

Khởi động



GÀU TÌM MẬT



Câu 1

Kể tên các loại kế hoạch cá nhân.

Kế hoạch cá nhân làm trong ngày;
kế hoạch làm trong 1 tháng; kế
hoạch làm trong nhiều năm,...



Câu 2

Vai trò của kế hoạch cá nhân.



Vai trò của lập kế hoạch cá nhân: giúp chúng ta chủ động khi thực hiện công việc; mang lại kết quả cao trong công việc; rèn luyện được đức tính chăm chỉ, kiên trì, có trách nhiệm với công việc của mình.

Câu 3

Nêu các bước để lập kế hoạch cá nhân

1. Xác định mục tiêu.
2. Xác định thời gian tiến hành.
3. Tìm ưu điểm, nhược điểm của bản thân.
4. Xác định các công việc cụ thể để thực hiện kế hoạch



MANG MẬT VỀ CHO MẸ



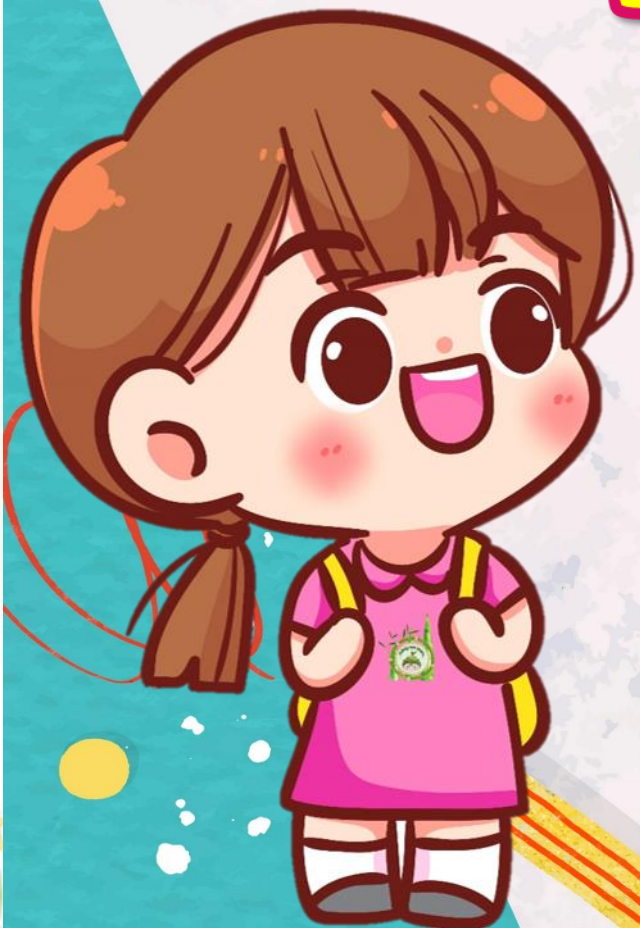


KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

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.

a Đặt ra nhiều mục tiêu cùng một lúc.

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

h Xác định mục tiêu cụ thể.

c Xác định thời gian hoàn thành.

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

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

e Đưa ra kế hoạch hành động 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?

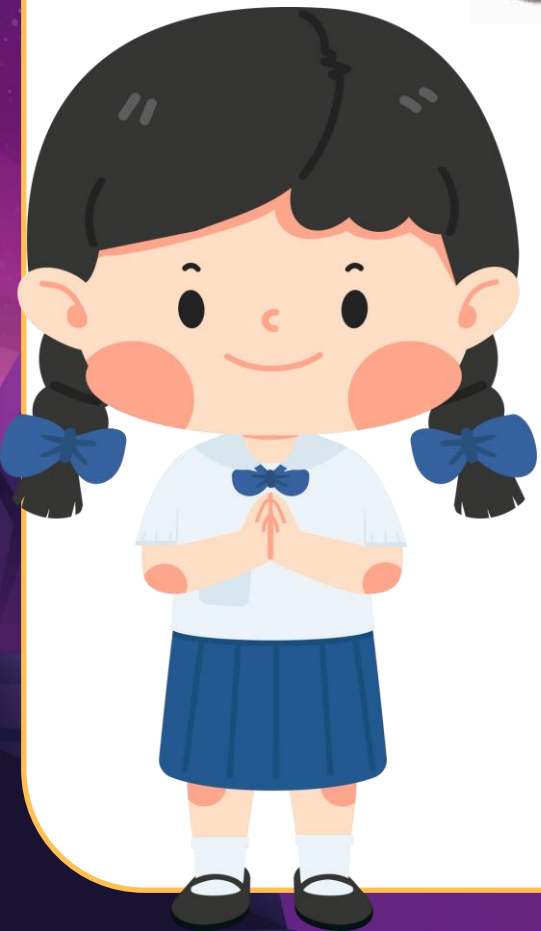
a Hiếu thường lên kế hoạch thực hiện nhiều mục tiêu cùng một lúc. Nhưng vì có quá nhiều việc phải làm nên bạn không thực hiện được hết các công việc đã đặt ra trong kế hoạch.

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.

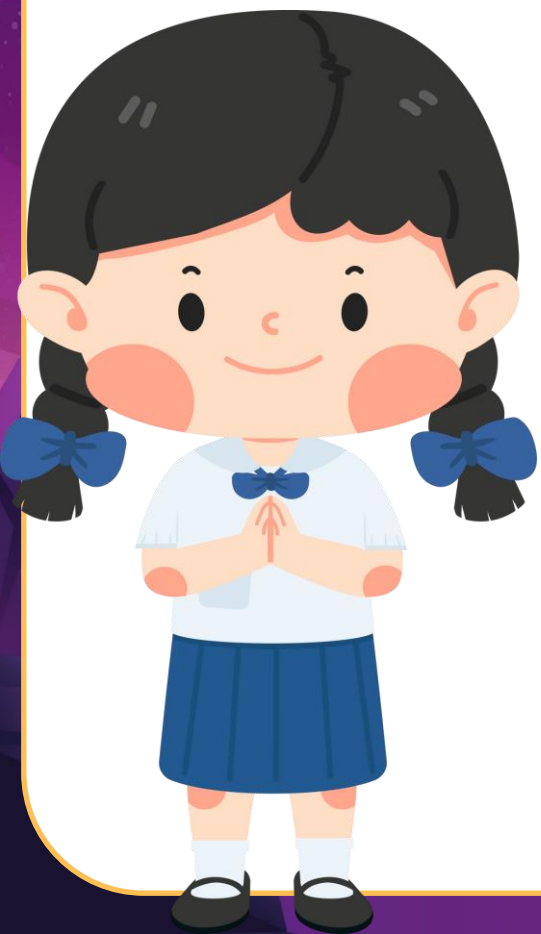
a Hiếu thường lên kế hoạch thực hiện nhiều mục tiêu cùng một lúc. Nhưng vì có quá nhiều việc phải làm nên bạn không thực hiện được hết các công việc đã đặt ra trong kế hoạch.



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.

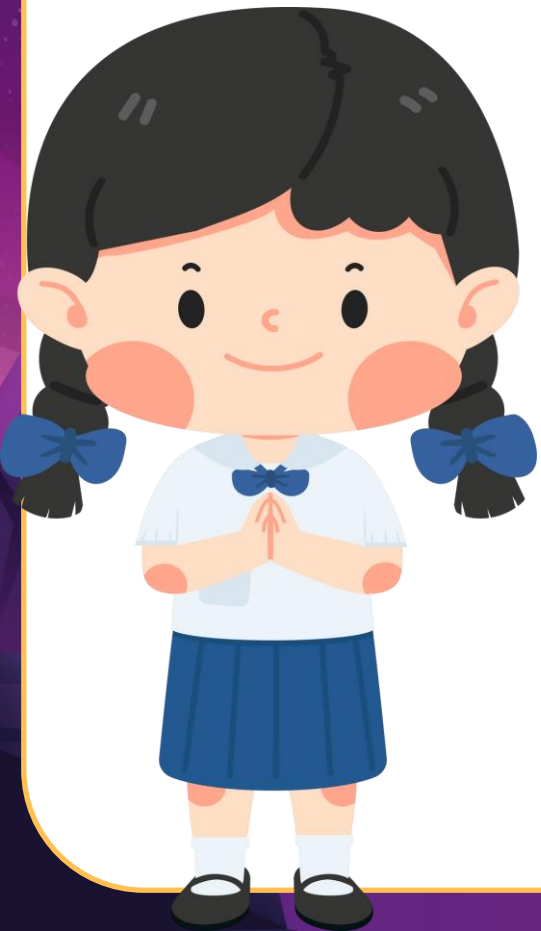
b Khi lập kế hoạch cá nhân, Quỳnh không chỉ chú ý đến mục tiêu và kết quả mà còn tập trung vào quá trình thực hiện. Bạn thường xác định các công việc và mốc thời gian hoàn thành phù hợp với khả năng của bản thân và điều kiện thực tế.

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.



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.

Cách lập và thực hiện kế hoạch của Mạnh là đúng, vì bạn đã biết điều chỉnh kế hoạch khi có sự thay đổi.



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.*



Cách lập và thực hiện kế hoạch của Hà là chưa đúng, vì thứ Bảy và Chủ nhật cũng có những công việc cần làm trong học tập và sinh hoạt.

4. Nhận xét kế hoạch cá nhân.



Em có nhận xét gì về bảng kế hoạch cá nhân của bạn Phương Anh?



Nếu là Phương Anh, em sẽ điều chỉnh bảng kế hoạch đó như thế nào? Vì sao?



Bảng kế hoạch cá nhân của bạn Phương Anh đã có được những nội dung sau:

- + Xác định mục tiêu cụ thể: Xây dựng thói quen rèn luyện sức khỏe trong dịp hè;
- + Đưa ra kế hoạch hành động cụ thể: Tập thể dục 30 phút buổi sáng và chơi cầu lông với các bạn trong xóm vào buổi chiều.



Tuy nhiên, Bảng kế hoạch cá nhân của bạn còn thiếu nội dung xác định:

- + Xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân;
- + Đưa ra biện pháp khắc phục điểm yếu của bản thân.

5. Xử lý 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,...

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

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?



Để lập kế hoạch thay đổi thói quen ăn uống, sinh hoạt, Minh cần đưa ra mục tiêu vừa sức, xác định điểm mạnh, điểm yếu của cá nhân, hạn chế dần số lần ăn thức ăn nhanh trong tuần, tập ăn dần rau từ ít đến nhiều.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

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?



Bạn Ngọc trên cơ sở xác định mục tiêu giúp bố việc nhà và chăm sóc em tốt cần có kế hoạch thực hiện cụ thể gắn với việc sắp xếp thời gian thật hợp lí; lên danh sách các việc cần làm trong ngày phù hợp.

A vibrant cartoon illustration set in outer space. On the left, a large yellow planet with green rings is partially visible. In the background, a blue planet with rings and a small yellow satellite orbiting it are seen against a dark purple starry sky. Four cartoon characters are depicted in a state of joyful celebration. One character, with a white face, blue suit, and a red bow tie, is jumping with arms raised. Another character, with a white, cloud-like body and orange glasses, is also jumping with arms raised. A third character, with a yellow body and green rings, is jumping with arms raised. A fourth character, with a pink body and a yellow crown, is jumping with arms raised. They are all surrounded by colorful, swirling nebulae and stars.

**TẠM BIỆT
CÁC BẠN!**