

I. NỘI DUNG

1. Bài 7: Xác định mục tiêu cá nhân.

a.- Nhận biết được thế nào là mục tiêu cá nhân ; các loại mục tiêu cá nhân.

b

- Hiểu vì sao phải xác định mục tiêu cá nhân.

- Nêu được cách xác định mục tiêu cá nhân và lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân.

c- Xây dựng được mục tiêu cá nhân của bản thân và kế hoạch hoạt động nhằm đạt được mục tiêu đó.

2. Bài 8: Lập kế hoạch chi tiêu.

a -Nhận biết được sự cần thiết phải lập kế hoạch chi tiêu;

-Nêu được cách lập kế hoạch chi tiêu.

b Thực hiện được những việc làm về việc chi tiêu có kế hoạch.

-Lập được kế hoạch chi tiêu và tạo thói quen chi tiêu hợp lí.

c- Lập được kế hoạch chi tiêu và tạo thói quen chi tiêu hợp lí.

- Giúp đỡ bạn bè, người thân lập kế hoạch chi tiêu hợp lí.

II. BÀI TẬP

Bài 1:

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

a) Lập kế hoạch chi tiêu chủ yếu để thực hiện mục tiêu tiết kiệm.

b) Đảm bảo các khoản chi thiết yếu là nội dung quan trọng trong kế hoạch chi tiêu.

c) Chỉ những người có thói quen chi tiêu tùy tiện mới cần lập kế hoạch chi tiêu.

Bài 2: Chọn đáp án đúng nhất cho những câu hỏi sau:

Câu 1: Điền vào chỗ trống thích hợp “Mục tiêu cá nhân là ... mà mỗi người mong muốn đạt được trong thời gian nhất”.

A. kết quả cụ thể

B. kết quả chi tiết

C. kết quả chung

D. kết quả chính xác

Câu 2: Có những loại mục tiêu cá nhân nào?

A. Phân loại theo thời gian hoặc phân loại theo lĩnh vực.

B. Phân loại theo mục tiêu sức khỏe.

C. Phân loại theo mục tiêu về sự nghiệp.

D. Phân loại theo thời gian ngắn hạn.

Câu 3: Mục tiêu cá nhân có ý nghĩa quan trọng như thế nào?

A. Đóng vai trò định hướng cho hoạt động của con người.

B. Đóng vai trò cho mục đích học tập.

C. Đóng vai trò cho hoạt động vui chơi.

D. Đóng vai trò trong học tập và cuộc sống.

Câu 4: Mục tiêu có tác dụng gì?

A. Tạo động lực để cá nhân quyết tâm hành động.

- B. Tạo công việc, dự định để cá nhân quyết tâm hành động.
- C. Tạo lợi ích để cá nhân quyết tâm hành động.
- D. Tạo ra của cải để cá nhân quyết tâm hành động.

Câu 5: Dựa theo tiêu chí lĩnh vực, mục tiêu của cá nhân được phân mấy loại:

- A. Về sức khỏe, học tập, gia đình, tài chính.
- B. Về bản thân, gia đình, tài chính.
- C. Về học tập, ăn uống, vui chơi.
- D. Về sự nghiệp và tương lai.

Câu 6: Xác định mục tiêu cá nhân cần phải đảm bảo các yêu cầu:

- A. Cụ thể, đo lường được, khả thi, thực tế, thời gian thực hiện.
- B. Cụ thể, chi tiết, thực tế, khả thi, rõ ràng.
- C. Cụ thể, rõ ràng, chi tiết, khả thi, thực tế.
- D. Cụ thể, đo lường được, khả thi, rõ ràng, chi tiết.

Câu 7: Cách lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân gồm mấy bước:

- A. 6 bước.
- B. 5 bước.
- C. 4 bước.
- D. 3 bước.

Câu 8: Mục tiêu là những bước cần thiết để:

- A. Đạt được mục tiêu.
- B. Chúng ta phát triển.
- C. Cân bằng cuộc sống.
- D. Hoàn thiện bản thân.

Câu 9: Theo em, mục tiêu cá nhân là gì?

- A. Là kết quả cụ thể mà mỗi người mong muốn đạt được trong một thời gian nhất định.
- B. Là những gì mà chúng ta đạt được sau một khoảng thời gian làm việc vất vả.
- C. Là các trở ngại chúng ta gặp trong thời gian chúng ta làm một công việc nào đó.
- D. Là các bảng liệt kê các công việc chúng ta đã hoàn thành.

Câu 10: Để lập được kế hoạch học tốt môn Tiếng Anh em cần phải bắt đầu từ đâu?

- A. Xác định thời gian và động lực học môn này.
- B. Cam kết sẽ học tập môn Tiếng Anh thật tốt.
- C. Liệt kê những việc cần làm để đạt được mục tiêu học tốt môn Tiếng Anh.
- D. Điều chỉnh cách thức thực hiện các việc cần làm cho phù hợp với hoàn cảnh thực tiễn.

Câu 11: Kế hoạch thực hiện mục tiêu hiệu quả khi thoả mãn các điều kiện nào sau đây?

- A. Phù hợp với bản thân, phù hợp với môi trường, phù hợp về thời gian.
- B. Phù hợp với bản thân.
- C. Phù hợp với môi trường.
- D. Phù hợp về thời gian.

Câu 12: Nghiêm khắc bản thân cần chú ý đến những vấn đề gì?

- A. Bản thân và công việc.

- B. Bản thân và mục tiêu.
- C. Kế hoạch và công việc.
- D. Bản thân và kế hoạch.

Bài 3. Chọn đáp án đúng nhất

Câu 1: “Trong vòng 3 tháng tới em sẽ tiết kiệm được 1 triệu đồng để mua sách và mua quà tặng sinh nhật mẹ”. Theo em đã xác định được mục tiêu nào cho bản thân?

- A. Mục tiêu ngắn hạn.
- B. Mục tiêu dài hạn.
- C. Mục tiêu về gia đình.
- D. Mục tiêu về học tập.

Câu 2: “Đạt giải nhất trong cuộc thi hùng biện bằng tiếng Anh”, em đã xác định được mục tiêu nào cho bản thân?

- A. Mục tiêu học tập.
- B. Mục tiêu về sức khỏe.
- C. Mục tiêu về gia đình.
- D. Mục tiêu ngắn hạn.

Câu 3: Kế hoạch tài chính cá nhân là bản kế hoạch thu chi giúp quản lí tiền bạc của cá nhân bao gồm các quyết định về hoạt động tài chính như thu nhập, chi tiêu, tiết kiệm, đầu tư nhằm mục đích nào sau đây?

- A. Thực hiện những mục tiêu tài chính của cá nhân.
- B. Lên kế hoạch tiết kiệm chi tiêu hợp lí.
- C. Phân tích tài chính cá nhân chi tiết.
- D. Phân chia sử dụng tài chính để thỏa mãn nhu cầu.

Câu 4: Công việc nào là công việc không quan trọng nhưng khẩn cấp?

- A. Nghe điện thoại khi đang họp.
- B. Thay đổi nhân sự.
- C. Mua máy móc mới.
- D. Tham gia một khóa học bồi dưỡng.

Câu 5: “Thực hiện các hoạt động tuyên truyền, giới thiệu để mọi người cùng tham gia câu lạc bộ” là bước lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân nào?

- A. Liệt kê các việc cần làm để đạt mục tiêu.
- B. Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên.
- C. Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết.
- D. Cam kết thực hiện kế hoạch.

Câu 6: “Thường xuyên đánh giá tình hình để điều chỉnh mục tiêu, kế hoạch thực hiện cho phù hợp” là bước lập kế hoạch thực hiện mục tiêu cá nhân nào?

- A. Điều chỉnh cách thực hiện nếu hoàn cảnh thay đổi.
- B. Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên.
- C. Xác định thời gian và nguồn lực cần thiết.
- D. Thường xuyên đánh giá việc thực hiện mục tiêu của bản thân.

Câu 7: Theo em “Mình sẽ tiết kiệm để mua giày mới trong 3 tháng nữa” phải thực hiện mục tiêu nào?

- A. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu dài hạn.
- B. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về gia đình.
- C. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về sự nghiệp.
- D. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về sức khỏe.

Câu 8: Đâu được coi là mục tiêu cá nhân trong các câu dưới đây?

- A. Kiên muốn giành được được giải nhất trong lần thi học sinh giỏi toán năm nay.
- B. Bài kiểm tra của Lan có số điểm cao nhất lớp.
- C. Cây hoa hồng của My trồng sai trĩu những bông hoa.
- D. Chiếc áo đồng phục của Mạnh đã không còn mặc vừa nữa.

Câu 9: Không phân quyền trong công việc được hiểu như thế nào?

- A. Ôm đồm công việc; Giao việc nhưng không giao quyền; Làm thay công việc của nhân viên.
- B. Làm thay công việc của nhân viên.
- C. Giao việc nhưng không giao quyền.
- D. Ôm đồm công việc.

Câu 10: Phát triển bản thân thuộc loại mục tiêu cá nhân nào?

- A. Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo lĩnh vực.
- B. Mục tiêu cá nhân có thể được phân loại theo thời gian.
- C. Mục tiêu cá nhân được phân loại theo tính chất.
- D. Mục tiêu cá nhân được phân loại theo đặc điểm.

Câu 11: Nếu đặt ra một mục tiêu không có định hướng rõ ràng, em có thể thực hiện được mục tiêu đó không?

- A. Nếu không có định hướng rõ ràng em sẽ dễ bị mất phương hướng trong khi thực hiện mục tiêu.
- B. Mục tiêu đó sẽ khó thực hiện được.
- C. Có thể thực hiện được vì trong khi thực hiện ta có thể chỉnh sửa, điều chỉnh dần các hệ thống.
- D. Định hướng rõ ràng mục tiêu sẽ không thể thực hiện được.

Câu 12: Kết quả của một việc có một mục tiêu rõ ràng sẽ như thế nào?

- A. Hoàn thành với kết quả cao.
- B. Không khả thi để có thể thực hiện.
- C. Gặp nhiều khó khăn trong quá trình thực hiện.
- D. Không đạt được kết quả tốt

Câu 13: Em có thể xác định các mục tiêu dài hạn như thế nào?

- A. Suy nghĩ về em muốn bản thân trở thành như thế nào trong tương lai.
- B. Suy nghĩ về những điều em muốn làm ở thời điểm em lập kế hoạch mục tiêu cho bản thân.
- C. Nghĩ về các việc làm sẽ thực hiện được trong khoảng thời gian ngắn.
- D. Em có thể dựa vào sở thích của em ở thời điểm hiện tại.

Câu 14: Theo em “Để từ nay mình sẽ phụ giúp gia đình nhiều hơn” thì phải thực hiện loại mục tiêu nào?

- A. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về gia đình.
- B. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu dài hạn.

C. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về sự nghiệp.

D. Mục tiêu ngắn hạn, đồng thời là mục tiêu về sức khỏe.

Bài 4. Chọn đáp án đúng nhất

Câu 1: Ý nghĩa câu danh ngôn: "Bạn phải biết mình muốn thứ gì thì mới đạt được nó"?

A. Biết bản thân mình cần cái gì, xác định mục tiêu cá nhân và lập kế hoạch thực hiện chắc chắn sẽ đạt được.

B. Cố gắng sẽ đạt được mọi thứ.

C. Bạn muốn đạt được nó thì phải đoàn kết.

D. Phải biết mình đang làm gì.

Câu 2: Em đồng tình với ý kiến nào dưới đây?

A. Xác định mục tiêu giúp chúng ta có thể đến gần hơn với thành công, tích lũy được kinh nghiệm trong học tập và cuộc sống.

B. Nên xác định nhiều mục tiêu cùng một lúc để có động lực phấn đấu cao hơn.

C. Nên xác định mục tiêu cao hơn khả năng của bản thân để có thêm động lực phấn đấu.

D. Trong mọi trường hợp, tuyệt đối không thay đổi mục tiêu cá nhân đã đề ra.

Câu 3: Bạn S đặt mục tiêu mỗi tuần dành một buổi để sắp xếp lại đồ đạc trong phòng của mình, lợi ích của việc xác định mục tiêu cá nhân của bạn S là gì?

A. Việc đặt mục tiêu cá nhân giúp bạn S có định hướng, động lực để thực hiện việc: sắp xếp, dọn dẹp đồ đạc trong phòng.

B. Việc đặt mục tiêu cá nhân giúp bạn S có định hướng.

C. Việc đặt mục tiêu cá nhân giúp bạn S có định hướng, động lực để học tập.

D. Việc đặt mục tiêu cá nhân giúp bạn S có động lực để thực hiện việc dọn dẹp đồ đạc trong phòng.

Câu 4: Nên xác lập lại mục tiêu cá nhân, trước hết cần làm gì?

A. Mục tiêu ngắn hạn là: hoàn thành tốt kì thi học kì I sắp đến; sau khi hoàn thành được mục tiêu ngắn hạn; nên tiếp tục đặt ra kế hoạch thực hiện mục tiêu trung hạn là: đạt điểm tổng kết loại Tốt ở cuối học kì II.

B. Mục tiêu ngắn hạn là: hoàn thành tốt kì thi học kì I sắp đến

C. Mục tiêu ngắn hạn là: hoàn thành tốt kì thi học kì I sắp đến; sau khi hoàn thành được mục tiêu ngắn hạn

D. Tiếp tục đặt ra kế hoạch thực hiện mục tiêu trung hạn là: Đạt điểm tổng kết loại Tốt ở cuối học kì I

Câu 5: Bạn K đặt mục tiêu mỗi ngày dành 30 phút tập thể dục, lợi ích của việc xác định mục tiêu cá nhân của bạn K là gì?

A. Giúp bạn K có định hướng, động lực để thực hiện việc tập thể dục, nâng cao sức khỏe của bản thân.

B. Giúp bạn K có định hướng.

C. Giúp bạn K có sức khỏe tốt.

D. Giúp bạn K có vóc dáng đẹp.

Câu 6: Lan học hơi dở môn Toán, em đặt mục tiêu sẽ trở thành học sinh học khá môn học này trong năm tới. Em tập trung ôn luyện các bài tập đó trong thời gian nghỉ hè,

sưu tầm làm thêm bài tập của các dạng làm thêm. Sau một năm thành tích môn toán của Lan đã tiến bộ vượt bậc, không chỉ dừng lại ở học khá mà thành tích về môn Toán của Lan đứng nhất nhì lớp. **Theo em, thành công trong việc học môn Toán của bạn Lan là từ đâu?**

- A. Lan học tốt môn Toán là do bạn có kế hoạch cụ thể trong việc học tập và rèn luyện môn Toán.
- B. Vì bản thân Lan đã học tốt môn toán từ trước.
- C. Lan học tốt môn Toán lên là nhờ ăn may.
- D. Lan học tốt môn Toán vì bạn được bạn khác giúp đỡ trong học tập.

Câu 7: Vì sao chúng ta nên xác định mục tiêu cá nhân cho bản thân?

- A. Giúp chúng ta có thêm động lực trong cuộc sống, có các kế hoạch cụ thể để hoàn thành mục tiêu của mình trong tương lai.
- B. Làm chúng ta trượt dài trên các mục tiêu đã đề ra.
- C. Thực hiện các mục tiêu cá nhân khiến chúng ta không tìm được hướng đi đúng đắn cho từng trường hợp cụ thể.
- D. Lên kế hoạch cho các mục tiêu làm chúng ta mất thời gian.

BGH xác nhận

TTCM

GVBM

Tạ Thúy Hà

Nguyễn Thị Kim Thanh

**Nguyễn Thị Thúy
Hà**