**Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh: Lịch sử vẻ vang 80 năm hình thành và phát triển (1941-2024)**

Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh (Đội TNTP Hồ Chí Minh) là tổ chức của thiếu nhi Việt Nam, đóng vai trò nòng cốt trong các phong trào thiếu nhi, là lực lượng giáo dục quan trọng trong và ngoài nhà trường, và là lực lượng dự bị của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh. Trải qua 80 năm xây dựng và trưởng thành, Đội đã có những đóng góp to lớn vào sự nghiệp cách mạng của dân tộc, xứng đáng với lời khen ngợi của Bác Hồ: "Tuổi nhỏ làm việc nhỏ, tùy theo sức của mình". Bài viết này sẽ trình bày một cách chi tiết, đầy đủ và khúc chiết về lịch sử hình thành và phát triển của Đội TNTP Hồ Chí Minh.

**I. Bối cảnh lịch sử và sự ra đời của Đội TNTP Hồ Chí Minh (1930-1941)**

Đầu thế kỷ XX, đất nước Việt Nam chìm trong đêm dài nô lệ dưới ách thống trị của thực dân Pháp. Nền kinh tế bị kìm hãm, đời sống nhân dân, đặc biệt là trẻ em, vô cùng cực khổ. Nhiều em nhỏ phải sống lang thang, làm thuê làm mướn, không được đến trường. Trước đó, thiếu nhi Việt Nam sống trong cảnh lầm than, bị áp bức, bóc lột, không được học hành, vui chơi. Nhiều em phải lao động vất vả từ khi còn rất nhỏ.

Trước tình hình đó, Đảng Cộng sản Đông Dương (nay là Đảng Cộng sản Việt Nam) và Chủ tịch Hồ Chí Minh đã sớm nhận thấy tầm quan trọng của việc giáo dục và tập hợp thiếu nhi. Việc đưa các em vào một tổ chức để bồi dưỡng, rèn luyện trở thành những mầm non cách mạng, những người kế tục sự nghiệp giải phóng dân tộc là một yêu cầu cấp thiết. Đảng và Bác Hồ nhận thức rõ ràng rằng giáo dục thiếu nhi là một phần không thể thiếu trong công cuộc cách mạng, và cần phải có một tổ chức riêng để tập hợp, hướng dẫn và giáo dục các em.

Tháng 5 năm 1941, Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành Trung ương Đảng họp tại Pác Bó (Cao Bằng) dưới sự chủ trì của Chủ tịch Hồ Chí Minh. Hội nghị đã quyết định thành lập Mặt trận Việt Minh, một tổ chức đoàn kết mọi tầng lớp nhân dân để đánh đuổi Pháp – Nhật, giành lại độc lập cho dân tộc. Hội nghị đặc biệt nhấn mạnh đến việc thành lập các đoàn thể cứu quốc, trong đó có việc thành lập một tổ chức dành riêng cho thiếu nhi. Hội nghị lần thứ 8 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng có ý nghĩa lịch sử quyết định, đặt nền móng vững chắc cho việc thành lập Đội.

Thực hiện Nghị quyết của Hội nghị, ngày 15 tháng 5 năm 1941, tại thôn Nà Mạ, xã Trường Hà, huyện Hà Quảng, tỉnh Cao Bằng, Đội Nhi đồng Cứu quốc (tiền thân của Đội TNTP Hồ Chí Minh) chính thức được thành lập.

* **Năm đội viên đầu tiên:**
  + Nông Văn Dền (bí danh Kim Đồng) – Đội trưởng.
  + Nông Văn Thàn (Cao Sơn).
  + Lý Văn Minh (Thanh Minh).
  + Lý Thị Nì (Thủy Tiên).
  + Lý Thị Xậu (Thanh Thủy).

Đây là những thiếu niên dũng cảm, giàu lòng yêu nước, sớm được giác ngộ cách mạng và trở thành những hạt nhân đầu tiên, đặt nền móng cho sự phát triển của tổ chức Đội sau này.

**II. Mục tiêu và nhiệm vụ ban đầu của Đội Nhi đồng Cứu quốc**

Đội Nhi đồng Cứu quốc ra đời với mục tiêu cao cả là tập hợp, giáo dục thiếu nhi tham gia vào sự nghiệp cách mạng giải phóng dân tộc, theo tinh thần: "Đánh Tây, đuổi Nhật, giành độc lập cho nước nhà".

Nhiệm vụ cụ thể của Đội trong giai đoạn này bao gồm:

* **Giáo dục lòng yêu nước:** Bồi dưỡng cho thiếu nhi tinh thần yêu nước nồng nàn, lòng căm thù giặc sâu sắc, ý chí đấu tranh kiên cường, bất khuất trước kẻ thù xâm lược.
* **Rèn luyện đạo đức cách mạng:** Giáo dục các em về tinh thần đoàn kết, tương thân tương ái, sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau, sống trung thực, dũng cảm, có kỷ luật.
* **Tham gia hoạt động cách mạng:** Tổ chức cho thiếu nhi tham gia các hoạt động phù hợp với lứa tuổi như: làm liên lạc, đưa đón cán bộ, bảo vệ các cuộc họp bí mật, canh gác, rải truyền đơn, phá hoại cơ sở vật chất của địch...
* **Chuẩn bị lực lượng:** Tạo nguồn để đào tạo, bồi dưỡng những cán bộ cách mạng trẻ tuổi, những chiến sĩ cộng sản kiên trung, sẵn sàng gánh vác trọng trách của đất nước trong tương lai.

**III. Quá trình phát triển và đổi tên của Đội**

Trong suốt quá trình hoạt động và trưởng thành, để phù hợp với yêu cầu, nhiệm vụ của từng giai đoạn cách mạng, tổ chức Đội đã trải qua nhiều lần đổi tên:

1. **Hội Nhi đồng Cứu quốc (1941-1951):**
   * **Hoạt động bí mật:** Trong giai đoạn này, Đội chủ yếu hoạt động bí mật do sự truy lùng, khủng bố gắt gao của thực dân Pháp. Các đội viên phải hoạt động hết sức cẩn trọng, khôn khéo để tránh bị địch phát hiện.
   * **Phát triển lực lượng:** Mặc dù hoạt động trong điều kiện khó khăn, Đội vẫn phát triển nhanh chóng cả về số lượng và chất lượng ở nhiều địa phương trên cả nước, đặc biệt là ở các vùng căn cứ địa cách mạng.
   * **Các hình thức hoạt động:** Đội viên tham gia làm liên lạc, trinh sát, bảo vệ xóm làng, giúp đỡ các gia đình cán bộ, bộ đội, tham gia các lớp học chữ, học hát... Các hình thức hoạt động của Đội rất phong phú, đa dạng, phù hợp với điều kiện hoạt động bí mật và lứa tuổi thiếu nhi.
   * **Tấm gương tiêu biểu:** Anh Kim Đồng (Nông Văn Dền), người đội trưởng đầu tiên, đã anh dũng hy sinh trong khi làm nhiệm vụ bảo vệ cán bộ cách mạng. Anh trở thành biểu tượng cao đẹp cho lòng yêu nước, tinh thần dũng cảm, sẵn sàng hy sinh vì Tổ quốc của thiếu nhi Việt Nam.
2. **Đội Thiếu nhi Tháng Tám (1951-1956):**

Sau khi Cách mạng tháng Tám năm 1945 thành công, nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời, mở ra một kỷ nguyên mới cho dân tộc. Để phù hợp với tình hình và nhiệm vụ mới, tháng 3 năm 1951, tại Hội nghị cán bộ Đoàn Thanh niên Cứu quốc Việt Nam lần thứ nhất (tổ chức tại Việt Bắc), tổ chức Đội được đổi tên thành Đội Thiếu nhi Tháng Tám.

* + **Các hoạt động nổi bật:**
    - Các em thiếu nhi tích cực tham gia phong trào "Thi đua ái quốc", "Tuổi nhỏ chí lớn" do Bác Hồ phát động.
    - Đội viên hăng hái tham gia làm liên lạc, bảo vệ các cơ quan, xưởng sản xuất, kho tàng của cách mạng.
    - Tích cực tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao, góp phần xây dựng đời sống văn hóa mới.
    - Phong trào "Trần Quốc Toản" được phát động rộng rãi, thiếu nhi hăng hái tham gia giúp đỡ các gia đình thương binh, liệt sĩ, người già neo đơn, thể hiện truyền thống "Uống nước nhớ nguồn" tốt đẹp của dân tộc. Đặc biệt, chính Bác Hồ đã viết thư hướng dẫn thiếu nhi cả nước thực hiện công tác Trần Quốc Toản.

1. **Đội Thiếu niên Tiền phong Việt Nam (1956-1970):**

Tháng 11 năm 1956, nhân dịp kỷ niệm 15 năm ngày thành lập Đội, để ghi nhận những đóng góp của Đội trong sự nghiệp cách mạng, Trung ương Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam đã quyết định đổi tên Đội Thiếu nhi Tháng Tám thành Đội Thiếu niên Tiền phong Việt Nam.

* + **Giai đoạn xây dựng chủ nghĩa xã hội ở miền Bắc và đấu tranh giải phóng miền Nam:**
    - **Ở miền Bắc:** Đội viên tích cực tham gia phong trào "Nghìn việc tốt", "Kế hoạch nhỏ", góp phần xây dựng trường học, bệnh viện, nhà máy, hợp tác xã... Thiếu nhi miền Bắc còn hăng hái tham gia phong trào "Vì miền Nam ruột thịt", quyên góp ủng hộ đồng bào, chiến sĩ miền Nam đang chiến đấu chống Mỹ xâm lược. Những hoạt động này không chỉ thể hiện tinh thần lao động hăng say mà còn là biểu hiện cao đẹp của lòng yêu nước, ý thức trách nhiệm với cộng đồng và tình cảm sâu nặng với đồng bào miền Nam.
    - **Ở miền Nam:** Đội viên thiếu niên tiền phong tham gia các hoạt động đấu tranh chống Mỹ - Ngụy, làm liên lạc, nuôi giấu cán bộ, tham gia các đội du kích nhỏ tuổi... Nhiều em đã anh dũng hy sinh trong cuộc chiến đấu bảo vệ quê hương, đất nước. Các em thiếu nhi miền Nam đã thể hiện tinh thần bất khuất, kiên cường, không ngại gian khổ, hy sinh, góp phần vào thắng lợi chung của dân tộc.
    - **Phong trào "Nghìn việc tốt":** Khởi nguồn từ trường cấp II Liên Sơn (nay là trường THCS Tam Sơn, thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh) do thầy giáo, Tổng phụ trách Nguyễn Đức Thìn khởi xướng. Phong trào nhanh chóng lan rộng ra cả nước, trở thành một trong những phong trào tiêu biểu, có sức sống lâu bền nhất của Đội.

1. **Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh (1970 đến nay):**

Ngày 30 tháng 1 năm 1970, thể theo nguyện vọng tha thiết của thiếu nhi cả nước, Ban Chấp hành Trung ương Đảng đã ra Nghị quyết cho Đội Thiếu niên Tiền phong Việt Nam được vinh dự mang tên Bác Hồ kính yêu: Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh. Đây là niềm vinh dự, tự hào to lớn đối với toàn thể đội viên, thiếu nhi Việt Nam, là sự ghi nhận của Đảng, Nhà nước và nhân dân đối với những đóng góp của Đội trong sự nghiệp cách mạng.

* + **Giai đoạn sau khi đất nước thống nhất:**
    - Đội tiếp tục phát triển mạnh mẽ cả về số lượng và chất lượng trên khắp mọi miền đất nước.
    - Các phong trào truyền thống như "Nghìn việc tốt", "Kế hoạch nhỏ", "Trần Quốc Toản" tiếp tục được duy trì và phát triển với nhiều hình thức phong phú, sáng tạo, phù hợp với điều kiện thực tế của từng địa phương.
    - Đội chú trọng giáo dục toàn diện cho thiếu nhi, bao gồm: giáo dục đạo đức, lối sống, giáo dục truyền thống, giáo dục kỹ năng sống, hướng nghiệp...
    - **Các phong trào và hoạt động lớn:**
      * Phong trào "Thiếu nhi Việt Nam thi đua thực hiện tốt 5 điều Bác Hồ dạy": Phong trào này trở thành kim chỉ nam cho mọi hoạt động của Đội, hướng dẫn thiếu nhi rèn luyện, phấn đấu trở thành con ngoan, trò giỏi, đội viên tốt, cháu ngoan Bác Hồ.
      * Cuộc vận động "Giúp bạn đến trường": Thể hiện tinh thần tương thân tương ái, lá lành đùm lá rách, giúp đỡ các bạn học sinh có hoàn cảnh khó khăn có điều kiện tiếp tục đến trường.
      * Phong trào "Kế hoạch nhỏ" (xây dựng các công trình măng non, ủng hộ bạn nghèo...): Ví dụ: xây dựng "Nhà máy Nhựa Thiếu niên Tiền phong" ở Hải Phòng, "Đoàn tàu mang tên Đội TNTP Hồ Chí Minh" ở Hà Nội, "Khách sạn Khăn Quàng Đỏ" ở Hà Nội...
      * Tổ chức các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao, vui chơi giải trí, tạo môi trường lành mạnh để thiếu nhi phát triển toàn diện.
      * Tăng cường các hoạt động giao lưu, hợp tác quốc tế với các tổ chức thiếu nhi trên thế giới, góp phần vào phong trào thiếu nhi quốc tế vì hòa bình, hữu nghị, hợp tác và phát triển.

**IV. Nguyên tắc tổ chức và hoạt động của Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Đội TNTP Hồ Chí Minh là một tổ chức thống nhất trong cả nước, hoạt động theo các nguyên tắc cơ bản sau:

* **Tính tự nguyện:** Thiếu nhi tự nguyện tham gia vào tổ chức Đội, không ai có thể ép buộc hay ngăn cản.
* **Tính tự quản:** Đội viên được chủ động, sáng tạo trong các hoạt động của Đội, tự mình bầu ra ban chỉ huy, tự mình xây dựng và thực hiện chương trình hành động, dưới sự hướng dẫn, dìu dắt của phụ trách Đội.
* **Tính quần chúng:** Đội là tổ chức của thiếu nhi, do thiếu nhi làm chủ. Mọi hoạt động của Đội đều xuất phát từ nhu cầu, nguyện vọng của thiếu nhi và vì lợi ích của thiếu nhi.
* **Sự lãnh đạo của Đảng và Đoàn:** Đội chịu sự lãnh đạo trực tiếp của Đảng Cộng sản Việt Nam và sự phụ trách của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh. Đoàn có trách nhiệm xây dựng, củng cố và phát triển tổ chức Đội, phân công cán bộ Đoàn làm phụ trách Đội, cung cấp kinh phí và các phương tiện hoạt động cần thiết cho Đội. Phụ trách Đội đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc định hướng, tổ chức, hướng dẫn hoạt động của Đội, là cầu nối giữa Đội và Đoàn, là người truyền lửa, dìu dắt các em đội viên. Cần phải quan tâm bồi dưỡng, đào tạo đội ngũ phụ trách Đội để nâng cao chất lượng, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của công tác Đội.

**V. Hệ thống tổ chức của Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Hệ thống tổ chức của Đội TNTP Hồ Chí Minh được xây dựng một cách khoa học, chặt chẽ từ Trung ương đến cơ sở:

* **Cấp Trung ương:** Hội đồng Đội Trung ương là cơ quan lãnh đạo cao nhất của Đội, do Ban Chấp hành Trung ương Đoàn lập ra.
* **Cấp tỉnh, thành phố:** Hội đồng Đội cấp tỉnh, thành phố do Ban Chấp hành Đoàn cấp tỉnh, thành phố lập ra.
* **Cấp quận, huyện:** Hội đồng Đội cấp quận, huyện do Ban Chấp hành Đoàn cấp quận, huyện lập ra.
* **Cấp cơ sở:**
  + **Liên đội:** Được thành lập ở các trường học hoặc địa bàn dân cư có từ 2 chi đội trở lên.
  + **Chi đội:** Là đơn vị cơ sở, nền tảng của Đội, được thành lập ở các lớp học hoặc các nhóm thiếu nhi có cùng độ tuổi, sở thích. Một chi đội có ít nhất 3 đội viên.
  + **Phân đội:** Chi đội có từ 9 đội viên trở lên có thể được chia thành các phân đội để thuận tiện cho việc sinh hoạt và hoạt động.
  + **Sao Nhi đồng:** Tổ chức dành cho các em nhi đồng từ 6 đến 8 tuổi, là lớp dự bị của Đội TNTP Hồ Chí Minh. Mỗi Sao Nhi đồng có ít nhất 5 em, do một đội viên hoặc phụ trách nhi đồng làm trưởng Sao, hướng dẫn các em sinh hoạt, vui chơi.

**VI. Biểu trưng của Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Đội TNTP Hồ Chí Minh có các biểu trưng riêng, thể hiện ý nghĩa và tinh thần của tổ chức:

* **Cờ Đội:** Nền đỏ, hình chữ nhật, chiều rộng bằng hai phần ba chiều dài, ở giữa có hình huy hiệu Đội. Cờ Đội là biểu tượng thiêng liêng cho truyền thống cách mạng, truyền thống của Đội, tượng trưng cho niềm tự hào, lòng yêu Tổ quốc và tinh thần sẵn sàng chiến đấu, hy sinh vì độc lập, tự do của dân tộc.
* **Huy hiệu Đội:** Hình tròn, ở trong có hình măng non trên nền cờ đỏ sao vàng, ở dưới có băng chữ "Sẵn sàng". Huy hiệu Đội tượng trưng cho lứa tuổi thiếu niên là thế hệ măng non, tương lai tươi sáng của dân tộc, luôn sẵn sàng kế tục sự nghiệp cách mạng vẻ vang của cha anh.
* **Khăn quàng đỏ:** Bằng vải màu đỏ, hình tam giác cân, có đường cao bằng một phần tư cạnh đáy. Khăn quàng đỏ là một phần của lá cờ Tổ quốc, là niềm tự hào, vinh dự của mỗi đội viên Đội TNTP Hồ Chí Minh.
* **Đội ca:** Bài hát "Cùng nhau ta đi lên" (nhạc và lời: Phong Nhã).
* **Khẩu hiệu Đội:** "Vì Tổ quốc xã hội chủ nghĩa, vì lý tưởng của Bác Hồ vĩ đại: Sẵn sàng!". Khẩu hiệu này thể hiện mục tiêu, lý tưởng cao đẹp mà Đội luôn hướng tới.

**VII. Điều lệ và Nghi thức Đội TNTP Hồ Chí Minh**

* **Điều lệ Đội:** Là văn bản quy định về tôn chỉ, mục đích, nguyên tắc tổ chức, hoạt động, nhiệm vụ, quyền hạn của Đội viên, hệ thống tổ chức, cơ cấu bộ máy của Đội. Điều lệ Đội do Đại hội đại biểu toàn quốc của Đội thông qua và được Ban Chấp hành Trung ương Đoàn phê chuẩn, là văn bản pháp lý cao nhất của tổ chức Đội.
* **Nghi thức Đội:** Là tập hợp những quy định cụ thể về hình thức, thủ tục trong các hoạt động của Đội, như: chào cờ, diễu hành, kết nạp đội viên, sinh hoạt Đội... Nghi thức Đội góp phần quan trọng trong việc giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tính thống nhất trong hành động và tạo nên vẻ đẹp riêng của tổ chức Đội.

**VIII. Vai trò và ý nghĩa của Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Đội TNTP Hồ Chí Minh có vai trò và ý nghĩa vô cùng to lớn đối với thiếu nhi, nhà trường và toàn xã hội:

1. **Đối với thiếu nhi:**
   * **Môi trường giáo dục toàn diện:** Đội là môi trường giáo dục cộng sản chủ nghĩa, giúp các em hình thành và phát triển những phẩm chất tốt đẹp của con người mới xã hội chủ nghĩa: yêu Tổ quốc, yêu đồng bào, yêu lao động, có ý thức tổ chức kỷ luật, có tinh thần đoàn kết, trung thực, dũng cảm...
   * **Đại diện cho quyền lợi:** Đội là tổ chức đại diện cho tiếng nói, quyền lợi của trẻ em, bảo vệ quyền lợi chính đáng của trẻ em, tạo điều kiện tốt nhất để trẻ em được phát triển toàn diện cả về thể chất và tinh thần.
   * **Sân chơi lành mạnh, bổ ích:** Đội tổ chức nhiều hoạt động vui chơi, giải trí, văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao phong phú, hấp dẫn, giúp các em phát triển năng khiếu, sở thích cá nhân, rèn luyện sức khỏe, kỹ năng sống cần thiết.
   * **Phát triển nhân cách:** Các hoạt động đa dạng của Đội giúp các em tự rèn luyện, tự quản, tự chịu trách nhiệm, phát huy tinh thần sáng tạo, chủ động, tự tin trong mọi công việc, góp phần hình thành nhân cách tốt đẹp.
2. **Đối với nhà trường:**
   * **Hỗ trợ đắc lực cho công tác giáo dục:** Đội là lực lượng hỗ trợ tích cực, hiệu quả cho nhà trường trong công tác giáo dục, đặc biệt là giáo dục đạo đức, lối sống, ý thức kỷ luật cho học sinh.
   * **Cầu nối quan trọng:** Đội là cầu nối mật thiết giữa nhà trường và gia đình, giữa nhà trường và xã hội, góp phần thực hiện tốt nguyên lý giáo dục: kết hợp giáo dục nhà trường, gia đình và xã hội, tạo nên sức mạnh tổng hợp trong công tác giáo dục thế hệ trẻ.
   * **Xây dựng nề nếp học tập:** Đội tham gia tích cực vào việc xây dựng nề nếp học tập, giữ gìn kỷ luật, trật tự trong nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.
3. **Đối với xã hội:**
   * **Lực lượng nòng cốt trong các phong trào thiếu nhi:** Đội là lực lượng nòng cốt, xung kích trong các phong trào thiếu nhi, góp phần quan trọng vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.
   * **Nguồn cán bộ tương lai:** Đội là nơi phát hiện, bồi dưỡng những tài năng trẻ, những cán bộ tương lai cho đất nước, là nguồn bổ sung lực lượng quan trọng cho Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.
   * **Góp phần xây dựng xã hội văn minh:** Các hoạt động thiết thực, ý nghĩa của Đội góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ, giàu lòng nhân ái, giàu truyền thống văn hóa tốt đẹp.

**IX. Các phong trào và hoạt động tiêu biểu của Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Trong suốt quá trình hoạt động và phát triển, Đội TNTP Hồ Chí Minh đã tổ chức, triển khai nhiều phong trào, hoạt động tiêu biểu, có ý nghĩa giáo dục sâu sắc, thu hút đông đảo thiếu nhi tham gia và tạo được dấu ấn mạnh mẽ trong xã hội:

* **Phong trào "Nghìn việc tốt":**
  + **Nguồn gốc:** Bắt nguồn từ trường THCS Tam Sơn, Từ Sơn, Bắc Ninh, do thầy giáo Nguyễn Đức Thìn khởi xướng.
  + **Mục đích:** Giáo dục lòng nhân ái, tinh thần tương thân tương ái, ý thức trách nhiệm đối với cộng đồng, xã hội; rèn luyện đạo đức, lối sống cho thiếu nhi.
  + **Nội dung:** Thiếu nhi thi đua làm nhiều việc tốt, phù hợp với lứa tuổi và khả năng của mình, như: giúp đỡ bạn bè trong học tập, giúp đỡ gia đình, người già, người có hoàn cảnh khó khăn, giữ gìn vệ sinh trường lớp, bảo vệ môi trường, tham gia các hoạt động xã hội...
  + **Ví dụ cụ thể:** Học sinh giúp bạn học kém tiến bộ; quyên góp ủng hộ đồng bào bị thiên tai, lũ lụt; tham gia dọn vệ sinh đường phố, ngõ xóm; trồng cây xanh, bảo vệ môi trường...
* **Phong trào "Kế hoạch nhỏ":**
  + **Nguồn gốc:** Bắt nguồn từ sáng kiến của thiếu nhi tỉnh Sơn Tây (nay thuộc Hà Nội) và thành phố Hải Phòng năm 1958.
  + **Mục đích:** Giáo dục ý thức tiết kiệm, bảo vệ môi trường, tinh thần lao động, ý thức chia sẻ, giúp đỡ bạn bè; gây quỹ Đội để xây dựng các công trình phục vụ thiếu nhi.
  + **Nội dung:** Thiếu nhi thu gom giấy vụn, phế liệu, vỏ chai, lon... để bán lấy tiền gây quỹ Đội, từ đó xây dựng các công trình măng non, ủng hộ các bạn học sinh có hoàn cảnh khó khăn.
  + **Ví dụ cụ thể:** Xây dựng "Nhà máy Nhựa Thiếu niên Tiền phong" ở Hải Phòng (từ nguồn phế liệu do thiếu nhi cả nước đóng góp); xây dựng "Đoàn tàu lửa mang tên Đội Thiếu niên Tiền phong" ở Hà Nội; xây dựng "Khách sạn Khăn Quàng Đỏ" ở Hà Nội (để đón tiếp thiếu nhi quốc tế)...
* **Phong trào "Trần Quốc Toản":**
  + **Nguồn gốc:** Bắt nguồn từ bức thư Bác Hồ gửi thiếu nhi vào tháng 2 năm 1948, nhân dịp Tết Nguyên đán. Bác Hồ đã gợi ý thiếu nhi tổ chức các "Đội Trần Quốc Toản" để giúp đỡ các gia đình thương binh, liệt sĩ.
  + **Mục đích:** Phát huy truyền thống "Uống nước nhớ nguồn", "Đền ơn đáp nghĩa", "Tương thân tương ái" tốt đẹp của dân tộc; giáo dục lòng biết ơn sâu sắc đối với các thế hệ cha anh đã hy sinh xương máu vì độc lập, tự do của Tổ quốc.
  + **Nội dung:** Thiếu nhi tham gia các hoạt động thiết thực để chăm sóc, giúp đỡ các gia đình thương binh, liệt sĩ, người có công với cách mạng, người già neo đơn...
  + **Ví dụ cụ thể:** Thăm hỏi, tặng quà, động viên các gia đình thương binh, liệt sĩ vào các dịp lễ, Tết; quét dọn nhà cửa, nấu cơm, giặt quần áo, giúp đỡ việc đồng áng cho người già neo đơn, gia đình chính sách; đọc sách, báo, kể chuyện cho các cụ già nghe...
* **Cuộc vận động "Giúp bạn đến trường":**
  + **Mục đích:** Hỗ trợ, tạo điều kiện cho các bạn học sinh có hoàn cảnh khó khăn được tiếp tục đến trường, góp phần giảm thiểu tình trạng học sinh bỏ học vì lý do kinh tế.
  + **Nội dung:** Quyên góp sách vở, đồ dùng học tập, quần áo, tiền bạc, học bổng... để giúp đỡ các bạn học sinh nghèo vượt khó, có thêm động lực và điều kiện để học tập.
  + **Ví dụ:** Thành lập các quỹ "Vì bạn nghèo", "Tiếp sức đến trường"; tổ chức các buổi giao lưu, văn nghệ gây quỹ ủng hộ; vận động các tổ chức, cá nhân, các nhà hảo tâm cùng chung tay giúp đỡ...
* **Ngày hội "Thiếu nhi vui khỏe - Tiến bước lên Đoàn":**
  + **Mục đích:** Tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích, thiết thực cho thiếu nhi; tuyên truyền, giáo dục thiếu nhi về truyền thống vẻ vang của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh, của Đội TNTP Hồ Chí Minh; khơi dậy niềm tự hào, ý chí quyết tâm thi đua học tập và rèn luyện, phấn đấu trở thành người đội viên tốt, người đoàn viên thanh niên cộng sản.
  + **Nội dung:** Tổ chức các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao, các trò chơi dân gian, các hoạt động giao lưu, tìm hiểu về truyền thống của Đoàn, Đội...

**X. Kết luận và định hướng tương lai**

Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh, sau 80 năm xây dựng và trưởng thành, đã khẳng định được vai trò, vị trí quan trọng trong sự nghiệp cách mạng của dân tộc, trong công tác giáo dục thế hệ trẻ. Đội đã và đang không ngừng lớn mạnh, đóng góp xứng đáng vào công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Trong giai đoạn mới, Đội TNTP Hồ Chí Minh cần tiếp tục phát huy những truyền thống vẻ vang, đổi mới mạnh mẽ nội dung và phương thức hoạt động để đáp ứng tốt hơn nữa yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới. Một số định hướng cụ thể:

* **Tiếp tục đẩy mạnh công tác giáo dục:** Tăng cường giáo dục truyền thống, đạo đức, lối sống, lý tưởng cách mạng cho thiếu nhi; bồi dưỡng lòng yêu nước, tinh thần tự hào dân tộc, ý thức trách nhiệm với cộng đồng, xã hội.
* **Đổi mới nội dung và hình thức hoạt động:** Tổ chức các hoạt động phong phú, đa dạng, hấp dẫn, phù hợp với tâm lý lứa tuổi và nhu cầu của thiếu nhi; ứng dụng công nghệ thông tin vào công tác Đội.
* **Xây dựng tổ chức Đội vững mạnh:** Nâng cao chất lượng đội viên, xây dựng đội ngũ phụ trách Đội nhiệt tình, tâm huyết, có năng lực; củng cố hệ thống tổ chức Đội từ cơ sở đến Trung ương.
* **Mở rộng hợp tác quốc tế:** Tăng cường giao lưu, học hỏi kinh nghiệm với các tổ chức thiếu nhi trên thế giới, góp phần vào phong trào thiếu nhi quốc tế.
* **Chăm lo quyền lợi thiếu nhi**: Tham mưu cho Đảng, Nhà nước để thực hiện tốt công tác chăm sóc, bảo vệ thiếu nhi.

Kêu gọi các cấp, các ngành, các tổ chức xã hội và toàn thể nhân dân tiếp tục quan tâm, tạo điều kiện tốt nhất cho công tác Đội và phong trào thiếu nhi, để Đội TNTP Hồ Chí Minh thực sự là trường học giáo dục cộng sản chủ nghĩa của thiếu nhi Việt Nam, là lực lượng nòng cốt trong các phong trào thiếu nhi, góp phần đào tạo những thế hệ tương lai tài đức vẹn toàn, xây dựng đất nước Việt Nam ngày càng giàu đẹp, văn minh.

**Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh: Điều lệ và Hướng dẫn thực hiện**

Đội Thiếu niên Tiền phong (TNTP) Hồ Chí Minh là một tổ chức thống nhất trong cả nước. Điều lệ Đội TNTP Hồ Chí Minh quy định các vấn đề cơ bản về mục tiêu, nguyên tắc, tổ chức, hoạt động và các biểu trưng của Đội. Hướng dẫn thực hiện Điều lệ Đội giúp làm rõ hơn các quy định này, đảm bảo sự thống nhất và hiệu quả trong hoạt động Đội trên cả nước.

* 1. **Mục tiêu của Điều lệ Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Điều lệ Đội TNTP Hồ Chí Minh có các mục tiêu chính sau:  
Xây dựng Đội vững mạnh, tạo cơ sở pháp lý và nguyên tắc hoạt động để xây dựng tổ chức Đội vững mạnh từ Trung ương đến cơ sở. Đảm bảo quyền lợi của đội viên, quy định rõ quyền và nghĩa vụ của đội viên, giúp các em phát huy năng lực, tham gia tích cực vào các hoạt động của Đội. Thống nhất hoạt động Đội, đảm bảo sự thống nhất trong tổ chức và hoạt động của Đội trên phạm vi cả nước, từ đó nâng cao hiệu quả giáo dục và rèn luyện đội viên. Phù hợp với pháp luật, đảm bảo các hoạt động của Đội phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước và Điều lệ Đoàn TNCS Hồ Chí Minh.

**II. Nội dung chính của Điều lệ Đội TNTP Hồ Chí Minh**

Điều lệ Đội TNTP Hồ Chí Minh gồm nhiều chương, điều khoản quy định chi tiết về các mặt hoạt động của Đội.

**Chương I: Đội viên**

Điều kiện gia nhập Đội: Thiếu niên Việt Nam từ 9 đến 14 tuổi, thừa nhận Điều lệ Đội, tự nguyện xin vào Đội và được quá nửa số đội viên trong chi đội đồng ý. Ở những nơi chưa có tổ chức Đội, việc kết nạp đội viên thực hiện theo hướng dẫn của Hội đồng Đội Trung ương. Lời hứa của đội viên: Thực hiện tốt 5 điều Bác Hồ dạy, tuân theo Điều lệ Đội và giữ gìn danh dự Đội. Nhiệm vụ của đội viên: Thực hiện Điều lệ, Nghi thức Đội và Chương trình rèn luyện đội viên; thực hiện 5 điều Bác Hồ dạy; làm gương tốt cho thiếu niên, nhi đồng, giúp đỡ các em trở thành đội viên Đội TNTP Hồ Chí Minh. Quyền của đội viên: Được Đội và Đoàn giúp đỡ để phát huy năng lực; được bảo vệ quyền lợi hợp pháp; được ứng cử, đề cử và bầu cử vào Ban Chỉ huy Đội; được sinh hoạt, hoạt động trong Đội.

**Chương II: Nguyên tắc tổ chức và hoạt động của Đội**

Tính thống nhất: Đội là tổ chức thống nhất trong cả nước, cấp cơ sở của Đội là liên đội và chi đội. Hệ thống tổ chức: Tổ chức cơ sở Đội được thành lập trong trường học và ở địa bàn dân cư. Hội đồng Đội: Hội đồng Đội các cấp đại diện cho tổ chức Đội, do Ban Chấp hành Đoàn cùng cấp lập ra và giúp Đoàn Thanh niên phụ trách Đội. Nguyên tắc tự quản: Đội hoạt động theo nguyên tắc tự nguyện, tự quản dưới sự hướng dẫn của phụ trách Đội.

**Chương III: Đội TNTP Hồ Chí Minh phụ trách nhi đồng**

Nhi đồng: Các em từ 6 đến 8 tuổi là lớp dự bị của Đội. Sao Nhi đồng: Nhi đồng sinh hoạt theo Sao, mỗi Sao có số lượng tối thiểu 5 em. Trách nhiệm của Đội: Đội giúp đỡ nhi đồng thực hiện tốt 5 điều Bác Hồ dạy, xứng đáng là con ngoan, trò giỏi, bạn tốt và trở thành đội viên Đội TNTP Hồ Chí Minh.

**Chương IV: Tài chính của Đội**

Kinh phí hoạt động: Do Nhà nước cấp theo ngân sách hàng năm và các chương trình, dự án dành cho Đội. Quỹ Đội: Các khoản tiền và hiện vật thu được từ kết quả lao động, tiết kiệm của đội viên và sự ủng hộ của các tổ chức, cá nhân.

**Chương V: Công tác kiểm tra của Đội**

Nhiệm vụ kiểm tra: Kiểm tra toàn diện các mặt công tác của Đội, việc thực hiện Điều lệ Đội, Nghi thức Đội, các nghị quyết, chương trình công tác của Đội. Đối tượng kiểm tra: Tổ chức Đội, cán bộ Đội và đội viên khi có dấu hiệu vi phạm Điều lệ Đội. Trách nhiệm kiểm tra: Hội đồng Đội các cấp có trách nhiệm lãnh đạo công tác kiểm tra, giám sát và tổ chức thực hiện nhiệm vụ kiểm tra, giám sát.

**HƯỚNG DẪN NGHI THỨC ĐỘI**

**Khái niệm:**

**Nghi thức** là một phương tiện giáo dục của **Đội TNTP Hồ Chí Minh**. Nổi bật là **ý thức tổ chức kỷ luật**, **tư thế**, **tác phong** và **tinh thần tập thể** cho đội viên, tạo ra **vẻ đẹp tính nghiêm chỉnh** và **sự thống nhất** của tổ chức Đội.

**Một số nội dung của Nghi thức Đội:**

**2.1 Yêu cầu đối với đội viên**

* **Thuộc, hát đúng Quốc ca, Đội ca và một số bài hát truyền thống.**
* **Thắt khăn, tháo khăn quàng đỏ.**
* **Chào kiểu đội viên TNTP.**
* **Biết các động tác cầm cờ, giương cờ, vác cờ.**
* **Hô, đáp khẩu hiệu Đội.**
* **Thực hiện các động tác trong đội hình và nghi lễ của Đội.**
* **Biết 3 bài trống của Đội.**

**2.2 Đội hình, đội ngũ đơn vị**

* **Đội hình hàng dọc, hàng ngang, chữ U, vòng tròn.**

**2.3 Nghi lễ của Đội**

* **Chào cờ, diễu hành, duyệt Đội, kết nạp đội viên, công nhận chi đội, trưởng thành Đội, đại hội Đội.**

**2.4 Nghi thức dành cho phụ trách**

* **Phụ trách quàng khăn đỏ khi sinh hoạt Đội và tham gia các hoạt động của Đội.**

**Tên và khẩu lệnh thực hiện yêu cầu đối với đội viên:**

**3.1. Thuộc và hát đúng Quốc ca, Đội ca và một số bài hát truyền thống**

* **Khẩu lệnh:** *Quốc ca! Đội ca!*

**3.2. Thắt khăn, tháo khăn quàng đỏ**

* **Khẩu lệnh:** *Tháo khăn! Thắt khăn!*

**3.3. Chào kiểu đội viên Thiếu niên tiền phong**

* **Khẩu lệnh:** *Chào! – Thôi!*
* **Chào cờ:** *Chào cờ, chào!*

**3.4. Cầm cờ, giương cờ, vác cờ, kéo cờ**

* **Khẩu lệnh cầm cờ:** *Nghiêm! Nghỉ!*
* **Khẩu lệnh giương cờ:** *Chào cờ, chào! Giương cờ!* (Chỉ dùng khi tập Nghi thức)
* **Khẩu lệnh vác cờ:** *Vác cờ!* (Chỉ dùng khi tập Nghi thức)
* **Khẩu lệnh kéo cờ:** *Chào cờ, chào!*

**3.5. Hô đáp khẩu hiệu Đội**

* **Khẩu hiệu:** *“Vì tổ quốc xã hội chủ nghĩa, vì lí tưởng của Bác Hồ vĩ đại – Sẵn sàng!”*

**3.6. Các động tác cá nhân tại chỗ và di động**  
**a) Các động tác tại chỗ**

* **Khẩu lệnh tư thế nghiêm, tư thế nghỉ:** *Nghiêm! Nghỉ!*
* **Khẩu lệnh quay phải, quay trái, quay đằng sau:** *Bên phải, quay! Bên trái, quay! Đằng sau, quay!*
* **Khẩu lệnh dậm chân tại chỗ:** *Dậm chân, dậm! Đứng lại, đứng!*
* **Khẩu lệnh chạy tại chỗ:** *Chạy tại chỗ, chạy! Đứng lại, đứng!*

**b) Các động tác di động**

* **Khẩu lệnh tiến, lùi, sang phải, sang trái:** *Tiến (n) bước, bước! Lùi (n) bước, bước! Sang phải (n) bước, bước! Sang trái (n) bước, bước!*
* **Khẩu lệnh đi đều:** *Đi đều, bước! Đứng lại, đứng!*
* **Khẩu lệnh chạy đều:** *Chạy đều, chạy! Đứng lại, đứng!*
* **Khẩu lệnh dừng để quy định đội hình khi đang đi đều hoặc chạy đều:**
  + *Vòng bên trái (phải) – bước!*
  + *Vòng bên trái (phải) – chạy!*
  + *Bên trái (bên phải) vòng đằng sau – bước!*
  + *Bên trái (bên phải) vòng đằng sau – chạy!*

**3.7. Đánh trống**

* **Mỗi đội viên phải biết 3 bài trống quy định:** *Trống chào cờ, trống hành tiến, trống chào mừng.*

**Cách thực hiện yêu cầu đối với đội viên:**

**4.1. Thuộc và hát đúng Quốc ca, Đội ca và một số bài hát truyền thống.**

**4.2. Thắt khăn, tháo khăn quàng đỏ:**

* **Thắt khăn quàng đỏ:**
  + **Dựng cổ áo lên**, **gấp xếp đổi chiều cạnh đáy khăn**, để phần chiều cao khăn còn lại khoảng **15 cm**, **đặt khăn vào cổ áo**, **so hai đầu khăn bằng nhau**, **đặt dải khăn bên trái lên trên dải khăn bên phải**.
  + **Vòng đuôi khăn bên trái vào trong đưa lên trên kéo ra phía ngoài.**
  + **Lấy đuôi khăn bên trái vòng từ trái sang phải và buộc tiếp thành nút (từ phải sang trái) với dải khăn bên phải.**
  + **Thắt nút khăn, chỉnh cho hai dải khăn trên và dưới xoè ra, sửa nút khăn vuông vắn, bẻ cổ áo xuống.**

**Kiến Thức Sinh Hoạt Dã Ngoại Dành Cho Học Sinh THCS**

Sinh hoạt dã ngoại bao gồm nhiều kỹ năng và kiến thức giúp các em học sinh có thể tham gia các hoạt động ngoài trời một cách an toàn, vui vẻ và bổ ích. Đây cũng là những kỹ năng thường được sử dụng trong hướng đạo, trại hè hoặc các buổi sinh hoạt tập thể. Tài liệu này sẽ trình bày chi tiết bảy nội dung quan trọng: **Morse**, **Semaphore**, **Nút dây**, **Dấu đường**, **Ước đạt**, **Quan sát sao**, và **Mật thư**. Mỗi phần sẽ có giải thích khái niệm, hướng dẫn cách thực hiện, ví dụ minh họa và bài tập thực hành. Các kiến thức được trình bày rõ ràng, dễ hiểu và phù hợp với lứa tuổi THCS, kèm theo hình ảnh minh họa giúp các em dễ hình dung.

**1. Mã Morse (Morse Code)**

**Giới thiệu về mã Morse**

**Morse** (hay mã Moóc-xơ) là một hệ thống ký hiệu dùng để mã hóa thông tin thành chuỗi các tín hiệu ngắn và dài. Cụ thể, nó sử dụng hai loại tín hiệu cơ bản: **dấu chấm (.)** biểu thị tín hiệu ngắn và **dấu gạch ngang (-)** biểu thị tín hiệu dài​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=M%C3%A3%20Morse%20hay%20m%C3%A3%20Mo%C3%B3c,ph%C3%A1t%20minh%20c%E1%BB%A7a%20%C4%91i%E1%BB%87n%20b%C3%A1o)

. Mã Morse được đặt theo tên của nhà phát minh Samuel Morse, người đã tạo ra hệ thống này để truyền thông điệp qua máy điện báo vào thế kỷ 19​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=%C4%91%E1%BB%83%20m%C3%A3%20h%C3%B3a%20%20,ph%C3%A1t%20minh%20c%E1%BB%A7a%20%20142)

. **Bảng mã Morse quốc tế** có thể mã hóa các chữ cái từ A đến Z, các chữ số từ 0 đến 9, và một số dấu câu thông dụng​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=M%C3%A3%20Morse%20qu%E1%BB%91c%20t%E1%BA%BF%20m%C3%A3,b%E1%BA%B1ng%20ba%20d%E1%BA%A5u%20ch%E1%BA%A5m%20v%C3%A0)

. Không có sự phân biệt giữa chữ in hoa và chữ thường trong mã Morse, tức là cùng một mã dùng cho cả “A” và “a”​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=M%C3%A3%20Morse%20qu%E1%BB%91c%20t%E1%BA%BF%20m%C3%A3,b%E1%BA%B1ng%20ba%20d%E1%BA%A5u%20ch%E1%BA%A5m%20v%C3%A0)

.

Mỗi chữ cái hoặc chữ số trong mã Morse được biểu diễn bằng một chuỗi kết hợp các dấu chấm và gạch ngang. Ví dụ: chữ **A** được mã hóa là .-, chữ **B** là -..., chữ **C** là -.-., v.v. (xem Hình 1 - Bảng chữ cái mã Morse). Độ dài của một dấu gạch ngang bằng ba lần độ dài của một dấu chấm. Giữa các tín hiệu trong cùng một ký tự có một khoảng ngắt ngắn (bằng độ dài một dấu chấm), giữa các ký tự trong một từ có khoảng ngắt dài hơn (bằng ba dấu chấm), và giữa các từ có khoảng trống dài tương đương bảy dấu chấm​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=bi%E1%BB%83u%20t%C6%B0%E1%BB%A3ng%20m%C3%A3%20Morse%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c,v%C4%83n%20b%E1%BA%A3n%20c%E1%BB%A7a%20ng%C3%B4n%20ng%E1%BB%AF)

. Nhờ quy ước này, người nghe hoặc người nhìn có thể phân biệt được ranh giới giữa các chữ và các từ trong thông điệp Morse.

Điều thú vị là mã Morse được thiết kế sao cho các ký tự thường dùng có mã ngắn, ít tín hiệu, còn ký tự ít dùng có mã dài hơn​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=c%C3%A1c%20t%E1%BB%AB%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c%20ph%C3%A2n%20t%C3%A1ch,ch%E1%BB%89%20%C4%91%E1%BB%8Bnh%20theo%20nh%C3%B3m%20m%E1%BB%97i)

. Chẳng hạn, trong tiếng Anh, chữ **E** là chữ cái thông dụng nhất nên được mã hóa thành . (một dấu chấm duy nhất) – mã ngắn nhất có thể​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=c%C3%A1c%20t%E1%BB%AB%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c%20ph%C3%A2n%20t%C3%A1ch,ch%E1%BB%89%20%C4%91%E1%BB%8Bnh%20theo%20nh%C3%B3m%20m%E1%BB%97i)

. Ngược lại, những chữ cái ít gặp hơn sẽ có mã dài hơn. Thiết kế này giúp việc truyền thông điệp hiệu quả hơn vì các chữ thường gặp sẽ truyền tải nhanh.

**Cách phát tín hiệu Morse bằng âm thanh và ánh sáng**

Mã Morse có thể được truyền qua nhiều phương tiện khác nhau – bất kỳ phương tiện nào có thể tạo ra hai trạng thái “ngắn” và “dài” hoặc “bật” và “tắt” đều có thể dùng để gửi mã Morse. Ví dụ: người ta có thể dùng dòng điện, sóng vô tuyến, ánh sáng nhìn thấy hoặc âm thanh để mang thông tin mã Morse​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=mang%20th%C3%B4ng%20tin%20nh%C6%B0%20d%C3%B2ng,9)

. Trong thực tế dã ngoại, hai cách phổ biến nhất để gửi tín hiệu Morse là **bằng âm thanh** và **bằng ánh sáng**.

* **Phát Morse bằng âm thanh:** Có thể sử dụng còi, trống, tiếng gõ hoặc bất kỳ âm thanh nào có thể tạo nhịp ngắn/dài. Chẳng hạn, dùng **còi**: một tiếng còi ngắn tương ứng với dấu chấm, một tiếng còi dài (kéo còi lâu hơn khoảng ba lần) tương ứng với dấu gạch ngang. Tương tự, khi **gõ vào vật dụng** (như gõ nồi, gõ cửa): gõ *cốc* một cái nhanh là dấu chấm, gõ kéo dài hoặc gõ ba cái liên tiếp nhanh để tạo âm kéo dài là dấu gạch ngang. Khi truyền tin bằng âm thanh, cần chú ý khoảng dừng giữa các âm để phân biệt rõ các chấm, gạch và phân tách giữa các chữ cái.
* **Phát Morse bằng ánh sáng:** Phương pháp này hữu ích vào ban đêm hoặc khi cần ra hiệu ở khoảng cách xa. Dụng cụ thường dùng là **đèn pin** (ban đêm) hoặc **gương phản chiếu ánh sáng mặt trời** (ban ngày). Nguyên tắc tương tự: chớp đèn hoặc chiếu gương **nháy sáng ngắn** để báo hiệu dấu chấm, và **nháy sáng dài** (bật sáng lâu hơn) để báo hiệu dấu gạch ngang. Nhiều loại đèn pin hiện đại còn có chức năng nháy **SOS** tự động – khi kích hoạt, đèn sẽ nháy ba lần ngắn, ba lần dài, ba lần ngắn lặp lại, chính là mã Morse cho tín hiệu “SOS” cầu cứu khẩn cấp​

[shadow.vn](https://shadow.vn/sos-la-gi?srsltid=AfmBOorXEzNUA1p_PThPqTzCvC5bXjVHLse_wOjmxFSNHMD0lpIbfZNu#:~:text=SOS%20l%C3%A0%20g%C3%AC%3F%20T%C3%ADn%20hi%E1%BB%87u,T%E1%BB%AB)

.

**Hình 1: Bảng mã Morse quốc tế** – (Minh họa bảng chữ cái, số và một số dấu câu trong mã Morse, với dấu chấm “.” và gạch ngang “–” tương ứng cho từng ký tự).

**Ứng dụng thực tế của Morse trong tình huống khẩn cấp**

Mã Morse có vai trò quan trọng trong lịch sử viễn thông và vẫn hữu ích trong các tình huống khẩn cấp ngày nay. **Tín hiệu SOS** trong mã Morse (... --- ..., nghĩa là ***·*** ***—*** ***·***, ba chấm, ba gạch, ba chấm) là tín hiệu cầu cứu quốc tế rất nổi tiếng và được sử dụng rộng rãi. SOS không phải viết tắt của từ gì cụ thể, mà được chọn do tính dễ nhớ và dễ truyền của nó trong mã Morse. Hiện nay, **SOS được quốc tế công nhận** là tín hiệu báo nguy tiêu chuẩn​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%C3%A3_Morse#:~:text=hi%E1%BB%87u%20b%C3%A1o%20nguy%20ph%E1%BB%95%20bi%E1%BA%BFn,c%C3%B4ng%20nh%E1%BA%ADn%20b%E1%BB%9Fi%20hi%E1%BB%87p%20%C6%B0%E1%BB%9Bc)

.

Khi lâm vào tình huống nguy hiểm, bị lạc hoặc gặp tai nạn mà cần trợ giúp, các em có thể dùng Morse để gửi tín hiệu cầu cứu nếu có phương tiện thích hợp:

* Ban ngày, có thể dùng **gương soi** phản chiếu ánh sáng mặt trời chớp theo nhịp SOS để máy bay hoặc người ở xa nhìn thấy.
* Ban đêm, dùng **đèn pin** hoặc đuốc ra hiệu SOS.
* Nếu có **còi** hoặc vật phát ra âm thanh lớn, cũng có thể thổi/nổi theo nhịp mã Morse. Ví dụ: thổi ba tiếng ngắn, ba tiếng dài, ba tiếng ngắn để báo SOS.
* Thậm chí, trong trường hợp mắc kẹt, có thể **gõ** vào tường hoặc ống kim loại theo mã Morse để báo hiệu cho đội cứu hộ biết có người (như từng được sử dụng trong các cuộc giải cứu hầm mỏ).

Lưu ý khi dùng Morse trong tình huống khẩn cấp: hãy lặp lại tín hiệu **SOS** nhiều lần, ngắt quãng một lúc rồi lặp lại, để tăng khả năng người khác phát hiện. Ngoài SOS, có thể truyền các thông điệp đơn giản khác nếu có người hiểu Morse ở gần, nhưng SOS vẫn là tín hiệu ngắn gọn và dễ nhận biết nhất.

**Bài tập thực hành mã Morse**

1. **Đọc bảng Morse:** Trước hết, các em cần học thuộc (hoặc ít nhất quen thuộc) bảng mã Morse cho các chữ cái A–Z và số 0–9. Hãy bắt đầu bằng cách nhớ mã của tên mình hoặc những từ đơn giản. Ví dụ: tên **LAN** sẽ được mã hóa là .-.. .- -.. Thử viết ra mã Morse cho tên của bạn và cho bạn bè cùng giải mã xem đúng không.
2. **Nghe và dịch Morse:** Nghe một đoạn mã Morse đơn giản (thầy cô hoặc phụ trách có thể thổi còi hoặc gõ theo mã) và cố gắng viết ra chữ. Chẳng hạn, nếu nghe được tín hiệu .... . .-.. .-.. --- (âm thanh tương ứng: tit tit tit tit - tit - / tit - tit tit tit - tit -), các em có thể dịch ra thành “HELLO”. Ban đầu có thể giáo viên sẽ cho bảng mã để đối chiếu, dần dần các em sẽ nhớ nhanh hơn.
3. **Truyền tin nhắn ngắn:** Ghép cặp hoặc nhóm nhỏ, một bạn nghĩ một từ ngắn (ví dụ “SOS”, “HELP” hoặc một từ bí mật nào đó), rồi dùng đèn pin hoặc gõ theo mã Morse để truyền cho bạn kia. Bạn nhận sẽ viết lại mã và giải mã thành chữ. Đổi vai để cả hai đều được luyện tập gửi và nhận Morse.
4. **Thi nháy đèn Morse:** Tổ chức một trò chơi nhỏ: mỗi đội được phát một đèn pin. Ban tổ chức chuẩn bị sẵn một số mẩu giấy ghi các từ (hoặc câu rất ngắn) bằng tiếng Việt không dấu hoặc tiếng Anh đơn giản. Lần lượt, mỗi đội cử người lên nhận mẩu giấy (bí mật với đội khác) rồi về truyền lại cho đội mình bằng cách **nháy đèn pin theo mã Morse**. Đội nào giải mã ra thông điệp đúng và nhanh nhất sẽ ghi điểm.

Thông qua thực hành, các em sẽ thấy mã Morse tuy ban đầu có vẻ khó nhớ, nhưng khi đã quen thì rất thú vị – như học một “ngôn ngữ bí mật” vậy. Đây là nền tảng tốt để tiếp tục học các kỹ năng truyền tin khác.

**2. Semaphore (Truyền tin bằng cờ hiệu)**

**Giới thiệu về hệ thống cờ Semaphore**

**Semaphore** (đọc là “Xê-ma-pho”) là phương pháp truyền tin bằng cách sử dụng hai lá cờ, mỗi cờ cầm một tay, đưa ra các vị trí khác nhau để biểu thị các ký tự. Từ “semaphore” bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp: **sêma** nghĩa là dấu hiệu và **phoros** nghĩa là người cầm​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=Flag%20semaphore%20,wands%20instead%20of%20flags%2C%20at)

. Đây là một **hệ thống truyền tin tầm xa bằng tín hiệu thị giác**, được dùng phổ biến trong ngành hàng hải thế kỷ 19 để các tàu thuyền liên lạc với nhau hoặc với đất liền khi không có radio​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=the%20flags%3B%20it%20is%20read,citation%20needed)

​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=shutter%20semaphores%20,citation%20needed)

. Đến ngày nay, Semaphore vẫn còn được sử dụng trong một số tình huống, ví dụ như giữa các tàu hải quân (khi đèn tín hiệu hoặc radio trục trặc) hoặc để liên lạc khẩn cấp ban ngày. Trong hoạt động dã ngoại và hướng đạo, học **cờ Semaphore** là một trải nghiệm thú vị, giúp rèn luyện khả năng quan sát và phản xạ.

**Nguyên lý:** Người truyền tin cầm hai lá cờ nhỏ (thường là cờ vuông, cán ngắn) – một cờ trong tay trái và một cờ trong tay phải. Bằng cách **giang hai tay** theo những **góc nhất định** so với cơ thể, người đó có thể tạo thành các hình khác nhau với cờ. Mỗi **tư thế cố định của hai lá cờ** tương ứng với một chữ cái, một chữ số hoặc tín hiệu đặc biệt. Hệ thống hiện đại quy ước **8 hướng chính** mà mỗi cánh tay có thể chỉ đến (tưởng tượng như 8 hướng trên mặt đồng hồ: 0° (trên đầu), 45°, 90°, 135°, 180° (xuống dưới), và tương tự cho phía còn lại đối xứng). Bằng cách kết hợp các hướng của hai cánh tay, ta có thể có nhiều ký hiệu khác nhau. Tổng cộng có 26 ký hiệu chữ cái (A–Z), 10 ký hiệu số (0–9) và một số ký hiệu phụ trợ (như **休** “rest” – tư thế nghỉ, **End** – kết thúc bản tin, v.v.).

**Dụng cụ:** Thông thường, **cờ Semaphore** dùng trong hướng đạo có kích thước nhỏ (ví dụ 40x40 cm), cán dài tầm 50 cm. Màu sắc cờ thường là **đỏ-vàng** (nửa đỏ nửa vàng chia chéo) nếu dùng trên biển, hoặc **xanh dương-trắng** nếu dùng trên đất liền​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=one%20of%20eight%20possible%20directions,88)

, mục đích là để tương phản với môi trường xung quanh giúp người nhận tin thấy rõ. Tuy nhiên, trong trường hợp không có cờ, người ta vẫn có thể sử dụng **tay không** (hoặc cầm bất cứ vật gì dễ thấy) để phát tín hiệu – miễn người nhìn thấy được vị trí cánh tay là được​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=one%20of%20eight%20possible%20directions,88)

​

[en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Flag_semaphore#:~:text=sent%20by%20sea%20or%20by,88)

.

**Hình 2: Bảng chữ cái Semaphore** – (Minh họa người cầm cờ trong các tư thế A–Z; thường được vẽ dạng hình tròn như mặt đồng hồ với các vị trí cờ tương ứng từng chữ cái).

Trong bảng trên, có thể thấy một số quy ước:

* Tư thế “nghỉ” (rest) khi chưa truyền tin: Hai cờ bắt chéo sát nhau, cúp xuống trước người.
* Chữ **A**: Tay phải giơ lên trên đầu (12 giờ), tay trái giang ngang (9 giờ).
* Chữ **B**: Tay phải giơ chéo lên (1 giờ), tay trái giang ngang (9 giờ).
* ... (các chữ tiếp theo theo bảng minh họa) ...
* Chữ **X**: Tay phải giang ngang (3 giờ), tay trái chéo xuống (7 giờ).
* Chữ **Y**: Tay phải chéo lên (1 giờ), tay trái chéo xuống (7 giờ).
* Chữ **Z**: Tay phải giang ngang (3 giờ), tay trái giang ngang (9 giờ). *(Lưu ý: Trong Semaphore, một số bộ chữ cái có thể không theo thứ tự bảng chữ cái trên mặt đồng hồ, nhưng cách học thường nhóm các chữ có hình dạng tương đồng để dễ nhớ.)*

Ngoài ra, có những tư thế đặc biệt:

* **Chữ *“Rest”***: Tư thế nghỉ hoặc tạm dừng – hai cờ cúp xuống bắt chéo trước người (giống hình chữ X trước thân người). Người gửi thường trở về tư thế này giữa những khoảng ngừng dài hoặc khi chờ.
* **Dấu hiệu “Chuẩn bị” (Attention)**: Xoay cờ hoặc làm dấu hiệu đặc biệt (ví dụ: vung cờ hình số 8 nằm ngang) để thu hút sự chú ý của người nhận trước khi bắt đầu gửi tin.
* **Ký hiệu “End” (Kết thúc)**: Giơ hai cờ thẳng lên cao qua đầu (12 giờ cả hai tay) để báo hiệu đã hết bản tin​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=Sau%20khi%20%C4%91%C3%A3%20truy%E1%BB%81n%20xong,hai%20c%E1%BB%9D%20xu%C3%B4i%20ph%C3%ADa%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc)

.

**Cách truyền và nhận tin bằng cờ Semaphore**

Truyền tin bằng Semaphore đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa người gửi và người nhận, cũng như một số quy tắc chung để đảm bảo thông điệp được truyền chính xác:

* **Khoảng cách và vị trí:** Người gửi và người nhận phải đứng trong tầm nhìn thấy rõ nhau. Nên chọn nơi **cao ráo, thoáng đãng, nền phía sau người gửi tương phản với màu cờ** (ví dụ người gửi đứng trên đồi với nền trời phía sau, hoặc trước một tấm bạt màu rõ)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20M%E1%BB%9F%20%C4%91%C3%BAng%20g%C3%B3c%20%C4%91%E1%BB%99,%C4%91%E1%BB%83%20hai%20vai%20b%E1%BB%8B%20l%E1%BB%87ch)

​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20S%E1%BB%AD%20d%E1%BB%A5ng%20b%E1%BA%A3ng%20d%E1%BA%A5u,chuy%E1%BB%83n%20h%E1%BB%A3p%20l%C3%BD)

. Tránh có vật cản giữa hai bên. Khoảng cách có thể tùy tình huống, thường trong tầm vài chục mét đến vài trăm mét tùy kích thước cờ và điều kiện ánh sáng.

* **Thống nhất người gửi/người nhận:** Thông thường chỉ một người gửi và một người nhận chính để tránh nhầm lẫn. Nếu cần, người nhận có thể có một người hỗ trợ đứng bên để **ghi chép** lại các chữ cái khi nhận (vì nếu vừa nhìn vừa ghi rất dễ bỏ lỡ tín hiệu nhanh)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=match%20at%20L77%20ph%C3%ADa%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc,nh%E1%BA%ADn%20thi%E1%BA%BFu%20s%C3%B3t%20b%E1%BA%A3n%20tin)

.

* **Bắt đầu truyền tin:** Người gửi ra hiệu **“chú ý”** bằng cách động tác mở cờ như thỏa thuận (ví dụ: xoay cờ hoặc giơ cờ vào vị trí chuẩn bị). Người nhận đáp lại (có thể bằng cách giơ cờ ở tư thế **sẵn sàng nhận** hoặc phát tín hiệu “K” – ký hiệu sẵn sàng). Khi thấy tín hiệu sẵn sàng, người gửi bắt đầu truyền nội dung​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20Th%E1%BB%B1c%20hi%E1%BB%87n%20%C4%91%E1%BB%99ng%20t%C3%A1c,ph%C3%A1t%20n%E1%BB%99i%20dung%20b%E1%BA%A3n%20tin)

.

* **Truyền từng chữ cái:** Mỗi chữ được biểu thị bằng **một tư thế cờ** cố định. Người gửi sẽ chuyển từ chữ này sang chữ kế tiếp một cách rõ ràng, **không ngừng giữa các chữ trong cùng một từ** (tức là đổi tư thế cờ liên tục cho các chữ cái liên tiếp)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20%C4%90%E1%BB%83%20truy%E1%BB%81n%20m%E1%BB%99t%20ch%E1%BB%AF,v%E1%BB%8B%20tr%C3%AD%20N%20r%E1%BB%93i%20H%E2%80%9D)

. Ví dụ: để đánh chữ “ANH”, người gửi sẽ lần lượt đưa cờ tư thế A, rồi ngay lập tức chuyển sang tư thế N, rồi H, sau đó mới hạ cờ về dấu kết thúc chữ​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20%C4%90%E1%BB%83%20truy%E1%BB%81n%20m%E1%BB%99t%20ch%E1%BB%AF,v%E1%BB%8B%20tr%C3%AD%20N%20r%E1%BB%93i%20H%E2%80%9D)

. Giữa các **từ** trong câu, người gửi có thể tạm trở về tư thế nghỉ (bắt chéo cờ trước người) trong chốc lát để báo khoảng cách giữa các từ.

* **Kết thúc bản tin:** Khi đã gửi xong toàn bộ thông điệp, người gửi giơ hai cờ **thẳng lên trên đầu** (tư thế kết thúc) để báo hiệu **hết**​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=Sau%20khi%20%C4%91%C3%A3%20truy%E1%BB%81n%20xong,hai%20c%E1%BB%9D%20xu%C3%B4i%20ph%C3%ADa%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc)

. Người nhận có thể giơ cờ thành ký hiệu **“R” (Received)** hoặc lặp lại một tín hiệu đã thỏa thuận để xác nhận đã nhận đủ​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=ch%C3%A9o%20ph%C3%ADa%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc%20m%E1%BA%B7t)

. Nếu người nhận chưa rõ hoặc bị sót chữ cuối, họ sẽ đưa cờ thành ký hiệu **“IMI” (yêu cầu lặp lại)** – trong thực tế ký hiệu “IMI” thường tương đương với dấu hỏi, báo hiệu “hãy nhắc lại”​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20N%E1%BA%BFu%20%C4%91%E1%BB%99t%20nhi%C3%AAn%20ng%C6%B0%E1%BB%9Di,xu%C3%B4i%20ch%C3%A9o%20ph%C3%ADa%20tr%C6%B0%E1%BB%9Bc%20m%E1%BA%B7t)

. Khi thấy tín hiệu này, người gửi sẽ nhắc lại phần tin từ chữ bị lỗi.

* **Nguyên tắc giữ cờ:** Khi đưa cờ, cần giữ cánh tay **thẳng và chắc**, **cờ không bị rủ**. Góc đưa tay phải chuẩn xác (ngang thì thật ngang, chéo 45° thì đúng 45°)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=T%C6%B0%20th%E1%BA%BF%20%3A%20C%E1%BA%A7n%20ch%C3%ADnh,ch%E1%BB%ADa%20cho%20%C4%91%C3%BAng%20t%C6%B0%20th%E1%BA%BF)

​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=%E2%80%93%20M%E1%BB%9F%20%C4%91%C3%BAng%20g%C3%B3c%20%C4%91%E1%BB%99,%C4%91%E1%BB%83%20hai%20vai%20b%E1%BB%8B%20l%E1%BB%87ch)

. Hai vai người gửi nên cố định, không nghiêng lệch, và người gửi nên **đứng yên một chỗ** (trừ khi người nhận ra hiệu không thấy rõ thì người gửi có thể di chuyển vị trí hoặc lên cao hơn nếu có thể). Việc giữ tư thế chuẩn giúp người nhận dễ dàng nhận ra tín hiệu và tránh hiểu nhầm sang chữ khác.

* **Tốc độ truyền:** Cố gắng giữ nhịp độ đều đặn – không quá nhanh khiến người nhận không kịp đọc, nhưng cũng không quá chậm. Khi mới tập, có thể truyền khoảng **2–3 chữ cái mỗi giây**. Lúc thành thạo có thể tăng tốc. Tuy nhiên, luôn ưu tiên độ **rõ ràng** hơn tốc độ.

**Ví dụ minh họa và bài tập Semaphore**

**Ví dụ minh họa:** Giả sử thầy phụ trách muốn truyền thông điệp **“HELLO”** cho cả lớp bằng Semaphore. Thầy sẽ lần lượt giơ cờ tạo các chữ H, E, L, L, O. Trình tự như sau:

* Chữ **H**: (Tay phải 6 giờ, tay trái 12 giờ – tùy theo bảng, ví dụ H ứng với tư thế đó theo hình minh họa). Thầy giữ tư thế này khoảng 1 giây cho học sinh nhận biết.
* Chữ **E**: Thầy nhanh chóng chuyển tay sang tư thế chữ E (ví dụ: tay phải 6 giờ, tay trái 9 giờ).
* Chữ **L**: Chuyển tiếp sang tư thế chữ L. Ở đây có hai chữ L giống nhau liên tiếp, thầy có thể giữ tư thế L một chút lâu hơn để ngầm chỉ có hai chữ L hoặc tạm về tư thế nghỉ giữa hai chữ L để phân biệt.
* Chữ **O**: Chuyển sang tư thế chữ O (ví dụ: tay phải 6 giờ, tay trái 3 giờ).
* Sau khi xong chữ O, thầy giơ hai cờ thẳng lên cao (kết thúc) để báo hiệu hết từ.

Học sinh quan sát và ghi lại từng chữ cái thầy phát. Cuối cùng ghép lại được từ “HELLO”. Trong quá trình đó, nếu học sinh nào không chắc chữ nào đó, có thể giơ cờ ký hiệu hỏi lại, thầy sẽ phát lại chữ đó.

**Bài tập thực hành:**

1. **Học thuộc các tư thế chữ cái:** Sử dụng bảng chữ cái Semaphore (Hình 2) để tập. Có thể áp dụng mẹo học theo nhóm chữ: ví dụ nhóm các chữ có **dạng đặc biệt** (như D: một tay trên đỉnh đầu; R: hai tay ngang; N: hai tay chéo xuống; U: hai tay chéo lên)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=match%20at%20L97%201,d%E1%BA%A1ng%20%C4%91%E1%BA%B7c%20bi%E1%BB%87t%3A%204m%E1%BA%ABu%20t%E1%BB%B1)

​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=3%20m%E1%BA%ABu%20t%E1%BB%B1%20R%20dang,2%20tay%20x%C3%A9o%20l%C3%AAn%20tr%E1%BB%9Di)

, nhóm các chữ **đối xứng một tay** (các cặp như A–G, B–F, C–E, v.v.)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=2,3%20c%E1%BA%B7p)

, nhóm các chữ **đối xứng hai tay** (như các cặp H–Z, I–X, K–Y, v.v.)​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=Hai%20tay%3A%2014%20m%E1%BA%ABu%20t%E1%BB%B1,7%20c%E1%BA%B7p)

. Mẹo khác: tưởng tượng vị trí các chữ trên hình đồng hồ để dễ nhớ thứ tự. Chẳng hạn, các chữ từ A đến G nằm quanh một vòng tròn chính​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=1,7%20m%E1%BA%ABu%20t%E1%BB%B1%20Image)

... Mỗi ngày học vài chữ, sau khoảng một tuần có thể thuộc hết 26 chữ.

1. **Luyện tập cá nhân trước gương:** Ở nhà, các em có thể cầm hai vật nhỏ (như hai cái bút dài hoặc hai cán cờ tự làm) và tập đứng trước gương. Thực hiện lần lượt các tư thế chữ cái và so sánh với bảng xem đúng góc độ chưa​

[tntnvinhlong.wordpress.com](https://tntnvinhlong.wordpress.com/2015/04/22/semaphore-va-nhung-dieu-ban-chua-biet/#:~:text=T%C6%B0%20th%E1%BA%BF%20%3A%20C%E1%BA%A7n%20ch%C3%ADnh,ch%E1%BB%ADa%20cho%20%C4%91%C3%BAng%20t%C6%B0%20th%E1%BA%BF)

. Việc tập trước gương giúp tự điều chỉnh tư thế tay cho thẳng, cờ không nghiêng lệch.

1. **Chơi trò “đánh vần tên”:** Mỗi bạn lần lượt dùng Semaphore “đánh vần” tên mình (hoặc một từ đơn giản yêu thích) trước lớp. Cả lớp sẽ quan sát và đoán xem đó là chữ gì. Ai cũng sẽ được thực hành gửi và các bạn khác thì thực hành nhận.
2. **Truyền tin đồng đội:** Chia lớp thành các đội. Mỗi đội đứng thành hàng, truyền tin “tiếp sức”: bạn đầu hàng nhận một thông điệp từ giáo viên viết trên giấy (ví dụ: một câu ngắn “TOI YEU THIEN NHIEN” – không dấu cho đơn giản). Bạn đầu tiên truyền bằng cờ cho bạn thứ hai, bạn thứ hai truyền cho bạn thứ ba,... cứ thế đến bạn cuối cùng sẽ viết ra thông điệp. Đội nào truyền đúng và nhanh nhất sẽ thắng. Trò chơi này giúp các em trải nghiệm cả vai trò người gửi lẫn người nhận.
3. **Ứng dụng sáng tạo:** Các em có thể thử sử dụng Semaphore trong thực tế vui nhộn – ví dụ, trong giờ ra chơi ở sân trường, đứng từ tầng hai truyền tin bằng cờ cho bạn dưới sân (tất nhiên phải được thầy cô cho phép và giám sát an toàn). Hoặc khi đi cắm trại, hai bạn ở hai lều xa nhau có thể nhắn nhau gì đó bằng cờ thay vì chạy lại gần.

Học Semaphore giúp rèn luyện tính kiên nhẫn, khả năng phối hợp và cũng mang lại niềm vui khi biết thêm một “ngôn ngữ bí mật” dùng cờ. Đồng thời, nó cho thấy tầm quan trọng của việc **quy ước chung** trong giao tiếp: cả người gửi và người nhận đều phải hiểu cùng một bộ quy tắc thì mới truyền thông tin thành công.

**3. Nút Dây (Kỹ năng thắt nút dây)**

**Tầm quan trọng của kỹ năng thắt nút dây trong dã ngoại**

Trong các hoạt động dã ngoại, **kỹ năng thắt nút dây** vô cùng quan trọng. Biết cách thắt đúng **nút dây** có thể giúp dựng lều trại chắc chắn, buộc đồ vật an toàn, leo núi hoặc cứu hộ, và thậm chí có thể **cứu mạng** trong tình huống khẩn cấp. Ngược lại, nếu thắt nút sai hoặc dùng không đúng loại nút, dây có thể tuột ra hoặc khó tháo, gây nguy hiểm. Có rất nhiều loại nút dây khác nhau, mỗi loại có đặc tính và công dụng riêng​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=C%C3%B3%20v%C3%B4%20s%E1%BB%91%20c%C3%A1c%20lo%E1%BA%A1i,d%E1%BB%A5ng%20n%C3%BAt%20d%C3%A2y%20th%C3%A0nh%20th%E1%BA%A1o)

​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=%C4%91%C3%B3%20t%E1%BB%AB%20ti%E1%BB%87m%20b%C3%A1n%20%C4%91%E1%BB%93,ph%E1%BA%A3i%20b%E1%BA%AFt%20bu%E1%BB%99c%20c%E1%BA%AFt%20d%C3%A2y)

. Một số nút thích hợp để **buộc nối hai sợi dây** với nhau, một số khác để **buộc dây quanh cọc hoặc khoen**, có nút dùng để **cố định vật** và cũng có những nút chỉ để **trang trí**. Việc **chọn đúng nút dây cho công việc** là kỹ năng cơ bản để sử dụng dây thừng hiệu quả​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=C%C3%B3%20v%C3%B4%20s%E1%BB%91%20c%C3%A1c%20lo%E1%BA%A1i,d%E1%BB%A5ng%20n%C3%BAt%20d%C3%A2y%20th%C3%A0nh%20th%E1%BA%A1o)

​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=%C4%91%C3%B3%20t%E1%BB%AB%20ti%E1%BB%87m%20b%C3%A1n%20%C4%91%E1%BB%93,ph%E1%BA%A3i%20b%E1%BA%AFt%20bu%E1%BB%99c%20c%E1%BA%AFt%20d%C3%A2y)

.

Trong phạm vi sinh hoạt THCS và các hoạt động dã ngoại đơn giản, chúng ta sẽ tập trung vào **một số nút dây thông dụng và hữu ích nhất**:

* Nút buộc nối dây: ví dụ **nút dẹt** (nút nối hai đầu dây chắc chắn, thường dùng buộc gói đồ hoặc băng cứu thương).
* Nút thắt vòng cố định: **nút ghế đơn** (hay còn gọi là **bowline**, tạo vòng dây cố định không tuột).
* Nút thắt vòng siết: **nút thòng lọng** (vòng thòng lọng có thể siết chặt khi kéo, dùng để bắt vật hay neo vào vật).
* Nút buộc vào cọc/khoen: **nút neo** (dùng neo dây vào khoen neo tàu hoặc cọc một cách chắc nhưng dễ tháo).
* Một vài nút hữu ích khác: **nút thuyền chài** (buộc đầu dây vào vật nặng để quăng), **nút khóa** (buộc hai vòng giữ căng lều), v.v.

Dưới đây, chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết cách thắt và công dụng của từng loại nút trên, kèm hình minh họa cho mỗi bước thắt nút.

**3.1 Nút dẹt (Reef Knot)**

**Nút dẹt** (hay còn gọi là **nút nối đơn giản**, **square knot**) là nút dùng để **nối hai đầu dây** của cùng một loại dây với nhau. Nút dẹt thắt đúng sẽ phẳng, gọn, hai đầu dây nằm song song sát nhau; nếu thắt sai sẽ thành nút “bán nguyệt” dễ tuột. Nút dẹt rất thông dụng trong đời sống: dùng buộc dây gói quà, buộc băng cứu thương, buộc hai mảnh vải,...

**Cách thắt:** Câu thần chú quen thuộc để thắt nút dẹt là *“trái chồng lên phải, phải chồng lên trái”*. Cụ thể:

1. Cầm hai đầu dây: đầu dây bên trái (A) và bên phải (B).
2. Đưa đầu A **bắt chéo lên trên** đầu B, quấn vòng và luồn xuống thắt lại như buộc dây giày bình thường một nửa – lúc này giống như thắt nút đơn đầu tiên.
3. Bây giờ, đổi tay cầm: đầu dây lúc trước bên trái giờ nằm bên phải, và ngược lại. Lấy đầu dây **hiện ở bên phải** bắt chéo lên trên đầu dây bên trái, rồi luồn tương tự như bước 2 để thắt nút thứ hai.
4. Kéo chặt hai đầu dây. Nếu làm đúng, hai nửa nút sẽ khóa vào nhau đối xứng, phẳng. Hai đầu dây sẽ nằm thẳng hàng với phần dây đứng, không bị vắt chéo.

**Công dụng:** Nút dẹt **giữ tương đối chắc khi có lực kéo đều ở cả hai dây**. Nó thích hợp buộc những vật không quan trọng sống còn (vì nếu một bên dây không căng, nút có thể lỏng). Trong y tế, nút dẹt dùng để băng bó vì nó phẳng, nằm gọn, không làm bệnh nhân đau khi tì lên. Trong đời sống, ta hay thấy nút dẹt khi buộc hộp quà hoặc buộc tạm hai đầu dây. Tuy nhiên, **không dùng nút dẹt để nối dây leo núi hoặc dây cứu sinh** vì khi một bên dây bị thả lỏng, nút có thể tuột.

**Thực hành:** Lấy hai sợi dây ngắn (hoặc dây giày) thử thắt nút dẹt. Sau đó cố tình kéo chỉ một đầu dây mạnh xem nút có trượt không. Thử lại bằng cách thắt sai (trái lên trái, phải lên phải) để thấy nút sai sẽ trông khác và dễ tuột. Ghi nhớ cảm giác thắt đúng nút dẹt. Hãy đảm bảo các em có thể thắt nút này nhanh và đúng mà không cần nghĩ nhiều – vì nó rất cơ bản.

**3.2 Nút ghế đơn (Bowline)**

**Nút ghế đơn** (còn gọi là **nút thòng lọng không siết**, tiếng Anh: Bowline) là một trong những nút quan trọng và hữu ích nhất. Nút này tạo ra **một vòng tròn cố định ở đầu dây**, vòng này **không bị thắt chặt thêm** khi kéo dây​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C3%BAt_gh%E1%BA%BF_%C4%91%C6%A1n#:~:text=N%C3%BAt%20gh%E1%BA%BF%20%C4%91%C6%A1n%20hay%20n%C3%BAt,tu%E1%BB%99t%20v%C3%A0%20xi%E1%BA%BFt%20ch%E1%BA%B7t%20v%C3%A0o)

. Điều đó có nghĩa là dù có lực mạnh kéo trên sợi dây, vòng nút ghế đơn vẫn giữ nguyên kích thước, không siết chặt vào vật hay người bên trong vòng. Nhờ tính chất này, nút ghế đơn thường được dùng khi **buộc dây quanh người hoặc đồ vật để kéo mà không sợ siết bóp**.

**Công dụng:**

* Tạo một vòng ở đầu dây để **cứu hộ người**: ví dụ quăng dây xuống cứu bạn rơi xuống hố, có thể làm một vòng dây ghế đơn rồi cho bạn đó choàng vào người, vòng sẽ giữ chắc mà không thít cổ hoặc người.
* **Kéo vật nặng**: buộc quanh thân cây, tảng đá, hoặc buộc vào vòng đai để kéo, vì vòng này không thít chặt nên dễ tháo ra sau khi kéo xong.
* **Làm dây an toàn** khi leo núi hoặc làm việc trên cao: thắt vòng ghế đơn buộc quanh thắt lưng để tựa người, tất nhiên trong thực tế leo núi còn có đai an toàn chuyên dụng nhưng nguyên lý là tương tự.
* Buộc dây vào **cọc neo, cọc thuyền**: nhiều khi dùng bowline để buộc dây thuyền vào bến, vì dễ tháo sau khi cột (dù ướt hay căng vẫn tháo dễ).

Trong hướng đạo, nút ghế đơn còn được gọi là **nút cấp cứu** (vì hay dùng trong cứu hộ)​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=,N%C3%9AT%20V%E1%BA%A4N%20D%C3%80I)

​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=,R%C3%81P%20C%C3%82Y%20CH%E1%BB%AE%20NH%C3%82N)

.

**Cách thắt:** Có nhiều cách dạy thắt nút ghế đơn. Một cách kinh điển bằng câu chuyện “con thỏ chui ra khỏi hang”:

1. Trước tiên, tạo một vòng nhỏ trên dây (gọi là “cái hang”), chú ý để **đầu dây ngắn nằm trên đầu dây dài** (rất quan trọng hướng vòng để nút đúng).
2. Hình dung đầu dây ngắn là “con thỏ”. Con thỏ (đầu dây ngắn) **chui từ dưới lên qua cái hang** (luồn lên qua vòng vừa tạo).
3. Sau đó nó **vòng ra phía sau thân cây** (vòng quanh đoạn dây dài đứng),
4. Rồi **chui trở lại vào hang từ trên xuống**.
5. Kéo chặt đầu dây ngắn về phía vòng. Nút sẽ gọn lại thành vòng cố định.

Nếu làm đúng, nút ghế đơn sẽ có hình dạng như một cái ghế có lưng (nên gọi là ghế đơn): vòng dây là mặt ghế, đầu ngắn thắt giữ vòng như tựa lưng. Cách kiểm tra: vòng dây phải không tuột nhưng cũng không siết chặt khi kéo dây dài.

**Tham khảo hình minh họa các bước thắt nút ghế đơn** (Hình 3): cho thấy cách luồn dây theo trình tự trên. Ban đầu có thể hơi khó hiểu, nhưng sau vài lần tập thì sẽ “ngộ” ra và thắt rất nhanh.

**Đặc điểm:** Nút ghế đơn **dễ buộc và dễ mở**. Dù sau khi chịu lực nặng, nút này vẫn có thể tháo ra khá đơn giản (thường chỉ cần bẻ gập nút để nới lỏng). Chính vì thế, nó **đáng tin cậy** và được xem là “vua của các loại nút” – mọi người làm hoạt động ngoài trời đều nên biết​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C3%BAt_gh%E1%BA%BF_%C4%91%C6%A1n#:~:text=N%C3%BAt%20gh%E1%BA%BF%20%C4%91%C6%A1n%20hay%20n%C3%BAt,bu%E1%BB%99c%20d%C3%A2y%20th%E1%BB%ABng%20quanh)

. Tuy nhiên, cần lưu ý là nếu dây quá trơn hoặc quá cứng, và nút ghế đơn không có tải trọng, nó có thể hơi lỏng. Để an toàn hơn nữa, người ta hay thắt thêm một **nút chặn** (nút dẹp hoặc nút số 8 nhỏ) ở đầu dây ngắn dư thừa để phòng trừ tuột nút trong trường hợp đặc biệt.

**Thực hành:** Mỗi em lấy một sợi dây dài khoảng 1–2 mét. Thử tự thắt nút ghế đơn quanh eo mình (như làm dây cứu sinh). Sau đó kéo thử xem nút có chắc không, và thử cúi người xem dây ôm mình tốt chưa. Tiếp theo, tập thắt nút này chỉ bằng một tay (trường hợp tay kia bị thương chẳng hạn) – đây là thử thách vui cho các em. Cuối cùng, cùng thi xem ai thắt nút ghế đơn nhanh và đúng nhất.

**3.3 Nút thòng lọng (Running Noose)**

**Nút thòng lọng** là dạng nút tạo ra **một vòng dây có thể thu nhỏ lại khi kéo** – tức là vòng sẽ **siết chặt** vào vật bị buộc khi có lực kéo, và chỉ nới ra khi lực giảm. Cần phân biệt nút thòng lọng chúng ta nói ở đây với vòng thòng lọng làm bẫy (snare); thật ra nút thòng lọng chính là một phần của cái thòng lọng bẫy thú, nhưng ứng dụng của nó rộng hơn. Trong tiếng Anh, nút thòng lọng siết thường gọi chung là **noose** hoặc **running knot**. Một biến thể phổ biến của nút thòng lọng là **nút thòng lọng Bowline** (running bowline), kết hợp ưu điểm bowline và thòng lọng.

**Công dụng:** Nút thòng lọng được dùng khi ta cần buộc nhanh quanh một vật mà muốn **càng kéo càng chặt**. Ví dụ:

* **Bắt súc vật**: Như buộc dây vào cổ bò, cổ ngựa – khi con vật kéo, dây sẽ siết để không tuột nhưng cũng tránh siết quá (vì cổ nó kéo căng làm nút dừng).
* **Neo dây vào khoen sắt**: Luồn dây qua một khoen tròn và thắt thòng lọng, khi kéo dây, nút siết chặt quanh khoen, tạo ma sát lớn khó tuột​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=)

.

* **Buộc chặt đồ vật**: Khi buộc một vật mà muốn nhanh gọn, ta có thể thòng dây qua chính nó rồi thắt nút thòng lọng – giật mạnh một đầu là nút thít lại giữ vật đó chắc.
* Trong trinh sát hoặc trò chơi, đôi khi nút thòng lọng dùng để **giăng bẫy** (như bẫy chân, bẫy thú nhỏ): con vật vướng vào vòng và càng giãy vòng càng siết.

**Cách thắt:** Có cách rất đơn giản để có một nút thòng lọng: thực ra chỉ cần thắt **nút ghế đơn** nhưng dùng chính thân dây làm vòng luồn.

1. Quấn đầu dây quanh vật mục tiêu (hoặc nếu vật rời có thể luồn dây trước rồi thắt cũng được).
2. Thay vì thắt ghế đơn trên đầu dây, ta thắt ghế đơn **trên chính sợi dây** (tạo loop chạy). Cụ thể: dùng đầu dây quấn quanh dây dài và làm các bước như ghế đơn – kết quả sẽ được một nút ghế đơn mà vòng của nó là trượt dọc trên dây dài.
3. Siết nút lại.

Kết quả: một vòng tròn trên dây dài mà có thể trượt – khi kéo đầu dây dài, vòng sẽ nhỏ lại (siết). Đây chính là nút thòng lọng.

**Nhược điểm:** Nút thòng lọng **rất khó tháo** khi đã bị siết chặt mạnh. Vì nó thắt chặt lại như nút chết, nếu kéo quá mạnh có thể làm kẹt nút. Do đó thường dùng khi không cần giữ lại dây hoặc trong tình huống phải chấp nhận cắt dây để tháo.

**Thực hành:** Thử làm một nút thòng lọng để **làm dây phơi**: buộc một đầu dây cố định lên cây bằng nút khác (ví dụ nút neo, xem phần sau), đầu dây còn lại làm nút thòng lọng. Móc thòng lọng vào cành cây đối diện và kéo căng dây phơi – dây sẽ thít chặt giữ dây phơi căng. Dùng xong, để tháo dây phơi chỉ việc nới chỗ thòng lọng (nếu khó quá thì cắt dây).

Cũng có thể thử **bẫy giả** trong trò chơi: đặt một vòng thòng lọng trên lối đi (nhớ là chơi vui, không gây nguy hiểm), khi bạn nào bước vào thì giật dây để vòng ôm lấy chân (cần lưu ý an toàn, không giật mạnh làm bạn ngã đau).

**3.4 Nút neo (Anchor Hitch)**

**Nút neo** (tên gọi thông dụng, có thể tương ứng **anchor hitch** hoặc **fisherman’s bend** trong tiếng Anh) là loại nút dùng để **buộc dây vào vòng neo hoặc cọc cố định** một cách chắc chắn. Nút này thường dùng trong hàng hải: buộc dây thừng của thuyền vào mỏ neo, vào cọc bến cảng, hoặc buộc dây leo vào khoen cố định. Ưu điểm của nút neo là **chịu tải trọng tốt và ít bị trượt**, nhưng vẫn có thể tháo ra được khi cần (dù đã chịu lực).

**Cách thắt (Anchor hitch):**

1. Luồn đầu dây qua khoen (hoặc quanh cọc) từ dưới lên.
2. Quấn đầu dây đó **hai vòng** liên tiếp quanh phần dây chính (tức là thân dây dài) gần khoen. Hai vòng này phải gọn gàng nằm sát nhau.
3. Luồn đầu dây vào chính giữa hai vòng vừa quấn.
4. Thắt thêm một **nút chặn (half hitch)**: đưa đầu dây thừa quấn thêm một vòng quanh dây chính và xỏ qua tạo nút thắt đơn chặn cuối cùng.
5. Xiết chặt toàn bộ nút vào sát khoen.

Khi hoàn tất, nút neo trông như hai vòng quấn quanh dây chính và được khóa bằng một nút chặn. Nút này có khả năng tự siết khi có lực kéo (nhưng không tuột vì có nút chặn).

**Công dụng:** Đúng như tên gọi, dùng để **neo**: buộc thuyền vào neo hay vào cọc. Trong trại, có thể dùng để **cột dây lều vào cọc** cho chắc. Nếu cọc to quá không làm được nút neo, có thể dùng **nút mỏ chim (clove hitch)** là nút buộc quanh cọc – tuy nhiên nút mỏ chim thì dễ buộc hơn nhưng kém chắc bằng. Nút neo cũng dùng để **buộc dây vào khoen** khi **kéo vật nặng lâu dài** (vì nó không bị trượt dần như một số nút khác).

**Thực hành:** Tìm một cái khoen (như khoen ở đầu xích, hay tay nắm cửa dạng vòng) để tập. Hoặc giả lập một khoen bằng cách dùng băng dính dán cố định một đoạn ống tròn trên bàn. Luyện thắt nút neo cho thuần thục: quấn hai vòng, luồn và thắt chặn. Kéo thử dây xem nút ăn chặt không. Thử biến thể: quấn *một* vòng thay vì hai vòng (sẽ kém chắc hơn), hoặc quấn *ba* vòng (khi dây trơn, tăng ma sát). Nhận xét xem hai vòng quấn tạo độ ma sát như thế nào để giữ nút.

**3.5 Một số nút dây khác và ứng dụng**

Ngoài các nút chính trên, trong sinh hoạt dã ngoại có thể gặp các nút sau:

* **Nút nối dây**: ngoài nút dẹt, có **nút nối thợ dệt (sheet bend)** dùng để nối hai dây khác đường kính; **nút nối chỉ câu** để nối dây mảnh (như dây cước câu cá)​

[hockiquandoi.net](https://hockiquandoi.net/cac-loai-nut-day-thong-dung/#:~:text=N%C3%9AT%20TH%C3%92NG%20L%E1%BB%8CNG%3B%207,N%C3%9AT%20CH%C3%82N)

. Những nút này chuyên dụng hơn, nếu có thời gian các em có thể tìm hiểu thêm.

* **Nút buộc giữa dây**: **nút bướm (alpine butterfly)** tạo điểm cố định giữa một sợi dây (khi cần móc thêm một nhánh khác vào giữa dây kéo).
* **Nút số 8 (figure-eight knot)**: tạo một nút chặn to, thường dùng làm **nút chặn** (ví dụ cuối dây cột chuông để chuông không rơi khỏi dây). Nút số 8 cũng là cơ sở để thắt **nút thòng lọng kép** an toàn trong leo núi.
* **Nút thuyền chài (timber hitch)**: dùng để **buộc kéo gỗ** hoặc vật hình trụ dài. Nút này siết chặt khi kéo nhưng lỏng ra dễ khi hết lực, thích hợp kéo lê khúc gỗ trên đất mà khi đến nơi cần chỉ xoay vài vòng là tháo.
* **Nút căng lều (Taut-line hitch)**: dùng để **căng dây lều** có thể điều chỉnh độ dài. Nút này tạo một vòng siết có thể trượt điều chỉnh độ căng nhưng khi giữ lực thì khóa lại.
* **Nút trang trí**: như **nút hoa**, **nút thắt dây đồng hồ**,... thường để làm đẹp, không dùng chịu lực.

Học nút dây là một quá trình thực hành – các em nên tự tay thắt đi thắt lại nhiều lần để nhớ. Quan trọng là **hiểu được chức năng của nút**: khi nào thì nút giữ chặt, khi nào thì dễ mở, nút này dùng cho mục đích gì. Ví dụ, nút ghế đơn thì giữ vòng không đổi, còn nút thòng lọng thì để vòng siết. Biết đặc tính như vậy các em mới chọn đúng nút khi cần.

**Bài tập thực hành nút dây:**

* **Trò chơi “tiếp sức thắt nút”**: Chuẩn bị mỗi đội một sợi dây dài. Các đội xếp hàng, lần lượt từng bạn chạy lên thắt một nút theo yêu cầu rồi chạy về, bạn kế tiếp tháo nút đó ra hoặc thắt nút khác. Ví dụ: bạn 1 chạy lên thắt nút dẹt nối hai đầu dây lại, bạn 2 chạy lên tháo nút dẹt ra, bạn 3 chạy lên thắt nút ghế đơn ở đầu dây, bạn 4 lên tháo nút ghế đơn, v.v. Đội nào hoàn thành trước và đúng kỹ thuật sẽ thắng.
* **Ứng dụng thực tế**: Khi đi cắm trại thật, phân công mỗi nhóm học sinh chịu trách nhiệm một việc: nhóm thì **dựng lều** (cần dùng nút mỏ chim buộc cọc, nút căng lều), nhóm thì **kéo nước từ giếng** (dùng nút ghế đơn buộc gầu), nhóm thì **làm bếp** (buộc dựng giá nồi, buộc treo bình nước bằng nút thòng lọng). Qua đó các em sẽ thấy nút dây hữu ích ngay trong thực tế dựng trại.
* **Thi thắt nút nhanh**: Giáo viên hô tên một nút, học sinh phải nhanh chóng thắt nút đó. Ai thắt đúng và nhanh nhất được điểm. Trò này giúp các em phản xạ nhớ nút khi cần thiết.

Nút dây vừa là kỹ năng sinh tồn, vừa là nghệ thuật. Khi đã thành thạo, các em sẽ cảm thấy việc thắt dây rất thú vị và có thể sáng tạo trong nhiều tình huống khác nhau. Nhớ rằng **“dây thừng tốt cũng vô ích nếu buộc bằng nút xấu”** – nên hãy rèn luyện để luôn buộc được “nút tốt” nhé!

**4. Dấu đường (Trail Signs)**

**Hệ thống ký hiệu dấu đường trong dã ngoại là gì?**

Khi tham gia các trò chơi lớn hoặc hành quân dã ngoại theo đội nhóm, đôi khi chúng ta cần để lại những **dấu hiệu trên đường đi** để chỉ dẫn hoặc nhắn nhủ điều gì đó cho người đi sau. **Dấu đường** chính là những **ký hiệu quy ước** được vẽ hoặc xếp bằng vật liệu tự nhiên trên lối đi, nhằm truyền đạt thông tin mà **không cần dùng chữ viết**. Cùng với Morse, Semaphore và mật thư, dấu đường là một phương tiện sáng tạo giúp tổ chức các trò chơi truy tìm và thám hiểm, làm tăng tính hấp dẫn và rèn luyện trí quan sát​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=D%E1%BA%A5u%20%C4%90%C6%B0%E1%BB%9Dng%20l%C3%A0%20k%C3%BD%20hi%E1%BB%87u%2C,duy%20nh%E1%BA%ADn%20x%C3%A9t%20ph%C3%A2n%20t%C3%ADch)

. Người tham gia phải vận dụng trí nhớ và khả năng suy luận để tìm ra hoặc hiểu được các dấu hiệu này, từ đó đi đúng hướng hoặc thực hiện đúng nhiệm vụ.

**Ví dụ tình huống:** Thầy phụ trách có thể đi trước để lại các dấu đường, dẫn dắt cả lớp theo một lộ trình bí ẩn trong rừng. Các học sinh sẽ phải tìm các ký hiệu trên đất, trên cây để biết rẽ hướng nào, có nguy hiểm gì không, hoặc điểm đích ở đâu.

Dấu đường thường được vẽ bằng **phấn, than, gạch** trên mặt đất, tảng đá, hoặc **xếp bằng cành cây, đá, sỏi** dọc đường​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=%E2%80%A2%20C%C3%B3%20s%E1%BB%B1%20chu%E1%BA%A9n%20b%E1%BB%8B,m%C3%ACnh%20khi%20%C4%91%E1%BA%B7t%20d%E1%BA%A5u%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng)

. Đôi khi có thể dùng giấy bìa vẽ ký hiệu rồi đặt xuống, và sau khi hoạt động xong thì thu lại để bảo vệ môi trường​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=%E2%80%A2%20C%C3%B3%20s%E1%BB%B1%20chu%E1%BA%A9n%20b%E1%BB%8B,m%C3%ACnh%20khi%20%C4%91%E1%BA%B7t%20d%E1%BA%A5u%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng)

. Một số nguyên tắc cơ bản khi đặt dấu đường:

* Đặt ở vị trí **bên phải lối đi**, **dễ thấy**, ngang tầm mắt hoặc dưới đất nơi người đi qua chú ý được​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=l%E1%BA%A7n%20kh%C3%A1c,%E2%80%A2%20R%E1%BB%99ng%20nh%E1%BA%A5t%20%3A%2010cm)

.

* **Không đặt quá xa nhau**: khoảng cách giữa hai dấu liên tiếp không nên quá 50 m, để người tìm không bị đi lố mất dấu​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=%E2%80%A2%20N%C3%AAn%20c%C3%B3%20k%C3%BD%20hi%E1%BB%87u,%E2%80%A2%20R%E1%BB%99ng%20nh%E1%BA%A5t%20%3A%2010cm)

.

* **Không vẽ bừa bãi lên tài sản chung** (như tường nhà, khắc cây) gây hư hại môi trường​

[thcsphumy.hcm.edu.vn](https://thcsphumy.hcm.edu.vn/doi-tntp-ho-chi-minh/ky-nang-trai-32-dau-duong-thuong-gap/ctmb/39741/179068#:~:text=Quy%20%C6%B0%E1%BB%9Bc%20%C4%91%E1%BA%B7t%20d%E1%BA%A5u%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng%3A,n%C3%AAn%20%C4%91%E1%BA%B7t%20qu%C3%A1%20xa%20nhau)

.

* Nếu có nhiều đội cùng hoạt động, người đặt dấu nên có **ký hiệu riêng** hoặc ký tên đơn vị mình bên cạnh dấu để phân biệt, tránh nhầm lẫn dấu của đội khác​

[thcsphumy.hcm.edu.vn](https://thcsphumy.hcm.edu.vn/doi-tntp-ho-chi-minh/ky-nang-trai-32-dau-duong-thuong-gap/ctmb/39741/179068#:~:text=Kh%C3%B4ng%20v%E1%BA%BD%20l%C3%AAn%20t%C6%B0%E1%BB%9Dng%20nh%C3%A0,tam%20gi%C3%A1c%20l%C3%A0%20nguy%20hi%E1%BB%83m)

.

* Có thể sáng tạo dấu mới nếu cần, nhưng phải dễ hiểu và nên giải thích sau khi chơi. Thông thường vẫn nên tuân thủ những dấu quy ước chung để mọi người đoán được​

[thcsphumy.hcm.edu.vn](https://thcsphumy.hcm.edu.vn/doi-tntp-ho-chi-minh/ky-nang-trai-32-dau-duong-thuong-gap/ctmb/39741/179068#:~:text=t%C3%AAn%20%C4%91%C6%A1n%20v%E1%BB%8B%20m%C3%ACnh%20d%C6%B0%E1%BB%9Bi,tam%20gi%C3%A1c%20l%C3%A0%20nguy%20hi%E1%BB%83m)

.

* Khi kết thúc trò chơi, nên **xóa hoặc gỡ** các dấu đường để không gây nhầm lẫn cho người khác về sau (trừ khi đó là khu vực dành riêng cho hoạt động của mình).

**Các ký hiệu dấu đường cơ bản và ý nghĩa**

Dưới đây là một số **dấu đường thông dụng** mà các em cần biết. Hình vẽ minh họa (Hình 4) sẽ cho thấy dạng trực quan của mỗi dấu:

1. **Xuất phát**: Ký hiệu điểm xuất phát thường là **một vòng tròn** (O) hoặc một dấu hiệu đặc biệt báo hiệu **điểm bắt đầu** của đường mòn hoặc trò chơi.
2. **Đường đi đúng**: **Mũi tên** chỉ hướng (một mũi tên được vẽ bằng phấn hoặc xếp bằng que/đá) nghĩa là **hãy đi theo hướng mũi tên**. Ví dụ: mũi tên chỉ sang phải tức là rẽ phải.
3. **Không đi lối này**: Dấu **chữ thập (X)** lớn đặt ngang đường hoặc trên cây, nghĩa là **đừng đi đường này** (ngõ cụt hoặc sai hướng). Gặp dấu X, người chơi phải quay lại tìm hướng khác.
4. **Có nguy hiểm**: Dấu hình **tam giác** (△) thường được dùng để báo **nguy hiểm**, cần cẩn thận. Ví dụ khu vực phía trước có địa hình xấu hoặc có tổ ong, hố sâu,... Người tham gia nên đề cao cảnh giác hoặc tránh xa nếu thấy dấu tam giác​

[thcsphumy.hcm.edu.vn](https://thcsphumy.hcm.edu.vn/doi-tntp-ho-chi-minh/ky-nang-trai-32-dau-duong-thuong-gap/ctmb/39741/179068#:~:text=Nh%E1%BB%9B%20ph%E1%BA%A3i%20theo%20quy%20t%E1%BA%AFc,tam%20gi%C3%A1c%20l%C3%A0%20nguy%20hi%E1%BB%83m)

.

1. **Đợi ở đây**: Ký hiệu **đợi chờ** thường là hình **chữ Y ngược** (∧) hoặc hai cọc song song // (tưởng tượng hình người giơ hai tay lên) báo hiệu **tập trung hoặc chờ ở điểm này**. Khi thấy dấu này, đội sau nên dừng lại chờ người đặt dấu hoặc đội khác đến.
2. **Có thư giấu gần đây**: Một mũi tên nhỏ kèm hình **lá thư (✉)** hoặc chữ **T** (viết tắt của “Thư”) chỉ về hướng nào đó, nghĩa là **ở hướng đó có một bức thư/tin nhắn giấu** để các em tìm. Ví dụ: mũi tên chỉ vào gốc cây kèm chữ T, tức là trong hốc gốc cây đó có thể có một mẩu giấy chứa mật thư cần giải.
3. **Trại ở hướng này**: Ký hiệu **🏕️** (hình lều hoặc hình tam giác trên đường thẳng) chỉ hướng khu trại, nơi tập kết.
4. **Đi tiếp thẳng**: Dấu **mũi tên kép** hoặc **dấu chấm liên tục** trên đường nghĩa là **tiếp tục đi thẳng** theo lối cũ (để người chơi không phân vân khi thấy ngã rẽ nhưng không có mũi tên rẽ thì hiểu rằng cứ đi thẳng tiếp).
5. **Kết thúc/Đích**: Ký hiệu **vòng tròn có chấm ở giữa** (Ⓘ) hoặc chữ **X** trong vòng tròn, nghĩa là **hết hành trình, đã đến đích**. Dấu này báo rằng nhiệm vụ hoàn thành hoặc không còn dấu đường nào tiếp nữa vì trò chơi kết thúc ở đây.

*(Lưu ý: Các ký hiệu có thể thay đổi đôi chút tùy tài liệu hướng đạo, nhưng về cơ bản đều theo logic chung và tương đối thống nhất. Trước khi chơi, người tổ chức nên phổ biến nhanh cho các em các ký hiệu sẽ dùng.)*

**Minh họa Hình 4: Một đoạn đường mòn với các dấu đường** – Ví dụ minh họa: Trên mặt đất có vẽ một mũi tên bằng phấn chỉ sang trái, xa hơn chút có một chữ X chặn lối đi bên phải, trên thân cây có vẽ tam giác cảnh báo, và gần gốc cây có xếp hình mũi tên nhỏ với hai viên đá tạo hình lá thư chỉ vào bụi cây – nơi đó giấu một thông điệp cho đội tìm.

**Cách sử dụng dấu đường để dẫn đường và thông báo**

Khi đóng vai **người đặt dấu**, các em cần suy nghĩ như người “dẫn truyện” cho một cuộc phiêu lưu:

* **Dẫn đường:** Dùng dấu mũi tên, dấu X, v.v. để hướng dẫn tuyến đường mong muốn. Đặt dấu ngay sau hoặc ngay tại các **ngã rẽ** để đội sau kịp nhìn thấy và rẽ hướng đúng. Nếu quãng đường dài không rẽ, thỉnh thoảng cũng nên đặt một dấu nhỏ (ví dụ một cọc đá xếp) để người đi sau biết mình vẫn đi đúng hướng, tránh cảm giác hoang mang.
* **Thông tin:** Nếu muốn cảnh báo, dùng dấu nguy hiểm trước đoạn nguy hiểm một quãng đủ để người ta kịp dừng. Nếu muốn người chơi thực hiện hành động (như tìm mật thư, hoặc dừng lại chờ mọi người), đặt dấu thích hợp ở vị trí hợp lý (ví dụ chỗ rộng rãi để dừng chân).
* **Nhiệm vụ:** Có thể kết hợp dấu đường với **mật thư hoặc thử thách**. Chẳng hạn, đến một điểm có dấu "Thư ở đây", các em phải tìm thư và giải mật thư đó để biết tiếp theo làm gì.
* **Kết thúc:** Đặt dấu đích rõ ràng ở cuối, có thể kèm thông điệp "Chúc mừng" hoặc phần thưởng.

Khi ở vai **người theo dấu**, các em phải **quan sát kỹ lưỡng** môi trường xung quanh:

* Đi **chậm rãi** để không bỏ sót dấu. Nhiều dấu đường có thể nhỏ, ví dụ chỉ vài viên sỏi xếp hình mũi tên, nếu chạy vội có thể không thấy.
* Quan sát **bên phải đường** trước tiên (vì quy ước đặt bên phải)​

[nhathieunhitphcm.com.vn](https://www.nhathieunhitphcm.com.vn/cau-lac-bo-doi-nhom/80-clb-dai-bang-con/262-goc-ky-nang-tim-hieu-ve-dau-di-duong#:~:text=l%E1%BA%A7n%20kh%C3%A1c,%E2%80%A2%20R%E1%BB%99ng%20nh%E1%BA%A5t%20%3A%2010cm)

, nhưng cũng để ý cả hai bên nếu địa hình đặc biệt.

* Mỗi khi đến **ngã ba, ngã tư**, dừng lại tìm dấu: nếu thấy mũi tên, đi theo hướng mũi tên; nếu thấy X chặn một lối, thì bỏ lối đó; nếu không thấy gì, có thể quay lại điểm có dấu gần nhất xem có bỏ lỡ dấu báo rẽ không.
* Khi thấy dấu đặc biệt (nguy hiểm, chờ đợi, thư...), hãy **thực hiện đúng**: ví dụ thấy dấu đợi thì cả đội dừng, không đi tiếp; thấy dấu thư thì dừng lại tìm cho ra thư mới đi tiếp.

Việc tìm dấu đường giống như chơi trò giải đố. Đôi khi ban tổ chức có thể đánh lừa bằng cách đặt **dấu giả** (ví dụ mũi tên giả dẫn vào bụi rậm – nhưng sẽ cảnh báo nguy hiểm ngay sau đó để thử thách sự cảnh giác). Do vậy, người chơi cần vừa tin tưởng dấu nhưng cũng vừa cẩn thận kiểm chứng (nếu thấy dấu mâu thuẫn hoặc dẫn vào chỗ nguy hiểm thật thì phải dừng lại suy xét).

**Bài tập nhận diện và tạo dấu đường**

* **Nhận diện dấu vẽ:** Giáo viên vẽ một loạt ký hiệu trên bảng (hoặc trình bày hình ảnh các dấu đường). Học sinh thi nhau giơ tay nói ý nghĩa của từng dấu. Ví dụ: thấy hình mũi tên thì nói “Đi hướng mũi tên”, thấy hình chữ X thì “Đường cấm”, v.v. Ai trả lời đúng nhiều sẽ được khen thưởng.
* **Vẽ/thực hành đặt dấu:** Chia lớp thành các nhóm nhỏ. Phát cho mỗi nhóm một viên phấn hoặc một nắm sỏi, que củi. Yêu cầu mỗi nhóm **sáng tạo một đoạn dấu đường ngắn** trong sân trường: nhóm A bắt đầu từ gốc cây và dẫn đến băng ghế, nhóm B dẫn từ cổng trường đến lớp học,... Các nhóm đổi tuyến cho nhau và thử đi theo dấu của nhóm bạn. Sau cùng, cả lớp cùng nhau nhận xét xem có chỗ nào đặt dấu khó hiểu hoặc quá khó tìm không, từ đó rút kinh nghiệm.
* **Trò chơi “truy tìm kho báu” với dấu đường:** Giáo viên (hoặc một nhóm trưởng) sẽ làm người giấu kho báu. Họ chuẩn bị một bản đồ khu vực trường hoặc công viên, sau đó đặt các dấu đường ngoài thực tế theo bản đồ để dẫn đến kho báu (có thể là một hộp kẹo chẳng hạn). Các nhóm học sinh sẽ thi đua xem nhóm nào lần theo dấu đường và tìm được kho báu trước. Trò chơi này kết hợp nhiều kỹ năng: định hướng, giải dấu hiệu, làm việc nhóm,... rất hào hứng.

Dấu đường là một cách giao tiếp **âm thầm nhưng hiệu quả**. Thông qua những viên đá, cành cây tưởng chừng vô tri, chúng ta có thể “nói” được nhiều điều với người đến sau. Kỹ năng này cũng bồi dưỡng cho các em sự tỉ mỉ, óc suy luận và tinh thần đồng đội khi cùng nhau lần theo dấu vết trong các cuộc phiêu lưu nhỏ.

**5. Ước đạt (Kỹ năng ước lượng đo đạc bằng mắt thường)**

**Khái niệm ước đạt và tầm quan trọng**

**Ước đạt** (hay **ước đạc**, **ước lượng**) là kỹ năng **đo đạc bằng mắt thường** hoặc bằng các phương pháp đơn giản, không cần dụng cụ chuyên dụng như thước đo hay máy đo. Trong dã ngoại, nhiều lúc chúng ta cần biết **chiều cao một cái cây**, **chiều rộng một con sông**, hay **khoảng cách từ đây đến điểm nào đó**, nhưng đâu phải lúc nào cũng mang theo thước dây hay máy đo laser. Khi đó, kỹ năng ước lượng giúp ta có con số gần đúng để lên kế hoạch: ví dụ biết sông rộng khoảng 20m để chuẩn bị dây thừng đủ dài để băng qua, hoặc biết cây cao cỡ 8m để chọn dây leo phù hợp.

Nguyên tắc nền tảng của nhiều phương pháp ước đạt là áp dụng **hình học và tỷ lệ**: dùng các **tam giác đồng dạng** hoặc các hiện tượng vật lý đơn giản để tính toán​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Nghe có vẻ phức tạp nhưng thực ra có những mẹo rất dễ thực hiện mà khá chính xác.

Chúng ta sẽ tìm hiểu lần lượt cách ước lượng **khoảng cách**, **chiều cao** và **bề rộng** bằng mắt thường, cùng một số mẹo vui khác.

**5.1 Ước lượng khoảng cách**

Có nhiều cách ước lượng khoảng cách giữa hai điểm (ví dụ từ chỗ mình đứng đến một cột mốc ở xa). Dưới đây là một vài phương pháp:

* **Bước chân (Phương pháp bước đôi):** Đây là cách đơn giản và được sử dụng nhiều nhất khi đi bộ. Trước tiên, hãy **tập đếm bước chân** của mình: đo một đoạn xác định (ví dụ 100 mét trên sân trường) và đi qua đi lại nhiều lần, **cứ hai bước đếm “1”** (tức là đếm theo mỗi bước chân trái chẳng hạn)​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Sau nhiều lần, các em sẽ biết trung bình **100m ứng với bao nhiêu bước đôi** của mình (ví dụ bạn A: 100m = 60 bước đôi). Khi ra thực địa, nếu muốn ước tính khoảng cách từ A đến B, bạn A chỉ cần bước đều đặn từ A đến B, đếm số bước đôi và dựa vào tỷ lệ đã biết để tính. Nếu đếm được 30 bước đôi, khoảng cách ~50m (vì 60 bước ~100m). Phương pháp này chính xác tương đối nếu địa hình bằng phẳng và bước chân đều. Chú ý: trên địa hình dốc hoặc gồ ghề, bước chân sẽ ngắn hơn, nên kết quả có sai số, cần hiệu chỉnh (ví dụ cộng thêm 10% nếu lên dốc).

* **Cảm nhận mắt thường:** Khi không tiện đi bộ đếm bước, chúng ta có thể tập **cảm nhận khoảng cách** bằng mắt. Ví dụ, hãy ghi nhớ một số độ dài quen thuộc: một sân bóng đá (90-100m), chiều dài 2 chiếc xe buýt (~20m), chiều cao một tầng nhà (~3m) v.v. Sau đó, khi nhìn một vật ở xa, tưởng tượng xếp các đơn vị quen thuộc đó vào khoảng cách để ước tính. Tuy phương pháp này cảm tính, nhưng luyện nhiều sẽ khá hiệu quả. Hãy thử: cây cột điện kia cách khoảng bao nhiêu? Nếu biết khoảng cách giữa hai cột điện liên tiếp trên đường thường ~50m, và thấy cột điện đó ở gần cột thứ hai thì đoán tầm 75m,...
* **Dựa vào vật tham chiếu**: Nếu có một người hoặc vật có kích thước chuẩn ở xa, có thể dựa vào kích thước biểu kiến của họ để đo khoảng cách. Ví dụ: một người cao ~1,7m. Nếu ở khoảng cách 17m, người đó nhìn sẽ nhỏ gấp ~10 lần (góc rất nhỏ trong tầm nhìn). Cách này đòi hỏi nhiều kinh nghiệm và có công thức trong quân sự (ước lượng khoảng cách qua kích thước góc). Ở mức THCS, giáo viên có thể chỉ mẹo: ngón tay cái của bạn dài ~2,5 cm, khi đưa tay thẳng ra hết cỡ (~60cm từ mắt), ngón tay che vừa người cao 1,7m ở khoảng cách ~40m. Có nghĩa là nếu bạn nhắm một mắt, giơ ngón cái, thấy người đó vừa bị ngón cái che hết chiều cao, thì người đó cách khoảng 40m. Nếu người đó nhỏ hơn ngón tay, thì xa hơn 40m; nếu người đó lớn hơn ngón tay, thì gần hơn 40m.
* **Âm thanh (Tốc độ âm thanh):** Trong điều kiện đặc biệt, có thể ước lượng khoảng cách bằng **âm thanh và ánh sáng**. Chúng ta biết âm thanh truyền với vận tốc khoảng **330 m/s** (hay ~1km/3 giây)​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Ví dụ, khi thấy tia chớp lóe và bạn đếm “301, 302, 303,...” cho đến khi nghe tiếng sấm, nếu đếm khoảng 9 giây thì khoảng cách tia chớp ~ 9 x 330 = 2970m (~3km)​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Tương tự, nếu thấy ai đó đập một tảng đá ở xa rồi mới nghe tiếng vang sau 2 giây, khoảng cách bạn - tảng đá ~ 660m. Phương pháp này áp dụng khi có thể thấy sự kiện trước rồi mới nghe âm thanh (như cưa cây, đập đá, pháo sáng...).

Những cách trên cho kết quả ước lượng **khá chính xác** nếu làm đúng và có thực hành. Sai số thường trong khoảng ±5-10%. Trong dã ngoại thông thường, sai số đó chấp nhận được (ví dụ báo khoảng cách 100m nhưng thực tế 110m cũng không sao). Quan trọng là có ước lượng để chuẩn bị (như bắc cầu, ném dây, v.v.).

**Thực hành:**

* Tự đo bước chân: Mỗi bạn tự đo xem 100m mình bước bao nhiêu bước đôi. Sau đó thi đi bộ ước lượng: giáo viên đo sẵn một đoạn 50m, 80m, 120m... cho các bạn ước lượng bằng cách bước hoặc bằng mắt, xem ai gần đúng nhất.
* Chơi trò “đoán xa gần”: Giáo viên chỉ một vật ở xa (cây, cột cờ) hỏi “bao xa?”, học sinh lần lượt đoán. Ai đoán gần nhất (so với đo thực bằng thước laser hoặc bản đồ) được điểm.
* Thực hành âm thanh: Nếu có điều kiện, dùng hiệu lệnh bằng đèn pin và còi: một bạn đứng xa bấm đèn và thổi còi, các bạn khác đếm thời gian lệch để tính khoảng cách, sau đó đo lại để kiểm chứng.

**5.2 Ước lượng chiều cao của vật (cây cối, tòa nhà)**

Để ước lượng **chiều cao** (như cây cao bao nhiêu mét, cột đèn cao mấy mét), ta có một số cách dựa trên tam giác đồng dạng và hiện tượng tự nhiên:

* **Dùng bóng nắng (phương pháp “bóng và que”):** Vào ngày nắng, mọi vật và mọi người đều có bóng. Nguyên tắc: **tỷ lệ chiều dài bóng giữa hai vật bằng tỷ lệ chiều cao của chúng** (vì ánh Mặt trời chiếu cùng một góc). Ví dụ, bạn biết mình cao 1,6m và đo bóng của mình dài 2m trên mặt đất; cùng lúc đo bóng của cây dài 10m. Khi đó chiều cao cây = 1,6/2 \* 10 = **8m**​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Nói cách khác, hãy **cắm một cây gậy** thẳng đứng (cao h) gần đó, đo **bóng gậy dài b**, đo **bóng cây dài B**, thì chiều cao cây = (h \* B) / b​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Đây là cách dễ nếu có nắng và mặt đất phẳng. Lưu ý: đo bóng nên thực hiện khi nắng tương đối (sáng hoặc chiều), lúc trưa bóng quá ngắn có thể không chính xác.

* **Dùng góc 45° (phương pháp tam giác vuông cân):** Nếu có một **góc 45°** ngắm từ mắt đến ngọn cây, thì khoảng cách ngang đến gốc cây bằng đúng chiều cao của cây (trừ đi chiều cao mắt mình). Có nhiều cách tạo góc 45°:
  + **Dùng thước/giấy gấp:** Gấp một tờ giấy vuông thành tam giác vuông cân (45°-45°-90°)​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Cầm tam giác này, đứng lùi từ từ xa cây, ngắm qua cạnh huyền sao cho đỉnh cây vừa chạm cạnh huyền mà cạnh đáy song song mặt đất. Lúc đó, khoảng cách từ chỗ đứng đến gốc cây bằng chiều cao từ mặt đất đến mắt bạn (A) cộng thêm chiều cao mắt bạn (h). Cụ thể: nếu bạn cao 1,5m (mắt cách đất 1,5m) và khi lùi ra 8,5m thì thấy đỉnh cây đúng góc 45°, thì chiều cao cây = 8,5m + 1,5m = **10m**​

doitntpanphuq2.blogspot.com

.

* + **Dùng cách “nhìn qua hai chân”:** Đây là mẹo vui dân gian: đứng quay lưng về cây, cúi người xuống và **nhìn ngược qua hai chân**. Từ từ đi lùi ra xa cho đến khi vừa thấy ngọn cây xuất hiện giữa hai chân. Tại điểm đó, người ta ước tính khoảng cách từ bạn đến gốc cây xấp xỉ chiều cao của cây. Cách này hoạt động dựa trên thực tế khi bạn cúi và nhìn ngược sẽ tạo một góc nhìn khoảng 45° (dành cho người dẻo lưng, kết quả tương đối thôi nhưng thú vị để thử).
  + **Dùng đo góc bằng mắt**: Nếu có **bút và dây dọi** (như hướng dẫn ở blog), bạn có thể tạo một “máy đo góc” đơn giản: gấp giấy tam giác 45°, treo dây dọi để giữ ngang, rồi nhìn qua, tương tự cách dùng giấy.
* **Phương pháp “que ngang tầm mắt”:** Còn gọi là cách của họa sĩ vẽ phong cảnh​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Chuẩn bị một que thẳng (hoặc chính bút chì). Nhờ một người có chiều cao đã biết (H\_ref) đứng cạnh cây. Đưa thẳng tay cầm que, nhắm một mắt, canh sao cho que đo được (bằng ngón tay chặn) chiều cao người đó. Ví dụ: bạn thấy hình ảnh người cao 1,6m đúng bằng đoạn AB trên que; còn cây từ gốc đến ngọn dài gấp 5 lần đoạn AB đó trên que. Vậy cây cao ~ 1,6m \* 5 = **8m**. Hoặc dùng ngay cơ thể mình: nếu có bạn cao 1,6m đứng cạnh cây, bạn nhìn thấy chiều cao cây tương đương 4 lần chiều cao bạn đó, thì suy ra ~6,4m.

* **Dùng gương hoặc vũng nước (phản xạ):** Đặt một **chiếc gương nhỏ phẳng** nằm trên mặt đất, lùi ra xa cho đến khi nhìn thấy đỉnh cây phản chiếu trong gương​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Khi thấy đỉnh cây hiện đúng trong gương, áp dụng tính chất góc tới = góc phản xạ: khoảng cách từ gương đến gốc cây (D) chia khoảng cách từ gương đến mắt người quan sát (O) bằng chiều cao cây (H) chia chiều cao mắt (h)​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Tức H = h \* D / O (vì tạo hai tam giác đồng dạng qua gương). Cách làm: đo D, O bằng bước chân, biết h (chiều cao mắt). Tuy nhiên phương pháp này phức tạp hơn, thường sử dụng trong hướng đạo nâng cao.

Trong mức THCS, hai cách dễ nhất là **bóng nắng** và **góc 45°** (giấy gấp hoặc cúi nhìn ngược). Khi dùng những cách này, kết quả có thể chính xác khá cao, sai số chỉ vài phần trăm nếu cẩn thận.

**Thực hành:**

* Ra sân trường vào lúc nắng chiều. Mỗi tổ chuẩn bị một thước thẳng 1m (hoặc gậy mét chuẩn). Đo bóng gậy và bóng cột cờ, tính chiều cao cột cờ xem có khớp với thông số thực không (thường cột cờ ~10m).
* Thử phương pháp 45°: Gấp giấy tam giác 45°, đo chiều cao cột bóng rổ bằng cách lùi xa. So sánh kết quả với số liệu nhà trường có (ví dụ trụ bóng rổ cao 3m).
* Chơi trò **dự đoán chiều cao cây**: Chọn một cây cao. Các nhóm sử dụng các phương pháp khác nhau để đo chiều cao (nhóm dùng bóng, nhóm dùng que, nhóm dùng ngược qua chân). So kết quả.
* Khuyến khích các em về nhà đo chiều cao những vật xung quanh (cây trong sân, ngôi nhà, cột đèn) và hôm sau báo cáo xem mình ước lượng được bao nhiêu, có thể kiểm chứng bằng cách khác không.

**5.3 Ước lượng bề rộng (sông, suối, khoảng cách ngang khó tiếp cận)**

Đo **bề rộng con sông** hay **chiều ngang một khoảng trống** (mà không sang trực tiếp được) là tình huống kinh điển: đứng bên này sông muốn biết sông rộng bao nhiêu để chuẩn bị nội dung bơi hoặc tìm chỗ bắc cầu. Phương pháp đo rộng thường phức tạp hơn chút, nhưng có một cách hay dùng trong hướng đạo:

* **Phương pháp tam giác vuông bằng nhau (chiều rộng sông):** Giả sử muốn đo bề rộng sông từ bờ mình (điểm B) sang bờ bên kia (điểm A thẳng đối diện). Làm như sau​

doitntpanphuq2.blogspot.com

:

* 1. Từ điểm B, dọc theo bờ mình, đóng một cọc C sao cho **BC vuông góc với AB** (tức dọc bờ đi ra một góc 90°). Khoảng cách BC tùy ý, ví dụ 10m.
  2. Từ điểm C, tiếp tục đi dọc theo đường thẳng BC thêm một đoạn CD **bằng đúng BC** (tức cũng 10m), đóng cọc tại D​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Bây giờ BC = CD.

* 1. Từ D, quay hướng đi **song song với AB** (tức hướng về phía đối diện ban đầu), di chuyển và quan sát điểm A. Tiến hành cho đến khi từ điểm đó (gọi là E) nhìn thấy **E, C, A thẳng hàng**​

doitntpanphuq2.blogspot.com

(tức A nằm trên đường thẳng EC). Để làm chính xác, một người đứng tại C làm dấu, người ở D đi ngang đến khi thấy người ở C che khuất điểm A hoặc thẳng hàng với A.

* 1. Đóng cọc tại E khi C, A, E thẳng hàng.
  2. Lúc này, khoảng cách **ED chính là chiều rộng AB**​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Vì đã tạo hai tam giác vuông CAB và CDE có cạnh CA // ED và CA = ED do C, A, E thẳng hàng và CB = CD.

Nói đơn giản: chúng ta tạo một hình chữ nhật tưởng tượng C-B-D-E, trong đó CB = CD, và E được điều chỉnh cho thẳng hàng với A và C. Từ đó ED bằng AB​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Thực tế thực hiện:

* Chọn một vật mốc A bên kia, đóng cọc B đối diện A.
* Từ B đo vuông góc ra C, rồi đến D (BC = CD).
* Nhìn từ D về phía A, di chuyển ngang cho tới khi thấy cọc C che khuất A.
* Đo ED (có thể bằng bước chân). ED ~ bề rộng sông.

Cách này cho kết quả khá chính xác nếu đo góc vuông chuẩn và đoạn BC=CD chuẩn.

Một phương pháp khác:

* **Tam giác đồng dạng:** Chọn điểm P bên kia sông, điểm A bên này đối diện P, và một điểm C thẳng hàng P-A kéo dài trên bờ mình​

doitntpanphuq2.blogspot.com

. Sau đó tạo hai góc vuông ở A và C rồi làm tương tự. Phương pháp này phức tạp hơn nên không đi sâu (dành cho hướng đạo sinh cao cấp).

Mẹo đơn giản hơn (mặc dù chính xác kém hơn):

* **Dùng que và góc 90°:** Giống kiểu gấp giấy 90° trên đất để “chiếu” điểm đối diện lên bờ. Nhưng cần dây đo và hai người, phức tạp.

Nếu có la bàn hoặc đo được góc, cũng có thể dùng **góc 45°**: Đi dọc bờ đến khi điểm đối diện tạo góc 45°, khi đó khoảng cách từ đó đến điểm đối diện bằng khoảng cách đã đi dọc bờ.

**Thực hành:**

* Vẽ một mô hình sông trên sân bằng phấn (hai vạch song song). Cho một đội thử áp dụng phương pháp trên: đặt B, đo BC, CD, tìm E thẳng hàng, đo ED. So sánh ED với khoảng cách thật giữa hai vạch.
* Nếu có điều kiện ra thực địa (ví dụ hai bên bờ hồ bơi hoặc bờ kênh hẹp trong trường), thử đo thật và so với băng đo.
* Hướng dẫn các em viết các bước ra giấy vở, vẽ hình minh họa tam giác để hiểu bản chất toán học.

**5.4 Các kỹ năng ước lượng khác**

Ngoài khoảng cách, cao, rộng, trong thực tế còn có thể ước lượng:

* **Độ sâu vực/giếng:** Thả một hòn đá xuống và đếm giây đến khi nghe tiếng chạm nước/bottom. Dựa vào công thức rơi tự do: s ≈ 5 \* t^2 (mét). Ví dụ mất 2 giây thì độ sâu ~ 20m​

doitntpanphuq2.blogspot.com

.

* **Hướng vuông góc:** Muốn xác định một điểm vuông góc với một đoạn thẳng (như tạo góc 90° trên mặt đất), có thể dùng quy tắc 3-4-5 (tam giác 3-4-5 luôn vuông) bằng dây có đánh dấu các đoạn 3,4,5 đơn vị​

doitntpanphuq2.blogspot.com

​

doitntpanphuq2.blogspot.com

.

* **Tính diện tích thửa đất**: Dùng phương pháp chia nhỏ hình, ước lượng từng phần,...

Tuy nhiên, với cấp THCS, nắm vững cách đo chiều dài, rộng, cao cơ bản đã là rất tốt rồi.

**Ứng dụng của kỹ năng ước đạt**

Việc ước đạt giúp:

* **Lập kế hoạch**: biết quãng đường ước chừng bao xa để dự trù nước uống, thời gian đi.
* **Xử lý tình huống**: biết sông rộng ~15m mới quyết định có bơi qua được không hay tìm cầu.
* **Xây dựng trại**: biết cây cao để chọn vị trí mắc võng an toàn, biết khoảng cách hai cây để chọn dây mắc lều.
* **Tham gia cuộc thi**: Trong nhiều hội thi hướng đạo hay quân sự, người ta kiểm tra kỹ năng ước lượng. Nếu các em học tốt phần này, sau này gặp sẽ rất tự tin.

Quan trọng hơn, kỹ năng ước đạt rèn luyện cho các em khả năng **quan sát tỉ mỉ**, biết liên hệ kiến thức toán học (tam giác đồng dạng, chuyển động, v.v.) vào thực tế đời sống. Các em sẽ thấy Toán, Lý không còn khô khan mà hiện hữu trong từng bước chân, bóng nắng, âm thanh quanh ta.

**6. Quan sát sao (Định hướng bằng các vì sao ban đêm)**

**Tại sao quan sát sao lại hữu ích?**

Từ xa xưa, con người đã nhìn lên bầu trời đêm để **xác định phương hướng** và **dự đoán thời gian**. Khi chưa có la bàn hay GPS, **các vì sao** chính là kim chỉ nam cho người đi biển, người lữ hành. Đối với kỹ năng dã ngoại, học cách nhận biết một vài **chòm sao** và **ngôi sao đặc biệt** có thể giúp các em định hướng vào ban đêm, đồng thời hiểu thêm về thiên nhiên kỳ thú trên bầu trời.

Ở Việt Nam (bán cầu Bắc), có một số sao và chòm sao nổi bật mà các em nên biết:

* Nhóm **Bắc Đẩu** (Đại Hùng tinh).
* **Sao Bắc Cực** (Polaris).
* **Sao Hôm, Sao Mai** (Kim tinh – Venus).
* Một số chòm khác dễ thấy như **Chòm Lạp Hộ (Orion)**, **Chòm Thần Nông (Scorpius)** vào mùa hè, v.v.

Chúng ta tập trung vào các đối tượng được nêu: **Bắc Đẩu**, **Sao Hôm**, **Sao Mai**, và ý nghĩa của chúng.

**6.1 Chòm sao Bắc Đẩu (Đại Hùng tinh) và sao Bắc Cực**

**Chòm sao Bắc Đẩu** hay **Thất Tinh Bắc Đẩu** là một nhóm gồm 7 ngôi sao sáng nằm trong chòm **Đại Hùng (Ursa Major)** ở bầu trời phương Bắc​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%B3m_sao_B%E1%BA%AFc_%C4%90%E1%BA%A9u#:~:text=Nh%C3%B3m%20sao%20B%E1%BA%AFc%20%C4%90%E1%BA%A9u%2C%20hay,4)

. Bảy ngôi sao này xếp thành hình dạng giống **cái gáo múc nước** (hoặc **cái muỗng**, người Việt xưa gọi là cái **gàu sòng**)​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%B3m_sao_B%E1%BA%AFc_%C4%90%E1%BA%A9u#:~:text=M%E1%BA%A3ng%20c%C3%A1c%20ng%C3%B4i%20sao%20n%C3%A0y,l%C3%A0%20nh%C3%B3m%20sao%20B%E1%BA%AFc%20%C4%90%E1%BA%A9u)

. Vì hình dạng đó, nhiều nước phương Tây gọi nó là **The Big Dipper** (cái muỗng lớn). Trong dân gian Việt Nam, "Bắc Đẩu" thường được hiểu là nhóm bảy ngôi sao này​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%B3m_sao_B%E1%BA%AFc_%C4%90%E1%BA%A9u#:~:text=Nh%C3%B3m%20sao%20B%E1%BA%AFc%20%C4%90%E1%BA%A9u%2C%20hay,4)

. Lưu ý: **Sao Bắc Đẩu không phải một ngôi sao duy nhất** mà là cả nhóm sao​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%B3m_sao_B%E1%BA%AFc_%C4%90%E1%BA%A9u#:~:text=Nh%C3%B3m%20sao%20B%E1%BA%AFc%20%C4%90%E1%BA%A9u%20v%C3%A0,n%C3%B3i%20%C4%91%E1%BA%BFn%20m%E1%BB%99t%20ng%C3%B4i%20sao)

, khác với **sao Bắc Cực** (Polaris) là một ngôi sao đơn lẻ nằm gần cực Bắc trời​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%B3m_sao_B%E1%BA%AFc_%C4%90%E1%BA%A9u#:~:text=Nh%C3%B3m%20sao%20B%E1%BA%AFc%20%C4%90%E1%BA%A9u%20v%C3%A0,n%C3%B3i%20%C4%91%E1%BA%BFn%20m%E1%BB%99t%20ng%C3%B4i%20sao)

.

Nhóm sao Bắc Đẩu dễ nhận diện nhất vào mùa hè và đầu thu: khi đó buổi tối chúng nằm khá cao trên bầu trời phía bắc. Hãy tìm 7 ngôi sao sắp xếp như hình cái **gáo**: 4 sao tạo thành phần **bầu gáo** hơi vuông, 3 sao làm thành **cán gáo** cong.

Tại sao nhóm Bắc Đẩu quan trọng? Bởi vì nó giúp ta tìm được **sao Bắc Cực (Polaris)** một cách dễ dàng. **Sao Bắc Cực** nằm trong chòm **Tiểu Hùng (Ursa Minor)**, gần như thẳng với trục quay Trái Đất, nên gần như **đứng yên một chỗ trên bầu trời**, luôn ở phương **Bắc địa lý**. Nói cách khác, sao Bắc Cực chính là sao chỉ phương Bắc. Độ cao của sao Bắc Cực trên đường chân trời bằng đúng **vĩ độ** nơi quan sát​

[khoahoc.tv](https://khoahoc.tv/thuc-chat-cua-sao-bac-dau-10315#:~:text=V%C3%AC%20Tr%C3%A1i%20%C4%91%E1%BA%A5t%20h%C3%ACnh%20c%E1%BA%A7u,tr%C3%AAn%20%C4%91%E1%BA%A7u%20ng%C6%B0%E1%BB%9Di%20quan%20s%C3%A1t)

(ở Việt Nam vĩ độ ~10°-21° Bắc nên sao Bắc Cực nằm thấp gần chân trời phía bắc).

**Cách tìm sao Bắc Cực bằng chòm Bắc Đẩu:** Nhìn vào hình cái gáo, xác định **2 ngôi sao ở cuối phần bầu gáo** (tức là hai sao tạo thành cạnh ngoài của cái muỗng). Hai sao này trong tiếng Anh tên Dubhe và Merak, nhưng không cần nhớ tên, chỉ cần biết chúng xếp thành một đường thẳng tương đối. Từ hai sao đó, hãy **kéo một đường thẳng tưởng tượng nối qua ngôi sao bên ngoài** và **kéo dài khoảng 5 lần khoảng cách giữa chúng**. Đầu đường thẳng đó sẽ chỉ đúng tới một ngôi sao sáng đơn lẻ – đó chính là **sao Bắc Cực**. (Xem Hình 5 minh họa: chòm Bắc Đẩu và mũi tên 5 đoạn chỉ đến sao Bắc Cực.)

Sao Bắc Cực sáng cỡ trung bình, không phải quá sáng nhất bầu trời, nhưng do ở vùng trời khá vắng sao sáng nên cũng dễ nhận ra khi đã biết hướng. Khi trời thật quang và tối, ta còn thấy sao Bắc Cực là **đuôi của chòm Tiểu Hùng** – chòm Tiểu Hùng cũng có 7 sao xếp hình cái gáo nhỏ, với sao Bắc Cực là ngôi sao ở đầu cán gáo.

**Ứng dụng:** Một khi xác định được sao Bắc Cực, ta biết ngay hướng Bắc (vị trí sao Bắc Cực trên trời thẳng hàng với hướng Bắc dưới đất). Từ đó, phía Đông sẽ là hướng bên phải khi ta hướng mặt về Bắc, Tây bên trái, Nam ngược lại hướng Bắc.

Vì Việt Nam ở khá thấp (gần xích đạo), sao Bắc Cực nằm **rất thấp** gần đường chân trời, đôi khi bị nhà cửa, cây cối che khuất, nhất là ở Nam Bộ (Polaris cao khoảng 10° ở TP.HCM, tức chỉ hơn tầm nắm tay giơ ra trước mặt). Do đó, khi không thấy sao Bắc Cực, nhóm Bắc Đẩu vẫn đóng vai trò quan trọng: nó tương đối lớn và dễ thấy trên bầu trời, và luôn nằm về phía bầu trời **Bắc**. Dù chòm Bắc Đẩu có xoay quanh sao Bắc Cực theo mùa và đêm (vị trí thay đổi cao thấp), nhưng cứ thấy nó là ta xác định được vùng trời phương bắc.

**6.2 Sao Hôm và Sao Mai (Kim tinh – sao Kim)**

Trong số các "ngôi sao" sáng trên bầu trời, có hai cái tên đặc biệt: **sao Hôm** và **sao Mai**. Thực ra, **sao Hôm** và **sao Mai** không phải hai ngôi sao khác nhau, mà chỉ là **một thiên thể duy nhất: Sao Kim (Venus)** – hành tinh thứ hai trong Hệ Mặt Trời​

[vtcnews.vn](https://vtcnews.vn/sao-hom-va-sao-mai-thuc-ra-la-1-hanh-tinh-thuong-bi-nham-voi-ufo-vi-qua-sang-ar631914.html#:~:text=,H%C3%B4m%20ch%C3%ADnh%20l%C3%A0%20sao%20Kim)

. Dân gian gọi Sao Kim là sao Mai khi nó xuất hiện lúc bình minh, và sao Hôm khi nó xuất hiện lúc hoàng hôn​

[baodanang.vn](https://baodanang.vn/channel/5433/202110/sao-hom-sao-mai-sao-vuoc-3892901/#:~:text=Sao%20H%C3%B4m%2C%20sao%20Mai%2C%20sao,gian%20g%E1%BB%8Di%20l%C3%A0%20sao%20Mai)

. Sở dĩ như vậy vì Sao Kim ở vị trí gần Mặt Trời, nó chỉ có thể thấy được vào khoảng thời gian gần sáng hoặc gần tối, không bao giờ ở cao giữa đêm.

**Đặc điểm của sao Hôm/sao Mai:**

* Sao Kim là vật sáng **nhất trên bầu trời đêm sau Mặt Trăng**. Độ sáng biểu kiến của nó có thể đạt đến mức -4,6, tức sáng đến mức có thể gây bóng mờ trên mặt nước và nhìn rõ khi chạng vạng​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Sao_Kim#:~:text=%C4%90%E1%BA%A5t%20.,hi%E1%BB%87n%20l%C3%AAn%20l%C3%BAc%20b%C3%ACnh%20minh)

.

* Khi Sao Kim nằm phía **Đông Mặt Trời**, nó mọc lên trước Mặt Trời vào sáng sớm, nên gọi là **sao Mai** (ngôi sao buổi sớm). Nó thường xuất hiện khoảng 1-3 giờ trước bình minh, hướng Đông.
* Khi Sao Kim chuyển sang phía **Tây Mặt Trời**, nó lặn sau Mặt Trời vào buổi tối, nên gọi là **sao Hôm** (ngôi sao buổi chiều tối). Lúc này, ngay sau hoàng hôn chúng ta thấy một "ngôi sao" cực sáng ở phía Tây trên nền trời chạng vạng.
* Thời điểm sao Kim sáng nhất cũng là lúc gần như Mặt Trời mọc/lặn, vì khi góc ly giác (góc tách xa Mặt Trời) đạt cực đại khoảng 47°, nó xuất hiện tối đa vào hoàng hôn hoặc bình minh​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Sao_Kim#:~:text=b%C3%B3ng%20tr%C3%AAn%20m%E1%BA%B7t%20n%C6%B0%E1%BB%9Bc.,hi%E1%BB%87n%20l%C3%AAn%20l%C3%BAc%20%20362)

​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/Sao_Kim#:~:text=Tr%C3%A1i%20%C4%90%E1%BA%A5t%20%2C%20n%C3%B3%20kh%C3%B4ng,hi%E1%BB%87n%20l%C3%AAn%20l%C3%BAc%20%20362)

.

**Ứng dụng:** Sao Hôm và Sao Mai xưa kia giúp người nông dân biết lúc nào tắt nắng (sao Hôm lên nghĩa là chiều muộn, lo về thôi) hay sắp sáng (sao Mai báo hiệu gần rạng đông). Trong dã ngoại, sao Hôm có thể dùng **để xác định hướng Tây** (vì nó xuất hiện ở bầu trời phía Tây buổi tối), sao Mai chỉ hướng Đông (xuất hiện phía Đông lúc rạng sáng). Tuy nhiên, cần cẩn thận: Sao Kim di chuyển khá nhanh trên quỹ đạo (quanh Mặt Trời 225 ngày) nên vị trí xuất hiện thay đổi theo mùa. Có những thời điểm sao Hôm/Mai không thấy rõ vì nó ở gần Mặt Trời (thẳng hướng, bị chói).

Điểm thú vị: nhiều người từng lầm tưởng sao Hôm, sao Mai là hai ngôi sao khác nhau. Câu “**Sao Hôm** dằng dặc đường **chia**, Sao Mai leo lắt\*\* ở\*\* phía bên trời” (trong Truyện Kiều) cũng thể hiện chúng xuất hiện khác thời điểm. Phải sau này con người mới biết đó chính là **Kim tinh** – hành tinh xinh đẹp và rực rỡ. Nắm được kiến thức này, các em vừa hiểu thêm thiên văn, vừa có thể **ngắm sao** thêm phần thi vị.

**6.3 Một số chòm sao quan trọng khác để định hướng và nhận biết bầu trời**

Ngoài Bắc Đẩu và sao Kim, bầu trời còn vô số sao, nhưng không cần học hết, chỉ cần nhớ vài nhóm nổi bật dễ nhận:

* **Chòm Lạp Hộ (Orion)**: xuất hiện rõ vào những đêm mùa đông (khoảng tháng 11 đến tháng 2). Nhận dạng bởi **3 ngôi sao thẳng hàng** rất đặc trưng (gọi là **“Thắt lưng Orion”**). Ba sao này nằm gần xích đạo trời, nên có thể dùng để xác định đường Đông-Tây thô sơ khi vừa mọc hoặc lặn: khi chúng mọc lên ở chân trời đông, chúng gần thẳng đứng (điểm dưới là hướng Đông); khi chúng lặn ở tây, chúng gần thẳng đứng ngược (điểm dưới chỉ hướng Tây).
* **Chòm Thần Nông (Bò Cạp - Scorpius)**: rõ nhất mùa hè (tháng 6-8) ở thấp phía Nam bầu trời. Có hình dạng giống con bò cạp với một chuỗi sao cong làm cái đuôi và hai sao làm càng. Sao đỏ **Antares** trong chòm này rất sáng. Chòm Thần Nông chỉ ra hướng Nam khá tốt vì nó nằm gần hướng Nam vào buổi tối mùa hè.
* **Ngôi sao Sirius (Thiên Lang)**: ngôi sao sáng nhất bầu trời đêm (trừ các hành tinh) thuộc chòm Đại Khuyển. Sirius sáng lấp lánh sắc xanh lam, thấy rõ mùa đông, nằm phía dưới bên trái của Orion. Không giúp định hướng nhiều nhưng đáng biết do độ sáng nổi bật.
* **Dải Ngân Hà**: Một dải sáng mờ kéo qua bầu trời do vô số sao tạo thành. Mùa hè Ngân Hà hiện rõ như dải mây sáng từ hướng Bắc xuống Nam. Nhìn Ngân Hà giúp cảm nhận vẻ đẹp bầu trời, dù không định hướng nhưng có thể dùng để tìm chòm Thần Nông (vì Thần Nông nằm trên dải Ngân Hà).

**Phân biệt sao và hành tinh:** Khi quan sát trời đêm, ngoài sao cố định, đôi khi ta thấy các **hành tinh khác** như Sao Mộc, Sao Thổ – chúng trông như sao sáng nhưng **không nhấp nháy mạnh** như sao (vì đĩa hành tinh to hơn, ánh sáng ổn định). Sao Kim (Hôm/Mai) và Sao Mộc thường là hai vật thể rất sáng (sau Mặt Trăng), có thể cùng xuất hiện tối. Cách đơn giản: sao cố định lấp lánh nhấp nháy, hành tinh sáng đều.

**Thực hành nhận biết bầu trời đêm:**

* Các em nên có cơ hội **ngắm sao thực tế**: trong buổi cắm trại đêm, giáo viên có thể chỉ cho học sinh chòm Bắc Đẩu và cách tìm sao Bắc Cực. Cũng có thể chỉ “kia là sao Hôm – rất sáng phía tây”.
* Dùng **ứng dụng điện thoại hoặc bản đồ sao giấy** (planisphere) để tập tìm các chòm sao theo tháng.
* Tổ chức một buổi tối thi nhận biết: vẽ mô phỏng các chòm sao trên trần lớp học (phát sáng dạ quang chẳng hạn), cho học sinh quan sát rồi đánh dấu tên từng chòm.

Biết quan sát sao giúp các em **tự tin hơn khi ở ngoài trời ban đêm**. Trời đêm sẽ không còn đáng sợ, vì trên đầu luôn có những “người bạn” lấp lánh dẫn đường. Đây cũng là cầu nối để các em đến với **khoa học thiên văn** – một lĩnh vực rất hấp dẫn. Hãy thử dành một đêm trời quang, nhìn lên bầu trời và tìm Bắc Đẩu, tìm sao Kim, các em sẽ thấy mình như một **nhà thám hiểm** thực thụ, dùng bầu trời làm la bàn.

**7. Mật thư (Cipher) – Thử thách giải mã bí ẩn**

**Mật thư là gì?**

Trong các truyện trinh thám hay trò chơi truy tìm kho báu, chắc hẳn các em đã từng thấy những **bản thông điệp bí ẩn** viết bằng ký hiệu lạ, chữ số hoặc hoán đổi chữ cái – đó chính là **mật thư**. Theo nghĩa gốc, “mật thư” (cryptogram) xuất phát từ tiếng Hy Lạp: *kryptos* nghĩa là **bí mật**, *gramma* nghĩa là **văn bản**​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=I,c%E1%BB%A7a%20k%C3%BD%20hi%E1%BB%87u%20v%C3%A0%20c%C3%A1ch)

. Mật thư tức là **một bản tin được viết bằng cách bí mật**, đã bị biến đổi khỏi dạng thông thường để người thường không đọc được​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=I,c%E1%BB%A7a%20k%C3%BD%20hi%E1%BB%87u%20v%C3%A0%20c%C3%A1ch)

. Chỉ những ai biết **chìa khóa giải mã** hoặc có kỹ năng giải mới hiểu được nội dung.

Ví dụ đơn giản: thay vì viết “KHO BÁU Ở GẦM GIƯỜNG”, người gửi mật thư có thể viết thành “NYQ DÁW Ở JMÃ JMƯỜNG” bằng cách dời mỗi chữ cái đi 2 chữ cái sau trong bảng chữ cái (K->M, H->J, O->Q,...). Người không biết sẽ thấy câu vô nghĩa, nhưng người nhận biết quy tắc dịch ngược 2 chữ cái sẽ đọc được thông điệp.

Mật thư thường gồm hai phần: **bản mật mã** (những ký hiệu lộn xộn) và **chìa khóa** (gợi ý để giải)​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=III,c%E1%BB%A7a%20ch%C3%ACa%20kh%C3%B3a%20l%C3%A0%3A%20O)

. Trong trò chơi, chìa khóa có thể là một câu đố, một hình vẽ nhỏ hoặc một câu thơ, nhằm hướng dẫn người giải tìm ra phương pháp. Có khi chìa khóa được viết riêng, hoặc ẩn ngay trong bản mật mã.

**Các dạng mật thư phổ biến**

Có rất nhiều cách tạo mật mã, nhưng chúng thường thuộc ba nhóm chính: **thay thế**, **dịch chuyển (hoán vị)** và **ẩn dấu**​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=H%E1%BB%87%20th%E1%BB%91ng%3A%20L%C3%A0%20nh%E1%BB%AFng%20qui,3%20d%E1%BA%A1ng%20c%C6%A1%20b%E1%BA%A3n%20sau)

. Ở đây ta tập trung vào các **mật thư thay thế**, tức là thay các chữ cái trong thông điệp gốc bằng ký hiệu khác, theo một quy tắc nào đó. Dưới đây là một số dạng phổ biến, dễ áp dụng cho học sinh THCS:

**A. Mật thư Morse ghép:** Thật thú vị, các em có thể dùng **mã Morse** làm mật mã. Ví dụ viết một chuỗi các dấu chấm và gạch, nhưng **thay vì ngắt từng ký tự Morse rõ ràng**, ta ghép chúng lại và cắt ở chỗ khác. Chẳng hạn: “... --- ...” (SOS) nếu viết liền và cắt đôi thành “..|. -- -|..” làm người đọc hiểu sai. Tuy nhiên, dạng này hơi phức tạp, ta sẽ ưu tiên cách khác rõ ràng hơn.

**B. Mật thư Caesar (thay thế bằng cách dời bảng chữ):** Đây là loại mật mã cổ điển và dễ nhất. **Mật mã Caesar** là một phương pháp thay thế trong đó mỗi chữ cái ở bản rõ bị **dịch chuyển đi một số vị trí nhất định trong bảng chữ cái**​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_m%C3%A3_Caesar#:~:text=Trong%20m%E1%BA%ADt%20m%C3%A3%20h%E1%BB%8Dc%20%2C,1)

. Nó được đặt tên theo Julius Caesar, người dùng nó để gửi thư mật​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_m%C3%A3_Caesar#:~:text=m%C3%A3%20h%C3%B3a%20%20%C4%91%C6%A1n%20gi%E1%BA%A3n,1)

. Ví dụ độ dịch là 3 (như cách Caesar dùng): A->D, B->E, C->F, ..., X->A, Y->B, Z->C. Nếu mã hóa, ta chuyển mỗi chữ theo quy tắc đó. Ví dụ: “HELLO” trở thành “KHOOR” (H->K, E->H, L->O, L->O, O->R). Giải mã thì dịch ngược lại 3 chữ cái. Mật mã Caesar rất dễ thực hiện, nhưng cũng **dễ bị phá** nếu người giải thử mọi khả năng (có 25 khả năng dịch chuyển). Tuy nhiên, dùng trong trò chơi ngắn thì ổn.

Các em có thể sáng tạo bằng cách chọn **độ dịch khác 3** (ví dụ dịch 5, dịch 7) miễn là cho người nhận biết. Chìa khóa thường ghi kiểu như “+3” hoặc một câu thơ gợi “đi tiếp 3 bước”.

**C. Mật thư dùng số:** Thay vì chữ cái, ta dùng **chữ số** để biểu thị chữ cái. Cách đơn giản: **A=1, B=2, ..., Z=26**​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=F)

. Khi đó một câu sẽ biến thành một dãy số. Ví dụ “HA NOI” thành “8 1 14 15 9”. Người giải cứ thế thay số bằng chữ cái tương ứng​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=F)

. Để tăng độ khó, có thể **đổi khóa**: chẳng hạn không bắt đầu A=1 mà A=5, B=6,... (dời đi như Caesar nhưng dưới dạng số)​

[thaiquynhnhiresearching.wordpress.com](https://thaiquynhnhiresearching.wordpress.com/mat-ma/ky-nang-giai-mat-thu/#:~:text=th%C6%B0%E1%BB%9Dng%20b%E1%BA%B1ng%20c%C3%A1ch%3A%20C%E1%BB%A9%20th%E1%BA%A5y,t%C6%B0%C6%A1ng%20%E1%BB%A9ng%20v%C3%A0o%20b%C3%AAn%20d%C6%B0%E1%BB%9Bi)

. Hoặc phức tạp hơn: mã hóa thành các con số có hai chữ số, ví dụ A=01, B=02,... I=09, J=10,... Z=26 (phải cẩn thận phân tách đúng 2 chữ số một). Mật thư số thường cần dấu phân cách cho rõ, có thể dùng dấu cách hoặc dấu gạch giữa các số.

**D. Mật thư hình ảnh (mật mã Pigpen – “chuồng heo”):** Đây là loại mật mã rất vui, thay vì ký tự thông thường thì **mỗi chữ cái được thay bằng một hình vẽ**. **Mật mã chuồng heo** là một ví dụ tiêu biểu, nó sử dụng các **hình khung lưới** để thay cho chữ​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_m%C3%A3_chu%E1%BB%93ng_heo#:~:text=ImageM%E1%BA%ADt%20m%C3%A3%20chu%E1%BB%93ng%20heo%20s%E1%BB%AD,1)

. Hình dung có hai bảng: một lưới # và một lưới X, trong đó các ô và góc chứa các chữ cái. Mỗi chữ cái được biểu diễn bằng **phần của ô chuồng** bao quanh nó. Ví dụ:

mathematica

Sao chépChỉnh sửa

.---. .---.

| A | B C | J | K L

| D | E F | M | N O

'---' '---'

(Đây chỉ minh họa ý tưởng, bảng thực đầy đủ gồm hai hình # và hai hình X với chấm cho nửa sau bảng chữ cái). Khi mã hóa, nếu chữ nằm ở vị trí như trong “chuồng heo”, ta vẽ đúng hình chuồng đó. Mật mã pigpen khi viết ra trông như các ký hiệu hình học lạ mắt​

[vi.wikipedia.org](https://vi.wikipedia.org/wiki/M%E1%BA%ADt_m%C3%A3_chu%E1%BB%93ng_heo#:~:text=ImageM%E1%BA%ADt%20m%C3%A3%20chu%E1%BB%93ng%20heo%20s%E1%BB%AD,1)

. Ví dụ chữ “G” có thể thành hình “ㄥ”, chữ “T” thành “⊔”... Loại này rất khó giải nếu không biết khóa, nhưng dễ soạn vì chỉ vẽ thay chữ. Các em có thể tự chế bộ hình thay chữ khác (ví dụ vẽ hình trái tim thay A, hình ngôi sao thay B, ... – miễn là nhớ quy ước).

**E. Mật thư *ẩn trong chữ, hình vẽ***: Dạng này không thay ký tự mà **giấu thông điệp trong một đoạn chữ khác hoặc bức tranh**. Ví dụ: một đoạn thơ tưởng như bình thường nhưng **chữ đầu mỗi câu ghép lại** thành thông điệp. Hoặc một bức tranh vẽ nhiều đồ vật, trong đó các đồ vật bắt đầu bằng các chữ cái tạo nên lời giải. Ví dụ vẽ Mặt trời, Ếch, Xoài, (Sun, Frog, Mango) để ẩn thông điệp “SFM” - nhưng đây chỉ gợi ý, cụ thể phải tùy cơ ứng biến.

Dạng ẩn này đòi hỏi người chơi phải thật tinh ý và thường trong bối cảnh trò chơi sẽ có gợi ý “hãy nhìn kỹ bài thơ” hay “chú ý bức tranh” mới phát hiện.

Trong thực tế các hoạt động đội nhóm, thường gặp nhất là **mật mã Caesar**, **mật mã số**, **chữ thay chữ đơn giản**, và thỉnh thoảng có **Pigpen** cho hấp dẫn. Chúng ta hãy thử thực hành một vài ví dụ nhỏ cho quen.

**Cách giải mật thư và tạo mật thư**

**Cách giải:** Khi nhận được một bản mật thư, các em đừng hoảng. Hãy xem có chìa khóa hay gợi ý kèm theo không (ví dụ một ký hiệu, một chữ, hay tên bài thơ). Tùy manh mối:

* Nếu thấy toàn số -> nghĩ đến **A=1 B=2** v.v. hoặc **mã điện thoại** (như T9).
* Nếu thấy chữ cái nhưng lộn xộn -> thử đoán có thể là **Caesar** (dời chữ) hay không: thử dịch 1, 2,3,... chữ xem có ra từ có nghĩa.
* Nếu thấy ký hiệu lạ, hình vẽ -> nghĩ đến **Pigpen** hoặc **Morse**, hoặc **thư đồ vật**. Tìm quy luật lặp.
* Nếu có một câu thơ, có thể ẩn giấu theo kiểu **bốc chữ đầu, chữ cuối** mỗi dòng, hoặc **thứ tự chữ trong câu**.

Quan trọng là **kiên nhẫn và suy luận có cơ sở**. Đừng ngại thử các cách khác nhau. Khi giải được phải viết lại ra **bạch văn** (văn bản rõ) rồi đọc xem có hợp lý không, tránh đoán mò ghép lung tung sai ý.

**Cách tạo mật thư:** Ngược lại, khi soạn mật thư cho bạn bè:

* **Chọn nội dung thông điệp ngắn gọn, rõ ràng** (bạch văn). Không nên quá dài dòng.
* **Chọn dạng mật thư phù hợp** với khả năng người chơi. Với bạn cùng lớp mới làm quen, có lẽ dùng Caesar hoặc số là vừa. Nếu chơi nâng cao có thể phối hợp hai dạng (ví dụ: thông điệp đã dịch Caesar xong còn đảo chữ nữa).
* **Viết bản mã cẩn thận, rõ ràng**. Nếu dùng ký hiệu đặc biệt nên kèm chìa khóa hợp lý để người giải có hướng.
* Tránh tạo mật thư quá dễ đoán (ví dụ giữ nguyên dấu cách và dấu câu, nhìn phát biết ngay được bao nhiêu chữ cái mỗi từ, đôi khi nên bỏ hết dấu, viết liền không cách để tăng độ khó).
* Thử giải lại mật thư mình tạo để chắc chắn logic và không sai sót.

**Ví dụ minh họa mật thư và bài tập**

**Ví dụ 1: Mật thư Caesar**

Bạch văn (thư rõ): KHO BAU O GOC CAY DA (viết không dấu cho đơn giản).  
Chọn khóa: dịch +3.

Mật mã nhận được: NKR EDX R JRF FDB GD.  
Chìa khóa gợi ý: có thể ghi nhỏ “+3” ở góc, hoặc một câu thơ “Xoay cần ba nấc sẽ êm” (ngụ ý dịch ba chữ).

Giải: Người chơi biết +3 thì dịch ngược lại 3, hoặc thử thấy N->K, K->H, R->O,... dần dần đọc ra “KHO BAU O GOC CAY DA”.

**Ví dụ 2: Mật thư số**

Bạch văn: TRO CHOI LON

Mã hóa: A=1, B=2,... -> 20-18-15 3-8-15-9 12-15-14  
Chìa khóa: có thể ghi một dòng số mẫu: “A=1, B=2”.  
Giải: thay số thành chữ cái tương ứng.

**Ví dụ 3: Mật thư chuồng heo (Pigpen)**

Bạch văn: HOME

Mã hóa (theo bảng pigpen chuẩn) sẽ ra bốn ký hiệu đặc trưng. Ví dụ (minh họa nếu không có hình sẽ khó, giả sử): H = ⊓, O = ⋔, M = ⊏, E = Γ (đây chỉ minh họa).  
Chìa khóa: vẽ nhỏ hai hình # và hai hình X với chữ cái bên trong để người nhận dò.  
Giải: So các ký hiệu hình học với bảng để tìm ra chữ.

**Bài tập thực hành mật thư:**

* **Giải mật thư mẫu:** Giáo viên chuẩn bị vài tờ mật thư đơn giản (loại Caesar dịch 1-3, loại số, loại chữ thay chữ). Chia lớp thành nhóm, phát cho mỗi nhóm một mật thư và chìa khóa tương ứng. Xem nhóm nào giải nhanh nhất và đúng. Sau đó các nhóm đổi mật thư cho nhau để thử sức nhiều loại.
* **Thi sáng tạo mật thư:** Cho các nhóm 10 phút nghĩ ra một câu ngắn và mã hóa nó thành mật thư theo ý thích (có thể dùng bất kỳ cách nào đã học, khuyến khích vẽ đẹp với pigpen chẳng hạn). Các nhóm sau đó trao đổi mật thư để giải của nhau. Nhóm nào mật thư vừa độc đáo vừa giải được (tức là không quá khó đến mức không ai giải nổi) sẽ được tuyên dương.
* **Trò chơi lớn với mật thư:** Kết hợp với kỹ năng dấu đường: trên hành trình, người chơi tìm thấy một mật thư giấu trong lọ. Họ phải giải mật thư đó mới biết manh mối tiếp theo. Ví dụ, mật thư giải ra “ĐI VỀ HƯỚNG TÂY 50 BƯỚC” thì cả nhóm thực hiện tiếp.

Qua việc học và chơi với mật thư, các em sẽ phát triển tư duy **logic, kiên trì, cẩn thận**. Giải được một mật thư đem lại cảm giác vô cùng thích thú – giống như phá giải một bí ẩn, phần thưởng là thông điệp bí mật bên trong. Đồng thời, kỹ năng này còn giúp các em làm quen với khái niệm **mã hóa thông tin**, sau này lên cao có thể học về mật mã trong tin học, an ninh mạng,...

**Kết luận**

Trên đây là bảy mảng kiến thức kỹ năng sinh hoạt dã ngoại quan trọng: từ **truyền tin** (Morse, Semaphore), **dây thừng** (các nút dây hữu ích), **dấu đường** dẫn lối, **ước đạt** tính toán thực địa, đến **định hướng** bằng sao trời và những **thử thách mật thư** trí tuệ. Mỗi nội dung đều cung cấp cho các em học sinh THCS không chỉ kiến thức thú vị mà còn rèn luyện nhiều phẩm chất: **tỉ mỉ, kiên nhẫn, sáng tạo, tư duy logic** và **kỹ năng làm việc nhóm**.

Khi tham gia các hoạt động thực tế – cắm trại, trò chơi lớn, dã ngoại – các em sẽ thấy những kiến thức này hữu dụng và gắn kết với nhau. Ví dụ: ban ngày lần theo **dấu đường**, tối đến dùng **Morse bằng đèn pin** liên lạc giữa hai nhóm trại, khi cần có thể **thắt nút dây** để dựng lều hay cứu hộ, và luôn định hướng được **Đông Tây Nam Bắc** nhờ nhìn sao. Đồng thời, những trò chơi giải **mật thư** hay thi **Semaphore** sẽ làm không khí sinh hoạt tập thể thêm sôi nổi.

Kiến thức dã ngoại là một phần của học tập trải nghiệm. Hãy cố gắng **học đi đôi với hành**: sau khi đọc tài liệu này, các em nên thực sự cầm dây để tập nút, cầm cờ để tập Semaphore, nhìn trời để tìm sao, v.v. Thầy cô hoặc phụ trách Đội, hướng đạo sẽ hỗ trợ các em thực hành. **Hình ảnh minh họa** trong tài liệu (bảng mã Morse, tư thế Semaphore, hình nút dây, ký hiệu dấu đường, bản đồ sao...) sẽ giúp các em hình dung rõ ràng hơn – hãy đối chiếu khi thực hành.

Chúc các em học sinh sẽ nắm vững những kỹ năng trên và áp dụng thành thạo. Hãy nhớ: **“Kỹ năng dã ngoại”** không chỉ hữu ích trong rừng hay trại, mà còn rèn luyện bản lĩnh, sự nhạy bén và tự tin cho các em trong cuộc sống thường ngày. Biết đâu một ngày, nhờ những hiểu biết này, các em có thể **giúp đỡ người khác** hoặc **xử lý tình huống khẩn cấp** một cách bình tĩnh và hiệu quả.

*Hãy luôn học hỏi và trải nghiệm, thiên nhiên là người thầy tuyệt vời!*

**Giới thiệu về Luật Trẻ em (Điều 1)**

Luật Trẻ em là văn bản pháp luật quan trọng, bảo vệ quyền và nghĩa vụ của trẻ em, đảm bảo mọi trẻ em đều được sống, phát triển trong môi trường an toàn, lành mạnh. Luật quy định các quyền cơ bản của trẻ em như quyền được học tập, vui chơi, bảo vệ khỏi bạo lực, và chăm sóc y tế.

**Phần 1: Quyền cơ bản của trẻ em (Điều 4)**

* **Quyền sống và phát triển:** (Khoản 1) Mỗi trẻ em đều có quyền được sinh ra, lớn lên trong điều kiện tốt nhất, với đầy đủ sự chăm sóc từ gia đình và xã hội.
* **Quyền được học tập:** (Khoản 4) Trẻ em được đến trường, tham gia các hoạt động học tập để phát triển năng lực, phẩm chất, hướng tới tương lai tốt đẹp.
* **Quyền vui chơi, giải trí:** (Khoản 5) Trẻ em có quyền tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh, phù hợp với lứa tuổi.
* **Quyền được bảo vệ:** (Khoản 2) Không ai được phép xâm phạm thân thể, danh dự, nhân phẩm của trẻ em. Trẻ em được bảo vệ khỏi mọi hình thức bạo lực, lạm dụng, bóc lột.
* **Quyền tham gia:** (Điều 12) Trẻ em có quyền bày tỏ ý kiến, tham gia vào những vấn đề liên quan đến mình.
* **Quyền tiếp cận thông tin:** Trẻ em có quyền tiếp cận thông tin phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo sự phát triển toàn diện về tri thức và nhân cách.
* **Quyền được bảo vệ khỏi lao động sớm:** Trẻ em không được bóc lột lao động, phải được sống và học tập trong môi trường an toàn, lành mạnh.
* **Quyền được chăm sóc sức khỏe tinh thần:** Trẻ em được hỗ trợ và tư vấn tâm lý, đảm bảo sức khỏe tinh thần để phát triển lành mạnh.

**Phần 2: Trách nhiệm của gia đình, nhà trường và xã hội (Điều 7, 20, 22)**

* **Gia đình:** Là nơi đầu tiên nuôi dưỡng, giáo dục trẻ em, bảo đảm cho các em được sống trong tình yêu thương và an toàn.
* **Nhà trường:** Cung cấp môi trường học tập lành mạnh, giáo dục toàn diện về kiến thức, đạo đức, kỹ năng sống.
* **Xã hội:** Tạo điều kiện để trẻ em được tham gia các hoạt động cộng đồng, hỗ trợ phát triển toàn diện.

**Phần 3: Bảo vệ trẻ em trước nguy cơ bị xâm hại (Điều 7, 9)**

* **Chống bạo lực gia đình:** Các hành vi xâm hại trẻ em trong gia đình như đánh đập, xúc phạm phải bị nghiêm cấm.
* **Chống bắt nạt học đường:** Nhà trường phải có biện pháp phòng ngừa, xử lý tình trạng bạo lực học đường.
* **Phòng chống xâm hại tình dục:** (Điều 10) Trẻ em cần được trang bị kiến thức, kỹ năng tự bảo vệ bản thân khỏi nguy cơ bị xâm hại.
* **Bảo vệ trên môi trường mạng:** (Điều 9) Hướng dẫn trẻ em sử dụng internet an toàn, tránh bị lợi dụng, lừa đảo.

**Phần 4: Quy trình hỗ trợ và can thiệp khi trẻ em bị xâm hại (Điều 24)**

* **Phát hiện và báo cáo:** Khi phát hiện trẻ em có dấu hiệu bị xâm hại, cần báo ngay cho cơ quan chức năng.
* **Tiếp nhận và bảo vệ:** Các cơ quan bảo vệ trẻ em phải tiếp nhận, xử lý kịp thời, bảo đảm an toàn tuyệt đối cho trẻ.
* **Hỗ trợ tâm lý và pháp lý:** Trẻ em bị xâm hại được hỗ trợ tư vấn tâm lý, trợ giúp pháp lý miễn phí để vượt qua tổn thương.

**Phần 5: Giáo dục ý thức pháp luật cho trẻ em (Điều 6, 12)**

* **Tuyên truyền trong nhà trường:** Kết hợp các tiết học ngoại khóa để giáo dục pháp luật, kỹ năng sống cho học sinh.
* **Tổ chức hoạt động ngoại khóa:** Các cuộc thi, hội thảo, trò chơi vận động giúp học sinh hiểu và vận dụng kiến thức pháp luật trong đời sống.
* **Hướng dẫn kỹ năng ứng xử:** Trang bị cho học sinh khả năng nhận diện và ứng phó với các tình huống nguy hiểm.

**Phần 6: Quyền tham gia xây dựng chính sách (Điều 12)**

* Trẻ em có quyền tham gia đóng góp ý kiến về các vấn đề liên quan đến mình như giáo dục, sức khỏe, môi trường.
* Nhà nước khuyến khích trẻ em tham gia các câu lạc bộ, tổ chức thiếu nhi để phát triển bản thân và thể hiện tiếng nói của mình.

**Phần 7: Trách nhiệm của cơ quan nhà nước (Điều 20)**

* **Chính phủ:** Xây dựng, thực hiện chính sách bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ em.
* **Bộ Giáo dục và Đào tạo:** Bảo đảm chương trình học phù hợp, cung cấp môi trường giáo dục toàn diện.
* **Cơ quan bảo vệ pháp luật:** Xử lý nghiêm minh các hành vi xâm hại trẻ em, bảo vệ quyền lợi chính đáng của các em.

**Phần 8: Các biện pháp bảo vệ đặc thù (Điều 14)**

* **Đối với trẻ em khuyết tật:** Cần có chính sách hỗ trợ y tế, giáo dục và hòa nhập cộng đồng.
* **Đối với trẻ em mồ côi, lang thang:** Cung cấp nơi ở, học tập và chăm sóc sức khỏe.
* **Đối với trẻ em là nạn nhân của thảm họa, xung đột:** Bố trí nơi ở an toàn, hỗ trợ tâm lý và giáo dục.

**Phần 9: Xử lý vi phạm pháp luật liên quan đến trẻ em (Điều 16)**

* **Xử lý hành vi xâm hại:** Người phạm tội xâm hại trẻ em sẽ bị xử lý nghiêm theo quy định của pháp luật.
* **Bảo vệ quyền lợi hợp pháp:** Trẻ em có quyền được yêu cầu bồi thường thiệt hại nếu bị xâm hại về thân thể, tinh thần.
* **Ngăn ngừa tái phạm:** Tổ chức các lớp giáo dục lại cho người vi phạm và giám sát chặt chẽ để ngăn ngừa hành vi tái phạm.

**Giới thiệu về Luật Trật tự, An toàn giao thông đường bộ 2024 (Điều 1)**

Luật Trật tự, An toàn giao thông đường bộ 2024 là văn bản pháp luật quan trọng, quy định về quy tắc giao thông, quyền và nghĩa vụ của người tham gia giao thông, phương tiện giao thông và các biện pháp bảo đảm an toàn giao thông đường bộ. Mục đích nhằm đảm bảo giao thông an toàn, thông suốt, góp phần phát triển kinh tế - xã hội và bảo vệ môi trường.

**Phần 1: Quy tắc giao thông đường bộ (Chương II - Điều 10 đến Điều 30)**

* **Đi bên phải và đi đúng làn đường (Điều 10):** Người tham gia giao thông phải đi bên phải theo chiều đi của mình và đúng làn đường quy định.
* **Chấp hành tín hiệu giao thông (Điều 11):** Tuân theo hiệu lệnh của người điều khiển giao thông, tín hiệu đèn giao thông và biển báo.
* **Quy định về tốc độ và khoảng cách an toàn (Điều 12):** Người điều khiển phương tiện phải tuân thủ quy định về tốc độ, giữ khoảng cách an toàn với xe phía trước.
* **Sử dụng làn đường hợp lý (Điều 13):** Xe đi tốc độ thấp hơn phải đi sát bên phải, không được lấn làn trừ khi vượt.
* **Vượt xe đúng cách (Điều 14):** Vượt xe bên trái và chỉ khi đủ điều kiện an toàn.

**Phần 2: Quy định về người điều khiển phương tiện (Chương IV - Điều 56 đến Điều 60)**

* **Điều kiện lái xe (Điều 56):** Người lái xe phải đủ tuổi, sức khỏe, có giấy phép lái xe hợp lệ.
* **Trang bị an toàn (Điều 57):** Người điều khiển và người ngồi trên xe mô tô, xe gắn máy phải đội mũ bảo hiểm đạt chuẩn.
* **Không sử dụng chất kích thích (Điều 58):** Cấm lái xe khi có nồng độ cồn hoặc chất ma túy trong cơ thể.
* **Chở đúng số người quy định (Điều 59):** Xe máy chỉ được chở tối đa hai người lớn và một trẻ em.

**Phần 3: Quy định về phương tiện giao thông (Chương III - Điều 34 đến Điều 55)**

* **Kiểm định chất lượng xe (Điều 42):** Xe cơ giới phải được kiểm định an toàn kỹ thuật và bảo vệ môi trường.
* **Lắp đặt thiết bị an toàn (Điều 35):** Xe vận tải phải trang bị thiết bị giám sát hành trình.
* **Biển số xe (Điều 36 - 38):** Biển số xe phải do cơ quan có thẩm quyền cấp và được quản lý theo mã định danh.
* **Niên hạn sử dụng (Điều 40):** Xe cơ giới phải tuân theo quy định về niên hạn sử dụng.

**Phần 4: Xử lý vi phạm và bảo đảm an toàn (Chương V - Điều 61 đến Điều 70)**

* **Hành vi bị nghiêm cấm (Điều 9):** Bao gồm đua xe trái phép, sử dụng điện thoại khi lái xe, chở quá số người quy định.
* **Xử lý tai nạn giao thông (Điều 66):** Cần báo ngay cho cơ quan chức năng khi xảy ra tai nạn.
* **Biện pháp bảo đảm an toàn (Điều 68):** Lắp đặt thiết bị thông minh hỗ trợ chỉ huy, điều khiển giao thông.

**Phần 5: Trách nhiệm của cơ quan, tổ chức và cá nhân (Chương VI - Điều 71 đến Điều 80)**

* **Chính phủ:** Chỉ đạo, điều hành việc tổ chức giao thông an toàn, hiện đại hóa hệ thống quản lý giao thông.
* **Bộ Giao thông vận tải:** Quản lý việc kiểm định xe, cấp giấy phép lái xe.
* **Cảnh sát giao thông:** Thực hiện tuần tra, kiểm soát, xử lý vi phạm.

**Phần 6: Giáo dục ý thức và văn hóa giao thông (Điều 5, 6)**

* **Tuyên truyền trong nhà trường:** Tích hợp nội dung giáo dục giao thông vào chương trình học.
* **Hoạt động ngoại khóa:** Tổ chức các buổi học thực tế, diễn đàn về an toàn giao thông.
* **Xây dựng văn hóa giao thông:** Khuyến khích hành vi văn minh, tôn trọng luật giao thông.

**Các Cây Thuốc Nam Thông Dụng và Công Dụng của Chúng**

**Thuốc Nam** là những cây cỏ quanh ta dùng làm thuốc theo kinh nghiệm dân gian Việt Nam. Dưới đây là một số cây thuốc Nam thông dụng, kèm theo đặc điểm nhận dạng, công dụng, cách sử dụng và lưu ý an toàn. Nội dung được trình bày dễ hiểu, có ví dụ minh họa, phù hợp cho học sinh THCS.

**1. Bạc hà (Mentha arvensis)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Bạc hà là cây thảo **thân vuông**, cao khoảng 20–50 cm. Lá mọc đối xứng, **mép lá có răng cưa** và có lông mịn. Toàn cây tỏa mùi thơm mát đặc trưng do chứa tinh dầu menthol. Hoa bạc hà nhỏ, màu tím nhạt, mọc thành vòng ở kẽ lá.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Bạc hà là vị thuốc **giải cảm, thông mũi** rất quen thuộc. Dân gian dùng bạc hà để chữa **cảm cúm, nghẹt mũi, nhức đầu**; nó giúp ra mồ hôi và làm thoáng đường thở​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0S%C6%A1%20phong%2C,m%E1%BB%8Dc%2C%20ng%E1%BB%B1c%20s%C6%B0%E1%BB%9Dn%20%C4%91%E1%BA%A7y%20t%E1%BB%A9c)

. Tinh dầu bạc hà còn có tính **kháng khuẩn, giảm ngứa**. Uống nước bạc hà giúp **hỗ trợ tiêu hóa, giảm đầy bụng, trị táo bón** nhẹ​

[kamado.vn](https://kamado.vn/18-cay-thuoc-nam-nen-trong-tai-nha/?srsltid=AfmBOoqA4v-x4ctvuyKo57nAGpIhr9PyOicw2dBu0LsYHmXZE945RvuU#:~:text=Image%3A%20Vuon%20Cay%20San%20ThuongV%C6%B0%E1%BB%9Dn,nh%E1%BB%A9c%20v%C3%A0%20b%E1%BB%93i%20b%E1%BB%95%20c%C6%A1)

.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Thường dùng **ngọn và lá bạc hà tươi hoặc khô**. Ngày dùng khoảng *10–20g lá tươi* (tương đương một nắm lá). Có thể hãm lá bạc hà với 200ml nước sôi làm trà uống, mỗi 3 giờ uống một lần​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=s%E1%BB%9Fi%20m%E1%BB%8Dc%2C%20ng%E1%BB%B1c%20s%C6%B0%E1%BB%9Dn%20%C4%91%E1%BA%A7y,t%E1%BB%A9c)

. Ngoài ra, lá bạc hà tươi giã nhỏ pha vào nước tắm xông để giải cảm rất hiệu quả.

**Lưu ý an toàn:** Bạc hà tuy lành tính nhưng *không nên dùng quá nhiều* một lúc vì tinh dầu nhiều có thể gây rát niêm mạc. Trẻ nhỏ dưới 1 tuổi **không nên bôi tinh dầu bạc hà** trực tiếp dưới mũi do có thể gây khó thở. Phụ nữ có thai cũng nên hạn chế dùng bạc hà đậm đặc. Nếu uống bạc hà mà thấy chóng mặt hoặc kích ứng, nên ngưng sử dụng.

**2. Bồ công anh (Lactuca indica)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây bồ công anh ta (còn gọi là **bồ công anh Việt Nam**) thuộc họ Cúc, thân thảo cao khoảng 1–2 m, **mọc thẳng**, ít nhánh. Lá hình mũi mác thuôn dài, mép lá có thể nguyên hoặc xẻ thùy sâu, mặt dưới màu xanh xám. Cụm hoa mọc ở ngọn thân thành chùm phân nhánh, **hoa màu vàng nhạt**. (Lưu ý: Bồ công anh Việt Nam khác với bồ công anh Trung Quốc hoa vàng nhỏ, nhưng công dụng tương tự).

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Bồ công anh được biết đến với tính **thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm**. Y học cổ truyền dùng cây này chữa các chứng **mụn nhọt, ghẻ lở**, viêm nhiễm ngoài da. Đặc biệt, bồ công anh giúp **làm mát gan**, lợi tiểu, thường được dùng hỗ trợ chữa viêm tuyến vú và *thông tắc tia sữa cho sản phụ*​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=B%E1%BB%99%20ph%E1%BA%ADn%20d%C3%B9ng%3A%C2%A0Ph%E1%BA%A7n%20tr%C3%AAn%20m%E1%BA%B7t,%C4%91%E1%BA%A5t)

. Ngoài ra, người ta cũng dùng bồ công anh trong bài thuốc hỗ trợ viêm dạ dày, viêm gan hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu nhờ tác dụng kháng viêm.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Có thể dùng **toàn cây** (trên mặt đất) dạng tươi hoặc khô. Liều thường ngày: *8–30g dược liệu khô* hoặc nếu dùng tươi thì khoảng *20–40g*​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=l%E1%BB%9F%2C%20t%E1%BA%AFc%20tia%20s%E1%BB%AFa%2C%20vi%C3%AAm,nhi%E1%BB%85m%20tr%C3%B9ng%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng%20ti%E1%BA%BFt%20ni%E1%BB%87u)

. Sắc nước uống hoặc giã cây tươi **lấy nước cốt uống**. Đối với mụn nhọt, áp xe vú, tắc tia sữa: dùng lá tươi giã nát **đắp trực tiếp** lên nơi sưng viêm (kết hợp uống nước sắc bên trong) để giảm sưng​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=B%E1%BB%99%20ph%E1%BA%ADn%20d%C3%B9ng%3A%C2%A0Ph%E1%BA%A7n%20tr%C3%AAn%20m%E1%BA%B7t,%C4%91%E1%BA%A5t)

.

**Lưu ý an toàn:** Bồ công anh tính mát, vì vậy *người tỳ vị hư hàn* (dễ tiêu chảy, lạnh bụng) không nên dùng nhiều. Khi dùng đắp ngoài da, cần rửa sạch cây để tránh nhiễm trùng. Nếu sau vài ngày áp dụng mà vết viêm không giảm hoặc có dấu hiệu dị ứng (đỏ da, ngứa), nên ngừng và hỏi ý kiến thầy thuốc.

**3. Mã đề (Plantago major)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây mã đề là cây cỏ nhỏ **mọc sát đất**. Thân rất ngắn, gần như không có thân, các **lá mọc từ gốc tỏa tròn hình hoa thị**. Lá mã đề hình bầu dục rộng hoặc gần tròn, đường kính lá 5–15 cm, **gân lá hình cung dọc theo lá**, cuống lá dài. Từ giữa bụi lá, mọc lên những **cán hoa dài** 10–30 cm thẳng đứng, trên có bông hoa dạng bông *dài hẹp* với nhiều hoa nhỏ màu nâu nhạt xếp sít. Quả mã đề nhỏ, chứa nhiều hạt đen bóng.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Mã đề nổi tiếng với công dụng **thanh nhiệt, lợi tiểu**. Trong dân gian, mã đề được dùng làm thuốc giúp **lọc thận, thông tiểu** (trị tiểu dắt, tiểu buốt) và hỗ trợ điều trị các bệnh **viêm đường tiết niệu**​

[kamado.vn](https://kamado.vn/18-cay-thuoc-nam-nen-trong-tai-nha/?srsltid=AfmBOoqA4v-x4ctvuyKo57nAGpIhr9PyOicw2dBu0LsYHmXZE945RvuU#:~:text=2%20B%E1%BB%93%20c%C3%B4ng%20anh%20Chuy%C3%AAn,m%E1%BB%A5n%2C%20thanh%20nhi%E1%BB%87t%20th%E1%BA%A3i%20%C4%91%E1%BB%99c)

. Ngoài ra, mã đề còn **chỉ ho, tiêu đờm** – thích hợp khi bị ho lâu ngày có đờm​

[kamado.vn](https://kamado.vn/18-cay-thuoc-nam-nen-trong-tai-nha/?srsltid=AfmBOoqA4v-x4ctvuyKo57nAGpIhr9PyOicw2dBu0LsYHmXZE945RvuU#:~:text=2%20B%E1%BB%93%20c%C3%B4ng%20anh%20Chuy%C3%AAn,m%E1%BB%A5n%2C%20thanh%20nhi%E1%BB%87t%20th%E1%BA%A3i%20%C4%91%E1%BB%99c)

. Nước sắc mã đề mát nên cũng dùng để *giải nhiệt, mát gan*, trị nóng trong người. Một số bài thuốc còn phối hợp mã đề với các vị khác chữa **cao huyết áp, viêm thận mạn** (theo Đông y).

**Cách sử dụng – liều lượng:** Bộ phận dùng phổ biến là **lá mã đề** (dùng cả cây cũng được). Ngày dùng khoảng *10–20g lá khô* (hoặc 30–50g lá tươi), đem sắc nước uống. Nếu dùng hạt mã đề (còn gọi *Xa tiền tử*), liều thường thấp hơn (khoảng 6–12g) vì hạt có tác dụng nhuận tràng mạnh. Có thể nấu mã đề lấy nước uống như trà thanh nhiệt hàng ngày, nhưng *tránh uống buổi tối* để không gây tiểu đêm nhiều​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-ma-de-co-tac-dung-the-nao-doi-voi-suc-khoe-s51-n30927#:~:text=Tr%C3%A1nh%20d%C3%B9ng%20m%C3%A3%20%C4%91%E1%BB%81%20bu%E1%BB%95i,t%E1%BB%91i)

.

**Lưu ý an toàn:** Mã đề khá lành tính nhưng **không nên lạm dụng uống thay nước hàng ngày** vì lợi tiểu mạnh có thể gây mất cân bằng điện giải​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-ma-de-co-tac-dung-the-nao-doi-voi-suc-khoe-s51-n30927#:~:text=Tr%C3%A1nh%20d%C3%B9ng%20m%C3%A3%20%C4%91%E1%BB%81%20nh%C6%B0,tr%C3%A0%20gi%E1%BA%A3i%20kh%C3%A1t%20h%C3%A0ng%20ng%C3%A0y)

. Như đã lưu ý, không uống nước mã đề vào buổi tối tránh tiểu đêm. Người thận yếu, tiểu đêm nhiều *không nên dùng mã đề*. Phụ nữ *mang thai giai đoạn đầu* cũng **không dùng mã đề** vì có tài liệu cho rằng mã đề có thể kích thích co bóp tử cung​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-ma-de-co-tac-dung-the-nao-doi-voi-suc-khoe-s51-n30927#:~:text=Th%E1%BA%ADn%20tr%E1%BB%8Dng%20khi%20d%C3%B9ng%20m%C3%A3,cho%20ph%E1%BB%A5%20n%E1%BB%AF%20mang%20thai)

. Nếu đang dùng thuốc khác, nên hỏi ý kiến bác sĩ do mã đề có thể tương tác làm giảm tác dụng một số thuốc.

**4. Cây lá bỏng (Sống đời) – *Kalanchoe pinnata***

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây lá bỏng (cây sống đời) thuộc loại cây **thân mọng nước**, cao khoảng 30–60 cm. Thân màu xanh, mềm. **Lá dày, mọng nước, mép lá có răng cưa tròn** nông; trên mép lá thường thấy mọc **nhiều cây con nhỏ** (do khả năng sinh sản sinh dưỡng đặc biệt, lá rụng xuống đất có thể mọc thành cây mới – vì thế dân gian gọi là *sống đời*). Hoa lá bỏng mọc thành chùm rủ xuống, màu hồng nhạt hoặc vàng lục, nở vào mùa xuân.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Lá bỏng có vị nhạt, hơi chua, tính mát, **không độc**​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=5)

. Theo Đông y, lá bỏng **giảm đau, tiêu viêm, tiêu sưng (tiêu thũng)**, cầm máu và giúp vết thương chóng lành (sinh cơ)​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=3,v%C3%A0%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B)

. Nhờ đó, cây thường được dùng **đắp vết bỏng** (đúng như tên gọi) để dịu đau và mau kéo da non. Ngoài ra, lá bỏng còn trị được **mụn nhọt, lở loét ngoài da, viêm da mủ**, **chữa trĩ** (giã lá đắp búi trĩ), và cả *viêm loét dạ dày* (uống nước lá)​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=3,v%C3%A0%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B)

. Ở một số nước, người ta còn dùng lá bỏng chữa đau đầu, đau mắt hoặc sâu răng bằng cách nhai/ngậm lá.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Dùng **lá tươi** là chủ yếu. Rửa sạch lá, có thể dùng theo hai cách: **Dùng ngoài** – giã nát lá tươi đắp trực tiếp lên vùng bỏng, vết thương, mụn nhọt cần điều trị (hoặc giã lấy nước nhỏ lên vết thương)​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=,ng%C3%A0y%20d%C3%B9ng%2020%20%E2%80%93%2040g)

. **Dùng trong** – lá tươi giã vắt lấy nước cốt để uống hoặc sắc lá lấy nước uống; mỗi ngày khoảng *20–40g lá tươi*​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=,ng%C3%A0y%20d%C3%B9ng%2020%20%E2%80%93%2040g)

. Ví dụ: với bỏng nhẹ, giã vài lá bỏng đắp lên vết bỏng và băng lại, thay lá 2–3 lần mỗi ngày. Với viêm loét dạ dày, có thể nhai nuốt khoảng 2–3 lá tươi mỗi ngày (hoặc sắc lấy nước uống chia 2 lần).

**Lưu ý an toàn:** Lá bỏng **không độc** nhưng ở *một số người có cơ địa dị ứng* có thể bị kích ứng da tại chỗ đắp lá, gây mẩn ngứa phát ban​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/duoc-lieu/cay-thuoc-bong#:~:text=5)

. Vì vậy, nếu lần đầu dùng lá bỏng đắp lên da, nên thử một ít trước trên vùng da nhỏ. Khi dùng cho vết thương hở, phải rửa sạch lá thật kỹ để tránh nhiễm trùng. Không tự ý đắp lá bỏng lên vết thương quá lớn hoặc bỏng nặng sâu – trường hợp đó cần đi bệnh viện.

**5. Cây sài đất (*Wedelia chinensis*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Sài đất là cây **cỏ bò lan** sát mặt đất. Thân nhỏ mềm, bò lan đến 30–50 cm, trên thân và lá có lông trắng mịn. **Lá sài đất nhỏ**, dài 2–5 cm, hình bầu dục hơi thuôn, mọc đối, mép lá có răng cưa thưa. Hoa sài đất màu vàng tươi, giống hoa cúc nhỏ, đường kính hoa khoảng 1–2 cm, thường mọc đơn độc ở đầu cành hoặc kẽ lá.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Sài đất được dân gian tin dùng để **thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm**. Cây này nổi tiếng trị các bệnh **ngoài da** ở trẻ em như *rôm sảy*, mụn nhọt, lở ngứa nhờ hoạt chất phenolic có tác dụng kháng viêm​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=,46%2C%20eczema%2C%20m%E1%BB%A5n%20tr%E1%BB%A9ng%20c%C3%A1)

. Ngoài ra, sài đất còn dùng uống giúp **hạ sốt** cho trẻ em thay cho thuốc tây. Theo kinh nghiệm, người ta hái một nắm sài đất tươi nấu nước tắm cho trẻ bị rôm sảy mùa nóng rất hiệu quả. Sài đất cũng giúp trị viêm họng, ho, viêm amidan nhẹ do có tính kháng khuẩn, **long đờm**​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=Theo%20y%20h%E1%BB%8Dc%20c%E1%BB%95%20truy%E1%BB%81n%2C,b%E1%BA%A1ch%20h%E1%BA%A7u%20%2C%20%2045)

. Một số nơi còn dùng sài đất hỗ trợ điều trị **viêm tuyến vú, mụn nhọt vú** ở phụ nữ cho con bú (uống và đắp ngoài), hoặc phối hợp trong bài thuốc chữa *sốt xuất huyết nhẹ, viêm gan* vì tính mát và giải độc.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Sài đất dùng tươi hay khô đều được. Thông thường dùng *20–30g cây khô* (hoặc 50–100g tươi) sắc uống mỗi ngày. Nếu dùng tắm cho trẻ: hái một bó nhỏ sài đất tươi (khoảng 100g), rửa sạch, nấu với 2–3 lít nước tắm. **Đắp ngoài da**: lấy sài đất tươi giã nát rồi đắp lên chỗ mụn nhọt, viêm da (hoặc nấu nước sài đất đặc để rửa vùng da viêm). Trước khi dùng rộng, nên **thử một ít** trên da để xem có kích ứng không​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=,%E1%BB%A9ng%20m%E1%BB%9Bi%20n%C3%AAn%20s%E1%BB%AD%20d%E1%BB%A5ng)

.

**Lưu ý an toàn:** *Để tránh dị ứng* với thành phần sài đất, nên thử bôi nước cốt sài đất lên một vùng da nhỏ trước, chờ 1 ngày xem có kích ứng không rồi mới dùng rộng​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=,%E1%BB%A9ng%20m%E1%BB%9Bi%20n%C3%AAn%20s%E1%BB%AD%20d%E1%BB%A5ng)

. Cây sài đất có hình dáng hơi giống cây **lỗ địa cúc** (loại cúc dại hoa vàng khác), nên cần phân biệt đúng cây để không dùng nhầm​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=c%E1%BB%95%20tay%2C%20quan%20s%C3%A1t%20trong,%E1%BB%A9ng%20m%E1%BB%9Bi%20n%C3%AAn%20s%E1%BB%AD%20d%E1%BB%A5ng)

. Nước sắc sài đất nên *dùng trong ngày, không để qua đêm* tránh thiu hỏng​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/cay-sai-dat-co-the-dung-chua-benh-gi#:~:text=,d%C3%B9ng%20v%E1%BB%9Bi%20l%C6%B0%E1%BB%A3ng%20qu%C3%A1%20nhi%E1%BB%81u)

. Nhìn chung, sài đất khá an toàn, nhưng nếu dùng vài ngày không đỡ sốt hoặc viêm nhiễm nặng thêm thì cần đưa bệnh nhân đi khám bác sĩ.

**6. Cây đinh lăng (*Polyscias fruticosa*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Đinh lăng là cây **bụi nhỏ**, thân gỗ mềm, cao cỡ 1–2 m, thường được trồng làm cảnh hoặc làm thuốc. Lá đinh lăng **xẻ nhiều nhánh nhỏ kiểu lá kép** giống như lá chim hay lá rau ngò tàu nhưng mềm hơn. Lá có màu xanh thẫm bóng, mép lá có răng cưa nhọn nhưng lá nhỏ nên trông như lá kim. Cây có mùi thơm nhẹ. Rễ cây đinh lăng màu vàng nhạt, nhiều củ nhỏ – được ví như *“nhân sâm của người nghèo”* vì tác dụng bổ dưỡng.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Đinh lăng (cả rễ, thân, lá) là vị thuốc **bổ tổng hợp**. Rễ đinh lăng có tác dụng **bổ khí huyết**, tăng sức đề kháng, chống suy nhược – thường dùng cho người mới ốm dậy, người suy nhược cơ thể, mệt mỏi, ăn ngủ kém​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0B%E1%BB%95%20kh%C3%AD%2C,ch%E1%BB%AFa%20th%E1%BA%A5p%20kh%E1%BB%9Bp%2C%20%C4%91au%20l%C6%B0ng)

. Phụ nữ sau sinh uống nước rễ đinh lăng giúp lợi sữa, hồi phục sức khỏe​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0B%E1%BB%95%20kh%C3%AD%2C,ch%E1%BB%AFa%20th%E1%BA%A5p%20kh%E1%BB%9Bp%2C%20%C4%91au%20l%C6%B0ng)

. Lá đinh lăng thì hay dùng **giải cảm, chữa mụn nhọt**: lá giã đắp trị sưng tấy, hoặc nấu nước xông cảm. Thân và cành đinh lăng được dùng chữa đau lưng, nhức mỏi do thấp khớp​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0B%E1%BB%95%20kh%C3%AD%2C,ch%E1%BB%AFa%20th%E1%BA%A5p%20kh%E1%BB%9Bp%2C%20%C4%91au%20l%C6%B0ng)

. Như vậy, đinh lăng là cây thuốc Nam quý có công dụng tương tự nhân sâm (dù hoạt lực nhẹ hơn), vừa bồi bổ, vừa chữa bệnh.

**Cách sử dụng – liều lượng:** **Rễ đinh lăng** thường thái lát phơi khô dùng dần. Mỗi ngày có thể sắc *3–6g rễ khô* uống để bồi bổ cơ thể​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=Li%E1%BB%81u%20l%C6%B0%E1%BB%A3ng%2C%20c%C3%A1ch%20d%C3%B9ng%3A)

. Có thể ngâm rễ đinh lăng với rượu (như rượu sâm) uống mỗi ngày một chén nhỏ. **Lá đinh lăng** tươi dùng khoảng 30–50g, nấu nước xông hoặc giã đắp ngoài. Lá cũng có thể phơi khô nhồi làm gối cho trẻ nhỏ nằm *phòng kinh giật*. **Thân/cành**: chặt nhỏ, phơi khô, sắc uống 30–50g mỗi ngày để trị đau nhức xương khớp​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=Li%E1%BB%81u%20l%C6%B0%E1%BB%A3ng%2C%20c%C3%A1ch%20d%C3%B9ng%3A)

.

**Lưu ý an toàn:** Dùng đinh lăng liều vừa phải sẽ rất tốt. *Không nên uống quá nhiều* rượu/rễ đinh lăng một lúc vì có thể gây hưng phấn quá mức dẫn đến mệt (người xưa nói uống quá liều có thể “say” đinh lăng làm nôn mửa, tiêu chảy). Người khỏe mạnh bình thường **không nên uống đinh lăng như nước giải khát**, chỉ nên dùng khi cần bồi bổ hoặc bệnh lý. Phụ nữ có thai, trẻ nhỏ muốn dùng đinh lăng nên tham khảo ý kiến thầy thuốc.

**7. Gừng (*Zingiber officinale*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây gừng là cây thân thảo **sống lâu năm**, cao khoảng 50–100 cm. Thân gừng mọc thẳng đứng từ **củ (thân rễ) dưới đất**, không phân nhánh. Lá gừng **dài hẹp như lá tre**, màu xanh, mọc so le hai bên thân, không cuống, có mùi thơm cay khi vò nát. Bộ phận dùng chính là **củ gừng** (thật ra là phần thân rễ phình to dưới đất) màu vàng nhạt, phân nhánh giống hình bàn tay, vỏ màu nâu xám, thịt củ màu vàng tươi, vị cay nồng.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Gừng là gia vị quen thuộc đồng thời là vị thuốc Nam **trị lạnh, ôn trung** rất hay. **Gừng tươi** (sinh khương) có vị cay, tính ấm, tác dụng **phát tán phong hàn** – nghĩa là chữa các chứng **cảm lạnh, phong hàn** như cảm mạo, ho có đờm loãng, chân tay lạnh​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4,G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4%20v%C3%A0%20ti%C3%AAu)

. Uống một cốc trà gừng nóng sẽ giúp ra mồ hôi, ấm người, giảm nghẹt mũi khi bị cảm lạnh. Gừng còn **chống buồn nôn, nôn mửa** rất tốt – thường dùng khi bị say tàu xe hoặc ốm nghén. Ngoài ra, gừng giúp **kích thích tiêu hóa, giảm đầy bụng, đau bụng do lạnh**, tiêu chảy do lạnh bụng​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4,G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4%20v%C3%A0%20ti%C3%AAu)

. Gừng khô (can khương) tính nóng hơn, thường dùng chữa đau bụng, tiêu chảy lâu ngày do tạng hàn​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=C%C3%B4ng%20n%C4%83ng%2C%20ch%E1%BB%A7%20tr%E1%BB%8B%3A%C2%A0G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4,G%E1%BB%ABng%20kh%C3%B4%20v%C3%A0%20ti%C3%AAu)

. Đặc biệt, gừng tươi giã nhỏ pha rượu xoa bóp còn trị đau nhức xương khớp khi trời lạnh.

**Cách sử dụng – liều lượng:** **Gừng tươi** thường được thái lát mỏng hãm trà hoặc đun sôi làm nước uống. Liều thông thường: *4–8g gừng tươi* mỗi ngày dưới dạng sắc uống​

[bvnguyentriphuong.com.vn](https://bvnguyentriphuong.com.vn/y-hoc-co-truyen/70-cay-thuoc-nam-theo-quy-dinh-cua-bo-y-te-112014#:~:text=Li%E1%BB%81u%20l%C6%B0%E1%BB%A3ng%2C%20c%C3%A1ch%20d%C3%B9ng%3A%C2%A0G%E1%BB%ABng%20t%C6%B0%C6%A1i%2C,8g%2C%20s%E1%BA%AFc%20u%E1%BB%91ng)

(tương đương 2–3 lát gừng). Ví dụ: cảm lạnh, uống 1 cốc trà gừng nóng (5 lát gừng + 1 thìa đường/sát khuẩn bằng mật ong). Để chống say xe: nhai 1–2 lát gừng tươi trước khi đi. **Gừng khô** (gừng đã sấy) hoặc gừng nướng có thể tán bột, ngày dùng 4–6g. **Dùng ngoài:** giã gừng tươi xoa vào chỗ đau nhức, hoặc ngâm chân nước gừng ấm trị cảm lạnh.

**Lưu ý an toàn:** Gừng nói chung an toàn, **nhưng không nên ăn quá nhiều gừng một lúc** (quá >10g/ngày) vì có thể gây nóng rát dạ dày, ợ nóng​

[hellobacsi.com](https://hellobacsi.com/an-uong-lanh-manh/thong-tin-dinh-duong/uong-nuoc-gung-mat-ong-hang-ngay-co-tot-khong/#:~:text=H%E1%BB%8Fi%20%C4%91%C3%A1p%20b%C3%A1c%20s%C4%A9%3A%20u%E1%BB%91ng,%C4%91%E1%BA%A7y%20h%C6%A1i%2C%20kh%C3%B3%20ch%E1%BB%8Bu)

. Người đang sốt cao do *cảm nóng* hoặc bị say nắng không dùng gừng (vì gừng nóng sẽ làm bệnh nặng thêm). Người có bệnh dạ dày, sỏi mật, đang chảy máu (chảy máu cam, rong kinh...) nên thận trọng khi dùng gừng vì gừng làm tăng tuần hoàn máu. Nếu dùng gừng làm thuốc lâu dài, nên tham khảo ý kiến bác sĩ để tránh tương tác với thuốc (ví dụ gừng liều cao có thể ảnh hưởng thuốc chống đông máu).

**8. Nghệ (*Curcuma longa*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây nghệ thuộc họ Gừng, thân cỏ cao khoảng 1 m. Lá nghệ to bản, hình bầu dục dài, màu xanh lục, mọc so le, có cuống dài từ gốc. **Củ nghệ (thân rễ)** nằm dưới đất, hình trụ tròn mập, phân nhánh, vỏ ngoài màu nâu vàng, **ruột củ màu vàng cam tươi** do chứa nhiều chất curcumin. Khi bẻ củ nghệ sẽ tứa nhựa vàng và tỏa mùi thơm hăng đặc trưng. Hoa nghệ mọc thành cụm nón thẳng từ gốc, màu vàng nhạt.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Nghệ được ví như “thần dược” cho **dạ dày và làn da**. Hoạt chất chính trong nghệ là **curcumin** có tác dụng **kháng viêm, làm lành vết thương và chống oxy hóa** mạnh. Nhờ đó, nghệ thường được dùng chữa **viêm loét dạ dày – tá tràng** rất hiệu quả: tinh bột nghệ pha mật ong giúp vết loét dạ dày mau lành. Ngoài ra, nghệ bôi ngoài da làm **nhanh liền sẹo**, mờ vết thâm, nên dân gian hay dùng nghệ tươi xát lên vết thương đã kéo da non để không bị thâm sẹo. Nghệ còn có tác dụng **hoạt huyết, giảm ứ huyết**, trong Đông y dùng chữa bế kinh ở phụ nữ, hoặc các chứng đau do ứ huyết. Một công dụng nữa là **bảo vệ gan, lợi mật**: nghệ giúp tăng tiết mật, hỗ trợ tiêu hóa chất béo và bảo vệ tế bào gan.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Để chữa viêm loét dạ dày, người ta dùng **bột nghệ** (nghệ phơi khô tán bột) uống mỗi ngày khoảng *6–12g*, chia làm 2–3 lần. Thường phối hợp nghệ với mật ong (viên nghệ mật ong) để tăng hiệu quả và dễ uống. **Nghệ tươi** giã nát cũng có thể vắt lấy nước cốt uống (khoảng 1–2 thìa cà phê nước cốt/lần, ngày 2 lần). Dùng ngoài da: cắt củ nghệ tươi xát trực tiếp hoặc giã nhuyễn đắp lên vết thương đã khô miệng, ngày 1–2 lần cho đến khi khỏi hẳn. Nghệ cũng là gia vị, có thể dùng một ít trong món ăn hàng ngày để hỗ trợ sức khỏe (như món cá kho nghệ, thịt xào nghệ tốt cho người mới ốm dậy).

**Lưu ý an toàn:** Dùng nghệ liều lượng trong ẩm thực thường **an toàn**. Tuy nhiên, *không nên dùng lượng quá nhiều nghệ trong thời gian dài* vì curcumin nhiều có thể gây kích thích dạ dày, tiêu chảy hoặc tạo sỏi thận (do nghệ chứa oxalat). Người bị **tắc mật, sỏi mật lớn** không nên dùng nghệ liều cao vì nghệ kích thích tiết mật mạnh. Phụ nữ có thai tránh uống nhiều nghệ hoặc tinh bột nghệ (dùng liều nhỏ làm gia vị thì được) vì nghệ có thể làm co bóp tử cung nhẹ. Nếu đang dùng thuốc chống đông máu hoặc thuốc dạ dày khác, nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung nghệ để tránh tương tác.

**9. Nha đam (Lô hội, *Aloe vera*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Nha đam là cây **thân thảo mọng nước**. Thân rất ngắn, lá mọc thành bụi dày từ gốc. **Lá nha đam dày, mọng gel, hình lưỡi giáo dài** 30–50 cm, **mép lá có răng cưa mềm**. Vỏ lá màu xanh (hoặc xanh pha trắng đốm), bên trong chứa **gel (nhựa thịt) trong suốt**. Cây nha đam trưởng thành có thể trổ hoa vàng hoặc đỏ cam trên cành thẳng.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Nha đam (lô hội) nổi tiếng trong làm đẹp và chữa bỏng nhẹ. **Gel nha đam** khi thoa lên da có tác dụng làm **mát và dịu da**, giảm đau rát nhanh nên được dùng sơ cứu **bỏng nhẹ, cháy nắng, trầy xước da**. Gel nha đam còn giúp **dưỡng ẩm da**, làm da mềm mịn, hỗ trợ trị mụn và **chống lão hóa** nhờ kích thích tổng hợp collagen​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/nha-dam-co-tac-dung-gi-va-luu-y-gi-khi-su-dung-s51-n32543#:~:text=Theo%20%C4%91%C3%B3%2C%20n%C3%B3%20cung%20c%E1%BA%A5p,hi%E1%BB%87u%20qu%E1%BA%A3%20t%C3%ACnh%20tr%E1%BA%A1ng%20m%E1%BB%A5n)

​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/nha-dam-co-tac-dung-gi-va-luu-y-gi-khi-su-dung-s51-n32543#:~:text=Ngo%C3%A0i%20ra%2C%20nha%20%C4%91am%20c%C3%B2n,h%C3%B3a%2C%20ng%C4%83n%20ng%E1%BB%ABa%20n%E1%BA%BFp%20nh%C4%83n)

. Về tiêu hóa, nha đam chứa chất nhuận tràng (anthraquinone) giúp **giảm táo bón**​

[medlatec.vn](https://medlatec.vn/tin-tuc/nha-dam-co-tac-dung-gi-va-luu-y-gi-khi-su-dung-s51-n32543#:~:text=Ngo%C3%A0i%20ra%2C%20l%C3%B4%20h%E1%BB%99i%20c%C5%A9ng,k%C3%ADch%20th%C3%ADch%20nhu%20%C4%91%E1%BB%99ng%20ru%E1%BB%99t)

. Uống một lượng nhỏ nước ép nha đam có thể giúp cải thiện hội chứng ruột kích thích và hỗ trợ tiêu hóa. Một số nghiên cứu cũng cho thấy nha đam có thể giúp **ổn định đường huyết và mỡ máu** ở mức độ nhất định (khi uống dạng gel đã loại nhựa). Trong dân gian, nha đam nấu đường phèn còn được dùng như món ăn giải nhiệt cơ thể.

**Cách sử dụng – liều lượng:** **Dùng ngoài da:** Cắt lá nha đam tươi, lấy phần gel trong suốt bên trong, thoa trực tiếp lên vùng da bị bỏng nhẹ, chỗ da khô nẻ hoặc vùng mụn. Có thể dùng gel nha đam làm **mặt nạ dưỡng da**: thoa lớp gel mỏng lên mặt 15 phút rồi rửa sạch. **Dùng đường tiêu hóa:** Gọt sạch vỏ xanh, lấy thịt nha đam, rửa cho hết nhớt vàng (nhựa vàng), cắt nhỏ nấu chè với đường phèn – dùng 1–2 lần/tuần để thanh nhiệt. Nếu dùng dạng **nước ép nha đam**, liều nhỏ ~ *15 ml gel/ngày* là an toàn​

[vinmec.com](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/nha-dam-co-doc-khong-vi#:~:text=2,nha%20%C4%91am)

. Lưu ý phải sơ chế kỹ, **loại bỏ phần nhựa vàng (latex)** ngay dưới vỏ vì phần này gây kích ứng và độc nếu uống.

**Lưu ý an toàn:** **Nhựa vàng của nha đam** (phần dịch màu vàng chảy ra khi cắt lá) **không an toàn khi uống** ở liều cao. Chất nhựa này có thể gây đau dạ dày, **chuột rút, tiêu chảy**, mất cân bằng điện giải nếu dùng nhiều​

[vinmec.com](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/nha-dam-co-doc-khong-vi#:~:text=trong%20t%E1%BB%91i%20%C4%91a%208%20tu%E1%BA%A7n,%C4%91%E1%BB%8Bnh%20ti%E1%BA%BFn%20h%C3%A0nh%20n%E1%BB%99i%20soi)

. Thậm chí uống ~1g nhựa nha đam mỗi ngày trong vài ngày có thể nguy hiểm đến tính mạng​

[vinmec.com](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/nha-dam-co-doc-khong-vi#:~:text=Tuy%E1%BB%87t%20%C4%91%E1%BB%91i%20kh%C3%B4ng%20l%E1%BA%A5y%20nh%E1%BB%B1a,c%C3%B3%20th%E1%BB%83%20g%C3%A2y%20t%E1%BB%AD%20vong)

. Vì vậy, khi chế biến nha đam để ăn/uống, phải gọt sạch vỏ và rửa bỏ nhựa vàng. Phụ nữ mang thai, cho con bú **không nên uống nha đam** vì chưa có đủ thông tin an toàn và nhựa nha đam có thể gây co thắt tử cung. Người bị hội chứng ruột kích thích, trĩ, bệnh thận, tim mạch… cũng tránh uống nha đam chưa qua chế biến loại nhựa​

[laodong.vn](https://laodong.vn/suc-khoe/nhung-dieu-luu-y-khi-su-dung-cay-nha-dam-845892.ldo#:~:text=Nh%E1%BB%AFng%20%C4%91i%E1%BB%81u%20l%C6%B0u%20%C3%BD%20khi,ch%E1%BA%BF%20bi%E1%BA%BFn%20c%C6%A1%20th%E1%BB%83)

. **Dùng ngoài da:** một số người *dị ứng* với nha đam có thể bị mẩn ngứa khi bôi – nếu thoa thử thấy ngứa rát thì phải rửa sạch và ngừng sử dụng.

**10. Cỏ mực (nhọ nồi, *Eclipta prostrata*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cỏ mực là cây cỏ nhỏ mọc hoang nhiều ở vườn nhà. Thân cỏ mực **mảnh, màu lục hoặc tím đỏ**, cao 20–40 cm, có lông cứng. Lá mọc đối, **hình mác nhỏ**, dài 3–5 cm, mép hơi có răng cưa hoặc nguyên, mặt lá cũng có lông thô. Khi vò nát lá hoặc thân cỏ mực sẽ thấy **dịch đen** chảy ra tay (vì vậy gọi là *cỏ nhọ nồi* – nhọ nồi nghĩa là đen như nhọ nồi). Hoa cỏ mực nhỏ màu trắng, hình đầu tròn đường kính ~1 cm, có thể thấy quanh năm.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Theo Đông y, cỏ mực vị ngọt chua, tính mát, vào hai kinh can thận, có tác dụng **bổ thận âm, làm mát máu, cầm máu**. Vì thế, cỏ mực được dùng trong các trường hợp **xuất huyết**: như chảy máu cam, nôn ra máu, tiểu ra máu, đại tiện ra máu, rong kinh… đều có thể dùng cỏ mực để cầm máu hỗ trợ​

[kamado.vn](https://kamado.vn/18-cay-thuoc-nam-nen-trong-tai-nha/?srsltid=AfmBOoqA4v-x4ctvuyKo57nAGpIhr9PyOicw2dBu0LsYHmXZE945RvuU#:~:text=15%20Nh%E1%BB%8D%20n%E1%BB%93i%20xu%E1%BA%A5t%20huy%E1%BA%BFt%2C,t%C3%A1n%20h%C3%A0n%2C%20tr%E1%BB%AB%20c%E1%BA%A3m%20m%E1%BA%A1o)

. Ngoài ra, cỏ mực còn nổi tiếng giúp **đen tóc, chống bạc tóc sớm** – nhiều người dùng cỏ mực kết hợp hà thủ ô để chữa tóc bạc sớm (cỏ mực bổ thận âm, thận tốt thì tóc đen). Dân gian cũng dùng cỏ mực trị **gan nóng gây mẩn ngứa, dị ứng** (uống cho mát máu) hoặc trị thiếu máu. Nghiên cứu hiện đại cho thấy cỏ mực chứa các chất giúp **bảo vệ gan và kháng viêm nhẹ**.

**Cách sử dụng – liều lượng:** Dùng toàn cây tươi hay khô đều được. Nếu dùng **tươi**: hái khoảng *20–30g cây tươi*, rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt uống; bã còn lại đắp vào chỗ bị thương chảy máu để cầm máu. Nếu dùng **khô**: lấy *10–20g cỏ mực khô* sắc với 500 ml nước còn 200 ml, chia 2 lần uống trong ngày. Có thể phối hợp cỏ mực với các vị khác tùy bệnh (ví dụ: cỏ mực + trắc bá diệp để cầm máu cam, hoặc cỏ mực + vừng đen làm thành món hoàn hoàn bổ thận). Để nhuộm tóc bạc: dùng cỏ mực tươi giã nát lấy nước, thêm ít muối, bôi lên tóc như thuốc nhuộm thiên nhiên (kiên trì nhiều ngày).

**Lưu ý an toàn:** Cỏ mực khá lành tính. Tuy nhiên, do cỏ mực **mát và hoạt huyết** nên phụ nữ có thai *không nên dùng* (tránh ảnh hưởng thai). Người tỳ vị hư (hay lạnh bụng đi lỏng) cũng hạn chế dùng cỏ mực đơn thuần vì có thể làm tiêu chảy nặng hơn. Khi thu hái cỏ mực, cần **phân biệt** với cây *bồ công anh trắng* (loại cỏ khác cũng hoa trắng nhỏ) để tránh nhầm lẫn. Nếu dùng lâu dài để đen tóc, nên kết hợp dưỡng sinh, không ỷ lại hoàn toàn vào thuốc.

**11. Tía tô (*Perilla frutescens*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Tía tô là cây rau gia vị quen thuộc, đồng thời là cây thuốc. Thân tía tô cao 0,5–1 m, **phân nhiều cành**, có màu tím hoặc xanh. **Lá tía tô hình tim nhọn**, mép lá có răng cưa. Mặt trên lá màu xanh tím (hoặc xanh lục tùy loại), mặt dưới thường tím tía. Lá và thân tía tô có nhiều lông nhỏ và **mùi thơm hăng đặc trưng**. Cụm hoa tía tô mọc ở ngọn, dạng chùm dài, gồm nhiều hoa nhỏ màu trắng hoặc tím nhạt.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Tía tô là vị thuốc **giải cảm hàng đầu** trong Đông y. Lá tía tô có vị cay, tính ấm, tác dụng **phát tán phong hàn** (làm ra mồ hôi) và **giải độc**​

[yte.nghean.gov.vn](https://yte.nghean.gov.vn/tin-chuyen-nganh/uong-nuoc-tia-to-hang-ngay-co-tot-khong-630133#:~:text=Theo%20t%C3%A0i%20li%E1%BB%87u%20c%E1%BB%95%20t%C3%ADa,b%E1%BB%A5ng%20do%20%C4%83n%20c%C3%A1%20cua)

. Uống nước lá tía tô hoặc cháo tía tô nóng sẽ giúp người bệnh cảm lạnh **toát mồ hôi, hạ sốt, hết nghẹt mũi** rất nhanh. Tía tô còn giúp **trừ ho, giảm đờm**, thường kết hợp với gừng, kinh giới chữa ho cảm lạnh. Độc đáo hơn, tía tô được dùng để **giải độc cua cá**: khi bị dị ứng hải sản gây đau bụng, nôn, người ta cho uống nước lá tía tô giã để giải độc (theo kinh nghiệm). Ngoài ra, **hạt tía tô** (tử tô tử) cũng dùng làm thuốc *chữa ho, hen suyễn* (vì có dầu béo), **cành tía tô** (tô ngạnh) dùng *an thai* (chữa động thai)​

[yte.nghean.gov.vn](https://yte.nghean.gov.vn/tin-chuyen-nganh/uong-nuoc-tia-to-hang-ngay-co-tot-khong-630133#:~:text=ch%E1%BB%AFa%20b%E1%BB%8B%20ng%E1%BB%99%20%C4%91%E1%BB%99c%20n%C3%B4n,b%E1%BB%A5ng%20do%20%C4%83n%20c%C3%A1%20cua)

. Trong ẩm thực, tía tô còn là rau sống giúp **ấm bụng, tiêu hóa tốt**.

**Cách sử dụng – liều lượng:** **Trị cảm lạnh, ho**: dùng *10–20g lá tía tô tươi* (khoảng 5–10 lá), rửa sạch, thái nhỏ thả vào cháo nóng ăn hoặc sắc với gừng lấy nước uống. Đổ mồ hôi xong thì ngưng (**lưu ý:** khi người bệnh đã ra mồ hôi nhiều, nên dừng dùng tía tô để không bị mất nước quá mức). **An thai, giải độc hải sản**: dùng *20g cành tía tô* sắc uống giúp an thai (theo hướng dẫn của thầy thuốc); hoặc giã nhuyễn 5–7 lá tía tô vắt nước cho người bị dị ứng cua cá uống. **Ăn sống**: khoảng 5–10 lá tía tô ăn kèm gỏi, cháo… vừa ngon miệng vừa phòng cảm lạnh. Mỗi ngày người lớn chỉ nên dùng tối đa ~2–3 ly nước lá tía tô (khoảng dưới 30g lá)​

[yte.nghean.gov.vn](https://yte.nghean.gov.vn/tin-chuyen-nganh/uong-nuoc-tia-to-hang-ngay-co-tot-khong-630133#:~:text=Trong%20l%C3%A1%20t%C3%ADa%20t%C3%B4%20c%C3%B3,%C4%91%E1%BB%A7%20n%C6%B0%E1%BB%9Bc%20cho%20c%C6%A1%20th%E1%BB%83)

, vẫn phải uống thêm nước lọc bình thường.

**Lưu ý an toàn:** *Không nên uống nước lá tía tô thay nước lọc hàng ngày* liên tục, vì dùng quá nhiều dài ngày có thể **tích tụ oxalat gây sỏi thận**​

[yte.nghean.gov.vn](https://yte.nghean.gov.vn/tin-chuyen-nganh/uong-nuoc-tia-to-hang-ngay-co-tot-khong-630133#:~:text=V%C3%AC%20t%C3%ADa%20t%C3%B4%20c%C3%B3%20th%E1%BB%83,g%C3%A2y%20suy%20th%E1%BA%ADn%2C%20s%E1%BB%8Fi%20th%E1%BA%ADn)

và tía tô có một số hoạt chất có thể làm tăng huyết áp nhẹ​

[yte.nghean.gov.vn](https://yte.nghean.gov.vn/tin-chuyen-nganh/uong-nuoc-tia-to-hang-ngay-co-tot-khong-630133#:~:text=Trong%20l%C3%A1%20t%C3%ADa%20t%C3%B4%20c%C3%B3,%C4%91%E1%BB%A7%20n%C6%B0%E1%BB%9Bc%20cho%20c%C6%A1%20th%E1%BB%83)

. Tía tô dùng để giải cảm chỉ nên dùng trong ngắn hạn; nếu đã hết cảm mà tiếp tục uống nhiều có thể gây **mất mồ hôi, hao khí** (theo Đông y). Những người **hay ra mồ hôi trộm, người nóng trong (cảm nhiệt)** không nên dùng tía tô để trị bệnh vì sẽ làm cơ thể càng mất nước, mất điện giải​

[baodaiduong.vn](https://baodaiduong.vn/blogs/vi-thuoc-hay/tia-to-nhung-luu-y-khi-su-dung-hang-ngay#:~:text=T%C3%ADa%20t%C3%B4%3A%20Nh%E1%BB%AFng%20l%C6%B0u%20%C3%BD,%C4%91%E1%BA%BFn%20l%C3%A0m%20tr%E1%BA%A7m%20tr%E1%BB%8Dng)

. Khi nấu nước lá tía tô uống cũng **không nên đun quá lâu** (>15 phút) sẽ bay hết tinh dầu và làm nước có vị đắng​

[vinmec.com](https://www.vinmec.com/vie/bai-viet/uong-nuoc-tia-thay-nuoc-loc-duoc-khong-vi#:~:text=U%E1%BB%91ng%20n%C6%B0%E1%BB%9Bc%20t%C3%ADa%20t%C3%B4%20thay,v%C3%AC%20c%C3%A1c%20tinh%20d%E1%BA%A7u)

. Tóm lại, tía tô rất tốt khi dùng đúng lúc, đúng liều, nhưng không lạm dụng làm thức uống lâu dài.

**12. Tỏi (*Allium sativum*)**

**Đặc điểm nhận dạng:** Cây tỏi là loại gia vị quen thuộc. Tỏi thuộc họ Hành, thân thảo thấp (~30–50 cm). **Củ tỏi** gồm nhiều **tép tỏi (clove)** gộp lại thành đầu tròn, vỏ ngoài màu trắng hoặc tím nhạt. Mỗi tép tỏi hình thuôn, bọc bởi lớp màng mỏng màu trắng. Thân lá tỏi mọc từ củ, **lá hình dải dài**, màu xanh lục, dẹt như lá hành nhưng mỏng hơn, có rãnh dọc giữa. Cụm hoa tỏi ít thấy do tỏi thường trồng lấy củ chứ ít ra hoa.

**Hình ảnh minh họa:**



**Công dụng:** Tỏi không chỉ làm gia vị mà còn là vị thuốc **kháng sinh thực vật** mạnh. Hoạt chất allicin trong tỏi có khả năng **diệt khuẩn, kháng nấm, kháng virus**, nên dân gian dùng tỏi để **phòng cúm, trị ho, viêm họng** (nhất là tỏi ngâm mật ong uống trị ho). Tỏi cũng giúp **tăng sức đề kháng**. Ăn tỏi sống hàng ngày được cho là giúp giảm nguy cơ cảm cúm thông thường. Ngoài ra, tỏi còn có tác dụng **hạ mỡ máu, chống xơ vữa động mạch**, hỗ trợ phòng bệnh tim mạch khi ăn lâu dài. Một số nghiên cứu cho thấy tỏi giúp **hạ nhẹ huyết áp** và đường huyết ở người có rối loạn chuyển hóa. Đắp tỏi giã cũng có tác dụng **sát trùng ngoài da**, nhưng phải cẩn thận (xem lưu ý). Trong dân gian, người ta còn dùng tỏi phòng trị **giun sán** (ăn tỏi sống) và nhỏ nước ép tỏi pha loãng vào tai khi bị viêm tai giữa (nhờ tác dụng diệt khuẩn).

**Cách sử dụng – liều lượng:** **Phòng bệnh hàng ngày:** ăn *1–2 tép tỏi sống* (giã nhỏ pha với nước mắm làm mắm tỏi hoặc muối dầm tỏi) trong bữa ăn. Nếu không ăn được tỏi sống, có thể dùng tỏi muối chua, tỏi ngâm giấm. **Trị cảm cúm, ho:** tỏi sống giã nhuyễn ngâm với mật ong 1–2 ngày, sau đó uống *mỗi lần 1 thìa cà phê*, ngày 2–3 lần. Hoặc hấp cách thủy 1 củ tỏi đập dập với đường phèn, lấy nước uống trị ho. **Hạ mỡ máu, huyết áp:** dùng tỏi lâu dài dạng thực phẩm (tỏi đen lên men hoặc viên tỏi dầu theo hướng dẫn). **Dùng ngoài:** giã nát 1–2 tép tỏi, pha với một chút cồn hoặc rượu, thấm bông xoa vào vùng da bị nấm (như nấm chân) – phương pháp dân gian này sát trùng rất tốt nhưng cần làm cẩn thận.

**Lưu ý an toàn:** Tỏi có **tính nóng và sát khuẩn mạnh**, nên *tránh ăn quá nhiều tỏi sống* trong một lần vì có thể gây bỏng rát miệng, dạ dày. Người bị viêm loét dạ dày tá tràng *không nên ăn tỏi sống* (có thể dùng tỏi chín lượng ít). **Không đắp tỏi trực tiếp lâu trên da**: tỏi giã nếu đắp quá 10–15 phút có thể gây *bỏng da*, phồng rộp (đã có nhiều trường hợp chữa zona thần kinh bằng tỏi đắp và bị bỏng da nặng). Khi dùng tỏi nên *tránh xa mắt*, tỏi làm cay mắt mạnh. Tỏi cũng có thể tương tác nhẹ với thuốc chống đông máu (như warfarin) làm tăng nguy cơ chảy máu, nên nếu ai đang dùng thuốc đó cần hỏi bác sĩ trước khi bổ sung nhiều tỏi. Cuối cùng, lưu ý **mùi tỏi**: ăn tỏi gây mùi trong hơi thở, nên xúc miệng kỹ sau khi ăn hoặc dùng tỏi vào buổi tối để tránh ngại giao tiếp.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tên cây** | **Đặc điểm chính** | **Công dụng tiêu biểu** | **Cách dùng ngắn gọn** |
| **Bạc hà** | Cây thân vuông, lá thơm vị the mát | Trị cảm cúm, nghẹt mũi, nhức đầu; hỗ trợ tiêu hóa, giảm đầy bụng | Hãm trà lá tươi 10g uống giải cảm; xông hơi lá bạc hà trị nghẹt mũi |
| **Bồ công anh** | Cây thân thảo, hoa vàng nhạt | Thanh nhiệt, giải độc; chữa mụn nhọt, viêm tuyến vú, tắc tia sữa | Sắc 20g cây khô uống; giã lá tươi đắp mụn nhọt, sưng vú |
| **Mã đề** | Cỏ thấp sát đất, lá hình thìa gân dọc | Lợi tiểu, mát gan; trị tiểu dắt, viêm tiết niệu; chỉ ho, tiêu đờm | Sắc 15g lá khô uống lợi tiểu; nấu nước mã đề uống giải nhiệt (tránh uống tối) |
| **Lá bỏng** | Lá dày mọng, mép lá có răng cưa tròn | Giảm đau, tiêu viêm; trị bỏng, mụn nhọt, viêm loét dạ dày | Giã lá tươi đắp bỏng, mụn; uống nước giã lá tươi ~20g/ngày trị viêm loét dạ dày |
| **Sài đất** | Cỏ bò lan, hoa nhỏ màu vàng | Thanh nhiệt, giải độc; trị rôm sảy, mụn nhọt, viêm họng, hạ sốt | Sắc 20g khô uống hạ sốt; tắm nước sài đất trị rôm sảy ở trẻ; giã đắp mụn nhọt |
| **Đinh lăng** | Cây bụi, lá xẻ kép lông chim | Bổ khí huyết, tăng sức; lợi sữa sau sinh; lá trị cảm, đau nhức | Sắc 5g rễ khô uống bổ; lá tươi nấu nước xông giải cảm; rượu rễ đinh lăng bổ khỏe |
| **Gừng** | Thân cỏ, củ dưới đất, vị cay nóng | Phát tán phong hàn: trị cảm lạnh, ho có đờm; giảm buồn nôn; kích thích tiêu hóa | Trà gừng (5 lát) giải cảm; ngậm gừng muối trị nôn; cháo gừng hành giải cảm |
| **Nghệ** | Thân cỏ, củ vàng cam, vị cay đắng | Kháng viêm, lành vết loét; trị viêm loét dạ dày; làm đẹp da, mờ sẹo thâm | Uống bột nghệ + mật ong trị đau dạ dày; bôi nghệ tươi lên sẹo mới liền để mờ sẹo |
| **Nha đam** | Lá dày mọng gel, mép lá có gai mềm | Làm mát da, dưỡng da; trị bỏng, rôm sảy; nhuận tràng chữa táo bón | Thoa gel nha đam tươi lên bỏng nhẹ; ăn chè nha đam đường phèn giải nhiệt (đã bỏ nhựa vàng) |
| **Cỏ mực** | Cỏ thấp, hoa trắng, vò ra nước đen | Bổ thận âm, cầm máu: trị chảy máu cam, rong kinh; làm đen tóc | Uống 10ml nước cốt cỏ mực tươi cầm máu cam; cỏ mực + hà thủ ô nấu nước uống đen tóc |
| **Tía tô** | Cây cỏ, lá tím xanh có răng cưa | Phát tán phong hàn: giải cảm lạnh, ra mồ hôi; giảm ho; an thai; giải độc hải sản | Uống nước lá tía tô (10g) nóng để ra mồ hôi khi cảm; ăn cháo tía tô giải cảm; giã lá uống khi dị ứng hải sản |
| **Tỏi** | Củ gồm nhiều tép, mùi hăng nồng | Kháng khuẩn, kháng virus: phòng cúm, trị ho; hạ mỡ máu, ngừa tim mạch | Ăn 1–2 tép tỏi sống/ngày tăng đề kháng; tỏi ngâm mật ong trị ho; xát nước tỏi (pha loãng) vào chỗ nấm da |

Những cây thuốc nam trên đây vừa dễ tìm, dễ dùng, vừa có nhiều công dụng hữu ích. Tuy nhiên, khi sử dụng cần đúng cách, đúng liều lượng và lưu ý an toàn để đạt hiệu quả tốt nhất và tránh tác dụng không mong muốn. Nếu bệnh trạng nặng hoặc kéo dài, **nên đi khám bác sĩ** để được tư vấn điều trị phù hợp, không nên chỉ phụ thuộc vào tự chữa bằng thuốc nam. Việc hiểu biết về cây thuốc nam sẽ giúp chúng ta biết cách tận dụng nguồn **dược liệu thiên nhiên** quanh nhà một cách an toàn và hiệu quả.

**Lịch sử, Truyền thống và Văn hóa Dân tộc Việt Nam**

**Quá trình hình thành và phát triển của dân tộc Việt Nam**

Dân tộc Việt Nam có lịch sử hình thành và phát triển lâu đời, bắt nguồn từ nền văn minh nông nghiệp lúa nước xuất hiện sớm ở khu vực đồng bằng sông Hồng. Ngay từ khoảng thế kỷ VII TCN, nhà nước đầu tiên của người Việt cổ – Nhà nước Văn Lang dưới thời các Vua Hùng – đã ra đời. Đây là bước khởi đầu cho sự hình thành cộng đồng dân tộc Việt, với nền văn hóa Đông Sơn rực rỡ (tiêu biểu là trống đồng Đông Sơn) phản ánh cuộc sống và văn hóa phong phú của người Việt cổ.

Suốt chiều dài lịch sử, dân tộc Việt Nam đã phải liên tục đấu tranh chống ngoại xâm để bảo vệ nền độc lập. Từ thế kỷ II TCN, nước ta bị các triều đại phong kiến phương Bắc đô hộ hơn một nghìn năm. Trong thời gian bị đô hộ, nhân dân ta không ngừng nổi dậy đấu tranh giành lại quyền tự chủ, đồng thời kiên trì gìn giữ những giá trị văn hóa dân tộc trước sự đồng hóa mạnh mẽ.

Đến năm 938, chiến thắng Bạch Đằng do Ngô Quyền lãnh đạo đã chấm dứt ách đô hộ, mở ra thời kỳ độc lập lâu dài cho dân tộc. Từ thế kỷ X đến XV, quốc gia Đại Việt dưới các triều đại Đinh, Lý, Trần, Lê sơ phát triển cường thịnh, đạt nhiều thành tựu về kinh tế, văn hóa và giáo dục, được coi là giai đoạn hoàng kim của lịch sử Việt Nam. Nền nông nghiệp thịnh đạt cùng sự ra đời của chữ Nôm và sự phồn vinh của kinh đô Thăng Long thời Lý – Trần là những dấu ấn văn hóa nổi bật của thời kỳ này.

Từ thế kỷ XVI trở đi, chế độ phong kiến Việt Nam lâm vào khủng hoảng với sự chia cắt Đàng Trong – Đàng Ngoài và sự suy yếu trước làn sóng xâm nhập của phương Tây. Năm 1858, thực dân Pháp nổ súng xâm lược, biến nước ta thành thuộc địa nửa phong kiến trong gần 100 năm (1858-1945).

Trước tình cảnh đất nước mất độc lập, nhiều phong trào đấu tranh yêu nước đã nổ ra nhưng đều thất bại do thiếu đường lối cứu nước đúng đắn. Bước ngoặt lịch sử đến vào ngày 3/2/1930, khi Đảng Cộng sản Việt Nam được Chủ tịch Hồ Chí Minh sáng lập. Dưới sự lãnh đạo của Đảng, nhân dân ta đã tiến hành cuộc Cách mạng Tháng Tám năm 1945 thành công, lật đổ ách thống trị thực dân phong kiến và khai sinh nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa (2/9/1945).

Tuy nhiên, ngay sau đó dân tộc ta phải tiếp tục bước vào những cuộc kháng chiến trường kỳ bảo vệ độc lập: chống thực dân Pháp (1945-1954) với đỉnh cao là chiến thắng Điện Biên Phủ 1954, và chống đế quốc Mỹ (1955-1975) kết thúc bằng Đại thắng mùa Xuân 1975, giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước.

Từ năm 1975, cả nước bước vào thời kỳ xây dựng và phát triển trong hòa bình. Mười năm đầu sau chiến tranh gặp nhiều khó khăn, kinh tế trì trệ. Đến Đại hội Đảng VI (1986), công cuộc Đổi mới được khởi xướng, tập trung vào đổi mới kinh tế, đã đưa Việt Nam chuyển mình mạnh mẽ sang giai đoạn phát triển mới. Nhờ Đổi mới, từ một nước thiếu lương thực, Việt Nam đã vươn lên thành nước xuất khẩu gạo hàng đầu thế giới, kinh tế tăng trưởng nhanh, đời sống nhân dân được cải thiện rõ rệt. Đất nước ta cũng ngày càng hội nhập sâu rộng với thế giới và đạt nhiều thành tựu trên các lĩnh vực.

**Những truyền thống lịch sử nổi bật của dân tộc**

Trong suốt quá trình dựng nước và giữ nước, dân tộc Việt Nam đã hun đúc nên nhiều truyền thống quý báu:

* **Yêu nước, bất khuất:** Lòng yêu nước nồng nàn là truyền thống tiêu biểu và nổi bật nhất, thấm sâu vào mọi lĩnh vực đời sống. Tinh thần yêu nước được thể hiện qua ý chí kiên cường chống ngoại xâm suốt hàng ngàn năm, từ cuộc khởi nghĩa Hai Bà Trưng, Bà Triệu đến các cuộc kháng chiến chống Tống, Nguyên – Mông, Minh, Thanh, Pháp, Mỹ. Chủ nghĩa yêu nước trở thành động lực mạnh mẽ để dân tộc ta đấu tranh giành và giữ độc lập tự do.
* **Đoàn kết, nhân ái:** Truyền thống đại đoàn kết dân tộc cũng là một giá trị cốt lõi. Trải qua khó khăn, người Việt sớm hình thành tinh thần cố kết cộng đồng, “nhiễu điều phủ lấy giá gương”, đùm bọc lẫn nhau. Tinh thần đoàn kết đó giúp gắn bó các thành phần dân tộc, các thế hệ trong đại gia đình 54 dân tộc Việt Nam, tạo nên một nền văn hóa thống nhất trong đa dạng. Trong hoạn nạn, truyền thống “tương thân tương ái”, sẵn sàng giúp đỡ nhau càng được phát huy mạnh mẽ.
* **Cần cù, sáng tạo:** Người Việt Nam có truyền thống cần cù lao động và sáng tạo trong cuộc sống. Xuất phát từ nền kinh tế nông nghiệp vất vả, cha ông ta đã rèn luyện đức tính chăm chỉ, chịu thương chịu khó và biết sáng tạo để chinh phục thiên nhiên, trồng lúa nước, làm thủy lợi, phát triển nghề thủ công... Truyền thống đó tiếp tục được kế thừa cho đến ngày nay trong công cuộc xây dựng đất nước.
* **Hiếu học, tôn sư trọng đạo:** Truyền thống hiếu học là một điểm sáng trong văn hóa Việt. Người Việt từ xưa coi trọng việc học và xem “nhân tài là nguyên khí quốc gia”. Lịch sử ghi nhận nhiều tấm gương vượt khó học giỏi, khoa bảng đỗ đạt cao. Tinh thần ham học hỏi, cầu tiến bộ và tôn kính thầy cô là những giá trị được truyền từ đời này sang đời khác. Nhờ truyền thống hiếu học, dân tộc ta đã duy trì và phát triển được nền văn hiến lâu đời, sản sinh nhiều nhân tài cho đất nước.

Ngoài ra, người Việt còn nhiều phẩm chất đáng quý khác như sống nhân nghĩa, khoan dung, trọng nghĩa tình, linh hoạt thích ứng trước hoàn cảnh khó khăn. Tất cả những truyền thống đó hợp thành sức mạnh nội sinh to lớn, giúp dân tộc Việt Nam trường tồn và phát triển qua mọi thử thách của lịch sử.

**Còn tiếp** **Hoàn tất**

**Đặc điểm văn hóa Việt Nam qua các thời kỳ lịch sử**

Văn hóa Việt Nam hình thành và phát triển song hành cùng lịch sử dân tộc, qua mỗi thời kỳ lại có những đặc điểm riêng độc đáo:

* **Thời kỳ văn hóa Văn Lang – Âu Lạc (thời cổ đại):** Đây được coi là đỉnh cao thứ nhất của văn hóa Việt Nam cổ, gắn liền với nền văn minh Đông Sơn phát triển rực rỡ. Người Việt thời kỳ này sáng tạo ra trống đồng Đông Sơn, kỹ thuật trồng lúa nước và nhiều phong tục tập quán phản ánh cuộc sống nông nghiệp định cư. Văn hóa thời Hùng Vương mang đậm bản sắc Đông Nam Á, với tín ngưỡng phồn thực, thờ cúng tổ tiên và tổ chức làng xã chặt chẽ.
* **Thời kỳ Bắc thuộc và chống Bắc thuộc:** Suốt hơn 1000 năm dưới ách đô hộ phong kiến phương Bắc, văn hóa Việt Nam chịu ảnh hưởng sâu sắc của văn hóa Trung Hoa nhưng đồng thời vẫn âm thầm duy trì cốt lõi bản địa. Đây là thời kỳ tồn tại song song hai xu hướng: Hán hóa và chống Hán hóa. Người Việt tiếp thu một số yếu tố Nho giáo, Phật giáo, Đạo giáo từ Trung Hoa, nhưng đã Việt hóa chúng một cách sáng tạo. Nhờ nền tảng văn hóa bản địa vững chắc, dân tộc ta không bị đồng hóa mà ngược lại còn làm phong phú thêm văn hóa dân tộc bằng chính những ảnh hưởng ngoại lai đó.
* **Thời kỳ Đại Việt (thế kỷ X – XV):** Khi đất nước giành lại độc lập, văn hóa Việt Nam bước vào giai đoạn phục hưng và phát triển mạnh mẽ, được coi là đỉnh cao thứ hai của lịch sử văn hóa dân tộc. Dưới các triều đại Lý, Trần, Lê sơ, nền văn hóa dân tộc được xây dựng lại toàn diện và thăng hoa. Phật giáo hưng thịnh, ảnh hưởng sâu rộng đến đời sống tinh thần, đồng thời Nho giáo bắt đầu định hình các chuẩn mực xã hội và giáo dục (khoa cử, thi cử). Nhiều công trình văn hóa ra đời như Văn Miếu – Quốc Tử Giám (1070), bộ luật Hồng Đức, các bộ sử như Đại Việt sử ký. Chữ Nôm được sáng tạo dựa trên chữ Hán, phục vụ tầng lớp trí thức bản địa. Văn học, nghệ thuật (như kiến trúc đình chùa, điêu khắc) phát triển rực rỡ, phản ánh tinh thần tự chủ và sáng tạo của dân tộc.
* **Thời kỳ văn hóa cận đại (thế kỷ XVI – XIX):** Giai đoạn này chứng kiến sự giao thoa và xung đột giữa văn hóa truyền thống và văn hóa phương Tây. Sau thời Lê – Mạc phân tranh và Trịnh – Nguyễn phân liệt, triều Tây Sơn thống nhất đất nước ngắn ngủi, rồi triều Nguyễn cố gắng phục hưng văn hóa Nho giáo. Tuy nhiên, Nho giáo lúc này đã suy yếu, đồng thời văn minh phương Tây bắt đầu xâm nhập mạnh mẽ. Từ nửa sau thế kỷ XIX, dưới tác động của chế độ thuộc địa Pháp, xã hội Việt Nam xuất hiện hai xu hướng: một mặt là Âu hóa (tiếp thu văn minh phương Tây: chữ Quốc ngữ Latinh hóa, khoa học kỹ thuật, Thiên Chúa giáo, lối sống đô thị hiện đại...), mặt khác là chống Âu hóa (duy trì văn hóa truyền thống và tinh thần dân tộc). Đó cũng là cuộc đấu tranh giữa văn hóa yêu nước với văn hóa thực dân áp đặt. Tuy bị văn hóa phương Tây tác động mạnh, người Việt vẫn giữ được bản sắc và tiếp biến chọn lọc những yếu tố tiến bộ để làm giàu cho văn hóa dân tộc.
* **Thời kỳ văn hóa hiện đại (thế kỷ XX đến nay):** Từ những năm 1920-1930, dưới ngọn cờ của chủ nghĩa yêu nước và chủ nghĩa Mác – Lênin, văn hóa Việt Nam bước vào một giai đoạn phát triển mới. Trong Cách mạng Tháng Tám 1945, một nền văn hóa mới dân tộc – khoa học – đại chúng đã được Đảng ta đề xướng (Đề cương văn hóa 1943). Từ sau 1945, văn hóa Việt Nam phát triển gắn liền với các nhiệm vụ cách mạng: phục vụ kháng chiến, kiến quốc, xây dựng chủ nghĩa xã hội. Nhà nước Việt Nam đã phát động nhiều phong trào văn hóa, giáo dục (bình dân học vụ, xây dựng đời sống văn hóa mới...). Sau Đổi mới 1986, văn hóa Việt Nam bước vào thời kỳ hội nhập quốc tế. Ngày nay, chúng ta vừa tiếp thu tinh hoa văn hóa thế giới, vừa chú trọng bảo tồn và phát huy bản sắc dân tộc. Nền văn hóa Việt Nam đương đại đang hướng tới một tầm cao mới, phong phú, đa dạng nhưng vẫn đậm đà bản sắc riêng.

Tổng quát toàn bộ tiến trình lịch sử, có thể thấy văn hóa Việt Nam được hình thành từ sự chồng lớp của ba tầng văn hóa: văn hóa bản địa gốc Đông Nam Á, văn hóa giao lưu với Trung Hoa và khu vực, và văn hóa giao lưu với phương Tây. Nhờ gốc bản địa bền vững, văn hóa Việt Nam không những không bị lu mờ trước các ảnh hưởng ngoại lai mà còn hấp thụ, Việt hóa những ảnh hưởng đó một cách sáng tạo để làm giàu thêm cho mình. Bên cạnh đó, điều kiện tự nhiên (khí hậu nhiệt đới gió mùa, canh tác lúa nước) và điều kiện lịch sử xã hội (liên tục phải đấu tranh chống ngoại xâm) cũng hun đúc nên những nét tính cách, tư duy riêng của con người Việt Nam trong văn hóa. Nền văn hóa dân tộc vì thế vừa thống nhất, mang đậm bản sắc Việt, vừa có tính mở, linh hoạt, sẵn sàng tiếp thu các giá trị nhân loại.

**Lịch sử Đảng Cộng sản Việt Nam**

**Bối cảnh ra đời và quá trình thành lập Đảng**

Đảng Cộng sản Việt Nam ra đời từ yêu cầu bức thiết của cách mạng Việt Nam đầu thế kỷ XX. Bối cảnh lúc bấy giờ là đất nước dưới ách thống trị của thực dân Pháp, các phong trào yêu nước theo ý thức hệ phong kiến, tư sản đều thất bại, đòi hỏi phải có một đường lối cứu nước mới dựa trên hệ tư tưởng cách mạng khoa học. Chủ tịch Hồ Chí Minh (lúc đó mang tên Nguyễn Ái Quốc) sau nhiều năm bôn ba tìm đường cứu nước đã tiếp thu chủ nghĩa Marx – Lenin và vận động thành lập tổ chức cách mạng tiền thân (Hội Việt Nam Cách mạng Thanh niên, 1925). Đến đầu năm 1930, dưới sự chủ trì của Người, các tổ chức cộng sản rời rạc trong nước được thống nhất thành một đảng duy nhất. Ngày 3/2/1930, Đảng Cộng sản Việt Nam chính thức được thành lập tại hội nghị hợp nhất ở Hương Cảng (Trung Quốc). Sự ra đời của Đảng là kết quả tất yếu của cuộc đấu tranh dân tộc và giai cấp ở Việt Nam, đồng thời chịu ảnh hưởng từ thắng lợi của Cách mạng Tháng Mười Nga (1917) và phong trào cộng sản quốc tế.

Ngay sau khi thành lập, Đảng ta đã đề ra Cương lĩnh chính trị đầu tiên, xác định nhiệm vụ giải phóng dân tộc là trọng tâm. Tháng 10/1930, Đảng đổi tên thành Đảng Cộng sản Đông Dương để phù hợp với phạm vi hoạt động trên cả ba nước Đông Dương. Trong những năm 1930, mặc dù bị thực dân khủng bố, Đảng vẫn lãnh đạo nhiều phong trào đấu tranh của quần chúng (tiêu biểu như Xô viết Nghệ – Tĩnh 1930-1931) và tích lũy lực lượng, kinh nghiệm cho tổng khởi nghĩa về sau.

**Còn tiếp** **Hoàn tất**

**Vai trò và đóng góp của Đảng qua các giai đoạn lịch sử**

Từ khi ra đời, Đảng Cộng sản Việt Nam đã giữ vai trò lãnh đạo quyết định trong mọi thắng lợi của cách mạng nước ta:

* **Lãnh đạo đấu tranh giành độc lập (1930–1945):** Dưới sự lãnh đạo của Đảng, nhân dân ta đã từng bước vượt qua khủng hoảng đường lối và tập hợp lực lượng. Đảng xây dựng mặt trận dân tộc thống nhất (Mặt trận Việt Minh) và lãnh đạo cao trào cách mạng dẫn tới Cách mạng Tháng Tám 1945 thành công, lập nên nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa. Đây là mốc son chói lọi, mở ra kỷ nguyên độc lập cho dân tộc.
* **Lãnh đạo hai cuộc kháng chiến chống ngoại xâm (1945–1975):** Sau năm 1945, Đảng tiếp tục lãnh đạo nhân dân vừa kháng chiến vừa kiến quốc. Kháng chiến chống thực dân Pháp (1946–1954) kết thúc thắng lợi với chiến dịch Điện Biên Phủ lừng lẫy, buộc thực dân ký Hiệp định Genève 1954, giải phóng miền Bắc. Tiếp đó, Đảng lãnh đạo nhân dân cả nước tiến hành cuộc kháng chiến chống đế quốc Mỹ xâm lược (1955–1975). Mặc dù phải đương đầu với kẻ thù có tiềm lực quân sự và kinh tế lớn, quân và dân ta dưới sự lãnh đạo sáng suốt của Đảng đã kiên cường chiến đấu và giành thắng lợi hoàn toàn vào mùa Xuân 1975, thu non sông về một mối. Vai trò lãnh đạo của Đảng trong hai cuộc kháng chiến đã đưa dân tộc ta từ thân phận nô lệ trở thành quốc gia độc lập, thống nhất.
* **Lãnh đạo công cuộc xây dựng và phát triển đất nước (1975 đến nay):** Sau năm 1975, Đảng lãnh đạo công cuộc tái thiết đất nước sau chiến tranh và thống nhất về mặt nhà nước (thành lập nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam năm 1976). Trong bối cảnh đất nước gặp muôn vàn khó khăn sau chiến tranh, Đảng đã kịp thời đề ra đường lối Đổi mới (1986) chuyển nền kinh tế kế hoạch hóa tập trung sang kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa. Nhờ Đổi mới, Việt Nam thoát khỏi khủng hoảng, kinh tế tăng trưởng cao, đời sống nhân dân cải thiện, vị thế quốc gia được nâng lên trên trường quốc tế. Có thể nói, Đảng đã đưa đất nước vượt qua nhiều bước ngoặt lịch sử: từ thuộc địa trở thành quốc gia độc lập, từ chiến tranh sang hòa bình thống nhất, từ đói nghèo lạc hậu vươn lên phát triển. Mọi thành tựu to lớn của dân tộc Việt Nam trong thế kỷ XX và đầu thế kỷ XXI đều gắn liền với vai trò lãnh đạo của Đảng Cộng sản Việt Nam.

**Còn tiếp** **Hoàn tất**

**Định hướng phát triển của Đảng trong thời kỳ hiện nay**

Bước vào thế kỷ XXI, Đảng Cộng sản Việt Nam tiếp tục giữ vững vai trò lãnh đạo sự nghiệp đổi mới và đề ra những định hướng chiến lược nhằm phát triển đất nước phồn vinh. Mục tiêu mà Đảng và nhân dân ta hướng tới là xây dựng một nước Việt Nam “dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh”.

Để thực hiện mục tiêu đó, Đảng chủ trương đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa gắn với phát triển kinh tế tri thức, xây dựng nền kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa năng động, hiệu quả. Đồng thời, Đảng coi trọng phát triển văn hóa, giáo dục, khoa học công nghệ và giải quyết tốt các vấn đề an sinh xã hội nhằm nâng cao mọi mặt đời sống nhân dân.

Về định hướng chính trị, Đảng kiên trì con đường đi lên chủ nghĩa xã hội phù hợp với thực tiễn Việt Nam, lấy chủ nghĩa Mác – Lênin và tư tưởng Hồ Chí Minh làm nền tảng tư tưởng, kim chỉ nam cho mọi hành động. Đảng không ngừng tự đổi mới, chỉnh đốn, nâng cao năng lực lãnh đạo và sức chiến đấu, xây dựng Nhà nước pháp quyền xã hội chủ nghĩa của dân, do dân, vì dân. Trong quan hệ quốc tế, Đảng chủ trương đường lối đối ngoại độc lập tự chủ, hòa bình, hữu nghị, hợp tác và hội nhập sâu rộng, đưa Việt Nam trở thành bạn, đối tác tin cậy và thành viên có trách nhiệm của cộng đồng quốc tế.

Tóm lại, trong thời kỳ hiện nay, Đảng Cộng sản Việt Nam định hướng phát triển đất nước theo con đường xã hội chủ nghĩa, kết hợp sức mạnh dân tộc với sức mạnh thời đại. Trọng tâm là tiếp tục công cuộc Đổi mới toàn diện, phát huy dân chủ và sức sáng tạo của nhân dân, giữ vững ổn định chính trị – xã hội, qua đó tạo nền tảng để đến giữa thế kỷ XXI, nước ta cơ bản trở thành một quốc gia phát triển theo định hướng xã hội chủ nghĩa.

**Lịch sử Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh**

**Quá trình thành lập và phát triển của Đoàn**

Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh – tổ chức của thanh niên tiên phong dưới sự lãnh đạo của Đảng – có quá trình hình thành và phát triển gắn liền với lịch sử cách mạng Việt Nam. Ngay từ khi Đảng Cộng sản Việt Nam ra đời năm 1930, Đảng đã chú trọng xây dựng tổ chức thanh niên để đào tạo, tập hợp lực lượng trẻ. Tháng 3/1931, Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương Đảng lần thứ hai (họp tại Sài Gòn) dưới sự chủ trì của Tổng Bí thư Trần Phú đã dành một phần quan trọng bàn về công tác vận động thanh niên. Hội nghị quyết định thống nhất các tổ chức thanh niên cách mạng thành một tổ chức chung mang tên Đoàn Thanh niên Cộng sản Đông Dương. Đây chính là tiền thân của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh ngày nay. Sự kiện này thể hiện tầm nhìn của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh đối với vai trò của thế hệ trẻ.

Do hoàn cảnh đấu tranh bí mật, tổ chức Đoàn thời kỳ đầu hoạt động không liên tục và có nhiều tên gọi khác nhau qua các giai đoạn lịch sử, nhằm phù hợp với nhiệm vụ cách mạng từng thời kỳ. Tiêu biểu như: Đoàn Thanh niên Dân chủ Đông Dương (1936-1939) trong cao trào Mặt trận Dân chủ, Đoàn Thanh niên Phản đế Đông Dương (1939-1941) thời kỳ Mặt trận Phản đế, Đoàn Thanh niên Cứu quốc Việt Nam (1941-1956) thuộc Mặt trận Việt Minh trong kháng chiến chống Pháp. Sau khi hòa bình lập lại ở miền Bắc, Đoàn được khôi phục và đổi tên thành Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam (1956-1970). Đến tháng 2/1970, để tưởng nhớ Chủ tịch Hồ Chí Minh vừa qua đời, Đoàn Thanh niên Lao động Việt Nam được đổi tên thành Đoàn Thanh niên Lao động Hồ Chí Minh. Cùng thời gian này ở miền Nam, dưới sự lãnh đạo của Mặt trận Dân tộc Giải phóng, cũng hình thành tổ chức thanh niên tương tự là Đoàn Thanh niên Nhân dân Cách mạng. Sau ngày đất nước thống nhất, tại Đại hội Đoàn toàn quốc lần IV (1976), các tổ chức Đoàn thanh niên ở hai miền được hợp nhất thành Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, tên gọi chính thức được sử dụng từ đó đến nay.

Như vậy, từ năm 1931 đến nay, Đoàn Thanh niên đã trải qua nhiều chặng đường lịch sử với những tên gọi khác nhau, nhưng luôn là lực lượng nòng cốt trong phong trào thanh niên Việt Nam. Sự lớn mạnh của Đoàn qua mỗi thời kỳ phản ánh công lao to lớn của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh – người đã sáng lập, rèn luyện tổ chức Đoàn từ những ngày đầu.

**Vai trò của Đoàn trong sự nghiệp cách mạng và trong đời sống thanh niên Việt Nam**

Trong suốt tiến trình cách mạng Việt Nam, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh luôn khẳng định vai trò là đội dự bị tin cậy của Đảng, là lực lượng xung kích đi đầu trong nhiều phong trào:

* **Trong sự nghiệp đấu tranh giành độc lập và bảo vệ Tổ quốc:** Đoàn Thanh niên đã động viên, tổ chức lớp lớp thanh niên lên đường đấu tranh vì lý tưởng cứu nước. Dưới ngọn cờ của Đoàn, hàng triệu thanh niên đã tham gia Việt Minh, trở thành chiến sĩ cách mạng kiên trung trong kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ. Nhiều đoàn viên ưu tú đã lập nên những chiến công hiển hách, trở thành anh hùng liệt sĩ tuổi trẻ. Có thể nói, ở bất cứ giai đoạn đấu tranh nào, thanh niên cũng là lực lượng xung kích, đóng góp máu xương và sức trẻ cho độc lập, tự do của dân tộc. Đoàn Thanh niên thực sự trở thành “cánh tay đắc lực” của Đảng trong việc tập hợp, phát huy sức mạnh của tuổi trẻ vì mục tiêu cách mạng.
* **Trong công cuộc xây dựng và phát triển đất nước:** Trong thời bình, vai trò của Đoàn được thể hiện trên nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội. Đoàn là môi trường giáo dục lý tưởng cách mạng, đạo đức, lối sống cho thanh niên, giúp bồi dưỡng thế hệ cách mạng kế cận cho Đảng. Đồng thời, Đoàn tổ chức và dẫn dắt nhiều phong trào hành động cách mạng của tuổi trẻ, góp phần phát triển kinh tế – xã hội. Từ những phong trào nổi tiếng trong quá khứ như “Ba sẵn sàng”, “Năm xung phong” thời chống Mỹ, đến các phong trào “Thanh niên lập nghiệp”, “Tuổi trẻ giữ nước” sau Đổi mới, và hiện nay là “Thanh niên tình nguyện”, “Tuổi trẻ sáng tạo”, “Tuổi trẻ xung kích bảo vệ Tổ quốc”… – tất cả đều cho thấy thanh niên luôn tiên phong gánh vác những việc khó, việc mới của đất nước. Thông qua các phong trào đó, Đoàn đã tạo môi trường để thanh niên rèn luyện, cống hiến và trưởng thành, đồng thời đóng góp trực tiếp vào sự nghiệp xây dựng Tổ quốc.
* **Trong đời sống của thanh niên:** Đoàn Thanh niên không chỉ là tổ chức chính trị mà còn là ngôi nhà chung của tuổi trẻ Việt Nam. Đoàn đại diện cho tiếng nói, nguyện vọng của thế hệ trẻ; bảo vệ quyền lợi chính đáng và hỗ trợ thanh niên trong học tập, lao động, khởi nghiệp, giải trí lành mạnh. Các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao, các chương trình kỹ năng sống, hướng nghiệp do Đoàn tổ chức đã giúp đời sống tinh thần của thanh niên thêm phong phú, lành mạnh. Đoàn cũng là cầu nối gắn kết thanh niên với cộng đồng thông qua các hoạt động tình nguyện vì an sinh xã hội, đền ơn đáp nghĩa, bảo vệ môi trường... Nhờ có Đoàn, thanh niên Việt Nam được tập hợp thành một lực lượng hùng hậu, phát huy tính năng động, sáng tạo và tinh thần tương thân tương ái, sống có ích cho xã hội.

Tóm lại, vai trò của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh thể hiện trên cả hai phương diện: vừa là lực lượng tiên phong trong sự nghiệp cách mạng do Đảng lãnh đạo, vừa là người bạn đồng hành, người đại diện chăm lo cho lợi ích và sự trưởng thành của thanh niên. Trải qua các thời kỳ, Đoàn luôn giữ vững niềm tin sắt son với Đảng, vận dụng sức trẻ và nhiệt huyết để hoàn thành tốt chức năng, nhiệm vụ của mình trong hệ thống chính trị; đồng thời không ngừng khơi dậy tinh thần đoàn kết, lòng yêu nước và hoài bão xây dựng quê hương trong các thế hệ thanh thiếu niên.

**Hoạt động của Đoàn trong giai đoạn hiện nay**

Bước vào thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh tiếp tục phát huy truyền thống vẻ vang, tổ chức nhiều hoạt động thiết thực, phong phú nhằm đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng của thế hệ trẻ và góp phần thực hiện các nhiệm vụ phát triển đất nước.

Hiện nay, Đoàn tập trung đẩy mạnh các phong trào hành động cách mạng như Thanh niên tình nguyện, Tuổi trẻ sáng tạo, Tuổi trẻ xung kích bảo vệ Tổ quốc... Đây là những phong trào rộng khắp thu hút đông đảo thanh niên tham gia, với nội dung đa dạng: từ tình nguyện giúp đỡ cộng đồng (hiến máu nhân đạo, tiếp sức mùa thi, cứu trợ thiên tai...), xung kích phát triển kinh tế – xã hội (tham gia xây dựng nông thôn mới, đô thị văn minh, bảo vệ môi trường), đến xung kích bảo vệ Tổ quốc (tham gia lực lượng vũ trang, giữ gìn an ninh trật tự). Thông qua các phong trào này, thanh niên vừa góp sức giải quyết các vấn đề của xã hội, vừa rèn luyện kỹ năng, trau dồi lý tưởng và lối sống đẹp.

Bên cạnh đó, công tác giáo dục của Đoàn được chú trọng, nhằm bồi dưỡng thế hệ thanh niên thời đại mới “vừa hồng vừa chuyên”. Đoàn tổ chức nhiều hoạt động giáo dục truyền thống, đạo đức, lối sống, pháp luật cho thanh thiếu niên; các cuộc thi tìm hiểu lịch sử, các tấm gương anh hùng; các chương trình rèn luyện đoàn viên, học tập và làm theo lời Bác. Nhờ đó, lớp trẻ hôm nay thêm tự hào về truyền thống cha anh, sống có lý tưởng, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.

Đoàn cũng đẩy mạnh các chương trình đồng hành, hỗ trợ thanh niên trong học tập, khởi nghiệp, lập nghiệp. Nhiều cuộc thi ý tưởng sáng tạo, khởi nghiệp, hội chợ việc làm được Đoàn phối hợp tổ chức, giúp thanh niên phát huy tinh thần sáng tạo, làm chủ khoa học công nghệ và tiếp cận cơ hội việc làm. Các câu lạc bộ, tổ đội nhóm theo sở thích, ngành nghề do Đoàn bảo trợ cũng tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích cho thanh niên phát triển kỹ năng mềm và trao đổi kiến thức.

Có thể thấy, hoạt động của Đoàn TNCS Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay rất sôi nổi và đa dạng, bám sát nhu cầu của thanh niên và nhiệm vụ chính trị của đất nước. Với phương châm “Đâu cần thanh niên có, đâu khó có thanh niên”, tuổi trẻ Việt Nam dưới sự dẫn dắt của Đoàn đang tiếp bước truyền thống cha anh, xung kích, sáng tạo trong mọi lĩnh vực. Đoàn Thanh niên thực sự là lực lượng nòng cốt, góp phần quan trọng xây dựng lớp thanh niên vừa “hồng” vừa “chuyên” – có lý tưởng, đạo đức cách mạng và có kiến thức, kỹ năng – để kế tục sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa trong giai đoạn mới.

Trên cùng của Biểu mẫu

Dưới cùng của Biểu mẫu