

Như vậy 本档 thực sự ổn không?

Ngay cả khi bạn nghĩ mình chỉ đang chờ i thì

đó vẫn là một tội ác! Sòng bạc trực tuyến là một tội ác!

"Sòng bạc trực tuyến", nơi i bạn đặt cược tiền trên internet, là một hình thức cờ bạc và là một tội phạm, ngay cả khi trang web đó hợp pháp ở nước ngoài . Truy cập vào sòng bạc trực tuyến từ Nhật Bản và đặt cược tiền ở đó là một hình thức cờ bạc và là một tội phạm.

Bạn có thể giữ thông tin về sòng bạc trực tuyến tránh xa bằng cách sử dụng bộ lọc. Ở các quốc gia khác, có vẻ như đôi khi mọi người vào thông qua quảng cáo. Ngay cả khi quảng cáo trở thành lỗi vào, bộ lọc có thể được sử dụng để chặn mọi người không vào xa hơn!!

Ngoài việc lọc, còn có nhiều cách khác để bảo vệ trẻ em, chẳng hạn như sử dụng các ứng dụng phù hợp với độ tuổi và sử dụng các biện pháp kỹ thuật như quản lý thanh toán (có thể được thiết lập bằng Bộ lọc Anshin hoặc nhiều dịch vụ khác nhau do nhà cung cấp hệ điều hành cung cấp) .

Tất cả các nhà cung cấp dịch vụ đều có các quy tắc và quy định để bảo vệ sức khỏe của bạn trong các tình huống như vậy. Hãy chắc chắn bạn đã đọc kỹ các quy định .

Một lời khuyên : "Sòng bạc trực tuyến là một tội ác" (từ

quan Cảnh sát Quốc gia) Kênh YouTube chính thức cung cấp lời giải thích dễ hiểu. Hãy chắc chắn xem cùng gia đình bạn.



9

Như vậy 本档 thực sự ổn không?

Không có thỏa thuận tốt nào như vậy trên thế giới này

và việc làm bán thời gian bất hợp pháp là một tội ác!

Đừng để bị lừa bởi những lời mời chào hấp dẫn trên mạng xã hội như "thời gian làm việc ngắn",

"lương cao" và "việc làm dành cho người da trắng" !

Đối với các công việc bán thời gian bất hợp pháp, bạn sẽ được hướng dẫn giao tiếp bằng ứng dụng có tính bảo mật cao, ứng dụng này sẽ xóa hồ sơ sau một khoảng thời gian nhất định (hãy cài đặt nếu bạn chưa có). Hãy bảo con bạn không gửi thông tin cá nhân như ảnh và thông tin liên lạc hoặc ID có những thông tin này. Ngoài ra, hãy bảo chúng

luôn tham khảo ý kiến của cha mẹ trước khi nộp đơn xin việc bán thời gian.

Nếu bạn đã nộp đơn xin việc bán thời gian đáng ngờ hoặc gửi thông tin cá nhân của mình, hãy liên hệ với cảnh sát!

Nếu bạn cảm thấy bất an, vui lòng gọi ngay đến đường dây nóng của cảnh sát theo số #9110.

Lời khuyên một điểm : Công việc bán thời gian trực tuyến

về quan hệ công chúng của chính phủ" <https://www.gov-online.go.jp/tag/darkpart-time> Job Card video do từng bộ và cơ quan tạo ra, cũng như thông điệp từ Thủ tướng, được đăng tải đây. Hãy cùng gia đình xem nhé.



10

Thực hiện thêm bước để sử dụng cài đặt

lọc an toàn

Thiết lập bộ lọc theo độ tuổi và giai đoạn phát triển của con bạn để tạo ra môi trường an toàn cho trẻ sử dụng trang web.

Khuyến nghị cho những người mới bắt đầu sở hữu điện thoại



Khuyến nghị cho cha mẹ và trẻ em sử dụng điện thoại thông minh cùng nhau

Sử dụng dịch vụ cho phép bạn bật và tắt chức năng lọc



Nhiều dịch vụ khác nhau đều có cung cấp bởi nhà cung cấp hệ điều hành



Dành cho trẻ nhỏ

•Nếu bạn có iPhone, bạn có thể sử dụng Face ID và Truy cập có hướng dẫn.
•Nếu bạn đang sử dụng Android, bạn có thể đăng nhập bằng tài khoản của trẻ em và cho phép trẻ sử dụng trong môi trường thân thiện với trẻ em!

Lời khuyên một điểm

Chúng tôi khuyến nghị nên đăng ký độ tuổi của mình trên các thiết bị và ứng dụng để có thể thiết lập môi trường an toàn phù hợp với độ tuổi của mình.

11

Đừng làm tổn thương ng, đừng bị tổn thương

Làm thế nào để vui vẻ trên SNS

Phụ trợ tiện truyền thông xã hội là nơi i cộng đồng. Hãy cùng suy nghĩ xem chúng ta có thể làm gì để

biến phụ trợ tiện truyền thông xã hội thành nơi i dễ chịu để mọi người sử dụng.

Để mọi người sử dụng SNS thoải mái

#KhôngTrảTimKhôngSNS



Điểm liên hệ khi bạn bị vu khống trên Internet

Tôi cần 181 khuyến khích chúng	Tôi muốn yêu cầu bồi thường từ bên kia
Trung tâm tư vấn thông tin bất hợp pháp và có hại	Trung tâm hỗ trợ pháp lý Nhật Bản (Houterasu)
Tôi cần 181 khuyến khích	Tôi muốn biết tôi có thể nhận được sự giúp đỡ ở đâu
Đường dây nóng về Quyền trẻ em 110	Đường dây trợ giúp SOS cho trẻ em
Tôi muốn hỏi ai như ng tôi không thể tự làm được	Tôi muốn tham khảo ý kiến của chuyên gia
Đường dây nóng phí bản	Đồn cảnh sát gần nhất hoặc Đường dây nóng tư vấn của cảnh sát #9110
Tôi muốn thông tin tổng về quan tâm của tôi đến công nghệ	
Hãy bảo vệ trái tim của chúng ta	

Lời khuyên một điểm

Để sử dụng Internet tốt... Vui lòng tham khảo thêm Bộ sưu tập các tư tưởng hợp tác với Internet (Bộ Nội vụ và Truyền thông) và Tài liệu giảng dạy để suy nghĩ về các vấn đề môi trường xã hội thông tin (Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ). Có rất nhiều thông tin hữu ích ngoài việc vu khống.



Thu thập tư tưởng hợp tác với Internet



Tài liệu giảng dạy để suy nghĩ về các vấn đề môi trường xã hội thông tin

12

Hỏi 使 Làm thế nào để bạn cho con bạn sử dụng điện thoại thông minh ?

Đặt ra những 年令合 本档 hợp với độ tuổi của con bạn !

Hãy cùng nhau nâng cấp từng chút một để có thể tự đặt ra quy tắc và tuân theo chúng!

Thật tiện lợi khi thiết lập chức năng lọc và nhiều tính năng an toàn khác!

Nếu bạn nhận được email hoặc tin nhắn từ người mà bạn không biết hoặc chỉ biết trên mạng, hãy hỏi ý kiến cha mẹ trước khi trả lời!

Hãy tham khảo danh sách các tài liệu hướng dẫn cho i trẻ em i trên Điện thoại thông minh trong các tài liệu này và dùng ứng dụng quản lý thời gian chơi

Hỏi 他 何 決 各 quy tắc đã được quyết Tôi nên làm gì?

Sử dụng nhiều 機能 使 本档 khác nhau để tạo ra 安全作環境 môi trường an toàn!

Hãy sử dụng các tính năng an toàn và tiện lợi của chúng tôi để sử dụng Internet một cách thông minh, an toàn và thú vị!

Chúng tôi khuyến nghị bạn nên kiểm tra thời gian sử dụng!



Có rất nhiều tính năng hữu ích!



Khi học, chúng tôi cũng khuyến nghị bạn nên thiết lập thiết bị để có thể tập trung tốt hơn!



Mẹo tạo quy tắc ở nhà

Lời khuyên dành cho trẻ nhỏ từ học

sinh tiểu học!

Cơ quan Trẻ em và Gia đình có một trang web mang tên "Trẻ em và Thanh thiếu niên Iken Plus", nơi i trẻ em có thể đưa ra ý kiến của mình về các chính sách và sáng kiến của cơ quan chính phủ. Chúng tôi yêu cầu họ cho chúng tôi biết các quy tắc được khuyến nghị của họ. Tại sao không đưa ý kiến của trẻ em vào các quy tắc bạn tạo ra ở nhà?

Nếu bạn sử dụng Internet thường xuyên, mắt bạn có thể bị tổn thương, vì vậy tốt hơn hết là bạn nên làm những việc khác.

Khi sử dụng máy tính bảng, hãy giữ tư thế đúng và tránh xa máy tính bảng!

Chúng tôi đã nhận được rất nhiều lời khuyên về cách tránh sử dụng quá mức và giữ gìn sức khỏe. Cảm ơn tất cả mọi người đã hợp tác với "Trẻ em và Thanh thiếu niên Iken Plus"!

Các quy tắc được mọi người khuyến nghị đã được điều chỉnh đôi chút tại thời điểm xuất bản.

1

Mẹo quản lý việc sử dụng điện thoại thông minh của con bạn

"Tôi lo rằng mắt của con tôi có thể bị ảnh hưởng vì bé nhìn vào điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng với khuôn mặt quá gần." Tại sao không thử sử dụng chức năng này để ngăn con bạn đến quá gần màn hình? Nếu

bạn bật "Khoảng cách màn hình" trên iPhone hoặc iPad, cảnh báo sẽ hiển thị nếu trẻ đến quá gần màn hình. Thật tuyệt khi tận dụng chức năng này!

Trên iPhone và iPad, bạn có thể sử dụng tính năng Khoảng cách màn hình trong Thời gian sử dụng màn hình để khuyến khích con bạn rời xa màn hình nếu chúng nhìn vào điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng cách xa dưới 30 cm trong một khoảng thời gian nhất định.

*Trong iOS 17, iPadOS 17 và các phiên bản mới hơn, "Khoảng cách màn hình" được bật theo mặc định đối với trẻ em dưới 13 tuổi thuộc nhóm Chia sẻ trong gia đình.

Về "khoảng cách từ màn hình"



Lời khuyên một điểm

Ngoài khoảng cách từ màn hình, còn có các ứng dụng ngăn mọi người đi bộ khi sử dụng điện thoại thông minh. Hãy tận dụng tốt các cài đặt trên điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng của bạn.

2

Mẹo tạo quy tắc tại nhà

Lời khuyên của một học sinh trung

học cơ sở dành cho học sinh tiểu học

Chúng tôi đã nhận được rất nhiều lời khuyên về cách sử dụng an toàn cho học sinh trung học cơ sở và tiểu học.

Tôi nghĩ tốt hơn là nên sử dụng điện thoại thông minh trước mặt bố mẹ bạn.

Tốt hơn là nên làm quen với việc sử dụng máy tính thay vì điện thoại thông minh. Việc này dễ dàng hơn để có được các kỹ năng cần thiết.

Nếu bạn nhận được tin nhắn từ người lạ trên mạng xã hội, hãy nói với bố mẹ bạn.

Sẽ không thể sạc pin một cách thoải mái.

Bạn nên ngừng sử dụng điện thoại thông minh trên giường trước khi đi ngủ!

Tôi sẽ cắt nó đi khi tôi học.

Lời khuyên dựa trên kinh nghiệm của học sinh trung học cơ sở rất dễ hiểu. Hãy bắt đầu học cách sử dụng hiệu quả, từng chút một, từ tiểu học!

3

Hãy cùng suy nghĩ về cách sử dụng các thiết bị kỹ thuật số hiệu quả và cải thiện sức khỏe của chúng ta

Sử dụng thiết bị kỹ thuật số khi nằm có nghĩa là bạn sẽ xem màn hình ở khoảng cách gần hơn, làm tăng mức độ tiếp xúc với ánh sáng xanh, có thể dẫn đến chất lượng giấc ngủ kém hơn và giảm khả năng đi vào giấc ngủ.

Cố gắng không ngồi quá nhiều, đặc biệt là nhìn vào màn hình (xem TV, chơi game, sử dụng điện thoại thông minh, v.v.). Học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông được khuyến nghị nên hoạt động thể chất ít nhất 60 phút mỗi ngày và giới hạn thời gian sử dụng màn hình ở mức hai giờ hoặc ít hơn.

"Hướng dẫn về giấc ngủ để có cuộc sống khỏe mạnh năm 2023"



Hãy cùng tìm hiểu về giấc ngủ bằng cách tham khảo phiên bản dành cho trẻ em của "Hướng dẫn giấc ngủ năm 2023 để có cuộc sống khỏe mạnh" (trang 15).

Lời khuyên một điểm

Chúng tôi cũng khuyến nghị bạn nên sử dụng các tính năng sau: - "Giới hạn thời gian sử dụng màn hình" như Anshin Filter và i-Filter - "Cài đặt thời gian ngừng hoạt động" trong Screen Time (iPhone) - "Chế độ thời gian ngủ" trong Digital Wellbeing (Android)

4

Mẹo tạo quy tắc ở nhà

Lời khuyên của một học sinh trung học phổ

thông dành cho học sinh trung học cơ sở

Các học sinh trung học đặc biệt cho tôi lời khuyên về cách cân bằng việc học với công việc. Có vẻ như mọi người đều đang thử đủ mọi thứ khác nhau.

Trong thời gian thử nghiệm, chỉ sử dụng LINE và các phương tiện khác để liên lạc.

Phát triển các ứng dụng có thể được sử dụng để cân bằng giữa công việc và học tập và tăng hiệu quả.

Đừng để điện thoại thông minh gần bạn khi học. Hãy nói với bạn bè của bạn về điều đó. Đặt giới hạn thời gian sử dụng màn hình.

Sẽ rất hữu ích cho học sinh trung học cơ sở trong tương lai nếu các em có thể tự hạn chế thời gian sử dụng màn hình của mình.

Trong thời gian làm bài kiểm tra, học sinh tự đặt ra các quy tắc cho mình, chẳng hạn như "Sau khi hoàn thành cuốn sách giáo khoa này, tôi có thể kiểm tra Instagram".

Đừng làm bất cứ điều gì có thể xúc phạm đến người khác.

Tôi không dễ dàng gặp gỡ những người mà tôi không quen biết.

Học sinh trung học cơ sở đang trong giai đoạn cần tự nhìn nhận lại bản thân và học cách sử dụng điện thoại thông minh hiệu quả, vì vậy hãy từ từ và theo dõi các em chặt chẽ.

5

Mẹo tạo quy tắc ở nhà

Quy tắc được đề xuất cho mọi người

Chúng tôi nhận được rất nhiều lời khuyên về những điều mọi người nên cẩn thận khi sử dụng Internet và mạng xã hội, bất kể tuổi tác hay trình độ.

Không đăng thông tin cá nhân (học sinh trung học cơ sở)

Không lưu thông tin thể tin dụng (để tránh các vấn đề thanh toán) (học sinh trung học cơ sở)

Tôi cố gắng sử dụng điện thoại thông minh sau khi tắm xong (Học sinh tiểu học)

Để ngôi nhà không bị phát hiện, họ che rèm và chụp ảnh, quay video (học sinh trung học cơ sở)

Lọc là điều cần thiết. (Học sinh trung học cơ sở)

Tôi ước có một quy tắc như thế này

Các quy tắc có thể sử dụng tùy ý sau khi học hoặc hoàn thành các nhiệm vụ khác (Học sinh tiểu học) Tôi muốn có các quy tắc cho cuối tuần và các ngày trong tuần (Học sinh tiểu học)

Tôi ước có một tính năng như vậy

Tôi muốn có một cái đặt ngăn không cho điện thoại thông minh của tôi bật trong thời gian đã lên lịch. (Học sinh trung học cơ sở)

Ngoài ra, có vẻ có ý kiến cho rằng sẽ tốt hơn nếu có những quy tắc mà người lớn phải tuân theo.

7

Hãy thử sử dụng các chức năng của điện thoại thông

minh để trẻ có thể tự quản lý thời gian của mình!

Khi sử dụng điện thoại thông minh hoặc thiết bị điện tử để học, chúng tôi cũng khuyến nghị bạn nên sử dụng chế độ tập trung (iPhone) hoặc chế độ tập trung (Android)!

Sử dụng các tính năng của thiết

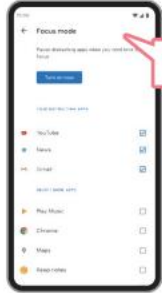
bi! Tắt thông báo trong giây lát và dành thời gian để cải thiện khả năng tập trung của bạn.

Chế độ lấy nét (iPhone)



Một tính năng giúp bạn tập trung vào công việc mà ít bị phân tâm hơn bằng cách cho phép bạn tắt thông báo hoặc chỉ cho phép một số thông báo nhất định.

Chế độ tập trung (Android)



Giúp bạn tập trung và loại bỏ sự mất tập trung. Chế độ tập trung cho phép bạn tạm dừng các ứng dụng bạn chọn. Chỉ cần chạm, bạn có thể dừng các ứng dụng gây mất tập trung.

Lời khuyên một điểm

trong gia đình (iPhone). Chúng tôi khuyến nghị bạn nên sử dụng Family Link (Android) của Digital Wellbeing vì ứng dụng này cho phép bạn quản lý việc sử dụng thiết bị của con bạn.

6

Hãy cùng viết ra các quy tắc dựa trên những quy

tắc bạn đã được dạy để tham khảo nhé!

Quy tắc

Khoảng: _____
Ngày: _____

Ví dụ: Quy tắc gia đình của chúng tôi, quy tắc của Ông/Bà

XX. Thảo luận và quyết định các quy tắc và dán chúng ở nơi dễ thấy! Khi con bạn không tuân theo các quy tắc, khi thời gian lối sống của chúng thay đổi hoặc khi chúng được lên lớp hoặc chuyển môi trường, thì đó là thời điểm tốt để xem lại các quy tắc! Khi con bạn lớn lên, bạn có thể viết ra các quy tắc của riêng mình!

Lời khuyên một điểm

Từ kiểm soát của cha mẹ đến tự kiểm soát Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là "chuẩn mực định tính" ở chỗ cha mẹ quyết định các quy tắc, nhưng khi chúng lớn lên và trở thành học sinh tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông, chúng trở nên "độc lập" ở chỗ chúng có thể tự nghĩ ra các quy tắc và tự quản lý mọi thứ. Hãy nhẹ nhàng theo dõi và giúp đỡ con bạn để chúng có thể dần dần trở nên "độc lập" hơn.

8