

TEEN AI STARTER KIT

Dùng AI giỏi mà không bị AI dắt mũi

Không phải "100 prompt thần thánh". Đây là sổ tay giúp bạn dùng AI có ích mà vẫn giữ quyền suy nghĩ, kiểm tra và quyết định.

Cách dùng Starter Kit này

Bạn không cần đọc từ đầu đến cuối. Đây là **sổ tay tra cứu**, không phải khóa học.

Gặp vấn đề nào thì mở đúng phần đó:

- chưa hiểu AI thực sự làm gì → Phần 1 (trang 2);
- muốn dùng AI có ích hơn → Phần 2 (trang 3);
- câu trả lời AI lan man → Phần 3 (trang 4);
- không chắc AI nói đúng → Phần 4 (trang 5);
- phân vân có nên gửi dữ liệu → Phần 5 (trang 6);
- dùng AI cho bài tập → Phần 6 (trang 7);
- cảm thấy AI đang làm quá nhiều → Phần 7 (trang 8);
- cần một checklist nhanh → Phần 8 (trang 9).

Không điểm. Không bài kiểm tra cuối. Không có "level".

Gặp chuyện liên quan an toàn, sức khỏe nghiêm trọng, bị đe dọa hay bị thúc ép giữ bí mật? Đừng tự xử lý một mình với AI — hãy nói với người lớn bạn tin hoặc người có chuyên môn phù hợp.

PHẦN 1

AI là gì, và không phải gì?

AI là gì?

AI là tên chung cho các hệ thống có thể làm những việc như:

- nhận ra mẫu;
- dự đoán;
- phân loại;
- tạo văn bản, hình ảnh, âm thanh hoặc nội dung khác;
- đưa ra gợi ý dựa trên dữ liệu và yêu cầu.

AI tạo sinh có thể tạo đầu ra mới từ yêu cầu của bạn. Điều khiến nó ấn tượng là tốc độ và khả năng tạo nội dung có vẻ tự nhiên. Điều đó **không chứng minh nó hiểu thế giới như con người**.

AI không phải gì?

AI không phải nguồn chân lý.

Câu trả lời trôi chảy vẫn có thể sai.

AI không phải người chịu trách nhiệm.

Nếu bạn dùng kết quả để nộp bài hoặc quyết định, trách nhiệm vẫn thuộc về bạn.

AI không phải người bạn thay thế quan hệ thật.

Một hệ thống có thể trò chuyện thân thiện, nhưng nó không có vai trò như bạn bè, gia đình hay người lớn đáng tin.

Ví dụ đời thường

Bạn hỏi AI giải thích một sự kiện lịch sử. Câu trả lời rất mạch lạc.

Thay vì hỏi: "Nghe hay không?", câu hữu ích hơn là:

"Thông tin nào trong đây là claim cần kiểm tra?"

Thử ngay 5 phút

Lấy một câu trả lời AI bạn đã thấy gần đây.

Khoanh:

- một dữ kiện;
- một ý kiến/diễn giải;
- một điều bạn chưa chắc.

Chỉ vậy.

Câu hỏi còn mở: Nếu văn phong không cho biết câu nào sai, ta dựa vào bằng chứng nào?

PHẦN 2

5 cách dùng AI có ích mà không giao luôn bộ não

AI hữu ích nhất khi nó **mở rộng việc bạn đang làm**, không phải thay bạn làm phần bạn cần luyện.

1. Học một khái niệm theo cách khác

Bạn đã đọc sách nhưng vẫn chưa hiểu?

Có thể yêu cầu AI:

- giải thích bằng ví dụ khác;
- so sánh hai khái niệm;
- đặt câu hỏi để bạn tự kiểm tra.

Điểm quan trọng: sau đó hãy tự giải thích lại bằng lời của mình.

2. Tìm hướng để nghiên cứu tiếp

AI có thể gợi ý:

- từ khóa;
- câu hỏi phụ;
- góc nhìn cần tìm hiểu.

Nhưng danh sách AI đưa ra chưa tự trở thành nguồn.

3. Brainstorm khi bị bí

Bạn có thể dùng AI để tạo nhiều khả năng:

- tên dự án;
- góc mở đầu;
- phương án trình bày;
- câu hỏi cần khám phá.

Sau đó **bạn chọn**, bỏ, kết hợp và chỉnh.

4. Nhận phản hồi cho bản nháp

Tốt hơn việc hỏi:

"Viết bài này cho tôi."

Thử:

"Đọc bản nháp này và chỉ ra 3 chỗ chưa rõ. Đừng viết lại toàn bộ." Bạn vẫn giữ quyền tác giả.

5. Luyện tập

AI có thể tạo:

- câu hỏi ôn;
- tình huống giả định;
- đối thoại luyện nói;
- phản biện lại một lập luận.

Nhưng với kiến thức quan trọng, hãy kiểm tra nội dung trước khi học thuộc.

Ví dụ đời thường

Bạn chuẩn bị thuyết trình môn Sinh. AI có thể gợi ý 8 câu hỏi mà khán giả có thể hỏi. Bạn chọn 3 câu hợp lý, tự tìm nguồn và tự luyện câu trả lời. AI hỗ trợ việc luyện. Bạn vẫn làm phần học.

Câu hỏi còn mở: Làm sao nhận ra lúc "hỗ trợ" đã biến thành "làm hộ"?

PHẦN 3

Hỏi rõ hơn mà không biến prompt thành "siêu năng lực"

Prompt chỉ là cách nói cho hệ thống biết bạn muốn gì.

Một yêu cầu rõ thường có bốn phần hữu ích:

1. Mục tiêu

Bạn muốn AI giúp việc gì?

Ví dụ:

"Tôi muốn hiểu nguyên nhân của hiện tượng này."

2. Bối cảnh vừa đủ

AI cần biết gì để phản hồi phù hợp?

Ví dụ:

"Tôi đang học ở mức THCS." Không cần nhập tên thật, trường, lớp cụ thể hoặc dữ liệu riêng tư.

3. Ràng buộc

Bạn muốn đầu ra ở dạng nào?

Ví dụ:

"Giải thích trong 5 gạch đầu dòng và tránh thuật ngữ chưa giải thích."

4. Cách kiểm tra

Đừng dừng ở đầu ra.

Thêm yêu cầu như:

"Nêu rõ phần nào cần kiểm tra bằng nguồn độc lập."

Một khung ngắn

Tôi muốn: [mục tiêu]

Bối cảnh cần thiết: [thông tin không nhạy cảm]

Giới hạn: [độ dài / dạng / phạm vi]

Sau đó tôi sẽ kiểm tra: [claim / nguồn / dữ kiện]

Ví dụ đời thường

Thay vì:

"Làm bài thuyết trình cho tôi."

Thử:

"Tôi đã có ba ý dưới đây. Hãy chỉ ra chỗ nào chưa rõ và gợi ý hai câu hỏi tôi nên tự nghiên cứu thêm. Đừng viết bài thay tôi."

Thử ngay 5 phút

Lấy một yêu cầu cũ bạn từng dùng.

Chỉnh lại để:

- mục tiêu rõ hơn;
- bỏ dữ liệu không cần thiết;
- thêm bước kiểm tra.

Câu hỏi còn mở: Một prompt tốt có thể giúp đầu ra rõ hơn, nhưng liệu nó có làm đầu ra đúng hơn không?

PHẦN 4

Kiểm chứng: đừng để câu văn trôi chảy bằng chứng

AI có thể tạo thông tin sai hoặc không có căn cứ nhưng trình bày rất tự tin. Khi thông tin quan trọng, hãy kiểm tra.

1. Tách claim

Đừng cố kiểm tra cả đoạn.

Chọn câu cụ thể:

- con số;
- ngày;
- tên người/tổ chức;
- sự kiện;
- quan hệ nguyên nhân – kết quả;
- trích dẫn.

2. Hỏi "nguồn gốc ở đâu?"

Nếu AI đưa link hoặc nguồn:

mở nó.

Đừng chỉ tin vì có tên nguồn. Kiểm tra xem nguồn có thật sự nói điều AI vừa nói không.

3. Tìm thêm một nguồn độc lập

Hai trang cùng chép từ một nơi không phải hai bằng chứng độc lập.

Ưu tiên nguồn phù hợp với câu hỏi:

- cơ quan chính thức;
- trường / viện;
- tài liệu gốc;
- nguồn chuyên môn;
- báo chí có biên tập khi phù hợp.

4. Xem ngữ cảnh

Một con số có thể đúng nhưng cũ. Một câu trích có thể thật nhưng bị cắt khỏi ngữ cảnh. Một bức ảnh có thể thật nhưng chú thích sai.

5. Chọn mức kết luận

Bạn không bắt buộc phải chọn "đúng" hoặc "sai".

Có ba kết luận hợp lý:

- Tạm tin ở mức hợp lý
- Cần kiểm tra thêm
- Không tin claim này

Ví dụ đời thường

AI cho bạn một số liệu để đưa vào bài thuyết trình. Bạn không thấy nguồn. Đừng hỏi AI thêm mười lần để xem nó có đổi câu trả lời không. Hãy tìm nguồn độc lập.

Thử ngay 5 phút

Chọn một claim có số hoặc ngày.

Tìm:

- nguồn 1;
- nguồn 2;
- một điểm hai nguồn giống/khác.

Nếu chưa đủ: ghi "chưa kết luận".

Câu hỏi còn mở: Nếu hai nguồn uy tín không đồng ý với nhau, bạn sẽ đánh giá độ mạnh của bằng chứng thế nào?

PHẦN 5

Quyền riêng tư: "AI cần biết gì?" khác "AI có thể nhận gì?"

Một công cụ cho phép bạn tải lên dữ liệu không có nghĩa bạn nên tải.

Trước khi gửi, hỏi:

"Dữ liệu này có thật sự cần cho nhiệm vụ không?"

Không đưa vào nếu không cần

- mật khẩu;
- mã xác thực;
- địa chỉ nhà;
- số điện thoại;
- giấy tờ cá nhân;
- thông tin sức khỏe riêng tư;
- ảnh riêng tư;
- dữ liệu của bạn bè/người khác;
- tài liệu có thông tin nhạy cảm;
- tên trường/lớp cụ thể nếu nhiệm vụ không cần.

Với ảnh hoặc nội dung của người khác

Bạn có file không đồng nghĩa bạn có quyền đưa nó vào mọi dịch vụ.

Hãy nghĩ tới:

- sự đồng ý;
- quyền riêng tư;
- quy định của trường;
- chính sách của nền tảng.

Với công cụ yêu cầu tài khoản

Không lách điều khoản độ tuổi. Nếu chưa đủ tuổi hoặc cần sự đồng ý của người lớn theo điều khoản dịch vụ, hãy làm đúng quy định.

Ví dụ đời thường

Bạn muốn AI sửa cách trình bày CV giả định cho bài hướng nghiệp. Không cần đưa số điện thoại thật, địa chỉ thật hoặc giấy tờ thật. Dùng dữ liệu giả định là đủ.

Thử ngay 5 phút

Nhìn một prompt bạn định gửi. Xóa mọi chi tiết không cần thiết.

Hỏi:

"Nếu chi tiết này bị lộ, mình có thấy ổn không?"

Nếu không: đừng gửi.

Câu hỏi còn mở: Khi một dự án thật sự cần dữ liệu nhạy cảm, ai có quyền quyết định cách dữ liệu đó được xử lý?

PHẦN 6

Bài tập: AI hỗ trợ $\neq$ AI làm thay

Nếu mục tiêu bài tập là để bạn luyện một năng lực, giao đúng phần đó cho AI có thể khiến bạn hoàn thành sản phẩm mà bỏ qua việc học.

Trước khi dùng AI, hỏi ba câu

1. Bài này đang muốn mình luyện gì?

Viết? Tính? Phân tích? Lập luận? Tìm nguồn? Sáng tạo?

2. Phần nào mình nên tự làm trước?

Đây thường là phần gần nhất với mục tiêu học.

3. AI được phép hỗ trợ đến đâu?

Theo yêu cầu của giáo viên/trường. Nếu chưa rõ: hỏi.

Một ranh giới thực dụng

AI có thể:

- giải thích;
- hỏi ngược để bạn tự nghĩ;
- gợi ý hướng;
- phản hồi bản nháp;
- tạo bài luyện khi phù hợp.

AI không nên được dùng để:

- làm toàn bộ phần bạn được yêu cầu tự thể hiện;
- tạo nguồn giả;
- viết thứ bạn không hiểu rồi nộp;
- che giấu việc sử dụng AI khi quy định yêu cầu khai báo.

Cách ghi nhận AI

Không cần một đoạn dài.

Có thể ghi:

"AI hỗ trợ: gợi ý từ khóa và phản hồi bản nháp.

Tôi tự làm: chọn nguồn, phân tích và viết bản cuối.

Tôi đã kiểm tra: các số liệu và trích dẫn."

Ví dụ đời thường

Bạn viết bài nghị luận. Bạn tự tạo luận điểm trước. AI giúp chỉ ra một chỗ lập luận chưa rõ. Bạn tự tìm dẫn chứng và sửa. Đó khác với yêu cầu AI viết toàn bộ bài rồi đổi vài từ.

Thử ngay 5 phút

Với bài gần nhất có dùng AI, viết ba dòng:

- Tôi tự làm:
- AI hỗ trợ:
- Tôi đã kiểm tra:

Câu hỏi còn mở: Làm sao chứng minh năng lực thật của mình khi AI có thể tạo ra sản phẩm rất đẹp?

PHẦN 7

Luật dừng: khi nào KHÔNG nên tiếp tục với AI?

Có lúc câu hỏi đúng không phải là "prompt lại thế nào?".

Mà là:

"Mình có nên dừng dùng AI cho việc này không?"

Dừng khi liên quan an toàn

Nếu AI đề nghị một hành động nguy hiểm hoặc bạn không hiểu hậu quả:

dừng.

Tìm người lớn hoặc người có chuyên môn phù hợp.

Dừng khi liên quan sức khỏe nghiêm trọng

AI có thể giúp bạn chuẩn bị câu hỏi để nói với người lớn/chuyên gia. Nó không thay thế việc được đánh giá bởi người có trách nhiệm chuyên môn.

Dừng khi yêu cầu thông tin riêng tư không cần thiết

Nếu công cụ hoặc cuộc trò chuyện đẩy bạn tới việc chia sẻ thêm dữ liệu cá nhân:

dừng và xem lại.

Dừng khi cảm xúc đang quá mạnh

Nếu cuộc trò chuyện làm bạn sợ, hoảng, bị áp lực, cô lập hoặc bị thúc ép giữ bí mật:

rời khỏi cuộc trò chuyện và tìm một người thật bạn tin.

Dừng khi bạn không còn làm phần của mình

Một dấu hiệu:

Bạn bắt đầu hỏi AI cho từng câu nhỏ và không còn biết sản phẩm cuối vì sao lại như vậy. Hãy đóng công cụ một lúc.

Tự viết lại:

- mình đang giải quyết vấn đề gì;
- mình biết gì;
- mình chưa biết gì;
- bước tiếp theo do mình chọn là gì.

Ví dụ đời thường

Bạn sửa bài với AI 30 phút. Cuối cùng bạn không nhớ vì sao một đoạn có mặt trong bài. Đó là lúc nên dừng và đọc lại toàn bộ bằng suy nghĩ của mình.

Câu hỏi còn mở: Làm sao nhận ra sớm lúc AI đang tăng năng lực — và lúc nó đang lấy mất phần luyện tập của bạn?

PHẦN 8

Thẻ nhanh: Hỏi rõ + Kiểm chứng

Chụp màn hình hoặc in trang này.

Trước khi hỏi AI

Mục tiêu của tôi là: _____ Phần tôi đã tự làm: _____
Thông tin AI thật sự cần: _____

Dữ liệu tôi sẽ KHÔNG gửi: _____

Khi viết yêu cầu

- 1. **Mục tiêu:** tôi muốn AI hỗ trợ việc gì?
- 2. **Bối cảnh:** chỉ thông tin cần thiết, không nhạy cảm.
- 3. **Ràng buộc:** dạng đầu ra, giới hạn, phạm vi.
- 4. **Kiểm tra:** claim nào tôi sẽ tự xác minh?

Sau khi nhận đầu ra

- ☐ Tôi hiểu nội dung này.
- ☐ Tôi tìm được claim cần kiểm tra.
- ☐ Tôi đã mở nguồn thay vì chỉ đọc AI tóm tắt.
- ☐ Tôi đã so thêm nguồn khi việc đó quan trọng.
- ☐ Tôi đã sửa phần không phù hợp.
- ☐ Tôi vẫn tự đưa ra quyết định cuối.
- ☐ Tôi có thể nói rõ AI đã hỗ trợ phần nào.

Nếu chưa chắc

Bạn có thể kết luận:

"Tôi chưa có đủ bằng chứng."

Đó không phải thất bại. Đó là một verdict hợp lý.

5 câu để giữ cạnh bàn học

- 1. **Mình đang nhờ AI hỗ trợ hay làm thay?**
- 2. **Claim nào cần kiểm tra?**
- 3. **Nguồn gốc ở đâu?**
- 4. **Mình có đang gửi dữ liệu không cần thiết không?**
- 5. **Quyết định cuối cùng có thật sự là của mình không?**

Dùng AI giỏi không phải là làm mọi thứ nhanh hơn. Là biết lúc nào nên hỏi, lúc nào phải kiểm tra, lúc nào cần dừng và lúc nào phải tự quyết định.

Đọc checklist khác với đúng trước một tình huống thật, nơi AI có vẻ đúng và bạn phải chọn bằng chứng nào đáng tin.

Thử thách Thám tử AI miễn phí: ai4kids.vn/teen/challenge

Nguồn tham khảo: UNESCO — Guidance for Generative AI in Education and Research · UNICEF — Policy Guidance on AI for Children · NIST CSRC — Artificial Intelligence (glossary) · NIST CSRC — Generative Artificial Intelligence (glossary).