được những video hài hay ngay trên chính dòng thời gian của mình. Bạn không phải tìm kiếm mà vẫn xem được những đoạn video rất hóm hỉnh hài hước. Còn khi bạn xem ở Youtube, bạn có quá nhiều lựa chọn nên bạn luôn cảm thấy không biết chọn như thế nào. Cuối cùng, bạn chọn bừa và xem cũng bình thường mà thôi. Vì thế, lâu lâu xem cái nó mới hay.

Chơi trò chơi

Trên Facebook có rất nhiều các ứng dụng trò chơi thú vị. Nhiều người đam mê trò chơi thường vào kho này để chơi, chơi ngày chơi đêm. Do đó, đèn lúc nào cũng sáng nhưng ai đó nhắn tin thì vẫn không thấy hồi âm bởi đang bạn đắm chìm trong

những cuộc chơi đầy hấp dẫn. Điển hình trên Facebook, có trò Candy Crush rất được nhiều người mê. Tuy nhiên, họ chơi nhiều chừng nào thì thông báo mời chơi của những người bạn của họ lại nhận được thêm nhiều hơn.

Rảnh quá không biết làm gì

Đây thường thuộc vào những nhóm học sinh, sinh viên. Hầu như ngoài thời gian lên trường thì các bạn ấy chỉ có Facebook. Nhiều lúc, lên Facebook không có nhã ý đăng ảnh, STT cũng không có ý định comment bài viết của ai nhưng cũng cứ lên. Lướt qua một vòng lại lướt lại thêm lần nữa. Nhiều khi cảm thấy hành động đó nó nhàm chán những rồi cũng quen tay mà làm.

Hóng hớt Facebook của người này sang người nọ

Có nhiều bạn rảnh rỗi quá đến mức không biết làm gì nên ghé thăm dạo chơi trên tường cá nhân của bạn bè mình. Và đó, dường như là thói quen dần được lặp đi lặp lại hằng ngày. Mục đích của việc làm này chỉ là xem họ đăng gì, có gì mới không bởi không phải tất cả những bài đăng của bạn bè bạn đều hiện lên trên New Feed của bạn. Họ lướt hết trang cá nhân hết của người này lướt trang cá nhân người khác. Và có thể dự đoán, đây là những đối tượng đang rất rảnh và thích soi đời tư người khác.

Đăng ảnh, STT sống ảo

Có nhiều bạn trẻ, không lo sống thật, suốt ngày chỉ trau chuốt cho cuộc sống ảo trên Facebook của mình. Chỉ cần một chút nhan sắc kèm theo công cụ đặc lực phần mềm chỉnh sửa ảnh là có thể thỏa sức đăng ảnh kèm theo những STT màu mè, sến súa sặc mùi “thả thính”. Ở mức độ bình thường, ít hôm người ta mới đăng ảnh một lần. Nhưng với những người thích sống ảo, mỗi ngày họ phải đăng 4 đến 5 lần mới đủ. Không kể bất cứ làm gì, ở đâu họ cũng đều có ảnh. Chỉ cần nhận được đôi ba lời có cánh là họ sẵn sàng “bỏ mặc tất cả” để làm nhiệm vụ cao cả là đăng ảnh sống ảo câu Like. Và nhận thêm được nhiều Like nhiều lời khen ngợi là niềm vui của họ mỗi lần lên Facebook

Những tác hại khi đưa thông tin sai sự thật lên mạng xã hội:

Lấy ví dụ ngoài thực tế:

Tình trạng bạo lực học đường: Một số học sinh đã có những hành động thiếu suy nghĩ: như đốt trường học, tự cắt tay, tự tử,... Lừa đảo; Xâm hại tình dục

Vậy thế nào là sử dụng mạng xã hội (facebook) lành mạnh và an toàn?

Bảo mật thông tin cá nhân.

Nghiên cứu kỹ bất kì trang mạng xã hội nào trước khi bạn sử dụng

Cẩn thận trong việc lựa chọn bạn bè trên mạng

Hãy là một người bạn thật sự

Nếu như không thật sự hiểu rõ 1 vấn đề nào đó, đừng chia sẻ nó lên mạng

Không chia sẻ những thông tin cá nhân của bạn bè hoặc của gia đình lên mạng nếu chưa có sự cho phép của họ.

Nghĩ kỹ trước khi chia sẻ - không chia sẻ quá nhiều.

Có quy định nào quy định cho việc sử dụng mạng xã hội hay không?

Điều 5, Nghị định 72 của Chính phủ về Quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ internet và thông tin trên mạng: Các hành vi bị cấm

1. Lợi dụng việc cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng nhằm mục đích:

- a) Chống lại Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam; gây phương hại đến an ninh quốc gia, trật tự an toàn xã hội; phá hoại khối đại đoàn kết dân tộc; tuyên truyền chiến tranh, khủng bố; gây hận thù, mâu thuẫn giữa các dân tộc, sắc tộc, tôn giáo;
- b) Tuyên truyền, kích động bạo lực, dâm ô, đồi trụy, tội ác, tệ nạn xã hội, mê tín dị đoan, phá hoại thuần phong, mỹ tục của dân tộc;
- c) Tiết lộ bí mật nhà nước, bí mật quân sự, an ninh, kinh tế, đối ngoại và những bí mật khác do pháp luật quy định;
- d) Đưa thông tin xuyên tạc, vu khống, xúc phạm uy tín của tổ chức, danh dự và nhân phẩm của cá nhân;
- đ) Quảng cáo, tuyên truyền, mua bán hàng hóa, dịch vụ bị cấm; truyền bá tác phẩm báo chí, văn học, nghệ thuật, xuất bản phẩm bị cấm;
- e) Giả mạo tổ chức, cá nhân và phát tán thông tin giả mạo, thông tin sai sự thật xâm hại đến quyền và lợi ích hợp pháp của tổ chức, cá nhân.

2. Cản trở trái pháp luật việc cung cấp và truy cập thông tin hợp pháp, việc cung cấp và sử dụng các dịch vụ hợp pháp trên Internet của tổ chức, cá nhân.

3. Cản trở trái pháp luật hoạt động của hệ thống máy chủ tên miền quốc gia Việt Nam ".vn", hoạt động hợp pháp của hệ thống thiết bị cung cấp dịch vụ Internet và thông tin trên mạng.

4. Sử dụng trái phép mật khẩu, khóa mật mã của tổ chức, cá nhân; thông tin riêng, thông tin cá nhân và tài nguyên Internet.

5. Tạo đường dẫn trái phép đối với tên miền hợp pháp của tổ chức, cá nhân; tạo, cài đặt, phát tán phần mềm độc hại, vi-rút máy tính; xâm nhập trái phép, chiếm quyền điều khiển hệ thống thông tin, tạo lập công cụ tấn công trên Internet.

MỘT SỐ CÂU HỎI TÌNH HUỐNG

Câu 1: Những phát biểu sau đây đúng (Đ) hay sai (S):

1. Có thể nói xấu về người khác trên mạng xã hội vì không ai biết bạn là ai ở ngoài đời thực.
2. Nếu bạn biết một người nào đó bị lan truyền thông tin xấu trên trang mạng xã hội, bạn không cần quan tâm vì đó không phải chuyện của bạn.
3. Nếu bạn nói chuyện trực tuyến với người có nhiều bạn bè chung với bạn, bạn có thể cho họ biết những thông tin cá nhân như địa chỉ, số điện thoại.

Câu 2: Nếu bạn chia sẻ một hình ảnh lên mạng xã hội, nó sẽ tồn tại trên môi trường trực tuyến trong bao lâu?

1. 3 tháng
2. 6 tháng
3. Đến khi bạn gỡ bỏ
4. Có thể mãi mãi – người khác có thể lấy về và đăng tải lên bất cứ lúc nào.

Câu 3: Hãy liệt kê 5 thông tin về bản thân mà bạn nghĩ không nên chia sẻ trực tuyến?

Câu 4: Bạn có thể gửi ảnh cho người khác trên môi trường trực tuyến trong trường hợp nào sau đây:

1. Người đó gửi ảnh cho bạn trước
2. Bạn gửi một bức ảnh đã cũ cho người đó
3. Cho tới khi bạn cho họ biết địa chỉ
4. Chỉ khi nào bố mẹ hoặc người lớn tin tưởng đồng ý cho bạn chuyển.

Câu 5: Hãy thảo luận với bạn bè để đưa ra phương án cho những tình huống sau đây:

1. Nam và Cường kết bạn trên mạng xã hội và trò chuyện được vài tháng. Nam rủ Cường gặp mặt ngoài đời để hai bạn cùng đi chơi. Cường nên làm gì?
2. Thảo và Mai bắt đầu trò chuyện trên mạng xã hội vài ngày. Mai nói cho Thảo biết địa chỉ nhà, tuổi của Mai, trường học và Mai trông như thế nào. Mai hỏi Thảo địa chỉ trường học, tuổi của Thảo ở đâu. Thảo nên làm gì?
3. Toàn và Thắng là bạn trên mạng xã hội. Thắng giúp Toàn làm bài và hỏi số điện thoại của Toàn. Toàn có nên đồng ý không?

Nếu các bạn đang sử dụng mạng xã hội cô mong các bạn cũng sẽ là người sử dụng mạng xã hội một cách an toàn nhất. /.

TỔNG PHỤ TRÁCH

12 CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ TRONG LỚP HỌC

Dù bạn ở trình độ kỹ năng nào, việc áp dụng công nghệ vào lớp học tạo cơ hội tăng hứng thú của học sinh và dạy các kỹ năng có giá trị chuyên nghiệp – điều này rất thú vị đấy!



12 cách đơn giản để sử dụng công nghệ trong lớp học

Mọi người đều muốn giáo viên sử dụng công nghệ trong lớp học. Thế nhưng bạn lại bận – đáp ứng các tiêu chuẩn, chuẩn bị bài kiểm tra cho học sinh – và có thể bạn còn không thạo máy tính lắm. Đừng bao giờ e ngại sử dụng công nghệ – có nhiều cách đơn giản để biến lớp học trở nên tiện nghi hơn.

Hãy chào đón cuộc phiêu lưu của công nghệ trong lớp học!

Bạn có một chiếc iPad để dùng lúc lên lớp chứ? Thế còn iPad để học sinh dùng thì sao? Bạn có một chiếc iPad cho cả lớp không?

Trường bạn lắp đặt loại kết nối Internet nào? Các chính sách của nhà trường về việc sử dụng internet của học sinh như thế nào?

Bạn phải làm gì để có iPad cho học sinh dùng?

Bạn cũng nên cố gắng tìm một “cố vấn” công nghệ trong trường – giáo viên dạy Tin học hoặc chỉ là một giáo viên khác sử dụng máy tính nhiều hơn bạn. Sẽ hữu ích nếu có ai đó đủ khả năng hướng dẫn bạn và giúp bạn ứng dụng công nghệ vào lớp học nếu bạn cảm thấy mình quá mệt.



Các hoạt động dạy học ứng dụng công nghệ hoàn hảo cho người mới bắt đầu

Làm trò chơi trên PowerPoint

Nhiều giáo viên giỏi công nghệ sử dụng PowerPoint để thiết kế trò chơi phỏng vấn dựa trên những trò chơi truyền hình nổi tiếng, gồm có “Trò chơi mạo hiểm”, “Liên kết yếu nhất”, “Ai là triệu phú?”. Những mô hình này có sẵn trên mạng để giáo viên có thể tải về và chỉnh sửa nội dung. Tra cứu “mô hình trò chơi trên PowerPoint”. Một cách thú vị để thực hành sử dụng máy chiếu và cho học sinh xem lại các tài liệu quan trọng!

Cho học sinh hoàn thành một hoạt động viết trên lớp nhưng lại làm online.

Bạn đã bao giờ cho học sinh viết nhật kí dựa trên sự hiểu biết về một nhân vật hoặc một người nổi tiếng chưa? Thay vì vậy, tại sao không cho họ viết blog? Hãy tham khảo nhiều trang blog (Blogger và WordPress là hai trang phổ biến nhất) và tạo một mẫu cho học sinh của bạn điền vào.

Bạn muốn học sinh tóm tắt thông tin? Hãy yêu cầu họ “tweet” bài học – cho họ viết tóm tắt trong vòng 140 từ trở xuống, như khi họ viết trên Twitter hoặc tạo ra một mô hình trang web và yêu cầu học sinh sử dụng nó để thiết kế một trang mạng có nội dung mà họ đang học. Trong khi những hoạt động này không thực sự ứng dụng công nghệ, bạn – và học sinh của bạn – được làm quen với thế giới giao diện phiên bản 2.0, đó có thể là một khởi đầu tuyệt vời.

Thử dùng Webquest (một dạng bài tập yêu cầu người học sử dụng mạng để tìm hiểu và tổng hợp kiến thức của mình về một chủ đề cụ thể)

Dạng bài tập này hướng dẫn học sinh tra cứu thông tin cụ thể trên Internet. Ví dụ, học sinh được yêu cầu đóng vai hướng dẫn viên bảo tàng, thuyết trình về một chủ đề cụ thể. Họ phải tra cứu mạng để xác định các hiện vật trong bảo tàng và giải thích sự lựa chọn của họ.

Có rất nhiều webquest đã được thiết kế hoàn chỉnh, một phương thức rất hay để giáo viên bắt đầu tích hợp tìm kiếm trên Internet vào chương trình giảng dạy của họ.



Các hoạt động dạy học ứng dụng công nghệ phù hợp cho tất cả các cấp độ kỹ năng

Sử dụng công nghệ như là một chủ đề cho nhiệm vụ viết

Đối với các học sinh ít tuổi, cho họ viết một đoạn văn hướng dẫn sử dụng công nghệ trong lớp học. Đó là sự phù hợp tự nhiên bởi người trẻ thường có mức độ yêu công nghệ cao hơn nhiều người lớn. Yêu cầu học sinh viết một đoạn văn hướng dẫn ai đó – có thể là ông bà chẳng hạn – cách gửi thư điện tử, cài đặt iPod hoặc chơi trò chơi. Với những học sinh lớn hơn, cho họ nghiên cứu tác động của công nghệ trong một khoảng thời gian nhất định trong lịch sử hoặc khoa học hoặc bao gồm một phần kiến thức khoa học viễn tưởng và công nghệ trong chương trình Ngôn ngữ học của bạn.

Tạo trang web cho cả lớp

Một web lớp có thể là bất cứ thứ gì, từ một trang web cơ bản nơi bạn đăng thông báo (hãy nghĩ đến một bảng tin trực tuyến) cho đến một trang web phức tạp hơn bao gồm ảnh lớp, blog lớp học, tài liệu có thể tải xuống và tên miền của riêng bạn. Các bạn có kinh nghiệm hơn có thể tham khảo trang Webs.com (<http://www.webs.com/>), nơi cung cấp cả những gói dịch vụ miễn phí và có bảo hiểm.

Sử dụng hệ thống chấm điểm trực tuyến

Trong khi một số trường đang yêu cầu chuyển sang dùng sổ điểm trên web, bạn không phải chờ đợi để thử một trong các bài kiểm tra này. Những trang kiểu như MyGradebook.com (<http://www.mygradebook.com>) tạo cơ hội để theo dõi việc chấm điểm, điểm danh và sơ đồ lớp, viết báo cáo về sự tiến bộ của học sinh. Bạn cũng có thể gửi mail trực tiếp cho học sinh và phụ huynh để họ xem kết quả học tập được cập nhật. Đừng bao giờ lo lắng việc mang sổ điểm về nhà nữa – bạn có thể đăng nhập từ bất kì máy tính nào.

Thực hiện trao đổi email

Khi chúng ta còn nhỏ, một số giáo viên đã yêu cầu cả lớp viết theo cặp hoặc viết thư cho một tác giả. Hãy thử phiên bản thế kỉ XXI của nhiệm vụ đó: thiết lập trao đổi email. Hãy cho học sinh của bạn trao đổi qua mail với học sinh ở trường, thành phố, bang hoặc đất nước khác – điều này đặc biệt có giá trị nếu cả hai nhóm học sinh đang cùng học một tài liệu. Bạn có thể sắp xếp một nhóm chuyên gia để nhận mail từ học sinh của bạn về một chủ đề chuyên biệt. Những học sinh không thấy được “những liên hệ thực tế” của môn Toán hoặc Khoa học có thể nảy sinh niềm hứng thú mới nếu bạn có thể để họ tiếp xúc với một nhà thiết kế trò chơi điện tử, nhà du hành vũ trụ hoặc kỹ sư, những người sử dụng các kỹ năng đó hàng ngày. Đối với người lớn, những người có thể muốn tình nguyện nhưng bị áp lực về thời gian, email có thể là một phương thức tuyệt vời, bởi vì họ được trả lời vào lúc nào phù hợp.

Cung cấp các bài thuyết trình đa phương tiện – hoặc cho học sinh thuyết trình

Nâng cấp một bài giảng truyền thống bằng cách sử dụng một bài thuyết trình PowerPoint kết hợp hình ảnh, sơ đồ, hiệu ứng âm thanh, âm nhạc, hoặc video clip. Đối với các giáo viên trung học, hãy cân nhắc cho học sinh thực hiện các bài thuyết trình như là một công cụ khảo sát trước mỗi kì kiểm tra. Các sản phẩm của họ có thể tốt đến mức bạn muốn sử dụng nó cho các lớp sau này của mình!



Các hoạt động dạy học ứng dụng công nghệ trình độ cao

Tạo blog hoặc từ điển trực tuyến cho lớp

Chú ý thực hiện các biện pháp bảo đảm an toàn thích hợp trên Internet, tuy nhiên blog hoặc từ điển trực tuyến có thể là một cách hay để tích hợp công nghệ vào lớp học và phát triển trí tuệ của học sinh. Nhiều giáo viên sử dụng blog để tiến hành thảo luận ngoài lớp học – đặc biệt hữu ích đối với các học sinh của Khóa học nâng cao (AP) và Tú tài quốc tế (IB), những học sinh có động lực nhưng lại học trong thời gian ngắn.

Một từ điển trực tuyến là một trang web sử dụng phần mềm cho phép nhiều người biên soạn (ví dụ như Wikipedia). Hãy cho học sinh làm việc cùng nhau để tạo nên một từ điển trực tuyến về chủ đề mà họ đang học. Họ sẽ cần sửa chữa sản phẩm của nhau và hợp tác để tạo nên thành công.

Nghe đĩa hoặc làm đĩa.

Có hàng nghìn đĩa nghe trên web. Tìm một đĩa nghe có thể đáp ứng nhu cầu của học sinh. Nhiều trường cao đẳng cung cấp các bài thuyết trình của giảng viên thông qua đĩa, điều này có thể rất tốt cho các học sinh giỏi. Trong trường hợp khác, bạn có thể tìm một bài phỏng vấn với tác giả cuốn sách mà học sinh đang đọc hoặc tài liệu bổ trợ. Sắp xếp để tải về và trình chiếu nó cho học sinh. Nếu thực sự đam mê, hãy cho học sinh tự tạo đĩa nghe để ghi lại những tiến bộ của họ trong suốt năm học hoặc thảo luận các ý tưởng cho nhiều vấn đề liên quan đến khóa học.

“Công khai” sản phẩm của học sinh

Các công cụ ngày nay cho phép học sinh tạo ra những sản phẩm trông thực sự chuyên nghiệp khi được sử dụng trên máy tính. Hãy cho học sinh làm phim ngắn, đăng lên web lớp để trình diện các sản phẩm và ý tưởng của học sinh hoặc – nếu họ thực sự có tham vọng – hãy gây quỹ để cho các sản phẩm của họ được trình diện chuyên nghiệp bởi một công ty xuất bản tự do như iUniverse hay Lulu.

Dù bạn ở trình độ kỹ năng nào, việc áp dụng công nghệ vào lớp học tạo cơ hội tăng hứng thú của học sinh và dạy các kỹ năng có giá trị chuyên nghiệp – điều này rất thú vị đấy!

Tác giả: **Kim Haynes**

6 NGUYÊN TẮC ĐỂ TRẺ KHÔNG NGHIỆN THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ

Theo bà Phan Hồ Điệp, giảng viên Trường ĐHSP Hà Nội, cha mẹ không chỉ theo dõi, giám sát mà hãy làm bạn khi cùng con chơi các thiết bị điện tử. Lúc đó, trẻ có thể chia sẻ và trở nên minh bạch hơn trong việc sử dụng các thiết bị.

Nguyên tắc 1: Mua “khi nào” quan trọng hơn mua “cái gì”. Hãy quan tâm đến thời điểm cho con được phép sử dụng thiết bị thông minh chứ đừng chỉ nghĩ mua cái gì, dùng gói cước nào. Vậy câu trả lời nào là chính xác cho thời điểm “khi nào”? Theo mình, đó là khi:

Giữa bố mẹ và con cái có một mối quan hệ tốt. Bố mẹ dành cho con những tình cảm yêu thương ấm áp còn con cũng hiểu được tấm lòng của bố mẹ. Nếu bạn chưa có được điều này, hãy cải thiện mối quan hệ, hãy thôi phàn nàn thay vào đó là chịu khó lắng nghe, tìm hiểu tâm tư của trẻ. Hãy để con coi việc chơi với bố mẹ thú vị, bạn nhé.

Khi con có thể hiểu và tuân thủ được các nguyên tắc, biết tự kiểm soát bản thân. Nếu bạn thấy con mình có những biểu hiện như thiếu tập trung, dễ bốc đồng thì khoan hãy nghĩ đến việc mua thiết bị thông minh vì có thể con sẽ dễ sa vào ham mê hơn so với các bạn khác.



Trẻ ngày càng tiếp xúc với điện thoại sớm hơn (Ảnh: internet).

Nguyên tắc 2: Nội dung quan trọng hơn thời gian: Cần có những quy định đặt ra rõ ràng: Khi nào và bao lâu.

Mình quan sát thấy có nhiều bậc cha mẹ áp dụng việc cho trẻ cứ học xong 2 tiếng thì chơi 15- 25 phút hoặc chỉ chơi thả ga vào ngày cuối tuần, cả hai cách đều tốt. Mình thích cách thứ hai hơn. Tuy nhiên, quan trọng là trẻ chơi gì. Bạn cần chắc chắn: Biết về những trang web hoặc trò chơi mà trẻ đã truy cập để không cho trẻ chơi những trò chơi bạo lực, những trò chơi trực tuyến mà có đối thủ là người lớn (dễ đẩy trẻ vào tình huống nguy hiểm).

Quản lý sát sao về thông tin cá nhân của trẻ: Hãy đặt ra nguyên tắc tuyệt đối không được cung cấp thông tin như tên lớp, trường, địa chỉ nhà ở...

Nguyên tắc 3: Ngay từ đầu phải đặt ra các quy định nếu trẻ không giữ đúng lời hứa: Điều này cần thực hiện nghiêm túc và chặt chẽ ngay từ đầu.

Bạn nên làm một bảng cam kết, tùy vào tình hình của mỗi gia đình để điều chỉnh cho phù hợp.

Bạn nên nhớ, thái độ cương quyết của cha mẹ sẽ có tác dụng trong việc trẻ tự điều chỉnh hành vi của mình.



Cha mẹ không chỉ theo dõi, giám sát mà hãy làm bạn khi cùng con chơi các thiết bị điện tử. (Ảnh: Minh họa).

Nguyên tắc 4: Giải thích cặn kẽ lí do của việc đặt ra những nguyên tắc: Đừng chỉ nêu nguyên tắc trong sự bực bội, khó chịu của trẻ. Bạn nên có những lời giải thích dựa trên cơ sở khoa học thì càng tốt. Ví dụ thay vì nói: Con không được vào trang web này, bạn nói: Trang web này có nội dung bạo lực có thể ảnh hưởng không tốt đến tâm lý trẻ em. Vì thế, con chỉ nên truy cập vào những trang web trẻ em thôi nhé.

Nguyên tắc 5: Cha mẹ và con cái hãy luôn chia sẻ những trải nghiệm về kỹ thuật số: Bạn đừng chỉ đóng vai người theo dõi, giám sát mà hãy làm người bạn chơi. Ví dụ khi con chơi một trò chơi, có thể trao đổi: Đây là nhân vật chính của trò chơi hả con? Luật chơi thế nào? Hoặc: Bị thua bực mình thật đấy con nhỉ.

Khi trở thành người bạn để trẻ có thể chia sẻ thì trẻ sẽ trở nên minh bạch hơn trong việc sử dụng các thiết bị.

Nguyên tắc 6: Khi đặt ra nguyên tắc thì cả nhà đều phải đồng lòng tham gia: Đừng chỉ nghĩ con mới là “nạn nhân” của kỹ thuật số. Hãy để con hiểu rằng, bố mẹ cũng cần có nguyên tắc khi sử dụng.

Các bạn có thể có một ngày trong tuần cả nhà tắt các thiết bị điện tử, chỉ để đọc sách và trò chuyện. Nhưng cũng có thể có một buổi trong tuần cả nhà cùng dùng thiết bị và trao đổi với nhau những gì mình xem. Bạn không thể từ chối cho con dùng các thiết bị thông minh vì nó có thể làm cản trở việc học hỏi của con nhưng hãy quản lý theo cách “thông minh” nhất có thể.

Phan Hồ Điệp