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

**Ngày:** 31/10/2025 (Thứ Sáu)  
**Họ và tên:** Trần Phong Vinh  
**Ngành :** Trí tuệ nhân tạo

**Khóa :** 51

**6:15 – 7:00:**

* **Offline:** Thức dậy, tập thể dục nhẹ, tắm rửa và ăn sáng. Chuẩn bị đồ dùng học tập, kiểm tra lịch học trong ngày.
* **Online:** Mở điện thoại xem thông báo từ cổng thông tin sinh viên và cập nhật email của trường.

**7:00 – 10:00:**

* **Offline:** Tham gia buổi học **môn Nền tảng công nghệ số** tại trường. Lắng nghe giảng viên hướng dẫn, ghi chép các khái niệm cơ bản và tham gia bài thực hành nhóm.
* **Online:** Sử dụng laptop trong giờ học để tra cứu thêm ví dụ và ghi chú nội dung vào Notion.

**10:00 – 12:00:**

* **Offline:** Ăn trưa cùng bạn học tại căn tin. Sau đó đi thư viện đọc thêm tài liệu in về môn học.
* **Online:** Truy cập hệ thống học tập trực tuyến của trường để tải bài tập và xem lại slide giảng.

**12:00 – 14:00:**

* **Offline:** Về ký túc xá nghỉ trưa, chợp mắt khoảng 30–45 phút.
* **Online:** Lướt TikTok và Facebook một chút để giải trí, cập nhật tin tức bạn bè.

**14:00 – 17:00:**

* **Online:** Làm bài tập thực hành trên máy tính, hoàn thành báo cáo nhỏ của môn Nền tảng công nghệ số. Gửi file qua Google Classroom.
* **Offline:** Nghỉ giải lao giữa giờ, pha cà phê và dọn góc học tập cho gọn gàng.

**17:00 – 18:30:**

* **Offline:** Tham gia câu lạc bộ thể thao của trường, chơi cầu lông cùng bạn.
* **Online:** Sau khi về, mở Zalo kiểm tra thông báo từ lớp và nhóm học tập.

**18:30 – 20:00:**

* **Offline:** Ăn tối với bạn cùng phòng, sau đó cùng nhau dọn dẹp.
* **Online:** Xem video ngắn hướng dẫn kỹ năng học hiệu quả trên YouTube.

**20:00 – 22:00:**

* **Online:** Ôn lại bài, hoàn thiện ghi chú trong Notion, làm trắc nghiệm luyện tập trên nền tảng học tập của trường.
* **Offline:** Sau khi học xong, đi dạo quanh ký túc xá và trò chuyện với bạn bè để thư giãn đầu óc.

**22:00 – 23:00:**

* **Offline:** Rửa mặt, đọc vài trang sách trước khi đi ngủ sớm.
* **Online:** Kiểm tra lại lịch học và công việc ngày mai, sau đó tắt điện thoại.

**Kết luận:**

Một ngày học tập và sinh hoạt của sinh viên được phân chia rõ ràng giữa hoạt động online và offline, giúp duy trì sự cân bằng và hiệu quả. Việc kết hợp giữa học tập trực tiếp tại trường và sử dụng công cụ online để hỗ trợ học giúp hiểu sâu kiến thức hơn. Ngoài ra, việc dành thời gian vận động, nghỉ ngơi và giao tiếp xã hội giúp giảm căng thẳng, tạo tinh thần thoải mái để chuẩn bị tốt cho những ngày học tiếp theo.