

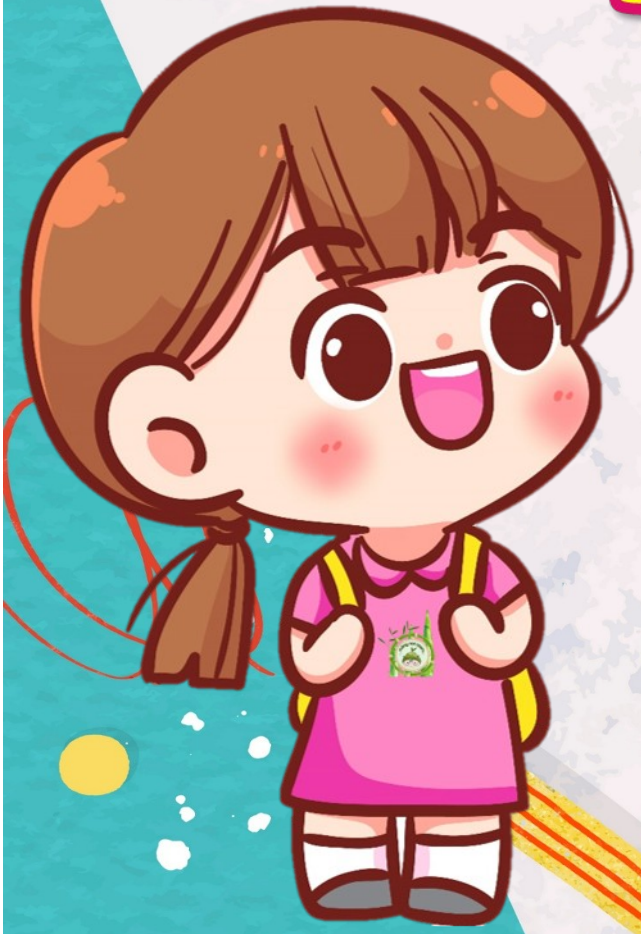


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Đạo đức

LẬP KẾ HOẠCH CÁ NHÂN

(Tiết 3)



Luyện tập



2. Lựa chọn các việc cần làm và sắp xếp theo thứ tự các bước lập kế hoạch cá nhân.

a Đặt ra nhiều mục tiêu cùng một lúc.

b Đưa ra biện pháp khắc phục điểm yếu của bản thân.

c Xác định thời gian hoàn thành.

d Chia mục tiêu lớn thành các mục tiêu nhỏ hơn.

e Đưa ra kế hoạch hành động cụ thể.

g Xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.

h Xác định mục tiêu cụ thể.

i Đánh giá và điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết.

3. Em có nhận xét gì về cách lập và thực hiện kế hoạch cá nhân của các bạn trong những trường hợp dưới đây?

a Hiếu thường lên kế hoạch thực hiện nhiều mục tiêu cùng một lúc. Nhưng vì có quá nhiều việc phải làm nên bạn không thực hiện được hết các công việc đã đặt ra trong kế hoạch.

c Mạnh luôn kiên trì thực hiện các nội dung công việc đã đặt ra trong kế hoạch cá nhân. Nếu vì lí do nào đó mà không thực hiện được một việc, bạn sẽ đưa ra phương án điều chỉnh kế hoạch phù hợp để vẫn đạt được mục tiêu đề ra.

b Khi lập kế hoạch cá nhân, Quỳnh không chỉ chú ý đến mục tiêu và kết quả mà còn tập trung vào quá trình thực hiện. Bạn thường xác định các công việc và mốc thời gian hoàn thành phù hợp với khả năng của bản thân và điều kiện thực tế.

d Hà lập thời gian biểu chi tiết cho các ngày trong tuần, trừ ngày thứ Bảy, Chủ nhật vì bạn cho rằng cuối tuần thì có thể thoải mái làm việc theo ý thích.

a Hiếu thường lên kế hoạch thực hiện nhiều mục tiêu cùng một lúc. Nhưng vì có quá nhiều việc phải làm nên bạn không thực hiện được hết các công việc đã đặt ra trong kế hoạch.

Cách lập và thực hiện kế hoạch của Hiếu là chưa hợp lí. Bạn cần xác định số lượng việc cần làm vừa đủ, phù hợp với thực tế của bản thân.



b Khi lập kế hoạch cá nhân, Quỳnh không chỉ chú ý đến mục tiêu và kết quả mà còn tập trung vào quá trình thực hiện. Bạn thường xác định các công việc và mốc thời gian hoàn thành phù hợp với khả năng của bản thân và điều kiện thực tế.

Cách lập và thực hiện kế hoạch của Quỳnh là đúng. Bạn đã xác định được mục tiêu và tích cực thực hiện các công việc đúng với mốc thời gian phù hợp với khả năng của bản thân.



4. Nhận xét kế hoạch cá nhân.

BẢNG KẾ HOẠCH CÁ NHÂN

Họ và tên: NGUYỄN PHƯƠNG ANH

Mục tiêu cá nhân
Xây dựng thói quen rèn luyện sức khỏe trong dịp hè.

Việc cần làm

- Tập thể dục 30 phút vào buổi sáng.
- Chơi cầu lông với các bạn trong xóm vào buổi chiều.

Ghi chú
Tạm nghỉ chơi cầu lông nếu trời mưa hoặc có việc bận.



5. Xử lí tình huống

a Loan viết chữ đẹp nhưng tốc độ viết chậm so với các bạn. Bạn dự định từ giờ đến cuối năm lớp 5 sẽ luyện viết nhanh hơn nhưng chưa biết phải làm thế nào.

Nếu là Loan, em sẽ lập kế hoạch rèn luyện như thế nào?

b Minh bị thừa cân so với các bạn cùng độ tuổi do ít ăn rau và đặc biệt thích đồ ăn nhanh. Bác sĩ khuyên Minh nên lập kế hoạch thay đổi cách ăn uống, sinh hoạt hằng ngày. Minh không biết phải bắt đầu từ đâu.

Nếu là Minh, em sẽ lập kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống, sinh hoạt như thế nào?

c Bà ngoại bị ốm nên mẹ dự định về quê một thời gian để chăm bà. Mẹ dặn Ngọc giúp bố việc nhà và chăm sóc em. Ngọc lo lắng sắp tới sẽ không thể làm được hết các việc như lời mẹ dặn.

Nếu là Ngọc, em sẽ làm gì?

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



a Loan viết chữ đẹp nhưng tốc độ viết chậm so với các bạn. Bạn dự định từ giờ đến cuối năm lớp 5 sẽ luyện viết nhanh hơn nhưng chưa biết phải làm thế nào.

Nếu là Loan, em sẽ lập kế hoạch rèn luyện như thế nào?

Để lập kế hoạch rèn luyện, bạn Loan cần xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân để có biện pháp rèn luyện như tăng cường thời gian luyện viết chữ; học hỏi biện pháp viết chữ nhanh; rèn luyện độ dẻo dai của các ngón tay,..



**TẠM BIỆT
CÁC BẠN!**