

# Checklist ABC 10 thói quen xây nền tảng thủ khoa từ nhỏ

✅ (Nhỏ – dễ làm – tạo ra kết quả lớn)

**CHECKLIST ABC: 10 THÓI QUEN XÂY NỀN TẢNG THỦ KHOA TỪ NHỎ**

- CHECKLIST 1 - THỂ CHẤT & NÃO BỘ**  
 HỌC ĐÚNG, BỎ SAI  
 CHECKLIST 3 - HỌC KHI MẮT GÓC  
 HỌC NHANH 4 - HỌC THÔNG MINH  
 CHECKLIST 9 - THI THỬ  
 CHECKLIST 10 - ĐI THI THẬT
- CHECKLIST 2**  
**THI THỬ**  
**ĐI THI THẬT**
- CHECKLIST 12 - 60 PHÚT HỌC THÔNG MINH MỖI NGÀY**

1.60m ÷ 6h  
 2.10m ÷ 6h  
 15.000  
 10.000  
 20.000  
 15.000  
 10.000  
 30m ÷ 10m  
 20m ÷ 10m

## 🎯 CHECKLIST 1 – Thể chất & Não bộ

### ✓ Chăm thể chất trước khi chăm bài

- Dành 30 phút/ngày chạy bộ hoặc tập mạnh
- Ăn uống tử tế, tránh bỏ bữa
- Thử thêm socola đen (cải thiện trí nhớ)

### ✓ Ngủ để não ghi nhớ

- Ngủ 6–9 tiếng
- Không học thâu đêm
- Uống nước ấm trước khi ngủ
- Tắm nắng 30 phút mỗi ngày

## CHECKLIST 2 – Học đúng, bỏ sai

### ✓ Bỏ học thêm khi không hiệu quả

- Nếu 2 tiếng chỉ làm được 5 câu mới → bỏ
  - Dành thời gian tự học ở nhà năng suất hơn
  - Học nhóm/gia sư chỉ để “bắt nhịp” chứ không phụ thuộc
- 

## CHECKLIST 3 – Học khi mất gốc

### ✓ Tạo bản đồ môn học trước khi cắm đầu học

- Tìm người giỏi để “vẽ bản đồ” cho mình
  - Chia môn học thành: nền tảng → trung bình → nâng cao
  - Biết mình đang ở đâu
- 

## CHECKLIST 4 – Học nhanh – Học thông minh

### ✓ Chỉ học những phần “mở bản đồ”

- Không học lại cái đã biết
- Không học cái quá khó hiện tại
- Tập trung vào thứ TĂNG ĐIỂM

### ✓ Khi luyện sách

- Không làm tất cả
  - Chỉ làm bài có khả năng sai
  - Tăng tốc độ học gấp 3–5 lần
- 

## CHECKLIST 5 – Đọc hiểu (đặc biệt là tiếng Việt)

- Đọc chậm – chắc
  - Gạch từ khóa
  - Không đọc lướt
  - Hiểu kỹ đề vì “sai 1 li đi 1 dặm”
-

## CHECKLIST 6 – Gỡ bài khó

### ✓ Mọi bài khó đều có “nút thắt”

- Xác định nút thắt đầu tiên
  - Gỡ nút thắt → soi đáp án
  - Đúng thì làm tiếp – sai thì đánh dấu để học lại
- 

## CHECKLIST 7 – Không gian học

- Làm test VAK (visual – auditory – kinesthetic)
  - Nếu Visual → học một mình, dùng màu + sơ đồ
  - Nếu Auditory → học nhóm
  - Nếu Kinesthetic → vừa học vừa đi lại
  - Làm quen môi trường nóng – ôn để tránh sốc khi thi
- 

## CHECKLIST 8 – Thời gian vàng để học

- Dậy lúc 6h
  - Học tốt nhất lúc 8h sáng & 14h chiều
  - Đi ngủ sớm để đồng bộ với giờ thi
  - Không học liều từ 10h–10h tối như thói quen sai
- 

## CHECKLIST 9 – Thi thử

- Thi thử như thi thật
  - Làm cẩn thận
  - Tập thói quen chịu áp lực thời gian
- 

## CHECKLIST 10 – Đi thi thật

- Trọ gần điểm thi
  - Ăn uống sạch, tránh đồ lạ
  - Nhai kẹo cao su để tăng máu lên não
  - Chuẩn bị giấy tờ như chuẩn bị tính mạng
-

## ★ Checklist bổ sung

### 🔥 CHECKLIST 11 – Những sai lầm CHẮC CHẮN làm trượt đại học

- Học thâu đêm
- Không ôn theo chu kỳ quên
- Học dàn trải, không biết bản đồ
- Ngồi sai thời điểm vàng
- Không luyện “nút thắt”
- Không thi thử nghiêm túc
- Học thêm quá nhiều chỗ, quá tốn thời gian di chuyển

### 🔥 CHECKLIST 12 – 60 phút học thông minh mỗi ngày

- **10 phút:** đọc mục tiêu + mở bản đồ
- **12 phút:** học 1 cụm kiến thức mới
- **10 phút:** làm bài “dễ sai”
- **5 phút:** nghỉ – đi lại – uống nước
- **10 phút:** làm nút thắt
- **3 phút:** tổng kết 3 thứ hiểu được
- **10 phút:** xem lại lỗi sai hôm qua

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

Giảng viên Lê Đại Dương

