|  |  |
| --- | --- |
| PHÒNG GD&ĐT HOA LƯ**TRƯỜNG THCS NINH MỸ** | **ĐỀ KIỂM TRA CHẤT LƯỢNG GIỮA HỌC KÌ I****Năm học 2024-2025**MÔN TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9Thời gian làm bài 90 phút *(Đề kiểm tra gồm 14 câu, 03 trang)* |

**A. Phần trắc nghiệm: (60%)**

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

**Câu 1.** Theo em, thích nghi là gì?

1. Là khả năng làm quen với môi trường mới, đối phó với những tình huống khó khăn và thay đổi xảy ra trong cuộc sống và công việc.
2. Là  khả năng làm quen với điều kiện mới, đối phó với những tình huống khó khăn và thay đổi xảy ra trong cuộc sống và công việc.
3. Là khả năng làm quen với môi trường mới, chấp nhận những tình huống khó khăn và thay đổi xảy ra trong cuộc sống và công việc.
4. Là  khả năng làm quen với điều kiện mới chấp nhận những tình huống khó khăn và thay đổi xảy ra trong cuộc sống và công việc.

**Câu 2.** Theo em, đâu là một mạng xã hội?

1. Google.
2. E-mail.
3. Zalo.
4. Cốc Cốc.

**Câu 3:** Khi rơi vào trạng thái căng thẳng, sợ hãi. Em nên chọn cách ứng xử nào dưới đây?

 A. Vùi mình vào chơi game để quên nỗi buồn.

 B. Trốn trong phòng để khóc.

 C. Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người thân.

 D. Âm thầm chịu đựng, không chia sẻ với ai.

**Câu 4.** Theo em, giao tiếp ứng xử là gì?

1. Là cách dùng từ ngữ truyền đạt ý kiến, cử chỉ, quy tắc ứng xử phù hợp và khả năng tạo ấn tượng cho người nghe.
2. Là cách dùng từ ngữ truyền đạt ý kiến, thực hiện quy tắc ứng xử phù hợp và khả năng tạo ấn tượng sâu sắc cho những người xung quanh.
3. Là cách dùng từ ngữ truyền đạt ý nghĩ, cử chỉ, quy tắc ứng xử phù hợp với bản thân và khả năng tạo ấn tượng sâu sắc cho những người xung quanh.
4. Là cách dùng từ ngữ truyền đạt ý kiến, cử chỉ, quy tắc ứng xử phù hợp và khả năng tạo ấn tượng sâu sắc cho những người xung quanh.

**Câu 5:** Đâu là cách thức tích cực để ứng phó căng thẳng?

 A. Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao.

 B. Đập phá đồ đạc.

 C. Uống bia, rượu.

 D. Âm thầm chịu đựng, không tâm sự với ai.

**Câu 6:**Đâu là được coi là những điểm mạnh của một cá nhân trong giao tiếp?

 A. Cởi mở, tự tin, nhút nhát, ít nói.

 B. Vui vẻ, hài hước, ít nói, ích kỉ.

 C. Bộc trực, nhút nhát, ít nói, ích kỉ.

 D. Cởi mở, tự tin, kiên định, dịu dàng.

**Câu 7.** Đâu **không** lưu ý khi thực hiện khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội?

1. Chào hỏi cởi mở, thân thiện và giới thiệu mục đích khảo sát.
2. Trao đổi về tính bảo mật các thông tin chia sẻ.
3. Hướng dẫn cách trả lời câu hỏi khảo sát.
4. Rời đi ngay sau khi có kết quả khảo sát.

**Câu 8.** Ý kiến nào sau đây **không** phải biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống?

1. Cảm giác lo lắng, buồn bực.
2. Mất dần hứng thú với những điều mình quan tâm.
3. Thực hiện chế độ sinh hoạt hợp lí.
4. Thích ở một mình, không muốn gặp gỡ.

**Câu 9:**Những việc nào sau đây, em nên thực hiện việc làm nào khi giao tiếp qua mạng?

 A. Viết tất cả các ý kiến của mình bằng chữ hoa để gây ấn tượng.

 B. Tôn trọng người đang trò chuyện với mình.

 C. Sử dụng các từ viết tắt khi trò chuyện trực tuyến để tiết kiệm thời gian.

 D. Đối xử với người khác theo cách em muốn được đối xử trực tuyến.

**Câu 10:**Trong một lần đi học về, H bị hai người đàn ông lạ mặt rủ rê, quấy rối, bắt hút thuốc lá nhưng H không chịu. Ngay lúc đó, có chú bảo vệ cổng trường đi ngang, hai người đó mới phóng xe đi. Nếu em là H, em sẽ xử lí như thế nào?

 A. Tìm cách trả đũa và quấy rối lại hai người đó.

 B. Nói về tình huống này với bố mẹ hoặc thầy cô để tìm cách giải quyết và bảo vệ bản thân.

 C. Giữ im lặng và không nói cho ai biết về chuyện này.

 D. Tự tìm cách giải quyết vấn đề, khi nào có việc xảy ra ngoài khả năng mới báo cáo cho công an.

**Câu 11.** Theo em vì sao cần nhận diện điểm tích cực và chưa tích cực trong hành vi giao tiếp, ứng xử của bản thân?

1. Vì việc đánh giá bản thân giúp bộc lộ các yếu điểm từ đó hạn chế các hành vi chưa chuẩn mực trong giao tiếp.
2. Vì việc nhận diện các điểm yếu giúp ta hoàn thiện hơn trong mắt mọi người xung quanh.
3. Vì việc cải thiện những yếu điểm, phát huy ưu điểm giúp đạt được sự thành công trong giao tiếp.
4. Vì việc đánh giá điểm mạnh, điểm yếu giúp chúng ta tự tin hơn trong giao tiếp hàng ngày.

**Câu 12:**Khi thấy bạn thân của mình bị tâm lí căng thẳng về học tập. Em sẽ lựa chọn cách ứng xử nào sau đây?

 A. Động viên bạn suy nghĩ tích cực sẽ vượt qua được mọi khó khăn.

 B. Làm bài cho bạn để bạn không phải căng thẳng.

 C. Kệ bạn, bạn thân - thân ai người ấy lo.

 D. Cho bạn chép bài khi đến giờ kiểm tra.

**B. Phần tự luận: (40%)**

**Câu 13.** Xác định và xử lí tình huống thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực cuộc sống trong các tình huống sau:

- Tình huống 1: Vừa bước sang lớp 9, bố mẹ đã nói với An rằng, phải tăng cường thời gian cho việc học; thầy cô ở trường luôn nhắc nhở về năm học quan trọng này. An cảm thấy thực sự căng thẳng.

       - Tình huống 2: Gia đình Bình có truyền thống học tập tốt. Bố mẹ thường kể về tấm gương học tập của các chú, các bác và anh chị họ hàng, Nhiều lúc bố nói, Bình cần cố gắng học tốt để làm gương cho em. Bình thực sự cảm thấy bị áp lực.

**Câu 14.** Nêu hành vi giao tiếp ứng xử chưa tích cực và biện pháp khắc phục.

 .........Hết........