


1. CÔNG THỨC TẠO THÓI QUEN HIỆU QUẢ (James Clear – Atomic Habits)

Tôi sẽ [hành động] vào lúc [thời gian] ở [địa điểm] sau khi [thói quen có sẵn].

 Ví dụ:

Tôi sẽ luyện 3 câu Speaking vào lúc 7h sáng ở bàn học sau khi đánh răng.

2. PHÂN TỬ CÁ NHÂN

Câu 1. Bạn muốn cải thiện kỹ năng nào? (Chỉ chọn 1)

- Nghe
- Nói
- Đọc
- Viết
- **Ngữ pháp**
- Phát âm

Câu 2. Bạn có thể dành bao nhiêu thời gian mỗi ngày?

- 5 phút
- 10 phút
- **15–20 phút**
- Khác: _____

Câu 3. Thời điểm lý tưởng trong ngày?

- Sáng sớm

- Nghỉ trưa
- Trước khi ngủ
- Khác: _____

Câu 4. Hành động nào bạn có thể gắn thói quen mới vào?
(VD: Sau khi pha trà, mở sách, rửa mặt,...)

Trước khi xem tiktok

3. GỢI Ý THÓI QUEN THEO TỪNG KỸ NĂNG (3 mỗi kỹ năng)

NGHE (Listening)

Thói quen	Các bước thực hiện	Thời gian	Đầu ra
Nghe 1 video ngắn (1–2 phút) + nói lại	1. Chọn video không sub 2. Nghe 2 lần 3. Nói lại nội dung chính bằng tiếng Anh	15'	Tóm tắt bằng lời nói
Shadowing đoạn mẫu + viết 1 câu	1. Chọn đoạn Speaking band 7 2. Nghe – nhại theo 2 lần 3. Chọn 1 câu hay → chép lại & viết lại theo cách riêng	20'	1 câu ghi lại + giọng nói
Nghe 1 podcast IELTS + note idea	1. Nghe 5 phút podcast 2. Ghi 3 ý chính + 1 từ vựng mới 3. Dùng 1 ý để nói thành 1 câu	20'	Ghi chú 3 ý + 1 câu nói

NÓI (Speaking)

Thói quen	Các bước thực hiện	Thời gian	Đầu ra
-----------	--------------------	-----------	--------

Nói Part 1 – 3 câu	1. Chọn 3 câu IELTS Part 1 2. Nói + ghi âm 3. Nghe lại, viết lại 1 câu bạn thấy chưa tốt	15'	1 đoạn nói + 1 câu viết lại
Nói Part 2 theo Mindmap + chốt 1 câu	1. Chọn 1 chủ đề quen 2. Lập mindmap 1 phút 3. Nói 1–2 phút → chốt lại 1 câu summary	20'	1 đoạn nói + 1 câu summary
Nói lại nội dung bài đọc	1. Chọn 1 đoạn reading (phần dưới) 2. Đọc hiểu ý chính 3. Nói lại bằng lời của bạn	15–20'	Tóm tắt bằng lời nói

ĐỌC (Reading)

Thói quen	Các bước thực hiện	Thời gian	Đầu ra
Đọc 1 đoạn + viết lại ý chính	1. Chọn đoạn ~150 từ 2. Đọc lướt tìm ý chính 3. Viết lại 1 câu tổng kết	15'	1 câu viết tóm tắt
Đọc – ghi từ vựng – đặt câu	1. Chọn đoạn reading 2. Ghi 3 từ mới/cụm từ 3. Đặt câu cá nhân với 1 từ	20'	3 từ mới + 1 câu viết
Đọc + paraphrase câu trong đoạn	1. Chọn đoạn ~3–4 câu 2. Chọn 1 câu dài → paraphrase bằng cách khác	15–20'	1 câu paraphrased

VIẾT (Writing)

Thói quen	Các bước thực hiện	Thời gian	Đầu ra
Viết câu mở đầu cho Task 2	1. Chọn 1 đề Task 2 2. Viết 1 câu mở đầu → so sánh mẫu	10'	1 câu mở đầu

Viết đoạn body theo IDEA – REASON – EXAMPLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lập ý chính 2. Viết đoạn đầy đủ 3. Đọc lại – gạch lỗi hoặc điểm chưa trôi 	20'	1 đoạn văn
Paraphrase đề bài + đặt 1 câu liên quan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chọn đề bài 2. Viết lại theo cách khác 3. Tự đặt 1 câu sử dụng từ vựng chủ đề 	15'	1 câu paraphrased + 1 câu cá nhân

4. THIẾT KẾ THÓI QUEN CỦA RIÊNG BẠN

Tôi sẽ _____ học ngữ pháp _____
vào lúc 21:30 trước khi xem tiktok _____
ở _____ phòng học _____

Học trên app

English Grammar in Use

Bài tập ngữ pháp Tiếng Anh

Các bước thực hành: 15 phút

Bước 1: Đọc tài liệu (5 phút)

Bước 2: Làm test (10 phút)

Bước 3: Đặt 1 câu sử dụng đơn vị ngữ pháp mới học (2 phút)

Bước 4: Sửa câu với Chat GPT và chép lại câu đúng (1 phút)