**Nhật ký 1 ngày: Phân bổ thời gian online/offline.**

**Ngày:** 31/10/2025 (Thứ Sáu)  
**Họ và tên:** Lê Huỳnh Tấn Trọng

**Ngành :** Trí tuệ nhân tạo

**Khóa :** 51

**6:00 – 7:00:**

* **Offline:** Thức dậy, dọn giường, vệ sinh cá nhân và ăn sáng. Chuẩn bị sách vở, tài liệu cho buổi học sáng.
* **Online:** Kiểm tra lịch học trên Google Calendar, xem thông báo từ lớp học Teams và Zalo nhóm học tập.

**7:00 – 10:00:**

* **Offline:** Đến trường, tham gia buổi học môn Nền tảng công nghệ số. Ghi chép, thảo luận với bạn cùng nhóm.
* **Online:** Tra cứu nhanh các khái niệm liên quan trong giờ học, truy cập tài liệu điện tử do giảng viên cung cấp.

**10:00 – 12:00:**

* **Offline:** Nghỉ giải lao. Tán gẫu, đi dạo quanh trường.
* **Online:** Kiểm tra tin nhắn, cập nhật thông báo từ các lớp học khác.

**12:00 – 14:00:**

* **Offline:** Về nhà nghỉ ngơi, chợp mắt khoảng 30 phút để hồi phục năng lượng.
* **Online:** Xem video bài giảng bổ sung trên YouTube về phần kiến thức sáng nay học.

**14:00 – 17:00:**

* **Online:** Làm bài tập nhóm qua Google Docs, tham gia buổi họp nhóm nhỏ trên Meet.
* **Offline:** Dành thời gian sắp xếp lại tài liệu giấy, ghi chú thủ công để dễ nhớ hơn.

**17:00 – 18:30:**

* **Offline:** Đi đá bóng cùng bạn bè hoặc đi bộ ngoài trời.
* **Online:** Sau khi về nhà, mở nhạc trên Spotify để thư giãn.

**18:30 – 20:00:**

* **Offline:** Ăn tối cùng gia đình, trò chuyện vui vẻ, không dùng điện thoại trong bữa ăn.
* **Online:** Lướt mạng xã hội nhẹ nhàng sau bữa tối để cập nhật tin tức.

**20:00 – 22:00:**

* **Online:** Ôn lại bài học, làm bài tập về nhà.
* **Offline:** Sau khi hoàn thành, tập vài động tác giãn cơ và đọc sách trước khi ngủ.

**22:00 – 23:00:**

* **Offline:** Tắt thiết bị điện tử, nghe nhạc nhẹ và đi ngủ sớm để chuẩn bị cho ngày mới.

**Kết luận:**

Lịch trình trên giúp cân bằng hợp lý giữa thời gian học tập online và các hoạt động offline. Việc dành buổi sáng cho học trực tiếp tại trường giúp sinh viên tập trung và tương tác tốt hơn, trong khi buổi chiều và tối là thời gian củng cố kiến thức qua các công cụ học trực tuyến. Xen kẽ các hoạt động vận động, thư giãn và nghỉ ngơi giúp giảm áp lực, duy trì năng lượng và nâng cao hiệu quả học tập cũng như tinh thần trong ngày.