BÁO CÁO: SỬ DỤNG CÁC CÔNG CỤ SÁNG TẠO VÀ QUẢN LÝ ĐỂ HỖ TRỢ QUÁ TRÌNH SÁNG TẠO NỘI DUNG SỐ

Họ tên người thực hiện: Lục Ngọc Diễm

Mã sinh viên: 25051493

I. Lựa chọn dự án sáng tạo nội dung

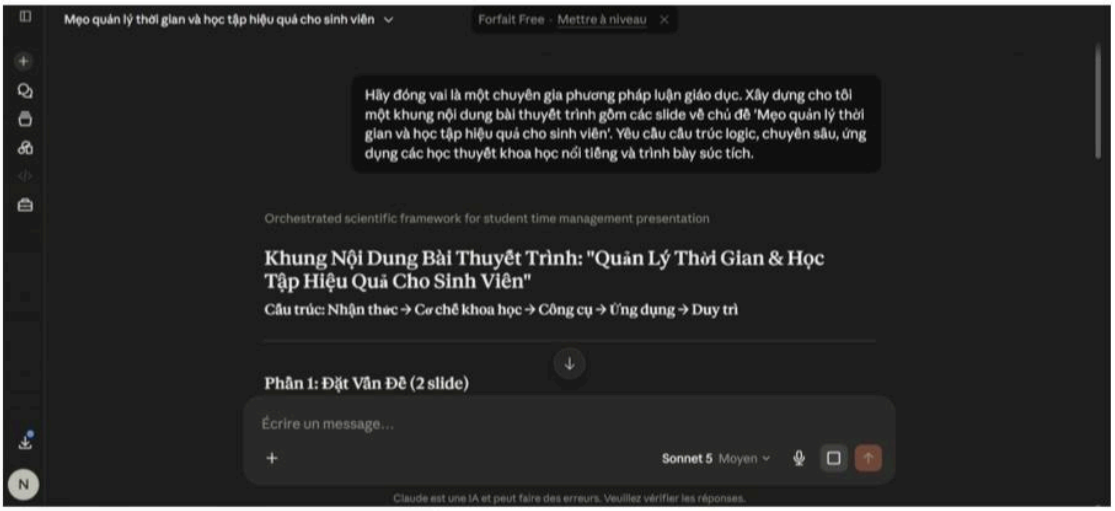
Bài thuyết trình về đề tài: “Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên”

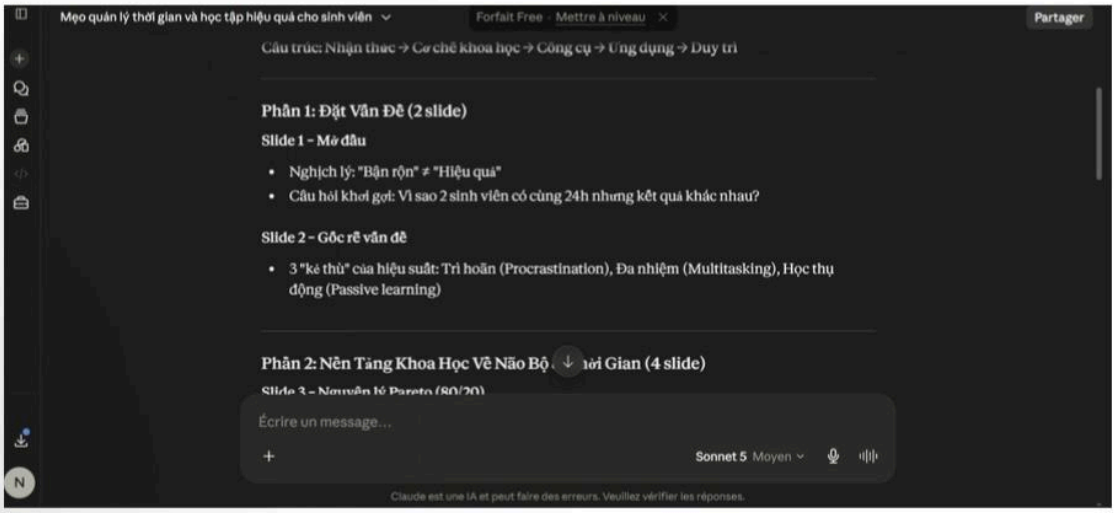
II. Quá trình sử dụng, sáng tạo và tích hợp

1. Công cụ AI tạo văn bản

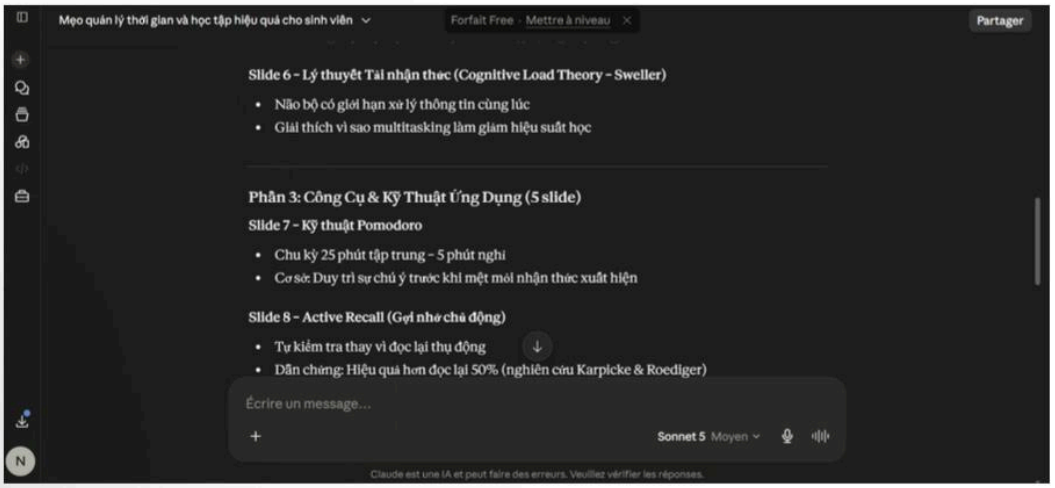
Sử dụng AI để xây dựng khung nội dung cho bài thuyết trình

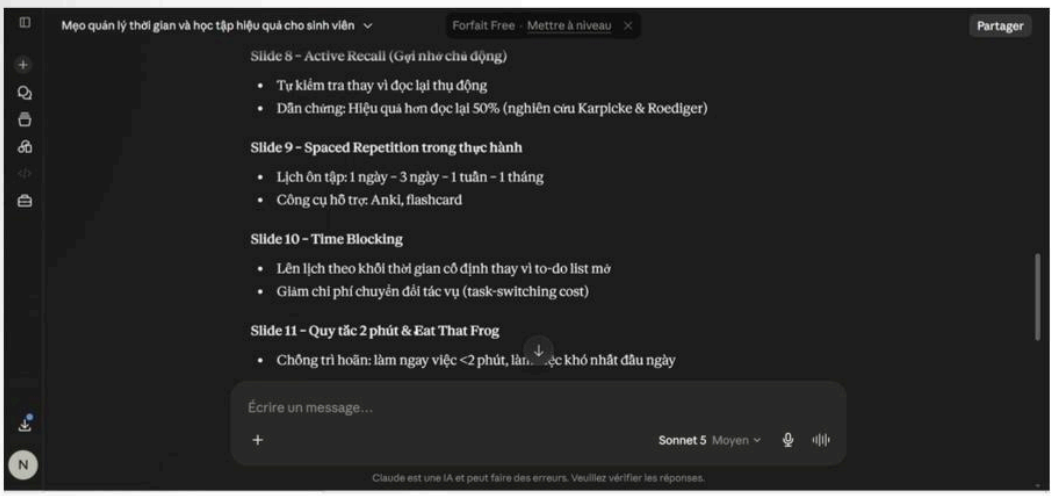
a. Claude

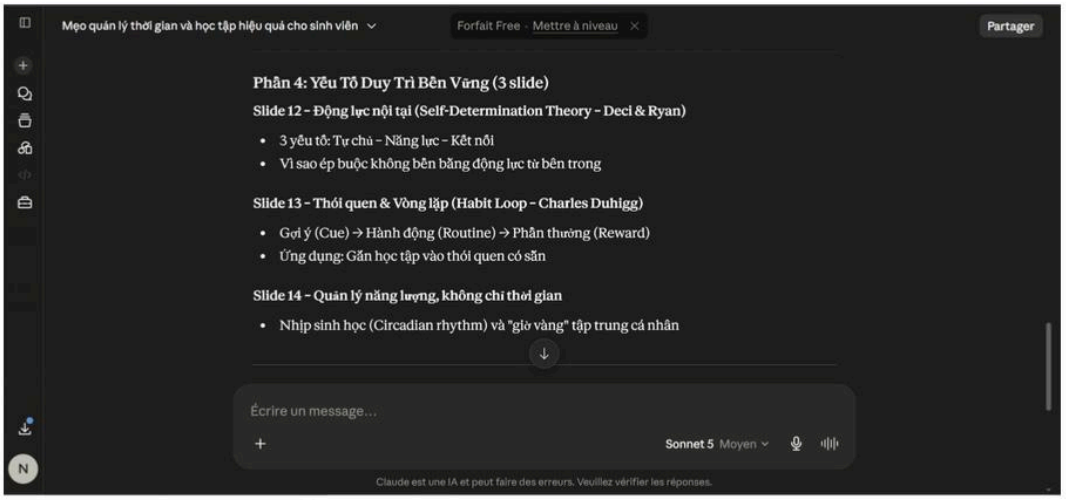

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Hãy đóng vai là một chuyên gia phương pháp luận giáo dục. Xây dựng cho tôi một khung nội dung bài thuyết trình gồm các slide về chủ đề 'Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên'. Yêu cầu cấu trúc logic, chuyên sâu, ứng dụng các học thuyết khoa học nổi tiếng và trình bày súc tích.
Orchestrated scientific framework for student time management presentation
Khung Nội Dung Bài Thuyết Trình: "Quản Lý Thời Gian & Học Tập Hiệu Quả Cho Sinh Viên"
Cấu trúc: Nhận thức → Cơ chế khoa học → Công cụ → Ứng dụng → Duy trì
Phần 1: Đặt Vấn Đề (2 slide)
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

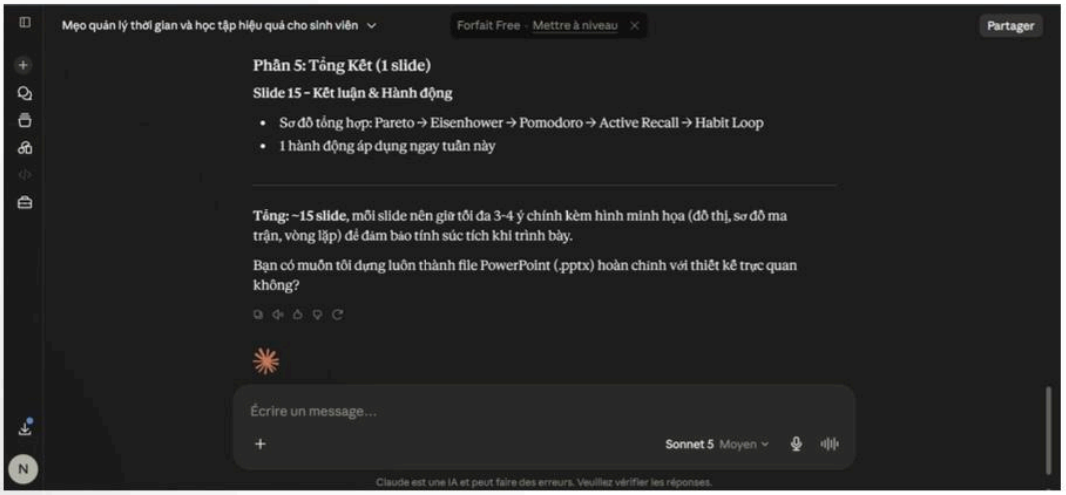

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Cấu trúc: Nhận thức → Cơ chế khoa học → Công cụ → Ứng dụng → Duy trì
Phần 1: Đặt Vấn Đề (2 slide)
Slide 1 – Mở đầu
Nghịch lý: "Bận rộn" ≠ "Hiệu quả"
Câu hỏi khơi gợi: Vì sao 2 sinh viên có cùng 24h nhưng kết quả khác nhau?
Slide 2 – Gốc rễ vấn đề
3 "kẻ thù" của hiệu suất: Trì hoãn (Procrastination), Đa nhiệm (Multitasking), Học thụ động (Passive learning)
Phần 2: Nền Tảng Khoa Học Về Não Bộ
Slide 3 – Nguyên lý Pareto (80/20)
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.


Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Phần 2: Nền Tảng Khoa Học Về Não Bộ & Thời Gian (4 slide)
Slide 3 – Nguyên lý Pareto (80/20)
20% hành động tạo ra 80% kết quả
Ứng dụng: Xác định "môn/chương trọng tâm" trước khi học dàn trải
Slide 4 – Ma trận Eisenhower
4 góc phần tư: Khẩn cấp/Quan trọng
Phân biệt "việc cần làm ngay" và "việc bị cuốn theo"
Slide 5 – Đường cong quên lãng của Ebbinghaus (Forgetting Curve)
Kiến thức mất ~70% sau 24h nếu không ôn tập
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

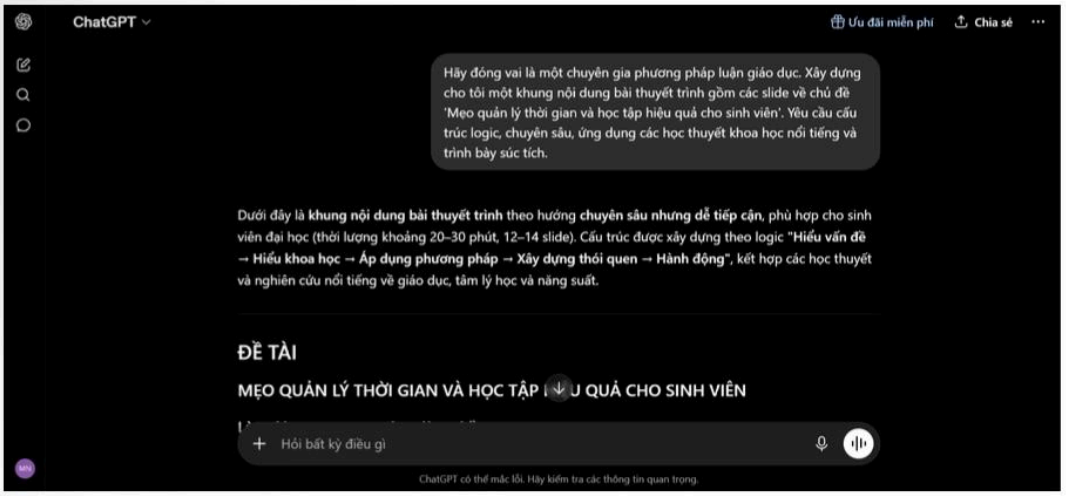

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Slide 6 – Lý thuyết Tải nhận thức (Cognitive Load Theory – Sweller)
Não bộ có giới hạn xử lý thông tin cùng lúc
Giải thích vì sao multitasking làm giảm hiệu suất học
Phần 3: Công Cụ & Kỹ Thuật Ứng Dụng (5 slide)
Slide 7 – Kỹ thuật Pomodoro
Chu kỳ 25 phút tập trung – 5 phút nghỉ
Cơ sở: Duy trì sự chú ý trước khi mệt mỏi nhận thức xuất hiện
Slide 8 – Active Recall (Gợi nhớ chủ động)
Tự kiểm tra thay vì đọc lại thụ động
Dẫn chứng: Hiệu quả hơn đọc lại 50% (nghiên cứu Karpicke & Roediger)
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

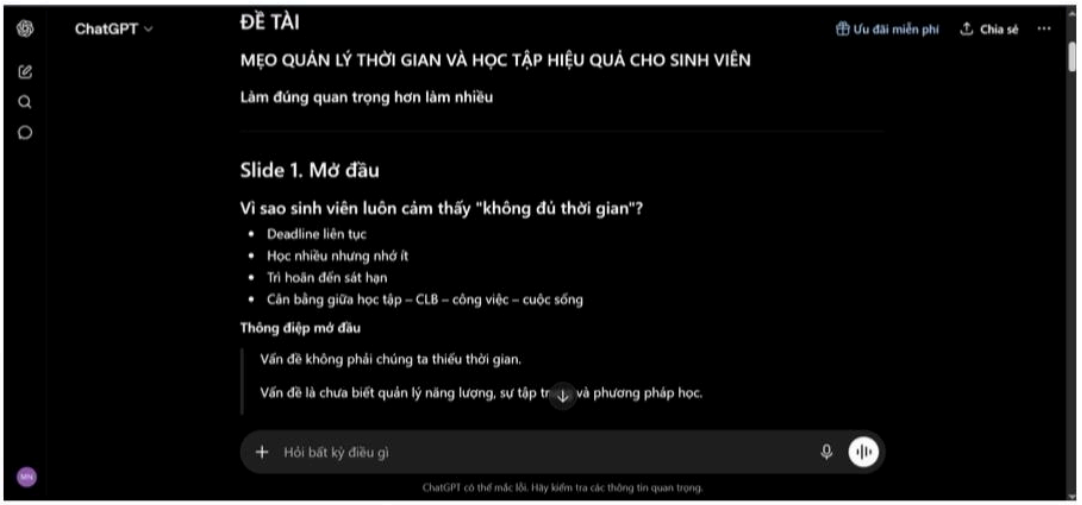

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Slide 8 – Active Recall (Gợi nhớ chủ động)
Tự kiểm tra thay vì đọc lại thụ động
Dẫn chứng: Hiệu quả hơn đọc lại 50% (nghiên cứu Karpicke & Roediger)
Slide 9 – Spaced Repetition trong thực hành
Lịch ôn tập: 1 ngày – 3 ngày – 1 tuần – 1 tháng
Công cụ hỗ trợ: Anki, flashcard
Slide 10 – Time Blocking
Lên lịch theo khối thời gian cố định thay vì to-do list mở
Giảm chi phí chuyển đổi tác vụ (task-switching cost)
Slide 11 – Quy tắc 2 phút & Eat That Frog
Chống trì hoãn: làm ngay việc <2 phút, làm việc khó nhất đầu ngày
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

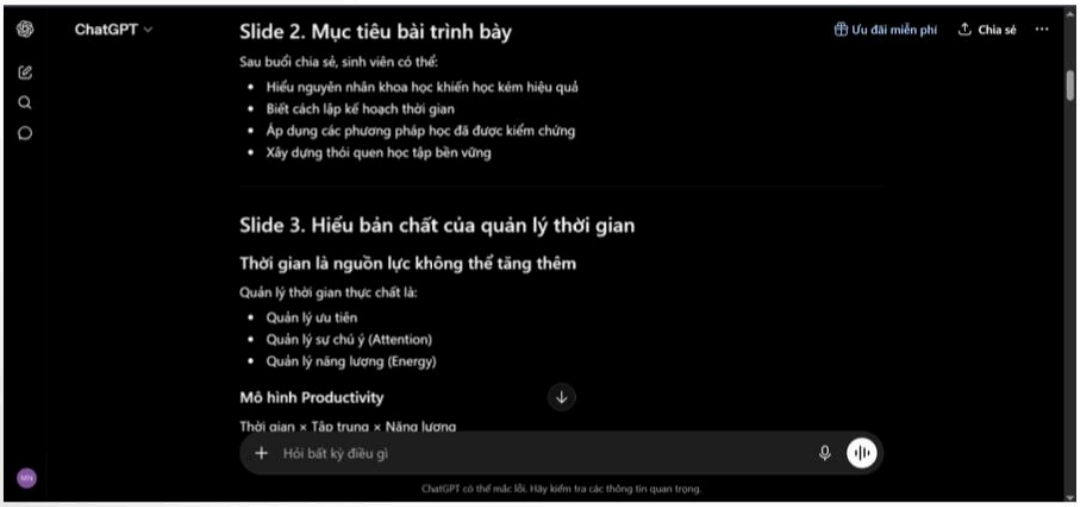

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Phần 4: Yếu Tố Duy Trì Bền Vững (3 slide)
Slide 12 – Động lực nội tại (Self-Determination Theory – Deci & Ryan)
3 yếu tố: Tự chủ – Năng lực – Kết nối
Vì sao ép buộc không bền bằng động lực từ bên trong
Slide 13 – Thói quen & Vòng lặp (Habit Loop – Charles Duhigg)
Gợi ý (Cue) → Hành động (Routine) → Phần thưởng (Reward)
Ứng dụng: Gắn học tập vào thói quen có sẵn
Slide 14 – Quản lý năng lượng, không chỉ thời gian
Nhịp sinh học (Circadian rhythm) và "giờ vàng" tập trung cá nhân
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

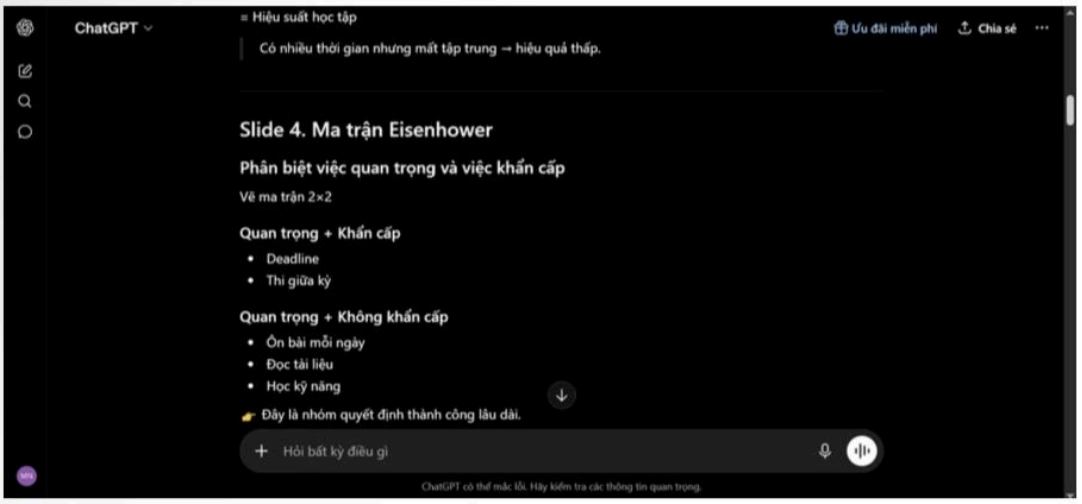

Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên
Forfait Free · Mettre à niveau
Partager
Phần 5: Tổng Kết (1 slide)
Slide 15 – Kết luận & Hành động
Sơ đồ tổng hợp: Pareto → Eisenhower → Pomodoro → Active Recall → Habit Loop
1 hành động áp dụng ngay tuần này
Tổng: ~15 slide, mỗi slide nên giữ tối đa 3–4 ý chính kèm hình minh họa (đồ thị, sơ đồ ma trận, vòng lặp) để đảm bảo tính súc tích khi trình bày.
Bạn có muốn tôi dựng luôn thành file PowerPoint (.pptx) hoàn chỉnh với thiết kế trực quan không?
Écrire un message...
Sonnet 5 Moyen
Claude est une IA et peut faire des erreurs. Veuillez vérifier les réponses.

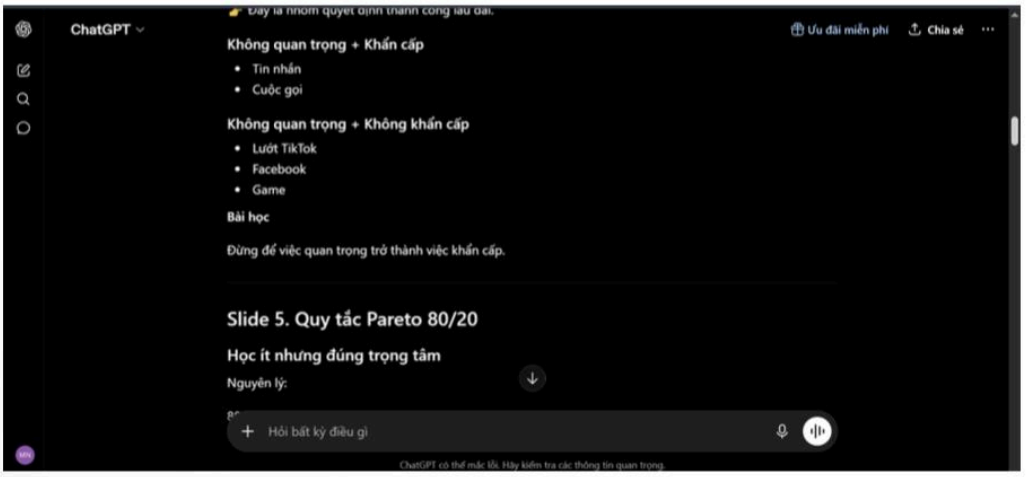
b. ChatGPT

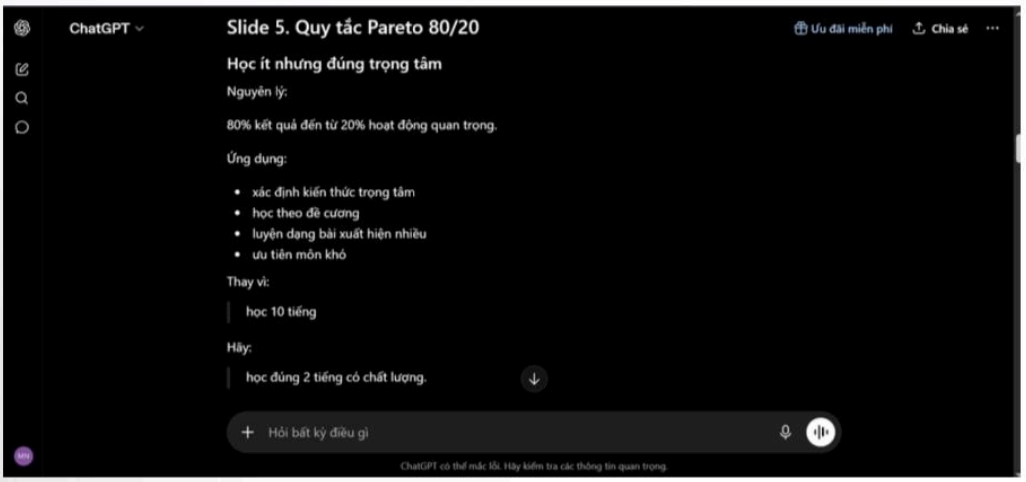

ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Hãy đóng vai là một chuyên gia phương pháp luận giáo dục. Xây dựng cho tôi một khung nội dung bài thuyết trình gồm các slide về chủ đề 'Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên'. Yêu cầu cấu trúc logic, chuyên sâu, ứng dụng các học thuyết khoa học nổi tiếng và trình bày súc tích.
Dưới đây là khung nội dung bài thuyết trình theo hướng chuyên sâu nhưng dễ tiếp cận, phù hợp cho sinh viên đại học (thời lượng khoảng 20–30 phút, 12–14 slide). Cấu trúc được xây dựng theo logic "Hiểu vấn đề → Hiểu khoa học → Áp dụng phương pháp → Xây dựng thói quen → Hành động", kết hợp các học thuyết và nghiên cứu nổi tiếng về giáo dục, tâm lý học và năng suất.
ĐỀ TÀI
MẸO QUẢN LÝ THỜI GIAN VÀ HỌC TẬP
U QUẢ CHO SINH VIÊN
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

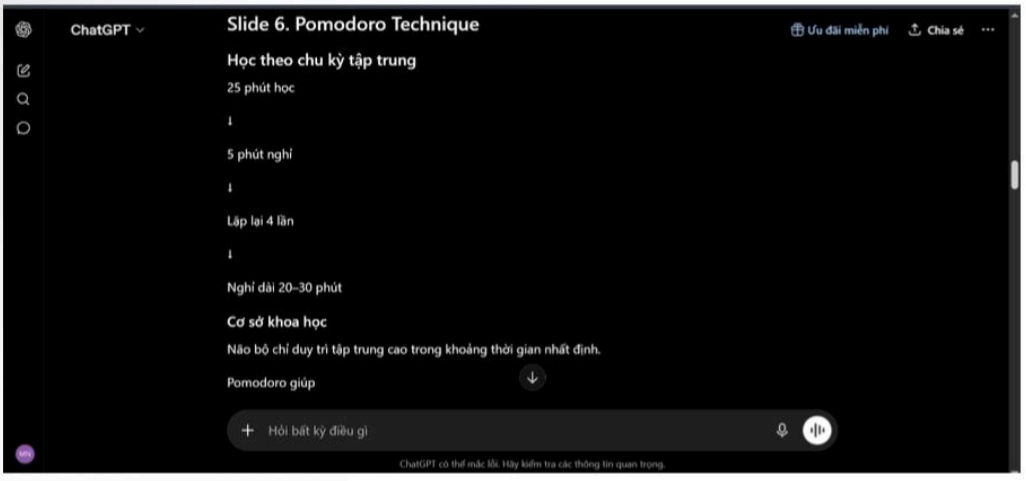

ChatGPT
ĐỀ TÀI
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
MẸO QUẢN LÝ THỜI GIAN VÀ HỌC TẬP HIỆU QUẢ CHO SINH VIÊN
Làm đúng quan trọng hơn làm nhiều
Slide 1. Mở đầu
Vì sao sinh viên luôn cảm thấy "không đủ thời gian"?
Deadline liên tục
Học nhiều nhưng nhớ ít
Trì hoãn đến sát hạn
Cân bằng giữa học tập – CLB – công việc – cuộc sống
Thông điệp mở đầu
Vấn đề không phải chúng ta thiếu thời gian.
Vấn đề là chưa biết quản lý năng lượng, sự tập tr và phương pháp học.
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

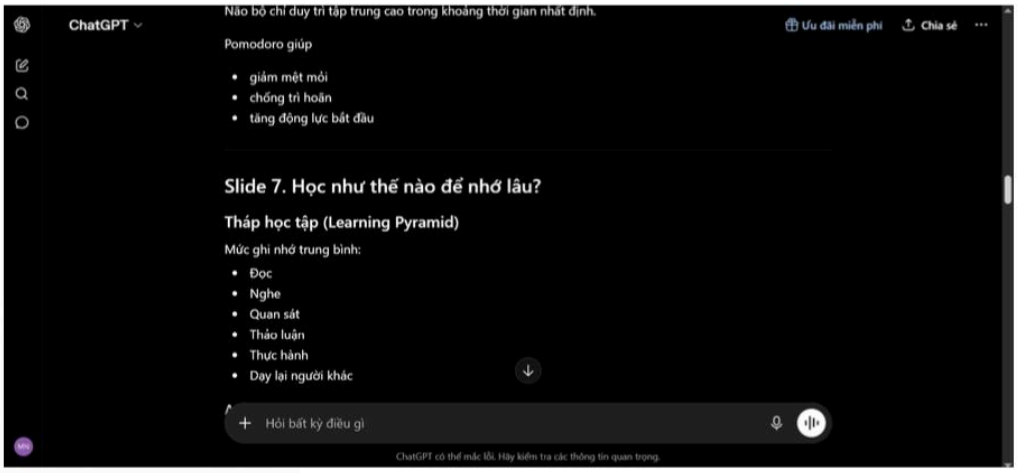

ChatGPT
Slide 2. Mục tiêu bài trình bày
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Sau buổi chia sẻ, sinh viên có thể:
Hiểu nguyên nhân khoa học khiến học kém hiệu quả
Biết cách lập kế hoạch thời gian
Áp dụng các phương pháp học đã được kiểm chứng
Xây dựng thói quen học tập bền vững
Slide 3. Hiểu bản chất của quản lý thời gian
Thời gian là nguồn lực không thể tăng thêm
Quản lý thời gian thực chất là:
Quản lý ưu tiên
Quản lý sự chú ý (Attention)
Quản lý năng lượng (Energy)
Mô hình Productivity
Thời gian × Tập trung × Năng lượng
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

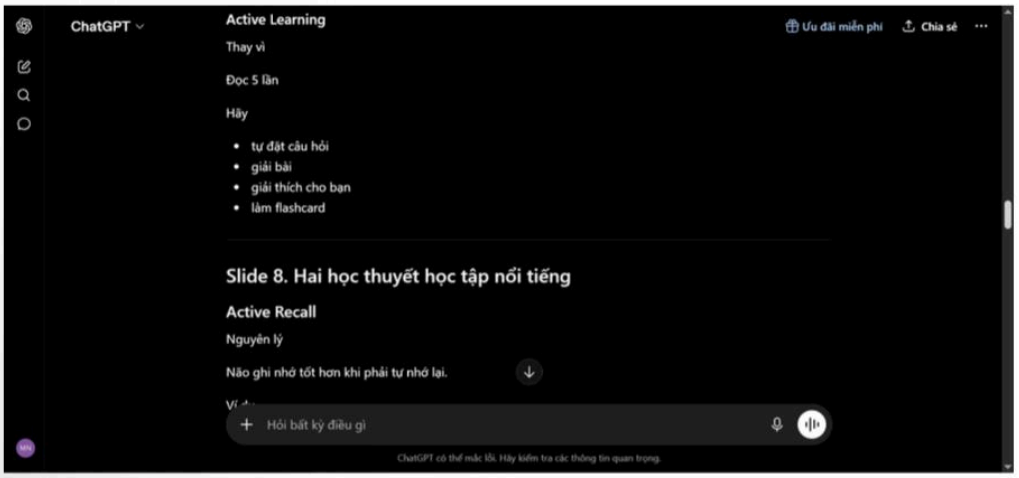

ChatGPT
= Hiệu suất học tập
Có nhiều thời gian nhưng mất tập trung → hiệu quả thấp.
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Slide 4. Ma trận Eisenhower
Phân biệt việc quan trọng và việc khẩn cấp
Vẽ ma trận 2×2
Quan trọng + Khẩn cấp
Deadline
Thi giữa kỳ
Quan trọng + Không khẩn cấp
Ôn bài mỗi ngày
Đọc tài liệu
Học kỹ năng
👉 Đây là nhóm quyết định thành công lâu dài.
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

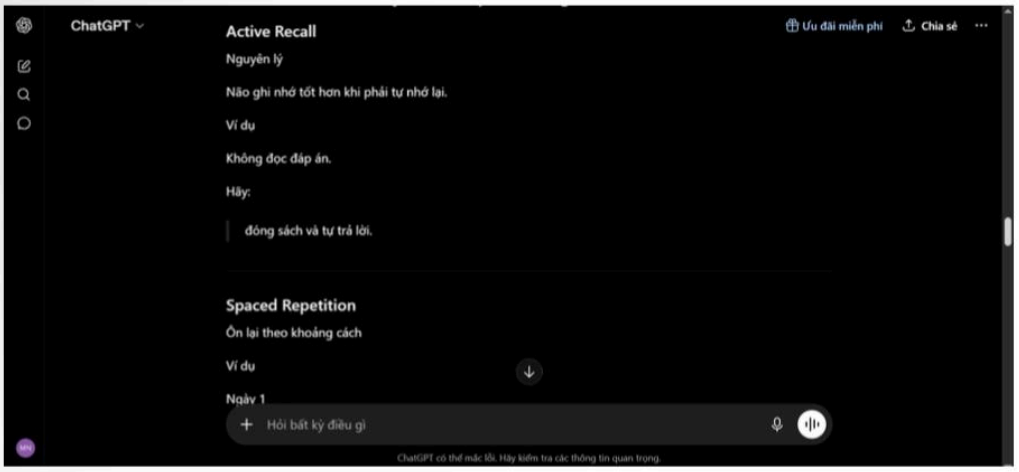

ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Không quan trọng + Khẩn cấp
Tin nhắn
Cuộc gọi
Không quan trọng + Không khẩn cấp
Lướt TikTok
Facebook
Game
Bài học
Đừng để việc quan trọng trở thành việc khẩn cấp.
Slide 5. Quy tắc Pareto 80/20
Học ít nhưng đúng trọng tâm
Nguyên lý:
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

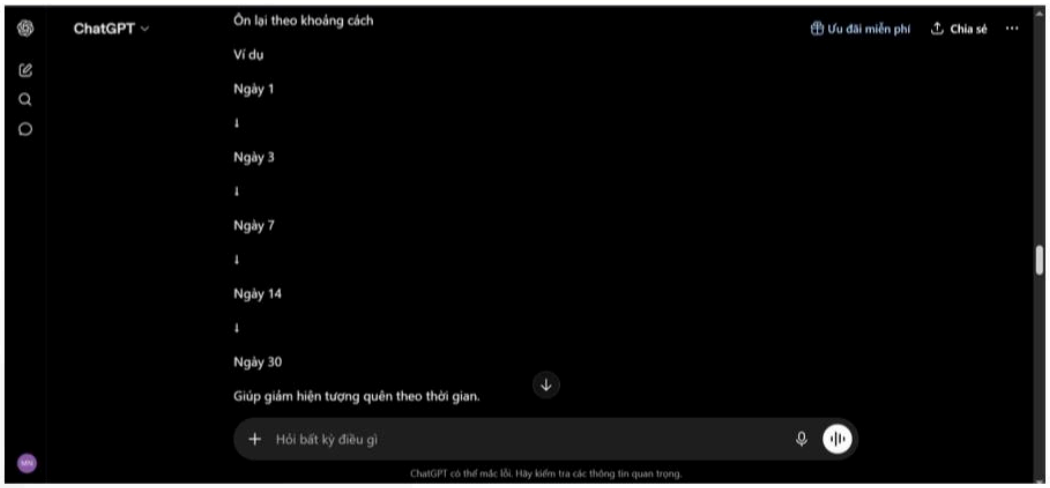

ChatGPT
Slide 5. Quy tắc Pareto 80/20
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Học ít nhưng đúng trọng tâm
Nguyên lý:
80% kết quả đến từ 20% hoạt động quan trọng.
Ứng dụng:
xác định kiến thức trọng tâm
học theo đề cương
luyện dạng bài xuất hiện nhiều
ưu tiên môn khó
Thay vì:
học 10 tiếng
Hãy:
học đúng 2 tiếng có chất lượng.
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

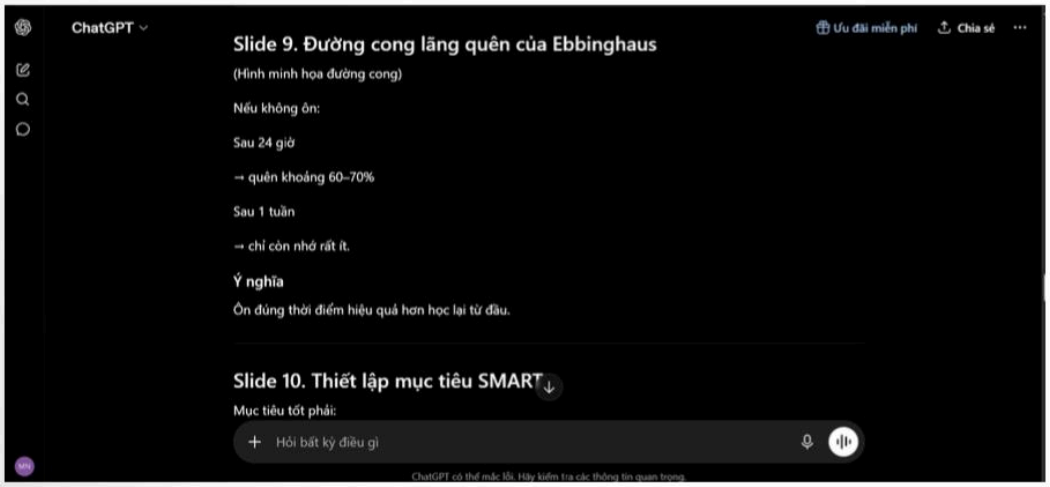

ChatGPT
Slide 6. Pomodoro Technique
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Học theo chu kỳ tập trung
25 phút học
↓
5 phút nghỉ
↓
Lặp lại 4 lần
↓
Nghỉ dài 20–30 phút
Cơ sở khoa học
Não bộ chỉ duy trì tập trung cao trong khoảng thời gian nhất định.
Pomodoro giúp
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.


ChatGPT
Não bộ chỉ duy trì tập trung cao trong khoảng thời gian nhất định.
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Pomodoro giúp
giảm mệt mỏi
chống trì hoãn
tăng động lực bắt đầu
Slide 7. Học như thế nào để nhớ lâu?
Tháp học tập (Learning Pyramid)
Mức ghi nhớ trung bình:
Đọc
Nghe
Quan sát
Thảo luận
Thực hành
Dạy lại người khác
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

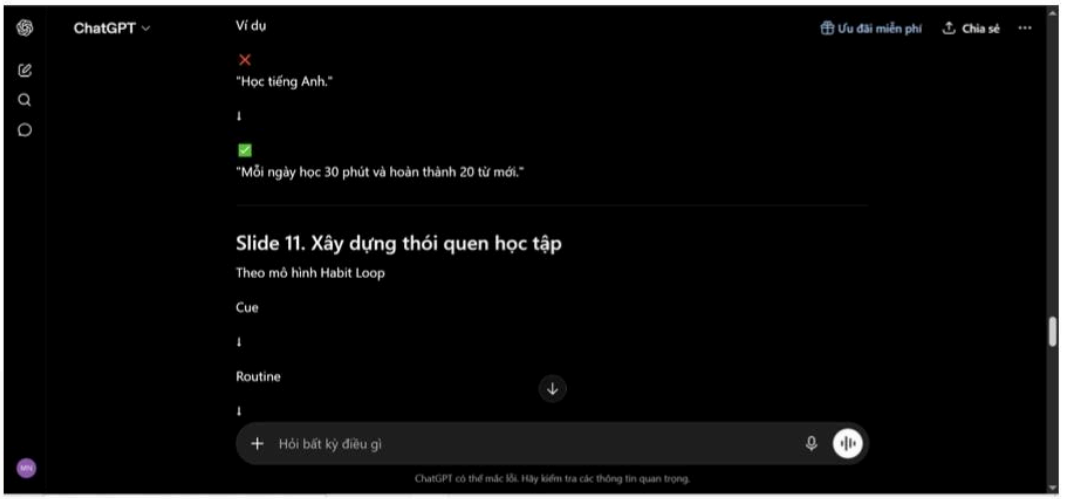

ChatGPT
Active Learning
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Thay vì
Đọc 5 lần
Hãy
tự đặt câu hỏi
giải bài
giải thích cho bạn
làm flashcard
Slide 8. Hai học thuyết học tập nổi tiếng
Active Recall
Nguyên lý
Não ghi nhớ tốt hơn khi phải tự nhớ lại.
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

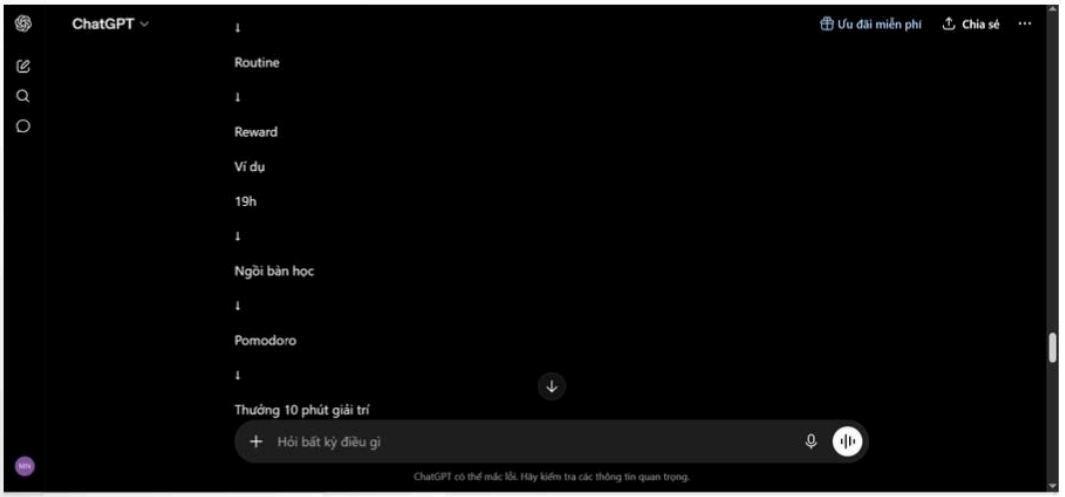

ChatGPT
Active Recall
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Nguyên lý
Não ghi nhớ tốt hơn khi phải tự nhớ lại.
Ví dụ
Không đọc đáp án.
Hãy:
đóng sách và tự trả lời.
Spaced Repetition
Ôn lại theo khoảng cách
Ví dụ
Ngày 1
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

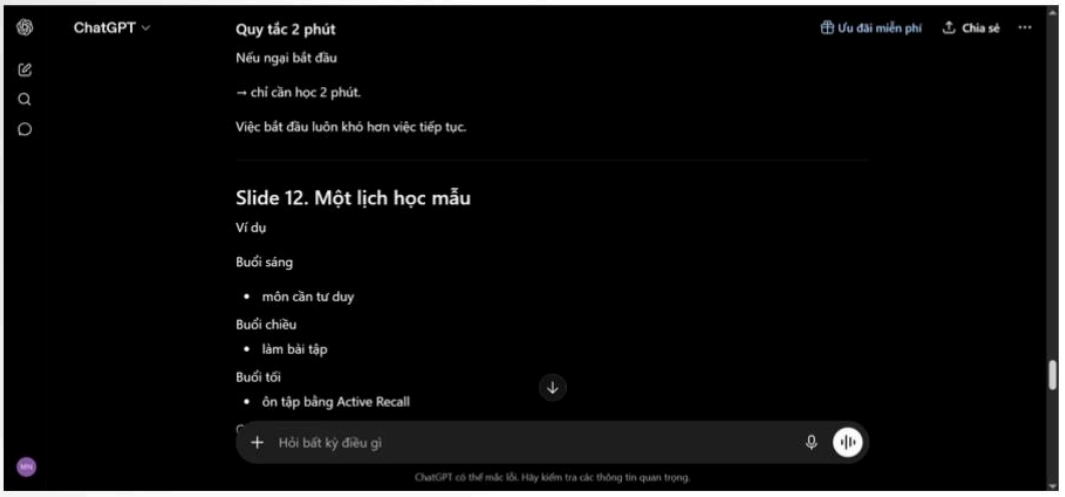

ChatGPT
Ôn lại theo khoảng cách
Ví dụ
Ngày 1
↓
Ngày 3
↓
Ngày 7
↓
Ngày 14
↓
Ngày 30
Giúp giảm hiện tượng quên theo thời gian.
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

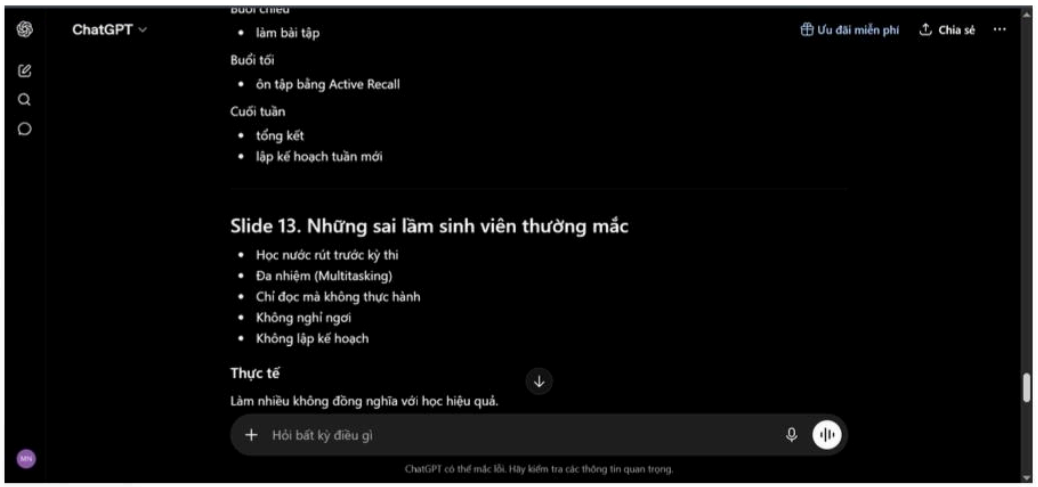

ChatGPT
Slide 9. Đường cong lãng quên của Ebbinghaus
(Hình minh họa đường cong)
Nếu không ôn:
Sau 24 giờ
→ quên khoảng 60–70%
Sau 1 tuần
→ chỉ còn nhớ rất ít.
Ý nghĩa
Ôn đúng thời điểm hiệu quả hơn học lại từ đầu.
Slide 10. Thiết lập mục tiêu SMART
Mục tiêu tốt phải:
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

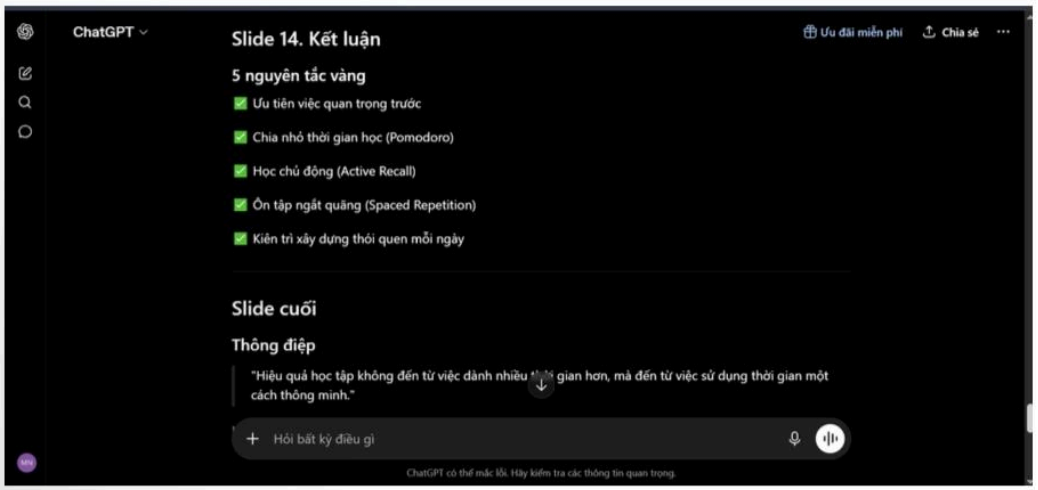

ChatGPT
Slide 10. Thiết lập mục tiêu SMART
Mục tiêu tốt phải:
S
Specific
M
Measurable
A
Achievable
R
Relevant
T
Time-bound
Ví dụ
✕
"Học tiếng Anh."
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

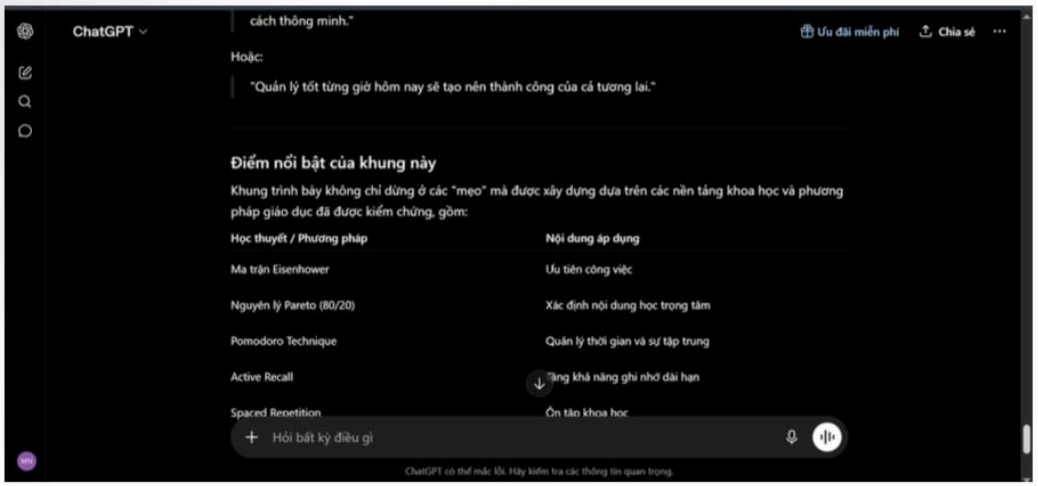

ChatGPT
Ví dụ
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
❌
"Học tiếng Anh."
↓
✅
"Mỗi ngày học 30 phút và hoàn thành 20 từ mới."
Slide 11. Xây dựng thói quen học tập
Theo mô hình Habit Loop
Cue
↓
Routine
↓
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.

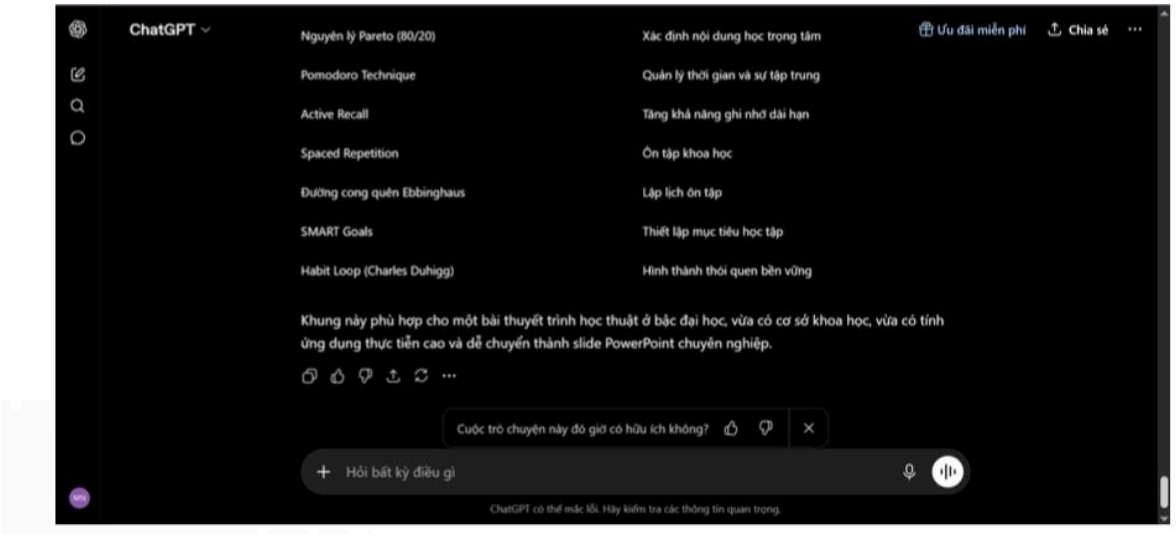

ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
↓
Routine
↓
Reward
Ví dụ
19h
↓
Ngồi bàn học
↓
Pomodoro
↓
Thưởng 10 phút giải trí
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.


ChatGPT
Quy tắc 2 phút
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Nếu ngại bắt đầu
→ chỉ cần học 2 phút.
Việc bắt đầu luôn khó hơn việc tiếp tục.
Slide 12. Một lịch học mẫu
Ví dụ
Buổi sáng
môn cần tư duy
Buổi chiều
làm bài tập
Buổi tối
ôn tập bằng Active Recall
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.


ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Buổi chiều
• làm bài tập
Buổi tối
• ôn tập bằng Active Recall
Cuối tuần
• tổng kết
• lập kế hoạch tuần mới
Slide 13. Những sai lầm sinh viên thường mắc
• Học nước rút trước kỳ thi
• Đa nhiệm (Multitasking)
• Chỉ đọc mà không thực hành
• Không nghỉ ngơi
• Không lập kế hoạch
Thực tế
Làm nhiều không đồng nghĩa với học hiệu quả.
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.


ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
Slide 14. Kết luận
5 nguyên tắc vàng
✅ Ưu tiên việc quan trọng trước
✅ Chia nhỏ thời gian học (Pomodoro)
✅ Học chủ động (Active Recall)
✅ Ôn tập ngắt quãng (Spaced Repetition)
✅ Kiên trì xây dựng thói quen mỗi ngày
Slide cuối
Thông điệp
"Hiệu quả học tập không đến từ việc dành nhiều thời gian hơn, mà đến từ việc sử dụng thời gian một cách thông minh."
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.


ChatGPT
Ưu đãi miễn phí
Chia sẻ
cách thông minh."
Hoặc:
"Quản lý tốt từng giờ hôm nay sẽ tạo nên thành công của cả tương lai."
Điểm nổi bật của khung này
Khung trình bày không chỉ dừng ở các "mẹo" mà được xây dựng dựa trên các nền tảng khoa học và phương pháp giáo dục đã được kiểm chứng, gồm:
Học thuyết / Phương pháp
Nội dung áp dụng
Ma trận Eisenhower
Ưu tiên công việc
Nguyên lý Pareto (80/20)
Xác định nội dung học trọng tâm
Pomodoro Technique
Quản lý thời gian và sự tập trung
Active Recall
Tăng khả năng ghi nhớ dài hạn
Spaced Repetition
Ôn tập khoa học
Hỏi bất kỳ điều gì
ChatGPT có thể mắc lỗi. Hãy kiểm tra các thông tin quan trọng.



c. Nhận xét

-

Khi đặt cùng một yêu cầu về việc xây dựng khung nội dung cho bài thuyết trình “Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên”

,

hai công cụ AI đã thể hiện hai hướng tiếp cận khác nhau rõ rệt. Claude thể hiện sự chuyên nghiệp vượt trội trong tư duy khoa học. Công cụ này gây ấn tượng mạnh khi lồng ghép các phương pháp tư duy kinh điển (Feynman, Eisenhower, Spaced Repetition) giúp bài thuyết trình có chiều sâu học thuật cao. Tuy nhiên, Claude lại mắc điểm yếu là bỏ qua các định nghĩa nền tảng (quản lý thời gian là gì) và chưa chạm tới những áp lực thực tế, đời thường của đời sống sinh viên (áp lực đồng trang lứa, đi làm thêm, chạy deadline ngoại khóa). Ngược lại, ChatGPT có ưu thế lớn về mặt tiếp cận trực diện, thân thiện với Gen Z khi đưa ra các giải pháp cụ thể ngay tức thì như nguyên tắc S.M.A.R.T, quy tắc 2 phút hay liệt kê các app điện thoại. Dù vậy, cách trình bày của ChatGPT còn khá dàn trải, chỉ dừng lại ở mức liệt kê bề nổi và thiếu sự liên kết logic mang tính hệ thống hóa kiến thức.

-

Sau khi cân đối, tôi quyết định chọn khung sườn của Claude làm nền tảng phát triển cốt lõi vì nó tạo ra bộ khung vững chắc và mang tính chuyên môn cao hơn. Để bài thuyết trình trọn vẹn và thực tế, tôi không bê nguyên bản kết quả thô của AI. Tôi đã tiến hành biên tập, lồng ghép phần định nghĩa dễ hiểu của ChatGPT vào đầu bài, đồng thời tự bổ sung các số liệu thực tế về hội chứng "trì hoãn" của sinh viên Việt Nam để tạo tính phản biện và tăng tính kết nối với người nghe.

d. Chỉnh sửa

Để bài thuyết trình mạch lạc, khoa học và chạm đúng tâm lý của người nghe, cấu trúc tổng thể sau khi tích hợp và chỉnh sửa thủ công bao gồm 8 phần:1.Mở đầu: Đặt vấn đề áp lực “chạy deadline” , giải thích khái niệm quản lý thời gian là gì đối với một sinh viên.

2.Bối cảnh thực tế: Thực trạng trì hoãn, sa đà mạng xã hội và mất cân bằng cuộc sống của sinh viên Việt Nam hiện nay.

3.Kỹ thuật quản trị thời gian cốt lõi: Phương pháp quả cà chua Pomodoro kết hợp Ma trận Eisenhower để phân loại công việc học tập.

4.Phương pháp học tập chủ động: Áp dụng Kỹ thuật Feynman và phương pháp học lặp lại ngắt quãng (Spaced Repetition).

5.Thói quen kỷ luật cực tiểu: Nguyên lý 2 phút để đánh bại trì hoãn và tầm quan trọng của việc thiết lập môi trường học tập.

6.Công cụ số hỗ trợ đắc lực: Quản lý thời gian và bài vở thông qua Notion, Google Calendar và app Forest.

7.Giải pháp cá nhân hóa: Cách lập kế hoạch học tập theo tuần phù hợp với lịch học, lịch làm thêm của bản thân.

8.Kết luận: Thông điệp hành động "Bắt đầu nhỏ, nhất quán lớn"

.

2. Công cụ AI tạo hình ảnh

Áp dụng công cụ Dreamina để thiết kế các hình ảnh độc quyền, đồng bộ màu

sắc cho slide nhằm minh họa trực quan các ý chính.

a. Sử dụng Dreamina

-

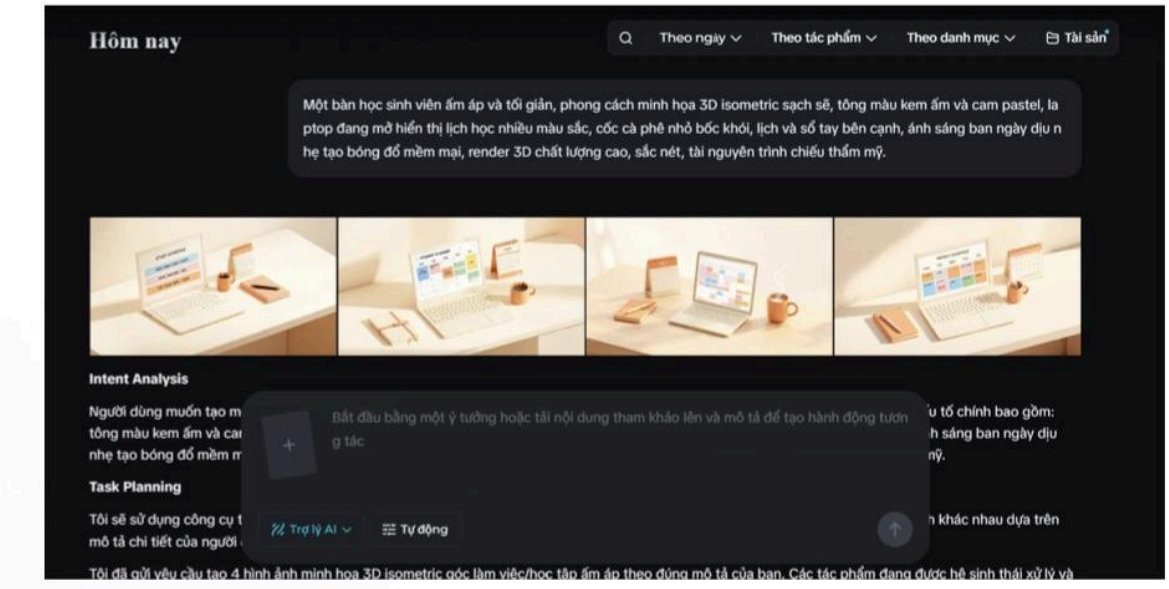
Hình ảnh cho phần mở đầu (slide 1&2)

Prompt: Một bàn học sinh viên ấm áp và tối giản, phong cách minh họa

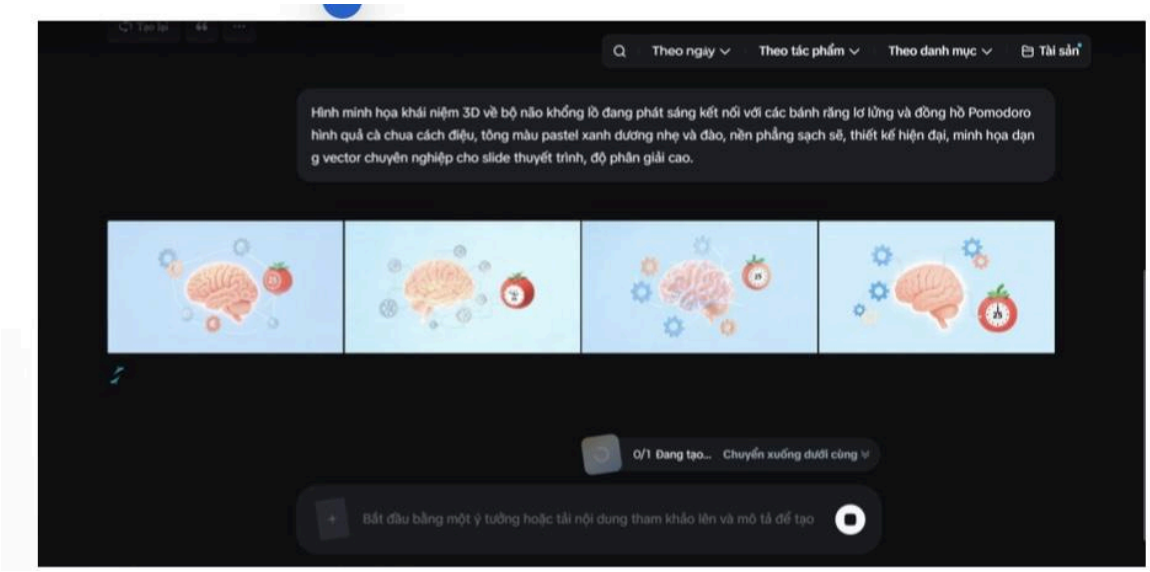
3D isometric sạch sẽ, tông màu kem ấm và cam pastel, laptop đang mở

hiển thị lịch học nhiều màu sắc, cốc cà phê nhỏ bốc khói, lịch và sổ tay

bên cạnh, ánh sáng ban ngày dịu nhẹ tạo bóng đổ mềm mại, render 3D chất lượng cao, sắc nét, tài nguyên trình chiếu thẩm



Hình ảnh cho phần kỹ thuật học tập chủ động (Slide 4 & 5) Prompt: Hình minh họa khái niệm 3D về bộ não khổng lồ đang phát sáng kết nối với các bánh răng lơ lửng và đồng hồ Pomodoro hình quả cà chua cách điệu, tông màu pastel xanh dương nhẹ và đào, nền phẳng sạch sẽ, thiết kế hiện đại, minh họa dạng vector chuyên nghiệp cho slide thuyết trình, độ phân giải cao

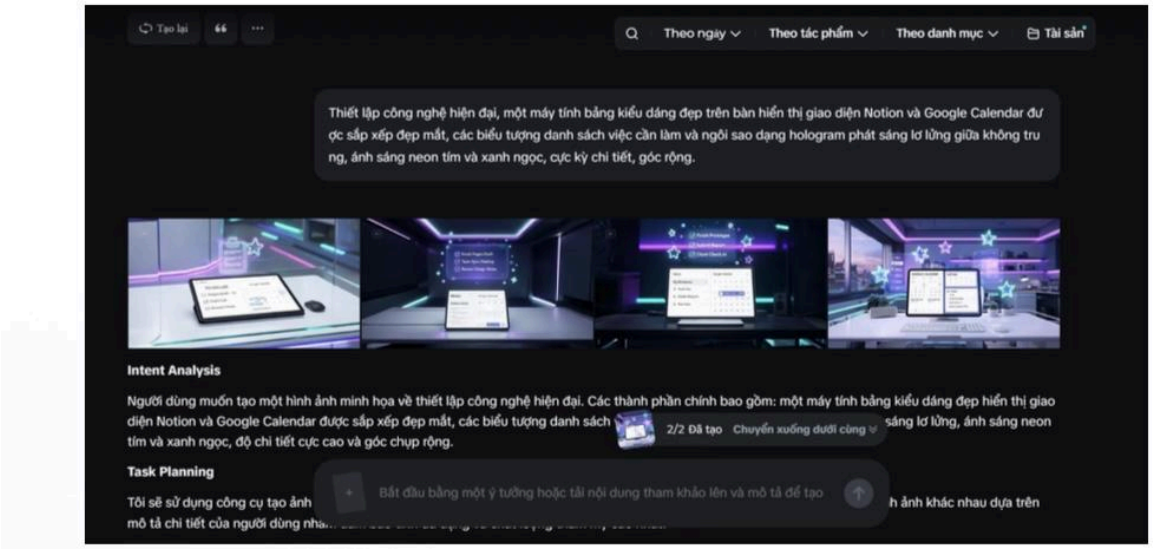


.

-

Hình ảnh cho phần công cụ số hỗ trợ (Slide 6)

Prompt: Thiết lập công nghệ hiện đại, một máy tính bảng kiểu dáng đẹp trên bàn hiển thị giao diện Notion và Google Calendar được sắp xếp đẹp mắt, các biểu tượng danh sách việc cần làm và ngôi sao dạng hologramphát sáng lơ lửng giữa không trung, ánh sáng neon tím và xanh ngọc, cực kỳ chi tiết, góc rộng.



b. Nhận xét

-

Nhờ 3 câu lệnh chi tiết, AI đã tạo ra 3 bức ảnh có phong cách 3D pastel

và hologram hiện đại, rất đồng điệu về mặt màu sắc chủ đạo (cam - kem - xanh pastel). Ảnh mở đầu mang lại cảm giác ấm áp, dễ chịu; ảnh đồng hồ Pomodoro cách điệu giúp phần lý thuyết học thuật khô khan trở nên trực quan sinh động; ảnh về tương lai công nghệ số thể hiện đúng tinh thần năng động của sinh viên thời đại mới.Tuy nhiên, một số ảnh render 3D thô vẫn gặp lỗi thừa chi tiết rác ở các góc (ví dụ: các mảnh ký tự lạ bay lơ lửng không rõ nghĩa). Khi đưa vào Canva thiết kế slide, tôi bắt buộc phải dùng tính năng xóa vật thể thừa và tạo ra các khoảng trống lớn bên cạnh vật thể chính để có không gian chèn chữ mà không bị rối mắt người xem.

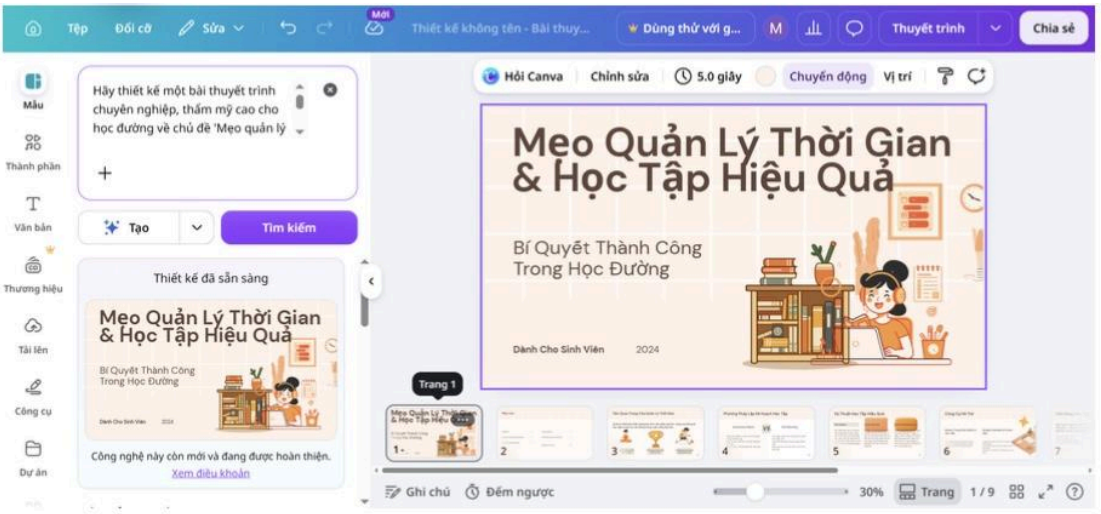
3. Công cụ hỗ trợ thiết kế

Sử dụng Canva AI làm trợ lý dàn trang và phối màu nghệ thuật.

a. Sử dụng Canva

Prompt: Hãy thiết kế một bài thuyết trình chuyên nghiệp, thẩm mỹ cao cho học đường về chủ đề ‘Mẹo quản lý thời gian và học tập hiệu quả cho sinh viên”. Cấu trúc bao gồm 8 phần chi tiết sau: [Chèn cấu trúc 8 phần ở mục 1.d].

Phong cách thiết kế tối giản (Minimalism), sử dụng tông màu chủ đạo là cam ấm (Warm Orange) và kem sữa (Cream) để tạo năng lượng tích cực nhưng vẫn dễ chịu. Nội dung tập trung vào tính ứng dụng cho sinh viên đại học. Mỗi slide cần có tiêu đề rõ ràng, các gạch đầu dòng ngắn gọn và bố cục chèn ảnh minh họa hợp l


Tệp
Đối cỡ
Sửa
Thiết kế không tên - Bài thuy...
Dùng thử với g...
Thuyết trình
Chia sẻ
Mẫu
Thành phần
Văn bản
Thương hiệu
Tải lên
Công cụ
Dự án
Hãy thiết kế một bài thuyết trình chuyên nghiệp, thẩm mỹ cao cho học đường về chủ đề 'Mẹo quản lý
Tạo
Tìm kiếm
Thiết kế đã sẵn sàng
Mẹo Quản Lý Thời Gian & Học Tập Hiệu Quả
Bí Quyết Thành Công Trong Học Đường
Dành Cho Sinh Viên
2024
Công nghệ này còn mới và đang được hoàn thiện.
Xem điều khoản
Hỏi Canva
Chỉnh sửa
5.0 giây
Chuyển động
Vị trí
Mẹo Quản Lý Thời Gian & Học Tập Hiệu Quả
Bí Quyết Thành Công Trong Học Đường
Dành Cho Sinh Viên
2024
Trang 1
Ghi chú
Đếm ngược
30%
Trang
1 / 9


Mẹo Quản Lý Thời Gian & Học Tập Hiệu Quả
Bí Quyết Thành Công Trong Học Đường
Dành Cho Sinh Viên
2024
1 / 9

Mục Lục

Giới thiệu	3	Công cụ hỗ trợ	7
Tầm quan trọng quản lý thời gian	4	Cân bằng học tập - Cuộc sống	8
Phương pháp lập kế hoạch	5	Khắc phục trì hoãn	9

Tầm Quan Trọng Của Quản Lý Thời Gian

Quản lý thời gian hiệu quả giúp sinh viên giảm áp lực, nâng cao kết quả học tập và tạo sự cân bằng trong cuộc sống đại học.



Giảm stress và áp lực học tập



Tăng hiệu suất và kết quả học tập



Có thời gian cho hoạt động ngoại khóa

3

Phương Pháp Lập Kế Hoạch Học Tập

Eisenhower Matrix

VS

Time Blocking

Phân loại nhiệm vụ theo mức độ quan trọng và khẩn cấp.
Giúp ưu tiên việc học và tránh lãng phí thời gian.
Phù hợp khi có nhiều đầu việc cần sắp xếp.

Chia ngày thành các khung giờ cố định cho từng môn.
Tăng khả năng tập trung và giảm phân tâm.
Hiệu quả cao cho sinh viên có lịch học đều đặn.

4

Kỹ Thuật Học Tập Hiệu Quả

Pomodoro

Học tập theo chu kỳ 25 phút tập trung, nghỉ 5 phút. Giúp duy trì sự chú ý và tránh kiệt sức. Sau 4 chu kỳ, nghỉ dài 15–30 phút. Phù hợp với mọi môn học và dễ áp dụng hàng ngày.

Active Recall

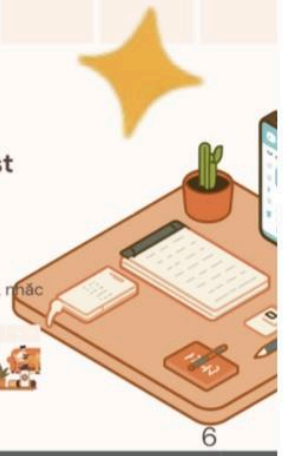
Ôn tập chủ động bằng cách tự kiểm tra kiến thức thay vì đọc lại. Sử dụng flashcard, tự đặt câu hỏi hoặc giải thích lại nội dung. Phương pháp này giúp ghi nhớ sâu và lâu hơn đáng kể.

Spaced Repetition

Lặp lại kiến thức theo khoảng thời gian tăng dần: 1 ngày, 3 ngày, 1 tuần, 1 tháng. Tận dụng hiệu ứng quên để củng cố trí nhớ dài hạn. Ứng dụng Anki hoặc Notion giúp tự động hóa lịch ôn tập hiệu quả.

5

Công Cụ Hỗ Trợ



Notion: Trung Tâm Quản Lý Học Tập

- Tạo bảng kế hoạch học tập theo tuần
- Ghi chú bài giảng có cấu trúc rõ ràng
- Theo dõi tiến độ hoàn thành bài tập

Google Calendar & Forest App

- Google Calendar: Lên lịch thi, deadline, nhắc nhở tự động
- Forest App: Tập trung học
  Pomodoro
- Kết hợp cả hai để tối ưu th
  ngày

6

6 / 9

Cân Bằng Học Tập & Cuộc Sống

Nghỉ ngơi và giải trí lành mạnh không phải là lãng phí thời gian — đây là nền tảng để duy trì hiệu suất học tập bền vững và sức khỏe toàn diện.



Sức khỏe thể chất & tinh thần:
- Ngủ đủ 7–8 tiếng mỗi đêm
- Tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày
- Ăn uống lành mạnh, đủ dinh dưỡng
- Thực hành thiền hoặc hít thở sâu để giảm stress

Giải trí & kết nối xã hội:
- Dành thời gian cho sở thích cá nhân
- Gặp gỡ bạn bè, gia đình thường xuyên
- Đặt ranh giới rõ ràng giữa học và

7

7 / 9



b. Nhận xét

-

Canva AI đóng vai trò vô cùng đắc lực trong việc rút ngắn thời gian khởi tạo layout ban đầu. Nó tự động gợi ý bộ font chữ không chân hiện đại (Sans-serif) phối hợp với các gam màu pastel trang nhã, tạo nên tính đồng bộ thị giác ngay từ đầu. Thay vì mất nửa ngày để tự căn chỉnh lề và chọn màu, Canva AI hoàn thành việc dựng template thô chỉ trong chưa đầy 3 phút.Tuy nhiên, các slide do AI thiết kế tự động bộc lộ rõ sự yếu kém về mặt phân bổ lượng thông tin học thuật. AI thường có xu hướng dồn quánhiều chữ vào một slide hoặc ngược lại, để trống quá nhiều khiến slide bị loãng. Ngoài ra, cỡ chữ của tiêu đề phụ và nội dung chi tiết bị đặt ở mức quá nhỏ, không đạt tiêu chuẩn trình chiếu cho giảng đường lớn. Để khắc phục, tôi đã tự can thiệp thủ công: tiến hành tách đôi các slide bị dồn nén chữ, tự thiết kế một bảng so sánh đối chiếu rõ ràng cho Ma trận Eisenhower, căn chỉnh lại cỡ chữ lên tối thiểu 18pt cho nội dung và 40pt cho tiêu đề, đồng thời sắp xếp lại vị trí các bức ảnh 3D từ Stable Diffusion theo quy tắc 1/3 để slide đạt độ cân bằng thị giác tốt nhất.

III. So sánh và phân tích công cụ

1. Đánh giá ưu, nhược điểm

Nhóm công cụ	Ưu điểm	Nhược điểm
AI tạo văn bản (Claude&ChatGPT)	- Claude có khả năng tư duy quản trị, cấu trúc bài giảng chuyên sâu khoa học. - ChatGPT gợi ý nhanh các mẹo thực tế, ứng dụng đời sống gần gũi sinh viên.	- Claude dễ bỏ sót các định nghĩa nền tảng. - ChatGPT viết văn phong đôi khi bị sáo rỗng, dàn trải, thiếu chiều sâu phản biện.
AI tạo hình ảnh (Dreamina)	- Khả năng bám sát prompt tốt, tạo ảnh độc quyền không trùng lặp. - Định hình phong cách 3D pastel thời thượng rất chuẩn xác.	- Thỉnh thoảng tạo ra các chi tiết rác hoặc biến dạng chữ viết trên ảnh. - Khó tạo ra khoảng trống đồng đều để chèn text trực tiếp.
AI thiết kế (Canva)	- Khởi tạo bố cục và nhận diện màu sắc cực kỳ nhanh chóng. - Tiết kiệm 80% thời gian tìm kiếm layout thô.	- Tư duy logic kém trong việc phân bổ text. - Thiết lập tỷ lệ chữ và hình chưa chuẩn cho môi trường trình chiếu giảng đường.

Canva)

- Khởi tạo bố cục và nhận diện màu

sắc cực kỳ nhanh chóng.

- Tiết kiệm 80% thời gian tìm kiếm

layout thô.

- Tư duy logic kém trong việc

phân bổ text.

- Thiết lập tỷ lệ chữ và hình

chưa chuẩn cho môi trường trình

chiếu giảng đường.

2. Sự thay đổi trong quy trình sáng tạo

Việc đưa phối hợp 3 nhóm công cụ AI vào quy trình làm bài tập đã tạo ra bước

ngoặt lớn cho bản thân tôi:

-Dịch chuyển vai trò sáng tạo: Tôi không còn đóng vai là một “công nhân gõ máy” bắt đầu từ trang giấy trắng (tìm từng hạt bụi ảnh trên Google, tự căn từng khung viền). Tôi đã dịch chuyển lên làm “Biên tập viên” và“Đạo diễn nghệ thuật”

- người đưa ra ý tưởng, ra lệnh cho các trợ lý AI làm việc thô, sau đó chọn lọc, tinh chỉnh thủ công để đưa dấu ấn cá nhân và tư duy phản biện vào sản phẩm.

- Tập trung vào giá trị cốt lõi: Thay vì lãng phí thời gian vào các công đoạn kỹ thuật lặp đi lặp lại, quy trình đồng hành cùng AI giúp tôi có thêm nhiều thời gian để nghiên cứu sâu bản chất kiến thức và luyện tập phongthái thuyết trình trước đám đông - yếu tố quyết định sự thành bại của bài thuyết trình.

IV . Các vấn đề đạo đức cần cân nhắc

1. Tính minh bạch và trung thực trong học thuật

Sử dụng AI không có nghĩa là “đạo văn công nghệ” . Nếu một sinh viên sao chép 100% kết quả từ Claude hay ChatGPT rồi nộp bài, đó là hành vi gian lận chất xám. Để đảm bảo tính minh bạch, tôi đã chủ động lưu trữ toàn bộ nhật ký câu lệnh và chụp ảnh màn hình các phiên bản trung gian (từ ảnh thô đến ảnh đã xử lý xóa vật thể, từ layout gốc của Canva AI đến slide hoàn thiện). Việc minh định rõ ràng phần nào AI hỗ trợ và phần nào do sức lao động thủ công của con người thực hiện chính là đạo đức học thuật tối thiểu của người học.

2. Bản quyền và quyền sở hữu trí tuệ

Các công cụ tạo hình ảnh như Dreamina được huấn luyện dựa trên hàng triệu tác phẩm có sẵn của các họa sĩ toàn cầu mà không có sự đồng thuận hay chia sẻ lợi ích với họ. Ý thức được điều này, tôi chỉ sử dụng các hình ảnh do AI tạo ra cho mục đích nghiên cứu học tập nội bộ tại giảng đường đại học (phi thương mại). Tôi tuyệt đối không sử dụng chúng để đăng tải lên các nền tảng thương mại nhằm tìm kiếm lợi nhuận trực tiếp khi chưa được định danh rõ ràng về bản quyền nguồn dữ liệu huấn luyện.

3. Trách nhiệm kiểm chứng số liệu (Tránh ảo giác AI)

Các mô hình ngôn ngữ lớn (LLM) thường gặp hiện tượng “ảo giác” (hallucination) - tự bịa ra các số liệu thống kê hoặc các trích dẫn giả trông rất thật để làm hài lòng người dùng.Trong bài thuyết trình về quản lý thời gian, khi AI đưa ra các con số giả định như “85% sinh viên cải thiện điểm số nhờ Pomodoro

” , tôi đã lập tức tiến hành đối chiếu ngược lại với các bài nghiên cứu giáo dục chính thống trên Google Scholar. Trách nhiệm kiểm chứng thông tin cuối cùng luôn thuộc về con người, không phải AI.

4. Bảo mật dữ liệu và quyền riêng tư

Mọi dữ liệu chúng ta nhập vào các khung chat công cộng đều được nhà phát triển thu thập để huấn luyện cho các phiên bản tiếp theo. Việc đưa các thông tin cá nhân của bản thân, điểm số thực tế chưa công bố, hoặc các dữ liệu nội bộ của nhà trường vào prompt là một hành vi thiếu an toàn bảo mật nghiêm trọng. Tôi luôn tuân thủ nguyên tắc ẩn danh hóa dữ

liệu, sử dụng các tình huống giả định khi làm việc với AI để bảo vệ quyền riêng tư tuyệt đối cho bản thân và tập thể