

CHỦ ĐỀ 9. SINH HỌC VI SINH VẬT

PHẦN I. Tự luận. Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 3.

(Mỗi câu trả lời đúng thí sinh được 1.0 điểm)

BÀI 17. VI SINH VẬT VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VI SINH VẬT

I. KHÁI NIỆM VI SINH VẬT

- *Khái niệm:* Vi sinh vật là các sinh vật có kích thước nhỏ, thường không nhìn thấy bằng mắt thường mà chỉ quan sát được bằng kính hiển vi.
- *Đặc điểm chung của vi sinh vật:* Kích thước nhỏ, số lượng nhiều và phân bố rộng, hấp thu và chuyển hóa vật chất nhanh, sinh trưởng và sinh sản nhanh.

II. CÁC KIỂU DINH DƯỠNG Ở VI SINH VẬT

- Dựa vào nguồn cung cấp năng lượng và nguồn carbon sử dụng, vi sinh vật có 4 kiểu dinh dưỡng là:

Tiêu chí phân biệt	Quang tự dưỡng	Quang dị dưỡng	Hóa tự dưỡng	Hóa dị dưỡng
<i>Nguồn carbon</i>	CO ₂	Chất hữu cơ	CO ₂	Chất hữu cơ
<i>Nguồn năng lượng</i>	Ánh sáng	Ánh sáng	Phản ứng hóa học	Phản ứng hóa học

BÀI 18. SINH TRƯỞNG VÀ SINH SẢN Ở VI SINH VẬT

I. SINH TRƯỞNG CỦA VI SINH VẬT

1. Khái niệm về sinh trưởng của vi sinh vật

- Sinh trưởng của vi sinh vật là sự tăng lên về số lượng tế bào của quần thể vi sinh vật thông qua quá trình sinh sản.

2. Các pha sinh trưởng của quần thể vi khuẩn

- Trong hệ kín (*Môi trường mà các chất dinh dưỡng không được bổ sung thêm đồng thời không rút bớt sản phẩm và chất thải trong suốt quá trình nuôi*), sự sinh trưởng của quần thể vi khuẩn được diễn ra theo 4 pha: Pha tiềm phát, pha lũy thừa, pha cân bằng, pha suy vong.
- Biện pháp để khắc phục hiện tượng mật độ tế bào vi khuẩn không tăng ở pha cân bằng là: Bổ sung thêm chất dinh dưỡng và lấy bớt đi dịch nuôi cấy.

BÀI 19. QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP, PHÂN GIẢI Ở VI SINH VẬT VÀ ỨNG DỤNG

I. QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP Ở VI SINH VẬT

- *Vai trò:* Hình thành các hợp chất (vật liệu) để xây dựng và duy trì các hoạt động của vi sinh vật, đồng thời cũng là quá trình tích lũy năng lượng.

II. QUÁ TRÌNH PHÂN GIẢI Ở VI SINH VẬT

- *Vai trò:* Hình thành nguyên liệu và năng lượng cung cấp cho quá trình tổng hợp và các hoạt động của tế bào.
- *Lợi ích của quá trình phân giải nhờ vi sinh vật:*
 - + Vi sinh vật phân giải các hợp chất hữu cơ và chuyển hóa các hợp chất vô cơ giúp khép kín vòng tuần hoàn vật chất trong tự nhiên.
 - + Con người có thể ứng dụng quá trình phân giải của vi sinh vật trong xử lý ô nhiễm môi trường, đồng thời kết hợp để tạo ra các sản phẩm hữu ích như hóa chất, nguyên liệu và nhiên liệu.
- *Tác hại của quá trình phân giải nhờ vi sinh vật:*
 - + Làm hư hỏng thực phẩm.
 - + Làm hư hỏng và gây mất mỹ quan các vật dụng, đồ gỗ dùng xây dựng nhà cửa...

BÀI 18. SINH TRƯỞNG VÀ SINH SẢN Ở VI SINH VẬT

Câu 1. Mật độ tế bào vi khuẩn trong quần thể bắt đầu suy giảm ở

- A. pha tiềm phát. B. pha lũy thừa. C. pha cân bằng. D. pha suy vong.

Câu 2. Cho các hoạt động sau:

(1) Nhiễm sắc thể mạch vòng của chúng bám vào cấu trúc gấp nếp trên màng sinh chất để làm điểm tựa.

(2) Nhiễm sắc thể mạch vòng nhân đôi.

(3) Tế bào kéo dài, thành và màng tế bào chất thắt lại để hình thành vách ngăn phân chia tế bào chất và chất nhân về hai tế bào mới.

Trình tự các hoạt động trong quá trình phân đôi ở vi sinh vật nhân sơ là

- A. $1 \rightarrow 2 \rightarrow 3$. B. $1 \rightarrow 3 \rightarrow 2$. C. $2 \rightarrow 3 \rightarrow 1$. D. $2 \rightarrow 1 \rightarrow 3$.

Câu 3. Cho các hình thức sinh sản sau:

(1) Phân đôi. (2) Nảy chồi. (3) Hình thành bào tử vô tính. (4) Hình thành bào tử tiếp hợp.

Số hình thức sinh sản có cả ở vi sinh vật nhân sơ và vi sinh vật nhân thực là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 4. Thiếu hụt chất dinh dưỡng sẽ khiến vi sinh vật

- A. sinh trưởng chậm hoặc ngừng sinh trưởng.
B. sinh trưởng và sinh sản nhanh chóng hơn.
C. tăng cường quang hợp để tự tổng hợp chất dinh dưỡng.
D. tăng cường hô hấp kị khí để tự tổng hợp chất dinh dưỡng.

Câu 5. Trình tự các pha sinh trưởng của quần thể vi khuẩn trong môi trường nuôi cấy không liên tục là

- A. pha tiềm phát $\rightarrow$ pha cân bằng $\rightarrow$ pha lũy thừa $\rightarrow$ pha suy vong.
B. pha tiềm phát $\rightarrow$ pha lũy thừa $\rightarrow$ pha cân bằng $\rightarrow$ pha suy vong.
C. pha lũy thừa $\rightarrow$ pha tiềm phát $\rightarrow$ pha suy vong $\rightarrow$ pha cân bằng.
D. pha lũy thừa $\rightarrow$ pha tiềm phát $\rightarrow$ pha cân bằng $\rightarrow$ pha suy vong.

Câu 6. Trong nuôi cấy không liên tục, để thu được lượng sinh khối của vi khuẩn tối đa nên tiến hành thu hoạch vào thời điểm nào sau đây?

- A. Đầu pha lũy thừa. B. Cuối pha lũy thừa.
C. Đầu pha tiềm phát. D. Cuối pha cân bằng.

Câu 7. Vì sao một số chất hóa học như phenol, các kim loại nặng, alcohol thường dùng làm chất diệt khuẩn?

- A. Vì các chất này có thể gây biến tính và làm bất hoạt protein, phá hủy cấu trúc màng sinh chất..
B. Vì các chất này có thể tiêu diệt hoặc ức chế đặc hiệu sự sinh trưởng của một hoặc một vài nhóm vi sinh vật.
C. Vì các chất này có thể gây biến đổi vật chất di truyền làm giảm khả năng thích nghi của vi sinh vật với môi trường.
D. Vì các chất này có thể ngăn cản sự hấp thụ nước khiến các vi sinh vật bị chết do thiếu nước trầm trọng.

Câu 8. Cho các yếu tố sau: Nhiệt độ, độ ẩm, các hợp chất phenol, các kim loại nặng, tia UV, tia X. Trong các yếu tố này, số yếu tố vật lý ảnh hưởng đến vi sinh vật là

- A. 4. B. 5. C. 6. D. 3.

Câu 9. Cho các phát biểu sau:

(1) Thuốc kháng sinh là chế phẩm có khả năng tiêu diệt hoặc ức chế đặc hiệu sự sinh trưởng của một hoặc một vài nhóm vi sinh vật.

(2) Thuốc kháng sinh được dùng để điều trị các bệnh nhiễm trùng ở người, động vật và thực vật.

(3) Việc lạm dụng thuốc kháng sinh gây hiện tượng nhờn thuốc (kháng kháng sinh) nhanh chóng ở nhiều vi sinh vật gây bệnh.

(4) Dung dịch cồn – iodine có khả năng ức chế sinh trưởng và tiêu diệt vi sinh vật nhưng không được coi là chất kháng sinh.

Số phát biểu đúng khi nói về thuốc kháng sinh là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 10. Có thể giữ thức ăn tương đối lâu trong tủ lạnh vì

- A. nhiệt độ thấp sẽ kìm hãm sự sinh trưởng của vi sinh vật gây hư hỏng thức ăn.
B. nhiệt độ thấp sẽ tiêu diệt hết tất cả vi sinh vật gây hư hỏng thức ăn.
C. nhiệt độ thấp sẽ làm biến tính nucleic acid của vi sinh vật gây hư hỏng thức ăn.
D. nhiệt độ thấp sẽ gây co nguyên sinh chất của vi sinh vật gây hư hỏng thức ăn.

BÀI 19. QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP, PHÂN GIẢI Ở VI SINH VẬT VÀ ỨNG DỤNG

Câu 1. Cho các sản phẩm sau: (1) Rượu, (2) Sữa chua, (3) Nước mắm, (4) Nước trái cây lên men.

Trong số các sản phẩm trên, số sản phẩm của quá trình lên men rượu là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 2. Sản xuất nước mắm là ứng dụng của quá trình nào sau đây ở vi sinh vật?

- A. Phân giải carbohydrate. B. Phân giải protein.
C. Phân giải lipid. D. Phân giải nucleic acid.

Câu 3. Cho các ứng dụng sau:

- (1) Sản xuất nước tương, nước mắm.
(2) Sản xuất phân bón hữu cơ làm giàu dinh dưỡng cho đất.
(3) Sản xuất ethanol sinh học.
(4) Sản xuất sữa chua, các sản phẩm muối chua như rau, củ, quả...

Số ứng dụng của quá trình phân giải polysaccharide ở vi sinh vật là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 4. Vai trò nào sau đây **không** phải là vai trò của vi sinh vật đối với tự nhiên?

- A. Chuyển hóa vật chất trong tự nhiên. B. Làm sạch môi trường.
C. Cải thiện chất lượng đất. D. Tăng sức đề kháng cho vật nuôi.

Câu 5. Cho các ứng dụng sau:

- (1) Sản xuất protein đơn bào.
(2) Sản xuất rượu, sữa chua, dưa muối.
(3) Sản xuất chất kháng sinh.
(4) Sản xuất amino acid.

Những ứng dụng nào từ quá trình tổng hợp của vi sinh vật?

- A. (1); (3); (4). B. (2); (3); (4). C. (1); (2); (4). D. (1); (2); (3).

Câu 6. Cho các vai trò sau:

- (1) Góp phần tạo ra hợp chất hữu cơ cho sinh giới.
(2) Góp phần cung cấp O₂ cho con người và các sinh vật trên Trái Đất.
(3) Tham gia sản xuất thực phẩm, dược phẩm, nhiên liệu cho con người.
(4) Góp phần cung cấp CO₂ cho quá trình quang hợp ở thực vật.

Số vai trò của vi sinh vật quang tổng hợp là

- A. 1. B. 2. C. 3. D. 4.

Câu 7. Đối với vi sinh vật, polysaccharide được tổng hợp có vai trò

- A. làm nguyên liệu xây dựng tế bào và thực hiện chức năng xúc tác.
- B. làm nguyên liệu xây dựng tế bào hoặc thực hiện chức năng di chuyển.
- C. làm chất kháng sinh để ức chế sự phát triển quá mức của các sinh vật khác.
- D. làm nguyên liệu xây dựng tế bào hoặc chất dự trữ cho tế bào.

Câu 8. Cho các ứng dụng sau ở vi sinh vật:

- (1) Sản xuất glutamic acid nhờ vi khuẩn *Corynebacterium glutamicum*.
- (2) Sản xuất nhựa sinh học nhờ vi khuẩn *Bacillus cereus* hay *Cupriavidus necator*.
- (3) Sản xuất lysine nhờ vi khuẩn *Brevibacterium flavum*.
- (4) Sản xuất protein nhờ nấm men *S. cerevisiae*.

Số ứng dụng của quá trình tổng hợp amino acid và protein ở vi sinh vật là

- A. 1.
- B. 2.
- C. 3.
- D. 4.

Câu 9. Con người ứng dụng quá trình tổng hợp các chất ức chế sự phát triển của các sinh vật khác ở vi sinh vật để

- A. sản xuất glutamic acid.
- B. sản xuất dầu diesel sinh học.
- C. sản xuất nhựa hóa dầu.
- D. sản xuất thuốc kháng sinh.

Câu 10. Phát biểu nào sau đây là **không** đúng khi nói về quá trình phân giải ở vi sinh vật?

- A. Vi sinh vật có thể phân giải các hợp chất hữu cơ và chuyển hóa các chất vô cơ giúp khép kín vòng tuần hoàn vật chất trong tự nhiên.
- B. Con người có thể ứng dụng quá trình phân giải của vi sinh vật trong xử lý ô nhiễm môi trường, tạo ra các sản phẩm hữu ích khác.
- C. Khả năng phân giải của vi sinh vật trong tự nhiên là đa dạng và ngẫu nhiên nhưng luôn có hại cho con người.
- D. Vi sinh vật có khả năng phân giải làm hư hỏng thực phẩm, gây mất mỹ quan các vật dụng, đồ gỗ dùng xây dựng nhà cửa...

PHẦN III. Câu trắc nghiệm đúng sai. Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 2. Trong mỗi ý a), b), c), d) ở mỗi câu, thí sinh chọn đúng hoặc sai.

Điểm tối đa của 01 câu hỏi là 1.0 điểm.

- Thí sinh chỉ lựa chọn chính xác 01 ý trong 1 câu hỏi được **0.1 điểm**.

- Thí sinh chỉ lựa chọn chính xác 02 ý trong 1 câu hỏi được **0.25 điểm**.

- Thí sinh chỉ lựa chọn chính xác 03 ý trong 1 câu hỏi được **0.50 điểm**.

- Thí sinh lựa chọn chính xác cả 04 ý trong 1 câu hỏi được **1.0 điểm**.

BÀI 17. VI SINH VẬT VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VI SINH VẬT

Câu 1. Khi nói về kiểu dinh dưỡng của vi sinh vật, xét các nhận định sau. Mỗi nhận định sau đây Đúng hay Sai?

- a) Vi sinh vật quang tự dưỡng sử dụng nguồn năng lượng từ ánh sáng.
- b) Vi sinh vật quang dị dưỡng sử dụng nguồn carbon là chất vô cơ.
- c) Vi sinh vật hóa tự dưỡng sử dụng nguồn năng lượng từ chất hữu cơ.
- d) Vi sinh vật hóa dị dưỡng sử dụng nguồn carbon là chất hữu cơ.

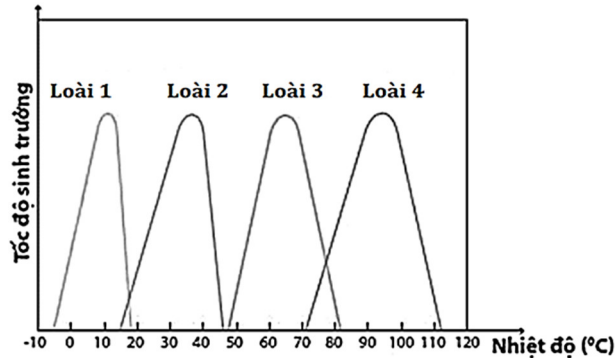
Câu 2. Hình ảnh dưới đây chụp lại hiện tượng xảy ra với các quả cam khi để lâu ngoài không khí mà không được bảo quản đã bị mốc. Xét các nhận định sau, mỗi nhận định sau đây Đúng hay Sai?



- a) Hiện tượng xảy ra với quả cam là do vi sinh vật gây ra.
- b) Nấm men là tác nhân chính gây ra hiện tượng xảy ra trên quả cam.
- c) Tác nhân gây ra hiện tượng trên có kiểu dinh dưỡng là hóa tự dưỡng.
- d) Trong quá trình trên, sinh vật có nguồn carbon là chất hữu cơ.

BÀI 18. SINH TRƯỞNG VÀ SINH SẢN Ở VI SINH VẬT

Câu 1. Mỗi nhận định sau là Đúng hay Sai khi nói về vi sinh vật?



- a) Loài 1 thường sống ở Nam Cực và Bắc Cực.
- b) Loài 2 là loài ưa ấm và có thể sống ở vùng nhiệt đới.
- c) Loài 3 có thể sống ở vùng có nhiệt độ từ 10°C đến 40°C.
- d) Loài 3 và loài 4 có thể cạnh tranh nhau về dinh dưỡng khi sống chung.

Câu 2. Khi giải thích lí do thức ăn để khá lâu trong tủ lạnh mà không bị hỏng, mỗi mệnh đề sau là Đúng hay Sai?

- a) Vi sinh vật bị tiêu diệt khi nhiệt độ môi trường thấp.
- b) Tủ lạnh làm thức ăn biến chất khiến vi sinh vật không hấp thụ được.
- c) Vi sinh vật bị kìm hãm sinh trưởng khi ở trong môi trường có nhiệt độ thấp.
- d) Tốc độ phản ứng hóa sinh trong tế bào vi sinh vật chậm lại khi sống trong môi trường nhiệt độ thấp.

BÀI 19. QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP, PHÂN GIẢI Ở VI SINH VẬT VÀ ỨNG DỤNG

Câu 1. Sữa chua là một chế phẩm sữa được sản xuất bằng cách lên men sữa bò tươi, sữa bột hay sữa động vật nói chung. Sữa chua là một thực phẩm rất thơm ngon và bổ dưỡng cho con người. Dựa trên thông tin và kiến thức đã học, hãy cho biết mỗi mệnh đề sau là Đúng hay Sai khi nói về quá trình làm sữa chua?

- a) Lên men sữa chua là lên men lactic.
- b) Quá trình lên men sữa chua có tạo ra ethanol và acetic acid.
- c) Quá trình lên men sữa chua có sự tham gia của nấm men.
- d) Quá trình làm sữa chua thực chất là quá trình phân giải protein của vi sinh vật.

Câu 2. Mỗi nhận định sau là Đúng hay Sai khi nói về vai trò của vi sinh vật trong trồng trọt?

- a) Thuốc trừ sâu sinh học mặc dù tốt nhưng có ảnh hưởng xấu đến môi trường hơn so với thuốc trừ sâu hóa học.
- b) Vi sinh vật giúp cải thiện chất lượng đất.
- c) Con người đã sử dụng vi sinh vật để sản xuất ra thuốc trừ sâu sinh học.
- d) Con người đã sử dụng vi sinh vật để sản xuất phân bón vi sinh.

PHẦN IV. Câu trắc nghiệm trả lời ngắn. Thí sinh trả lời từ câu 1 đến câu 8.

(Mỗi câu trả lời đúng thí sinh được 0.25 điểm)

BÀI 17. VI SINH VẬT VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VI SINH VẬT

Câu 1. Có bao nhiêu phương pháp nghiên cứu vi sinh vật trong các phương pháp sau đây: (1) Phân lập vi sinh vật; (2) Nghiên cứu hình thái vi sinh vật; (3) Nghiên cứu đặc điểm hóa sinh của vi sinh vật?

A. 3

Câu 2. Vi sinh vật phân bố trong bao nhiêu môi trường sau đây?

(1) Trong nước. (2) Trong đất. (3) Trên cạn. (4) Trên cơ thể sinh vật.

A. 4

Câu 3. Căn cứ vào nguồn cung cấp năng lượng, người ta chia vi sinh vật thành bao nhiêu nhóm?

A. 2

Câu 4. Có bao nhiêu đặc điểm dưới đây là đặc điểm của khuẩn lạc nấm men?

(1) Khô. (2) Dạng sợi dài. (3) Tròn đều. (4) Lồi ở tâm. (5) Nhảy ướt.

A. 3

Câu 5. Cho các phát biểu sau đây về phương pháp nghiên cứu vi sinh vật:

- (1) Phương pháp nghiên cứu hình thái vi sinh vật thường được sử dụng để nhận biết nhóm vi sinh vật.
(2) Phương pháp nghiên cứu đặc điểm hóa sinh của vi sinh vật gồm hai bước: Chuẩn bị mẫu vật và quan sát bằng kính hiển vi.
(3) Phương pháp phân lập vi sinh vật nhằm tách riêng từng loài vi sinh vật từ hỗn hợp nhiều loài vi sinh vật.
(4) Hình thái của các khuẩn lạc mang tính đặc trưng của từng nhóm vi sinh vật.

Trong số các phát biểu trên, có bao nhiêu phát biểu đúng?

A. 3

BÀI 18. SINH TRƯỞNG VÀ SINH SẢN Ở VI SINH VẬT

Câu 1. Cho các chất: Vitamin, hợp chất kim loại nặng, alcohol, hợp chất phenol và chất kháng sinh. Có bao nhiêu chất là nhân tố có khả năng diệt khuẩn?

A. 4

Câu 2. Cho các yếu tố: Độ ẩm, độ pH, nhiệt độ và ánh sáng. Có bao nhiêu yếu tố hóa học ức chế sự sinh trưởng của các vi sinh vật có hại trong quá trình muối chua rau quả?

A. 1

Câu 3. Cho các hình thức sinh sản: Bào tử vô tính, nảy chồi, tiếp hợp, trinh sản và phân đôi. Có bao nhiêu hình thức sinh sản vô tính phổ biến ở vi sinh vật nhân thực?

A. 3

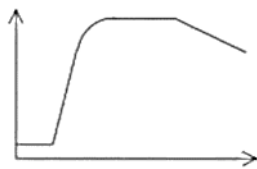
Câu 4. Cho các yếu tố: Chất dinh dưỡng, chất kháng sinh, độ ẩm và chất sát khuẩn. Có bao nhiêu yếu tố là yếu tố vật lý ảnh hưởng đến sinh trưởng của vi sinh vật?

A. 1

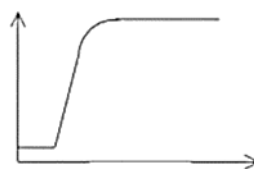
Câu 5. Quan sát các hình sau, hình mô tả đúng đường cong sinh trưởng của quần thể vi khuẩn trong nuôi cấy không liên tục là



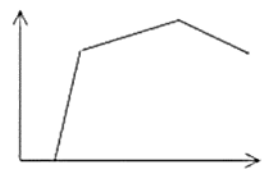
(1)



(2)



(3)



(4)

A. 2

BÀI 19. QUÁ TRÌNH TỔNG HỢP, PHÂN GIẢI Ở VI SINH VẬT VÀ ỨNG DỤNG

Câu 1. Cho các ứng dụng: Sản xuất dược phẩm, làm sạch môi trường, cải thiện chất lượng đất, chuyển hóa vật chất trong tự nhiên. Có bao nhiêu ứng dụng là ứng dụng của vi sinh vật trong tự nhiên?

A. 3

Câu 2. Cho các ý sau, có bao nhiêu ý đúng khi nói về vai trò của vi sinh vật trong cải thiện chất lượng đất?

- (1) Tiêu diệt sâu hại.
- (2) Tiết ra chất có lợi cho cây trồng.
- (3) Tăng khả năng kết dính các hạt đất.
- (4) Chuyển hóa chất dinh dưỡng giúp cây dễ hấp thụ.

A. 4

Câu 3. Cho các phát biểu sau đây khi nói về quá trình lên men của vi sinh vật:

- (1) Quá trình lên men thực chất là quá trình phân giải protein của vi sinh vật.
- (2) Trong quá trình lên men lactic có sự tham gia của nấm men rượu.
- (3) Quá trình lên men của vi khuẩn lactic có sự tham gia của O_2 .
- (4) Sản phẩm chính của quá trình lên men rượu là ethanol.

Trong các phát biểu trên, có bao nhiêu phát biểu đúng?

A. 1

Câu 4. Cho các phát biểu sau đây về vai trò của vi sinh vật trong chăn nuôi:

- (1) Vi sinh vật góp phần cải thiện hệ tiêu hóa vật nuôi.
- (2) Vi sinh vật giúp tăng sức đề kháng, giúp vật nuôi sinh trưởng, phát triển nhanh, tăng năng suất và chất lượng sản phẩm.
- (3) Con người đã sử dụng vi sinh vật để ủ thức ăn cho vật nuôi.
- (4) Con người đã sử dụng vi sinh vật để sản xuất các chế phẩm sinh học trong chăn nuôi.

Trong các phát biểu trên, có bao nhiêu phát biểu đúng?

A. 4

Câu 5. Cho các thành tựu sau đây:

- (1) Sản xuất amino acid bổ sung vào thực phẩm.
- (2) Sản xuất bột ngọt (mì chính).
- (3) Sản xuất sinh khối (hoặc protein đơn bào).
- (4) Sản xuất các chất thay huyết tương (có thành phần là polysaccharide) dùng trong y học.

Trong các thành tựu trên, số thành tựu là ứng dụng của quá trình tổng hợp protein ở vi sinh vật là

A. 3

**LƯU Ý: ĐỀ KIỂM TRA CÓ PHẦN KIẾN THỨC LIÊN HỆ THỰC TIỄN
CHÚC CÁC EM ÔN TẬP TỐT VÀ LÀM BÀI TỰ TIN NHÉ!**