1. Mở Task Manager

Nhấn tổ hợp **Ctrl + Shift + Esc** hoặc **Ctrl + Alt + Delete** → chọn **Task Manager**

Giao diện gồm nhiều tab: **Processes**, **Performance**, **Startup**, v.v

2. Kiểm tra các tab chính

Tab **Processes**

Hiển thị tất cả tiến trình đang chạy

Có thể sắp xếp theo **CPU**, **Memory**, **Disk**, hoặc **Network** để xác định tiến trình tiêu tốn tài nguyên

Ví dụ: tiến trình trình duyệt hoặc phần mềm nền chiếm nhiều RAM

Tab **Performance**

Hiển thị biểu đồ sử dụng **CPU**, **RAM**, **Ổ đĩa**, **Wi-Fi** theo thời gian thực

Giúp đánh giá tình trạng tải hệ thống và phát hiện nghẽn tài nguyên

Tab **Startup**

Liệt kê các ứng dụng khởi động cùng Windows

Có thể **Disable** các ứng dụng không cần thiết để tăng tốc khởi động

3. Kết thúc tiến trình không cần thiết

Trong tab **Processes**, chọn tiến trình không cần thiết (ví dụ: phần mềm quảng cáo, ứng dụng nền không sử dụng)

Nhấn **End Task** để kết thúc

**Theo dõi hiệu suất** trong tab **Performance** để xem thay đổi (giảm mức sử dụng CPU/RAM)