|  |  |
| --- | --- |
| 30/10/2020  **CÁCH HỌC ĐÚNG** | |
| 1. **Cách thức hoạt động của não bộ** | Não bộ hoạt động theo cơ chế mềm dẻo, tập trung (focused mode) và khuất tán (diffused mode).  Não bộ chỉ có khả năng ghi nhớ nhỏ mỗi lần hoạt động. |
| Vận động giúp não bộ phát triển, giúp não bộ liên kết giữa các tế bào thần kinh. |
| Giấc ngủ giúp bộ não sắp xếp thông tin, thải độc, lưu trữ vào vùng nhỡ bền vững. |
| Não bộ chỉ có khả năng tập trung ngắn chu kỳ khoảng 10 phút một, sau đó chuyển qua giai đoạn mất tập trung. |
| Khi tập trung ta tập trung: Não bộ huy động một số tế bào thần kinh tới vùng tập trung của não. |
| 1. **Hình thành thói quen** | Cần thời gian đủ dài |
| Cần hành động đúng và lặp lại hành đồng |
| Kiên định với mục tiêu và có phần thưởng |
| 1. **Cách tăng khả năng học tập** |  |
| * HÌnh thức luyện tập phân tán | Làm bài tập, học tâp với khối kiến thức được chia nhỏ và duy trì học tập trong thời gian dài. |
| * Học cách tự học, năng lực tự học | Học có mục tiêu.  Học chủ động  Học trải nghiệm  Học tập cộng tác  Học từ nhiều nguồn |
| 1. **Kỹ thuật học tập**  * Tự kiểm tra * Luyện tập phân bổ * Hỏi đáp chi tiết * Tự giải thích * Thực hành xen kẽ * Phản tư * Học trong việc làm | Kiên trì, không luyện nhiều thứ trong cùng một lúc |
| **Tổng kết:** *Não bộ hoạt động theo cơ chế mềm dẻo, não bộ phát triển khi chúng ta học tập và hoạt động. Cần kết hợp học tập tập trung và thư giãn nhịp nhàng. Chi nhỏ khối kiến thức, học từng tí, tránh học dồn. Vận động và ngủ nghỉ hợp lý.* | |