|  |  |
| --- | --- |
| **TRƯỜNG THCS TRẦN HÀO**Họ và tên……………………..Lớp:…………………………. | **ĐỀ KIỂM TRA GIỮA HỌC KỲ 1****NĂM HỌC 2024-2025****MÔN: HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 7***Thời gian: 45 phút* |

***Tuần 09, Tiết 09: Kiểm tra giữa kỳ 1***

**A. TRẮC NGHIỆM ( 6,0 điểm). Chọn đáp án đúng nhất.**

**Câu 1:** Biểu hiện nào sau đây là điểm mạnh trong học tập và cuộc sống?

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** Giao tiếp tiếng Anh chưa tốt. | **B.** Không tự tin trước đám đông |
| **C.** Dễ nổi nóng, thiếu bình tĩnh.  | **D.** Biết cách giải quyết vấn đề. |

**Câu 2:** Đâu là điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống?

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** Có kĩ năng thuyết trình. | **B.** Có tính kỉ luật cao. |
| **C.** Thành thạo công nghệ thông tin.  | **D.** Ngại giao tiếp. |

**Câu 3 :** Biểu hiện nào sau đây thể hiện chưa biết kiểm soát bản thân?

**A.** Hít thở đều và tập trung vào hít thở. **B.** Suy nghĩ về những điều tích cực.

**C**. Không giữ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong người.

**D.** Hay nổi nóng khi bị các bạn trêu chọc.

**Câu 4:** Việc làm nào sau đây thể hiện rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng sạch sẽ khi ở gia đình?

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** Lau chùi bàn ghế, nhà cửa mỗi ngày. | **B.** Bày sách vở bừa bộn trên mặt bàn. |
| **C.** Ngủ dậy không gấp chăn màn. | **D.** Vứt quần áo bừa bãi. |

**Câu 5:** Việc làm nào sau đây thể hiện rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng sạch sẽ khi ở trường?

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** Vệ sinh lớp học, kê bàn ghế ngay ngắn. | **B.** Thùng rác và chổi quét lớp vứt bừa bãi  |
| **C.** Uống nước làm đổ ra lớp học.. | **D.** Ăn quà vặt xả rác ra lớp học. |

**Câu 6:** Chỉ ra đâu là ảnh hưởng tốt của thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ đến học tập và cuộc sống.

**A.** Mất thời gian cho việc tìm kiếm đồ đạc, ảnh hưởng đến thời gian làm việc hữu ích.

**B.** Không gian sống và học tập bừa bộn, gây mất thiện cảm với những người xung quanh.

**C.** Gây phiền hà đến người khác

**D.** Tiết kiệm được thời gian, tạo cảm hứng tốt trong quá trình học tập và làm việc.

**Câu 7:** Đâu là biểu hiện của tính kiên trì và chăm chỉ?

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** Cố gắng vượt qua khó khăn để làm tốt công việc. | **B.** Ngại khó, ngại khổ. |
| **C.** Lười biếng, ỉ lại | **D.** Hay bỏ dở công việc. |

**Câu 8:** Việc làm nào sau đây ***chưa*** thể hiện rèn luyện sự chăm chỉ trong học tập và cuộc sống?

**A.** Lập kế hoạch cho học tập và các hoạt động khác

**B.** Chưa hoàn thành bài tập đầy đủ trước khi đến lớp.

**C.** Liên tục thực hiện các công việc theo kế hoạch.

**D.** Cam kết thực hiện đúng theo kế hoạch đã đặt ra.

**Câu 9:**  Việc làm nào sau đây ***chưa*** thể hiện rèn luyện sự kiên trì vượt qua khó khăn trong học tập và cuộc sống?

**A.** Xác định rõ mục tiêu của bản thân

**B.** Tìm cách đứng lên khi thất bại.

**C.** Gặp bài tập, công việc khó dễ nản không làm.

**D.** Luôn đặt ra mục tiêu cao hơn để hoàn thiện bản thân.

**Câu 10:**  Để tự bảo vệ bản thân được an toàn tránh tình huống bắt cóc xảy ra chúng ta nên

**A**. đi một mình nơi vắng người.

**B**. luôn cảnh giác và không tiếp xúc với người lạ.

**D**. mời người lạ vào nhà khi bố mẹ đi vắng

**D**. có thói quen đi tập thể dục một mình khi trời tối.

**Câu 11:**  Đâu ***không*** phải là biểu hiện của sự hợp tác để thực hiện nhiệm vụ chung ?

**A.** Tương tác giúp đỡ lẫn nhau.

**B.** Trao đổi, bàn bạc và hỗ trợ lẫn nhau cùng thực hiện nhiệm vụ.

**C.** Lắng nghe và chia sẻ với nhau trong cuộc sống.

**D.** Không hoàn thành nhiệm vụ thầy cô đã phân công.

**Câu 12:**  Đâu là biểu hiện sự hợp tác để thực hiện nhiệm vụ chung ?

|  |  |
| --- | --- |
| **A**. Làm bài tập nhóm theo môn học. | **B**. Không vệ sinh lớp học khi được phân công |
| **D**. Mất trật tự không chú ý nghe giảng | **D**. Từ chối không tham gia sinh hoạt đội. |

**TỰ LUẬN ( 4,0 điểm).**

**Câu 1:** Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ của em ở gia đình và 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở trường? ( 2,0 đ)

**Câu 2.** Em hãy chia sẻ cách em thường dùng để giải toả cảm xúc tiêu cực. Hãy kể lại cảm nhận của em khi đó? ( 2,0 đ)./.

**Bài làm phần Tự luận**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**……………………………………………………………………………………………….**

**ĐÁP ÁN VÀ HƯỚNG DẪN CHẤM**

**A. TRẮC NGHIỆM ( 6,0 điểm). Mỗi câu 0,5 điểm ( Chọn đáp án đúng nhất)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **Đáp án** | D | D | D | A | A | D | A | B | C | B | D | A |

**B. TỰ LUẬN ( 4,0 điểm)**

**Câu 1: (2,0đ)**

- Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở gia đình ( 1,0 đ)

+ Gấp chăn màn mỗi khi ngủ dậy.

+ Quét nhà, lau nhà mỗi ngày.

+ Sắp xếp đồ đạc, sách vở ngăn nắp.

+ Vệ sinh cá nhân, thay giặt quần áo thường xuyên.

- Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở nhà trường( 1,0 đ)

+ Kê bàn ghế ngay ngắn, thẳng hàng.

+ Thường xuyên vệ sinh lớp học sạch sẽ.

+ Dụng cụ lao động để ngăn nắp, gọn gàng.

+ Không viết, vẽ bậy lên bàn ghế.

**Câu 2: (2,0 đ)** Để giải toả cảm xúc tiêu cực và kể lại cảm nhận của em khi đó:

- Nêu được ít nhất 3 cách để giải toả cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Nêu được ít nhất 2 suy nghĩ, cảm nhận của em khi giải toả được cảm xúc tiêu cực ấy./.