

Nhật Ký Thói Quen 7 Ngày và Chiến Thắng Nhỏ 15 Phút Ngoài Đời

Cẩm nang hành động 2 trang A4 giúp học sinh nhận diện cơ chế bù trừ tâm lý sau giờ học, ngắt nguồn kích thích và thay thế bằng thành quả đời thực.

BẢN THEO DÕI NĂNG LƯỢNG VÀ THỜI GIAN CHƠI GAME

Cột 1: Cảm Xúc Trước Khi Chơi Game

Ghi lại cảm giác mệt mỏi, bất lực sau giờ học thêm hoặc nỗi ảm ức vì điểm số trên lớp.

Cột 2: Thời Gian & Trận Đấu

Ghi chính xác giờ bắt đầu đăng nhập, số trận cày đêm và giờ thực tế đặt điện thoại xuống ngủ.

Cột 3: Trạng Thái Cơ Thể Sáng Hôm Sau

Đánh giá mức độ tỉnh táo từ 1 đến 5 điểm và khả năng tập trung trong các tiết học buổi sáng.

NGUYÊN TẮC HÀNH ĐỘNG VÀ ĐIỂM TỰA BẢN THÂN

Mọi cạm bẫy hay nỗi đau đều có thể vượt qua nếu bạn can đảm nhìn thẳng vào sự thật. Không ai có thể giúp được bạn nếu chính bạn không chịu mở lời thưa chuyện thật thà. Tờ giấy trắng và cây bút chì có sẵn trong tay chính là công cụ mạnh mẽ nhất giúp bạn phân định rõ ràng mọi rắc rối.

QUY TRÌNH 4 BƯỚC THIẾT LẬP LẠI NHỊP SINH HOẠT

Quy trình từng bước cụ thể được thiết kế để thực hiện ngay trong vòng 24 giờ tới:

Bước 1: Áp dụng quy tắc ngắt màn hình trước khi đi ngủ 45 phút, sạc điện thoại ở góc xa bàn học.

Bước 2: Thay thế thế giới ảo bằng một hành động nhỏ 15 phút có kết quả thật như đọc 10 trang sách hoặc chạy bộ.

Bước 3: Lập danh sách 3 điều khiến bạn tự hào ngoài đời thực vào cuốn sổ tay nhỏ mỗi tối.

Bước 4: Tìm kiếm người bạn đồng hành cùng nhắc nhở nhau giữ gìn sức khỏe và ngủ trước 23:00.

KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đàng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: / / 2026

Người cam kết ký tên:

