

学習者用タブレット端末をご家庭で使う場合に気をつけていただきたい3つのポイント

## 3 điểm phải cẩn thận khi sử dụng máy tính bảng để học tập tại nhà



### Điểm 1

#### Giữ sức khỏe cho mắt

- Phải giữ khoảng cách giữa mắt và màn hình **cách xa từ 30 cm trở lên**
- **30 phút một lần**, mắt phải rời màn hình **nhìn vào nơi xa** từ 20~30 giây
- **Điều chỉnh độ sáng màn hình** phù hợp với độ sáng gian phòng.

👉 Duy trì tư thế tốt, thì tự nhiên sẽ giữ được khoảng cách đến màn hình một cách tự nhiên. Cần thiết điều chỉnh chiều cao của bàn cho phù hợp với mình.

### Điểm 2

#### Bàn thảo và quyết định thời gian sử dụng

- Hạn chế **trước giờ ngủ 1 tiếng** không sử dụng máy tính bảng học tập.
- **Thảo luận với gia đình**, toàn thời gian ở nhà có thể sử dụng máy tính bảng để học tập **trong bao lâu**.

👉 Nếu tiếp xúc với ánh sáng mạnh (của màn hình) trước khi đi ngủ, quá trình bài tiết 「melatonin」 Có tác dụng kích thích giấc ngủ sẽ bị ức chế, điều này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.

### Điểm 3

#### An tâm · An toàn sử dụng



- Thích hợp theo dõi để **tránh trở thành nạn nhân hoặc kẻ phạm tội trên Internet**.
- Để dễ dàng nắm bắt được tình hình sử dụng máy tính bảng để học tập thì phải cho **sử dụng ở nơi gia đình thành thạo**.

👉 Trong gia đình xin hãy cân nhắc việc sử dụng dịch vụ cài đặt giới hạn cho máy móc như điện thoại thông minh v.v...

Bộ Giáo dục Thị xã chúng tôi cố ý tạo cơ hội cho trẻ em tự suy nghĩ và đưa ra quyết định của riêng mình, quan trọng chỉ dạy để có được tính xã hội phong phú. Ở nhà, nếu có cơ hội xin hãy cùng nhau suy nghĩ 3 điểm trên, để bản thân con em có thể tự mình phán đoán.