|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT HOA LƯ  **TRƯỜNG THCS NINH MỸ** | **ĐỀ KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG GIỮA HỌC KÌ I**  **Năm học 2024 - 2025**  MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,  HƯỚNG NGHIỆP 6  Thời gian làm bài: 90 phút  *(Đề kiểm tra gồm 26 câu trong 04 trang)* |

**Phần I: Trắc nghiệm.**

Hãy khoanh tròn vào chữ cái đứng trước đáp án đúng.

**Câu 1.** Trong môi trường học tập mới của em có gì?

A. Bạn bè mới B. Thầy cô giáo mới.

C. Chương trình học mới. D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 2.** Đâu là tính cách tạo nên sự thuận lợi khi học tập ở môi trường mới

A. Chậm chạp. B. Lầm lì, ít nói.

C. Vui vẻ, hoà đồng. D. Khó tính, hay cáu găt.

**Câu 3.** Ở môi trường học mới chúng ta cần phải:

A. Không nên giao tiếp với bạn bè bè mới.

B. Luôn thân thiện với bạn bè và thầy cô

C. Chơi một mình không cần chào hỏi thầy cô giáo.

D. Không tham gia hoạt động cùng bạn bè.

**Câu 4.** Đâu là mong muốn chính đáng của bản thân trong quan hệ với mọi người xung quanh?

A. Mong muốn bạn chỉ đổi xử tốt với một mình mình.

B. Mong muốn bạn luôn chủ động xin lỗi sau khi cãi nhau.

C. Mong muốn bạn bè giúp đỡ lẫn nhau.

D. Mong muốn bạn luôn phải tha thứ cho mình.

**Câu 5.** Thế nào là tự tin?

A. Là biết phấn đấu, nỗ lực không ngừng.

B. Là luôn tự cho mình hơn người, không cần đến ý kiến, sự hợp tác và giúp đỡ của bất cứ ai.

C. Là sự tin tưởng vào khả năng và hành động của bản thân.

D. Là tự đánh giá thấp mình, luôn cảm thấy mình yếu kém so với người khác.

**Câu 6.** Đâu là việc làm phù hợp để điều chỉnh cảm xúc, thái độ của bản thân?

A. Tìm một chỗ thật kín đáo để trốn.

B. Nói thật nhiều khi đang bực tức.

C. Mở lòng chia sẻ khi bản thân đã đủ bình tĩnh.

D. Giữ những cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực trong đầu.

**Câu 7.** Nguyên nhân nào tạo nên sự thay đổi trong tâm lí lứa tuổi học sinh?

A. Do tự bản thân mỗi người.

B. Tuổi dậy thì, hệ cơ xương, thần kinh,... phát triển không đồng bộ nên dễ gây cáu giận, mệt mỏi.

C. Do sự thay đổi của môi trường sống.

D. Do gia đình tác động.

**Câu 8.** Theo em, đọc sách khám phá có giúp em thêm tự tin không? Tại sao?

A. Không, vì nó không có tác dụng gì.

B. Không, vì học sinh lớp 6 chưa cần thiết đọc những loại sách này.

C. Có, vì đọc sách khám phá giúp em tích luỹ thêm nhiều kiến thức.

D. Có, vì đọc nhiều sách sẽ khiến mọi người nể phục.

**Câu 9.** Thế nào là sự tập trung?

A. Là làm hai, ba việc cùng một lúc.

B. Là dành hết sự chú ý, quan tâm vào sự vật, sự việc hoặc vấn đề nào đó để đạt được một mục tiêu nhất định.

C. Là làm việc bất kể ngày đêm, không cần quan tâm đến xung quanh.

D. Không có đáp án nào đúng.

**Câu 10.** Sở thích nào sau đây có ích cho quá trình học tập?

A. Đọc sách. B. Chơi game liên tục trong nhiều giờ.

C. Ăn uống. D. Mua quần áo.

**Câu 11.** Làm thế nào để có thể cân bằng việc học với thực hiện sở thích cá nhân?

A. Cứ chơi đến lúc nào cảm thấy chán thì dừng lại.

B. Lập thời gian biểu rõ ràng, rành mạch.

C. Thời gian học nhất định phải nhiều hơn thời gian dành cho những sở thích cá nhân.

D. Không cần quan tâm vì hết giờ học trên lớp là có thể thoải mái thực hiện sở thích.

**Câu 12.** Thế nào là hoà đồng?

A. Là sự cởi mở đối với mọi người.

B. Là sự bình đẳng giữa người với người.

C. Là sự cởi mở, thân thiện đối với mọi người, không phân biệt đẳng cấp, không xa lánh người khác và luôn bình đẳng với nhau.

D. Không có đáp án nào đúng.

**Câu 13.** Hành động nào sau đây thể hiện sự thiếu tự tin vào bản thân?

A. Không dám thể hiện mình trước người khác, trước đám đông.

B. Luôn tích cực hỗ trợ và tham gia các hoạt động tập thể cùng mọi người.

C. Mạnh dạn giơ tay phát biểu ý kiến, nói năng bình tĩnh, dõng dạc.

D. Yêu thích một môn học nên có thể tự tin khi làm bài tập các môn đó.

**Câu 14.** Em có thể thông qua những cách nào để hiện hình ảnh tốt đẹp của bản thân?

A. Thường xuyên chăm sóc cho vẻ đẹp bên ngoài.

B. Không ngừng trau dồi kiến thức cho bản thân, nâng cao năng lực cá nhân.

C. Tích cực tham các hoạt động tình nguyện để giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 15.** Ngủ bao nhiêu tiếng một ngày thì được coi là ngủ đủ giấc?

A. 5-6 tiếng buổi tối, 1 tiếng buổi trưa. B. 7-8 tiếng buổi tối, 30 phút buổi trưa

C. 5-6 tiếng buổi tối, không cần ngủ trưa. D. 7-8 tiếng buổi tối, không cần ngủ trưa.

**Câu 16.** Việc giữ gìn góc học tập ngăn nắp, gọn gàng không được thể hiện qua những hành động nào?

A. Để nguyên sách vở trên bàn để mai học tiếp.

B. Sắp xếp sách vở và đồ dùng học tập đúng nơi quy định

C. Để rác bừa bãi sau khi học tập xong.

D. Không lau dọn, vệ sinh góc học tập hàng ngày.

**Câu 17.** Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày sẽ đem lại lợi ích gì?

A. Giúp con người mạnh khoẻ, vui vẻ hơn.

B. Làm cho tinh thần sáng khoái, nâng cao chất lượng công việc.

C. Giúp chúng ta có một cơ thể đẹp, tự tin khi xuất hiện.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 18.** Đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ đem lại tác hại như thế nào?

A. Gây bệnh đau lưng, đau cột sống.

B. Bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.

C. Ảnh hưởng đến cột sống khi về già.

D. Không gây ra tác hại gì quá nghiêm trọng.

**Câu 19.** Để tạo niềm vui và sự thư giãn, chúng ta có thể:

A. Dành thời gian cho gia đình, bạn bè. C. Thử làm một điều mới mẻ.

B. Dành thời gian cho những sở thích cá nhân. D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 20.** Khi bị căng thẳng trong công việc, học tập, chúng ta không nên làm gì?

A. Nghe nhạc thư giãn. B. Uống rượu.

C. Thả lỏng cơ bắp, đứng lên đi lại vài vòng. D. Chơi thể thao.

**Câu 21.** Tại sao tiếp tục làm để hoàn thành sớm công việc không có ích cho việc giải toả căng thẳng?

A. Gây ra áp lực, khiến não bộ trở nên kém minh mẫn, linh hoạt.

B. Là nguyên nhân dẫn đến chứng mất ngủ.

C. Làm giảm hiệu quả và chất lượng công việc.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 22.** Những biểu hiện nào của cơ thể cho thấy ta đang lo lắng?

A. Tim đập nhanh, toát mồ hôi. B. Lòng bàn tay, bàn chân lạnh.

C. Tay chân hoặc cả cơ thể run rẩy. D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 23.** Đâu không phải là cách để kiểm soát cảm xúc?

A. Điều chỉnh hành động cơ thể. B. Uống thật nhiều nước.

C. Suy nghĩ tích cực. D. Hít vào thật sâu, thở ra thật đều.

**Câu 24.** Để tạo ra những suy nghĩ tích cực, chúng ta nên làm gì?

A. Thả lỏng và luôn nghĩ về những điều tốt đẹp.

B. Nghe những bản nhạc buồn, tâm trạng.

C. Ở một mình.

D. Tiếp tục suy nghĩ về những điều khiến bản thân buồn phiền.

**Phần II. Tự luận.**

**Câu 1.** Đọc và giải quyết các tình huống sau:

a. Bắt đầu lên lớp 6 em có nhiều môn học, môn nào cũng có bài tập phải làm khiến em không còn thời gian đi đá bóng. Em nên làm thế nào để hoàn thành hết các bài tập mà vẫn có thời gian đi đá bóng.

b. H vào lớp 6 một tháng nhưng thỉnh thoàng vẫn nói ước gì không có nhiều bài tập về nhà. Trong giờ ra chơi H ngồi một mình ít giao tiếp với người khác. Em hãy dự đoán nguyên nhân H chưa hoà đồng với môi trường học tập mới.

**Câu 2.** Đọc tâm sự của M và chỉ ra những điểm khiến M tự tin vào bản thân.

“Tôi là một người khá cởi mở, thích chơi với tất cả các bạn. Tôi học khá môn Văn, yêu thích hội hoạ. Tôi thường nấu cơm cho gia đình, mẹ cũng thường khen tối sạch sẽ. Tôi thấy thú vị với những sự thay đổi của cơ thể mình. Tôi biết tôi cần cố gắng để hoàn thiện bản thân và tôi thấy tự tin về bản thân mình”.

-------------Hết--------------