

Public education
Discover a world of opportunities

CÁC Ý TƯỞNG VỀ HỌC HÀNH

CÁC Ý TƯỞNG VỀ HỌC HÀNH

Dù mục tiêu của bạn là gì đi nữa – đại học, huấn luyện thêm hoặc đi làm toàn thời gian – bạn cần phải học tập chuyên cần và chủ động đối với việc học hành của mình để đạt được kết quả tối đa trong khả năng của mình. Điều này có nghĩa là dành phần lớn thời gian để học tập.

Dưới đây là một số ý tưởng để giúp bạn tận dụng thời gian của mình.

1. Thiết lập thói quen

Dành một vài giờ mỗi ngày để học tập, ôn bài – và kiên quyết thực hiện.

2. Tạo ra một nơi học tập

Tạo ra một nơi bạn không bị quấy rối và yên tĩnh. Bảo đảm bạn có đủ ánh sáng và cảm thấy thoải mái. Tránh bị phân tâm bằng cách tắt TV, tắt các trang mạng phương tiện truyền thông xã hội và tắt điện thoại. Bảo đảm bạn có đủ mọi thứ trước khi bắt đầu.

3. Lập thời khóa biểu học tập

Nhờ vậy bạn có quy củ và theo đúng chương trình khi học tập. Bảo đảm bạn học từng môn một để bạn không cảm thấy ngán ngẩm.

4. Lập thời khóa biểu càng đa dạng càng tốt
Mỗi ngày học các môn khác nhau. Giải quyết những thứ khác nhau, chẳng hạn như hôm nay làm bài tập và ngày mai ôn bài.

5. Tự kiểm tra

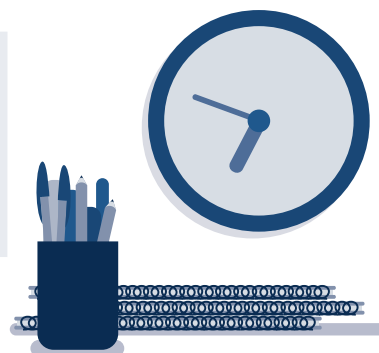
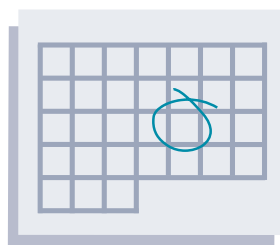
Hãy nhờ một người nào đó trong gia đình hỏi bạn về những gì bạn đã học.

6. Nhờ giúp đỡ khi bạn cần

Nếu đang gặp khó khăn theo kịp bài vở hoặc hiểu một đề tài nào đó, bạn hãy nói chuyện với thầy cô – họ sẽ sẵn lòng giúp bạn.

7. Chăm sóc bản thân

Điều cực kỳ quan trọng là bạn phải giữ thể cân bằng lành mạnh giữa học tập và thư giãn. Tránh ăn thức ăn ngọt. Uống nhiều nước và ăn các bữa ăn lành mạnh. Bảo đảm bạn ngủ đủ giấc mỗi đêm – học thâu đêm không có lợi cho bạn. Tập thể dục thường xuyên – nó sẽ giúp bạn thư giãn và sung sức hơn.



Department of
Education

education.wa.edu.au