

# MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TỔ CHỨC TỰ HỌC Ở NHÀ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

• PGS.TS. ĐÀO THỊ OANH  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

## 1. Đặt vấn đề

- “Tự học” và “Tổ chức tự học” được xem là một trong những yếu tố quyết định chất lượng dạy học trong nhà trường nói chung và ở trường phổ thông nói riêng. Đổi mới giáo dục phổ thông hiện nay nhấn mạnh vào phát triển ở học sinh (HS) khả năng tự học, khả năng *tự tổ chức, tự quản lí* việc học tập của mình một cách hợp lí, khoa học, hiệu quả.

- Kết quả khảo sát trên mẫu 245 HS lớp 10 & 11, cùng một số cán bộ quản lí nhà trường, một số giáo viên trực tiếp giảng dạy tại một số trường THPT ở Hà Nội trong năm 2010 cho thấy, nhìn chung HS tham gia nghiên cứu có nhận thức đúng, thái độ tích cực về tầm quan trọng của tổ chức tự học. Tuy nhiên, còn những HS chưa biết tổ chức tự học ở nhà theo đúng nghĩa, bộc lộ ở sự thiếu hiểu biết về kiến thức hoặc cách làm trong việc tổ chức bản thân, tổ chức công việc, tổ chức môi trường học tập. Những khó khăn, lúng túng của HS trong tổ chức tự học rất đa dạng, bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khác nhau cả chủ quan lẫn khách quan, trong đó cho thấy tác động rõ của một số nguyên nhân chủ quan. Vì thế HS có thể kiểm soát được nếu được hướng dẫn cách rèn luyện.

- Học tập nói chung và tự học nói riêng là một dạng lao động đặc thù - lao động trí óc. Nó được diễn ra theo những quy luật tâm - sinh lí nhất định. Nếu HS nắm được và biết vận dụng chúng vào quá trình tổ chức việc tự học ở nhà thì có thể nâng cao kết quả học tập của bản thân.

Dựa trên cơ sở khoa học tâm lí và khoa học tổ chức lao động, đề tài gợi ý một số cách thức để giúp HS vận dụng vào rèn luyện phát triển khả năng tổ chức tự học, qua đó nâng cao kết quả học tập của bản thân.

## 2. Một số biện pháp rèn luyện khả năng tổ chức tự học cho HS THPT.

Đề tài xuất phát từ khái niệm tổ chức hợp lí lao động mà Khoa lao động đưa ra, vì vậy nó mang ý nghĩa là *làm cho quá trình lao động phù hợp với các đặc điểm tâm sinh lí của con người*. Điều này cũng có nghĩa rằng, tất cả những gì đề xuất đều là những gợi ý để từng người học có thể vận dụng vào điều kiện cụ thể của bản thân. Học tập là một quá trình sáng tạo, vì thế không có một phương pháp nào là duy nhất đúng chung cho tất cả mọi người. Và cũng xuất phát từ lí lẽ này, đề tài có đưa ra một số cơ sở tâm, sinh lí của những vấn đề đề xuất để HS hiểu rõ những gì mình có thể vận dụng.

Các biện pháp đề xuất sẽ được trình bày lần lượt theo ba nhóm công việc tổ chức như đã nói ở trên. Việc phân chia mang tính tương đối vì đều do cá nhân tiến hành và đều dựa trên cơ sở huy động các chức năng sinh lí và tâm lí của cơ thể để thực hiện. Để tổ chức tự học ở nhà, cá nhân phải huy động cùng một lúc toàn bộ nhân cách, song, khi đề xuất các biện pháp rèn luyện khả năng tổ chức tự học cho HS, đề tài chỉ đề cập đến những khía cạnh chủ yếu nhất mà kết quả nghiên cứu cho thấy hiện nay HS THPT còn thiếu hoặc chưa chú ý đến một cách đúng mức.

### 2.1. Biện pháp rèn luyện “tổ chức bản thân”.

#### 2.1.1. Rèn luyện sức khỏe.

Trong hoạt động học tập, rèn luyện sức khỏe về thể chất và tinh thần có ý nghĩa đặc biệt. Hiện nay, đối với nhiều HS, vấn đề này chưa được nhận thức một cách đầy đủ và sâu sắc. Hơn nữa, cách thức rèn luyện sức khỏe bản thân của các em cũng cần được hướng dẫn.

#### \* Ngủ đủ.

Ngủ được coi là một “công cụ học tập” và được xếp ở thứ hạng rất cao. Điều quan trọng

là sự yên tĩnh và tâm trạng thoải mái trước khi bước vào giấc ngủ.

Giấc ngủ không chỉ quan trọng để duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần ở trạng thái tốt, mà còn là thành phần chính để chuyển thông tin từ trí nhớ ngắn hạn vào trí nhớ dài hạn. Khi ngủ, một số vùng của não vẫn tiếp tục hoạt động, vì thế, tài liệu học tập nếu được *ôn lại* trước khi ngủ sẽ được lưu trữ hiệu quả và dễ dàng được huy động ra khi cần thiết, nhưng không nên học *ngay* trước khi ngủ, mà tốt nhất là trước đó khoảng 30 phút để tránh căng thẳng.

\* Thực hiện các bài *thể dục* thường xuyên hoặc chơi một môn thể thao ưa thích nào đó. Đối với việc chuẩn bị học tập, tốt nhất là thực hiện các bài tập từ nhẹ đến trung bình (tập thở đúng cách, đi bộ nhanh...đủ để ra mồ hôi). Đó là cách chủ động kích thích cơ thể tiết ra endorphin và tăng lưu thông máu, từ đó tăng lượng oxy lên não, rất quan trọng đối với não cấp cao. Không bao giờ được phép để bản thân rơi vào trạng thái mệt mỏi quá (tới hạn) vì sẽ ảnh hưởng xấu đến khả năng tập trung và sức bền bỉ khi học tập.

\* Có chế độ *ăn uống* phù hợp. Không nên lạm dụng các chất kích thích như cà phê, trà đặc hoặc các loại thuốc như thuốc chống buồn ngủ... Các chất này không tốt cho thần kinh, nhất là buổi tối, là thời điểm hệ thần kinh cần được nghỉ ngơi.

\* Có chế độ *ngủ nghỉ*, thư giãn hợp lí, tích cực, phù hợp với sở thích và điều kiện thực tế của bản thân khi giải lao hoặc rảnh rỗi như: đọc sách, nghe nhạc, gặp gỡ bạn bè, ngủ, giải trí bằng cười, giải đố...

\* *Nhận thức những chu kì tỉnh táo* của bản thân để lập kế hoạch tự học cho phù hợp. Sức làm việc của con người diễn ra theo một quy luật chung với 2 giai đoạn thể hiện sự tỉnh táo khác nhau. Có thể tự theo dõi đánh giá độ tỉnh táo của bản thân vào những thời điểm khác nhau trong một ngày bằng cách ghi lại cảm xúc cũng như kết quả của công việc được thực hiện những lúc đó. Sau khoảng 1 tuần liên tục làm như vậy có thể xác định được khá chính xác. Sau đó đem điều này áp dụng vào xây dựng thời gian biểu. Theo dõi việc thực hiện thời gian biểu đó một thời gian để điều chỉnh, chính xác hóa lại nhận thức này rồi điều chỉnh thời gian biểu.

Cũng có thể rèn luyện để *nới rộng* thời gian tỉnh táo của bản thân bằng 3 cách đơn giản là:

đảm bảo ngủ đủ; tập thể dục đều đặn (trong đó có chú ý tập thở); tích cực chuẩn bị cho việc học tập (kiểm tra chỗ học, chuẩn bị trạng thái tư duy... sẽ tạo ra tâm thế tốt cho bản thân).

2.1.2. *Tạo động cơ mạnh mẽ, làm chủ cảm xúc.*

\* *Tạo niềm tin, xây dựng giá trị tích cực*: HS phải tạo được giá trị của thành công trong học tập và tin rằng mình sẽ thành công. Ở đây, có thể vận dụng một số yếu tố tâm lí để rèn luyện như *tưởng tượng* và *điều khiển cảm xúc* (ví dụ, hình dung tâm trạng của bản thân khi gặp thất bại, hình dung tâm trạng của bản thân khi thành công...).

\* *Làm chủ cảm xúc*. Tâm trí và cơ thể con người có liên kết chặt chẽ với nhau thông qua hệ thần kinh trung ương. Vì vậy, có thể điều khiển dáng vẻ điệu bộ để thay đổi cảm xúc. Thoát ra khỏi sự chán nản bằng cách: chăm sóc để cơ thể ở trạng thái sức khỏe tốt; tập hình dung để đưa bản thân vào trạng thái tối ưu; mô phỏng dáng vẻ điệu bộ của người thành công (sử dụng trò chơi đóng vai, giống như trẻ em mẫu giáo bắt chước khi chơi trò chơi đóng vai).

2.1.3. *Rèn luyện khả năng tập trung để tổ chức tự học*:

\* Trước hết cần nắm được những yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến khả năng tập trung, làm phân tán chú ý. Kiểm soát những yếu tố có thể kiểm soát được và lờ đi những yếu tố vượt quá tầm kiểm soát của bản thân.

\* *Loại bỏ tivi và các thiết bị điện tử khác không phục vụ cho việc học bài*. Nhiều HS thích xem tivi, nghe nhạc, trò chơi điện tử. Việc này làm phân tán sự chú ý rất nghiêm trọng, vì thế cần phải được loại bỏ hoàn toàn cho đến khi học bài xong. Có thể đó sẽ là những phần thưởng sau khi hoàn thành việc học bài.

\* *Chuẩn bị môi trường học tập và chuẩn bị tâm thế* là cách tạo ra một môi trường cảm xúc và tinh thần tích cực để học tập như: trang trí làm phong phú thêm chỗ học tập của mình, kiểm tra nguồn sáng, kiểm tra đồ dùng học tập, dán những thông điệp tích cực lên xung quanh chỗ ngồi...

\* *Xác định mục tiêu và mục đích học tập cho từng buổi học* một cách thực tế (ví dụ cần hoàn thành một việc gì đó trong một giờ); cụ thể và rõ ràng (ví dụ, học thuộc 2 bài chứ không phải "vài trang", giải 5 bài tập chứ không phải "vài bài"); khả thi (có thể nói ra khi đã hoàn thành); phù hợp



với những ưu tiên trong danh mục công việc của cá nhân; có ý nghĩa và đáng khen thưởng (ví dụ, sau khi học xong sẽ được đi xem bộ phim yêu thích).

\* *Lập các danh sách và tận dụng sức mạnh của chúng.* Vận dụng một đặc điểm của trí nhớ, viết ra tất cả những công việc tuy là bình thường nhưng lại cần phải làm trong cùng thời gian đó (sinh nhật mẹ, trả lời thư của bạn, đi thăm ông bà...) vào các danh sách. Điều này sẽ giúp loại bỏ sự căng thẳng do buộc phải nhớ những việc đó (là nguồn tác nhân gây mất tập trung) mà vẫn không bị mất thông tin (nghĩa là chúng sẽ không bị quên hẳn).

\* *Cũng có thể lập một danh sách riêng những việc gây áp lực hoặc lo lắng lên cá nhân bởi chúng ngăn cản tập trung học tập.* Việc viết ra những điều khiến ta lo lắng hoặc những rắc rối rồi để sang một bên, hoặc đưa vào trong một "bộ hồ sơ" sẽ giúp tạm thời khuây khỏa. Việc làm này không giải quyết được vấn đề nhưng giúp di dời rắc rối ra khỏi ý thức trong một thời gian để có thể tập trung vào việc học.

\* Cuối cùng, phương pháp tốt nhất để trở thành con người tập trung là *không bao giờ cho phép mình làm một việc gì mà không tập trung* (rèn luyện ý chí).

#### 2.1.4. Một số cách rèn luyện trí nhớ.

\* Nghiên cứu những người có trí nhớ phi thường, các nhà khoa học đã khám phá ra ở họ một số *nguyên tắc cơ bản* được áp dụng để ghi nhớ và lưu giữ thông tin gồm:

- *Sự hình dung* là một nguyên tắc quan trọng nhất vì trí nhớ làm việc theo hình ảnh do vậy ta có khuynh hướng nhớ hình hơn nhớ từ. Khi hình ảnh trong óc càng rõ ràng sống động bao nhiêu thì càng dễ nhớ và càng nhớ lâu bấy nhiêu. Vì thế phải chuyển từ ngữ thành hình ảnh để dễ dàng lưu vào não bộ (sử dụng cách xây dựng bản đồ tư duy).

- *Sự liên tưởng* là nguyên tắc quan trọng thứ hai để ghi nhớ tốt. Đó là tạo ra mối liên kết giữa những việc chúng ta cần nhớ. Liên kết các hình ảnh là một quá trình hết sức quan trọng của trí nhớ.

- *Làm nổi bật sự việc* bằng cách sử dụng các chi tiết hài hước hoặc các chi tiết vô lí để dễ nhớ, bởi vì con người có khuynh hướng ghi nhớ những sự việc buồn cười, khác thường (đặc điểm tính nổi bật của thông tin).

- *Sự tưởng tượng.* Con người có khuynh hướng nhớ những sự việc tự mình tưởng tượng ra (tính chủ quan của trí nhớ), đặc biệt khi ta dùng nhiều giác quan để tưởng tượng. Điều đó có nghĩa là, càng sử dụng nhiều giác quan để tưởng tượng thì càng ghi nhớ nhanh và nhớ lâu. Tương tự, con người cũng có khuynh hướng ghi nhớ những sự việc tạo cảm xúc mạnh mẽ (lo sợ, hạnh phúc, giận dữ, yêu thương, đau đớn), vì vậy cũng nên dùng trí tưởng tượng để tạo cảm xúc mạnh mẽ.

- *Màu sắc* cũng là một tác động trí nhớ mạnh mẽ vì thế nên dùng màu sắc khi ghi chú. Các nghiên cứu cho thấy, màu sắc có thể tăng cường trí nhớ lên tới 50%. Tuy nhiên, về phương diện giới hạn tâm lí của con người, thì không nên lạm dụng vì khi có quá nhiều màu sắc được sử dụng cùng một lúc, sẽ làm khó phân biệt hơn.

- *Âm điệu* giúp tăng khả năng ghi nhớ và nhớ lại thông tin vì kích hoạt bán cầu não phải. Vì thế có thể tạo ra những âm điệu riêng cho những thông tin ta cần ghi nhớ.

- *Chỉnh thể luận* cũng giúp ghi nhớ thông tin tốt hơn. Đó là việc học bằng cách nhìn sự việc trong một bức tranh tổng quát, phân tích các mối liên kết của thông tin vào các khái niệm tổng quát.

\* Sau đây là một số gợi ý *biện pháp rèn luyện* trí nhớ:

- *Ôn lại sớm và ôn luyện thường xuyên.* Về nguyên tắc, những thông tin được lặp đi lặp lại sẽ được nhớ lâu hơn. Việc bắt đầu quá trình ôn lại phải càng sớm càng tốt vì nghiên cứu cho thấy, sau 24 giờ, chúng ta có thể quên 80% kiến thức vừa được học. Điều này có nghĩa là cần ôn bài vào đúng thời điểm trí nhớ đang ở đỉnh cao, theo đó, lần ôn bài đầu tiên nên bắt đầu sau khi học 10 phút vì lúc này khả năng ghi nhớ đạt đỉnh điểm rồi sau đó giảm từ từ. Những lần ôn tập tiếp theo nên lần lượt diễn ra sau 24 giờ, sau 1 tuần, sau 1 tháng, và sau 3 đến 6 tháng. Bằng cách đó, những liên kết trong não trở nên bền vững hơn đồng thời việc học bài trở nên dễ dàng hơn, tiết kiệm được thời gian hơn.

- *Sử dụng kết hợp nhiều hành động cùng một lúc* để ghi nhớ nhanh hơn và lưu giữ được lâu hơn: đọc, nghe, nhìn, nói, làm.

- *Chia nhỏ thời gian cho các công việc khác nhau:* chia nhỏ thời gian học ra làm nhiều

khoảng. Các nhà nghiên cứu cho biết, thời gian học lí tưởng nhất trong mỗi lần là 2 tiếng và khoảng thời gian tối đa có thể tập trung cho một bài học là khoảng 30-45 phút. Vì vậy, nên chia khoảng thời gian 2 tiếng thành 4 giai đoạn nhỏ với mỗi giai đoạn dài 30 phút. Ở mỗi giai đoạn tập trung học trong 25 phút. Giữa các khoảng đó có thể nghỉ giải lao 5 phút. Bằng cách này sẽ có 8 đỉnh ghi nhớ thông tin và những khoảng thời gian trí nhớ suy giảm (hiện tượng quên) sẽ rút ngắn đi nhiều. Kết quả ghi nhớ được thông tin tốt hơn và thời gian học được tận dụng hiệu quả tối đa.

- *"Học xen kẽ"* sẽ hạn chế được sự cản trở của ức chế xuống sau và ức chế lên trước (ức chế ngược) do tính chất gần giống nhau của tài liệu học trước với tài liệu học sau (mức độ gần giống nhau càng lớn thì sự cản trở càng mạnh) và do khoảng cách thời gian học giữa tài liệu trước và tài liệu sau (nếu khoảng cách là nhỏ thì ảnh hưởng của hai loại ức chế càng mạnh). Ví dụ, nếu học xen kẽ theo thứ tự toán, văn và sinh học thì có thể làm giảm sự cản trở đối với tính gần giống nhau xuống tới mức thấp nhất. Đồng thời, vận dụng quy luật về sức làm việc để ngăn ngừa sự mệt mỏi đến sớm, nên có nghỉ giải lao nhẹ giữa hai tài liệu học. Nếu như sau khi học xong một tài liệu mà chuyển sang học một tài liệu khác khó hơn thì ảnh hưởng của ức chế lên trước sẽ càng lớn do đó sẽ khó nhớ hơn. Ngoài ra, nếu không nhớ kĩ tài liệu học trước và tài liệu học sau, thì cũng dễ làm nảy sinh ức chế xuống sau và ức chế lên trước. Vì vậy, khi học xen kẽ phải học đâu chắc đó, bởi nếu không sẽ xảy ra hiện tượng "làm nhanh chóng hỏng", vừa mất thời gian lại không hiệu quả.

- *Nhóm tài liệu* bằng cách sắp xếp các tài liệu có các yếu tố giống nhau để ôn cùng nhau. Với cách này, chỉ riêng việc phân loại thông tin cũng đã giúp ích cho quá trình ghi nhớ rất nhiều.

- *Tạo ra các liên tưởng mạnh mẽ*, nhất là liên tưởng cảm xúc và liên tưởng thị giác. Cách tốt nhất để thực hiện liên tưởng thị giác là sử dụng "bản đồ tư duy" của Tony Buzan. Ngoài ra, tính ý nghĩa của thông tin là một đặc điểm của trí nhớ, vì vậy, bất cứ khi nào có thể được thì ta hãy cố gắng gán cho thông tin những ý nghĩa riêng.

- *Làm các thẻ nhớ* và thường xuyên giữ theo bên mình để có thể mở ra bất cứ khi nào có thời

gian rảnh mà không muốn để nó trôi qua vô ích như: lúc đợi ô tô buýt, khi chờ một người bạn để cùng đi học...

- *Ngủ để nhớ tốt hơn.*

**2.2. Biện pháp "tổ chức công việc học tập" ở nhà** thông qua việc xây dựng chế độ học tập-nghỉ ngơi khoa học, hợp lí.

\* *Lập thời gian biểu cơ bản*, đơn giản và linh hoạt, phù hợp và khả thi, bằng cách vận dụng linh hoạt các yếu tố tâm sinh lí và các yếu tố tổ chức lao động khoa học (tốt nhất là theo cách xây dựng bản đồ tư duy).

- *Bắt đầu bằng một thời gian biểu quản lí theo tuần.* Khi bắt đầu mỗi học kì, hãy lập một thời gian biểu cho mọi việc của bản thân.

- Sau đó, thêm thời gian học tập vào thời gian biểu của từng ngày (chia thời gian trong ngày dành riêng cho việc học tập dựa theo chu kì tỉnh táo đã nhận thức được).

- Chèn thêm những thông tin không liên quan đến học tập vào thời gian biểu (những việc ở mức ưu tiên thấp hơn so với học tập và cần phải làm).

- *Đề lại một vài khoảng trống* trong thời gian biểu để có thể làm những công việc theo hứng thú riêng.

\* *Sử dụng danh sách các việc cần làm* theo thứ tự ưu tiên, đó chính là danh sách các mục tiêu học tập nhỏ trước mắt. *Phân chia thời gian* cho từng loại công việc.

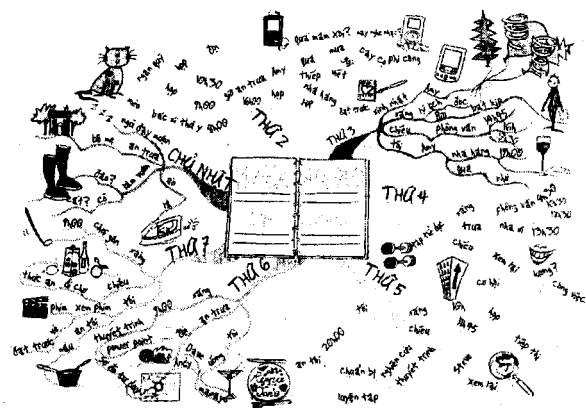
\* *Sử dụng lịch*, đánh dấu những ngày quan trọng để dựa vào đó lập kế hoạch cho công việc hàng ngày.

\* *Thường xuyên cập nhật* thời gian biểu và dùng nó để phát triển những mục tiêu hàng ngày, ưu tiên.

\* *Có một cuốn lịch* về những sự kiện quan trọng (kì thi, hạn nộp bài, ngày sinh nhật...).

\* *Lập các danh sách* và tận dụng sức mạnh của chúng (đã trình bày ở phần tập trung chú ý). Rèn luyện phát triển khả năng tập trung chú ý.

\* *Kiểm tra kế hoạch ngày mai* vào mỗi buổi tối, gồm: định thời gian cụ thể cho từng việc trong ngày mai; bám sát thời gian biểu một cách kiên trì và có kỉ luật; điều chỉnh lại kế hoạch làm việc khi cần thiết; gạch bỏ những việc đã hoàn tất để tạo cảm giác thỏa mãn cho bản thân – ý nghĩa tác động tâm lí rất lớn.



Ví dụ về một mẫu Thời gian biểu có tính mờ/linh hoạt [3]

**2.3. Biện pháp "tổ chức môi trường học tập" ở nhà.**

Môi trường học tập của người học là tất cả những gì tạo điều kiện để người học học tập, bao gồm môi trường vật chất và môi trường xã hội. Môi trường vật chất là tổng thể những yếu tố trong không gian, nơi hoạt động học tập diễn ra, gồm: bàn ghế, các đồ dùng, tài liệu, phương tiện kĩ thuật để học tập (ví dụ, máy tính, máy ghi âm để học ngoại ngữ). Còn môi trường xã hội là các mối quan hệ giao tiếp, mối tương tác giữa các cá nhân diễn ra trong quá trình học tập. Môi trường học tập tối ưu là môi trường tạo điều kiện hỗ trợ cho người học học tập tích cực, chủ động, sáng tạo và đạt được kết quả cao nhất.

Khi môi trường sống sạch sẽ, trật tự, ngăn nắp, chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái và tươi mới. Từ đó có thể tập trung cao độ vào công việc của mình. Thực sự, một căn phòng bừa bộn có thể tiềm ẩn những mối hiểm nguy cho sức khỏe và an toàn (chẳng hạn, có thể vấp ngã).

Hiện nay, do điều kiện kinh tế khác nhau nên việc bố trí một chỗ học tập đầy đủ tiện nghi như mong đợi không phải là điều dễ dàng với phần lớn các gia đình Việt Nam. Tuy nhiên, trong điều kiện tốt nhất có thể, cần trước hết đảm bảo để chỗ học được sạch sẽ, gọn gàng, yên tĩnh. Ngoài ra, có thể làm cho nơi học bài trở nên sinh động, hấp dẫn việc học bằng nhiều cách mà bản thân HS có thể tự sáng tạo ra. Tuy nhiên cần đảm bảo các nguyên tắc về vệ sinh - an toàn lao động.

- Đối với việc học tập ở nhà, quan trọng nhất là *bàn học* của HS. Từ góc độ của khoa học tổ chức lao động, việc bố trí một bàn học sao cho thuận

tiện khi ngồi học là có cơ sở khoa học. Theo đó, tất cả những vật dụng cần thiết nhất cho buổi học/giờ học phải được đặt ở trong "vùng làm việc tối ưu" (tức là vòng cung trước mặt tính từ khuỷu tay cho đến cổ tay) để tiện lấy dùng khi cần đến. Các đồ dùng phải sắp xếp phù hợp với các vận động của con người để tránh mệt mỏi sớm (tránh phải vói, tránh phải cúi, tránh phải đứng lên ngồi xuống...). Nghiên cứu cho thấy, nếu bàn học của HS được sơn 2 màu, cụ thể: 1/3 phía trên sơn màu xanh lá cây non; còn 2/3 phía dưới, sát với phía HS, được sơn màu vàng chanh, sẽ giúp giữ gìn thị lực tốt hơn, đồng thời có tác dụng kích lệ tính tích cực học tập và khả năng tư duy của HS. Trong khi đó, chân bàn sơn màu cùng với màu nền nhà sẽ tạo cảm giác vững chãi, yên tâm hơn. Đối với những gia đình có điều kiện thì việc này không phải là quá khó để thực hiện. Hiện nay ở một số nước trên thế giới đã bố trí bàn học cho HS như vậy.

- Đầu tư thời gian làm sẵn vài túi đựng hồ sơ hay các kẹp giấy để đựng bài tập về nhà hoặc những ghi chép bài giảng ở trường; phân loại những cuốn sách trên giá sách theo chủ đề, theo môn học hoặc theo thể loại sách; kiểm tra thường xuyên đồ dùng xem đã được cất giữ một cách có hệ thống chưa; đặt đồ dùng vào chỗ cũ sau khi sử dụng...để tiết kiệm thời gian tối đa khi học tập.

- Chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ trước khi ngồi vào bàn học để khi đã ngồi vào bàn thì thời gian học là chỉ dành cho việc học mà thôi. Trước khi bắt đầu học phải đảm bảo đã có tất cả mọi thứ cần thiết ngay trước mặt như: bút, thước, sách vở và các tài liệu đọc thêm khác.

- Tạo ra nhiều thông điệp tích cực xung quanh chỗ học tập để nhằm tạo ra một môi trường cảm xúc và tinh thần tích cực cho học tập. Đó là những bức ảnh của bản thân, của gia đình, của bạn bè, giấy khen, các phần thưởng, các bằng chứng nhận, các trích dẫn, lời nhắc nhở, trích dẫn, khẩu hiệu...

- Làm phong phú thêm môi trường học tập bằng hoa, cây cảnh, gỗ tự nhiên của bàn học. Nếu có điều kiện, các chuyên gia khuyên nên sử dụng cả nút bịt tai, làm bằng bọt biển mềm để chặn tiếng ồn khi cần thiết (hiện nay có bán trên thị trường).

(Xem tiếp trang 64)