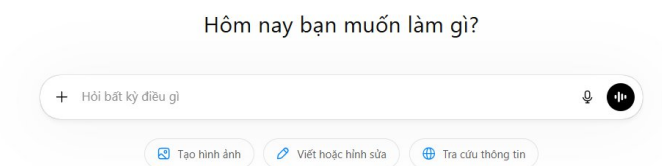
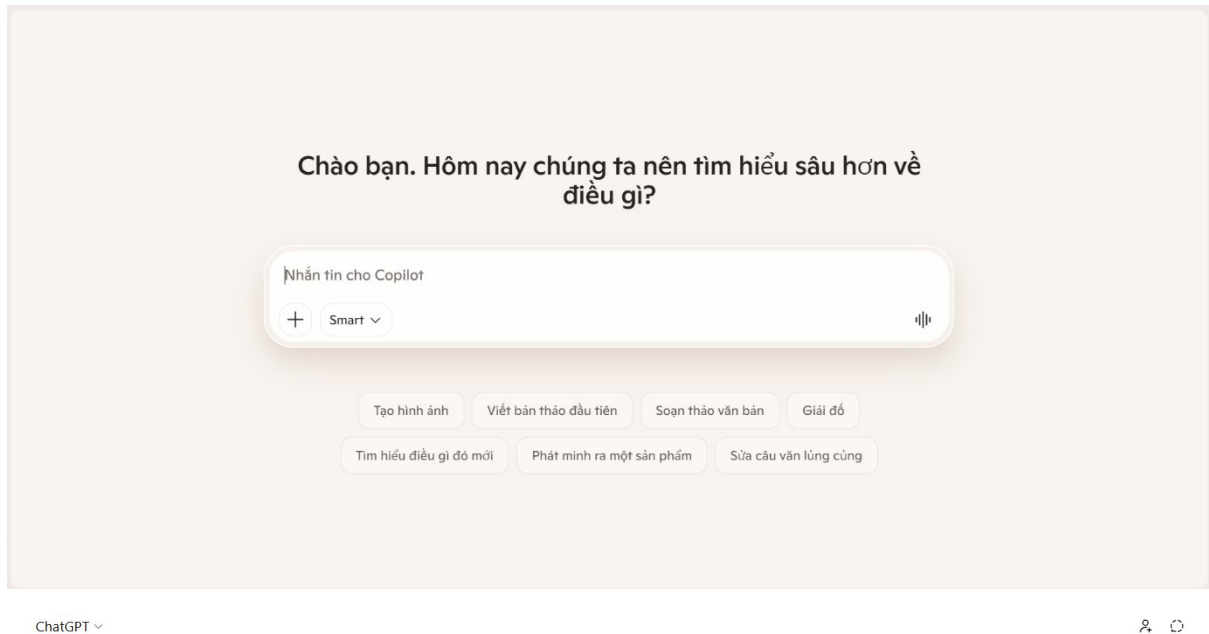


Thực hành so sánh 3 công cụ AI

1. Đăng kí và sử dụng các công cụ AI(Copilot, Chatgpt, Gemini)





2. Đặt cùng 1 bộ 5 câu hỏi/yêu cầu cho mỗi công cụ

“Trả lời cho tôi 5 câu hỏi sau:

1. Bữa sáng có thật sự quan trọng không?
2. Nguyên nhân gây mụn viêm?
3. Làm thế nào để học tốt?
4. Giá xăng tại sao lại tăng?
5. Loại vải nào phù hợp nhất với khí hậu mùa hè tại Hà Nội?”

a. Copilot

1. Bữa sáng có thật sự quan trọng không?

- **Cung cấp năng lượng sau 10–12 giờ ngủ:** cơ thể cần glucose để não hoạt động hiệu quả.
- **Tăng khả năng tập trung và trí nhớ:** người ăn sáng thường có hiệu suất học tập và làm việc cao hơn.
- **Giảm nguy cơ bệnh lý:** ăn sáng đều đặn liên quan đến giảm cholesterol xấu, nguy cơ tiểu đường và tim mạch.
- **Chiếm 30–40% năng lượng trong ngày** theo khuyến nghị dinh dưỡng . Vinmec + 2

2. Nguyên nhân gây mụn viêm

- **Tuyến bã nhờn hoạt động mạnh** do nội tiết tố, di truyền, căng thẳng, thiếu ngủ.
- **Bít tắc lỗ chân lông** bởi tế bào chết, bụi bẩn, mỹ phẩm gây tích tụ dầu.
- **Vi khuẩn Cutibacterium acnes (P. acnes)** phát triển trong môi trường yếm khí, gây viêm.
- **Chế độ ăn nhiều dầu mỡ, đường, sữa** cũng góp phần.
- Mụn viêm thường sưng đỏ, đau nhức, có thể để lại sẹo nếu không điều trị đúng cách . doctoracnes.com + 2

3. Làm thế nào để học tốt?

- **Lập kế hoạch học tập khoa học:** chia nhỏ thời gian, đặt mục tiêu rõ ràng.
- **Không gian học tập tập trung:** tránh xao nhãng, giữ bàn học gọn gàng.
- **Kỹ thuật ghi nhớ thông minh:** ghi chép sáng tạo, sơ đồ tư duy, flashcards.
- **Ứng dụng kiến thức thực tế** để nhớ lâu.
- **Ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh, nghỉ giải lao hợp lý.**
- **Học nhóm** giúp trao đổi và củng cố kiến thức . [Trưởng học công nghệ MindX + 2](#)

4. Giá xăng tại sao lại tăng?

- **Biến động giá dầu thô thế giới:** căng thẳng địa chính trị, cắt giảm sản lượng của OPEC+, nhu cầu tăng.
- **Cơ chế điều hành trong nước:** giá xăng dầu Việt Nam điều chỉnh theo chu kỳ, phụ thuộc giá nhập khẩu.
- **Chi phí vận chuyển, tỷ giá ngoại tệ** cũng ảnh hưởng.
- Ví dụ: ngày 19/3/2026, xăng RON 95 tăng lên hơn **30.000 đồng/lít**, dầu diesel vượt **33.000 đồng/lít** . [Báo Dân trí + 2](#)

5. Loại vải phù hợp nhất với khí hậu mùa hè Hà Nội

- **Cotton 100%:** thoáng mát, thấm hút mồ hôi tốt, dễ chịu nhưng dễ nhăn.
- **Linen (vải lanh):** nhẹ, thoáng khí, mát lạnh, phù hợp thời tiết nóng ẩm.
- **Bamboo (sợi tre):** mềm mại, kháng khuẩn, thân thiện môi trường.
- **Tencel:** thấm hút tốt, mịn, ít nhăn.
- **Cotton pha (CVC, TC):** cân bằng giữa thoáng mát và độ bền.
→ Với mùa hè Hà Nội nóng ẩm, **cotton và linen** là lựa chọn phổ biến nhất cho quần áo hàng ngày. vinhan.com.vn + 2

b. Chat GPT

1. Bữa sáng có thật sự quan trọng không?

Có, nhưng không phải “bắt buộc cho tất cả mọi người”.

- Nếu bạn ăn sáng → giúp có năng lượng, tập trung tốt hơn (đặc biệt là học tập/làm việc buổi sáng).
- Nếu bạn không đói buổi sáng → cũng không sao, miễn là tổng dinh dưỡng cả ngày vẫn đủ.

👉 Quan trọng nhất:

- Đừng ăn sáng kiểu “cho có” (toàn đồ chiên dầu, trà sữa 🥤).
- Nên ăn: tinh bột + đạm + chút chất béo (ví dụ: bánh mì trứng, yến mạch, phở...).

2. Nguyên nhân gây mụn viêm?

Mụn viêm thường do 4 yếu tố chính:

- **Tắc lỗ chân lông** (dầu + tế bào chết)
- **Vi khuẩn (P. acnes)** phát triển
- **Hormone** (dậy thì, stress)
- **Viêm nhiễm da**

Ngoài ra còn có:

- Ăn nhiều đồ dầu mỡ, đồ ngọt
- Thức khuya, stress
- Chăm sóc da sai cách (rửa mặt quá nhiều, dùng mỹ phẩm không hợp)

👉 Tóm lại: mụn viêm = **bít tắc + vi khuẩn + viêm**.

3. Làm thế nào để học tốt?

Không phải học nhiều là giỏi, mà là **học đúng cách**:

- **Hiểu > học thuộc**
- Dùng phương pháp:
 - Active recall (tự hỏi – tự trả lời)
 - Spaced repetition (ôn cách quãng)
- Học 25–50 phút → nghỉ 5–10 phút
- Làm bài tập thật nhiều (đặc biệt với toán của bạn 🧐)
- Ngủ đủ (cái này cực quan trọng)

👉 Mẹo: nếu bạn giải thích lại được cho người khác → bạn đã hiểu thật.

4. Giá xăng tại sao lại tăng?

Do nhiều yếu tố kết hợp:

- Giá dầu thô thế giới tăng (cung < cầu)
- Biến động chính trị (chiến tranh, căng thẳng)
- Tỷ giá tiền tệ
- Thuế, phí trong nước
- Nguồn cung bị gián đoạn

👉 Nói đơn giản:

Xăng không chỉ phụ thuộc Việt Nam mà phụ thuộc thị trường toàn cầu.

5. Loại vải nào phù hợp nhất với mùa hè Hà Nội?

Hà Nội mùa hè: **nóng + ẩm + oi** → cần vải thoáng, hút mồ hôi.

✓ Nên chọn:

- Cotton (thoáng, dễ mặc)
- Linen (lạnh) (rất mát nhưng dễ nhăn)
- Rayon/viscose (mềm, mát)

✗ Hạn chế:

- Polyester (bí, nóng)
- Nylon (dễ gây mùi)

👉 Nếu chọn 1 loại "best":

➡ **Cotton hoặc linen** là hợp nhất.



c. Gemini

1. Bữa sáng có thật sự quan trọng không?

Câu trả lời là: Có, nhưng không phải là "bắt buộc" đối với tất cả mọi người.

- **Lợi ích:** Sau một đêm dài, cơ thể cần nạp lại năng lượng (glucose) để não bộ và cơ bắp hoạt động hiệu quả. Nó giúp cải thiện sự tập trung và ổn định đường huyết.
- **Thực tế:** Nếu bạn bỏ bữa sáng nhưng vẫn ăn đủ dinh dưỡng trong các bữa còn lại và cảm thấy khỏe mạnh, điều đó vẫn ổn (như phương pháp nhịn ăn gián đoạn).
- **Lời khuyên:** Quan trọng hơn việc có ăn hay không chính là ăn gì. Một bữa sáng giàu protein và chất xơ sẽ tốt hơn nhiều so với đồ ăn nhanh nhiều đường.

2. Nguyên nhân gây mụn viêm?

Mụn viêm xuất hiện khi lỗ chân lông bị tắc nghẽn nghiêm trọng, tạo môi trường cho vi khuẩn phát triển. Các tác nhân chính bao gồm:

- **Sự tăng tiết bã nhờn:** Do thay đổi nội tiết tố (dậy thì, stress, chu kỳ kinh nguyệt).
- **Vi khuẩn *P. acnes*:** Loại vi khuẩn này ăn bã nhờn và gây ra phản ứng viêm, sưng đỏ, có mủ.
- **Sừng hóa lỗ chân lông:** Tế bào chết không được loại bỏ, gây bít tắc.
- **Tác động bên ngoài:** Chế độ ăn nhiều đường/sữa, ô nhiễm môi trường, hoặc thói quen chạm tay lên mặt.

3. Làm thế nào để học tốt?

Học tập là một kỹ năng, và bạn có thể cải thiện nó bằng các phương pháp khoa học:

- **Active Recall (Gợi nhớ chủ động):** Thay vì đọc đi đọc lại, hãy tự đặt câu hỏi và trả lời để buộc não bộ phải làm việc.
- **Spaced Repetition (Lặp lại ngắt quãng):** Ôn tập kiến thức vào các khoảng thời gian tăng dần (1 ngày, 3 ngày, 1 tuần...) để đưa thông tin vào trí nhớ dài hạn.
- **Phương pháp Pomodoro:** Học tập tập trung trong 25 phút và nghỉ 5 phút để duy trì sự tỉnh táo.
- **Ngủ đủ giấc:** Não bộ củng cố kiến thức và "dọn dẹp" độc tố trong khi bạn ngủ.

4. Giá xăng tại sao lại tăng?

Giá xăng tăng thường là kết quả của sự kết hợp giữa các yếu tố vĩ mô:

- **Cung và Cầu:** Nếu các nước xuất khẩu dầu mỏ (OPEC+) cắt giảm sản lượng hoặc nhu cầu đi lại toàn cầu tăng cao, giá sẽ đẩy lên.
- **Địa chính trị:** Các cuộc xung đột tại những khu vực sản xuất dầu lớn gây gián đoạn chuỗi cung ứng.
- **Tỷ giá hối đoái:** Xăng dầu được giao dịch bằng USD. Nếu đồng tiền nội tệ yếu đi so với USD, giá nhập khẩu sẽ đắt hơn.
- **Thuế và phí:** Các chính sách điều tiết từ chính phủ (thuế bảo vệ môi trường, quỹ bình ổn) cũng ảnh hưởng đến giá bán lẻ.

co khả năng **tham nut mo noi** và **thoang kni**:

Loại vải	Đặc điểm
Linen (Vải lanh)	Khả năng thoát nhiệt cực tốt, khô nhanh, mang lại cảm giác mát lạnh tự nhiên.
Cotton (100%)	Thấm hút mồ hôi tốt, phổ biến và dễ chăm sóc.
Vải sợi tre (Bamboo)	Kháng khuẩn tự nhiên, bề mặt vải cực kỳ mềm và mát.
Vải lụa (Silk)	Nhẹ, sang trọng và thoáng, nhưng cần bảo quản kỹ hơn.

3. So sánh, đánh giá câu trả lời của từng công cụ

	COPILLOT	CHAT GPT	GEMINI
Độ chính xác của thông tin	- Chính xác	- Chính xác	- Chính xác
Độ chi tiết và đầy đủ	- Khá chi tiết	- Khá chi tiết	- Chi tiết nhất, phân tích rõ ràng
Khả năng hiểu ngữ cảnh và ý định	- Tốt	- Tốt	- Tốt
Tính sáng tạo và đa dạng trong câu trả lời	- Câu trả lời đúng trọng tâm câu hỏi, bên cạnh đó đưa ra được những trích xuất nguồn bài viết mà công cụ dựa và đó để lấy thông tin	- Câu trả lời chính xác, ngữ điệu gần gũi, thông tin chưa thực sự đáng tin vì không chỉ luôn ra nguồn lấy thông tin, người học sẽ phải xác thực thêm nhiều bước	- Câu trả lời chi tiết, chính xác, dễ hiểu, cần thêm phần trích dẫn thông tin đáng tin cậy
Khả năng xử lý tiếng Việt	- Tốt	- Tốt	- Tốt

4. Điểm mạnh, điểm yếu của mỗi công cụ

- Copilot:

+ Ưu: Đưa ra câu trả lời nhanh, lập luận, phân tích có trích dẫn nguồn rõ ràng, đáng tin cậy; Truy cập miễn phí GPT4 mà không cần mua.

+ Nhược: Nhiều từ ngữ học thuật chuyên môn, chưa gần gũi

- Chat GPT

+ Ưu: Câu trả lời sáng tạo, gần gũi, có khả năng tạo kịch bản tốt, phù hợp với việc lên ý tưởng.

+ Nhược: Hạn chế tải hình ảnh khi dùng tài khoản free, đôi khi câu trả lời sai hoặc thêm bớt ý để cố làm cho chính xác với câu hỏi.

- Gemini:

+ Ưu: Câu trả lời chi tiết, rõ ràng, đầy đủ dễ hiểu, phân tích dữ liệu rất chuyên sâu

+ Nhược: Tính năng tạo hình ảnh yếu, chưa linh hoạt trong nội dung dài.