



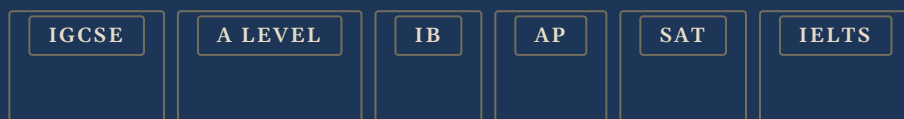
TIMES EDU
Learn today lead tomorrow

E-BOOK HƯỚNG DẪN HỌC THUẬT

Kỹ năng quản lý thời gian & lập Revision Timetable

Kèm bộ template thực hành cho học viên chương trình quốc tế

Hướng dẫn học viên IGCSE, A Level, IB, AP, SAT và IELTS biết cách chia thời gian, ưu tiên môn học, ôn tập đúng trọng tâm và tránh học dồn sát kỳ thi — bằng một hệ thống rõ ràng, thực tế và áp dụng được ngay.



“Học đúng kế hoạch — ôn đúng trọng tâm — giảm áp lực trước kỳ thi.”

Times Edu — Academic Tutoring & International Curriculum Support

Hotline 036 203 8998 · Zalo 036 907 6996 · admin@times.edu.vn · times.edu.vn

Khi con học rất nhiều mà vẫn thấy “không đủ”

Nếu gia đình đang đọc những dòng này, rất có thể con đang học một chương trình quốc tế với khối lượng lớn hơn nhiều so với hình dung ban đầu. Điều đó hoàn toàn bình thường — và không có nghĩa là con thiếu cố gắng.

Học viên theo IGCSE, A Level, IB, AP, SAT hay IELTS thường không gặp khó vì thiếu chăm chỉ. Các em gặp khó vì phải xoay xở quá nhiều thứ cùng lúc, trong khi chưa ai chỉ cho các em một cách sắp xếp rõ ràng. Áp lực không đến từ một môn khó, mà đến từ cảm giác “có quá nhiều thứ phải học mà không biết bắt đầu từ đâu”.

Vì sao học viên quốc tế thường bị quá tải?

- ◆ **Nhiều môn học song song.** Mỗi môn là một syllabus riêng, một cách thi riêng, một kiểu câu hỏi riêng — cùng chạy về đích trong một mùa thi.
- ◆ **Bài thi đòi hỏi cả ba tầng.** Không chỉ thuộc kiến thức, mà còn phải có kỹ năng trình bày và exam technique đúng chuẩn chấm.
- ◆ **Không biết bắt đầu ôn từ đâu.** Khi mọi thứ đều “cần học”, học viên thường chọn học cái dễ hoặc cái mình thích, thay vì cái quan trọng.
- ◆ **Phụ huynh khó biết con học thật hay chỉ “ngồi vào bàn”.** Thời gian ngồi học dài không đồng nghĩa với tiến bộ, nhưng lại là thứ dễ nhìn thấy nhất.
- ◆ **Không có timetable rõ ràng.** Thiếu bản đồ, học viên dễ bỏ sót topic quan trọng mà không hề hay biết — cho tới khi vào phòng thi.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Một dấu hiệu quá tải thường gặp không phải là con học ít, mà là con **học rất nhiều nhưng luôn thấy chưa yên tâm**, hay đổi môn giữa chừng, và không trả lời được câu hỏi đơn giản: “Tuần này con cần học xong topic nào?”. Đó là lúc con cần một hệ thống, không phải học thêm giờ.

Cuốn E-book này giúp được gì?

Cuốn sách này không dạy con học nhiều hơn. Nó giúp con — và cả gia đình — xây dựng một **hệ thống quản lý thời gian rõ ràng, thực tế và dễ áp dụng**: biết mình đang ở đâu, cần ưu tiên gì, học theo trình tự nào, và làm sao để mỗi buổi học đều có mục tiêu cụ thể. Toàn bộ nguyên tắc trong sách đều đi kèm template để con điền và dùng được ngay, thay vì chỉ đọc rồi để đó.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Hãy đọc cuốn sách này cùng con ít nhất ở phần đầu. Khi phụ huynh và con hiểu chung một “ngôn ngữ” về kế hoạch ôn tập, việc đồng hành sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều — và những câu hỏi như “học xong chưa?” sẽ được thay bằng những trao đổi cụ thể, ít căng thẳng hơn.

Revision timetable — bản đồ, không phải thời khóa biểu

Nhiều học viên nghĩ timetable chỉ là “giờ nào học môn nào”. Thực ra một revision timetable tốt là **bản đồ ôn tập**: nó trả lời được cần học gì, khi nào, trong bao lâu, và làm sao biết mình đang tiến bộ.

Sự khác biệt nằm ở mục tiêu. Thời khóa biểu chỉ lấp đầy các ô trống bằng tên môn. Revision timetable gắn mỗi khoảng thời gian với một **đầu ra cụ thể** — một topic được củng cố, một dạng bài được luyện, một nhóm lỗi được sửa. Khi có bản đồ này, cảm giác “quá nhiều thứ phải học” được thay bằng “hôm nay mình chỉ cần đi hết chặng này”.

Một revision timetable tốt mang lại điều gì?

- ◆ **Giảm quá tải tâm lý.** Não bộ bớt căng khi nhìn thấy một danh sách hữu hạn thay vì một khối lượng vô định.
- ◆ **Chia mục tiêu lớn thành nhiệm vụ nhỏ.** “Ôn xong Sinh” trở thành mười topic có thể tick từng cái — mỗi lần tick là một liều động lực.
- ◆ **Cho phụ huynh theo dõi khách quan.** Thay vì đoán, phụ huynh nhìn vào tiến độ topic để biết con thực sự đang ở đâu.
- ◆ **Giúp mentor điều chỉnh đúng chỗ.** Khi có dữ liệu về topic yếu và lỗi lặp, gia sư biết cần dạy lại gì thay vì dạy tràn lan.
- ◆ **Biến ôn thi thành quá trình đo được.** Có thể so tuần này với tuần trước, điểm mini test tăng hay giảm, lỗi cũ còn lặp lại không.

3

loại hoạt động cần cân bằng:
học mới · luyện tập · sửa lỗi

1

đầu ra rõ ràng cho mỗi buổi học

10–20%

thời gian tuần nên chừa làm dự
phòng

“

Một học viên không cần học nhiều hơn mọi lúc. Điều quan trọng là học đúng việc, đúng thời điểm và đúng mức độ ưu tiên.

NGUYÊN TẮC CỐT LÕI CỦA CUỐN SÁCH

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Đừng đánh giá một timetable qua việc nó “kín” đến đâu. Hãy đánh giá qua việc con có **hoàn thành được nó trong tuần đầu tiên** hay không. Một kế hoạch vừa sức và được duy trì luôn thắng một kế hoạch hoàn hảo nhưng bỏ dở.

Đọc thế nào để cuốn sách thật sự có ích

Cuốn sách này vừa là tài liệu để đọc, vừa là workbook để làm. Cách dùng hiệu quả nhất là đọc nguyên tắc trước, rồi lập tức áp dụng vào một kế hoạch thật của con.

- 1 **Đọc phần tổng quan trước.** Hiểu nguyên tắc quản lý thời gian và cách một revision timetable vận hành (Phần 1–3) trước khi điền bất kỳ template nào.
- 2 **Dùng template để lập kế hoạch thật.** Không đọc suông. Lấy đúng môn con đang học, số tuần còn lại thật, và điền vào các mẫu ở Phần 6.
- 3 **Phụ huynh dùng checklist để hỗ trợ, không tạo áp lực.** Các checklist dành cho phụ huynh giúp quan sát đúng chỗ mà không biến việc học thành cuộc kiểm tra căng thẳng.
- 4 **Chọn template theo hoàn cảnh.** Con có thể lập theo tuần, theo tháng, hoặc theo kỳ thi — tùy thời điểm và mức độ gấp.
- 5 **Coi đây như một workbook.** In ra, viết lên, gạch xóa, cập nhật hằng tuần. Một cuốn sách bị viết đầy là một cuốn sách đang phát huy tác dụng.

Lộ trình đọc gợi ý theo tình huống

Nếu con đang...	Hãy đọc trước các phần
Còn nhiều tháng, muốn xây nền	Phần 1 → 2 → 3 → 4, rồi lập kế hoạch 12 tuần (Trang 26).
Đang gần kỳ thi	Ưu tiên topic (Trang 12–13), kế hoạch 4 tuần (Trang 28), Pomodoro (Trang 22), luyện past paper (Trang 24) và bộ template cuối sách.
Học chăm nhưng điểm chưa tăng	Học có chiến lược (Trang 7), Active Recall (Trang 20), Error Log (Trang 23), Mark Scheme (Trang 25).
Hay trì hoãn, khó bắt đầu	Chia nhỏ mục tiêu (Trang 15), Pomodoro (Trang 22), Weekly Review (Trang 36).

■ GHI NHỚ NHANH

Nếu đang gần kỳ thi, hãy đọc trước các phần: **ưu tiên topic, lập kế hoạch 4 tuần, kỹ thuật Pomodoro, cách luyện past paper** và bộ template revision ở cuối sách. Những phần này cho kết quả nhanh nhất trong thời gian ngắn.

Bản đồ cuốn sách

Toàn bộ hành trình từ tư duy đến template thực hành — và vai trò của phụ huynh ở mỗi chặng.

Phần	Nội dung chính	Học viên sẽ làm được gì?	Phụ huynh hỗ trợ thế nào?
1 · Tư duy đúng về thời gian	Học kín lịch ≠ hiệu quả; học chăm khác học chiến lược; revision là gì.	Hiểu học đúng trọng tâm thay vì học nhiều.	Đổi câu hỏi từ “học chưa” sang “học topic gì”.
2 · Nhận diện tình trạng học	Đánh giá điểm, mục tiêu, topic mạnh/yếu; phân loại 4 nhóm ưu tiên; tính giờ học thật.	Tự chấm được mình đang đứng ở đâu.	Cùng con điền bảng tự đánh giá một cách trung thực.
3 · Nguyên tắc lập timetable	Chia nhỏ mục tiêu; học theo topic; cân bằng học–luyện–sửa; buffer; đo tiến bộ.	Lập được kế hoạch vừa sức, không vỡ sau tuần đầu.	Theo dõi bằng dữ liệu, không bằng cảm tính.
4 · Kỹ thuật học hiệu quả	Active Recall, Spaced Repetition, Pomodoro, Error Log, Past Paper, Mark Scheme.	Học nhớ lâu hơn và làm bài đúng cách chấm.	Nhận ra kỹ thuật học tốt qua dấu hiệu cụ thể.
5 · Kế hoạch theo thời gian	Lộ trình 12 · 8 · 4 · 2 tuần và 7 ngày cuối trước kỳ thi.	Biết chính xác làm gì với quỹ thời gian còn lại.	Hình dung được chặng đường tới kỳ thi.
6 · Bộ template revision	7 mẫu: timetable tuần/môn, topic tracker, past paper tracker, error log, weekly review, checklist phụ huynh.	Có công cụ điền và dùng ngay như worksheet.	Có checklist riêng để đồng hành nhẹ nhàng.
7 · Kế hoạch theo chương trình	Gợi ý riêng cho IGCSE, A Level, IB, AP, SAT, IELTS.	Áp nguyên tắc đúng đặc thù chương trình của mình.	Hiểu vì sao mỗi chương trình cần cách ôn khác nhau.
8 · Vai trò của mentor	Khi nào cần đồng hành; Times Edu hỗ trợ lập lộ trình cá nhân hoá ra sao.	Biết khi nào nên tìm người hướng dẫn.	Nhận diện dấu hiệu con cần lộ trình cá nhân hoá.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Không cần đọc tuần tự từ đầu đến cuối trong một lần. Hãy dùng bảng trên như mục lục: xác định con đang cần gì nhất, mở đúng phần đó, và bắt tay làm ngay hôm nay. **Một trang được áp dụng có giá trị hơn mười trang chỉ đọc lướt.**

PHẦN MỘT

01

Tư duy đúng về quản lý thời gian

Trước khi lập bất kỳ kế hoạch nào, con cần một tư duy đúng: quản lý thời gian không phải là học nhiều hơn hay lấp kín lịch, mà là học đúng việc, đúng lúc, đúng cách. Phần này đặt nền cho toàn bộ những gì đến sau.

06 Quản lý thời gian không phải là học kín lịch

07 Học chăm chỉ khác học có chiến lược

08 Vì sao học viên quốc tế dễ học dồn?

09 Revision là gì? Khác gì “học lại bài”?

Quản lý thời gian không phải là học kín lịch

Một lịch học dày đặc trông có vẻ nghiêm túc, nhưng “kín lịch” và “hiệu quả” là hai chuyện khác nhau. Não bộ không hoạt động như một chiếc thùng cần được đổ đầy — nó cần xen kẽ giữa tập trung, nghỉ và củng cố.

Một buổi học thật sự cần bốn khoảng khác nhau: thời gian **tiếp thu** kiến thức mới, thời gian **luyện tập**, thời gian **sửa lỗi**, và thời gian **nghỉ** để não sắp xếp lại thông tin. Khi lịch bị nhồi kín mà bỏ đi phần nghỉ và phần sửa lỗi, con vẫn “bận” nhưng không thực sự tiến bộ.

Lịch quá dày

- ✗ Ngồi học 5–6 tiếng liên tục, mất tập trung dần
- ✗ Kiệt sức, dễ bỏ cuộc sau vài ngày
- ✗ Không có thời gian sửa lỗi hay ôn lại
- ✗ Đánh đồng “bận” với “tiến bộ”

Lịch cân bằng

- ✓ Học theo block ngắn, mỗi block một mục tiêu
- ✓ Duy trì được đều đặn trong nhiều tuần
- ✓ Có ô riêng cho luyện đề và sửa lỗi
- ✓ Đo tiến bộ bằng kết quả, không bằng số giờ

Ở chiều ngược lại, lịch quá lỏng cũng nguy hiểm không kém. Khi không có mốc rõ ràng, học viên dễ trì hoãn — “để mai học cũng được”. Một timetable tốt nằm ở giữa: đủ chặt để tạo kỷ luật, đủ thoáng để duy trì được và không gây khi có một ngày mệt.

VÍ DỤ THỰC TẾ

An đặt mục tiêu học 6 tiếng mỗi ngày cho kỳ IGCSE. Ba ngày đầu em làm được, tới ngày thứ tư thì đuối, rồi bỏ hẳn cả tuần vì thấy “không theo nổi”.

Sau khi điều chỉnh xuống **2 tiếng mỗi ngày nhưng có chiến lược** — mỗi buổi một topic, có mini test và ghi lỗi — An duy trì được suốt tám tuần và tiến bộ rõ ở đúng những topic từng yếu. *Ít giờ hơn nhưng đi được xa hơn.*

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Đừng thiết kế timetable cho “một ngày lý tưởng” khi con khỏe, rảnh và có động lực. Hãy thiết kế cho **một ngày bình thường** — có mệt, có bài trên lớp, có lúc mất hứng. Kế hoạch nào chỉ chạy được vào ngày đẹp trời thì đa số ngày sẽ không chạy.

Học chăm chỉ khác học có chiến lược

Chăm chỉ là điều kiện cần, nhưng chưa đủ. Hai học viên bỏ ra cùng số giờ có thể ra kết quả rất khác nhau — khác biệt nằm ở chiến lược, không ở nỗ lực.

Chăm chỉ nhưng thiếu chiến lược

- ✗ Học theo cảm hứng, hôm nay thích môn nào học môn đó
- ✗ Thấy môn nào lo thì lao vào môn đó
- ✗ Làm đề liên tục nhưng không sửa lỗi
- ✗ Không biết topic nào đang yếu nhất
- ✗ Không có cách đo xem mình có tiến bộ không

Học có chiến lược

- ✓ Biết mục tiêu điểm cho từng môn
- ✓ Biết topic nào cần ưu tiên trước
- ✓ Có lịch học theo tuần với đầu ra rõ
- ✓ Có mini test để tự kiểm tra định kỳ
- ✓ Review lỗi sai và điều chỉnh sau mỗi giai đoạn

Điểm mấu chốt: học có chiến lược không tốn nhiều giờ hơn — nó tốn ít hơn, vì mỗi giờ được đặt đúng chỗ. Thay vì ôn lại thứ đã chắc (cảm giác dễ chịu nhưng ít giá trị), con dồn sức vào topic yếu có khả năng tăng điểm. Đây chính là lý do một số bạn “học ít mà điểm cao” — không phải nhờ thông minh hơn, mà nhờ chọn đúng việc.



Chiến lược học tốt giúp học viên tiết kiệm thời gian và giảm áp lực, đặc biệt khi phải học nhiều môn quốc tế cùng lúc.

VÌ SAO CHIẾN LƯỢC QUAN TRỌNG

☐ CON ĐANG HỌC CHĂM HAY HỌC CHIẾN LƯỢC? TỰ TICK

- ☐ Em biết môn nào cần ưu tiên nhất trong tháng này
- ☐ Em có mục tiêu điểm cụ thể cho từng môn
- ☐ Em ghi lại lỗi sai sau mỗi lần làm bài
- ☐ Em biết tuần này mình cần học xong topic nào
- ☐ Em có cách kiểm tra xem mình đã tiến bộ hay chưa

Tick được dưới 3 ô → con đang thiên về “học chăm”. Đây chính là chỗ cuốn sách này sẽ giúp con chuyển sang “học chiến lược”.

Vì sao học viên quốc tế dễ rơi vào học dồn?

Học dồn hiếm khi là do lười. Nó thường là hệ quả tự nhiên của một hệ thống thiếu cấu trúc, khi quá nhiều việc đến cùng lúc mà không có thứ tự ưu tiên.

Những nguyên nhân thường gặp

- ◆ **Nhiều deadline cùng lúc.** Bài trên lớp, IA, kiểm tra giữa kỳ, mock — dồn vào vài tuần khiến mọi thứ trở nên gấp gáp.
- ◆ **Không biết môn nào quan trọng hơn.** Khi mọi môn đều “cần học”, con chọn ngẫu nhiên hoặc chọn theo cảm xúc.
- ◆ **Đánh giá thấp độ rộng của syllabus.** “Còn nhiều thời gian mà” — cho tới khi nhận ra syllabus dài gấp đôi hình dung.
- ◆ **Nghĩ rằng chỉ cần làm đề trước kỳ thi.** Bỏ qua giai đoạn xây nền, đến khi làm đề mới phát hiện hổng kiến thức gốc.
- ◆ **Trì hoãn vì bài khó hoặc sợ sai.** Topic khó bị đẩy lùi mãi, và thường là topic quan trọng nhất.
- ◆ **Quá phụ thuộc vào deadline của trường.** Chỉ học khi trường ép; không có nhịp ôn tập chủ động của riêng mình.
- ◆ **Không có ai theo dõi tiến độ.** Không người phản hồi, con khó tự nhận ra mình đang chậm cho tới khi quá muộn.

☐ BÀI TỰ ĐÁNH GIÁ NHANH CHO HỌC VIÊN

- ☐ Em có thường học sát ngày kiểm tra không?
- ☐ Em có hay quên hoặc nhớ nhầm deadline không?
- ☐ Em có biết tuần này cần học topic nào không?
- ☐ Em có một lịch ôn tập cố định trong tuần không?
- ☐ Em có ghi lại lỗi sai sau khi làm bài không?

☐ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Nếu con thường bắt đầu ôn “vào phút chót” và hay bất ngờ vì một bài kiểm tra sắp tới, vấn đề gần như chắc chắn không phải năng lực mà là **thiếu hệ thống theo dõi deadline và ưu tiên**. Đây là điều có thể sửa bằng công cụ, không cần con phải “cố gắng hơn” một cách chung chung.

Revision là gì? Khác gì với “học lại bài”?

Nhiều học viên hiểu revision là “đọc lại vở”. Đọc lại chỉ tạo cảm giác quen thuộc — con thấy “à, mình biết cái này” — nhưng quen thuộc không phải là nhớ, và càng không phải là làm được bài.

Revision thật sự là một quá trình chủ động gồm bốn việc: **củng cố kiến thức**, **kiểm tra khả năng nhớ**, **luyện kỹ năng làm bài**, và **sửa lỗi**. Với chương trình quốc tế, revision còn phải bám sát syllabus và assessment objective — tức là ôn đúng những gì đề thi thật sự yêu cầu, theo đúng cách nó được chấm.

Từ ít hiệu quả đến hiệu quả cao

Hoạt động	Mức độ chủ động	Vì sao
Đọc lại vở / sách	Thấp	Tạo cảm giác quen nhưng não không phải “lấy ra”, nên nhớ rất ngắn.
Chép lại note	Thấp	Tay bận nhưng đầu có thể trống; dễ chép máy móc.
Làm bài tập cơ bản	Trung bình	Bắt đầu vận dụng, nhưng chưa đúng áp lực thi.
Làm past paper	Cao	Đúng định dạng, đúng độ khó, đúng cách hỏi của kỳ thi.
Sửa lỗi theo mark scheme	Rất cao	Hiểu vì sao mất điểm và cách lấy lại điểm.
Tự kiểm tra bằng quiz / recall	Rất cao	Buộc não “lấy ra” — cơ chế ghi nhớ mạnh nhất.

Ba kỹ thuật đứng đầu bảng — active recall, luyện past paper, sửa lỗi theo mark scheme — sẽ được hướng dẫn chi tiết ở Phần 4. Hãy ghi nhớ nguyên tắc: **revision hiệu quả là khi con phải “lấy kiến thức ra”, không phải khi con “nhập lại vào”**.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Một cách kiểm tra nhanh xem con đang revision hay chỉ đọc lại: sau 20 phút học, hãy gấp tài liệu và tự viết ra ba ý chính. Nếu viết được — đó là revision. Nếu không viết được mà vẫn thấy “quen quen” — đó mới chỉ là đọc lại.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ Học kín lịch không bằng học cân bằng: cần chỗ cho học mới, luyện tập, sửa lỗi và nghỉ.
- ◆ Khác biệt về điểm số thường đến từ **chiến lược**, không từ số giờ ngồi học.
- ◆ Học dồn là **lỗi hệ thống** (thiếu ưu tiên & theo dõi), không phải lỗi tính cách.
- ◆ Revision đúng nghĩa là **chủ động lấy kiến thức ra** — recall, past paper, sửa lỗi — chứ không phải đọc lại vở.

PHẦN HAI

02

Nhận diện tình trạng học hiện tại

Không thể vẽ đường đi nếu chưa biết điểm xuất phát. Trước khi lập timetable, con cần một bức tranh trung thực: đang mạnh yếu ở đâu, mục tiêu là gì, còn bao nhiêu thời gian, và mỗi tuần thực sự học được bao lâu.

10 Biết mình đang ở đâu trước khi lập lịch

11 Bảng tự đánh giá tình trạng học

12 Phân loại topic theo 4 nhóm ưu tiên

13 Cách xác định môn nào cần ưu tiên

14 Cách tính thời gian học thật trong tuần

Biết mình đang ở đâu trước khi lập lịch

Lập lịch theo cảm tính là nguyên nhân số một khiến timetable thất bại. Một kế hoạch chỉ đáng tin khi nó bắt đầu từ sự thật về tình trạng học hiện tại, chứ không từ mong muốn.

Trước khi điền bất kỳ ô nào, con cần trả lời năm câu hỏi nền tảng. Đây là dữ liệu đầu vào cho mọi quyết định về sau — thiếu chúng, timetable chỉ là phỏng đoán.

- **Điểm hiện tại của từng môn là bao nhiêu?** Dựa trên bài kiểm tra, mock hoặc bài gần nhất — không phải cảm giác.
- **Mục tiêu điểm là gì?** Cần thực tế và gắn với mục tiêu trường/đại học, không phải con số trong mơ.
- **Còn bao nhiêu tuần đến kỳ thi?** Con số này quyết định toàn bộ chiến lược (Phần 5).
- **Có bao nhiêu môn cần ôn?** Càng nhiều môn, càng phải ưu tiên gắt gao.
- **Mỗi tuần thực sự học được bao lâu?** Thời gian thật, sau khi trừ hết mọi cam kết khác (Trang 14).

Phân loại topic trước khi lập kế hoạch

Với mỗi môn, con nên chia topic thành bốn trạng thái: **Chắc** **Chưa chắc** **Mất gốc** **Chưa học**. Việc phân loại này cho con biết nên dồn sức vào đâu và cảnh báo sớm những topic dễ bị bỏ quên. Con cũng nên ghi lại **dạng bài nào hay mất điểm** — vì đôi khi vấn đề không nằm ở kiến thức mà ở kỹ thuật làm bài.

■ GHI NHỚ NHANH

Một timetable tốt bắt đầu bằng sự thật: **con đang yếu ở đâu, còn bao lâu, và cần ưu tiên điều gì trước**. Ba câu trả lời này quan trọng hơn mọi mẫu lịch đẹp.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Nếu con không chắc mình đang ở đâu, một bài đánh giá đầu vào ngắn theo từng môn sẽ cho bức tranh khách quan hơn nhiều so với tự cảm nhận. Đây cũng là bước đầu tiên khi bên mình đồng hành cùng một học viên mới — chẩn đoán trước, rồi mới lập lộ trình.

Bảng tự đánh giá tình trạng học viên

Điền bảng này cho từng môn con đang học. Đây là “ảnh chụp” điểm xuất phát — cũng là cơ sở để chọn ưu tiên ở các trang sau.

Môn học	Điểm hiện tại	Mục tiêu	Topic mạnh	Topic yếu	Kỳ thi / deadline gần nhất	Ưu tiên	Ghi chú
VD: Biology	C	A	Cell, Enzymes	Genetics, Homeostasis	Mock: 6 tuần	Cao	Hay mất điểm câu 6 điểm

In trang này ra hoặc kẻ lại vào vở — mỗi kỳ đánh giá lại điền một bản mới để so sánh tiến độ.

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Học viên: Điền “điểm hiện tại” dựa trên bài gần nhất, không phỏng đoán. Với topic mạnh/yếu, chỉ cần liệt kê 2–3 topic tiêu biểu mỗi bên. Cột “ưu tiên” tạm để trống — con sẽ điền sau khi đọc Trang 12–13.

Phụ huynh: Ngồi cùng con khi điền, đặt câu hỏi mở (“vì sao con thấy topic này yếu?”) thay vì phán xét. Mục tiêu là một bức tranh trung thực, không phải một bảng điểm để đánh giá con.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Đừng ghi mục tiêu điểm quá xa thực tế cho *mọi* môn cùng lúc (“tất cả đều phải A*”). Mục tiêu phi thực tế khiến kế hoạch nặng nề và dễ nản. Hãy đặt mục tiêu **cao nhưng có cơ sở**, và ưu tiên môn có khả năng cải thiện rõ trong quỹ thời gian còn lại.

Phân loại topic theo 4 nhóm ưu tiên

Không phải topic nào cũng đáng nhận cùng một lượng thời gian. Mô hình bốn nhóm dưới đây giúp con phân bổ công sức theo giá trị, thay vì học lần lượt từ đầu tới cuối syllabus.

Nhóm	Đặc điểm	Chiến lược	Ví dụ minh họa
A — Yếu nhưng rất quan trọng	Điểm thấp, lại chiếm tỉ trọng lớn trong đề.	Học trước tiên . Đây là nơi tăng điểm nhanh nhất.	Math: <i>Algebra</i> ; Physics: <i>Forces & Motion</i> ; Economics: <i>Elasticity</i> .
B — Khá chắc nhưng hay sai kỹ thuật	Hiểu bài nhưng mất điểm vì trình bày/đọc đề.	Luyện đề & sửa lỗi theo mark scheme.	Biology: câu 6 điểm mất điểm vì thiếu keyword; Math: sai do bấm máy/làm tắt.
C — Chưa học hoặc chưa hiểu rõ	Topic mới hoặc từng bỏ qua, chưa có nền.	Chia nhỏ, học lại concept từ gốc rồi mới luyện.	Chemistry: <i>Organic</i> ; Economics: <i>Market failure</i> .
D — Đã chắc	Ổn định, ít rủi ro mất điểm.	Chỉ ôn duy trì ngắn, không dồn thời gian.	Biology: <i>Cell structure</i> nếu đã vững.

Thứ tự phân bổ thời gian gợi ý

- **Nhóm A** nhận nhiều thời gian nhất — tiềm năng tăng điểm cao nhất.
- **Nhóm C** cần thời gian xây nền, nên bắt đầu sớm để kịp luyện đề.
- **Nhóm B** cần luyện đều tay và tập trung vào *kỹ thuật*, không phải kiến thức.
- **Nhóm D** chỉ cần chạm nhẹ định kỳ để không quên — đừng để cảm giác dễ chịu khi ôn D “ăn” mất thời gian của A và C.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Bẫy phổ biến nhất: học viên vô thức dành nhiều thời gian cho **nhóm D** vì ôn thứ đã chắc mang lại cảm giác thoải mái. Hãy tự hỏi mỗi buổi: “Topic mình sắp học thuộc nhóm nào?”. Nếu là D, cân nhắc chuyển sang A hoặc C.

Cách xác định môn nào cần ưu tiên

Khi có nhiều môn cùng cần ôn, câu hỏi không phải “học gì” mà là “học gì trước”. Sáu tiêu chí dưới đây giúp con xếp thứ tự một cách có lý do.

- ◆ **Môn sắp thi trước.** Kỳ thi gần hơn thì mức độ khẩn cấp cao hơn — đơn giản nhưng hay bị bỏ qua.
- ◆ **Môn có ảnh hưởng lớn tới mục tiêu.** Môn là điều kiện xét ngành/đại học cần được ưu tiên hơn môn “cho có”.
- ◆ **Môn đang điểm thấp nhất.** Khoảng cách tới mục tiêu càng lớn, dư địa cải thiện càng nhiều.
- ◆ **Môn có nhiều topic chưa chắc.** Rủi ro mất điểm cao nếu không xử lý sớm.
- ◆ **Môn con sợ hoặc hay trì hoãn.** Chính những môn bị né tránh lại thường là môn cần đầu tư nhất.
- ◆ **Môn cần thời gian “ngấm”.** Các môn nặng tư duy (Math, Physics) hoặc cần luyện đều (IELTS Writing) không thể nhồi nhét phút chót.

Xếp môn vào bốn mức ưu tiên

Mức	Khi nào xếp vào đây	Cách xử lý trong timetable
Ưu tiên cao	Sắp thi + điểm thấp + ảnh hưởng lớn.	Nhiều buổi/tuần, có mặt gần như mỗi ngày.
Ưu tiên trung bình	Quan trọng nhưng chưa gấp, hoặc điểm khá.	2–3 buổi/tuần đều đặn.
Ưu tiên thấp	Thi xa, hoặc ít ảnh hưởng tới mục tiêu.	1 buổi/tuần, giữ nhịp.
Duy trì	Đã vững, chỉ cần không quên.	Ôn ngắn định kỳ, xen kẽ.

VÍ DỤ TÌNH HUỐNG

Mình học A Level ba môn: Math (đang B, thi trong 6 tuần, là điều kiện ngành Kinh tế), Physics (đang C, thi cùng đợt), Economics (đang A, thi sau 4 tháng).

Thứ tự hợp lý: **Physics & Math ưu tiên cao** (gấp về thời gian, ảnh hưởng lớn, còn dư địa tăng), **Economics chuyển sang duy trì** vì đã vững và thi còn xa. *Không phải bỏ Economics — chỉ là chưa phải lúc dồn sức.*

Cách tính thời gian học thật trong tuần

Hầu hết kế hoạch vỡ vì lập trên quỹ thời gian tưởng tượng. Con nghĩ mình có 30 giờ mỗi tuần, nhưng thời gian học tập trung thật sự có thể chỉ bằng một nửa. Hãy tính đúng trước khi phân bổ.

- 1 Bắt đầu từ tổng thời gian ngoài giờ lên lớp trong tuần.
- 2 Trừ thời gian ăn, ngủ, vệ sinh và di chuyển.
- 3 Trừ hoạt động ngoại khoá, câu lạc bộ, gia đình.
- 4 Chừa thời gian nghỉ và giải trí (cần thiết, không phải lãng phí).
- 5 Phần còn lại — chỉ tính khoảng con thật sự học *tập trung* — mới là quỹ thời gian dùng để lập lịch.

Hãy tự điền cho tuần của con	Số liệu
Tổng thời gian trống mỗi tuần (giờ)	
Thời gian có thể học nghiêm túc (giờ)	
Số môn cần ôn	
Số buổi học mỗi tuần (mỗi buổi ~60–90 phút)	
Thời gian dự phòng (10–20%)	

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Sau khi có “thời gian học nghiêm túc”, hãy chuyển nó thành **số buổi học** — đơn vị dễ lên lịch hơn giờ lẻ. Ví dụ 9 giờ tập trung/tuần ≈ 6 buổi $\times 90$ phút. Chia số buổi này cho các môn theo mức ưu tiên ở Trang 13, rồi **giữ lại 1 buổi làm dự phòng** cho catch-up.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Đừng lập lịch dựa trên “ngày lý tưởng”. Nếu con chỉ thật sự tập trung được 2 tiếng buổi tối, hãy lập cho 2 tiếng đó — và làm cho chúng chất lượng — thay vì vẽ ra 5 tiếng rồi tự trách khi không đạt.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ Mọi kế hoạch tốt bắt đầu từ **dữ liệu thật**: điểm, mục tiêu, số tuần, số môn, giờ học thật.
- ◆ Dùng **bảng tự đánh giá** để chụp lại điểm xuất phát cho từng môn.
- ◆ Phân loại topic theo **4 nhóm** và dồn sức vào nhóm A (yếu & quan trọng), tránh sa đà vào nhóm D.
- ◆ Tính **giờ học thật**, đổi ra số buổi, và luôn chừa 10–20% làm dự phòng.

PHẦN BA

03

Năm nguyên tắc lập revision timetable

Một timetable bền vững đứng trên năm nguyên tắc. Nắm được chúng, con có thể tự thiết kế kế hoạch cho bất kỳ môn nào, bất kỳ quỹ thời gian nào — thay vì phụ thuộc vào một mẫu cố định.

- 15 Nguyên tắc 1 — Chia nhỏ mục tiêu
- 16 Nguyên tắc 2 — Học theo topic, không chỉ theo môn
- 17 Nguyên tắc 3 — Cân bằng học mới · luyện · sửa lỗi
- 18 Nguyên tắc 4 — Luôn có thời gian dự phòng
- 19 Nguyên tắc 5 — Đo tiến bộ hằng tuần

Chia nhỏ mục tiêu

“Ôn IGCSE Biology” không phải một nhiệm vụ — nó là một nỗi lo. Não bộ không biết bắt đầu từ đâu với một mục tiêu khổng lồ, nên phản ứng thường thấy là... trì hoãn.

Giải pháp là chia mục tiêu lớn thành các topic nhỏ và gắn mỗi buổi học với một **đầu ra cụ thể, đo được**. Khi con biết chính xác buổi học kết thúc bằng cái gì, việc bắt đầu trở nên dễ hơn nhiều — và mỗi lần hoàn thành là một lần não được thưởng.

Từ mục tiêu mơ hồ đến mục tiêu cụ thể

Mục tiêu mơ hồ	Mục tiêu cụ thể cho một buổi
“Ôn Biology”	Học xong <i>Enzymes</i> + làm 15 câu trắc nghiệm + ghi 3 lỗi.
“Luyện Math”	Làm 1 đề <i>Algebra</i> theo topic, sửa toàn bộ câu sai theo lời giải.
“Học từ vựng IELTS”	Học 15 từ chủ đề <i>Environment</i> + đặt câu + ôn lại sau 1 ngày.
“Ôn Economics”	Vẽ 1 mindmap <i>Elasticity</i> + viết 1 đoạn evaluation mẫu.

Một đầu ra tốt thường có thể tick được: **làm 20 câu, hoàn thành 1 mindmap, sửa 1 đề, học 15 keyword**. Nếu cuối buổi con không nói được mình đã “xong cái gì”, buổi học đó chưa đủ cụ thể.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Quy tắc một dòng: **mỗi ô trong timetable phải viết được thành một câu bắt đầu bằng động từ** — “làm...”, “viết...”, “sửa...”, “học...”. Nếu ô đó chỉ ghi tên môn, hãy viết lại cho đến khi nó trở thành một hành động có điểm kết thúc.

Học theo topic, không chỉ theo môn

“Học môn” quá rộng để đo lường. “Học topic” thì rõ ràng: con biết mình đã đi qua topic nào, còn topic nào chưa chạm tới. Với chương trình quốc tế, topic gần như luôn gắn với một mục trong syllabus.

Học theo topic mang lại ba lợi ích: con **đo được tiến bộ** (đếm được số topic đã vững), phụ huynh **biết con đang ở đâu** trong syllabus, và gia sư **điều chỉnh được bài dạy** dựa trên đúng topic còn yếu. Công cụ để làm việc này là một *topic tracker*.

Mẫu Topic Tracker

Topic	Trạng thái	Mức hiểu	Mini test	Lỗi thường gặp	Ôn lại
Cell Biology	Đã vững	★★★★	8/10	Nhầm thuật ngữ organelle	+14 ngày
Enzymes	Cần ôn lại	★★★	6/10	Thiếu keyword “active site”	+3 ngày
Genetics	Chưa hiểu rõ	★★	4/10	Nhầm dominant / recessive	+1 ngày
Homeostasis	Chưa học	—	—	—	Tuần này

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Cập nhật tracker **sau mỗi buổi học topic đó**, không phải cuối tuần mới nhớ lại. “Mức hiểu” dùng sao (★) cho nhanh; “mini test” ghi điểm gần nhất để thấy xu hướng. Cột “ôn lại” chính là cầu nối sang kỹ thuật *spaced repetition* ở Trang 21 — nó nhắc con quay lại đúng lúc trước khi kịp quên.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Topic tracker là công cụ lý tưởng để phụ huynh theo dõi mà không cần hỏi han liên tục. Chỉ cần liếc cột “trạng thái”, phụ huynh biết ngay con đã phủ được bao nhiêu phần syllabus và topic nào đang mắc kẹt nhiều tuần — **một cuộc trò chuyện dựa trên tracker luôn cụ thể hơn câu hỏi “học chưa?”**.

Cân bằng học mới · luyện tập · sửa lỗi

Một timetable chỉ toàn “học lý thuyết” hoặc chỉ toàn “làm đề” đều lệch. Ôn tập hiệu quả cần bốn loại hoạt động đan xen, và tỉ lệ giữa chúng thay đổi theo từng giai đoạn.

Hoạt động	Là gì	Khi nào cần nhiều
Concept Review	Học / học lại kiến thức nền của topic.	Giai đoạn đầu, và với nhóm topic C.
Practice	Luyện bài theo topic để vận dụng.	Giai đoạn giữa, sau khi đã nắm concept.
Exam Practice	Làm đề theo đúng định dạng, có bấm giờ.	Giai đoạn cuối, càng gần thi càng nhiều.
Error Review	Sửa lỗi sau khi làm bài, theo mark scheme.	Mọi giai đoạn — tăng mạnh về cuối.

Tỉ lệ gợi ý theo giai đoạn

GIAI ĐOẠN ĐẦU Nhiều Concept Review · bắt đầu Practice nhẹ	GIAI ĐOẠN GIỮA Tăng Practice · xen Exam Practice · Error Review đều	GIAI ĐOẠN CUỐI Nhiều Past Paper & Error Review · Concept chỉ ôn nhanh
--	--	--

Nguyên tắc chuyển pha rất đơn giản: càng gần kỳ thi, càng dịch từ “**nạp vào**” sang “**lấy ra**”. Đầu chặng con xây nền; cuối chặng con luyện phản xạ thi và bịt các lỗ hổng mà đề chỉ ra. Error Review là sợi chỉ chạy xuyên suốt — không có nó, làm đề nhiều cũng chỉ lặp lại cùng những lỗi cũ.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Hai thái cực đều hại: học lý thuyết mãi mà **không dám làm đề** (đến khi thi mới biết mình không làm kịp giờ), hoặc làm đề liên tục mà **không sửa lỗi** (điểm chứng lại vì lỗi cũ cứ quay về). Hãy đảm bảo mỗi đề làm xong đều có một buổi Error Review đi kèm.

Luôn có thời gian dự phòng

Kế hoạch nào cũng gặp sự cố — đó là điều bình thường, không phải thất bại. Điều quyết định không phải là tránh được sự cố, mà là kế hoạch có “chỗ thở” để hấp thụ chúng hay không.

Học viên gần như luôn đánh giá thấp thời gian cần để học một topic khó. Thêm vào đó là những thứ không lường trước: một ngày mệt, một bài kiểm tra bất ngờ trên lớp, một deadline của trường xê dịch. Nếu timetable được lập kín 100%, chỉ một trục trặc nhỏ cũng đủ làm đổ cả chuỗi — và cảm giác “trễ kế hoạch” thường kéo theo nản lòng.

10–20%

quỹ thời gian tuần nên để trống
cho catch-up & review

1

buổi “đệm” mỗi tuần không gán
nội dung cố định

0

là số ô trống nên có trong một
lịch kín 100% — điều cần tránh

Cách đưa buffer vào timetable

- ◆ **Chừa một buổi đệm mỗi tuần** — nếu tuần trôi chảy, dùng nó để ôn lại; nếu bị trễ, dùng để đuổi kịp.
- ◆ **Đặt topic khó vào đầu tuần**, để nếu phát sinh còn ngày sau bù.
- ◆ **Ước lượng thời gian rộng hơn** cho topic nhóm C — chúng gần như luôn tốn hơn dự tính.
- ◆ **Cuối tuần review** phần chưa xong và dời sang buffer, thay vì cố nhồi vào ngày đã kín.

“

Một timetable quá hoàn hảo trên giấy nhưng không có thời gian dự phòng
thường sẽ thất bại ngay sau tuần đầu tiên.

VÌ SAO CẦN BUFFER

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Nếu tuần nào con cũng dùng hết sạch buffer để đuổi kịp, đó là tín hiệu kế hoạch đang **quá tải** — cần giảm bớt đầu việc mỗi tuần, chứ không phải cắt luôn buffer. Buffer là van an toàn; bỏ van đi thì áp lực chỉ dồn lại chỗ khác.

Đo tiến bộ hằng tuần

Timetable không phải lập xong là xong. Nó là một tài liệu sống, cần được xem lại mỗi tuần: đã hoàn thành gì, chưa xong gì, và vì sao. Không có bước này, con đi mà không biết mình có đang tiến về đích không.

Điều quan trọng là đo bằng **bằng chứng**, không bằng cảm giác. Cảm giác “tuần này học nhiều” có thể sai; điểm mini test, số câu làm được, số lỗi cũ đã hết lặp lại thì không nói dối. Nếu một cách học không ra kết quả sau 1–2 tuần, hãy điều chỉnh ngay thay vì cố thêm.

Đo tiến bộ bằng gì?

Chỉ dấu	Ý nghĩa
Điểm mini test theo topic	Tăng đều → concept đang vững dần.
Điểm past paper	Phản ánh năng lực làm bài trong điều kiện thi.
Số topic chuyển sang “đã vững”	Cho thấy độ phủ syllabus đang tăng.
Lỗi cũ có còn lặp lại không	Lỗi giảm → Error Review đang phát huy tác dụng.
Tỉ lệ đầu việc hoàn thành/tuần	Quá thấp → kế hoạch đang quá sức, cần giảm tải.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Thay vì hỏi “con học chưa?”, hãy hỏi những câu dựa trên dữ liệu: “*Điểm mini test topic Genetics tuần này thế nào?*”, “*Còn topic nào đang mắc không?*”. Câu hỏi cụ thể cho thấy phụ huynh đồng hành thật sự, và giúp con phản chiếu tiến độ của chính mình. Bản Weekly Review đầy đủ để con tự điền nằm ở **Trang 36**.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ Chia nhỏ mục tiêu lớn thành topic có đầu ra tick được cho từng buổi.
- ◆ Học theo topic và dùng topic tracker để đo độ phủ syllabus.
- ◆ Cân bằng **concept · practice · exam · sửa lỗi**, dịch dần sang “lấy ra” khi gần thi.
- ◆ Luôn chứa **10–20% buffer**; đừng lập lịch kín 100%.
- ◆ Mỗi tuần đo tiến bộ bằng dữ liệu và điều chỉnh sớm khi cần.

PHẦN BỐN

04

Kỹ thuật học hiệu quả trong timetable

Có kế hoạch tốt nhưng học sai cách thì vẫn tốn thời gian. Sáu kỹ thuật trong phần này được chứng minh là hiệu quả với chương trình quốc tế — và đều có thể đưa thẳng vào từng ô của timetable.

20 Active Recall — tự kiểm tra thay vì đọc lại

21 Spaced Repetition — ôn lại đúng thời điểm

22 Pomodoro — học tập trung theo block

23 Error Log — sổ lỗi sai giúp tăng điểm

24 Past Paper — làm đề đúng cách

25 Mark Scheme — học cách lấy điểm

Active Recall — tự kiểm tra thay vì đọc lại

Active recall là cố gắng nhớ lại kiến thức mà không nhìn tài liệu. Đây là kỹ thuật ôn tập được nghiên cứu ủng hộ mạnh mẽ nhất — vì nó buộc não “lấy ra”, mà chính hành động lấy ra mới củng cố trí nhớ, không phải hành động đọc vào.

Đọc lại tạo cảm giác quen thuộc dễ chịu nhưng dễ đánh lừa: con tưởng mình nhớ, đến khi vào phòng thi phải tự viết ra thì mới biết không lấy được. Active recall mô phỏng đúng tình huống thi — con phải tái tạo kiến thức từ trong đầu.

Bốn bước thực hành

- 1 **Đọc topic** một lượt để nắm ý chính.
- 2 **Đóng tài liệu** lại — không nhìn.
- 3 **Viết lại** những gì nhớ được: ý chính, sơ đồ, công thức, keyword.
- 4 **Mở tài liệu kiểm tra** và tô đậm chỗ quên hoặc sai — đó chính là phần cần ôn tiếp.

Có thể áp dụng bằng flashcard, câu hỏi tự đặt, hoặc mini quiz. Kỹ thuật này đặc biệt hợp với các môn nhiều khái niệm: **Biology, Chemistry, Economics, Business, Psychology, History** và từ vựng IELTS.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Biến ghi chú thành câu hỏi: thay vì viết “Enzyme là chất xúc tác sinh học”, hãy viết ở mặt trước thẻ “Enzyme là gì? Hoạt động ra sao?”. Bộ trợ lý học tập **Lumio** của bên mình có thể tự sinh câu hỏi active recall và nhắc ôn lại theo lịch, giúp con duy trì thói quen này mà không phải tự quản lý từng thẻ.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Tô highlight kín cả trang sách *không* phải active recall — đó vẫn là đọc thụ động, chỉ thêm màu. Nếu sau khi học con không thể gấp sách và tự nói lại được, hãy quay về bốn bước ở trên.

Spaced Repetition — ôn lại đúng thời điểm

Học một lần không đủ để nhớ lâu. Trí nhớ phai theo thời gian; nhưng nếu ôn lại đúng lúc sắp quên, đường cong quên được “kéo lên” và kiến thức bám lại lâu hơn sau mỗi lần. Đó là nguyên lý của spaced repetition.

Thay vì ôn dồn một topic năm lần trong một ngày (kém hiệu quả), con rải các lần ôn ra: sau **1 ngày, 3 ngày, 7 ngày, 14 ngày**. Mỗi lần chỉ mất vài phút vì con đã nhớ phần lớn — nhưng hiệu quả ghi nhớ dài hạn vượt xa việc học nhồi.

Lịch ôn lại mẫu cho một topic

Mốc	Thời điểm	Làm gì
Học lần đầu	Ngày 0	Học concept + active recall lần đầu.
Lần ôn 1	+1 ngày	Recall nhanh, ghi lại chỗ quên.
Lần ôn 2	+3 ngày	Recall + làm vài câu vận dụng.
Lần ôn 3	+7 ngày	Recall + 1 câu exam-style.
Kiểm tra cuối	+14 ngày	Mini test; nếu đạt → chuyển sang “duy trì”.

Kỹ thuật này lý tưởng cho những gì cần nhớ chính xác: **từ vựng, công thức, định nghĩa, case study, key terms**. Con có thể đưa thẳng các mốc ôn lại vào cột “ôn lại” của topic tracker (Trang 16) để không bỏ lỡ.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Nếu con thường “học rồi quên” trước kỳ thi, vấn đề hiếm khi là trí nhớ kém — mà là **thiếu lịch ôn lại**. Spaced repetition giải quyết đúng điểm này. Đây cũng là lý do các phần mềm thẻ ghi nhớ (và trợ lý Lumio của bên mình) đều xây quanh nguyên lý giãn cách.

Pomodoro — học tập trung theo block

Pomodoro chia thời gian học thành các block ngắn có nghỉ xen giữa. Nó giải quyết hai vấn đề cùng lúc: giảm trì hoãn (bắt đầu 25 phút thì dễ hơn “ngồi học cả buổi”) và giữ được sự tập trung (não khó duy trì cường độ cao quá lâu).

Cấu hình	Block	Phù hợp với
Cổ điển	25' học · 5' nghỉ	Học viên nhỏ tuổi hoặc topic khó tập trung.
Mở rộng	45–50' học · 10' nghỉ	Học viên lớn (A Level, IB, SAT) làm bài dài.
Sau 3–4 block	ngỉ dài 20–30'	Reset năng lượng giữa buổi học dài.

Điểm cốt lõi: **mỗi block phải có một nhiệm vụ cụ thể**, không phải “học chung chung 25 phút”. Đây là nơi nguyên tắc “chia nhỏ mục tiêu” (Trang 15) gặp kỹ thuật quản lý thời gian.

Ví dụ một buổi học 4 block

Block	Nhiệm vụ cụ thể
1	Concept Review — đọc + active recall topic <i>Enzymes</i> .
2	Practice — làm 15 câu trắc nghiệm theo topic.
3	Error Review — sửa câu sai, đối chiếu lời giải.
4	Ghi Error Log + đặt mốc ôn lại vào tracker.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Đừng dùng Pomodoro chỉ để “đếm block cho đủ” mà không gắn mục tiêu — 8 block trống rỗng không bằng 3 block có đầu ra rõ. Số block không phải thước đo; **số nhiệm vụ hoàn thành** mới là.

Error Log — sổ lỗi sai giúp tăng điểm

Học viên thường mất điểm ở cùng một kiểu lỗi, lặp đi lặp lại. Error log là cuốn sổ ghi lại các lỗi đó để con nhìn ra *pattern* — và một khi thấy được pattern, con có thể chủ động chặn nó trước khi vào phòng thi.

Chìa khoá: không chỉ ghi “đáp án đúng là gì”, mà phải ghi **vì sao mình sai**. Sai vì thiếu kiến thức, sai vì đọc nhầm đề, sai vì hết giờ, hay sai vì trình bày chưa đúng cách chấm — mỗi nguyên nhân cần một cách khắc phục khác nhau (xem phân loại đầy đủ ở Trang 35).

Mẫu Error Log rút gọn

Ngày	Môn	Topic	Câu sai	Lý do sai	Cách sửa	Ôn lại
12/9	Bio	Genetics	Q6b	Thiếu keyword “allele”	Học marking point	+3d

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Ghi log **ngay sau khi sửa bài**, khi còn nhớ vì sao sai. Mỗi 1–2 tuần, đọc lại toàn bộ log để tìm lỗi lặp nhiều nhất — đó là ưu tiên số một cho tuần tới. Trước kỳ thi, error log trở thành tài liệu ôn “đắt giá” nhất vì nó cá nhân hoá đúng những chỗ con hay mất điểm.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Error log cũng là công cụ để gia sư/mentor thiết kế buổi học tiếp theo: nhìn vào log, người dạy biết ngay nên tập trung vá lỗ hổng nào thay vì dạy lại từ đầu. Khi học 1 kèm 1, một cuốn error log được duy trì tốt giúp mỗi buổi học **trúng đích và tiết kiệm thời gian hơn hẳn**.

Past Paper — làm để đúng cách

Past paper là công cụ ôn thi mạnh nhất — nếu dùng đúng. Làm đề chỉ để “xem được bao nhiêu điểm” là lãng phí. Giá trị thật nằm ở việc con hiểu vì sao mất điểm và luyện đúng định dạng kỳ thi sẽ ra.

Làm past paper theo giai đoạn

Giai đoạn	Cách làm	Mục tiêu
Đầu	Làm <i>theo topic</i> , không bấm giờ, được xem tài liệu.	Kiểm tra hiểu concept, làm quen dạng câu.
Giữa	Làm <i>từng section</i> , bấm giờ nhẹ.	Xây tốc độ và kỹ thuật theo phần.
Cuối	Làm <i>full paper</i> , bấm giờ đúng như thi.	Luyện sức bền, phân bổ thời gian, tâm lý phòng thi.

Nhưng bước quan trọng nhất diễn ra **sau khi làm**: phân tích theo mark scheme (Trang 25). Chấm xong, con cần phân loại từng câu sai vào bốn nhóm nguyên nhân để biết cách khắc phục.



Một đề past paper chỉ thực sự có giá trị khi học viên biết mình sai vì thiếu kiến thức, sai kỹ thuật, sai thời gian, hay sai cách trình bày.

NGUYÊN TẮC PHÂN TÍCH PAST PAPER

- ◆ Sai vì thiếu kiến thức → quay lại Concept Review topic đó.
- ◆ Sai vì kỹ thuật / trình bày → học marking point, luyện cách viết đáp án.
- ◆ Sai vì hết giờ → luyện tốc độ, tập bỏ qua câu khó đúng lúc.
- ◆ Sai vì đọc nhầm đề → luyện đọc command word, gạch chân từ khoá trong đề.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Nếu con làm rất nhiều past paper nhưng điểm không nhích, khả năng cao là con **chấm xong rồi bỏ đó**, không phân tích lỗi. Hãy hỏi: “Đề vừa rồi con rút ra điều gì để lần sau không lặp lại?”. Nếu con trả lời được cụ thể, đó là dấu hiệu đang làm đề đúng cách.

Mark Scheme — học cách lấy điểm

Chương trình quốc tế chấm theo tiêu chí rõ ràng, công khai. Hiểu mark scheme nghĩa là hiểu chính xác giám khảo cho điểm ở đâu — và đó là khác biệt giữa “biết bài” và “được điểm”.

Học viên cần nắm ba thứ trong mark scheme: **keyword** (từ khoá bắt buộc phải xuất hiện), **command word** (động từ đề bài quyết định cách trả lời), và **marking point** (mỗi ý đúng ăn bao nhiêu điểm). Điều này đặc biệt quan trọng với **Science, Economics, Business, Psychology, English, History, Geography** — nơi cách diễn đạt ảnh hưởng trực tiếp tới điểm.

Command words — hiểu để trả lời đúng tầng

Command word	Đề đang yêu cầu gì	Mức tư duy
Define	Nêu định nghĩa chính xác, ngắn gọn.	Nhớ
Explain	Nêu lý do / cơ chế, có “vì... nên...”.	Hiểu
Analyse	Tách vấn đề, chỉ ra mối quan hệ nhân-quả.	Phân tích
Compare	Chỉ ra điểm giống và khác giữa hai đối tượng.	Phân tích
Evaluate	Cân nhắc hai chiều rồi đưa nhận định có căn cứ.	Đánh giá
Discuss	Trình bày nhiều góc nhìn, lập luận cân bằng.	Đánh giá
Justify	Bảo vệ một lựa chọn bằng lý lẽ và bằng chứng.	Đánh giá

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Đừng học thuộc mark scheme máy móc — hãy **hiểu logic chấm điểm** để tự tạo câu trả lời đạt chuẩn cho bất kỳ đề nào. Một bài luyện hiệu quả: cho con tự **chấm bài của mình bằng mark scheme** rồi so với cách giáo viên chấm; khoảng cách đó chính là “kỹ thuật lấy điểm” còn thiếu — nội dung lý tưởng cho một buổi học 1 kèm 1.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ **Active recall** (lấy ra) và **spaced repetition** (ôn giãn cách) là hai kỹ thuật ghi nhớ mạnh nhất.
- ◆ **Pomodoro** giúp bắt đầu và giữ tập trung — mỗi block một nhiệm vụ cụ thể.
- ◆ **Error log** biến lỗi sai thành lộ trình sửa; đừng làm đề mà không phân tích.
- ◆ **Past paper + mark scheme** dạy con cách *lấy điểm*, không chỉ biết bài.

PHẦN NĂM

05

Lập kế hoạch theo thời gian còn lại

Cùng một học viên, nhưng còn 12 tuần và còn 7 ngày là hai chiến lược hoàn toàn khác nhau. Phần này cho con kế hoạch cụ thể theo đúng quỹ thời gian đang có — chọn mốc gần nhất với hoàn cảnh của mình.



Nếu còn 12 tuần trước kỳ thi

12 tuần là quỹ thời gian lý tưởng. Đủ để xây nền vững, luyện đề bài bản và vẫn có buffer. Chìa khoá là không phung phí giai đoạn đầu — vì mọi thứ về sau đều dựa trên nền được xây bây giờ.

TUẦN 1–2 Đánh giá & phân loại topic	TUẦN 3–6 Học lại topic yếu	TUẦN 7–9 Luyện theo topic & section	TUẦN 10–11 Full paper	TUẦN 12 Review
--	-------------------------------	--	--------------------------	-------------------

Giai đoạn	Trọng tâm	Kết quả kỳ vọng
Tuần 1–2	Điền bảng tự đánh giá, phân loại topic 4 nhóm, lập topic tracker cho mọi môn.	Biết rõ điểm xuất phát và thứ tự ưu tiên.
Tuần 3–6	Concept Review dồn vào nhóm A và C; active recall + mini test mỗi topic.	Các topic yếu chuyển dần sang “cần ôn lại”.
Tuần 7–9	Tăng Practice; làm past paper theo topic rồi theo section; ghi error log.	Vận dụng được kiến thức, lộ ra lỗi kỹ thuật.
Tuần 10–11	Làm full paper có bấm giờ; phân tích mark scheme kỹ.	Quen áp lực thi, phân bổ thời gian tốt.
Tuần 12	Review error log, công thức, key terms; chiến lược phòng thi; giảm cường độ.	Vào phòng thi với tâm lý ổn định.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Đừng “ăn gian” tuần 1–2 để nhảy thẳng vào làm đề. Hai tuần chẩn đoán này quyết định 10 tuần còn lại đi đúng hay sai hướng. **Chẩn đoán trước, kê đơn sau** — nguyên tắc này đúng cả trong y khoa lẫn trong ôn thi.

Nếu còn 8 tuần trước kỳ thi

8 tuần vẫn thoải mái, nhưng cần chọn lọc hơn. Không còn dư địa cho việc học lan man — hãy dồn vào những topic có khả năng tăng điểm nhanh và bắt đầu làm đề sớm hơn so với lộ trình 12 tuần.

Nguyên tắc điều chỉnh so với 12 tuần

- Ưu tiên **topic có khả năng tăng điểm nhanh** (nhóm A), giảm thời gian cho nhóm D.
- Cắt bớt học lan man — mỗi buổi phải phục vụ một mục tiêu điểm cụ thể.
- Tăng **mini test** để liên tục kiểm tra hiệu quả.
- Bắt đầu **past paper sớm hơn**, ngay từ tuần 2–3.
- Cố định một buổi **Error Review mỗi tuần**.

Template kế hoạch 8 tuần

Tuần	Topic chính	Task cần hoàn thành	Past paper	Lỗi cần sửa	Điểm test
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Điền từ tuần 8 ngược về (tuần thi) để đảm bảo giai đoạn cuối dành cho full paper. Cột “điểm test” giúp con thấy xu hướng qua từng tuần — nếu điểm không tăng sau 2 tuần, đổi cách học topic đó thay vì lặp lại y nguyên.

Nếu còn 4 tuần trước kỳ thi

4 tuần là giai đoạn “chọn lọc gắt gao”. Không còn thời gian học lại tất cả từ đầu — con phải chấp nhận bỏ qua vài thứ để dồn sức vào những topic trọng điểm có ảnh hưởng lớn nhất tới điểm.

Tuần	Trọng tâm	Sản phẩm mỗi tuần
Tuần 1	Chốt danh sách topic trọng điểm (nhóm A); Concept Review nhanh + mini test.	1 timed practice theo section.
Tuần 2	Luyện đề theo topic trọng điểm; tập trung sửa lỗi lặp lại.	1 full paper + phân tích mark scheme.
Tuần 3	Ôn công thức, định nghĩa, cấu trúc trả lời; luyện command words.	1 full paper bấm giờ.
Tuần 4	Review error log; ôn nhẹ; ổn định tâm lý và giấc ngủ.	Chốt chiến lược phòng thi.

Trong 4 tuần này, mỗi tuần **bắt buộc** có ít nhất một full paper hoặc timed practice. Đây là lúc luyện phản xạ thi, không phải lúc học kiến thức mới lần đầu. Và tuyệt đối không đổi phương pháp học liên tục — sự ổn định quan trọng hơn việc thử nghiệm.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

4 tuần cuối không phải lúc học theo cảm hứng. Đây là lúc cần một timetable rất rõ: **học topic nào, làm đề nào, sửa lỗi nào**. Cũng đừng ôm đồm học một topic hoàn toàn mới và khó vào phút này — chi phí thời gian cao mà xác suất được điểm thấp.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Giai đoạn này con dễ căng thẳng và mất ngủ. Vai trò của phụ huynh không phải giục học thêm, mà là giúp con **giữ nhịp sinh hoạt ổn định** — ăn, ngủ, nghỉ đúng giờ. Một học viên kiệt sức trong tuần thi mất nhiều điểm hơn một học viên thiếu vài topic phụ.

Nếu còn 2 tuần trước kỳ thi

Hai tuần cuối là giai đoạn “tinh chỉnh”, không phải “học mới”. Mục tiêu là biến những gì đã biết thành điểm số thật: làm đề có chọn lọc, xoá các lỗi lặp, và luyện quản lý thời gian trong phòng thi.

Lịch mẫu 14 ngày

Ngày	Trọng tâm
Ngày 1–3	Mỗi ngày 1 section timed cho môn ưu tiên cao + review error log ngay sau đó.
Ngày 4–6	Full paper môn ưu tiên cao (bấm giờ) + ôn công thức/key terms xen kẽ.
Ngày 7	Nghỉ nhẹ; chỉ đọc lại error log và mindmap. Reset năng lượng.
Ngày 8–10	Full paper môn còn lại + luyện essay structure / dạng câu điểm cao.
Ngày 11–12	Làm lại các câu từng sai; ôn command words và format từng paper.
Ngày 13	Ôn nhẹ theo mindmap; chuẩn bị dụng cụ, giấy tờ; ngủ sớm.
Ngày 14	Chỉ lướt error log & công thức. Không học nặng. Giữ tinh thần thoải mái.

- ◆ Chỉ tập trung vào **high-impact topics** — thứ ra nhiều và con còn cơ hội cải thiện.
- ◆ Làm đề có chọn lọc, không làm tràn lan cho “yên tâm”.
- ◆ **Review error log mỗi ngày** — đây là tài liệu ôn giá trị nhất lúc này.
- ◆ Luyện **quản lý thời gian phòng thi**: phân bổ phút cho từng câu theo điểm.
- ◆ **Ngủ đủ**, tránh học khuya liên tục — trí nhớ củng cố trong khi ngủ.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Hai tuần cuối, cảm giác “chưa ôn hết” là bình thường và gần như ai cũng có — kể cả học viên giỏi. Đừng để nó đẩy con vào học nhồi vô định. **Một kế hoạch 14 ngày rõ ràng** giúp con biết mình đã làm đủ những việc quan trọng nhất, và đó mới là điều cần cho tâm lý phòng thi.

Nếu còn 7 ngày trước kỳ thi

Bảy ngày cuối không phải để nhồi toàn bộ syllabus. Cố nạp tất cả vào lúc này chỉ làm loãng những gì con đã nắm và tăng lo âu. Nguyên tắc: **ít mà chắc, chọn 3–5 việc quan trọng nhất mỗi ngày**.

☐ CHECKLIST 7 NGÀY CUỐI

- ☒ Chọn **3–5 việc quan trọng nhất** mỗi ngày, viết ra tối hôm trước.
- ☒ **Làm lại những câu từng sai** trong error log — ưu tiên lỗi lặp nhiều.
- ☒ Ôn **command words** và format của từng paper sẽ thi.
- ☒ Lướt nhanh **công thức, định nghĩa, key terms** bằng mindmap/flashcard.
- ☒ Với môn essay: ôn **cấu trúc trả lời** và vài ý evaluation mẫu.
- ☒ Chuẩn bị **dụng cụ, giấy tờ, lịch thi**, đường đi tới điểm thi.
- ☒ Giữ **nhịp ngủ ổn định**; không thức khuya học dồn.
- ☒ Dành thời gian **thư giãn** mỗi ngày để giữ đầu óc tỉnh táo.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Đừng bắt đầu một topic hoàn toàn mới trong tuần này, và đừng thức trắng đêm trước ngày thi để “học nốt”. Thiếu ngủ làm giảm khả năng nhớ lại và xử lý câu hỏi — cái mất lớn hơn nhiều so với vài ý ôn thêm được.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Tuần cuối, điều con cần nhất từ gia đình là sự **bình tĩnh và tin tưởng**. Tránh hỏi dồn “ôn hết chưa?” hay so sánh với bạn khác. Một không khí gia đình ổn định giúp con bước vào phòng thi với trạng thái tốt nhất có thể.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ **12 tuần:** xây nền kỹ ở tuần 1–2, rồi topic yếu → luyện đề → full paper → review.
- ◆ **8 tuần:** chọn lọc hơn, làm past paper sớm, cố định 1 buổi sửa lỗi/tuần.
- ◆ **4 tuần:** chỉ topic trọng điểm, mỗi tuần ≥ 1 full paper, không đổi phương pháp.
- ◆ **2 tuần & 7 ngày:** tinh chỉnh, xoá lỗi lặp, luyện thời gian phòng thi, **ngủ đủ**.

PHẦN SÁU

06

Bộ template revision timetable

Đây là phần “workbook” của cuốn sách: bảy mẫu để con in ra, điền tay và dùng ngay. Mỗi mẫu đi kèm hướng dẫn sử dụng — chọn mẫu phù hợp với cách con muốn tổ chức việc ôn tập.

- 31 Template 1 — Timetable theo tuần
- 32 Template 2 — Timetable theo môn
- 33 Template 3 — Topic Tracker
- 34 Template 4 — Past Paper Tracker
- 35 Template 5 — Error Log
- 36 Template 6 — Weekly Review
- 37 Template 7 — Checklist cho phụ huynh

Revision Timetable theo tuần

Mẫu tổ chức việc học theo từng ngày trong tuần — phù hợp khi con muốn một bức tranh rõ ràng cho bảy ngày sắp tới.

Ngày	Môn	Topic	Mục tiêu buổi học	Thời lượng	Tài liệu	Hoàn thành?	Ghi chú / lỗi
Thứ 2							
Thứ 3							
Thứ 4							
Thứ 5							
Thứ 6							
Thứ 7							
CN							
Dự phòng							

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

- ◆ **Mục tiêu buổi học** phải là một hành động tick được (“làm 15 câu Enzymes”), không phải tên môn.
- ◆ Để trống dòng **Dự phòng** khi lập lịch — chỉ dùng để bù việc chưa xong hoặc ôn lại cuối tuần.
- ◆ Cột **Hoàn thành?** tick ✓ hay ✗ mỗi tối — dữ liệu này là đầu vào cho Weekly Review (Trang 36).
- ◆ Điền **lỗi sai** ngay vào cột ghi chú để không quên khi ghi Error Log.

Revision Timetable theo môn

Mẫu tổ chức theo từng môn và từng topic trong syllabus — phù hợp khi con muốn theo dõi độ phủ chương trình của một môn cụ thể.

Môn	Topic (syllabus)	Mức hiện tại	Mục tiêu	Hoạt động ôn	Tài liệu	Deadline	Trạng thái
A Level Chemistry	Organic — Alkenes	Yếu	A	Concept + 1 past paper theo topic	CAIE 9701 P2	Tuần 3	Đang học

VÍ DỤ MINH HOẠ — IGCSE MATH (0580)

Topic *Algebra*: mức hiện tại “chưa chắc”, mục tiêu A, hoạt động “ôn concept + 20 câu theo topic + 1 section past paper”, tài liệu “0580 Paper 2 & 4”, deadline tuần 2, trạng thái “đang học”. *Cách chia này biến một môn lớn thành chuỗi topic có thể tick từng cái.*

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Lấy danh sách topic **trực tiếp từ syllabus chính thức** của môn (Cambridge/IB/College Board...) để không bỏ sót. Sắp topic theo mức ưu tiên (nhóm A trước). Cập nhật “trạng thái” mỗi tuần: Chưa học → Đang học → Cần ôn lại → Đã vững.

Topic Tracker

Mẫu theo dõi tiến độ chi tiết từng topic qua bốn nấc: đã học → hiểu concept → làm được bài cơ bản → làm được exam-style.

Topic	Sub-topic	Đã học?	Hiểu concept?	Bài cơ bản?	Exam-style?	Mini test	Ôn lại	Ghi chú

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY — QUY ƯỚC KÝ HIỆU

Dùng bốn ký hiệu để điền nhanh vào các cột trạng thái:

- ◆ ✓ **Chắc** — đã vững, chỉ cần ôn duy trì.
- ◆ △ **Cần ôn lại** — hiểu nhưng chưa chắc, đặt mốc ôn lại.
- ◆ × **Chưa hiểu** — cần quay lại Concept Review.
- ◆ ★ **Ưu tiên cao** — topic quan trọng, xử lý trước.

Một topic chỉ được coi là “xong” khi **cả bốn nấc** đều ✓ — đặc biệt là nấc “làm được exam-style question”, vì đó mới là thứ kỳ thi kiểm tra.

Past Paper Tracker

Mẫu ghi lại mọi đề đã làm — để thấy xu hướng điểm và, quan trọng hơn, để không đề nào bị làm xong rồi bỏ quên phần sửa lỗi.

Ngày	Môn	Paper / code	Topic	Thời gian	Điểm	Lỗi chính	Action sau sửa	Hỏi gia sư?

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Đừng chỉ ghi điểm — cột “**Action sau sửa**” mới là nơi tạo ra tiến bộ. Với mỗi đề, viết một câu cụ thể con sẽ làm khác đi lần sau (“gạch chân command word trước khi viết”, “học lại marking point câu 6”). Cột “Hỏi gia sư?” đánh dấu những câu con sửa mãi vẫn chưa thông — mang thẳng chúng vào buổi học 1 kèm 1 để tiết kiệm thời gian.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Xu hướng điểm quan trọng hơn một điểm số lẻ. Nếu điểm past paper một môn tăng đều qua 3–4 đề, con đang đi đúng hướng — kể cả khi chưa chạm mục tiêu. Nếu điểm đứng yên, đó là tín hiệu cần đổi cách ôn topic đó, không phải làm thêm đề y hệt.

Error Log (bản đầy đủ)

Bản error log chi tiết, có phân loại lỗi — công cụ cá nhân hoá việc ôn tập đúng những chỗ con hay mất điểm nhất.

Câu hỏi	Topic	Loại lỗi	Lý do sai	Đáp án đúng	Cách tránh lần sau	Đã sửa?

Phân loại lỗi — điền vào cột “Loại lỗi”

- ✓ **Concept error** — hiểu sai/thiếu kiến thức nền.
- ✓ **Calculation error** — sai tính toán, bấm máy.
- ✓ **Misreading question** — đọc nhầm/bỏ sót yêu cầu đề.
- ✓ **Time pressure** — sai/bỏ trống vì hết giờ.

- ✓ **Mark scheme technique** — thiếu marking point/trình bày.
- ✓ **Vocabulary / keyword** — thiếu từ khoá bắt buộc.
- ✓ **Careless mistake** — lỗi bất cẩn dù đã biết.

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Phân loại lỗi cho con biết **cách sửa khác nhau**: nhiều *Concept error* → quay lại học nền; nhiều *Misreading* → luyện đọc đề & command word; nhiều *Time pressure* → luyện tốc độ và chiến lược bỏ câu. Mỗi 1–2 tuần, đếm xem loại lỗi nào nhiều nhất — đó là ưu tiên số một cho tuần sau.

Weekly Review cho học viên

Cuối mỗi tuần, con dành 10 phút tự trả lời những câu dưới đây. Đây là bước biến timetable thành một hệ thống *tự điều chỉnh*.

Câu hỏi tự phản chiếu	Trả lời của con
Tuần này em đã hoàn thành những gì?	
Topic nào em thấy tự tin hơn?	
Topic nào vẫn còn yếu?	
Em đã làm bao nhiêu câu / past paper?	
Lỗi nào lặp lại nhiều nhất?	
Tuần sau cần ưu tiên điều gì?	
Em cần hỗ trợ gì từ giáo viên / phụ huynh?	

Thang tự đánh giá mức độ tự tin (1 = rất lo · 5 = rất tự tin)

Môn	1	2	3	4	5

CÁCH SỬ DỤNG TEMPLATE NÀY

Trả lời trung thực, kể cả khi tuần đó không như ý — mục tiêu là **điều chỉnh**, không phải chấm điểm bản thân. Dùng câu trả lời “tuần sau cần ưu tiên điều gì” để lập Timetable tuần kế tiếp (Trang 31). Theo dõi thang tự tin qua nhiều tuần: điểm tăng dần là dấu hiệu tiến bộ rõ ràng hơn cả cảm giác nhất thời.

Checklist cho phụ huynh

Bộ câu hỏi giúp phụ huynh theo dõi và đồng hành cùng con **mà không tạo áp lực**. Dùng như một bảng quan sát hằng tuần, không phải một bài kiểm tra.

☐ QUAN SÁT HẰNG TUẦN

- ☐ Con có lịch học rõ ràng trong tuần không?
- ☐ Con có biết môn nào cần ưu tiên không?
- ☐ Con có làm bài và sửa lỗi (không chỉ làm) không?
- ☐ Con có ngủ đủ không?
- ☐ Con có dấu hiệu quá tải không?
- ☐ Con có tiến bộ ở một topic cụ thể nào không?
- ☐ Có cần điều chỉnh số buổi học không?
- ☐ Có cần trao đổi với mentor / gia sư không?

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU — HỎI CÂU CỤ THỂ

Thay vì hỏi chung “học xong chưa?”, hãy hỏi những câu gắn với dữ liệu con đang có:

- ◆ “Tuần này con hoàn thành được bao nhiêu phần kế hoạch?”
- ◆ “Topic nào con thấy tự tin hơn so với tuần trước?”
- ◆ “Còn topic nào đang mắc mà con cần hỗ trợ không?”
- ◆ “Điểm past paper môn X tuần này thế nào?”

Câu hỏi cụ thể cho con thấy phụ huynh thật sự quan tâm tới quá trình, không chỉ tới kết quả — và thường mở ra một cuộc trò chuyện nhẹ nhàng hơn nhiều.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Nếu tuần nào con cũng tick “có dấu hiệu quá tải” hoặc “không tiến bộ ở topic nào”, đó là lúc nên cân nhắc điều chỉnh — giảm tải, đổi cách học, hoặc tìm người đồng hành. Kéo dài tình trạng quá tải không giúp con “quen dần”, mà thường dẫn tới mất động lực.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ Bày template phủ trọn chu trình: **lập lịch** → **theo dõi topic** → **luyện đề** → **sửa lỗi** → **phản chiếu**.
- ◆ Con nên **in ra và điền tay**; chọn mẫu theo tuần hoặc theo môn tùy cách tổ chức.
- ◆ Giá trị nằm ở các cột “**action** / **cách tránh lần sau**”, không phải ở điểm số.
- ◆ Phụ huynh có checklist riêng để **đồng hành bằng câu hỏi cụ thể**, không tạo áp lực.

PHẦN BẢY

07

Kế hoạch ôn tập theo từng chương trình

Mỗi chương trình quốc tế có đặc thù riêng — số môn, độ sâu, cách thi, coursework. Phần này gợi ý cách áp dụng các nguyên tắc chung vào đúng bối cảnh chương trình con đang học.

38 Revision Timetable cho học viên IGCSE

39 Revision Timetable cho học viên A Level

40 Revision Timetable cho học viên IB

41 Revision Timetable cho AP · SAT · IELTS

Revision Timetable cho học viên IGCSE

IGCSE có nhiều môn nền tảng cùng lúc, nên bài toán lớn nhất là cân bằng — làm sao không môn nào bị bỏ rơi trong khi vẫn dồn đủ sức cho môn yếu.

Đặc thù cần lưu ý

- ◆ Chia theo syllabus topic từ sớm — mỗi môn có nhiều topic, dễ sót nếu không theo dõi bằng tracker.
- ◆ Luyện past paper theo topic ngay từ đầu, không đợi đến cuối mới làm đề.
- ◆ Môn Science (Bio/Chem/Physics) cần cả ba: concept + keyword + diagram/định nghĩa chuẩn.
- ◆ Math cần luyện đa dạng dạng bài và tốc độ — làm nhiều, sửa kỹ.
- ◆ English / ESL cần luyện kỹ năng đều đặn, không nhồi nhét phút chót được.

Lịch tuần mẫu — học viên IGCSE học 4 môn

Ngày	Buổi chính	Buổi phụ / ôn lại
Thứ 2	Math — concept + 20 câu topic	Recall từ vựng English
Thứ 3	Biology — concept + diagram + mini test	Sửa lỗi Math (error log)
Thứ 4	Chemistry — concept + keyword	Ôn lại topic Bio (spaced)
Thứ 5	English — luyện 1 kỹ năng + writing	Recall công thức Chemistry
Thứ 6	Math — past paper theo section	Error review tổng hợp tuần
Thứ 7	Science — 1 past paper theo topic	Ôn từ vựng + định nghĩa
CN	Weekly Review + lập kế hoạch tuần sau	Nghỉ / buffer

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Với IGCSE, sai lầm phổ biến là học dàn đều tất cả môn ở mức “an toàn”. Hãy mạnh dạn dồn thêm buổi cho 1–2 môn yếu nhất (nhóm A), và chỉ giữ nhịp duy trì cho môn đã vững. Cân bằng không có nghĩa là chia đều — mà là phân bổ theo nhu cầu thật.

Revision Timetable cho học viên A Level

A Level ít môn hơn IGCSE nhưng sâu hơn nhiều. Mỗi môn đòi hỏi tư duy bậc cao và kỹ năng làm bài nhiều tầng — nên chiến lược chuyển từ “phủ rộng” sang “đào sâu”.

Đặc thù cần lưu ý

- ◆ **Dành nhiều thời gian cho problem-solving** — các câu vận dụng nhiều bước cần luyện đến khi thành phản xạ.
- ◆ **Math / Physics / Chemistry** cần luyện bài nhiều tầng, không dừng ở dạng cơ bản.
- ◆ **Economics / Business / Psychology** cần cấu trúc trả lời chặt và kỹ năng *evaluation* (lập luận hai chiều).
- ◆ **Chia AS và A2 rõ ràng** — biết phần nào thi khi nào để phân bổ đúng.
- ◆ **Bắt đầu revision sớm hơn IGCSE** vì độ sâu lớn, không thể dồn cuối.

Phân bổ ưu tiên theo nhóm môn

Nhóm môn	Trọng tâm ôn tập	Tỉ trọng thời gian gợi ý
STEM (Math, Physics, Chemistry)	Problem-solving nhiều tầng; luyện để bấm giờ; error log tập trung lỗi tính toán & phương pháp.	Nhiều buổi luyện bài; ưu tiên topic có công thức nặng.
Essay-based (Economics, Business, Psychology)	Cấu trúc câu trả lời; evaluation; keyword theo mark scheme; luyện viết có bấm giờ.	Nhiều buổi luyện viết & phân tích mark scheme.

VÍ DỤ MINH HOẠ

Một học viên A Level Math–Physics–Economics nên dành phần lớn thời gian STEM cho *luyện để nhiều tầng có bấm giờ*, và với Economics thì tập trung vào *viết đoạn evaluation đạt chuẩn mark scheme*. Hai kỹ năng này khác nhau về bản chất — trộn chung một cách học sẽ kém hiệu quả cho cả hai.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Ở A Level, “học thuộc” không còn đủ. Nếu con làm được bài mẫu nhưng lúng túng khi đề đổi cách hỏi, đó là dấu hiệu cần luyện **tư duy vận dụng và evaluation** — đúng nơi một mentor có kinh nghiệm (5+ năm) có thể tạo khác biệt rõ.

Revision Timetable cho học viên IB

IB là bài toán cân bằng khó nhất. Con phải xoay xở 6 môn cùng lúc, cộng thêm TOK, Extended Essay và CAS — trong khi coursework và bài thi cùng chạy song song. Ở đây, weekly review không phải lựa chọn mà là bắt buộc.

Đặc thù cần lưu ý

- ◆ Ưu tiên HL nhiều thời gian hơn SL — HL sâu hơn và chiếm trọng số lớn hơn.
- ◆ Đưa deadline IA và EE thẳng vào timetable — coursework dễ bị lãng quên khi tập trung ôn thi.
- ◆ Không chỉ ôn môn thi mà bỏ coursework — cả hai đều tính vào điểm cuối.
- ◆ Weekly review rất quan trọng vì khối lượng lớn dễ khiến một mảng bị bỏ rơi âm thầm.

Mẫu phân bổ thời gian trong tuần

Hạng mục	Tỉ trọng gợi ý	Ghi chú
HL subjects	Cao nhất	Chia theo topic; luyện đề sớm.
SL subjects	Trung bình	Giữ nhịp đều, không bỏ bê.
IA / EE	Theo deadline	Đặt mốc rõ; làm sớm tránh dồn.
TOK	Vừa phải	Ôn tư duy & cấu trúc lập luận.
Review / past paper	Tăng dần về cuối	Full paper cho HL trước.
Rest / buffer	10–20%	Bắt buộc — IB dễ gây kiệt sức.

▲ SAI LẦM CẦN TRÁNH

Bẫy kinh điển của IB: dồn toàn lực ôn thi và để IA/EE tới sát **deadline**, rồi mất điểm oan ở phần lẽ ra kiểm soát được. Hãy coi mỗi deadline coursework như một “kỳ thi nhỏ” và đưa nó vào kế hoạch từ đầu.

Revision Timetable cho AP, SAT, IELTS

Ba chương trình này có logic ôn tập riêng biệt. Điểm chung: đều cần luyện đúng định dạng bài thi và bám sát mốc thời gian của kỳ thi cụ thể.

AP Theo từng exam date

- ◆ Lập lịch theo ngày thi của từng môn — các môn AP thường thi rải, tận dụng điều này để phân bổ.
- ◆ Ưu tiên luyện đúng dạng: FRQ (tự luận) hay MCQ tùy đặc thù môn.
- ◆ Làm practice test định kỳ để đo tiến bộ và quen áp lực thời gian.

SAT Chia theo domain & luyện tốc độ

- ◆ Chia rõ hai mảng: Math và Reading & Writing.
- ◆ Luyện theo domain (từng nhóm kỹ năng) để bịt đúng lỗ hổng.
- ◆ Theo dõi lỗi bằng error log — SAT rất thưởng cho việc xoá lỗi lặp.
- ◆ Bám giờ khi gần kỳ thi để luyện tốc độ và sức bền.

IELTS Bốn kỹ năng, hai nhịp ôn

- ◆ Chia đều 4 kỹ năng: Listening, Reading, Writing, Speaking.
- ◆ Writing & Speaking cần feedback — tự luyện khó tiến nếu không ai sửa; đây là nơi mentor giá trị nhất.
- ◆ Reading & Listening cần luyện đều để giữ phản xạ.
- ◆ Vocabulary & grammar ôn lặp lại theo spaced repetition.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Với IELTS, hai kỹ năng “output” (Writing, Speaking) gần như không thể tự cải thiện tối đa nếu thiếu người phản hồi đúng band descriptor. Một vài buổi 1 kèm 1 tập trung vào feedback cho Writing/Speaking thường tạo bước nhảy rõ hơn nhiều so với tự luyện thêm hàng chục đề Reading.

— TÓM TẮT NHANH CHO PHỤ HUYNH

- ◆ IGCSE: nhiều môn nền — cân bằng theo nhu cầu, dồn cho môn yếu, tracker từ sớm.
- ◆ A Level: ít môn nhưng sâu — luyện problem-solving & evaluation, bắt đầu sớm.
- ◆ IB: khối lượng lớn — ưu tiên HL, đưa IA/EE vào lịch, weekly review bắt buộc.
- ◆ AP/SAT/IELTS: luyện đúng định dạng; IELTS Writing/Speaking cần feedback.

PHẦN TÁM

08

Vai trò của mentor trong quản lý thời gian

Cuốn sách này trao cho con công cụ để tự lập kế hoạch. Nhưng có những lúc một người đồng hành giàu kinh nghiệm sẽ giúp con đi nhanh và đúng hơn. Phần cuối bàn về khi nào điều đó thật sự cần thiết.

- 42 Khi nào học viên cần mentor hỗ trợ?
- 43 Times Edu hỗ trợ lập revision roadmap thế nào?
- 44 Checklist — con có cần lộ trình cá nhân hoá?
- 45 Kết luận & bước tiếp theo

Khi nào học viên cần mentor hỗ trợ lập kế hoạch?

Không phải học viên nào cũng cần mentor mọi lúc. Nhưng có những tình huống mà tự xoay xở sẽ tốn nhiều thời gian và dễ nản — đây là lúc một người đồng hành tạo khác biệt lớn nhất.

- ◆ **Con học nhiều nhưng điểm không tăng** — thường là vấn đề phương pháp, cần người chẩn đoán đúng chỗ nghẽn.
- ◆ **Con không biết ưu tiên môn nào** — khi có quá nhiều thứ cần làm, một góc nhìn khách quan giúp sắp thứ tự.
- ◆ **Con bị quá tải, dễ bỏ cuộc** — cần ai đó giúp giảm tải và giữ nhịp.
- ◆ **Con sắp thi nhưng chưa có kế hoạch** — thời gian gấp, sai lầm đắt, cần lộ trình đúng ngay từ đầu.
- ◆ **Con cần học cấp tốc** — tối ưu từng buổi trong quỹ thời gian ngắn.
- ◆ **Con có nhiều deadline cùng lúc** — cần điều phối để không mảng nào bị bỏ.
- ◆ **Phụ huynh không biết cách theo dõi tiến độ** — cần một hệ thống báo cáo rõ ràng, khách quan.
- ◆ **Con cần người chẩn đoán lỗi sai và điều chỉnh timetable** — biến error log thành kế hoạch sửa cụ thể.



Mentor không chỉ nhắc học viên học. Mentor giúp học viên biết nên học gì trước, học như thế nào, và khi nào cần điều chỉnh.

VAI TRÒ THẬT SỰ CỦA MỘT MENTOR

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Dấu hiệu rõ nhất cho thấy con cần hỗ trợ không phải là điểm thấp, mà là **nỗ lực nhiều nhưng không chuyển thành kết quả**. Khi con đã cố gắng mà vẫn giậm chân, thêm giờ học hiếm khi là lời giải — thêm *đúng hướng* mới là.

Times Edu đồng hành lập revision roadmap thế nào?

Bên mình không thay con học — bên mình giúp con học đúng hướng. Cách đồng hành của Times Edu xoay quanh một nguyên tắc: chẩn đoán trước, cá nhân hoá lộ trình, rồi theo sát và điều chỉnh theo tiến độ thật.

Quy trình đồng hành

- 1 **Đánh giá đầu vào** — xác định điểm xuất phát thật của từng môn, thay vì phỏng đoán.
- 2 **Xác định topic mạnh / yếu** — khoanh vùng chính xác nơi cần dồn sức.
- 3 **Lập lộ trình theo mục tiêu điểm** — gắn kế hoạch với mục tiêu trường/đại học của con.
- 4 **Thiết kế revision timetable theo số tuần còn lại** — áp dụng khung 12/8/4/2 tuần cho hoàn cảnh cụ thể.
- 5 **Học 1 kèm 1 theo môn** — mỗi buổi trúng đúng chỗ con cần, không dàn trải.
- 6 **Luyện past paper & mark scheme** — rèn kỹ năng lấy điểm, không chỉ biết bài.
- 7 **Theo dõi tiến bộ sau từng giai đoạn** — đo bằng dữ liệu, điều chỉnh khi cần.
- 8 **Cập nhật phụ huynh rõ ràng** — để gia đình luôn nắm được con đang ở đâu.

Đội ngũ gia sư của bên mình đều có **5+ năm kinh nghiệm** với chương trình quốc tế, và có thể điều chỉnh linh hoạt số buổi, nội dung học cũng như chiến lược ôn thi khi tình hình thay đổi. Với các kỹ thuật như active recall và spaced repetition, bên mình còn có trợ lý học tập **Lumio** hỗ trợ con duy trì thói quen ôn lại đúng lịch giữa các buổi.

CẢM NHẬN PHỤ HUYNH

[CẢM NHẬN PHỤ HUYNH CÓ THẬT]

Vị trí dành cho cảm nhận thật của phụ huynh — sẽ bổ sung trước khi phát hành.

◆ GỢI Ý TỪ TIMES EDU

Kết quả học tập **có thể cải thiện**, nhưng mức độ phụ thuộc vào nền tảng ban đầu, thời gian ôn tập và sự duy trì kế hoạch của con. Bên mình không hứa hẹn một con số điểm tuyệt đối — thứ bên mình tập trung mang lại là một lộ trình rõ ràng, sát sao và được điều chỉnh theo đúng tiến độ thực tế.

Con có đang cần một lộ trình cá nhân hoá?

Đánh dấu những dấu hiệu đúng với tình hình của con. Đây là bảng tham khảo để gia đình cân nhắc — không phải một phép đo tuyệt đối.

☐ DẤU HIỆU CẦN CÂN NHẮC LỘ TRÌNH CÁ NHÂN HOÁ

- ☐ Con không biết bắt đầu ôn từ đâu.
- ☐ Con có nhiều môn yếu cùng lúc.
- ☐ Con học chăm nhưng điểm chưa tăng.
- ☐ Con làm past paper nhưng không biết cách sửa lỗi.
- ☐ Con sắp thi trong 1–3 tháng.
- ☐ Con cần tăng điểm cho mục tiêu trường / đại học.
- ☐ Con thường xuyên trì hoãn.
- ☐ Phụ huynh không nắm được tiến độ thật của con.
- ☐ Con cần giáo viên / mentor theo sát.
- ☐ Con cần một kế hoạch học rõ ràng theo tuần.

■ CÁCH ĐỌC KẾT QUẢ

Nếu con có **từ 4 dấu hiệu trở lên**, phụ huynh nên cân nhắc trao đổi để có một buổi tư vấn học thuật. Điều này không có nghĩa là con “kém” — nó chỉ cho thấy con sẽ được lợi từ một hệ thống rõ ràng và một người đồng hành đúng chuyên môn, thay vì tự xoay sở giữa quá nhiều việc.

○ PHỤ HUYNH NÊN QUAN SÁT GÌ?

Càng nhiều dấu hiệu xuất hiện *cùng lúc*, tình huống càng gấp — đặc biệt khi kỳ thi đang tới gần. Trong trường hợp đó, hành động sớm (dù chỉ là một buổi tư vấn để định hướng) thường tốt hơn nhiều so với chờ đến khi con kiệt sức hoặc sát ngày thi.

Mỗi giờ học của con đều có thể có mục tiêu

Quản lý thời gian không phải kỹ năng tự nhiên có sẵn với mọi học viên. Nó là thứ học được — và một khi học được, nó theo con không chỉ qua kỳ thi này, mà qua cả đại học và công việc sau này.

Học viên chương trình quốc tế không thiếu nỗ lực. Điều các em cần là biết cách **chia nhỏ mục tiêu, ưu tiên đúng topic và sửa lỗi có hệ thống**. Một revision timetable tốt giúp con giảm áp lực, học có định hướng, và tăng khả năng đạt mục tiêu — dù kết quả cụ thể vẫn phụ thuộc vào nền tảng, thời gian và sự bền bỉ của mỗi em.

Và phụ huynh không cần kiểm soát từng giờ học của con. Điều gia đình cần là một **hệ thống theo dõi rõ ràng** — để đồng hành bằng sự thấu hiểu và những câu hỏi cụ thể, thay vì lo lắng và giục giã. Toàn bộ template trong cuốn sách này được tạo ra để làm đúng việc đó.

BƯỚC TIẾP THEO CÙNG TIMES EDU

Nhận lộ trình revision cá nhân hoá cùng Times Edu

Đặt lịch tư vấn học thuật để biết con nên học gì trước, học bao nhiêu buổi mỗi tuần, và ôn thi theo kế hoạch nào phù hợp với mục tiêu của con.

Hotline 036 203 8998 · Zalo 036 907 6996 · admin@times.edu.vn · times.edu.vn



Bắt đầu từ một kế hoạch rõ ràng — để mỗi giờ học của con đều có mục tiêu.

BẮT ĐẦU TỪ HÔM NAY, CHẬM CÒN HƠN KHÔNG BẮT ĐẦU



TIMES EDU
Learn today lead tomorrow

ACADEMIC TUTORING & INTERNATIONAL CURRICULUM SUPPORT

Học đúng kế hoạch. Ôn đúng trọng tâm.

Times Edu đồng hành cùng học viên IGCSE, A Level, IB, AP, SAT và IELTS bằng lộ trình học cá nhân hoá, gia sư 1 kèm 1 và sự theo sát tiến bộ ở từng giai đoạn — để việc học của con luôn có định hướng rõ ràng.

Đánh giá đầu vào

Lộ trình cá nhân hoá

Gia sư 1 kèm 1

Past paper & mark scheme

Theo sát tiến bộ

LIÊN HỆ & CƠ SỞ

TP. HCM

Vincom Landmark 81, Bình Thạnh
Linden Residences, Thủ Thiêm

Hà Nội

Century Tower, Times City

Hotline 036 203 8998 · Zalo 036 907 6996 · admin@times.edu.vn · times.edu.vn