

HÀNH VI HỌC TẬP LÀNH MẠNH



Hành vi học tập lành mạnh © 2026 bởi Mai Vĩ Khang, Phạm Lưu Thùy Vân, Tô Ngọc Hân, Nguyễn Hoàng Thủy Tiên, Trần Thị Ngọc Trâm, Huỳnh Thị Ngọc Xuyên, Nguyễn Huỳnh Như, Dương Thị Bích Nhi được cấp phép theo CC BY 4.0.

LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI



“Hành vi học tập lành mạnh” có ý nghĩa quan trọng
đối với **sức khỏe** và **hiệu quả học tập**

MỤC TIÊU

1. Lắng nghe và khảo sát thực tế.

2. Xác định vấn đề trong hành vi học tập của sinh viên.

3. Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến vấn đề đó.

4. Đề xuất giải pháp nhằm xây dựng hành vi học tập lành mạnh.



ĐỐI TƯỢNG KHẢO SÁT



ĐỐI TƯỢNG

- Sinh viên đại học
- Chủ yếu năm 1 và năm 2
- Độ tuổi 18 -22.

ĐẶC ĐIỂM

- Bắt đầu làm quen với môi trường đại học.
- Chưa có thói quen học tập ổn định.
- Sử dụng điện thoại, mạng xã hội thường xuyên.

KHÓ KHĂN

- Học dồn trước kỳ thi
- Thức khuya
- Khó quản lý thời gian
- Dễ mất tập trung

LÍ DO

- Đại diện cho nhóm gặp nhiều vấn đề về thói quen học tập
- Dễ tiếp cận để khảo sát và phỏng vấn
- Phù hợp với mục tiêu nghiên cứu





PERSONA - CHÂN DUNG NGƯỜI DÙNG



Thông tin

- Tên: Nguyễn Cẩm Tú
- Tuổi: 19
- Năm học: Năm nhất
- Nơi ở: Ký túc xá

Mục tiêu

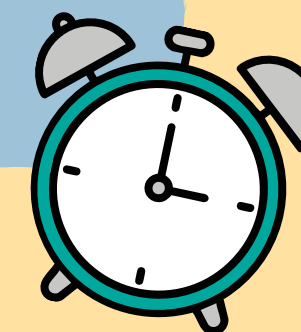
- Đạt GPA: 3.2 trở lên
- Hoàn thành bài tập đúng hạn
- Cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi
- Nâng cao hiệu quả học tập

Khó khăn

- Thường mất tập trung khi tự học
- Chưa duy trì được thói quen học tập đều đặn
- Không có kế hoạch học tập cụ thể

Nhu cầu

- Sắp xếp thời gian biểu rõ ràng
- Giảm thời gian sử dụng điện thoại
- Có phương pháp học tập rõ ràng



WHO

- Sinh viên năm 1 và năm 2
- Đặc biệt: sinh viên thường xuyên thức khuya, học dồn, không có kế hoạch học tập

WHAT

- Sinh viên chưa xây dựng được thói quen học tập lành mạnh
- Thường xuyên học dồn trước kỳ thi, bỏ bữa và căng thẳng trong học tập

WHEN

- Trong suốt học kỳ
- Đặc biệt: giai đoạn gần kiểm tra, giữa kỳ và cuối kỳ

HOW

- Học liên tục nhưng chưa có hiệu quả
- Vừa học vừa sử dụng điện thoại
- Ăn uống, nghỉ ngơi chưa hợp lý

PHÂN TÍCH SW1H

WHERE

- Tại trường đại học
- Ký túc xá, phòng trọ, tại nhà

WHY

- Áp lực điểm số
- Chưa biết cách quản lý thời gian
- Bị ảnh hưởng bởi mạng xã hội
- Chưa có phương pháp học tập hiệu quả

PHƯƠNG PHÁP KHẢO SÁT

- Quan sát
- Phỏng vấn

YÊU CẦU CỦA BƯỚC EMPATHIZE

- Hiểu người dùng.
- Thu thập dữ liệu thực tế.
- Xác định nhu cầu và khó khăn của đối tượng.

NỘI DUNG KHẢO SÁT

- Thời gian học.
- Thói quen sử dụng điện thoại.
- Giấc ngủ.
- Quản lý thời gian.
- Các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả học tập.

ĐỐI TƯỢNG KHẢO SÁT

- Sinh viên
- Số lượng: 5 người

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

- Xác định đối tượng.
- Thiết kế bảng hỏi.
- Thu thập dữ liệu.
- Tổng hợp và phân tích kết quả.

EMPATHIZE
QUÁ TRÌNH KHẢO SÁT

KẾT QUẢ KHẢO SÁT

Qua cuộc phỏng vấn với các bạn sinh viên năm 1 và 2 đã thu thập được dữ liệu thực tế.

01.

Thời gian tự học:
Trung bình: 2 - 3
tiếng/ngày.

02.

Thời điểm học: Buổi
tối (yên tĩnh, dễ tập
trung).

03.

Hình thức học: Ưu tiên
học một mình để có
không gian riêng tư.



NHỮNG PHÁT HIỆN NỔI BẬT & INSIGHT



Bị cám dỗ bởi công nghệ: Vừa học vừa lướt điện thoại (TikTok, Facebook). Dễ mất tập trung bởi các thông báo.



Đánh đổi sức khỏe: Thường xuyên thức khuya đến 1h - 2h sáng. Hậu quả: Mệt mỏi, buồn ngủ và giảm tập trung vào hôm sau.



Xu hướng "Học dồn"
Áp lực khối lượng bài vở và điểm số quá lớn.
Thói quen "nước đến chân mới nhảy" (học dồn 1 tuần trước thi).

Empathy Map (Bản đồ thấu cảm)



SAY (Nói gì?)

"Thích học buổi tối vì yên tĩnh"
"Gần thi mới học dồn vì bài quá nhiều"
"Áp lực lớn nhất là điểm số"



DO (Làm gì?)

Thức khuya học bài đến 1h - 2h sáng
Vừa học vừa lướt mạng xã hội
Dùng cà phê để chống buồn ngủ



THINK (Nghĩ gì?)



"Muốn ngủ đủ giấc nhưng bài chưa xong"
"Học dồn dập trước thi mới nhớ được kiến thức"
"Cần tìm cách quản lý thời gian"

FEEL (Cảm thấy thế nào?)

- Stress, lo lắng vì bài vở quá tải
- Uể oải, mất tập trung vào hôm sau
- Cảm giác tội lỗi khi lãng phí thời gian



define



Nhiều sinh viên học dồn
trước kỳ thi

Thường xuyên thức khuya
để học

Sử dụng điện thoại trong
lúc học



Problem Statement

Bỏ bữa hoặc uống nhiều cà
phê khi ôn thi

Căng thẳng, mất cân bằng
giữa học tập và nghỉ ngơi

60% sinh viên chỉ bắt đầu
ôn tập trước kỳ thi 1 tuần

Phân tích nguyên nhân bằng 5 Whys:

Why 1: Tại sao học dồn? → Không ôn tập thường xuyên.

Why 2: Tại sao không ôn tập thường xuyên? → Không có kế hoạch học tập rõ ràng.

Why 3: Tại sao không có kế hoạch? → Chưa biết cách quản lý thời gian.

Why 4: Tại sao quản lý thời gian kém? → Dễ bị phân tâm bởi mạng xã hội và giải trí.

Why 5: Tại sao dễ bị phân tâm? → Thiếu động lực và công cụ hỗ trợ xây dựng thói quen.



YẾU TỐ TÁC ĐỘNG



Sức khỏe (Health)

- Thức khuya
- Thiếu vận động
- Chế độ ăn không hợp lý

Phương pháp (Method)

- Không có thời khóa biểu
- Học không đúng phương pháp

Công nghệ (Technology)

- Lướt TikTok, Facebook
- Thông báo điện thoại liên tục

Con người (People)

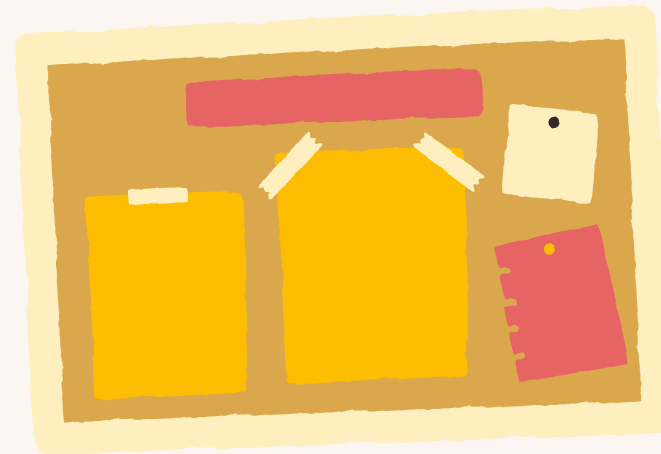
- Thiếu động lực
- Trì hoãn

Môi trường (Environment)

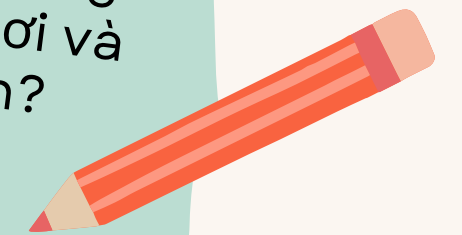
- Nơi học ồn ào
- Nhiều yếu tố gây xao nhãng

HOW MIGHT WE

Làm thế nào để giúp sinh viên xây dựng thói quen học tập lành mạnh nhằm nâng cao kết quả học tập mà vẫn duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần?



Làm thế nào để khuyến khích sinh viên cân bằng giữa học tập, nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân?



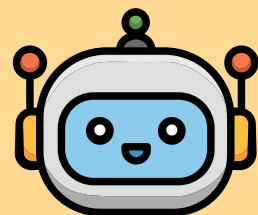
Làm thế nào để giúp sinh viên quản lý thời gian hiệu quả và tránh tình trạng học dồn vào phút cuối?



IDEATE - PHÁT TRIỂN Ý TƯỞNG



THỬ THÁCH
21 NGÀY



AI STUDY
COACH



HEALTHY
STUDY



ỨNG DỤNG
NHẮC
HỌC BÀI



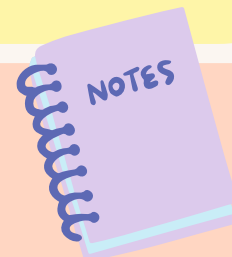
WORKSHOP
QUẢN LÝ
THỜI GIAN



STUDY BUDDY –
HỌC CÙNG BẠN
ĐỒNG HÀNH.



QR CODE
CUNG CẤP
MẸO HỌC TẬP



SỔ TAY THEO
DÕI THÓI QUEN
HỌC TẬP



GÓC HỌC
TẬP XANH



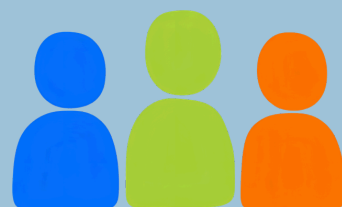
CHECKLIST
HỌC TẬP
HẰNG NGÀY



PHẦN THƯỞNG
NHỎ



VIDEO
HƯỚNG DẪN
TƯ THẾ NGỒI
HỌC ĐÚNG



CÂU LẠC BỘ
HỌC TẬP
TÍCH CỰC



PODCAST
CHIA SẺ
PHƯƠNG
PHÁP HỌC

BẢNG
THEO DÕI
GIẤC NGỦ

zzz



IDEATE - PHÁT TRIỂN Ý TƯỞNG

BƯỚC 2: Phân loại

Giải pháp hoạt động: workshop, study buddy, câu lạc bộ học tập, thử thách 21 ngày.

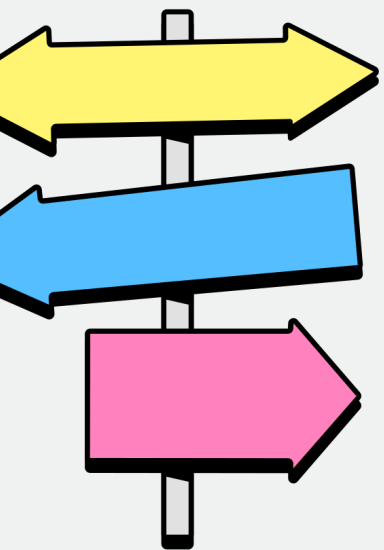
Giải pháp hỗ trợ xây dựng thói quen: AI study coach, ứng dụng nhắc học, QR code.

Giải pháp công nghệ: AI study coach, qr, nhắc nhở.



BƯỚC 3 : TIÊU CHÍ LỰA CHỌN

- Phù hợp
- Dễ triển khai
- Chi phí thấp
- Duy trì lâu dài





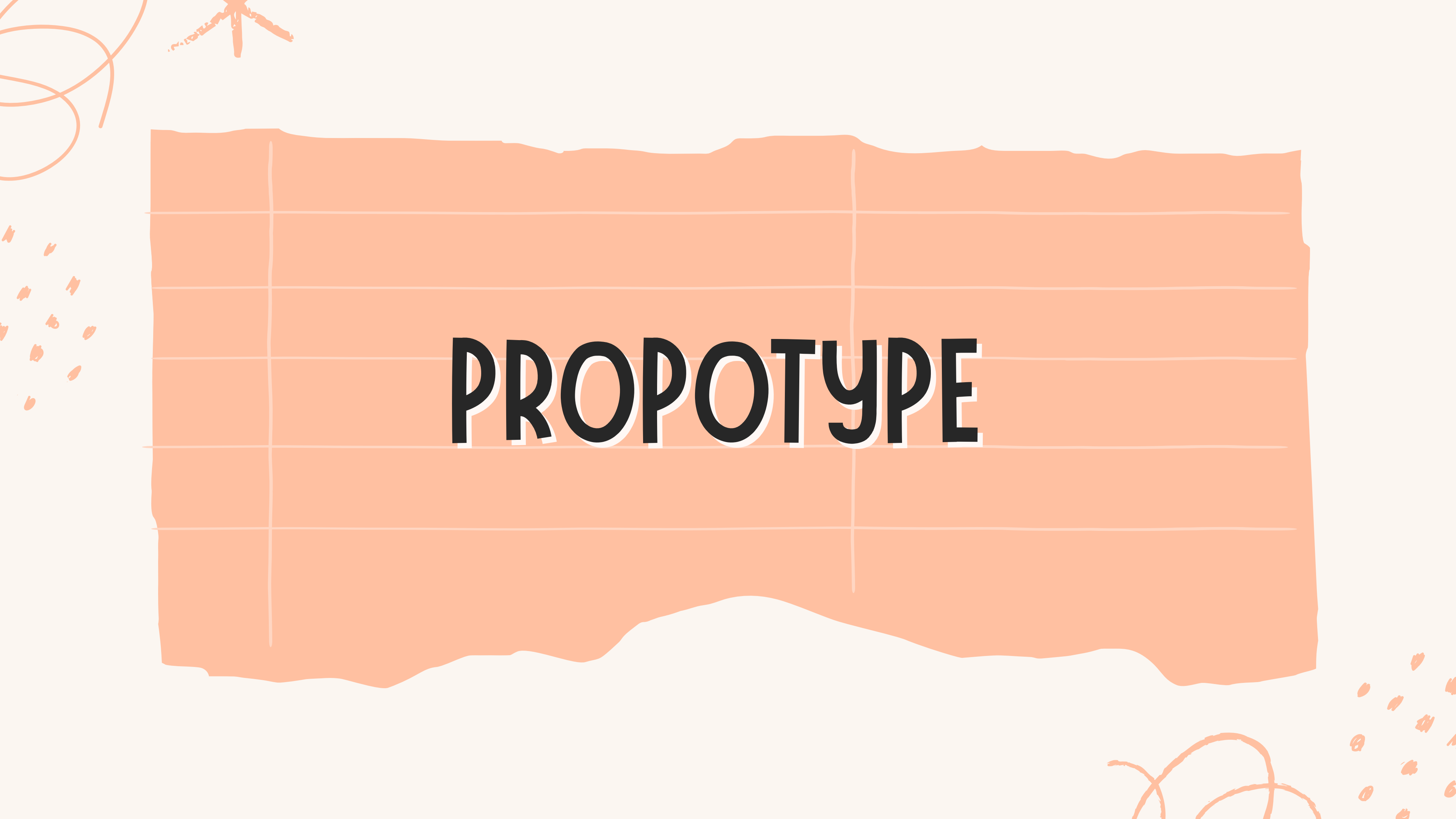
IDEATE - PHÁT TRIỂN Ý TƯỞNG



BƯỚC 4: Ý TƯỞNG ĐƯỢC CHỌN

Lý do lựa chọn	Nội dung thử thách	Mục tiêu
• Dễ thực hiện • Phù hợp với sinh viên • Tạo động lực duy trì việc học • & hình thành thói quen học lâu dài.	• Thực hiện các nhiệm vụ học tập hằng ngày. • Đánh dấu tiến độ sau mỗi ngày theo dõi • kết quả trong 21 ngày	• Hình thành • thói quen học tập đều đặn. • Nâng cao tính kỷ luật học tập





PROTOTYPE

21-DAY HEALTHY STUDY CHALLENGE

21 NGÀY TẠO THÓI QUEN - HỌC KHỎE, SỐNG KHỎE



HỌC TẬP THÔNG MINH - DUY TRÌ LÀNH MẠNH

VẤN ĐỀ

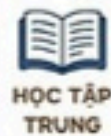
Nhiều sinh viên gặp phải:

- Học dồn, thiếu kế hoạch
- Thức khuya, thiếu ngủ
- Dùng điện thoại quá nhiều
- Bỏ bữa, uống ít nước
- Ít vận động, dễ căng thẳng
- Mất động lực và kém hiệu quả

Hãy thay đổi bắt đầu từ những thói quen nhỏ mỗi ngày!

MỤC TIÊU

Xây dựng 6 thói quen lành mạnh trong 21 ngày để học tập hiệu quả hơn và chăm sóc bản thân tốt hơn.



HỌC TẬP TRUNG



UỐNG NƯỚC ĐỦ



ĂN UỐNG KHOA HỌC



VẬN ĐỘNG MỖI NGÀY



NGỦ ĐỦ GIẤC



HẠN CHẾ ĐIỆN THOẠI

LUẬT CHƠI

- Hoàn thành các nhiệm vụ mỗi ngày.
- Tích ✓ vào ô khi hoàn thành.
- Mỗi nhiệm vụ = 1 điểm
- Hoàn thành tất cả = 6 điểm/ngày
- Duy trì trong 21 ngày để nhận huy hiệu xứng đáng!

PHẦN THƯỞNG



BEGINNER (7 ngày)

Đủ 42 điểm được ghi danh trên fanpage



CONSISTENCY MASTER (14 ngày)

Đủ 84 điểm được ghi danh trên fanpage



CHAMPION

Đủ 126 điểm được ghi danh trên fanpage, giấy chứng nhận, bộ kit học tập

CÙNG NHIỀU PHẦN QUÀ HẤP DẪN ĐANG CHỜ BẠN

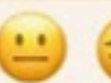
ĐIỂM DANH CẢM XÚC



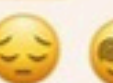
TUYỆT VỜI



TẠM THÔI



BÌNH THƯỜNG



MỆT MỎI



CĂNG THẲNG

GHI CHÚ CUỐI TUẦN

ĐIỀU MÌNH LÀM TỐT

ĐIỀU MÌNH CẦN CẢI THIỆN

BẢNG THEO DÕI 21 NGÀY

NGÀY	HỌC TẬP 2 POMODORO	UỐNG ĐỦ 2 LÍT NƯỚC	ĂN ĐỦ BỮA	VẬN ĐỘNG 15 PHÚT	NGỦ TRƯỚC 23:00	KHÔNG DÙNG ĐIỆN THOẠI KHI HỌC
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...	...	...	...	...	...	...
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TIPS NHỎ MỖI NGÀY

- Lập kế hoạch học tập rõ ràng
- Học theo phương pháp Pomodoro (25 - 5)
- Nghỉ giải lao hợp lý
- Uống đủ nước, ăn uống lành mạnh
- Vận động nhẹ nhàng để tăng năng lượng
- Ngủ đủ giấc để nhớ lâu và tập trung hơn

SẴN SÀNG THAM GIA?

QUÉT QR ĐỂ THAM GIA



21-DAY HEALTHY STUDY CHALLENGE

Họ và tên: _____

Bắt đầu từ ngày: _____

21 ngày - Thói quen nhỏ, kết quả lớn!

MỤC TIÊU CỦA TÔI:

.....

.....

.....

.....

DAILY CHECKLIST

THÓI QUEN	HOÀN THÀNH ✓
Hoàn thành 2 phiên Pomodoro (mỗi phiên 25 phút)	☐
Uống đủ 2 lít nước	☐
Ăn đủ 3 bữa	☐
Vận động ít nhất 15 phút	☐
Ngủ trước 23:00	☐
Không dùng điện thoại khi học	☐

★ ĐIỂM HÔM NAY: ____ / 6



MỨC ĐỘ TẬP TRUNG

Hôm nay bạn tập trung được bao nhiêu?



1



2



3



4



5

(1: Rất khó tập trung - 5: Tập trung tuyệt vời)



HÔM NAY MÌNH HỌC ĐƯỢC ĐIỀU GÌ MỚI?

MOOD TRACKER

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào?



Rất vui



Khá ổn



Bình thường



Mệt mỏi



Căng thẳng

Khoanh tròn hoặc tô màu cảm xúc của bạn nhé!

GHI CHÚ HÔM NAY

★ Điều mình làm tốt nhất hôm nay:

🌱 Điều mình muốn cải thiện vào ngày mai:

❤️ Hôm nay mình biết ơn điều gì?

LỜI NHẮN GỬI BẢN THÂN

THEO DÕI 21 NGÀY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



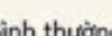
Rất vui



Khá ổn



Bình thường



Mệt mỏi



Căng thẳng

Mỗi ngày một bước tiến, tương lai rực rỡ hơn!



VẤN ĐỀ

Nhiều sinh viên gặp phải:

- Học dồn, thiếu kế hoạch
- Thức khuya, thiếu ngủ
- Dùng điện thoại quá nhiều
- Bỏ bữa, uống ít nước
- Ít vận động, dễ căng thẳng
- Mất động lực và kém hiệu quả

Hãy thay đổi bắt đầu từ những thói quen nhỏ mỗi ngày!

MỤC TIÊU

Xây dựng 6 thói quen lành mạnh trong 21 ngày để học tập hiệu quả hơn và chăm sóc bản thân tốt hơn.

HỌC TẬP TRUNG

UỐNG NƯỚC ĐỦ

ĂN UỐNG KHOA HỌC

VẬN ĐỘNG MỖI NGÀY

NGỦ ĐỦ GIẤC

HẠN CHẾ ĐIỆN THOẠI

LUẬT CHƠI

- Hoàn thành các nhiệm vụ mỗi ngày.
- Tích vào ô khi hoàn thành.
- Mỗi nhiệm vụ = 1 điểm
- Hoàn thành tất cả = 6 điểm/ngày
- Duy trì trong 21 ngày để nhận huy hiệu xứng đáng!

BẢNG THEO DÕI 21 NGÀY						
NGÀY	 HỌC TẬP 2 POMODORO	 UỐNG ĐỦ 2 LÍT NƯỚC	 ĂN ĐỦ BỮA	 VẬN ĐỘNG 15 PHÚT	 NGỦ TRƯỚC 23:00	 KHÔNG DÙNG ĐIỆN THOẠI KHI HỌC
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...	...	...	...	...	...	...
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TIPS NHỎ MỖI NGÀY

- Lập kế hoạch học tập rõ ràng
- Học theo phương pháp Pomodoro (25 - 5)
- Nghỉ giải lao hợp lý
- Uống đủ nước, ăn uống lành mạnh
- Vận động nhẹ nhàng để tăng năng lượng
- Ngủ đủ giấc để nhớ lâu và tập trung hơn

SẴN SÀNG THAM GIA?

QUÉT QR ĐỂ THAM GIA

ĐIỂM DANH CẢM XÚC

TUYỆT VỜI

TẠM THỜI

BÌNH THƯỜNG

MỆT MỎI

CĂNG THẲNG

GHI CHÚ CUỐI TUẦN

ĐIỀU MÌNH LÂM TƯT _____

ĐIỀU MÌNH CÁN CÁI THIỆN _____



Thời gian đăng ký: 01/09/2026 - 05/09/2026

Thời gian diễn ra thử thách: 06/09/2026 - 26/09/2026 (21 ngày)

Đối tượng tham gia: Sinh viên Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Hình thức tham gia: Quét mã QR trên poster để đăng ký và nhận bảng checklist theo dõi thử thách.

Mục tiêu: Xây dựng thói quen học tập lành mạnh, cân bằng giữa học tập và chăm sóc sức khỏe thông qua việc thực hiện các nhiệm vụ hằng ngày.

Điều kiện hoàn thành: Tham gia đủ 21 ngày và đạt từ 110/126 điểm trở lên.

Quyền lợi khi hoàn thành:

- Huy hiệu **Healthy Study Champion**.
- Giấy chứng nhận hoàn thành thử thách.
- Healthy Study Kit** (planner mini, bút highlight, sticky note hoặc bình nước/hộp bút động vật đáng yêu).

21-DAY

HEALTHY STUDY CHALLENGE

Họ và tên: _____

Bắt đầu từ ngày: _____

MỤC TIÊU CỦA TÔI:

21 ngày – Thói quen nhỏ, kết quả lớn!

DAILY CHECKLIST

THÓI QUEN	HOÀN THÀNH
Hoàn thành 2 phiên Pomodoro (mỗi phiên 25 phút)	☐
Uống đủ 2 lít nước	☐
Ăn đủ 3 bữa	☐
Vận động ít nhất 15 phút	☐
Ngủ trước 23:00	☐
Không dùng điện thoại khi học	☐

★ ĐIỂM HÔM NAY: ____ / 6

MOOD TRACKER

Hôm nay bạn cảm thấy thế nào?

Rất vui Khá ổn Bình thường Mệt mỏi Căng thẳng

Khoanh tròn hoặc tô màu cảm xúc của bạn nhé!

GHI CHÚ HÔM NAY

★ Điều mình làm tốt nhất hôm nay:

🌱 Điều mình muốn cải thiện vào ngày mai:

MỨC ĐỘ TẬP TRUNG

Hôm nay bạn tập trung được bao nhiêu?

1 2 3 4 5

(1: Rất khó tập trung – 5: Tập trung tuyệt vời)

HÔM NAY MÌNH HỌC ĐƯỢC ĐIỀU GÌ MỚI?

Hôm nay mình biết ơn điều gì?

THEO DÕI 21 NGÀY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Rất vui
 Khá ổn
 Bình thường
 Mệt mỏi
 Căng thẳng

Mỗi ngày một bước tiến, tương lai rực rỡ hơn!

Daily checklist

- Học theo phương pháp Pomodoro
- Uống đủ 2L nước
- Ăn đủ 3 bữa
- Vận động 15 phút
- Ngủ trước 23h
- Không dùng điện thoại khi học

1 nhiệm vụ=1 điểm

6 điểm/ngày

↓

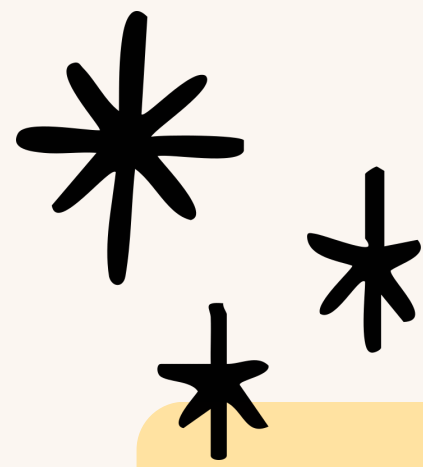
7 ngày 42 điểm

↓

14 ngày 84 điểm

↓

21 ngày 126 điểm



GIÁ TRỊ CỦA PROTOTYPE



Dễ triển khai

Chi phí thấp

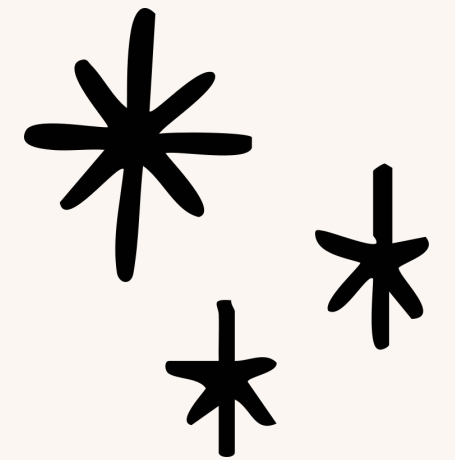
Có tính tương tác

Khuyến khích duy trì

Quan tâm sức khỏe thể chất

Quan tâm sức khỏe tinh thần

Có thể áp dụng toàn trường





BÀI HỌC RÚT RA

Tư duy thiết kế (Design Thinking)

- Lắng nghe cộng đồng trước khi đưa ra giải pháp
- Giải quyết vấn đề dựa trên dữ liệu thực tế

Giải quyết vấn đề

- Xác định đúng nguyên nhân gốc rễ
- Đề xuất giải pháp khả thi, phù hợp với sinh viên



Làm việc nhóm

- Phân công công việc rõ ràng
- Phối hợp và hỗ trợ lẫn nhau
- Tôn trọng ý kiến của các thành viên



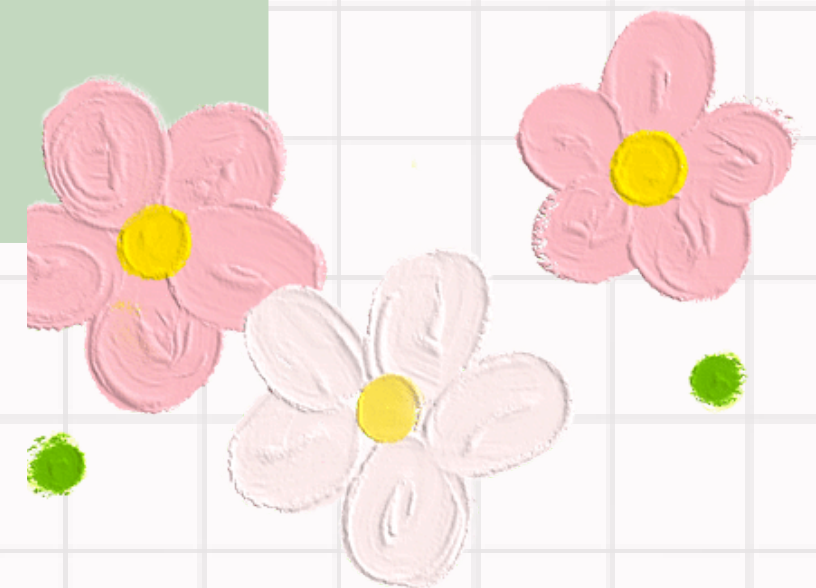
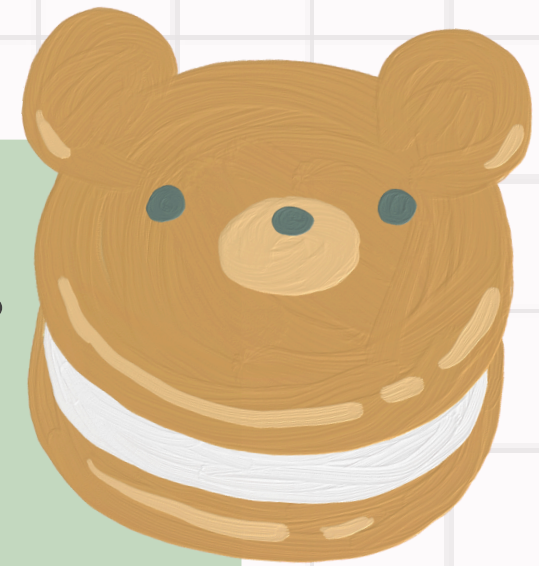
Quản lý công việc

- Lập kế hoạch theo từng giai đoạn
- Quản lý thời gian hiệu quả
- Hoàn thành đúng tiến độ



Ý NHĨA CỦA DỰ ÁN

Góp phần xây dựng thói quen học tập lành mạnh, nâng cao sức khỏe và hiệu quả học tập của sinh viên.



THANK YOU
FOR YOUR LISTENING

