

### A. Hoạt động khởi động

Em đã bao giờ lập kế hoạch cho mình trong học tập, trong công việc, trong sinh hoạt hằng ngày chưa? Em đã lập kế hoạch như thế nào? Kết quả thực hiện kế hoạch đó của em ra sao?

**Bài làm:**

Em vẫn thường xuyên lên kế hoạch trong học tập, trong công việc và trong sinh hoạt hằng ngày của mình. Cụ thể kế hoạch học tập trong một tuần của em là:

Thứ	Buổi sáng	Buổi chiều	Buổi tối
2	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	20 giờ - 22 giờ: tự học bài
3	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	5 giờ 30 - 7 giờ 30: học thêm tiếng anh ở trung tâm  20 giờ 30 – 22 giờ 30: tự học bài
4	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	20 giờ - 22 giờ: tự học bài
5	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	20 giờ - 22 giờ: tự học bài
6	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	5 giờ 30 - 7 giờ 30: học thêm tiếng anh ở trung tâm

			20 giờ 30 – 22 giờ 30: tự học bài
7	7 giờ – 12 giờ: học ở trường	1 giờ 30 – 5 giờ: học ở trường	Đọc sách, tham khảo tài liệu
cn	8 giờ - 10 giờ: Học đàn ở trung tâm	Nghỉ ngơi, chơi thể thao, vui chơi cùng bố mẹ và gia đình	Xem bài ngày mai và học thêm tiếng anh.

**Kết quả:** Em đã thực hiện tốt kế hoạch mình đã đề ra.

## B. Hoạt động hình thành kiến thức

### 1. Tìm hiểu thế nào là sống có kế hoạch

Đọc bài dưới đây và trả lời câu hỏi:

- Em có suy nghĩ gì về tác phong sống và làm việc của Bác Hồ?
- Theo em, thế nào là sống có kế hoạch?
- Hãy chia sẻ với bạn những người sống có kế hoạch mà em đã biết.

#### Bài làm:

- Em thấy, Bác Hồ là người có tác phong và làm việc rất rất khoa học và chu đáo. Dù làm bất cứ việc gì, Bác cũng luôn vạch lên kế hoạch cụ thể, rõ ràng và thực hiện rầm rập những hoạt động đó. Bác không bao giờ lãng phí một phút nào. Bác quả là một tấm gương để chúng em noi theo.

- Theo em, sống có kế hoạch là biết xác định nhiệm vụ , sắp xếp những công việc hằng ngày, hằng tuần một cách hợp lý để mọi người biết thực hiện đầy đủ, có hiệu quả, chất lượng.
- Các em tự liên hệ xung quanh mình xem, những ai luôn sống có kế hoạch và kể cho các bạn nghe.

## 2. Tìm hiểu cách lập kế hoạch

Hãy xếp những việc làm dưới đây theo thứ tự thực hiện khi lập kế hoạch của bản thân (ghi số thứ tự phù hợp vào ô trống)

Xác định mục tiêu của mình trong một khoảng thời gian nhất định ( Ví dụ: mục tiêu hôm nay, tuần này, tháng này, năm này...)
Xác định khoảng thời gian cụ thể cho mỗi công việc ưu tiên: Thời điểm bắt đầu? Thời điểm kết thúc?
Phân tích những việc cần làm, chọn ra những việc quan trọng, cấp bách và đánh số thứ tự ưu tiên. Hãy nói "không" với những việc không quan trọng
Lập danh mục những việc cần làm trong ngày/ tuần/ tháng/ năm để thực hiện được mục tiêu
Quyết tâm, kiên trì thực hiện các công việc theo đúng kế hoạch. Tập trung làm việc đó cho đến khi hoàn thành. Cần kiên nhẫn, vì những việc quan trọng nhất thường là những việc khó khăn nhất.

**Bài làm:**

<b>1</b>	Xác định mục tiêu của mình trong một khoảng thời gian nhất định ( Ví dụ: mục tiêu hôm nay, tuần này, tháng này, năm này...)
<b>4</b>	Xác định khoảng thời gian cụ thể cho mỗi công việc ưu tiên: Thời điểm bắt đầu? Thời điểm kết thúc?
<b>3</b>	Phân tích những việc cần làm, chọn ra những việc quan trọng, cấp bách và đánh số thứ tự ưu tiên. Hãy nói "không" với những việc không quan trọng
<b>2</b>	Lập danh mục những việc cần làm trong ngày/ tuần/ tháng/ năm để thực hiện được mục tiêu
<b>5</b>	Quyết tâm, kiên trì thực hiện các công việc theo đúng kế hoạch. Tập trung làm việc đó cho đến khi hoàn thành. Cần kiên nhẫn, vì những việc quan trọng nhất thường là những việc khó khăn nhất.

### 3. Tìm hiểu lợi ích của sống có kế hoạch

Nghiên cứu bài viết dưới đây và cùng với tấm gương sống có kế hoạch của Bác Hồ, của những người khác mà em biết trong thực tiễn, hãy trả lời câu hỏi sau: Sống có kế hoạch mang lại điều gì cho con người? (đối với sức khỏe, quỹ thời gian, chất lượng và hiệu quả học tập/ làm việc, sự thành công trong cuộc sống, ...)

**Bài làm:**

**Sống có kế hoạch mang lại nhiều điều bổ ích cho con người:**

- Đối với sức khỏe: Cân đối làm việc và vui chơi, giúp sức khỏe duy trì đều đặn, tránh tình trạng quá sức.

- Đối với quỹ thời gian: Giúp chúng ta tiết kiệm thời gian, không lãng phí thời gian.
- Chất lượng và hiệu quả học tập/ làm việc: Tạo thành thói quen tốt, giúp chúng ta chủ động, có ý thức học tập để nâng cao chất lượng.
- Sự thành công trong cuộc sống: Mang lại nhiều cơ hội thành công trong cuộc sống.

### C. Hoạt động luyện tập

#### 1. Thực hành lập kế hoạch cá nhân

Lập một bảng kế hoạch của em trong tuần tới theo mẫu sau:

**Bài làm:**

**Mục tiêu trong tuần này của tôi là:**

- Hoàn thành tốt việc học trên trường và ở nhà
- Giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà
- Học đàn và tiếng anh ở trung tâm theo đúng số buổi đăng kí
- Đọc xong quyển sách “ Kỹ năng sống cho học sinh”.

<b>Tháng 3 năm 2019</b>	
<b>Tuần thứ: 1</b>	
<b>Thứ hai, ngày 2/3/2019</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 7 giờ - 17 giờ: học, nghỉ ở trường</li><li>• 17 giờ - 19 giờ 30 phút: chạy bộ</li></ul>	<b>Thứ ba, ngày 3/3/2019</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 7 giờ – 17 giờ: học, nghỉ ở trường</li><li>• 17 giờ 30 phút - 19 giờ 30 phút:</li></ul>

<p>công viên, phụ mẹ nấu ăn, ăn tối...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 giờ - 22 giờ: tự học bài</li> </ul>	<p>Học tiếng anh ở trung tâm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 giờ 30 phút - 22 giờ 30 phút: tự học bài</li> </ul>
<p><b>Thứ tư, ngày 4/3/2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 giờ – 17 giờ: học, nghỉ ở trường</li> <li>• 17 giờ - 19 giờ: đánh cầu lông, phụ mẹ nấu ăn, ăn tối...</li> <li>• 20 giờ - 22 giờ: tự học bài</li> </ul>	<p><b>Thứ năm, ngày 5/3/2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 giờ – 17 giờ: học ở trường</li> <li>• 17 giờ - 19 giờ: chạy bộ công viên, phụ mẹ nấu ăn...</li> <li>• 20 giờ - 22 giờ: tự học bài</li> </ul>
<p><b>Thứ sáu, ngày 6/3/2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 giờ – 17 giờ: học ở trường</li> <li>• 17 giờ 30 phút - 19 giờ 30 phút: Học thêm tiếng anh ở trung tâm.</li> <li>• 20 giờ 30 phút - 22 giờ 30 phút: tự học bài</li> </ul>	<p><b>Thứ bảy, ngày 7/3/2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 giờ – 17 giờ: học, nghỉ ở trường</li> <li>• 17 giờ - 19 giờ: đánh cầu lông, phụ mẹ nấu ăn, ăn tối...</li> <li>• 19 giờ - 20 giờ 30: Trò chuyện cùng cả nhà</li> <li>• 20 giờ 30 phút – 22 giờ: Đọc sách</li> </ul>
<p><b>Chủ nhật, ngày 8/3/2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 giờ - 10 giờ: Học đàn tại trung tâm</li> <li>• 10 giờ - 12 giờ: Phụ mẹ dọn dẹp nhà cửa, chuẩn bị bữa trưa</li> <li>• 14 giờ - 16 giờ: Đọc sách, học thêm tiếng anh</li> <li>• 16 giờ - 20 giờ: Đi chơi cùng nhóm bạn hoặc gia đình (chào mừng ngày phụ</li> </ul>	

nữ VN 8/3)

- 20 giờ 30 – 22 giờ: Xem và soạn bài ngày mai.

## 2. Xây dựng thông điệp

Mỗi nhóm xây dựng một số thông điệp về sống có kế hoạch (dưới dạng văn bản viết, tranh vẽ hoặc tiểu phẩm)

Bài làm:

### Ví dụ:

Mọi may mắn là yếu tố không lặp lại và nằm ngoài khả năng dự đoán của con người. Không có kế hoạch thì không có thành công. Bởi thế, làm việc có kế hoạch là một điều rất cần thiết trong cuộc sống con người. Mỗi cá nhân muốn làm tốt công việc của mình nhất định phải vạch ra cho mình kế hoạch rõ ràng, cụ thể, khoa học và khả thi.

Có thể nói, kế hoạch cá nhân có tầm quan trọng quyết định đối với thành công của cá nhân ấy trong công việc. Trước hết, kế hoạch cá nhân giúp chúng ta hình dung trước các công việc cần làm, phân phối thời gian hợp lí để tránh bị động, bỏ quên, bỏ sót các công việc cần làm. Trong mỗi kế hoạch cá nhân, mọi dự định, dự kiến về công việc đã được xác định. Ngoài ra, ở mỗi kế hoạch cá nhân cần vạch rõ những rủi ro, sai lầm có thể có giúp ta làm tốt công việc, tránh được thất bại.

Nhờ có kế hoạch cá nhân giúp ta làm việc khoa học, chủ động trong công việc, đảm bảo cho công việc được tiến hành thuận lợi và đạt kết quả. Cùng với quá trình làm việc ấy là sự điều chỉnh những việc chưa được, chưa phù hợp, xác định khả năng, lợi ích của công việc. Thậm chí còn mở ra những cơ hội mới từ việc nhìn rõ và làm chủ những định hướng đã vạch sẵn.

Làm việc có kế hoạch giúp ta tự tin, chủ động, tinh táo trong công việc, đạt đến hiệu quả cao nhất. Không chỉ vậy, khi làm việc với một kế hoạch cụ thể còn giúp ta tiết kiệm được công sức, tránh được những tổn thất không đáng có. Người làm việc có kế hoạch luôn hoàn thành tốt công việc, tạo được động lực, niềm tin tưởng ở người khác.

Bởi vậy, dù công việc lớn hay nhỏ, nếu muốn thành công cao nhất thì phải có kế hoạch cho công việc ấy. Xây dựng kế hoạch cho nhiều công việc nhỏ bạn sẽ có được kế hoạch cho những công việc lớn. Làm việc có kế hoạch khiến ta yên tâm hơn trong công việc, nhìn rõ tổng thể công việc từ đó có những điều chỉnh hợp lí, hiệu quả.

Thành công không đến từ cách bạn nghĩ mà đến từ cách bạn tiến hành. Làm việc có kế hoạch là cách làm việc thông minh, đòi hỏi sự kiên trì và niềm tin ở bạn.

**D - E. Hoạt động vận dụng - Hoạt động tìm tòi mở rộng**

**Hãy vẽ sơ đồ tư duy để hệ thống lại kiến thức em đã học về sống có kế hoạch**

Bài làm:

