Họ và tên: Nguyễn Quang Danh

Lớp: C0620G1

**PHƯƠNG PHÁP CORNELL**

**HỌC CÁCH HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thứ 7, ngày 27, tháng 6, năm 2020**  **Nội dung: Bài giảng hiểu về não bộ** | |
| * Não bộ hoạt động theo 2 cơ chế | * Tập trung (Focused mode) và Khuếch tán (Diffused mode) |
| * Khả năng tập trung giới hạn của não bộ | * Khoảng 10 phút |
| * Cơ chế hình thành thói quen | * Gợi ý 🡪 Hành động lặp đi lặp lại 🡪 Phần thưởng 🡪 Niềm tin. Mất khoảng 66 ngày để hình thành 1 thói quen |
| * Não bộ có tính mềm dẽo, học tập tích cực và hoạt động * Học tập kết hợp thư giãn hợp lý * Học từ từ, không học dồn * Hoạt động và ngủ một cách khoa học | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thứ 7, ngày 27, tháng 6, năm 2020**  **Nội dung: Nguyên lý của việc học** | |
| * Tự học | * Chủ động tự học, rút ra kiến thức cho mình |
| * Tự trải nghiệm | * Học qua quá trình trải nghiệm, không tiếp thu một cách thụ động |
| * Học tập với người khác | * Học nhóm, tương tác giúp chia sẽ kiến thức, thêm động lực |
| * Luyện tập có chủ đích và bền bỉ | * Bền bỉ là chìa khóa của việc học |
| * Có một thói quen tốt | * Phần lớn hoạt động do thói quen chi phối, thói quen học tập và làm việc tốt giúp ta thực hiện tốt công việc |
| * Tự học có định hướng | * Có quy trình học tập hiệu quả và khoa học. |
| * Học là tự học và trải nghiệm * Luyện tập một cách nghiêm túc và có chủ đích * Học tập với mọi người và tạo ra một thói quen tốt, hoc có định hướng | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thứ 7, ngày 27, tháng 6, năm 2020**  **Nội dung: Các kỹ thuật học tập hàng đầu** | |
| * Tự kiểm tra | * Khi xong bài học nên tự kiểm tra lại nội dung 🡪 giúp người học nhớ đến 80% |
| * Luyện tập phân bổ | * Mỗi hôm luyện một ít giúp não bộ ghi nhớ từ từ |
| * Tự phân bổ | * Tự đặt mình vào một trường hợp khó để giải thích 🡪 ghi nhớ cho bản thân |
| * Hỏi đáp chi tiết | * Tự đặt thật nhiều câu hỏi cho bản thân và trả lời |
| * Thực hành xen kẽ | * Giúp có được cái nhìn tổng thể và sâu sắc hơn |
| * Phản tư | * Móc nối kiến thức cũ với các kiến thức mới |
| * Học trong việc làm | * Vận động tay chân trái tim và khối óc để thực hiện, trải nghiệm 🡪 ghi nhớ lâu |