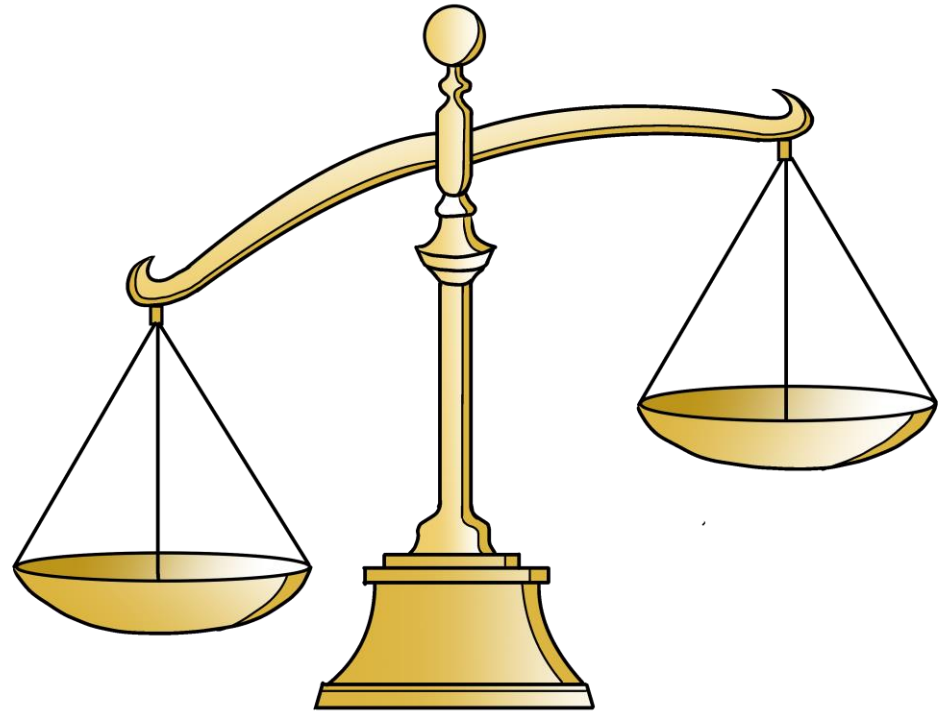


Cố gắng sử dụng mạng xã hội một cách phù hợp

**MEDIA
BALANCE**



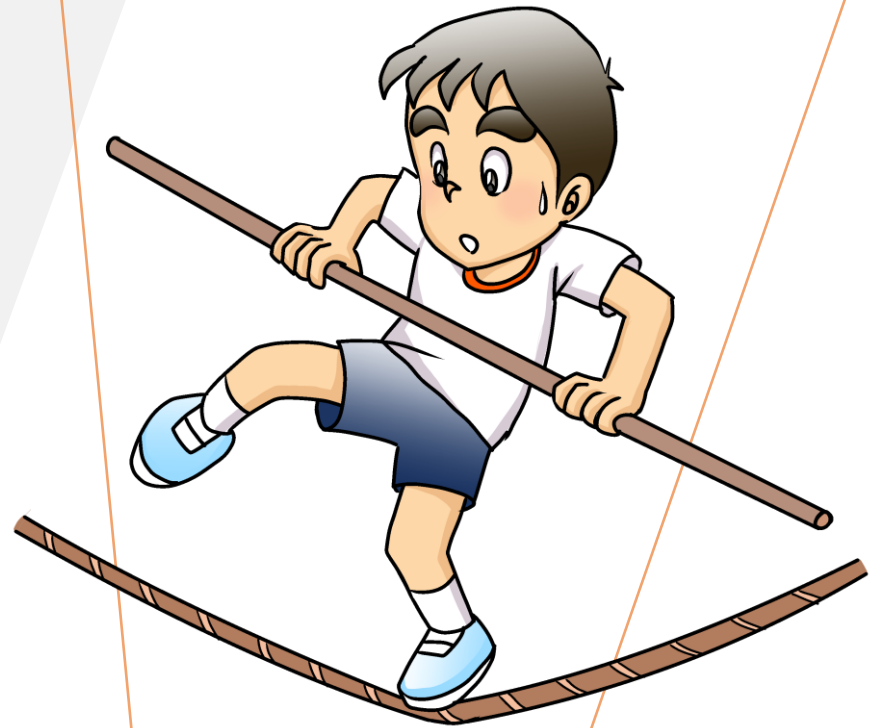


Cùng nhau lập
ra những quy
tắc cần thiết để
có thể sử dụng
mạng xã hội
một cách phù
hợp.



*Sử dụng mạng xã hội một cách phù
hợp là
MEDIA
BALANCE*

Việc cân đối được
thời gian sử dụng
mạng xã hội với thời
gian sinh hoạt trong
gia đình, thời gian
học tập, và thời gian
vui chơi, giải
trí..V.V.



Nếu sử dụng mạng xã hội một cách không phù hợp thì

Thời gian ngủ sẽ bị ít lại, và sẽ gặp khó khăn trong việc hạn chế ham muốn sử dụng mạng xã hội.

Mạng xã hội là một công cụ quan trọng đối với bạn. Chắc hẳn bạn muốn phát huy điểm tốt của công cụ này và cố gắng sử dụng nó một cách phù hợp đúng không.

Chỉ cần bạn sử dụng mạng xã hội một cách phù hợp, thì có thể tận hưởng được nhiều niềm vui trong cuộc sống.

Chúng ta cùng suy nghĩ về các biện pháp cũng như thực hiện các quy tắc để có thể sử dụng mạng xã hội một cách phù hợp.

Cùng nhau nhìn lại cách sử dụng mạng xã hội cho đến thời điểm hiện tại

Bạn thường dùng mạng xã hội nào ?

Trong số các mạng xã hội trên thì mạng xã hội mà bạn thường sử dụng là gì ?

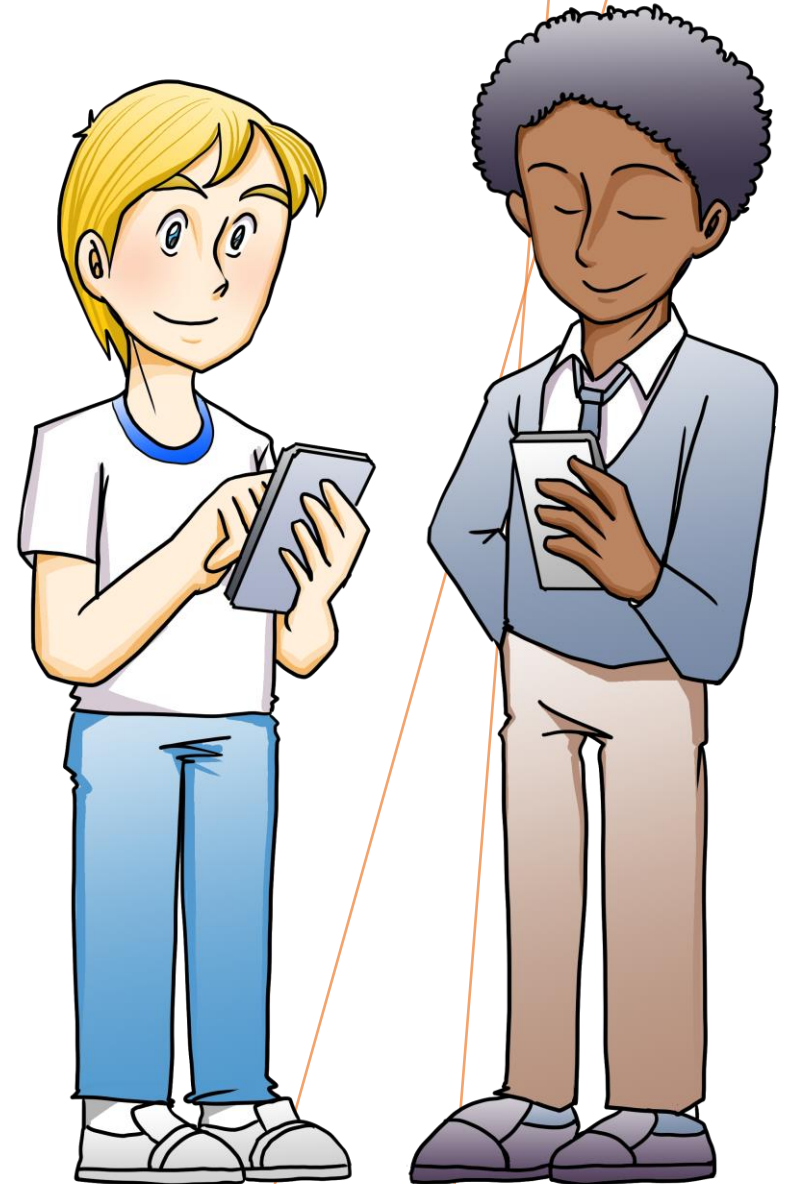
(trang web, phương tiện truyền thông, game, phim, hình ảnh, sách, tivi..v.v)

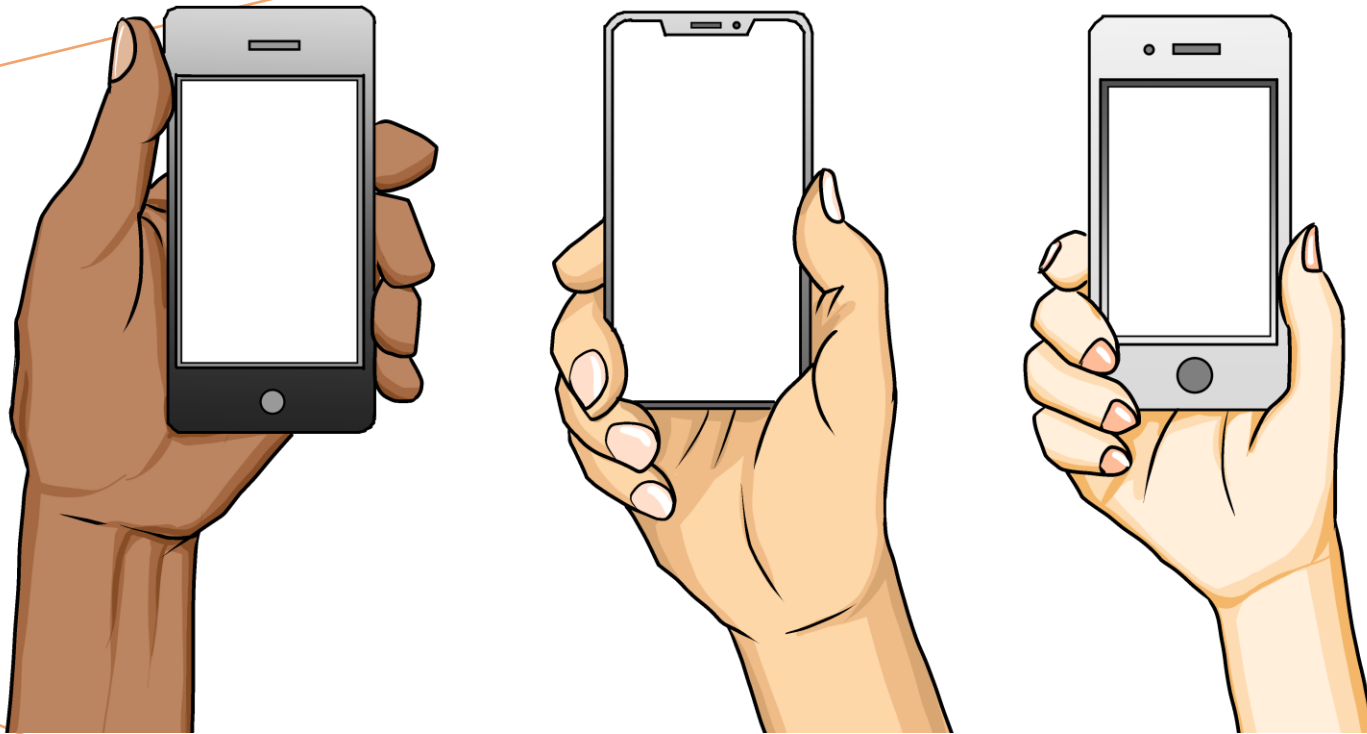
Khi nào thì bạn sử dụng các phương tiện trên ?

(khi ăn cơm tối, khi học tập, trước khi ngủ..v.v)

Sử dụng liên tiếp trong khoảng bao nhiêu lâu ?

(30 phút, 1 tiếng, 3 tiếng, khác..)





Cùng nhau suy nghĩ và thiết lập cách sử dụng mạng xã hội
một cách phù hợp
Quyết định sử dụng cái gì ? Khi nào ? Sử dụng bao nhiêu lâu ?

Khi gặp khó khăn, có thể trao đổi đến công tư vấn bằng tiếng nước ngoài.

Đường dây tư vấn nhân quyền bằng tiếng nước ngoài (Bộ ngoại giao)



Dịch vụ Navi
0570-090911

Trung tâm Onestop tư vấn tổng hợp cộng sinh đa văn hóa Shimane

(Trung tâm Quốc tế Shimane)
Số điện thoại chuyên dùng tư vấn
070-3774-9329



Thứ 2 ~ thứ 6 9:00~17:00 (trừ ngày lễ, ngày nghỉ cuối năm và đầu năm mới)



Tác giả : Imado Tamami Biên tập tranh ảnh : Maeda Suhiro

Sản xuất : Tỉnh Shimane Bộ phận môi trường đời sống và tiêu dùng Phòng bảo hộ Tokura Shino

Tài liệu tham khảo Common Sense Education <https://www.commonsense.org/education/>

Nghiêm cấm các hành vi chỉnh sửa, đăng tải lại, sao chép nội dung một phần hoặc toàn bộ nếu không nhận được sự đồng ý sử dụng bản quyền.