|  |  |
| --- | --- |
| Tên bài học: Học cách học. | Ngày 30 tháng 3 năm 2020 |
| **-Ghi chép hiệu quả:**  **-Ngộ nhận về cách học:**  **-Một bài học bị bỏ quên:**  **-Hiểu về não bộ:**  **-Bàn về từ học:**  **-Ebook:công cụ: Dùng pomodoro để tăng năng suất làm việc.**  **-Nguyên lý của việc học:**  **-Kĩ thuật tự học hàng đầu:**  **-**  **-Hướng dẫn viết relection:**  **-Đọc sách hiệu quả:** | + Đánh dấu văn bản.  + Tóm tắt nội dung bài giảng.  + Đọc đi đọc lại một cuốn sách.  + Học đi học lại một thứ.  + Tập trung vào giải một bài toán.  + Não bộ tập trung theo hai cơ chế khác nhau:tập trung và thư giãn.  + Não bộ có tính mềm dẻo tích cực học tập và hoạt động.  + Kết hợp hoạt động tập trung và thư giãn thật nhịp nhàng.  + Học từ từ từng ít một, tránh học dồn.  + Vận động ngủ nghỉ hợp lý.  + Học là tự học.  + Trải nghiệm.  + Luyện tập có chủ đích bền bỉ: 10,000 giờ.  + Học với người khác.  + Thói quen tốt.  + Người học tự định hướng.  + Tự kiểm tra.  + Luyện tập phân bổ.  + Tự giải thích.  + Hỏi đáp chi tiết.  + Thực hành xen kẽ.  + Phản tư.  + Học trong việc làm. |
| 🡪Kĩ năng tự học là kĩ năng quan trọng nhất mà một người có thể sở hữn trong thời đại ngày nay. |  |

**Cornell Note**