

## **ÔN TẬP HĐTN - 7**

- 1. Để luôn tự tin trong học tập thì chúng ta cần:**
  - A. Trên lớp tích cực quan sát, lắng nghe, học hỏi; về nhà chịu khó học bài.
  - B. Chép hết vào vở về nhà học thuộc.
  - C. Đến lớp mượn vở bài tập của các bạn để chép.
  - D. Xin cô cho ngồi cạnh bạn học giỏi để tiện nhìn bài bạn.
- 2. Mỗi ngày chúng ta cần ngủ bao nhiêu thời gian để có sức khỏe tốt?**
  - A. Ngủ trung bình từ 7 đến 8 tiếng, nghỉ trưa khoảng 30 phút.
  - B. Ngủ trung bình từ 8-10 tiếng, không cần ngủ trưa.
  - C. Ngủ trung bình từ 3-4 tiếng, ngủ trưa 2 tiếng.
  - D. Ngủ càng nhiều càng tốt cho sức khỏe.
- 3. Em nghe thấy có bạn trong lớp nói bạn A hay nói xấu về em. Khi nghe thấy các bạn trong lớp nói như vậy em sẽ giải quyết như thế nào?**
  - A. Gặp bạn A, tâm sự với bạn để hai người hiểu nhau hơn.
  - B. Xa lánh và không chơi với A nữa
  - C. Tìm ra điểm xấu của A để nói xấu lại.
  - D. Nhờ một anh lớp trên bắt nạt A cho bỏ tức.
- 4. Gần đến kì kiểm tra, một số bạn tỏ ra rất lo lắng và căng thẳng. Vậy em sẽ làm gì để giúp đỡ các bạn ấy?**
  - A. Cho các bạn mượn sách để học.
  - B. Khuyến bạn nên đọc truyện cười để bớt căng thẳng.
  - C. Chia sẻ kinh nghiệm học tập của mình cho các bạn, khuyến các bạn phải có phương pháp học tập phù hợp hơn để chủ động chiếm lĩnh kiến thức, tránh bị căng thẳng.
  - D. rủ các bạn đi chơi đá bóng cho bớt căng thẳng.
- 5. Theo em giữa một người hướng nội và một người hướng ngoại, ai sẽ là người giải toả căng thẳng nhanh hơn?**
  - A. Người hướng nội.
  - B. Người hướng ngoại.
  - C. Hai người như nhau.
  - D. Lúc người hướng nội nhanh hơn, lúc người hướng ngoại nhanh hơn.
- 6. Bước đầu tiên cần làm khi kiểm soát sự lo lắng là:**
  - A. Xác định vấn đề mà em lo lắng.
  - B. Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng.
  - C. Đề xuất cách giải quyết vấn đề.
  - D. Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng.
- 7. 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.
- 8. Sắp đến ngày em phải tham gia một cuộc thi rất quan trọng. Đâu không phải là ý kiến đúng để có thể giảm bớt lo lắng và căng thẳng?**
  - A. Nâng cao cường độ ôn tập trong những ngày cuối.
  - B. Nghe nhạc, đi dạo, tâm sự với người thân để thư giãn đầu óc.
  - C. Ăn uống, nghỉ ngơi điều độ.

D. Học tập, sinh hoạt theo một thời gian biểu khoa học.

**9. 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.

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

- A. Nói thật nhiều khi đang bực tức.
- B. Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác.
- C. Hít thật sâu, thở ra chậm để giảm sự tức giận.
- D. Mở lòng chia sẻ khi bản thân đã đủ bình tĩnh.

**11. 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 7 chưa cần thiết đọc những loại sách này.
- C. Có, vì đọc sách khám phá giúp em tích lũy thêm nhiều kiến thức.
- D. Có, vì đọc nhiều sách sẽ khiến mọi người nể phục.

**12. 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.

**13. Đâu không phải là biểu hiện của sự tập trung trong lớp học?**

- A. Nói chuyện với bạn cùng bàn.
- B. Ghi chép bài đầy đủ.
- C. Chú ý lắng nghe thầy cô giáo giảng bài.
- D. Không làm việc riêng trong giờ học.

**14. Đâu không phải là cách để thích ứng với sự thay đổi của bản thân và môi trường học tập?**

- A. Thức khuya, dậy sớm để học bài.
- B. Có chế độ ăn uống, ngủ nghỉ và một thời gian biểu hợp lí.
- C. Đối xử hoà đồng, thân thiện với tất cả mọi người.
- D. Tuân thủ quy định, nội quy của trường, lớp.

**15. Nét tính cách nào sau đây được coi là tự tin?**

- A. Rụt rè, nhút nhát.
- B. Mạnh dạn, chủ động.
- C. Luôn sống thu mình, không dám thể hiện bản thân.
- D. Không có chính kiến, thiếu bản lĩnh.

**16. 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, dong dạc.
- D. Yêu thích một môn học nên có thể tự tin khi làm bài tập các môn đó.

**17. Những biểu hiện nào của cơ thể cho thấy ta đang nóng giận?**

- A. Người nóng dần lên, tim đập nhanh và thở gấp hơn.

- B. Hoa mắt, chóng mặt, buồn nôn.
- C. Đau bụng.
- D. Khó thở, tím tái.

**18. Câu thành ngữ, tục ngữ nào nói về sự tức giận?**

- A. Lá lành đùm lá rách.
- B. Cả giận mất khôn.
- C. Đổ thêm dầu vào lửa.
- D. Nhất quỷ nhì ma.

**19. Em sẽ làm gì khi bị người khác đổ lỗi trong khi em không làm sai chuyện đó?**

- A. Về nhà tìm bố mẹ để bố mẹ thay em giải thích.
- B. Hít thở sâu, bình tĩnh suy nghĩ và giải thích nhẹ nhàng với họ.
- C. To tiếng, nặng lời với người đổ oan cho mình.
- D. Không nói gì, chỉ lẳng lặng bỏ đi.

**20. Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?**

- A. Tích cực tham gia các hoạt động thiện nguyện để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.
- B. Điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân là những điểm có sẵn ở mỗi người nên em không cần làm gì cũng xác định được.
- C. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.
- D. Kết hợp tự đánh giá bản thân dựa trên kết quả giao tiếp với nhận xét, đánh giá của mọi người.

**21. Trong giờ học, chúng ta cần làm gì để tập trung học tập?**

- A. Bàn bạc trao đổi liên tục với bạn ngồi cùng.
- B. Nghe nhạc bằng tai nghe.
- C. Cô giáo nói cái gì thì ghi ngay cái đó vào vở.
- D. Chú ý quan sát, lắng nghe, không làm việc riêng, thực hiện nghiêm túc các nhiệm vụ học tập.

**22. Để luôn tự tin trong học tập thì chúng ta cần:**

- A. Trên lớp tích cực quan sát, lắng nghe, học hỏi; về nhà chịu khó học bài.
- B. Chép hết vào vở về nhà học thuộc.
- C. Đến lớp mượn vở bài tập của các bạn để chép.
- D. Xin cô cho ngồi cạnh bạn học giỏi để tiện nhìn bài bạn.

**23. Mỗi ngày chúng ta cần ngủ bao nhiêu thời gian để có sức khỏe tốt?**

- A. Ngủ trung bình từ 7 đến 8 tiếng, nghỉ trưa khoảng 30 phút.
- B. Ngủ trung bình từ 8-10 tiếng, không cần ngủ trưa.
- C. Ngủ trung bình từ 3-4 tiếng, ngủ trưa 2 tiếng.
- D. Ngủ càng nhiều càng tốt cho sức khỏe.

**24. Khi đi học về, em thấy em trai lục tung sách vở của mình, em sẽ:**

- A. Tức giận, quát mắng em.
- B. Nhẹ nhàng khuyên bảo em và sẽ cất đồ đạc cẩn thận hơn nữa.
- C. Khóc toáng lên, nhờ bố mẹ giải quyết.
- D. Lao vào lục tung đồ của em lên để trả thù em.

**25. Em nghe thấy có bạn trong lớp nói bạn A hay nói xấu về em. Khi nghe thấy các bạn trong lớp nói như vậy em sẽ giải quyết như thế nào?**

- A. Gặp bạn A, tâm sự với bạn để hai người hiểu nhau hơn.

- B. Xa lánh và không chơi với A nữa
- C. Tìm ra điểm xấu của A để nói xấu lại.
- D. Nhờ một anh lớp trên bắt nạt A cho bỏ tức.

**26. Khi em gặp chuyện buồn em cần:**

- A. Giấu kín trong lòng không cho ai biết.
- B. Mạnh dạn chia sẻ nỗi buồn với bạn bè và những người thân yêu.
- C. Chịu đựng một mình.
- D. Rủ bạn đi chơi điện tử.

**27. Gần đến kì kiểm tra, một số bạn tỏ ra rất lo lắng và căng thẳng. Vậy em sẽ làm gì để giúp đỡ các bạn ấy?**

- A. Cho các bạn mượn sách để học.
- B. Khuyến bạn nên đọc truyện cười để bớt căng thẳng.
- C. Chia sẻ kinh nghiệm học tập của mình cho các bạn, khuyên các bạn phải có phương pháp học tập phù hợp hơn để chủ động chiếm lĩnh kiến thức, tránh bị căng thẳng.
- D. Rủ các bạn đi chơi game cho bớt căng thẳng.

**28. Thế nào là tự tin?**

- A. Là biết phân đầu, 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.

**29. Những điều gì sẽ khiến một cá nhân cảm thấy thiếu tự tin?**

- A. Thành tích học tập tốt.
- B. Bị tật nói lắp.
- C. Có khả năng nói trước đám đông.
- D. Biết cách tạo các mối quan hệ tốt đẹp.

**30. Theo em, sự tự tin có quan trọng và cần thiết không?**

- A. Không quan trọng, cũng không cần thiết
- B. Chỉ cần thiết chứ không quá quan trọng.
- C. Vô cùng quan trọng và cần thiết.
- D. Không có phương án nào đúng.

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

- A. Dừng mọi công việc đang làm và nghỉ ngơi thư giãn.
- B. Ăn thật nhiều.
- C. Cố gắng hoàn thành công việc nhanh nhất có thể.
- D. Nhờ người làm hộ.

**32. Tại sao việc điều hòa hơi thở có thể giúp giảm cơn nóng giận?**

- A. Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ chú ý đến những việc trước đó.
- B. Khi điều hòa hơi thở, chúng ta sẽ bị phân tâm.
- C. Khi điều hòa hơi thở, chúng ta điều hòa nhịp tim và vì thế sẽ bình tĩnh lại.
- D. Không cần thiết phải điều hòa hơi thở.

**33. Loại nhạc nào có thể giúp chúng ta thư giãn một cách hiệu quả?**

- A. Nhạc nhẹ, nhạc không lời.
- B. Nhạc rock.
- C. Nhạc kháng chiến.

D. Nhạc trữ tình.

**34. Đâu không phải là phương pháp đúng để giảm cơn nóng giận?**

- A. Điều hoà hơi thở.
- B. Uống một cốc nước thật to.
- C. Nghĩ đến những điều tích cực.
- D. Tập trung vào hơi thở.

**35. Theo em giữa một người hướng nội và một người hướng ngoại, ai sẽ là người giải toả căng thẳng nhanh hơn?**

- A. Người hướng nội.
- B. Người hướng ngoại.**
- C. Hai người như nhau.
- D. Lúc người hướng nội nhanh hơn, lúc người hướng ngoại nhanh hơn.

**36. Bước đầu tiên cần làm khi kiểm soát sự lo lắng là:**

- A. Xác định vấn đề mà em lo lắng.
- B. Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng.
- C. Đề xuất cách giải quyết vấn đề.
- D. Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng.

**37. Nhận định nào sau đây là sai?**

- A. Suy nghĩ tích cực là yếu tố quyết định để mỗi chúng ta có cái nhìn lạc quan, vui vẻ và một tâm hồn khoẻ mạnh.
- B. Người có suy nghĩ tích cực luôn tin rằng mình sẽ làm được, sẽ vượt qua mọi trở ngại nếu mình cố gắng.
- C. Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có.
- D. Suy nghĩ tích cực không có tác dụng gì trong việc kiểm soát sự lo lắng.

**38. 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.

**39. Nhận định nào sau đây là đúng?**

- A. Kiểm soát lo lắng khiến con người trở nên yếu đuối.
- B. Biết cách kiểm soát cảm xúc giúp chúng ta làm chủ bản thân.**
- C. Suy nghĩ tích cực không có tác dụng gì trong việc kiểm soát sự lo lắng.
- D. Suy nghĩ tích cực không phải là yếu tố quyết định giúp chúng ta có cái nhìn lạc quan.

**40. Sắp đến ngày em phải tham gia một cuộc thi rất quan trọng. Đâu không phải là ý kiến đúng để có thể giảm bớt lo lắng và căng thẳng?**

- A. Nâng cao cường độ ôn tập trong những ngày cuối.
- B. Nghe nhạc, đi dạo, tâm sự với người thân để thư giãn đầu óc.
- C. Ăn uống, nghỉ ngơi điều độ.
- D. Học tập, sinh hoạt theo một thời gian biểu khoa học.