

# Trẻ em và số giờ trước màn hình



Tóm tắt từ Văn phòng  
Giáo dục quận hạt  
Santa Clara

*Do Văn phòng Tổng giám đốc Khu học chánh xuất bản, tháng 6 năm 2016*

## Văn phòng Giáo dục quận hạt Santa Clara

### Trẻ em và số giờ trước màn hình

#### Thông tin cơ bản

Sự lan tràn nhanh của thiết bị màn hình, như máy tính bảng và điện thoại thông minh, tạo nên những thử thách đặc biệt cho nhiều cha mẹ và nhà sư phạm tại quận hạt Santa Clara.

Trẻ em ngày nay trải nghiệm những tiến bộ công nghệ ở mức độ mà ít ai trong chúng ta có thể tưởng tượng được mười năm trước đây. Hơn 30% trẻ em tại Hoa Kỳ chơi với các thiết bị di động từ khi còn mang tã, nhóm bảo vệ quyền lợi trẻ em Common Sense Media cho biết<sup>1</sup>. Trẻ ở độ tuổi từ 8-12 (tweens) bỏ ra 4 1/2 giờ trước màn hình mỗi ngày, bảy ngày trong tuần, 52 tuần một năm. Đối với thanh thiếu niên (teen), số giờ này còn cao hơn nữa; gần bảy giờ một ngày. Và đó là chưa kể đến số giờ dùng các thiết bị này cho các môn học hoặc dùng tại trường. Gần 75% trẻ từ 13 đến 17 tuổi có hoặc có thể tiếp cận điện thoại di động, theo trung tâm nghiên cứu Pew Research Center cho biết<sup>2</sup>, trong đó 24% thanh thiếu niên cho biết là các em lên mạng "gần như không ngừng." Làm cách nào chúng ta có thể hỗ trợ tốt nhất sự tăng trưởng, phát triển và học tập của trẻ em trong một thế giới đã thay đổi triệt để bởi công nghệ?

#### Quan điểm y khoa

Vào năm 1999, lời khuyên phổ biến là cha mẹ và giáo viên phải tích cực hạn chế số giờ trẻ em bỏ ra trước màn hình. Vào thời đó, Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics, AAP) ban hành những hướng dẫn được chấp nhận phổ biến là không khuyến khích việc trẻ em dưới 2 tuổi sử dụng *bất kỳ* phương tiện truyền thông nào. Đối với trẻ lớn hơn, AAP đã khuyến nghị hạn chế số giờ trước màn hình là chỉ hai giờ một ngày mà thôi. Đến năm 2016, các hướng dẫn sẽ được thay đổi để thể hiện một quan điểm uyển chuyển hơn<sup>3</sup>.

Trong một bài báo gần đây đăng trong Forbes Magazine, khi thông báo các thay đổi sắp tới này, Jordan Shapiro, Giáo sư và Điều phối viên Dạy học số tại Khoa Di sản trí tuệ (Intellectual Heritage Department) của Đại học Temple đã viết rõ ràng là "Ngày nay, màn hình đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của chúng ta. Đây là một công nghệ đã được con người hòa nhập hoàn toàn vào trải nghiệm của mình. Đến giờ phút này, ta lo lắng về việc tiếp xúc với màn hình không khác gì như ta lo lắng về việc tiếp xúc với ngành nông nghiệp, hệ thống ống nước trong nhà, chữ viết hoặc xe hơi. Bất chấp hậu quả ra sao, sự chuyển tiếp sang công nghệ thông tin số sử dụng màn hình đã xảy ra rồi và nay chống lại điều này là vô ích. Giáo điều về số giờ trước màn hình khi nói đến vô tuyến truyền hình —lúc công nghệ này còn đang trong thời kỳ phôi thai—không còn thích hợp nữa."<sup>4</sup>

<sup>1</sup> <https://www.commonsensemedia.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013>

<sup>2</sup> <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>

<sup>3</sup> <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/5/1040.full>

Bs. Ari Brown, chủ tịch nhóm AAP nghiên cứu về trẻ em và việc sử dụng môi trường truyền thông, trong một cuộc phỏng vấn với CNN cho biết là các bác sĩ nhi khoa vẫn không muốn thấy trẻ em còn nhỏ tuổi xem hàng giờ những chương không cần động não trên TV hoặc các video YouTube trên máy tính bảng<sup>4</sup>. Nghiên cứu khoa học thần kinh mới nhất cho thấy rằng nếu một trải nghiệm số càng giống sự trao đổi hai chiều bao nhiêu thì trẻ dưới 2 tuổi sẽ hiểu và xử lý trải nghiệm đó càng nhiều hơn bấy nhiêu, Bs. Brown nói. Ví dụ, khi trẻ ngồi xem một chương trình TV hoặc một phim video trên iPhone thì không có nhiều hoạt động trong não bộ. Nhưng khi trẻ mới biết đi xem một người nào đó mà trẻ biết hoặc ngay cả một người mà trẻ không biết trên webcam khi trò chuyện trên video, "lúc đó có rất nhiều hoạt động trong não bộ," Bs. Brown nói. "Điều nghiệm ra là con người chúng ta là một con thú rất thích quan hệ xã hội với nhau và chúng ta thật sự học tập bằng cách tích cực tiếp xúc với những con người khác, cho nên nếu một công nghệ số càng mang đặc tính giống như đặc tính đó thì trẻ nhỏ càng có thể hưởng lợi nhiều hơn," Bs. Brown nói.<sup>5</sup>

"Môi trường truyền thông chỉ là một môi trường khác và cha mẹ chỉ cần biết là họ sẽ áp dụng cùng những quy tắc trong môi trường khác này," Bs. Brown nói. "Và như vậy đó, trong đời sống thật bạn sẽ ngồi xuống để chơi với con của bạn, bạn sẽ giả vờ có một buổi uống trà với con của bạn. Và bạn sẽ áp dụng cùng những quy tắc đó. Bạn không chỉ đặt con bạn ngồi trước màn hình rồi để cho bé chơi một mình. Nếu bạn ngồi xuống và chơi với bé trên màn hình đó, dùng công nghệ đó, thì bé sẽ được hưởng lợi nhiều hơn."

Bs. Brown cũng nhấn mạnh là cha mẹ phải tìm hiểu rõ khi tìm những ứng dụng phù hợp cho con mình. Có cả nghìn ứng dụng được ghi là có tính giáo dục, nhưng có rất ít nghiên cứu xác nhận là chúng có chất lượng. "Giáo dục có nhiều khía cạnh chứ không phải chỉ là dùng ngón tay kéo và chỉ, những tác động này không tạo nên một ứng dụng có tính chất giáo dục," bà nói. Nhóm các bác sĩ này khuyên cha mẹ hãy tham khảo những tổ chức khác có mục tiêu là giới thiệu và đánh giá nội dung ứng dụng dành cho trẻ em, trong đó có Common Sense Media.

Đối với trẻ lớn tuổi hơn, "Điều chúng tôi thực sự muốn nói là sự cân bằng trong đời sống là quan trọng và cần làm mọi việc ở mức vừa phải và đúng thế, bạn cần phải canh chừng xem con của bạn bỏ bao nhiêu thời giờ trước màn hình, cũng giống như bạn cần phải canh chừng xem trẻ bỏ bao nhiêu thời giờ làm một chuyện gì khác," Bs. Brown nói. "Bạn cần đảm bảo là đời sống của trẻ được cân bằng."

Điều không kém quan trọng là bạn cần biết lúc nào phải tắt màn hình. "Có một thời điểm và địa điểm thích hợp và bạn cần tạo ra những khu vực không có công nghệ," bà nói. Những điều này có thể bao gồm nơi bàn ăn tụ họp gia đình và bạn cần mang máy tính xách tay, máy tính bảng và điện thoại ra khỏi phòng ngủ của trẻ qua đêm.

Chất lượng nội dung mà con của bạn tiếp xúc cũng quan trọng hơn là diễn đàn hoặc thời giờ trẻ bỏ ra dùng chúng, Bs. Brown viết, cho nên cha mẹ cần phải ưu tiên hóa việc trẻ bỏ thời giờ ra để làm gì thay vì chỉ hạn chế số giờ. Nói chung, lời khuyên là tuy công nghệ tiếp tục thay đổi nhưng cách dạy dỗ con không thay đổi: Tầm quan trọng của

---

<sup>4</sup> <http://onforb.es/1P5ZqLc>

<sup>5</sup> <http://www.cnn.com/2015/10/06/health/screen-time-rules-change-pediatricians/index.html>

việc đặt giới hạn, dạy sự tử tế và tích cực tham gia vẫn sẽ không thay đổi dựa trên những ứng dụng mới nhất mà trẻ đang sử dụng.

### **Khuyến nghị dành cho cha mẹ**

Văn phòng Giáo dục quận hạt Santa Clara (SCCOE) ủng hộ những lời khuyên chủ chốt sau đây của AAP trước khi AAP chính thức công bố những khuyến nghị của họ vào tháng 10 năm 2016.

- **Môi trường truyền thông chỉ là một môi trường khác mà thôi.** Trẻ em vẫn làm cùng những thứ mà trẻ em vẫn thường làm bấy lâu nay, chỉ khác là làm trên môi trường ảo. Giống như mọi môi trường khác, môi trường truyền thông có thể có ảnh hưởng tích cực cũng như tiêu cực.
- **Cách dạy dỗ con không thay đổi.** Cùng những quy tắc dạy dỗ con được áp dụng cho môi trường thật và môi trường ảo của con bạn. Hãy chơi với con của bạn. Hãy đặt giới hạn; trẻ em cần có và biết sẽ có giới hạn. Hãy dạy sự tử tế. Hãy tham gia trong đời sống của trẻ. Hãy biết các bạn của trẻ là ai và trẻ đi đâu với bạn.
- **Làm gương cho trẻ là rất quan trọng.** Tự giới hạn số giờ sử dụng môi trường truyền thông của chính bạn. Làm gương về phép cư xử trực tuyến. Dạy dỗ con chu đáo đòi hỏi sự có mặt không có màn hình.
- **Chúng ta học từ nhau.** Nghiên cứu thần kinh cho thấy cách học tốt nhất đối với trẻ rất nhỏ tuổi là học qua giao tiếp hai chiều. "Giờ tâm sự" giữa người chăm nom và trẻ vẫn quan trọng cho sự phát triển ngôn ngữ. Xem video thụ động không làm cho trẻ nhũn nhĩ và trẻ mới biết đi học được ngôn ngữ. Môi trường truyền thông càng tạo ra sự tương tác thật như ngoài đời thì mới càng có thể có giá trị giáo dục (ví dụ, trẻ mới biết đi nói chuyện qua video với cha hoặc mẹ đang đi xa). Cơ hội truyền thông giáo dục tối ưu bắt đầu sau 2 tuổi, khi mà môi trường truyền thông có thể giữ vai trò khắc phục sự khác biệt trong trình độ học tập.
- **Nội dung là quan trọng.** Chất lượng quan trọng hơn là diễn đàn hoặc số giờ bỏ ra trên môi trường truyền thông. Ưu tiên hóa việc trẻ bỏ thời giờ ra làm gì thay vì chỉ hạn chế số giờ.
- **Sự giới thiệu có ích.** Có hơn 80,000 ứng dụng được ghi là có tính chất giáo dục, nhưng có rất ít nghiên cứu xác nhận là chúng có chất lượng. Một ứng dụng tương tác đòi hỏi hơn là việc "đẩy và kéo" để giáo dục. Hãy tìm đến những tổ chức như Common Sense Media<sup>6</sup> là một tổ chức kiểm chứng những ứng dụng, trò chơi và chương trình phù hợp với tuổi.
- **Đồng hành là quan trọng.** Cả gia đình cùng tham gia trên môi trường truyền thông sẽ giúp ích trong việc tạo quan hệ xã hội và học tập. Hãy chơi trò chơi video với con của bạn. Cách nhìn của bạn sẽ ảnh hưởng cách hấp thụ trải nghiệm truyền thông của con bạn. Đối với nhũn nhĩ và trẻ mới biết đi, việc cùng coi với nhau là cần thiết.

---

<sup>6</sup> [www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org)

- **Giờ chơi là quan trọng.** Giờ chơi tự do kích thích đầu óc sáng tạo. Đặt ưu tiên cho giờ chơi không màn hình hàng ngày, đặc biệt đối với trẻ rất nhỏ tuổi.
- **Đặt giới hạn.** Việc sử dụng công nghệ, giống như mọi sinh hoạt khác, cần có giới hạn phù hợp. Việc con của bạn sử dụng môi trường truyền thông có giúp đỡ hay cản trở việc trẻ tham gia vào những sinh hoạt khác hay không?
- **Việc con em thanh thiếu niên của bạn dùng trực tuyến là bình thường.** Quan hệ trực tuyến là một phần không thể thiếu của sự phát triển của trẻ vị thành niên. Môi trường truyền thông xã hội có thể hỗ trợ cho sự thành hình cá tính. Dạy cho trẻ teen cách cư xử phù hợp áp dụng cho cả thế giới ngoài đời thật và thế giới trực tuyến. Đề nghị trẻ teen trình bày cho bạn biết trẻ đang làm gì trên mạng để giúp bạn hiểu cả nội dung và bối cảnh.
- **Tạo những khu vực không có công nghệ.** Bảo toàn giờ ăn gia đình. Sạc các thiết bị qua đêm ở ngoài phòng ngủ của trẻ. Những hành động này khuyến khích thời giờ dành cho gia đình, thói quen ăn uống lành mạnh hơn và giấc ngủ ngon hơn.
- **Trẻ con vẫn là trẻ con.** Trẻ em sẽ làm những lỗi lầm khi sử dụng môi trường truyền thông. Những lúc này có thể là những lúc dạy dỗ được nếu có sự thông cảm. Tuy nhiên, một số lỗi lầm, như là gửi tin nhắn tình dục (sexting) hoặc đăng những hình ảnh tự hãm hại, báo hiệu nhu cầu thẩm định xem trẻ có những hành vi nguy hiểm nào khác hay không.

### Khuyến nghị dành cho Giáo viên

Các giáo viên quận hạt Santa Clara đóng vai trò chủ chốt trong việc dạy cho học sinh kỹ năng sử dụng kỹ thuật số và môi trường truyền thông. Do công nghệ đã lan nhanh vào học đường, các giáo viên hướng dẫn học sinh sử dụng các nguồn kỹ thuật số ích lợi này một cách phù hợp, tích cực và an toàn.

Mục đích của mỗi giáo viên là giúp từng học sinh học tập theo mức độ đáp ứng được các tiêu chuẩn cấp lớp hoặc lý tưởng là vượt quá tiêu chuẩn cấp lớp. Mô hình một khuôn vừa cho mọi người của thời đại công nghiệp chủ trương giáo dục học sinh *theo đại chúng* đã dẫn đến kết quả là có mức khác biệt đáng kể về thành tựu học tập giữa các phân nhóm học sinh. Những khác biệt về thành tựu học tập này trở thành những khác biệt về cơ hội một khi học sinh bước vào tuổi trưởng thành. Tuy chắc hẳn không phải là phép lạ, nhưng việc sử dụng công nghệ một cách phù hợp và có sáng tạo có thể giúp từng học sinh trở thành người học tập hăng hái và hiệu quả.

**Cách dạy cá nhân hóa và thích hợp làm tăng học lực.** Cách dạy cá nhân hóa là phương pháp ngược lại với phương pháp một khuôn vừa cho mọi người (hoặc một khuôn vừa cho đa số). Khi cá nhân hóa cách học cho từng học sinh, người học sẽ được nhận giáo dục biệt hóa, mức tiến triển uyển chuyển và phương pháp can thiệp và hỗ trợ giáo dục tức thời. Bằng cách sử dụng giáo trình học tập số và những hỗ trợ phù hợp với mức hiểu biết khái niệm tức thời và kỹ năng, học sinh được cung cấp những bài học chất lượng cao và giáo viên được cung cấp dữ liệu chẩn đoán quan trọng để đề ra cách dạy trực tiếp cho từng học sinh.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> INACOL [www.inacol.org/resource/mean-what-you-say-defining-and-integrating-personalized-blended-and-competency-education/](http://www.inacol.org/resource/mean-what-you-say-defining-and-integrating-personalized-blended-and-competency-education/)

**Học tập trực tuyến hoàn toàn làm tăng số môn học.** Học tập trực tuyến hoàn toàn sẽ được thực hiện chủ yếu là trên mạng Internet thông qua hệ thống phân phát trực tuyến và qua đó học sinh có thể tiếp cận nội dung các môn học. Học tập trực tuyến từ lớp mẫu giáo đến lớp 12 (K-12) luôn có giáo viên có chứng chỉ dạy học là giáo viên chủ nhiệm lớp. Nhiều môn học trực tuyến hoàn toàn đáp ứng tiêu chuẩn a-g của UC và CSU và được các trường này chấp nhận. Một số trường sử dụng những môn học trực tuyến hoàn toàn để gia tăng số môn học mà nếu không sẽ không thể được cung cấp. Nhiều trường sử dụng những môn học trực tuyến hoàn toàn để học sinh có thể lấy lại những chứng chỉ đã bị mất do không hoàn tất một môn học trên lớp trực tiếp nào đó.<sup>8</sup>

**Mô hình học tập tích hợp là chủ chốt.** Học tập tích hợp, đôi khi còn gọi là học tập hỗn hợp, phối hợp cách học tập trực tiếp và học tập trực tuyến. Học tập tích hợp cho phép mỗi học sinh có kế hoạch học vấn cá nhân hoá hơn trong khuôn khổ những tham số của một nhà trường xây bằng gạch và vữa và đó là cách thông dụng nhất để cá nhân hóa học tập. Trong khuôn khổ học tập tích hợp, giáo viên có thể thu xếp thời giờ dành trực tiếp cho mỗi học sinh một cách hiệu quả hơn để hỗ trợ học sinh học tốt hơn. Qua nghiên cứu do Michael Horn và Heather Staker thực hiện, có bốn mô hình học tập tích hợp: tích hợp luân phiên, tích hợp uyển chuyển, tích hợp đặt theo môn và tích hợp ảo phong phú hóa. Các trường công lập truyền thống cũng như trường công lập đặc cách, có áp dụng kế hoạch học tập tích hợp nhằm cá nhân hóa cách học, đều sử dụng một trong các mô hình cơ bản này.<sup>9</sup>

**Cách sử dụng hiệu quả các công nghệ học tập.** Một phần do được thúc đẩy bởi các đánh giá bắt buộc về việc thích ứng dựa trên công nghệ máy tính, nhà trường đã chứng kiến sự lan tràn rộng rãi của các thiết bị công nghệ vào khuôn viên nhà trường. Nhưng giống như bất kỳ cuốn sách nào cũng có thể được sử dụng không đúng mục đích để dạy học, thì với thiết bị công nghệ cũng thế. Trước khi kết hợp công nghệ vào một bài giảng (giống như đối với mọi nguồn lực giảng dạy), giáo viên cần xác định rõ kết quả học tập mà việc sử dụng thiết bị đó sẽ đạt được. Nhiều giáo viên trong quận hạt đã được cấp giấy chứng nhận là giáo viên kỹ thuật số thông qua chương trình Chứng nhận Tiên phong (Leading Edge Certification) do SCCOE cung cấp. Sự đào tạo chuyên nghiệp này đã giúp giáo viên tận dụng được công nghệ để lôi cuốn học sinh áp dụng 4 C, đó là: hợp tác (collaboration), trao đổi (communication), phân tích sâu sắc (critical thinking) và sáng tạo (creativity), là bốn trụ cột được chấp nhận rộng rãi là tất yếu để thành đạt trong thế giới liên kết ngày nay.<sup>10</sup>

**Bảo vệ quyền riêng tư của dữ liệu cá nhân của học sinh.** Sự chuyển hướng sang cách học cá nhân hóa và thích nghi đòi hỏi phải thu thập thêm những dữ liệu về sự tiến triển của mỗi học sinh, ngoài các mục đã thường được thu thập và lưu giữ qua mạng điện tử. Ngoài ra, một số ứng dụng phổ biến về giáo dục cũng thu thập dữ liệu về học sinh. Các giáo viên cần phải luôn cập nhật về những luật hiện hành có ảnh hưởng đến quyền riêng tư dành cho dữ liệu về học sinh để đảm bảo việc tuân thủ pháp luật hiện hành và bộ luật về giáo dục.<sup>11</sup>

<sup>8</sup> Theo dõi cách học số K-12: Xét duyệt Chính sách và Thực hành hàng năm (Phiên bản 12). Nhóm Evergreen Education Group.

<sup>9</sup> [www.christenseninstitute.org](http://www.christenseninstitute.org)

<sup>10</sup> <http://www.leadingedgecertification.org/>

<sup>11</sup> [www.cetpa.net/CETPA/Resources/Journal/Issue1/Legal-Technology-Services-Agreements-Education-Lawyer-As-Frenemy.aspx](http://www.cetpa.net/CETPA/Resources/Journal/Issue1/Legal-Technology-Services-Agreements-Education-Lawyer-As-Frenemy.aspx)

**Tôn trọng giờ tương tác trực tiếp.** Hỗ trợ thêm giờ tương tác trực tiếp với giờ màn hình. Học sinh hưởng lợi từ tương tác trực tiếp để phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội, xây dựng các quan hệ và biết trân trọng trải nghiệm giữa con người với nhau ngoài đời thật. Việc vận hành các vật cụ thể và xây dựng những đồ vật từ nguyên liệu, bao gồm cả việc xây dựng nguyên mẫu, tạo nên những kinh nghiệm quý báu cho học sinh ở mọi lứa tuổi.

**Không quên cân bằng với hoạt động thể chất.** Hoạt động thể chất là vô cùng quan trọng để phát triển cơ thể và trí tuệ của trẻ em. Nhà trường có thể giữ vai trò quan trọng trong việc đảm bảo tối ưu hóa cách sử dụng các công nghệ mới mà vẫn luôn hoạt động thể chất năng động. Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng trẻ nào lấy giờ nghỉ học trên lớp để hoạt động thể chất năng động trong những ngày đi học thường có khả năng tập trung làm bài tập tốt hơn.<sup>12</sup>

### **Sức khỏe và sự an toàn**

Các chuyên gia có ý kiến gì về việc tiếp cận màn hình, công nghệ không dây và điện thoại di động?

Tuy không được phổ biến rộng rãi, tất cả các nhà sản xuất thiết bị không dây đều có nhãn cảnh báo người sử dụng cần phải giữ các thiết bị cách mình một khoảng cách tối thiểu là bao nhiêu, để không vượt quá giới hạn đã kiểm nghiệm đối với việc phơi nhiễm bức xạ được phát ra ở mức thấp. Nếu người sử dụng quan tâm đến việc tránh cả những nguy cơ về an toàn và sức khỏe, họ có thể áp dụng hai bước đơn giản này để giảm thiểu tối đa mức phơi nhiễm:

- Giảm thời gian sử dụng thiết bị; và
- Sử dụng chế độ loa ngoài hoặc bộ ống nghe để tạo thêm khoảng cách với thiết bị.

Sau đây là tóm tắt ngắn về cuộc khảo sát các kết quả nghiên cứu hiện có do các chuyên gia thực hiện. Có sự đồng thuận là đa số các quan ngại dường như không có cơ sở, tuy rằng cần nghiên cứu và giám sát thêm.

### **Cục Quản lý Dược phẩm và Thực phẩm (FDA):**

"Phát xạ tia X từ máy TV được sử dụng đúng cách và từ màn hình máy tính có chứa các chất CRT được kiểm soát kỹ và không tạo nên mối nguy cơ cho sức khỏe công cộng. Điều quan trọng cũng cần lưu ý là loại màn hình TV mỏng có chứa màn hình tinh thể lỏng (LCD) hoặc màn hình plasma không có khả năng phát xạ tia x. Vì thế, các sản phẩm này không phải tuân thủ tiêu chuẩn của FDA và không gây nguy hại cho sức khỏe công cộng."<sup>13</sup>

"Dựa trên dữ liệu hiện có, FDA cho rằng căn cứ trên số liệu các chứng cứ khoa học thì không thấy có sự liên hệ giữa việc tiếp cận tần số vô tuyến từ điện thoại di động và hậu quả bất lợi trên sức khỏe. Tuy nhiên, có sự đồng thuận là cần nghiên cứu thêm để giải

<sup>12</sup>[https://www.healthiergeneration.org/news\\_events/2015/05/21/1268/balancing\\_screen\\_time\\_and\\_physical\\_activity\\_from\\_a\\_kids\\_perspective](https://www.healthiergeneration.org/news_events/2015/05/21/1268/balancing_screen_time_and_physical_activity_from_a_kids_perspective)

<sup>13</sup><http://www.fda.gov/Radiation-EmittingProducts/ResourcesforYouRadiationEmittingProducts/ucm252764.htm>

đáp những thiếu sót trong kiến thức, như là ảnh hưởng lâu dài của việc sử dụng điện thoại di động và ảnh hưởng trên quần thể trẻ em."<sup>14</sup>

**Ủy ban Truyền thông Liên bang (FCC):**

"Không có chứng cứ khoa học nào cho thấy là việc sử dụng điện thoại không dây có thể dẫn đến ung thư hoặc một số các vấn đề khác, bao gồm chứng nhức đầu, chóng mặt hoặc mất trí nhớ. Tuy nhiên, có những tổ chức tại Hoa Kỳ và ở nước ngoài đang tài trợ cho việc nghiên cứu và điều tra những tuyên bố là có những tác dụng tiềm ẩn trên sức khỏe liên quan đến việc sử dụng điện thoại không dây."<sup>15</sup>

**Viện hàn lâm Hoa Kỳ về Khoa Mắt (AAO):**

"Không có chứng cứ thuyết phục về mặt khoa học là thiết bị đầu cuối máy tính hiển thị video (VDT) gây hại cho mắt. Những than phiền phổ biến về mắt cảm thấy khó chịu và chứng mỏi mắt có liên hệ với những yếu tố sinh lý lao động, như là khoảng cách từ con người đến màn hình, chiều cao của màn hình, độ sáng của màn hình, v.v."<sup>16</sup>

**Hiệp hội Vật lý Sức khỏe (Health Physics Society):**

"Bức xạ đo được từ máy tính xách tay chỉ có một loại, đó là sóng vô tuyến. Chúng ta luôn tiếp xúc với loại bức xạ này từ mọi chiều hướng và từ nhiều nguồn khác nhau, trong đó có cả tính hiệu radio và TV, thiết bị gia dụng điện tử, v.v. Các dữ liệu mới nhất cho thấy là loại bức xạ này không gây hại cho sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, máy tính xách tay ở trạng thái bật phát ra khá nhiều nhiệt từ bên trong máy. Vì lý do đó mà các nhà sản xuất khuyến nghị không nên sử dụng máy tính xách tay lâu trên bấp đùi của bạn."<sup>17</sup>

**Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC):**

"Không có chứng cứ khoa học nào trả lời rõ ràng câu hỏi đó. Một số tổ chức khuyến nghị nên thận trọng khi sử dụng điện thoại di động. Chúng ta cần nghiên cứu thêm để có thể xác định rằng sử dụng điện thoại di động có gây ảnh hưởng trên sức khỏe hay không."<sup>18</sup>

**Cục Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA):**

"Có các ý kiến khoa học khác nhau về nguy cơ liên quan đến sự tiếp cận phát xạ tần số vô tuyến (RF) từ việc sử dụng điện thoại di động. Trong khi một số nghiên cứu cho thấy có sự liên hệ giữa một số tác dụng bất lợi nhất định trên sức khỏe và việc sử dụng lâu dài, một mối liên hệ nhân quả rõ ràng chưa được chứng minh."<sup>19</sup>

**Tổ chức Y tế Thế giới (WHO):**

Vào năm 2011, Cơ quan quốc tế Nghiên cứu về Ung thư (IARC) của Tổ chức Y tế Thế giới đã xếp hạng các trường tần số vô tuyến vào Nhóm 2B, có khả năng gây ung thư trên con người. "IARC cho là xếp hạng 2B có nghĩa là có chứng cứ giới hạn cho thấy

<sup>14</sup> [http://www.fda.gov/Radiation-Emitting Products/ RadiationEmittingProductsandProcedures/ HomeBusinessandEntertainment/ CellPhones/ucm116335.htm](http://www.fda.gov/Radiation-Emitting%20Products/RadiationEmittingProductsandProcedures/HomeBusinessandEntertainment/CellPhones/ucm116335.htm)

<sup>15</sup> <https://www.fcc.gov/engineering-technology/electromagnetic-compatibility-division/radio-frequency-safety/faq/rf-safety#Q11>

<sup>16</sup> <http://hps.org/publicinformation/ate/faqs/computervdtscreen.html>

<sup>17</sup> <http://hps.org/publicinformation/ate/faqs/computervdtscreen.html>

<sup>18</sup> [http://www.cdc.gov/nceh/radiation/cell\\_phones\\_faq.html](http://www.cdc.gov/nceh/radiation/cell_phones_faq.html)

<sup>19</sup> <https://radiation.zendesk.com/hc/en-us/articles/211658428-Where-can-I-find-information-about-cell-phone-safety-concerns->



tần số vô tuyến gây ung thư trên con người và không đầy đủ chứng cứ cho thấy là tần số vô tuyến gây ung thư trên các động vật thí nghiệm."<sup>20</sup>

Vào năm 2014, tờ dữ kiện của WHO xác định "Một số lớn các nghiên cứu đã được thực hiện trong hai thập niên vừa qua để thẩm định xem điện thoại di động có gây nguy cơ tiềm tàng cho sức khỏe hay không. "Cho đến nay, không có tác dụng bất lợi nào trên sức khỏe được xác định là do việc sử dụng điện thoại di động gây ra."<sup>21</sup>

***Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society):***

Cách xếp hạng của IARC có nghĩa là có thể có một phần nguy cơ bị ung thư liên quan đến năng lượng từ tần số vô tuyến, nhưng chứng cứ không đủ mạnh để xem đó là có quan hệ nhân quả và điều này cần được điều tra thêm. Ai có quan ngại về việc tiếp cận năng lượng từ tần số vô tuyến có thể tự giới hạn sự tiếp cận của mình, bằng cách mang đồ nhét tai và giới hạn mức sử dụng điện thoại di động, đặc biệt là ở trẻ em."<sup>22</sup>

***Viện Khoa học sức khỏe môi trường quốc gia (NIEHS):***

"Căn cứ trên số liệu các chứng cứ khoa học hiện có, không thể kết luận dứt khoát là có sự liên hệ giữa việc sử dụng điện thoại di động và bất kỳ các vấn đề sức khỏe bất lợi nào, tuy nhiên ta vẫn cần nghiên cứu thêm."<sup>23</sup>

**Kết luận**

Các giáo viên, cha mẹ, nhà cung cấp dịch vụ y tế và các chuyên gia về phát triển trẻ em đều đồng ý là môi trường truyền thông mà trẻ em sử dụng có thể có ảnh hưởng sâu sắc – cả tích cực lẫn tiêu cực – trên học tập, sự phát triển trong giao tiếp xã hội và hành vi. Ngày nay, công nghệ cũng là một phần không thể thiếu của nhà trường, và áp dụng những lời khuyên hợp lý của các nhà chuyên môn về y học và giáo dục có thể làm tăng khả năng đạt kết quả tích cực.

---

<sup>20</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>

<sup>21</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>

<sup>22</sup> <http://pressroom.cancer.org/releases?item=312>

<sup>23</sup> <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/cellphones/index.cfm>