



Học Cùng AI

QUÀ TẶNG · BÌNH LUẬN “TẬP TRUNG”

Tập trung học bài: **bắt đầu từ 15 phút**

Câu lệnh lập thời gian biểu tăng dần 15 → 25 phút + bảng tự đánh dấu in được + mẹo không buồn ngủ, không điện thoại.

Làm thật: AI lập lịch có chỗ sai giờ

Nhờ Gemini lập thời gian biểu cho bạn lớp 7 “ngồi 15 phút là buồn ngủ”: lần đầu AI vẫn bắt học liền 25 phút. Sửa lại thì ghi “**Nghỉ 5 phút (19:20 – 19:35)**” – thực ra là 15 phút. Hỏi lại thì AI mới nhận nhầm và sửa.

Lịch AI lập: bố mẹ cộng lại các mốc giờ một lần trước khi dán lên bàn học.

① Câu lệnh lập thời gian biểu tăng dần

THCS

THPT

Em học lớp [7], hiện em chỉ tập trung được khoảng [15] phút là buồn ngủ hoặc muốn cầm điện thoại. Tối [mai] em cần làm: [Toán 2 bài, soạn Văn, học 10 từ Tiếng Anh]. Hãy lập thời gian biểu từ [19:00] đến [21:00]: tuần này học [15] phút nghỉ 5 phút, ghi rõ giờ bắt đầu – kết thúc từng lượt. Sau đó tự cộng lại để chắc mỗi lần nghỉ đúng 5 phút và cho biết em xong lúc mấy giờ. Cuối cùng làm bảng để em tích sau mỗi lượt.

TIỂU HỌC

Bố mẹ lập cho con

Con tôi học lớp [3], ngồi học được khoảng [10] phút. Tối nay con có: [bài tập]. Lập lịch học 10 phút – nghỉ 5 phút, xen kẽ việc nhẹ (đọc to, viết) với việc khó (Toán), tổng không quá [45] phút. Ghi rõ từng mốc giờ.

② Lộ trình tăng dần

Tuần	Học	Nghỉ	Ghi chú
Tuần 1	15 phút	5 phút	Làm quen, không ép
Tuần 2	18 phút	5 phút	Giữ đúng giờ nghỉ
Tuần 3	21 phút	5 phút	Thêm bài khó vào lượt đầu
Tuần 4	25 phút	5 phút	Sau 4 lượt nghỉ dài 15 phút

③ Bảng tự đánh dấu (in ra, dán bàn học)

Lượt	Giờ	Việc	✓
1	-.....		☐
2	-.....		☐
3	-.....		☐
4	-.....		☐
5	-.....		☐

④ Mẹo không buồn ngủ, không điện thoại

1. Điện thoại để ở phòng khác trước khi ngồi vào bàn – giờ nghỉ cũng không cầm.
2. Ngồi thẳng lưng, vừa đọc vừa viết ra nháp (tay động thì não tỉnh).
3. Giờ nghỉ: đứng dậy, uống nước, nhìn xa – không nằm.
4. Bài khó làm ở lượt đầu, khi còn tỉnh táo nhất.

Video hướng dẫn làm thật: “Cách tập trung học bài không buồn ngủ” – kênh YouTube Học Cùng AI.

← [Trang chủ Học Cùng AI](#) · [Học thuộc](#) · [Giải toán](#) · [Ôn cuối kì](#) · [Nghị luận](#) · [Tập trung](#) · [Tư duy](#) · [Điện thoại](#) · [Lớp 5](#)

© Học Cùng AI · AI là gia sư — không phải người làm bài hộ