

NHÓM 8 MẶT TRỜI NHỎ

ÁP LỰC HỌC TẬP

BÁO CÁO KẾT QUẢ DỰ ÁN LẮNG NGHE CỘNG ĐỒNG



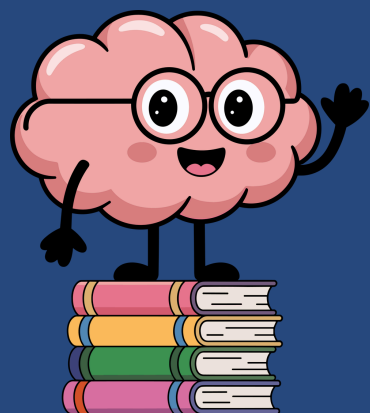
BY

Áp lực học tập của sinh viên © 2026 bởi Lê Tâm Minh An, Nguyễn Thị Hạnh Dung, Trương Gia Mẫn, Nguyễn Ngọc Mến, Nguyễn Thu Trang, Lê Quỳnh Trâm, Nguyễn Ngọc Vy, Dương Mai Xuân được cấp phép theo CC BY 4.0.

- 
1. Trương Gia Mẫn
 2. Lê Quỳnh Trâm
 3. Nguyễn Thị Hạnh Dung
 4. Nguyễn Ngọc Vy
 5. Lê Tâm Minh An
 6. Nguyễn Ngọc Mến
 7. Dương Mai Xuân
 8. Nguyễn Thu Trang

THÀNH VIÊN

GIỚI THIỆU DỰ ÁN



Học thông minh

- Giảm áp lực bằng cách chia sẻ kỹ năng học tập và quản lý thời gian.

Thực trạng

- Nhiều sinh viên năm nhất gặp khó khăn vì chưa quen cách học ở đại học như tự học, làm việc nhóm và khối lượng bài tập lớn.

Mục tiêu

- Đề xuất giải pháp học tập đơn giản, dễ áp dụng để giúp sinh viên nhanh chóng thích nghi và giảm áp lực.

CHÂN DUNG NGƯỜI DỪNG ★

- **Tên:** Bùi Công Dũng
- **Tuổi:** 18
- **Vai trò:** Sinh viên năm nhất
- **Đặc điểm:** Chưa quen với phương pháp học đại học, còn lúng túng trong việc tự học và quản lý thời gian.
- **Hoàn cảnh sống:** Xa gia đình, đang thích nghi với cuộc sống và môi trường học tập mới.



TEST

1



Who (Ai?)

Ai đang gặp vấn đề này?



2



What (Vấn đề là gì?)

Vấn đề cụ thể là gì?



3



Where (Ở đâu?)

Vấn đề xảy ra ở đâu?

4



When (Khi nào?)

Vấn đề xảy ra khi nào?



5



Why (Tại sao?)

Tại sao sinh viên gặp áp lực?



6



How (Ảnh hưởng như thế nào?)

Vấn đề này ảnh hưởng đến sinh viên ra sao?

5W1H





THẦU CẢM



Thực trạng

- Chưa thích nghi với môi trường đại học.
- Khó khăn trong tự học và quản lý thời gian.
- Dễ căng thẳng, lo lắng.
- Khó cân bằng học tập và cuộc sống.



Mục tiêu của nhóm

- Đồng hành cùng sinh viên năm nhất.
- Hỗ trợ thích nghi với môi trường đại học.
- Giảm áp lực, nâng cao hiệu quả học tập.



NGUYÊN NHÂN



Chưa quen với phương pháp học đại học



Thiếu kỹ năng quản lý thời gian



Khối lượng kiến thức và bài tập lớn



Áp lực từ bản thân và gia đình



Khó thích nghi với môi trường mới



Ý TƯỞNG

Đề xuất dự án "**Học thông minh – Giảm áp lực**" nhằm hỗ trợ sinh viên giảm áp lực và thích nghi tốt với môi trường đại học.



PHƯƠNG PHÁP HỌC

Chia sẻ phương pháp học tập hiệu quả



QUẢN LÝ THỜI GIAN

Hướng dẫn lập kế hoạch sắp xếp thời gian học tập hợp lý.



WORKSHOP

Tổ chức workshop và chia sẻ kinh nghiệm



CỘNG ĐỒNG HỖ TRỢ

Xây dựng cộng đồng sinh viên, kết nối bạn bè.



LAN TỎ TÍCH CỰC

Truyền cảm hứng, xây dựng môi trường học tập tích cực, văn minh.

GIẢI PHÁP



Học tập hiệu quả

- Hướng dẫn ghi chép (Cornell, Mindmap)
- Phương pháp Pomodoro, Active Recall, Spaced Repetition
- Mẹo ôn thi và chuẩn bị bài



Quản lý thời gian

- Mẫu thời gian biểu
- Sắp xếp ưu tiên học tập – hoạt động – nghỉ ngơi
- Ứng dụng: Google Calendar, Notion, TickTick



Kết nối & Chia sẻ

- Workshop, talkshow với sinh viên khóa trên
- Nhóm học tập, trao đổi môn học
- Cộng đồng chia sẻ tài liệu và hỗ trợ



Hỗ trợ tinh thần

- Lan tỏa thông điệp tích cực
- Khuyến khích cân bằng học tập – nghỉ ngơi
- Chia sẻ cách giảm căng thẳng, duy trì lối sống lành mạnh



ĐÓNG GÓP



Đối với sinh viên năm nhất

- Thích nghi nhanh với môi trường đại học.
- Giảm bớt ngỡ và áp lực.
- Phát triển kỹ năng tự học, quản lý thời gian và làm việc nhóm.
- Tăng sự tự tin, chủ động trong học tập.



Đối với nhà trường

- Hỗ trợ quá trình hòa nhập của tân sinh viên.
- Nâng cao kết quả học tập, giảm tỷ lệ bỏ học.
- Xây dựng môi trường học tập tích cực, gắn kết.



Đối với cộng đồng sinh viên

- Xây dựng văn hóa chia sẻ kiến thức.
- Kết nối sinh viên các khóa qua mentoring.
- Lan tỏa tinh thần học tập và phát triển bản thân.



BÀI HỌC RÚT RA



- Áp lực của sinh viên năm nhất là vấn đề phổ biến, cần được hỗ trợ sớm.



- Kỹ năng học tập và quản lý thời gian quan trọng không kém kiến thức.



- Hướng dẫn đúng phương pháp giúp sinh viên thích nghi và học tập hiệu quả hơn.



- Sự đồng hành của bạn bè, anh chị khóa trên và nhà trường giúp giảm áp lực.

BÀI HỌC TỪ DỰ ÁN



BÀI HỌC ĐỐI VỚI NHÓM



Qua dự án, các thành viên trong nhóm cũng nâng cao nhiều kỹ năng quan trọng:



Làm việc nhóm



Giao tiếp



Giải quyết vấn đề



Lập kế hoạch dự án



Tư duy thiết kế



THANKS YOU!

