

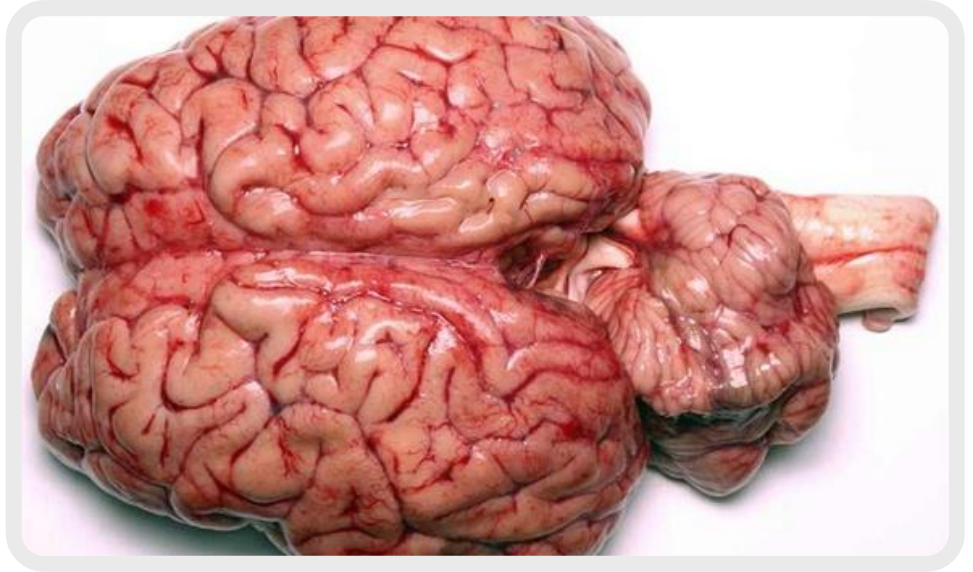
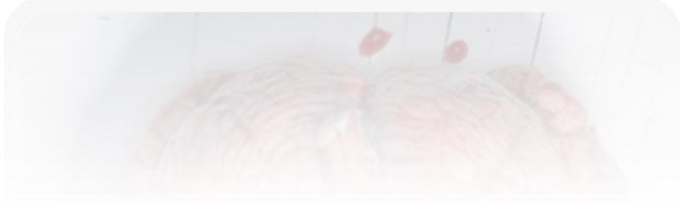
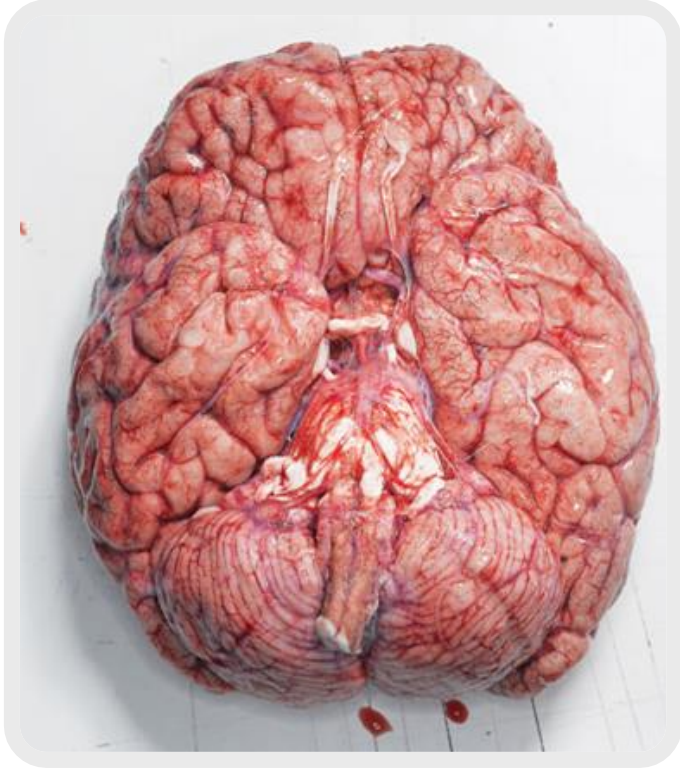


“BIẾT CÁCH HỌC, KHỎI CỰC NHỌC”



TÂM TRÍ LỰC
Tài Đức Vạn Toàn





THUYẾT TOÀN NÃO



Gs. ROGER WOLCOTT SPERRY

Nhận giải Nobel Y Sinh Học năm 1981

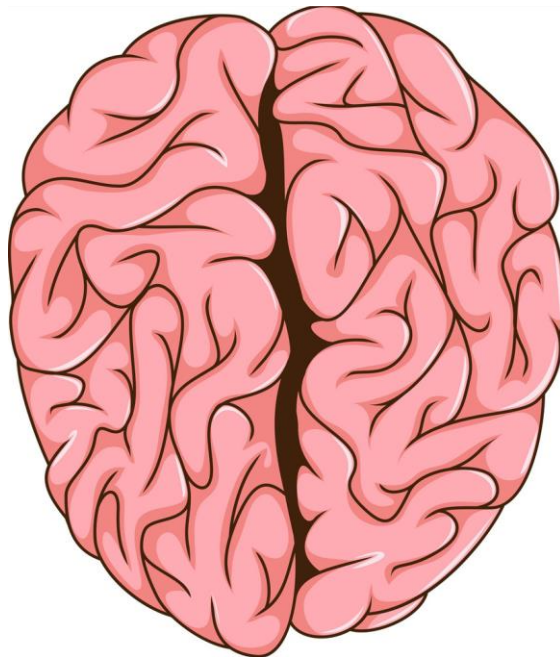


KHÁM PHÁ #1

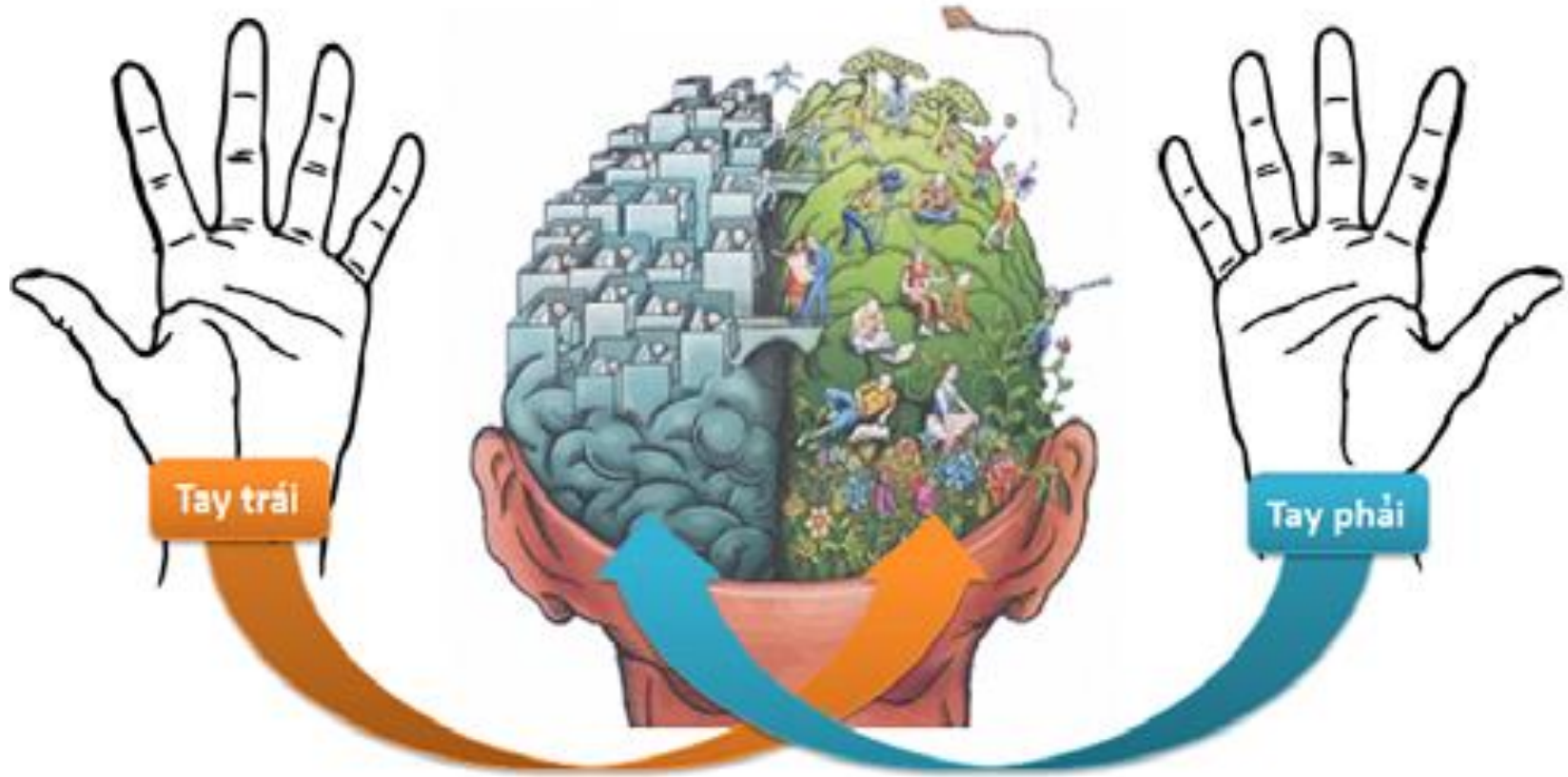


#1: BỘ NÃO CHÚNG TA CHIA LÀM 02 BÁN CẦU VÀ ĐIỀU KHIỂN CHÉO

**BÁN CẦU
NÃO TRÁI**



**BÁN CẦU
NÃO PHẢI**



SÓNG

Dữ dội và dịu êm

Ồn ào và lặng lẽ

Sông không hiểu nổi mình

Sóng tìm ra tận bể

Chiến thắng Bạch đằng: 938

Giải phóng miền nam: 30/04/1975

1. Hệ thức lượng giác

$$+ \sin^2 a + \cos^2 a = 1 \Leftrightarrow \begin{cases} \sin^2 a = 1 - \cos^2 a \\ \cos^2 a = 1 - \sin^2 a \end{cases}$$

- CHỮ

- SỐ

- KÍ KIỆU

- TÍNH TOÁN





- HÌNH ẢNH
- MÀU SẮC
- SÁNG TẠO
- TƯỞNG TƯỢNG



- HÌNH ẢNH
- MÀU SẮC
- SÁNG TẠO
- TƯỞNG TƯỢNG



- CHỮ
- SỐ
- KÍ KIỆU
- TÍNH TOÁN

SÓNG

Dữ dội và dịu êm

Ồn ào và lặng lẽ

Sông không hiểu nổi mình

Sóng tìm ra tận bể

Chiến thắng Bạch đằng: 938

Giải phóng miền nam: 30/04/1975

1. Hệ thức lượng giác

$$+ \sin^2 a + \cos^2 a = 1 \Leftrightarrow \begin{cases} \sin^2 a = 1 - \cos^2 a \\ \cos^2 a = 1 - \sin^2 a \end{cases}$$

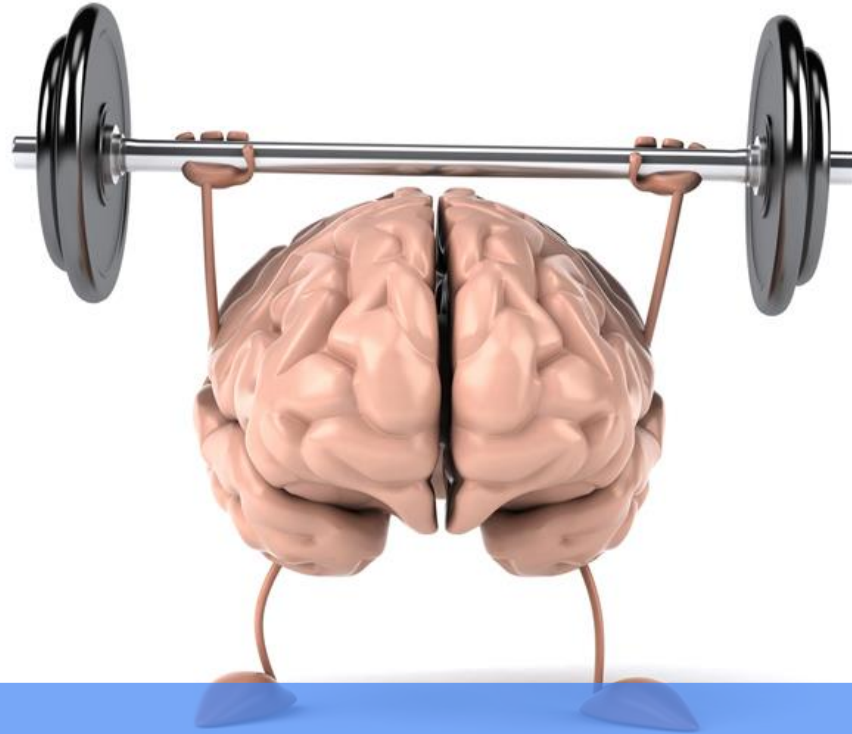


Bạn thích đi bằng

1 Chân hay **2** chân ? Vì sao ?



ÔM **1** TAY HAY **2** TAY THÌ CHẮC HƠN ?

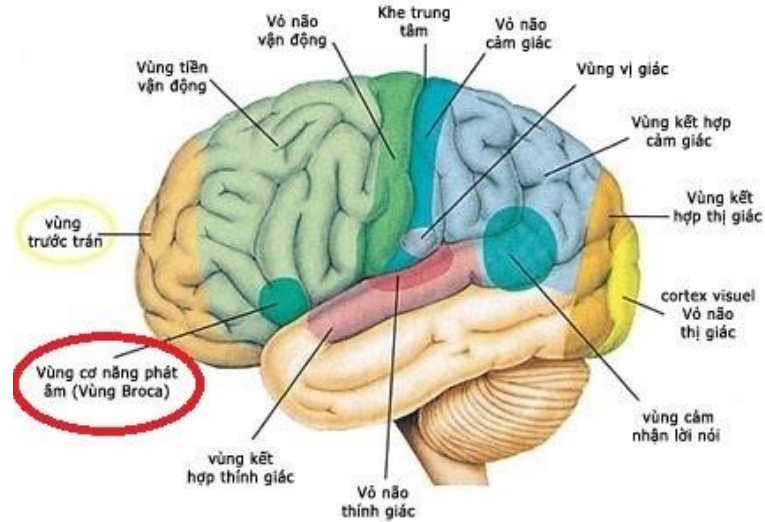


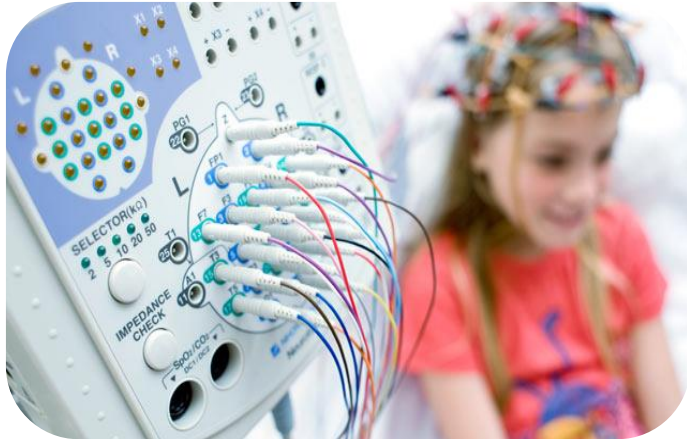
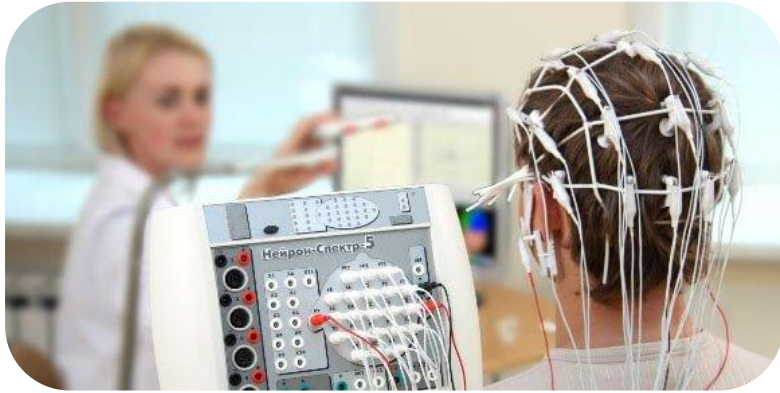
Muốn có bộ não khỏe mạnh, học nhanh, nhẹ nhàng
thì cần học bằng **CẢ HAI BÁN CẦU NÃO**



KHÁM PHÁ #2

#2: MỖI VÙNG NÃO CÓ MỘT NHIỆM VỤ KHÁC NHAU





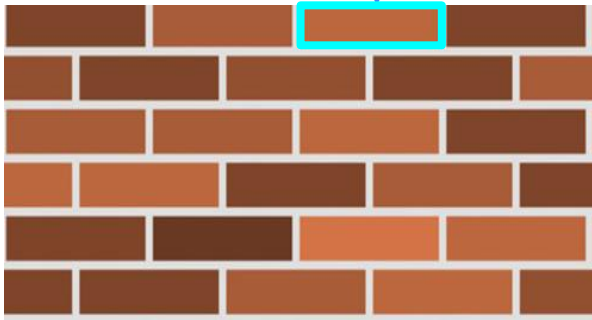
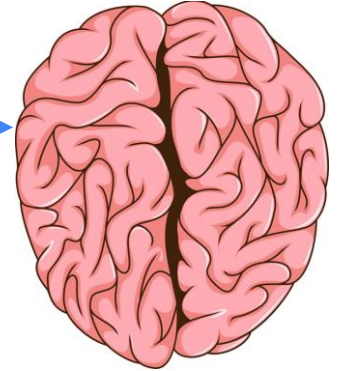


KHÁM PHÁ #3

#3: SỐ LƯỢNG TẾ BÀO THẦN KINH CHÚNG TA GIỐNG NHAU

NEURON

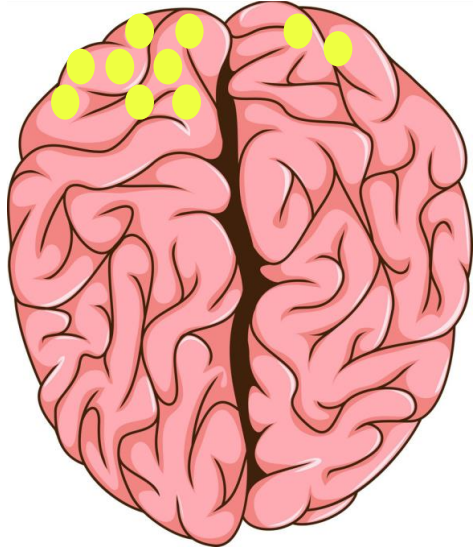
~ 86 Tỷ



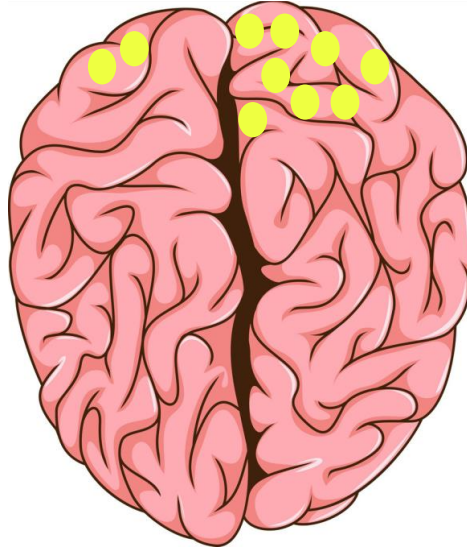


KHÁM PHÁ #4

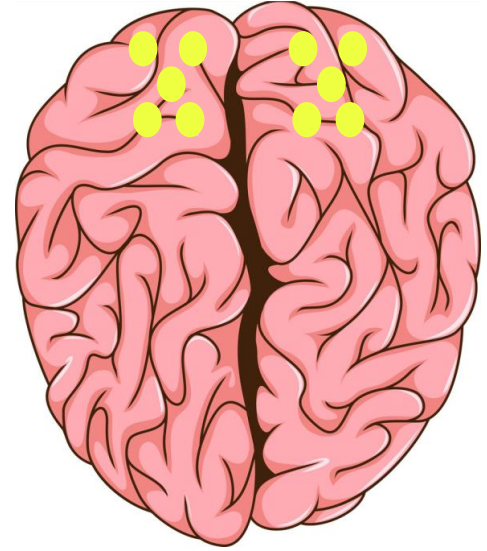
#4: SỰ PHÂN BỐ TẾ BÀO THẦN KINH CHÚNG TA KHÁC NHAU



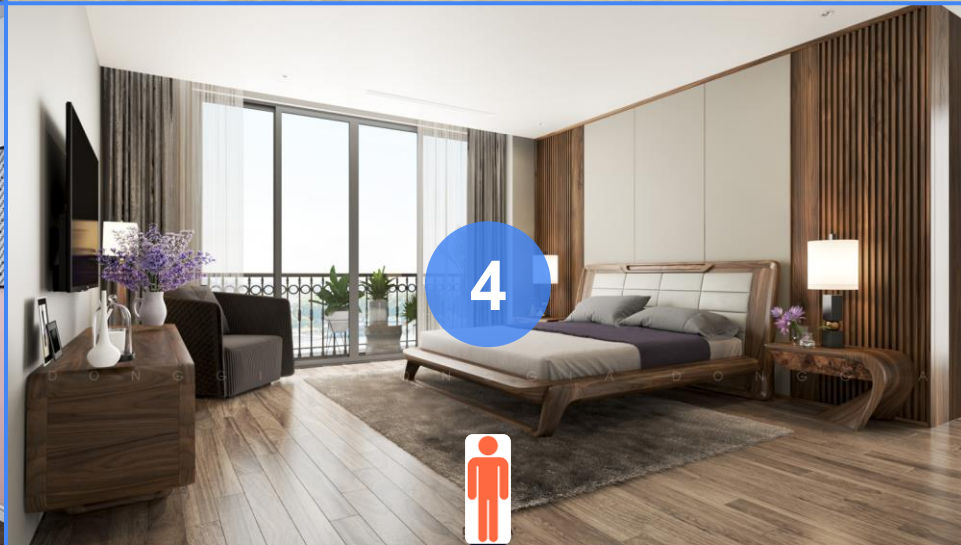
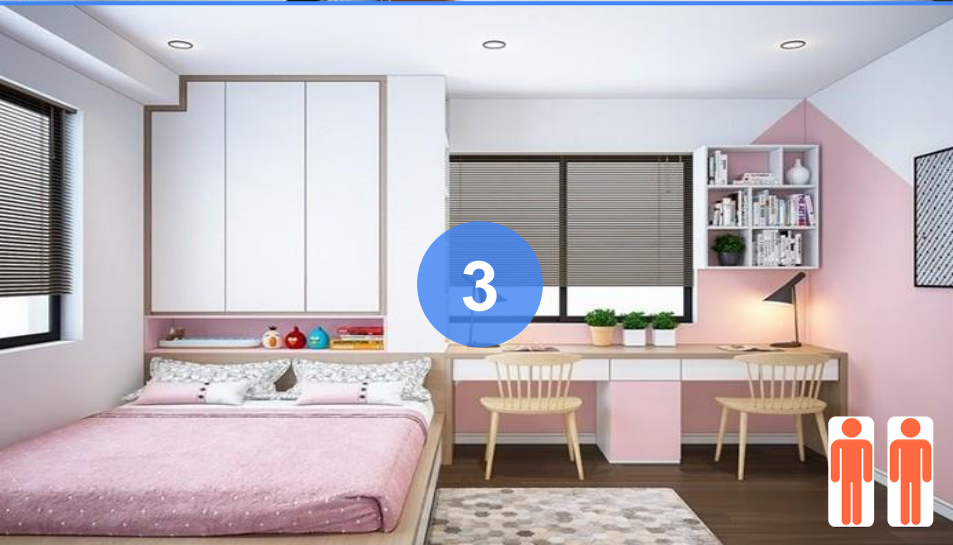
1

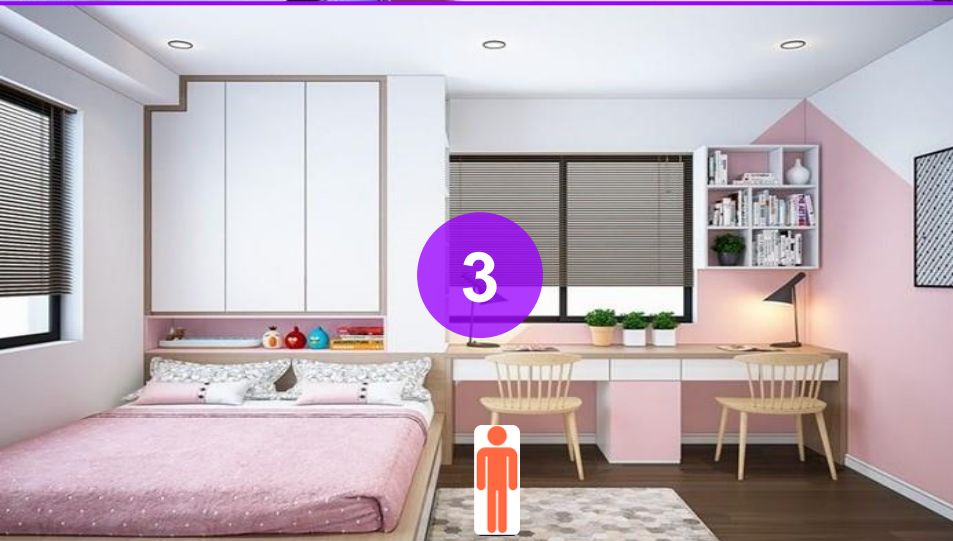


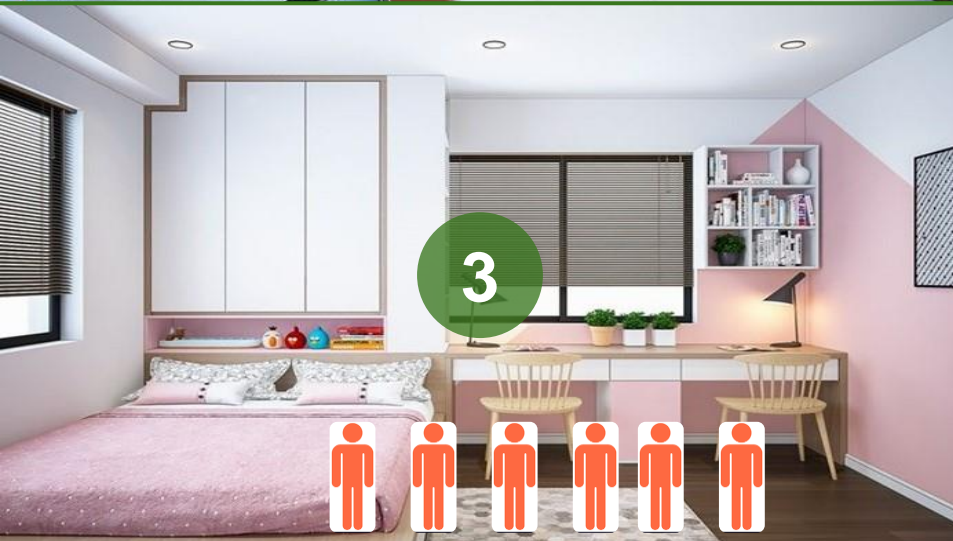
2

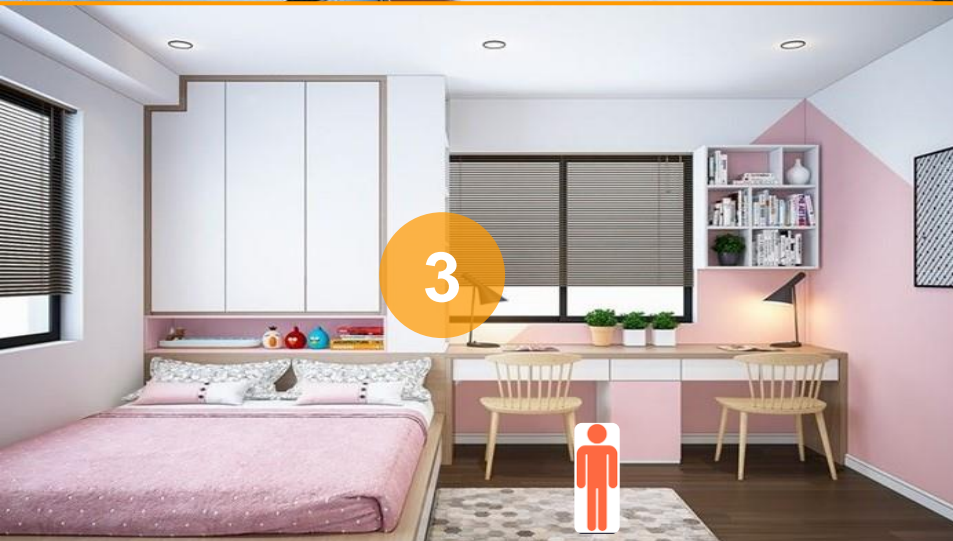


3









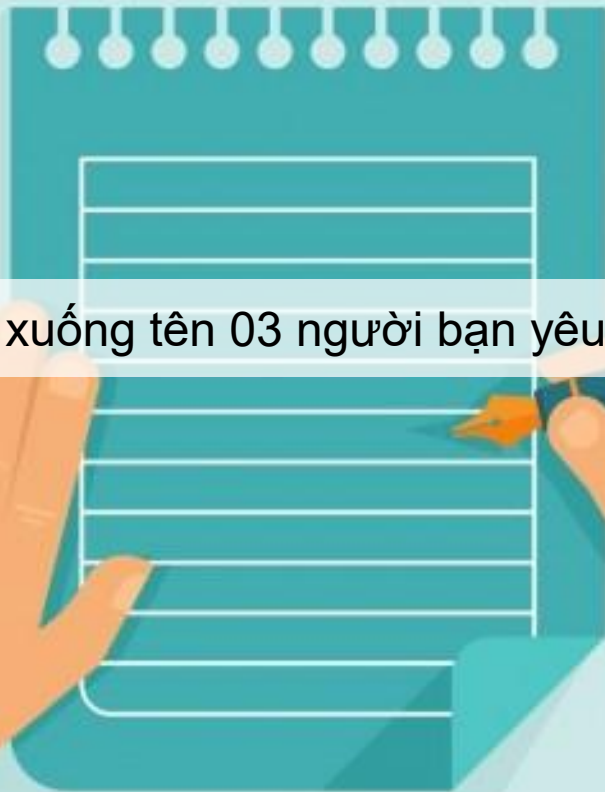




“Mỗi đứa trẻ đều là một THIÊN TÀI”




KHÁM PHÁ #5




Viết xuống tên 03 người bạn yêu nhất

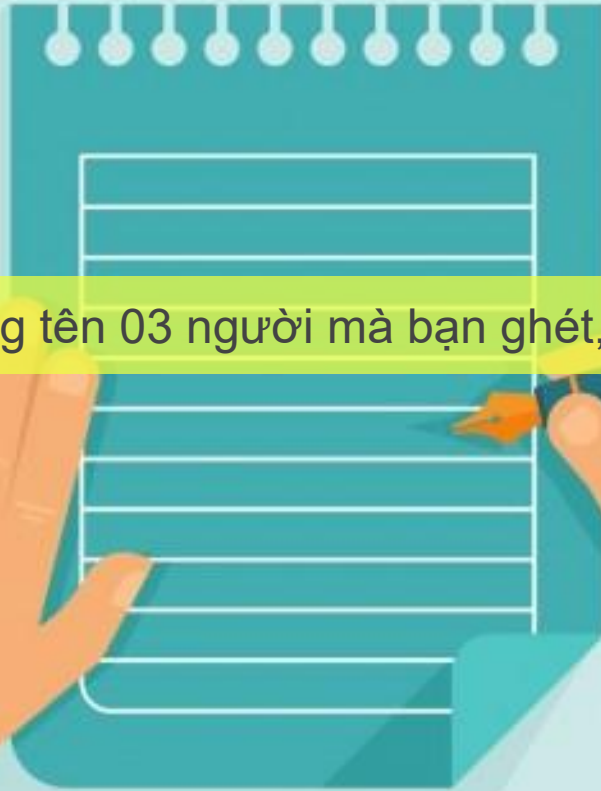


An illustration showing a person's hands writing in a teal spiral notebook. The left hand is on the left side of the notebook, and the right hand is holding a blue pen, writing on the page. There are three pencils (orange, teal, and blue) standing upright to the right of the notebook. A black alarm clock is positioned to the left of the notebook. The background is a light blue gradient.

Viết xuống 03 điều tốt đẹp bạn đã làm được

An illustration on a light blue background showing a person's hands writing in a teal spiral-bound notebook. The left hand is on the left side of the notebook, and the right hand is holding a black fountain pen with an orange nib, writing on the lined paper. Above the notebook is a black alarm clock with a white face and black hands. To the right of the notebook are two pencils, one orange and one teal. The person is wearing an orange long-sleeved shirt. A white rectangular box with black text is overlaid on the notebook.

Viết xuống 03 điều khiến bạn lo lắng nhất hiện nay



Viết xuống tên 03 người mà bạn ghét, không ưa

#5: BỘ NÃO KHỎE MẠNH HAY YẾU ỚT TÙY VÀO **TRẠNG THÁI**

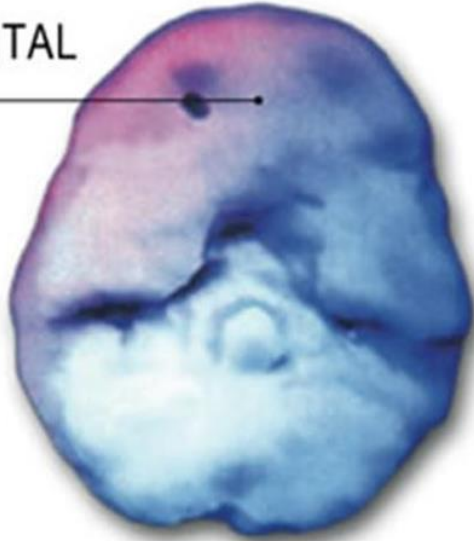


Adrenaline
CORTISOL



ENDORPHINS

PREFRONTAL
CORTEX



OPTIMAL



STRESSED

ADVANCED BRAIN IMAGING TECHNOLOGY (SPECT) SHOWS THE IMPACT OF TRAUMATIC AND ACUTE STRESS ON THE BRAIN. THE "FUNCTIONAL HOLES" SEEN IN THE PREFRONTAL CORTEX (UPPER RIGHT) REPRESENT AREAS OF SEVERE BRAIN DYSFUNCTION.



KHÁM PHÁ #6



NHÌN VÀ NHỚ

LẦN 1



KHÔNG GHI CHÉP



KHÔNG CHỤP HÌNH

29

138

17

24

682

709

26

426

31

283



BẠN CÓ 1 PHÚT GHI XUỐNG
NHỮNG SỐ BẠN NHỚ
(Không cần đúng thứ tự)



Tự so sánh kết quả nhé

Sai thì gạch bỏ đi, không được ghi thêm vào

29

138

17

24

682

709

26

426

31

283



BẠN ĐÚNG ĐƯỢC MẤY SỐ ?



NHÌN VÀ NHỚ

LẦN 2



KHÔNG GHI CHÉP



KHÔNG CHỤP HÌNH

Nung

Múi

Mang

Vẫy

Lát

Cao

Mong

Chương

Qua

Phi



BẠN CÓ 1 PHÚT GHI XUỐNG
NHỮNG **CHỮ** BẠN NHỚ
(Không cần đúng thứ tự)



Tự so sánh kết quả nhé

Sai thì gạch bỏ đi, không được ghi thêm vào

Nung

Múi

Mang

Vãi

Lát

Cao

Mong

Chương

Qua

Phi



BẠN ĐÚNG ĐƯỢC MẤY CHỮ ?



NHÌN VÀ NHỚ

LẦN 3



KHÔNG GHI CHÉP



KHÔNG CHỤP HÌNH





BẠN CÓ 1 PHÚT GHI XUỐNG
NHỮNG **HÌNH ẢNH** BẠN NHỚ
(Không cần đúng thứ tự)



Tự so sánh kết quả nhé

Sai thì gạch bỏ đi, không được ghi thêm vào





BẠN ĐÚNG ĐƯỢC MẤY HÌNH?

Bạn rút ra bài học gì về
Não Bộ của chúng ta qua
thí nghiệm **#6** ?



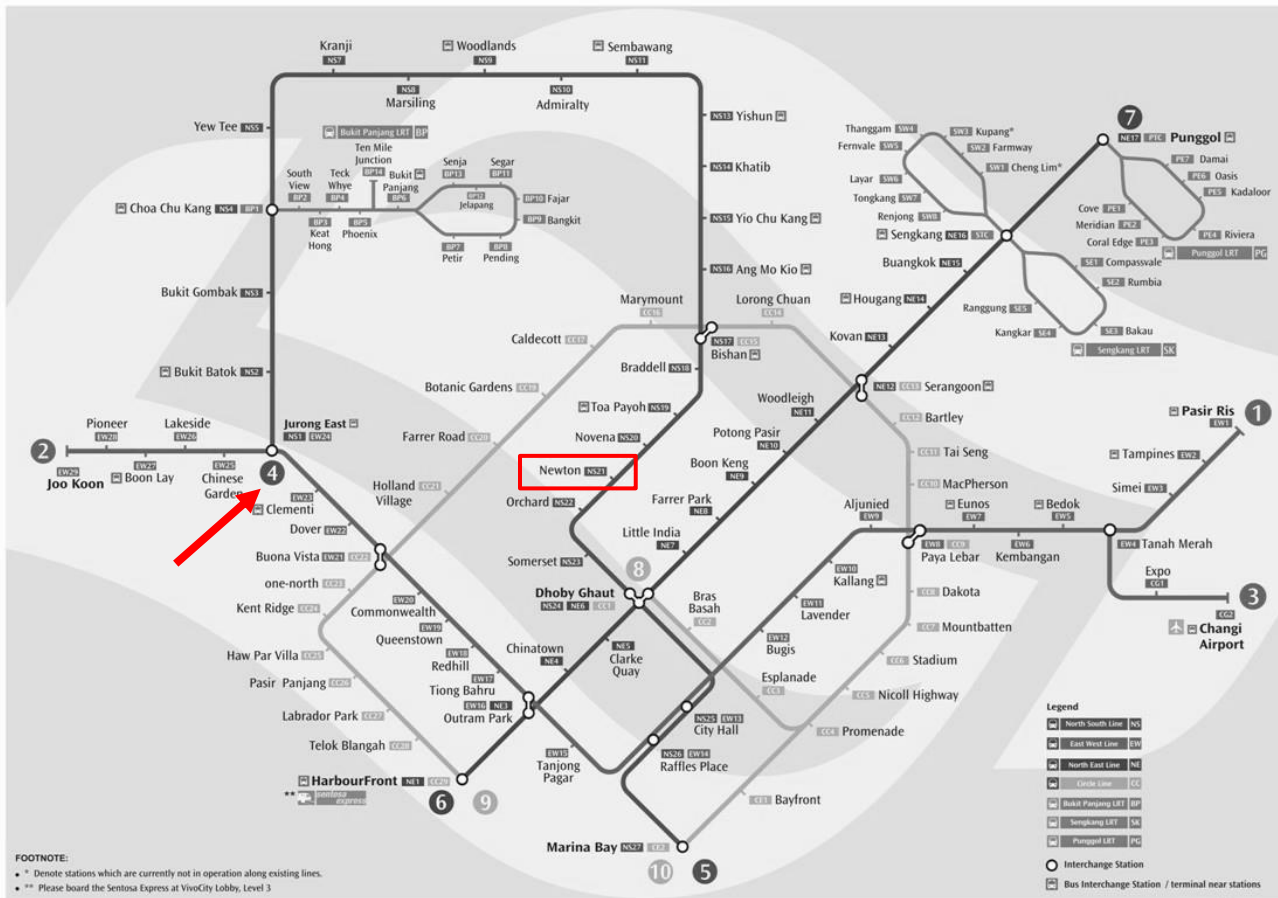


#6: NÃO CHÚNG TA NHỚ **HÌNH ẢNH**
DỄ HƠN CHỮ, SỐ

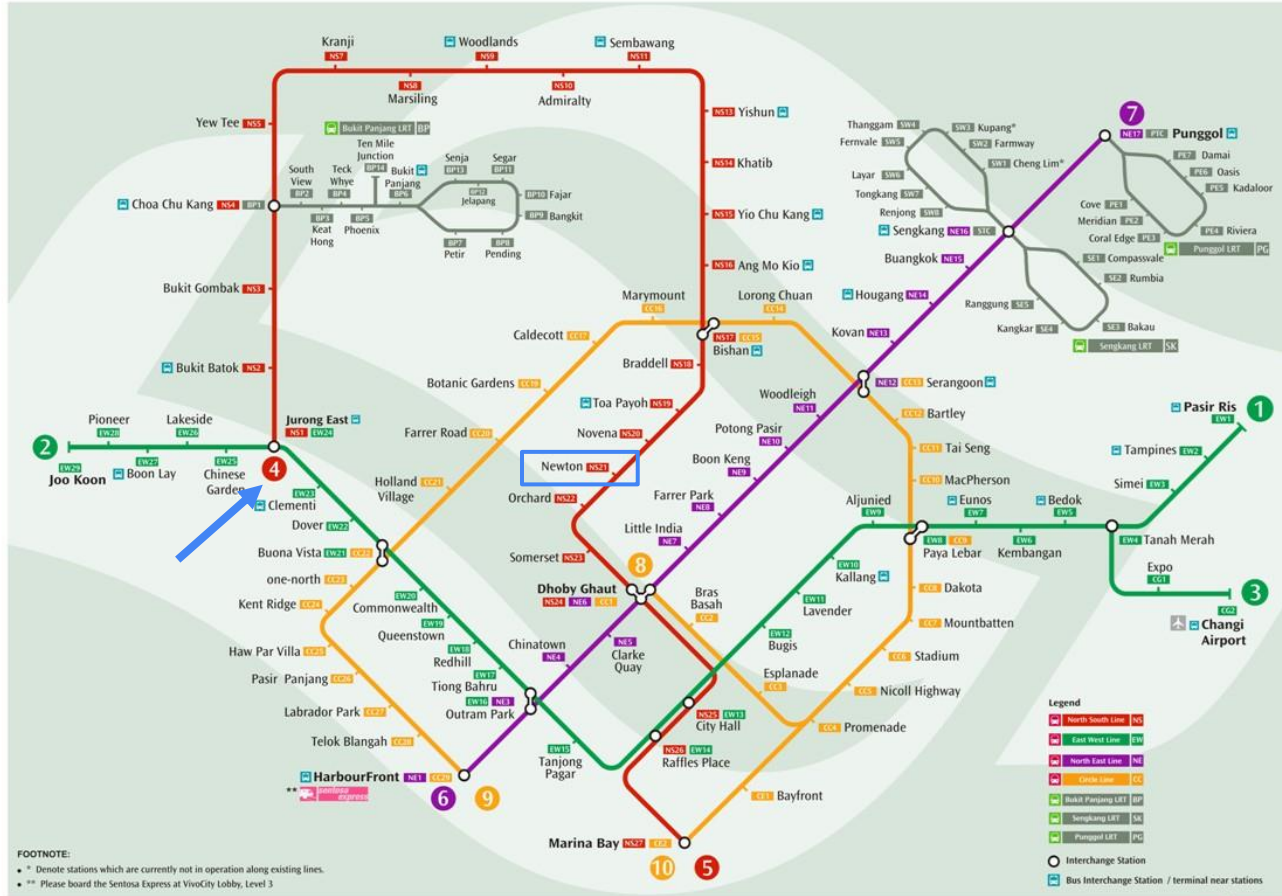


KHÁM PHÁ #7

MRT & LRT System map



MRT & LRT System map



FOOTNOTE:

- * Denote stations which are currently not in operation along existing lines.
- ** Please board the Sentosa Express at VivoCity Lobby, Level 3

Legend

- North South Line (NSL)
- East West Line (EWL)
- North East Line (NEL)
- Circle Line (CC)
- Bukit Panjang LRT (BP)
- Sengkang LRT (SK)
- Punggol LRT (PG)
- Interchange Station
- Bus Interchange Station / terminal near stations

Bạn rút ra bài học gì về
Bộ Não của chúng ta qua
thí nghiệm **#7** ?



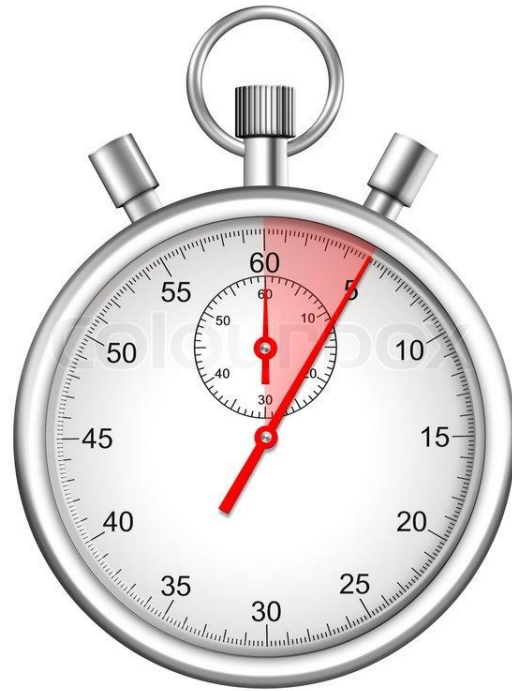


#7: BỘ NÃO CHÚNG TA CẦN
MÀU SẮC

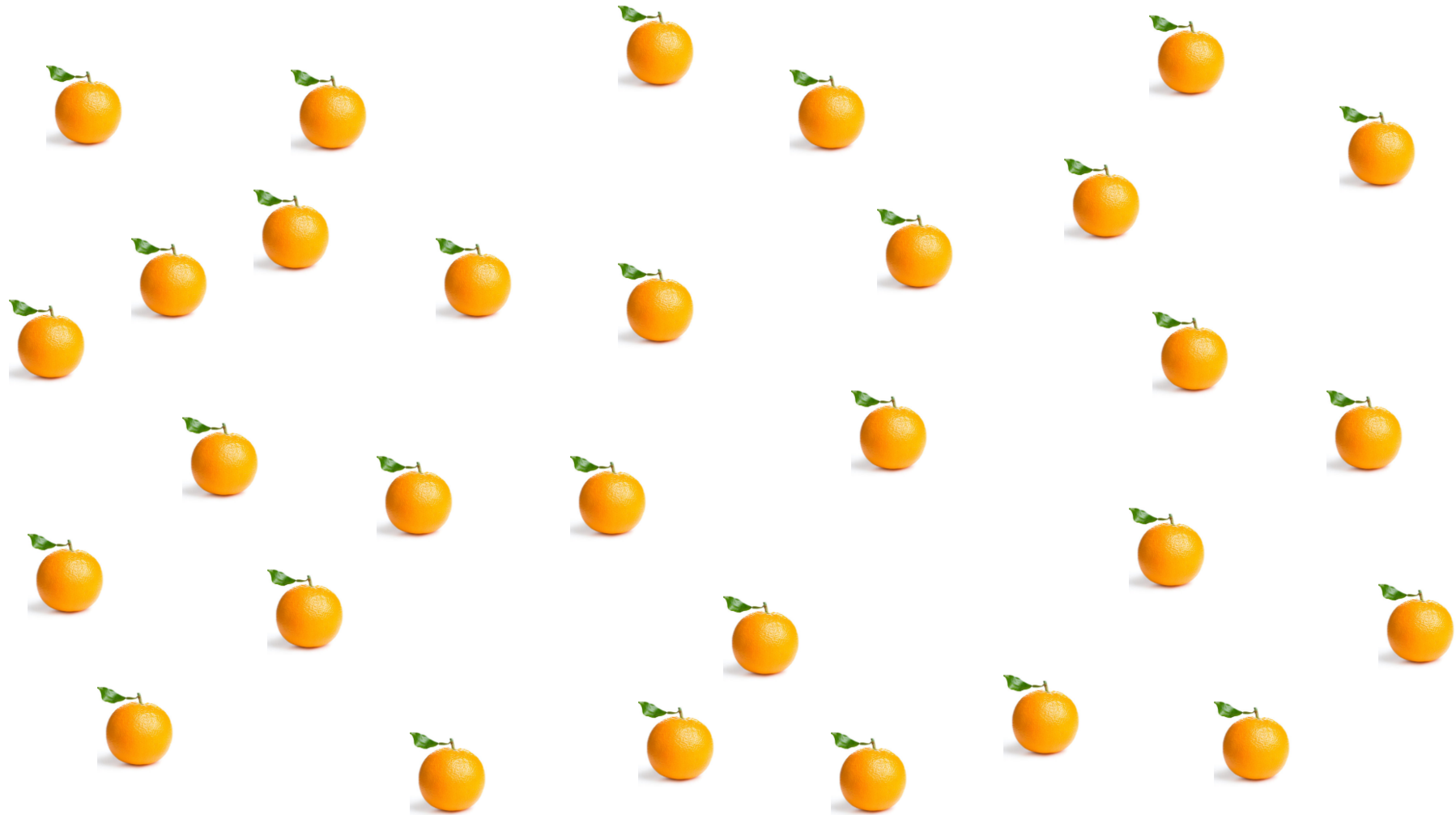


KHÁM PHÁ #8

LẦN 1



TRONG 5 GIÂY ĐẾM XEM CÓ TỔNG
CỘNG BAO NHIÊU **TRÁI CAM** ?
(LẦN 1)



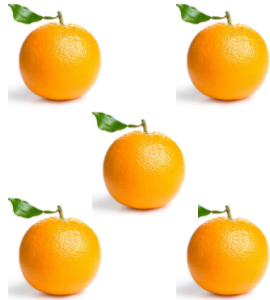
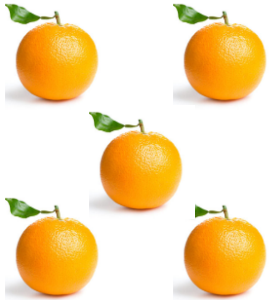
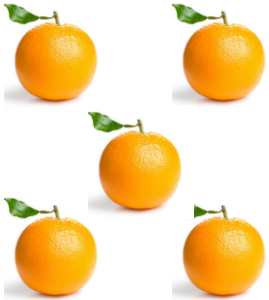
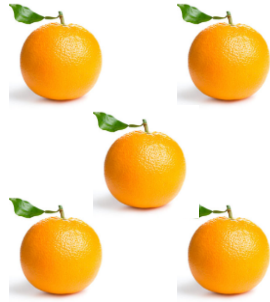
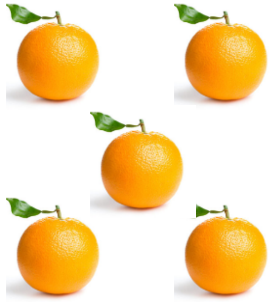
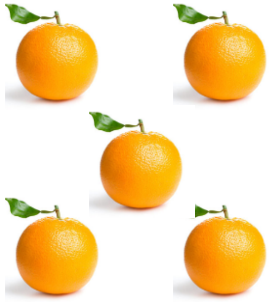
CÓ TỔNG CỘNG BAO
NHIÊU **TRÁI CAM** ?



LẦN 2



TRONG 5 GIÂY ĐẾM XEM CÓ TỔNG
CỘNG BAO NHIÊU **TRÁI CAM** ?
(LẦN 2)

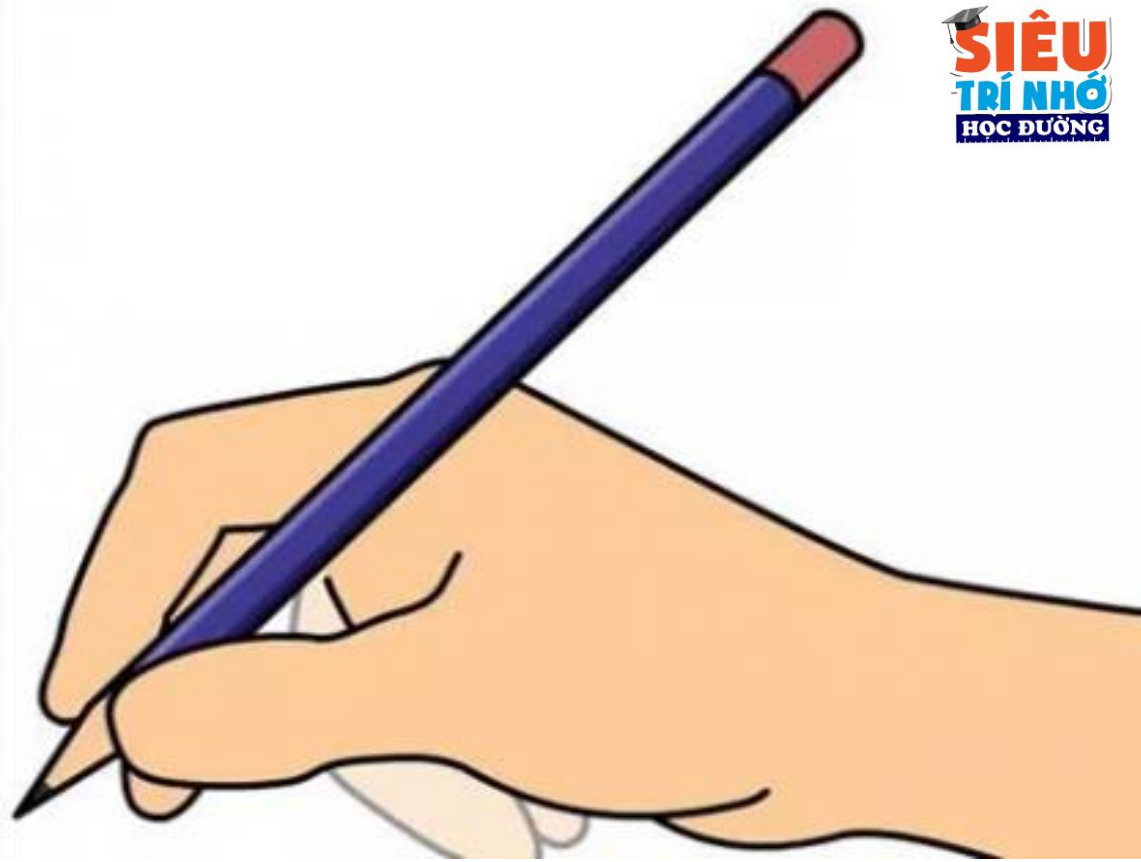


CÓ TỔNG CỘNG BAO
NHIÊU **TRÁI CAM** ?



Bạn rút ra bài học gì
về Bộ Não của chúng
ta qua thí nghiệm **#8** ?





#8: BỘ NÃO CHÚNG TA CẦN

SẮP XẾP



KHÁM PHÁ #9

Bạn có bao giờ nhìn mây và thốt lên:
NHÌN NÓ GIỐNG ...



NHÌN GIÓNG GÌ NÀO ?



NHÌN GIỐNG GÌ NÀO ?



NHÌN GIỐNG GÌ NÀO ?



NHÌN GIỐNG GÌ NÀO ?





NHÌN GIỐNG GÌ NÀO ?

Bạn rút ra bài học gì
về Bộ Não của chúng ta
qua thí nghiệm **#9** ?

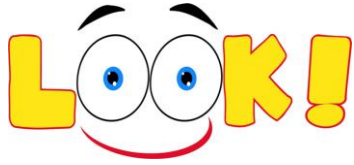




#9: BỘ NÃO CHÚNG TA RẤT GIỎI
TƯỞNG TỰỌNG



KHÁM PHÁ #10



THẤY GÌ ?



MÀU GÌ ?

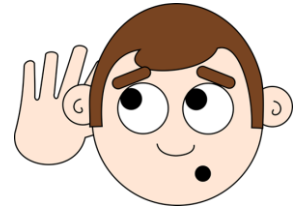
TỪ'



MẤT BAO LÂU ?



CẢM GIÁC THẾ NÀO ?



NGHE GÌ ?

XOÀI



XOÀI



Bạn rút ra bài học gì về
Bộ Não của chúng ta qua
thí nghiệm **#10** ?





#10: BỘ NÃO CHÚNG TA RẤT GIỎI
LIÊN KẾT

“Cách ghi chép nào mà thoả 10 yếu
tổ trên thì đó là cách ghi chép
HIỆU QUẢ”

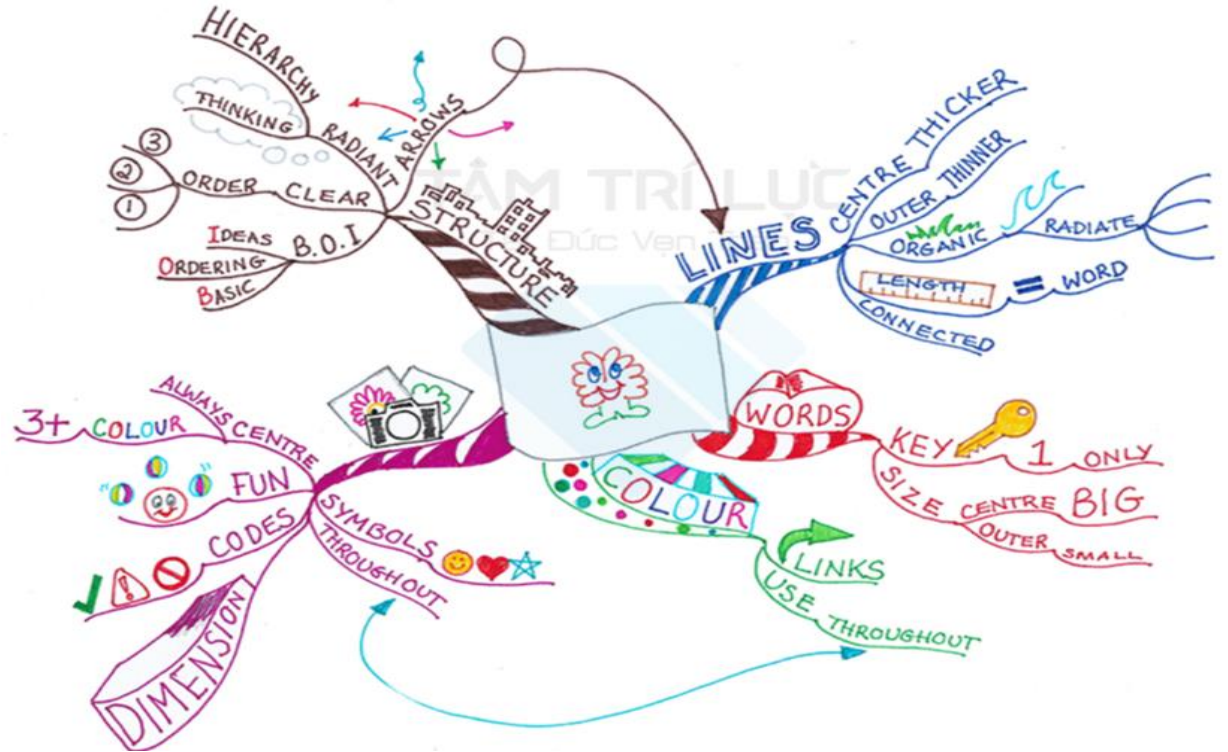


MINDMAP

(Sơ Đồ Tư Duy)



TONY BUZAN





第27屆世界腦力錦標賽全球總決賽·香港

THE 27TH WORLD MEMORY CHAMPIONSHIPS HONG KONG





Dominic O'Brien
8 lần vô địch Siêu trí nhớ Thế giới



RAYMOND KENNE
CHỦ TỊCH LIÊN MINH SIÊU TRÍ NHỚ THẾ GIỚI



Nguyễn Hoàng Tử Ba Lan
Marek Kasperski

2017 World
MEMORY
Championships



“世脑”杯 2017全球总决赛
WORLD MIND CUP GLOBAL FINALS 2017

第二十六届世界脑力锦标赛

THE 26TH WORLD MEMORY CHAMPIONSHIPS





Nguyen Phung Phong (Kenny)

President of WMSC in Vietnam
世界记忆运动理事会越南地区主席



云头山·利川红
第28届世界魅力绿茶赛全球总决赛
独家指定用茶
THE 28th WORLD CHARM GREEN TEA COMPETITION 2024 GLOBAL FINAL





HỢP BAO CON QUỐC CUỘC THI SIÊU TRÍ NHỚ MEMORYS CHAMPIONSHIP

2019
NAM

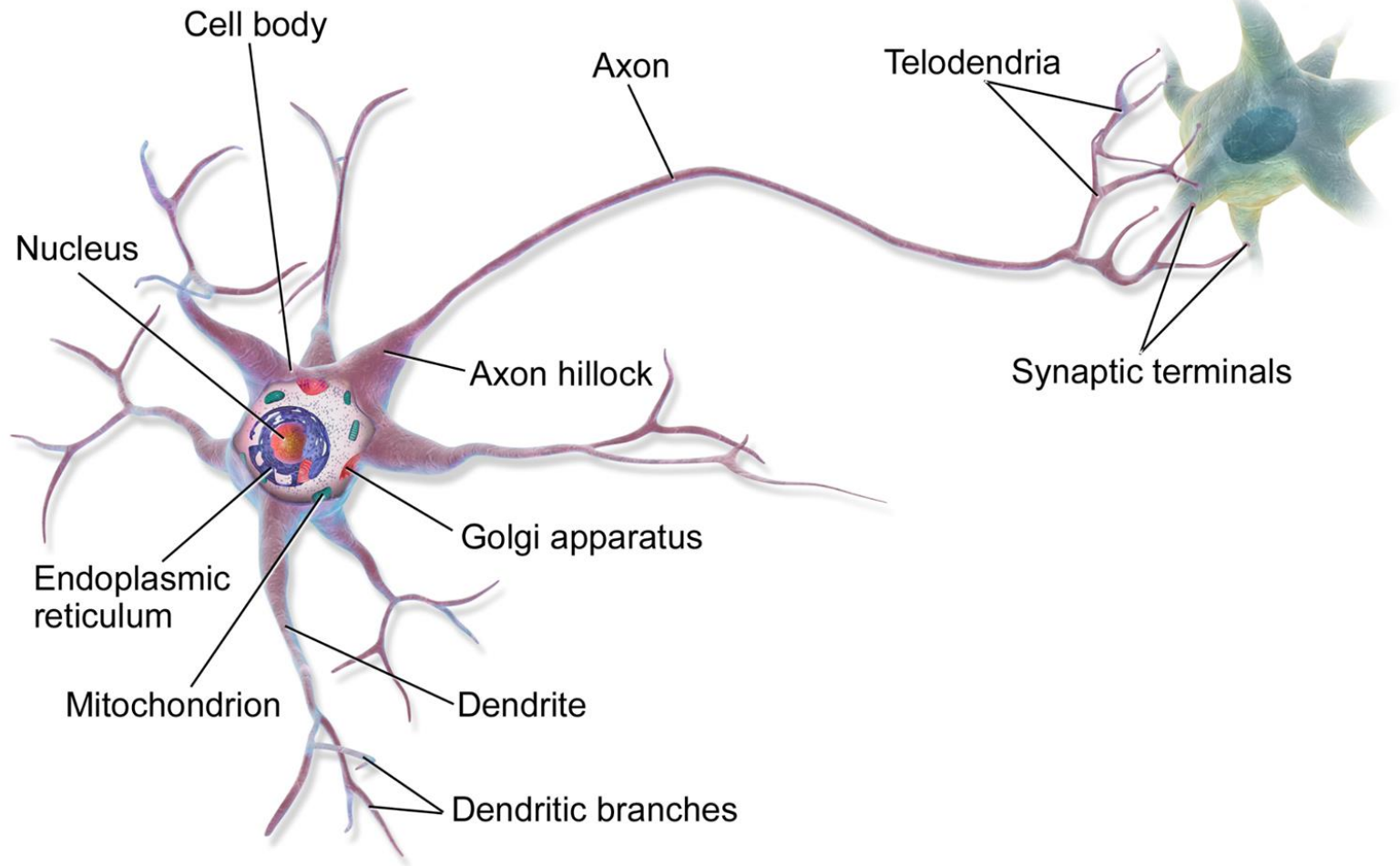
ngày 23 tháng 0

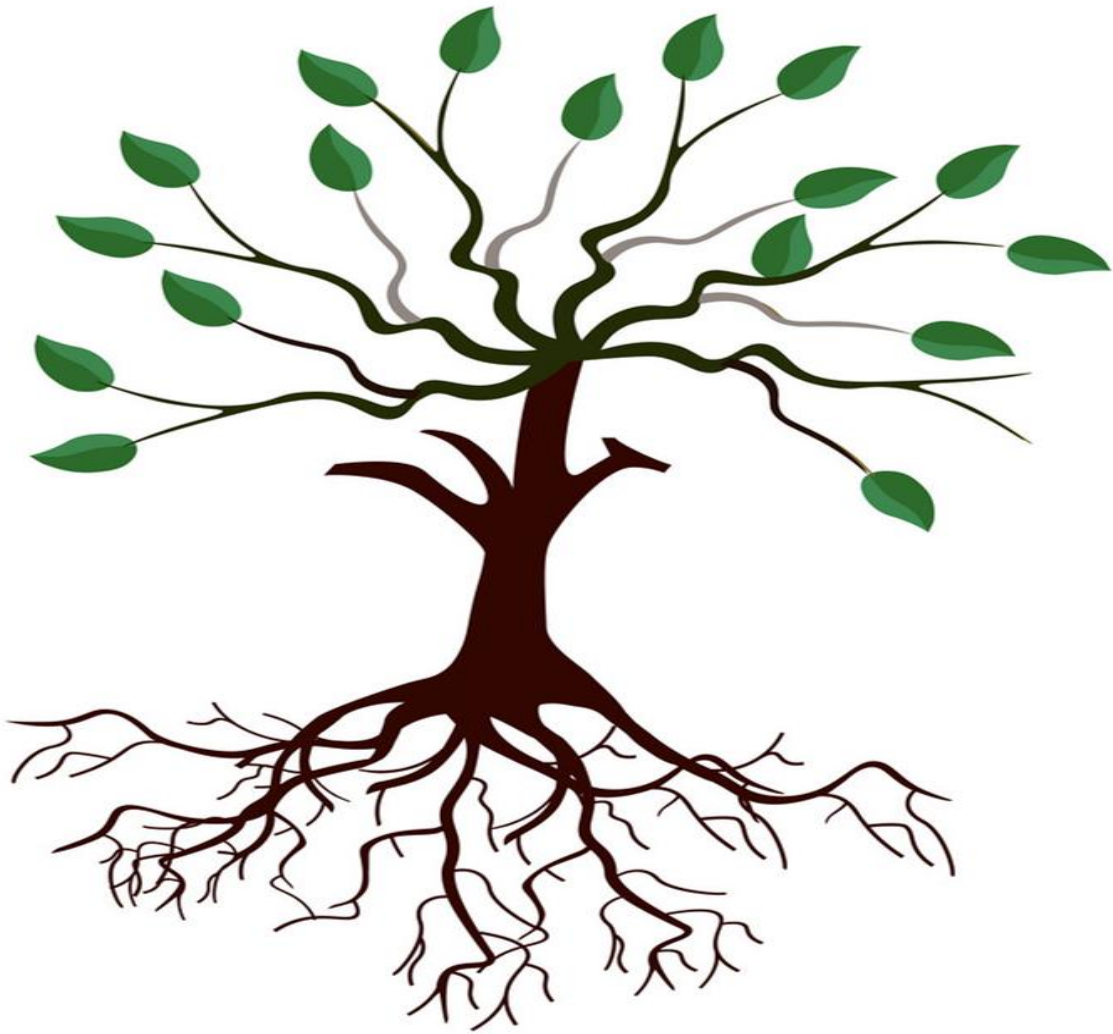


NGUYỄN PHƯƠNG PHONG

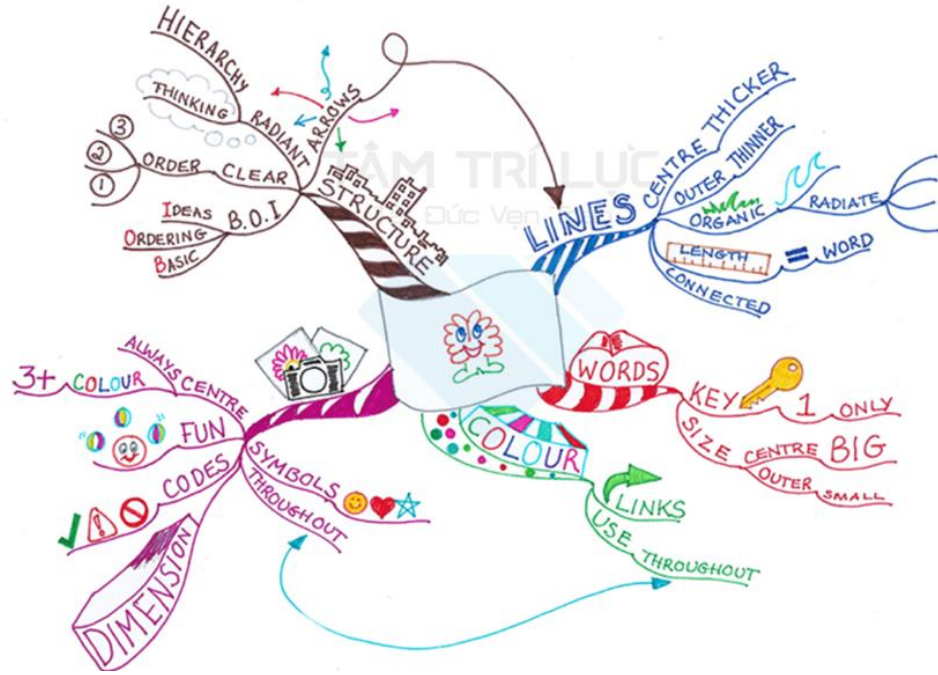
NGUYỄN PHƯƠNG PHONG











SƠ ĐỒ TƯ DUY (Mindmap) là cách

GHI NHỚ TỰ NHIÊN

(Thuận tự nhiên thì nhẹ nhàng)







HÌNH TRUNG TÂM

1. Hình Trung tâm Là hình mô tả chủ đề của bài học. Hình đạt chuẩn là hình có 3 màu trở lên (Không tính màu trắng, đen)
2. Vị trí: Giữa tờ giấy
3. Kích thước: Bằng nắm tay người bình thường

Có thể lên google tìm ý tưởng
- Vẽ ... (Vẽ mùa hè, vẽ bãi biển, vẽ con cua ...)

- Draw ...

- ...Cartoon

(* Tiếng Anh hoặc Tiếng việt

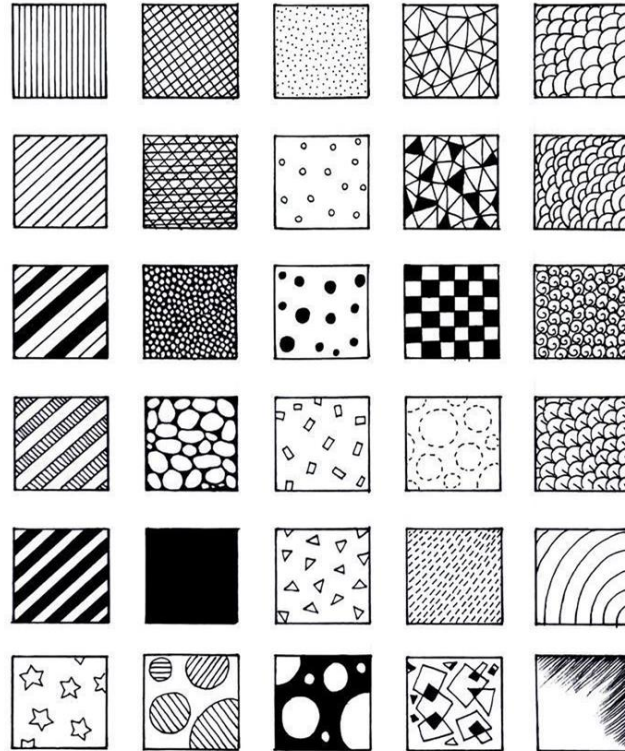


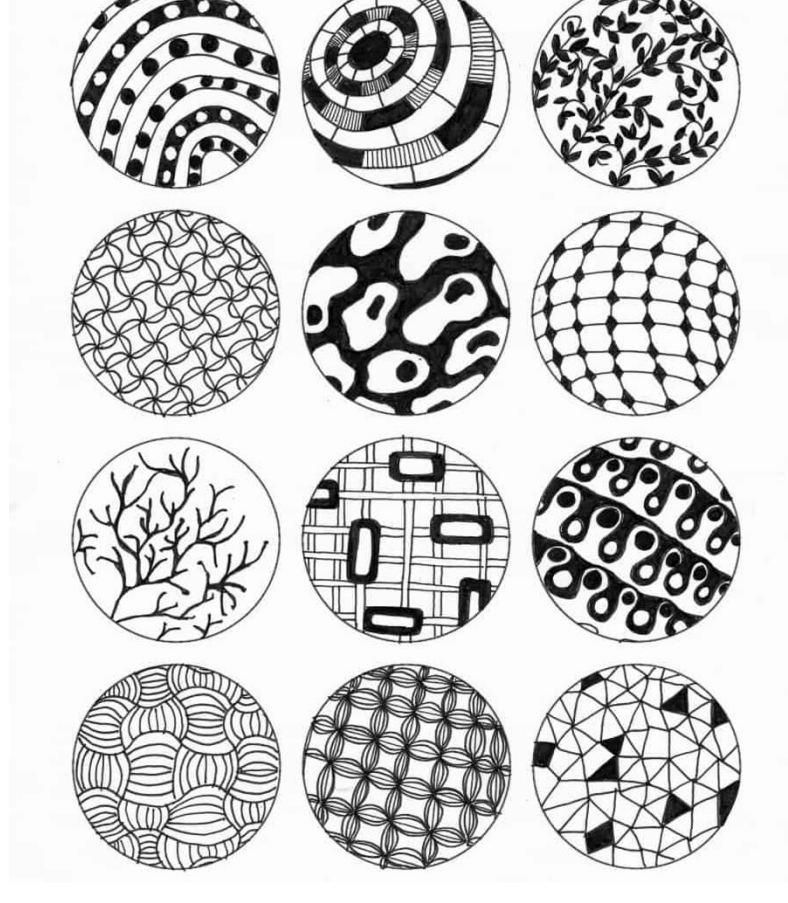
NHÁNH

1. To, Nhỏ ...
2. Cong
3. Cùng nhánh cùng màu, Khác nhánh khác màu
4. Trang Trí
Lên Google lấy ý tưởng với từ khoá **Draw Partern, Zentangle** ...

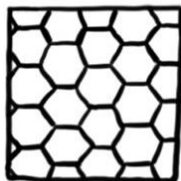
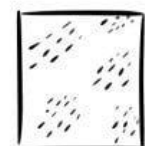
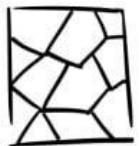
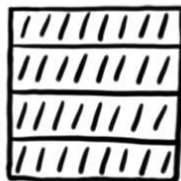
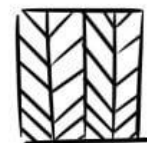
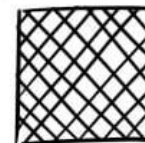
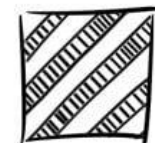
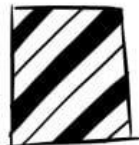
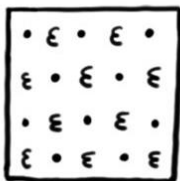
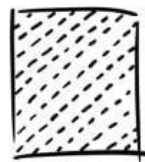
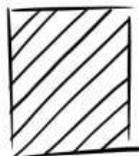
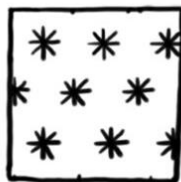
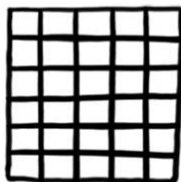
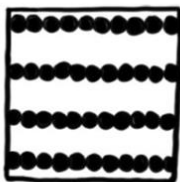
LƯU Ý:

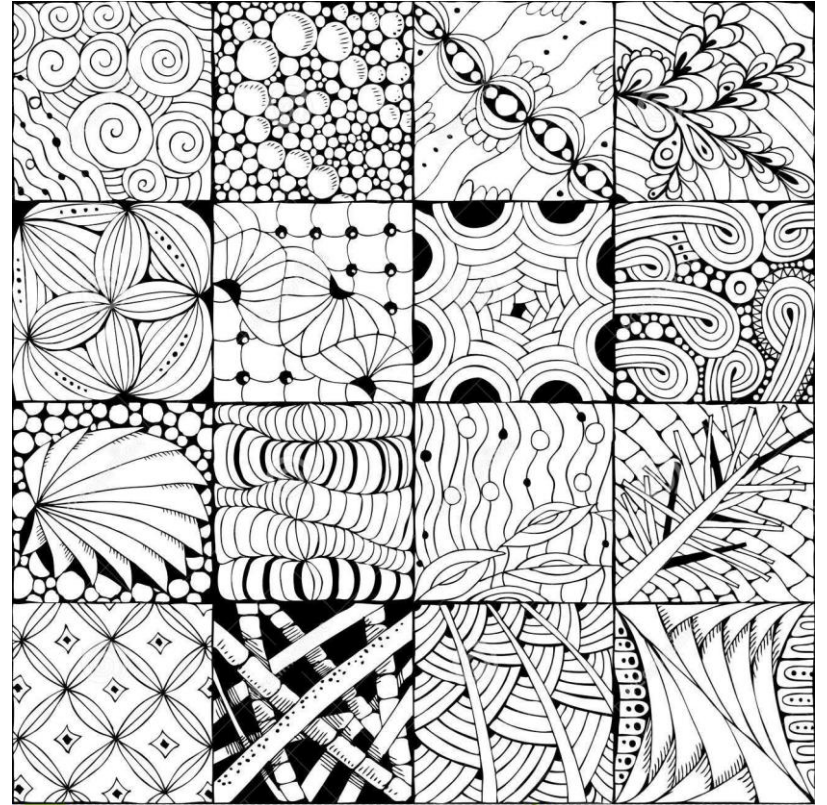
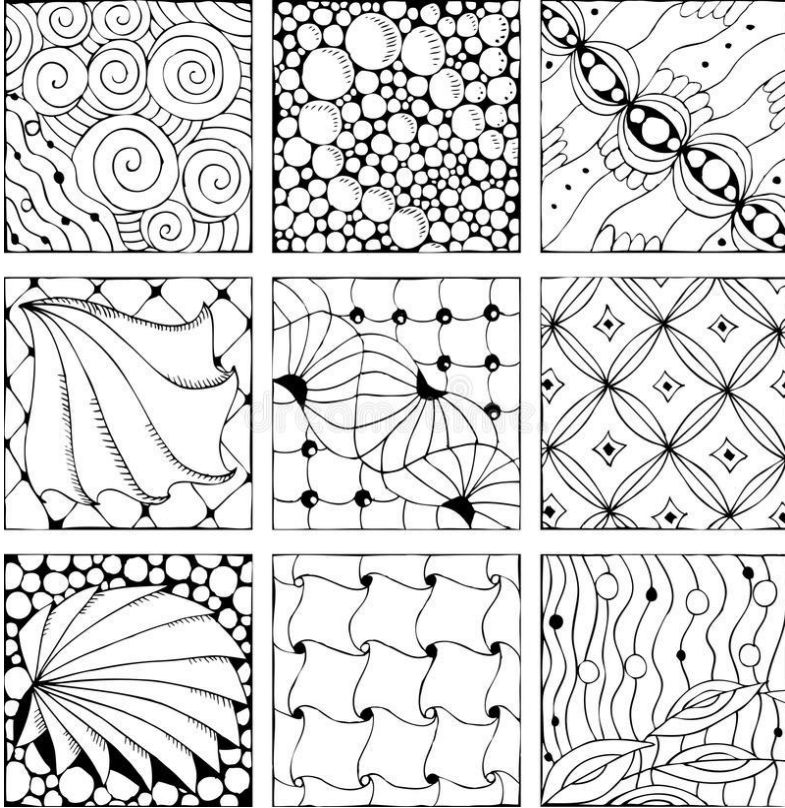
Vẽ chì để phác thảo trước rồi mới trang trí, tô màu





Draw Partert, Draw Zentangle ...





TỪ KHOÁ

1. Từ gợi nhớ nội dung chính
(Danh, Động, Tính từ)
2. Kích thước To, nhỏ ...
3. Độ dài: Vừa với nhánh
4. Cùng màu với nhánh
5. Mỗi nhánh tối đa 2 từ

LƯU Ý:

B1: Hiểu bài (STNHD)

B2: Nắm nội dung chính

B3: Chọn từ khoá gợi nhớ nội dung chính





XOÀI



MÀU SẮC

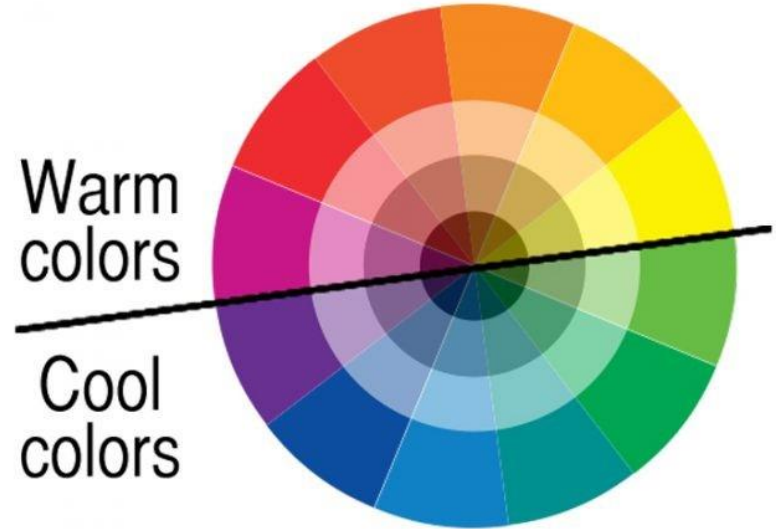
MÀU NÓNG

Đỏ, Da Cam, Vàng, Nâu ...

Màu nóng tự mang trong nó sự lôi cuốn và gây chú ý, có tính phản chiếu cao. Vì vậy, với những nội dung muốn gây sự chú ý, các gam màu nóng luôn là sự ưu tiên hàng đầu. Nó có tác động mạnh mẽ đến không gian trong bố cục chung

MÀU LẠNH

Xanh dương, Xanh lá ... cho bức hình cảm giác tươi tắn, toả sáng, gợi cảm giác mát mẻ, nhẹ nhàng.



HÌNH ẢNH

1. Lấy ý tưởng từ Google

Draw ...

Icon ...

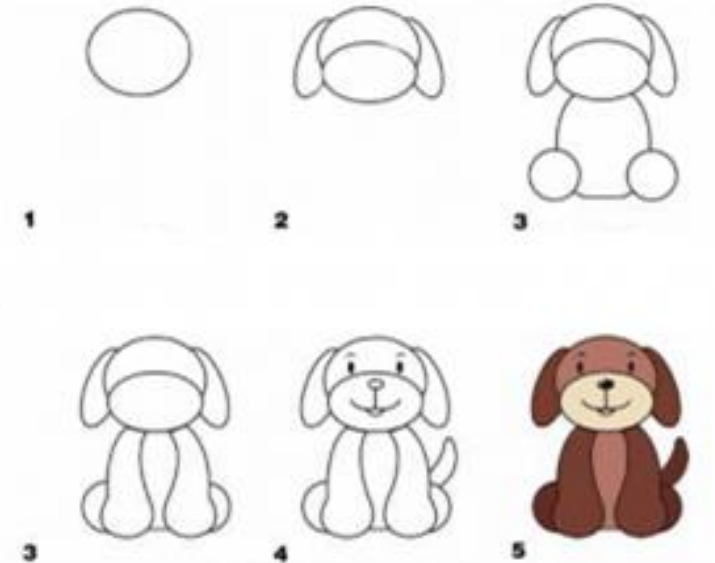
Cartoon ...

2. Luyện vẽ mỗi ngày để trang bị cho mình bộ
“Ngôn Ngữ Toàn Cầu”

3. Thành thạo: Nghe từ khoá bất kỳ đều vẽ được
hình minh hoạ

(*) Sách: KÍCH HOẠT THIÊN TÀI SÁNG TẠO

- Viết, Vẽ 02 tay (1-500)
- Viết Vẽ 02 tay + Ngược (501 - 1.000)



CẤU TRÚC

1. Bắt đầu từ vị trí 01 giờ
2. Theo chiều kim đồng hồ
3. Toả ra (Như rễ cây)
4. Phân cấp
5. Cân đối

