

A/ PHẦN TRẮC NGHIỆM: *Hãy chọn đáp án đúng nhất:*

- Câu 1.** Bản thân em đã làm gì để tự hào về truyền thống của trường mình?
- A. Chăm ngoan, học giỏi và tích cực tham gia các hoạt động
 - B. Tìm hiểu nhiều hơn nữa về truyền thống của trường
 - C. Giới thiệu với bạn bè về truyền thống của trường
 - D. Thực hiện tất cả các việc làm trên để phát huy truyền thống.
- Câu 2.** Khi tham gia các phong trào của trường tổ chức, em cảm thấy như thế nào?
- A. Không thích nhiều phong trào
 - B. Tò thái độ không vui
 - C. Tự hào và rất háo hức khi tham gia
 - D. Thấy phiền và mất thời gian
- Câu 3.** Tham gia các hoạt động truyền thống của trường có tác dụng:
- A. Khám phá được các tài năng của mình
 - B. Giúp em hiểu và tự hào về ngôi trường của mình
 - C. Bớt căng thẳng sau những giờ học
 - D. Tất cả các nội dung trên
- Câu 4.** Nhà trường có truyền thống hoạt động thể dục thể thao rất sôi nổi, em sẽ
- A. Tích cực tham gia để phát huy truyền thống
 - B. Không tham gia khi phát động phong trào
 - C. Lôi kéo các bạn không nên tham gia vì ảnh hưởng đến việc học
 - D. Im lặng, không có ý kiến gì
- Câu 5.** Nhận định nào sau đây là sai?
- A. Chỉ cần lễ phép với thầy cô khi ở trong trường, ra ngoài thì không cần
 - B. Cùng tìm hiểu sở thích của nhau là một cách rất hiệu quả để duy trì tình cảm bạn bè
 - C. Giữ mối quan hệ tốt với thầy cô, bạn bè sẽ giúp em học tập hiệu quả hơn
 - D. Không nên nhận lời làm bài tập hộ bạn đến tránh bạn ỷ lại vào mình
- Câu 6.** Hoàng và Nam là đôi bạn thân, học cùng lớp, lại ngồi cùng một bàn. Trong giờ kiểm tra Toán tuần trước, Hoàng không làm được bài nên cầu cứu Nam cho mình chép bài nhưng bị từ chối. Từ hôm ấy Hoàng giận Nam nên tránh mặt, không nói chuyện cũng như không qua rủ bạn cũng đi học như mọi ngày. Thái độ của Hoàng khiến Nam rất buồn. Nếu em là Nam, em sẽ xử lý như thế nào?
- A. Chủ động tìm Hoàng nói chuyện, giải thích lí do mình không cho bạn chép bài để bạn hiểu và cùng cố gắng ôn tập, chuẩn bị cho những bài kiểm tra sắp tới.
 - B. Giữ khoảng cách với Hoàng vì Hoàng là học sinh không trung thực trong học tập, không có ý thức tự giác
 - C. Không giao tiếp, giữ khoảng cách với Hoàng để Hoàng tự giác trong học tập
 - D. Cả A, B, C đều đúng.
- Câu 7. Những biểu hiện kiểm soát cảm xúc.**
- A. Nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.
 - B. Biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.
 - C. Biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.
 - D. Tất cả các phương án trên.
- Câu 8.** Khi kết quả thi học kì I *không* như mong đợi, em không nên điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng nào sau đây?
- A. Chia sẻ với người khác.
 - B. Chơi môn thể thao mà mình yêu thích.
 - C. Buồn chán, thất vọng.
 - D. Đặt ra kế hoạch học tập phù hợp để cải thiện kết quả học tập của bản thân.
- Câu 9.** **Đâu là sự khác nhau giữa tranh biện và tranh cãi:**

- A. Tranh biện quan trọng thắng thua hơn tranh cãi.
- B. Tranh cãi là để hạ thấp đối phương, còn tranh biện thì không.
- C. Tranh biện là dùng lý lẽ để bảo vệ cái tôi.
- D. Tranh cãi đề cao tư duy và kiến thức hơn tranh biện.

Câu 10. Những điều KHÔNG nên làm khi tranh biện

- A. Luôn đưa ra lý lẽ và dẫn chứng cho các lập luận
- B. Lắng nghe ý kiến phản biện
- C. Giữ bình tĩnh
- D. Dễ dàng chấp nhận mọi ý kiến của người khác

Câu 11. Bạn Minh đang gặp vấn đề về tâm lý vì có quá nhiều áp lực từ bố mẹ cho kì thi học sinh giỏi sắp tới, bạn nên tìm ai để giải tỏa cảm xúc của mình?

- A. Tâm sự với người lạ trên Facebook.
- B. Nói chuyện với bác sĩ tâm lý.
- C. Không nói với ai cả.
- D. Bạn bè trong lớp.

Câu 12. Đây là loại khó khăn em gặp phải trong quan hệ với bạn bè?

- A. Không dám nói với bố mẹ nguyện vọng tham gia câu lạc bộ đá bóng của mình.
- B. Chưa hiểu bài nhưng không muốn hỏi lại cô giáo.
- C. Luôn nổi nóng khi làm việc nhóm.
- D. Không tập trung học tập được.

Câu 13. Đây không phải là hành động tiết kiệm trong sinh hoạt gia đình?

- A. Bật tất cả đèn trong nhà cho sáng.
- B. Tắt điện khi ra khỏi phòng.
- C. Sử dụng lượng nước vừa đủ.
- D. Sử dụng bóng đèn tiết kiệm điện.

Câu 14. Sử dụng loại đèn nào dưới đây sẽ tiêu thụ điện năng nhiều nhất?

- A. Đèn compact.
- B. Đèn dây tóc nóng sáng.
- C. Đèn LED (điốt phát quang).
- D. Đèn ống (đèn huỳnh quang).

Câu 15. Cần phải sử dụng tiết kiệm điện năng vì:

- A. Dùng nhiều điện ở gia đình dễ gây ô nhiễm môi trường.
- B. Dùng nhiều điện dễ gây tai nạn nguy hiểm tới tính mạng con người.
- C. Như vậy sẽ giảm bớt chi phí cho gia đình và dành nhiều điện năng cho sản xuất.
- D. Càng dùng nhiều điện thì tổn hao vô ích càng lớn và càng tốn kém cho gia đình và cho xã hội.

Câu 16. Trên đường đi học về, Hưng bị mấy người lạ mặt chặn đường, đòi đưa chiếc xe đạp Hưng đang đi cho họ. Trong trường hợp này, Hưng nên xử lý thế nào để tự bảo vệ?

- A. Đưa xe cho họ để thoát khỏi nguy hiểm.
- B. Giữ chặt xe, không cho họ cướp xe của mình.
- C. Tìm cách chống cự lại những người đó.
- D. Đưa xe cho họ, sau đó gọi cho số cứu trợ khẩn cấp (113) hoặc báo cho công an.

B/ PHẦN TỰ LUẬN:

Câu 1. (2 điểm): Em hãy cho biết vài việc làm và biểu hiện để chung tay cùng xây dựng trường học thân thiện?

Câu 2. (2 điểm): Em hãy nêu các cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực?

Câu 3. (2 điểm):

a) Hằng ngày, khi đến trường T đều bị một bạn cùng lớp bắt phải chép bài và dùng những lời lẽ thô tục để đe dọa mình. Em hãy giúp T xử lý tình huống trên?

ĐÁP ÁN

A/ PHẦN TRẮC NGHIỆM:

Câu	1	2	3	4	5	6	7	8
Đáp án	D	C	D	A	A	A	A	C
Câu	9	10	11	12	13	14	15	16
Đáp án	B	D	B	C	A	B	C	D

B/ PHẦN TỰ LUẬN:**Câu 1.**

- Hòa đồng vui vẻ thân ái với bạn bè
- Tự tin mạnh mẽ trong suy nghĩ và hành động
- Chia sẻ với người tin cậy (Thầy cô, Cha mẹ)
- Tìm kiếm sự hỗ trợ khi có nguy cơ bị bắt nạt (Công an, Nhà trường, nhà người dân gần nhất)

Câu 2. Cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực

- Suy nghĩ lạc quan
- Chia sẻ cảm xúc của mình với người thân hoặc bạn bè.
- Thực hiện một số sở thích của mình (nghe nhạc, chơi thể thao, đọc truyện,...)

Câu 3.

- Chia sẻ sự việc với cha mẹ hoặc ông bà
- Nhờ sự trợ giúp từ thầy cô.