

PHÒNG TRÁNH CÔN TRÙNG KHI Ở NGOÀI TRỜI

Nếu tổ chức cắm trại hay dã ngoại mà có ở lại đêm thì vấn đề muỗi và côn trùng cắn, chích phải đặt lên hàng đầu.

1. Chỗ ở

Chọn nơi cao ráo, trống trải, thoáng mát, lộng gió, có nắng...không nên chọn nơi ẩm thấp, tối tăm, nhiều cây lá mục, vì đó là nơi cư trú ưa thích của rắn, rết, muỗi, mòng, bọ cạp, vắt, côn trùng độc...Tại các vùng có cỏ thì phải đề phòng bọ chét, ve, rệp (kiểm tra xem có bọ chét hay không bằng cách kéo nhẹ một mảnh vải trắng qua đám cỏ, nếu có thì bọ chét sẽ bám vào vải). vệ sinh chỗ ở và chung quanh khu vực, không để rác và nước đọng.

2. Ngủ mùng

Tốt nhất là mùng có tấm hóa chất chống côn trùng. Nếu không có thì dùng vải dù hay bất cứ một loại vải nào đủ giăng phủ chỗ ngủ.

3. Chuẩn bị cho cơ thể một lớp “áo giáp”

Dĩ nhiên tốt nhất nếu chúng ta có các loại kem bôi chống muỗi, thuốc xịt chống côn trùng...thoa đều lên cơ thể hay những chỗ cơ thể lộ ra.

4. Y phục

Mặc áo quần dài tay, mang vớ cao, găng tay dài càng kín càng tốt. nhưng không nên mặc y phục quá chật bởi muỗi sẽ dễ dàng chích, xuyên qua lớp vải tới làn da của các bạn. nên sử dụng y phục sạch sẽ, sáng màu. Y phục và cơ thể thấm đẫm mồ hôi là mục tiêu thu hút côn trùng. Sử dụng mùng trùm đầu (nếu có hay tự chế).

5. Khói và lửa

Ánh sáng có thể thu hút hay xua đuổi một số côn trùng, nhưng khói, đặc biệt là khói có tinh dầu như bưởi, sả, cam, quýt những cây, lá, vỏ cây, vỏ trái bỏ vào thì có thể xua hầu như tất cả các loại côn trùng. Riêng loại nến được chiết xuất từ tinh dầu sả, không chỉ có tác dụng chiếu sáng mà nó còn giúp tạo ra mùi hương ngăn cản côn trùng xâm nhập.

Nhang muỗi cũng rất hiệu quả trong việc xua đuổi muỗi và côn trùng. Khi sử dụng, không nên tập trung vào một chỗ mà nên đặt chúng cách nhau khoảng từ 2 đến 3 mét.

CHƯƠNG III.

NGĂN NGỪA CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ

Ngoài những tai nạn gây ra những chấn thương về thể chất như đã nói ở những chương trên, chúng ta còn cần phải lưu tâm đến những chấn thương về tâm lý và tinh thần cho trẻ. Những chấn thương này tuy không hiển thị ra ngoài như những vết thương thể chất, nhưng nó gây nên những thương tổn rất sâu đậm trong tâm hồn của các em, mang đến những tác hại và nguy hiểm không kém.

AN TOÀN INTERNET CHO TRẺ EM

Việc tiếp xúc và sử dụng internet là điều hết sức bình thường đối với các em thanh thiếu nhi thời đại kỹ thuật số. Internet cung cấp cho các em một thế giới để học tập mở mang kiến thức, giải trí và nghiên cứu, tìm tòi những thông tin cần biết... Cùng với những lợi ích to lớn này, internet còn có những “cái bẫy” đầy nguy hiểm với các em. Hàng triệu thanh thiếu niên thế giới nói chung và thanh thiếu nhi Việt Nam nói riêng đang phải đối mặt với các nguy hiểm khi lên mạng vì khai báo thông tin cá nhân, cũng như nói chuyện với người lạ về những đề tài tế nhị.

Đối với trẻ em từ 6 tuổi trở nên, việc cho phép trẻ làm quen với các thiết bị công nghệ và dạy trẻ sử dụng internet là cần thiết. Chúng ta không thể cô lập các em khỏi “con bão công nghệ”, vì việc ngăn cấm đó cũng đồng nghĩa với việc ngăn các hiểu biết về xã hội, công nghệ và các ưu điểm to lớn mà internet mang lại. Tuy nhiên điều này cũng đòi hỏi phụ huynh phải chú ý hơn đến sự an toàn của con trên mạng

Sự riêng tư, an toàn và con em của bạn

Phụ huynh cần có trách nhiệm trong việc cung cấp sự riêng tư, an toàn trên internet cho con em của mình. Cha mẹ cần phải có trách nhiệm trong việc thường xuyên quản lý những trang web mà con của họ mở, những website liên kết mà chúng nhấp vào.

Thực hiện các bước để giúp bảo vệ trẻ và dạy cho chúng sử dụng Web theo cách an toàn. Cho dù phần mềm không thể thay thế sự can thiệp và giám sát của cha mẹ, nhưng cũng có những cách để cài đặt cấu hình phần mềm giúp bảo vệ trẻ khỏi các nội dung không thích hợp khi bạn không có mặt.

Một số trang web và email lừa người dùng tải xuống (download) những tập tin (file) không mong muốn, hay mua các sản phẩm kém chất lượng hoặc yêu cầu cung cấp thông tin cá nhân. Do vậy, để giữ an toàn cho trẻ, cần phải thực hiện thêm vài thao tác như thiết lập bộ lọc internet trên máy vi tính ở nhà bạn (để kiểm soát thư rác, loại bỏ các trang web xấu, link lừa đảo,...) và sử dụng mật khẩu để hạn chế quyền truy cập trên trình duyệt của máy tính.

Để tránh rất nhiều nguy cơ tiềm ẩn trên internet cho trẻ.

- Cùng ngồi và xem qua những website với trẻ; đánh dấu những trang phù hợp, yêu thích.
- Hãy quan tâm, để mắt những gì mà con mình đang truy cập, thì hãy đặt máy vi tính trong phòng chung của gia đình (ví dụ: phòng khách). Nếu con bạn còn nhỏ, hãy ở lại trong phòng khi chúng đang truy cập internet và thường xuyên kiểm tra, nhìn xem chúng đang làm gì, đang truy cập những gì trên internet.
- Phát triển “chính sách sử dụng được chấp nhận” tại nhà, như nhiều trường học và thư viện trường đang áp dụng trong việc sử dụng internet.

Giống như tất cả mọi lĩnh vực khác trong cuộc sống, phụ huynh cần có sự giám sát và trao đổi với con em mình về các hoạt động trên Internet. Bạn cũng có thể cài đặt một phần mềm bảo vệ trong máy vi tính để nhằm giúp bé tránh khỏi những trang web có nội dung xấu.

- Dạy cho những đứa trẻ rằng, những người lạ ở trên mạng internet cũng không khác với những người lạ ở ngoài đường, trên điện thoại hoặc ở trên phố.
- Không bao giờ được tiết lộ hoặc gửi bất kì thông tin cá nhân gia đình: địa chỉ, mã số thẻ tín dụng, số điện thoại nhà, số điện thoại di động hoặc hình ảnh thậm chí với những thông tin cơ bản nhất, nhỏ nhất. Nó dễ dàng giúp cho người lạ, những người mà trẻ chỉ gặp trên mạng Internet, để họ theo dõi.
- Đừng bao giờ gửi mật khẩu máy tính hay mã số pin cho bất kỳ ai. Hãy thay đổi tên người dùng và mật khẩu thường xuyên.
- Hãy sử dụng những biệt danh (internet) mà không gọi ra các thông tin nhận biết bạn khi sử dụng các chương trình tán ngẫu (chat) và các trang web khác.
- Nếu trẻ nói chuyện trực tuyến với những người không biết rõ (ví dụ: những người chỉ quen biết thông qua một trò chơi trực tuyến), hãy sử dụng một bộ lọc âm thanh để người khác không nhận ra được tuổi và giới tính của chúng.
- Không tin tưởng hết mọi thứ mà bạn được nghe. Vì bạn không có cách nào kiểm chứng được là người ta nói thật hay nói dối ở trên mạng internet.
- Cảnh báo cho trẻ về những dịch vụ tiếp thị trên internet hoặc các mảnh lời quảng cáo nhắm đến đối tượng khách hàng nhỏ tuổi. Nếu nó thật sự tốt như những gì quảng cáo thì có thể chấp nhận được.
- Nhấn mạnh cho trẻ biết tầm quan trọng của việc kể hết cho bạn nghe, nếu như những người mà chúng tiếp xúc trên mạng muốn gặp gỡ trực tiếp chúng ở ngoài đời.
- Dạy trẻ biết chia sẻ “những bí mật trên mạng” và kể cho bạn nghe khi chúng nhìn thấy điều gì đáng sợ hay công kích chúng hoặc gây khó chịu khi chúng sử dụng internet.
- Trẻ phải hỏi xin phép ba mẹ trước khi sắp xếp một cuộc gặp mặt với bất kỳ ai mà chúng quen biết trên mạng internet. Hãy chắc chắn rằng cuộc gặp mặt diễn ra tại một nơi công cộng và đông người.

- Tháo webcam khi không sử dụng và tránh các cuộc trò chuyện sử

dụng webcam. Người ta có thể ghi hình lại đoạn phim trực tiếp của cuộc trò chuyện, và bạn không thể kiểm soát việc những đoạn phim, hình ảnh này được phát tán đi đâu.

- Đừng để người khác, bao gồm bạn bè của bạn, thuyết phục bạn làm điều gì mà bạn không thấy thoải mái khi làm.
- Dạy con của bạn không được thực hiện bất kì thao tác hay “lệnh thực thi” mà chúng không biết trên máy vi tính theo khuyến cáo, hướng dẫn của người lạ trên mạng. Những thao tác hay “lệnh thực thi” này có thể gây nguy hiểm cho chiếc máy vi tính của bạn.
- Có một điều rất quan trọng là hãy tố cáo bất cứ hành vi lạm dụng nào đối với con bạn trong các cuộc gặp gỡ với nhà cung cấp dịch vụ mạng internet với nhà cung cấp dịch vụ mạng. Ví dụ: có ai đó lạm dụng một dịch vụ để gặp gỡ không phù hợp đối với một đối tượng vị thành niên.
- Tố cáo các hành vi lạm dụng tình dục trẻ em trên mạng internet với cảnh sát và đường line tổng đài.
- Hãy quan tâm đến danh dự của bạn trên mạng internet. Những gì bạn nói và bạn làm sẽ tiết lộ rất nhiều về con người bạn, bạn là ai và nó tác động đến việc người ta nghĩ về bạn như thế nào.
- Luôn luôn nhận thức được một trang web có thể làm những gì đối với bạn. Đừng bao giờ mở những tập tin đính kèm do những người lạ gửi hoặc tải những tập tin từ những trang web không tin cậy.
- Hãy nhớ rằng, một khi bạn viết, tải lên hoặc thêm thông tin trên mạng internet, nó sẽ không thể gỡ xuống- do vậy, hãy suy nghĩ kĩ trước khi nhấp chuột.

Bộ lọc internet: chúng làm việc như thế nào?

Hầu hết bộ lọc của các phần mềm thương mại sẽ nhận biết và chặn các từ, cụm từ, đối tượng và trang web được thiết lập từ trước. Xin đọc kĩ thông tin dưới đây sẽ giúp bạn hiểu được bộ lọc internet làm việc như thế nào:

- Bộ lọc internet được yêu cầu cập nhật thường xuyên, vì hàng ngày có hàng ngàn các trang web mới được cập nhật thêm.
- Bộ lọc internet không nhận hết được tất cả các nội dung xâm phạm đến giá trị và lòng tự trọng của gia đình bạn.
- Bộ lọc internet không luôn luôn làm việc tốt như những gì họ quảng cáo. Thử nghiệm cho thấy các bộ lọc này vẫn không thể chặn hết được một số các trang web và tài liệu khiêu dâm.
- Bộ lọc internet không thích ứng với độ tuổi và mức độ trưởng thành của một đứa trẻ.
- Bộ lọc internet không giúp cho con em của bạn học cách đánh giá một cách độc lập và biết nói “không”
- Chọn lựa các từ, ý tưởng, chủ đề sẽ bị chặn phụ thuộc vào giá trị cá nhân của một sản phẩm phần mềm đó, hệ tư tưởng, chính sách của công ty hoặc chính phủ sở tại.

Sử dụng “qui tắc ứng xử trên mạng”

Khi tương tác với những người khác trên mạng internet, hãy đảm bảo rằng sự tương tác giữa trẻ đối với người khác là tích cực, bằng cách khuyến khích chúng tuân theo những qui tắc chung của “ứng xử trên mạng”

- Đừng nói bất cứ điều gì trên mạng mà bạn không lặp lại hay trích dẫn khi nói với người khác. Điều này có thể trở thành một vấn đề rắc rối? Tình trạng nặc danh trên mạng có thể dẫn đến việc người ta nói lung tung, thô lỗ hay nói những chuyện có thể gây lúng túng, xấu hổ cho người khác. Điều này có thể gây ra những hiệu quả thực tế, như mất đi bạn bè.
- Không bao giờ được lừa dối bất kì người nào vì mục đích xấu. Điều này có nghĩa rằng bạn không nên giả danh một ai đó hoặc nói dối một người nào đó trên mạng.
- Mọi điều bạn viết trên mạng có thể bị xem boeir bất kì người nào đó. Một số người hay quên mất điều này, và họ nói những điều không nên nói hoặc ghi những điều mà họ không muốn bị người khác xem.
- Tôn trọng quyền của mọi người trong việc kết thúc cuộc trò chuyện với bạn. Nếu không tôn trọng yêu cầu của họ, đó là một dạng của hành vi quấy rối.

Cha mẹ: bạn có biết những gì cần phải quan tâm?

Trò chuyện trực tuyến

Các phòng trò chuyện (chat room) cho phép trẻ em gặp gỡ, nói chuyện với những đứa trẻ khác trên thế giới, nhưng những người ở trên mạng không phải luôn luôn tốt như những gì họ thể hiện. Nhiều kẻ có thói quen, ham muốn tình dục với trẻ em và họ lên mạng internet để săn tìm. Do vậy, các bậc cha mẹ phải chắc chắn rằng những đứa con của mình hiểu rõ những điều sau:

- Thật dễ dàng khi người ta biết nói dối về tuổi tác, giới tính, địa điểm và ý định của họ trong suốt cuộc trò chuyện.
- Cuộc trò chuyện cho phép người khác gửi những thông tin mà bạn không muốn nhận như những tin nhắn, hình ảnh, đoạn phim không phù hợp. Dạy cho con của bạn đừng bao giờ trả lời những email, tin nhắn thô tục hay khêu gợi. Nếu chúng nhận được những email như thế, hãy kể với người lớn ngay.
- Tình huống bắt nạt trên mạng có thể xảy ra trong các phòng chat trực tuyến.

Chia sẻ hình ảnh

- Một khi bạn gửi một bức ảnh từ bất cứ nơi nào lên mạng, thì đó là lúc nó ở ngoài tầm kiểm soát của bạn.
- Những bức ảnh trên mạng có thể bị chỉnh sửa, đặt những người trong ảnh vào tình huống bẽ mặt.
- Những hình ảnh được gửi riêng cho một người nào đó, có thể dễ dàng bị chính người đó chuyển tiếp cho những người khác.
- Những hình ảnh được đăng tải trên mạng internet có thể bị xem và tải về bởi bất kỳ ai; và có thể bị phân tán trên toàn thế giới.

Webcam

- Khi sử dụng một webcam, hãy thật cẩn thận, đặc biệt đối với những người mà bạn không biết rõ về họ.
- Một khi chia sẻ hình ảnh trên webcam, nó có thể bị ghi hình lại từ máy vi tính của người khác và lưu lại để xem hoặc phát tán sau đó.

- Nếu máy vi tính của bạn bị hack (bị truy cập trái phép từ máy vi tính khác) thì người khác có thể điều chỉnh web cam của bạn từ xa. Xin nhớ rút dây hoặc che ống kính webcam của bạn khi bạn không sử dụng nó.
- Đừng tin bất kì ai khi họ nói rằng việc xuất hiện trước webcam là cách để bắt đầu công việc làm người mẫu hoặc show trình diễn. Những công ty hợp pháp không hoạt động theo cách này.

Gameonline

Nhiều game online (trò chơi trực tuyến) cho phép trò chuyện bằng cuộc gọi hoặc nhắn tin trực tiếp, do vậy, nó dễ dàng khiến trẻ vô tình hoặc tự ý tiết lộ thông tin cá nhân cho những người lạ.

Hướng dẫn cho trẻ em

- Tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Hãy chắc chắn rằng, trẻ đã được sự cho phép của bạn bè mình trước khi đăng tải lên mạng bất cứ thứ gì liên quan đến họ, đặc biệt là hình ảnh.

TRẺ CÓ ĐANG GẶP RẮC RỐI TRÊN MẠNG INTERNET HAY KHÔNG?

Bạn có nhận ra những dấu hiệu gì hay không?

Trẻ có thể bắt đầu thể hiện ra những dấu hiệu khichungs gặp rắc rối trên mạng internet, ví dụ như có những hành động xa cách mọi người, thường xuyên online hoặc đột nhiên tránh xa chiếc máy vi tính.

Những người muốn lạm dụng trẻ trên mạng có thể cố gắng để tạo ra sự chú ý, khen ngợi hoặc tặng nhiều quà cho chúng. Đôi khi những kẻ bệnh hoạn này sẵn sàng tiếp cận và tạo sự tin tưởng với những đứa trẻ trong nhiều tuần, hoặc thậm chí là nhiều tháng. Những người khác có thể sử dụng sự đe dọa hoặc tuyên bố rằng họ đang có trong tay những húng có, bằng chứng nào đó và thuyết phục trẻ hợp tác với họ.

Một số là thanh thiếu niên và người khác có thể giả dạng là thanh thiếu niên để tiếp cận, phát triển mối quan hệ “tình bạn” với trẻ, nhằm mục đích tình dục. Một số thủ phạm sẽ tiếp cận và giới thiệu nội dung tình dục một cách nhanh chóng vào các cuộc đối thoại.

Tránh lây nhiễm trên mạng

Các tin tặc (hacker), phần mềm gián điệp (spyware) và virus có thể tự động thâm nhập vào máy tính ở nhà, bằng cách lừa dùng tải các tập tin bị lây nhiễm về máy vi tính. Việc tải về này được che giấu dưới một hành động nào đó của người dùng như khi bạn ghé thăm một trang web, hoặc mở một email. Hãy dạy cho trẻ “Đừng chấp nhận những yêu cầu tải về từ những email hoặc trangweb không rõ ràng”.

Mạng xã hội

Những mạng xã hội trực tuyến, giống như Facebook và Twitter được tạo thành từ các ứng dụng trên internet, chúng tạo ra những cấu trúc xã hội trên mạng, và mọi người trên toàn thế giới có thể kết nối với nhau một cách dễ dàng. Một số mạng xã hội có thể cho bạn biết cách mà mọi người có thể kết nối với nhau, cho phép nhắn và nhập tin nhắn ngay lập tức hoặc tự do tạo blog.

Fast Facts (Những sự kiện nhanh)

Một trang blog (viết tắt từ chữ weblog - nghĩa là nhật ký web) là một ứng dụng ứng phẩm trực tuyến hay còn gọi là nhật ký cá nhân trên nền web, nội dung chứa các văn bản, hình ảnh và các dòng liên kết. Ví dụ: một số trang blog nổi tiếng như My Opera, Blogger, Wordpress, Yahoo 360, Drupal, Blog City, Live Journal...

Khi trẻ tham gia một mạng xã hội.

Nếu trẻ có đăng những thông tin trên mạng internet, hãy chắc chắn rằng chúng giảm thiểu tối đa việc tiết lộ các thông tin cá nhân. Nếu có thể, thì không đăng những thông tin như họ tên, ngày sinh, địa chỉ nhà, số điện thoại, mã số bảo hiểm xã hội và bất cứ điều gì mà có thể gây hấp dẫn đối với những kẻ săn mồi tài chính hay tình dục.

Thiết lập bảo mật

khi trẻ đăng ký tham gia một mạng xã hội, yêu cầu chúng đọc kỹ các điều khoản của thoả thuận và chính sách bảo mật để đảm bảo việc sử dụng và lưu trữ thông tin một cách hợp lý. Người sử dụng, như trẻ, cần phải nhận biết các thiết lập bảo mật

mặc định của các trang mạng xã hội mà chúng tham gia. Một số các thiết lập này sẽ cho phép bất cứ ai cũng có thể xem tất cả các thông tin cá nhân của chúng.

10 nguyên tắc an toàn cho trẻ khi sử dụng Internet:

Không bao giờ đưa thông tin cá nhân (như địa chỉ nhà, số điện thoại, tên trường học, tên cha mẹ...) lên Internet. Nhiều trang web và một số các dịch vụ online thường yêu cầu trẻ em cung cấp thông tin để được tham gia vào một cuộc thi nào đó hoặc thử vận may với các phần thưởng hấp dẫn. Một số webiste chỉ cho phép truy cập khi người sử dụng cung cấp nhưng thôn tin cá nhân. Tuy nhiên, khi những thông tin riêng tư ấy được đưa lên mạng, chúng hoàn toàn có thể làm tổn hại đến bản thân trẻ. Tên của trẻ có thể được sử dụng làm database để rao bán, hoặc tồi tệ hơn những thông tin của trẻ có thể bị lợi dụng vào những mục đích xấu và nguy hiểm.

Các em cần biết rằng không nen gửi địa chỉ nhà, số điện thoại hoặc đưa hình ảnh cá nhân lên trang web. Nếu có người muốn liên hệ, hãy cho họ địa chỉ email. Tuy nhiên, trẻ cũng cần biết rằng, một khi địa chỉ email được đăng lên, trẻ có thể nhận được những tin nhắn hoặc thư nằm ngoài ý muốn, nếu chẳng may trong đó có nội dung xấu (như đòi truy, bạo lực, khiêu dâm...) thì phải lập tức thông báo với cha mẹ.

Luôn báo với cha mẹ trong những trường hợp trẻ bị quấy rầy bởi nhưng trang web nội dung xấu, hoặc khiến các em khó chịu. Phụ huynh có trách nhiệm liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ Internet để nhận được sự hỗ trợ hay thậm chí là báo với các cơ quan chức năng nếu cần thiết.

Tuyệt đối không được đồng ý hẹn gặp bất kỳ người nào quen qua mạng mà chưa có sự cho phép của cha mẹ. Nếu đã rõ thông tin về người này, cha mẹ có thể sắp xếp cuộc hẹn cho trẻ ở nơi công cộng và có sự giám sát của mình.

Tránh vào những chatroom về giới tính, tình dục hay nói về các vấn đề tín ngưỡng, tôn giáo. cho dù có những cuộc trò chuyện có vẻ như dễ chịu và không hề quá khích nhưng lại tiềm ẩn rất nhiều mối nguy hiểm cho bé.

Đừng tin tưởng bất kỳ ai quen qua chat, nhất là khi họ dùng lời lẽ thuyết phục hay có ý kích động trẻ chống đối lại bạn bè, thầy cô, gia đình và tôn giáo.

Để tránh bị quấy rối, đừng đưa thông tin về giới tính của mình trong khi chat.

Không bao giờ được phản hồi những tin nhắn, thư từ hay các bản tin có tính khiêu dâm, đe dọa hoặc bất cứ nội dung kém lành mạnh nào khác.

Tuyệt đối không gửi những tài liệu cá nhân cho những người bạn trên mạng, bao gồm địa chỉ, số điện thoại, hình ảnh và cả thông tin về cha mẹ.

Luông nhắc nhở trẻ rằng những người mà chúng gặp và trò chuyện trên mạng đều là ảo và hoàn toàn có thể nói dối trẻ.

Nếu gặp trường hợp trẻ bị tấn công khi truy cập thì:

Ngăn chặn liên lạc với kẻ xấu, tội phạm, bắt nạt hoặc không đăng nhập trang web và địa chỉ email liên lạc với trẻ. Thay đổi thông tin trực tuyến của trẻ hoặc xóa tài khoản nếu thấy cần thiết. Liên hệ với trang web và địa chỉ email liên lạc với trẻ. Thay đổi thông tin trực tuyến của trẻ hoặc xóa tài khoản thấy cần thiết. Liên hệ với trang web nơi đã đề xảy ra vấn đề này.

Lưu giữ bằng chứng của thủ phạm: tên, địa chỉ email và ISP nếu có.

Chỉ bảo cho trẻ biết về các biện pháp sử dụng internet an toàn.

Đảm bảo an toàn cho trẻ khi truy cập Internet

Cài đặt những phần mềm, ngăn ngừa không cho trẻ truy cập vào những trang có nội dung xấu. Kiểm soát sử dụng phần mềm độc hại; phần mềm có ghi lại những thông tin truy cập vào mạng xã hội.

Ngăn chặn Email không hợp lệ: đảm bảo trẻ không gửi email nội dung xấu.

Giới hạn thời gian truy cập internet của trẻ.

Giám sát nhật ký sử dụng các dịch vụ như chat, IM.

Lọc nội dung Video không lành mạnh.

Các bậc phụ huynh cần nhớ là họ không thể biết bọn trẻ tiếp xúc với ai qua máy tính và mạng Internet. Chỉ nên việc trò chuyện cởi mở và thẳng thắn về những mối nguy hiểm ấy là điều cần thiết.

Trẻ em ngày nay hiểu biết máy tính nhiều hơn những thế hệ trước và đa số chúng biết làm thế nào để điều hướng các trang web tốt hơn cha mẹ mình. Mặc dù là một công cụ tuyệt vời để tìm kiếm thông tin, nhiên cứu, chơi trò chơi và mở rộng mối quan hệ xã hội, internet cũng tiềm ẩn nhiều mối nguy hiểm.

Dưới đây là những lời khuyên an toàn mà các bậc cha mẹ nên thảo luận với trẻ trước khi chúng đăng nhập vào máy tính. Những phần được lặp lại là phần quan trọng, cần phải ghi nhớ.

Thông tin cá nhân phải được giữ bí mật mọi lúc, không có ngoại lệ: Các thông tin không bao giờ nên chia sẻ là tên, tuổi, địa chỉ, số điện thoại, tên trường học và nơi ở.

Hình ảnh phải có thẩm mỹ và phù hợp: hình ảnh được bọn trẻ đăng tải trực tuyến phải phù hợp, được bố mẹ chấp thuận và không tiết lộ thông tin cá nhân.

Sử dụng tên ảo bất cứ khi nào có thể: Việc sử dụng một biệt danh (nick name) khác sẽ cho phép con bạn giấu tên và bảo vệ chúng tránh bị người khác theo dõi trong cuộc sống thực.

Giám sát trẻ em khi sử dụng internet: là cách tốt nhất giữ an toàn cho trẻ.

Mật khẩu là một bí mật: Mật khẩu trang web và email không nên chia sẻ với bất cứ ai ngoại trừ cha mẹ. Điều này có thể phòng ngừa hacking hoặc các vấn đề khác.

Không bao giờ đồng ý gặp một ai đó quen biết trên mạng: Hãy cho trẻ biết chúng không bao giờ nên hay gặp bất cứ một ai trong số những người chỉ quen trên Internet. Đây là một trong những điều nguy hiểm nhất mà đứa trẻ có thể mắc phải.

Phần lớn những người lang thang trên mạng thường không trong thực: Không phải tất cả mọi người khi lên mạng đều nói thật họ là ai. Họ có thể giả vờ là 1 ai đó hoặc làm giả nghề nghiệp gì đó là để tránh nhỡ thờ

Thông báo hoạt động nghi vấn: hãy chắc chắn rằng bọn trẻ biết tắt ngay máy tính và thông báo cho bạn biết nếu chúng gặp phải bất cứ điều gì nghi ngờ hoặc bất cứ ai hiểu tin cậy trong khi online

Đưa ra các hướng dẫn và quy tắc: Đánh dấu các trang web có thể chấp nhận được đối với bọn trẻ và cho chúng biết các trang web nào bị cấm. Xác định thời gian trẻ

được phép truy cập Internet hàng ngày. Nêu rõ hậu quả nếu các quy định không được tuân theo.

Đặt máy tính ở khu vực chung trong nhà: khi máy tính được đặt tại các không gian sinh hoạt chung, trẻ em ít có khả năng truy cập vào các trang web không thích hợp hoặc tham gia vào các hoạt động không được cho phép.

Sự giám sát của cha mẹ: Phụ huynh cần biết những trang web nào trẻ đang truy cập và bảo vệ bằng mật khẩu với các website mà bọn trẻ không được phép vào.

10 bước để sử dụng mạng xã hội trực tuyến an toàn.

Tự khảo sát. Carefully điều tra bất kỳ mạng xã hội nào muốn tham gia. Chỉ sử dụng những dịch vụ mạng xã hội nổi tiếng.

Một khi sử dụng dịch vụ nào đó, hãy đọc cẩn thận và hiểu rõ ràng “ Những điều khoản sử dụng” (Terms of Use).

Đọc cẩn thận và hiểu rõ “chính sách bảo mật”, tránh sử dụng những dịch vụ cho phép chia sẻ thông tin với những công ty khác

Đừng bao giờ mong đợi sự riêng tư tuyệt đối@ khi tạo tài khoản không được cung cấp bất kỳ thông tin cá nhân quan trọng nào như: ngày sinh, họ tên, địa chỉ và mã số bảo hiểm xã hội.

Bảo vệ thông tin tài khoản bằng cách thiết lập ở mức độ cao nhất và hạn chế nhất.

Xây dựng thông tin hồ sơ. Mỗi khi thêm mới một mục thông tin, hãy tự hỏi “thông tin này có thể bị khai thác tài chính hay không hay bị lạm dụng tình dục hay không?”

Kiểm soát môi trường trực tuyến của mình, không cho phép người lạ xem thông tin hồ sơ.

Bảo vệ bạn bè, cẩn thận những gì liên quan đến họ mà bạn chia sẻ trên mạng internet.

Theo dõi thông tin cá nhân trong những thông điệp mà bạn bè của bạn chia sẻ. Cũng như, theo dõi trang web của bạn bè mình xem có thông tin cá nhân của mình

hay không. Một bình luận đơn giản hoặc một tấm hình chụp có thể tiết lộ ngày sinh hoặc tiết lộ thông tin có thể hữu ích đối với những “kẻ săn đón”.

Hãy sáng tạo, an toàn và vui thú!

Tóm lại, có 4 bước để bảo vệ trẻ khỏi ảnh hưởng xấu của Internet:

1/ Bảo mật thông tin cá nhân. Không cho biết thông tin cá nhân, không gặp gỡ người lạ trên mạng xã hội, không dùng chung password.

2/ Quy định rõ ràng về thời gian sử dụng Internet. Trẻ em thường không quản lý được thời gian mình của mình. Vì thế, cha mẹ cần giúp trẻ xây dựng kế hoạch quản lý thời gian.

3/ Khuyến khích trẻ đầu tư nhiều hơn vào các hoạt động chăm sóc bản thân và đảm bảo bé có thời gian để thực hiện điều đó. Giúp trẻ cân bằng cuộc sống thật và cuộc sống trên internet bằng cách khuyến khích trẻ tham gia vào các hoạt động xã hội. Từ đó trẻ sẽ có nhận thức rõ ràng về bản thân và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh với người khác trong xã hội, rèn luyện được tính tự lập, có những cảm xúc, trải nghiệm thú vị từ những va chạm thực tế.

4/ Kiểm soát nội dung truy cập của trẻ. Luôn để mắt theo dõi trẻ và tốt nhất là dạy trẻ cách truy cập một số trang website nhất định, để tránh các nội dung không phù hợp. Xây dựng quy ước với trẻ trước khi sử dụng, nhắc nhở trẻ về những nguy cơ có thể gặp để tăng cường cảnh giác.

Cha mẹ nên dành thời gian trao đổi và hướng dẫn con định hướng, hoạch định kế hoạch cho cuộc đời dựa trên những thế mạnh, hứng thú, tiềm năng của trẻ. Tập cho trẻ biết đánh giá từng hoạt động trong kế hoạch để đảm bảo những việc mình làm trong hiện tại là phù hợp với mục tiêu lâu dài trong kế hoạch cuộc đời. Internet là một trong những công cụ để đạt được những mục tiêu trên, nhưng chỉ khi nó được sử dụng một cách thông minh, hợp lý. Chính vì vậy, bố mẹ cần cởi mở trong việc hướng dẫn con dùng internet hợp lý để phục vụ cho việc học tập, giải trí của mình.