# KẾ HOẠCH 7 NGÀY “GIẢI CỨU NÃO – THỨC TỈNH BẢN THÂN”

Dành cho học sinh THCS bị ảnh hưởng bởi hiện tượng “brainrot” – nghiện nội dung số, giảm tập trung, học sa sút. Mục tiêu: giúp học sinh nhận diện, điều chỉnh và khôi phục khả năng tập trung, sáng tạo, cảm xúc tích cực trong đời sống số.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ngày** | **Chủ đề / Mục tiêu trong ngày** | **Hoạt động cụ thể** | **Tự đánh giá cuối ngày (1-5⭐)** |
| Ngày 1 – Nhận diện “não đang mệt” 🧩 | Biết mình đang bị ảnh hưởng bởi brainrot | - Ghi lại 1 ngày dùng mạng: xem gì, bao lâu, cảm xúc sau khi xem.  |  |
| Ngày 2 – Tắt chế độ tự động 🔌 | Học cách chủ động điều khiển thời gian online | - Tắt thông báo app không cần thiết.- Giới hạn dùng mạng ≤ 2h/ngày.- Dành 30 phút đọc sách, viết tay hoặc tập thể dục. |  |
| Ngày 3 – Thử sống chậm 🌿 | Khôi phục khả năng tập trung và cảm xúc thật | - Không dùng điện thoại 1 tiếng sau khi thức dậy.- Quan sát thiên nhiên, trò chuyện trực tiếp với người than, bạn bè. |  |
| Ngày 4 – Nạp năng lượng tri thức 📚 | Thay thế nội dung rác bằng tri thức tích cực | - Xem 1 vài video giáo dục.- Chia sẻ lại nội dung học được với bạn cùng lớp. |  |
| Ngày 5 – Tập phản biện thông tin 🔍 | Phân biệt thật – giả trong thế giới số | - Chọn 1 tin “gây sốc” và kiểm chứng bằng 2 nguồn.- Viết lại kết luận: “Tôi tin gì, vì sao?” |  |
| Ngày 6 – Kết nối ngoài đời thật 🤝 | Củng cố cảm xúc tích cực, giao tiếp thật | - Tham gia 1 hoạt động nhóm (thể thao, dọn lớp...)- Không cầm điện thoại khi nói chuyện với bạn. |  |
| Ngày 7 – Tự tin làm chủ não bộ 💪 | Đánh giá sự thay đổi và duy trì thói quen mới | - Viết nhật ký 7 ngày: điều học được, điều muốn tiếp tục.- Lập “cam kết mỗi ngày cho não khỏe”. |  |