|  |  |
| --- | --- |
| NGỘ NHẬN VỀ CÁCH HỌC | |
| - Đánh dấu văn bản  - tóm tắt lại bài giảng  - đọc đi đọc lạ 1 chương  - học đi học lại một thứ  - tập trung càng lâu càng tốt | => không hiệu quả |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| HIỂU VỀ BỘ NÃO | |
| - Não rất mềm dẻo và phát triển liên tục  - tập trung và thư giãn  - không học dồn, đốt cháy giai đoạn  - vận động và ngủ đủ giấc | - kết nối liên tục được tạo ra khi hoạt động và học tập. khôn lên nhờ liên tục lao động và học tập  - não hoạt động theo cơ chế khếch tán và tập trung. giúp các vùng khác của não kích hoạt.  kết hợp tập trung và thư giãn  - học từng tí một và liên kết các kiến thức lại thành một khối thống nhất và logic  -sau 10’ học nên vận động tập thể dục |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| HIỂU VỀ BỘ NÃO | |
| - Não rất mềm dẻo và phát triển liên tục  - tập trung và thư giãn  - không học dồn, đốt cháy giai đoạn  - vận động và ngủ đủ giấc | - kết nối liên tục được tạo ra khi hoạt động và học tập. khôn lên nhờ liên tục lao động và học tập  - não hoạt động theo cơ chế khếch tán và tập trung. giúp các vùng khác của não kích hoạt.  kết hợp tập trung và thư giãn  - học từng tí một và liên kết các kiến thức lại thành một khối thống nhất và logic  -sau 10’ học nên vận động tập thể dục |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| BÀN VỀ TỰ HỌC | |
| - Tự học là gì? | - Tự học là một cách học, người tự sẽ thiệt thòi hơn do không có người hướng dẫn, cho nên dễ nhầm lẫn và sai lệch trong kiến thức. => cần hiểu thiệt thòi của mình và cố gắng lấp đầy kẽ hở tri thức  - Người học chính quy bài bản vẫn phải xem việc tự học là một yêu cầu bắt buộc để nâng cao tri thức và năng lực bản thân=> tiếp thụ, chính lý tri thức từ những người thầy và dạy lại được cho người khác |

|  |  |
| --- | --- |
| KỸ THUẬT POMORODO | |
| 1. Kỹ thuật Pomorodo là gì?  2. tại sao nên sử dụng  3. Chuẩn bị  4. các bước thực hiện  5. thời gian giải lao nên làm gì  6. nếu đang trong pomorodo mà bị làm phiền thì phải làm sao?  7. lợi ích thực sự là gì  8. ai có thể dùng  9. khi nào không nên dùng? | chia nhiệm vụ hoặc dự án lớn thành những tasks nhỏ để tập trung hoàn thành từng cái một. khoảng thời gian giữa những task nhỏ là “quãng nghỉ” => giúp ta tập trung vào từng việc nhỏ cụ thể, khiến cho mình luôn có có hạn chót để tập trung hoàn thành  - loại bỏ được cảm giác mệt mỏi  - Tăng cường tập trung và Quản lý sự xao nhãng  - Nâng cao nhận thức đối với các quyết định của bạn  - Tăng động lực làm việc và giữ cho nó duy trì liên tục  - Củng cố quyết tâm thực hiện đạt được mục tiêu của bạn - Ước lượng chính xác và thông minh thời gian bạn cần dùng để hoàn thành một công việc  - Hoàn thành công việc tốt hơn  - Cân bằng cuộc sống  \* Thiết bị bấm giờ  \* danh sách công việc  - B1: chọn một công việc mình muốn hoàn thành  - B2 cài đặt Pomorodo 25’ cho công việc này  - B3: Hoàn thành nhiệm vụ cho đến khi đồng hồ kêu  - B4: khi hoàn thành một Pomorodo, hãy đánh dấu tích vào to-do-list  - B5: giải lao 5’  - B6: sau khi hoàn thành 4 Pomorodo thì nghỉ giải lao 20’  - massage nhẹ cho cổ và vai  - thể dục nhẹ hoặc tập vài động tác yoga  - đi lại trong văn phòng và ngâm nga bài hát yêu thích  - nhảy nhót, đi uống nước hoặc tự pha cho mình một tách cafe  - ăn chút gì đó hoặc nói chuyện phiếm với đồng nghiệp  Áp dụng 3 chiến lược sau:  **- Inform:**  thông báo cho đồng nghiệp là họ đang làm mình bị xao lãng  **- Nigotiate:**  thương lượng với đồng nghiệp là sẽ xử lý việc chen ngang này trong vòng 20 hoặc 30 phút tới đây  **- Call back:**  quay lại với đồng nghiệp sau khi hoàn thành công việc của mình hoặc khi đã hết hết Pomorodo  \* Giúp mình nỗ lực hoàn thành từng việc nhỏ trong thời gian hữu hạn  \* loại bỏ sự gián đoạn hoặc tìm cách xử lý nó mà không ảnh hưởng tới công việc  \* ước tính được thời gian cho từng hoạt động và tối ưu hóa công việc  \* cài đặt thời gian biểu một cách khoa học --> có thêm thời gian để vui chơi, tận hưởng cuộc sống  xác định được mục tiêu của riêng mình  - lập trình viên:  + hạn chế việc gửi mail trong 1 hoặc 2 Pomorodo mỗi ngày để dành thời gian cho lập trình  + chia nhỏ các nhiệm vụ lớn, xác định các nhiệm vụ nhỏ cần hoàn thành trong thời gian ngắn.  + thời gian cho việc phát triển và tái cấu trúc mã nguồn  - không dùng cho hoạt động có khoảng thời gian tự do hay thời gian nghỉ dài như việc đọc báo, lướt web hay đi du lịch |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| NGUYÊN LÝ CỦA VIỆC HỌC | |
| 1. Tự học , tự giáo dục cho chính mình  2. tự trải nghiệm  3. Học cùng với người khác , đúng các  4. luyện tập có chủ đích  5. thói quen tốt  6. học có định hướng | - xây dựng thái độ tích cực cho bản thân  - quy trình học qua trải nghiệm  kinh nghiệm (rời rạc) --> quan sát(phản tư) --> khái niệm hóa -->thử nghiệm (tích cực)  - gia cố kiên thức  - tạo động lực, tránh buông xuôi lúc khó khăn  - tránh ảo tưởng sức mạnh  - kiên thức không đến trong một ngày  - tài năng= 10.000 giờ + luyện tập sâu  - tiết kiệm được nhiều năng lượng, nâng cao năng suất làm việc  - 1 thói quen= 66 ngày  phân tích nhiệm vụ học tập ---> đánh giá ưu, khuyến điểm của bản thân ---> lập kế hoạch hành động ---> thực thi và giám sát ---> phản tư và điều chỉnh |
|  | |