# CHỦ ĐỀ 3. HOÀN THIỆN BẢN THÂN

## Hoạt động 1: Xác định những biểu hiện về tinh thần trách nhiệm, sự trung thực, tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống

1. Nhận biết những biểu hiện về tinh thần trách nhiệm, sự trung thực, tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống.

- Chỉ ra hành động thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực của bạn An trong trường hợp dưới đây:

*Trên đường đi học, bạn An đã vô tình làm vỡ gương xe ô tô đang đỗ ven đường. Bạn tìm chủ nhân của chiếc xe nhưng không thấy. Để kịp giờ học, bạn đã để lại mẩu giấy với lời nhắn: Cháu rất xin lỗi về việc đã làm vỡ gương xe ô tô. Xin liên hệ với cháu qua số điện thoại 090..., cháu sẽ đền bù thiệt hại này.*

- Chỉ ra ý thức tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống của bạn Bích trong trường hợp dưới đây:

*Bích thường chở Cúc đi học bằng xe đạp điện. Sáng nay, trên đường đi học, hai bạn gặp Hồng đang sửa xe. Vì sợ muộn học, nên Hồng nhờ Bích cho đi cùng. Bích lo Hồng bị muộn học, nhưng vẫn phải từ chối bạn. Đến ngã tư, gặp đèn đỏ, khi đó rất ít xe qua lại nên Cúc giục Bích vượt đèn đỏ, vì sợ bị ghi tên nếu đến trường muộn, nhưng Bích vẫn kiên nhẫn chờ đèn xanh.*

- Chia sẻ về những trường hợp thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực, tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống của bản thân hoặc của người khác mà em biết.

2. Xác định những biểu hiện của tinh thần trách nhiệm, sự trung thực, tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống.

Hướng dẫn chi tiết:

1. - Hành động thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực của bạn An: để lại mẩu giấy với lời nhắn xin lỗi về việc đã làm vỡ gương xe ô tô và số điện thoại liên lạc để bạn đền bù thiệt hại cho chủ xe

- Ý thức tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống của bạn Bích:

+ Từ chối đèo bạn Hồng vì sẽ vi phạm luật nếu kẹp 3 người khi tham gia giao thông, gây ảnh hưởng tới sự an toàn của các bạn cũng như của người khác

+ Không vượt đèn đỏ, đợi cho đến khi đèn xanh hiện lên mới đi

- Những trường hợp thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực, tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống mà em biết: tuân thủ luật giao thông, nhận lỗi khi làm sai, không gian dối trong thi cử,...

2. - Những biểu hiện của tinh thần trách nhiệm:

+ Luôn chủ động trong thực hiện những công việc mà mình đảm nhận.

+ Luôn nỗ lực, cố gắng thực hiện các nhiệm vụ của mình.

+ Biết lập kế hoạch thực hiện công việc.

+ Không viện cớ, bao biện để né tránh trách nhiệm.

+ Sẵn sàng chịu trách nhiệm về những việc mình làm.

+ Luôn giữ lời hứa.

- Những biểu hiện của sự trung thực:

+ Luôn tôn trọng sự thật và lẽ phải.

+ Khách quan trong tự đánh giá bản thân và người khác.

+ Dũng cảm nhận lỗi, khuyết điểm, sai lầm của bản thân.

+ Lời nói và hành động thống nhất với nhau.

- Những biểu hiện của tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống:

+ Biết rõ các quy định của nội quy và pháp luật về các lĩnh vực của đời sống.

+ Thực hiện những điều đã quy định trong nội quy và pháp luật.

+ Không thực hiện những hành vi mà pháp luật không cho phép.

+ Tự giác tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật.

## Hoạt động 2: Tìm hiểu cách thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra

1. Nhận diện những biểu hiện thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết.

- Chỉ ra những biểu hiện thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết trong trường hợp dưới đây:

*Hiếu đã xây dựng kế hoạch hoạt động của từng tuần, trong đó bao gồm cả thời gian cho học tập, rèn luyện sức khoẻ và lao động giúp đỡ gia đình. Hiếu cam kết với bố mẹ sẽ thực hiện được và không lãng phí thời gian vào những việc không cần thiết. Hiếu luôn cố gắng hoàn thành các công việc trong thời gian đã dự định. Nếu có việc gì phát sinh, Hiếu đều làm bù vào thời gian thích hợp để thực hiện đúng kế hoạch.*

- Chia sẻ những tình huống em đã cố gắng thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra.

2. Thảo luận cách thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra.

Hướng dẫn chi tiết:

1. - Những biểu hiện thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết trong trường hợp trên:

+ Hiếu đã xây dựng kế hoạch hoạt động của từng tuần

+ Hiếu cam kết sẽ thực hiện được và không lãng phí thời gian vào những việc không cần thiết

+ Hiếu luôn cố gắng hoàn thành các công việc trong thời gian đã dự định. Nếu có việc phát sinh, bạn sẽ đều làm bù vào thời gian thích hợp để thực hiện đúng kế hoạch.

- Những tình huống em đã cố gắng thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra: cố gắng đều đặn tập thể dục hàng ngày, dành thời gian cuối tuần dọn dẹp nhà cửa giúp bố mẹ, đạt được thành tích học sinh giỏi hàng năm,...

2. Cách thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra:

- Xác định những điều kiện thực hiện từng công việc cụ thể.

- Cố gắng không để việc hôm nay sang những ngày sau.

- Kiên định thực hiện những công việc trong kế hoạch và những cam kết đặt ra. - Điều chỉnh công việc trong kế hoạch cho phù hợp với thực tiễn.

- Quản lí thời gian thực hiện từng công việc theo thời lượng đã dự định.

## Hoạt động 3: Xác định cách điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong những tình huống giao tiếp khác nhau

1. Kể lại cách em đã điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong một tình huống giao tiếp cụ thể.

2. Thảo luận về cách điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong những tình huống giao tiếp khác nhau.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Cách em đã điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong một tình huống giao tiếp cụ thể:

- Trong cuộc thảo luận bài tập nhóm ở lớp, các bạn và em đều có những quan điểm khác nhau, và những cuộc tranh luận nảy lửa đã diễn ra.

- Sau đó em nhận ra rằng em cũng đang bị cuốn vào cuộc tranh cãi quá sâu, bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ tiêu cực nên em đã bình tĩnh lại và cố gắng hòa giải với bạn mình.

2. Cách điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong những tình huống giao tiếp khác nhau:

- Nhận biết được cảm xúc của bản thân trong tình huống.

- Điều chỉnh cảm xúc, không để cảm xúc của bản thân vượt ra khỏi tầm kiểm soát.

- Giữ lại cảm xúc tích cực, chuyển hoá và loại trừ cảm xúc tiêu cực, không để những cảm xúc tiêu cực chi phối hành động, lời nói của bản thân.

- Lựa chọn cách ứng xử phù hợp theo nguyên tắc tôn trọng người cùng giao tiếp.

- Chú ý đến đặc điểm của người cùng giao tiếp và bối cảnh giao tiếp.

- Đặt mình vào vị trí của người cùng giao tiếp để hiểu cảm xúc của họ và có ứng xử phù hợp.

- Thể hiện thái độ, lời nói, hành vi giao tiếp đúng mực.

- Quan tâm đến việc đem lại cảm xúc tích cực cho người cùng giao tiếp.

## Hoạt động 4: Tìm hiểu về kế hoạch phát triển tài chính phù hợp cho bản thân

1. Tìm hiểu kế hoạch phát triển tài chính của bạn Hồng dưới đây:

*Năm 2022, Hồng đã có 5.000.000 đồng. Sang năm 2023, Hồng mong muốn tài sản của mình tăng lên thành 10.000.000 đồng. Để gia tăng thêm được 5.000.000 đồng trong một năm, Hồng đã lựa chọn các biện pháp phù hợp với minh như: làm thêm, kinh doanh, gửi tiết kiệm số tiền nhàn rỗi. Hồng dự định trong số tài sản gốc 5.000.000 đồng sẽ gửi tiết kiệm 2.000.000 đồng kì hạn một năm, tại thời điểm đó lãi suất 7,5%/năm, còn 3.000.000 đồng để kinh doanh hoa trong dịp lễ, Tết. Đồng thời Hồng sẽ làm thêm trong dịp nghỉ hè.*

2. Thảo luận về cách lập kế hoạch phát triển tài chính phù hợp cho bản thân.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Kế hoạch phát triển tài chính của Hồng: làm thêm, kinh doanh, gửi tiết kiệm số tiền nhàn rỗi.

- Trong số tài sản gốc 5.000.000 đồng sẽ gửi tiết kiệm 2.000.000 đồng kì hạn một năm, tại thời điểm đó lãi suất 7,5%/năm

- Còn 3.000.000 đồng để kinh doanh hoa trong dịp lễ, Tết.

- Đồng thời bạn sẽ làm thêm trong dịp nghỉ hè.

2. Cách lập kế hoạch phát triển tài chính phù hợp cho bản thân:

- Xác định mục tiêu phát triển tài chính/số tiền cần gia tăng.

- Xác định thời hạn hoàn thành mục tiêu phát triển tài chính.

- Xác định biện pháp phát triển tài chính phù hợp với điều kiện của bản thân.

- Tính toán, cân đối các nguồn gia tăng tài sản dự kiến có được từ việc thực hiện các biện pháp để đạt được mục tiêu phát triển tài chính.

- Rà soát, điều chỉnh.

## Hoạt động 5: Thể hiện sự trung thực, tinh thần trách nhiệm trong đời sống

1. Xây dựng kịch tương tác theo tình huống dưới đây:

Sinh và các bạn lên xe buýt ở bến đầu, vừa ngồi vào ghế, Sinh phát hiện một thẻ ngân hàng loại tiêu trước, trả sau của ai đó đánh rơi. Loại thẻ này có thể tiêu mà không cần bất cứ một minh chứng nào là chủ sở hữu thẻ. Sinh cảm thẻ định đưa cho người phụ xe.

2. Chuẩn bị ý kiến để tham gia kịch tương tác thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực của em trong tình huống trên.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Kịch tương tác

- Học sinh 1: Đồng thuận với Sinh, đưa thẻ cho người phụ xe để trả lại cho người đánh mất.

- Học sinh 2: Ngăn cản Sinh, vì nếu người phụ xe không tìm được người đánh rơi thì cũng không có kết quả.

- Học sinh 3: Đồng thuận với học sinh 2, vì nếu người phụ xe tranh thủ sử dụng thẻ đó để chi tiêu khi chủ thẻ chưa biết để khóa thẻ, thì chúng ta dù động cơ là trung thực nhưng lại thành người thiếu trách nhiệm.

- Học sinh 4:...

- Học sinh 5:...

2. Ý kiến của em thể hiện tinh thần trách nhiệm, sự trung thực trong tình huống trên là: đồng tình với ý định của bạn Sinh là đưa thẻ cho người phụ xe để trả lại cho người đánh mất

## Hoạt động 6: Rèn luyện thói quen tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống

1. Xác định những điều còn hạn chế của bản thân ảnh hưởng đến việc tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống.

2. Thảo luận, xác định các biện pháp khắc phục hạn chế của bản thân để tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống.

3. Chia sẻ một tình huống cụ thể mà em đã tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Những điều còn hạn chế của bản thân ảnh hưởng đến việc tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống:

- Hiểu biết còn hạn chế về các quy định của pháp luật trong đời sống.

- Ý thức tuân thủ nội quy, pháp luật trong đời sống chưa tốt.

- Có nhiều thói quen chưa tốt.

2. Các biện pháp khắc phục hạn chế của bản thân để tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật trong đời sống:

- Có ý thức tìm hiểu, học hỏi các nội quy, quy định của pháp luật

- Tự giác rèn luyện, tuân thủ nội quy, pháp luật

- Biết kiểm soát bản thân, gạt bỏ những cám dỗ có thể ảnh hưởng đến bản thân

3. Tình huống cụ thể mà em đã tuân thủ nội quy, quy định của pháp luật:

- Trong một lần đi học, do em dậy muộn nên khả năng đến lớp muộn là rất cao.

- Tuy nhiên, trên đường đến trường, em vẫn tuân thủ quy định về an toàn giao thông bằng cách không vượt đèn đỏ, không lao xe lên vỉa hè

## Hoạt động 7: Thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và cam kết đề ra

1. Thảo luận, xác định cách xử lí trong các tình huống dưới đây:

***+ Tình huống 1:***

Sơn đã có thời gian biểu cho ngày nghỉ cuối tuần, theo đó Sơn sẽ thức dậy lúc 6 giờ để chạy bộ. Sáng Chủ nhật, nghe chuông báo thức Sơn đã ngồi dậy, rồi lại nằm ngủ tiếp. Sau đó bố gọi, Sơn đã tỉnh ngủ, nhưng lại nghe thấy mẹ bảo bố: “Ngày cuối tuần cứ để cho con ngủ thêm.”.

*Nếu là Sơn, em sẽ quyết định như thế nào?*

***+ Tình huống 2:***

Theo kế hoạch, chiều nay Long phải phác thảo kế hoạch phát triển tài chính của bản thân để chuẩn bị cho tiết Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp vào ngày mai. Nhưng Long vừa được lớp trưởng thông báo tiết Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp tuần này sẽ chuyển sang tuần sau.

*Nếu là Long, em sẽ quyết định như thế nào?*

2. Trao đổi về ý nghĩa của việc thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và cam kết đề ra.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Cách xử lí trong các tình huống trên là:

- Tình huống 1:Nếu là Sơn em sẽ tiếp tục duy trì thời gian biểu như đã lên lịch từ trước, đó là dậy lúc 6h để chạy bộ

- Tình huống 2: Nếu là Long, em vẫn sẽ làm theo dự định như ban đầu đề ra là phác thảo kế hoạch tài chính của bản thân để chuẩn bị cho tiết học sắp tới

2. Ý nghĩa của việc thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và cam kết đề ra là:

- Giúp chúng ta tự chủ được về thời gian, không bị động, chúng ta có sự chuẩn bị tốt nhất để làm tốt được việc đó.

- Giúp bạn có tư duy hoạch định chiến lược, khả năng bao quát vấn đề và có khả năng xử lý được nhiều công việc trong một khoảng thời gian.

## Hoạt động 8: Thực hành điều chỉnh cảm xúc và ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau

Sắm vai thể hiện cách xử lí các tình huống dưới đây:

***+ Tình huống 1:***

Nam và Ngọc thầm có tình cảm với nhau. Hôm nay, Nam tình cờ nhìn thấy Ngọc đi cùng với Tuấn (học ở lớp khác), cả hai cười nói với nhau rất tình cảm. Nam cảm thấy rất bực bội.

*Nếu là Nam, em sẽ điều chỉnh cảm xúc và ứng xử như thế nào?*

***+ Tình huống 2:***

Hôm nay, Hạnh bị cảm cúm và thấy rất mệt nên chưa nấu được cơm tối. Em trai đi học về thấy chị chưa chuẩn bị gì cho bữa tối, không tìm hiểu nguyên nhân, đã lớn tiếng với chị. Hạnh cảm thấy tủi thân và đã quát em.

*Nếu là Hạnh, em sẽ điều chỉnh cảm xúc và ứng xử như thế nào với em trai?*

**+ Tình huống 3:**

Giờ ra chơi, các bạn đang ngồi bày tỏ sự cảm thông, chia sẻ với bạn Huyền vì mẹ bạn bị ung thư. Cùng lúc đó, Minh chạy vào, không để ý đến mọi người và hét to “tớ thành công rồi” vì biết tin mình đã đoạt giải Nhất trong kì thi chọn học sinh giỏi cấp Tỉnh môn Ngữ văn.

*Nếu là Minh, em sẽ điều chỉnh cảm xúc và ứng xử như thế nào?*

Hướng dẫn chi tiết:

- Tình huống 1: Nếu là Nam, em sẽ bình tĩnh lại, điều chỉnh được sự bực bội bên trong bản thân và dành thời gian để suy nghĩ vấn đề một cách chín chắn hơn

- Tình huống 2:

+ Nếu là Nam, em sẽ bình tĩnh lại, trước tiên là xin lỗi em trai trước vì đã quát em, sau đó nhẹ nhàng giải thích với em lý do mình chưa nấu được cơm tối

+ Sau đó em sẽ giảng giải cho em trai hiểu rằng không nên lớn tiếng với người lớn khi sự việc xảy ra không như mong muốn của bản thân.

- Tình huống 3:

+ Nếu là Minh, em sẽ giảm sự hào hứng của bản thân lại đồng thời xin lỗi bạn Huyền nếu như lời nói và hành động của mình có thể gây tổn thương đến bạn

+ Sau đó sẽ giải thích rằng lời nói đó không phải là cố ý mà là do đã quá vui mừng trước tin đoạt giải nhất nên nhất thời không kiềm chế được.

## Hoạt động 9: Lập và thực hiện kế hoạch phát triển tài chính của bản thân

1. Nhận xét sự phù hợp/chưa phù hợp trong việc thực hiện phát triển tài chính

của bản thân trong thời gian qua.

2. Lập kế hoạch phát triển tài chính của bản thân trong điều kiện phù hợp theo gợi ý dưới đây:

3. Chia sẻ kế hoạch phát triển tài chính cá nhân với các bạn và hoàn thiện kế hoạch.

4. Thực hiện kế hoạch và theo dõi kết quả thực hiện.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Sự phù hợp trong việc thực hiện phát triển tài chính của bản thân trong thời gian qua:

- Mục tiêu: tiết kiệm được 200.000đ mỗi tháng

- Biện pháp thực hiện:

+ Trích một nửa tiền ăn sáng mỗi ngày để nhét lợn tiết kiệm

+ Hạn chế ăn quà vặt, mua đồ linh tinh không sử dụng đến

- Thời gian thực hiện mục tiêu: trong vòng 1 tháng, tổng số tiền tích luỹ được sẽ trong vòng 1 năm

- Kết quả: hoàn thành tốt

2. Kế hoạch phát triển tài chính của bản thân

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mục tiêu | Biện pháp | Kết quả |
| T1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Tổng |
| Tiết kiệm được 200.000đ mỗi tháng | Trích một nửa tiền ăn sáng mỗi ngày để nhét lợn tiết kiệm | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,4 |
| Số tiền gia tăng | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 2,4 |

3. Chia sẻ kế hoạch phát triển tài chính cá nhân với các bạn và hoàn thiện kế hoạch.

4. Thực hiện kế hoạch và theo dõi kết quả thực hiện.

## Hoạt động 10: Tự hoàn thiện bản thân

1. Thực hiện các hoạt động để phát triển bản thân.

2. Báo cáo kết quả và chia sẻ kinh nghiệm.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Tiến hành thực hiện các hoạt động:

- Tuân thủ được nội quy, quy định của pháp luật, thể hiện được tinh thần trách nhiệm, sự trung thực trong các tình huống của đời sống.

- Thực hiện công việc theo kế hoạch, tuân thủ thời gian và thực hiện cam kết đề ra để sử dụng thời gian hữu ích.

- Điều chỉnh cảm xúc, ứng xử hợp lí trong các tình huống hằng ngày để giao tiếp hiệu quả.

- Thực hiện kế hoạch phát triển tài chính cá nhân và điều chỉnh biện pháp phát triển tài chính để đạt mục tiêu.

2. Báo cáo kết quả và chia sẻ kinh nghiệm:

- Gợi ý nội dung:

+ Trình bày sản phẩm tự hoàn thiện bản thân

+ Chia sẻ cảm xúc khi thực hiện thành công, những khó khăn và cách vượt qua những khó khăn đó, những bài học kinh nghiệm được rút ra

- Gợi ý hình thức tổ chức: Diễn đàn hoặc triển lãm theo quy mô lớp/khối/trường

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com