|  |  |
| --- | --- |
| Ý chính | Nội dung chi tiết |
| What is Learning? | -Não có tính mềm dẻo  -cần tích cực học tập và hoạt động để xây dựng các khớp thần kinh  - giấc ngủ rất quan trọng |
| A Procrastination Preview | -Khi ta gặp một khó khăn não ta cố gắng chuyển sự tập trung của ta ra khỏi khó khăn đó , đó là sự chần chừ  -Sử dụng công cụ Pomodoro :  .25 phút tập trung  .không bị làm phiền  .phần thưởng sau mỗi lần đó |
| Practice Makes Permanent | Học phải đi đôi với thực hành  Việc thực hành giúp làm vững các kết nối thần kinh mà ta tạo ra trong quá trình học |
| Introduction to Memory | Trí nhớ gồm có các loại : trí nhớ ngắn hạn , trí nhớ dài hạn  Trí nhớ ngắn hạn là phần bộ nhớ dùng để xử lý thông tin hiện tại  Trí nhớ lâu dài là phần bộ nhớ giúp chúng ta lưu trữ những thông tin một cách lâu dài tương tự như 1 cái kho  Nếu muốn chuyển một thông tin ngắn hạn thành dài hạn thì phải mất thời gian luyện tạp và thực hành  Phương pháp : nhắc lại cách quãng |

**Tổng kết**: