

Họ và tên :

Lớp :

Bài tập 1 HDTN 7:

Viết vào ô trống những điểm mạnh, điểm hạn chế của em trong học tập và cuộc sống.

Điểm mạnh :

Điểm hạn chế :

Trả lời:

Điểm mạnh :

Điểm hạn chế :

Bài tập 2 HDTN 7:

Bài tập 2 trang 4 sách bài tập HDTN 7: Nêu một điểm mạnh em tự hào nhất và một điểm hạn chế em muốn khắc phục nhất. Chia sẻ cách em đã thực hiện để phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm hạn chế đó.

Điểm mạnh	Cách phát huy
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Điểm hạn chế	Cách khắc phục
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Trả lời:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Bài tập 3 HĐTN 7: Nêu cách em kiểm soát cảm xúc trong các tình huống sau:

Tình huống 1	
Nghe bạn thân nói không đúng về mình.
Tình huống 2	
Bị bố mẹ mắng nặng lời.
Tình huống 3	
Bị các bạn trong nhóm phản bác ý kiến khi tranh luận.

Trả lời:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bài tập 4 HĐTN 7: Ghi lại kết quả việc kiểm soát cảm xúc của bản thân khi em thực hiện các biện pháp sau:

Hít thở đều và tập trung vào hơi thở.
Lấy 1 cốc nước uống từng ngụm nhỏ.
Đếm 1, 2, 3, ... và tập trung vào việc đếm.
Suy nghĩ về những điều tích cực.
Không giữ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong người.

Trả lời:

.....

Bài tập 5 HĐTN 7: Viết kết quả thực hiện những việc làm để tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng.

1. Loại bớt những đồ dùng không cần thiết
2. Sáng tạo thêm không gian lưu trữ mới.
3. Phân loại và quy định vị trí cho các đồ dùng.
4. Xếp các đồ dùng vào đúng vị trí và cất lại sau mỗi lần sử dụng.

Trả lời:

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bài tập 6 HĐTN 7: Đánh dấu X vào ô thể hiện kết quả thực hiện những việc làm để tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng sạch sẽ tại trường.

Những việc làm	Kết quả thực hiện	Bắt đầu có thói quen	Chưa có thói quen
Kê bàn ghế ngay ngắn, thẳng hàng.			
Đặt sách vở, hộp bút gọn gàng, ngay ngắn trên bàn khi dùng.			
Xếp sách vở ngăn nắp sau mỗi lần sử dụng.			
Xếp chăn gối gọn gàng, để đúng nơi quy định nếu sinh hoạt bán trú tại trường.			
Luôn giữ môi trường lớp học, sân trường sạch sẽ.			

Trả lời:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bài tập 7 HĐTN 7 Chia sẻ cảm xúc của em khi luôn giữ được sự ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ khi ở trường.

Trả lời:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....