

## Lời nói đầu

Chào em, vậy là anh vừa hoàn thành con đường đại học BS Đa khoa ở trường ĐHYD TPHCM với mục tiêu kép đạt được là Tốt nghiệp loại bằng Giỏi và đậu BS Nội trú (hệ nội) năm 2021.

Nay anh viết lại vài chia sẻ của bản thân kĩ càng hơn về quá trình học tập + kinh nghiệm chuẩn bị kì thi BSNT đáng nhớ này để em có thể hình dung được cũng như đưa ra kế hoạch học tập chính xác. Anh sẽ ghi từng mốc thời gian quan trọng cũng như các vấn đề cần bàn sâu với em trong quá trình anh chuẩn bị và ôn thi

Dù sao đây cũng là cái nhìn của anh nên chỉ mang tính chất tham khảo, em nên tìm thêm các review của các anh chị khác. Hãy tìm cho mình ít nhất 9-10 review hệ nội để có cái nhìn toàn diện nhất nhé!

Nếu trong năm có thời gian hãy đọc đi đọc lại các review thi mà mình có để các em ngấm vào suy nghĩ, ngấm vào từng lời dặn của các anh chị đi trước nha em. Đó là vừa là động lực vừa là một phần áp lực kích thích mình suy nghĩ tìm ra con đường phù hợp bản thân.

Lưu ý vì tính chất kì thi là một cuộc cạnh tranh khốc liệt hơn nhau điểm số từng 0.01 nên nếu em muốn bản thân mình lợi thế hơn thì từ giây phút này **hết sức chú ý** cẩn thận việc share tài liệu, các review nội trú... Ngay cả khi học online thầy cũng bảo đây là cuộc thi đầu vào cạnh tranh nên hồn ai nấy giữ nhe.

## Năm 1 đến giữa năm 5 cần trang bị gì?

Ngay khi vừa bước vào trường Y em phải có thái độ cực kì nghiêm khắc với bản thân trong các kì thi. Đối với anh mỗi kì thi hết môn đều nỗ lực hết mình để đạt điểm cao. Anh nghĩ điều đó là cần thiết vì rèn luyện cho em cách đối diện với khối lượng bài học dần dần tăng lên, rèn sức chịu đựng cũng như khám phá xem cách học nào là phù hợp bản thân.

Đừng xem thường môn nào vì đều hỗ trợ cho nhau. Anh lấy ví dụ chính vì năm 1 anh nghiêm túc học môn Giải phẫu, ghi chép vẽ hình nên lúc ôn thi nội trú rất nhanh vì còn cái feeling giải phẫu, chỉ cần vẽ phác phác ra là nhớ bài sâu và khó quên. Vô thi tuy đề đổi nhiều nhưng anh loại trừ đáp án và chọn chính xác được. Hóa sinh cũng là môn khi vào trường Y anh biết có nằm trong thi nội trú nên anh lúc học hồi năm 2 tập trung học các chuỗi phản ứng liên quan. Chính giai đoạn đó là lúc em tìm cho mình cách học môn này làm sao cho nhanh lẹ khi ôn NT sau này. Anh nhớ ngày xưa anh thi GP cũng 8/10 cả 2 học phần, Hóa sinh anh thi trong năm được 9. Chính vì đà đó giúp đỡ anh có cảm nhận tốt về môn học. Hãy nhớ rằng đừng chủ quan, bây giờ năm nhỏ em học môn này điểm cao nhưng chưa chắc 2-3 năm sau em coi lại thi sẽ đạt đỉnh cao của môn đó. Và điều quan trọng là em hãy lưu trữ lại tài liệu, các note ngày xưa được dạy và tìm cho mình cách học từng môn liên quan thi nội trú. Anh ví dụ: Di truyền anh đã tìm ra các học bằng flashcard để nhớ các kiểu gen, lâm sàng của khoảng 20-30 bệnh lý di truyền gì đó, giải phẫu thì anh đã vẽ phác phác ra hình dung bài giảng, hóa sinh anh viết, lẩm nhẩm trong đầu các chuỗi phản ứng, tên các chất... Mỗi môn học sẽ có một kiểu đặc thù để mình tạo trí nhớ cho bản thân. Cái anh cần ở em là hãy nhớ cách mình đã học môn đó dễ dàng ra sao ngày xưa!

Trân trọng từng môn học tuy áp lực nhưng nó đặt mình vào tâm thế kỉ luật rèn luyện. Anh biết nó sẽ áp lực nhưng bản thân anh nhận ra khi mình đạt điểm cao ở môn mà mọi người xem thường hay nghĩ ko liên quan thi cử nội trú thì rõ ràng em đã biết cách phân tích đánh giá thực lực bản thân dựa trên khối lượng kiến thức. Ví dụ như bản thân anh học môn Y học cổ truyền năm 5, dù rằng nhiều sv nghĩ môn này học cho qua tuy nhiên anh học trong vòng 5 ngày và đạt con điểm 10 tròn trịa vì anh nghĩ rằng mình nắm phần nào kiến thức thì sẽ dễ dàng tư vấn bệnh nhân nhiều hơn, nhất là hiện nay mấy cái youtube cứ quảng cáo thuốc này kia á em, bệnh nhân sẽ hay tiếp cận và mình cũng nên biết vài thứ. Hay như môn Kinh tế y tế anh thi máy được 40/40 câu đúng, pháp y cũng 9 max điểm lí thuyết...Tóm lại trân trọng từng môn học tạo cho em tính quyết đoán sẽ sắp xếp lịch, thời gian và cách học cho kì thi nội trú.

Tóm lại giai đoạn này các em mục tiêu tích lũy điểm thật cao để sau này chương trình sẽ khó dần và khó lấy điểm hơn. Trong khi thi nội trú phải cần tiêu chí điểm trung bình các môn qua 6 năm nên phải nhớ dùm anh keyword “tích trữ điểm” + “khám phá năng lực bản thân”

Mỗi môn học quan trọng em hãy lưu ý note thật kĩ, khuyến cáo note bằng ipad, tablet gì đó để lưu trữ dạng file, viết chữ mà xấu quá sau này lôi ra cũng ko muốn đọc luôn á em.

Đây là cũng là lúc em tìm cho bản thân 1-2 đứa bạn thân cùng chí hướng chơi hợp nhau không toan tính để học nhóm và cùng nhau ôn tập. Hãy nhớ rằng thi nội trú là đua trí nhớ, đua hệ support với nhau, đua tài liệu xem ai có nhiều hơn và ai nạp vô đầu nhiều nhất. Do đó quen bạn cùng khóa (quen chọn lọc, ai có thể tin tưởng được). Tạo mối quan hệ tốt với các bạn hệ nội và cả hệ ngoại. Em hãy nhớ rằng, khi vào giai đoạn thi nội trú các team hệ nội sẽ ko giúp đỡ nhau nhiều nhưng các team nội sẽ giúp đỡ team ngoại và ngược lại vì không mâu thuẫn nhau. Tiếp theo em hãy quen các anh chị năm trên mình giỏi, tốt bụng, nhiệt tình giúp đỡ, nhất là chương trình mới của em khác hẳn anh, anh sẽ định hướng các em học nhiều hơn vì anh là thế hệ cuối cùng của chương trình cũ. Bên cạnh đó cần làm quen vài đứa em năm dưới để sau này giúp đỡ mình ha

## Giữa năm 5: xác định hệ nội hay ngoại + build support

Đây là thời gian học các chuyên khoa lẻ, trải qua vô số các chuyên khoa lẻ để mình nhận ra thích hợp với bộ môn nào và chọn việc làm sau này. Tuy nhiên đó là theo số đông. Kinh nghiệm của anh nhận thấy từ giữa năm 5 em nên xác định mình sẽ thi Nội hay Ngoại luôn cho anh. Anh nghĩ với lứa tuổi này em đã tự quyết cho bản thân được rồi. Và một lần nữa, việc học nghiêm túc qua các năm trước sẽ giúp em nhận ra môn học nào phù hợp với mình để cảm nhận tốt hơn. Bản thân anh xác định từ đầu năm 5 nhưng tới giữa năm 5 giai đoạn Tết anh mới lên plan rồi triển khai học dần trong năm 5 luôn các môn nội trú, cụ thể là Nội khoa vì môn khó

Bắt đầu lập team với nhau. Team tốt nhất là 3 đứa, maybe 4. Không được 5 nha em. Nhớ điều đó. Nếu em ko hợp học nhóm thì học 1 hoặc 2 tuy nhiên sẽ rất bị lầy và khó sắp xếp chia nhau việc làm xếp tài liệu. Hãy chọn các đứa nào có sense trắc nghiệm tốt, phân tích dẫn chứng cứ EBM để ra đáp án, hoặc quen các anh chị giỏi năm trên để tận dụng hỏi bài. Đừng nên học mà bàn luận cảm tính đáp án, sẽ fail đó. Một nhóm hãy giúp đỡ nhau, yêu thương nhau, tiêu chí thành công của nhóm là em fail nhưng bạn em đấu thì em sẵn sàng chia vui cùng bạn em thì đó là nhóm có chemistry tốt. Còn lại giỏi giỏi đi với nhau chưa chắc dắt tay nhau tới cuối đường nha em. Nhóm phải có 1 đứa mạnh để lôi 2 đứa kia khi cần tuy nhiên 2 đứa kia tuyệt đối ngồi ko ăn đáp án. Thế là sai hoàn toàn. Tuyệt đối mỗi đứa phải dùng sức mà làm việc, ko thụ động, cho ý kiến cá nhân hợp lý và sẵn sàng phản biện nhau cùng tiến bộ. Nên lựa mấy đứa có óc phản biện tốt, rồi bật nhau nhẹ nhàng tình cảm để học bài nha em. Anh đã nghe nhiều câu chuyện từ các anh chị năm trên làm bài học sâu sắc cho mình rồi.

Đừng thần thánh hóa việc team! Đó là bài học tiếp theo. Em mà chọn nhóm ko đúng thì học team sẽ chỉ kéo em xuống hoặc em cảm thấy bản thân ko bằng người ta và nhiều điều tiêu cực hơn nữa. Bạn nào học 1 mình tốt cứ đi tiếp, sẽ khó khăn hơn, kỉ luật thép cực cao nhưng được cái chủ động được speed học tập vẫn có thể đậu được. Học 2 đứa vẫn được luôn nếu em có bạn hợp về cách học.

Hệ support được cấu thành 3 yếu tố = cùng năm + năm trên + năm dưới

Trong đó năm trên phải là các anh chị có tâm, có kinh nghiệm, họ là người đã lĩnh hội được nhiều tinh túy từ các thế hệ trước kinh nghiệm thi cử. Nên nhớ rằng một người cho em định hướng đúng quan trọng hơn một người thi hạng giỏi nhưng cho em định hướng sai lầm không phù hợp nha em. Anh ngày xưa quen gần hết các anh chị CLB H.E.I. thì bsnt hệ nội ai cũng dễ thương hết. Từ năm 4 năm 5 là sau khi các anh chị thi xong đến xin kinh nghiệm họ. Mỗi người cho 1 cái nhìn. Em phải xin được càng nhiều review càng tốt rồi tổng hợp lại + chọn cho mình 1 người phù hợp để định hướng. Anh đi xin review cả anh chị hạng cao, hạng thấp, và ngay cả không may không đậu để tìm hiểu cốt lõi điều gì mình sẽ cải thiện để tránh sai lầm khi ôn tập.

Thành viên CLB H.E.I. mình khi tham gia các chương trình hãy tích cực đóng góp vì trên hành trình đó em sẽ tìm hiểu được thêm năng lực bản thân đồng thời quen thêm nhiều anh chị cũng như đàn em mới. Anh mong CLB mình sẽ luôn có nhiều SV đậu BSNT trong các năm tiếp theo.

## Chọn hệ nội hay hệ ngoại?

Đây là bước em xác định cho bản thân mình đi con đường nào đến già mà không hối hận. Hãy quyết đoán. Ngày xưa anh quan niệm mình điểm cao môn nào thì chọn theo môn đó vì có sense học tốt môn đó. Dù theo nội nhưng anh vẫn thích học chấn thương chỉnh hình nè vì rõ ràng liên quan giải phẫu, thích học ngoại thần kinh nè vì liên quan nội thần kinh vài kiến thức, thích ngoại tổng quát vì các thầy dạy rất hay cũng như dạy anh cách đọc CT bụng nè... Nhưng anh thấy bản thân đứng mổ không phù hợp vì thể chất cũng không tốt lắm. Hơn hết em hãy lắng nghe bản thân! Anh cảm nhận được mỗi lần đụng tới sách nội, đụng tới bàn giảng nội hay đi lâm sàng nội là hăng hái cực kì (anh còn nhớ tuần đầu tiên đi ls nội Y6 hầu như chiều nào anh cũng vào BVCR xem hồ sơ, sơ bệnh nhân về mắt, gặp bệnh nhân mà hỏi cho đủ thông tin trình bệnh án) động lực vô bài kinh khủng, các thầy dạy suy luận rất hay nên thích nội khoa lắm. Nhi khoa từ năm 4 anh cảm nhận được cái hay cũng như sự tinh tế trong thực hành lâm sàng, dù đề thi Nhi lúc nào cũng khó 😊. Bên cạnh đó các môn chuyên khoa lẻ hệ nội em hãy trải nghiệm xem mình có thích không nha, hồi năm 5 là anh học hết mình các CK lẻ: vd nội thần kinh, da liễu, nhiễm... Chính vì thế anh nghĩ chọn Hệ nội là phù hợp bản thân. Nếu em cũng có cảm nhận giống anh thì welcome em nhập hội.

Hệ ngoại em nên tìm các anh chị đi trước để hỏi thêm nha.

Thực tế có nhiều người đến thi tốt nghiệp họ mới xác định mình thi nội hay ngoại vì học giỏi đều hay là vì môn nào cũng thích. Hãy cân nhắc xem về **sở thích, khả năng học** môn đó mình có thể theo suốt đời hay không, và một khía cạnh khác là **thu nhập** sau khi ra trường chẳng hạn.

Thời gian chốt bản thân theo hệ nào + chuẩn bị đầy đủ team học là giữa năm 5 là tối ưu

## Thi anh văn?

Thi Nội trú cần điểm anh văn. Nếu ai có chứng chỉ hợp lệ thì sẽ được miễn thi, được miễn 1 buổi ở nhà ôn bài. Và em nên nhớ 1 buổi cũng quý báu lắm, khi em ôn nội trú rồi mới thấy, 1 buổi sẽ cứu vớt cuộc đời em đó, bản thân anh vào buổi sáng đó nhờ xem lại bài kĩ hơn và vào thi đánh lia lịa và tốc độ làm bài được đảm bảo.

Anh thi ielts sau khi học xong năm 5, dành #1w để tự ôn và thi. Cách đó 1 năm anh đã thi 1 lần rồi được 7.0, tuy nhiên đó là anh thi để sẵn học bổng này kia trong năm thôi, vì các em hãy nhớ rằng, hạn sử dụng bằng là 2 năm và phải còn hạn khi mình nộp hồ sơ thi nội trú cuối năm 6. Yên tâm đi vì anh nghĩ vào CLB H.E.I. rồi thì cỡ nào thi cũng điểm cao ha. Quan trọng là phải thi cho được để có cái bằng. Nếu ko được ielts em có thể thi các chứng chỉ hợp lệ theo quy chế thi (này nhắn anh gửi cái thông báo). Ielts thì chỉ cần trên 4.5 là được, em ko ôn cũng vào thi pass cái này

Thời điểm phù hợp để e thi anh văn là đầu năm 6. Vì em sẽ đảm bảo rằng còn hạn sử dụng bằng bất chấp dịch covid kéo dài sau khi hết năm học. Như các em đã biết năm 2021 dịch Covid kéo dài, nhiều sv đã bị hết hạn ielts vì thi hồi năm 5 và sau đó phải thi anh văn trên trường

Trước đây anh thấy AV đa số đậu. Tuy nhiên năm nay rất bất ngờ, nhiều bạn điểm chuyên môn là đủ tiêu chuẩn đậu nội trú nha em, tuy nhiên anh văn dưới 5 điểm và bị out rất tiếc luôn, dù thực lực họ giỏi. Do đó nếu em thi AV ở trường thì hãy dành thời gian ôn nghiêm túc nha. Điểm anh thấy năm nay toàn 5,6,7 thôi, cũng nguy hiểm lắm đấy. Đừng để anh văn là rào cản với em!

## Luận văn hay tốt nghiệp?

Nếu các em có quyền lựa chọn làm luận văn năm 6 thay cho thi tốt nghiệp thì anh khuyên chân thành hãy thi tốt nghiệp. Bao thế hệ rồi 3 năm đổ lại, đa phần Đậu BSNT hệ Nội THƯỜNG họ đã chọn thi tốt nghiệp và năm nay cũng thế!

Lí do: đây là bài thi pretest của em cho kì thi quan trọng. Là một động lực thúc đẩy em học bài và nhào bài. Bài học muốn thuộc thì phải như cháo và học đi học lại ôn tới ôn lui. Dưới áp lực kì thi em sẽ nhận ra bị lúng ở đâu và còn thời gian sửa chữa, nhận ra bản thân khi dưới 1 lượng kiến thức cực khủng khi thi tốt nghiệp mình sẽ xử lý ra sao. Dẫu sao thi tốt nghiệp vài môn sẽ giống lại đề cũ nhưng từ đó mới hình thành trong em kế hoạch cho việc xử lý

lượng khủng thông tin khi ôn thi nội trú. Chú ý giúp anh giải đáp thắc mắc sau thi tốt nghiệp, đặt câu hỏi nhiều vô để được giải đáp nha.

## Năm 6: cuộc chiến Big Four

Tập trung tối đa nguồn lực cho 4 môn này, lưu trữ ghi âm note đầy đủ để pass hết mọi môn trước đã. Hãy suy tính mình pass từng bước, học cuốn chiếu, đừng học sản mà ôn thêm nội hay nhi, ko nổi đâu. Tập trung 1 môn cho anh, làm thật tốt để là hành trang thi tốt nghiệp nữa. Đó là đại hội của mười mấy môn đó, nếu em vững big 4 thì khả năng pass tốt nghiệp của em càng dễ hơn. Pass tốt nghiệp rồi mới tính tới pass nội trú chứ ha 😊

Anh xin kể lại với Big Four Nội Ngoại Sản Nhi năm cuối anh đã học như thế nào: Cả 4 môn anh đều đặt mục tiêu pass là được, ko đòi hỏi thì sẽ thoải mái hơn, và kết quả thì...

- Anh đã nghe nhiều anh chị dặn dò môn nội rất khó. Đặc biệt là lâm sàng nội Chợ Rẫy tỉ lệ sv hàng năm fail rất cao và thời đó fail một cái là không được thi nội trú. Tuy nhiên do thi anh vẫn nên hè đầu năm 6 hầu như anh chỉ xem lí thuyết Nội thôi, chưa đụng lâm sàng. Hãy học bằng tinh thần là năm cuối cùng là sinh viên của ĐHYD thì kết quả sẽ theo nỗ lực của mình mà thôi. Đợt đó LS Nội BVCR anh được 9 điểm/10 (đợt đó max chỉ có 2 sv 9 điểm). Cách học: đi LS bám nội trú hỏi bài, trình bệnh siêng lên, xung phong trình cũng được, thầy cô dạy thì cố gắng đọc trước bệnh án để suy luận trước, đặt ra các câu hỏi nháp vào bệnh án đến lúc trình thì giờ tay hỏi.
- Phụ Sản là môn khó, nhất là khi em thấy bạn bè thi ngoại nó thuộc TBL lâu lâu, đứng lên phát biểu case ầm ầm mà mình ko nghe hiểu gì hết. Đừng lo anh cũng vậy thôi. Nhưng cuối cùng điểm Lâm sàng Sản của anh là 8/10 đợt đó, và ko ai 9 điểm. Cách học để tồn tại là quen thân mấy đứa đi hệ ngoại, rồi hỏi bài tụi nó. Mình học nội thì mình chỉ nội lại nó thôi. Dù Sản đổi đề nhưng em cứ đánh đề tốt nghiệp các năm nát. Có một chị đã nói anh rằng học năm 6 điều mà mọi người bị tiếc chính là cho giống đề cũ mà chưa đụng tới trước thi. Đi LS hoàn thành đúng mục tiêu là ổn
- Nhi khoa thực sự là thử thách, dù là hệ nội ôn luyện nhưng lá thăm may rủi đưa anh vào bàn thi và case bệnh nhân khó, gần như tuyệt vọng tuy nhiên giờ anh nghĩ lại mới thấy đó là bài học quý cho anh để anh học tập chính đốn lại, từ đó thi môn Nhi nội trú được tốt hơn
- Ngoại thì anh học theo mood thôi, cũng được 8 điểm lâm sàng. Do là môn cuối cùng + dịch Covid kéo dài thời gian thi cuối đợt nên anh cũng dành sức chuẩn bị dần cho thi tốt nghiệp.

Tóm lại một khi vào năm 6, đối diện big Four em hãy ra sức từng môn, dù nội hay ngoại vì em phải thi tốt nghiệp cả 2 hệ vào cuối năm học. Do đó đầu tư nhiều lên, sau này còn có cái mà mở ra coi lại khi đi làm. Để tránh nặng nề tâm lý thì cứ nghĩ học mấy này để sau này ứng dụng cho gia đình, bạn bè hỏi han còn biết mà trả lời.

## Thi tốt nghiệp

Ôn tốt nghiệp cần team. Đây là lúc sự liên hệ bạn bè phát huy. Em phải làm hết mọi đề tốt nghiệp cũ + đọc mọi giải đáp thắc mắc cũ. Đề các môn lẻ đôi khi lặp lại đề vài câu và chú ý các đề pretest, đề thi thật trong năm phải sưu tầm hết, làm hết các môn. Lưu ý Tốt nghiệp chỉ cần đậu thôi, đừng áp lực quá ảnh hưởng tâm lý cho kì nội trú. Anh đã phải ngồi học liên tục từ hồi dịch covid, qua tới tốt nghiệp rồi tới nội trú mà ko đi đâu chơi hết do dịch Covid nên khá căng thẳng. Cho nên hãy set thời gian biểu phù hợp, dần dần ra nha em.

Về môn Nội và môn Nhi: hãy cố gắng làm đúng nhiều nhất có thể, xem nó như bài thi nội trú level thấp hơn xíu nha em. Bài thi tốt nghiệp là hỏi dễ hơn nhiều so với nội trú á.

Ngoại thì ráng đậu cho anh là được. Tập trung các môn có số câu hỏi cao như Phụ Sản, CTCH, Ngoại thần kinh. Câu nào lấy điểm để học phải làm đúng cho bằng được nha

## Giấy tờ chuẩn bị cho nội trú

- Lên website trường, đọc cho anh đề cương, thông báo thi ngày thi, các file thông tin hướng dẫn... rủ bạn chung nhóm đọc rồi trao đổi, hoặc trao đổi với các bạn team ngoại để tụi nó có đi làm gì đóng tiền này kia còn lòi mình theo. Khuyến cáo nên chơi thân mấy đứa ngoại vì tụi nó với nội thoải mái
- Chuẩn bị được cái gì cứ chuẩn bị: từ hình nè, rửa hình rồi kêu cái tiệm chụp hình á gửi bản gốc vô mail mình để sau này em attach vô tờ đơn nộp online
- Hồ sơ yêu cầu cần gì phải làm đầy đủ cho anh, người ta cần cái gì công chứng, cái gì photo thôi. Tập cho quen đi, ra trường đi làm rồi á.
- Khám sức khỏe ở đâu? Bệnh viện nào cũng được. Hầu hết làm ở BV Q5 nha, hông nhớ bao nhiêu tiền nữa, vài chục k á, đi buổi chiều cho vắng vẻ. Ngta sẽ hỏi làm gói khám thôi hay làm gói full có xét nghiệm (100k hay sao ó). Zô bàn hướng dẫn ngta sẽ chỉ hen. Nếu muốn làm 1 lần để đi xin việc luôn thì làm gói full xét nghiệm nha. Mắc với lâu hơn. Còn làm hồ sơ dự thi thôi thì làm gói khám Is thôi. Nhanh gọn lẹ. Tóm lại chỗ kết luận miễn được cái mộc đủ sức khỏe là được ha.

## Sơ lược thi nội trú

Bài thi gồm 4 môn – thi 1 lần trong đời sau khi tốt nghiệp

- Môn 1 - Anh văn: nếu em có bằng AV hợp lệ rồi thì miễn, còn lại phải thi (đã bàn trong phần riêng)
- Môn 2 – Cơ sở = Giải phẫu + Di truyền + Sinh lý + Hóa sinh (120 câu, mỗi phần là 30 câu, làm 90p)
- Môn 3 – Nội tổng quát (120 câu, 90p)
- Môn 4 – Nhi (120 câu, 90p)

Ngày thi sẽ liên tiếp nhau

- Ngày 1: sáng AV, chiều môn 2 (nếu sáng miễn AV thì được ở nhà ôn 1 buổi). Dù thi nội hay ngoại em đều làm bài thi môn 2 giống nhau
- Ngày 2: sáng Nội, chiều Nhi

Sau khi thi xong sẽ có kết quả là tổng điểm các môn 2+ 3+4 để xếp hạng. Anh văn là phải đậu  $\geq 5$ đ hoặc có bằng AV miễn

## Chế độ sinh hoạt

Một ngày của anh bắt đầu lúc 8h ngồi vô bàn làm việc đến 12h trưa. Ngủ nghỉ ăn trưa rồi 14h quay trở lại học đến 18h. Tối thì 19h đến 00h30-1h. Nói chung cũng linh hoạt, nhưng đảm bảo mỗi ngày đều làm việc ít nhất 12-13 tiếng. Anh ngủ cũng nhiều lắm 7-8h ngày vì quan niệm là não cần relax đủ mới học tốt được, thiếu ngủ vô bàn ngồi cũng chả vô được cái gì, hiệu suất ko cao. Giai đoạn gần thi thì ngủ ít lại điều chỉnh cỡ 6h/ngày thôi, ngày thi thì 4h/ngày để đảm bảo xem lại bài trước buổi thi. Không khoa học nhưng được cái lúc thi có hệ giao cảm tăng quá nên anh tỉnh lắm. Cả mùa ôn thi anh ko dùng cà phê trà gì hết vì cần làm chủ suy nghĩ, tập luyện tỉnh táo cho ngày thi thật. Căng thẳng quá thì cứ mở nhạc rồi nghe, coi RapViet, vlog du lịch các kiểu cho lấy lại tinh thần

Ăn uống đảm bảo sạch và hạn chế đồ ăn mua ở ngoài. Thời gian ăn uống đối với nhiều anh chị là 10-15p thôi cho nhanh lẹ, nhưng với anh đó là lúc cần thư giãn lấy lại năng lượng, chill để tiêu hóa tốt hơn nên ăn uống cũng 30p, rồi tắm này kia cho 1 tiếng đi. Lúc nào anh cũng để bình nước cạnh bàn để uống trong ngày sợ suy thận cấp trước thận do tập trung học bài quá :v

## Hành trình ôn tập nội trú

Năm nay biến động do dịch Covid nên thời gian ôn tụi anh nhiều hơn #3 tháng, tuy nhiên hàng năm chỉ có 6w thôi. Dĩ nhiên 3 tháng thì nội dung thi tụi anh cũng nhiều hơn hàng năm nhiều, bổ sung mấy bài liên và tài liệu tham khảo phải học theo chương trình mới + chương trình cũ (coi như double rồi). Em hãy chú ý xem lịch cập nhật trên web nhà trường coi quy chế thi ra sao sớm sớm để có plan nha

Ngay khi vừa xong tốt nghiệp thì qua ngày hôm sau cùng team set lịch liền sẽ phải làm gì. Cùng nhau bàn ra lịch chung, rồi phân đều ra sắp xếp tài liệu (em có thể làm việc phân chia sắp xếp tài liệu này vào Tết, 3w nghỉ ngơi thoải mái mà làm thì sẽ lợi time hơn)

Mô hình làm việc tự tại em phải tìm ra để phù hợp nhóm, đảm bảo ai cũng chạy như nhau. Anh học nội trú theo từng chủ đề bám mục tiêu trong tờ đề cương thông báo. Vd Tăng huyết áp học full trong 1-2 ngày rồi tiếp theo qua Suy tim... Em nên đi từng môn học Nội rồi tới Nhi hoặc ngược lại hơn là học xen kẽ ko thứ tự gì hết ha. Sẽ có lúc em cảm thấy mình học nội lủng, học nhi lủng nhưng đừng lo, học gạo bài 4-5 lần/bài là thuộc à. Đặc biệt phải giải đề thật là nhiều mới tiến bộ được. Có bao nhiêu đề thi là phải làm hết, lựa chọn đề gần đây, ưu tiên đề nào là đề chụp hàng real để làm trước và thảo luận với team kĩ càng.

Ngay từ thời điểm bắt đầu em phải học liền các môn cơ sở, đó là tiên quyết, đừng để tới trên trường dạy mới bắt đầu học, ko kịp đâu em (trừ khi em là quái vật học gì cũng vô đầu nhanh). Em tưởng tượng đi, trên trường dạy môn hóa sinh là chỉ có cách thi có 2 tuần thôi, làm sao em nhét nổi những cái chuỗi phản ứng, chu trình Krebs, Chu trình urea, đường phân, tân tạo glucose... và còn dung lượng não để ôn lại các bài nội nhi cùng các môn cơ sở khác. Do đó cái gì học trước được thì cứ học, chủ động đừng chờ đợi lịch dạy nha em.

Có nên học trước cơ sở trong các năm nhỏ hay ko? Nếu em nhất quyết đậu nội trú, không quan tâm điểm số top thì tranh thủ trong các năm 5 học vừa để mốt trung bình các môn sau 6 năm là trên 7.0/10, khi học CK lẻ thì tận dụng học trước hóa sinh, giải phẫu,... tùy em yếu cái gì, và còn nhớ được cái gì. Học trước với tâm thế là hiểu slide nói cái gì, vì đề hỏi những chi tiết rất nhỏ quên nên học trước sẽ dễ quên nếu ko ôn thường. Nếu em muốn đua top trong năm, giành học bổng thì tập trung năm 5, cơ sở đến khi vào giai đoạn ôn nội trú hãy học (đây là điều mà ac đậu năm nào cũng nói, gần thi sẽ học kịp hết). Anh thì theo trường phái thứ 2. Thực ra vào giai đoạn ôn thi là em học được hết, độ trâu của em sẽ tăng lên nhưng sẽ vất vả cực kì.

Môn cơ sở là môn các trường ngoài họ học điên đảo luôn ấy. Vì anh nghe nói các video bài giảng năm 2020 bên ngoài họ học hết trơn rồi, trải nghiệm cơ sở nát bấy sách rồi, trường khác họ tốt nghiệp tháng 5 nhưng YDS mình tháng 8 mới tốt nghiệp, em thi nội trú là em chấp người ta 3 tháng á em. 3 tháng đó thì ôi thôi học cơ sở nát rồi. Nói thế để em biết rằng môn này em phải lấy điểm cao cực kì. Anh thi môn này điểm còn cao hơn nội với nhi. Chủ yếu là học bài thôi, nhưng nhiều quá ko phân chia thời gian hợp lý thì cuối cùng bỏ uống. Tuy nhiên key để em có thể cạnh tranh được với trường ngoài chính là việc em ôn tập nhiều lần, có thể ôn với bạn em, hỏi qua hỏi lại đổ qua đổ lại. Mỗi môn học 4-5 lần là thuộc như cháo thôi. Hãy nhớ rằng môn này là môn đổi đề, em chỉ cần học nát SLIDE + Lời thầy cô giảng ôn tập + đề cũ là làm được tốt, lúc học em sẽ thấy sao mình phế quá vậy, nhưng đừng nản, cứ học nát nhiều lần lí thuyết vô thi sẽ rất bất ngờ toàn mấy cái đã học. Hình dung trong đầu như mình học Sử, Địa cấp 3 đó, đưa bài giảng, cứ học hết từng chữ để mình thi tự luận thì tự động khi em đụng bài MCQ thi thật sẽ rất dễ.

Cơ sở là môn thi đề chung của 2 hệ Bsnt hệ nội và ngoại do đó nếu em thi nội nên quen thân các bạn nhóm ngoại khác để giúp đỡ nhau môn này, hỏi bài lẫn nhau sẽ rất tốt nha. Tụi ngoại ko ngại mấy đũa nội đâu.

Sau đây anh review cách học 4 môn của môn cơ sở

Môn cơ sở	Cách học cho kì thi BSNT 2021	Số lần anh đã ôn
Giải phẫu	Mọi năm là giống đề cuốn sách trắc nghiệm GP, bê y chang ra. Tuy nhiên anh học đàng hoàng, ko chủ quan. Và kết quả là năm nay đối sách, đề hỏi cực hay em phải học kĩ từng lời thầy giảng và nhấn + hiểu bài mới làm được. Từng ý phát biểu là mỗi ý a, b, c, d nên để làm được 1 câu GP em phải có kiến thức học bài đầy đủ nha Tips: Vẽ phác họa các hình ảnh giúp em nhớ bài hơn. Tuyệt đối phải làm sách trắc nghiệm bộ môn theo đề cương ghi	Học (nát từng chữ) 5 lần slide Ôn đề sách trng GP + đề cũ nội trú 4 lần



Hóa sinh	<p>Môn khó: mang tính phân loại cao</p> <p>Khó nhất là nhớ cái chuỗi phản ứng trong chu trình. Ví dụ chu trình Krebs em phải nhớ có bao nhiêu bước, bao nhiêu phản ứng OXH-K trong đó, từng chất tên là gì, men gì xài cho mỗi bước, phản ứng tạo ra bao nhiêu NADH và FADH2... Tương tự với các chu trình khác. Từng sơ đồ thầy giảng là phải nát.</p> <p>Môn này em có thể học đầu tiên vì đa phần giống các năm trước, chủ yếu là em có nhớ nổi hay ko thôi. Môn này anh ôn cách ngày 2-3d cho đến ngày thi.</p> <p>Sách trắc nghiệm bộ môn là phải làm, dù thi ra lại chừng 1-2 câu. Chủ yếu là hiểu</p> <p>Hóa sinh lâm sàng Gan và Thận năm nay thầy Niên dạy hết thì nát slide nha em, bao nhiêu chữ là bấy nhiêu câu hỏi có thể cho á. Ví dụ Creatinine tăng do nguyên nhân gì phải thuộc hết, mỗi ý là 1 đáp án trong đề.</p>	<p>Học nát slide <math>\geq 7</math> lần</p> <p>Xem đề trng Hóa sinh <math>\geq 2</math> lần</p> <p>Xem đề hóa sinh nội trú cũ <math>\geq 3</math> lần</p>
Di truyền	<p>Môn khó: mang tính phân loại cao</p> <p>Môn này thuần học bài, hiểu là làm được. Tuy nhiên phải sub toàn bộ bài giảng thật kĩ + làm đề nội trú cũng như các đề pretest thầy cô cho các năm trước</p> <p>Bài nào khó cứ học nát nhiều lần là thuộc thôi. Vô thi em sẽ thấy bất ngờ với đề, cái gì cũng hỏi được trên slide. Ngay cả cái dòng kiểu gen nhỏ xíu cũng đem ra hỏi (và anh đã làm đúng câu đó :v)</p> <p>Slide có cái gì thì nát cho anh</p> <p>Đừng trông mong trắc nghiệm cũ giống quá nhiều, năm nào cũng đổi thôi</p>	<p>Slide Nát <math>\geq 5</math> lần</p> <p>Đề nội trú cũ <math>\geq 2</math> lần</p>
Sinh lý	<p>Môn bất ngờ năm nay: phần tim mạch, nội tiết đổi</p> <p>Nát slide + sub + nát sách</p> <p>Cô Thảo hay đổi đề</p> <p>Sinh lý tạo máu làm nát trắc nghiệm sách guyton (mọi phiên bản sách cho đến thời điểm hiện tại nha, anh ôn đến 4<sup>th</sup> edition). Kết quả là ra lại 1 câu biểu đồ, nhưng đổi đề, nếu em làm câu đó trong guyton rồi sẽ biết cách loại trừ đáp án</p> <p>Sinh lý thần kinh: nghe cô giảng + đọc lại sách sinh lý dễ hiểu hơn</p> <p>Tim mạch: hiểu chị Thư dạy, đề sẽ đổi đó nha</p> <p>Hô hấp: auto đổi, em phải nát Guyton trắc nghiệm luôn, tuy nhiên năm nay ko cho lại Guyton. Nhưng thi nội trú là kì thi bất ngờ, cứ học hết cho anh</p>	<p>Học slide <math>\geq 2</math> lần</p> <p>Học sách trắc nghiệm Sinh lý DHYD <math>\geq 3</math> lần</p> <p>Trắc nghiệm Guyton phần hô hấp và sinh lý tạo máu <math>\geq 3</math> lần (2 edition gần nhất)</p>

	Thận: không phải lo lắng vì em đã học Thận trong Nội và Nhi nên có căn bản rồi, học nhanh Nội tiết phải hiểu mới làm được Tiêu hóa giống đề	
--	---	--

## Nội + Nhi có vài nguyên tắc chung để học

- Nghe giảng kỹ, note lại bài
- Xem qua sgk
- Làm hết trắc nghiệm từ sgk cũ, sgk mới, đề trong năm, đề xin được, đề tốt nghiệp, đề nội trú cũ, đề thực sĩ, đề CK1, CK2, đề cao học... nói chung có nhiều phải ăn hết nha, đừng chủ quan

## Nội

Môn nội là môn điểm anh cao hơn điểm mấy đứa top 10 nội trú hệ nội năm nay. Thực sự để chia sẻ cho chương trình mới cách học hơi khó vì tụi em chương trình khác quá

Thận: khó nhất toàn bài tuy nhiên anh ko biết chương trình mới có thay đổi gv ra đề hay cách ra đề anh ko rõ. Thận khó vì case dài và thời gian eo hẹp. So với basic thì nội nhi sẽ tốn não hơn vừa nhớ bài vừa suy luận, còn basic nhớ thôi là làm được.

Hô hấp: giống đề nội trú 2020 kha khá

Tiêu hóa giống đề trong năm và tốt nghiệp các năm trước

Tim: cô đổi, hỏi dịch tễ, liều thuốc THA, suy tim... Còn các câu NMCT, bệnh vành mạn cũng giống đề

Tóm lại: Nội năm anh sẽ khác rất nhiều năm em vì đã đổi gv ra đề và cấu trúc đề tụi em học anh xem qua các đề pretest hay thi cuối kì đều khác xa style của chương trình cũ xưa giờ nên nếu em là Y17 trở đi → sẽ chờ kinh nghiệm tụi Y16 thi và hỏi sẽ focus hơn khóa của anh nha. Y16 thi học theo cách xưa giờ em học để thi trong năm, thi tốt nghiệp nha.

## Nhi: chương trình cũ và mới sẽ lồng vào nhau, tương đối thống nhất

Quan trọng nhất của Nhi lúc đi học chính là lưu ý các ý thầy cô nhấn nhá, thêm vào bài giảng. Vì đa phần là thi trong đó, phải biết tư duy vận dụng cao. Ngay cả đi lâm sàng cũng vậy, ghi chú mọi thứ và đặt câu hỏi. Nhi là môn khó nhất đề nội trú, đòi hỏi sự tinh tế rất cao.

+ Khò khè, VTPQ: thuộc lòng slide cô Hồng + handout y4 trắc nghiệm. Thuộc lòng các tiêu chuẩn bài VTPQ và Hen. Chú ý đề pretest Y17. Em học Nhi phải xin pretest các đợt cho bằng được từ Y17, Y16 đến Y18... vì khả năng trùng lại đề

+ Hen: vẫn là tình huống xử trí hen như mọi năm. Chú ý nát slide + nghe giảng là làm bài tốt thôi

+ thiếu máu, xuất huyết: học slide, handout y4 mới, sgk nhi ct cũ 2006 (theo đề cương). Học thì nhiều nhưng năm nay hỏi khá cơ bản. nhưng đừng chủ quan. Mọi năm hỏi cũng chi tiết lắm.

+ co giật: học sgk 2006 và cả sgk ctm. Năm 2020 thì hỏi trong sgk 2006 thôi nhưng năm 2019 có những câu % trong sách mới. Thi 2021 sẽ hỏi dịch tễ số liệu vd tuổi nào đa số co giật ở trẻ em (đáp án 6m – 3t) Và nó nằm ở 1 cuốn cũ chứ ko phải cuốn 2020 nha e. Bài này anh phải học cả 3 cuốn: 2006, 2020 và cuốn của thầy Tuấn, +- phác đồ Nhi đồng 1 2020. Học cái gì: học liều loạn luôn vì mỗi sách viết 1 kiểu số liệu, vô thi phải đoán hỏi trong nguồn nào. Em phải học ít nhất 5-6 lần mấy con số này. Vô thi dễ nhầm lẫn

+ hội chứng thận hư: handout y4, sgk 2006. Mọi năm hỏi nhiều lí thuyết, %, năm 2020 thì đầy THLS. 2021 hỏi mix số liệu và case. Các case phải chú ý ý tưởng ra đề trong các đề học kì + tốt nghiệp năm em thi nha



+ viêm cầu thận cấp: tương tự HCTH. Học thêm slide chị Uyên y4. Chú ý mấy con số trong sgk cũ, slide khác vs sách mới. học theo đề cương.

+ suy tim: năm nay hỏi cơ chế nhiều. đọc sgk cũ và mới để hiểu cơ chế. Đọc slide cô Phúc. Đọc sgk học lí thuyết. phần này khó. Anh nhấn mạnh việc đi LS, khi em đi ND1 sẽ có lợi thế, hiểu được style cô Phúc ra sao. Cô hay dùng số nào để tính toán, và cách suy luận của cô. Nếu đi ND2 thì ráng xin ghi âm đưa nào đó quen rồi nghe lại nha.

+ rối loạn dinh dưỡng: trước thi thầy kêu ra cả SDD và béo phì. Thi chú ý vài câu ra lại pretest Y17 nha.

+ Tay chân miệng: hỏi cơ bản. slide a Nghĩa + giảng lâm sàng là đủ

+ NTSS: slide + nghe lại ghi âm y4 cô Dương.

+ tiểu đường: slide + sgk. Hỏi nhiều THLS khó.

+ chủng ngừa: học lịch tiêm chủng, sgk 2006 (thầy Luân đã xác nhận, nhưng thầy lại kêu cập nhật theo Nelson, nên đã cập nhật thì phải học cả mới), sgk mới. Năm nay cho kha khá câu trích từ đề Y17 đợt tụi em thi online hồi tháng 5 tháng 7 gì đó.

➔ đánh đề nội trú các năm + đề tốt nghiệp + đề học kì trong năm + đề THLS y4 có đáp án bộ môn +- đề hồi xa xưa

## Kinh nghiệm lúc làm bài thi

Basic, nội, nhi: mỗi môn 120 câu, thi trong 90 phút

Nên làm tới đâu tô đáp án tới đó để dễ canh thời gian cho kịp

## Chạy nước rút 48h trong ngày thi\*\*\*

Sau khi thi về cơ bản rang giúp anh ôn lại bài Nội và Nhi vì khả năng em sẽ bị quên khá cao ➔tối đêm đó trước ngày thi nội và nhi là quyết định tẩm vé của em vào nội trú, em phải làm sao đó coi lại mấy chỗ mình hay quên, hay đề nào quan trọng. Anh nhớ đêm trước thi cơ sở anh ngủ có 4 tiếng ban đêm, rồi dậy sớm, tận dụng thời gian các bạn thi anh vẫn để học bài do anh đã được miễn thi anh vẫn rồi. Rồi thi cơ sở về anh tranh thủ ngủ xíu lấy lại tinh thần rồi nhào vô ôn Nhi rồi ôn Nội. Ngủ cũng 4 tiếng rồi sáng hôm sau 5h dậy tranh thủ 1h trước thi tua nhanh các kiến thức Nội. Sáng thi nội xong anh ngủ chừng 15p thôi, giành time ôn Nhi tiếp tục. Thời gian ngủ không khoa học lắm mà tới lúc đó ko còn gì để mất nên tinh thần nó sẽ khác em ới.

Vô thi mà trúng câu tử là quất liền để tiết kiệm time. 120p nhanh lắm nha em, phải vừa nhanh vừa cẩn thận

## Lời kết

Anh mong những chia sẻ của anh sẽ giúp em phần nào hình dung về quá trình chuẩn bị và ôn tập nội trú. Con đường này đều mở cửa chào đón những ai dám đối mặt với khó khăn thử thách, dám vượt qua giới hạn về khả năng của bản thân. Anh đến giờ vẫn ko tin được là ngày đó mình có thể ôn lia qua mọi chủ đề của môn nội và nhi trong vòng chưa đến 8 tiếng để chuẩn bị cho các buổi thi.

Trong quá trình học dĩ nhiên anh cũng từng nản chí, đã có lúc anh từng muốn buông hết để thoát ra khỏi cảnh mệt mỏi này, học hoài mà chưa hết, học mãi mà không thuộc nhưng anh cuối cùng vẫn vượt qua được, đảm bảo hàng ngày đều học đều đặn, nào quên thì anh càng ôn lại cho đến khi nào đọc lâu và luôn tin tưởng bản thân có thể làm được. Hãy xem đây là cuộc thi thử thách trí tuệ, thử thách trí nhớ, chơi để thử sức xem giới hạn nào cho bản thân để rồi sau này nhìn lại đó là một phần kí ức đẹp nha em!

Cám ơn các anh chị năm trên đã giúp đỡ anh và cám ơn các em đã giúp đỡ anh thời gian qua lúc ôn tập. Mong rằng các năm sau các em sẽ lại ngồi review lại như thế này cho thế hệ sau!

*“Anything that you believe you can do strong enough, you can do. Anything. As long as you believe”. - Bob Ross*