

KHÓA HM10 – LUYỆN ĐỀ MÔN NGỮ VĂN

LUYỆN ĐỀ SỐ 14

Hướng dẫn

- HS hoàn thành **Phiếu học tập** trước buổi học Livestream.
- Sau khi hoàn thành, học sinh gửi bài làm **trước 2 ngày** diễn ra buổi học Livestream theo các bước sau

Bước	Mô tả
Bước 1	Đọc đề và làm bài ra giấy và trình bày chi tiết.
Bước 2	Chụp ảnh tất cả bài làm bằng điện thoại, chú ý chụp từ trên xuống để ảnh chụp dễ nhìn nhất
Bước 3	Chọn nút NỘP BÀI ngay bên dưới bài giảng để tải ảnh bài làm lên hệ thống

***Lưu ý:** Đặt tên file theo cú pháp: **[Họ tên]_Luyện đề số __**

- Trong buổi học Livestream HS ghi chép các lưu ý quan trọng của giáo viên.

PHIẾU HỌC TẬP

Thời gian: 120 phút

I. PHẦN ĐỌC HIỂU(4,0 điểm)

Đọc văn bản sau:

Hiếm họa từ hội chứng 'thối não'

Thuật ngữ “brain rot” (tạm dịch: thối não) được Nhà xuất bản Đại học Oxford chọn làm từ nổi bật nhất năm 2024, chỉ trạng thái suy giảm trí tuệ hoặc tinh thần của một người. Brain rot được xem là hậu quả của việc nghe, xem quá nhiều nội dung trực tuyến tầm thường hoặc không có tính thử thách.

Báo động

“Nội dung trực tuyến tầm thường” được các chuyên gia cảnh báo sẽ tiếp tục đe dọa bộ não của giới trẻ trong năm 2025 và thời gian tới. Bởi, các nền tảng mạng xã hội như TikTok, Facebook, YouTube hay Instagram không ngẫu nhiên gây nghiện. Các thuật toán được thiết kế tinh vi để giữ người dùng càng lâu càng tốt, bằng cách liên tục cung cấp những kích thích mới mẻ, nhưng thường thiếu chiều sâu. Điều này vô tình kéo người trẻ vào dòng chảy tin tức mạng xã hội, khiến họ tiêu thụ nội dung trực tuyến tầm thường như một thói quen và một nhu cầu bắt buộc.

Cụ thể, một báo cáo từ Đại học Harvard (2024) cho thấy, việc sử dụng mạng xã hội trong khi học sẽ làm giảm hiệu suất đến 30% do tình trạng “đa nhiệm ảo”.

Tại Việt Nam, khảo sát của Đại học Quốc gia Hà Nội (2023) chỉ ra rằng, sinh viên sử dụng mạng xã hội quá nhiều thường chịu áp lực về cảm xúc, thời gian và khả năng làm chủ bản thân. Đặc biệt, TikTok và YouTube đang trở thành “bẫy thời gian”, khiến nhiều sinh viên trì hoãn việc học để tham gia các nội dung giải trí.

Hơn nữa, về hoạt động chuyên môn, thời gian dành cho mạng xã hội đang làm giảm cơ hội rèn luyện kỹ năng. Báo cáo của Tổ chức Lao động Quốc tế (2024) chỉ rõ, gần một nửa số người lao động trẻ thiếu các kỹ năng cơ bản để đáp ứng yêu cầu công việc, trong khi trung bình họ dành 4 - 5 giờ mỗi ngày trên mạng xã hội. Điều này cho thấy, thế hệ trẻ đang lãng phí thời gian vào các nội dung không mang lại giá trị thực tế cho sự nghiệp.

Học cách huấn luyện não bộ

Phân tích sâu hơn về brain rot, chuyên viên tâm lý Đào Lê Tâm An (Nghiên cứu sinh tiến sĩ ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TPHCM) nhận định, môi trường ảo đang trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của thanh thiếu niên. Việc lớn lên cùng công nghệ khiến họ coi internet là nguồn giải trí, thông tin và là kênh giao tiếp chính. Hơn nữa, áp lực hòa nhập xã hội và nỗi sợ bị bỏ lỡ (FOMO) khiến họ càng dễ lao vào tiêu thụ các nội dung thịnh hành, đôi khi thiếu chọn lọc.

Bên cạnh đó, việc thiếu các hoạt động thay thế bổ ích hoặc môi trường khuyến khích tư duy sâu sắc cũng góp phần khiến họ lạm dụng mạng xã hội như một cách “lấp đầy” thời gian rảnh.

Theo đó, chuyên gia tâm lý đưa ra một số khuyến nghị giúp người trẻ đối phó với tình trạng brain rot.

Trước tiên, cần “giải độc” trang mạng xã hội bằng việc thoát khỏi các hội nhóm, các trang thông tin giật tít, câu view. Chuyển sang theo dõi các nội dung chính thống, khoa học, các mẹo vặt cuộc sống... để dần “cách ly” với nội dung tiêu cực.

“Huấn luyện não bộ với các nội dung dài, sâu, chuyển đổi từ các nền tảng nội dung ngắn (dưới 5 phút) sang các thông tin dài để nâng cao khả năng chú ý, tập trung. Trong quá trình lắng nghe, hãy liệt kê những ý kiến phản biện của bản thân để tập cách đặt câu hỏi, phản biện”, chuyên gia gợi ý.

Ngoài ra, bạn trẻ có thể đưa ra các thử thách nhóm để giám sát lẫn nhau. Thay vì tự học tại phòng, có thể lập nhóm học tập ở thư viện, công viên... nộp hết điện thoại và tập trung một khoảng thời gian chất lượng (khoảng 40 - 60 phút) để cùng nhau giải đề, tham gia các trò chơi, hoạt động nhóm.

(Theo <https://tienphong.vn>)

Thực hiện các yêu cầu:

Câu 1. (0,5 điểm) Theo thông tin từ văn bản trên, hội chứng "thối não" (brain rot) là gì?

Câu 2. (0,75 điểm) Từ nội dung văn bản, hãy cho biết nguyên nhân khiến các bạn thanh thiếu niên dễ dàng bị mắc chứng "thối não" là gì?

Câu 3. (1,0 điểm) Tác giả cung cấp những thông tin gì trong phần sa pô? Nêu tác dụng của phần sa pô với toàn bộ văn bản và với người đọc.

Câu 4. (0,75 điểm) Liệt kê các nguồn cung cấp thông tin được đưa ra trong văn bản. Em nhận xét gì về các nguồn thông tin đó?

Câu 5. (1,0 điểm) Em thấy các thông tin về cách đối phó với tình trạng brain rot mà tác giả nêu trong bài viết có phù hợp và khả thi không? Ngoài các biện pháp đã được nêu trong văn bản, em hãy đề xuất thêm 02 giải pháp khác mà em cho là hiệu quả để khắc phục hội chứng "thối não".

II. PHẦN VIẾT (6,0 điểm)**Câu 1 (2,0 điểm).**

Viết đoạn văn (khoảng 200 chữ) phân tích hình ảnh người mẹ trong đoạn thơ sau (trích bài thơ "Trở về với mẹ ta thôi") của Đồng Đức Bốn.

*Cả đời ra bể vào ngòi
Mẹ như cây lá giữa trời gió rung
Cả đời buộc bụng thắt lưng
Mẹ như tầm nhả bổng dưng tơ vàng
Đường đời còn rộng thênh thang
Mà tóc mẹ đã bạc sang trắng trời
Mẹ đau vẫn giữ tiếng cười
Mẹ vui vẫn để một đời nhớ thương*

*Bát cơm và nằng chan sương
Đói no con mẹ sẻ nhường cho nhau*

(Nguồn: Thivien.net)

Câu 2 (4,0 điểm).

Một trong những cách để "huấn luyện não bộ" mà văn bản ĐỌC HIỂU nêu ra là "tập đặt câu hỏi, phản biện".

Em hãy viết bài văn (khoảng 400 chữ) nêu suy nghĩ của mình về ý nghĩa của việc đặt câu hỏi và rèn luyện tư duy phản biện với các bạn trẻ trong cuộc sống hiện nay.

📌 Dặn dò

Học sinh hoàn thành các Nhiệm vụ học tập sau:

1. Trong buổi học, chú ý lắng nghe và ghi chép các nội dung giáo viên giảng, đặt câu hỏi để được giải đáp kịp thời.
2. Xem lại Video buổi học (được xuất bản trên khóa học sau buổi live khoảng 3 ngày) và các ghi chú trong buổi học để ôn tập và làm rõ những phần chưa nắm vững.
3. Trước buổi học tiếp theo, các em tải **Nhiệm vụ sau buổi live** - Phiếu Tài liệu live "**HM10_Ngữ văn_Đề số 15**", chuẩn bị trước nội dung để buổi học của chúng ta diễn ra hiệu quả nhé!

CHÚC CÁC EM HỌC TẬP TỐT!