

# Tập hợp ghi chú theo tuần ở giai đoạn 3

---

## 1 - Tuần 1

Chào mọi người,

Lưu ý khi làm bài tập:

1- Rút kinh nghiệm của 2 giai đoạn đầu, **hãy cố gắng làm theo đúng yêu cầu** của bài tập. Tác dụng của mỗi kĩ năng nhỏ không thấy được trong 1, 2 buổi mà chỉ thấy được sau 1 tháng chịu khó làm đều đặn hàng ngày.

2- Hãy lưu ý **1 điểm quan trọng** trong yêu cầu của bài tập mỗi ngày, mỗi tuần: đó là **thói quen tự chúc mừng bản thân và cảm giác thoải mái khi làm xong**, cảm giác tự hào vì đã hoàn thành xong 1 phần kế hoạch, kể cả khi ngày đó mình “lỡ” làm ít hơn yêu cầu.

Hẹn gặp mọi người vào tuần sau :).

Phương

## 2 - Tuần 2

Chào mọi người,

Lưu ý khi làm bài tập:

- Khi **đọc nhanh bằng dụng cụ định hướng** (ngón tay, bút, tấm bìa, ...), phải đảm bảo là:
  - Tập trung nhìn theo dụng cụ
  - Liên tục di chuyển dụng cụ tới (không lùi). Bắt đầu với tốc độ mình hiểu và nhanh dần tới khi mình chỉ còn hiểu khoảng 40%-60% và duy trì ở tốc độ đó.
- Bài tập của tuần này được chia làm **2 phần**: 3 ngày đọc cái mình thích và 3 ngày đọc cái mình không thích. Việc **đọc cái mình thích** là để giúp mình phát huy tốc độ tối đa nhanh nhất có thể, còn việc **đọc cái mình không thích** là để giúp mình mở rộng vùng thoải mái trong não bộ. Do đó, hãy kiên nhẫn làm đầy đủ, không bỏ qua phần nào.
- Bạn nào bị quá tải vì nợ bài có thể bỏ qua các bài còn nợ và **tập trung hoàn toàn vào bài tập của giai đoạn này**. Tránh để tái diễn tình trạng nợ bài.
- Các phần mềm tiện ích:
  - **Timely** (có trên Android và iOS): dùng để đo giờ, đếm ngược, ... khi luyện đọc
  - **iMindmap**: dùng để ghi nhận thông tin dưới dạng sơ đồ tư duy
  - **SmartDraw**: dành riêng cho 1 số bạn (<https://drive.google.com/file/d/0B9xVrr-CbQT2N3p3MXIfSTg1UHC/view?usp=sharing>)
- Đọc lại lưu ý của tuần 1.

Mọi người cuối tuần vui vẻ :).

Phương

### 3 - Tuần 3

Chào mọi người,

Như đã thông báo, tuần sau – tuần 04 (26 và 27-10-2015) chúng ta vẫn học bình thường, tuần kế tiếp – **tuần 05 (03 và 04-10-2015) chúng ta sẽ nghỉ 1 buổi**, và tuần 06 đi học lại.

Lưu ý khi làm bài tập:

#### 1- Cách làm **bài tập 3-2-1**:

- **Lần 1: Trong 3 phút, đọc ở tốc độ bình thường hay dùng.** Đánh dấu điểm bắt đầu và kết thúc của phần đã đọc được. Trong **45 giây, tóm lược** lại phần đã đọc.
- **Lần 2: Trong 2 phút, đọc lại phần đã đọc được ở lần 1.** Đọc nhanh hơn bằng cách di chuyển vật định hướng nhanh hơn, không bỏ bớt đoạn. Nếu trong 2 phút không đọc được như yêu cầu thì phải **đọc lại cho đến khi đạt**. Trong **30 giây, tóm lược** lại phần đã đọc.
- **Lần 3: Trong 1 phút, đọc lại phần đã đọc được ở lần 1.** Đọc nhanh hơn bằng cách di chuyển vật định hướng nhanh hơn, không bỏ bớt đoạn. Nếu trong 1 phút không đọc được như yêu cầu thì phải **đọc lại cho đến khi đạt**. Trong **15 giây, tóm lược** lại phần đã đọc.

#### 2- Cách **đọc phụ đề** khi coi phim:

- Giống như bài tập nhìn nhanh, chỉ **dành tối đa 0,2 giây để nhìn phụ đề, sau đó tập trung theo dõi phim**. Trong 1 khoảng thời gian đầu, các bạn có thể không kịp nhìn phụ đề, nhưng cứ giữ tốc độ đó cho đến khi thấy được. Khi đã nhìn quen thì có thể giảm thời gian nhìn phụ đề xuống.
- **Áp dụng** cách làm này **cho mọi phụ đề** mà mình cần đọc (tiếng Anh, tiếng Việt, hay bất kì tiếng gì).
- Sau khi **coi xong** phim xong, **ghi nhận** xem có phải mức độ nghe hiểu của mình đã tăng lên.

#### 3- Rèn luyện đều đặn và ghi nhận kết quả vào **Sơ đồ theo dõi tiến độ**.

4- **Trong những tuần đầu tiên, mục tiêu là rèn luyện tốc độ đọc**. Do đó, cần cố gắng đạt được tốc độ yêu cầu trước, mức độ hiểu chỉ cần từ 30% trở lên là được.

5- Cuối cùng, **tập tin đính kèm** là **Sơ đồ tư duy tóm tắt** nội dung cuốn sách **Học đánh vần tiếng Anh**. Bạn nào thích có thể in ra 1 bản để tiện tham khảo.

Chúc mọi người cuối tuần vui vẻ :).

Phương

## 4 - Tuần 4

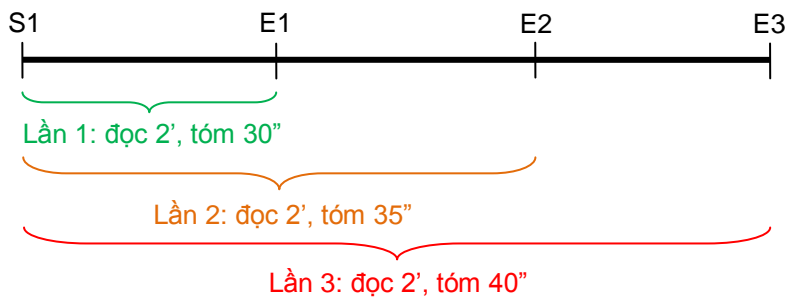
Chào mọi người,

Xin nhắc lại, tuần sau – **tuần 05 (03 và 04-10-2015) chúng ta sẽ nghỉ 1 buổi**, và **tuần 06 đi học lại**.

Lưu ý khi làm bài tập:

### 1- Cách làm bài tập 2-2-2:

- **Lần 1:** Trong 2 phút, đọc ở tốc độ bình thường hay dùng. Đánh dấu điểm bắt đầu S1 và kết thúc E1 của phần đã đọc được. Trong 30 giây, tóm lược lại phần đã đọc.
- **Lần 2:** Dựa vào kết quả lần 1, ước lượng vị trí kết thúc mới E2 sao cho lượng văn bản từ E1 đến E2 xấp xỉ lượng đã đọc từ S1 đến E1. Trong 2 phút, đọc từ S1 đến E2. Đọc nhanh hơn bằng cách di chuyển vật định hướng nhanh hơn, không bỏ bớt đoạn. Nếu trong 2 phút không đọc được như yêu cầu thì phải đọc lại cho đến khi đạt. Trong 35 giây, tóm lược lại phần đã đọc.
- **Lần 3:** ước lượng vị trí kết thúc mới E3 sao cho lượng văn bản từ E2 đến E3 xấp xỉ lượng đã đọc từ S1 đến E1. Trong 2 phút, đọc từ S1 đến E3. Đọc nhanh hơn bằng cách di chuyển vật định hướng nhanh hơn, không bỏ bớt đoạn. Nếu trong 2 phút không đọc được như yêu cầu thì phải đọc lại cho đến khi đạt. Trong 40 giây, tóm lược lại phần đã đọc.



### 2- Cách **đánh dấu** những chỗ quan trọng:

- Dùng **bút chì** đánh dấu **ngoài lề**.
- Dùng **'-'** đánh dấu chỗ cần nhớ, **'?'** đánh dấu chỗ thắc mắc.
- Mỗi lần đọc qua mà thấy càng cần nhớ thì thêm 1 dấu '-', vẫn thắc mắc thì thêm 1 dấu '?'. Nếu thấy không đáng nhớ nữa thì dùng gôm xóa hết dấu '-', thấy không thắc mắc nữa thì xóa hết dấu '?'.

3- Việc đọc sẽ có hiệu quả nhất khi ta có **nhu cầu tiếp thu** đối với nội dung cần đọc. Do đó, việc đặt ra những câu hỏi như sau sẽ rất có ích:

- Đọc cái này sẽ đem lại **lợi ích gì** cho mình?
- **Làm sao để đạt** được những lợi ích đó?

4- Cuối cùng, tuần 5 không học ở lớp nhưng vẫn có bài tập ở nhà. Bài tập mang tính áp dụng tự do nhằm giúp mỗi người chọn ra cách điều chỉnh hiệu quả nhất với mình. Tính đến nay, chúng ta đã học qua:

- **Kỹ thuật dùng vật định hướng:** giúp ổn định tốc độ dễ dàng hơn
- **Bài tập 3-2-1:** giúp ôn bài, tiếp thu kiến thức theo các mức độ sâu dần
- **Bài tập 2-2-2:** giúp nắm bắt lô-gích của kiến thức mới và dùng lô-gích đó để tiếp thu thêm những kiến thức tương tự và mới hơn.

*Hãy kiên nhẫn rèn luyện và không ngừng áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Nếu bạn nào cảm thấy thiếu động lực thì hãy nghĩ đến ngày mình có thể đọc 1 trang sách chỉ trong 1 giây 😊.*

Chúc mọi người rèn luyện và nghỉ lễ vui vẻ :).

Phương

## 5 - Tuần 5

Chào mọi người,

Do **sáng Chủ nhật tuần W06 (ngày 11-10-2015)** "thầy" có việc đột xuất nên lớp mình (cả lớp thứ 7 và 2 lớp Chủ nhật) sẽ nghỉ tuần W06 nha. **Tuần sau (17 và 18-10-2015)** mình đi học lại bình thường. Mọi người thông cảm cho "thầy" nha :).

Mọi người cứ yên tâm: tuy **tuần W06 nghỉ** nhưng mình **vẫn có bài tập** bình thường. Hãy cố gắng đón xem và làm đầy đủ.

Vài lưu ý nhỏ đối với quá trình luyện đọc:

1- Chúng ta đang trong những tuần **rèn luyện tốc độ đọc cao**. Do đó, nhiều khi chúng ta không thể nhớ kịp những gì đã đọc qua, có khi cũng chẳng kịp thấy gì. Điều đó không sao cả, miễn là chúng ta **tập trung sự chú ý tối đa để nhìn thật nhanh những chữ xung quanh các vị trí nhảy đến của vật định hướng** (tức là vật định hướng nhảy đến đâu thì ta tập trung nhìn theo nhanh đến đó).

2- Cố gắng **hiểu càng nhiều càng tốt** (từ 30% trở lên là được), nhưng **tuyệt đối không đọc chậm lại (như lúc chưa luyện đọc) để hiểu được 100%**.

3- Để hiểu nhiều và sâu thì **đọc nhanh nhiều lần** và luôn **đặt câu hỏi trước** khi đọc cũng như **tóm tắt ý chính sau** khi đọc.

4- Để tiến bộ nhanh, chỉ cần **cứ rảnh rảnh lại dành 3-5 phút áp dụng** kỹ thuật đọc nhanh vào những tài liệu mà mình hay đọc cho công việc, cuộc sống hàng ngày.

Hẹn gặp lại mọi người :).

Phương

## 6 - Tuần 6

Chào mọi người,

Đã có bài tập của tuần W06. Trong tuần này, chúng ta có áp dụng kĩ thuật đọc nhanh với tài liệu bằng tiếng Anh và bắt đầu chuyển qua kĩ thuật hiểu. Hãy đọc kĩ và làm theo yêu cầu. Ai có thắc mắc gì cứ ghi nhận lại để tuần sau chúng ta cùng giải đáp.

Chúc mọi người cuối tuần vui vẻ :).

Phương

## 7 - Tuần 7

Chào mọi người,

Lưu ý khi làm bài tập:

**1- Bài tập rèn luyện sức tập trung: chỉ cần chọn 1** trong các bài tập sau để áp dụng mỗi khi bị mất tập trung hay thấy mệt mỏi.

**a) Đếm 2 chiều:** miệng đếm số theo chiều tăng (hay giảm), đồng thời tưởng tượng trước mặt mình có 1 đồng hồ đếm theo chiều ngược lại.

*Ví dụ: mình đếm 2 chiều từ 1 đến 10. Như vậy miệng mình sẽ đếm từ 1 đến 10 còn đồng hồ tưởng tượng sẽ giảm dần từ 10 về 1. Cụ thể hơn:*

*Miệng đếm 1 => Đồng hồ đếm 10*

*Miệng đếm 2 => Đồng hồ đếm 9*

*Miệng đếm 3 => Đồng hồ đếm 8*

*...*

*Miệng đếm 10 -> Đồng hồ đếm 1*

**b) Đếm nhịp thở:** đặt 1 cái đồng hồ trước mặt và làm tuần tự như sau:

- Giữ **thẳng lưng** (đứng hay ngồi đều được, miễn bạn thấy thoải mái), thả **lỏng vai**, có thể nhắm mắt lại để dễ tập trung hơn.

- Đầu tiên, **hít sâu vào** thật nhẹ nhàng (*đưa hơi thở xuống bụng*) **bằng mũi**, **thở ra** nhẹ nhàng **bằng miệng** đẩy hết hơi ra. Hít-thở như vậy 3-5 lượt.

- Tiếp theo, nhìn kim giây của đồng hồ, vừa **hít sâu vào** thật nhẹ nhàng (đưa hơi thở xuống bụng) **bằng mũi vừa đếm trong đầu từ 1 đến 5** (mỗi nhịp đếm tương ứng với 1 giây). Đến 5 thì bắt đầu thở ra, vừa **thở ra** nhẹ nhàng **bằng mũi** (*miệng ngậm chặt, để đầu lưỡi chạm vào phần thịt ngay sau răng ở hàm trên*) **vừa đếm từ 1 đến 5** (mỗi nhịp đếm tương ứng với 1 giây). Đến 5 thì lại hít vào, ... Làm như vậy ít nhất 10 lượt hay cho đến khi thấy thoải mái trở lại.

- Cuối cùng, **hít sâu vào** thật nhẹ nhàng (đưa hơi thở xuống bụng) **bằng mũi**, **thở ra** nhẹ nhàng **bằng miệng**. Hít-thở như vậy 3-5 lượt.

*(Chú ý: khi hít thở, phải nhẹ nhàng, thư giãn, thả lỏng vai, tập trung vào hơi thở, và cảm nhận bụng được nâng lên hạ xuống.)*

### c) Quả bóng gôn:

- Giữ **thẳng lưng** (đứng hay ngồi đều được, miễn bạn thấy thoải mái), thả **lỏng vai**, có thể nhắm mắt lại để dễ tập trung hơn.
- Đầu tiên, **hít sâu vào** thật nhẹ nhàng (đưa hơi thở xuống bụng) **bằng mũi**, **thở ra** nhẹ nhàng **bằng miệng** đẩy hết hơi ra. Làm vài lượt cho đến khi thấy thoải mái.
- Đặt các **đầu ngón tay hay lòng bàn tay** lên vùng sau đầu và **xoa đều** vùng này. Vừa xoa vừa **hít thở đều**. Điều chỉnh tốc độ xoa cho phù hợp, miễn sao bạn thấy dễ chịu dần là được.
- Khi đã cảm thấy đủ dễ chịu thì **đưa tay cách ra** khỏi vùng xoa một **khoảng độ 4 cm**. **Tưởng tượng** có 1 quả bóng gôn giữa bàn tay mình và vùng xoa. **Cảm nhận** sức nặng của quả bóng và xoa tay lên quả bóng để quả bóng lăn qua lăn lại xoa đầu mình. Khi đã **quen thì bỏ tay ra** và tưởng tượng quả bóng vẫn nằm đó, tự lăn qua lăn lại xoa đầu mình thật nhẹ nhàng. Có thể chỉ cần cảm nhận quả bóng nằm yên ở đó cũng được.

*(Chú ý: khi hít thở, phải nhẹ nhàng, thư giãn, thả lỏng vai, tập trung vào hơi thở, và cảm nhận bụng được nâng lên hạ xuống.)*

### 2) Bài tập luyện phản xạ nói theo kiểu Effortless English

Hãy **đọc kỹ** yêu cầu và **kiên nhẫn** làm theo. **Tránh coi thường** bài quá dễ mà bỏ qua các yêu cầu cần thiết. Cố gắng **trả lời nhanh và to**. Hãy nhớ rằng **mục tiêu** của chúng ta **là đạt tốc độ phản xạ càng ngày càng nhanh**.

### 3) Tuần sau chúng ta sẽ học về **sơ đồ tư duy**.

Chúc mọi người rèn luyện kiên nhẫn, vui vẻ và có được sự tiến bộ bất ngờ ☺.

Phương

## 8 - Tuần 8

Chào mọi người,

Lưu ý khi làm bài tập:

**1) Sơ đồ tư duy** là công cụ hiệu quả hỗ trợ cho việc đọc hiểu. Cách vẽ **không khó**, nhưng bạn vẫn **cần bỏ thời gian rèn luyện** để tạo được những sơ đồ tư duy trực quan, sống động thực sự. Hãy kiên nhẫn luyện tập cả vẽ thủ công và vẽ bằng phần mềm **iMindmap** (xem **W02/D00.txt** hoặc tải ở đây: <https://goo.gl/T1SFM2>).

Đây là những **sơ đồ mẫu** đã xem ở lớp:

- Literature: <http://goo.gl/LbG6ZM>
  - Broadening Experiences: <http://goo.gl/3kqche>
  - How To Mind Map: <http://goo.gl/THuZj3>
- (Xem thêm: <http://thinkbuzan.com/gallery/>)

Đây là **cách vẽ** sơ đồ tư duy do chính tác giả hướng dẫn: <http://imindmap.com/how-to-mind-map/#prettyphoto/5/>

**2) Cách áp dụng sơ đồ tư duy khi đọc:** xem bài tập ngày D04.

3) Tới hiện giờ, nhiều bạn vẫn chưa bỏ được thói quen vừa nghĩ ngò về cách làm vừa luôn trông đợi đạt được kết quả cuối cùng. **Hãy tập trung thực tập!** Kết quả chỉ đến sau một thời gian rèn luyện **đều đặn theo đúng yêu cầu**. Mọi sự nôn nóng, phân tâm chỉ làm bạn mất thời gian vô ích :).

4) **Tuần sau** chúng ta sẽ **học vẽ đơn giản** để hỗ trợ cho sơ đồ tư duy. Mọi người nhớ **đem theo bút màu** và những sơ đồ tư duy vẽ theo yêu cầu của tuần này.

Chúc mọi người cuối tuần vui vẻ :)

Phương

## 9 - Tuần 9

Chào mọi người,

Lưu ý khi làm bài tập:

1- **Ngôn ngữ là công cụ diễn đạt ý tưởng để giao tiếp**. Nếu không có ý tưởng thì ngôn ngữ sẽ trở nên vô dụng. Mà ý tưởng đến từ cuộc sống chung quanh mình, từ những thứ mình quan tâm, yêu ghét. Do đó, **ngôn ngữ liên quan đến mọi thứ**. Ai muốn giỏi ngôn ngữ cần **quan tâm nhiều hơn** tới càng nhiều thứ càng tốt và tập diễn đạt những ý tưởng mình có ra.

2- **Vẽ** cũng là một ngôn ngữ, có thể hỗ trợ cho ngôn ngữ kiểu tiếng Việt, tiếng Anh. Cũng giống như nhiều khả năng khác, khả năng vẽ ai cũng có và đa số cũng hay đánh giá thấp khả năng của mình. Điều nên làm là **hãy thử phát huy khả năng của mình**.

3- Hãy **vẽ thật thoải mái**. Bạn cũng đã thấy là “**vẽ đẹp không khó**, chỉ cần biết cách”. Và cách đó thật **đơn giản**: cầm bút lên và bắt đầu vẽ theo những mẫu vẽ đơn giản. Ai ngại mình vẽ không tốt thì hãy nhớ là: Rất nhiều sự vụng về cũng như lỗi kỹ thuật đã tạo ra những thứ đáng lưu lại (giấy sticker chẳng hạn). Ai có thù tiền kiếp với vẽ vời thì hãy nhớ là: Bây giờ là lúc hóa giải mối thù đó :).

4- Hãy **luyện tập vẽ nhiều để giải phóng trí tưởng tượng** của mình. Ai quen vẽ đơn giản rồi thì chọn những đề tài nâng cao hơn. Ai không có sách vẽ thì có thể luyện tập theo những trang web dạy vẽ đơn giản như: <http://yeutre.vn/bai-viet/tong-hop-100-cach-ve-hinh-con-vat-ngo-nghinh-don-gian-cho-be.8742/>

5- Đây là **tập hợp bài làm** (sơ đồ tư duy và vẽ đơn giản) của các bạn: <https://goo.gl/ULMZCi>

6- **Dành cho các bạn thích xem phim**: các phim chiếu ở lớp tải về từ đây: <http://phimtorrent.com> (phần mềm dùng để tải ở đây: <http://www.utorrent.com/>). Nếu 1 phim có nhiều bản thì nhìn chung, bản có kích cỡ lớn hơn sẽ có chất lượng tốt hơn về cả hình ảnh và âm thanh. Tuy nhiên, nếu không phải coi bằng màn hình 20 inch trở lên thì hầu như chỉ cần chọn bản nhỏ nhất là đủ tốt rồi.

7- **Tuần sau** chúng ta tiếp tục với **phần vẽ nâng cao** hơn. Mọi người nhớ **đem bút màu**.

Chúc mọi người cuối tuần vui vẻ :~)!

Phương

## 10 - Tuần 10

Chào mọi người,

Lưu ý của tuần này:

1- Khi vẽ sơ đồ tư duy, hãy nhớ 2 điều:

- Nếu **không biết vẽ gì thì hãy vẽ đại** bất kì 1 thứ gì đó rồi điều chỉnh.
- Sơ đồ **càng trực quan càng tốt** (màu sắc, cỡ chữ, hình dạng nhánh, ...). Trên sơ đồ cần **những điểm nổi bật** hơn cả. Chọn điểm nào cũng được vì mục đích là dùng điểm đó làm mốc giúp mình ghi nhớ những điểm xung quanh.

2- Về kĩ thuật vẽ đơn giản, sau khi quen, hãy **thử** các cách làm hình vẽ của mình **biến đổi, sống động** lên như:

- Đồ lại viền của hình vẽ
- Thay đổi kích thước (vẽ to ra, nhỏ lại), hướng (xoay nghiêng, đối xứng), số lượng (vẽ cả đàn hỗn loạn hay có trật tự), ...
- Thêm màu sắc
- Phối hợp thành tranh
- ...

3- Các quyển **sách hay** đã giới thiệu:

- Học đánh vần tiếng Anh (bản màu, kèm DVD): <http://goo.gl/bYTyoa>
- Luyện siêu trí nhớ từ vựng tiếng Anh: <http://goo.gl/UfvfWY>

(Chú ý: tiki.vn đang có chương trình Hội sách online. Bạn nào có nhu cầu hãy vào tham quan.)

4- Đây là **tập hợp bài làm** (sơ đồ tư duy và vẽ đơn giản) của các bạn: <https://goo.gl/ULMZCi>

5- **Tuần sau** chúng ta sẽ học về **kĩ thuật trí nhớ**.

Chúc mọi người học tập vui vẻ ☺.

Phương

## 11 - Tuần 11

Chào mọi người,



Như đã thông báo, tuần sau – **tuần 12 (21 và 22-11-2015)** nhà “thầy” có việc nên chúng ta **ngủ** 1 buổi và **đi học lại** vào tuần tiếp theo – **tuần 13 (28 và 29-11-2015)**. Tuần 12 là tuần ôn tập tự do nên sẽ không có bài tập.

Lưu ý của tuần này:

1- **Trí nhớ** của ai vốn cũng rất **tuyệt vời**, vấn đề là bạn **phải tin** vào điều đó.

2- **Bộ não** của chúng ta còn tuyệt vời hơn, có thể **điều chỉnh để thích ứng với suy nghĩ** của chúng ta. Chúng ta **suy nghĩ như thế nào** thì bộ não sẽ điều chỉnh để giúp **chúng ta trở thành như vậy**. Nếu chúng ta cứ mãi nghĩ về những khiếm khuyết của mình thì chúng ta sẽ trở thành người đầy khiếm khuyết. Nếu chúng ta tập trung nghĩ về những ưu thế của mình và cách điều chỉnh những khiếm khuyết thì chúng ta sẽ không ngừng trở nên hoàn thiện hơn. Vậy bạn chọn cách nào?

3- Hãy hiểu rằng **lòng kiên trì** và **suy nghĩ tích cực** là nền tảng giúp bạn thành công ở mọi việc. Hãy **tạo thói quen**: *cuối mỗi ngày, dành ra 5' trước khi ngủ để điểm nhanh lại những gì đã làm trong ngày và đánh giá xem: mình có thêm được gì? cái nào tốt cần lặp lại? cái nào chưa tốt cần cải thiện hay tránh lặp lại?*

4- **Tài liệu tham khảo** về trí nhớ ở đây:

- Phương pháp rèn luyện trí nhớ: <http://phuonglamcs.com/relax/memory-tester/Phuong%20phap%20ren%20luyen%20tri%20nho.pdf>

- Kỹ thuật trí nhớ - Nói về bộ

não: <http://phuonglamcs.com/relax/presentations/Memory%20techniques%20-%20part%201.pptx>

Chúc mọi người học tập vui vẻ ☺.

Phương

## 12 - Tuần 12 (ngủ)

## 13 - Tuần 13

Chào mọi người,

Lưu ý của tuần này:

1- **3 kỹ thuật nhớ** đơn giản đã học (hệ số - hình, hệ số vần, hệ liên kết) có thể giúp bạn nhớ nhanh không ít. Hãy cố gắng **vận dụng mỗi khi có thể**.

2- Nếu bấy nhiêu không đủ thì bạn có thể **tìm hiểu thêm** trong các tài liệu sau:

- Phương pháp rèn luyện trí nhớ ( <http://phuonglamcs.com/relax/memory-tester/Phuong%20phap%20ren%20luyen%20tri%20nho.pdf> ).
- Bí mật của một trí nhớ siêu phàm (Eran Katz)

- Sử dụng trí nhớ của bạn (Tony Buzan)

Nếu vẫn không đủ thì hãy **tự mình đặt ra** một hệ nhớ riêng dựa trên 2 yếu tố cơ bản: **TƯỜNG TƯỞNG – LIÊN TƯỞNG**.

**3-** Buổi học tuần này một lần nữa cho bạn thấy **đọc to** và **không sợ sai** có ích cho việc học tiếng Anh như thế nào. Vậy nên:

- Ai quen đọc nhỏ cho mình nghe hãy **quyết tâm đọc to hơn**. Cho dù là đọc như kêu lô tô một cách buồn bã cũng phải đọc to lên.
- Còn ai hay sợ sai “lỡ mình sai thì sao?” hãy đổi qua **tự hỏi “lỡ mình đúng thì sao?”** Đừng quên là khi bạn sai, người khác phải chịu đựng chứ không phải bạn. Và nếu họ không ngại thì việc gì bạn phải ngại?

**4-** Đây là tuyển tập 1 số sách về **từ vựng tiếng Anh chuyên ngành**: <https://goo.gl/jC8b1i>. Bạn nào cần thì vào tham khảo.

Chúc mọi người học tập vui vẻ ☺.

Phương

## 14 - Tuần 14

Chào mọi người,

Vậy là chúng ta đã học xong **buổi học cuối cùng của giai đoạn 3**. Do "thầy" sẽ không đòi lại những gì đã "dạy" nên bạn nào vẫn chưa trả lại hết những gì đã học không cần phải ngại nha. Dù bạn đã kịp trả hết hay chưa thì **xin chúc mừng tất cả những bạn nào vẫn còn “trụ” được đến ngày hôm nay** :)

**Lưu ý của tuần này:**

**1-** Hãy **cố gắng vận dụng** những kĩ năng đã học (đọc nhanh – vẽ sơ đồ tư duy – trí nhớ) vào cuộc sống và công việc **hàng ngày** của bạn.

**2- Tập hợp bài làm** (sơ đồ tư duy và vẽ đơn giản) của các bạn vẫn để ở đây: <https://goo.gl/ULMZCi>

**3-** Bạn nào muốn nghe trọn bộ **Effortless English** thì vào đây tải: <http://hanhtrinhthuoi.com/tong-hop-download-tron-bo-dia-dvd-effortless-english-a-j-hoge-full/>

**4-** Tuần sau (**ngày 12 và 13-12-2015**) chúng ta **ngủ** cuối giai đoạn 1. Tuần kế tiếp (**ngày 19 và 20-12-2015**) chúng ta sẽ **bắt đầu giai đoạn 4**.

**2 giáo trình** dùng trong giai đoạn 4 là:

- **Refining Composition Skills** (của tác giả Regina L. Smalley và Mary K. Ruetten) – bắt buộc
- **Ta tự cười mình** (của Nguyễn Thiện) – không bắt buộc nhưng nên có

*Bạn nào muốn đặt mua chung với lớp thì đăng kí với “thầy” (mua quyền nào? Mua bản Refining Composition Skills đơn ngữ hay song ngữ?) trước 9g sáng ngày thứ 5, 10-12-2015.*

5- Cuối cùng, xin nhắc lại, **điều kiện** để được **tham gia giai đoạn 5** chỉ đơn giản là **phải hoàn thành đúng yêu cầu và đúng hạn tất cả bài tập của giai đoạn 4 + bài tập của tuần cuối cùng giai đoạn 3 này** (đúng yêu cầu bao gồm cả việc đặt tiêu đề email đúng quy định). Lưu ý là việc tham gia giai đoạn 5 hoàn toàn **không bắt buộc**. Nếu bạn quyết định tham gia thì bạn phải sẵn sàng tự áp đặt một mức kỉ luật cực kì gắt gao cho mình trong khoảng 15 tuần sắp tới. Hãy **suy nghĩ kĩ** trước khi cam kết hành động "dã man" với bản thân! Chúc các bạn may mắn :D!

Chúc mọi người học tập vui vẻ ☺!

Phương