BÀI TẬP THỰC HIỆN CẢI TIẾN CÁ NHÂN

Bước 1:

+Các điều tôt đã thực hiện trong tuần này : đi học đúng giờ, chịu khó học hỏi,biết tiết kiệm

+Các điều cần phải cải thiện trong tuần này : ngủ muộn, lười tập thể dục, chơi game nhiều.

Bước 2 :

Đặt câu hỏi tại sao lại thực hiện được những điều tích cực trên:

Tại sao lại đi học đúng giờ?

Tại sao lại chịu khó hơn

Tại sao lại tiết hơn

Vấn đề cần cải thiện:

Tại sao lại ngủ muộn , lười tập thể đục , chơi game .??

Bước 3:

Hành động cần cải tiến hạn chế chơi game , ngủ đủ giấc, vận động thể thao

Bước 4:Kế hoạch và hành động trong bảng kanban

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cần Làm | Đang Làm | Đã Hoàn Thành |
| +Vận động thể thao  +Hạn chế game  + Ngủ đủ Giấc | Hạn chế chơi game |  |

Bước 5:Cuối Tuần sẻ Tổng kết được những việc đã hoàn thành để mục tiêu đạt được