

I. TRẮC NGHIỆM KHÁCH QUAN

Hãy khoanh tròn vào chữ cái trước câu trả lời đúng.

Câu 1. Đâu **không** phải là nguyên nhân dẫn đến căng thẳng trong học tập và trước các áp lực cuộc sống?

- A. Kết quả học tập không như kì vọng.
- B. Nhận được sự giúp đỡ của thầy cô, bạn bè.
- C. Mâu thuẫn với bạn bè.
- D. Mất phương hướng trong con đường học tập.

Câu 2. Đâu **không** phải là cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước các áp lực cuộc sống?

- A. Suy nghĩ nhiều, tiêu cực.
- B. Đặt mục tiêu, xây dựng kế hoạch phù hợp.
- C. Tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết.
- D. Ăn uống, nghỉ ngơi, tập thể dục, giải trí phù hợp.

Câu 3. Đâu **không** phải là một trong những nguyên nhân gây ra căng thẳng trong học tập?

- A. Có nhiều bài tập và nhiệm vụ.
- B. Kết quả học tập không tốt.
- C. Nhận được hướng dẫn của giáo viên.
- D. Chưa xác định được mục tiêu học tập.

Câu 4. Đâu **không** phải là một trong những nguyên nhân gây ra áp lực trong mối quan hệ với người thân?

- A. Bị kiểm soát về các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.
- B. Bị áp đặt suy nghĩ, hành động.
- C. Thiếu thời gian để chia sẻ cùng nhau.
- D. Nhận được sự quan tâm về tinh thần, sức khỏe.

Câu 5. Đâu **không** phải là một trong những cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động?

- A. Tìm những điểm thú vị của hoạt động sẽ thực hiện.
- B. Luôn suy nghĩ tích cực và tự động viên, khích lệ bản thân.
- C. Chia nhỏ nhiệm vụ để thực hiện.
- D. Chia sẻ và nhờ bạn bè thực hiện hoạt động cho mình.

Câu 6. Đâu **không** phải là một trong những trở ngại có thể xảy ra khi tạo động lực cho bản thân tham gia các hoạt động?

- A. Hoạt động lặp đi lặp lại, ít hứng thú.
- B. Tập trung vào những giá trị mà hoạt động mang lại cho bản thân.
- C. Dễ bị phân tán bởi các yếu tố xung quanh.
- D. Giảm dần hứng thú sau một thời gian thực hiện hoạt động.

Câu 7. Trường hợp nào sau đây là ví dụ về việc tạo động lực hiệu quả trong hoạt động nhóm?

- A. Trưởng nhóm không giao tiếp và không giải thích rõ ràng mục tiêu của dự án.
- B. Trưởng nhóm chỉ phê bình khi có sai sót mà không cung cấp hướng dẫn cải thiện.
- C. Các thành viên trong nhóm không biết rõ vai trò và trách nhiệm của mình.

D. Trưởng nhóm thường xuyên khen ngợi và thưởng cho các thành viên khi họ hoàn thành tốt nhiệm vụ.

Câu 8. Biểu hiện nào cho thấy người có động lực cao trong công việc?

A. Hoàn thành nhiệm vụ với sự nhiệt tình và cam kết cao.

B. Thường xuyên trì hoãn và không hoàn thành nhiệm vụ.

C. Chỉ làm việc khi có người giám sát.

D. Luôn tìm cách tránh né công việc.

Câu 9. Elizabeth Warren có quy tắc nào trong chi tiêu?

A. 40/40/20.

B. 50/30/20.

C. 40/30/30.

D. 50/20/30.

Câu 10. Biết cách xây dựng ngân sách cá nhân, quản lý chi tiêu hợp lý sẽ giúp em trở nên:

A. độc lập hơn trong cuộc sống.

B. tự chủ hơn trong cuộc sống.

C. tự giác hơn trong cuộc sống.

D. tự tin hơn trong cuộc sống.

Câu 11. Bước đầu tiên để xây dựng ngân sách cá nhân hợp lý là:

A. Kiên định thực hiện kế hoạch chi tiêu

B. Lập kế hoạch chi tiêu.

C. Lập danh mục tổng hợp các nguồn thu chi.

D. Xác định quy tắc chi tiêu.

Câu 12. Điều **không** phải là lợi ích của việc xây dựng ngân sách cá nhân?

A. Tính toán chính xác được thu nhập cố định hằng tháng.

B. Chủ động chi trả các khoản chi phí theo kế hoạch đặt ra.

C. Chủ động tiết kiệm cho mục tiêu đề ra trong tương lai.

D. Có nguồn tài chính ổn định.

II. TỰ LUẬN

Câu 13. Thể hiện cách làm việc có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao nếu em là nhân vật trong tình huống sau:

Tình huống. H là nhóm trưởng nhưng thường ít phân công công việc cho các bạn trong nhóm và nhận hết nhiệm vụ vì cho rằng làm vậy đỡ mất công tổng hợp

Câu 14. Nêu các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương mà em đã tham gia.