

SPRINGBOARD – LỚP HỌC NHÀ XUÂN



CHUYÊN ĐỀ COLLOCATION

CHUYÊN ANH, HSG ANH

TẬP 01

springboard.vn



GIỚI THIỆU VỀ SPRINGBOARD

Springboard là **trung tâm định hướng ôn thi Chuyên Anh & HSG các cấp** (Huyện/Tỉnh/Thành/Quốc Gia/Olympic 30-4/DHBB). Springboard hướng đến nhóm học sinh từ lớp 7 - lớp 12 có niềm đam mê với bộ môn tiếng Anh và mong muốn chinh chiến những đấu trường HSG:

- Tại Springboard, các lớp học đều được dẫn dắt bởi mentors cựu học sinh chuyên Anh tại các trường THPT chuyên top đầu toàn quốc; đạt giải cao trong các kì thi Học Sinh Giải Quốc Gia/Tỉnh-Thành; IELTS ≥ 8.0 .
- Đào tạo bài bản từng kĩ năng trong Anh Chuyên với phương pháp mới lạ, liên tục được đổi mới từ giáo trình dạy ngôn ngữ ở các đại học quốc tế trên khắp thế giới.
- Lớp học truyền cảm hứng, hướng tới tạo ra thay đổi của mentees từ bên trong, từ các bài học Phát Triển Bản Thân và Định Hướng Phát Triển Giáo Dục Dài Hạn

Các **lớp học & sản phẩm đang diễn ra** tại Springboard bao gồm:

- NEC Foundation (Ôn thi vào đội tuyển HSGQG, Olympic 30/4, HSG DHBB)
- NEC Intensive (Ôn thi chọn HSGQG)
- HSG Anh 8; HSG Anh 9; Chuyên Anh lên 10
- HSG Anh huyện/thành/tỉnh bậc THPT
- Nền tảng tự học & ôn luyện Chuyên Anh, HSG Anh từ Springboard: **app.springboard.vn**

Xem thêm thông tin về Springboard tại

- Website chính thức & Tải xuống tài liệu: **springboard.vn**
- **Brochure** chính thức 2025

Quý phụ huynh/quý thầy cô/các em học sinh có thể truy cập các kênh sau để cập nhật tài liệu mới nhất từ Nhà Xuân:

- **Facebook page Springboard English**: Trang Facebook chính thức của Springboard (Nhà Xuân).
- **Website học liệu của Springboard**: Trang web tổng hợp tất tần tật các tài liệu được biên soạn chi tiết bởi Springboard (Nhà Xuân).
- **Facebook group Springboard Connects**: Nhóm trao đổi - tư vấn học tập và tài liệu học tập với 30.000+ thành viên.

GIỚI THIỆU CHUYÊN ĐỀ COLLOCATION CHUYÊN ANH & HSG ANH

Chuyên đề Collocations – Kết Hợp Từ trong Writing, đề thi Chuyên Anh vào 10 và đề thi HSG Anh được biên soạn bởi đội ngũ giảng dạy của **Springboard – Lớp học Nhà Xuân**, nhằm giúp học sinh làm chủ hệ thống cụm từ học thuật (academic collocations) – yếu tố cốt lõi trong tiêu chí Lexical Resource của các kỳ thi Học Sinh Giỏi Tiếng Anh, Chuyên Anh vào 10.

Trong các đề thi Chuyên Anh, HSG cấp Tỉnh/Thành hoặc Olympic 30/4, Collocation không chỉ là phần mở rộng của từ vựng, mà là thước đo thể hiện độ chính xác, tự nhiên và tính học thuật trong diễn đạt. Việc sử dụng collocation đúng giúp học sinh viết tự nhiên như người bản ngữ, đồng thời tránh lỗi diễn đạt “dịch từ tiếng Việt” – nguyên nhân khiến nhiều bài viết mất điểm dù đúng ngữ pháp.

PHƯƠNG TIỆN HỌC BỔ TRỢ

- Một số phần bài giảng giải thích chuyên sâu và hướng dẫn phân tích cách học Collocation được đăng tải tại kênh **YouTube chính thức của Springboard – Lớp học Nhà Xuân**, giúp học sinh kết hợp học lý thuyết – nghe giảng – luyện đề trực quan để tối ưu hiệu quả tự học.
- Học sinh có thể vận dụng làm bài tập chuyên đề Collocation tại các khoá luyện Từ Vựng – Ngữ Pháp tại **Nền Tảng tự học & luyện thi Chuyên Anh – HSG Anh từ Springboard: app.springboard.vn**

MỤC TIÊU CỦA CHUYÊN ĐỀ

- Hệ thống hóa toàn diện các collocation học thuật theo các chủ đề trọng điểm trong Chuyên Anh & HSG Anh, điển hình như các chủ đề: Education, Family, Environment, Technology, Health, Society.
- Giúp học sinh hiểu bản chất cấu trúc collocation, phân biệt giữa các loại như verb-noun, adjective-noun, adverb-adjective, noun-noun.
- Phát triển kỹ năng paraphrase và diễn đạt nâng cao, ứng dụng trực tiếp trong Essay Writing, Essay HSG Anh và phần Use of English Chuyên Anh, HSG Anh.
- Rèn luyện tư duy học thuật và phản xạ ngôn ngữ tự nhiên, giúp học sinh mở rộng vốn biểu đạt và đạt điểm cao ở tiêu chí Lexical Resource và Coherence & Cohesion.

ĐỘI NGŨ BIÊN SOẠN

Chuyên đề được biên soạn bởi đội ngũ giảng viên và mentors của Springboard – Lớp học Nhà Xuân, gồm các cựu học sinh Chuyên Anh từ các trường THPT Chuyên hàng đầu toàn quốc (Amsterdam Hà Nội, Chuyên Lê Hồng Phong, Chuyên Ngoại Ngữ, Chuyên Phan Bội Châu,...), từng đạt giải cao trong các kỳ thi Học Sinh Giỏi Quốc Gia, Tỉnh/Thành, và sở hữu chứng chỉ IELTS từ 8.0 trở lên.

Với kinh nghiệm trực tiếp giảng dạy và luyện thi HSG Anh nhiều năm, nhóm biên soạn cam kết mang đến nội dung học liệu chính xác – cập nhật – dễ ứng dụng nhất.

ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG

- Học sinh lớp 7–9 đang ôn thi HSG Anh cấp Huyện, Tỉnh/Thành hoặc thi vào lớp 10 Chuyên Anh.
- Học sinh lớp 10–12 ôn thi HSG tiếng Anh cấp THPT, Olympic 30/4, Duyên Hải Bắc Bộ hoặc luyện kỹ năng Writing – Use of English nâng cao.
- Giáo viên, huấn luyện viên HSG hoặc mentor có thể sử dụng như tài liệu tham khảo giảng dạy – luyện tập chuyên sâu cho học sinh chuyên Anh.

LƯU Ý BẢN QUYỀN

Toàn bộ tài liệu được biên soạn và phát hành miễn phí bởi đội ngũ Springboard – Lớp học Nhà Xuân. Vui lòng **KHÔNG** sử dụng cho mục đích thương mại hoặc buôn bán vì lợi nhuận, nhằm đảm bảo khả năng phát hành rộng rãi, miễn phí và học thuật cho cộng đồng học sinh và giáo viên chuyên Anh trên toàn quốc.

CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS THEO CHỦ ĐỀ DÙNG TRONG IELTS WRITING & CÁC KỲ THI CHUYÊN ANH, HSG ANH

CHỦ ĐỀ: HEALTH

COLLOCATIONS	NGHĨA & VÍ DỤ DÙNG TRONG ESSAY WRITING
1/ Improve public health = Enhance population health; Promote community well-being	Cải thiện sức khỏe cộng đồng Ví dụ: Public health campaigns aim to improve public health by raising awareness about disease prevention. (Các chiến dịch y tế công cộng nhằm cải thiện sức khỏe cộng đồng bằng cách nâng cao nhận thức về phòng chống bệnh.)
2/ Prevent chronic diseases = Avert long-term health conditions; Reduce incidence of chronic illnesses	Ngăn ngừa bệnh mạn tính Ví dụ: A balanced diet and regular exercise can prevent chronic diseases such as diabetes and hypertension. (Chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục thường xuyên có thể ngăn ngừa bệnh mạn tính như tiểu đường và cao huyết áp.)
3/ Promote healthy lifestyles = Encourage wellness habits; Advocate balanced living	Thúc đẩy lối sống lành mạnh Ví dụ: Schools should promote healthy lifestyles by teaching students about nutrition and physical activity. (Các trường học nên thúc đẩy lối sống lành mạnh bằng cách dạy học sinh về dinh dưỡng và hoạt động thể chất.)
4/ Improve access to healthcare = Enhance availability of medical services; Increase healthcare accessibility	Cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ y tế Ví dụ: Rural health clinics help improve access to healthcare for

	people living in remote areas. (Các phòng khám y tế nông thôn giúp cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ y tế cho người sống ở vùng xa.)
5/ Address health inequalities = Tackle healthcare disparities; Reduce health inequities	Giải quyết bất bình đẳng y tế Ví dụ: Governments must address health inequalities to ensure everyone receives the same quality of care. (Các chính phủ phải giải quyết bất bình đẳng y tế để đảm bảo mọi người nhận được chất lượng chăm sóc như nhau.)
6/ Provide preventive care = Deliver pre-emptive health services; Offer disease prevention	Cung cấp dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Ví dụ: Regular screenings and vaccinations are essential to provide preventive care for all ages. (Khám sàng lọc và tiêm phòng định kỳ là thiết yếu để cung cấp dịch vụ chăm sóc phòng ngừa cho mọi lứa tuổi.)
7/ Combat infectious diseases = Fight communicable illnesses; Control epidemics	Chống lại các bệnh truyền nhiễm Ví dụ: Global cooperation is required to combat infectious diseases like influenza and malaria. (Cần có sự hợp tác toàn cầu để chống lại các bệnh truyền nhiễm như cúm và sốt rét.)
8/ Reduce infant mortality = Lower infant death rates; Decrease newborn mortality	Giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh Ví dụ: Improving prenatal care can reduce infant mortality in developing countries. (Việc cải thiện chăm sóc trước sinh có thể giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh tại các nước đang phát triển.)
9/ Promote mental health awareness = Raise mental health	Thúc đẩy nhận thức về sức khỏe tâm thần Ví dụ: Media campaigns can promote mental health awareness

consciousness; Advocate psychological well-being	and encourage people to seek help. (Các chiến dịch truyền thông có thể thúc đẩy nhận thức về sức khỏe tâm thần và khuyến khích mọi người tìm kiếm sự trợ giúp.)
10/ Encourage physical activity = Promote exercise; Foster active lifestyles	Khuyến khích hoạt động thể chất Ví dụ: Workplace wellness programs often encourage physical activity through incentives and fitness challenges. (Chương trình sức khỏe nơi làm việc thường khuyến khích hoạt động thể chất thông qua các ưu đãi và thử thách thể dục.)
11/ Maintain a balanced diet = Follow a nutritious eating plan; Adopt healthy eating habits	Duy trì chế độ ăn cân bằng Ví dụ: Nutritionists advise patients to maintain a balanced diet rich in fruits and vegetables. (Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bệnh nhân duy trì chế độ ăn cân bằng với nhiều trái cây và rau củ.)
12/ Support emotional well-being = Foster emotional health; Nurture mental stability	Hỗ trợ sức khỏe cảm xúc Ví dụ: Counseling services in schools help support emotional well-being among teenagers. (Các dịch vụ tư vấn trong trường học giúp hỗ trợ sức khỏe cảm xúc cho thanh thiếu niên.)
13/ Address mental health stigma = Combat mental health prejudice; Reduce psychological disorder stigma	Giải quyết sự kỳ thị sức khỏe tâm thần Ví dụ: Public education campaigns aim to address mental health stigma and normalize seeking therapy. (Các chiến dịch giáo dục cộng đồng nhằm giải quyết sự kỳ thị sức khỏe tâm thần và bình thường hóa việc tìm kiếm trị liệu.)
14/ Adopt healthier habits = Implement better lifestyle choices; Embrace wellness behaviours	Áp dụng thói quen lành mạnh hơn Ví dụ: Quitting smoking and reducing sugar intake are ways to adopt healthier habits . (Bỏ hút thuốc và giảm lượng đường là những cách để áp dụng thói

	quen lành mạnh hơn.)
15/ Encourage regular exercise = Promote routine physical workouts; Support consistent fitness	Khuyến khích tập luyện thường xuyên Ví dụ: Doctors frequently encourage regular exercise to lower the risk of heart disease. (Các bác sĩ thường khuyến khích tập luyện thường xuyên để giảm nguy cơ bệnh tim.)
16/ Strengthen healthcare infrastructure = Enhance medical systems; Improve health facilities	Tăng cường cơ sở hạ tầng y tế Ví dụ: Investments in hospitals and training programs can strengthen healthcare infrastructure in rural areas. (Việc đầu tư vào bệnh viện và chương trình đào tạo có thể tăng cường cơ sở hạ tầng y tế ở vùng nông thôn.)
17/ Provide universal healthcare = Guarantee healthcare access for all; Offer comprehensive medical coverage	Cung cấp chăm sóc sức khỏe toàn dân Ví dụ: Some countries aim to provide universal healthcare through national health insurance schemes. (Một số quốc gia nhằm cung cấp chăm sóc sức khỏe toàn dân thông qua các chương trình bảo hiểm y tế quốc gia.)
18/ Increase vaccination rates = Boost immunization uptake; Raise inoculation levels	Tăng tỷ lệ tiêm chủng Ví dụ: Public health campaigns are designed to increase vaccination rates among children and adults. (Các chiến dịch y tế công cộng được thiết kế để tăng tỷ lệ tiêm chủng ở trẻ em và người lớn.)
19/ Raise health awareness = Increase public health consciousness; Run health education campaigns	Nâng cao nhận thức về sức khỏe Ví dụ: Social media can help raise health awareness about common diseases and prevention strategies. (Mạng xã hội có thể giúp nâng cao nhận thức về sức khỏe đối với các bệnh phổ biến và phương pháp phòng tránh.)

20/ Enhance medical services = Improve healthcare delivery; Upgrade medical care provision	Nâng cao dịch vụ y tế Ví dụ: Telemedicine platforms have been developed to enhance medical services in remote regions. (Các nền tảng y tế từ xa đã được phát triển để nâng cao dịch vụ y tế tại các vùng xa xôi.)
21/ Reduce healthcare costs = Lower medical expenses; Decrease health service charges	Giảm chi phí y tế Ví dụ: Health policy reforms aim to reduce healthcare costs while maintaining high standards of care. (Các cải cách chính sách y tế nhằm giảm chi phí y tế trong khi vẫn giữ tiêu chuẩn chăm sóc cao.)
22/ Improve patient outcomes = Enhance treatment results; Boost recovery rates	Cải thiện kết quả điều trị Ví dụ: Personalized medicine has the potential to improve patient outcomes for chronic diseases. (Y học cá nhân hóa có tiềm năng cải thiện kết quả điều trị cho các bệnh mạn tính.)
23/ Promote healthy ageing = Encourage wellness in later life; Support elderly health	Thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh Ví dụ: Community centers offer exercise classes to promote healthy ageing among seniors. (Các trung tâm cộng đồng tổ chức lớp tập thể dục để thúc đẩy lão hóa khỏe mạnh cho người cao tuổi.)
24/ Improve maternal health = Enhance mothers' well-being; Ensure prenatal care	Cải thiện sức khỏe bà mẹ Ví dụ: Providing access to skilled birth attendants can improve maternal health and reduce mortality. (Việc cung cấp tiếp cận với nhân viên y tế có chuyên môn có thể cải thiện sức khỏe bà mẹ và giảm tỷ lệ tử vong.)
25/ Reduce obesity rates = Decrease overweight	Giảm tỷ lệ béo phì

prevalence; Curb the obesity epidemic	Ví dụ: Policies targeting sugary drinks and fast food aim to reduce obesity rates. (Các chính sách nhắm vào đồ uống có đường và thức ăn nhanh nhằm giảm tỷ lệ béo phì.)
26/ Provide mental health support = Offer psychological assistance; Supply emotional help	Cung cấp hỗ trợ sức khỏe tâm thần Ví dụ: Employers should provide mental health support through counseling and stress management programs. (Nhà tuyển dụng nên cung cấp hỗ trợ sức khỏe tâm thần thông qua tư vấn và chương trình quản lý căng thẳng.)
27/ Raise health literacy levels = Increase knowledge of health topics; Improve health education	Nâng cao trình độ hiểu biết về sức khỏe Ví dụ: Educational campaigns in schools can raise health literacy levels among children and parents. (Các chiến dịch giáo dục tại trường có thể nâng cao trình độ hiểu biết về sức khỏe của trẻ em và phụ huynh.)
28/ Encourage regular health screenings = Promote routine medical check-ups; Support preventive examinations	Khuyến khích kiểm tra sức khỏe định kỳ Ví dụ: Health insurers often encourage regular health screenings by covering preventive services. (Các công ty bảo hiểm y tế thường khuyến khích kiểm tra sức khỏe định kỳ bằng cách chi trả dịch vụ phòng ngừa.)
29/ Combat lifestyle diseases = Fight diseases due to lifestyle choices; Manage non-communicable illnesses	Chống lại các bệnh do lối sống Ví dụ: Community fitness programs help combat lifestyle diseases like obesity and diabetes. (Các chương trình thể dục cộng đồng giúp chống lại các bệnh do lối sống như béo phì và tiểu đường.)
30/ Promote community health initiatives = Support local wellness programs; Encourage public health projects	Thúc đẩy các sáng kiến sức khỏe cộng đồng Ví dụ: NGOs often promote community health initiatives through vaccination drives and clean water projects.

	(Các tổ chức phi chính phủ thường thúc đẩy các sáng kiến sức khỏe cộng đồng thông qua chiến dịch tiêm chủng và dự án nước sạch.)
31/ Address dietary deficiencies = Tackle nutrient shortfalls; Correct nutritional gaps	Giải quyết thiếu hụt dinh dưỡng Ví dụ: Fortified foods can help address dietary deficiencies in populations with limited access to fresh produce. (Thực phẩm tăng cường vi chất có thể giúp giải quyết thiếu hụt dinh dưỡng ở cộng đồng ít tiếp cận với rau củ tươi.)
32/ Encourage water consumption = Promote drinking more water; Support hydration habits	Khuyến khích uống nước đầy đủ Ví dụ: Health coaches encourage water consumption to aid digestion and maintain energy levels. (Các huấn luyện viên sức khỏe khuyến khích uống nước đầy đủ để hỗ trợ tiêu hóa và duy trì năng lượng.)
33/ Reduce risk factors = Lower causes of health problems; Mitigate health risks	Giảm các yếu tố nguy cơ Ví dụ: Quitting smoking and exercising regularly help reduce risk factors for cardiovascular disease. (Bỏ thuốc lá và tập luyện thường xuyên giúp giảm các yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.)
34/ Implement public health policies = Adopt health regulations; Enforce public health strategies	Thực hiện chính sách y tế công cộng Ví dụ: Governments must implement public health policies that promote vaccination and sanitation. (Các chính phủ phải thực hiện chính sách y tế công cộng nhằm thúc đẩy tiêm chủng và vệ sinh.)
35/ Encourage early detection = Promote timely diagnosis; Support early screening	Khuyến khích phát hiện sớm Ví dụ: Breast self-examinations are one way to encourage early detection of cancer.

	(Tự khám vú là một cách để khuyến khích phát hiện sớm ung thư.)
36/ Improve health insurance coverage = Expand insurance availability; Enhance health coverage	Cải thiện phạm vi bảo hiểm y tế Ví dụ: Expanding public programs helps improve health insurance coverage for low-income families. (Mở rộng các chương trình công cộng giúp cải thiện phạm vi bảo hiểm y tế cho gia đình thu nhập thấp.)
37/ Facilitate patient education = Provide patient knowledge; Improve health literacy	Hỗ trợ giáo dục bệnh nhân Ví dụ: Doctors should facilitate patient education by explaining diagnoses and treatment options clearly. (Bác sĩ nên hỗ trợ giáo dục bệnh nhân bằng cách giải thích rõ ràng chẩn đoán và lựa chọn điều trị.)
38/ Encourage breastfeeding practices = Promote nursing babies; Support exclusive breastfeeding	Áp dụng giới hạn khí thải nghiêm ngặt Ví dụ: Hospitals can encourage breastfeeding practices by offering lactation consultants. (Các bệnh viện có thể khuyến khích thực hành nuôi con bằng sữa mẹ bằng cách cung cấp chuyên gia tư vấn cho con bú.)
39/ Improve access to mental health care = Enhance psychological service availability; Increase mental health support	Cải thiện khả năng tiếp cận chăm sóc sức khỏe tâm thần Ví dụ: Telepsychiatry services help improve access to mental health care for people in rural areas. (Dịch vụ tâm lý trực tuyến giúp cải thiện khả năng tiếp cận chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người dân ở vùng xa.)
40/ Reduce substance abuse = Decrease drug and alcohol misuse; Curb addiction rates	Giảm lạm dụng chất kích thích Ví dụ: Community outreach programs aim to reduce substance abuse through education and treatment services. (Các chương trình tiếp cận cộng đồng nhằm giảm lạm dụng chất kích thích thông qua giáo dục và dịch vụ điều trị.)

41/ Promote healthy sleep habits = Encourage proper sleep patterns; Support restorative sleep	Thúc đẩy thói quen ngủ lành mạnh Ví dụ: Sleep hygiene education helps people promote healthy sleep habits and improve overall well-being. (Giáo dục về vệ sinh giấc ngủ giúp mọi người thúc đẩy thói quen ngủ lành mạnh và cải thiện sức khỏe tổng thể.)
42/ Address healthcare workforce shortages = Tackle health professional scarcity; Reduce medical staffing gaps	Giải quyết tình trạng thiếu hụt nhân lực y tế Ví dụ: Increasing medical school enrollment can address healthcare workforce shortages in underserved regions. (Tăng tuyển sinh ngành y có thể giải quyết tình trạng thiếu hụt nhân lực y tế ở các khu vực thiếu dịch vụ.)
43/ Encourage balanced work-life = Promote work-life harmony; Support personal balance	Khuyến khích sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống Ví dụ: Employers can encourage balanced work-life by offering flexible schedules and wellness benefits. (Nhà tuyển dụng có thể khuyến khích sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống bằng cách cung cấp lịch làm việc linh hoạt và lợi ích sức khỏe.)
44/ Increase physical fitness participation = Boost exercise engagement; Raise active involvement	Tăng cường tham gia hoạt động thể chất Ví dụ: City authorities offer free classes in parks to increase physical fitness participation among residents. (Chính quyền thành phố tổ chức lớp học miễn phí tại công viên để tăng cường tham gia hoạt động thể chất của người dân.)
45/ Provide nutritional guidance = Offer diet advice; Supply dietary counselling	Cung cấp hướng dẫn dinh dưỡng Ví dụ: Dieticians provide nutritional guidance to patients recovering from surgery. (Chuyên gia dinh dưỡng cung cấp hướng dẫn dinh dưỡng cho bệnh nhân hồi phục sau phẫu thuật.)

46/ Encourage tobacco cessation = Promote quitting smoking; Support smoking cessation	Khuyến khích bỏ thuốc lá Ví dụ: Public health programs encourage tobacco cessation through support groups and nicotine replacement therapy. (Các chương trình y tế công cộng khuyến khích bỏ thuốc lá thông qua nhóm hỗ trợ và liệu pháp thay thế nicotine.)
47/ Reduce hypertension prevalence = Lower high blood pressure rates; Decrease hypertension cases	Giảm tỷ lệ tăng huyết áp Ví dụ: Reducing salt intake is a simple way to reduce hypertension prevalence in the population. (Giảm lượng muối ăn là cách đơn giản để giảm tỷ lệ tăng huyết áp trong dân số.)
48/ Improve healthcare quality standards = Enhance medical care criteria; Elevate healthcare benchmarks	Cải thiện tiêu chuẩn chất lượng chăm sóc sức khỏe Ví dụ: Accreditation systems help improve healthcare quality standards by ensuring hospitals meet specific requirements. (Hệ thống kiểm định giúp cải thiện tiêu chuẩn chất lượng chăm sóc sức khỏe bằng cách đảm bảo bệnh viện đáp ứng các yêu cầu cụ thể.)
49/ Promote alcohol moderation = Encourage responsible drinking; Advocate low alcohol consumption	Thúc đẩy tiêu thụ rượu vừa phải Ví dụ: Health campaigns aim to promote alcohol moderation to reduce liver disease and accidents. (Các chiến dịch sức khỏe nhằm thúc đẩy tiêu thụ rượu vừa phải để giảm bệnh gan và tai nạn.)
50/ Curb antibiotic resistance = Reduce the spread of bacteria that no longer respond to medicines	Giảm sự kháng thuốc kháng sinh Ví dụ: Stricter prescription rules are necessary to curb antibiotic resistance. (Các quy định kê đơn nghiêm ngặt hơn là cần thiết để giảm sự

	kháng thuốc kháng sinh.)
51/ Boost immune function = Improve the body's ability to fight illness	Tăng cường chức năng miễn dịch Ví dụ: A balanced diet rich in vitamins can boost immune function . (Một chế độ ăn cân bằng giàu vitamin có thể tăng cường chức năng miễn dịch .)
52/ Maintain a healthy work-life balance = Keep a good balance between work and personal life to protect health	Duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống Ví dụ: Employers should help staff maintain a healthy work-life balance to prevent burnout. (Nhà tuyển dụng nên giúp nhân viên duy trì cân bằng giữa công việc và cuộc sống để tránh kiệt sức.)
53/ Undergo medical screening = Have tests to check for diseases or conditions	Trải qua kiểm tra y tế Ví dụ: High-risk individuals are advised to undergo medical screening annually. (Những người có nguy cơ cao được khuyên trải qua kiểm tra y tế hàng năm.)
54/ Improve patient adherence = Increase how well patients follow medical advice	Cải thiện sự tuân thủ của bệnh nhân Ví dụ: Clear instructions can improve patient adherence to treatment plans. (Hướng dẫn rõ ràng có thể cải thiện sự tuân thủ của bệnh nhân với phác đồ điều trị.)
55/ Reduce healthcare disparities = Lessen differences in health services between groups	Giảm chênh lệch trong chăm sóc sức khỏe Ví dụ: Government funding is vital to reduce healthcare disparities in rural areas. (Nguồn tài trợ của chính phủ rất quan trọng để giảm chênh lệch trong chăm sóc sức khỏe ở vùng nông thôn.)

56/ Combat lifestyle-related diseases = Fight illnesses caused by habits such as poor diet or inactivity	Chống lại các bệnh liên quan đến lối sống Ví dụ: Public campaigns aim to combat lifestyle-related diseases like diabetes and obesity. (Các chiến dịch cộng đồng nhằm chống lại các bệnh liên quan đến lối sống như tiểu đường và béo phì.)
57/ Foster mental resilience = Encourage the ability to recover from mental stress	Nuôi dưỡng khả năng phục hồi tinh thần Ví dụ: Mindfulness practices can foster mental resilience in stressful work environments. (Các phương pháp chánh niệm có thể nuôi dưỡng khả năng phục hồi tinh thần trong môi trường làm việc căng thẳng.)
58/ Provide palliative care = Offer relief from symptoms of serious illness	Cung cấp chăm sóc giảm nhẹ Ví dụ: Hospices provide palliative care to improve quality of life for terminally ill patients. (Các bệnh viện chăm sóc cuối đời cung cấp chăm sóc giảm nhẹ để nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân giai đoạn cuối.)
59/ Eradicate vaccine-preventable diseases = Eliminate illnesses that can be stopped by vaccination	Xóa sổ các bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin Ví dụ: Global cooperation is essential to eradicate vaccine-preventable diseases. (Hợp tác toàn cầu là cần thiết để xóa sổ các bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin.)
60/ Adopt ergonomic practices = Use workplace designs to prevent injury	Áp dụng các phương pháp công thái học Ví dụ: Offices should adopt ergonomic practices to reduce back and neck pain. (Văn phòng nên áp dụng các phương pháp công thái học để giảm đau lưng và cổ.)
61/ Address malnutrition in	Giải quyết tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em

children = Solve problems of poor diet among young people	Ví dụ: Nutrition programs aim to address malnutrition in children in low-income communities. (Các chương trình dinh dưỡng nhằm giải quyết tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em ở các cộng đồng thu nhập thấp.)
62/ Promote preventive healthcare = Encourage measures to avoid illness	Khuyến khích chăm sóc sức khỏe dự phòng Ví dụ: Insurance companies can promote preventive healthcare by covering regular check-ups. (Các công ty bảo hiểm có thể khuyến khích chăm sóc sức khỏe dự phòng bằng cách chi trả các lần khám định kỳ.)
63/ Ensure food safety standards = Make sure food meets health requirements	Đảm bảo tiêu chuẩn an toàn thực phẩm Ví dụ: Authorities must ensure food safety standards in all stages of production. (Cơ quan chức năng phải đảm bảo tiêu chuẩn an toàn thực phẩm ở mọi giai đoạn sản xuất.)
64/ Contain infectious outbreaks = Control the spread of contagious diseases	Kiểm soát dịch bệnh truyền nhiễm Ví dụ: Rapid response teams help contain infectious outbreaks before they escalate. (Đội phản ứng nhanh giúp kiểm soát dịch bệnh truyền nhiễm trước khi chúng lan rộng.)
65/ Deliver equitable healthcare = Provide fair access to medical services	Cung cấp dịch vụ y tế công bằng Ví dụ: Policymakers should aim to deliver equitable healthcare regardless of income level. (Nhà hoạch định chính sách nên hướng tới cung cấp dịch vụ y tế công bằng bất kể mức thu nhập.)
66/ Strengthen emergency response systems	Tăng cường hệ thống ứng phó khẩn cấp

= Make urgent medical services more effective	Ví dụ: Training and equipment upgrades can strengthen emergency response systems. (Đào tạo và nâng cấp thiết bị có thể tăng cường hệ thống ứng phó khẩn cấp.)
67/ Minimise exposure to pollutants = Reduce contact with harmful substances	Giảm tiếp xúc với chất ô nhiễm Ví dụ: Air filters can minimise exposure to pollutants in urban homes. (Bộ lọc không khí có thể giảm tiếp xúc với chất ô nhiễm trong các ngôi nhà ở thành phố.)
68/ Encourage healthy ageing = Support older people to remain healthy	Khuyến khích quá trình lão hóa lành mạnh Ví dụ: Community exercise classes help encourage healthy ageing. (Các lớp thể dục cộng đồng giúp khuyến khích quá trình lão hóa lành mạnh.)
69/ Uphold ethical medical practices = Maintain moral standards in healthcare	Duy trì chuẩn mực đạo đức y khoa Ví dụ: Hospitals must uphold ethical medical practices when conducting research. (Các bệnh viện phải duy trì chuẩn mực đạo đức y khoa khi tiến hành nghiên cứu.)
70/ Reduce patient wait times = Shorten the time patients spend before treatment	Giảm thời gian chờ của bệnh nhân Ví dụ: Digital booking systems can reduce patient wait times in busy clinics. (Hệ thống đặt lịch kỹ thuật số có thể giảm thời gian chờ của bệnh nhân tại các phòng khám đông đúc.)
71/ Monitor chronic conditions = Regularly check long-term illnesses	Theo dõi bệnh mãn tính Ví dụ: Wearable devices allow doctors to monitor chronic conditions remotely.

	(Thiết bị đeo cho phép bác sĩ theo dõi bệnh mãn tính từ xa.)
72/ Expand mental health services = Increase access to psychological care	Mở rộng dịch vụ sức khỏe tâm thần Ví dụ: Governments should expand mental health services in schools and workplaces. (Chính phủ nên mở rộng dịch vụ sức khỏe tâm thần trong trường học và nơi làm việc.)
73/ Facilitate organ donation = Make it easier for people to give organs for transplant	Tạo điều kiện hiến tạng Ví dụ: Streamlined registration processes can facilitate organ donation . (Quy trình đăng ký đơn giản có thể tạo điều kiện hiến tạng .)
74/ Build health literacy = Improve people's ability to understand health information	Xây dựng hiểu biết về sức khỏe Ví dụ: School curricula should build health literacy from an early age. (Chương trình học nên xây dựng hiểu biết về sức khỏe từ sớm.)
75/ Curb substance abuse = Reduce harmful use of drugs or alcohol	Giảm lạm dụng chất kích thích Ví dụ: Community programs can curb substance abuse among teenagers. (Các chương trình cộng đồng có thể giảm lạm dụng chất kích thích ở thanh thiếu niên.)
76/ Universal healthcare coverage = A system where everyone has access to health services without financial hardship	Bao phủ y tế toàn dân Ví dụ: Many countries aim for universal healthcare coverage to ensure equality. (Nhiều quốc gia hướng tới bao phủ y tế toàn dân để đảm bảo bình đẳng.)
77/ Sedentary lifestyle	Lối sống ít vận động

= A way of living with little physical activity	_____ Ví dụ: A sedentary lifestyle increases the risk of heart disease. (Lối sống ít vận động làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.)
78/ Health-related quality of life = Overall well-being considering physical and mental health	Chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe _____ Ví dụ: Policies should address factors affecting health-related quality of life. (Chính sách nên giải quyết các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe.)
79/ Preventive medicine = Medical practices aimed at disease prevention	Y học dự phòng _____ Ví dụ: Preventive medicine can reduce long-term healthcare costs. (Y học dự phòng có thể giảm chi phí chăm sóc sức khỏe về lâu dài.)
80/ Medical malpractice = Improper or unethical medical treatment by a professional	Sai sót y khoa _____ Ví dụ: Medical malpractice cases can undermine public trust in healthcare. (Các vụ sai sót y khoa có thể làm giảm niềm tin của công chúng vào y tế.)
81/ Nutritional deficiency = Lack of essential nutrients in the diet	Thiếu hụt dinh dưỡng _____ Ví dụ: Iron nutritional deficiency can lead to anaemia. (Thiếu sắt do thiếu hụt dinh dưỡng có thể dẫn đến thiếu máu.)
82/ Genetic predisposition = Increased likelihood of developing a disease due to inherited genes	Khuyh hướng di truyền _____ Ví dụ: A genetic predisposition to diabetes may require early lifestyle changes. (Khuyh hướng di truyền mắc tiểu đường có thể đòi hỏi thay đổi lối sống sớm.)
83/ Primary healthcare	Chăm sóc sức khỏe ban đầu

= Basic or first-contact medical services	_____ Ví dụ: Strengthening primary healthcare is crucial in rural areas. (Tăng cường chăm sóc sức khỏe ban đầu là rất quan trọng ở vùng nông thôn.)
84/ Healthcare infrastructure = The facilities, equipment, and systems for health services	Cơ sở hạ tầng y tế _____ Ví dụ: Investments in healthcare infrastructure improve service delivery. (Đầu tư vào cơ sở hạ tầng y tế giúp cải thiện chất lượng dịch vụ.)
85/ Socioeconomic determinants of health = Social and economic factors affecting health	Các yếu tố kinh tế - xã hội quyết định sức khỏe _____ Ví dụ: Income inequality is among the socioeconomic determinants of health. (Bất bình đẳng thu nhập nằm trong số các yếu tố kinh tế - xã hội quyết định sức khỏe.)
86/ Holistic approach to health = Considering the whole person (body, mind, lifestyle) in healthcare	Cách tiếp cận toàn diện về sức khỏe _____ Ví dụ: A holistic approach to health treats mental and physical aspects together. (Cách tiếp cận toàn diện về sức khỏe điều trị cả khía cạnh tinh thần và thể chất.)
87/ Drug-resistant strains = Bacteria or viruses that no longer respond to medicines	Chủng kháng thuốc _____ Ví dụ: Hospitals face challenges controlling drug-resistant strains. (Các bệnh viện gặp khó khăn khi kiểm soát chủng kháng thuốc.)
88/ Public health surveillance = Continuous monitoring of health data to detect problems early	Giám sát y tế công cộng _____ Ví dụ: Public health surveillance can identify outbreaks before they spread. (Giám sát y tế công cộng có thể phát hiện dịch bệnh trước khi lan rộng.)

89/ Obesity epidemic = A widespread and increasing problem of excessive body weight	Dịch béo phì Ví dụ: Many nations are tackling the obesity epidemic through education. (Nhiều quốc gia đang giải quyết dịch béo phì thông qua giáo dục.)
90/ Health equity = Fairness in healthcare access and outcomes	Công bằng y tế Ví dụ: Universal coverage is essential for health equity . (Bao phủ y tế toàn dân là điều cần thiết cho công bằng y tế .)
91/ Workplace wellness programs = Employer-led activities to improve staff health	Chương trình sức khỏe tại nơi làm việc Ví dụ: Workplace wellness programs can reduce absenteeism. (Chương trình sức khỏe tại nơi làm việc có thể giảm tình trạng nghỉ làm.)
92/ Mental health stigma = Negative attitudes toward mental illness	Kỳ thị sức khỏe tâm thần Ví dụ: Campaigns aim to eliminate mental health stigma . (Các chiến dịch nhằm loại bỏ kỳ thị sức khỏe tâm thần .)
93/ Palliative care services = Medical support to relieve pain in serious illnesses	Dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ Ví dụ: Expanding palliative care services improves patient dignity. (Mở rộng dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ giúp nâng cao nhân phẩm bệnh nhân.)
94/ Preventable mortality = Deaths that could be avoided through prevention or treatment	Tử vong có thể phòng ngừa Ví dụ: Smoking is a major cause of preventable mortality worldwide. (Hút thuốc là nguyên nhân chính gây tử vong có thể phòng ngừa trên toàn cầu.)
95/ Antenatal care	Chăm sóc trước sinh

= Medical attention during pregnancy before birth	_____ Ví dụ: Regular antenatal care reduces risks for mother and child. (Chăm sóc trước sinh định kỳ giúp giảm rủi ro cho mẹ và bé.)
96/ Health-seeking behaviour = Actions people take to maintain or improve health	Hành vi tìm kiếm dịch vụ y tế _____ Ví dụ: Cultural norms influence health-seeking behaviour. (Những chuẩn mực văn hóa ảnh hưởng tới hành vi tìm kiếm dịch vụ y tế.)
97/ Vaccine uptake = The proportion of people receiving a vaccine	Tỷ lệ tiêm vắc-xin _____ Ví dụ: Misinformation can lower vaccine uptake in communities. (Thông tin sai lệch có thể làm giảm tỷ lệ tiêm vắc-xin trong cộng đồng.)
98/ Burden of disease = The impact of health problems measured in cost or disability	Gánh nặng bệnh tật _____ Ví dụ: Ageing populations increase the burden of disease on healthcare systems. (Dân số già làm tăng gánh nặng bệnh tật cho hệ thống y tế.)
99/ Evidence-based practice = Making medical decisions based on research and data	Thực hành dựa trên bằng chứng _____ Ví dụ: Doctors should follow evidence-based practice in treatment. (Bác sĩ nên áp dụng thực hành dựa trên bằng chứng trong điều trị.)
100/ End-of-life care = Support for people in the final phase of life	Chăm sóc cuối đời _____ Ví dụ: End-of-life care should respect patients' wishes. (Chăm sóc cuối đời cần tôn trọng mong muốn của bệnh nhân.)

CHỦ ĐỀ: HEALTH — SỨC KHỎE

VÍ DỤ ÁP DỤNG COLLOCATION VÀO ESSAY WRITING

SAMPLE 01

To improve public health outcomes, governments should **implement comprehensive health policies** that address both prevention and treatment. Investment in community clinics can **ensure equitable access to healthcare**, while nationwide campaigns can **promote healthy lifestyle choices**. Additionally, schools can integrate nutrition and exercise education to **reduce the prevalence of lifestyle-related diseases** such as obesity and diabetes.

Để nâng cao kết quả sức khỏe cộng đồng, chính phủ cần **triển khai các chính sách y tế toàn diện** nhằm giải quyết cả phòng ngừa và điều trị. Việc đầu tư vào các phòng khám cộng đồng có thể **đảm bảo tiếp cận dịch vụ y tế công bằng**, trong khi các chiến dịch toàn quốc có thể **khuyến khích lựa chọn lối sống lành mạnh**. Ngoài ra, các trường học có thể tích hợp giáo dục dinh dưỡng và tập luyện để **giảm tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến lối sống** như béo phì và tiểu đường.

SAMPLE 02

Addressing the rise in chronic illnesses requires governments to **allocate sufficient healthcare funding** towards early detection programs. Public awareness initiatives should **raise awareness about preventive measures**, while expanding telemedicine can **bridge the healthcare gap in rural areas**. These combined efforts can **alleviate the burden on the healthcare system** and improve quality of life for millions.

Giải quyết sự gia tăng của các bệnh mãn tính đòi hỏi chính phủ phải **phân bổ đủ ngân sách y tế** cho các chương trình phát hiện sớm. Các sáng kiến nâng cao nhận thức cộng đồng nên **nâng cao nhận thức về các biện pháp phòng ngừa**, trong khi việc mở rộng y tế từ xa có thể **thu hẹp khoảng cách chăm sóc y tế ở vùng nông thôn**. Những nỗ lực kết hợp này có thể **giảm gánh nặng cho hệ thống y tế** và cải thiện chất lượng cuộc sống cho hàng triệu người.

SAMPLE 03

To combat the growing mental health crisis, policymakers must **integrate mental health services into primary care**. Employers can **foster a supportive work environment** to **reduce stress-related health issues**, while media platforms should **destigmatize mental health discussions**. By making these changes, societies can **improve overall psychological well-being** and productivity.

Để đối phó với cuộc khủng hoảng sức khỏe tinh thần ngày càng gia tăng, các nhà hoạch định chính sách phải **tích hợp dịch vụ sức khỏe tinh thần vào chăm sóc ban đầu**. Các nhà tuyển dụng có thể **xây dựng môi trường làm việc hỗ trợ** để **giảm các vấn đề sức khỏe liên quan đến căng thẳng**, trong khi các nền tảng truyền thông nên **xóa bỏ kỳ thị khi bàn về sức khỏe tinh thần**. Bằng cách thực hiện những thay đổi này, xã hội có thể **cải thiện sức khỏe tâm lý tổng thể** và năng suất làm việc.

SAMPLE 04

Reducing the impact of infectious diseases demands that governments **strengthen disease surveillance systems** and **enforce vaccination programs**. Partnerships between public and private sectors can **facilitate rapid medical response** during outbreaks. Furthermore, investing in research can **accelerate the development of effective treatments** for emerging pathogens.

Giảm tác động của các bệnh truyền nhiễm đòi hỏi chính phủ phải **tăng cường hệ thống giám sát dịch bệnh** và **thực thi các chương trình tiêm chủng**. Sự hợp tác giữa khu vực công và tư có thể **tạo điều kiện cho phản ứng y tế nhanh chóng** trong thời gian bùng phát dịch. Hơn nữa, việc đầu tư vào nghiên cứu có thể **đẩy nhanh quá trình phát triển các phương pháp điều trị hiệu quả** cho các mầm bệnh mới nổi.

NGUỒN THAM KHẢO

- [1] [Universal health coverage \(UHC\)](#)
- [2] [Achieving health equity: from root causes to fair outcomes - The Lancet](#)
- [3] [Preventive Medicine | New England Journal of Medicine](#)
- [4] [Introduction to Public Health Surveillance | Public Health 101 Series | CDC](#)
- [5] [End-of-life care quality measures: beyond place of death | BMJ Supportive & Palliative Care](#)
- [6] [Non-communicable diseases: can implementation research change the game for policy and practice? - The Lancet](#)

[7] [Essential Programme on Immunization](#)

[8] [Health policy and systems research to improve vaccine uptake in low- and middle-income countries](#)

[9] [This is some of what we must do to reform our dysfunctional healthcare system | Bernie Sanders | The Guardian](#)

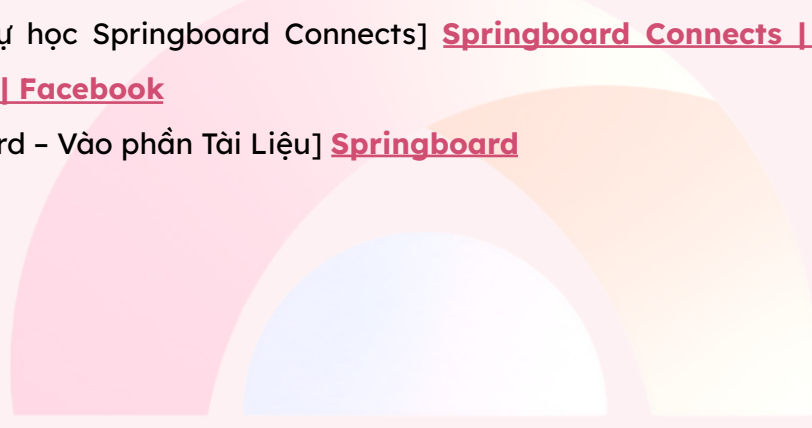
[10]

NHẬN CÁC BẢN CÒN LẠI CỦA CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS TỪ SPRINGBOARD TẠI

[Page Springboard English] [Springboard English - Lớp học nhà Xuân](#)

[Group tài liệu & tự học Springboard Connects] [Springboard Connects | HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10 | Facebook](#)

[Website Springboard - Vào phần Tài Liệu] [Springboard](#)



Springboard
English

CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS THEO CHỦ ĐỀ DÙNG TRONG IELTS WRITING & CÁC KỲ THI CHUYÊN ANH, HSG ANH

CHỦ ĐỀ: FAMILY & SOCIAL RELATIONSHIPS — GIA ĐÌNH & MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

COLLOCATIONS	NGHĨA & VÍ DỤ DÙNG TRONG ESSAY WRITING
1/ Define one's personality = Shape character; Influence personal traits	Định hình tính cách của một người Ví dụ: Some psychologists argue that sibling order can help define one's personality , especially in early childhood. (Một số nhà tâm lý học cho rằng thứ tự anh chị em có thể góp phần định hình tính cách , đặc biệt trong những năm đầu đời.)
2/ Find a niche = Establish one's role; Fit into a specific position	Tìm được vị trí, vai trò phù hợp trong gia đình hoặc xã hội Ví dụ: Middle children may struggle to find a niche between dominant older siblings and pampered younger ones. (Con giữa có thể gặp khó khăn trong việc tìm được vị trí phù hợp giữa anh chị lớn và em út được nuông chiều.)
3/ Complement each other = Balance each other; Fit well together	Bù trừ, hỗ trợ lẫn nhau trong mối quan hệ Ví dụ: Couples from different birth orders may complement each other in terms of personality and emotional needs. (Các cặp đôi có thứ tự sinh khác nhau có thể bù trừ nhau về tính cách và nhu cầu cảm xúc.)
4/ Offer insights into = Provide understanding of; Shed light on	Mang đến góc nhìn sâu sắc về điều gì Ví dụ: Birth order theory offers insights into how family dynamics affect romantic compatibility. (Lý thuyết thứ tự sinh cung cấp góc nhìn về cách cấu trúc gia đình ảnh hưởng đến sự hòa hợp tình cảm.)
5/ Enter a relationship with	Bắt đầu mối quan hệ tình cảm với ai đó

someone = Form a romantic bond; Become involved with	Ví dụ: Eldest children may face challenges when entering a relationship with someone who has a similarly dominant personality. (Con cả có thể gặp khó khăn khi bắt đầu mối quan hệ với người cũng có tính cách áp đảo.)
6/ Grow up with someone = Be raised alongside; Spend childhood with	Lớn lên cùng ai đó, đặc biệt là anh chị em Ví dụ: Children who grow up with older siblings often develop stronger negotiation and compromise skills. (Trẻ em lớn lên cùng anh chị thường phát triển kỹ năng đàm phán và thỏa hiệp tốt hơn.)
7/ Assume a role in the family = Take on a family position; Fulfill a family function	Đảm nhiệm một vai trò nhất định trong gia đình Ví dụ: The eldest child often assumes a leadership role in the family, which can influence later relationship dynamics. (Con cả thường đảm nhiệm vai trò lãnh đạo trong gia đình, điều này có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ sau này.)
8/ Establish emotional bonds = Build emotional connection; Form deep ties	Thiết lập mối liên kết cảm xúc sâu sắc Ví dụ: Sibling interactions during childhood help establish emotional bonds that shape future romantic attachments. (Tương tác giữa anh chị em thời thơ ấu giúp thiết lập mối liên kết cảm xúc ảnh hưởng đến các mối quan hệ tình cảm sau này.)
9/ Seek help (for emotional issues) = Ask for support; Turn to professionals	Tìm kiếm sự hỗ trợ (thường về tâm lý, cảm xúc) Ví dụ: Individuals with unresolved sibling rivalry may be more likely to seek help in adulthood relationships. (Người có xung đột anh chị em chưa giải quyết có thể dễ tìm đến hỗ trợ trong các mối quan hệ khi trưởng thành.)
10/ Pile pressure on (a relationship)	Gây áp lực lớn lên mối quan hệ

= Increase strain on; Intensify stress in	Ví dụ: The festive season often piles pressure on relationships, especially when financial or familial expectations are high. (Mùa lễ hội thường gây áp lực lớn lên các mối quan hệ, đặc biệt khi kỳ vọng tài chính hay gia đình quá cao.)
11/ Be reunited with family = Return to one's family; Come together again	Đoàn tụ với gia đình Ví dụ: Many people look forward to being reunited with family during the holidays despite travel difficulties. (Dù việc di chuyển có khó khăn, nhiều người vẫn mong được đoàn tụ với gia đình dịp lễ.)
12/ Overcome family tensions = Resolve conflict; Manage emotional strain	Vượt qua mâu thuẫn trong gia đình Ví dụ: Christmas offers an opportunity to overcome family tensions and strengthen emotional bonds. (Giáng sinh là dịp để vượt qua mâu thuẫn gia đình và củng cố tình cảm.)
13/ Value enduring family ties = Appreciate long-lasting bonds; Treasure lifelong connections	Trân trọng các mối quan hệ gia đình bền chặt Ví dụ: Older generations especially value enduring family ties, finding meaning in family gatherings. (Người lớn tuổi đặc biệt trân trọng các mối quan hệ gia đình bền vững và ý nghĩa trong việc sum họp.)
14/ Maintain a semblance of family life = Preserve the appearance of unity; Keep up family normalcy	Giữ vẻ ngoài hoặc cảm giác ổn định của đời sống gia đình Ví dụ: Some couples delay separation during the holidays to maintain a semblance of family life for their children. (Một số cặp đôi trì hoãn ly thân trong kỳ nghỉ để giữ cảm giác ổn định của đời sống gia đình cho con cái.)
15/ Spend quality time with family = Share meaningful moments; Engage in family bonding	Dành thời gian chất lượng với gia đình Ví dụ: Research shows that happiness during holidays is more closely tied to spending quality time with family than material

	gifts. (Nghiên cứu cho thấy hạnh phúc trong kỳ nghỉ gắn nhiều hơn với thời gian bên gia đình hơn là quà tặng vật chất.)
16/ Early warning signs (of abuse) = Initial indicators; Preliminary red flags	Dấu hiệu cảnh báo sớm của hành vi bạo lực Ví dụ: Identifying early warning signs of abuse is crucial for timely intervention in intimate relationships. (Việc nhận diện dấu hiệu cảnh báo sớm của bạo lực là rất quan trọng để can thiệp kịp thời trong các mối quan hệ thân mật.)
17/ Isolate someone (from support) = Cut off from others; Limit social contact	Cô lập một người khỏi người thân, bạn bè Ví dụ: Abusers often isolate victims from their support networks to reduce resistance and maintain control. (Kẻ bạo hành thường cô lập nạn nhân khỏi mạng lưới hỗ trợ để giảm khả năng phản kháng và tăng kiểm soát.)
18/ Love bombing = Overwhelming affection; Manipulative flattery	Chiêu thức dùng tình cảm dồn dập để thao túng Ví dụ: Love bombing may appear affectionate at first, but it often masks deeper controlling intentions. (Love bombing có vẻ đầy tình cảm ban đầu, nhưng thường ẩn giấu ý định kiểm soát sâu xa.)
19/ Display obsessive behaviours = Exhibit compulsive control; Show excessive attachment	Thể hiện hành vi ám ảnh, kiểm soát thái quá Ví dụ: Constant texting and unannounced visits may display obsessive behaviours rooted in insecurity. (Việc nhắn tin liên tục và xuất hiện không báo trước có thể là dấu hiệu của hành vi ám ảnh do bất an.)
20/ Disappear into the background = Lose sense of self; Become invisible in a relationship	Đánh mất bản thân trong mối quan hệ Ví dụ: Victims of emotional abuse often feel they disappear into the background and lose autonomy.

	(Nạn nhân của bạo lực cảm xúc thường cảm thấy mình biến mất trong mối quan hệ và mất quyền tự chủ.)
21/ Assign responsibility (for emotions) = Shift emotional burden; Place blame	Ép người khác chịu trách nhiệm cho cảm xúc của mình Ví dụ: Abusers may assign responsibility to their partner for their own happiness, creating manipulation and guilt. (Người bạo hành có thể ép đối phương chịu trách nhiệm cho cảm xúc của họ, gây thao túng và mặc cảm.)
22/ Undermine self-confidence = Damage self-esteem; Weaken sense of worth	Làm suy giảm lòng tin vào bản thân Ví dụ: Repeated criticism and jealousy can severely undermine the victim's self-confidence over time. (Những lời chỉ trích liên tục và sự ghen tuông có thể dẫn làm suy giảm lòng tin của nạn nhân.)
23/ Keep one's love life offline = Maintain relationship privacy; Avoid online exposure	Giữ đời sống tình cảm riêng tư, không chia sẻ lên mạng xã hội Ví dụ: Many Gen Z couples choose to keep their love lives offline as a way to protect intimacy and reduce external pressures. (Nhiều cặp đôi Gen Z chọn giữ kín đời sống tình cảm để bảo vệ sự thân mật và giảm áp lực từ bên ngoài.)
24/ Embrace private relationships = Opt for discreet connections; Choose intentional privacy	Ưa chuộng các mối quan hệ kín đáo, không phô trương Ví dụ: Embracing private relationships reflects a shift in values toward authenticity and emotional safety. (Việc ưa chuộng quan hệ kín đáo cho thấy sự thay đổi về giá trị hướng đến sự chân thực và an toàn cảm xúc.)
25/ Redefine the future of intimacy = Transform romantic norms; Change how closeness is expressed	Tái định nghĩa cách con người thể hiện sự thân mật Ví dụ: Gen Z's shift to more private dynamics may redefine the future of intimacy in digital culture. (Sự chuyển dịch của Gen Z sang lối sống kín đáo có thể tái định nghĩa sự thân mật trong thời đại số.)

26/ Indulge the desire to share = Give in to the urge to post; Satisfy the need for visibility	Chiều theo mong muốn được chia sẻ công khai Ví dụ: Soft launches allow individuals to indulge the desire to share while still maintaining some privacy. (Soft launch giúp thỏa mãn nhu cầu chia sẻ mà vẫn giữ được sự riêng tư.)
27/ Refrain from sharing (a relationship) = Hold back from public disclosure; Avoid oversharing	Hạn chế hoặc không chia sẻ thông tin tình cảm Ví dụ: Refraining from sharing a relationship early on may help couples build trust without external influence. (Không chia sẻ tình cảm công khai từ đầu có thể giúp các cặp đôi xây dựng niềm tin mà không bị tác động từ bên ngoài.)
28/ Align with one's values = Stay consistent with principles; Act in line with beliefs	Phù hợp với giá trị sống cá nhân Ví dụ: Choosing how to express a relationship should align with both partners' values and comfort levels. (Cách thể hiện mối quan hệ nên phù hợp với giá trị sống và sự thoải mái của cả hai người.)
29/ Create distorted expectations = Form unrealistic standards; Promote idealized views	Tạo ra kỳ vọng sai lệch, không thực tế Ví dụ: Curated online portrayals of love can create distorted expectations among young couples. (Những hình ảnh tình yêu được chọn lọc trên mạng có thể tạo ra kỳ vọng sai lệch ở các cặp đôi trẻ.)
30/ Practice digital boundaries = Set limits on online sharing; Manage internet exposure	Thiết lập giới hạn trong việc chia sẻ trên mạng Ví dụ: Practicing digital boundaries is essential for maintaining healthy and intentional relationships. (Thiết lập giới hạn kỹ thuật số rất cần thiết để duy trì mối quan hệ lành mạnh và có chủ đích.)
31/ Form a deep connection = Build emotional intimacy;	Xây dựng sự gắn kết sâu sắc trong tình cảm

Strengthen relational bonds	Ví dụ: Avoiding external validation can create space for forming a deep connection based on mutual respect. (Việc tránh tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài giúp tạo điều kiện xây dựng sự gắn kết dựa trên tôn trọng lẫn nhau.)
32/ Push a relationship to breaking point = Strain a bond severely; Test the limits of tolerance	Đẩy mối quan hệ đến giới hạn chịu đựng Ví dụ: The stress of living in close quarters during the pandemic has pushed many neighbour relationships to breaking point. (Áp lực sống gần nhau trong đại dịch đã khiến nhiều mối quan hệ hàng xóm đi đến giới hạn chịu đựng.)
33/ Strengthen a sense of community = Foster social cohesion; Deepen local connections	Tăng cường tinh thần cộng đồng Ví dụ: Despite conflicts, the crisis also helped strengthen a sense of community through acts of local kindness. (Bất chấp mâu thuẫn, khủng hoảng cũng giúp tăng cường tinh thần cộng đồng thông qua các hành động tử tế tại địa phương.)
34/ Be driven mad (by someone) = Be extremely irritated; Be pushed to frustration	Bị ai đó làm cho phát điên (vì khó chịu, ức chế kéo dài) Ví dụ: Many residents have been driven mad by noisy neighbours during lockdowns. (Nhiều cư dân đã bị làm cho phát điên vì hàng xóm ồn ào trong các đợt phong tỏa.)
35/ Be intimately acquainted with = Know something in detail; Be overly familiar	Biết rõ, quen thuộc quá mức (thường theo nghĩa tiêu cực) Ví dụ: The pandemic made many of us intimately acquainted with our neighbours' routines, for better or worse. (Đại dịch khiến nhiều người quá quen thuộc với thói quen sinh hoạt của hàng xóm, dù muốn hay không.)
36/ Be fraught with resentment = Full of hidden conflict; Marked by underlying tension	Chứa đầy căng thẳng, oán giận ngầm Ví dụ: Neighbourly relations are often fraught with resentment when communication is poor or expectations clash.

	(Quan hệ hàng xóm thường chứa đầy căng thẳng khi thiếu giao tiếp hoặc khác biệt kỳ vọng.)
37/ Test social tolerance = Challenge patience with others; Strain interpersonal harmony	Thử thách mức độ chịu đựng trong quan hệ xã hội Ví dụ: The pandemic tested social tolerance as extended time at home increased exposure to neighbours' habits. (Đại dịch thử thách mức độ chịu đựng xã hội khi thời gian ở nhà dài hơn làm lộ rõ thói quen của hàng xóm.)
38/ Exhibit passive-aggressive behaviour = Show indirect hostility; Display concealed frustration	Thể hiện sự khó chịu kiểu vòng vo, không trực diện Ví dụ: Passive-aggressive behaviours, such as loud late-night cleaning, often signal unresolved neighbour tensions. (Hành vi vòng vo gây khó chịu như dọn dẹp ồn ào lúc khuya thường là dấu hiệu mâu thuẫn hàng xóm chưa được giải quyết.)
39/ Spark local solidarity = Inspire community support; Strengthen collective care	Gây nên tinh thần đoàn kết tại địa phương Ví dụ: Despite initial conflicts, shared crises can spark local solidarity and mutual aid. (Bất chấp mâu thuẫn ban đầu, khủng hoảng chung có thể khơi dậy tinh thần đoàn kết và hỗ trợ trong cộng đồng.)
40/ Be reminded of shared humanity = Recognize common experiences; Acknowledge universal traits	Được nhắc nhở về sự tương đồng trong bản chất con người Ví dụ: Interacting with neighbours during hardship reminds us of our shared humanity beyond daily irritations. (Tương tác với hàng xóm trong lúc khó khăn nhắc nhở chúng ta về sự tương đồng nhân bản vượt lên những bức dọc thường ngày.)
41/ Maintain social relationships = Sustain social connections; Preserve interpersonal ties	Duy trì các mối quan hệ xã hội Ví dụ: Governments should consider policies that help individuals maintain social relationships to support long-term health. (Chính phủ nên cân nhắc chính sách giúp người dân duy trì các mối quan hệ xã hội để hỗ trợ sức khỏe lâu dài.)

42/ Lack social relationships = Experience social isolation; Be socially disconnected	Thiếu vắng các mối quan hệ xã hội Ví dụ: Lacking social relationships can have health effects comparable to heavy smoking or alcoholism. (Thiếu quan hệ xã hội có thể gây ảnh hưởng sức khỏe tương đương với việc hút thuốc lá nặng hoặc nghiện rượu.)
43/ Encourage social interaction = Promote interpersonal engagement; Facilitate human connection	Khuyến khích tương tác xã hội Ví dụ: Urban planning can play a key role in encouraging social interaction through shared public spaces. (Quy hoạch đô thị có thể đóng vai trò quan trọng trong việc khuyến khích tương tác xã hội qua các không gian công cộng chung.)
44/ Provide emotional support = Offer care and understanding; Give psychological comfort	Cung cấp sự hỗ trợ tinh thần Ví dụ: Friends and family provide emotional support that strengthens resilience against health challenges. (Bạn bè và gia đình cung cấp sự hỗ trợ tinh thần giúp tăng khả năng chống chọi với các vấn đề sức khỏe.)
45/ Become socially isolated = Withdraw from society; Lose social connections	Trở nên cô lập về mặt xã hội Ví dụ: Technological advancement paradoxically contributes to people becoming socially isolated. (Sự phát triển công nghệ lại vô tình khiến con người trở nên cô lập hơn về mặt xã hội.)
46/ Carve out time (for someone/something) = Make time intentionally; Set aside time	Dành riêng thời gian (dù bận rộn) cho ai đó hoặc điều gì Ví dụ: Adults must actively carve out time for friendship to prevent emotional isolation. (Người trưởng thành cần chủ động dành thời gian cho tình bạn để tránh cảm giác cô đơn.)
47/ Stay in touch (despite distance)	Giữ liên lạc bất chấp khoảng cách

= Keep connected; Communicate regularly	Ví dụ: Technology and shared rituals help long-distance friends stay in touch and sustain emotional closeness. (Công nghệ và các nghi thức chia sẻ giúp bạn bè ở xa duy trì liên lạc và sự gắn gũi tinh thần.)
48/ Celebrate shared experiences = Value mutual memories; Reinforce relationship through joint moments	Ăn mừng hoặc trân trọng các trải nghiệm chung Ví dụ: Creating and celebrating shared experiences can deepen bonds between long-term friends. (Tạo ra và trân trọng các trải nghiệm chung có thể làm sâu sắc thêm mối quan hệ giữa bạn thân lâu năm.)
49/ Value and nurture relationships = Appreciate and care for bonds; Invest emotionally	Trân trọng và chăm sóc các mối quan hệ Ví dụ: Adults must learn to value and nurture relationships to prevent the erosion of lifelong friendships. (Người trưởng thành cần học cách trân trọng và nuôi dưỡng các mối quan hệ để tránh đánh mất tình bạn lâu dài.)
50/ Push friendship to the back burner = Deprioritize friendship; Put off social connection	Đề tình bạn sang một bên, không ưu tiên Ví dụ: During busy periods, many people push friendship to the back burner, risking emotional burnout. (Trong những giai đoạn bận rộn, nhiều người gác lại tình bạn, làm tăng nguy cơ kiệt sức tinh thần.)
51/ Build a deep connection = Form strong emotional ties; Strengthen meaningful bonds	Xây dựng sự gắn bó sâu sắc về mặt cảm xúc Ví dụ: Shared rituals, even small ones, are powerful tools to build a deep connection between friends. (Các nghi thức chia sẻ, dù nhỏ, là công cụ mạnh mẽ để xây dựng sự gắn bó sâu sắc giữa bạn bè.)
52/ Crave social connection = Seek interpersonal closeness; Desire companionship	Khao khát sự kết nối xã hội Ví dụ: Many users turn to AI chatbots because they crave social connection that may be lacking in real life.

	(Nhiều người tìm đến chatbot AI vì khao khát sự kết nối xã hội mà họ thiếu trong đời sống thực.)
53/ Confide in someone = Share private feelings; Open up emotionally	Tâm sự, giải bày tâm tư Ví dụ: Users report finding it easier to confide in AI companions than in real people due to reduced judgment. (Người dùng cho biết họ dễ tâm sự với AI hơn con người thật vì ít bị đánh giá.)
54/ Form emotional attachment = Develop affective bonds; Grow emotionally close	Hình thành sự gắn bó cảm xúc Ví dụ: Forming emotional attachments to chatbots raises questions about authenticity and psychological dependency. (Việc gắn bó cảm xúc với chatbot đặt ra nhiều câu hỏi về tính chân thực và sự phụ thuộc tâm lý.)
55/ Develop unhealthy coping mechanisms = Form problematic emotional strategies; Rely on harmful patterns	Hình thành cách đối phó tiêu cực Ví dụ: Excessive reliance on AI for emotional support may lead to the development of unhealthy coping mechanisms. (Dựa dẫm quá mức vào AI để nhận hỗ trợ tinh thần có thể dẫn đến những cách đối phó tiêu cực.)
56/ Solicit personal information = Ask for private data; Extract user details	Thu thập thông tin cá nhân (thường ngầm hoặc liên tục) Ví dụ: AI companions are often designed to solicit personal information to customize user experience. (AI thường được thiết kế để thu thập thông tin cá nhân nhằm cá nhân hóa trải nghiệm người dùng.)
57/ Experience emotional dependence = Become reliant emotionally; Need constant affective support	Trở nên phụ thuộc về mặt cảm xúc Ví dụ: Some individuals experience emotional dependence on virtual companions, blurring the line between artificial and real relationships. (Một số người trở nên phụ thuộc cảm xúc vào bạn đồng hành ảo,

	làm mờ ranh giới giữa mối quan hệ thật và ảo.)
58/ Be an ultra-social species = Be deeply social by nature; Be biologically wired for interaction	Là loài sống siêu xã hội, gắn bó chặt chẽ với cộng đồng Ví dụ: Humans are considered an ultra-social species whose emotional and physiological systems rely on interpersonal connection. (Con người được xem là loài sống siêu xã hội, hệ thống cảm xúc và sinh lý phụ thuộc vào kết nối giữa người với người.)
59/ Experience chronic stress = Suffer from ongoing stress; Be in a prolonged state of tension	Trải qua căng thẳng kéo dài Ví dụ: A lack of social support can lead individuals to experience chronic stress, weakening their immune systems. (Thiếu sự hỗ trợ xã hội có thể khiến cá nhân rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài, làm suy yếu hệ miễn dịch.)
60/ Build a support system = Establish emotional safety net; Form a social safety structure	Xây dựng hệ thống hỗ trợ tinh thần Ví dụ: Strong relationships with family or friends help build a support system that improves emotional resilience. (Các mối quan hệ chặt chẽ với gia đình hoặc bạn bè giúp xây dựng hệ thống hỗ trợ tăng sức chịu đựng cảm xúc.)
61/ Strengthen emotional resilience = Improve emotional endurance; Enhance ability to handle stress	Tăng khả năng chịu đựng cảm xúc Ví dụ: Frequent social interaction strengthens emotional resilience and reduces the effects of loneliness. (Giao tiếp xã hội thường xuyên giúp tăng sức chịu đựng cảm xúc và giảm tác động của sự cô đơn.)
62/ Be hardwired for social interaction = Be biologically programmed to connect; Be built to relate	Được lập trình sinh học để tương tác xã hội Ví dụ: Neuroscience suggests humans are hardwired for social interaction and communal living. (Khoa học thần kinh cho thấy con người được lập trình sinh học để sống gắn bó và tương tác với nhau.)

63/ Foster psychological growth = Encourage emotional development; Promote mental expansion	Thúc đẩy phát triển tâm lý Ví dụ: Challenging relationships can foster psychological growth by pushing us beyond emotional comfort zones. (Những mối quan hệ thách thức có thể thúc đẩy phát triển tâm lý bằng cách đẩy ta vượt qua vùng an toàn cảm xúc.)
64/ Be emotionally restorative = Help heal emotionally; Replenish emotional energy	Mang tính hồi phục cảm xúc Ví dụ: Gratitude and meaningful connection are emotionally restorative and help combat stress and burnout. (Lòng biết ơn và kết nối có ý nghĩa giúp hồi phục cảm xúc và chống lại căng thẳng.)
65/ Encourage prosocial behavior = Promote helpfulness and kindness; Stimulate social contribution	Khuyến khích hành vi tích cực đối với người khác Ví dụ: Feeling connected to others tends to encourage prosocial behavior like cooperation and empathy. (Cảm thấy gắn kết với người khác có xu hướng khuyến khích các hành vi tích cực như hợp tác và đồng cảm.)
66/ Be grateful for relationships = Appreciate social bonds; Value emotional ties	Biết ơn các mối quan hệ Ví dụ: Practicing gratitude by acknowledging and expressing appreciation for others enhances overall happiness. (Thể hiện lòng biết ơn với các mối quan hệ xung quanh giúp tăng hạnh phúc tổng thể.)
67/ Maintain social media connections = Stay linked through social platforms; Keep digital ties	Duy trì kết nối qua mạng xã hội Ví dụ: Adolescents who maintain social media connections with their parents report better family relationships and behavior outcomes. (Thanh thiếu niên duy trì kết nối mạng xã hội với cha mẹ thường có mối quan hệ gia đình tốt hơn và hành vi tích cực hơn.)
68/ Heighten feelings of connectivity	Tăng cảm giác gắn bó và kết nối

= Increase sense of closeness; Deepen relational bonds	Ví dụ: Daily social media interaction between parents and teens can heighten feelings of connectivity and mutual understanding. (Việc tương tác mạng xã hội hàng ngày giữa cha mẹ và con cái có thể tăng cảm giác gắn bó và sự thấu hiểu lẫn nhau.)
69/ Show support through comments = Express encouragement digitally; Offer praise online	Thể hiện sự ủng hộ qua bình luận trên mạng Ví dụ: Parents who show support through positive comments on their children's posts help foster emotional closeness. (Cha mẹ thể hiện sự ủng hộ qua các bình luận tích cực giúp tăng sự gắn gũi cảm xúc với con cái.)
70/ Engage in joint digital activities = Participate together online; Share virtual experiences	Cùng tham gia các hoạt động trên mạng Ví dụ: Engaging in joint digital activities like playing online games can enhance intergenerational relationships. (Tham gia các hoạt động số chung như chơi game có thể làm phong phú thêm mối quan hệ giữa các thế hệ.)
71/ Promote family cohesion = Strengthen family unity; Support relational harmony	Thúc đẩy sự gắn kết trong gia đình Ví dụ: Digital engagement, when done meaningfully, can promote family cohesion and reduce generational tension. (Tương tác số nếu thực hiện đúng cách có thể thúc đẩy sự gắn kết gia đình và giảm căng thẳng thế hệ.)
72/ Display prosocial behavior = Show positive social actions; Engage in cooperative conduct	Thể hiện hành vi xã hội tích cực Ví dụ: Adolescents involved in online bonding with parents often display more prosocial behavior within the family. (Thanh thiếu niên tương tác tích cực với cha mẹ trên mạng thường có hành vi xã hội tích cực hơn trong gia đình.)
73/ Exhibit relational aggression = Show subtle hostile behavior; Engage in indirect conflict	Thể hiện hành vi gây hấn trong mối quan hệ (như im lặng, loại trừ, châm biếm) Ví dụ: Teens with low-quality digital communication with parents are

	more likely to exhibit relational aggression. (Thanh thiếu niên thiếu tương tác chất lượng với cha mẹ trên mạng có xu hướng thể hiện hành vi gây hấn trong quan hệ.)
74/ Develop internalizing problems = Experience inward-facing mental health issues; Struggle with anxiety/depression	Hình thành vấn đề tâm lý hướng nội (như lo âu, trầm cảm) Ví dụ: Lack of family engagement online is correlated with a higher likelihood of developing internalizing problems. (Thiếu gắn kết gia đình qua mạng liên quan đến nguy cơ cao hơn mắc các vấn đề tâm lý hướng nội.)
75/ Foster digital literacy within families = Encourage smart tech use; Promote responsible online habits	Thúc đẩy hiểu biết và hành xử đúng đắn trên nền tảng số trong gia đình Ví dụ: Joint participation on social media can foster digital literacy and trust between parents and teens. (Cùng sử dụng mạng xã hội có thể giúp thúc đẩy hiểu biết số và sự tin tưởng giữa cha mẹ và con cái.)
76/ Lack of social connection = Absence of meaningful relationships; Social disconnection	Sự thiếu vắng những mối quan hệ ý nghĩa; sự tách rời, xa cách trong xã hội Ví dụ: A lack of social connection can lead to feelings of loneliness and even impact mental health. (Sự thiếu kết nối xã hội có thể dẫn đến cảm giác cô đơn và thậm chí ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.)
77/ Experience emotional loneliness = Feel emotionally disconnected; Lack intimate companionship	Cảm thấy cô đơn về mặt cảm xúc Ví dụ: Emotional loneliness can persist even when living with others, depending on relationship quality. (Sự cô đơn cảm xúc có thể tồn tại ngay cả khi sống cùng người khác, tùy thuộc vào chất lượng mối quan hệ.)
78/ Recharge emotionally = Restore inner energy; Recover mental resilience	Phục hồi tinh thần Ví dụ: While alone time can help recharge emotionally, extended

	isolation may harm long-term well-being. (Dành thời gian một mình có thể giúp phục hồi tinh thần, nhưng sự cô lập kéo dài lại gây hại cho sức khỏe lâu dài.)
79/ Experience chronic loneliness = Endure prolonged isolation; Suffer long-term disconnection	Trải qua sự cô đơn kéo dài Ví dụ: People who experience chronic loneliness tend to report lower life satisfaction and heightened health risks. (Người cô đơn kéo dài thường báo cáo mức độ hài lòng cuộc sống thấp hơn và rủi ro sức khỏe cao hơn.)
80/ Find purpose through connection = Derive meaning from social bonds; Gain direction via relationships	Tìm thấy ý nghĩa sống qua kết nối xã hội Ví dụ: Many individuals find purpose through connection with others, especially in supportive communities. (Nhiều người tìm thấy mục đích sống qua sự kết nối với người khác, đặc biệt trong các cộng đồng có tính hỗ trợ cao.)
81/ Build inclusive environments = Create welcoming spaces; Foster diversity and belonging	Xây dựng môi trường hòa nhập Ví dụ: Community programs should aim to build inclusive environments that encourage social interaction for all. (Các chương trình cộng đồng nên hướng đến xây dựng môi trường hòa nhập khuyến khích tương tác xã hội cho mọi người.)
82/ Perceive others as untrustworthy = View people with suspicion; Lack trust in social encounters	Cảm thấy người khác không đáng tin Ví dụ: Individuals who perceive others as untrustworthy are more likely to report higher levels of loneliness. (Những người cảm thấy người khác không đáng tin có xu hướng báo cáo mức độ cô đơn cao hơn.)
83/ Supplement in-person connection = Add to face-to-face interaction; Support real-world engagement	Bổ trợ cho giao tiếp trực tiếp Ví dụ: Technology can supplement in-person connection but cannot fully replace human presence. (Công nghệ có thể bổ trợ cho giao tiếp trực tiếp nhưng không thể

	thay thế hoàn toàn sự hiện diện của con người.)
84/ Strong, steady friendships = Reliable and long-lasting friendships; Stable social bonds	Tình bạn bền vững và ổn định Ví dụ: Strong, steady friendships are associated with lower stress levels and improved coping ability. (Tình bạn bền vững có liên hệ với mức độ căng thẳng thấp hơn và khả năng thích nghi tốt hơn.)
85/ Positive social experiences = Enjoyable interpersonal interactions; Uplifting social encounters	Những trải nghiệm xã hội tích cực Ví dụ: Positive social experiences were linked to lower blood pressure and better emotional regulation. (Trải nghiệm xã hội tích cực có liên hệ với huyết áp thấp hơn và khả năng điều tiết cảm xúc tốt hơn.)
86/ Cope with stress = Manage emotional pressure; Handle psychological strain	Đối phó với căng thẳng Ví dụ: Supportive friendships help individuals cope with stress more effectively. (Tình bạn hỗ trợ giúp cá nhân đối phó với căng thẳng hiệu quả hơn.)
87/ Relationship volatility = Fluctuating relationship quality; Inconsistent relational dynamics	Biến động trong chất lượng quan hệ Ví dụ: High relationship volatility can diminish the benefits of positive interactions. (Biến động lớn trong quan hệ có thể làm giảm tác động tích cực của những tương tác tốt đẹp.)
88/ Intertwined with physical health = Closely linked to bodily health; Tightly connected with physiology	Gắn liền với sức khỏe thể chất Ví dụ: Emotional connections are often intertwined with physical health outcomes. (Sự kết nối cảm xúc thường gắn liền với kết quả sức khỏe thể chất.)
89/ Prioritize recurring activities = Value regular shared events;	Ưu tiên các hoạt động định kỳ

Schedule ongoing interactions	Ví dụ: Prioritizing recurring activities is key to sustaining long-term friendships. (Ưu tiên các hoạt động định kỳ là yếu tố then chốt để duy trì tình bạn lâu dài.)
90/ Commit to social investment = Devote time to friendships; Engage intentionally in relationships	Cam kết đầu tư vào các mối quan hệ xã hội Ví dụ: Adults need to commit to social investment to foster meaningful friendships. (Người trưởng thành cần cam kết đầu tư xã hội để nuôi dưỡng tình bạn có ý nghĩa.)
91/ Act as emotional anchors = Provide psychological grounding; Serve as stabilizing figures	Làm chỗ dựa tinh thần Ví dụ: Close friends often act as emotional anchors during crises. (Những người bạn thân thiết thường làm chỗ dựa tinh thần trong thời kỳ khủng hoảng.)
92/ Nurture psychological resilience = Foster emotional strength; Enhance adaptive capacity	Nuôi dưỡng sự vững vàng tinh thần Ví dụ: Healthy friendships help nurture psychological resilience in stressful times. (Tình bạn lành mạnh giúp nuôi dưỡng sự vững vàng tinh thần khi căng thẳng.)
93/ Share reciprocal support = Provide mutual help; Engage in two-way emotional care	Chia sẻ sự hỗ trợ lẫn nhau Ví dụ: Strong friendships are grounded in reciprocal support and mutual growth. (Tình bạn bền vững được xây dựng trên sự hỗ trợ lẫn nhau và phát triển cùng nhau.)
94/ emotionally enmeshed relationships = overly intertwined emotional dynamics	mối quan hệ đan xen cảm xúc quá mức Ví dụ: Emotionally enmeshed relationships between parents and children can hinder individual autonomy. (Mối quan hệ đan xen cảm xúc quá mức giữa cha mẹ và con cái có

	thể cản trở sự độc lập cá nhân.)
95/ strained familial bonds = tense/weakened family ties	mối quan hệ gia đình căng thẳng Ví dụ: Urban migration has contributed to increasingly strained familial bonds across generations. (Quá trình đô thị hoá đã làm gia tăng sự căng thẳng trong quan hệ gia đình giữa các thế hệ.)
96/ intergenerational dissonance = conflict or disconnect between age groups	sự bất đồng giữa các thế hệ Ví dụ: Cultural shifts often lead to intergenerational dissonance in values and communication styles. (Những thay đổi văn hoá thường dẫn đến bất đồng giữa các thế hệ về giá trị và cách giao tiếp.)
97/ surface-level intimacy = superficial closeness lacking depth	sự thân mật hời hợt Ví dụ: Social media interactions can foster surface-level intimacy rather than deep emotional connection. (Tương tác trên mạng xã hội có thể tạo ra sự thân mật hời hợt hơn là sự gắn bó sâu sắc về cảm xúc.)
98/ fractured support networks = broken or disrupted systems of emotional support	hệ thống hỗ trợ tinh thần bị gián đoạn Ví dụ: Families affected by displacement often experience fractured support networks. (Những gia đình bị ảnh hưởng bởi việc di dời thường trải qua sự gián đoạn trong hệ thống hỗ trợ tinh thần.)
99/ reciprocal emotional labor = mutual efforts to care emotionally for one another	sự chăm sóc cảm xúc lẫn nhau Ví dụ: Long-term friendships are often sustained through reciprocal emotional labor. (Tình bạn lâu dài thường được duy trì nhờ sự chăm sóc cảm xúc qua lại.)

	Thúc đẩy hiểu biết và hành xử đúng đắn trên nền tảng số trong gia đình Ví dụ: Joint participation on social media can foster digital literacy and trust between parents and teens. (Cùng sử dụng mạng xã hội có thể giúp thúc đẩy hiểu biết số và sự tin tưởng giữa cha mẹ và con cái.)
100/ kinship obligations = duties stemming from familial ties	nghĩa vụ xuất phát từ quan hệ huyết thống Ví dụ: In collectivist societies, kinship obligations may outweigh individual preferences. (Trong các xã hội tập thể, nghĩa vụ gia đình có thể vượt lên trên mong muốn cá nhân.)
101/ emotional withholding = deliberate lack of emotional sharing	việc kìm nén cảm xúc Ví dụ: Emotional withholding in intimate relationships can erode trust over time. (Việc kìm nén cảm xúc trong các mối quan hệ thân mật có thể bào mòn lòng tin theo thời gian.)
102/ latent resentment in relationships = hidden long-term bitterness	sự oán giận tiềm ẩn trong mối quan hệ Ví dụ: Without open communication, latent resentment in relationships can eventually erupt. (Nếu thiếu giao tiếp cởi mở, sự oán giận tiềm ẩn trong các mối quan hệ có thể bùng nổ.)
103/ cross-generational empathy = understanding across age groups	sự đồng cảm giữa các thế hệ Ví dụ: Building cross-generational empathy is essential to family cohesion in aging societies. (Xây dựng sự đồng cảm giữa các thế hệ là điều thiết yếu để giữ gìn sự gắn kết gia đình trong xã hội già hoá.)
104/ boundary-setting in	việc thiết lập ranh giới trong mối quan hệ thân mật

intimate relationships = establishing personal limits in close emotional bonds	Ví dụ: Boundary-setting in intimate relationships is crucial for mutual respect and emotional safety. (Việc thiết lập ranh giới trong các mối quan hệ thân mật là rất quan trọng để duy trì sự tôn trọng lẫn nhau và an toàn cảm xúc.)
105/ slow-burning friendship = friendship that deepens gradually over time	tình bạn phát triển từ từ theo thời gian Ví dụ: Unlike instant connections, slow-burning friendships often form the deepest emotional bonds. (Khác với kết nối nhanh chóng, tình bạn phát triển từ từ thường tạo ra sự gắn bó cảm xúc sâu sắc nhất.)
106/ emotionally ambivalent relationships = relationships where feelings are mixed or conflicting	mối quan hệ cảm xúc lẫn lộn Ví dụ: Emotionally ambivalent relationships often involve both deep care and recurring conflict. (Các mối quan hệ cảm xúc lẫn lộn thường bao gồm cả sự quan tâm sâu sắc lẫn xung đột lặp lại.)
107/ micro-interactions of warmth = small, everyday moments that convey affection	những tương tác nhỏ thể hiện sự ấm áp Ví dụ: Micro-interactions of warmth, such as eye contact or small gestures, significantly shape social bonds. (Những tương tác nhỏ thể hiện sự ấm áp như ánh mắt hay cử chỉ nhỏ có ảnh hưởng lớn đến sự gắn kết xã hội.)
108/ cultivate relational resilience = build emotional strength in relationships	nuôi dưỡng sự kiên cường trong mối quan hệ Ví dụ: Programs that teach children how to manage conflict help cultivate relational resilience from a young age. (Các chương trình dạy trẻ cách xử lý mâu thuẫn giúp nuôi dưỡng sự kiên cường trong mối quan hệ từ sớm.)
109/ assume caregiving roles = take responsibility for looking after others	đảm nhận vai trò chăm sóc người khác Ví dụ: In multigenerational households, older siblings often assume

	caregiving roles for younger children. (Trong các gia đình nhiều thế hệ, anh chị lớn thường đảm nhận vai trò chăm sóc cho các em nhỏ.)
110/ blur private–public boundaries = make the line between personal and public life less clear	xoá nhoà ranh giới giữa đời sống riêng tư và công cộng Ví dụ: Sharing intimate details online tends to blur private–public boundaries in modern relationships. (Việc chia sẻ chi tiết cá nhân trên mạng có xu hướng làm lu mờ ranh giới giữa đời sống riêng tư và công cộng trong các mối quan hệ hiện đại.)
111/ reinforce patriarchal expectations = support traditional male-dominated norms	củng cố kỳ vọng mang tính gia trưởng Ví dụ: Certain family traditions may unintentionally reinforce patriarchal expectations about gender roles. (Một số truyền thống gia đình có thể vô tình củng cố những kỳ vọng mang tính gia trưởng về vai trò giới.)
112/ withdraw emotionally = disengage from emotional expression or intimacy	thu mình cảm xúc, tránh thân mật Ví dụ: Individuals exposed to early trauma often withdraw emotionally in adult relationships. (Những người từng trải qua sang chấn sớm thường thu mình cảm xúc trong các mối quan hệ trưởng thành.)
113/ experience relational fatigue = feel worn out from maintaining emotional ties	cảm thấy mệt mỏi trong việc duy trì mối quan hệ Ví dụ: In high-stress environments, people may experience relational fatigue, even with loved ones. (Trong môi trường căng thẳng, con người có thể cảm thấy kiệt sức khi duy trì các mối quan hệ, kể cả với người thân.)
114/ initiate difficult conversations = start uncomfortable but necessary discussions	chủ động mở lời trong các cuộc trò chuyện khó khăn Ví dụ: Leaders who initiate difficult conversations tend to foster more authentic workplace relationships.

	(Những người lãnh đạo chủ động mở lời trong các cuộc trò chuyện khó khăn thường tạo được mối quan hệ chân thực hơn nơi công sở.)
115/ suppress emotional needs = hide or deny one's own emotional desires	kìm nén nhu cầu cảm xúc Ví dụ: Suppressing emotional needs for the sake of harmony can damage long-term relational health. (Việc kìm nén nhu cầu cảm xúc để giữ hoà khí có thể làm tổn hại sức khỏe mối quan hệ lâu dài.)
116/ express vulnerability = share emotional openness or weakness	thể hiện sự dễ tổn thương Ví dụ: Expressing vulnerability can deepen intimacy and trust in close relationships. (Việc thể hiện sự dễ tổn thương có thể làm sâu sắc thêm sự thân mật và lòng tin trong các mối quan hệ thân thiết.)
117/ repair relational ruptures = mend damage caused in a relationship	sửa chữa những tổn thương trong mối quan hệ Ví dụ: Apologizing sincerely is a powerful way to repair relational ruptures. (Lời xin lỗi chân thành là cách mạnh mẽ để hàn gắn những tổn thương trong mối quan hệ.)
118/ withdraw from social engagement = pull back from interacting with others	rút khỏi các hoạt động xã hội Ví dụ: After the breakup, she gradually withdrew from social engagement and isolated herself. (Sau cuộc chia tay, cô dần rút khỏi các hoạt động xã hội và sống khép kín.)
119/ drift apart over time = slowly lose closeness or contact	dần xa cách theo thời gian Ví dụ: Many childhood friends drift apart over time as their lives head in different directions. (Nhiều người bạn thuở nhỏ dần xa cách khi cuộc sống rẽ sang những hướng khác nhau.)

120/ walk away from conflict = avoid or leave a situation of tension	rời đi khỏi xung đột Ví dụ: Sometimes the healthiest response is to walk away from conflict, not escalate it. (Đôi khi phản ứng lành mạnh nhất là rời đi khỏi xung đột thay vì làm nó căng thẳng hơn.)
121/ lean on someone for support = emotionally depend on someone	dựa vào ai đó để tìm sự an ủi Ví dụ: During her illness, she leaned on her sister for both practical help and emotional support. (Trong thời gian bị bệnh, cô dựa vào chị gái để được hỗ trợ cả vật chất lẫn tinh thần.)
122/ catch up on each other's lives = update each other after time apart	trò chuyện để cập nhật cuộc sống của nhau Ví dụ: Old college friends gathered to catch up on each other's lives after a decade. (Những người bạn đại học cũ tụ họp để kể nhau nghe cuộc sống sau 10 năm xa cách.)
123/ hold space for someone = be emotionally present for someone without judgment	lắng nghe, hiện diện bên ai đó mà không phán xét Ví dụ: Sometimes, all a grieving friend needs is someone to sit beside them and hold space. (Đôi khi, một người đang đau buồn chỉ cần có ai đó bên cạnh mà không cần lời khuyên.)
124/ rekindle a broken bond = restore a damaged or lost connection	hâm nóng lại mối quan hệ từng rạn nứt Ví dụ: After years of silence, they finally rekindled their broken bond through a heartfelt letter. (Sau nhiều năm im lặng, họ đã hâm nóng lại mối quan hệ bằng một bức thư chân thành.)
125/ take someone for granted = undervalue someone's presence	không trân trọng ai đó

or efforts	Ví dụ: He only realized he had taken his parents for granted after moving abroad. (Chỉ đến khi ra nước ngoài, anh mới nhận ra mình đã không trân trọng cha mẹ.)
126/ misread someone's intentions = misunderstand what someone meant	hiểu sai ý định của ai đó Ví dụ: I misread her intentions — she wasn't criticizing me, just offering help. (Tôi đã hiểu sai ý cô ấy — cô không chỉ trích, mà đang muốn giúp.)
127/ set aside differences = put disagreements behind for the sake of harmony	gác lại bất đồng Ví dụ: The siblings set aside their differences to support their father in hospital. (Anh chị em trong nhà gác lại mâu thuẫn để cùng chăm sóc cha trong bệnh viện.)
128/ grow distant unintentionally = become less close without realizing	xa cách mà không nhận ra Ví dụ: We didn't fight — we just grew distant unintentionally over the years. (Chúng tôi không cãi vã gì — chỉ là dần xa cách một cách vô thức theo thời gian.)
129/ shut someone out emotionally = block or exclude someone from emotional intimacy	không mở lòng với ai, đẩy họ ra khỏi thế giới tình cảm của mình Ví dụ: After the breakup, he shut everyone out emotionally — even his closest friends. (Sau chia tay, anh hoàn toàn khép kín, ngay cả với bạn thân.)
130/ bridge the emotional gap = reduce distance in emotional understanding	thu hẹp khoảng cách cảm xúc Ví dụ: Couples therapy helped them bridge the emotional gap that had grown between them. (Liệu pháp đôi đã giúp họ thu hẹp khoảng cách cảm xúc ngày càng

lớn.)

CHỦ ĐỀ: FAMILY & SOCIAL RELATIONSHIPS — GIA ĐÌNH & MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

VÍ DỤ ÁP DỤNG COLLOCATION VÀO ESSAY WRITING

SAMPLE 01

Urban migration has contributed to increasingly **strained familial bonds**, as children move to cities for better opportunities while elderly parents remain in rural areas. Without consistent communication, these **weakened ties** risk **eroding traditional family support systems** that once **ensured intergenerational care**.

Quá trình đô thị hoá đã làm **gia tăng sự căng thẳng trong quan hệ gia đình**, khi con cái chuyển lên thành phố tìm cơ hội tốt hơn trong khi cha mẹ già ở lại nông thôn. Nếu thiếu sự giao tiếp thường xuyên, những **mối gắn kết mong manh** này có nguy cơ làm **suy yếu tinh thần gia đình truyền thống** vốn đảm bảo sự kết nối giữa các thế hệ.

SAMPLE 02

In aging societies, building **cross-generational empathy** is critical for **maintaining family cohesion**. When younger members take the time to understand the struggles of older relatives, they not only **strengthen emotional bonds** but also ensure that cultural wisdom is passed down meaningfully.

Trong xã hội già hoá, việc **xây dựng sự đồng cảm giữa các thế hệ** là yếu tố then chốt để **duy trì sự gắn kết gia đình**. Khi thế hệ trẻ dành thời gian để thấu hiểu những khó khăn của người lớn tuổi, họ không chỉ **củng cố mối liên kết tình cảm** mà còn đảm bảo những giá trị văn hoá được truyền lại một cách có ý nghĩa.

SAMPLE 03

Many childhood friendships eventually **drift apart over time** as individuals pursue different careers and lifestyles. This **gradual distancing** highlights the importance of intentional effort in **sustaining long-term relationships** rather than assuming they will last naturally.

Nhiều tình bạn thuở nhỏ **dần xa cách theo thời gian** khi mỗi người theo đuổi con đường sự nghiệp và lối sống khác nhau. **Sự xa cách dần dần** này cho thấy tầm quan trọng của việc chủ động **duy trì mối quan**

hệ lâu dài thay vì cho rằng chúng sẽ tồn tại một cách tự nhiên.

SAMPLE 04

Couples therapy often helps partners **bridge the emotional gap** that develops after years of **unresolved conflict**. By encouraging vulnerable conversations, such interventions allow individuals to **rebuild trust** and **rediscover emotional intimacy**.

Liệu pháp đôi thường giúp các cặp vợ chồng **thu hẹp khoảng cách cảm xúc** hình thành sau nhiều năm **mâu thuẫn chưa được giải quyết**. Thông qua việc khuyến khích các cuộc trò chuyện cởi mở, những liệu pháp này cho phép các cá nhân **khôi phục lại lòng tin** và **tìm lại sự gắn bó tình cảm**.

NGUỒN THAM KHẢO

- [1] [Relationships: Why we should make the most of our families at Christmas](#)
- [2] [Aspects of love | Family | The Guardian](#)
- [3] [Domestic violence victim-survivors share early warning signs of abuse - ABC News](#)
- [4] [‘Quiet relationships,’ ‘soft launches’ and the rest of Gen Z’s new love language | CNN](#)
- [5] [We are told to ‘love thy neighbour’ – but what if they are awful? | Emma Beddington | The Guardian](#)
- [6] [No friends? It’s worse for your health than being fat](#)
- [7] [Adult friendships are essential to good health. So why don’t we make time for them during the holidays?](#)
- [8] [In good company: Why we need other people to be happy](#)
- [9] [The family that social networks together stays together, study suggests](#)
- [10] [Feeling anti-social? You’re not alone. But here’s why it could hurt your health.](#)
- [11] [First on CNN: Most people feel socially connected as Covid-19 precautions ease, but many still need support, survey finds](#)
- [12] [Strong, steady friendships may be an asset to your physiological health, study shows | CNN](#)

NHẬN CÁC BẢN CÒN LẠI CỦA CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS TỪ SPRINGBOARD TẠI

[Page Springboard English] [Springboard English - Lớp học nhà Xuân](#)

[Group tài liệu & tự học Springboard Connects] [Springboard Connects | HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10 | Facebook](#)

[Website Springboard - Vào phần Tài Liệu] [Springboard](#)



CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS THEO CHỦ ĐỀ DÙNG TRONG IELTS WRITING & CÁC KỲ THI CHUYÊN ANH, HSG ANH

CHỦ ĐỀ: ENVIRONMENT

COLLOCATIONS	NGHĨA & VÍ DỤ DÙNG TRONG ESSAY WRITING
1/ Combat climate change = Take action against climate change; Mitigate climate change	Khắc phục biến đổi khí hậu Ví dụ: Governments must introduce stricter regulations on emissions to combat climate change , not just make promises. (Giới chức cần ban hành các quy định nghiêm ngặt hơn về khí thải để khắc phục biến đổi khí hậu , thay vì chỉ đưa ra lời hứa.)
2/ Reduce carbon footprint = Minimize the amount of carbon dioxide emitted	Giảm lượng khí CO ₂ thải ra môi trường Ví dụ: Individuals can reduce their carbon footprint by switching to renewable energy and public transport. (Mỗi người có thể giảm lượng khí CO₂ thải ra môi trường bằng cách chuyển sang năng lượng tái tạo và phương tiện công cộng.)
3/ Adopt environmentally friendly practices = Implement eco-friendly methods	Áp dụng các phương pháp thân thiện với môi trường Ví dụ: Companies are encouraged to adopt environmentally friendly practices such as recycling and using biodegradable packaging. (Các công ty được khuyến khích áp dụng các phương pháp thân thiện với môi trường như tái chế và sử dụng bao bì phân hủy sinh học.)
4/ Promote sustainable development = Support development that	Thúc đẩy phát triển bền vững

meets present needs without compromising the future	Ví dụ: Governments should prioritize policies that promote sustainable development while ensuring economic growth. (Chính phủ nên ưu tiên các chính sách thúc đẩy phát triển bền vững đồng thời đảm bảo tăng trưởng kinh tế.)
5/ Protect endangered species = Safeguard animals at risk of extinction	Bảo vệ các loài có nguy cơ tuyệt chủng Ví dụ: Conservation programs play a vital role in efforts to protect endangered species from illegal hunting. (Các chương trình bảo tồn đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ các loài có nguy cơ tuyệt chủng khỏi nạn săn bắn trái phép.)
6/ Raise environmental awareness = Increase public understanding of environmental issues	Nâng cao nhận thức về môi trường Ví dụ: Schools and media campaigns should be used to raise environmental awareness among young people. (Các trường học và chiến dịch truyền thông nên được sử dụng để nâng cao nhận thức về môi trường trong giới trẻ.)
7/ Tackle air pollution = Deal with or solve the problem of air pollution	Giải quyết ô nhiễm không khí Ví dụ: More stringent vehicle emission standards are needed to tackle air pollution in major cities. (Cần có các tiêu chuẩn khí thải nghiêm ngặt hơn để giải quyết ô nhiễm không khí ở các thành phố lớn.)
8/ Switch to renewable energy = Replace fossil fuels with clean energy sources	Chuyển sang năng lượng tái tạo Ví dụ: Governments must invest in infrastructure to help households switch to renewable energy sources like solar and wind. (Chính phủ cần đầu tư vào cơ sở hạ tầng để hỗ trợ các hộ gia đình chuyển sang năng lượng tái tạo như năng lượng mặt trời và gió.)
9/ Curb environmental degradation	Hạn chế suy thoái môi trường

= Limit or reduce damage to the environment	Ví dụ: International cooperation is essential to curb environmental degradation caused by deforestation and overconsumption. (Hợp tác quốc tế là điều thiết yếu để hạn chế suy thoái môi trường do nạn phá rừng và tiêu dùng quá mức gây ra.)
10/ Impose stricter environmental regulations = Enforce tougher environmental laws	Áp dụng quy định môi trường nghiêm ngặt hơn Ví dụ: The government should impose stricter environmental regulations on factories that emit hazardous waste. (Chính phủ nên áp dụng quy định môi trường nghiêm ngặt hơn đối với các nhà máy thải chất độc hại.)
11/ Conserve natural resources = Use natural resources wisely and avoid waste	Bảo tồn tài nguyên thiên nhiên Ví dụ: It is vital to conserve natural resources to ensure future generations have access to clean water and fertile land. (Điều quan trọng là phải bảo tồn tài nguyên thiên nhiên để các thế hệ tương lai có thể tiếp cận được với nước sạch và đất đai màu mỡ.)
12/ Cause irreversible damage = Lead to permanent harm	Gây ra tổn hại không thể khắc phục Ví dụ: Continued deforestation may cause irreversible damage to biodiversity and climate systems. (Tình trạng phá rừng kéo dài có thể gây ra tổn hại không thể khắc phục đối với đa dạng sinh học và hệ thống khí hậu.)
13/ Be environmentally conscious = Be aware of and concerned about the environment	Có ý thức về môi trường Ví dụ: Today's consumers are increasingly environmentally conscious, demanding eco-friendly products and ethical brands. (Người tiêu dùng ngày nay ngày càng có ý thức về môi trường, đòi hỏi các sản phẩm thân thiện với môi trường và thương hiệu đạo đức.)
14/ Dispose of waste properly	Xử lý chất thải đúng cách

= Get rid of garbage in a safe and appropriate way	Ví dụ: Households must dispose of waste properly to reduce pollution and avoid harming public health. (Các hộ gia đình cần xử lý chất thải đúng cách để giảm ô nhiễm và tránh gây hại cho sức khỏe cộng đồng.)
15/ Offset carbon emissions = Compensate for CO₂ emissions by reducing or removing them elsewhere	Bù đắp lượng khí CO₂ thải ra Ví dụ: Many airlines now offer passengers the option to offset carbon emissions by supporting reforestation projects. (Nhiều hãng hàng không hiện nay cho phép hành khách bù đắp lượng khí CO₂ thải ra bằng cách ủng hộ các dự án trồng rừng.)
16/ Deplete natural resources = Use up natural materials faster than they can be replenished	Làm cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên Ví dụ: Overconsumption of fossil fuels continues to deplete natural resources and worsen global warming. (Việc tiêu dùng quá mức nhiên liệu hóa thạch đang tiếp tục làm cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên và làm trầm trọng thêm tình trạng nóng lên toàn cầu.)
17/ Ban single-use plastics = Prohibit disposable plastic products	Cấm đồ nhựa dùng một lần Ví dụ: Some governments have decided to ban single-use plastics to tackle the growing problem of plastic pollution. (Một số chính phủ đã quyết định cấm đồ nhựa dùng một lần để giải quyết vấn đề ô nhiễm nhựa ngày càng nghiêm trọng.)
18/ Encourage eco-conscious behavior = Promote environmentally responsible actions	Khuyến khích hành vi có ý thức về môi trường Ví dụ: Schools should play a key role in encouraging eco-conscious behavior from a young age. (Các trường học nên đóng vai trò quan trọng trong việc khuyến khích hành vi có ý thức về môi trường từ khi còn nhỏ.)
19/ Restore degraded ecosystems	Phục hồi hệ sinh thái bị suy thoái

= Revive damaged natural environments	Ví dụ: Reforestation and wetland conservation are vital to restore degraded ecosystems and support biodiversity. (Việc trồng lại rừng và bảo tồn đất ngập nước rất quan trọng để phục hồi hệ sinh thái bị suy thoái và hỗ trợ đa dạng sinh học.)
20/ Be held accountable for environmental damage = Be made responsible for harming the environment	Chịu trách nhiệm về thiệt hại môi trường Ví dụ: Corporations that pollute rivers and forests must be held accountable for environmental damage. (Các tập đoàn gây ô nhiễm sông ngòi và rừng cây phải chịu trách nhiệm về thiệt hại môi trường.)
21/ Pose a threat to biodiversity = Endanger the variety of plant and animal life	Gây nguy hại đến đa dạng sinh học Ví dụ: Illegal logging and climate change together pose a threat to biodiversity on a global scale. (Nạn chặt phá rừng bất hợp pháp và biến đổi khí hậu kết hợp lại đang gây nguy hại đến đa dạng sinh học trên quy mô toàn cầu.)
22/ Minimize ecological impact = Reduce the negative effect on ecosystems	Giảm thiểu tác động sinh thái Ví dụ: Sustainable tourism aims to minimize ecological impact while benefiting local communities. (Du lịch bền vững hướng đến việc giảm thiểu tác động sinh thái trong khi vẫn mang lại lợi ích cho cộng đồng địa phương.)
23/ Deter illegal dumping = Prevent the unlawful disposal of waste	Ngăn chặn việc xả rác trái phép Ví dụ: Harsher penalties are needed to deter illegal dumping of industrial waste into rivers. (Cần có hình phạt nghiêm khắc hơn để ngăn chặn việc xả rác trái phép từ các nhà máy ra sông ngòi.)
24/ Trigger natural disasters = Cause catastrophic natural events	Gây ra thảm họa thiên nhiên Ví dụ: Excessive deforestation can trigger natural disasters such as landslides and floods.

	(Nạn phá rừng quá mức có thể gây ra thảm họa thiên nhiên như sạt lở đất và lũ lụt.)
25/ Preserve ecological balance = Maintain the stability of natural systems	Bảo tồn cân bằng sinh thái Ví dụ: Protecting keystone species is essential to preserving ecological balance in sensitive ecosystems. (Việc bảo vệ các loài chủ chốt là rất quan trọng để bảo tồn cân bằng sinh thái trong các hệ sinh thái nhạy cảm.)
26/ Introduce green technologies = Implement environmentally sustainable innovations	Áp dụng công nghệ xanh Ví dụ: Governments should provide incentives for companies to introduce green technologies in manufacturing. (Chính phủ nên đưa ra các chính sách hỗ trợ để các công ty áp dụng công nghệ xanh trong sản xuất.)
27/ Exploit natural resources = Use natural materials intensively, often unsustainably	Khai thác tài nguyên thiên nhiên Ví dụ: Many developing countries rely on foreign investment to exploit natural resources , often at the expense of the environment. (Nhiều nước đang phát triển dựa vào đầu tư nước ngoài để khai thác tài nguyên thiên nhiên , thường phải đánh đổi bằng môi trường.)
28/ Experience extreme weather events = Suffer from severe climate conditions like floods or heatwaves	Chứng kiến hiện tượng thời tiết cực đoan Ví dụ: Coastal regions are more likely to experience extreme weather events due to rising sea levels. (Các khu vực ven biển có khả năng cao sẽ chứng kiến hiện tượng thời tiết cực đoan do mực nước biển dâng.)
29/ Live a zero-waste lifestyle = Adopt daily habits that produce no trash	Sống theo lối sống không rác thải Ví dụ: More people are choosing to live a zero-waste lifestyle by refusing plastic and composting food scraps. (Ngày càng có nhiều người lựa chọn sống theo lối sống không rác

	thải bằng cách từ chối nhựa và ủ phân thực phẩm thừa.)
30/ Take environmental responsibility = Accept duty to protect the environment	Có trách nhiệm với môi trường Ví dụ: Every citizen must take environmental responsibility by reducing consumption and supporting green initiatives. (Mỗi người dân đều phải có trách nhiệm với môi trường bằng cách giảm tiêu dùng và ủng hộ các sáng kiến xanh.)
31/ Develop sustainable agriculture = Build farming practices that protect the environment	Phát triển nông nghiệp bền vững Ví dụ: Farmers should be supported to develop sustainable agriculture that reduces pesticide use and conserves soil. (Nông dân nên được hỗ trợ để phát triển nông nghiệp bền vững , giảm sử dụng thuốc trừ sâu và bảo tồn đất.)
32/ Be vulnerable to environmental changes = Be easily affected by environmental shifts	Dễ bị tổn thương trước biến đổi môi trường Ví dụ: Island nations are especially vulnerable to environmental changes caused by rising sea levels. (Các quốc đảo đặc biệt dễ bị tổn thương trước biến đổi môi trường do mực nước biển dâng cao.)
33/ Promote environmental sustainability = Encourage long-term environmental protection	Thúc đẩy sự bền vững môi trường Ví dụ: Public transport and clean energy are key to promoting environmental sustainability in urban areas. (Giao thông công cộng và năng lượng sạch là yếu tố then chốt để thúc đẩy sự bền vững môi trường tại các đô thị.)
34/ Face environmental degradation = Be confronted with worsening environmental conditions	Đối mặt với sự suy thoái môi trường Ví dụ: Many industrial cities face environmental degradation due to overpopulation and poor waste management. (Nhiều thành phố công nghiệp đối mặt với sự suy thoái môi trường do dân số đông và quản lý rác thải kém.)

35/ Raise environmental concerns = Express worries about environmental issues	Nêu lên mối lo ngại về môi trường Ví dụ: Activists continue to raise environmental concerns about deforestation and habitat destruction. (Các nhà hoạt động môi trường vẫn tiếp tục nêu lên mối lo ngại về môi trường liên quan đến phá rừng và hủy hoại môi sinh.)
36/ Generate renewable energy = Produce energy from sustainable sources like wind or solar	Tạo ra năng lượng tái tạo Ví dụ: Investing in solar farms is one of the most effective ways to generate renewable energy. (Đầu tư vào các trang trại điện mặt trời là một trong những cách hiệu quả nhất để tạo ra năng lượng tái tạo.)
37/ Contaminate natural habitats = Pollute environments where plants and animals live	Làm ô nhiễm môi trường sống tự nhiên Ví dụ: Oil spills can contaminate natural habitats, killing marine life and damaging coastal ecosystems. (Sự cố tràn dầu có thể làm ô nhiễm môi trường sống tự nhiên, khiến sinh vật biển chết và phá hủy hệ sinh thái ven biển.)
38/ Introduce strict emission limits = Enforce tough rules on pollution levels	Áp dụng giới hạn khí thải nghiêm ngặt Ví dụ: Governments must introduce strict emission limits for industries to reduce air pollution. (Chính phủ cần áp dụng giới hạn khí thải nghiêm ngặt đối với các ngành công nghiệp để giảm ô nhiễm không khí.)
39/ Engage in green activism = Participate in actions to support the environment	Tham gia hoạt động bảo vệ môi trường Ví dụ: Many students are choosing to engage in green activism through climate strikes and eco-campaigns. (Nhiều học sinh đang lựa chọn tham gia hoạt động bảo vệ môi trường qua các cuộc đình công khí hậu và chiến dịch sinh thái.)
40/ Mitigate the effects of	Giảm nhẹ tác động của biến đổi khí hậu

climate change = Lessen the consequences of global warming	Ví dụ: International cooperation is essential to mitigate the effects of climate change on vulnerable communities. (Hợp tác quốc tế là điều cần thiết để giảm nhẹ tác động của biến đổi khí hậu đối với các cộng đồng dễ bị tổn thương.)
41/ Be environmentally sustainable = Able to continue without harming the environment	Thân thiện và bền vững với môi trường Ví dụ: Urban development should aim to be environmentally sustainable by minimizing energy use and preserving green spaces. (Quy hoạch đô thị nên hướng tới thân thiện và bền vững với môi trường bằng cách giảm tiêu thụ năng lượng và giữ lại không gian xanh.)
42/ Exacerbate environmental problems = Make existing issues worse	Làm trầm trọng thêm các vấn đề môi trường Ví dụ: Unregulated industrial expansion may exacerbate environmental problems such as toxic waste and air pollution. (Việc mở rộng công nghiệp không kiểm soát có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề môi trường như chất thải độc hại và ô nhiễm không khí.)
43/ Commit to environmental protection = Dedicate effort to preserving the environment	Cam kết bảo vệ môi trường Ví dụ: Corporations must commit to environmental protection through ethical sourcing and carbon offset programs. (Các tập đoàn phải cam kết bảo vệ môi trường thông qua nguồn cung ứng đạo đức và các chương trình bù đắp carbon.)
44/ Be at risk of extinction = Face the danger of disappearing forever	Có nguy cơ tuyệt chủng Ví dụ: Thousands of animal species are at risk of extinction due to habitat destruction and illegal trade. (Hàng nghìn loài động vật có nguy cơ tuyệt chủng do môi trường sống bị phá hủy và buôn bán trái phép.)

45/ Ban environmentally harmful products = Prohibit goods that damage nature	Cấm các sản phẩm gây hại cho môi trường Ví dụ: Many countries have begun to ban environmentally harmful products like plastic straws and microbeads. (Nhiều quốc gia đã bắt đầu cấm các sản phẩm gây hại cho môi trường như ống hút nhựa và hạt vi nhựa.)
46/ Regulate industrial waste disposal = Control how factories handle waste	Quy định việc xử lý chất thải công nghiệp Ví dụ: Strict laws are needed to regulate industrial waste disposal and prevent groundwater contamination. (Cần có luật nghiêm ngặt để quy định việc xử lý chất thải công nghiệp và ngăn chặn ô nhiễm nguồn nước ngầm.)
47/ Disrupt fragile ecosystems = Disturb the delicate balance in nature	Làm gián đoạn hệ sinh thái mong manh Ví dụ: Human activity in remote areas can disrupt fragile ecosystems, leading to irreversible loss of species. (Các hoạt động của con người ở khu vực hẻo lánh có thể làm gián đoạn hệ sinh thái mong manh, gây ra sự mất mát không thể phục hồi của các loài.)
48/ Encourage sustainable consumption = Promote using resources wisely	Khuyến khích tiêu dùng bền vững Ví dụ: Educational campaigns can encourage sustainable consumption by teaching people to buy less and reuse more. (Các chiến dịch giáo dục có thể khuyến khích tiêu dùng bền vững bằng cách dạy mọi người mua ít lại và tái sử dụng nhiều hơn.)
49/ Reduce dependency on fossil fuels = Use less oil, coal, and gas	Giảm sự phụ thuộc vào nhiên liệu hóa thạch Ví dụ: Governments are under pressure to reduce dependency on fossil fuels by investing in clean energy. (Các chính phủ đang chịu áp lực phải giảm sự phụ thuộc vào nhiên

	liệu hóa thạch bằng cách đầu tư vào năng lượng sạch.)
50/ Implement eco-friendly infrastructure = Build public systems that are good for the environment	Triển khai cơ sở hạ tầng thân thiện môi trường Ví dụ: Cities should implement eco-friendly infrastructure such as bike lanes, solar lighting, and green roofs. (Các thành phố nên triển khai cơ sở hạ tầng thân thiện môi trường như làn đường xe đạp, đèn năng lượng mặt trời và mái nhà xanh.)
51/ Be exposed to environmental hazards = Face dangerous environmental conditions	Tiếp xúc với các mối nguy môi trường Ví dụ: Communities near industrial zones are more likely to be exposed to environmental hazards . (Các cộng đồng gần khu công nghiệp có nhiều khả năng tiếp xúc với các mối nguy môi trường hơn.)
52/ Encourage responsible environmental behavior = Promote environmentally aware actions	Khuyến khích hành vi có trách nhiệm với môi trường Ví dụ: Schools should encourage responsible environmental behavior through education and daily routines. (Các trường học nên khuyến khích hành vi có trách nhiệm với môi trường thông qua việc giáo dục và thực hành hằng ngày.)
53/ Be threatened by habitat loss = Face danger due to destruction of natural living spaces	Bị đe dọa do mất môi trường sống Ví dụ: Countless wildlife species are threatened by habitat loss caused by logging and urbanization. (Vô số loài động vật hoang dã bị đe dọa do mất môi trường sống bởi nạn phá rừng và đô thị hóa.)
54/ Introduce incentives for green practices = Offer rewards to support eco-friendly behavior	Đưa ra ưu đãi cho các hành vi xanh Ví dụ: The government should introduce incentives for green practices , such as tax cuts for solar panel users. (Chính phủ nên đưa ra ưu đãi cho các hành vi xanh , chẳng hạn

	nếu giảm thuế cho người dùng pin mặt trời.)
55/ Monitor environmental impact = Track the effect of activities on nature	Giám sát tác động môi trường Ví dụ: Construction projects must monitor environmental impact during and after completion. (Các dự án xây dựng phải giám sát tác động môi trường trong suốt và sau quá trình thi công.)
56/ Overexploit natural ecosystems = Use natural systems excessively or unsustainably	Khai thác quá mức hệ sinh thái tự nhiên Ví dụ: Intensive fishing and farming practices can overexploit natural ecosystems , leading to long-term damage. (Các hoạt động đánh bắt và canh tác thâm canh có thể khai thác quá mức hệ sinh thái tự nhiên , gây tổn hại lâu dài.)
57/ Preserve endangered habitats = Protect natural environments that are disappearing	Bảo tồn môi trường sống đang bị đe dọa Ví dụ: Governments must take urgent steps to preserve endangered habitats such as wetlands and coral reefs. (Các chính phủ cần hành động khẩn cấp để bảo tồn môi trường sống đang bị đe dọa như đất ngập nước và rạn san hô.)
58/ Take part in environmental conservation = Join efforts to protect the environment	Tham gia bảo tồn môi trường Ví dụ: Citizens should be encouraged to take part in environmental conservation through clean-up drives and reforestation. (Người dân nên được khuyến khích tham gia bảo tồn môi trường qua các chiến dịch dọn rác và trồng rừng.)
59/ Raise public pressure on polluters = Increase social demand for accountability	Tạo áp lực dư luận lên những người gây ô nhiễm Ví dụ: Social media campaigns have helped raise public pressure on polluters to change their practices. (Các chiến dịch trên mạng xã hội đã giúp tạo áp lực dư luận lên những người gây ô nhiễm buộc họ phải thay đổi hành vi.)

60/ Shape a greener future = Build a more environmentally friendly world	Định hình một tương lai xanh hơn Ví dụ: Investing in education and innovation is essential to shape a greener future. (Đầu tư vào giáo dục và đổi mới là điều thiết yếu để định hình một tương lai xanh hơn.)
61/ Enforce environmental legislation = Ensure environmental laws are followed	Thực thi luật bảo vệ môi trường Ví dụ: Governments must enforce environmental legislation to penalize companies that violate emission limits. (Chính phủ phải thực thi luật bảo vệ môi trường để xử phạt các công ty vi phạm giới hạn khí thải.)
62/ Face the consequences of climate inaction = Suffer the effects of failing to act on climate change	Gánh chịu hậu quả của việc không hành động vì khí hậu Ví dụ: Low-lying countries are already facing the consequences of climate inaction through rising sea levels and extreme storms. (Các quốc gia vùng trũng đang gánh chịu hậu quả của việc không hành động vì khí hậu với mực nước biển dâng cao và bão lớn.)
63/ Adopt climate-resilient strategies = Implement plans that can withstand climate disruptions	Áp dụng chiến lược thích ứng khí hậu Ví dụ: Cities must adopt climate-resilient strategies such as green infrastructure and early warning systems. (Các thành phố cần áp dụng chiến lược thích ứng khí hậu như cơ sở hạ tầng xanh và hệ thống cảnh báo sớm.)
64/ Be powered by renewable sources = Use solar, wind, or other clean energy	Được cung cấp năng lượng từ nguồn tái tạo Ví dụ: The new airport terminal will be powered by renewable sources such as solar and geothermal energy. (Nhà ga sân bay mới sẽ được cung cấp năng lượng từ nguồn tái tạo như năng lượng mặt trời và địa nhiệt.)
65/ Participate in environmental	Tham gia các sáng kiến môi trường

initiatives = Take part in projects that protect the environment	Ví dụ: Citizens are encouraged to participate in environmental initiatives such as tree planting and local clean-ups. (Người dân được khuyến khích tham gia các sáng kiến môi trường như trồng cây và dọn rác tại địa phương.)
66/ Trigger environmental backlash = Cause public criticism due to environmental harm	Gây ra làn sóng phản đối về môi trường Ví dụ: The government's approval of a coal-fired plant has triggered environmental backlash from activists and scientists. (Việc chính phủ phê duyệt một nhà máy nhiệt điện than đã gây ra làn sóng phản đối về môi trường từ các nhà hoạt động và giới khoa học.)
67/ Limit urban sprawl = Control the spread of cities into natural areas	Hạn chế sự mở rộng đô thị tràn lan Ví dụ: Strategic urban planning is essential to limit urban sprawl and protect surrounding green zones. (Quy hoạch đô thị chiến lược là điều cần thiết để hạn chế sự mở rộng đô thị tràn lan và bảo vệ các vùng xanh lân cận.)
68/ Spark environmental debate = Start discussion about ecological issues	Gây ra tranh luận về vấn đề môi trường Ví dụ: The construction of the dam has sparked environmental debate over its potential damage to the river ecosystem. (Việc xây dựng con đập đã gây ra tranh luận về vấn đề môi trường liên quan đến tác động tiêu cực tới hệ sinh thái sông.)
69/ Push for environmental reforms = Advocate for changes in environmental policy	Thúc đẩy cải cách môi trường Ví dụ: Young activists continue to push for environmental reforms to make climate policy more effective. (Những nhà hoạt động trẻ tiếp tục thúc đẩy cải cách môi trường để khiến chính sách khí hậu hiệu quả hơn.)
70/ Reclaim polluted land	Cải tạo đất bị ô nhiễm

= Restore land damaged by toxins or industry	Ví dụ: The city launched a project to reclaim polluted land from an old industrial site and turn it into a public park. (Thành phố đã khởi động một dự án cải tạo đất bị ô nhiễm từ khu công nghiệp cũ và biến nó thành công viên công cộng.)
71/ Prioritize environmental sustainability = Place ecological stability above other concerns	Ưu tiên tính bền vững môi trường Ví dụ: Urban planners must prioritize environmental sustainability when designing new transport systems. (Các nhà quy hoạch đô thị cần ưu tiên tính bền vững môi trường khi thiết kế hệ thống giao thông mới.)
72/ Prevent environmental collapse = Stop the complete breakdown of ecological systems	Ngăn chặn sự sụp đổ môi trường Ví dụ: Immediate global cooperation is required to prevent environmental collapse caused by deforestation and overconsumption. (Cần có sự hợp tác toàn cầu ngay lập tức để ngăn chặn sự sụp đổ môi trường do nạn phá rừng và tiêu dùng quá mức.)
73/ Be aligned with climate goals = Match international or national climate targets	Phù hợp với mục tiêu khí hậu Ví dụ: Future investment projects must be aligned with climate goals to avoid long-term environmental damage. (Các dự án đầu tư trong tương lai phải phù hợp với mục tiêu khí hậu để tránh gây hại lâu dài cho môi trường.)
74/ Face ecological tipping points = Approach irreversible environmental damage	Đối mặt với điểm giới hạn sinh thái Ví dụ: Scientists warn that coral reefs are facing ecological tipping points due to ocean acidification. (Các nhà khoa học cảnh báo rằng rạn san hô đang đối mặt với điểm giới hạn sinh thái do tình trạng axit hóa đại dương.)
75/ Fund climate adaptation	Tài trợ cho các dự án thích ứng với biến đổi khí hậu

projects = Provide financial support to help adjust to climate change	Ví dụ: Developed countries have a responsibility to fund climate adaptation projects in vulnerable regions. (Các nước phát triển có trách nhiệm tài trợ cho các dự án thích ứng với biến đổi khí hậu ở các khu vực dễ bị tổn thương.)
76/ Integrate environmental education = Include ecological topics in formal learning	Tích hợp giáo dục môi trường Ví dụ: Schools should integrate environmental education into core subjects to foster long-term awareness. (Các trường học nên tích hợp giáo dục môi trường vào các môn học chính để nâng cao nhận thức lâu dài.)
77/ Reduce industrial emissions = Lower the amount of pollutants released by factories	Giảm lượng khí thải công nghiệp Ví dụ: Stricter regulations are needed to reduce industrial emissions and improve urban air quality. (Cần có các quy định nghiêm ngặt hơn để giảm lượng khí thải công nghiệp và cải thiện chất lượng không khí đô thị.)
78/ Encourage low-impact lifestyles = Promote habits that reduce harm to the environment	Khuyến khích lối sống ít gây hại đến môi trường Ví dụ: Governments can encourage low-impact lifestyles through incentives for biking and composting. (Chính phủ có thể khuyến khích lối sống ít gây hại đến môi trường thông qua các ưu đãi cho việc đi xe đạp và ủ phân hữu cơ.)
79/ Reverse environmental degradation = Undo damage caused to the environment	Đảo ngược sự suy thoái môi trường Ví dụ: Large-scale reforestation efforts can help reverse environmental degradation over time. (Các nỗ lực trồng rừng quy mô lớn có thể giúp đảo ngược sự suy thoái môi trường theo thời gian.)
80/ Transition to a circular economy	Chuyển sang nền kinh tế tuần hoàn

= Shift to a system that minimizes waste and reuses resources	Ví dụ: Businesses must transition to a circular economy by redesigning products to be reusable and recyclable. (Các doanh nghiệp cần chuyển sang nền kinh tế tuần hoàn bằng cách thiết kế lại sản phẩm để có thể tái sử dụng và tái chế.)
81/ Promote carbon-neutral development = Support growth that does not increase net carbon emissions	Thúc đẩy phát triển trung hòa carbon Ví dụ: Urban planners are increasingly seeking to promote carbon-neutral development in major cities. (Các nhà quy hoạch đô thị ngày càng hướng tới thúc đẩy phát triển trung hòa carbon tại các thành phố lớn.)
82/ Support eco-innovation = Encourage new technologies that are environmentally friendly	Hỗ trợ đổi mới sinh thái Ví dụ: Governments can support eco-innovation by funding research into clean energy and sustainable materials. (Chính phủ có thể hỗ trợ đổi mới sinh thái bằng cách tài trợ cho các nghiên cứu về năng lượng sạch và vật liệu bền vững.)
83/ Limit resource extraction = Control how much natural material is taken from the Earth	Hạn chế việc khai thác tài nguyên Ví dụ: To conserve biodiversity, countries must limit resource extraction in sensitive ecological zones. (Để bảo tồn đa dạng sinh học, các quốc gia cần hạn chế việc khai thác tài nguyên tại các khu vực sinh thái nhạy cảm.)
84/ Build climate-resilient infrastructure = Construct systems that can withstand climate threats	Xây dựng hạ tầng chống chịu khí hậu Ví dụ: Coastal nations are under pressure to build climate-resilient infrastructure that can survive rising sea levels. (Các quốc gia ven biển đang chịu áp lực phải xây dựng hạ tầng chống chịu khí hậu để đối phó với tình trạng mực nước biển dâng cao.)
85/ Raise ecological literacy = Increase public understanding	Nâng cao hiểu biết sinh thái

of how nature works	Ví dụ: NGOs play a vital role in raising ecological literacy among rural communities. (Các tổ chức phi chính phủ đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiểu biết sinh thái cho các cộng đồng nông thôn.)
86/ Tackle environmental injustice = Address unequal environmental burdens on vulnerable communities	Giải quyết bất công môi trường Ví dụ: Environmental policies must be designed to tackle environmental injustice affecting low-income and indigenous groups. (Các chính sách môi trường cần được thiết kế để giải quyết bất công môi trường đang ảnh hưởng đến các nhóm thu nhập thấp và người bản địa.)
87/ Shift towards green consumption = Change habits to prefer eco-friendly products	Chuyển sang tiêu dùng xanh Ví dụ: Public awareness campaigns can help societies shift towards green consumption and reduce plastic use. (Các chiến dịch nâng cao nhận thức cộng đồng có thể giúp xã hội chuyển sang tiêu dùng xanh và giảm sử dụng nhựa.)
88/ Reduce ecological footprint = Minimize the overall impact on the planet's resources	Giảm dấu chân sinh thái Ví dụ: By eating locally and reducing waste, individuals can reduce their ecological footprint significantly. (Bằng cách ăn thực phẩm địa phương và giảm rác thải, mỗi người có thể giảm dấu chân sinh thái đáng kể.)
89/ Implement sustainable land use policies = Enforce laws to manage land without degrading it	Thực thi chính sách sử dụng đất bền vững Ví dụ: Governments should implement sustainable land use policies to protect forests and prevent desertification. (Các chính phủ nên thực thi chính sách sử dụng đất bền vững để bảo vệ rừng và ngăn chặn sa mạc hóa.)
90/ Strengthen global	Tăng cường quản trị môi trường toàn cầu

environmental governance = Improve cooperation between nations on environmental issues	Ví dụ: International treaties are key to strengthening global environmental governance and enforcing climate commitments. (Các hiệp ước quốc tế là chìa khóa để tăng cường quản trị môi trường toàn cầu và thực thi các cam kết khí hậu.)
91/ Phase out non-renewable energy = Gradually stop using fossil fuels	Loại bỏ dần năng lượng không tái tạo Ví dụ: Nations must commit to phasing out non-renewable energy in favor of cleaner alternatives. (Các quốc gia cần cam kết loại bỏ dần năng lượng không tái tạo để chuyển sang các giải pháp sạch hơn.)
92/ Protect vulnerable ecosystems = Safeguard natural systems that are easily damaged	Bảo vệ hệ sinh thái dễ bị tổn thương Ví dụ: Urgent conservation measures are needed to protect vulnerable ecosystems such as coral reefs and mangroves. (Cần có các biện pháp bảo tồn khẩn cấp để bảo vệ hệ sinh thái dễ bị tổn thương như rạn san hô và rừng ngập mặn.)
93/ Promote environmental accountability = Ensure people or organizations take responsibility for damage	Thúc đẩy trách nhiệm môi trường Ví dụ: Transparency laws can help promote environmental accountability in large corporations. (Các luật minh bạch có thể giúp thúc đẩy trách nhiệm môi trường trong các tập đoàn lớn.)
94/ Restore ecological integrity = Return ecosystems to a healthy and complete state	Khôi phục tính toàn vẹn sinh thái Ví dụ: Rewilding projects aim to restore ecological integrity by reintroducing native species and removing barriers. (Các dự án phục hồi thiên nhiên hoang dã nhằm khôi phục tính toàn vẹn sinh thái thông qua việc đưa loài bản địa trở lại và loại bỏ rào cản.)
95/ Cut down on excessive	Cắt giảm bao bì dư thừa

packaging = Reduce the use of unnecessary materials in products	_____ Ví dụ: Retailers should cut down on excessive packaging by offering refill options and compostable materials. (Các nhà bán lẻ nên cắt giảm bao bì dư thừa bằng cách cung cấp các lựa chọn nạp lại và vật liệu phân hủy sinh học.)
96/ Generate environmental data = Collect and produce information about the environment	Tạo ra dữ liệu môi trường _____ Ví dụ: Satellite monitoring systems are used to generate environmental data on deforestation and pollution. (Hệ thống giám sát vệ tinh được sử dụng để tạo ra dữ liệu môi trường về tình trạng phá rừng và ô nhiễm.)
97/ Adopt zero-emission technologies = Use equipment or methods that do not release pollutants	Áp dụng công nghệ không phát thải _____ Ví dụ: The transport sector needs to adopt zero-emission technologies to meet international climate targets. (Ngành giao thông cần áp dụng công nghệ không phát thải để đáp ứng các mục tiêu khí hậu toàn cầu.)
98/ Monitor environmental indicators = Track signs that reflect the state of the environment	Theo dõi các chỉ số môi trường _____ Ví dụ: Governments must monitor environmental indicators such as air quality and biodiversity loss. (Các chính phủ phải theo dõi các chỉ số môi trường như chất lượng không khí và mức độ mất đa dạng sinh học.)
99/ Support community-based conservation = Help local people manage and protect their environments	Hỗ trợ bảo tồn dựa vào cộng đồng _____ Ví dụ: The transport sector needs to adopt zero-emission technologies to meet international climate targets. (Ngành giao thông cần áp dụng công nghệ không phát thải để đáp ứng các mục tiêu khí hậu toàn cầu.)
100/ Embed environmental values in policy	Lồng ghép giá trị môi trường vào chính sách _____

= Integrate environmental
priorities into law-making

Ví dụ: Legislators must **embed environmental values in policy** to
ensure long-term ecological health.

(Các nhà lập pháp cần **lồng ghép giá trị môi trường vào chính
sách** để đảm bảo sự bền vững sinh thái lâu dài.)



Springboard
English

CHỦ ĐỀ: EDUCATION — GIÁO DỤC

VÍ DỤ ÁP DỤNG COLLOCATION VÀO ESSAY WRITING

SAMPLE 01

To address the worsening environmental crisis, governments worldwide must **impose stricter environmental regulations** on industrial polluters. Beyond enforcement, it is crucial to **encourage sustainable consumption** through public campaigns and educational programs. At the individual level, people should be motivated to **reduce their carbon footprint** by switching to renewable energy and limiting waste. Collectively, these efforts can **preserve ecological balance** and ensure the long-term survival of both human and natural systems.

Để giải quyết cuộc khủng hoảng môi trường ngày càng nghiêm trọng, các chính phủ trên thế giới cần **áp dụng các quy định môi trường nghiêm ngặt hơn** đối với các nhà máy gây ô nhiễm. Bên cạnh việc thực thi pháp luật, điều quan trọng là phải **khuyến khích tiêu dùng bền vững** thông qua các chiến dịch cộng đồng và chương trình giáo dục. Ở cấp độ cá nhân, người dân nên được khuyến khích **giảm lượng khí CO₂ thải ra môi trường** bằng cách chuyển sang năng lượng tái tạo và hạn chế rác thải. Những nỗ lực chung này có thể **bảo tồn cân bằng sinh thái** và đảm bảo sự sống bền vững cho cả con người lẫn tự nhiên.

SAMPLE 02

As the effects of global warming intensify, nations must take urgent steps to **combat climate change** by investing in clean energy and redesigning transport systems. Equally important is the need to **restore degraded ecosystems**, particularly forests and wetlands that act as carbon sinks. Without immediate action, human activities will continue to **pose a threat to biodiversity**, pushing more species **to the brink of extinction**. Sustainable environmental policies are no longer optional — they are essential for our collective survival.

Khi tác động của hiện tượng nóng lên toàn cầu ngày càng nghiêm trọng, các quốc gia cần nhanh chóng **khắc phục biến đổi khí hậu** bằng cách đầu tư vào năng lượng sạch và tái thiết hệ thống giao thông. Cũng cần thiết không kém là việc **phục hồi các hệ sinh thái bị suy thoái**, đặc biệt là rừng và vùng đất ngập nước – những khu vực có khả năng hấp thụ khí carbon. Nếu không có hành động kịp thời, các hoạt động của con người sẽ tiếp tục **đe dọa đa dạng sinh học**, đẩy ngày càng nhiều loài **tới bờ vực tuyệt**

chúng. Các chính sách môi trường bền vững giờ đây không còn là lựa chọn, mà là điều kiện sống còn cho tương lai nhân loại.

SAMPLE 03

In order to ensure long-term environmental sustainability, governments must not only **introduce green technologies** but also **develop eco-friendly infrastructure** such as smart grids, green buildings, and efficient waste systems. Meanwhile, corporations should **be held accountable for environmental damage** through stricter regulations and transparent reporting mechanisms. Only when both public and private sectors **take environmental responsibility** can we hope to achieve lasting change and protect the planet for future generations.

Để đảm bảo **sự bền vững môi trường lâu dài**, các chính phủ không chỉ cần **áp dụng công nghệ xanh** mà còn phải **phát triển cơ sở hạ tầng thân thiện môi trường** như lưới điện thông minh, công trình xanh và hệ thống xử lý rác hiệu quả. Trong khi đó, các doanh nghiệp cần **chịu trách nhiệm về thiệt hại môi trường** thông qua các quy định nghiêm ngặt hơn và cơ chế báo cáo minh bạch. Chỉ khi cả khu vực công và tư **cùng có trách nhiệm với môi trường**, chúng ta mới có thể tạo ra sự thay đổi bền vững và bảo vệ hành tinh cho thế hệ tương lai.

SAMPLE 04

As modern lifestyles become increasingly resource-intensive, individuals must **adopt environmentally friendly practices** such as recycling, reducing single-use plastics, and choosing public transport. Educational institutions can play a key role in **raising environmental awareness**, especially among the younger generation. Through both policy and practice, we can collectively **curb environmental degradation** and begin to **reverse the damage caused by decades of neglect and overconsumption**.

Khi lối sống hiện đại ngày càng tiêu tốn nhiều tài nguyên, mỗi cá nhân cần **áp dụng các phương pháp thân thiện với môi trường** như tái chế, giảm đồ nhựa dùng một lần và sử dụng phương tiện công cộng. Các cơ sở giáo dục có thể đóng vai trò then chốt trong việc **nâng cao nhận thức về môi trường**, đặc biệt đối với thế hệ trẻ. Thông qua chính sách và hành động cụ thể, chúng ta có thể cùng nhau **hạn chế sự suy thoái môi trường** và bắt đầu **đảo ngược những tổn hại do nhiều thập kỷ lơ là và tiêu dùng quá mức gây ra**.

NGUỒN THAM KHẢO

- [1] [The central role of climate action in achieving the United Nations' Sustainable Development Goals | Scientific Reports](#)
- [2] [How we can all tackle climate change](#)
- [3] [The benefits of raising environmental awareness | i2Comply](#)
- [4] [10 Ways to Promote Environmental Awareness | Green City Times](#)
- [5] [Awareness and Practices of Carbon Footprint Reduction](#)
- [6] [Frontiers | Editorial: Restoration of Degraded Terrestrial Ecosystems](#)
- [7] [Future-proofing ecosystem restoration through enhancing adaptive capacity | Communications Biology](#)
- [8] [We Must Restore Nature to Keep Our Planet Habitable | TIME](#)

NHẬN CÁC BẢN CÒN LẠI CỦA CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS TỪ SPRINGBOARD TẠI

- [Page Springboard English] [Springboard English - Lớp học nhà Xuân](#)
- [Group tài liệu & tự học Springboard Connects] [Springboard Connects | HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10 | Facebook](#)
- [Website Springboard - Vào phần Tài Liệu] [Springboard](#)

Springboard
English

CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS THEO CHỦ ĐỀ DÙNG TRONG IELTS WRITING & CÁC KỲ THI CHUYÊN ANH, HSG ANH

CHỦ ĐỀ: EDUCATION — GIÁO DỤC

COLLOCATIONS	NGHĨA & VÍ DỤ DÙNG TRONG ESSAY WRITING
1/ Foster life-long learning = Promote lifelong learning; Encourage continuous learning	Khuyến khích và nuôi dưỡng việc học tập suốt đời Ví dụ: Governments should invest in adult education programs to foster lifelong learning (khuyến khích việc học suốt đời) and equip citizens with the skills needed in a rapidly changing job market.
2/ Discontinue unproductive programs = Phase out low-impact programs; Eliminate outdated majors	Dừng lại các chương trình đào tạo kém hiệu quả Ví dụ: To allocate resources more efficiently, universities may need to discontinue unproductive programs (dừng lại các chương trình đào tạo kém hiệu quả) with low job relevance.
3/ Transform students' perspectives = Shift cognitive frameworks; Enable critical reflection	Thay đổi góc nhìn và tư duy của học sinh thông qua quá trình học tập Ví dụ: Effective teaching should aim to transform students' perspectives , not just transmit textbook knowledge. (Giảng dạy hiệu quả nên hướng đến việc thay đổi tư duy của học sinh , thay vì chỉ truyền đạt kiến thức trong sách.)
4/ Build critical thinking capabilities = Develop analytical thinking; Enhance reasoning skills	Phát triển năng lực tư duy phản biện Ví dụ: STEM education should integrate real-world challenges to build critical thinking capabilities (phát triển năng lực tư duy phản biện) in students.
5/ Close the gap between education and employment = Bridge the education-to-employment divide;	Thu hẹp khoảng cách giữa giáo dục và việc làm Ví dụ: New curriculum models are needed to close the gap between education and employment outcomes . (Cần có các mô hình chương

Align academic output with job market needs	trình học mới để thu hẹp khoảng cách giữa giáo dục và kết quả việc làm.)
6/ Treat historic budget allocations as sacrosanct = Maintain outdated funding patterns; Avoid re-evaluating spending priorities	Xem phân bổ ngân sách cũ là bất khả xâm phạm (ẩn ý: không dám thay đổi) Ví dụ: Treating historic budget allocations as sacrosanct prevents universities from investing in high-impact programs. (Việc phân bổ ngân sách cũ là bất khả xâm phạm khiến các trường không thể đầu tư vào những chương trình có tác động lớn.)
7/ Support experiential learning = Promote hands-on learning; Encourage real-world application	Hỗ trợ học tập trải nghiệm qua thực hành Ví dụ: Schools should support experiential learning (hỗ trợ học tập trải nghiệm) to develop students' problem-solving and collaboration skills.
8/ Develop durable skills = Build transferable skills; Cultivate lifelong capabilities	Phát triển các kỹ năng bền vững có giá trị lâu dài Ví dụ: Project-based learning helps students develop durable skills (phát triển các kỹ năng bền vững) such as critical thinking and communication.
9/ Prioritize continuous learning and upskilling = Encourage lifelong learning; Promote professional development	Ưu tiên việc học tập liên tục và nâng cấp kỹ năng Ví dụ: To adapt to AI disruption, the workforce must prioritize continuous learning and upskilling (ưu tiên học tập liên tục và nâng cao kỹ năng.)
10/ Emphasize data literacy and technology use = Highlight digital fluency; Integrate tech proficiency into curriculum	Nhấn mạnh năng lực hiểu và sử dụng dữ liệu và công nghệ Ví dụ: Modern curricula must emphasize data literacy and technology use across all subjects (nhấn mạnh năng lực hiểu dữ liệu và sử dụng công nghệ trong mọi môn học)
11/ Evaluate complex applications of knowledge	Đánh giá khả năng vận dụng kiến thức vào tình huống phức tạp

= Assess higher-order thinking; Test real-world problem solving	Ví dụ: Ví dụ: Assessments should evolve to evaluate complex applications of knowledge rather than rote memorization (đánh giá khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn thay vì học vẹt)
12/ Center student voice and well-being = Focus on student agency and welfare; Prioritize learner-centered design	Lấy tiếng nói và sự phát triển toàn diện của học sinh làm trung tâm Ví dụ: Education systems must center student voice and well-being to foster engagement and equity. (Hệ thống giáo dục cần đặt tiếng nói và sự phát triển toàn diện của học sinh làm trung tâm để thúc đẩy sự gắn bó và công bằng.)
13/ Foster inquiry-based learning = Encourage curiosity-driven learning; Promote exploratory learning	Thúc đẩy hình thức học tập dựa trên việc đặt câu hỏi và khám phá Ví dụ: Schools should foster inquiry-based learning to help students actively construct knowledge through exploration. = (Các trường học nên thúc đẩy học tập qua đặt câu hỏi để giúp học sinh chủ động xây dựng kiến thức qua việc khám phá.)
14/ Expand learning opportunities = Broaden access to education; Provide enriched educational experiences	Mở rộng cơ hội học tập cho học sinh Ví dụ: Community schools can expand learning opportunities by offering health, social services, and academic support. (Các trường cộng đồng có thể mở rộng cơ hội học tập bằng cách cung cấp dịch vụ y tế, xã hội và hỗ trợ học tập.)
15/ Design equitable learning environments = Create inclusive classrooms; Ensure fairness in education	Thiết kế môi trường học công bằng, không phân biệt Ví dụ: Equitable learning environments are essential to close opportunity gaps for underserved students. (Môi trường học công bằng là điều thiết yếu để thu hẹp khoảng cách cơ hội cho học sinh thiệt thòi.)
16/ Support performance-based assessment = Promote authentic evaluation; Emphasize applied learning assessment	Hỗ trợ hình thức đánh giá dựa trên năng lực thực tế = Promote lifelong learning; Encourage continuous learning Ví dụ: Many schools are shifting toward performance-based assessment to better reflect student competencies.

	(Nhiều trường đang chuyển sang đánh giá dựa trên năng lực thực tế để phản ánh đúng khả năng của học sinh.)
17/ Provide college and career preparation = Equip students for future success; Prepare learners for higher education and work	Trang bị kiến thức và kỹ năng sẵn sàng cho đại học và nghề nghiệp Ví dụ: Integrated pathways can provide college and career preparation for students from underserved communities. (Các lộ trình học tích hợp có thể chuẩn bị cho học sinh từ cộng đồng thiệt thòi sẵn sàng vào đại học và nghề nghiệp.)
18/ Track student success = Monitor academic progress; Measure educational outcomes	Theo dõi kết quả học tập và sự tiến bộ của học sinh Ví dụ: Early indicators help institutions track student success and intervene before dropout risks increase. (Các chỉ số sớm giúp trường theo dõi thành công học tập và can thiệp trước khi nguy cơ bỏ học gia tăng.)
19/ Identify students at risk = Detect vulnerable students; Spot dropout-prone individuals	Nhận diện học sinh có nguy cơ bỏ học hoặc không hoàn thành chương trình Ví dụ: Data from the first semester can help educators identify students at risk and provide timely intervention. (Dữ liệu từ học kỳ đầu tiên có thể giúp nhà giáo dục nhận diện sinh viên có nguy cơ và hỗ trợ kịp thời.)
20/ Overhaul the education system = Reform schooling; Redesign the school structure	Cải tổ toàn diện hệ thống giáo dục Ví dụ: Policymakers must overhaul the education system to meet the demands of the 21st-century workforce. (Các nhà hoạch định chính sách cần cải tổ hệ thống giáo dục để đáp ứng yêu cầu của lực lượng lao động thế kỷ 21.)
21/ Emphasize personal growth = Support identity development; Encourage self-discovery	Nhấn mạnh sự phát triển cá nhân Ví dụ: Colleges should emphasize personal growth as much as academic success to foster well-rounded graduates. (Các trường đại học nên nhấn mạnh phát triển cá nhân bên cạnh

	thành tích học tập để đào tạo sinh viên toàn diện.)
22/ Push students to academic extremes = Pressure students excessively; Overload learners with coursework	Đẩy học sinh vào áp lực học tập quá mức Ví dụ: The obsession with elite college admissions continues to push students to academic extremes at the expense of well-being. (Sự ám ảnh với việc vào đại học danh tiếng tiếp tục đẩy học sinh vào áp lực học tập quá mức , ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.)
23/ Create a well-rounded student experience = Develop balanced learners; Support holistic education	Tạo nên trải nghiệm học tập toàn diện cho học sinh Ví dụ: A well-rounded student experience includes academics, emotional support, and opportunities for identity exploration. (Một trải nghiệm học tập toàn diện bao gồm học thuật, hỗ trợ cảm xúc và cơ hội khám phá bản thân.)
24/ Address student disengagement = Tackle lack of motivation; Confront classroom apathy	Giải quyết tình trạng học sinh mất hứng thú học tập Ví dụ: Teaching oracy is one way to address student disengagement and foster classroom participation. (Dạy kỹ năng nói là một cách để giải quyết tình trạng học sinh mất hứng thú học và thúc đẩy sự tham gia trong lớp.)
25/ Redefine academic success = Reconsider achievement metrics; Expand the concept of learning outcomes	Định nghĩa lại thành công học thuật Ví dụ: Education systems should redefine academic success to include communication, creativity, and emotional intelligence. (Hệ thống giáo dục nên định nghĩa lại thành công học tập để bao gồm cả kỹ năng giao tiếp, sáng tạo và trí tuệ cảm xúc.)
26/ Equip students with life skills = Prepare learners for real-world challenges; Develop non-academic competencies	Trang bị kỹ năng sống cho học sinh Ví dụ: Besides academic knowledge, schools must equip students with life skills such as negotiation and public speaking. (Bên cạnh kiến thức học thuật, nhà trường cần trang bị cho học sinh kỹ năng sống như đàm phán và nói trước đám đông.)

27/ Rebalance curriculum priorities = Shift focus in education; Adjust subject emphasis	Điều chỉnh lại trọng tâm chương trình học Ví dụ: Policymakers need to rebalance curriculum priorities to value oracy as much as literacy and numeracy. (Các nhà hoạch định chính sách cần điều chỉnh trọng tâm chương trình để xem trọng kỹ năng nói như kỹ năng đọc và toán.)
28/ Ease the transition = Support adaptation; Smooth the adjustment process	Làm giảm khó khăn trong quá trình chuyển cấp hoặc bắt đầu năm học mới Ví dụ: Teachers should adopt inclusive practices to ease the transition for students entering a new school environment. (Giáo viên nên áp dụng các phương pháp dạy học bao hàm để làm dịu quá trình chuyển cấp cho học sinh.)
29/ Foster a sense of belonging = Build connection to school; Promote inclusion and identity	Nuôi dưỡng cảm giác thuộc về của học sinh trong môi trường học đường Ví dụ: Creating a supportive classroom climate helps foster a sense of belonging, which improves student engagement and outcomes. (Việc xây dựng môi trường lớp học hỗ trợ giúp nuôi dưỡng cảm giác thuộc về, từ đó tăng sự tham gia và kết quả học tập.)
30/ Provide challenge and support = Balance expectations and scaffolding; Combine rigor with encouragement	Kết hợp giữa thử thách và hỗ trợ trong quá trình học tập Ví dụ: An effective learning environment provides both challenge and support to develop resilience and prevent disengagement. (Một môi trường học hiệu quả cung cấp thử thách và hỗ trợ đồng thời để phát triển khả năng thích nghi và tránh mất hứng học.)
31/ Cultivate a growth mindset = Promote belief in self-improvement; Shift away from fixed intelligence beliefs	Nuôi dưỡng tư duy phát triển (tin rằng năng lực có thể cải thiện nhờ nỗ lực) Ví dụ: Teachers should cultivate a growth mindset in students to improve motivation, perseverance, and long-term achievement. (Giáo viên nên nuôi dưỡng tư duy phát triển để nâng cao động lực,

	sự kiên trì và thành tích dài hạn.)
32/ Address performance anxiety = Reduce stress about achievement; Tackle academic-related fear	Giải quyết lo âu về thành tích học tập Ví dụ: Establishing a low-pressure classroom atmosphere can help address performance anxiety and promote risk-taking in learning. (Tạo ra môi trường học ít áp lực có thể giúp giải quyết lo âu thành tích và khuyến khích học sinh chấp nhận rủi ro trong học tập.)
33/ Reinforce good habits = Strengthen positive routines; Encourage consistent behaviour	Củng cố thói quen học tập và hành vi tích cực Ví dụ: Repetition and modeling are effective strategies to reinforce good habits in young learners. (Lặp lại và làm mẫu là các chiến lược hiệu quả để củng cố thói quen tốt cho học sinh nhỏ tuổi.)
34/ Embed a growth culture in classroom practice = Integrate mindset development into teaching; Make self-improvement a classroom norm	Lồng ghép văn hóa phát triển bản thân vào môi trường lớp học Ví dụ: When schools embed a growth culture in classroom practice , students are more willing to embrace challenges and learn from failure. (Khi trường học lồng ghép văn hóa phát triển bản thân vào lớp học , học sinh sẽ sẵn sàng hơn để đón nhận thử thách và học từ thất bại.)
35/ Meet individual needs = Address student-specific requirements; Respond to personal learning profiles	Đáp ứng nhu cầu riêng biệt của từng học sinh Ví dụ: Schools must adopt flexible strategies to meet individual needs , especially for learners with special educational needs. (Các trường học cần áp dụng chiến lược linh hoạt để đáp ứng nhu cầu cá nhân , đặc biệt với học sinh có nhu cầu đặc biệt.)
36/ Raise attainment = Improve academic performance; Increase learning outcomes	Nâng cao thành tích học tập của học sinh Ví dụ: High expectations and structured support are essential to raise attainment among pupils with special needs. (Kỳ vọng cao và hỗ trợ có hệ thống là điều cần thiết để nâng cao

	thành tích học tập của học sinh có nhu cầu đặc biệt.)
37/ Promote inclusion = Support educational integration; Encourage equal participation	Thúc đẩy giáo dục hòa nhập (cho học sinh có nhu cầu đặc biệt học cùng học sinh thường) Ví dụ: Mainstream schools with inclusive policies are better positioned to promote inclusion and equity in education. (Các trường học chính quy có chính sách bao hàm thường có khả năng thúc đẩy hòa nhập và công bằng giáo dục tốt hơn.)
38/ Build independence = Foster self-reliance; Encourage autonomy in learning	Xây dựng khả năng tự lập ở học sinh Ví dụ: Specialised programs should aim to build independence so that students can navigate academic and social life confidently. (Các chương trình chuyên biệt nên hướng đến việc xây dựng khả năng tự lập để học sinh tự tin ứng phó trong học tập và cuộc sống xã hội.)
39/ Ensure equal access to education = Guarantee learning opportunities for all; Remove educational barriers	Đảm bảo mọi học sinh được tiếp cận giáo dục bình đẳng Ví dụ: Inclusive classroom practices help ensure equal access to education for students with and without disabilities. (Thực hành lớp học bao hàm giúp đảm bảo quyền tiếp cận giáo dục bình đẳng cho học sinh khuyết tật và không khuyết tật.)
40/ Tackle systemic underfunding = Address budget shortfalls; Confront chronic financial deficits	Giải quyết tình trạng thiếu hụt ngân sách lâu dài trong hệ thống Ví dụ: Policymakers must tackle systemic underfunding of special needs education to ensure sustainable, high-quality support. (Các nhà hoạch định chính sách cần giải quyết tình trạng thiếu hụt ngân sách kéo dài trong giáo dục đặc biệt để đảm bảo hỗ trợ chất lượng và bền vững.)
41. Embrace artificial intelligence (AI) = Adopt AI tools; Integrate AI into learning	Tiếp cận và sử dụng công nghệ AI trong học tập Ví dụ: Universities should provide clear guidelines as students increasingly embrace artificial intelligence to support their studies.

	(Các trường đại học nên cung cấp hướng dẫn rõ ràng khi ngày càng nhiều sinh viên tiếp cận công nghệ AI để hỗ trợ học tập.)
42/ Experience educational disruption = Face learning interruption; Endure schooling instability	Trải qua sự gián đoạn trong quá trình học do yếu tố bên ngoài (như dịch bệnh) _____ Ví dụ: Students who experienced educational disruption during the pandemic may struggle with traditional assessment formats. (Những sinh viên từng trải qua gián đoạn giáo dục trong đại dịch có thể gặp khó khăn với hình thức thi truyền thống.)
43/ Breed uncertainty in assessment = Cause confusion about exams; Generate inconsistency in evaluation	Gây ra sự bất định và thiếu nhất quán trong cách đánh giá học sinh _____ Ví dụ: Repeated policy shifts have bred uncertainty in assessment, reducing student confidence and performance. (Các thay đổi chính sách liên tục đã gây ra sự bất định trong đánh giá, làm giảm sự tự tin và thành tích của sinh viên.)
44/ Rely on open-book assessments = Use take-home or online exams; Shift away from closed-book formats	Phụ thuộc vào hình thức thi mở (online, tra cứu được tài liệu) _____ Ví dụ: Since the pandemic, many universities have relied on open-book assessments to adapt to remote learning. (Kể từ đại dịch, nhiều trường đại học đã phụ thuộc vào thi mở để thích nghi với học online.)
45/ Navigate inconsistent academic policies = Manage variable exam rules; Cope with shifting educational expectations	Ứng phó với sự thiếu thống nhất trong chính sách học thuật _____ Ví dụ: Students are forced to navigate inconsistent academic policies that vary across departments and cohorts. (Sinh viên buộc phải ứng phó với chính sách học thuật thiếu thống nhất giữa các khoa và khóa học.)
46/ Face financial precarity = Experience economic insecurity; Struggle with rising education costs	Đối mặt với bất ổn tài chính trong quá trình học đại học _____ Ví dụ: A growing number of students face financial precarity, prompting greater reliance on time-saving technologies like AI. (Ngày càng nhiều sinh viên đối mặt với bất ổn tài chính, khiến họ phụ

	thuộc nhiều hơn vào công nghệ tiết kiệm thời gian như AI.)
47/ Save time using AI tools = Increase study efficiency; Automate academic tasks	Tiết kiệm thời gian học tập bằng các công cụ AI Ví dụ: For students juggling part-time jobs, saving time using AI tools can ease the burden of academic demands. (Đối với sinh viên phải làm thêm, tiết kiệm thời gian bằng công cụ AI giúp giảm áp lực học tập.)
48/ Redefine student identity = Transform what it means to be a student; Shift student roles	Tái định nghĩa vai trò và trải nghiệm của sinh viên trong bối cảnh mới Ví dụ: The rise of digital tools and remote learning continues to redefine student identity in higher education. (Sự gia tăng của công cụ số và học từ xa đang tái định nghĩa vai trò của sinh viên trong giáo dục đại học.)
49/ Establish clear AI usage guidelines = Define responsible AI practices; Set boundaries for AI integration	Xây dựng quy định rõ ràng về việc sử dụng AI trong học tập Ví dụ: Institutions must establish clear AI usage guidelines to ensure academic integrity in hybrid assessment systems. (Các cơ sở giáo dục cần xây dựng quy định rõ ràng về sử dụng AI để đảm bảo tính trung thực học thuật trong hệ thống đánh giá kết hợp.)
50/ Transition between exam formats = Shift from one testing method to another; Alternate between assessment models	Chuyển đổi giữa các hình thức kiểm tra (ví dụ từ online sang viết tay) Ví dụ: Many students struggle when universities transition between exam formats without adequate preparation. (Nhiều sinh viên gặp khó khăn khi trường chuyển đổi hình thức thi mà không có chuẩn bị đầy đủ.)
51/ Automate routine tasks = Streamline repetitive work; Use AI for administrative duties	Tự động hóa các công việc lặp đi lặp lại trong giáo dục Ví dụ: Schools are beginning to automate routine tasks such as marking and parent communication using AI tools. (Các trường học bắt đầu tự động hóa công việc thường ngày như chấm bài và liên lạc với phụ huynh nhờ công cụ AI.)

52/ Enhance face-to-face teaching = Improve in-person instruction; Prioritize classroom interaction	Nâng cao chất lượng dạy học trực tiếp Ví dụ: By reducing administrative burdens, AI can enhance face-to-face teaching and support student engagement. (Bằng cách giảm bớt gánh nặng hành chính, AI có thể nâng cao chất lượng dạy học trực tiếp và tăng sự tham gia của học sinh.)
53/ Use AI responsibly = Apply AI with caution; Integrate AI ethically	Sử dụng AI một cách có trách nhiệm trong môi trường giáo dục Ví dụ: Teachers must be trained to use AI responsibly to avoid misinformation and safeguard data privacy. (Giáo viên cần được đào tạo để sử dụng AI một cách có trách nhiệm nhằm tránh sai lệch thông tin và bảo vệ dữ liệu.)
54/ Check AI-generated outputs = Verify AI suggestions; Manually review automated content	Kiểm tra kết quả do AI tạo ra trước khi sử dụng Ví dụ: The new policy requires teachers to check AI-generated outputs to maintain accuracy in student feedback. (Chính sách mới yêu cầu giáo viên kiểm tra kết quả tạo bởi AI để đảm bảo độ chính xác trong phản hồi học sinh.)
55/ Establish clear AI policies = Define usage guidelines; Set institutional boundaries	Thiết lập chính sách rõ ràng về việc sử dụng AI trong nhà trường Ví dụ: Schools should establish clear AI policies outlining when and how teachers and students may use generative tools. (Các trường nên thiết lập chính sách rõ ràng về thời điểm và cách sử dụng công cụ tạo nội dung AI.)
56/ Outsource meaningful work = Delegate important tasks; Transfer core responsibilities	Giao phó các công việc có ý nghĩa (như chấm bài, dạy kèm) cho công nghệ Ví dụ: While AI can reduce teacher workload, outsourcing meaningful work like tutoring may erode human connection in education. (Dù AI có thể giảm tải công việc, việc giao phó những nhiệm vụ quan trọng như dạy kèm có thể làm giảm sự gắn kết giữa người và người trong giáo dục.)

57/ Grapple with ethical dilemmas = Face moral questions; Struggle with ethical issues	Vật lộn với các tình huống khó xử về mặt đạo đức Ví dụ: School leaders must grapple with ethical dilemmas surrounding AI use, especially in grading and assessment. (Nhà trường phải đối mặt với các tình huống đạo đức nan giải khi dùng AI, đặc biệt trong việc chấm điểm và đánh giá.)
58/ Deliver automated scoring = Provide machine-based grading; Apply AI marking systems	Chấm điểm tự động bằng công nghệ AI Ví dụ: Some education departments now deliver automated scoring in high-stakes exams to streamline assessment. (Một số cơ quan giáo dục hiện đang sử dụng chấm điểm tự động trong kỳ thi quan trọng để đơn giản hóa quy trình đánh giá.)
59/ Promote AI literacy = Advance understanding of AI; Educate on responsible AI use	Thúc đẩy hiểu biết về AI và cách dùng có trách nhiệm Ví dụ: Promoting AI literacy in schools is essential to prepare students for future workplaces shaped by automation. (Thúc đẩy hiểu biết về AI trong trường học là điều cần thiết để chuẩn bị cho học sinh bước vào môi trường làm việc tương lai.)
60/ Knowledge turnover = obsolescence of knowledge; rotation of knowledge base	Tốc độ lỗi thời nhanh của kiến thức Ví dụ: In AI-exposed sectors, high knowledge turnover means that yesterday's expertise may no longer be relevant today. (Ở các ngành chịu ảnh hưởng bởi AI, tốc độ thay đổi kiến thức nhanh khiến chuyên môn hôm qua có thể không còn phù hợp hôm nay.)
61/ Futureproof your career = build long-term career resilience	Bảo vệ nghề nghiệp khỏi bị lỗi thời trong tương lai Ví dụ: To futureproof their careers, professionals must continuously upskill, especially in emerging technologies like AI. (Để bảo vệ nghề nghiệp khỏi bị lỗi thời, người lao động phải liên tục nâng cao kỹ năng, đặc biệt là về công nghệ mới như AI.)
62/ Tap vast amounts of knowledge	Tiếp cận và sử dụng lượng kiến thức khổng lồ

= access extensive knowledge resources	Ví dụ: Thanks to AI, individuals can now tap vast amounts of knowledge that were once difficult to reach. (Nhờ AI, con người hiện có thể tiếp cận và sử dụng lượng kiến thức khổng lồ mà trước đây rất khó tiếp cận.)
63/ Dedication to self-learning = commitment to autonomous learning	Sự cam kết với việc tự học Ví dụ: A strong dedication to self-learning is now considered essential to thrive in an AI-driven job market. (Một sự cam kết cao với việc tự học hiện được xem là điều thiết yếu để thành công trong thị trường lao động do AI chi phối.)
64/ Ask follow-up questions = pursue deeper inquiry	đặt các câu hỏi tiếp nối để đào sâu kiến thức Ví dụ: Teaching students to ask follow-up questions when using AI fosters critical thinking and deeper learning. (Việc dạy học sinh đặt các câu hỏi tiếp nối khi dùng AI giúp phát triển tư duy phản biện và học sâu hơn.)
65/ Reach a level of understanding = attain conceptual clarity	đạt đến mức độ hiểu biết nào đó Ví dụ: With proper guidance, students can reach a level of understanding through AI that exceeds conventional methods. (Với sự hướng dẫn đúng cách, học sinh có thể đạt đến mức độ hiểu biết vượt trội thông qua AI so với các phương pháp truyền thống.)
66/ Avoid mindless copying = prevent uncritical replication	Tránh sao chép một cách máy móc, thiếu tư duy Ví dụ: To truly benefit from AI, students must avoid mindless copying and instead use it as a tool for exploration. (Để thực sự hưởng lợi từ AI, học sinh cần tránh việc sao chép máy móc mà nên sử dụng như công cụ khám phá.)
67/ Use AI as a coach, not a crutch = leverage AI for guidance, not dependency	sử dụng AI như người hướng dẫn chứ không phải cái nạng Ví dụ: Students should learn to use AI as a coach, not a crutch, if they want to develop independent thinking.

	(Học sinh nên học cách dùng AI như người hướng dẫn, không phải cái nạng, nếu muốn phát triển tư duy độc lập.)
68/ Detect AI-assisted cheating = Identify academic dishonesty; Spot misuse of AI	Phát hiện việc gian lận học thuật nhờ sự hỗ trợ của AI Ví dụ: Manual review and digital literacy education are essential to detect AI-assisted cheating in student work. (Đánh giá thủ công và giáo dục kỹ năng số là cần thiết để phát hiện gian lận học thuật với sự hỗ trợ của AI.)



Springboard
English

CHỦ ĐỀ: EDUCATION — GIÁO DỤC

VÍ DỤ ÁP DỤNG COLLOCATION VÀO ESSAY WRITING

SAMPLE 01

To remain competitive in a rapidly evolving economy, Vietnam's education system must **prioritize continuous learning and upskilling** among both students and educators. Beyond vocational training, schools should also **develop durable skills** such as critical thinking, adaptability, and communication. These long-term capabilities are essential to **futureproof students' careers**, especially in industries heavily influenced by automation and AI.

Để giữ vững năng lực cạnh tranh trong một nền kinh tế thay đổi nhanh chóng, hệ thống giáo dục Việt Nam cần **ưu tiên việc học tập liên tục và nâng cấp kỹ năng** cho cả học sinh và giáo viên. Bên cạnh đào tạo nghề, nhà trường cũng cần **phát triển các kỹ năng bền vững** như tư duy phản biện, khả năng thích nghi và giao tiếp. Những năng lực dài hạn này là yếu tố then chốt để **bảo vệ nghề nghiệp của học sinh khỏi bị lỗi thời**, đặc biệt trong các ngành bị ảnh hưởng mạnh bởi tự động hóa và AI.

SAMPLE 02

Although numerous reforms have been introduced, many institutions still **treat historic budget allocations as sacrosanct**, making it difficult to redirect funding toward higher-impact programs. To optimize resource use, universities should **discontinue unproductive programs** that no longer align with labor market needs. This shift would allow the system to **expand learning opportunities** for underrepresented communities and modernize the curriculum.

Mặc dù nhiều cải cách đã được triển khai, nhưng nhiều cơ sở giáo dục vẫn **xem các khoản phân bổ ngân sách cũ là bất khả xâm phạm**, khiến việc điều chỉnh nguồn lực cho các chương trình hiệu quả hơn trở nên khó khăn. Để tối ưu hóa việc sử dụng tài nguyên, các trường đại học nên **dừng lại các chương trình đào tạo kém hiệu quả**, không còn phù hợp với nhu cầu thị trường lao động. Sự thay đổi này sẽ tạo điều kiện để **mở rộng cơ hội học tập** cho các nhóm yếu thế và hiện đại hóa chương trình học.

SAMPLE 03

As AI tools become increasingly prevalent in education, schools must **establish clear AI policies** to ensure responsible usage. Without proper guidance, students may **fall into mindless copying** or over-reliance on technology. Instead, they should be taught to ask follow-up questions and **use AI as a**

coach, not a crutch, thereby enhancing their understanding and independent thinking skills.

Khi các công cụ AI ngày càng phổ biến trong giáo dục, nhà trường cần **thiết lập chính sách rõ ràng để đảm bảo việc sử dụng AI có trách nhiệm**. Nếu không có định hướng phù hợp, học sinh có thể dễ dàng rơi vào **tình trạng sao chép máy móc hoặc phụ thuộc quá mức vào công nghệ**. Thay vào đó, các em nên được hướng dẫn cách đặt các câu hỏi tiếp nối và **sử dụng AI như một người hướng dẫn chứ không phải cái nạng**, qua đó nâng cao khả năng hiểu biết và tư duy độc lập.

SAMPLE 04

To **close the gap between education and employment**, Vietnamese universities need to redesign programs that emphasize practical experience. When schools **support experiential learning**, students gain exposure to real-world problems and improve their ability to **evaluate complex applications of knowledge**. Ultimately, such reforms can **transform students' perspectives**, moving beyond rote memorization toward meaningful, applied learning.

Để **thu hẹp khoảng cách giữa giáo dục và việc làm**, các trường đại học ở Việt Nam cần thiết kế lại các chương trình học nhấn mạnh vào trải nghiệm thực tế. Khi nhà trường **hỗ trợ học tập trải nghiệm**, học sinh sẽ được tiếp xúc với các vấn đề thực tiễn và cải thiện khả năng vận dụng kiến thức vào những tình huống phức tạp. Về lâu dài, những cải cách này có thể **thay đổi cách nhìn nhận của học sinh**, giúp họ vượt khỏi lối học thuộc lòng và hướng đến việc học có ý nghĩa và áp dụng thực tế.

NGUỒN THAM KHẢO

- [1] [Colleges Should Begin Putting Science First](#)
- [2] [Educating In The AI Era: The Urgent Need To Redesign Schools](#)
- [3] [College Student Persistence Rate Improves Again, Hits 9-Year High](#)
- [4] [The Factory Model Of Education- Why High School Needs A Overhaul](#)
- [5] [Another way we are failing an entire generation: we must teach young people to speak | Simon Jenkins | The Guardian](#)
- [6] [‘High aspirations’: the school that embodies Labour’s hopes for special needs | Special educational needs | The Guardian](#)
- [7] [Teachers can use AI to save time on marking, new guidance says](#)

[8] [Teachers Worry About Students Using A.I. But They Love It for Themselves.](#)

[9] [The rise of artificial intelligence can make college degrees 'out of date': Upskill in AI or fall behind, says expert](#)

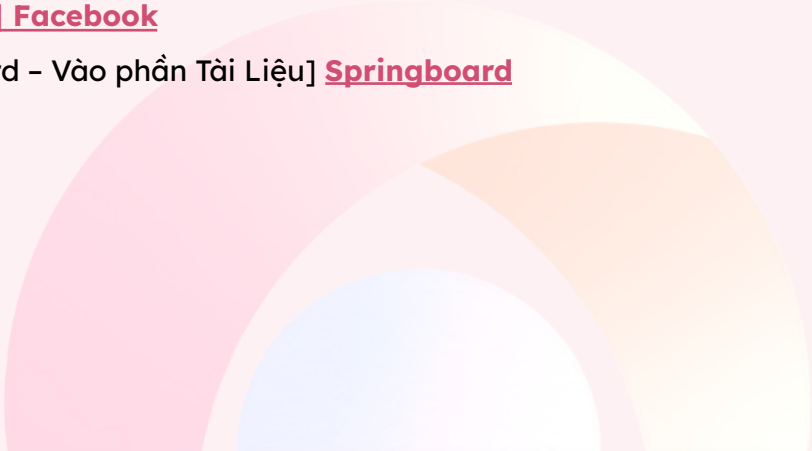
[10] [Angela Duckworth: How kids can use AI to become smarter adults](#)

NHẬN CÁC BẢN CÒN LẠI CỦA CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS TỪ SPRINGBOARD TẠI

[Page Springboard English] [Springboard English - Lớp học nhà Xuân](#)

[Group tài liệu & tự học Springboard Connects] [Springboard Connects | HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10 | Facebook](#)

[Website Springboard - Vào phần Tài Liệu] [Springboard](#)



Springboard
English

CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS THEO CHỦ ĐỀ DÙNG TRONG IELTS WRITING & CÁC KỲ THI CHUYÊN ANH, HSG ANH

CHỦ ĐỀ: TECHNOLOGY

COLLOCATIONS	NGHĨA & VÍ DỤ DÙNG TRONG ESSAY WRITING
1/ Technological innovation = technology innovation; tech innovation	Đổi mới công nghệ Ví dụ: Empirical evidence suggests that Technological innovation delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Đổi mới công nghệ mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
2/ Technological advancement = technology progress; advances in technology	Tiến bộ công nghệ Ví dụ: A balanced approach that pairs Technological advancement with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Tiến bộ công nghệ với các biện pháp bảo vệ mạnh mẽ sẽ bền vững hơn.)
3/ Widespread adoption = mass adoption; broad uptake	Mức độ chấp nhận rộng rãi Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Widespread adoption may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Mức độ chấp nhận rộng rãi có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
4/ Access to technology = access to digital tools; access to devices	Khả năng tiếp cận công nghệ Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Access to technology more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Khả

	năng tiếp cận công nghệ hiệu quả hơn trong nhà trường.)
5/ Digital inclusion = social inclusion through technology; digital participation	Bao trùm số Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Digital inclusion scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Bao trùm số có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
6/ Digital divide = technology gap; connectivity gap	Khoảng cách số Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Digital divide carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Khoảng cách số .)
7/ Digital infrastructure = broadband infrastructure; digital backbone	Hạ tầng số Ví dụ: Equity requires that Digital infrastructure be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Hạ tầng số phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
8/ High-speed internet access = broadband access; fast internet access	Truy cập internet tốc độ cao Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for High-speed internet access . (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Truy cập internet tốc độ cao .)
9/ Data privacy = information privacy; privacy protection	Quyền riêng tư dữ liệu Ví dụ: Pilot programmes can test Data privacy before nationwide adoption.

	(Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Quyền riêng tư dữ liệu trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
10/ Personal data protection = data protection; data safeguarding	Bảo vệ dữ liệu cá nhân Ví dụ: In public policy debates, investing in Personal data protection can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Bảo vệ dữ liệu cá nhân có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
11/ Privacy by design = built-in privacy; privacy-first design	Quyền riêng tư theo thiết kế Ví dụ: Empirical evidence suggests that Privacy by design delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Quyền riêng tư theo thiết kế mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
12/ Transparency and accountability = transparency and oversight; public accountability	Minh bạch và trách nhiệm giải trình Ví dụ: A balanced approach that pairs Transparency and accountability with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Minh bạch và trách nhiệm giải trình với các biện pháp bảo vệ mạnh mẽ sẽ bền vững hơn.)
13/ Algorithmic transparency = transparent algorithms; explainable algorithms	Minh bạch thuật toán Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Algorithmic transparency may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Minh bạch thuật toán có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
14/ Algorithmic bias = algorithmic discrimination; biased algorithms	Thiên lệch thuật toán Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make

	Algorithmic bias more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Thiên lệch thuật toán hiệu quả hơn trong nhà trường.)
15/ Ethical guidelines = ethical standards; codes of ethics	Hướng dẫn đạo đức Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Ethical guidelines scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Hướng dẫn đạo đức có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
16/ Automation of jobs = work automation; task automation	Tự động hóa việc làm Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Automation of jobs carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Tự động hóa việc làm.)
17/ Job displacement = job loss due to automation; worker displacement	Thay thế việc làm Ví dụ: Equity requires that Job displacement be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Thay thế việc làm phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
18/ Reskilling and upskilling = skills upgrading; workforce reskilling	Tái đào tạo và nâng cao kỹ năng Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Reskilling and upskilling. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Tái đào tạo và nâng cao kỹ năng.)
19/ Skills mismatch = skills gap; qualification	Lệch pha kỹ năng

mismatch	Ví dụ: Pilot programmes can test Skills mismatch before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Lệch pha kỹ năng trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
20/ Productivity gains = efficiency gains; productivity improvement	Mức tăng năng suất Ví dụ: In public policy debates, investing in Productivity gains can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Mức tăng năng suất có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
21/ Remote work arrangements = work-from-home arrangements; flexible remote work	Sắp xếp làm việc từ xa Ví dụ: Empirical evidence suggests that Remote work arrangements delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Sắp xếp làm việc từ xa mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
22/ Digital entrepreneurship = online entrepreneurship; tech entrepreneurship	Khởi nghiệp số Ví dụ: A balanced approach that pairs Digital entrepreneurship with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Khởi nghiệp số với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
23/ Innovation ecosystem = innovation environment; innovation network	Hệ sinh thái đổi mới Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Innovation ecosystem may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Hệ sinh thái đổi mới có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
24/ R&D investment	Đầu tư R&D

= research and development investment; research funding	Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make R&D investment more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Đầu tư R&D hiệu quả hơn trong nhà trường.)
25/ Knowledge transfer = knowledge sharing; technology transfer	Chuyển giao tri thức Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Knowledge transfer scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Chuyển giao tri thức có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
26/ Intellectual property rights = IP rights; copyright and patents	Quyền sở hữu trí tuệ Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Intellectual property rights carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Quyền sở hữu trí tuệ.)
27/ Open-source collaboration = open-source cooperation; collaborative open-source	Hợp tác mã nguồn mở Ví dụ: Equity requires that Open-source collaboration be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Hợp tác mã nguồn mở phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
28/ Technology spillovers = innovation spillovers; knowledge spillovers	Lan tỏa công nghệ Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Technology spillovers. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Lan tỏa công nghệ.)

29/ Start-up incubators = business incubators; start-up accelerators	Vườn ươm khởi nghiệp Ví dụ: Pilot programmes can test Start-up incubators before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Vườn ươm khởi nghiệp trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
30/ Public-private partnerships = PPP; government-industry partnerships	Đối tác công tư Ví dụ: In public policy debates, investing in Public-private partnerships can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Đối tác công tư có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
31/ Regulatory framework = legal framework; regulatory architecture	Khuôn khổ pháp lý Ví dụ: Empirical evidence suggests that Regulatory framework delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Khuôn khổ pháp lý mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
32/ Regulatory oversight = regulatory supervision; official oversight	Giám sát pháp lý Ví dụ: A balanced approach that pairs Regulatory oversight with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Giám sát pháp lý với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
33/ Data protection regulations = privacy regulations; data rules	Quy định bảo vệ dữ liệu Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Data protection regulations may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Quy định bảo vệ dữ

	liệu có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
34/ Competition policy = antitrust policy; pro-competition policy	Chính sách cạnh tranh Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Competition policy more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Chính sách cạnh tranh hiệu quả hơn trong nhà trường.)
35/ Antitrust enforcement = competition enforcement; anti-monopoly enforcement	Thực thi chống độc quyền Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Antitrust enforcement scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Thực thi chống độc quyền có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
36/ Digital services taxation = digital tax; online services tax	Đánh thuế dịch vụ số Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Digital services taxation carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Đánh thuế dịch vụ số .)
37/ Content moderation standards = content standards; moderation rules	Tiêu chuẩn kiểm duyệt nội dung Ví dụ: Equity requires that Content moderation standards be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Tiêu chuẩn kiểm duyệt nội dung phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
38/ Platform accountability = platform responsibility; platform liability	Trách nhiệm của nền tảng Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Platform accountability .

	(Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Trách nhiệm của nền tảng .)
39/ E-government services = digital government services; online public services	Dịch vụ chính phủ điện tử Ví dụ: Pilot programmes can test E-government services before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Dịch vụ chính phủ điện tử trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
40/ Open data initiatives = open data programmes; open government data	Sáng kiến dữ liệu mở Ví dụ: In public policy debates, investing in Open data initiatives can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Sáng kiến dữ liệu mở có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
41/ Digital identity systems = electronic ID systems; e-ID systems	Hệ thống định danh số Ví dụ: Empirical evidence suggests that Digital identity systems delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Hệ thống định danh số mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
42/ Cybersecurity awareness = security awareness; cyber hygiene	Nhận thức an ninh mạng Ví dụ: A balanced approach that pairs Cybersecurity awareness with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Nhận thức an ninh mạng với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
43/ Online fraud prevention = anti-fraud measures; online scam prevention	Phòng ngừa gian lận trực tuyến Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Online fraud

	prevention may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Phòng ngừa gian lận trực tuyến có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
44/ Risk-based regulation = proportionate regulation; risk-sensitive regulation	Điều tiết dựa trên rủi ro Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Risk-based regulation more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Điều tiết dựa trên rủi ro hiệu quả hơn trong nhà trường.)
45/ Consumer protection = consumer safeguards; user protection	Bảo vệ người tiêu dùng Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Consumer protection scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Bảo vệ người tiêu dùng có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
46/ Telemedicine services = remote healthcare; online medical consultations	Dịch vụ y tế từ xa Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Telemedicine services carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Dịch vụ y tế từ xa.)
47/ Electronic health records = EHR; digital medical records	Hồ sơ sức khỏe điện tử Ví dụ: Equity requires that Electronic health records be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Hồ sơ sức khỏe điện tử phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
48/ Health data privacy = medical data privacy; patient	Quyền riêng tư dữ liệu y tế

data privacy	Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Health data privacy. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Quyền riêng tư dữ liệu y tế.)
49/ Wearable health devices = fitness trackers; health wearables	Thiết bị đeo theo dõi sức khỏe Ví dụ: Pilot programmes can test Wearable health devices before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Thiết bị đeo theo dõi sức khỏe trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
50/ Digital wellbeing = digital well-being; online wellbeing	An sinh số Ví dụ: In public policy debates, investing in Digital wellbeing can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào An sinh số có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
51/ Problematic screen use = excessive screen use; screen overuse	Sử dụng màn hình có vấn đề Ví dụ: Empirical evidence suggests that Problematic screen use delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Sử dụng màn hình có vấn đề mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
52/ Online learning platforms = e-learning platforms; virtual learning platforms	Nền tảng học trực tuyến Ví dụ: A balanced approach that pairs Online learning platforms with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Nền tảng học trực tuyến với các biện pháp bảo vệ mạnh mẽ sẽ bền vững hơn.)
53/ Blended learning models	Mô hình học kết hợp

= hybrid learning models; mixed learning	_____ Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Blended learning models may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Mô hình học kết hợp có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
54/ Teacher training in technology = teacher ICT training; digital pedagogy training	Bồi dưỡng công nghệ cho giáo viên _____ Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Teacher training in technology more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Bồi dưỡng công nghệ cho giáo viên hiệu quả hơn trong nhà trường.)
55/ Assessment integrity = exam integrity; assessment honesty	Tính liêm chính đánh giá _____ Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Assessment integrity scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Tính liêm chính đánh giá có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
56/ Academic integrity = scholarly integrity; academic honesty	Liêm chính học thuật _____ Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Academic integrity carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Liêm chính học thuật.)
57/ Plagiarism detection software = anti-plagiarism software; plagiarism tools	Phần mềm phát hiện đạo văn _____ Ví dụ: Equity requires that Plagiarism detection software be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Phần mềm phát hiện đạo văn phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)

58/ Equitable device access = fair device access; equal device access	Tiếp cận thiết bị công bằng Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Equitable device access. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Tiếp cận thiết bị công bằng.)
59/ Learning analytics = education analytics; learning data analysis	Phân tích học tập Ví dụ: Pilot programmes can test Learning analytics before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Phân tích học tập trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
60/ Critical thinking skills = analytical thinking skills; higher-order thinking	Kỹ năng tư duy phản biện Ví dụ: In public policy debates, investing in Critical thinking skills can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Kỹ năng tư duy phản biện có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
61/ E-waste management = electronic waste management; e-waste recycling	Quản lý rác thải điện tử Ví dụ: Empirical evidence suggests that E-waste management delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Quản lý rác thải điện tử mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
62/ Energy-efficient technologies = energy-saving technologies; efficient technologies	Công nghệ tiết kiệm năng lượng Ví dụ: A balanced approach that pairs Energy-efficient technologies with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Công nghệ tiết kiệm năng

	lượng với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
63/ Carbon footprint of data centres = data-centre emissions; ICT carbon footprint	Dấu chân carbon của trung tâm dữ liệu Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Carbon footprint of data centres may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Dấu chân carbon của trung tâm dữ liệu có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
64/ Renewable energy integration = clean energy integration; green energy integration	Tích hợp năng lượng tái tạo Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Renewable energy integration more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Tích hợp năng lượng tái tạo hiệu quả hơn trong nhà trường.)
65/ Sustainable consumption = sustainable use; responsible consumption	Tiêu dùng bền vững Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Sustainable consumption scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Tiêu dùng bền vững có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
66/ Lifecycle assessment = life-cycle assessment; environmental life-cycle analysis	Đánh giá vòng đời Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Lifecycle assessment carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Đánh giá vòng đời .)
67/ Circular economy principles = circular principles; circular practices	Nguyên tắc kinh tế tuần hoàn Ví dụ: Equity requires that Circular economy principles be accessible across regions, incomes and ages.

	(Bình đẳng đòi hỏi Nguyên tắc kinh tế tuần hoàn phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
68/ Resource efficiency = efficient resource use; resource productivity	Hiệu quả sử dụng tài nguyên Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Resource efficiency . (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Hiệu quả sử dụng tài nguyên .)
69/ Green innovation = eco-innovation; green technological innovation	Đổi mới xanh Ví dụ: Pilot programmes can test Green innovation before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Đổi mới xanh trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
70/ Environmental externalities = negative externalities; environmental costs	Ngoại ứng môi trường Ví dụ: In public policy debates, investing in Environmental externalities can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Ngoại ứng môi trường có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
71/ Digital citizenship = responsible digital citizenship; online citizenship	Công dân số Ví dụ: Empirical evidence suggests that Digital citizenship delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Công dân số mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
72/ Online anonymity = anonymous online identity; anonymity online	Ẩn danh trực tuyến Ví dụ: A balanced approach that pairs Online anonymity with

	strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Ẩn danh trực tuyến với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
73/ Digital footprints = online footprints; data trails	Dấu vết số Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Digital footprints may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Dấu vết số có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
74/ Surveillance technologies = monitoring technologies; surveillance tools	Công nghệ giám sát Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Surveillance technologies more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Công nghệ giám sát hiệu quả hơn trong nhà trường.)
75/ Surveillance capitalism = data capitalism; data-driven capitalism	Chủ nghĩa tư bản giám sát Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Surveillance capitalism scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Chủ nghĩa tư bản giám sát có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
76/ Attention economy = economy of attention; attention market	Nền kinh tế chú ý Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Attention economy carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Nền kinh tế chú ý.)
77/ Misinformation online = online misinformation; false	Thông tin sai lệch trực tuyến

information online	Ví dụ: Equity requires that Misinformation online be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Thông tin sai lệch trực tuyến phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
78/ Information literacy = information skills; information competence	Năng lực thông tin Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Information literacy. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Năng lực thông tin.)
79/ Echo chambers = ideological bubbles; like-minded bubbles	Buồng vọng Ví dụ: Pilot programmes can test Echo chambers before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Buồng vọng trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
80/ Content personalization = personalised content; tailored content	Cá nhân hóa nội dung Ví dụ: In public policy debates, investing in Content personalization can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Cá nhân hóa nội dung có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
81/ Inclusive design = inclusive product design; universal design	Thiết kế bao trùm Ví dụ: Empirical evidence suggests that Inclusive design delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Thiết kế bao trùm mang lại lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
82/ Accessibility standards	Tiêu chuẩn khả năng tiếp cận

= accessibility guidelines; accessibility norms	Ví dụ: A balanced approach that pairs Accessibility standards with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Tiêu chuẩn khả năng tiếp cận với các biện pháp bảo vệ mạnh mẽ sẽ bền vững hơn.)
83/ Human oversight = human supervision; human control	Giám sát của con người Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Human oversight may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Giám sát của con người có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
84/ Human agency = human autonomy; human decision-making	Quyền chủ thể của con người Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Human agency more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Quyền chủ thể của con người hiệu quả hơn trong nhà trường.)
85/ Social cohesion = social solidarity; community cohesion	Gắn kết xã hội Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Social cohesion scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Gắn kết xã hội có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
86/ Cultural preservation = cultural safeguarding; heritage preservation	Bảo tồn văn hóa Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Cultural preservation carefully. (Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Bảo tồn văn hóa.)

87/ Intergenerational equity = fairness across generations; intergenerational fairness	Công bằng liên thế hệ Ví dụ: Equity requires that Intergenerational equity be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Công bằng liên thế hệ phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
88/ Ethical implications = ethical consequences; moral implications	Hệ lụy đạo đức Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Ethical implications. (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Hệ lụy đạo đức.)
89/ Unintended consequences = unexpected consequences; unforeseen effects	Hệ quả ngoài dự kiến Ví dụ: Pilot programmes can test Unintended consequences before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Hệ quả ngoài dự kiến trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
90/ Evidence-based policy = policy based on evidence; evidence-informed policy	Chính sách dựa trên bằng chứng Ví dụ: In public policy debates, investing in Evidence-based policy can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Chính sách dựa trên bằng chứng có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)
91/ Cost-benefit analysis = cost-benefit evaluation; cost-benefit assessment	Phân tích chi phí - lợi ích Ví dụ: Empirical evidence suggests that Cost-benefit analysis delivers gains without undermining civil liberties. (Bằng chứng thực nghiệm cho thấy Phân tích chi phí - lợi ích mang

	lợi ích mà không xâm phạm quyền tự do dân sự.)
92/ Long-term sustainability = long-run sustainability; long-term viability	Tính bền vững dài hạn Ví dụ: A balanced approach that pairs Long-term sustainability with strong safeguards is more sustainable. (Một cách tiếp cận cân bằng kết hợp Tính bền vững dài hạn với các biện pháp bảo vệ mạnh sẽ bền vững hơn.)
93/ Stakeholder engagement = stakeholder involvement; stakeholder participation	Gắn kết các bên liên quan Ví dụ: Without clear rules and independent oversight, Stakeholder engagement may produce unintended harms. (Nếu thiếu quy định rõ và giám sát độc lập, Gắn kết các bên liên quan có thể tạo ra tác hại ngoài ý muốn.)
94/ Public consultation = public engagement; public input	Tham vấn công chúng Ví dụ: Well-designed curricula and teacher support make Public consultation more effective in schools. (Chương trình học và hỗ trợ giáo viên được thiết kế tốt sẽ giúp Tham vấn công chúng hiệu quả hơn trong nhà trường.)
95/ Pilot programmes = pilot projects; trial programmes	Chương trình thí điểm Ví dụ: When regulators and firms collaborate, Pilot programmes scales faster and at lower cost. (Khi cơ quan quản lý và doanh nghiệp hợp tác, Chương trình thí điểm có thể mở rộng nhanh hơn với chi phí thấp hơn.)
96/ Scalability challenges = scaling challenges; scale-up challenges	Thách thức mở rộng Ví dụ: Long-term planning should weigh the environmental impacts of Scalability challenges carefully.

	(Kế hoạch dài hạn cần cân nhắc kỹ tác động môi trường của Thách thức mở rộng .)
97/ Digital skills gap = digital skills shortage; digital skills deficit	Khoảng trống kỹ năng số Ví dụ: Equity requires that Digital skills gap be accessible across regions, incomes and ages. (Bình đẳng đòi hỏi Khoảng trống kỹ năng số phải khả dụng trên mọi vùng miền, thu nhập và độ tuổi.)
98/ Universal broadband access = universal internet access; universal broadband coverage	Phổ cập băng thông rộng Ví dụ: Transparency, accountability and human oversight are essential for Universal broadband access . (Minh bạch, trách nhiệm giải trình và sự giám sát của con người là thiết yếu đối với Phổ cập băng thông rộng .)
99/ Digital payment adoption = cashless payment adoption; e-payment adoption	Mức độ chấp nhận thanh toán số Ví dụ: Pilot programmes can test Digital payment adoption before nationwide adoption. (Các chương trình thí điểm có thể kiểm chứng Mức độ chấp nhận thanh toán số trước khi áp dụng trên toàn quốc.)
100/ Technology governance = governance of technology; tech governance	Quản trị công nghệ Ví dụ: In public policy debates, investing in Technology governance can reduce inequality and expand opportunity. (Trong tranh luận chính sách, đầu tư vào Quản trị công nghệ có thể giảm bất bình đẳng và mở rộng cơ hội.)

CHỦ ĐỀ: TECHNOLOGY — CÔNG NGHỆ

VÍ DỤ ÁP DỤNG COLLOCATION VÀO ESSAY WRITING

SAMPLE 01

Closing the **digital divide** requires guaranteed **universal broadband access** and targeted subsidies so low-income households can improve **access to technology**. Beyond connectivity, libraries and schools should promote **digital inclusion** through device loans and training. With **public-private partnerships**, governments can prioritise remote areas while tracking outcomes via open indicators of usage and affordability. Ultimately, equitable provision reduces regional gaps and strengthens social mobility.

Thu hẹp **khoảng cách số (digital divide)** đòi hỏi **phổ cập băng thông rộng (universal broadband access)** và trợ cấp có mục tiêu để hộ thu nhập thấp cải thiện **khả năng tiếp cận công nghệ (access to technology)**. Vượt qua kết nối, thư viện và trường học cần thúc đẩy **bao trùm số (digital inclusion)** bằng cho mượn thiết bị và tập huấn. Thông qua **đối tác công tư (public-private partnerships)**, chính phủ có thể ưu tiên vùng xa và theo dõi kết quả bằng chỉ số mở về mức sử dụng và khả năng chi trả. Cuối cùng, cung ứng công bằng sẽ thu hẹp chênh lệch vùng miền và củng cố dịch chuyển xã hội.

SAMPLE 02

The benefits of AI will be durable only if **data privacy** and **algorithmic transparency** are built into deployment. Firms should publish impact reports, ensure **human oversight**, and comply with **data protection regulations**. Strong **platform accountability**—including independent audits and redress—helps deter abuse, while **transparency and accountability** empower citizens to challenge opaque systems without stifling innovation.

Lợi ích AI chỉ bền vững khi **quyền riêng tư dữ liệu (data privacy)** và **minh bạch thuật toán (algorithmic transparency)** được tích hợp khi triển khai. Doanh nghiệp nên công bố báo cáo tác động, bảo đảm **giám sát của con người (human oversight)** và tuân thủ **quy định bảo vệ dữ liệu (data protection regulations)**. **Trách nhiệm của nền tảng (platform accountability)** — gồm kiểm toán độc lập và cơ chế khiếu nại — giúp ngăn lạm dụng, trong khi **minh bạch và trách nhiệm giải trình (transparency and accountability)** cho phép công dân chất vấn hệ thống mờ đục mà không kìm hãm đổi mới.

SAMPLE 03

Schools should adopt **online learning platforms** within **blended learning models** that prioritise **equitable device access**. Teacher success depends on **teacher training in technology**, and assessments must safeguard **academic integrity** through proctoring that respects privacy. Used carefully, **learning analytics** can identify gaps and support **critical thinking skills**, rather than reducing education to test-driven routines.

Nhà trường nên áp dụng **nền tảng học trực tuyến (online learning platforms)** theo mô hình học kết hợp (**blended learning models**) và đặt trọng tâm vào **tiếp cận thiết bị công bằng (equitable device access)**. Thành công của giáo viên phụ thuộc vào **bồi dưỡng công nghệ cho giáo viên (teacher training in technology)**, và đánh giá phải bảo vệ **liêm chính học thuật (academic integrity)** bằng hình thức giám sát tôn trọng quyền riêng tư. Sử dụng đúng mực, **phân tích học tập (learning analytics)** có thể xác định lỗ hổng và bồi dưỡng **kỹ năng tư duy phản biện (critical thinking skills)** thay vì biến giáo dục thành chuỗi luyện thi.

SAMPLE 04

Curbing the environmental toll of digitalisation demands robust **e-waste management** and enforceable **right to repair**. Policymakers should incentivise **energy-efficient technologies** and measure the **carbon footprint of data centres** through standardised **lifecycle assessment**. Embedding **circular economy principles** and **resource efficiency** into procurement can lower costs while aligning innovation with climate commitments.

Hạn chế tác động môi trường của số hóa đòi hỏi **quản lý rác thải điện tử (e-waste management)** và **quyền được sửa chữa (right to repair)** có tính cưỡng chế. Nhà làm chính sách nên khuyến khích **công nghệ tiết kiệm năng lượng (energy-efficient technologies)** và đo dấu chân carbon của trung tâm dữ liệu (**carbon footprint of data centres**) bằng **đánh giá vòng đời (lifecycle assessment)** chuẩn hóa. Việc tích hợp **nguyên tắc kinh tế tuần hoàn (circular economy principles)** và **hiệu quả sử dụng tài nguyên (resource efficiency)** vào mua sắm công có thể giảm chi phí đồng thời điều chỉnh đổi mới với cam kết khí hậu.

NGUỒN THAM KHẢO

[1] [‘It’s cheap but it’s not disposable’: why fast tech is a growing waste problem | Technology | The Guardian](#)

[2] [School AI surveillance like Gaggle can lead to false alarms, arrests | AP News](#)

- [3] [AI and ChatGPT use raises new fears for students' privacy](#)
- [4] [As we race headlong into our glorious AI-powered future, are we on the road to Idiocracy? | Peter Lewis | The Guardian](#)
- [5] [‘Nobody wants a robot to read them a story!’ The creatives and academics rejecting AI – at work and at home | Artificial intelligence \(AI\) | The Guardian](#)
- [6] [No god in the machine: the pitfalls of AI worship | Artificial intelligence \(AI\) | The Guardian](#)
- [7] [Big Tech’s data center boom poses new risk to US grid operators | Reuters](#)
- [8] [Artificial Intelligence Is Not Intelligent - The Atlantic](#)
- [9] [Don’t Count Out Human Writers in the Age of AI | WIRED](#)
- [10] [The AI Mirage - The Atlantic](#)

NHẬN CÁC BẢN CÒN LẠI CỦA CHUYÊN ĐỀ COLLOCATIONS TỪ SPRINGBOARD TẠI

[Page Springboard English] [Springboard English - Lớp học nhà Xuân](#)

[Group tài liệu & tự học Springboard Connects] [Springboard Connects | HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10 | Facebook](#)

[Website Springboard – Vào phần Tài Liệu] [Springboard](#)

Springboard
English

LIÊN HỆ SPRINGBOARD - LỚP HỌC NHÀ XUÂN

Các tập tiếp theo của **Chuyên Đề Collocation trong đề thi Chuyên Anh & HSG Anh** sẽ được tiếp tục phát hành. Vui lòng theo dõi kênh thông tin Springboard để nhận thông tin các đợt phát hành tiếp theo.

Facebook Page	Springboard English - Lớp học nhà Xuân
Facebook Group	Springboard Connects HSG Tỉnh, HSGQG, chuyên Anh lớp 10
Website	https://springboard.vn/
App Luyện Thi Chuyên, HSG	app.springboard.vn
Youtube	Youtube Springboard
Email	contact@springboard.vn

Tất cả tài liệu biên soạn và phát hành bởi đội ngũ Springboard đều **MIỄN PHÍ**. Mọi người vui lòng **KHÔNG sử dụng chúng cho mục đích thương mại, buôn bán** vì lợi nhuận để nhà Xuân tiếp tục phát hành tài liệu bổ ích hơn trong tương lai.



Springboard
English



Springboard
English

SPRINGBOARD EDUCATION - LỚP HỌC NHÀ XUÂN

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Email contact@springboard.vn

SĐT/Zalo 0949.858.9966

Website <https://springboard.vn/>

Facebook Page Springboard English

