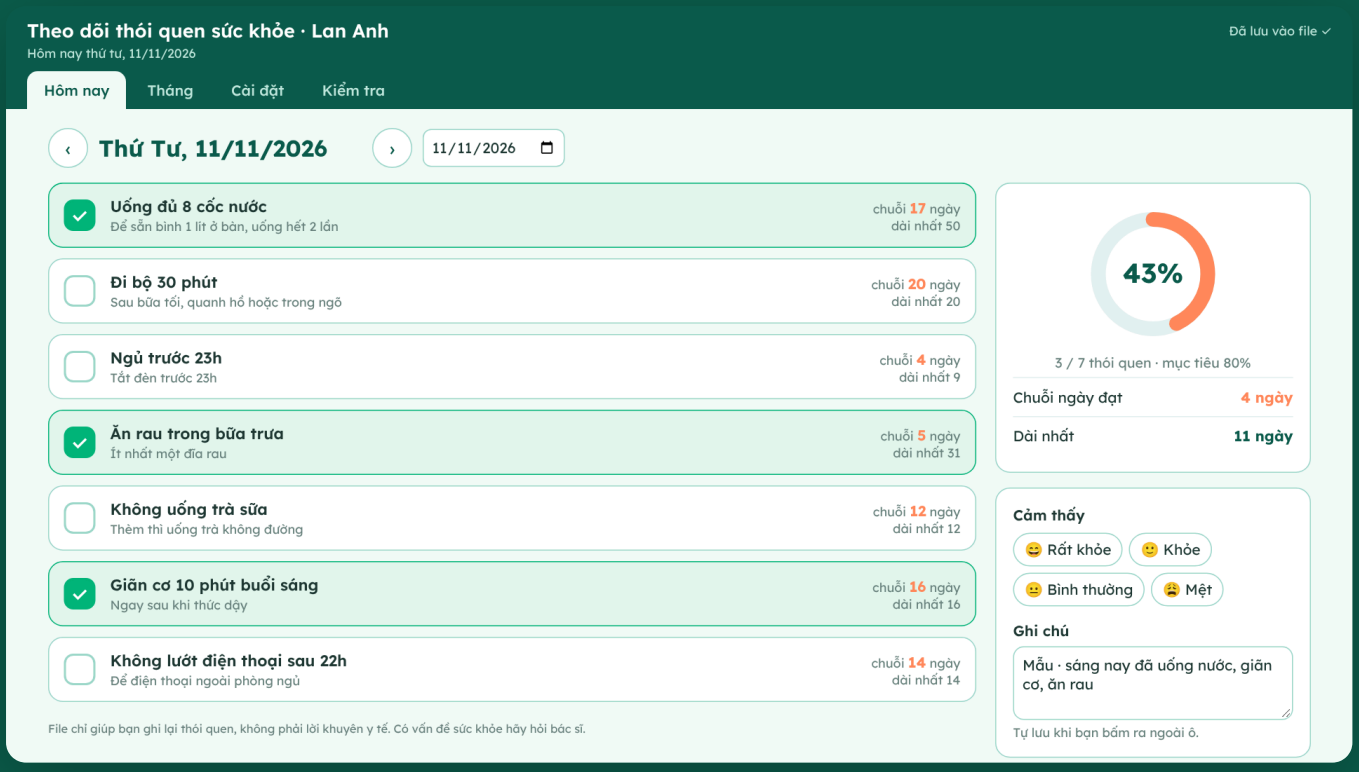
Theo dõi thói quen sức khỏe

File Google Sheets tiếng Việt, miễn phí. Mỗi ngày bấm tích các thói quen tốt; file tự tính phần trăm hoàn thành, chuỗi ngày liên tiếp và tô dần một bức tranh phần thưởng. Đọc 10 phút là dùng được.



- ✓ Tối đa 10 thói quen
- ✓ Bấm thẻ là tích
- ✓ Chuỗi ngày đạt
- ✓ Tranh phần thưởng
- ✓ Lưới cả tháng
- ✓ Tự kiểm lỗi

Trong hướng dẫn này

1. Lấy file về Google Drive của bạn 2
2. Mở app lần đầu (cho phép Google chạy file) 3
3. Xem mẫu, rồi xóa mẫu 4
4. Trang Hôm nay: tích, chuỗi ngày, cảm thấy 4
5. Trang Tháng: số liệu, tranh, lưới 5
6. Cài đặt thói quen của bạn 6
7. Kiểm tra, hỏi đáp 7

1 Lấy file về Google Drive của bạn

Bạn cần một tài khoản Google (Gmail). File là của bạn, nằm trong Drive của bạn. Mr. Sheet không xem được số liệu của bạn.

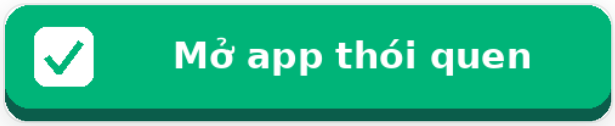
1. Đăng nhập Gmail trên máy tính (Chrome là tốt nhất).
2. Bấm link lấy file ở khung bên dưới (hoặc nút "Lấy file miễn phí" trên trang Mr. Sheet).
3. Google hỏi có muốn tạo bản sao không. Bấm nút **Tạo bản sao**.
4. File mới mở ra, tên bắt đầu bằng "Bản sao của…". Bạn đổi tên tùy ý.

Link lấy file:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kgFPEsFxjKXDJ8VQG0Eym_PyUCXFutxZ0fbFOdSw-do/copy

Mẹo: Ghim tab trình duyệt, hoặc đặt một lời nhắc buổi tối trên điện thoại để nhớ mở file tích.

2 Mở app lần đầu

Ở tab **Bắt đầu** của file có nút xanh này. Bấm vào là mở app:



Hoặc trên thanh menu (cạnh "Trợ giúp"), bấm **Mr. Sheet → Mở app thói quen**. Chưa thấy menu thì tải lại trang và đợi vài giây.

Lần đầu tiên, Google hỏi bạn có cho phép không. Làm đúng 3 bước dưới đây, chỉ làm một lần:

Bước	Bạn thấy gì	Bấm gì
a	Hộp "Phải ủy quyền"	**OK**, rồi chọn Gmail của bạn
b	"Google chưa xác minh ứng dụng này"	**Nâng cao**, rồi dòng chữ nhỏ bắt đầu bằng **"Đi tới..."**
c	Danh sách quyền	Tích **Chọn tất cả**, kéo xuống, bấm **Tiếp tục**

Vì sao Google cảnh báo "chưa xác minh"? Khi bạn tạo bản sao, đoạn mã trong file trở thành của chính bạn. Google cảnh báo với mọi đoạn mã chưa đăng ký với Google. Mã này chỉ đọc và sửa đúng file này, không đụng tới file khác hay Gmail của bạn.

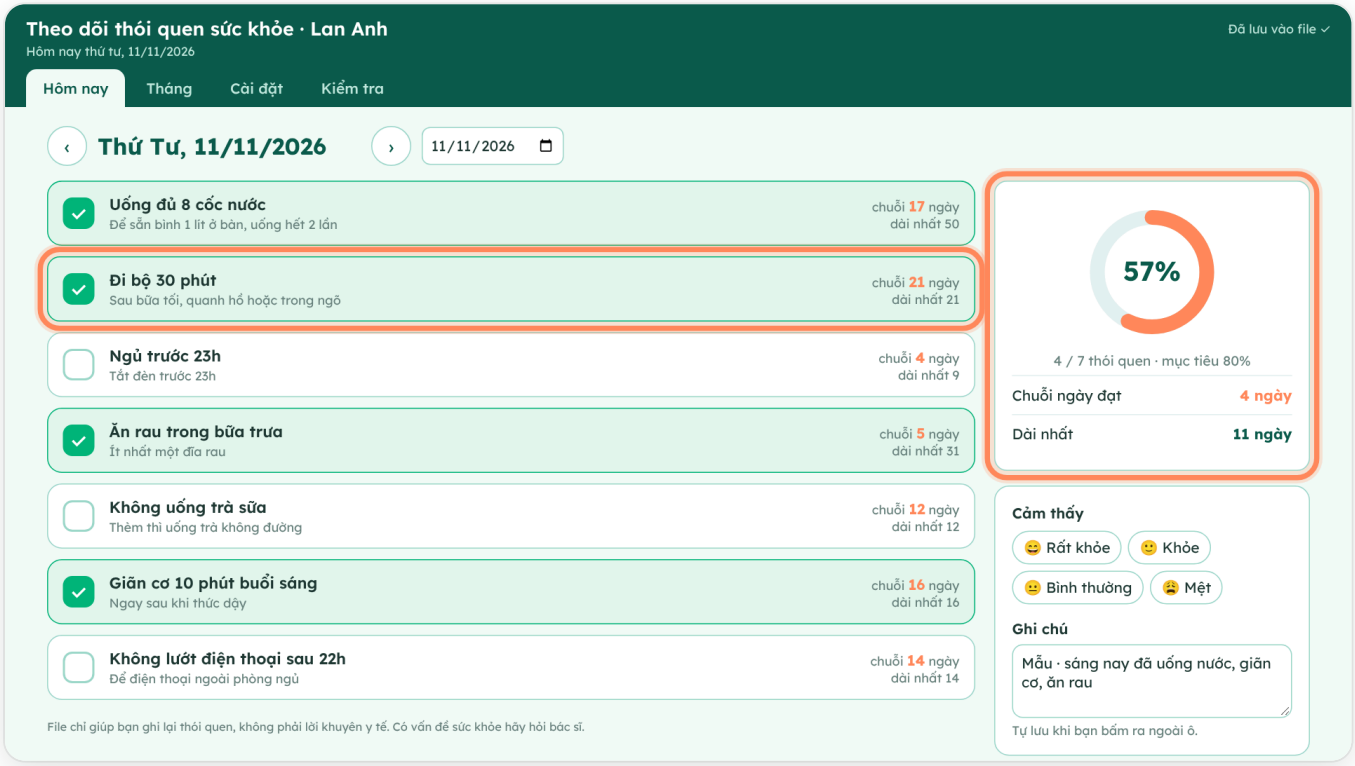
Lần đầu mở app, file tự thêm tab **Bản quyền** và logo Mr. Sheet. Đừng xóa các phần này, nếu không app sẽ khóa cho tới khi gắn lại. App chạy trên Google Sheets ở máy tính; trên điện thoại, bạn tích thẳng vào tab **Tích hằng ngày**.

3 Xem mẫu, rồi xóa mẫu

File có sẵn 7 thói quen mẫu của Lan Anh, tích từ 01/09 tới 11/11/2026, và đang xem cố định ngày 11/11/2026. Trên app có thanh vàng báo điều này, kèm nút **Dùng ngày thật**.

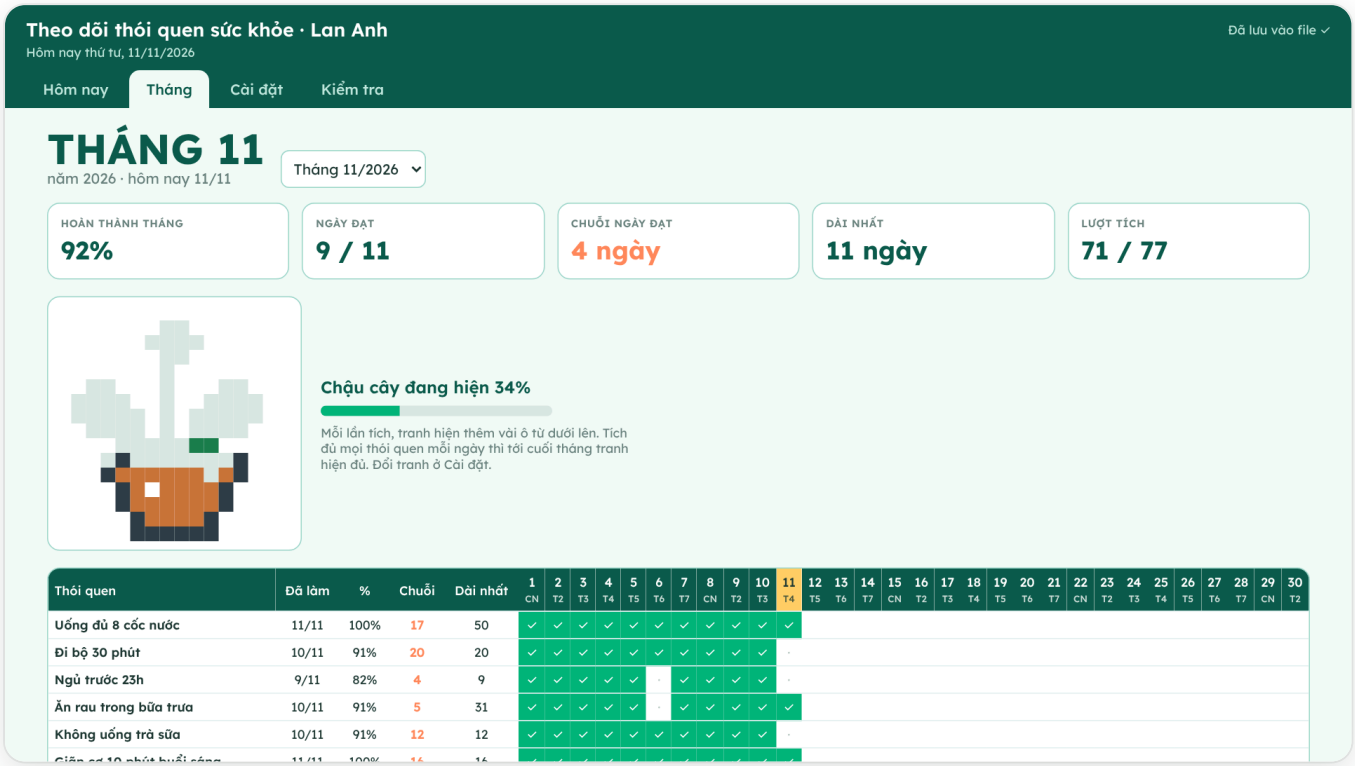
Xem quen rồi thì vào trang **Cài đặt**, bấm **Xóa dữ liệu mẫu**. Nút đổi chữ, bấm **lần nữa** mới xóa. Tên thói quen mẫu vẫn còn để bạn sửa thành của mình, và sổ chuyển về đúng ngày thật hôm nay.

4 Trang Hôm nay



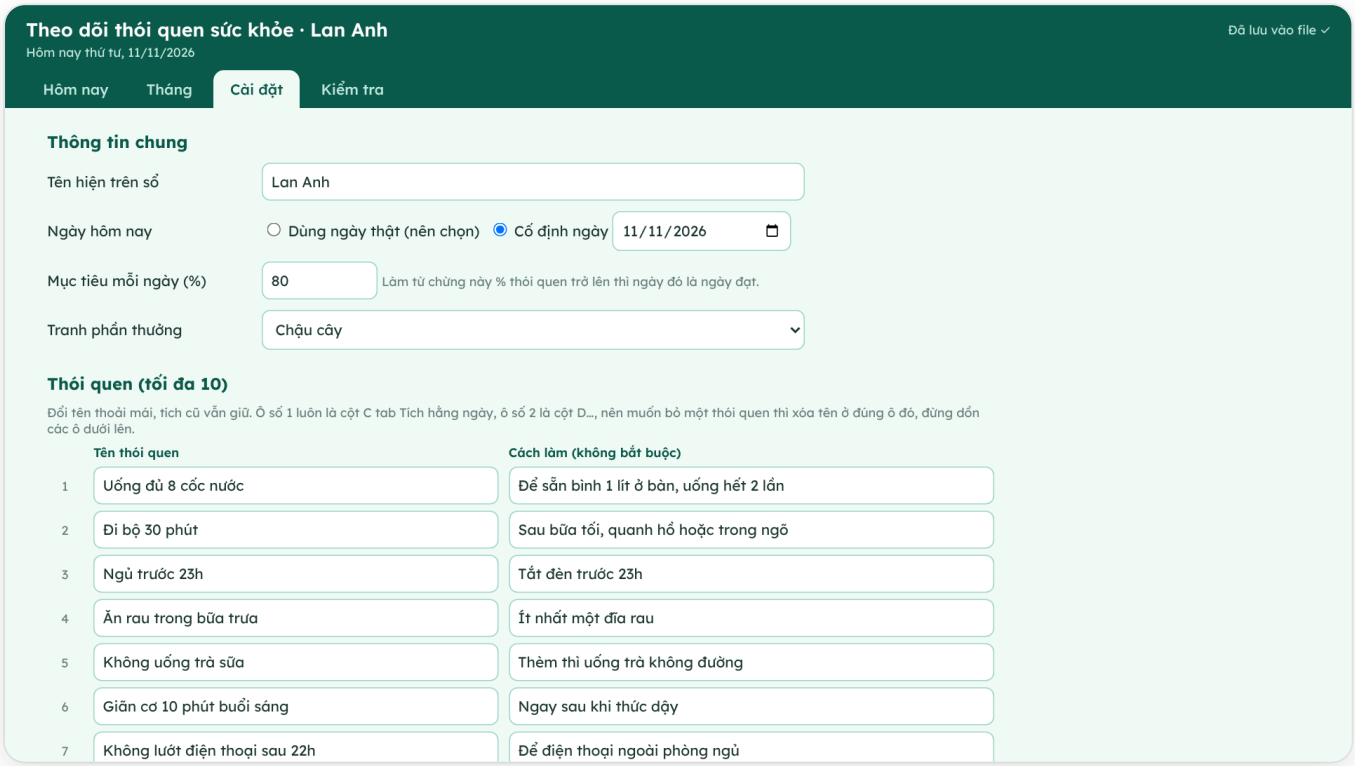
1. **Tích:** làm xong thói quen nào thì bấm vào thẻ đó. Bấm lại để bỏ tích. Mỗi lần bấm là lưu ngay vào file.
2. **Vòng phần trăm:** hôm nay đã xong bao nhiêu. Đạt mục tiêu (mặc định 80%) thì vòng chuyển xanh, ngày đó là **ngày đạt**.
3. **Chuỗi:** số ngày đạt liên tiếp và chuỗi dài nhất. Mỗi thẻ có chuỗi riêng của thói quen đó.
4. **Cảm thấy, ghi chú:** chọn một ô, gõ vài chữ nếu muốn (tự lưu khi bấm ra ngoài).
5. **Tích bù:** bấm ‹ hoặc chọn ngày trên lịch. Không tích được ngày chưa tới.

5 Trang Tháng



Phần	Ý nghĩa
5 ô số trên cùng	Phần trăm hoàn thành tháng, số ngày đạt, chuỗi ngày đạt, chuỗi dài nhất, tổng lượt tích.
Tranh phần thưởng	Mỗi lần tích, tranh hiện thêm vài ô từ dưới lên. Tích đủ mọi thói quen mỗi ngày thì cuối tháng tranh hiện trọn. Có 3 tranh để chọn ở Cài đặt: Chậu cây, Quả táo, Trái tim.
Lưới cả tháng	Ô xanh ✓ đã làm, ô chấm chưa làm, ô trống chưa tới ngày. Bấm một ô để mở ngày đó và tích.
Ô chọn tháng	Xem lại các tháng trước.

6 Cài đặt thói quen của bạn

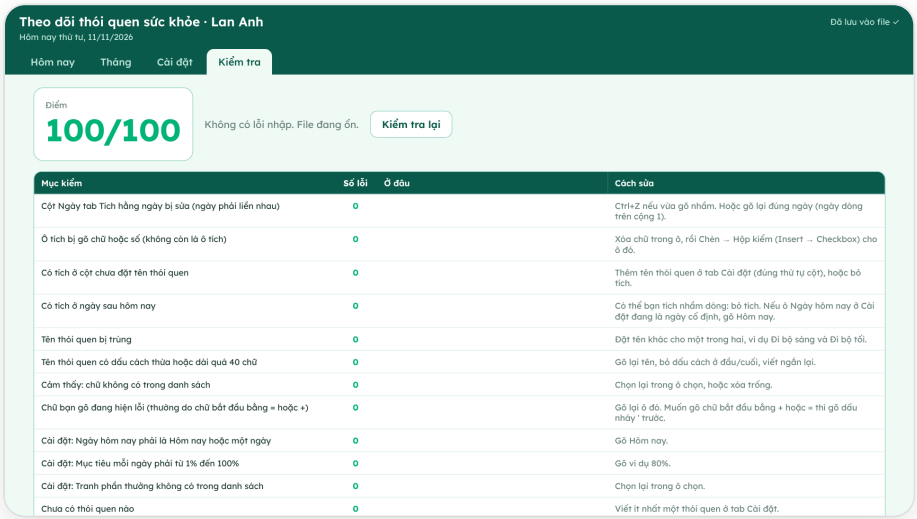


1. **Tên** hiện trên sổ, **Ngày hôm nay**: chọn "Dùng ngày thật" (nên chọn).
2. **Mục tiêu mỗi ngày:** gõ 80 hay 80% đều được. Làm từ chừng này % thói quen trở lên thì ngày đó đạt.
3. **10 ô thói quen:** gõ tên vào ô trống, thêm cách làm nếu muốn, bấm **Lưu cài đặt**.

Quan trọng: ô số 1 luôn là cột C trong tab Tích hằng ngày, ô số 2 là cột D… Muốn bỏ một thói quen thì **xóa tên ở đúng ô đó**, đừng xóa cả dòng hay dồn các ô dưới lên, nếu không tích cũ sẽ lệch sang thói quen khác. App sẽ hỏi trước khi xóa các tích cũ của thói quen đó.

7 Kiểm tra, hỏi đáp

Trang **Kiểm tra** tự dò 19 kiểu lỗi nhập: ô tích bị gõ chữ, tích ở ngày chưa tới, tên trùng, ô tự tính bị gõ đè, dòng bị xóa… rồi chấm điểm trên thang 100. Mục lỗi hiện lên đầu, kèm chỗ cần xem và cách sửa.



Lỡ gõ đè vào ô tự tính

Vào Cài đặt, bấm **Sửa ô tự tính**. File đặt lại công thức, tích của bạn không mất.

App báo "sổ đang dùng ngày cố định"

Bấm **Dùng ngày thật** trên thanh vàng. Sổ chuyển về ngày hôm nay.

> File chỉ giúp bạn ghi lại thói quen, **không phải lời khuyên y tế**. Có vấn đề sức khỏe, hãy hỏi bác sĩ. Cần file theo yêu cầu riêng, hoặc mua bản quyền? Xem mục Liên hệ trên mrsheet.pages.dev. TikTok @mr.sheet.vn · YouTube Mr. Sheet.