

CHECKLIST 10 THÓI QUEN VÀNG TRƯỚC KHI NGỦ

🌙 (Giúp bé ngủ sâu hơn – nhớ bài tốt hơn – sáng dậy tỉnh táo hơn)



1) Thu dọn góc học tập – 2 phút

🗑️ Bé tự xếp sách vở, bút, vở ghi vào đúng chỗ.
→ Giúp não “đóng phiên học”, ngày mai vào bàn không bị rối.


2) Ôn nhanh 3 điều đã học trong ngày – 1 phút

🧠 Bé nói lại 3 điều đơn giản nhất hôm nay.
→ Củng cố trí nhớ dài hạn cực mạnh.


3) Chọn 1 mục tiêu nhỏ cho ngày mai – 1 phút

🎯 Ví dụ: “Ngày mai con đọc 1 trang sách”, “Con viết 3 từ tiếng Anh”.
→ Tạo cảm giác làm chủ, không bị ép.

4) Đặt sẵn đồng phục / sách vở ngày mai – 2 phút

-  Bé tự soạn theo lịch học ngày mai.
→ Tăng tính tự lập, giảm quên vở, quên bài.


5) Tắt màn hình ít nhất 30 phút trước khi ngủ

-  Không xem điện thoại – không iPad – không TV.
→ Giúp não dịu lại, trẻ ngủ sâu hơn & nhớ lâu hơn.


6) Uống một ít nước ấm – 10 giây

-  Giúp cơ thể thư giãn, bé vào giấc dễ hơn.


7) Hít thở sâu 5 lần – 20 giây

-  Hít vào 4 giây – giữ 1 giây – thở ra 4 giây.
→ Bé ngủ nhanh hơn, sáng dậy tỉnh táo.


8) Câu hỏi kết ngày – 30 giây

-  “Hôm nay điều gì làm con vui nhất?”
→ Tạo sự kết nối, giúp bé đi ngủ với cảm xúc tốt.

9) Cảm ơn bản thân – 10 giây

-  Bé nói: “Cảm ơn con hôm nay đã cố gắng.”
→ Xây thói quen tự yêu bản thân và kỷ luật nhẹ nhàng.

10) Đi ngủ đúng giờ (trước 21:30)

-  Thời gian vàng cho trí nhớ & chiều cao.
→ Bé ngủ đúng giờ = sáng học nhanh hơn 30–40%.

“ *Chúc con hôm nay giỏi hơn hôm qua, và ngày mai lại hơn hôm nay.*

Giảng viên Lê Đại Dương

