

Bản Đồ Năng Lượng 7 Ngày và Kịch Bản Thưa Chuyện Giảm Tải Học Thêm

Cẩm nang hành động 2 trang A4 giúp học sinh cấp ba nhận diện điểm mù quá tải, lập nhật ký năng lượng và kịch bản thưa chuyện giảm tải học thêm.

BẢNG ĐỐI CHIẾU NĂNG LƯỢNG VÀ THỜI GIAN BIỂU 7 NGÀY

Cột 1: Lịch Học & Ca Học

Ghi chi tiết các ca học chính khóa và học thêm từ thứ hai đến chủ nhật kèm thời gian di chuyển.

Cột 2: Mức Năng Lượng

Chấm điểm độ tinh táo từ 1 đến 5 sao sau mỗi ca học để phát hiện các khung giờ kiệt quệ nhất.

Cột 3: Đề Xuất Giảm Tải

Chọn lọc 1 đến 2 lớp học thêm kém hiệu quả nhất để xin chuyển sang hình thức tự học tại nhà.

NGUYÊN TẮC HÀNH ĐỘNG VÀ ĐIỂM TỰA BẢN THÂN

Mọi cạm bẫy hay nỗi đau đều có thể vượt qua nếu bạn can đảm nhìn thẳng vào sự thật. Không ai có thể giúp được bạn nếu chính bạn không chịu mở lời chia sẻ thật thà. Tờ giấy trắng và cây bút chì có sẵn trong tay chính là công cụ mạnh mẽ nhất giúp bạn phân định rõ ràng mọi rắc rối.

KỊCH BẢN 4 BƯỚC THƯA CHUYỆN ĐIỀM ĐẠM VỚI CHA MẸ

Quy trình từng bước cụ thể được thiết kế để thực hiện ngay trong vòng 24 giờ tới:

Bước 1: Chọn thời điểm sau bữa cơm tối cuối tuần khi cả nhà đang thư thả để mở lời chia sẻ.

Bước 2: Trình bày bảng theo dõi năng lượng 7 ngày để chứng minh sự quá tải bằng dữ kiện thực tế.

Bước 3: Đề xuất phương án tự học có cam kết điểm số trong bài kiểm tra định kỳ sắp tới.

Bước 4: Lắng nghe nỗi lo của cha mẹ bằng thái độ trân trọng và không tranh cãi gay gắt.

KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đàng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: / / 2026

Người cam kết ký tên:

