|  |  |
| --- | --- |
| **PHẦN I: PHƯƠNG PHÁP GHI CHEP HIỆU QUẢ.** | |
| * Cấu trúc của một tờ ghi chép cornell.   **-** Tác dụng | - Để ghi chép theo phương pháp Cornell, bạn chia tờ giấy (hoặc trang vở) ghi chép của mình thành 2 cột: Cột bên trái để ghi các ý chính (hoặc các câu hỏi, các từ khóa), cột bên phải để ghi chép những chi tiết liên quan đến ý chính tương ứng ở bên trái. Ở phần cuối của trang giấy, bạn dành khoảng 5- 7 dòng để ghi lại bản tóm tắt toàn bộ nội dung những gì mình đã học.  - Giúp chúng ta dể tra cứu nội dung mình đã học.  - Phương pháp ghi chép này đã được chứng minh không chỉ có tác dụng ghi nhớ rất tốt mà còn đặc biệt hữu ích khi muốn áp dụng kiến thức học được vào trong thực tế. |
| - Sử dụng phương pháp ghi chép cornell thì cần chia tờ giấy thành 2 cột: bên trái ghi ý chính, cột bên phải ghi chi tiết.  - Khi sủ dụng phương pháp ghi chép cornell thì chúng dể học, dể ghi nhớ, dể tra cứu. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHẦN II: NGỘ NHẬN VỀ CÁCH HỌC.** | |
| **-** | - Có rất nhiều điều chúng ta biết về não bộ hóa ra là sai hết cả. Não bộ chúng ta hoạt động theo hai cơ chế tập trung và thư giản.  - Và chúng ta chỉ tập trung trong tầm 10 phút thì não bộ sể tự động chuyển sang vùng thư giảng là vùng không tập trung vì vậy khi chúng ta gặp một bài toán khó không giải được thì chúng ta nên thư giản sau dó mới vào giải lại, nếu không chúng ta vẫn không tìm được cách giải mới vẫn đi vào lối mòn.  - Dùng bút đánh dấu, tóm tắt lại bài giảng, đọc đi đọc lại một chương sách, học đi học lại một thứ, tập trung lâu => Tất cả là theo kinh nghiệm.  - Sự thiếu vắng các bài học liên quan đến việc rèn luyện kĩ năng cho học sinh đã mang lại hậu quả mà chúng ta đã chứng kiến đó là thiếu tính chủ động. Vì vậy cần rèn luyện kĩ năng cho học sinh và nhất đó chính là kĩ năng tự học. |
| - Các cách học lâu nay của chúng ta trên ghế nhà trường hóa ra không mang lại hiệu quả cao cho việc học. Mà có cách học khác mang lại tính hiệu quả cao hơn đó là tự học và muốn học như vậy thì yêu cầu chúng ta phải rèn luyện kĩ năng tự học.  - Vì bộ não của chúng ta chỉ tập trung tốt nhất trong khoảng thời gian 10 phút nên chúng ta cần sắp xếp thời gian học tập hợp lý. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHẦN III: HIỂU VỀ NÃO BỘ.** | |
| **-** Trí khôn do trời sinh hay do học tập mà có?  **-** Tập trung cao liên tục có tốt hay không?  - Có nên học dồn hay không?  - Khả năng tập trung của não bộ chỉ trong 10 phút.  **-** Giấc ngủ:  - Thói quen  - Kỹ thuật Promodoro là gì? | - Thật ra điều này không đúng. Não bộ chúng ta rất mềm dẻo nó luôn sinh ra các tế bào thần kinh mới. Càng hoạt động tích cực não chúng ta càng có não bộ khỏe mạnh. Bên cạnh đó niềm tin vào phát triển trí khôn cũng hưởng đến sự phát triển của não bộ.  - Theo các nhà khoa học thì tập trung cao độ và liên tục để giải một bài toán bị bế tắc sẽ không tốt vì lúc đó chúng ta cứ lặp di lặp lại một cách giải. Vì vậy cách tốt nhất là chúng ta pahir thư giản như đi chơi, đi uống nước rồi mới quay lại với bài toán.  - Não bộ con người chỉ có thể lưu trữ một lượng nhỏ thông tin trong một lần học. Vì vậy chúng ta cần luyện tập để có thể ghi nhớ tốt hơn như là học từng tí một, hiểu từng chút một rồi sắp xếp lại kiến thức được liên kết với nhua sao cho tốt.  - Vận động giúp bộ não bộ phát triên tốt hơn.  - Khi chúng ta ngủ não bộ vẫn hoạt động lúc đó não bộ đang tái sắp xếp thông tin, giải độc…  - Mất nhiều thời gian để có được thói quen trong thời gian này cần pahir tin tưởng và phải tạo động lực để tiếp tục.  - Chia nhỏ các nhiệm vụ thành các nhiệm vụ nhỏ trong các khoảng thời gian ngắn xen kẽ vào đó là các khoảng kì nghỉ ngắn.  - Kỹ thuật này giúp có nhiều thời gian rảnh, tăng sự tập trung, tăng động lực làm việc, ước lượng chính xác và thông minh thời gian bạn cần làm việc.  - Để làm được điều này cần có: Thiết bị bấm giờ, lên danh sách các công việc cần làm cần hoàn thành trong ngày (STT,việc cần hoàn thành, ghi nhớ)  - Giải lao cần: Massge, tập yoga, đi lại, đi uống nước, ăn nhẹ, nói chuyện.  - Nếu trong lúc promodoro mà bị vấn đề cần:  + Thông báo với đồng nghiệp là bị xao lãng  + cần thương lượng (vd : tôi cần 20’ đề hoàn thành, vui long chờ)  + Quay lại vấn đề để xử lý với đồng nghiệp.  - Ngoài ra chúng ta cần cải tiến: Làm gì?( Lập kế hoạch, theo dõi, ghi lại, xử lý, cải tiến ), Khi nào? Tại sao? |
| - Não bộ có tính mềm dẻo cho nên pahir tích cự học tập và hoạt động.  - Kết hợp hoạt động tập trung và thư giản nhịp nhàn.  - Học từ từ tránh học dồn và học đâu chắc đấy.  - Vận động và ngủ hợp lí. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHẦN IV: NGUYÊN LÝ CỦA VIỆC HỌC.** | |
| **-** Nguyên lý của việc học. | - Học tức là tự học, tự làm ra kiến thức cho mình.  - Học phải qua trải nghiệm, không phải tiếp thu thụ động.  - Học với người khác, học tập cộng tác, học nhóm giúp chúng ta chia sẽ kinh nghiệm cho nhau, củng cố kiến thức đối chiếu, tránh bị hiểu lầm tránh ảo tưởng sức mạnh, giúp chúng ta có thêm động lực tránh buông xuôi trong các tính huống khó khăn.  - Học phải có chủ đích, kiến thức không đến trong một ngày.  - Cần có một thói quen học tập tốt.  - Biến việc học thành việc học có định hướng:  + Phân tích nhiệm vụ học tập, đánh giá ưu khuyết điểm của bản thân trước khi lập kế hoạch học tập.  + Lập kế hoạch, tiến hành tự giám sát các hoạt động của bản thân.  + Quan sát phản tư, có những cải tiến phù hợp để có những cách học riêng cho bản thân. |
| - Học tức là tự học tự làm ra kiến thức cho mình, học phải trải nghiệm phải phải làm việc, luyện tập trong thời gian lâu có chủ đích, nên học với người khác có thói quen tốt dần dần biến mình thành người học có định hướng hiệu quả. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHẦN V: CÁC KĨ THUẤT HỌC TẬP HÀNG ĐẦU.** | |
| **-** Các kĩ thuật học tập hàng đầu | - Tự kiểm tra.  - Luyện tập phân bổ: mỗi hôm học một ít không liên tục.  - Hỏi đáp chi tiết: đặt thật nhiều câu hỏi.  - Tự giải thích, tự hỏi.  - Thực hành xen kẽ.  - Phản tư: Mốc nối các tri thức cũ với những nội dung mới, giải những ngộ nhận. Viết ra những gì trong đầu tổ chức lại, đặt những câu hỏi như:  + Điều gì đã xảy ra?  + Cảm xúc của mình là gì?  + Suy nghĩ gì?  + Có liên tưởng tới vấn đề gì khác.  + Có ý nghĩa gì từ kiến thức mới này.  - Học trong liệc làm, học trên thực tế, tự trải nghiệm. |
| - Vận dung các kiến thức cho việc học như : Tự kiểm tra, luện tập phân bổ. Mỗi hôm luyện một ít, hỏi đáp chi tiết, tự giải thích theo cách hiểu riêng,thực hành xen kẽ, kỉ thuật phản tư, học trong làm việc. | |