BẮT SÓNG, ĐỪNG BẮT CHƯỚC

Cẩm nang làm chủ nhận thức và hành vi trước sức ảnh hưởng của video ngắn

Dành cho học sinh THCS

LỜI NGỎ
GỬI NHỮNG NGƯỜI BẠN TUỔI TEEN!



Chào các bạn!

Mỗi ngày, chúng ta gặp rất nhiều video ngắn trên TikTok, YouTube Shorts hay Facebook Reels. Có những câu nói, hành động hoặc trào lưu lặp lại nhiều đến mức khiến ta tưởng rằng đó là điều bình thường, đúng đắn hoặc ai cũng nên làm theo.

Cuốn cẩm nang này được xây dựng từ ý tưởng nghiên cứu về cách video ngắn ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi của học sinh THCS. Mục tiêu không phải là cấm đoán, mà là giúp chúng mình biết xem có chọn lọc, suy nghĩ trước khi bắt chước và tự tin lựa chọn điều phù hợp.

CUỐN NÀY GIÚP BẠN...

01



HIỂU

Vì sao video lặp lại dễ tạo cảm giác quen thuộc và thuyết phục.

02

NHẬN RA

Nhiều lượt xem không đồng nghĩa với điều đó là đúng hoặc phù hợp.



03



THỰC HÀNH

Biết dừng lại, suy xét và lựa chọn cách ứng xử văn minh.

04

LÀM CHỦ

Tự tin trước áp lực bắt trend và lan tỏa giá trị tích cực.



Mạng gợi ý. Bạn quyết định!

BẢN ĐỒ KHÁM PHÁ

MỘT HÀNH TRÌNH LÀM CHỦ

01 **GIẢI MÃ VIDEO NGẮN**

Trang 04–08

Thuật toán gợi ý, hiệu ứng lặp lại, lượt xem và những bẫy tâm lý

02 **LUYỆN PHẢN XẠ CÓ CHỦ ĐÍCH**

Trang 09–15

DỪNG • SOI • CHỌN và ba kỹ năng cốt lõi

03 **BỘ THÔNG ĐIỆP HÀNH ĐỘNG**

Trang 16-18

5 XIN–4 LUÔN– 3 NHỚ – 1 ĐỪNG QUÊN, 5T và 5K

04 **THỬ SỨC TRONG ĐỜI SỐNG**

Trang 19-21

Tình huống học đường, kiểm chứng và lan tỏa điều tích cực

05 **AI CÓ TRÁCH NHIỆM | Trang 21-33**

Các **tình huống AI, cách tìm hỗ trợ và bài tự kiểm tra.**

Nhật ký 7 ngày và lời hứa làm chủ bản thân

CÁCH SỬ DỤNG

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ VIDEO NGẮN

SAO CLIP NÀY CỨ HIỆN LÊN HOÀI VẬY?

GIẢI MÃ TRANG ĐỀ XUẤT CỦA BẠN



"Ua, sao đi đâu cũng thấy câu này vậy ta?"

Có thể vì hệ thống đề xuất đang đưa đến bạn thêm những nội dung tương tự.

1 **BẠN ĐỂ LẠI TÍN HIỆU**
Xem lâu, tìm kiếm, thả tim hoặc chia sẻ.

2 **HỆ THỐNG GỢI Ý**
Nhiều tín hiệu được dùng để chọn nội dung.

3 **BẠN GẶP CLIP GIỐNG NHAU**
Một chủ đề có thể lặp lại trên màn hình.

BÍ KÍP • Màn hình của cậu không đại diện cho cả thế giới.

THỬ NGHĨ • Hai người bạn có thể có trang đề xuất khác nhau vì sao?

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ

XEM NHIỀU HÓA QUEN

QUEN MẮT CHƯA CHẮC PHỔ BIẾN NGOÀI ĐỜI

Cùng một tài khoản đăng một câu nói đến 5 lần. Cậu lướt tới đâu cũng gặp!



Khi gặp điều gì nhiều lần, ta có thể thấy nó quen hơn. Nhưng độ quen thuộc không phải bằng chứng cho sự đúng đắn hay mức độ phổ biến ngoài đời.

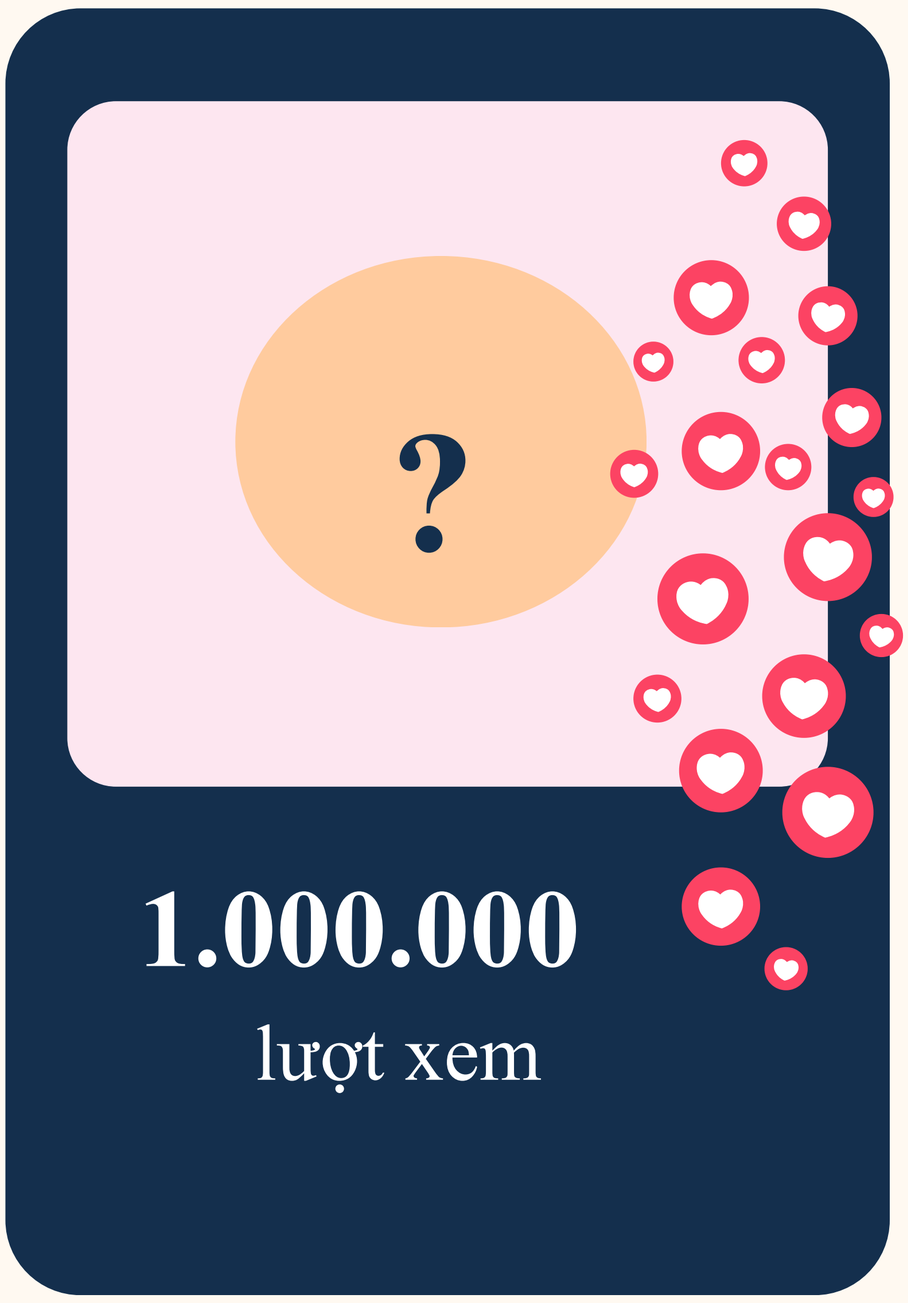
BÍ KÍP • Hãy kiểm tra bối cảnh, không chỉ đếm clip.

THỬ NGHĨ • Một câu trend hiện 5 lần có nhất thiết là 5 người đang làm?

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ

TRIỆU VIEW CÓ PHẢI TRIỆU PHIẾU ĐỒNG Ý?

MẶT TRÁI CỦA NHỮNG CON SỐ ĐANG HOT



NGƯỜI XEM CÓ THỂ...

Tò mò
"Chuyện gì đang xảy ra?"

Bất ngờ
"Ủa, sao lại thế?"

Không đồng tình
"Mình thấy trò này quá đà."

SỐ LƯỢT XEM ĐO SỰ CHÚ Ý,
KHÔNG ĐO ĐIỀU ĐÚNG – SAI.

Một video khiến ai đó xấu hổ vẫn cần được cân nhắc, dù có bao nhiêu Like hoặc View.

BÍ KÍP • Like không phải "giấy phép" làm người khác buồn.

THỬ NGHĨ • Nếu là nhân vật bị trêu trong video, cậu có thấy vui?

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ

BIẾT LÀ KHÔNG NÊN... SAO VẪN DỄ LÀM?

NGHỊCH LÝ HỌC ĐƯỜNG: KHI MIỆNG NHANH HƠN NGHĨ

TRONG LỚP

“Có nên trêu ngoại hình người khác không?”

“Không ạ!”

GIỜ RA CHƠI

Một câu trêu đùa từ mạng bật ra. Cả nhóm cười theo.

“Hớ rồi...”

BIẾT ĐIỀU ĐÚNG ≠ LUÔN KỊP LÀM ĐIỀU ĐÚNG

Khi bị cuốn vào cảm xúc, áp lực nhóm bạn hoặc một câu nói đã quá quen tai, chúng mình đôi lúc phản ứng theo quán tính. Điều đó không làm hành vi thiếu phù hợp trở thành đúng. Nhưng nó cho thấy: biết thôi chưa đủ, còn cần tập dừng và suy xét.

BÍ KÍP • Hãy chuẩn bị cách ứng xử trước những lúc dễ bị cuốn theo.

THỬ NGHĨ • Cậu đã bao giờ cười theo nhóm dù thấy điều đó không ổn?

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ

BA CHIẾC BẪY LÀM MÌNH BỊ "HỚ"



NHẬN RA ĐỂ KHÔNG PHẢN ỨNG THEO QUÁN TÍNH

01

QUEN MIỆNG

Nghe câu trend lặp lại quá nhiều, nên đôi khi câu nói bật ra trước khi kịp nghĩ.



02

SỢ BỊ RA RÌA

Lo cả nhóm cười vui mà mình không hiểu, nên cố làm theo cho giống bạn bè.



03

TƯỞNG ĐÙA LÀ ỔN

Mình thấy buồn cười nhưng chưa chắc người bị trêu cũng cảm thấy như vậy.

Muốn không "hớ"? Tập DỪNG – SOI – CHỌN!

BÍ KÍP • Thay "Ai cũng làm mà!" bằng "Mình có muốn làm không?"

THỬ NGHĨ • Cậu thường vướng chiếc bẫy nào nhất?

CHẶNG 2 • MỞ KHÓA

BÍ KÍP DỪNG – SOI – CHỌN

3 bước nhỏ để làm chủ phản xạ trước trend

1 DỪNG — 3 GIÂY

Chậm lại trước khi nói, làm hoặc chia sẻ.

Tự nhắc: “Mình có cần làm ngay không?”

2 SOI — 3 CÂU HỎI

Điều này từ đâu? Có đúng, phù hợp không?

Nếu làm theo, ai có thể bị ảnh hưởng?

3 CHỌN — CÓ CHỦ ĐÍCH

Tham gia điều tích cực, biến tấu cách chưa ổn.

Bỏ qua khi gây hại hoặc không phù hợp.

TREND CÓ THỂ HOT...
NHƯNG BẠN LÀ NGƯỜI CẦM LÁI!

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ luyện bước nào đầu tiên?

CHẶNG 2 • MỞ KHÓA

DỪNG – PHANH TAY 3 GIÂY



TẠO MỘT KHOẢNG TRỐNG TRƯỚC KHI PHẢN ỨNG

Vừa muốn bình luận “cà khịa”? Muốn gửi clip ngay?
Hãy thử chậm lại một nhịp.

01

DỪNG TAY

Chưa bấm gửi, chưa nói ra.

02

THỞ NHẸ

Hít vào rồi thả lỏng.

03

TỰ HỎI

“Mình cần làm ngay sao?”

3 giây là mẹo luyện phản xạ, không phải phép màu.

Nếu vẫn bực hoặc chưa chắc chắn, cậu có thể đặt điện thoại xuống và nghĩ lâu hơn.

BÍ KÍP • Nguy hiểm rõ ràng? Tránh xa và tìm người lớn giúp ngay.

THỬ NGHĨ • Lần tới muốn phản ứng thật nhanh, cậu sẽ nhớ câu gì?

CHẶNG 1 • GIẢI MÃ

TRƯỚC KHI THẢ TIM, SOI BA ĐIỀU NÀY!

BA CHỐT KIỂM TRA CHO MỘT TREND ĐANG VIRAL

01

SOI NỘI DUNG

Video giúp mình học được điều hay, hay đang lấy ai đó làm trò cười?

02

SOI CON NGƯỜI

Người trong video có được tôn trọng, có đồng ý bị quay và đăng không?

03

SOI TÁC ĐỘNG

Nếu nhiều bạn bắt chước ngoài đời, ai có thể bị ảnh hưởng?. Hãy nghĩ đến bản thân, người trong video và những người có thể bắt chước.

“Nổi tiếng là chuyện của video.
Tử tế là chuyện của chúng mình!”

BÍ KÍP • Không phải clip nào nhiều tương tác cũng đáng chia sẻ.

THỬ NGHĨ • Cậu đã từng thích clip chỉ vì người khác đều thích chưa?



SOI – ĐEO KÍNH LÚP THÔNG THÁI

CÂU HỎI 1: TRÀO LƯU NÀY THẬT SỰ TỪ ĐÂU?

Điều mình xem nhiều có phải do nhiều người khác nhau làm, hay chỉ được phát lại?

1 **AI ĐĂNG?**

Một người, nhiều tài khoản hay nhiều người thật?

2 **CÓ LẶP LẠI?**

Cùng một âm thanh, đoạn cắt hoặc câu nói?

3 **CÓ NGỮ CẢNH?**

Video gốc nói gì? Có phải diễn xuất hoặc cắt ghép?

5 clip của một tài khoản ≠ 5 người đang làm.

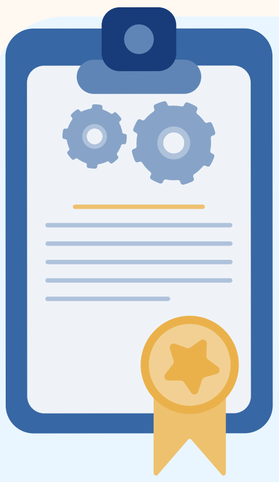
BÍ KÍP • Chưa rõ nguồn gốc thì đừng vội tin hoặc chia sẻ.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ kiểm tra điều gì trước tiên?

CHẶNG 2 • MỞ KHÓA

SOI – CHUẨN MỰC VÀ HẬU QUẢ

BA CÂU HỎI NHỎ GIÚP MÌNH NHÌN RÕ HƠN



?

SOI CHUẨN MỰC

“Có phù hợp không?”

Nhiều Like không có nghĩa thầy cô, cha mẹ hay bạn bè đều chấp nhận.

?



SOI HẬU QUẢ

“Ai bị ảnh hưởng?”

Nếu nói hoặc làm theo ở đây, có ai bị tổn thương hay ngượng ngùng không?

CÙNG THỬ

Một trend rủ các bạn nói lời chế giễu giáo viên để quay video.

SOI: Ai thực sự đăng? Nhiều tương tác có làm hành vi ấy phù hợp không? Nếu làm theo, ai sẽ bị ảnh hưởng?

BÍ KÍP • Ba câu SOI: Nguồn gốc – Chuẩn mực – Hậu quả.

3

THỬ NGHĨ • Nếu chưa chắc chắn, cậu có thể làm gì?

CHỌN – BẬT CÔNG TẮC CỦA BẠN

SAU KHI DỪNG VÀ SOI, QUYẾT ĐỊNH LÀ Ở CẬU



XANH

THAM GIA

Trend tích cực, an toàn, phù hợp.

Ví dụ: Thử thách giới thiệu sách, mẹo học tập.

VÀNG

BIẾN TẤU

Ý tưởng vui nhưng cách làm cần sửa.

Ví dụ: Đổi trò trêu bạn thành câu đố vui.

ĐỎ

BỎ QUA

Nội dung xúc phạm hoặc nguy hiểm.

Ví dụ: Không chia sẻ clip làm người khác xấu hổ.

BÍ KÍP • Tự chọn khác đám đông không có nghĩa thiếu hòa đồng.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ chọn công tắc nào trước trò quay lén?

CHẶNG 2 • MỞ KHÓA

MỘT TREND – HAI CÁCH ỨNG XỬ

MỘT LỰA CHỌN NHỎ CÓ THỂ TẠO KHÁC BIỆT

Hội bạn rủ quay cảnh trêu một bạn học rồi đăng lên mạng. Cậu sẽ làm gì?

THEO QUÁN TÍNH

- Thấy vui → đồng ý ngay
- ↓
- Quay khi bạn chưa biết
- ↓
- Người bị trêu khó chịu
- ↓
- Cả nhóm phải gỡ clip

DÙNG 3 BƯỚC

- DỪNG: Chưa nhận lời vội
- ↓
- SOI: Bạn ấy có đồng ý?
- ↓
- CHỌN: Đổi sang đố vui
- ↓
- Vui mà vẫn tôn trọng nhau

KHÔNG CẦN LẤY SỰ NGƯỢNG NGÙNG CỦA AI LÀM TRÒ VUI.

BÍ KÍP • Đề xuất trò khác hay hơn cũng là một cách từ chối.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ biến tấu video ấy thành trò chơi gì?

5 XIN - 4 LUÔN
3 NHỚ - 1 ĐỪNG QUÊN



01 5 XIN

1. Xin **dừng lại** trước khi bắt chước.
2. Xin **suy nghĩ** trước khi hành động.
3. Xin **kiểm chứng** trước khi tin.
4. Xin **cân nhắc** trước khi chia sẻ.
5. Xin chịu trách nhiệm với lựa chọn của mình.

02 4 LUÔN



1. Luôn tỉnh táo trước xu hướng.
2. Luôn tôn trọng chuẩn mực.
3. Luôn ứng xử văn minh.
4. Luôn làm chủ bản thân.

03 3 NHỚ



1. **Nhớ** rằng nhiều lượt xem không đồng nghĩa với đúng đắn.
2. **Nhớ** rằng phổ biến không có nghĩa là phù hợp.
3. **Nhớ** rằng mỗi hành động đều có thể tạo ảnh hưởng.

04 1 ĐỪNG QUÊN



Đừng để những gì bạn xem quyết định con người bạn trở thành!

Bắt sóng thông minh – không bắt chước mù quáng

5K - HÀNH ĐỘNG SỐ CÓ TRÁCH NHIỆM



Biết nói "không" đúng lúc là một biểu hiện của bản lĩnh số.

K1 Không tin thông tin chưa kiểm chứng



K2 Không chia sẻ nội dung sai lệch, độc hại



K3 Không a dua theo hiệu ứng đám đông



K4 Không cực đoan trong nhận thức và phát ngôn



K5 Không vô cảm trước thông tin xấu, độc



Có trách nhiệm với nội dung mình xem, tin và lan truyền.

5T - THANH NIÊN SỐ
KIẾN TẠO LŨY TRE XANH

Sống trong môi trường số, người trẻ không chỉ cần nhanh mà còn cần đúng, tử tế và có trách nhiệm.



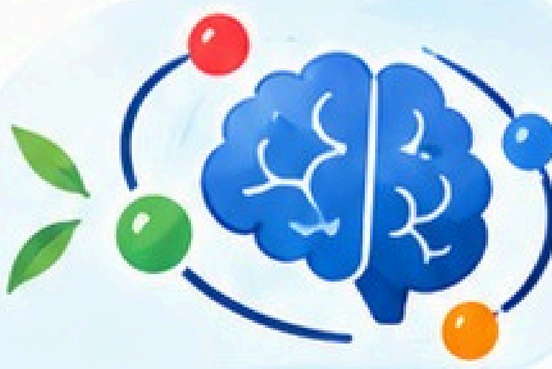
T1 **TỈNH TÁO**
trước thông tin



T2 **TÌM CHỨNG CỨ**
trước khi tin và chia sẻ



T3 **TƯ DUY PHẢN BIỆN**
đa chiều



T4 **TRÁCH NHIỆM**
với mỗi hành vi trên không gian mạng



T5 **TÍCH CỰC LAN TỎA**
giá trị đúng đắn



Mỗi cú nhấp chuột
đều có thể tạo nên
một ảnh hưởng tốt đẹp.

CHẶNG 4 • THỬ SỨC

TOP

“KHÔNG ĐU TREND À? TỐI CỔ THẾ!”

TÌNH HUỐNG 1: SỢ BỊ RA RÌA TRONG NHÓM BẠN



Hội bạn rủ Minh quay cảnh trêu một bạn khác. Minh lắc đầu, có bạn cười: “Tối cổ thế!”

1 **DỪNG** Không đổi ý chỉ vì bị chê.

2 **SOI** Trò này có làm người khác khó chịu không?

3 **CHỌN** “Mình không chơi trò này. Đổi sang đố vui nhé!”

HÒA ĐỒNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ PHẢI LÀM GIỐNG.

BÍ KÍP • Bị ép nhiều lần? Nói rõ giới hạn và tìm người hỗ trợ.

THỬ NGHĨ • Nếu là bạn của Minh, cậu sẽ nói gì?

TỪ CHỐI SAO CHO NGẦU?

BẢN LĨNH KHÔNG CẦN PHẢI ỒN ÀO



TỪ CHỐI LỊCH SỰ = VẪN NGẦU!



BỊ RỦ ĐÙA QUÁ TRỚN

"Đổi trò khác đi, vui mà không ai khó chịu mới đỉnh!"

BỊ RỦ QUAY LÉN

"Bạn ấy đã đồng ý chưa? Hỏi trước đã nhé!"



BỊ ÉP CHIA SẺ CLIP

"Cái này mình không gửi tiếp đâu."

GẶP THỬ THÁCH NGUY HIỂM

"Mình không tham gia. Mình chọn trò an toàn hơn."

BỊ BẮT NẠT HAY ĐE DỌA? HÃY NHỜ NGƯỜI LỚN HỖ TRỢ.

BÍ KÍP • Từ chối rõ ràng và bình tĩnh có thể hiệu quả hơn tranh cãi.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ nghĩ ra câu từ chối riêng thế nào?

“ÔI CHẾT, MÌNH LỠ MIỆNG RỒI!”

TÌNH HUỐNG 2: NÓI THEO TREND SAI NGỮ CẢNH

Trong bữa cơm, Hùng buột miệng dùng câu thô tục nghe nhiều trên mạng. Mọi người im lặng. Hùng đỏ mặt: “Chết rồi, mình quen miệng!”



1 **DỪNG** Không tiếp tục đùa để che sự ngượng ngùng.

2 **SOI** Câu nói đó không phù hợp với người nghe và hoàn cảnh.

3 **CHỌN** Xin lỗi chân thành, đổi cách nói và chú ý lần sau.

“Con xin lỗi ạ. Con đã nói theo mà chưa suy nghĩ. Lần sau con sẽ chú ý hơn.”

BÍ KÍP • Một lần lỡ lời không định nghĩa con người cậu.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ thay câu nói thiếu lịch sự bằng câu gì?

CHẶNG 5: AI CÓ TRÁCH NHIỆM



“CÔ BẢO MAI NGHỈ HỌC!”

01 · VIDEO GIẢ GIỌNG,GIẢ HÌNH

Nhóm lớp nhận clip có khuôn mặt và giọng nói giống cô giáo thông báo nghỉ học. Một bạn giục: “Gửi ngay cho cả lớp!”

DỪNG · Chưa chuyển tiếp và chưa tự ý nghỉ học.

SOI · Ai đăng đầu tiên? Kênh chính thức của trường có thông báo không? Hình và giọng giống thật chưa đủ chứng minh là thật.



CHỌN · Kiểm tra kênh liên lạc chính thức hoặc hỏi trực tiếp giáo viên qua cách liên hệ đã biết. Chưa xác minh được thì nói rõ “chưa kiểm chứng”.

NHỚ: Deepfake là nội dung giả lập khuôn mặt hoặc giọng nói bằng AI. Không có dấu hiệu bằng mắt nào bảo đảm phát hiện mọi nội dung giả.

Chúng ta có thể nói:

“Mình chờ cô xác nhận ở nhóm chính thức đã nhé.”

THỬ NGHĨ · Nếu clip rất rõ nét và không có lỗi, cậu có tin ngay không?



GHÉP MẶT CHO VUI THÔI MÀ?

ẢNH BẠN KHÔNG PHẢI ĐỒ CHƠI

Một nhóm lấy ảnh của Linh để ghép vào video gây cười bằng AI. Linh chưa biết; cả nhóm nói: “Chỉ đùa trong lớp thôi!”

DỪNG · Không tạo, thả tim hay gửi tiếp nội dung làm bạn xấu hổ.

SOI · Bạn đã đồng ý với việc dùng ảnh và cách đăng chưa? Nội dung có xúc phạm, gây hiểu nhầm hoặc làm bạn bị trêu không?

CHỌN · Đổi sang nhân vật hư cấu. Nếu đã đăng, gỡ nội dung mình kiểm soát, xin lỗi riêng và nhờ người lớn hỗ trợ hạn chế lan truyền.

NHỚ: Đồng ý chụp ảnh không đồng nghĩa đồng ý ghép mặt hoặc đăng mạng.

“Mình dùng nhân vật tự tạo nhé, đừng lấy mặt bạn.”

THỬ NGHĨ · Nếu Linh cười gượng vì ngại, nhóm cần làm gì?

APP ĐẸP ẢNH, LỘ CẢ THÔNG TIN?

BẢO VỆ DỮ LIỆU CÁ NHÂN



Một ứng dụng tạo ảnh AI yêu câu tải ảnh thẻ học sinh và cho phép truy cập danh bạ. Mai chỉ muốn thử bộ ảnh đang hot.

DỪNG · Chưa tải ảnh hoặc cấp quyền khi chưa hiểu lý do.

SOI · Ứng dụng cần dữ liệu gì? Có lộ họ tên, trường lớp, mã học sinh, địa chỉ hay vị trí không? Quyền truy cập có cần cho tính năng này không?

CHỌN · Bỏ qua ứng dụng nếu yêu cầu quá mức; nhờ người lớn xem cùng. Dùng dữ liệu tối thiểu và không tải ảnh người khác khi chưa được đồng ý.

NHỚ: Không gửi mật khẩu, mã OTP, giấy tờ cá nhân hay ảnh riêng tư cho chatbot. Xóa cuộc trò chuyện không bảo đảm mọi bản sao dữ liệu biến mất.

“Mình không gửi thẻ học sinh chỉ để tạo ảnh.”

THỬ NGHĨ · Trong một bức ảnh bàn học, chi tiết nào có thể làm lộ thông tin?

NỘP BÀI AI, CÓ PHẢI BÀI MÌNH?

HỌC CÙNG AI, VẪN TỰ SUY NGHĨ

Hà nhờ AI viết toàn bộ kịch bản giới thiệu sách. Bài nghe rất hay nhưng Hà chưa đọc sách và không giải thích được các ý.

DỪNG · Chưa nộp nguyên văn hoặc nhận toàn bộ sản phẩm là do mình tự làm.

SOI · Thầy cô cho phép dùng AI đến đâu? Mình có hiểu từng ý và kiểm tra chi tiết trong sách chưa?

CHỌN · Đọc sách, tự lập ý; nếu được phép, nhờ AI góp ý. Tự sửa, kiểm chứng và ghi rõ phần AI hỗ trợ theo yêu cầu của giáo viên.

NHỚ: Có thể hỏi: “Hãy đặt ba câu hỏi giúp mình tự xây dàn ý; chưa viết bài thay mình.”

“ Mình dùng AI gợi ý câu hỏi; phần trả lời và kiểm tra do mình thực hiện.”

THỬ NGHĨ · Cậu có thể trình bày lại bài khi không mở câu trả lời của AI không?



GIỌNG NGƯỜI QUEN, YÊU CẦU LẠ

06 · GIẢ MẠO ĐỂ THÚC ÉP HÀNH ĐỘNG

Tài khoản lạ gửi tin nhăn thoại giông bô: “Gửi mã trong điện thoại cho bố ngay, đừng gọi lại!” Cậu thấy rất gấp.

DỪNG · Không gửi mã, không bấm liên kết và không làm theo vì bị thúc giục.

SOI · Yêu cầu có bất thường không? Giọng nói có thể bị giả mạo; tài khoản quen cũng có thể bị chiếm quyền.

CHỌN · Tự gọi lại số bố đã lưu hoặc nhờ người lớn tin cậy xác minh bằng kênh khác. Không dùng số hay liên kết người gửi vừa cung cấp.

NHỚ: Nếu đã gửi mã hoặc thông tin đăng nhập, báo người lớn ngay để cùng bảo vệ tài khoản qua ứng dụng hoặc trang chính thức.

“Con sẽ gọi vào số của bố để kiểm tra trước.”

THỬ NGHĨ · Vì sao nghe đúng giọng người thân vẫn cần xác minh?



GẶP SỰ CỐ, MÌNH LÀM GÌ?

MỘT ĐƯỜNG ĐI RÕ RÀNG ĐỂ TÌM HỖ TRỢ

1 · DỪNG LAN TRUYỀN

Không gửi tiếp để “hỏi cho rõ”, không tranh cãi hoặc làm theo lời đe dọa. Nếu đang gặp nguy hiểm, ưu tiên đến nơi an toàn và tìm người lớn.

2 · GHI NHẬN THÔNG TIN CẦN THIẾT

Ghi tài khoản, đường dẫn, thời gian và nội dung đe dọa. Không tải hoặc phát tán ảnh nhạy cảm; nhờ người lớn hỗ trợ việc báo cáo.

3 · NÓI VỚI NGƯỜI TIN CẬY

Cha mẹ, giáo viên chủ nhiệm hoặc người phụ trách tư vấn học đường. Nếu người đầu tiên chưa giúp được, tìm một người lớn tin cậy khác.

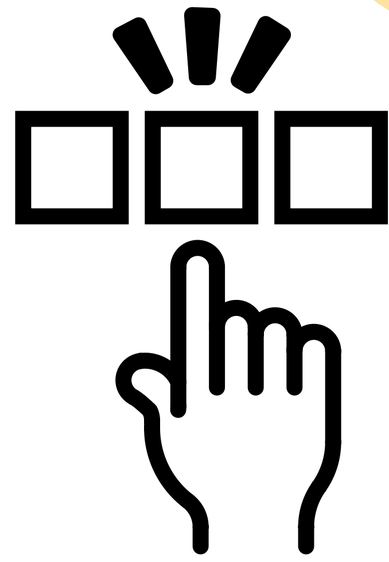
4 · CÙNG XỬ LÝ VÀ THEO DÕI

Báo cáo nội dung/tài khoản trên nền tảng; chặn khi phù hợp; bảo vệ tài khoản nếu lộ thông tin. Gỡ phần mình đã đăng và đính chính nếu đã chia sẻ sai.

CÂU NHỜ GIÚP: “Con/em đang gặp chuyện trên mạng khiến con/em lo. Con/em cần người lớn giúp xử lý và không muốn nội dung bị phát tán thêm.”

Người lớn: lắng nghe, không đổ lỗi; ưu tiên bảo vệ học sinh và giữ kín thông tin cần thiết. Không yêu cầu kể sự việc trước cả lớp.

THỬ TÀI: CẬU CHỌN GÌ?



TỰ TRẢ LỜI TRƯỚC KHI XEM GỢI Ý

1. AI đưa một câu trích rất hay nhưng không tìm được trong sách.

A. Dùng luôn. B. Chưa dùng, kiểm tra nguồn khác.

2. Clip có giọng giống cô giáo thông báo nghỉ học.

A. Hỏi qua kênh chính thức. B. Gửi ngay cho lớp.

3. Bạn đồng ý chụp ảnh. Có thể tự ý ghép ảnh gây cười?

A. Có. B. Cần hỏi riêng về cách dùng ảnh; tránh gây hại.

4. AI viết hộ cả bài nhưng cậu không hiểu nội dung.

A. Nộp ngay. B. Tự làm lại và tuân thủ hướng dẫn của thầy cô.

5. Một bạn bị phát tán ảnh ghép và rất hoảng sợ.

A. Chuyển ảnh cho nhiều người. B. Không phát tán; cùng tìm người lớn.

GỢI Ý: 1B · 2A · 3B · 4B · 5B.
Nguồn cần kiểm chứng; giọng nói không đủ xác thực; sự đồng ý phải rõ; học cần hiểu; giúp bạn không có nghĩa phát tán nội dung.

THỰC HÀNH THEO CẶP: Chọn một tình huống . Một bạn nêu lời rủ rê, một bạn trả lời bằng DỪNG - SOI - CHỌN. Đổi vai và góp ý.

BẮT TREND CÓ GU: HỌC TẬP

LAN TỎA Ý TƯỞNG HAY, KHÔNG CẦN GÂY SỐC

01

GÓC HỌC TẬP BIẾN HÌNH

Bàn học trước – sau khi sắp xếp gọn gàng.

02

15 PHÚT TẬP TRUNG

Đặt hẹn giờ học rồi nghỉ ngắn, tự kiểm tra mức tập trung.

03

MỖI NGÀY MỘT MẸO

Chia sẻ sơ đồ tư duy hoặc cách nhớ từ mới hiệu quả.

04

SÁCH HAY KỂ BẠN NGHE

Giới thiệu cuốn sách bằng ba câu ngắn.

CẨN THẬN KHI ĐĂNG ẢNH CÓ THÔNG TIN CÁ NHÂN.

BÍ KÍP • Không phải mọi việc tốt đều cần đăng lên mạng.

THỬ NGHĨ • Cậu sẽ tạo một trend học tập nào cho lớp?

BẮT TREND CÓ GU: SỐNG XANH

NỘI DUNG TỬ TẾ CŨNG CÓ THỂ LAN TỎA

1

BÌNH NƯỚC CỦA MÌNH

Mang bình nước cá nhân để giảm chai nhựa dùng một lần.

2

GÓC LỚP XANH

Cùng bạn bè chăm cây và giữ lớp sạch đẹp.

3

MỘT NGÀY MỘT VIỆC TỐT

Nhặt rác nơi an toàn, giúp đỡ bạn và nói lời cảm ơn.

4

THỬ THÁCH KHEN BẠN

Viết lời khen chân thành; chỉ đăng ảnh khi bạn đồng ý.

Việc tốt có ý nghĩa ngay cả khi không ai quay video hay thả tim.

BÍ KÍP • Xin phép trước khi quay hoặc chia sẻ hình của người khác.

THỬ NGHĨ • Lớp cậu sẽ chọn thử thách tích cực nào?

BỐ MẸ, THẦY CÔ CÙNG ĐỒNG HÀNH

5 PHÚT LẮNG NGHE – BỚT MỘT CHÚT KHOẢNG CÁCH

Đừng chỉ hỏi “Con dùng điện thoại bao lâu?”. Hãy thử hỏi “Con vừa xem gì thú vị?”.

1′	**GỢI MỞ**	“Hôm nay con xem được clip nào thú vị?”
2′–3′	**LẮNG NGHE**	Cho con kể vì sao thích, không vội phán xét.
4′	**CÙNG SOI**	“Nếu làm theo ở lớp, mọi người thấy sao?”
5′	**ĐỂ CON CHỌN**	“Cách nào vừa vui vừa tôn trọng người khác?”

ĐỐI THOẠI CỞI MỞ TỐT HƠN CẤM ĐOÁN VỘI VÀNG.

BÍ KÍP • Tôn trọng quyền riêng tư phù hợp lứa tuổi.

THỬ NGHĨ • Hôm nay cả nhà sẽ cùng soi một video nào?

NHẬT KÝ PHẢN XẠ SỐ

THỬ THÁCH 7 NGÀY LÀM CHỦ TREND

D = DỪNG • S = SOI • C = CHON

Mỗi dấu ✓ là một lần mình thực hành được bước đó.

NGÀY	D	S	C
Thứ Hai	☐	☐	☐
Thứ Ba	☐	☐	☐
Thứ Tư	☐	☐	☐
Thứ Năm	☐	☐	☐
Thứ Sáu	☐	☐	☐
Thứ Bảy	☐	☐	☐
Chủ nhật	☐	☐	☐

TỔNG: ……. / 21 • Ghi ☆

ĐIỀU MÌNH LÀM TỐT NHẤT: .....

TUẦN SAU MÌNH SẼ LUYỆN THÊM: .....

TREND CÓ THỂ THAY ĐỔI MỖI NGÀY…

GIÁ TRỊ CỦA BẠN KHÔNG PHỤ THUỘC LƯỢT LIKE!



ĐỪNG CHỈ CHẠY THEO XU HƯỚNG.
HÃY BIẾT LỰA CHỌN XU HƯỚNG!

DỪNG 3 GIÂY | **SOI 3 CÂU** | **CHỌN CÓ GU**

MẠNG GỢI Ý. BẠN QUYẾT ĐỊNH!

CAM KẾT CỦA MÌNH

Mình sẽ dừng trước khi chia sẻ; kiểm tra nguồn; tôn trọng người khác và tìm người lớn khi cần hỗ trợ.

Điều mình bắt đầu hôm nay: .....

Tên: ..... Ngày: .....