|  |  |
| --- | --- |
| Ngộ nhận về cách học | |
| * Focused & diffused * Giới hạn tập chung của não * Kiến thức | * Khi não bộ ở trạng thái focused thì ta có xu hướng lặp đi lặp lại các cách giải quyết vấn đề. Việc dành ít phút để thư giãn giúp não bộ chuyển sang diffused ẽ có khả năng tìm ra các khác. * Não bộ chỉ có khả năng tập chung khoảng 10p rồi sẽ mất tập trung. * Kiến thức ngày hôm nay còn đúng, ngày mai có thể đã sai đi nhiều. Chỉ có cách làm chủ việc học như thế nào mới giúp học sinh đứng vững trong thế giới ngày nay. |
| Thay vì các phương pháp học tập phổ biến trong nhà trường thì ta nên tích cực luyện tập theo hình thức luyện tập phân tán trong một thời gian đủ dài | |

|  |  |
| --- | --- |
| Hiểu về não bộ | |
| * Não bộ rất mềm dẻo * Focused/ diffused mode * Không thể đốt cháy giai đoạn * Giới hạn của sự tập chung * Giấc ngủ | * Não bộ liên tục sinh ra các tế bào, khi chúng ta càng học tập tích cực thì các kết nối liên tục được sinh ra. * Khi não bộ ở focused mode thì ta có xu hướng lặp lại các giải pháp và trở nên bí tắc * Não bộ chỉ có thể lưu một lượng thông tin nhất định trong một khoảng thời gian. * Não bộ chỉ có thể tập trung khoảng 10p. ta nên vận động một chút sau khi tập trung. * Não bộ sẽ tái sắp xệp thông tin khi ngủ, nên giấc ngủ rất quan trọng |
| Não bộ sẽ phát triển liên tục khi chúng ta liên tục học tập và rèn luyện và nó sẽ tái sắp xếp thông tin để đưa vào vùng nhớ khi chúng ta ngủ. Não bộ chỉ có thể tập chung khoảng 10p nên chúng ta sẽ căn cứ vào đó để có được phương pahps học tập tốt nhất. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Nguyên lý của việc học | |
| Học là tự học | Dù kiến thức là do người khác đưa đến hay là tự mình tìm kiếm thì cuối cùng vẫn là tự bản thân mình phải chủ động tiếp thu kiến thức. |
| Học là trải nghiệm | Thực tế là chúng ta phải tự mình trải nghiệm, khi chúng ta tự làm việc thì sẽ có kinh nghiệm, lấy nó để hình thành các khái niệm và tiếp tục thử nghiệm nó và lại hình thành kinh nghiệm mới. |
| Học nhóm | Học nhóm đúng cách giúp ta chia sẻ, đối chiếu kiến thức, đôi khi còn giúp chúng ta có thêm động lực |
| Luyện tập có chủ đích | Myelin hình thành từ từ trong quá trình luyện tập sâu, nó giúp thông tin được chuyển đi qua các dây thần kinh nhanh hơn. |
| Có thói quy trình tốt |  |
| * Học là quá trình chủ động tiếp thu kiến thức và trải nghiệm thực tế. Muốn thành thục một mảng nào đó thì ta phải trải qua một khoảng thời gian luyện tập có chủ đích một cách bền bỉ. Khi học nhóm đúng cách sẽ làm tăng hiệu quả học tập và giúp có thêm động lực | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bí quyết đọc sách | |
| * Đoc XONG một cuốn sách * Đọc sách để làm gì? * Đọc sách như thế nào? | -“tôi vừa lướt qua cái mục lục chi tiết của cuốn sách”, hoặc “tôi vừa đọc từ đầu đến cuối cuốn sách”, hoặc “tôi vừa đọc lần thứ 10 cuốn sách này”. Có nhiều mức độ đọc khác nhau.  - Mục đích đọc sách sẽ quy định việc ta sẽ đọc sách gì và như thế nào   * Đầu tiên phải có sách, đọc sách ở mọi nơi. Mắt bạn được sinh ra là để “chụp lại một trang sách”, hoặc chí ít là chụp lại một khối chữ |
|  |  |