

Giờ ra chơi không chỉ là giờ không điện thoại

Sau Kế hoạch 6468 của TP.HCM, nhà trường nên ưu tiên nguồn lực cho điều gì — và đo hiệu quả bằng cách nào?

BRIEFWORK STUDIO · POLICY BRIEF · VI · 28.10.2026

Đối tượng ra quyết định: Ban giám hiệu trường THCS, THPT, trường nhiều cấp học và đơn vị quản lý giáo dục tại TP.HCM.

Phạm vi: Phân tích tài liệu công khai; không đại diện cho Sở GD&ĐT TP.HCM.

Tóm tắt điều hành: quyết định cần đưa ra

Từ tháng 1/2026, các cơ sở giáo dục thuộc phạm vi Kế hoạch 6468/KH-SGDĐT của TP.HCM triển khai hoạt động hạn chế sử dụng điện thoại trong giờ ra chơi. **Kế hoạch không quy định cấm tuyệt đối thiết bị:** văn bản đã yêu cầu khảo sát mong muốn của học sinh, tổ chức hoạt động vận động, hoạt động tĩnh/ngủ ngơi và một nhóm sử dụng thiết bị trong điều kiện được cho phép [1]. Do đó, câu hỏi chính sách không còn là “có nên cho học sinh chơi cờ hay ngồi yên không?”. Những lựa chọn ấy đã có trong thiết kế của Sở. Câu hỏi khó hơn là **mỗi trường bảo đảm các lựa chọn đó thực sự tiếp cận được, an toàn và duy trì được đến mức nào khi diện tích, thời gian và ngân sách có hạn?**

Khuyến nghị của Briefwork: Trước khi chi tiền mở rộng câu lạc bộ hoặc lịch sinh hoạt tập thể, ban giám hiệu nên lập bản đồ nhu cầu và năng lực sử dụng giờ ra chơi; bảo đảm một **mức phục vụ nền có thể kiểm chứng** gồm nơi nghỉ, lối đi an toàn, lựa chọn hoạt động không bắt buộc đăng ký, quy tắc sử dụng thiết bị theo kế hoạch và đầu mối hỗ trợ. Sau đó mới bổ sung hoạt động có tổ chức theo nơi còn thiếu lựa chọn. Đây là **ưu tiên phân bổ nguồn lực do tác giả đề xuất**, không phải quy định mới của Sở và chưa được một thử nghiệm tại TP.HCM chứng minh vượt trội trong mọi trường hợp.

Đề nghị triển khai một **chu kỳ đánh giá vận hành tám tuần: hai tuần đo hiện trạng, một tuần chốt phương án, năm tuần thực hiện và kiểm tra**. Không dùng tỷ lệ tham gia hay số điện thoại thu giữ làm đại diện cho sức khỏe tinh thần. Quyết định duy trì, sửa hoặc mở rộng dựa đồng thời trên khả năng tiếp cận, an toàn, trải nghiệm học sinh và gánh nặng nguồn lực.

1. Chính sách đã quyết định điều gì?

Kế hoạch 6468/KH-SGDĐT ban hành ngày 30/12/2025, áp dụng cho các trường THCS, THPT, trường phổ thông nhiều cấp học và các trung tâm giáo dục thường xuyên liên quan; yêu cầu cơ sở giáo dục xây dựng kế hoạch riêng, tham vấn **tất cả học sinh**, lấy ý kiến cha mẹ học sinh, phân công nhiệm vụ và theo dõi kết quả [1]. Tại Mục III, kế hoạch nêu ba nhóm hoạt động: (i) vận động; (ii) hoạt động tĩnh, bao gồm đọc sách và nghỉ tại chỗ; và (iii) một số hoạt động dùng thiết bị cho học tập, tra cứu hoặc giải trí có tổ chức, theo nhóm, có giáo viên cho phép và tại khu vực quy định. Văn bản không khuyến khích sử dụng điện thoại thụ động, đơn lẻ, tách biệt; đồng thời nhấn mạnh việc quản lý thiết bị không được trái pháp luật [1].

Đây là chính sách **giờ ra chơi**, khác quy định sử dụng điện thoại **trong lớp học** tại Điều 38(3)(d) của Điều lệ trường phổ thông ban hành kèm Thông tư 15/2026/TT-BGDĐT (hiệu lực từ 10/5/2026) [2]. Lấy quy định về giờ học để suy ra một lệnh cấm tuyệt đối mọi thời điểm sẽ làm sai phạm vi của cả hai văn bản.

Báo *Sài Gòn Giải Phóng* dẫn báo cáo sơ kết 16 cơ sở thí điểm giai đoạn tháng 10–12/2025: trên 80% học sinh tham gia ít nhất một hoạt động thay thế, hơn 97% phụ huynh được thống kê đồng thuận. Cùng bản tin nêu khó khăn về sân bãi, kinh phí, nội dung dễ lặp lại và phụ thuộc nhiều vào giáo viên [3]. Đây là các thông tin quan trọng về triển khai nhưng **không đủ để khẳng định hiệu quả nhân quả**: bản tin không công bố đầy đủ mẫu số, phương pháp đo, nhóm đối chứng hoặc biến động trước–sau. Thông báo triển khai từ tháng 1/2026 cũng không tự xác nhận mức thực hiện thực tế tại từng trường.

2. Bằng chứng quốc tế: nên kỳ vọng gì, chưa nên hứa gì?

Nguồn, thiết kế	Kết quả có liên quan	Không thể suy ra
SMART Schools, Anh (2025) : khảo sát cắt ngang 1.227 học sinh ở 30 trường [4]	Trường có chính sách hạn chế ghi nhận mức sử dụng điện thoại trong trường thấp hơn; không tìm thấy bằng chứng về khác biệt rõ ở chỉ số sức khỏe tinh thần chính giữa hai nhóm trường.	Không thể kết luận hạn chế <i>gây ra</i> hoặc <i>không thể gây ra</i> thay đổi về sức khỏe tinh thần.
Allcott và cộng sự, Mỹ (NBER, bản sửa 9/2026) : khác biệt-trong-khác biệt theo thời điểm dùng túi khóa điện thoại cả ngày [5]	Việc dùng túi khóa gắn với mức sử dụng điện thoại giảm; tác động trung bình lên điểm kiểm tra gần bằng không; phản ứng kỳ luật và trạng thái chủ quan thay đổi theo thời gian.	Không thể chuyển trực tiếp kết quả từ túi khóa cả ngày tại Mỹ sang quản lý giờ ra chơi ở TP.HCM; đây là working paper.

Nguồn, thiết kế	Kết quả có liên quan	Không thể suy ra
Oppici và cộng sự (2025): tổng quan 28 nghiên cứu, 19.753 người tham gia về cải tạo sân chơi [6]	Có cải thiện nhỏ về một số chỉ số vận động, nhưng kết quả về mặt xã hội và tâm lý chưa nhất quán; chất lượng phương pháp khác nhau.	Không thể suy ra mua thêm dụng cụ hoặc sơn thêm sân chơi sẽ tự động cải thiện gắn kết hay sức khỏe tâm lý ở trường trung học Việt Nam.
Prinstein và Evans, NEPC (20/10/2026): tổng quan nghiên cứu và khuyến nghị [7]	Có cơ sở để hành động đối với sử dụng màn hình ngoài học tập, nhất là khi gây xao nhãng trong lớp; một số chính sách hạn chế ghi nhận lợi ích học tập nhỏ.	Bằng chứng chưa xác định mô hình hạn chế nào tốt nhất hoặc tác động tâm lý-xã hội của các thiết kế cụ thể.

Những nghiên cứu này không nên bị dùng để bảo vệ một kết luận định trước, dù là “cắm điện thoại chắc chắn tốt” hay “cắm điện thoại chẳng có tác dụng”. Giảm thời gian nhìn màn hình, tăng vận động, cải thiện cảm giác thuộc về và phục hồi sau giờ học là **các kết quả khác nhau**. Một trường có thể đạt kết quả thứ nhất nhưng chưa đạt các kết quả còn lại. Chính sách tốt cần công khai mình đang muốn cải thiện điều gì và đo riêng điều đó.

3. Lựa chọn vận hành: đừng bắt ba mô hình thi một cuộc đua giả

Lựa chọn	Khi nào có giá trị	Rủi ro/cost cần kiểm soát
A. Hoạt động tập thể theo lịch	Có người hướng dẫn chủ động mời học sinh mới; phù hợp ngày hội, hoạt động ngắn theo chủ đề.	Thêm phút công chuẩn bị và trực; ép tham gia; quá tải ở sân hẹp.
B. Câu lạc bộ tự chọn	Khai thác sở thích và vai trò học sinh; có thể tạo nhóm gắn kết lâu dài.	Đăng ký kín chỗ; nhóm hiện hữu khó đón người mới; cần giám sát và phân lượt.
C. Hạ tầng dùng chung, vào tự do	Cho phép trò chuyện, vận động nhẹ, đọc hoặc nghỉ yên mà không cần thuộc một nhóm.	Dễ bị nhóm đông chiếm chỗ; cần quản lý tiếng ồn, đường đi, thời tiết và an toàn.

Đây là **so sánh thiết kế do Briefwork xây dựng**, không phải kết quả thử nghiệm đối chứng A–B–C. Khuyến nghị đặt C làm phần phục vụ nền có điều kiện, rồi dùng A và B để lấp khoảng trống cụ thể. Ví dụ, nếu sân bóng luôn quá tải nhưng khu đọc sách trống, thêm giải bóng đá có thể làm tăng lượt

tham gia mà không giải quyết sự phân bổ cơ hội. Ngược lại, ở trường thiếu không gian tách khu, một buổi hoạt động có người dẫn dắt và luân phiên nhóm có thể an toàn hơn việc mở tự do nhiều hoạt động cùng lúc.

Chuẩn phục vụ nền không cần bắt đầu bằng mua sắm lớn. Tối thiểu nhà trường phải *chỉ ra được* học sinh nghỉ yên ở đâu, chọn hoạt động nào không phải đăng ký, đi lại thế nào khi mưa, báo ai nếu bị loại khỏi nhóm hoặc gặp sự cố, và sử dụng thiết bị trong những trường hợp nào được phép theo kế hoạch. Những điểm này là tiêu chí quản trị đề xuất, không phải “định mức” đã được pháp luật hoặc nghiên cứu quy định.

4. Công bằng, an toàn và giới hạn nguồn lực

Một học sinh ngồi một mình có thể đang tận hưởng sự yên tĩnh; một em khác muốn chơi nhưng không được nhóm nhận vào lại bị loại trừ. Đếm lượt tham gia không phân biệt được hai trải nghiệm đó. Điều 12 và 31 Công ước Liên Hợp Quốc về Quyền trẻ em nhấn mạnh việc lắng nghe ý kiến trẻ em cùng quyền được nghỉ ngơi và vui chơi [8]. Điều này ủng hộ việc tham vấn có ý nghĩa, không có nghĩa mọi mong muốn cá nhân đều phải được chấp thuận hoặc trách nhiệm giám sát được chuyển cho học sinh.

Giáo viên có lý do để lo về kỷ luật, an toàn và những tranh chấp phát sinh khi hạn chế điện thoại. Phụ huynh có nhu cầu liên lạc khi khẩn cấp. Nhà trường cần quy trình công khai về liên hệ gia đình, phân công trực, xử lý tranh chấp và các trường hợp sử dụng thiết bị hợp lệ. Nếu có nhu cầu sử dụng thiết bị do sức khỏe hoặc hỗ trợ tiếp cận, trường cần kiểm tra quy định pháp lý và chính sách liên quan để có cách xử lý phù hợp, kín đáo; **không nên khẳng định Kế hoạch 6468 đã liệt kê sẵn mọi ngoại lệ y tế.**

Chi phí không dừng ở hóa đơn. Một phương án không mua dụng cụ nhưng yêu cầu thêm hai giáo viên trực mỗi buổi vẫn dùng nguồn lực. Trường nên báo cáo **phút công tăng ròng** của giáo viên và nhân viên (thời gian bổ sung trừ nhiệm vụ thực sự được bỏ), chi phí vật tư/bảo trì, những hoạt động bị hủy vì thiếu người và sự cố an toàn riêng biệt. “Học sinh tự quản” không thể là tên gọi mới cho lao động giám sát không được trả công của người lớn.

5. Chu kỳ tám tuần: nghiên cứu vận hành, không nguy trang thành thí nghiệm

Thời điểm	Công việc / người chịu trách nhiệm	Sản phẩm quyết định
Tuần 1–2: đường cơ sở	Phó hiệu trưởng phụ trách học sinh tổ chức khảo sát ẩn danh, ghi tỷ lệ trả lời; nhân viên quan sát các giờ ra chơi tương đồng, đếm chỗ dùng được, hàng chờ, vị trí cản trở, mức độ an toàn và thời gian trực.	Bản đồ nhu cầu và công suất, số liệu nền; tách “muốn ngồi một mình” khỏi “muốn tham gia nhưng không thể”.
Tuần 3: thiết kế và phê duyệt	Ban giám hiệu, cơ sở vật chất và kế toán chốt sơ đồ, nội quy, phương án khi mưa, người trực, ngân sách và câu hỏi đánh giá. Tham vấn học sinh/phụ huynh theo Kế hoạch 6468.	Phương án có người chịu trách nhiệm, chi phí toàn phần và tiêu chí điều chỉnh chốt trước khi xem kết quả .
Tuần 4–8: vận hành và kiểm tra	Triển khai ít nhất một lựa chọn nghỉ yên và một lựa chọn hoạt động phù hợp không gian; bổ sung câu lạc bộ hoặc lịch tập thể nơi có nhu cầu. Người quan sát không đồng thời là người dẫn hoạt động.	Báo cáo theo tuần, lý do hoạt động bị hủy, phản ánh an toàn và kết quả khảo sát cuối kỳ.

Tám tuần chỉ là **khung thời gian quản trị được đề xuất**, không phải thời lượng tối ưu đã được khoa học chứng minh. Năm tuần vận hành có thể giúp phát hiện sự cố và mức sử dụng ban đầu; chưa đủ để cam kết cải thiện dài hạn về sức khỏe tinh thần hoặc thành tích học tập. Nếu lịch thi, thời tiết hoặc nhân sự thay đổi nhiều, cần kéo dài đo hoặc hoãn quyết định mở rộng. Khảo sát ẩn danh không nên yêu cầu chẩn đoán, tên hay thông tin riêng tư không cần thiết; chỉ công bố kết quả nhóm nếu đủ bảo vệ danh tính.

Bốn nhóm chỉ số và phản ứng quản trị

- 1. **Tiếp cận thực tế:** Tỷ lệ người trả lời không tìm được chỗ nghỉ/hoạt động phù hợp; tỷ lệ trả lời khảo sát; số lượt chờ hoặc bị từ chối tham gia. *Nếu thiếu lựa chọn tập trung ở một khu hoặc nhóm, sửa phân lượt và phân bố không gian trước khi mua chương trình mới.*
- 2. **Trải nghiệm nghỉ và an toàn:** Câu hỏi giống nhau ở đầu/cuối kỳ về nghỉ đủ, dễ chịu, sẵn sàng trở lại lớp; ghi riêng phản ánh quấy rối, xung

đột, tai nạn. *Nếu trải nghiệm xấu đi*, điều tra nguyên nhân, không lấy tỷ lệ tham gia cao để phủ nhận phản ánh.

3. **Tuân thủ quy định thiết bị:** Quan sát theo khung giờ tương đồng và ghi cách xử lý/ngoại lệ, không chỉ đếm trường hợp vi phạm. *Nếu tuân thủ tăng nhưng chất lượng nghỉ giảm*, cả hai tín hiệu phải được báo cáo.
4. **Khả năng duy trì:** Chi phí thực chi, phút công tăng rỗng, giờ hoạt động bị hủy, khoản bảo trì chưa có nguồn. *Nếu khối lượng công việc không duy trì được hoặc có rủi ro an toàn chưa xử lý*, dừng mở rộng và chỉnh thiết kế.

Trường cần định nghĩa trước mức thay đổi đủ đáng quan tâm dựa trên số liệu đầu kỳ, ngân sách chấp nhận được và chất lượng dữ liệu, thay vì áp tỷ lệ 80%/90% tùy ý. So sánh trước-sau mang tính theo dõi vận hành: thời tiết, lịch thi, điều chỉnh nội quy và khác biệt người tham gia vẫn có thể tạo ra chênh lệch. **Không gọi sự thay đổi quan sát được là tác động nhân quả** nếu chưa có thiết kế đánh giá đáp ứng các giả định cần thiết.

Kết luận: một yêu cầu nhỏ nhưng khó

Sở GD&ĐT đã đặt ra khung hoạt động và yêu cầu lấy ý kiến. Giá trị thêm của mỗi trường không nằm ở việc nghĩ ra thêm thật nhiều trò chơi, mà là **chứng minh các lựa chọn được hứa hẹn có thật, tiếp cận được và đáng chi phí duy trì**. Một sân trường đông đúc chưa chắc là sân trường bao trùm; một góc yên tĩnh cũng không phải thất bại chỉ vì học sinh ở đó không tham gia sự kiện.

Quản lý điện thoại là công cụ. Một giờ nghỉ có thể sử dụng được, an toàn và được đánh giá trung thực mới là kết quả chính sách.

Tài liệu tham khảo

- [1] Sở GD&ĐT TP.HCM (30/12/2025), *Kế hoạch 6468/KH-SGDĐT*, mục I-V; bản công bố kèm PDF văn bản gốc: <https://thcsquangtrunggovap.hcm.edu.vn/van-ban/ke-hoach-thuc-hien-xay-dung-moi-truong-hoc-duong-lanh-manh-han-che-su-dung-dien/vbctmb/79519/732179>
- [2] Bộ GD&ĐT (24/3/2026), *Thông tư 15/2026/TT-BGDĐT*, Điều 38(3)(d), hiệu lực 10/5/2026; trang công bố có tài liệu đính chính: <https://vanban.chinhphu.vn/?classid=1&docid=217678&pageid=27160&typegroupid=6>
- [3] Thu Tâm (30/12/2025), “Từ tháng 1-2026, trường học tại TPHCM hạn chế học sinh dùng điện thoại vào giờ chơi”, *Sài Gòn Giải Phóng*: <https://www.sggp.org.vn/tu-thang-1-2026-truong-hoc-tai-tphcm-han-che-hoc-sinh-dung-dien-thoai-vao-gio-choi-post831268.html>

- [4] Goodyear, V. A. và cộng sự (2025), “School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools)”, *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 101211: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
- [5] Allcott, H. và cộng sự (2026, bản sửa tháng 9), *The Effects of School Phone Bans: National Evidence from Lockable Pouches*, NBER Working Paper 35132: <https://www.nber.org/papers/w35132>
- [6] Oppici, L. và cộng sự (2025), “How can physical enrichment of school playgrounds improve movement behaviours and developmental outcomes in children and adolescents?”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 161: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01856-y>
- [7] Prinstein, M. & Evans, C. (20/10/2026), *Cell Phone Policies in Schools: A Science and Policy Update on the Effects of Students’ Non-Academic Screen Use*, National Education Policy Center: <https://nepc.colorado.edu/publication/cell-phones>
- [8] Liên Hợp Quốc (1989), *Convention on the Rights of the Child*, Điều 12 và Điều 31; xem văn bản Công ước và Bình luận chung số 17 về quyền nghỉ ngơi và vui chơi: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Giới hạn: Phân tích nguồn công khai đến 28/10/2026, không khảo sát thực địa hay lập ngân sách tại trường. Các mô hình, tiêu chí và chu kỳ tám tuần là đề xuất của Briefwork, không phải quy định của Sở hay kết quả dự án khách hàng.