



TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHÚ NHUẬN

## BÁO CÁO

**Chủ đề : THỰC HÀNH TRÌNH BÀY SUY NGHĨ CỦA BẢN  
THÂN VỀ THẾ GIỚI XUNG QUANH**



Nhóm 4:

- Nguyễn Thế Vinh (nhóm trưởng)
- Nguyễn Hồng Thảo Uyên
- Trần Thị Hoài Nhi
- Chu Thị Khánh Linh
- Mai Ngọc Đoan Trang

*Phú Nhuận, ngày 9 tháng 3 năm 2022*

Tên thành viên	Thế Vinh	Khánh Linh	Đoan Trang	Hoài Nhi	Thảo Uyên
Công việc	Soạn phần "Đoàn kết 1"	Soạn phần "Đoàn kết 2"	Soạn phần "Sống ảo"	Tổng hợp các file	Làm báo cáo word

## **Thành ngữ, tục ngữ, thơ được sử dụng:**

### **1) Đoàn kết 1**

"Chung lưng đấu cật",

"Một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ"

"Lá lành đùm lá rách".

}

.....3

### **2) Đoàn kết 2**

- "Đoàn kết là sức mạnh vĩ đại của chúng ta"

.....5

"Lửa trại có thể xua tan đi giá lạnh

.....6

Và sự đoàn kết có thể xua tan khó khăn"

### **3) Sống ảo**

Ngồi buồn nghĩ chuyện ngày xưa

Anh hùng hào kiệt lấy lòng sử thi

Quan Trung đại phá quân Thanh

Oai phong lẫm liệt đáng mặt nam nhi

Nữ nhi nào có chịu thua

Bà Trưng bà Triệu đánh đuổi ngoại xâm

Đời nay ngủ nướng tới trưa

Sáng lướt tiktok, chiều cà Liên Minh

Cả ngày bận làm hot face

Check in sống ảo lu loay hoay hết ngày

Bao nhiêu hoài bão tương lai

Nay nhiều người trẻ bỏ lại sau lưng. ....8

# ĐOÀN KẾT 1

Từ thuở ngàn xưa, đoàn kết vẫn luôn được ông cha ta đề cao và được lưu truyền qua biết bao thế hệ thông qua những câu ca dao, tục ngữ quen thuộc vốn đã ăn sâu vào trong tiềm thức mỗi con người Việt Nam như: “Chung lưng đấu cật”, “Một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ” hay “Lá lành đùm lá rách”. Đức tính cao đẹp ấy vẫn luôn được gìn giữ cho đến tận ngày nay, trở thành một nét đẹp, một biểu tượng khi nhắc đến con người Việt Nam, giúp nhân dân ta vượt qua biết bao gian nan, khó khăn xuyên suốt quá trình dựng nước và giữ nước. **Vậy đoàn kết là gì?** Đoàn kết là sự hợp tác, cùng nhau làm việc, cùng cố gắng, hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau vì mục tiêu chung. Người có tinh thần đoàn kết luôn biết quan tâm tới người khác, biết cách phối hợp làm việc, không để xảy ra mâu thuẫn và có sự cảm thông đối với những khó khăn của người khác. Vậy vì sao chúng ta phải đoàn kết? Trước hết, đoàn kết sẽ giúp ta vươn lên trong cuộc sống, nâng đỡ ta trên bước đường thành công. Điều này là bởi trong cuộc sống của mỗi người, ai ai cũng có những lúc mắc sai lầm và gặp những vấn đề mà bản thân không thể tự giải quyết, khi ấy sự giúp đỡ từ những người xung quanh chính là “liệu pháp” tinh thần tốt nhất giúp ta đương đầu với những khó khăn ấy. Bên cạnh đó, xã hội ngày nay được hình thành dựa trên những mối quan hệ, sự gắn kết, giúp đỡ giữa người với người nên để có thể đạt được thành công thì trình độ và sự cố gắng của một cá thể thôi là chưa đủ mà cần có một tập thể vững mạnh, đoàn kết thì mới có thể tiến bước trên bước đường dẫn đến thành công. Ngoài ra, tinh thần đoàn kết vẫn luôn hiện hữu trong cuộc sống thường ngày của mỗi chúng ta, điển hình như trong đại dịch COVID-19 vừa qua. Trong lúc tình hình dịch bệnh diễn biến phức tạp, bằng sự nỗ lực, đoàn kết và cố gắng chống dịch của toàn dân, nhân dân Việt Nam đã và đang từng bước đẩy lùi dịch bệnh để trở về cuộc sống bình thường mới. Rất nhiều cá nhân, tổ chức mạnh thường quân đứng ra hỗ trợ những người trong tình cảnh khôn khó, éo le trong lúc dịch bệnh đang hoành hành, góp phần từng bước xóa đi những muộn phiền, đau khổ mà dịch bệnh đã gây ra.



Một trong số những tấm gương điển hình của tinh thần “tương thân tương ái” chính là máy ATM gạo phát gạo miễn phí cho người nghèo trong đại dịch của anh Hoàng Tuấn Anh và bác sĩ Trần Anh Tú hay những quán cơm không đồng được lập ra bởi những mạnh thường quân. Nhờ có máy ATM gạo và những quán cơm không đồng, những người dân bị thất nghiệp, mất đi công ăn việc làm không cần phải lo lắng về lương thực trong đại dịch cũng như góp phần lan tỏa tinh thần đoàn kết với cộng đồng. Hơn thế nữa, tinh thần đoàn kết còn được thể hiện xuyên suốt chặng đường lịch sử hơn hai nghìn năm của dân tộc. Tinh thần ấy đã được nhân dân ta gìn giữ và nối dài từ thời Hùng Vương đến thời thi chống đế quốc Mi thông qua ý chí quyết tâm chống giặc ngoại xâm. Nhân dân ta đã đồng lòng đồng sức quyết tâm đánh đuổi giặc ngoại xâm bất chấp hi sinh, mất mát, nhờ đó mà ta đã giữ được nền độc lập mà cha ông đã gây dựng qua biết bao thế hệ. Qua đó, ta thấy được rằng tinh thần đoàn kết chính là chìa khóa dẫn đến thành công, nó như mỗi lửa làm bùng lên ngọn lửa ý chí trong mỗi con người, tạo ra sức mạnh giúp ta vượt qua những chông gai thử thách. Tuy nhiên, trong xã hội ngày nay chúng ta vẫn có những “con sâu” luôn nhằm nhe tuyên truyền thông tin sai sự thật, chia bè kết phái nhằm kích động nhân dân, gây ra xung đột làm giảm tinh thần đoàn kết. Thậm chí trong chính trường lớp cũng xuất hiện những thành phần luôn muốn chia rẽ tập thể vì mục đích và lợi ích cá nhân, cản trở sự lớn mạnh của tập thể. Từ đó ta thấy được rằng chính những thành phần đó đã khiến cho nhân dân ta dần mất đi lòng tin, sự cảm thông lẫn nhau, ngăn cản sự phát triển của đất nước, vì vậy chúng ta cần phải bài trừ, loại bỏ những phần tử này để xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Qua đó, ta thấy được sức mạnh của tinh thần đoàn kết cũng như những tấm gương của tinh thần ấy, nhắc nhở ta luôn phải rèn luyện bản thân, đoàn kết với những người xung quanh để tiến gần hơn với sự thành công.

## ĐOÀN KẾT 2

*“Đoàn kết là sức mạnh vĩ đại của chúng ta” – chủ tịch Hồ Chí Minh đã khẳng định như thế. Quả thật là thế, đôi khi để thành công trong công việc không thể chỉ dựa vào sức mạnh của cá nhân mà phải cần đến sức mạnh của tập thể, của sự đoàn kết. Đầu tiên, cần hiểu được khái niệm đoàn kết. Tinh thần đoàn kết được hiểu là sự gắn bó chặt chẽ, cùng hợp sức giữa các cá nhân với nhau. Nhờ có tinh thần đoàn kết mà con người trong một tập thể không còn cảm thấy cô đơn, lạc lõng nữa. Khi mọi người gắn kết với nhau sẽ tạo nên một tinh thần có sức mạnh để phấn đấu cho những mục tiêu tốt đẹp hơn.*

*Nhưng tại sao tinh thần đoàn kết lại cần thiết đến vậy? Trong cuộc sống, chắc hẳn có không ít lần chúng ta gặp một vấn đề khó giải quyết, và thậm chí nếu nhiều người không cùng hợp sức thì chẳng thể nào làm được. Hay như trong chiến tranh, nếu dân ta không trên dưới một lòng, đoàn kết lại thì không thể đánh đuổi được bè lũ xâm lược. Có thể thấy từ xưa sức mạnh đoàn kết là sức mạnh to lớn giúp nhân dân ta đánh bại thành công giặc ngoại xâm.*

*Làm việc nhóm luôn được xem là phương pháp vô cùng hữu hiệu để nâng cao hiệu suất lao động. Một cuộc khảo sát cho thấy, các doanh nghiệp đều công nhận làm việc nhóm thật sự rất hiệu quả và thu được những kết quả và năng suất vượt trội hơn hẳn so với làm việc cá nhân. Kết hợp dữ liệu từ những nhà quản lý và báo cáo của nhân viên, nhận thấy rằng làm việc nhóm có những ảnh hưởng khác nhau đến thành công của tổ chức và mức độ hạnh phúc của nhân viên. Ở nơi làm việc mà các nhân viên phải chia sẻ nhiệm vụ và tin tưởng nhau để làm những sản phẩm và dịch vụ cụ thể, những nhà quản lý báo cáo rằng họ nhận được năng suất lao động cao, sản phẩm và dịch vụ có chất lượng hơn và nhân viên càng muốn cống hiến nhiều hơn. Trong công việc chắc chắn không thể tránh khỏi vô số khó khăn cản trở, nhưng chính nhờ sức mạnh đoàn kết khi các thành viên đồng lòng với nhau mới khiến mọi việc trở nên đơn giản hơn.*

*Đặc biệt tinh thần ấy được thể hiện rõ hơn qua đại dịch COVID 19, kể từ đợt bùng phát dịch lần thứ 4, ở TP Hồ Chí Minh và một số tỉnh phía Nam nhiều người nhiễm Covid-19, đời sống nhân dân, người lao động gặp khó khăn, nhiều bệnh nhân bị*



tử vong. Trước tình hình đó, với tinh thần “tất cả vì miền Nam ruột thịt”, Bộ Quốc phòng, Bộ Công an, Bộ Y tế và các tỉnh, thành phố phía Bắc đã kịp thời điều động nhân lực, vật lực chi viện cho “tâm dịch”, cử hàng chục nghìn cán bộ, chiến sĩ, bác sĩ, điều dưỡng tham gia trên tuyến đầu chống dịch. Tất cả cán bộ, chiến sĩ, bác sĩ, điều dưỡng tham gia chống dịch đều an tâm tư tưởng, không ngại khó khăn, gian khổ, hy sinh sẵn sàng nhận và hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ được giao. Lực lượng vũ trang được tăng cường cùng với đội ngũ bác sĩ, điều dưỡng “tinh nhuệ” trong và ngoài quân đội đã kịp thời cứu chữa bệnh nhân, cung cấp lương thực, thực phẩm, “đi chợ thay” tại các khu cách ly tập trung và bệnh viện điều trị bệnh nhân Covid-19. Cùng với đó là những tấm lòng cao cả của nhân dân cả nước hướng về miền Nam thân thương với những chiến xe thiện nguyện, những bó rau, từng thùng mì, ... được đưa đến tận tay người gặp khó khăn. Trước đại dịch Covid-19 đầy cam go, phức tạp, tinh thần đại đoàn kết dân tộc được phát huy mạnh mẽ. Trong khó khăn, thử thách, những phẩm chất tốt đẹp của người Việt càng tỏa sáng hơn bao giờ hết. Và những phẩm chất ấy sẽ càng củng cố quyết tâm của chúng ta chiến đấu chiến thắng đại dịch.

Chính vì vậy, sự đoàn kết là điều cần thiết trong cuộc sống hàng ngày của mỗi tập thể và là tiêu chí hàng đầu để tạo nên một tập thể vững mạnh. Chỉ khi đoàn kết, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ, có thể vượt qua mọi khó khăn, thử thách và làm được điều tưởng chừng như không thể làm được.

Nhưng trong số những trái tim cao quý, vẫn còn đâu đó những người thờ ơ, vị kỉ, chỉ biết nghĩ cho bản thân. Không những không đưa tay ra giúp đỡ mà họ còn chê cười, miệt thị những người nhỏ bé hơn mình.

Có người từng nói:

**“Lửa trại có thể xua tan đi giá lạnh**

**Và sự đoàn kết có thể xua tan khó khăn”**

Đoàn kết là truyền thống quý báu của dân tộc ta từ bao đời nay. Đến tận bây giờ, tinh thần đoàn kết vẫn đóng vai trò to lớn, quyết định sự thành công của mọi người. Mỗi chúng ta hãy cùng học cách đoàn kết, hợp tác với mọi người xung quanh để đạt được kết quả tốt hơn, cũng như xây dựng một tập thể vững mạnh hơn.



# Sống ảo

Ngồi buồn nghĩ chuyện ngày

xưa

Anh hùng hào kiệt lấy lòng sử

thi

Quan Trung đại phá quân

Thanh

Oai phong lẫm liệt đáng mặt

nam nhi

Nữ nhi nào có chịu thua

Bà Trưng bà Triệu đánh đuổi

ngoại xâm

Đời nay ngủ nướng tới trưa

Sáng lướt tiktok, chiều cà

Liên Minh

Cả ngày bận làm hot face

Check in sống ảo loay hoay hết  
ngày

Bao nhiêu hoài bão tương lai

Nay nhiều người trẻ bỏ lại sau  
lưng.



Ngày nay, con người đang được sống trong thời đại 4.0, kỉ nguyên internet, thời đại mà con người được tiếp cận với vô vàn phương tiện truyền thông như Facebook, Tik Tok, Instagram,... xã hội loại người đã phải đối mặt với căn bệnh thế kỉ mang tên **sống ảo, nghiện mạng xã hội**. Sở dĩ gọi nó là căn bệnh thế kỉ vì hầu như người thế kỉ 21 chúng ta hiếm ai mà không bị, thậm chí nhiều người bị chìm đắm trong nó vô thức họ nhận ra. Sống ảo là sống trên mạng xã hội ảo, là việc ta sử dụng mạng xã hội và mơ mộng về cuộc sống thực tại của chúng ta. Nhiều khi trở nên lố bịch, trở nên quá đà và nó diễn ra từng ngày từng giờ, trên đủ mọi nền tảng mạng xã hội khác nhau. Nó khác xa với cuộc sống ở ngoài đời của chúng ta.



Sống ảo về hình thức là việc ta sống ảo trên các mạng xã hội như facebook, Instagram, Youtube, Tik Tok hay thậm chí là Twitter, Tinder. Về biểu hiện của sống ảo đó là việc chúng ta chụp ảnh ở khắp mọi nơi để up lên mạng xã hội, đi ăn chúng ta cũng up lên mạng xã hội mà các bạn trẻ bây giờ còn gọi là "cúng Facebook". Tuy nhiên việc chúng ta đi chơi, đi xem phim, đi du lịch các bạn chụp ảnh up lên Facebook, điều đó hoàn toàn không có vấn đề gì, nhưng chúng ta thấy rằng có rất nhiều thói xấu đã xảy ra. Ví dụ, đi đám tang nhiều người vẫn thân nhiên chụp ảnh up lên facebook, rất vui vẻ như không có chuyện gì, hay tệ hơn là thấy người gặp nạn, thấy một cuộc ẩu đả người ta không can ngăn mà còn móc điện thoại ra livestream. Tất cả đều với một mục đích duy nhất là kiếm like, kiếm lượt chia sẻ, kiếm tương tác, lượt theo dõi. Một biểu hiện khác đó là việc cuồng like, làm mọi thứ để nhận được like, sự quan tâm chú ý của người khác. Không khó gì để bắt gặp những bài post với nội dung nếu được 1000 like tôi sẽ cạo đầu, tôi sẽ cời trường chạy ngoài đường, tôi sẽ đốt trường.v.v. Hay việc chúng ta luôn dùng app trước khi tung một bức ảnh lên mạng xã hội, không tự tin với con người thật của chính mình cũng chính là biểu hiện của sống ảo. Một biểu hiện nữa của sống ảo đó là điện thoại trở thành một **vật bất li thân**, chỉ cần không có mạng, chỉ cần không có sóng, không có 3G thì coi như đã chết. Ngay lập tức như lên cơn nghiện, cảm thấy khó chịu, cảm thấy bức rứt trong lòng. **Nguyên nhân sâu xa của việc sống ảo là ta thích khoe khoang, thích khoe ra những thứ mà có thể chúng ta không hề có** như sắc đẹp, tiền bạc vật chất, thích nhận được những lời khen ảo và cái tưởng mình được như vậy và cảm thấy hài lòng. Một nguyên nhân khác nữa của sống ảo đó chính là thể hiện chúng ta là những người cô đơn. Chúng ta tìm những tình bạn ảo, những tình yêu ảo trên mạng, mà hậu quả của những mối quan hệ ảo đó là khôn lường. Rõ ràng chúng ta thấy, sống ảo chiếm rất nhiều thời gian, hằng ngày có hàng ngàn người trẻ đang đốt thời gian, tuổi trẻ vào mạng xã hội, đắm chìm vào những trào lưu, trend tiêu khiển trên mạng rồi bị sao

những công việc, học tập. Người trẻ đang bị cuốn hút vào thế giới ảo, coi mạng xã hội là đam mê mục đích sống, cảm thấy hạnh phúc hài lòng với những giá trị đó và mất dần hoài bão, tham vọng sống. Rõ ràng, người trẻ ngày nay ít quan tâm thậm chí

mù tịt về tin tức, lịch sử, chính trị xã hội, không nhận thức được hiện trạng đất nước còn nghèo khó. Trong khi đó lại vô cùng ràn rọt về các trend trên mạng, hóng biến ở đâu đâu làm mất thời gian và ảnh hưởng sức khỏe. Một điều tồn tại hơi cả lên mạng xã hội một thời gian, chúng ta dần bị ảo về các hình mẫu lý tưởng, tiêu chuẩn cái đẹp. Đàn ông thì mơ mình lấy mỹ nhân, "Lấy Ngọc Trinh" còn đàn bà thì mơ lấy tỷ phú, lấy "Bằng Kiều", hay tiêu chuẩn eo con kiến như các idol, mặt v line, môi trái tim... Đó cũng là nguyên nhân nhiều người than rằng mình "ế", không tìm được như hình mẫu mình tưởng tượng. Và đồng thời cũng xuất hiện body shaming, hay tự so sánh bản thân với những tiêu chuẩn trên mạng rồi xin ra những tự tin, mặc cảm. Tất cả chúng ta đều đang sống ảo, nhất là thời covid mọi thứ đều qua online, Tuy nhiên, chúng ta cần phải nhìn nhận lại một lần nữa, một cách kỹ lưỡng về việc sống ảo, chúng ta sẽ nhận ra những tích cực và tiêu cực mà mạng xã hội đem đến. Điều chúng ta phải làm là lúc này là sống ảo ít lại một chút, cần phải kết nối lại với nhau nhiều hơn nữa, bởi điều gì tệ hơn là một nhóm bạn với nhau mà đĩa nào cũng bấm điện thoại không ai nói ai, ngồi cạnh nhau mà lại inbox nhắn tin cho nhau. Chúng ta cần phải nói chuyện giao lưu thực tế nhiều hơn, đồng thời là biết thức tỉnh khỏi cơn sống ảo, biết kiểm soát bản thân trước cảm dỗ xã hội, biết cân bằng cuộc sống việc dùng mạng xã để sống yêu thương hơn, sống trách nhiệm, cầu tiến và hoài bão hơn, trở thành một thế hệ trẻ năng động sáng tạo, góp phần dựng xây đất nước, xã hội ngày một tốt đẹp hơn.

## TỔNG HỢP CÁC SKILLS ĐƯỢC SỬ DỤNG TRONG BÀI:

- Font chữ:Roboto : **Chủ đề**

Charm: **TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHÚ NHUẬN**

Georgia: Công việc

Sitka Banner: **Nhóm 4**

Sansita Swashed: **Thành ngữ,tục ngữ,thơ được sử dụng**

Allura : *"Chung lưng đầu cột",*

Praise : *"Đoàn kết là sức mạnh vĩ đại của chúng ta"*

Pacifico : *Ngồi buồn... sau lưng.*

Sansita Swashed ExtraBold : **ĐOÀN KẾT 2**

- Size : 14,16,16.5,17,18,19
- Heading(Styles): *Tên thành viên*

- Word Art:

**BÁO CÁO**

**ĐOÀN KẾT 2**

*Sống ảo*

- Shape : 

- Insert picture :





- Columns :

Ngồi buồn nghĩ chuyện ngày

xưa

Anh hùng hào kiệt lấy lòng sử

thi

Quan Trung đại phá quân

Thanh

Oai phong lẫm liệt đáng mặt

nam nhi

Nữ nhi nào có chịu thua

Bà Trưng bà Triệu đánh đuổi

ngoại xâm

Đời nay ngủ nướng tới trưa

Sáng lướt tiktok, chiều cà

Liên Minh

Cả ngày bận làm hot face

Check in sống ảo loay hoay hết  
ngày

Bao nhiêu hoài bão tương lai

Nay nhiều người trẻ bỏ lại sau  
lưng



- Highlight:

sống ảo, nghiện mạng xã hội

Nguyên nhân sâu xa của việc sống ảo là ta thích khoe khoang, thích khoe ra những thứ mà có thể chúng ta không hề có

hay tự so sánh bản thân với những tiêu chuẩn trên mạng rồi xin ra những tự tin, mặc cảm cần phải kết nối lại với nhau nhiều hơn nữa