|  |  |
| --- | --- |
| Ý chính | Nội dung chi tiết |
| The Importance of Sleep in Learning | Giấc ngủ rất quan trọng , giúp ta não làm việc theo chế độ phân tán  Trong khi ngủ não xắp sếp lại các thông tin một cách ngăn nắp ,  Củng cố lại thông tin cần hoặc muốn nhớ  Mơ về những điều đã học làm tăng khả năng hiểu ,củng cố trí nhớ và nắm bắt những vấn đề khó dễ hơn |
| Introduction to Chunking | Phân đoạn (chunks)  Cách hình thành  Cách sử dụng những phân đoạn  Ảo tưởng trong học tập  Overlerning |
| What is a Chunk? | Phân đoạn (chunks) là những gói thông tin cô đọng mà trí óc có thể dễ dàng truy cập tới |
| How to Form a Chunk | Tập trung toàn bộ sự chú ý vào những thông tin mà bạn muốn lặp thành đoạn  Hiểu được cơ bản thông tin muốn lập thành đoạn  Thực hành |
| Illusions of Competence | Nhớ lại , hồi tưởng lại các ý chính giúp học hiệu quả hơn , không nên đọc lại tài liệu 1 cách bị động  Không nên ngộ nhận việc thấy kết quả và thấy cách làm rằng ta đã năm bắt được điều đó mà cần phải thực hành nắm bắt  Tự kiểm tra thường xuyên để sửa lỗi suy nghĩ và lấp lỗ hổng kiến thức 1 cách từ từ |
| What Motivates You? | Cần phải nhìn nhận việc học và vấn đề trong tương lai (lợi ích)  Càn phải giữ cảm xúc ở trạng thái hạnh phúc thì mới học tập hiệu quả |

**Tổng kết**: …………………………...…………………………...…………………………...………………………

……………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...…………………………...……………………