



BCH TỈNH ĐOÀN QUẢNG NINH



**HỌC VIỆN PHÁT TRIỂN CON NGƯỜI
PDT ACADEMY**

TÀI LIỆU TẬP HUẤN LỚP BÌNH DÂN HỌC VỤ SỐ



CHỦ ĐỀ

**“ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) CHO CUỘC SỐNG HIỆN TẠI”
DÀNH CHO HỌC VIÊN KHU PHỐ TẠI XÃ, PHƯỜNG, ĐẶC KHU**

Tháng 7/2025

KỸ NĂNG ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN ĐẠI

THÔNG TIN KHÓA HỌC

Mục tiêu khóa học:

- Hiểu được AI là gì và cách hoạt động cơ bản
- Nắm vững kỹ thuật giao tiếp hiệu quả với AI
- Ứng dụng AI trong công việc: viết lách, tổ chức, sáng tạo
- Sử dụng AI trong cuộc sống: mua sắm, giao tiếp, giải trí
- Tuân thủ nguyên tắc an toàn và đạo đức khi sử dụng AI

Thời gian: 120 phút

Hình thức: Tập huấn trực tiếp + Thực hành

Chuẩn bị: Điện thoại/laptop có internet

Đơn vị tổ chức: Ban chấp hành Tỉnh Đoàn Quảng Ninh

Đơn vị phối hợp: Công ty TNHH Tư vấn và Đào tạo PDT Academy



CÔNG TY TNHH TƯ VẤN VÀ ĐÀO TẠO PDT ACADEMY

VPGD: Số 9, Ngõ 16, Đường Cao Thắng, Tỉnh Quảng Ninh

H: 0981.699.188 - **E:** hi@pdtacademy.asia – **W:** pdtacademy.asia

PHẦN 1: AI CƠ BẢN

1. AI là gì?

AI (Artificial Intelligence - Trí tuệ nhân tạo) là công nghệ giúp máy tính có thể:

- 🧠 Hiểu và xử lý ngôn ngữ tự nhiên (tiếng Việt)
- ⚡ Trả lời câu hỏi và thực hiện yêu cầu
- 🎨 Tạo ra nội dung mới (văn bản, hình ảnh, âm thanh)
- 📊 Phân tích và tóm tắt thông tin

Các nền tảng AI phổ biến:

Tên AI	Đặc điểm	Miễn phí	Link truy cập
ChatGPT	Giỏi viết lách, đối thoại	✓	chatgpt.com
Google Gemini	Tích hợp Google, tìm kiếm	✓	gemini.google.com
Claude	An toàn, chu đáo	✓	claude.ai
Copilot	Tích hợp Microsoft	✓	copilot.microsoft.com

2. Cách tạo tài khoản:

1. **Bước 1:** Mở trình duyệt (Chrome / Safari / Cốc Cốc)
→ Nhập địa chỉ website như trên
2. **Bước 2:** Chọn "Đăng ký" (Sign up)
3. **Bước 3:** Nhập email + tạo mật khẩu
4. **Bước 4:** Xác nhận email → Đăng nhập
5. **Bước 5:** Bắt đầu trò chuyện với AI

3. Tạo tài khoản ChatGPT

Bước 1: Truy cập trang web ChatGPT

Mở trình duyệt web của bạn và truy cập vào trang web chính thức của ChatGPT: <https://chatgpt.com>

Bước 2: Chọn "Sign Up"

Trên trang chủ, bạn sẽ thấy nút "[Sign Up](#)" (Đăng ký). Nhấp vào nút này để bắt đầu quá trình đăng ký tài khoản.

Bước 3: Điền thông tin đăng ký

Bạn có thể đăng ký bằng tài khoản Google hoặc Microsoft hiện có của mình hoặc tạo một tài khoản OpenAI mới bằng địa chỉ email.

- **Đăng ký bằng Google/Microsoft:** Nhấp vào biểu tượng Google hoặc Microsoft và làm theo hướng dẫn để liên kết tài khoản của bạn.
- **Tạo tài khoản OpenAI mới:** Nhập địa chỉ email của bạn và tạo một mật khẩu mạnh (có ít nhất 12 ký tự)

Bước 4: Xác minh email

Sau khi điền thông tin, OpenAI sẽ gửi một email xác minh đến địa chỉ email bạn đã cung cấp. Mở email đó và nhấp vào liên kết xác minh để hoàn tất quá trình đăng ký.

Bước 5: Điền thông tin cá nhân

Sau khi xác minh email, bạn sẽ được yêu cầu cung cấp một số thông tin cá nhân như họ tên, ngày sinh, số điện thoại (tùy chọn). Điền đầy đủ thông tin và nhấp vào "Continue" (Tiếp tục).

Bước 6: Xác minh số điện thoại (Nếu có)

Nếu bạn đã cung cấp số điện thoại, OpenAI sẽ gửi một mã xác minh qua SMS. Nhập mã xác minh vào ô tương ứng để xác minh số điện thoại của bạn.

Bước 7: Hoàn tất đăng ký

Sau khi hoàn tất các bước trên, bạn đã tạo thành công tài khoản ChatGPT. Bây giờ bạn có thể bắt đầu khám phá và sử dụng các tính năng của ChatGPT để hỗ trợ công việc và học tập của mình. Màn hình cửa sổ sử dụng ChatGPT

Lịch sử làm việc và tương tác

Nội dung kết quả tương tác

Hãy bắt đầu với ChatGPT bằng các câu lệnh đầu tiên:

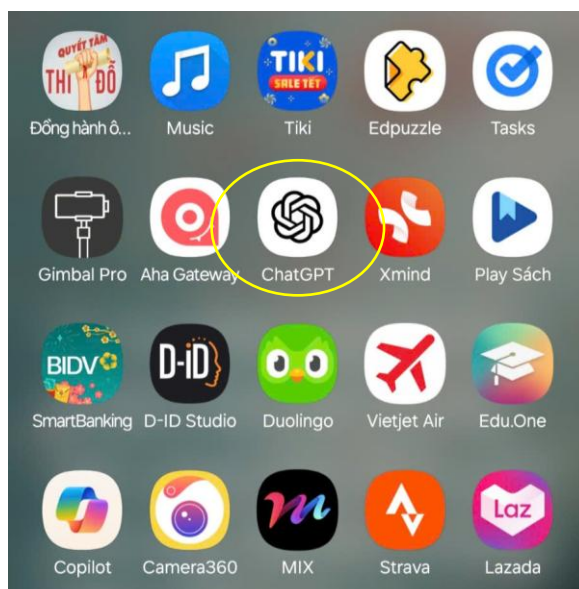
- 1) *ChatGPT là gì?*
- 2) *Phân biệt phiên bản ChatGPT và phiên bản ChatGPT Plus.*
- 3) *Làm thế nào để sử dụng hiệu quả ChatGPT?*

- 4) *Tôi là công chức tại [đơn vị], [chức vụ], nhiệm vụ của tôi là gợi ý cho tôi cách sử dụng ChatGPT hiệu quả cho công việc.*
- 5) *Tôi là [Chủ tịch/Phó Chủ tịch/Trưởng phòng,...] của [tên đơn vị] hãy gợi ý cho tôi các [giải pháp để nâng cao chất lượngcông việc, nhiệm vụ,...]/cách sử dụng ChatGPT để nâng cao,].*

Lưu ý quan trọng!

Bạn đã có tài khoản ChatGPT thì bạn có thể đăng nhập và làm việc ở bất kỳ đâu, dữ liệu của bạn vẫn được lưu trữ trên hệ thống (như 1 tài khoản email của bạn đó).

Bạn có thể đăng nhập từ trình duyệt trên máy tính, điện thoại hoặc máy tính bảng hoặc tải app. Ứng dụng ChatGPT của OpenAI như hình bên dưới (tránh cài đặt sai ứng dụng).



PHẦN 2: NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP VỚI AI

1. Công thức vàng "5W1H+"

1.1. Nhớ bằng câu:

"AI ơi, ai làm gì, khi nào, ở đâu, tại sao, như thế nào, kết quả ra sao?"

1.2. Template chuẩn:

[WHO - Vai trò] + [WHAT - Nhiệm vụ] + [WHEN - Thời gian] + [WHERE - Môi trường] +
[WHY - Mục đích] + [HOW - Phong cách] + [RESULT - Kết quả mong muốn]

1.3. Chi tiết từng thành phần:

WHO (Ai) - Xác định vai trò:

- "Bạn là chuyên gia..."
- "Với tư cách là..."
- "Hãy đóng vai..."

WHAT (Gì) - Nhiệm vụ cụ thể:

- "Hãy viết/tạo/phân tích..."
- "Giúp tôi..."
- "Xây dựng..."

WHEN (Khi nào) - Thời gian, bối cảnh:

- "Cho sự kiện ngày..."
- "Trong dịp..."
- "Vào thời điểm..."

WHERE (Ở đâu) - Môi trường:

- "Tại hội trường..."
- "Cho đối tượng..."
- "Trong bối cảnh..."

WHY (Tại sao) - Mục đích:

- "Để..."
- "Nhằm..."
- "Vì mục đích..."

HOW (Như thế nào) - Phong cách:

- "Với giọng điệu..."
- "Theo phong cách..."
- "Độ dài khoảng..."

RESULT (+) - Kết quả mong muốn:

- "Kết quả cần..."
- "Định dạng..."
- "Bao gồm..."

1.4. Quy tắc "3 bước hoàn hảo"

Bước 1: Yêu cầu tổng quát (dùng 5W1H+)

Bước 2: Điều chỉnh, bổ sung chi tiết

Bước 3: Hoàn thiện theo ý muốn

1.5. Từ khóa "thần thánh"

- "**Hãy giả sử...**" → Tạo ngữ cảnh
- "**Ví dụ như...**" → Minh họa cụ thể
- "**Theo phong cách...**" → Định hướng giọng văn
- "**Bao gồm...**" → Yêu cầu nội dung
- "**Tránh...**" → Loại bỏ không mong muốn

PHẦN 3: BỘ PROMPT CÔNG VIỆC

1. Viết bài phát biểu

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là diễn giả giàu kinh nghiệm.

Hãy viết bài phát biểu cho [SỰ KIỆN]

tại [ĐỊA ĐIỂM] vào [THỜI GIAN]

để [MỤC ĐÍCH].

Phong cách [GIỌNG ĐIỀU], độ dài [SỐ PHÚT].

Bao gồm: [YÊU CẦU CỤ THỂ].

Ví dụ cụ thể câu lệnh (Prompt) mẫu cho đám cưới:

Bạn là diễn giả giàu kinh nghiệm, từng phát biểu trong nhiều đám cưới.

Hãy viết bài phát biểu thay mặt gia đình

cho đám cưới cháu trai tại nhà hàng vào cuối tuần này

để thể hiện niềm vui của gia đình và gửi lời chúc phúc đến đôi uyên ương.

Phong cách chân thành, ấm áp, trang trọng vừa phải, dễ đọc.

Bài phát biểu dài 3-4 phút, gồm: lời cảm ơn khách mời, giới thiệu đôi uyên ương,

lời chúc phúc và lời khuyên cho hạnh phúc gia đình.

Các biến thể khác:

- Phát biểu sinh nhật người cao tuổi
- Phát biểu khai trương cửa hàng
- Phát biểu trong tang lễ (chia buồn)
- Phát biểu họp mặt đồng khóa

2. Lập kế hoạch công việc

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia tổ chức [LĨNH VỰC].

Hãy lập kế hoạch cho [SỰ KIỆN/HOẠT ĐỘNG]

diễn ra [THỜI GIAN] tại [ĐỊA ĐIỂM]

với [SỐ NGƯỜI] tham gia

để [MỤC ĐÍCH].

Theo format [CHÍNH THỨC/THÂN THIỆN].

Bao gồm: timeline, nội dung, phân công, ngân sách.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) cho kế hoạch sinh hoạt chi bộ:**

Bạn là chuyên gia tổ chức hoạt động Đảng với 15 năm kinh nghiệm.

Hãy lập kế hoạch sinh hoạt chi bộ tháng 12/2025 tại phòng họp UBND xã cho 25 đảng viên để học tập chuyên đề "Tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh" và đánh giá thực hiện nhiệm vụ năm 2024.

Theo format chính thức của Đảng, nghiêm túc nhưng sinh động.

Kết quả gồm: mục tiêu, nội dung chi tiết, thời gian, phân công trách nhiệm, phương án tổ chức, dự kiến kết quả.

- **Câu lệnh (Prompt) cho báo cáo tổng kết:**

Bạn là chuyên gia viết báo cáo hành chính.

Hãy viết báo cáo tổng kết hoạt động đoàn thanh niên quý 2/2025

của đoàn cơ sở có 120 đoàn viên để báo cáo lên Ban Thường vụ Tỉnh đoàn.

Phong cách chính thức, súc tích, có số liệu minh chứng.

Cấu trúc: tình hình chung, kết quả đạt được, hạn chế, nguyên nhân, phương hướng quý 3.

3. Tóm tắt văn bản luật

Mẫu câu lệnh cho Nghị định:

Bạn là chuyên gia pháp luật.

Hãy tóm tắt [TÊN NGHỊ ĐỊNH]

cho cán bộ cơ sở không chuyên về luật

để hiểu quy định ảnh hưởng đến công việc.

Ngôn từ đời thường, tránh thuật ngữ phức tạp.

Kết quả: 7-10 điểm chính, có ví dụ minh họa.

Mẫu câu lệnh cho Thông tư:

Bạn là chuyên gia chính sách công.

Hãy phân tích [TÊN THÔNG TƯ]

áp dụng cho [ĐỐI TƯỢNG]

để hiểu và thực hiện đúng quy định.

Trình bày: mục đích, đối tượng, thay đổi chính, hướng dẫn thực hiện, thời gian hiệu lực.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) tóm tắt Nghị định:**

Bạn là chuyên gia pháp luật, có khả năng giải thích phức tạp thành đơn giản.

Hãy tóm tắt Nghị định số 15/2024/NĐ-CP về quản lý hoạt động kinh doanh thương mại điện tử

cho đối tượng là cán bộ cơ sở không chuyên về luật

để họ hiểu được những quy định chính ảnh hưởng đến công việc.

Sử dụng ngôn từ đời thường, tránh thuật ngữ pháp lý phức tạp.

Kết quả gồm 7-10 điểm chính, mỗi điểm có ví dụ minh họa cụ thể.

- **Câu lệnh (Prompt) tóm tắt Thông tư:**

Bạn là chuyên gia chính sách công.

Hãy phân tích và tóm tắt Thông tư số 08/2024/TT-BTC về quản lý tài chính áp dụng cho các tổ chức đoàn thể

để cán bộ đoàn cơ sở hiểu và thực hiện đúng.

Trình bày theo thứ tự: mục đích, đối tượng áp dụng, những thay đổi chính, hướng dẫn thực hiện, thời gian có hiệu lực.

- **Câu lệnh (Prompt) tóm tắt Nghị quyết Đảng:**

Bạn là lý luận chính trị có kinh nghiệm tuyên truyền.

Hãy tóm tắt Nghị quyết số 27-NQ/TW về nông nghiệp, nông dân, nông thôn

cho buổi sinh hoạt chi bộ tại xã nông thôn

để đảng viên hiểu rõ chủ trương, chính sách mới.

Ngôn từ gần gũi, dễ hiểu, có tính thực tiễn cao.

Cấu trúc: bối cảnh, mục tiêu, nhiệm vụ chính, giải pháp trọng tâm,

ý nghĩa với địa phương.

4. Xây dựng quy chế

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia quản lý tổ chức.

Hãy soạn [QUY CHẾ/ĐIỀU LỆ] cho [TỔ CHỨC]

hoạt động tại [ĐỊA BÀN]

để có khung pháp lý vận hành.

Theo chuẩn pháp lý nhưng dễ hiểu, thiết thực.

Gồm: tôn chỉ, tổ chức, quyền nghĩa vụ, tài chính.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) cho điều lệ câu lạc bộ:**

Bạn là chuyên gia quản lý tổ chức xã hội với 20 năm kinh nghiệm.

Hãy soạn thảo điều lệ hoạt động

cho Câu lạc bộ "Người cao tuổi khỏe mạnh" mới thành lập tại phường

để có khung pháp lý vận hành và quản lý câu lạc bộ.

Theo chuẩn pháp lý hiện hành nhưng dễ hiểu, thiết thực.

Gồm 12-15 điều về: tên gọi, tôn chỉ mục đích, đối tượng,

cơ cấu tổ chức, quyền và nghĩa vụ thành viên, tài chính, điều khoản thi hành.

- **Câu lệnh (Prompt) cho quy chế hoạt động:**

Bạn là chuyên gia xây dựng quy chế tổ chức.

Hãy xây dựng quy chế hoạt động

cho Hội Phụ nữ xã gồm 15 chi hội

để chuẩn hóa hoạt động và nâng cao hiệu quả.

Phù hợp với đặc điểm nông thôn, dễ thực hiện.

Bao gồm: nguyên tắc hoạt động, nhiệm vụ các cấp,

chế độ họp, báo cáo, thi đua khen thưởng.

5. Sáng tạo nội dung

Mẫu câu lệnh (Template) viết bài hát:

Bạn là nhạc sĩ tài năng.

Hãy viết lời bài hát cho [SỰ KIỆN]

tại [ĐỊA ĐIỂM]

để [MỤC ĐÍCH].

Giai điệu [ĐẶC ĐIỂM], lời dễ thuộc.

Cấu trúc: [SỐ KHỔ] + điệp khúc.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) viết bài hát:**

Bạn là nhạc sĩ sáng tác với nhiều tác phẩm về đề tài thanh niên.

Hãy viết lời bài hát

cho chương trình kỷ niệm 93 năm ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh

tại trường THPT với 800 học sinh tham gia

để tôn vinh truyền thống Đoàn và khuyến khích tinh thần đoàn viên.

Giai điệu sôi động, lời dễ thuộc, vần điệu hay, tích cực.

Cấu trúc: 3 khổ + 1 điệp khúc, thời gian hát khoảng 3-4 phút.

PHẦN 4: BỘ PROMPT CUỘC SỐNG

6. Tư vấn mua sắm

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia tư vấn tiêu dùng.

Hãy tư vấn mua [SẢN PHẨM]

cho [ĐỐI TƯỢNG] với ngân sách [SỐ TIỀN]

để [MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG].

Ưu tiên: [TIÊU CHÍ QUAN TRỌNG].

So sánh 3-5 sản phẩm có tại Việt Nam.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) Prompt so sánh sản phẩm:**

Bạn là chuyên gia tư vấn mua sắm với 10 năm kinh nghiệm.

Hãy tư vấn lựa chọn điện thoại

cho người cao tuổi 65-70 tuổi, ngân sách 3-5 triệu

để sử dụng gọi điện, nhắn tin, chụp ảnh cơ bản.

Ưu tiên: dễ sử dụng, màn hình lớn, pin lâu, âm thanh to.

So sánh 4-5 model cụ thể có bán tại Việt Nam,

gồm ưu nhược điểm, giá cả, đánh giá người dùng.

- **Câu lệnh (Prompt) phân tích đánh giá:**

Bạn là chuyên gia phân tích thương mại điện tử.

Hãy hướng dẫn cách đọc và phân tích đánh giá sản phẩm

trên Shopee, Lazada, Tiki

để chọn được sản phẩm chất lượng, tránh hàng kém.

Ngôn từ đơn giản, dễ hiểu cho người trung tuổi.

Bao gồm: cách nhận biết đánh giá thật/giả,

các tiêu chí quan trọng cần chú ý, mẹo so sánh giá.

- **Câu lệnh (Prompt) thương lượng giá:**

Bạn là chuyên gia đàm phán thương mại.

Hãy viết tin nhắn thương lượng giá

với shop bán túi xách da nữ trên Facebook

để được giảm giá 10-15% từ giá niêm yết 850.000đ.

Phong cách lịch sự, thân thiện, thuyết phục.

Nội dung: khen sản phẩm, thể hiện mong muốn mua,

đề xuất giá hợp lý, tạo cảm giác win-win.

7. Viết tin nhắn giao tiếp

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia giao tiếp xã hội.

Hãy viết tin nhắn [MỤC ĐÍCH]

gửi [ĐỐI TƯỢNG] [MỐI QUAN HỆ]

về [NỘI DUNG/HOÀN CẢNH]

với giọng điệu [PHÙ HỢP].

Tin nhắn [ĐỘ DÀI], lịch sự và hiệu quả.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) Tin nhắn chúc mừng:**

Bạn là chuyên gia giao tiếp xã hội.

Hãy viết tin nhắn Zalo chúc mừng sinh nhật

cho sếp nam 45 tuổi, mối quan hệ công việc tốt

để thể hiện sự tôn trọng và chúc phúc chân thành.

Phong cách trang trọng vừa phải, không thân mật quá.

Nội dung: lời chúc sức khỏe, thành công,

gia đình hạnh phúc, độ dài 2-3 câu.

8. Caption mạng xã hội

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là content creator chuyên về [CHỦ ĐỀ].

Hãy viết caption [PLATFORM]

cho [MÔ TẢ BÀI ĐĂNG]

để [MỤC ĐÍCH].

Giọng điệu [ĐẶC ĐIỂM], có hashtag phù hợp.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) Caption du lịch gia đình:**

Bạn là content creator chuyên về gia đình.

Hãy viết caption Facebook

cho album ảnh du lịch Đà Lạt cùng gia đình cuối tuần

để chia sẻ niềm vui với bạn bè mà không khoe khoang.

Giọng điệu tự nhiên, ấm áp, có chút hài hước.

Gồm: cảm xúc về chuyến đi, điểm đặc biệt,

lời cảm ơn gia đình, 2-3 hashtag phù hợp.

9. Lập kế hoạch du lịch

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia du lịch trong nước.

Hãy lập kế hoạch du lịch [ĐỊA ĐIỂM] trong [SỐ NGÀY]

cho [SỐ NGƯỜI, ĐỘ TUỔI] với ngân sách [SỐ TIỀN]

để [MỤC ĐÍCH].

Bao gồm: lịch trình, ăn uống, lưu trú, chi phí, lưu ý.

Ví dụ cụ thể:

- **Câu lệnh (Prompt) Lập kế hoạch du lịch:**

Bạn là chuyên gia du lịch trong nước.

Hãy lập kế hoạch du lịch Hạ Long trong 3 ngày 2 đêm

cho gia đình 8 người, gồm ông bà 70 tuổi, bố mẹ trung niên, 2 trẻ nhỏ 6–10 tuổi

với ngân sách 30 triệu đồng

để nghỉ dưỡng, tham quan vịnh Hạ Long và trải nghiệm ẩm thực địa phương.

Kế hoạch cần bao gồm:

- Lịch trình chi tiết theo từng ngày
- Đề xuất địa điểm ăn uống phù hợp cho người lớn tuổi và trẻ nhỏ
- Lựa chọn khách sạn hoặc homestay phù hợp
- Dự trù chi phí từng hạng mục
- Những lưu ý về di chuyển, sức khỏe và an toàn cho gia đình đa thế hệ

10. Viết lời chúc đặc biệt

Mẫu câu lệnh (Template):

Bạn là chuyên gia viết lời chúc.

Hãy viết lời chúc [DỊP LỄ]
cho [ĐỐI TƯỢNG] [MỐI QUAN HỆ]
để thể hiện [CẢM XÚC, Ý NGHĨA].
Phong cách [ĐẶC ĐIỂM], độ dài [YÊU CẦU].

PHẦN 5: BỘ PROMPT TƯ VẤN SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ

1. Mẫu câu lệnh cơ bản:

Bạn là [chuyên gia dinh dưỡng/bác sĩ gia đình/chuyên gia chăm sóc người cao tuổi].

Hãy tư vấn về [vấn đề sức khỏe cụ thể]
cho [đối tượng người cao tuổi] ở độ tuổi [X]
để [cải thiện/duy trì/phòng ngừa] [mục tiêu sức khỏe].

Lời khuyên phải [an toàn/thực tế/dễ thực hiện] phù hợp điều kiện Việt Nam.

Bao gồm: [yêu cầu cụ thể về nội dung].

2. Prompt mẫu cụ thể:

2.1. Tư vấn dinh dưỡng người cao tuổi:

Bạn là chuyên gia dinh dưỡng có 15 năm kinh nghiệm chăm sóc người cao tuổi.

Hãy tư vấn chế độ ăn uống hàng ngày
cho ông bà 70-75 tuổi bị tiểu đường nhẹ
để kiểm soát đường huyết và duy trì sức khỏe tốt.

Lời khuyên thực tế, dễ áp dụng với nguyên liệu có sẵn ở Việt Nam.

Bao gồm: thực đơn mẫu 3 bữa/ngày, thực phẩm nên tránh,
lịch ăn phù hợp, mẹo nấu ăn giảm đường.

2.2. Tư vấn vận động cho người cao tuổi:

Bạn là chuyên gia phục hồi chức năng và thể dục người cao tuổi.

Hãy đưa ra chương trình tập luyện phù hợp
cho người 65+ tuổi có vấn đề về khớp gối nhẹ
để duy trì sức khỏe và linh hoạt cơ thể.

Bài tập đơn giản, an toàn, có thể tập tại nhà.

Bao gồm: 5-7 bài tập cụ thể, thời gian tập,
cách thực hiện, lưu ý an toàn, lịch tập hàng tuần.

2.3. Chăm sóc sức khỏe tinh thần:

Bạn là chuyên gia tâm lý người cao tuổi.

Hãy tư vấn cách giúp ông bà

đang sống một mình, hay buồn chán

để cải thiện tâm trạng và có cuộc sống tích cực.

Phương pháp thực tế, phù hợp văn hóa Việt Nam.

Bao gồm: hoạt động hàng ngày, cách kết nối xã hội,

sở thích có thể phát triển, dấu hiệu cần lưu ý.

2.4. Tư vấn giấc ngủ:

Bạn là chuyên gia về giấc ngủ và người cao tuổi.

Hãy tư vấn cách cải thiện chất lượng giấc ngủ

cho người trên 70 tuổi thường xuyên thức giấc đêm

để có giấc ngủ sâu và phục hồi tốt.

Phương pháp tự nhiên, không dùng thuốc.

Bao gồm: thói quen trước khi ngủ, môi trường phòng ngủ,

chế độ ăn uống, hoạt động ban ngày ảnh hưởng đến giấc ngủ.

PHẦN 6: BỘ PROMPT KẾ HOẠCH ĂN UỐNG

1. Mẫu câu lệnh cơ bản:

Bạn là [chuyên gia dinh dưỡng/đầu bếp chuyên nghiệp].
Hãy lập thực đơn [thời gian]
cho [đối tượng/gia đình] [đặc điểm riêng]
để [mục tiêu dinh dưỡng].
Sử dụng nguyên liệu [có sẵn ở Việt Nam/trong mùa/giá cả hợp lý].
Bao gồm: [yêu cầu về cấu trúc thực đơn].

2. Prompt mẫu cụ thể:

2.1. Thực đơn gia đình đa thế hệ:

Bạn là chuyên gia dinh dưỡng gia đình Việt Nam.
Hãy lập thực đơn một tuần
cho gia đình 3 thế hệ: ông bà 70+, bố mẹ 45+, con 15+
để đảm bảo dinh dưỡng phù hợp mọi lứa tuổi.
Nguyên liệu dễ tìm, giá cả hợp lý, nấu không quá phức tạp.
Bao gồm: 21 bữa chính, gợi ý món phụ,
cách điều chỉnh cho từng độ tuổi, danh sách mua sắm.

2.2. Thực đơn tiệc gia đình:

Bạn là đầu bếp chuyên nghiệp về ẩm thực truyền thống Việt Nam.
Hãy lập thực đơn tiệc mừng thọ ông bà 80 tuổi
cho 30-40 người tham dự tại nhà
để tạo bữa tiệc ý nghĩa, đầm ấm và đúng truyền thống.
Món ăn dễ chuẩn bị, có thể làm trước, ý nghĩa tốt lành.
Bao gồm: 8-10 món chính, 3-4 món tráng miệng,
ý nghĩa từng món, cách bày trí, lịch chuẩn bị.

2.3. Thực đơn chay gia đình:

Bạn là chuyên gia ẩm thực chay có 10 năm kinh nghiệm.
Hãy lập thực đơn chay cả tháng
cho gia đình 4 người trong tháng Vu Lan
để có bữa ăn chay đầy đủ dinh dưỡng và hấp dẫn.
Món ăn đa dạng, không nhàm chán, nguyên liệu dễ tìm.
Bao gồm: 90 bữa chính khác nhau, cách chế biến,

bảng dinh dưỡng, mẹo làm món chay ngon.

2.4. Thực đơn theo mùa:

Bạn là chuyên gia dinh dưỡng am hiểu về thực phẩm theo mùa.

Hãy lập thực đơn tháng 12 (mùa đông)

cho gia đình có người cao tuổi và trẻ nhỏ

để tăng cường sức đề kháng và phù hợp thời tiết.

Ưu tiên rau củ quả theo mùa, món ấm, bổ dưỡng.

Bao gồm: thực đơn 4 tuần, tác dụng từng món,

cách bảo quản thực phẩm mùa đông.

PHẦN 7: BỘ PROMPT GIÁO DỤC TRUYỀN THÔNG

1. Mẫu câu lệnh cơ bản:

Bạn là [giáo viên/nhà nghiên cứu] chuyên về [lĩnh vực truyền thông].
Hãy soạn nội dung giáo dục về [chủ đề truyền thông]
cho [đối tượng học] ở độ tuổi [X]
để [mục tiêu giáo dục].
Nội dung [sinh động/dễ hiểu/có tính thực tiễn].
Bao gồm: [cấu trúc bài học cụ thể].

2. Prompt mẫu cụ thể:

2.1. Dạy trẻ về truyền thống gia đình:

Bạn là giáo viên có 20 năm kinh nghiệm giáo dục truyền thống.
Hãy soạn bài học về "Đạo lý ông bà, cha mẹ"
cho trẻ em 8-12 tuổi trong gia đình
để các em hiểu và thực hành hiếu thảo đúng cách.
Nội dung sinh động, có câu chuyện, hoạt động thực hành.
Bao gồm: 5 bài học ngắn, câu chuyện minh họa,
trò chơi giáo dục, cách ứng dụng hàng ngày.

2.2. Truyền dạy lễ nghi truyền thống:

Bạn là chuyên gia văn hóa dân gian Việt Nam.
Hãy hướng dẫn cách tổ chức lễ cúng tổ tiên đúng cách
cho gia đình trẻ chưa hiểu rõ về truyền thống
để duy trì nét đẹp văn hóa và tâm linh gia tộc.
Hướng dẫn đơn giản, phù hợp điều kiện hiện đại.
Bao gồm: chuẩn bị lễ vật, thứ tự cúng bái,
lời cúng mẫu, ý nghĩa từng bước, lưu ý quan trọng.

2.3. Giáo dục qua văn hóa dân gian:

Bạn là nhà nghiên cứu văn hóa dân gian với 15 năm kinh nghiệm.
Hãy tạo chương trình giáo dục bằng truyện cổ tích
cho trẻ em 5-10 tuổi
để truyền đạt giá trị đạo đức và trí tuệ dân gian.
Kết hợp truyện với hoạt động tương tác, sáng tạo.
Bao gồm: 10 câu chuyện phù hợp, bài học rút ra,

hoạt động sau khi nghe truyện, cách kể sinh động.

2.4. Dạy trẻ về nguồn gốc và truyền thống nông nghiệp:

Bạn là chuyên gia giáo dục nông nghiệp truyền thống.

Hãy thiết kế hoạt động trải nghiệm về "Từ hạt gạo đến cơm"

cho trẻ em thành phố 6-12 tuổi

để các em hiểu và trân trọng lao động nông dân.

Hoạt động thực tế, dễ tổ chức, có tính giáo dục cao.

Bao gồm: 5 hoạt động trải nghiệm, kiến thức cơ bản, trò chơi học tập, cách kết nối với cuộc sống.

PHẦN 8: BỘ PROMPT VĂN HÓA GIA ĐÌNH

1. Mẫu câu lệnh cơ bản:

Bạn là [chuyên gia gia đình/nhà tâm lý học] có kinh nghiệm về văn hóa Việt Nam.

Hãy tư vấn về [vấn đề gia đình cụ thể]

cho [loại hình gia đình] trong bối cảnh [hoàn cảnh]

để [mục tiêu xây dựng gia đình].

Lời khuyên [thực tế/phù hợp văn hóa Việt/dễ áp dụng].

Bao gồm: [nội dung tư vấn cụ thể].

2. Prompt mẫu cụ thể:

2.1. Xây dựng quy tắc gia đình:

Bạn là chuyên gia tâm lý gia đình với 20 năm kinh nghiệm.

Hãy đưa ra gợi ý xây dựng "Nội quy gia đình"

cho gia đình có con từ 8-16 tuổi

để tạo môi trường sống tích cực và kỷ luật hợp lý.

Quy tắc rõ ràng, công bằng, phù hợp văn hóa Việt Nam.

Bao gồm: 10-12 quy tắc cơ bản, cách thực hiện,

hình phạt/thưởng tích cực, cách đánh giá định kỳ.

2.2. Tổ chức sinh nhật theo truyền thống:

Bạn là chuyên gia tổ chức sự kiện gia đình truyền thống.

Hãy lập kế hoạch tổ chức sinh nhật tuổi 60 cho bố/mẹ

tại nhà với 20-30 người thân

để tôn vinh tuổi thọ và thể hiện lòng hiếu thảo.

Kết hợp truyền thống với hiện đại, ý nghĩa sâu sắc.

Bao gồm: thứ tự chương trình, lễ vật chuẩn bị,

lời chúc thọ mẫu, hoạt động gắn kết gia đình.

2.3. Duy trì tình cảm gia đình đa thế hệ:

Bạn là chuyên gia tư vấn gia đình đa thế hệ.

Hãy đưa ra phương pháp gắn kết tình cảm

cho gia đình 3 thế hệ sống chung nhà

để giảm xung đột và tăng cường hiểu biết lẫn nhau.

Phương pháp thực tế, tôn trọng đặc điểm mỗi thế hệ.

Bao gồm: hoạt động chung hàng tuần, cách giao tiếp, nguyên tắc sống chung, giải quyết mâu thuẫn.

2.4. Truyền thống Tết trong gia đình hiện đại:

Bạn là chuyên gia văn hóa truyền thống Việt Nam.

Hãy hướng dẫn cách tổ chức Tết Nguyên Đán

cho gia đình trẻ sống ở thành phố

để giữ gìn truyền thống mà vẫn phù hợp cuộc sống hiện đại.

Đơn giản hóa nghi lễ nhưng giữ đúng ý nghĩa.

Bao gồm: chuẩn bị từ tháng 11, các nghi lễ cần thiết,

món ăn truyền thống đơn giản, hoạt động gia đình.

2.5. Kể chuyện gia đình cho trẻ:

Bạn là chuyên gia tâm lý trẻ em và truyền thống gia đình.

Hãy hướng dẫn cách kể chuyện về lịch sử gia tộc

cho trẻ em 6-12 tuổi

để các em hiểu về nguồn gốc và tự hào về gia đình.

Cách kể sinh động, phù hợp tâm lý trẻ, có tính giáo dục.

Bao gồm: cách thu thập thông tin gia tộc,

phương pháp kể chuyện hấp dẫn, hoạt động tương tác.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CÂU LỆNH (PROMPT) NHÓM ĐẶC BIỆT

1. Nguyên tắc tùy chỉnh:

1.1. Thay đổi đối tượng:

- **Độ tuổi:** 60+, 70+, 80+
- **Giới tính:** ông/bà, nam/nữ
- **Tình trạng:** khỏe mạnh/có bệnh lý
- **Hoàn cảnh:** sống một mình/sống cùng con

1.2. Điều chỉnh mục tiêu:

- **Sức khỏe:** phòng ngừa/điều trị/duy trì
- **Gia đình:** gắn kết/giáo dục/truyền thống
- **Cộng đồng:** chia sẻ/hỗ trợ/học hỏi

1.3. Phù hợp hoàn cảnh:

- **Địa lý:** thành phố/nông thôn/miền núi
- **Kinh tế:** điều kiện khá giả/bình thường/khó khăn
- **Văn hóa:** miền Bắc/Trung/Nam

2. Lưu ý quan trọng:

2.1. Về tư vấn sức khỏe:

- **KHÔNG thay thế:** bác sĩ chuyên khoa
- **CHỈ tham khảo:** lời khuyên tổng quát
- **BẮT BUỘC:** đi khám khi có triệu chứng bất thường

2.2. Về chế độ ăn uống:

- **Kiểm tra:** dị ứng thực phẩm cá nhân
- **Tham khảo:** chuyên gia dinh dưỡng khi cần
- **Điều chỉnh:** theo tình trạng sức khỏe riêng

2.3. Về giáo dục truyền thống:

- **Phù hợp:** với giá trị hiện đại
- **Linh hoạt:** thích ứng từng gia đình

- **Tôn trọng:** sự khác biệt vùng miền

2.4. Về văn hóa gia đình:

- **Không áp đặt:** quan điểm cứng nhắc
- **Khuyến khích:** trao đổi, thống nhất
- **Ưu tiên:** hạnh phúc và hòa hợp gia đình

3. MẸO SỬ DỤNG HIỆU QUẢ

3.1. Quy trình 3 bước:

1. **Bước 1:** Chọn template phù hợp
2. **Bước 2:** Tùy chỉnh theo hoàn cảnh cụ thể
3. **Bước 3:** Kiểm tra và điều chỉnh kết quả

3.2. Kết hợp nhiều prompt:

- Sử dụng 2-3 prompt cho cùng chủ đề
- So sánh kết quả để có cái nhìn toàn diện
- Tổng hợp thành kế hoạch hoàn chỉnh

3.3. Chia sẻ với cộng đồng:

- Thảo luận kết quả với gia đình
- Xin ý kiến chuyên gia khi cần
- Chia sẻ kinh nghiệm với người khác

🌟 **Chúc các bác áp dụng thành công những prompt đặc biệt này để chăm sóc gia đình và cộng đồng tốt hơn!**

PHẦN 9: NGUYÊN TẮC AN TOÀN - 4 KHÔNG và 4 CÓ

1. QUY TẮC "4 KHÔNG"

1.1. KHÔNG chia sẻ thông tin nhạy cảm

❌ Tuyệt đối không chia sẻ:

- 🔒 Mật khẩu, mã PIN, mã OTP
- 💳 Số tài khoản, thẻ tín dụng
- 🆔 Số CCCD/CMND đầy đủ
- 📄 Tài liệu mật, nội bộ cơ quan
- 👤 Thông tin cá nhân người khác

1.2. KHÔNG tin tuyệt đối vào AI

❌ Luôn nhớ:

- AI có thể nhầm lẫn, thông tin sai
- Kiểm tra thông tin quan trọng từ nguồn chính thức
- Không dùng AI cho quyết định quan trọng về pháp lý, y tế
- Đối chiếu với chuyên gia khi cần

1.3. KHÔNG tạo nội dung có hại

❌ Tránh sử dụng AI để:

- Tạo tin giả, thông tin sai lệch
- Viết nội dung xúc phạm, kích động
- Giả mạo danh tính người khác
- Tạo văn bản pháp lý giả

1.4. KHÔNG phụ thuộc hoàn toàn

❌ Giữ cân bằng:

- AI chỉ là công cụ hỗ trợ
- Duy trì khả năng tư duy độc lập
- Giữ tính sáng tạo cá nhân
- Ưu tiên tương tác người-người

2. QUY TẮC "4 CÓ"

2.1. CÓ kiểm tra và chỉnh sửa

✅ Quy trình chuẩn:

- 📖 Đọc kỹ nội dung AI tạo ra

-  Chỉnh sửa cho phù hợp hoàn cảnh
-  Thêm cảm xúc, tính cách cá nhân
-  Kiểm tra lần cuối trước sử dụng

2.2. CÓ ghi nguồn khi cần

✓ Khi nào cần ghi nguồn:

- Bài viết, báo cáo chính thức
- Sản phẩm sáng tạo xuất bản
- Thuyết trình, presentation

✓ Cách ghi nguồn:

- "Được hỗ trợ bởi AI"
- "Tham khảo từ ChatGPT/Gemini"

2.3. CÓ bảo vệ quyền riêng tư

✓ Checklist bảo mật:

- Đọc chính sách quyền riêng tư
- Đăng xuất sau khi sử dụng (máy chung)
- Xóa lịch sử chat có thông tin nhạy cảm
- Không lưu mật khẩu AI trên thiết bị chung

2.4. CÓ học hỏi và cập nhật

✓ Thói quen tốt:

- Theo dõi tin tức về AI
- Tham gia nhóm học tập
- Thử nghiệm tính năng mới
- Chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp

PHẦN 10: THỰC HÀNH TRONG KHÓA HỌC

Bài tập 1: Viết câu lệnh cơ bản

Yêu cầu: Viết prompt cho AI giúp:

1. Thiệp mời họp phụ huynh
2. Tin nhắn chúc tết lãnh đạo
3. Kế hoạch tổ chức picnic gia đình

Bài tập 2: Thực hành nhóm

Chọn 1 trong 4 tình huống:

- **Nhóm 1:** Thông báo họp chi bộ đột xuất
- **Nhóm 2:** Chương trình "Ngày hội gia đình"
- **Nhóm 3:** Bài đăng Facebook hoạt động từ thiện
- **Nhóm 4:** Tư vấn mua laptop cho học sinh

Quy trình thực hiện:

1. Viết prompt theo template (2 phút)
2. "Chạy" prompt với AI (1 phút)
3. Chỉnh sửa kết quả (1 phút)
4. Chuẩn bị trình bày (1 phút)

PHẦN 11: HÀNH ĐỘNG SAU KHÓA HỌC

1. Ngay hôm nay:

- [] Tạo tài khoản ChatGPT hoặc Gemini
- [] Thực hành viết 1 tin nhắn chúc mừng
- [] Lưu bộ prompt template vào điện thoại
- [] Hướng dẫn 1 người thân sử dụng AI

2. Tuần đầu tiên:

- [] **Ngày 1-2:** Làm quen với giao diện AI
- [] **Ngày 3-4:** Thử nghiệm 3 prompt đơn giản
- [] **Ngày 5-6:** Áp dụng AI vào 1 công việc cụ thể
- [] **Ngày 7:** Đánh giá và điều chỉnh

3. 4 tuần đầu:

- **Tuần 1:** Thực hành 1 prompt mỗi ngày
- **Tuần 2:** Thử nghiệm tính năng mới
- **Tuần 3:** Chia sẻ kinh nghiệm với đồng nghiệp
- **Tuần 4:** Đánh giá kết quả, lập kế hoạch tiếp theo

4. Học tập liên tục:

- Theo dõi tin tức AI trên báo chí
- Tham gia nhóm học tập online
- Thử nghiệm AI mới ra mắt
- Chia sẻ thành công với cộng đồng

Cần làm: Lập bảng theo dõi hành động hàng ngày và chia sẻ vào nhóm zalo để cùng lan tỏa giá trị, nhận sự hỗ trợ của Nhóm chuyên gia.

HỖ TRỢ SAU KHÓA HỌC

Kênh hỗ trợ:

- **Nhóm Zalo: Hỗ trợ AI cho Tổ dân, khu phố**



Quét (scan) mã bằng zalo điện thoại để tham gia nhóm

- **Email hỗ trợ:** tuphungai@gmail.com
- **Hotline tư vấn:** 0981.699.388
- **Website:** pdtacademy.asia

Tài liệu bổ sung:

- Video hướng dẫn chi tiết từng bước
- Bộ 100+ prompt template mở rộng
- Checklist "4 KHÔNG - 4 CÓ" để in dán bàn làm việc
- Cập nhật tính năng mới của AI

Buổi học nâng cao:

- **Sau 2 tuần:** Buổi thực hành bổ sung (nếu cần)
- **Sau 1 tháng:** Workshop chia sẻ kinh nghiệm
- **Sau 3 tháng:** Khóa học nâng cao về AI

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Câu hỏi 1: AI có thể thay thế con người không?

Trả lời: AI là công cụ hỗ trợ, không thay thế con người. Giống như máy tính giúp ta làm việc hiệu quả hơn, chứ không thay thế ta.

Câu hỏi 2: Sử dụng AI có mất phí không?

Trả lời: Có cả bản miễn phí và trả phí. Bắt đầu với bản miễn phí đã đủ cho nhu cầu cơ bản của hầu hết người dùng.

Câu hỏi 3: Làm sao biết thông tin AI đúng hay sai?

Trả lời: Luôn kiểm tra thông tin quan trọng từ nguồn chính thức. AI như người bạn thông minh nhưng vẫn có thể nhầm lẫn.

Câu hỏi 4: Tôi không giỏi công nghệ, có học được không?

Trả lời: AI dễ sử dụng như nhắn tin Zalo. Chỉ cần biết đọc viết là có thể sử dụng được.

Câu hỏi 5: Có an toàn khi chia sẻ thông tin với AI?

Trả lời: An toàn nếu tuân thủ quy tắc 4 KHÔNG - 4 CÓ. Tuyệt đối không chia sẻ thông tin cá nhân nhạy cảm.

GHI CHÚ CÁ NHÂN

Khu vực này để bạn ghi chú những điều học được trong khóa học

Những điều thú vị tôi học được:

.....

.....

.....

.....

Prompt tôi muốn thử ngay:

.....

.....

.....

.....

Ứng dụng cụ thể trong công việc:

.....

.....

.....

.....

Câu hỏi tôi muốn tìm hiểu thêm:

.....

.....

.....

.....

 **Chúc bạn thành công trong hành trình khám phá và ứng dụng AI!**

"AI không phải để thay thế con người, mà để giúp con người trở nên xuất sắc hơn"

 **Ngày tập huấn:** _____

 **Tên học viên:** _____

 **Liên hệ:** _____