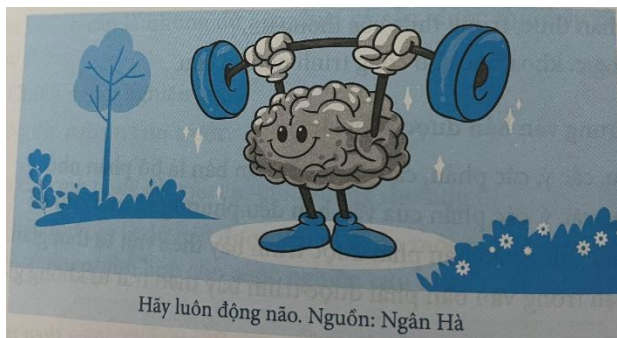


ĐỀ THI CUỐI HỌC KÌ 2 – ĐỀ 2**MÔN: NGỮ VĂN - LỚP 12****Thời gian làm bài: 90 phút****BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM****I. ĐỌC HIỂU (4đ)***Học sinh đọc văn bản sau và trả lời câu hỏi kể tiếp***MUỐN NÃO KHỎE, ĐỪNG ĐỂ NÃO “RẢNH RANG”**

(Yên Lam)

Tuổi trẻ cuối tuần – Khi tuổi tác tăng lên, không chỉ sức khỏe thể chất mà não của con người cũng hoạt động kém hiệu quả. Chúng ta tìm cách giữ mình khỏe mạnh khi già đi, vậy có cách nào để não trẻ, khỏe lâu hơn không?

Mấu chốt của việc để tăng sức khỏe não bộ là hãy khiến mình luôn luôn phải “động não”.

Không phải theo nghĩa phải vò đầu bứt tai hay bóp trán suy nghĩ những vấn đề hóc búa, mà chỉ là “kiểm soát” để não hoạt động, giống như bài tập thể dục nhẹ, là đã đủ “bồi bổ” cho não.

Hãy luôn “động não”

Bài tập để giữ não khỏe, trẻ hơn đến 10 tuổi so với tuổi thật (ví dụ người 50 tuổi nhưng não khỏe mạnh như khi 40) không ở đâu xa mà ở ngay trang 41 số báo bạn đang cầm trên tay, với trò giải ô số Sudoku.

Theo nghiên cứu đăng trên tập san International Journal of Geriatric Psychiatry hồi giữa tháng 5, người trên 50 tuổi càng chơi các trò giải đố như ô chữ hay ô số sudoku thì não họ càng hoạt động tốt hơn.

Nghiên cứu do Đại học Exter (Anh) thực hiện, với 19.100 người tham gia, bao gồm hai phần. Đầu tiên người tham gia sẽ cho biết họ có thường xuyên chơi các trò giải đố liên quan đến chữ và số hay không, sau đó sẽ làm một loạt bài kiểm tra về khả năng chú ý, trí nhớ và lí luận.

Các nhà nghiên cứu phân tích kết quả và nhận thấy những người có chơi ô chữ hay sudoku thì sẽ đạt điểm cao trong các bài kiểm tra nói trên. Cụ thể, não của những người thích các trò chơi “động não” sẽ trẻ hơn 10 tuổi so với tuổi thật.

Trưởng nhóm nghiên cứu, tiến sĩ Anne Corbett, cho biết những người có chơi ô chữ và sudoku thể hiện sự khác biệt rõ rệt trong tốc độ và độ chính xác khi làm các bài kiểm tra, so với những người không thường xuyên chơi giải đó.

Tiến sĩ Corbett thừa nhận: Chưa thể kết luận rằng giải đố chắc chắn sẽ giảm nguy cơ bị sa sút trí tuệ khi về già, song kết quả nghiên cứu nói trên củng cố phát hiện của các công trình trước đó rằng việc thường xuyên tiếp xúc các câu đố chữ và số giữ cho não hoạt động tốt hơn trong thời gian lâu hơn.

Trong khi đó, tiến sĩ Jessica Langbaum, chuyên gia nghiên cứu bệnh Alzheimer, cho biết có bằng chứng cho thấy tham gia các hoạt động kích thích nhận thức như giải đố sẽ giúp ích cho khả năng tư duy, chú ý và lí luận của con người.

Tương tự, tiến sĩ Gayatri Devi – nhà thần kinh học chuyên nghiên cứu các chứng rối loạn trí nhớ thuộc Bệnh viện Lenox Hill (Mĩ) – cho biết sa sút trí tuệ do các rối loạn ảnh hưởng đến não bộ gây ra, vì thế “tập thể dục” để não khoẻ

manh cũng là cách để trì hoãn hoặc ngăn chặn bộc phát chứng sa sút trí tuệ, “Cũng giống như ta tập thể dục, vận động để tăng cường sức khoẻ thể chất, việc chơi ô chữ, sudoku chính là cách để não khoẻ mạnh hơn”, tiến sĩ Devi nói với trang HealthLine. Theo chuyên gia này, mấu chốt của vấn đề là giữ cho não luôn phải hoạt động và bị “thách thức” – buộc phải suy nghĩ và tư duy - khi chúng ta già đi.

Vì thế nếu không muốn chơi giải đố, ta cũng có thể học một ngôn ngữ mới hay bắt đầu một thú vui mới, miễn là phải “động não” chứ không để đầu óc quá “rảnh rang” “Bất kể việc bạn làm là gì, miễn là nó đủ khó để tất cả các vùng trên não phải tham gia giải quyết thì đều đưa đến kết quả cuối cùng là giúp não khoẻ mạnh”, tiến sĩ Devi nhấn mạnh.

Các bài tập động não cũng giúp cải thiện dự trữ nhận thức (cognitive reserve), tức khả năng duy trì hoạt động nhận thức một cách bình thường ngay cả khi não bộ đã có thay đổi bệnh lí, của chúng ta.

Những bài tập khác

Một nghiên cứu trên tạp san uy tín BMJ (Anh) từng chỉ ra sức khoẻ nhận thức của con người sẽ bắt đầu suy giảm vào tuổi 45, khi khả năng nhớ và nhận biết bắt đầu trượt dần. Từ mốc 45 tuổi đó, cứ mỗi năm các vùng phụ trách các tính năng khác nhau trên não như trí nhớ, chú ý, ghi nhận cũng sẽ giảm dần chức năng và không phối hợp hiệu quả với nhau nữa.



Ngay cả khi không sa sút trí tuệ, nếu ta cứ hay quên hoặc dễ mất tập trung thì cũng ảnh hưởng nhiều đến đời sống và công việc. Các nhà nghiên cứu đã đề xuất nhiều bài tập khác nhau để giúp não trẻ và khoẻ mạnh hơn khi ta già đi

Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu Đại học Canberra (Úc) nhận thấy việc tập aerobic cũng có thể cải thiện đáng kể khả năng nhận thức như khả năng tư duy, đọc, học tập và lí luận. Các nghiên cứu tại Đại học Edinburgh (Anh) thì cho rằng càng vận động thể chất nhiều thì càng giảm sự sa sút của não.

Trong khi đó, một nghiên cứu của Đại học California cho rằng học chơi một nhạc cụ mới sẽ kích thích không chỉ khả năng sáng tạo mà còn khả năng tập trung, giảm nguy cơ bị sa sút trí tuệ và suy giảm nhận thức.

Chăm sóc sức khoẻ não bộ cũng đến từ việc ăn uống. Theo Global Council on Brain Health, một tổ chức của các chuyên gia sức khoẻ não bộ, “món nào tốt cho tim thì cũng tốt cho não. Điều này đồng nghĩa với việc tăng cường khẩu phần ăn gồm các thực phẩm như dâu, rau dạng lá, dầu ôliu, trái cây, sữa ít béo cũng giúp não khoẻ hơn.

(<https://cuoituan.tuoitre.vn>)

Câu 1. Xác định đề tài và nhận xét cách chọn lọc, sắp xếp các thông tin trong văn bản Muốn não khoẻ, đừng để não “rảnh rang”. (0.5 điểm)

Câu 2. Tóm tắt nội dung của văn bản. Chỉ ra sự mạch lạc trong văn bản Muốn não khoẻ, đừng để não “rảnh rang”. (0.5 điểm)

Câu 3. Những dữ liệu ở phần Hãy luôn “động não” là dữ liệu thứ cấp, hay sơ cấp? (1 điểm)

Câu 4. Tác giả thể hiện quan điểm, thái độ như thế nào về việc luôn “động não”? Em có đồng tình với tác giả không? Vì sao? (1 điểm)

Câu 5. Nhận xét cách đặt nhan đề Muốn não khỏe, đừng để não “rảnh rang” của tác giả Lam Yên. Đề xuất một nhan đề mới cho văn bản (1 điểm)

II. LÀM VĂN (6,0 điểm)

Câu 1. Văn bản đã cung cấp cho em những thông tin quý giá nào? Em sẽ vận dụng những thông tin đó như thế nào vào cuộc sống của mình? (Trả lời bằng đoạn văn 200 chữ) (2 điểm)

Câu 2. Hãy viết thư (thư điện tử, 600 chữ) trao đổi với người bạn có cùng mối quan tâm đến vấn đề/ cách rèn luyện trí não để thông minh hơn (thư có sử dụng dữ liệu thứ cấp và hình ảnh minh họa)

-----Hết-----

- Học sinh không được sử dụng tài liệu.
- Giám thị không giải thích gì thêm.