**Nhật ký 1 ngày của sinh viên**

**Ngày:** 31/10/2025 (Thứ Sáu)  
**Họ và tên:** Nguyễn Ngọc Như Ý  
**Ngành :** Trí tuệ nhân tạo

**Khóa :** 51

**Buổi sáng**

* **6h00 – 7h00:** Thức dậy, vệ sinh cá nhân, ăn sáng. *(Offline)*
* **7h00 – 10h00:** Học trực tiếp tại trường – môn Nền tảng công nghệ số. *(Offline)*
* **10h30 – 12h00:** Ăn trưa, nghỉ ngơi, lướt mạng xã hội xem tin tức. *(Online 45 phút)*

**Buổi chiều**

* **13h00 – 15h00:** Làm bài tập nhóm. *(Online)*
* **15h00 – 17h00:** Giải trí, xem phim, nghe nhạc. *(Online)*
* **17h00 – 18h00:** Dọn dẹp phòng, vệ sinh cá nhân. *(Offline)*

**Buổi tối**

* **18h00 – 19h30:** ăn tối, trò chuyện với gia đình. *(Offline)*
* **20h00 – 21h00:** Học tập. *(Online)*
* **21h00 – 22h30:** Giải trí (xem YouTube, lướt TikTok, chat với bạn). *(Online)*
* **23h00:** Skin care, đi ngủ. *(Offline)*

**📊 Tổng kết**

* **Thời gian online:** ~ 7 tiếng
* **Thời gian offline:** ~ 10 tiếng
* **Nhận xét:**  
  Trong ngày, phần lớn thời gian được dành cho học tập và sinh hoạt thực tế. Thời gian online chủ yếu phục vụ học tập và giải trí, được kiểm soát hợp lý để không ảnh hưởng sức khỏe và hiệu quả học tập.