

## CHƯƠNG TRÌNH HỘI NGHỊ HỌC TỐT 2017-2018

Thời gian: 1h30-5h ngày 4/11/2017

Địa điểm: Hội trường số 3.

Thành phần: Toàn bộ sinh viên và giảng viên Viện CNSH&MT

### Chương trình Hội nghị

<b>Thời gian</b>	<b>Người báo cáo/chủ trì</b>	<b>Nội dung/Tên báo cáo</b>
1h30-1h45	Ban tổ chức	Công tác chuẩn bị, đón tiếp thầy cô
1h45-2h	Ban tổ chức	Văn nghệ chào mừng
2h-2h10	Ban tổ chức	Chào cờ, giới thiệu đại biểu, giới thiệu chủ tọa hội nghị
2h10-2h20	Cô Ngô Thị Hoài Dương – Viện trưởng Viện CNSH&MT	Khai mạc hội nghị
2h20-2h35	Chi hội lớp 58MT	Khó khăn trong thực hiện quản lý thời gian và kỷ luật bản thân để cân bằng các hoạt động trong đời sống sinh viên.

2h35-2h50	Sinh viên Lê Thị Kiều Oanh (57MT2)	Phương pháp giúp cân bằng giữa hoạt động đoàn thể, công việc cá nhân và việc học
2h50-3h05	Thầy Trương Trọng Danh, cô Phạm Thị Lan và thầy Hoàng Ngọc Anh	Tư vấn về kỹ năng quản lý thời gian và cách thực hiện kỷ luật bản thân một cách hiệu quả.
3h05-3h20	Chi hội lớp 57SH	Khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức các môn học đại cương, cơ sở, chuyên ngành và học tiếng Anh.
3h20-3h35	Cô Trần Thanh Thư, cô Phạm Thị Minh Hải và cô Ngô Phương Linh	Tư vấn cách học tốt tiếng Anh và các môn học thuộc khối kiến thức giáo dục chuyên nghiệp
3h35-3h50	Ban tổ chức	Văn nghệ giải lao
3h50-4h05	Thầy Ngô Đăng Nghĩa	Tư duy, sáng tạo và trí thông minh
4h05-4h20	Chi hội lớp 56SH2	Khó khăn trong việc làm đồ án tốt nghiệp và chuẩn bị cho tìm kiếm công việc khi ra trường
4h20-4h35	Cô Văn Hồng Cẩm, thầy Lê Nhật Thành và cô Phạm Thị Minh Thu	Tư vấn cách làm đồ án tốt nghiệp hiệu quả và việc làm sau khi tốt nghiệp
4h35-5h00	Chủ tọa hội nghị	Thảo luận chung
5h00	Ban tổ chức	Bế mạc Hội nghị



**kỹ năng quản lý thời gian và kỷ  
luật bản thân**

# khó khăn trong việc quản lý thời gian của sinh viên hiện nay



Khó khăn lớn nhất là việc sắp xếp quỹ thời gian sao cho hợp lý vừa chu toàn trong việc học, việc cá nhân cũng như công việc của lớp, các công việc chung của trường, của khoa.



Hơn nữa không chỉ đi làm em còn tham gia vào đội tình nguyện, thực hiện các chuyến tình nguyện tới những nơi vùng quê xa xôi, nơi mà các em nhỏ vẫn chưa thực sự no ấm, nơi mà tình thương của các em chưa thực sự trọn vẹn



đang tìm cho mình những công việc làm thêm phù hợp cho bản thân, giúp đóng góp hay đơn giản là có thêm một chút kinh phí chi tiêu vào việc cá nhân của bản thân vào một số cuộc đi chơi nhỏ với bạn bè, với mong muốn tự lập hơn tránh phụ thuộc quá nhiều vào gia đình vào ba mẹ



+ Việc đi làm thêm hay đi tình nguyện thực sự đã làm thay đổi một phần không nhỏ con người em, thời cấp 3 em chưa một lần biết đến việc đi làm, chưa một lần biết phục vụ, chưa một lần biết bán bắp dạo, chưa một lần biết làm những công việc thiện nguyện. Quả thực vào đại học em mới nhận ra thời cấp 3 mình đã bỏ lỡ quá nhiều

# khó khăn trong việc quản lý thời gian của sinh viên hiện nay



một số bạn vì quá đam mê công việc của mình mà quên đi công việc chính của bản thân đó là học, làm cho kết quả học tập sa sút



một số lại làm tình nguyện một cách quá nhiệt huyết, thái quá. Làm mà quên cả bản thân, tham gia 2-3 câu lạc bộ tình nguyện làm cho quỹ thời gian để học bị thu hẹp lại một cách đáng kể



nó đã cướp đi một khoảng thời gian không hề nhỏ, một quỹ thời gian rất lớn của ta

# Thay đổi thời gian học



Hơn nữa trong thời gian gần đây nhà trường có thay đổi quỹ thời gian học, khiến sinh viên mắc phải một số vấn đề như đi học trễ đặc biệt vào thời gian học buổi chiều, bắt đầu học quá sớm, từ lúc 13h khiến việc sắp xếp thời gian khá khó khăn, 13h thật sự là quá sớm, lên lớp toàn ngủ gục.





# Phương pháp giảng dạy

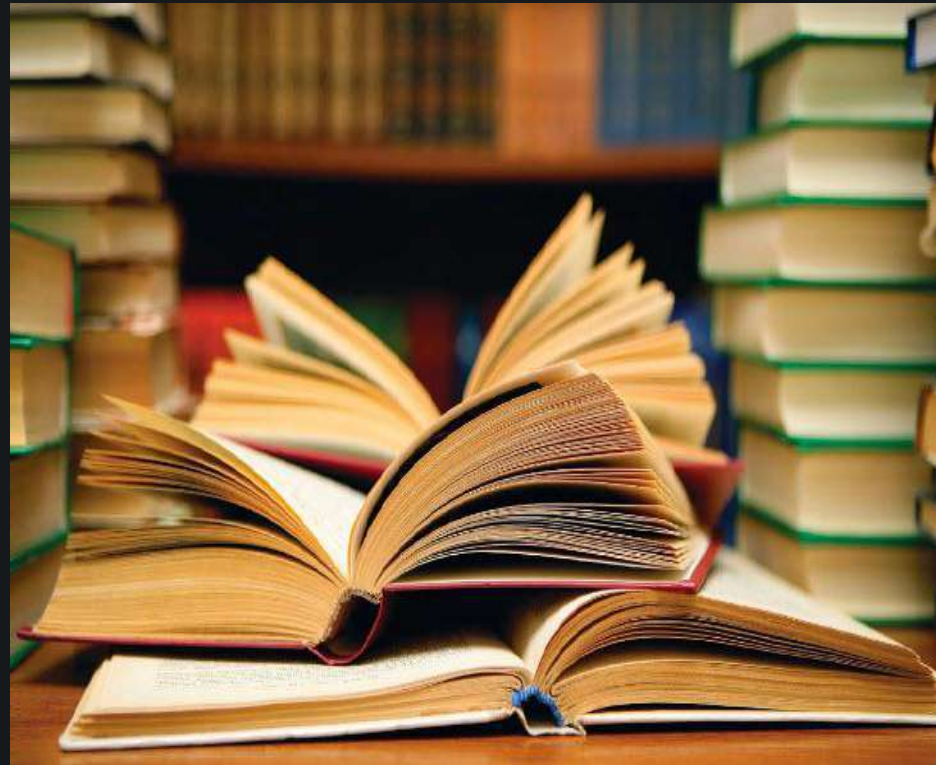
trải qua 1 năm học ở trường, học trong ngành công nghệ kỹ thuật môi trường nhưng em vẫn chưa biết bản thân sau này sẽ làm gì



ngáp ngủ



ngồi học lướt facebook



học thuộc lòng để qua môn



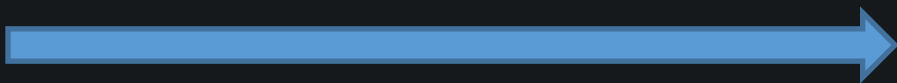
đi học để đi điểm danh



trốn tiết



Học môn này để làm gì





# kỹ năng quản lý thời gian và kỷ luật của sinh viên



- + Đối với sinh viên hiện nay đã có những giải pháp nhất định cho việc sắp xếp quỹ thời gian của mình như việc di cư chỗ ở trọ gần trường hơn, đầu tư nhiều hơn vào việc học của bản thân đặc biệt với các môn cần có sự đầu tư cao, môn chuyên ngành ( có thể để từ 1-2h/ ngày để học )
- + Tập trung vào việc học trên lớp hơn để có thể tiếp thu tối đa bà giảng của giáo viên ngay trên lớp, có thể thay đổi các môn với vị trí học gần nhau hơn để giảm thời gian dịch chuyển từ khu học này sang khu học khác.
- + Tổ chức giờ học giờ chơi có kỷ luật, có kế hoạch để tận dụng tối đa quỹ thời gian có được, để đảm bảo cân bằng giữa cả việc học và chơi cho bản thân.
- + Thành lập các nhóm học để đạt hiệu quả cao hơn, tạo hứng thú đối với môn học

>>>>> em xin hết. Cảm ơn thầy cô và các bạn đã đọc và lắng nghe <<<<<<

A purple rectangular tag with a hole on the left side, tied with a light-colored string. The tag has the words "Thank you!" written in a black cursive font. The tag is placed on a wooden surface, surrounded by several white daisies with yellow centers. One daisy is in the foreground, slightly to the right of the tag. Two other daisies are in the background, one to the left and one to the right of the tag.

Thank  
you!



TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG  
VIỆN CÔNG NGHỆ SINH HỌC & MÔI TRƯỜNG



KHÓ KHĂN TRONG VIỆC **QUẢN LÝ**

**THỜI GIAN**

CÂN BẰNG GIỮA

HOẠT ĐỘNG **ĐOÀN THỂ**, CÔNG VIỆC

**CÁ NHÂN** VÀ VIỆC **HỌC**



# NỘI DUNG

Nội dung 01

**Các vấn đề giữa  
hoạt động Đoàn thể,  
công việc cá nhân và học tập**



Nội dung 02

**Quản Lý Thời Gian –  
Thời Gian Là Người Hướng Dẫn  
Vĩ Đại Nhất!**



# Các vấn đề giữa hoạt động đoàn thể, công việc cá nhân và học tập

## 01 CÔNG VIỆC CÁ NHÂN

KHÔNG CÓ THỜI  
GIAN CHO CÁC  
MỤC TIÊU KHÁC

BUỒN NGỦ

NẢN  
BẤT CẦN



# Các vấn đề giữa hoạt động đoàn thể, công việc cá nhân và học tập

## 02 CÔNG TÁC ĐOÀN THỂ

LUÔN BẬN

TÂM TRÍ  
DÀNH CHO  
VẤN ĐỀ KHÁC

LẠC LỐI  
MỤC TIÊU  
CHÍNH





# BÀI TOÁN QUẢN LÝ THỜI GIAN



Hàm  $F(x)$

1.

## LÀM NGAY LẬP TỨC

Người Singapore có  
một câu nói:  
“Farming not  
hunting”

Mỗi thời khắc  
trôi qua đều ôm  
trong lòng  
chất liệu của  
cuộc đời





## Câu chuyện: Cho tôi xin 1 phút



If you want to  
become rich,  
never  
waste your time  
and money.

*“Benjamin Franklin”*

2.

## CÁCH NẮM BẮT THỜI GIAN

# 3 BƯỚC NẮM BẮT THỜI GIAN

## Bước 01



**“Việc hôm nay chớ để ngày mai”**

## Bước 02



**Làm việc có kế hoạch**

## Bước 03



**Tận dụng dụng thời gian hiệu quả**

## B1 - Việc hôm nay chớ để ngày mai

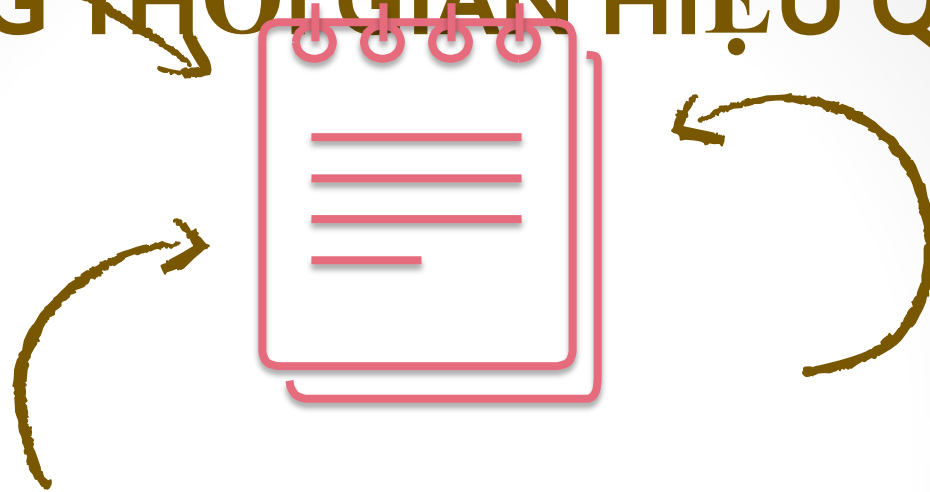


## NUÔI DƯỠNG THÓI QUEN

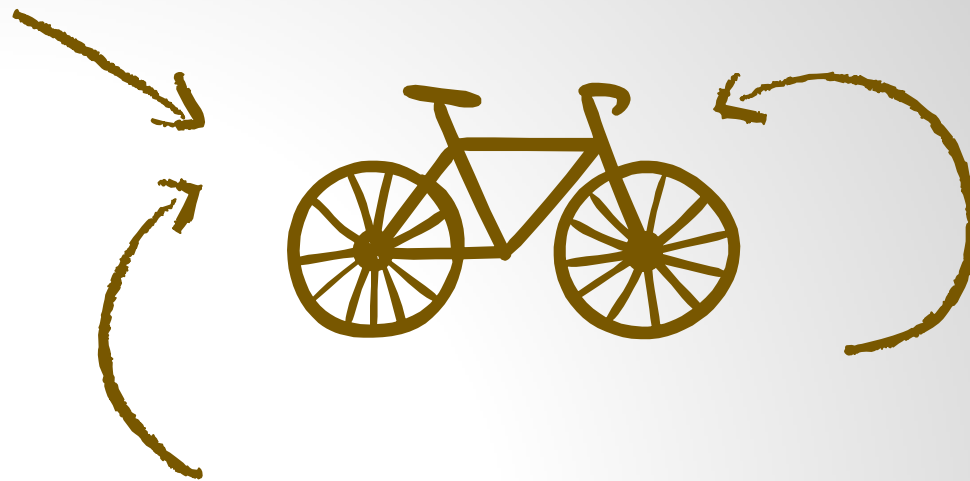
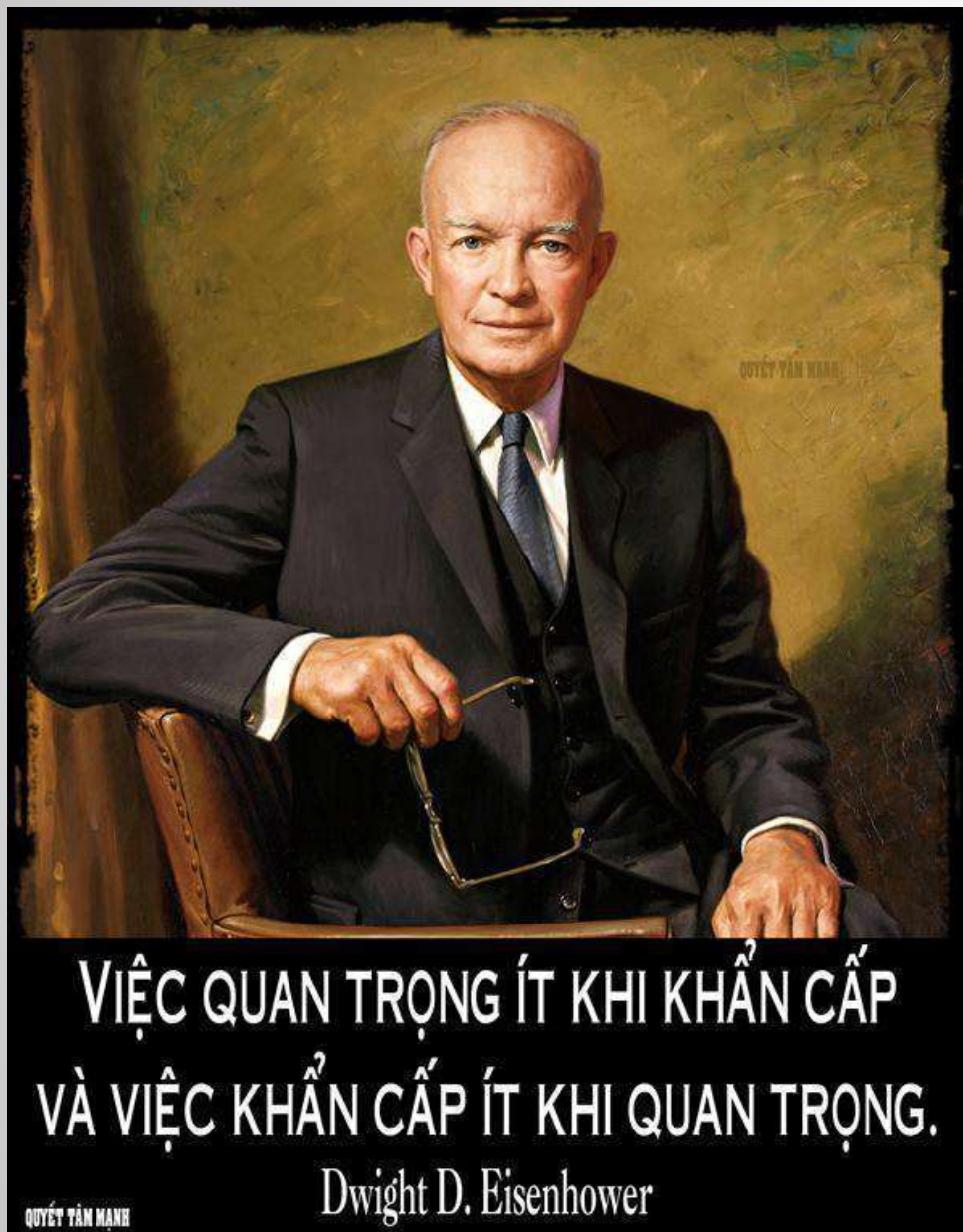
1- Thấy việc là làm

2- Không kéo dài công việc

# B2- B3: Làm việc có KẾ HOẠCH & CÁCH TẬN DỤNG THỜI GIAN HIỆU QUẢ



Phương pháp **Esenhower**  
do tổng thống Mỹ thứ 34 **Dwight D. Eisenhower**  
nghĩ ra



Có một nghịch lý rằng những quốc gia **chăm chỉ nhất** thế giới **đều...ngờ!!!** **Một người Singapore** có năng suất lao động bằng **16 người Việt Nam!!!**

# Về cơ bản bạn chia công việc ra thành 4 cấp độ

P1

Quan trọng,  
khẩn cấp

P2

Quan trọng,  
không khẩn cấp

*\*P= Priority  
(Sự ưu tiên)*

P3

Không quan trọng,  
khẩn cấp

P4

Không quan trọng,  
không khẩn cấp

# MA TRẬN EISENHOWER

	KHẨN CẤP	KHÔNG KHẨN CẤP
QUAN TRỌNG	P1	P2
KHÔNG QUAN TRỌNG	P3	P4

QUYẾT TÂM MẠNH

## PHÂN BỐ THỜI GIAN

P1: ~15% – 20%

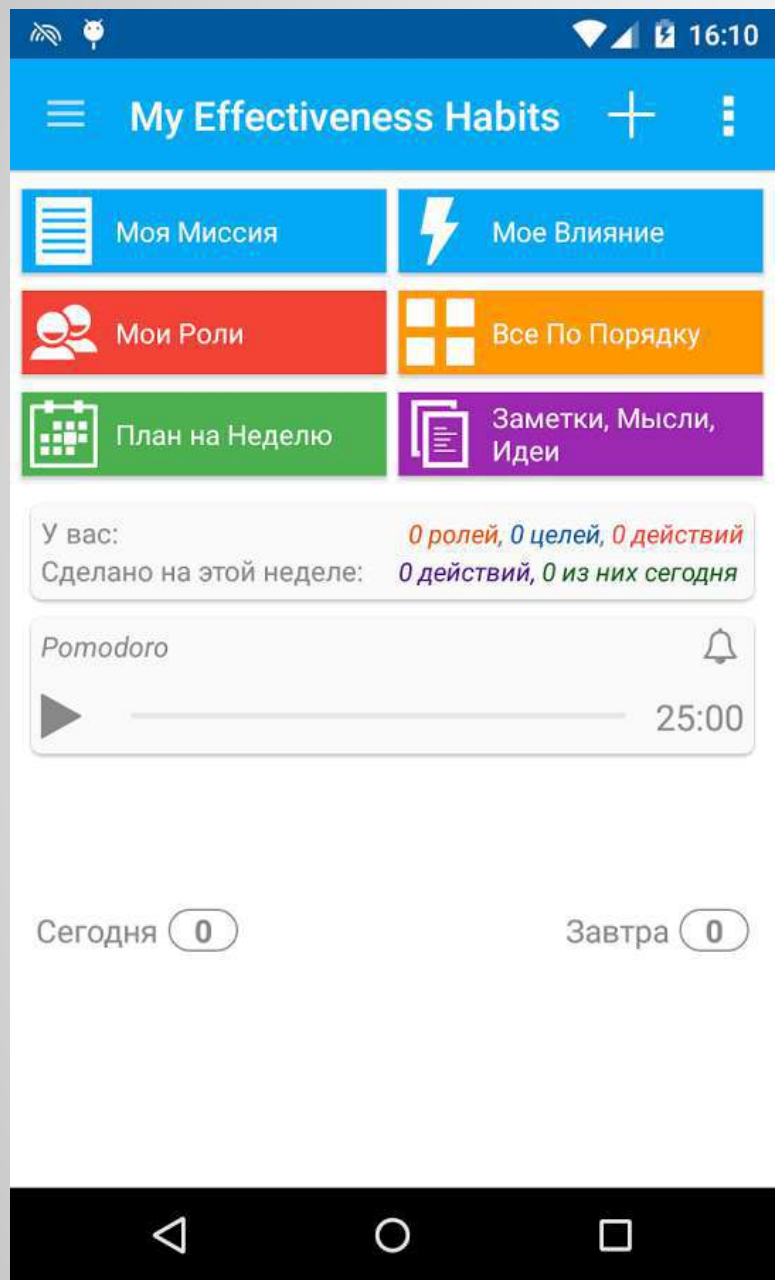
P2: ~60% – 65%

P3: ~10% – 15%

P4: < 5%

\*P= Priority (Sự ưu tiên)





# MEMO

← SOFTWARE

## My Effectiveness: To do, Tasks

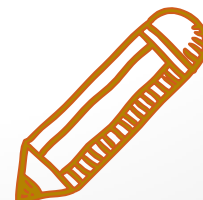
→ NOTEBOOK



← STICKY NOTE

3.

# TỈNH TÁO – BỞI THỜI GIAN LÀ **MỘT** **TÊN TRỘM**



4.

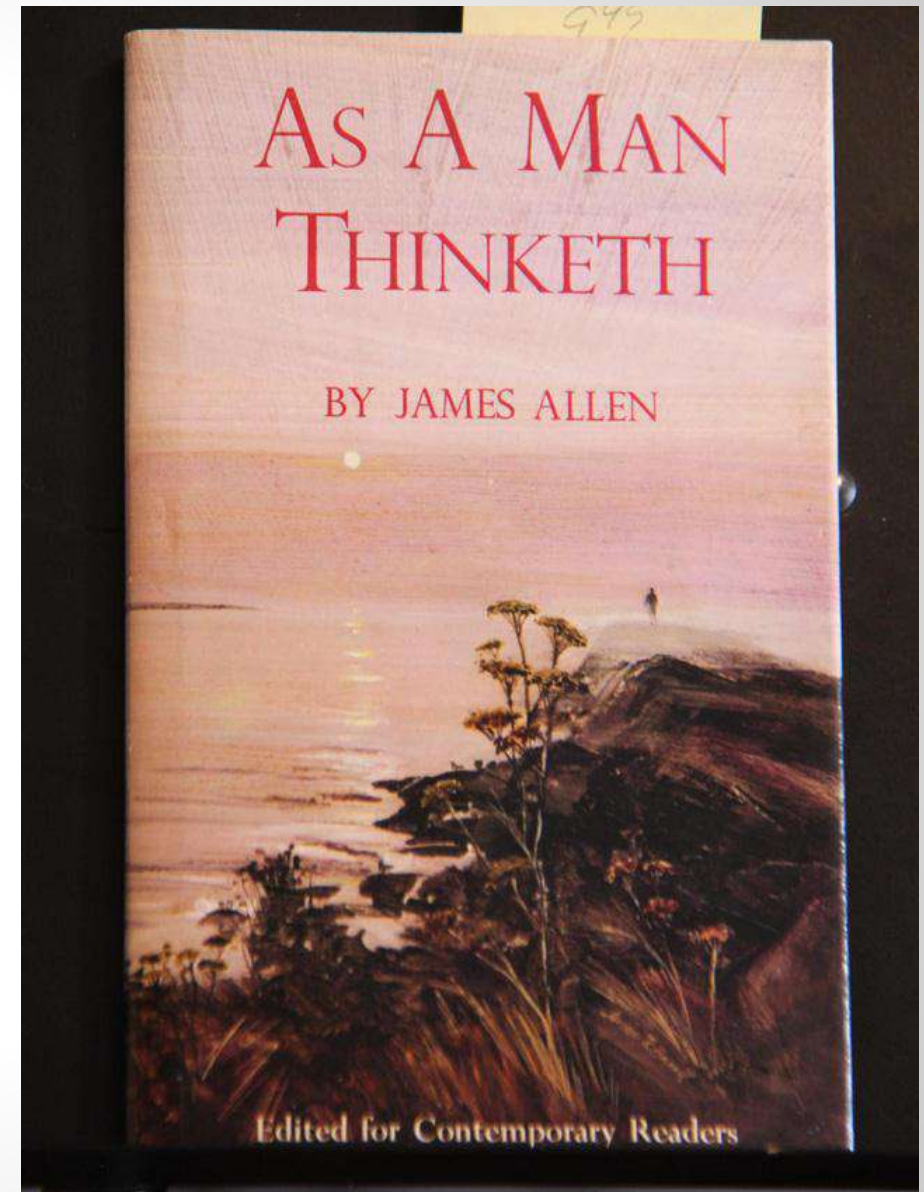
LUÔN CÓ **MỤC TIÊU** CHO VIỆC ĐANG LÀM &  
SẼ LÀM



Mục tiêu có **Ý NGHĨA NHẤT** với  
**CUỘC ĐỜI TÔI**  
là ...

*“90% thời gian trong cuộc sống thường ngày của chúng ta dùng vào những việc rất tầm thường, đa phần chỉ là duy trì sự sống: ăn, ngủ, đi làm,...”*

*---Trích “Khi người ta tư duy” – James Allen---*



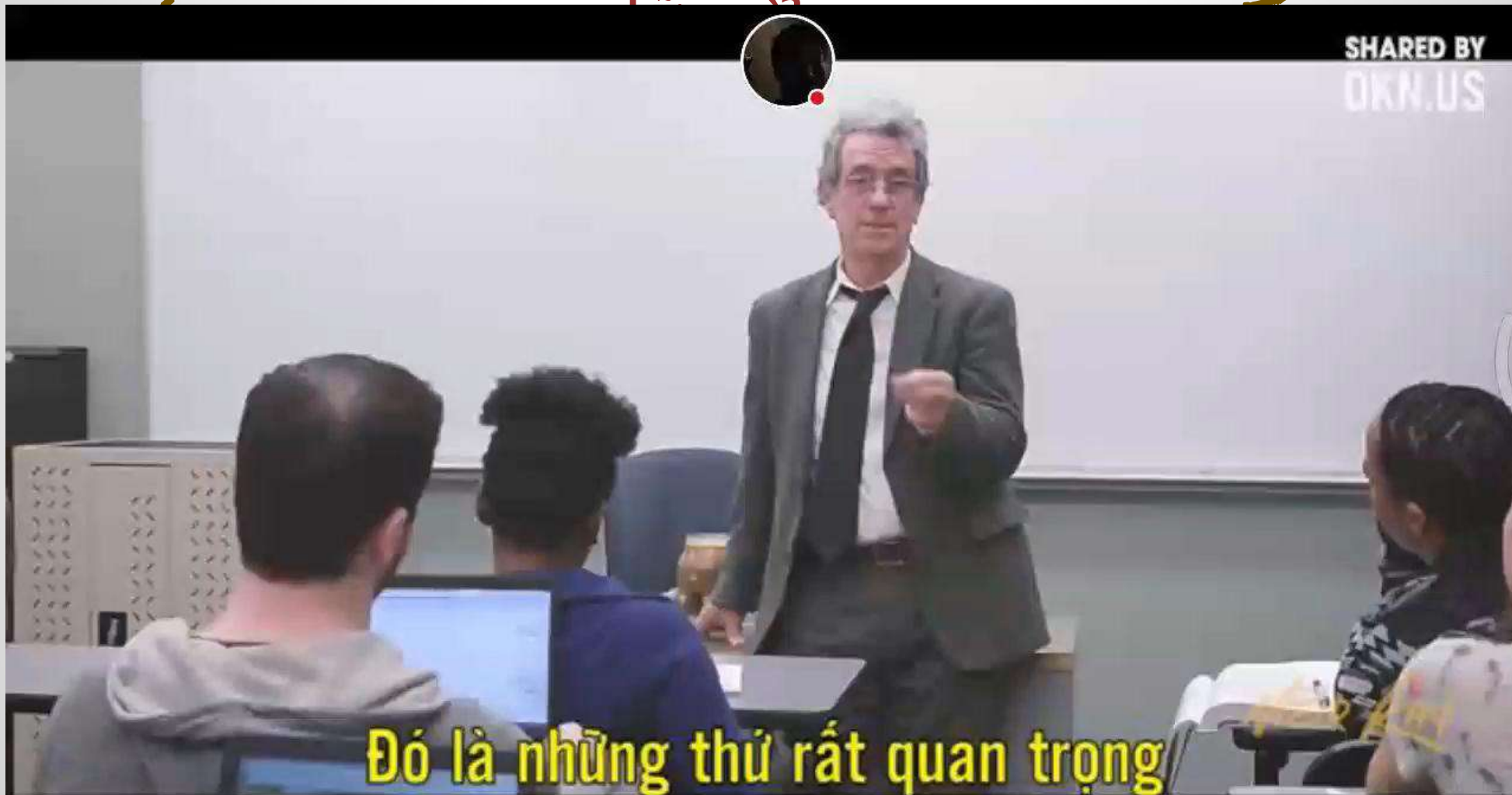


Hãy tìm ra mục tiêu có **ý nghĩa nhất** với bản thân và phấn đấu vì nó, như vậy chúng ta mới cảm nhận được **GIÁ TRỊ tồn tại của cuộc sống** này.

Đừng chỉ vì sinh kế hàng ngày mà vất vả đến chết cũng không lĩnh ngộ được ý nghĩa thực sự của thời gian.

Mỗi người đều có một chiếc bình thời gian 24h.

Vậy trong chiếc bình đó bạn đã bỏ



Đó là những thứ rất quan trọng

# XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN



**Tham khảo**  
*Havard, 4 rươi sáng*



**Email**  
*[Oanh.ltk.57cnmt@ntu.edu.vn](mailto:Oanh.ltk.57cnmt@ntu.edu.vn)*





# Kỹ năng quản lý thời gian và kỷ luật bản thân

**Hoàng Ngọc Anh**

**Phạm Thị Lan**

**Trương Trọng Danh**





# I. Những công việc chính:

- Học (lý thuyết + thực hành)
  - Tình nguyện
  - Đi làm thêm
  - Free time
- Tất cả những hoạt động trên đều cần thiết để phát triển đầy đủ kiến thức, kỹ năng cho công việc sau này.



# Đi làm thêm

- Shipper
- Phục vụ
- Bảo vệ
- Dạy kèm

## Làm tình nguyện, hoạt động Đoàn Hội

- Sinh hoạt đội hàng tuần
- Đi bán hàng gây quỹ
- Tham gia tình nguyện
- Tập văn nghệ



# Free time:

- Game
- Xem phim
- Ngủ
- Facebook
- Café, đi chơi
- Thể dục thể thao



## II. Kỹ năng quản lý thời gian

- **Xác định mục tiêu:** Học + kỹ năng mềm
- Liệt kê những công việc phải làm:
- Sắp xếp theo thứ tự ưu tiên: (đi làm nhiều -> Học lại -> mất tiền, mất thời gian).
- Lập kế hoạch.
- **Tổng kết lại công việc:** (Rất ít người làm việc này -> Tự mình đánh giá -> dễ thỏa hiệp)
- Tập trung: Giờ nào việc nấy



## III. Kỷ luật bản thân:

Đỉnh cao của kỷ luật bản thân chính là ép mình thực hiện những điều có khi bản thân mình không thích để đạt được mục tiêu đã đề ra.

Chiến đấu với bản thân là lúc mình yếu lòng nhất, dễ bị thỏa hiệp nhất

- Làm việc có kế hoạch
- Tuân thủ đúng tuyệt đối kế hoạch
- Tuân thủ nguyên tắc, quy định do mình đặt ra (Đúng giờ, ngăn nắp, tập trung công việc, ...)



**Cảm ơn Thầy cô và các bạn  
sinh viên đã lắng nghe**



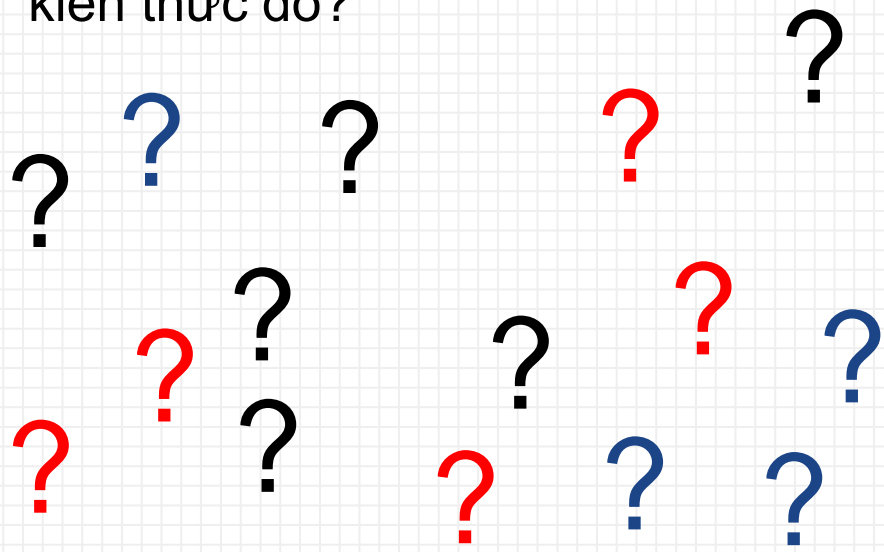
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG  
VIỆN CÔNG NGHỆ SINH HỌC & MÔI TRƯỜNG

# THAM LUẬN HỘI NGHỊ HỌC TỐT

THỰC HIỆN: CHI HỘI 57CNSH



- ? Làm sao đạt điểm cao?
- ? Làm sao để học tốt môn đại cương, môn cơ sở môn chuyên ngành??
- ? Làm sao học giỏi môn tiếng anh?
- ? Làm sao để có thể tiếp thu hết những kiến thức đó?





**CHỦ ĐỀ:**

**NHỮNG KHÓ KHĂN CỦA  
SINH VIÊN TRONG QUÁ  
TRÌNH HỌC TẬP**

# TỔNG QUAN:

---

1

**THỜI GIAN**

2

**NỘI DUNG**

3

**CƠ SỞ VẬT CHẤT**

4

**PHƯƠNG PHÁP**



# 1. THỜI GIAN

Thời gian tiết học dài, bắt đầu sớm, kết thúc muộn.

**Học không hiệu quả**

- Đi học trễ, mệt mỏi.
- Không tập trung, ngủ gật trong giờ học.
- Ăn sáng, ăn trưa và nghỉ trưa tại trường.





**Cơm hộp sự lựa chọn tốt nhất để ở lại.**



**Tranh thủ ăn trưa (hội trường 2: 12h30)**



**Cặp làm gối-bàn ghế là nơi ngủ**



**(12h45)Đi học khi trường chưa làm việc.**

# Khó xếp lịch thực hành:

---

## Lí do:

- × Cán lịch học các học phần khác.
- × Lịch học khác nhau giữa các sinh viên.
- × Thiếu dụng cụ hóa chất phải hoãn lịch thực hành.

## Đề xuất:

Xếp lịch thực hành ngay từ đầu kì cho các sinh viên có đăng kí thực hành.



## 2. NỘI DUNG GIẢNG DẠY

- ✓ Môn đại cương: kiến thức nặng
- ✓ Môn cơ sở: khó tiếp thu
- ✓ Môn chuyên ngành: ít áp dụng thực tiễn.



«Học như không»





### 3. CƠ SỞ VẬT CHẤT

- Cơ sở vật chất và trang thiết bị chưa đáp ứng tốt cho hoạt động học tập của sinh viên như:

#### Phòng học:

- ✗ Máy chiếu, quạt đã hết hạn sử dụng.
- ✗ Loa, micro ở giảng đường kém.
- ✗ Phòng máy chiếu không có rèm.
- ✗ Wifi không ổn định.

#### Phòng thí nghiệm:

- ✗ Kính hiển vi không đủ.
- ✗ Thiếu hóa chất, dụng cụ thí nghiệm.
- ✗ Một số dụng cụ máy móc đã hết hạn sử dụng, quá cũ...
- ✗ Thiếu phòng thí nghiệm, phòng thực hành..



# 4. PHƯƠNG PHÁP



## Đại cương và cơ sở:

- ✓ Slide nhiều chữ, ít hình, ít video minh họa.
- ✓ Ít liên hệ thực tế.
- ✓ Phương pháp học tập chưa phù hợp.
- ✓ Sinh viên không xác định được trọng tâm bài học.

