**BÀI 6: QUẢN LÍ THỜI GIAN HIỆU QUẢ**

**Câu 1:** Bước đầu tiên trong thực hiện kế hoạch quản lí thời gian hiệu quả là gì?

* A. Điều chỉnh mục tiêu công việc.
* B. Xây dựng kế hoạch thực hiện công việc.

###### C. Xác định mục tiêu công việc.

* D. Thực hiện kế hoạch.

**Câu 2:** Quản lí thời gian hiệu quả mang lại lợi ích gì cho mỗi người?

###### A. Chủ động trong cuộc sống, công việc.

* B. Biết cách làm việc và học tập.
* C. Lãng phí thời gian hoàn thành công việc.
* D. Tạo khuôn mẫu để thực hiện theo cho đúng.

**Câu 3:** Việc làm nào sau đây thể hiện quản lí thời gian chưa hiệu quả?

* A. Lựa chọn biện pháp hoàn thành công việc phù hợp với bản thân.

###### B. Nước đến chân mới nhảy.

* C. Đặt mức độ ưu tiên cho mỗi công việc.
* D. Lập kế hoạch công việc theo từng ngày.

**Câu 4:** Phân bổ thời gian cụ thể để hoàn thành công việc theo thứ tự là nội dung của bước nào trong quá trình quản lí thời gian hiệu quả?

* A. Xác định mục tiêu công việc.
* B. Xác định thời gian cụ thể.

###### C. Xây dựng kế hoạch thực hiện công việc.

* D. Thực hiện kế hoạch.

**Câu 5:** Khi thực hiện kế hoạch đặt ra, chúng ta cần lưu ý điều gì?

* A. Chủ động trong cuộc sống.
* B. Từng bước hoàn thiện bản thân.
* C. Thực hiện “nước đến chân mới nhảy”.

###### D. Loại bỏ những yếu tố gây mất tập trung.

**Câu 6:** Tại sao thực hiện kế hoạch cần quyết tâm?

###### A. Để đảm bảo tính kỉ luật và tuân thủ kế hoạch.

* B. Vì làm việc gì cũng cần quyết tâm.
* C. Rèn luyện kĩ năng quản lí thời gian thuần thục.
* D. Giảm áp lực, tạo động lực cho người thực hiện.

**Câu 7:** Đâu **không** phải là việc cần làm trong bước xác định mục tiêu công việc?

* A. Xác định các công việc cần hoàn thành.
* B. Xác định thời hạn của mỗi công việc.

###### C. Phân bổ thời gian cụ thể để hoàn thành công việc.

* D. Xác định công việc theo thứ tự ưu tiên.

**Câu 8:** Việc quản lí thời gian hiệu quả giúp chúng ta có được điều gì dưới đây?

###### A. Tăng năng suất, hiệu quả làm việc, học tập.

* B. Tăng áp lực trong công việc, học tập.
* C. Tốn nhiều thời gian và công sức hơn trong học tập, làm việc.
* D. Cảm thấy không được tự do và thoải mái.

**Câu 9:** Đâu **không** phải là nội dung của bước xây dựng kế hoạch thực hiện công việc?

* A. Phân bổ thời gian hợp lí cho công việc.
* B. Khắc phục khó khăn, quyết tâm thực hiện mục tiêu.
* C. Điều chỉnh kế hoạch trong trường hợp cần thiết.

###### D. Xác định danh sách công việc theo ngày, tuần, tháng.

**Câu 10:** Trường hợp nào sau đây quản lí thời gian chưa hiệu quả?

###### A. Anh H thường xuyên thức khuya để hoàn thành công việc.

* B. Bạn M luôn lên kế hoạch học tập, thời gian biểu rõ ràng.
* C. Bạn T là học sinh giỏi và tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng.
* D. Chị K luôn biết cân bằng thời gian làm việc và chăm sóc gia đình hợp lí.

**Câu 11:**Làm thế nào để giữ được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân?

###### A. Đặt ra giới hạn thời gian làm việc cho bản thân.

* B. Ưu tiên công việc trước hết.
* C. Cái gì cần giải quyết trước thì thực hiện trước.
* D. Đời sống cá nhân là cửa sổ tâm hồn, cần chú trọng nhiều hơn.

**Câu 12:** T là người rất dễ mất tập trung trong lúc làm việc. Nếu em là bạn của T, em sẽ làm gì để giúp T ứng phó với sự phân tâm và mất tập trung khi làm việc?

###### A. Khuyên T nên sắp xếp thời gian làm việc đúng cách để cải thiện sự phân tâm của mình.

* B. Khuyên T nên tìm kiếm môi trường yên tĩnh để làm việc.
* C. Không quan tâm tới việc mất tập trung của T.
* D. Khó mà điều chỉnh vì nó đã trở thành thói quen của T.

**Câu 13:** Bạn D sắp tới có kì thi cuối kì nhưng D không học bài và chơi điện tử đến tận khuya. D cho rằng gần đến hôm thi học cũng được, không vội. Nếu em là bạn của D, em sẽ khuyên D như thế nào?

* A. Học một chút rồi dành thời gian chơi điện tử.
* B. Đồng ý với quan điểm của D vì gần ngày thi học sẽ nhớ kiến thức hơn.

###### C. D nên phân chia thời gian hợp lí để có thể xem lại và ôn tập kiến thức đã học.

* D. Kệ D làm gì thì làm, không liên quan đến mình.

**Câu 14:** H luôn có thói quen làm việc ngẫu hứng, gặp việc gì làm việc đó nên thường không hoàn thành bài tập trên lớp đúng hạn. Nếu em là bạn thân của H, em sẽ làm gì để giúp H?

* A. Ủng hộ H vì đó là thói quen làm việc của H.
* B. Khuyên H nên chỉ tập trung vào học thôi, nếu không sẽ sa sút.
* C. Không nói gì với H, vì sợ tình bạn bị rạn nứt.

###### D. Khuyên H nên sắp xếp công việc theo thời gian biểu để tránh làm này quên kia.

**Câu 15:** Em nghĩ gì về việc nghỉ ngơi và giải trí trong quá trình làm việc?

###### A. Rất quan trọng để tái tạo năng lượng và cân bằng lại cuộc sống.

* B. Không cần thiết trong lúc công việc nhiều và căng thẳng.
* C. Nghỉ ngơi và giải trí là lãng phí thời gian.
* D. Chỉ khi mệt mỏi quá mới cần thiết để nghỉ ngơi.