

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH SƠN LA
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƠN LA

SỔ TAY HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI AN TOÀN

DÀNH CHO HỌC SINH, SINH VIÊN



LỜI MỞ ĐẦU

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống hàng ngày của học sinh, sinh viên. Đây là không gian mở, nơi các bạn có thể học tập, kết nối, chia sẻ và thể hiện bản thân. Tuy nhiên, đi cùng với những lợi ích là không ít rủi ro tiềm ẩn như lừa đảo trực tuyến, xâm hại quyền riêng tư, bắt nạt mạng hay tiếp cận thông tin sai lệch.

Với mong muốn trang bị cho các bạn học sinh, sinh viên những kiến thức và kỹ năng cần thiết để sử dụng mạng xã hội một cách an toàn, hữu ích và có trách nhiệm, chúng tôi đã tiến hành xây dựng Sổ tay hướng dẫn kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn gồm 3 phần:

- Phần 1: Tổng quan về mạng xã hội
- Phần 2: Kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn
- Phần 3: Những lời khuyên và cam kết

Hy vọng sổ tay sẽ là người bạn đồng hành tin cậy, giúp các bạn học sinh, sinh viên không chỉ bảo vệ bản thân mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng tích cực, lành mạnh và an toàn hơn cho tất cả mọi người.

PHẦN 1

TỔNG QUAN

VỀ MẠNG XÃ HỘI



MẠNG XÃ HỘI LÀ GÌ?

Mạng xã hội là nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo hồ sơ cá nhân, kết nối, giao tiếp và chia sẻ thông tin với nhau thông qua internet

Ví dụ: Facebook, TikTok, Instagram, Zalo, X, YouTube...



LỢI ÍCH CỦA MẠNG XÃ HỘI



- Hỗ trợ học tập và chia sẻ kiến thức
- Giao tiếp và kết nối xã hội
- Phát triển kỹ năng cá nhân
- Cập nhật thông tin nhanh chóng
- Giải trí và giảm căng thẳng

RỦI RO KHI SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI

- Mất an toàn thông tin và xâm phạm quyền riêng tư
- Tiếp cận nội dung sai lệch, độc hại
- Bị quấy rối và bắt nạt qua mạng
- Nghiện mạng xã hội và giảm hiệu suất học tập
- Ảnh hưởng sức khỏe thể chất, tâm lý
- Giảm khả năng giao tiếp trong thực tế



PHẦN 2

KỸ NĂNG SỬ DỤNG

MẠNG XÃ HỘI AN TOÀN



BẢO MẬT THÔNG TIN CÁ NHÂN VÀ QUYỀN RIÊNG TƯ TRÊN MẠNG XÃ HỘI

- Đặt mật khẩu mạnh, thay đổi mật khẩu định kỳ hoặc khi có bất thường
- Không dùng một mật khẩu cho nhiều tài khoản
- Không chia sẻ tên đăng nhập tài khoản, mật khẩu, thông tin cá nhân
- Khi đăng nhập vào thiết bị khác cần đăng xuất sau khi sử dụng
- Chỉn sửa cài đặt quyền riêng tư
- Tắt định vị khi không cần thiết
- Cảnh trọng khi dùng Wi-Fi công cộng
- Cài đặt xác thực hai lớp



NHẬN DIỆN CÁC THÔNG TIN SAI LỆCH, ĐỘC HẠI

- Tiêu đề giật gân, gây sốc hoặc kích động
- Thông tin có nguồn gốc không rõ ràng, nhiều lỗi chính tả, ngữ pháp hoặc đăng bởi những người ẩn danh
- Thông tin mang tính bạo lực, phản cảm, phân biệt đối xử về giới tính, chủng tộc, tôn giáo...
- Thông tin mang tính kích động thù hận, chia rẽ, chống phá Đảng và Nhà nước



ỨNG PHÓ VỚI CÁC THÔNG TIN SAI LỆCH, ĐỘC HẠI

- Kiểm tra nguồn gốc thông tin trên các kênh chính thống
- Đọc kỹ nội dung thay vì chỉ đọc tiêu đề, không chia sẻ khi chưa được xác thực
- Chặn, báo cáo vi phạm trên nền tảng mạng xã hội
- Chụp màn hình và lưu lại bằng chứng để báo cáo với thầy cô hoặc cơ quan chức năng



NHẬN DIỆN CÁC THỦ ĐOẠN LỪA ĐẢO

- Nhận được tin nhắn hỏi vay tiền, nhờ chuyển tiền, nạp thẻ điện thoại từ bạn bè trên mạng xã hội
- Nhận được tin nhắn thông báo trúng thưởng, nhận quà, học bổng, tiền bạc miễn phí
- Các thông tin tuyển dụng làm việc có yêu cầu đặt cọc tiền
- Mời tham gia vào nhóm xã hội để dụ dỗ kiếm tiền nhanh: đầu tư tiền ảo, làm nhiệm vụ online ...
- Gửi đường link lạ và yêu cầu truy cập, cung cấp thông tin cá nhân, tài khoản ngân hàng



ỨNG PHÓ VỚI CÁC THỦ ĐOẠN LỪA ĐẢO

- Xác thực tin nhắn trước khi cho vay tiền, chuyển tiền hộ, nạp thẻ điện thoại
- Xóa/ bỏ qua tin nhắn thông báo trúng thưởng, nhận quà, học bổng, tiền bạc miễn phí
- Xác minh thông tin tuyển dụng làm việc trước khi đặt cọc tiền
- Không chia sẻ mật khẩu và mã OTP cho bất kì ai
- Không click vào đường link lạ
- Không tham gia các hội nhóm kiếm tiền nhanh trên mạng xã hội
- Chặn và báo cáo các trang, tài khoản giả mạo
- Chụp lại màn hình và báo ngay cho thầy cô hoặc cơ quan chức năng
- Cảnh báo cho người thân, bạn bè



GIAO TIẾP VĂN MINH TRÊN MẠNG XÃ HỘI

- Không phát ngôn mang tính kích động, xúc phạm, kỳ thị hoặc thù địch
- Không chia sẻ các nội dung bạo lực, phản cảm
- Tuân thủ các tiêu chuẩn cộng đồng trên các nền tảng mạng xã hội
- Giữ thái độ bình tĩnh, tôn trọng, lịch sự khi bình luận trên mạng xã hội



KIỂM SOÁT THỜI GIAN SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI

- Xác định mục đích và nhu cầu sử dụng mạng xã hội
- Đặt giới hạn thời gian cụ thể (dưới 2 giờ/ngày là lý tưởng)
- Không nên sử dụng mạng xã hội sau 22 giờ
- Thiết lập lịch trình rõ ràng, ưu tiên hoàn thành các công việc quan trọng
- Tắt thông báo khi không cần thiết
- Tăng cường tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, giao tiếp thực tế



KÊNH HỖ TRỢ VÀ BÁO CÁO KHI GẶP RỦI RO TRÊN MẠNG XÃ HỘI



- Ban tư vấn hỗ trợ học sinh sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La: 0978.414.317
- Đường dây nóng 113 hoặc cơ quan công an nơi gần nhất
- Đường dây nóng Phòng An ninh mạng và Phòng chống tội phạm sử dụng Công nghệ cao: 069.219.4053

PHẦN 3

NHỮNG LỜI KHUYÊN VÀ CAM KẾT





7

**nguyên tắc vàng
khi sử dụng
mạng xã hội**

- ✓ Hạn chế chia sẻ thông tin cá nhân
- ✓ Thiết lập quyền riêng tư cho tài khoản
- ✓ Kiểm tra nguồn tin trước khi chia sẻ
- ✓ Báo cáo nội dung xấu, độc trên các nền tảng mạng xã hội
- ✓ Luôn cập nhật kiến thức về an toàn mạng
- ✓ Tránh tranh cãi, nói lời thù ghét, xúc phạm
- ✓ Sử dụng mạng xã hội có kiểm soát

Bạn có quyền tận hưởng lợi ích từ mạng xã hội, nhưng bạn cũng có trách nhiệm bảo vệ chính mình và tôn trọng người khác.

**HÃY TRỞ THÀNH NGƯỜI DÙNG
MẠNG XÃ HỘI THÔNG MINH,
TÍCH CỰC, TRÁCH NHIỆM**

Click vào đây để làm bài trắc nghiệm
củng cố kiến thức nhé:
<https://forms.gle/z2C3rqn66kAsP9aYA>

