

# Khởi động







KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

Đạo đức

# LẬP KẾ HOẠCH CÁ NHÂN (TIẾT 2)





# Khám phá



# **Hoạt động 1: Tìm hiểu cách lập kế hoạch cá nhân.**



## Đọc trường hợp dưới đây và trả lời câu hỏi:

**a** Nam đặt ra mục tiêu được chọn vào đội bóng rổ của trường để tham gia giải đấu cấp huyện.







**b** Nam tính toán, từ giờ đến đợt thi tuyển vào đội bóng rổ của trường còn ba tháng để thực hiện mục tiêu.

**c** Nam thấy mình có lợi thế về chiều cao, nhưng thể lực và sức bền chỉ ở mức trung bình.



**d** Để đạt được mục tiêu, ngoài việc lên lịch tập luyện bóng rổ hằng ngày, Nam còn lên kế hoạch tập chạy bộ vào ba buổi sáng trong tuần để khắc phục điểm yếu về sức bền và thể lực.



## **THẢO LUẬN NHÓM 4**



**Bạn Nam đã đặt ra mục tiêu gì  
và lên kế hoạch như thế nào  
để đạt được mục tiêu đó?**



**Để lập kế hoạch cá nhân, cần  
thực hiện theo những bước  
nào?**



# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



**Bạn Nam đã đặt ra mục tiêu gì và lên kế hoạch như thế nào để đạt được mục tiêu đó?**



- **Mục tiêu:** được chọn vào đội bóng rổ của trường để tham gia giải đấu cấp huyện.
- **Lên kế hoạch thực hiện trong 3 tháng,** tìm điểm yếu của bản thân và tập luyện để tăng thể lực.

## **Để lập kế hoạch cá nhân, cần thực hiện theo những bước nào?**



**Thực hiện theo các bước sau:**

- 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**



# Luyện tập



# Em tán thành hay không tán thành với ý kiến nào dưới đây? Vì sao?

**a** Kế hoạch cá nhân chỉ thực sự cần thiết đối với người đã đi làm.

**b** Lập kế hoạch đảm bảo tính cân đối về thời gian cho các hoạt động: học tập, giải trí, làm việc nhà,...

**c** Không nên lập kế hoạch dài hạn vì khó có thể thực hiện được.

**d** Đã lập kế hoạch rồi thì không được phép điều chỉnh.

**e** Để đạt được mục tiêu, cần kiên trì thực hiện kế hoạch.

**a** Kế hoạch cá nhân  
chỉ thực sự cần thiết  
đối với người đã đi làm.



**Không tán thành với ý kiến này**, vì cho dù là ở lứa tuổi nào chúng ta cũng cần có kế hoạch cá nhân để có thể sắp xếp và xử lí các công việc một cách hợp lí.



**b** *Lập kế hoạch đảm bảo  
tính cân đối về thời gian cho  
các hoạt động: học tập, giải trí,  
làm việc nhà,...*

**Tán thành với ý kiến  
này, vì khi có kế hoạch  
mọi công việc sẽ được  
sắp xếp hợp lý hơn.**





**C** Không nên lập kế hoạch dài hạn vì khó có thể thực hiện được.

**Không tán thành với ý kiến này**, vì khi lập kế hoạch dài hạn sẽ giúp chúng ta biết cách sẵn sàng thực hiện với các mục tiêu đã đề ra, và trong quá trình thực hiện kế hoạch chúng ta có thể điều chỉnh sao cho phù hợp nên việc lập kế hoạch dài hạn là nên làm.



**d** Đã lập kế hoạch rồi  
thì không được phép  
điều chỉnh.

**Không tán thành với ý kiến này** vì trong quá trình thực hiện kế hoạch sẽ có phát sinh nhiều vấn đề mà mình không thể lường trước, vậy nên cần phải điều chỉnh kế hoạch để phù hợp với bản thân.



**e** Để đạt được  
mục tiêu, cần kiên trì  
thực hiện kế hoạch.

**Tán thành với ý kiến này,**  
vì chỉ khi chúng ta kiên trì  
nhẫn nại thì mới có thể  
sớm đạt được mục tiêu đã  
đề ra.



# Vận dụng



**Nhắc lại các bước để lập kế  
hoạch cá nhân.**





CHÚC CÁC EM  
HỌC TỐT!

