

Số: /SGDĐT-GDTrH

V/v hướng dẫn triển khai hoạt động NCKH
và tổ chức Cuộc thi KHKT cấp tỉnh lần thứ 10
dành học sinh trung học năm học 2022-2023.

Thanh Hoá, ngày tháng 4 năm 2022

Kính gửi:

- Trưởng phòng GD&ĐT các huyện, thị xã, thành phố;
- Hiệu trưởng các trường THPT.

Thực hiện Quy chế thi khoa học, kỹ thuật (KHKT) ban hành kèm theo Thông tư số 38/2012/TT-BGD&ĐT ngày 02/11/2012 (gọi tắt là Thông tư 38); Thông tư số 32/2017/TT-BGD&ĐT ngày 29/12/2017 (gọi tắt là Thông tư 32) của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT;

Sở GD&ĐT Thanh Hóa hướng dẫn triển khai hoạt động nghiên cứu khoa học (NCKH) và tổ chức Cuộc thi KHKT dành cho học sinh trung học năm học 2022-2023 như sau:

I. Mục đích

1. Khuyến khích học sinh trung học NCKH; sáng tạo kỹ thuật, công nghệ và vận dụng kiến thức của các môn học vào giải quyết những vấn đề thực tiễn.

2. Góp phần đổi mới hình thức tổ chức dạy học; đổi mới hình thức và phương pháp đánh giá kết quả học tập; phát triển năng lực và phẩm chất của học sinh; thúc đẩy giáo viên tự bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn, nghiệp vụ; nâng cao chất lượng dạy học trong các cơ sở giáo dục trung học.

3. Tăng cường tổ chức các hoạt động giáo dục trải nghiệm sáng tạo theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất của học sinh. Triển khai giáo dục về khoa học, công nghệ, kỹ thuật và toán học (STEM) trong giáo dục phổ thông theo Chỉ thị số 16/CT-TTg ngày 04/5/2017 về việc tăng cường tiếp cận cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4.

4. Khuyến khích các cơ sở giáo dục đại học, cao đẳng, cơ sở nghiên cứu, các tổ chức và cá nhân hỗ trợ hoạt động nghiên cứu KHKT của học sinh trung học.

5. Tạo cơ hội để học sinh trung học giới thiệu kết quả nghiên cứu KHKT của mình; tăng cường trao đổi, giao lưu văn hóa, giáo dục giữa các địa phương và hội nhập quốc tế.

II. Tổ chức triển khai hoạt động nghiên cứu khoa học của học sinh trung học

1. Các đơn vị, thực hiện tốt các nội dung sau:

1.1. Tổ chức tuyên truyền rộng rãi mục đích, ý nghĩa của công tác NCKH của học sinh trung học và các quy định, hướng dẫn của Bộ GD&ĐT, Sở GD&ĐT về

Cuộc thi đến cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh và cộng đồng xã hội.

1.2. Các đơn vị chỉ đạo lập kế hoạch, tổ chức triển khai công tác NCKH của học sinh phù hợp với điều kiện thực tế của đơn vị, đặc điểm của địa phương, đối tượng học sinh, chương trình, nội dung dạy học của cơ sở giáo dục. Trong quá trình triển khai, các đơn vị cần quan tâm tổ chức một số hoạt động sau:

a. Tổng kết, đánh giá các hoạt động NCKH của học sinh; biểu dương, khen thưởng học sinh và cán bộ hướng dẫn có thành tích trong công tác NCKH của học sinh trong năm học 2021 – 2022; phát động phong trào NCKH và tham gia Cuộc thi năm học 2022-2023;

b. Tổ chức hội thảo, tập huấn cho cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh về các quy định, hướng dẫn về công tác tổ chức Cuộc thi, phương pháp NCKH; tạo điều kiện để học sinh, giáo viên tham gia NCKH và áp dụng kết quả nghiên cứu vào thực tiễn;

c. Khai thác hiệu quả tiềm lực của đội ngũ giáo viên, đặc biệt là giáo viên có năng lực và kinh nghiệm NCKH, giáo viên đã hướng dẫn học sinh NCKH, giáo viên đã thực hiện đề tài NCKH sư phạm ứng dụng; đưa nội dung hướng dẫn học sinh NCKH vào sinh hoạt của tổ/nhóm chuyên môn; giao nhiệm vụ cho giáo viên trao đổi, thảo luận về những vấn đề thời sự, những vấn đề nảy sinh từ thực tiễn trong quá trình học tập, các buổi sinh hoạt lớp, chào cờ, ngoại khóa, hoạt động trải nghiệm sáng tạo để định hướng, hình thành ý tưởng về dự án nghiên cứu của học sinh.

1.3. Phát triển Câu lạc bộ KHKT trong các cơ sở giáo dục trung học nhằm tạo môi trường cho học sinh nghiên cứu, chia sẻ về kiến thức, kỹ năng và các sản phẩm NCKH; giúp đỡ học sinh trong việc tiếp cận và vận dụng các phương pháp NCKH và sản phẩm khoa học vào thực tiễn; rèn luyện những kỹ năng cần thiết cho hoạt động NCKH, học tập và trong cuộc sống.

1.4. Phối hợp với các cơ sở giáo dục đại học, cao đẳng; các viện và trung tâm khoa học công nghệ; sở khoa học và công nghệ; Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật; Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh tỉnh; các nhà khoa học; cha mẹ học sinh trong việc hướng dẫn và đánh giá các dự án khoa học của học sinh; tạo điều kiện về cơ sở vật chất, thiết bị cho học sinh NCKH và tham gia Cuộc thi.

1.5. Căn cứ vào các quy định, hướng dẫn về Cuộc thi của Bộ GD&ĐT, các đơn vị dự thi thành lập Hội đồng thẩm định khoa học và tổ chức cuộc thi KHKT dành cho học sinh trung học ở địa phương phù hợp với điều kiện thực tế; chọn cử và tích cực chuẩn bị các dự án tham gia Cuộc thi.

1.6. Lãnh đạo các đơn vị phân công giáo viên hướng dẫn học sinh NCKH; vận dụng quy định chế độ làm việc đối với giáo viên phổ thông tại Điều 11 Thông tư số 28/2009/TT-BGD&ĐT ngày 21/10/2009 để giảm số tiết dạy cho giáo viên hướng

dẫn học sinh NCKH. Đối với giáo viên có đóng góp tích cực và có học sinh đoạt giải trong Cuộc thi có thể được xem xét nâng lương trước thời hạn, được ưu tiên đi học tập nâng cao trình độ, được xét tặng giấy khen, bằng khen và ưu tiên khi xét tặng các danh hiệu khác.

2. Các đơn vị tạo điều kiện cho học sinh sử dụng các phòng thí nghiệm, thư viện và tiếp cận các nguồn tài liệu khoa học trong quá trình NCKH; có chính sách hỗ trợ đối với các tài liệu khoa học và thí nghiệm phải trả phí; hỗ trợ triển khai cuộc thi KHKT cấp địa phương và quốc gia; có các chính sách khuyến khích các nhà khoa học, giảng viên tham gia hỗ trợ hoạt động NCKH của học sinh vận dụng theo chế độ chính sách hiện hành đối với việc hướng dẫn sinh viên NCKH; có các chính sách khuyến khích học sinh tham gia NCKH như: trao phần thưởng, học bổng cho học sinh đoạt giải các cấp.

III. Tổ chức Cuộc thi cấp tỉnh lần thứ 10, năm học 2022-2023

1. Hình thức dự thi

Tùy vào tình hình dịch bệnh covid-19, Sở GD&ĐT sẽ có Kế hoạch tổ chức thi theo 1 trong 2 phương án (*thông báo sau*):

a. Phương án 1: Dự thi trực tiếp, các dự án tập trung tại 1 địa điểm thi.

b. Phương án 2: Dự thi trực tuyến, dự án trưng bày poster tại trường có học sinh tham gia dự án.

2. Thời gian và địa điểm tổ chức

Dự kiến tổ chức cuộc thi cấp tỉnh từ ngày 16-18/12/2022.

3. Đối tượng dự thi

Học sinh đang học lớp 8, 9 THCS hoặc đang học THPT.

4. Lĩnh vực dự thi

Các dự án dự thi ở 22 lĩnh vực trong bảng dưới đây:

STT	Lĩnh vực	Lĩnh vực chuyên sâu
1	Khoa học động vật	Hành vi; Tế bào; Mối liên hệ và tương tác với môi trường tự nhiên; Gen và di truyền; Dinh dưỡng và tăng trưởng; Sinh lí; Hệ thống và tiến hóa;...
2	Khoa học xã hội và hành vi	Điều dưỡng và phát triển; Tâm lí; Tâm lí nhận thức; Tâm lí xã hội và xã hội học;...
3	Hóa Sinh	Hóa-Sinh phân tích; Hóa-Sinh tổng hợp; Hóa-Sinh-Y; Hóa-Sinh cấu trúc;...
4	Y Sinh và khoa học Sức khỏe	Chẩn đoán; Điều trị; Phát triển và thử nghiệm dược liệu; Dịch tễ học; Dinh dưỡng; Sinh lí học và Bệnh lí học;...
5	Kỹ thuật Y Sinh	Vật liệu Y Sinh; Cơ chế Sinh học; Thiết bị Y sinh; Kỹ thuật tế bào và mô; Sinh học tổng hợp;...

6	Sinh học tế bào và phân tử	Sinh lí tế bào; Gen; Miễn dịch; Sinh học phân tử; Sinh học thần kinh;...
7	Hóa học	Hóa phân tích; Hóa học trên máy tính; Hóa môi trường; Hóa vô cơ; Hóa vật liệu; Hóa hữu cơ; Hóa Lý;...
8	Sinh học trên máy tính và Sinh -Tin	Kỹ thuật Y sinh; Dược lí trên máy tính; Sinh học mô hình trên máy tính; Tiến hóa sinh học trên máy tính; Khoa học thần kinh trên máy tính; Gen;...
9	Khoa học Trái đất và Môi trường	Khí quyển; Khí hậu; Ảnh hưởng của môi trường lên hệ sinh thái; Địa chất; Nước;...
10	Hệ thống nhúng	Kỹ thuật mạch; Vi điều khiển; Giao tiếp mạng và dữ liệu; Quang học; Cảm biến; Gia công tín hiệu;...
11	Năng lượng: Hóa học	Nhiên liệu thay thế; Năng lượng hóa thạch; Phát triển tế bào nhiên liệu và pin; Vật liệu năng lượng mặt trời;...
12	Năng lượng: Vật lí	Năng lượng thủy điện; Năng lượng hạt nhân; Năng lượng mặt trời; Năng lượng nhiệt; Năng lượng gió;...
13	Kỹ thuật cơ khí	Kỹ thuật hàng không và vũ trụ; Kỹ thuật dân dụng; Cơ khí trên máy tính; Lí thuyết điều khiển; Hệ thống vận tải mặt đất; Kỹ thuật gia công công nghiệp; Kỹ thuật cơ khí; Hệ thống hàng hải;...
14	Kỹ thuật môi trường	Xử lí môi trường bằng phương pháp sinh học; Khai thác đất; Kiểm soát ô nhiễm; Quản lí chất thải và tái sử dụng; Quản lí nguồn nước;...
15	Khoa học vật liệu	Vật liệu sinh học; Gốm và Thủy tinh; Vật liệu composite; Lí thuyết và tính toán; Vật liệu điện tử, quang và từ; Vật liệu nano; Pô-li-me;...
16	Toán học	Đại số; Phân tích; Rời rạc; Lý thuyết Game và Graph; Hình học và Tô pô; Lý thuyết số; Xác suất và thống kê;...
17	Vi Sinh	Vi trùng và kháng sinh; Vi sinh ứng dụng; Vi khuẩn; Vi sinh môi trường; Kháng sinh tổng hợp; Vi-rút;...
18	Vật lí và Thiên văn	Thiên văn học và Vũ trụ học; Vật lí nguyên tử, phân tử và quang học; Lý - Sinh; Vật lí trên máy tính; Vật lí thiên văn; Vật liệu đo; Từ, Điện từ và Plasma; Cơ học; Vật lí hạt cơ bản và hạt nhân; Quang học; La-de; Thu phát sóng điện từ; Lượng tử máy tính; Vật lí lí thuyết;...
19	Khoa học Thực vật	Nông nghiệp; Mối liên hệ và tương tác với môi trường tự nhiên; Gen và sinh sản; Tăng trưởng và phát triển; Bệnh lí thực vật; Sinh lí thực vật; Hệ thống và tiến hóa;...

20	Rô bốt và máy thông minh	Máy sinh học; Lí thuyết điều khiển; Rô bốt động lực;...
21	Phần mềm hệ thống	Thuật toán; An ninh máy tính; Cơ sở dữ liệu; Hệ điều hành; Ngôn ngữ lập trình;...
22	Y học chuyên dịch	Khám bệnh và chẩn đoán; Phòng bệnh; Điều trị; Kiểm định thuốc; Nghiên cứu tiền lâm sàng;...

5. Nội dung thi

- Nội dung thi là kết quả nghiên cứu được thực hiện trong vòng 01 năm tính đến ngày 15/12/2022 của các dự án khoa học hoặc dự án kĩ thuật (sau đây gọi chung là dự án) thuộc các lĩnh vực của Cuộc thi.

- Dự án có thể của 01 học sinh (gọi là dự án cá nhân) hoặc của 02 học sinh trong cùng một đơn vị dự thi (gọi là dự án tập thể). Dự án tập thể phải có sự phân biệt mức độ khác nhau đóng góp vào kết quả nghiên cứu của người thứ nhất (nhóm trưởng) và người thứ hai. Mỗi học sinh chỉ được tham gia 01 dự án dự thi.

6. Người bảo trợ/hướng dẫn

- Mỗi dự án dự thi có 01 giáo viên trung học (đang công tác tại cơ sở giáo dục trung học có học sinh dự thi) bảo trợ, do thủ trưởng cơ sở giáo dục trung học có học sinh dự thi ra quyết định cử. Một giáo viên được bảo trợ tối đa 02 dự án KHKT của học sinh trong cùng thời gian. Người bảo trợ chịu trách nhiệm về mặt pháp lý của dự án dự thi và phải kí phê duyệt Kế hoạch nghiên cứu trước khi học sinh tiến hành nghiên cứu (Phiếu phê duyệt dự án 1B). Người bảo trợ có thể đồng thời là người hướng dẫn khoa học.

- Ngoài người bảo trợ, dự án dự thi có thể có thêm người hướng dẫn khoa học là các nhà khoa học chuyên ngành thuộc các trường đại học, viện nghiên cứu, cơ sở khoa học công nghệ (có thể là cha, mẹ, người thân của học sinh). Trường hợp dự án có nhà khoa học chuyên ngành tham gia hướng dẫn thì phải có xác nhận của nhà khoa học chuyên ngành đó (Phiếu xác nhận của nhà khoa học chuyên ngành).

- Trường hợp dự án có nội dung nghiên cứu được thực hiện tại cơ quan nghiên cứu như trường đại học, viện nghiên cứu, cơ sở khoa học công nghệ phải có xác nhận của cơ quan nghiên cứu đó (Phiếu xác nhận của cơ quan nghiên cứu 1C).

7. Đơn vị dự thi

Mỗi phòng GD&ĐT, trường THPT có dự án dự thi là một đơn vị dự thi.

8. Địa điểm trưng bày poster

- Thành phố Thanh Hoá (đối với phương án 1);
- Tại trường có học sinh tham dự án dự thi (đối với phương án 2).

9. Đăng ký dự thi

a. Số lượng dự án đăng ký dự thi

- Đối với các phòng GD&ĐT đã có dự án thi cấp Quốc gia tối đa 04 dự án; các phòng GD&ĐT còn lại tối đa 02 dự án;
- Đối với các Trường THPT có dự án thi cấp Quốc gia tối đa 02 dự án; Trường THPT Chuyên Lam Sơn tối đa 03 dự án; các trường THPT còn lại 01 dự án.

b. Hồ sơ đăng ký dự thi của các đơn vị

Đăng ký trực tuyến (mẫu 1) trước 01/12/2022.

10. Hồ Sơ dự thi

Nộp trực tiếp và nộp file qua email.

10.1 Hồ sơ nộp trực tiếp

Tại phòng GDTrH, ông Lê Ngọc Tú, điện thoại: 0915469911. Cụ thể:

a. Túi 1 (01 bộ): Đóng thành một tập

- 01 Quyết định cử các dự án tham dự Cuộc thi của thủ trưởng đơn vị dự thi và kèm theo (mẫu 3) có dấu đỏ;
- Bản đăng ký dự thi (mẫu 2, mẫu 3) có đóng dấu và chữ ký của thủ trưởng đơn vị;
- Các phiếu dự thi theo quy định (*xem phần lưu ý*).

b. Túi 2 (02 bộ): Mỗi bộ đóng thành một tập riêng

- Bản tóm tắt dự án 300 từ;
- Báo cáo kết quả nghiên cứu hoặc báo cáo tóm tắt kết quả nghiên cứu (*không quá 12 trang*);
- 01 USB/02 túi hồ sơ: Đặt trong một tệp có tên tệp là trường và đơn vị dự thi: Gồm 01 file video thuyết minh về dự án từ 3-5 phút (bắt buộc); các hình ảnh, video minh chứng khác (*nếu có*).

10.2 Hồ sơ nộp qua email

Các file túi 1 và túi 2, gửi qua email: tuln.gdtrh@thanhhoa.edu.vn (đặt tên file là: tên trường và đơn vị).

10.3. Lưu ý

a. Các phiếu dự thi tối thiểu (có 4 loại)

- Phiếu 1: Phiếu người hướng dẫn/bảo trợ;
- Phiếu 1A: Phiếu học sinh, đề cương nghiên cứu (*kế hoạch nghiên cứu*);
- Phiếu 1B: Phiếu phê duyệt dự án;

- Báo cáo kết quả nghiên cứu hoặc báo cáo tóm tắt kết quả nghiên cứu.

b. Các phiếu dự thi (có 13 loại)

- Phiếu học sinh (Phiếu 1A);
- Phiếu phê duyệt dự án (Phiếu 1B);
- Phiếu người hướng dẫn/bảo trợ (Phiếu 1);
- Đề cương nghiên cứu (theo mẫu hướng dẫn kèm theo Phiếu học sinh 1A);
- Phiếu xác nhận của cơ quan nghiên cứu (nếu có);
- Phiếu xác nhận của nhà khoa học chuyên ngành (nếu có);
- Phiếu đánh giá rủi ro (nếu có);
- Phiếu dự án tiếp tục (nếu có);
- Phiếu tham gia của con người (nếu có);
- Phiếu cho phép thông tin (nếu có);
- Phiếu nghiên cứu động vật có xương sống (nếu có);
- Phiếu đánh giá rủi ro chất nguy hiểm (nếu có);
- Phiếu sử dụng mô người và động vật (nếu có);

(Có gửi kèm theo công văn này)

c. Các quy định khác

- Đề cương nghiên cứu kèm theo Phiếu học sinh 1A, không quá 12 trang đánh máy; khổ A4 (trái 3cm, phải 2cm, trên 2cm, dưới 2cm; cách dòng đơn); kiểu chữ Times New Roman, cỡ chữ 14; báo cáo không ghi tên đơn vị, tên học sinh, tên người bảo trợ, tên người hướng dẫn khoa học;

- Các phiếu phải được điền đầy đủ thông tin, ký tên, đóng dấu phù hợp với tiến độ nghiên cứu: Thời điểm phê duyệt dự án của người bảo trợ; thời gian thực hiện kế hoạch nghiên cứu đã được phê duyệt; thời điểm phê duyệt của Hội đồng khoa học thuộc cơ sở khoa học hoặc của Cuộc thi địa phương trước và sau khi nghiên cứu, thí nghiệm; thời điểm phê duyệt của Hội đồng thẩm định tại Cuộc thi địa phương trước khi dự thi cấp quốc gia; các phiếu khác có liên quan theo yêu cầu của dự án dự thi);

Những dự án thiếu hồ sơ, thiếu thông tin hoặc thông tin không phù hợp, thiếu dấu, chữ ký trong các phiếu của hồ sơ sẽ không được tham dự Cuộc thi.

11. Chuẩn bị gian trưng bày

- Các dự án dự thi chuẩn bị poster phù hợp với nội dung dự án để trưng bày, mẫu và kích thước (*xem file mẫu poster có kèm theo công văn này*);

- Mỗi dự án dự thi được cấp một vị trí (01 bàn và 01 ghế) để dựng gian trưng bày dự án (poster) đối với phương án 1.

12. Công tác tổ chức Cuộc thi

Việc tổ chức Cuộc thi năm học 2022-2023 được thực hiện theo Thông tư 38 và Thông tư 32 và các hướng dẫn mới nhất của Bộ GD&ĐT.

12.1. Tiêu chí đánh giá dự án dự thi

a. Dự án khoa học

- Câu hỏi nghiên cứu: 10 điểm;
- Kế hoạch nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu: 15 điểm;
- Tiến hành nghiên cứu (thu thập, phân tích và sử dụng dữ liệu): 20 điểm;
- Tính sáng tạo (thể hiện trong 3 tiêu chí nêu trên): 20 điểm;
- Trình bày: 35 điểm (poster: 10 điểm; trả lời phỏng vấn: 25 điểm).

b. Dự án kĩ thuật

- Vấn đề nghiên cứu: 10 điểm;
- Kế hoạch nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu: 15 điểm;
- Tiến hành nghiên cứu (xây dựng và thử nghiệm): 20 điểm;
- Tính sáng tạo (thể hiện trong 3 tiêu chí nêu trên): 20 điểm;
- Trình bày: 35 điểm (poster: 10 điểm; trả lời phỏng vấn: 25 điểm).

12.2. Về quy trình chấm thi

Các dự thi cấp tỉnh được thực hiện qua 3 vòng (*dự kiến*):

a. Vòng 1: Sơ khảo

Những dự án không hợp lệ về hồ sơ không đạt theo đánh giá của giám khảo vòng 1 sẽ bị loại;

b. Vòng 2: vòng chấm xếp giải

Các dự án được chấm trực tiếp tại gian trưng bày hoặc trực tuyến (*Sở GD&ĐT sẽ có Kế hoạch cụ thể sau*).

c. Vòng 3: vòng chọn dự án dự thi cấp quốc gia.

Căn cứ vào tình hình thực tế các dự án có số điểm cao, sẽ được đưa vào danh sách xét chọn đi dự thi quốc gia.

12.3. Cơ cấu giải và công bố giải cấp tỉnh

- Các dự án, giáo viên và học sinh của dự án xếp giải: nhất, nhì, ba, tư được Giám đốc Sở GD&ĐT cấp giấy chứng nhận.

Đối với các đơn vị tham dự và cán bộ phụ trách có thành tích cao được Ban tổ chức xem xét, đề nghị Giám đốc Sở GD&ĐT cấp giấy khen;

- Các dự án chưa đạt giải chính thức, giáo viên và học sinh được cấp giấy chứng nhận tham gia Cuộc thi cấp tỉnh.

- Xếp hạng các đơn vị tham dự Cuộc thi theo kỳ thi văn hóa (nếu có).

13. Đối với cuộc thi KHKT cấp Quốc gia năm 2022-2023

- Các dự án đạt giải cấp tỉnh được hội đồng giám khảo tuyển chọn tham dự thi cấp Quốc gia năm học 2022-2023 tổ chức vào tháng 3/2023 (*Sở sẽ có thông báo và quyết định chính thức sau*);

- Nộp bài dự thi cấp quốc gia trước ngày 25/01/2023.

IV. Kinh phí

Kinh phí phục vụ công tác NCKH và tổ chức các cuộc thi trích từ các nguồn ngân sách nhà nước dành cho các hoạt động thường xuyên phục vụ dạy học của nhà trường và kinh phí tài trợ của các tổ chức, cá nhân.

Nhận được công văn này, Sở GD&ĐT yêu cầu các đơn vị nghiêm túc triển khai thực hiện; Trong quá trình thực hiện nếu có vướng mắc, cần hướng dẫn, liên hệ với Sở GD&ĐT (qua phòng GDTrH, điện thoại 0915469911, gặp ông Lê Ngọc Tú) để được giải đáp./.

Nơi nhận:

- Như trên (*để thực hiện*);
- Ban Giám đốc (*để báo cáo*);
- Các phòng Sở GD&ĐT (*để phối hợp*);
- Lưu: VT, GDTrH.

GIÁM ĐỐC

Trần Văn Thức