BÁO CÁO ĐÁNH GIÁ VÀ CẢI THIỆN AN TOÀN THÔNG TIN CÁ NHÂN

I. Mục tiêu

Đánh giá mức độ an toàn thông tin cá nhân trong môi trường số và thực hiện các biện pháp cải thiện nhằm giảm nguy cơ rò rỉ dữ liệu, mất tài khoản hoặc bị tấn công mạng.

II. Đánh giá an toàn thông tin cá nhân

1. Kiểm tra mức độ bảo mật mật khẩu

Công cụ sử dụng

Microsoft Password Checker

Have I Been Pwned

Kết quả đánh giá

Nội dung	Kết quả
Độ mạnh mật khẩu Gmail	Trung bình
Độ mạnh mật khẩu Facebook	Yếu
Tài khoản từng bị lộ dữ liệu	Có (1 email xuất hiện trong data breach)

Nhận xét

Một số mật khẩu quá ngắn hoặc dùng lại nhiều nơi.

Chưa sử dụng trình quản lý mật khẩu.

---

2. Đánh giá quyền riêng tư mạng xã hội

Các tài khoản kiểm tra

Facebook

Instagram

TikTok

Kết quả

Nội dung	Trạng thái

Nội dung	Trạng thái
Bài viết công khai	Nhiều
Hiển thị số điện thoại	Có
Cho phép tìm bằng email/số điện thoại	Có
Xác thực hai yếu tố	Chưa bật

Nhận xét

Thông tin cá nhân đang hiển thị khá nhiều và có nguy cơ bị thu thập hoặc giả mạo.

---

3. Kiểm tra ứng dụng được cấp quyền

Tài khoản kiểm tra

Google

Microsoft

Apple ID

Kết quả

Nền tảng	Ứng dụng lạ/không dùng
Google	3
Microsoft	1
Apple	0

Nhận xét

Một số ứng dụng cũ vẫn còn quyền truy cập email và thông tin cá nhân.

---

4. Tìm kiếm thông tin cá nhân trên Google

Thông tin tìm thấy

Tài khoản Facebook xuất hiện công khai

Một số ảnh cá nhân được Google lập chỉ mục

Email xuất hiện trên diễn đàn cũ

Nhận xét

Thông tin cá nhân có thể bị người lạ thu thập dễ dàng.

III. Kế hoạch tăng cường an toàn thông tin cá nhân

1. Thiết lập trình quản lý mật khẩu
Công cụ sử dụng
Bitwarden
LastPass
Thực hiện
Tạo kho lưu trữ mật khẩu
Sinh mật khẩu mạnh:
Dài trên 12 ký tự
Có chữ hoa, chữ thường, số và ký tự đặc biệt
Không dùng lại mật khẩu
Ví dụ mật khẩu mạnh
T7@kL9#vQ2!mX

---

2. Bật xác thực hai yếu tố (2FA)
Tài khoản đã bật

Tài khoản	Trạng thái
Gmail	Đã bật
Facebook	Đã bật
Microsoft	Đã bật

Phương thức sử dụng
Ứng dụng Google Authenticator
Mã OTP qua điện thoại

---

3. Điều chỉnh quyền riêng tư
Các thay đổi thực hiện
Chuyển bài viết sang “Bạn bè”
Ẩn số điện thoại và email
Tắt tìm kiếm tài khoản bằng số điện thoại
Giới hạn người xem story và ảnh cá nhân

---

4. Xóa ứng dụng không cần thiết
Kết quả

Nền tảng	Số ứng dụng đã xóa
Google	3
Microsoft	1

IV. Kết quả thực hiện
Các cải thiện đạt được
Mật khẩu mạnh hơn
Không còn dùng lại mật khẩu
Đã bật xác thực hai yếu tố cho tài khoản quan trọng
Giảm lượng thông tin công khai
Loại bỏ ứng dụng không cần thiết
Minh chứng
(Chèn ảnh chụp màn hình trước và sau)
Ví dụ:
Ảnh trước khi bật 2FA
Ảnh sau khi bật 2FA
Ảnh danh sách ứng dụng đã xóa
Ảnh cài đặt quyền riêng tư

V. Hướng dẫn ngắn gọn cho sinh viên khác
5 cách bảo vệ thông tin cá nhân
Sử dụng mật khẩu mạnh và khác nhau cho mỗi tài khoản
Bật xác thực hai yếu tố (2FA)
Không chia sẻ thông tin cá nhân công khai
Kiểm tra và xóa ứng dụng không cần thiết
Cẩn thận với email hoặc link lạ để tránh phishing

BÁO CÁO: NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH ĐẠO VĂN TRONG HỌC THUẬT
I. Mục tiêu
Phát triển kỹ năng nhận diện các hình thức đạo văn, hiểu cách paraphrasing đúng cách và sử dụng các công cụ kiểm tra đạo văn trong học thuật.

II. Nghiên cứu các hình thức đạo văn phổ biến

1. Sao chép trực tiếp không trích dẫn

Là hành vi sao chép nguyên văn nội dung từ tài liệu, bài báo hoặc website mà không ghi nguồn.

Ví dụ

Copy toàn bộ đoạn văn từ Internet và đưa vào bài làm như của mình.

Hậu quả

Vi phạm đạo đức học thuật

Bị điểm 0 hoặc kỷ luật

---

2. Paraphrasing không đủ

Là việc chỉ thay đổi vài từ nhưng vẫn giữ nguyên cấu trúc và ý tưởng của bản gốc.

Ví dụ

Thay đổi từ đồng nghĩa nhưng câu văn gần như giống hệt.

Hậu quả

Vẫn có thể bị xem là đạo văn.

---

3. Tự đạo văn (Self-plagiarism)

Là việc sử dụng lại bài viết hoặc nội dung cũ của chính mình mà không thông báo hoặc trích dẫn.

Ví dụ

Nộp lại bài tập đã dùng ở môn học khác.

---

4. Đạo văn ý tưởng

Là sử dụng ý tưởng, mô hình hoặc kết quả nghiên cứu của người khác mà không ghi nhận nguồn.

Ví dụ

Lấy ý tưởng nghiên cứu từ bài báo khoa học nhưng không trích dẫn.

III. Đoạn văn học thuật gốc
Chủ đề: Tác động của mạng xã hội đến sinh viên
Đoạn văn gốc
“Mạng xã hội đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống của sinh viên hiện nay. Các nền tảng như Facebook, TikTok và Instagram giúp sinh viên kết nối, chia sẻ thông tin và hỗ trợ học tập hiệu quả hơn. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể gây mất tập trung, giảm hiệu suất học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần. Nhiều nghiên cứu cho thấy thời gian sử dụng mạng xã hội kéo dài có liên quan đến tình trạng căng thẳng, lo âu và thiếu ngủ ở sinh viên đại học.”

IV. Bốn phiên bản đoạn văn

Phiên bản 1: Sao chép trực tiếp không trích dẫn
“Mạng xã hội đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống của sinh viên hiện nay. Các nền tảng như Facebook, TikTok và Instagram giúp sinh viên kết nối, chia sẻ thông tin và hỗ trợ học tập hiệu quả hơn. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể gây mất tập trung, giảm hiệu suất học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.”
Đánh giá
Đạo văn rõ ràng
Không có trích dẫn nguồn

Phiên bản 2: Paraphrasing không đủ
“Mạng xã hội hiện là một phần rất quan trọng đối với sinh viên. Những nền tảng như Facebook, Instagram và TikTok hỗ trợ sinh viên trao đổi thông tin và học tập hiệu quả. Tuy nhiên, dùng mạng xã hội quá nhiều có thể làm giảm khả năng tập trung và ảnh hưởng xấu đến tinh thần.”

Đánh giá
Có thay đổi từ ngữ
Nhưng cấu trúc và ý tưởng gần giống bản gốc
Vẫn có nguy cơ bị xem là đạo văn

Phiên bản 3: Paraphrasing đúng nhưng không trích dẫn nguồn
Sinh viên hiện nay sử dụng mạng xã hội như một công cụ để giao tiếp, học tập và cập nhật thông tin hằng ngày. Bên cạnh những lợi ích về kết nối và chia sẻ kiến thức, việc dành quá nhiều thời gian trên các nền tảng trực tuyến cũng có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và sức khỏe tâm lý của người dùng trẻ tuổi.
Đánh giá
Diễn đạt lại bằng ngôn ngữ mới
Không sao chép cấu trúc
Tuy nhiên chưa ghi nguồn tham khảo

Phiên bản 4: Paraphrasing đúng và trích dẫn đầy đủ
Theo nhiều nghiên cứu, mạng xã hội mang lại lợi ích cho sinh viên trong việc kết nối và hỗ trợ học tập, nhưng việc sử dụng quá mức có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng tập trung và sức khỏe tinh thần của họ (Nguyen, 2023).
Tài liệu tham khảo (Harvard)
Nguyen, T. (2023) The impact of social media on university students. Hanoi: Education Publishing House.
Đánh giá
Paraphrasing hợp lý
Có trích dẫn trong bài
Có tài liệu tham khảo đầy đủ

V. Sử dụng công cụ kiểm tra đạo văn

Công cụ sử dụng
Turnitin
Grammarly Plagiarism Checker
Copyleaks

VI. Kết quả kiểm tra đạo văn

Phiên bản	Turnitin	Grammarly	Nhận xét
Phiên bản 1	95%	90%	Đạo văn rõ ràng
Phiên bản 2	65%	60%	Paraphrasing chưa đủ
Phiên bản 3	20%	18%	Viết lại tốt nhưng thiếu nguồn
Phiên bản 4	5%	4%	Đúng chuẩn học thuật

VII. Hướng dẫn paraphrasing đúng cách
Các bước paraphrasing
Bước 1: Đọc hiểu nội dung gốc
Hiểu rõ ý chính trước khi viết lại.
Bước 2: Viết lại bằng ngôn ngữ của mình
Thay đổi cấu trúc câu
Dùng cách diễn đạt mới
Không chỉ thay từ đồng nghĩa
Bước 3: So sánh với bản gốc
Đảm bảo câu mới không quá giống.
Bước 4: Trích dẫn nguồn
Ghi nguồn dù đã paraphrase.

VIII. Hướng dẫn trích dẫn Harvard
Trích dẫn trong bài
Một tác giả

(Nguyen, 2023)
Hai tác giả
(Nguyen and Tran, 2022)

Tài liệu tham khảo cuối bài
Sách
Nguyen, T. (2023) The impact of social media on university students. Hanoi: Education Publishing House.
Website
Author/Organization (Year) Title. Available at: URL (Accessed: Day Month Year).

IX. Bảng so sánh các công cụ kiểm tra đạo văn

Công cụ	Ưu điểm	Nhược điểm	Độ chính xác
Turnitin	Phổ biến trong trường học, cơ sở dữ liệu lớn	Có phí	Rất cao
Grammarly	Dễ sử dụng, tích hợp kiểm tra ngữ pháp	Cơ sở dữ liệu nhỏ hơn	Cao
Copyleaks	Hỗ trợ AI detection	Một số tính năng trả phí	Khá cao

BÁO CÁO: NHẬN DIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH LỪA ĐẢO TRỰC TUYẾN

I. Mục tiêu
Phát triển kỹ năng nhận diện và phòng tránh các hình thức lừa đảo trực tuyến phổ biến nhằm bảo vệ thông tin cá nhân, tài khoản và tài sản trên môi trường số.

II. Nghiên cứu các hình thức lừa đảo trực tuyến phổ biến
1. Lừa đảo qua email (Phishing)

Kẻ gian gửi email giả mạo ngân hàng, trường học hoặc doanh nghiệp để yêu cầu người dùng:
Đăng nhập tài khoản
Cung cấp mật khẩu
Nhập mã OTP
Tải tệp độc hại
Dấu hiệu nhận biết
Địa chỉ email lạ
Nội dung khẩn cấp
Link không chính thức
Nhiều lỗi chính tả

---

2. Lừa đảo qua mạng xã hội
Kẻ gian giả danh:
Bạn bè
Người nổi tiếng
Nhân viên hỗ trợ
Shop online
để yêu cầu chuyển tiền hoặc cung cấp thông tin cá nhân.
Dấu hiệu nhận biết
Tài khoản mới tạo
Nhắn tin vay tiền gấp
Yêu cầu chuyển khoản nhanh
Link lạ qua Messenger/Zalo

---

3. Lừa đảo qua tin nhắn (Smishing)
Kẻ gian gửi SMS giả mạo:
Ngân hàng
Công ty vận chuyển
Cơ quan nhà nước
để dụ người dùng bấm vào link giả.
Dấu hiệu nhận biết
Nội dung đe dọa khóa tài khoản

Yêu cầu xác minh ngay
Đường link ngắn, lạ

---

4. Lừa đảo qua website giả mạo
Website được thiết kế giống:
Facebook
Gmail
Ngân hàng
Sàn thương mại điện tử
để đánh cắp tài khoản.
Dấu hiệu nhận biết
Tên miền lạ
Không có HTTPS
Giao diện sai khác nhỏ
Popup yêu cầu nhập OTP

III. Phân tích 5 ví dụ lừa đảo thực tế

Ví dụ 1: Email giả mạo ngân hàng
Nội dung
Người dùng nhận email yêu cầu “xác minh tài khoản ngân hàng”.
Dấu hiệu lừa đảo
Email không đúng tên miền ngân hàng
Link dẫn sang website lạ
Nội dung tạo áp lực
Kỹ thuật tâm lý
Gây sợ hãi bị khóa tài khoản
Tạo cảm giác khẩn cấp
Hậu quả
Mất tài khoản ngân hàng
Bị đánh cắp tiền

Ví dụ 2: Tin nhắn giao hàng giả
Nội dung
SMS thông báo “đơn hàng chưa giao được”.
Dấu hiệu lừa đảo
Link rút gọn
Không ghi mã đơn hàng
Số điện thoại lạ
Kỹ thuật tâm lý
Đánh vào sự tò mò
Tạo cảm giác cần xử lý ngay
Hậu quả
Cài mã độc
Mất thông tin cá nhân

Ví dụ 3: Facebook giả danh bạn bè vay tiền
Nội dung
Tài khoản Facebook nhắn vay tiền gấp.
Dấu hiệu lừa đảo
Cách nói chuyện khác thường
Yêu cầu chuyển khoản nhanh
Không gọi điện xác minh
Kỹ thuật tâm lý
Lợi dụng lòng tin
Tạo áp lực thời gian
Hậu quả
Mất tiền
Lộ thông tin chuyển khoản

Ví dụ 4: Website khuyến mãi giả mạo
Nội dung
Thông báo “trúng thưởng điện thoại”.
Dấu hiệu lừa đảo
Yêu cầu nhập thông tin cá nhân

Bắt đóng phí nhận quà
Website không chính thức
Kỹ thuật tâm lý
Đánh vào lòng tham
Tạo cảm giác may mắn
Hậu quả
Lộ thông tin cá nhân
Mất tiền phí

Ví dụ 5: Giả mạo nhân viên hỗ trợ kỹ thuật
Nội dung
Kẻ gian gọi điện tự xưng nhân viên hỗ trợ Microsoft/Facebook.
Dấu hiệu lừa đảo
Yêu cầu đọc mã OTP
Đòi điều khiển máy tính từ xa
Thúc ép thao tác nhanh
Kỹ thuật tâm lý
Tạo cảm giác chuyên nghiệp
Làm nạn nhân hoảng sợ
Hậu quả
Mất tài khoản
Bị cài phần mềm độc hại

IV. Checklist nhận diện lừa đảo trực tuyến

STT	Nội dung kiểm tra	Có/Không
1	Email/tin nhắn có yêu cầu khẩn cấp bất thường	
2	Người gửi sử dụng địa chỉ lạ	
3	Link chứa ký tự bất thường	
4	Nội dung có nhiều lỗi chính tả	
5	Yêu cầu cung cấp mật khẩu/OTP	

STT	Nội dung kiểm tra	Có/Không
6	Hứa hẹn quà tặng hoặc tiền thưởng lớn	
7	Yêu cầu chuyển tiền nhanh	
8	Website không có HTTPS	
9	Tài khoản mạng xã hội mới tạo	
10	Nội dung gây sợ hãi hoặc áp lực	

V. Nội dung poster/infographic
Chủ đề:
“5 BƯỚC NHẬN DIỆN LỪA ĐẢO TRỰC TUYẾN”
Nội dung đề xuất
Không bấm link lạ
Không chia sẻ OTP
Kiểm tra kỹ website
Xác minh người gửi
Bật xác thực hai yếu tố (2FA)
Khẩu hiệu
“Cẩn thận một phút — An toàn cả đời số”

VI. Chia sẻ và phản hồi
Đối tượng chia sẻ
Bạn học
Người thân
Nhóm lớp
Phản hồi nhận được

Người phản hồi	Ý kiến
Bạn A	Nội dung dễ hiểu
Bạn B	Checklist hữu ích
Bạn C	Muốn thêm ví dụ thực tế
Bạn D	Poster dễ nhớ
Bạn E	Học được cách kiểm tra link giả

BÁO CÁO: SỬ DỤNG AI CÓ TRÁCH NHIỆM VÀ ĐẠO ĐỨC TRONG HỌC TẬP, NGHIÊN CỨU

I. Giới thiệu

Trong bối cảnh trí tuệ nhân tạo (AI) phát triển mạnh mẽ, sinh viên ngày càng sử dụng các công cụ AI như OpenAI ChatGPT, Google Gemini hay Microsoft Copilot để hỗ trợ học tập và nghiên cứu. AI mang lại nhiều lợi ích như tiết kiệm thời gian, hỗ trợ tìm ý tưởng và tổng hợp thông tin. Tuy nhiên, việc sử dụng AI cũng đặt ra nhiều vấn đề về đạo đức học thuật, tính trung thực và quyền sở hữu trí tuệ.

Báo cáo này nhằm phân tích việc sử dụng AI trong học tập một cách có trách nhiệm, minh bạch và hiệu quả.

II. Chính sách sử dụng AI trong học thuật

Ví dụ tham khảo chính sách của Đại học Quốc gia Hà Nội hoặc các trường đại học quốc tế:

Những điểm chính thường được cho phép:

Sử dụng AI để:

tìm ý tưởng

tóm tắt tài liệu

kiểm tra ngữ pháp

hỗ trợ lập dàn ý

giải thích khái niệm khó

Những hành vi thường bị cấm:

Nộp nguyên văn nội dung do AI tạo ra như sản phẩm cá nhân

Không trích dẫn việc sử dụng AI

Dùng AI để gian lận thi cử hoặc đạo văn

Nguyên tắc chung:

Sinh viên phải chịu trách nhiệm cuối cùng cho nội dung bài làm

Cần minh bạch khi sử dụng AI
AI chỉ là công cụ hỗ trợ, không thay thế tư duy cá nhân

III. Mô tả nhiệm vụ học tập có sử dụng AI
Nhiệm vụ được chọn
Viết bài thuyết trình về:
“Tác động của mạng xã hội đến sinh viên đại học”

---

1. Prompt đã sử dụng
Prompt 1
Hãy tạo dàn ý cho bài thuyết trình về tác động của mạng xã hội đến sinh viên đại học.
Prompt 2
Hãy liệt kê các tác động tích cực và tiêu cực của mạng xã hội đối với sinh viên.
Prompt 3
Gợi ý số liệu hoặc nghiên cứu liên quan đến thời gian sử dụng mạng xã hội của giới trẻ.

---

2. Đầu ra của AI (tóm tắt)
AI đề xuất:
Mở bài giới thiệu mạng xã hội
Tác động tích cực:
kết nối cộng đồng
hỗ trợ học tập
cập nhật thông tin
Tác động tiêu cực:
nghiện mạng xã hội
giảm tập trung học tập
ảnh hưởng sức khỏe tâm lý
AI cũng đề xuất thêm ví dụ về TikTok, Facebook và Instagram.

---

3. Cách đánh giá và chỉnh sửa đầu ra AI
Sau khi nhận kết quả từ AI, tôi:
Kiểm tra lại tính chính xác của thông tin
Đối chiếu số liệu với các nguồn đáng tin cậy
Viết lại nội dung theo văn phong cá nhân
Loại bỏ các ý trùng lặp hoặc quá chung chung
Bổ sung quan điểm và ví dụ thực tế của bản thân
Điều này giúp đảm bảo bài làm mang tính học thuật và phản ánh tư duy cá nhân thay vì sao chép máy móc từ AI.

---

4. Trích dẫn việc sử dụng AI
Ví dụ trích dẫn:
Một số ý tưởng và dàn ý trong bài được hỗ trợ bởi ChatGPT của OpenAI. Nội dung cuối cùng đã được người viết kiểm tra, chỉnh sửa và chịu trách nhiệm hoàn toàn.

IV. Phân tích các vấn đề đạo đức khi sử dụng AI
1. Ranh giới giữa hỗ trợ hợp lý và gian lận học thuật
AI là công cụ hỗ trợ hiệu quả nếu được dùng để:
tìm ý tưởng
giải thích kiến thức
hỗ trợ chỉnh sửa
Tuy nhiên, việc:
sao chép nguyên văn nội dung AI,
nộp bài do AI viết hoàn toàn,
hoặc dùng AI thay cho tư duy cá nhân
được xem là hành vi thiếu trung thực học thuật.
Ranh giới đạo đức nằm ở việc sinh viên có thực sự hiểu và tham gia vào quá trình học tập hay không.

---

2. Quyền sở hữu trí tuệ và trích dẫn

AI có thể tạo ra nội dung dựa trên dữ liệu đã học từ nhiều nguồn khác nhau. Vì vậy:
Người dùng cần kiểm tra nguy cơ đạo văn
Cần trích dẫn rõ khi sử dụng AI
Không nên xem nội dung AI là hoàn toàn do bản thân tạo ra
Việc minh bạch giúp duy trì tính trung thực trong học thuật.

---

3. Tác động đến quá trình học tập và phát triển kỹ năng
Tác động tích cực
Tiết kiệm thời gian
Hỗ trợ nghiên cứu nhanh
Cá nhân hóa việc học
Tác động tiêu cực
Giảm khả năng tư duy độc lập
Phụ thuộc vào AI
Hạn chế kỹ năng viết và phân tích nếu lạm dụng
Do đó, AI nên được sử dụng như "trợ lý học tập" chứ không phải "người làm thay".

V. Bộ nguyên tắc cá nhân khi sử dụng AI trong học tập
1.
Chỉ sử dụng AI như công cụ hỗ trợ, không thay thế hoàn toàn tư duy cá nhân.
2.
Luôn kiểm tra độ chính xác của thông tin do AI cung cấp.
3.
Minh bạch và trích dẫn khi sử dụng AI trong bài học thuật.
4.
Không sao chép nguyên văn nội dung từ AI.
5.

Bảo vệ dữ liệu cá nhân và thông tin nhạy cảm khi sử dụng AI.
6.
Kết hợp AI với nghiên cứu từ các nguồn học thuật đáng tin cậy.
7.
Sử dụng AI để phát triển kỹ năng thay vì phụ thuộc hoàn toàn.

VI. Nội dung infographic
Bạn có thể thiết kế infographic với tiêu đề:
“SỬ DỤNG AI CÓ TRÁCH NHIỆM TRONG HỌC THUẬT”
Nội dung gợi ý:
✅ AI hỗ trợ học tập
✅ Kiểm tra thông tin
✅ Trích dẫn minh bạch
✅ Tư duy độc lập
❌ Không đạo văn
❌ Không nộp bài do AI viết hoàn toàn
Màu sắc gợi ý:
Xanh dương – trắng
Biểu tượng:
AI
sách
não bộ
cảnh báo đạo văn