

# Cách vượt qua mùa thi giữa kỳ và cuối kỳ

Amy Wong

Cảm giác như năm học mới vừa chỉ mới bắt đầu, nhưng... mùa thi giữa kỳ và cuối kỳ đã gần kề! Nhưng đừng hoảng loạn nhé! Có rất nhiều mẹo có thể giúp bạn giảm căng thẳng và vượt qua mùa thi một cách dễ dàng hơn đó!

## **Lập kế hoạch học tập hợp lý và chia nhỏ công việc**

Hãy viết danh sách những việc cần làm, từ xem lại bài giảng, đọc lại tài liệu cho đến ôn tập sách giáo khoa. Khi bạn sắp xếp và ghi rõ từng bước cần thực hiện, việc học sẽ bớt áp lực hơn và bạn cũng dễ bám sát kế hoạch hơn. Nhưng đôi khi mọi thứ có thể sẽ không diễn ra như mong muốn, và một kế hoạch khắt khe quá sẽ cộng thêm nhiều căng thẳng cho bạn trong thời gian khó khăn này. Vì vậy, mình khuyến khích các bạn hãy linh hoạt một chút trong lịch trình của mình nhé!

## **Đổi mới không gian học tập**

Nếu bạn cảm thấy quá tải và học mãi không vào vì não không thể tiếp nhận thêm kiến thức nữa, hãy thử thay đổi không gian học xem sao! Bạn có thể chuyển sang một góc khác trong thư viện, đặt phòng học nhóm ở trường, tìm một quán cà phê xinh xắn để học, hoặc đơn giản là ngồi ở bàn ăn thay vì bàn học quen thuộc trong phòng. Đôi lúc, việc đổi môi trường mới mẻ có thể giúp bạn thoải mái hơn và tránh bị kiệt sức.

## **Hãy nhớ là nghỉ ngơi cũng rất quan trọng!**

Mình biết mà... Bài vở ngập đầu và mỗi ngày trôi qua đều vô cùng quý giá. Đừng như chẳng còn thời gian để nghỉ ngơi nữa. Nhưng

# Cách vượt qua mùa thi giữa kỳ và cuối kỳ

Thực tế, chỉ cần những khoảng nghỉ ngắn 5 phút giữa các buổi học có thể giúp não bộ tiếp thu kiến thức tốt hơn.

Nhiều bạn có thói quen thức trắng đêm để học dồn trước kỳ thi, nhưng nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng giấc ngủ rất quan trọng, đặc biệt là trong mùa thi. Ngủ đủ giấc không chỉ giúp bạn tập trung tốt hơn, suy nghĩ mạch lạc hơn mà còn giúp não bộ ghi nhớ kiến thức vừa ôn tập.

## Làm gì khi kết quả thi không như mong đợi?

Bước ra khỏi phòng thi với cảm giác mình làm bài không tốt hoặc nhận được điểm số thấp hơn kỳ vọng chắc chắn là một cảm giác tồi tệ. Nhưng đừng nản chí! Cuộc sống đâu chỉ xoay quanh những điểm số; quá trình học tập cũng quý giá không kém. Đừng hoảng sợ, hãy nhìn lại phương pháp học tập của mình để xem có thể cải thiện ở đâu. Thông thường, điểm giữa kỳ không phải yếu tố duy nhất quyết định kết quả cuối cùng, vì vẫn còn các bài kiểm tra và bài tập khác để bạn cải thiện điểm số. Nếu cảm thấy khó khăn, hãy thử nói chuyện với thầy cô hoặc trợ giảng giúp đỡ. Họ đã từng trải qua những năm học đường và có thể đưa ra lời khuyên hữu ích cho bạn. Quan trọng nhất là hãy giữ tinh thần tích cực, đừng để nó ảnh hưởng quá nhiều đến bạn. Dành thời gian chăm sóc bản thân cũng là một cách tốt để lấy lại tinh thần!

## Làm sao để hồi phục sau kỳ thi?

Thi xong rồi, ai cũng kiệt sức, nhưng việc học vẫn chưa kết thúc đâu nhé! Lớp học vẫn tiếp tục, kỳ thi cuối kỳ cũng đang đến gần, nhưng làm sao để có đủ năng lượng tiếp tục "cày cuốc" đây? Nếu bạn cảm

# Cách vượt qua mùa thi giữa kỳ và cuối kỳ

thấy kiệt sức, đó là dấu hiệu cho thấy bạn cần thời gian để phục hồi. Chỉ khi nghỉ ngơi đầy đủ thì năng suất mới có thể đạt được mức tối đa.

Nghỉ ngơi không nhất thiết phải dành cả ngày nếu bạn không có thời gian, chỉ cần vài tiếng xem phim, đi chơi với bạn bè, hoặc một giấc ngủ ngắn cũng giúp bạn lấy lại năng lượng. Quan trọng là hãy làm điều gì đó khiến bạn cảm thấy vui vẻ và thư giãn!

Bây giờ, hãy hít một hơi thật sâu và nhớ rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi. Việc học cần có phương pháp, môi trường học tập phù hợp và những khoảng nghỉ hợp lý để giảm áp lực. Hy vọng bài viết này hữu ích và giúp bạn vượt qua mùa thi một cách nhẹ nhàng hơn!

