

Tạo ra một thói quen có thể mất 2 tuần nhưng "hiệu quả sử dụng" của nó sẽ là suốt đời. Nếu kiên nhẫn, và thực hiện những lời khuyên dưới đây, bạn sẽ giúp con học tập tốt hơn.

1. Góc học tập và thời gian học cố định là tốt nhất. Nếu con bạn có bàn học, trẻ cần học vào các giờ nhất định mỗi ngày. Nếu con bạn không có bàn học, hãy tạo ra một góc nào đó để bé ngồi học mỗi ngày.

2. Cần bắt đầu học ngay khi ngồi vào bàn. Đừng để bé làm các việc hấp dẫn khác như trả lời email cho bạn bè hoặc viết nguệch ngoạc. Con bạn có thể làm những thứ này sau và coi đó như một phần thưởng khi trẻ học xong.

3. Giúp con lập kế hoạch những việc cần hoàn thành. Mỗi khi bắt đầu buổi học, hãy giúp trẻ viết ra chính xác những việc mà trẻ muốn làm như hoàn thành 2 trang tiểu luận, một bài báo, viết một câu chuyện ngắn, trả lời 10 câu hỏi toán học, học một chức năng máy tính mới...

4. Chia các nhiệm vụ lớn thành các nhiệm vụ nhỏ. Ví dụ, nếu con bạn viết một bài tiểu luận, nhiệm vụ cần phải làm là tiến hành lập đề cương, viết mở bài, đưa ra các vấn đề cần thảo luận, nghiên cứu về các vấn đề này, hoàn thành mỗi đoạn...

5. Đồ dùng học tập để ở nơi thuận tiện. Con bạn có thể sắp xếp đồ dùng học tập để có thể lấy ngay khi cần mà không phải lục lọi khắp nơi.

6. Chú ý nhắc nhở ngay khi trẻ bắt đầu mơ mộng. Hãy giúp con tập trung, nhưng bạn phải cho phép trẻ nghỉ ngơi thư giãn sau đó. Sau khi học 45 phút, hãy cho con nghỉ khoảng 15 phút.

7. Ngủ đầy đủ là yếu tố quan trọng đối với học tập và ghi nhớ hiệu quả. Bạn hãy đảm bảo rằng con bạn có giờ đi ngủ cố định mỗi tối. Tránh cho con dùng các đồ ăn, thức uống có chứa caffein trong vòng vài giờ trước khi đi ngủ để giấc ngủ không bị ngắt quãng.

8. Ăn uống tốt cung cấp nhiên liệu cần thiết cho cơ thể và não bộ của con bạn. Trẻ cần ăn 3 bữa trong ngày và không được bỏ bữa sáng. Cố gắng cho con ăn cân bằng các nhóm thực phẩm có lợi cho sức khỏe và ăn ít thịt ướp muối.

9. Tập thể dục sẽ tăng cường trí nhớ và khả năng học tập. Trẻ lớn cần tập trung vào 3 đến 4 bài tập thể dục mỗi tuần, mỗi bài tập trong vòng 20 phút hoặc nhiều hơn. Bạn hãy luôn luôn thảo luận với bác sĩ của con bạn trước khi bắt đầu một chương trình luyện tập nào.

Khi con bạn trở thành người lớn, những kỹ năng và các thói quen trong cuộc sống là điều rất quan trọng. Vì thế ngay từ bây giờ, việc thiết lập các thói quen học tập tốt sẽ giúp con cái thành công trong tương lai.

(Theo *Lamchame.com*)