

GIẢI PHÁP SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ, BẢO VỆ SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ THỰC HÀNH SƯ PHẠM NGHỆ AN

Lê Thị Việt An
Trường Cao đẳng sư phạm Nghệ An

Tóm tắt: Trong thời đại số, mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống, đặc biệt với học sinh. Tuy nhiên, việc sử dụng thiếu kiểm soát gây ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất. Học sinh Trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An, với độ tuổi nhạy cảm, dễ bị tác động bởi môi trường mạng. Vì vậy, cần có giải pháp giúp các em sử dụng mạng xã hội an toàn, hiệu quả, bảo vệ sức khỏe tinh thần và thể chất. Bài viết sẽ phân tích thực trạng, tác động tiêu cực và đề xuất các giải pháp cụ thể để đảm bảo các em có thể sử dụng mạng xã hội lành mạnh, hỗ trợ học tập và phát triển toàn diện.

Từ khóa: Mạng xã hội, sức khỏe tinh thần và thể chất, Trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An.

SOLUTIONS FOR USING SOCIAL NETWORKS SAFELY AND EFFECTIVELY, PROTECTING THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH FOR STUDENTS AT NGHE AN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL OF PEDAGOGICAL PRACTICE

Le Thi Viet An
Nghe An College of Education

Abstract: In the digital age, social networks play an important role in life, especially for students. However, uncontrolled use affects mental and physical health. Students of Nghe An Primary and Secondary School for Pedagogical Practice, at a sensitive age, are easily affected by the online environment. Therefore, the demand of a solution to help them use social networks safely and effectively, protecting their mental and physical health. The article will analyze the current situation, negative impacts and propose specific solutions to ensure that students can use social networks healthily, supporting their learning and comprehensive development.

Keywords: Social networks, mental and physical health, Nghe An Primary and Secondary School for Pedagogical Practice.

Nhận bài: 17/04/2025

Phản biện: 13/05/2025

Duyệt đăng: 18/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thời đại số hóa ngày nay, mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong đời sống của con người, đặc biệt là với lứa tuổi học sinh. Mạng xã hội không chỉ cung cấp môi trường kết nối xã hội mà còn là công cụ học tập, chia sẻ thông tin, giải trí và phát triển tư duy sáng tạo. Tuy nhiên, đi cùng với những lợi ích đó là những nguy cơ tiềm ẩn mà các em học sinh có thể gặp phải khi sử dụng mạng xã hội không an toàn hoặc thiếu kiểm soát. Những rủi ro này bao gồm việc tiếp xúc với thông tin sai lệch, bị bắt nạt qua mạng, bị ảnh hưởng tiêu cực bởi nội dung không phù hợp và nguy cơ bị lộ hoặc đánh mất các thông tin bảo mật của cá nhân hoặc thông tin cá nhân.

Tại trường Tiểu học và THCS Thực hành Sư phạm Nghệ An, nơi hơn 840 học sinh từ lớp 1 đến lớp 9 đang học tập (hiện nay trường chưa có học sinh lớp 5), thì đa số các em đều tiếp xúc và sử dụng mạng xã hội hàng ngày, vì vậy thực trạng về sử dụng mạng xã hội của học sinh của trường trở thành một vấn đề cần được quan tâm. Kết quả từ cuộc khảo sát nội bộ đầu năm học 2024-2025 trên 620 học sinh cho thấy, có tới 78%

học sinh từ lớp 3 đến lớp 9 sử dụng mạng xã hội hàng ngày, trong đó 45% học sinh dành hơn 60 phút mỗi ngày cho các hoạt động trực tuyến. Điều này cho thấy việc xây dựng các biện pháp nâng cao chất lượng sử dụng mạng xã hội an toàn cho học sinh là hết sức cấp bách.

Mục tiêu của nghiên cứu này là phân tích thực trạng sử dụng mạng xã hội của học sinh tại trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An, từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng sử dụng mạng xã hội an toàn và hiệu quả, giúp bảo vệ sức khỏe tinh thần và thể chất của học sinh cũng như đảm bảo việc học tập của các em không bị ảnh hưởng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng sử dụng mạng xã hội của học sinh tại trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An:

2.1.1 Tình hình tiếp cận và sử dụng mạng xã hội

Kết quả khảo sát thực hiện trên 600 học sinh từ lớp 3 đến lớp 9 tại trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An cho thấy, có 78% học sinh sử dụng ít nhất một nền tảng

mạng xã hội, với các nền tảng phổ biến nhất là YouTube (85%), TikTok (66%) và Facebook (75%). Trong số này, 40% học sinh tiếp cận với mạng xã hội khi chưa đủ 10 tuổi, mặc dù độ tuổi tối thiểu để sử dụng một số nền tảng này là 13 theo chính sách của các nhà cung cấp. Điều này cho thấy học sinh tiếp cận mạng xã hội từ rất sớm và không phải lúc nào cũng tuân thủ các quy định về độ tuổi sử dụng.

Mục đích sử dụng mạng xã hội của học sinh khá đa dạng, bao gồm: giải trí (chiếm 65%), học tập (chiếm 25%), giao tiếp với bạn bè (chiếm 60%). Tuy nhiên, có tới 60% học sinh thừa nhận rằng các em đã từng xem các nội dung không phù hợp với lứa tuổi, đặc biệt trên TikTok và YouTube. 25% học sinh được khảo sát cho biết các em đã từng gặp phải các tình huống tiêu cực như bị bắt nạt

qua mạng, bị lừa đảo hoặc bị quấy rối trực tuyến. Các em thường không nhận thức rõ ràng về cách bảo vệ mình trong những tình huống này, dẫn đến cảm giác lo lắng, căng thẳng và có thể ảnh hưởng tới sức khỏe tâm lý.

Việc sử dụng mạng xã hội còn gây ra tình trạng lạm dụng thời gian. Do đặc thù trường học bán trú, học sinh học tập, ăn uống cả ngày ở trường. Tuy thời gian ở nhà khá hạn chế nhưng vẫn có 30% số học sinh được hỏi, trả lời đã dành hơn 2 giờ/ngày để sử dụng mạng xã hội, chủ yếu là cho mục đích giải trí, xem video hoặc chơi trò chơi trực tuyến. Điều này không chỉ ảnh hưởng tới thời gian học tập và sinh hoạt của các em mà còn tạo thói quen sử dụng thiết bị điện tử quá mức, dẫn đến nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe như mệt mỏi, suy giảm thị lực và giảm khả năng tập trung...

TT	Học sinh khối/MXH và mục đích sử dụng	Số học sinh	Youtube	Tik-tok	Face-book	Giải trí	Học tập	Giao tiếp
	Khối Tiểu học	225	184	88	117	122	28	45
1	Lớp 3	110	91	40	37	60	8	5
2	Lớp 4	115	93	48	80	62	20	40
	Khối THCS	395	340	319	348	279	129	325
3	Lớp 6	96	81	71	84	67	27	70
4	Lớp 7	110	94	87	91	75	32	90
5	Lớp 8	118	98	91	102	77	35	94
6	Lớp 9	71	67	70	71	60	35	71
	Tổng số	620	524	407	465	401	157	370
	Tỷ lệ	100%	85%	66%	75%	65%	25%	60%

2.1.2 Nhận thức của phụ huynh và giáo viên

Nhận thức của phụ huynh về việc giám sát con em khi sử dụng mạng xã hội là khá hạn chế. Khảo sát với 300 phụ huynh cho thấy chỉ 25% phụ huynh sử dụng các công cụ kiểm soát thời gian và nội dung mạng xã hội mà con mình truy cập. 75% phụ huynh thừa nhận họ khó có thể kiểm soát hoàn toàn việc sử dụng mạng xã hội của con em mình, đặc biệt là khi các em sử dụng thiết bị điện tử cá nhân như điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng.

Một trong những khó khăn chính mà phụ huynh gặp phải là thiếu kiến thức về các công cụ và phương pháp giám sát. 60% phụ huynh cho biết họ cảm thấy bối rối trước việc chọn lựa các ứng dụng giám sát phù hợp, 40% không biết cách thiết lập các giới hạn về thời gian sử dụng mạng xã hội cho con. Điều này dẫn đến việc học sinh tiếp xúc với mạng xã hội mà không có sự kiểm soát chặt chẽ, dễ dàng tiếp cận với các nội dung

không phù hợp hoặc nguy hiểm.

Từ phía giáo viên, 60% giáo viên cho rằng việc giáo dục về an toàn mạng xã hội hiện tại còn thiếu hiệu quả, do chưa có chương trình giảng dạy chính thức và thiếu các tài liệu hỗ trợ đầy đủ. Các giáo viên gặp khó khăn trong việc lồng ghép giáo dục về an toàn mạng vào các bài học hàng ngày và 50% trong số đó cho rằng cần có sự hỗ trợ từ phía nhà trường và các chuyên gia để có thể cung cấp cho học sinh những kiến thức và kỹ năng thiết thực hơn trong việc sử dụng mạng xã hội an toàn.

2.1.3. Ảnh hưởng đến sức khỏe và học tập

Một trong những vấn đề nổi bật mà học sinh tại trường gặp phải là tình trạng căng thẳng và mệt mỏi do sử dụng mạng xã hội quá mức. Khảo sát cho thấy 35% học sinh cảm thấy mệt mỏi và thiếu tập trung sau khi sử dụng mạng xã hội vào buổi tối, đặc biệt là khi các em sử dụng điện thoại hoặc máy tính trong khoảng thời gian từ 9 giờ tối trở đi. 10% học sinh đã gặp phải các vấn đề về giấc

ngủ, như khó ngủ hoặc ngủ không sâu, do sử dụng mạng xã hội trước khi đi ngủ.

Bên cạnh đó, việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội còn gây ra sự suy giảm khả năng giao tiếp trực tiếp. 45% học sinh thừa nhận rằng họ thích giao tiếp trực tuyến hơn là nói chuyện trực tiếp với bạn bè và gia đình. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển kỹ năng xã hội của các em, dẫn đến tình trạng cô lập, thiếu kết nối thực tế với môi trường xung quanh.

Về mặt học tập, 18% học sinh cho biết kết quả học tập của họ đã giảm sút do việc sử dụng mạng xã hội quá mức. Các em mất tập trung trong giờ học, giảm khả năng tiếp thu bài giảng và gặp khó khăn trong việc hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn. Một số học sinh còn thừa nhận rằng họ thường xuyên trì hoãn việc học để dành thời gian cho các hoạt động trực tuyến.

2.2. Giải pháp nhằm nâng cao chất lượng sử dụng và khai thác mạng xã hội an toàn và hiệu quả

2.2.1. Tăng cường giáo dục về an toàn mạng cho học sinh

Một trong những biện pháp quan trọng nhất để nâng cao chất lượng sử dụng mạng xã hội là tăng cường giáo dục nhận thức về an toàn mạng cho học sinh. Theo một nghiên cứu của Đại học Quốc gia Hà Nội, những học sinh được tham gia các khóa học về an toàn mạng có khả năng tự bảo vệ bản thân cao hơn 30% so với nhóm học sinh không được đào tạo. Điều này cho thấy việc trang bị kiến thức về an toàn mạng cho học sinh là vô cùng cần thiết và hiệu quả.

Nhà trường có thể tổ chức các buổi học chuyên đề về an toàn mạng xã hội cho học sinh, nhằm cung cấp các kiến thức cơ bản như cách bảo mật thông tin cá nhân, nhận diện các nguy cơ trên mạng, cách ứng phó với các tình huống tiêu cực. Nội dung các buổi học nên được thiết kế phù hợp với từng độ tuổi, đảm bảo rằng học sinh từ lớp 3 đến lớp 9 đều có thể nắm bắt và áp dụng những kỹ năng này.

Các giáo viên có thể phối hợp với các chuyên gia về an toàn thông tin để tổ chức các buổi học ngoại khóa, kết hợp giữa lý thuyết và thực hành. Ví dụ, học sinh có thể được hướng dẫn cách kiểm tra cài đặt bảo mật trên tài khoản mạng xã hội của mình, cách báo cáo và chặn người dùng khi gặp các hành vi không phù hợp. Mục tiêu là đảm bảo 100% học sinh của trường nắm vững các kiến thức và kỹ năng cơ bản để tự bảo vệ bản thân khi sử dụng mạng xã hội.

2.2.2 Hướng dẫn phụ huynh về giám sát và

hỗ trợ con cái

Phụ huynh đóng vai trò quan trọng trong việc giám sát và hỗ trợ con cái sử dụng mạng xã hội an toàn. Tuy nhiên, như đã đề cập ở phần thực trạng, nhiều phụ huynh hiện tại vẫn chưa có đủ kiến thức và công cụ để thực hiện việc này một cách hiệu quả. Do đó, nhà trường cần tổ chức các buổi tư vấn, hội thảo dành cho phụ huynh, giúp họ hiểu rõ hơn về những rủi ro mà con em có thể gặp phải khi sử dụng mạng xã hội, đồng thời cung cấp hướng dẫn về cách giám sát và hỗ trợ con cái.

Các buổi tư vấn có thể tập trung vào việc hướng dẫn phụ huynh sử dụng các ứng dụng kiểm soát thời gian và nội dung truy cập của con em, như Google Family Link, Qustodio hoặc Norton Family. Phụ huynh cần được khuyến khích sử dụng các công cụ này để giám sát thói quen sử dụng mạng xã hội của con, từ đó có thể can thiệp kịp thời khi nhận thấy các dấu hiệu bất thường, chẳng hạn như việc truy cập vào các trang web không phù hợp hoặc lạm dụng thời gian trực tuyến.

Ngoài ra, nhà trường cũng có thể cung cấp các tài liệu hướng dẫn phụ huynh về cách tạo ra môi trường giao tiếp mở với con cái. 100% phụ huynh nên được khuyến khích trò chuyện thường xuyên với con về những gì các em trải nghiệm trên mạng xã hội, giúp các em cảm thấy thoải mái chia sẻ khi gặp phải những tình huống khó khăn. Điều này sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ các em bị cô lập và tổn thương tâm lý do không biết cách xử lý các vấn đề xảy ra trên mạng.

2.2.3. Phát triển phần mềm và công cụ hỗ trợ giám sát

Một giải pháp khác là phát triển các phần mềm và công cụ hỗ trợ giám sát việc sử dụng mạng xã hội của học sinh. Nhà trường có thể hợp tác với các công ty công nghệ địa phương để xây dựng các ứng dụng giúp phụ huynh và giáo viên dễ dàng theo dõi hoạt động trực tuyến của học sinh, từ đó đảm bảo rằng các em không tiếp xúc với nội dung không phù hợp hoặc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội.

Phần mềm này có thể tích hợp các tính năng như giới hạn thời gian sử dụng, cảnh báo khi học sinh truy cập vào các trang web nguy hiểm, cung cấp báo cáo chi tiết cho phụ huynh và giáo viên về thói quen sử dụng mạng xã hội của các em. Mục tiêu của dự án là triển khai phần mềm này cho 70% học sinh của trường trong năm học 2025-2026, đảm bảo rằng phụ huynh và giáo viên đều có công cụ hữu ích để giám sát và bảo vệ học sinh.

Ngoài ra, nhà trường cũng có thể tổ chức các

buổi đào tạo cho giáo viên và phụ huynh về cách sử dụng các công cụ giám sát này. 50% giáo viên đã thể hiện sự quan tâm tới việc có thêm các công cụ hỗ trợ trong việc quản lý và hướng dẫn học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn. Điều này cho thấy việc phát triển và áp dụng công nghệ vào quản lý thời gian và nội dung truy cập là một giải pháp hiệu quả và cần thiết.

2.2.4. Phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội

Để nâng cao chất lượng sử dụng mạng xã hội an toàn cho học sinh, không chỉ cần sự nỗ lực từ phía nhà trường mà còn cần sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và xã hội. Các bên liên quan bao gồm phụ huynh, giáo viên, các tổ chức xã hội và chuyên gia công nghệ thông tin cần cùng chung tay xây dựng một môi trường mạng lành mạnh và an toàn cho học sinh.

Nhà trường có thể phối hợp với các tổ chức xã hội như Hội bảo vệ trẻ em, các trung tâm tư vấn tâm lý và các cơ quan chuyên trách về an toàn thông tin để tổ chức các chương trình giáo dục cộng đồng. Các buổi chia sẻ, hội thảo định kỳ sẽ giúp cập nhật thông tin mới nhất về các mối nguy hại và cách phòng ngừa khi sử dụng mạng xã hội. Điều này sẽ giúp phụ huynh, học sinh và giáo viên có cái nhìn toàn diện và đồng bộ về việc sử dụng mạng xã hội an toàn.

Ngoài ra, nhà trường cũng cần có sự phối hợp với các chuyên gia công nghệ để xây dựng các khóa học trực tuyến về an toàn mạng xã hội, nhằm cung cấp kiến thức một cách linh hoạt và dễ tiếp cận cho học sinh. Những khóa học này nên được lồng ghép vào chương trình học chính thức, đồng thời cũng có thể cung cấp dưới dạng tài liệu hỗ trợ để học sinh và phụ huynh tự học tại nhà.

Sự phối hợp chặt chẽ giữa 100% các bên liên quan sẽ đảm bảo rằng học sinh được bảo vệ một cách toàn diện, từ việc trang bị kiến thức, kỹ năng cho đến việc giám sát và hỗ trợ từ gia đình và nhà trường. Đây là yếu tố quan trọng giúp tạo nên một môi trường mạng xã hội lành mạnh và an toàn cho học sinh, giúp các em phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần.

III. KẾT LUẬN:

Việc sử dụng mạng xã hội đang ngày càng phổ biến trong đời sống của học sinh, đặc biệt là ở lứa tuổi tiểu học và trung học cơ sở. Tuy nhiên, cùng với những lợi ích mà mạng xã hội mang lại là những rủi ro tiềm ẩn nếu không có biện pháp quản lý và hướng dẫn thích hợp. Thực trạng tại trường Tiểu học và Trung học cơ sở Thực hành Sư phạm Nghệ An cho thấy, việc học sinh sử dụng mạng xã hội không kiểm soát có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe tâm lý, ảnh hưởng đến học tập và khả năng giao tiếp của các em.

Các giải pháp như tăng cường giáo dục về an toàn mạng xã hội, hướng dẫn phụ huynh về giám sát và hỗ trợ con cái, phát triển phần mềm hỗ trợ giám sát, thúc đẩy sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội sẽ giúp nâng cao chất lượng sử dụng mạng xã hội của học sinh. Việc áp dụng đồng bộ các biện pháp này sẽ giúp tạo ra một môi trường mạng xã hội lành mạnh, an toàn, hỗ trợ học sinh phát triển toàn diện cả về học tập và kỹ năng xã hội.

Trong tương lai, cần có thêm các nghiên cứu và chương trình hành động cụ thể hơn để đảm bảo rằng việc sử dụng mạng xã hội của học sinh được quản lý chặt chẽ, giúp các em tiếp cận các nguồn thông tin bổ ích và tránh xa những mối nguy hại tiềm ẩn trên mạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Thị Hoàn, Nguyễn Thị Nhung (2021), *Tìm hiểu một số tác động của mạng xã hội đối với học sinh, sinh viên Việt Nam hiện nay*, Tạp chí Giáo dục lý luận - Số 322 (4/2021).
2. Trần Hữu Luyến, Trần Hữu, Trần Thị Minh Đức (2022). *Mạng xã hội với học sinh, sinh viên*, Viện Hàn lâm KHXH Việt Nam, Viện nghiên cứu con người.
3. Nguyễn Lan Nguyên (2020), *Tác động của mạng xã hội facebook đến học sinh, sinh viên hiện nay: Thực trạng và đề xuất chính sách*, Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Nghiên cứu Chính sách và Quản lý Tập 36 (2), tr. 90-99.
4. Khánh Vinh (2023), *Giới trẻ “nghiện” Facebook: Một thực trạng đáng báo động*, Báo Bình Dương, ngày 18/5/2023;
5. Nguyễn Văn Chuộng (2024), *Ảnh hưởng của Internet và các trang mạng xã hội đến lối sống của thanh niên hiện nay*, Báo Dân trí, ngày 04/10/2024.