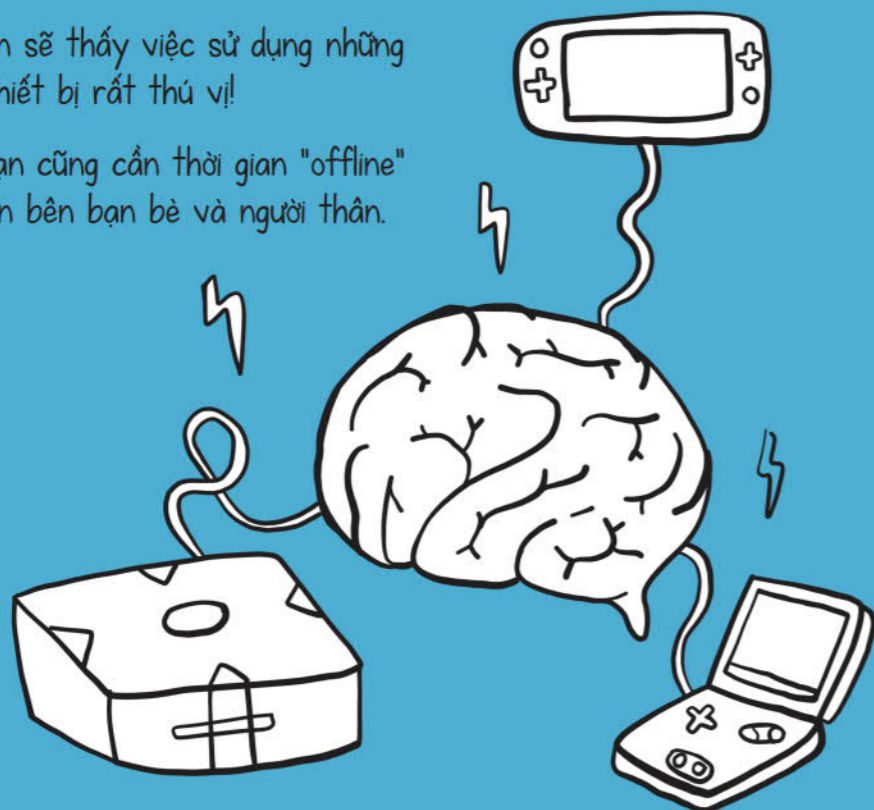


# ONLINE/OFFLINE

Thế giới số đã và đang làm thay đổi toàn bộ cuộc sống của chúng ta, và bộ não thì rất thích sử dụng những thiết bị. Não bộ chúng ta bẩm sinh đã có khả năng kết nối với người khác để học hỏi, thử nghiệm và tìm kiếm những cách thức mới nhằm thể hiện ý tưởng; và công nghệ đáp ứng hoàn hảo nhu cầu ấy.

Hiển nhiên bạn sẽ thấy việc sử dụng những thiết bị rất thú vị!

Bộ não của bạn cũng cần thời gian "offline" để quây quần bên bạn bè và người thân.



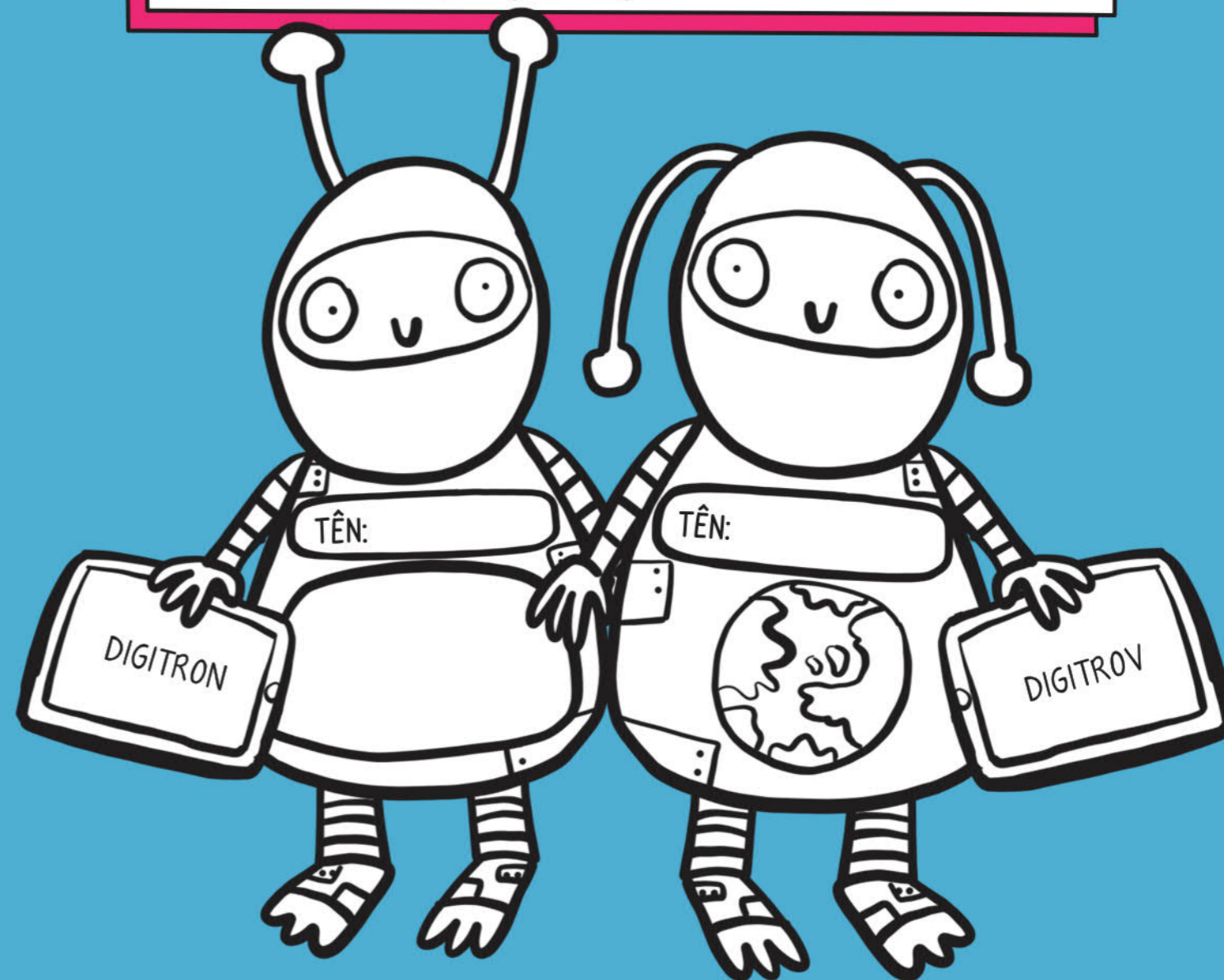
Nếu không nhận được sự hỗ trợ phù hợp, bạn sẽ trở nên phụ thuộc quá mức vào các thiết bị điện tử; thậm chí còn cảm thấy khó chịu, bồn chồn hay giận dữ lúc cần "ngắt mạng" vì não bộ khó thích nghi và dứt khỏi thế giới số khi cần.

Có thể bạn nghĩ rằng mình sẽ bỏ lỡ nhiều điều quan trọng nếu không lên mạng trong lúc bạn bè vẫn đang kết nối. Thế nhưng, bộ não vốn không thể luôn vận hành, và cần rất nhiều thời gian nghỉ ngơi để hoạt động tốt và khỏe mạnh.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm được thế cân bằng, để có thể vừa tận hưởng cuộc sống trong thế giới thực cũng như trong thế giới số.

Hai người bạn robot, Digitron và Digitrov, sẽ đồng hành với bạn xuyên suốt cuốn sách và luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn xây dựng cuộc sống số lành mạnh. Digitron thích đắm chìm trong thế giới số, còn Digitrov ưa những hoạt động thực tế. Chúng **LUÔN** hoạt động song hành vì chúng biết tầm quan trọng của mình với đối phương và với bạn. Hãy đặt tên cho chúng và viết vào thẻ **TÊN** trống trong hình dưới. Mỗi khi bắt gặp chúng trong cuốn sách, nhớ tô màu và điền tên nhé.

Đề ý thu thập toàn bộ các tem "**TĂNG NĂNG LƯỢNG**" trong sách và hoàn thiện bảng thành tích cá nhân nhé! Càng thu thập được nhiều, bạn càng sẵn sàng cho cuộc sống cân bằng **ONLINE OFFLINE!**



# HỒ SƠ NGƯỜI DÙNG

Bạn đã suy nghĩ về tên đăng nhập của mình khi lên mạng chưa? Nếu chưa, hãy cùng sáng tạo nào! Không nên sử dụng tên thật, mà lựa chọn một biệt danh hoặc một cái tên thể hiện sở thích của bạn!

TÊN ĐĂNG NHẬP: .....

TUỔI: .....

TÊN CỦA DIGITRON: .....

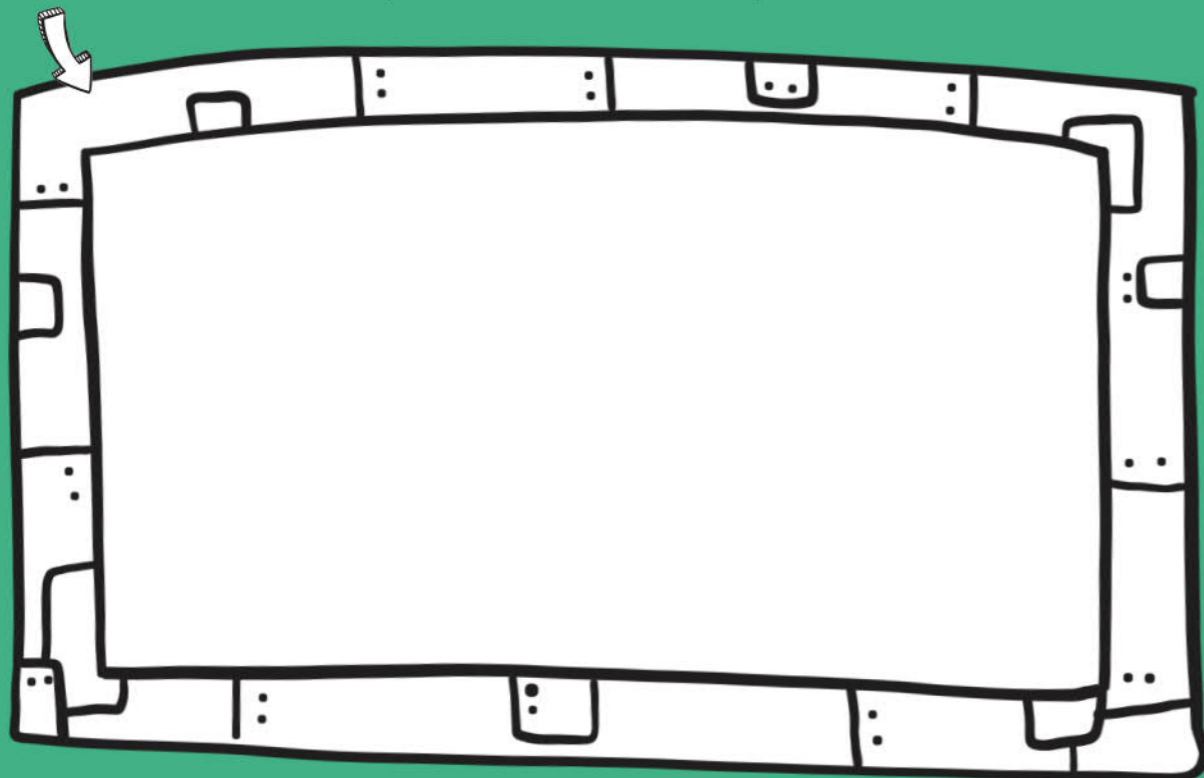
TÊN CỦA DIGITROV: .....

GỚI THIỆU VỀ BẢN THÂN: .....

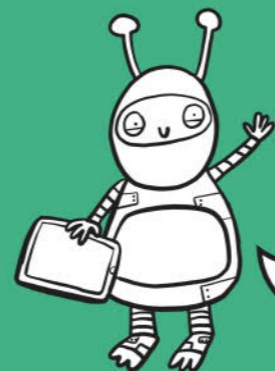
.....

Vẽ hoặc in hình của bản thân rồi cắt ra và dán vào đây.

Viết một vài điều thú vị mà mọi người chưa biết về bạn.

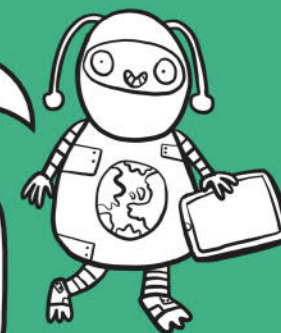


Điền những hoạt động ưa thích vào các ô trống để giúp Digitron và Digitrov hiểu hơn về bạn.

Bạn thích hoạt động trực tuyến nào?  
Thiết bị và nền tảng số bạn thường sử dụng?

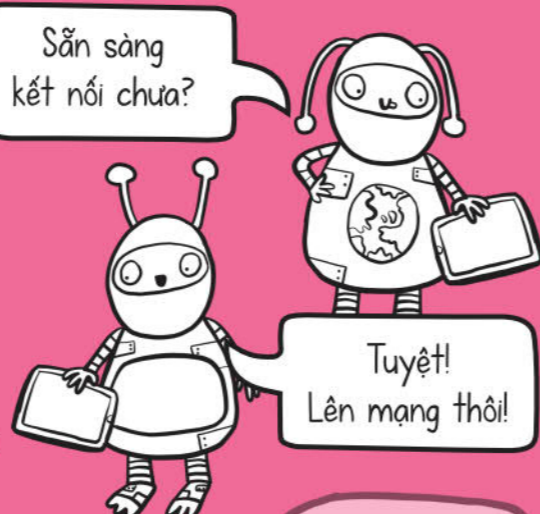
Hoạt động "offline" ưa thích của bạn là gì?




# BẮT ĐẦU NÀO...!

Thu thập những tem "Tiếp năng lượng" xuyên suốt quá trình tìm hiểu những điều cần biết, nắm rõ và áp dụng trong đời sống số cũng như khi tận hưởng các hoạt động trên đó. Cắt các tem và dán vào trang này để thêm vào hồ sơ **ONLINE OFFLINE!** của mình, hoặc tô màu luôn vào trang này. Tiếp tục thu thập cho đến khi sở hữu toàn bộ các tem. Khi đã có đủ năng lượng, hãy tự trao cho mình một chứng chỉ vô cùng đặc biệt có tại phần cuối của cuốn sách này!

Hãy chắc chắn mình đã hiểu rõ các thông tin, thực sự áp dụng trong thực tế và hoàn thiện được kỹ năng trước khi đóng tem "Tiếp năng lượng", bởi chỉ khi đó, bạn mới có thể tự đảm bảo an toàn, niềm vui cũng như sức khỏe trong quá trình tham gia thế giới số.



## TIẾP NĂNG LƯỢNG!



YOGA



KHỞ ĐỘNG LẠI



HẠNH PHÚC



LẬP TRÌNH CHO BỘ NÃO



TRANG CHỦ



SỰ BẢO VỆ



KẾT NỐI



TẬP LUYỆN



SỰ ĐỒNG THUẬN



DANH TIẾNG TRÊN MẠNG



NGƯỜI DÙNG CÓ TRÁCH NHIỆM



SỰ TỬ TẾ



MẠNG XÃ HỘI



TIN RÁC



NGẮT KẾT NỐI



CẦN TRỢ GIÚP



AN TOÀN TRỰC TUYẾN



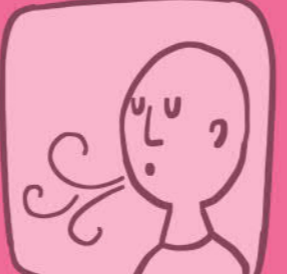
HỖ TRỢ TRỰC TUYẾN



BẢO LỤC MẠNG



SỰ RIÊNG TƯ



HÍT THỞ



TẠO NÊN SỰ THAY ĐỔI



ĐÁU CHÂN SỐ



CHÁNH NIỆM



THIÊN NHIÊN