## **BÀI 1: EM LỚN LÊN MỖI NGÀY**

### **PHẦN TRẮC NGHIỆM**

#### **1. NHẬN BIẾT**

**Câu 1:** Thể chất là gì?

1. Là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền.
2. Là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống.
3. Là những đặc trưng ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do điều kiện sống.
4. Là những đặc trưng ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống.

**Câu 2:** Nhận định nào sau đây là **đúng**?

1. Sự lớn lên về thể chất thể hiện sự biến đổi về mặt hình thái, tính cách. Những yếu tố đó xuất hiện dần theo thời gian.
2. Sự lớn lên về thể chất thể hiện sự biến đổi về mặt hình thái. Yếu tố đó xuất hiện dần theo thời gian.
3. Sự lớn lên về thể chất thể hiện sự biến đổi về mặt đặc điểm, hình thái. Những yếu tố đó xuất hiện dần theo thời gian.
4. Sự lớn lên về thể chất thể hiện sự biến đổi về mặt đặc điểm, hình thái, tính cách. Những yếu tố đó xuất hiện dần theo thời gian.

**Câu 3**: Những dấu hiệu về sự lớn lên về thể chất dễ thấy nhất là:

1. Chiều cao, khuôn mặt.
2. Chiều cao, cân nặng.
3. Cân nặng, tác phong.
4. Tác phong, khuôn mặt.

**Câu 4**: Đâu là tính từ miêu tả sự thay đổi về dáng vẻ bên ngoài?

1. Tỉ mỉ.
2. Chăm chỉ.
3. Khôn khéo.
4. Chững chạc.

**Câu 5**: Em tán thành với ý kiến nào dưới đây?

1. Thành tích là kết quả do sự thay đổi về nhận thức mà có được.
2. Thành tích là kết quả do yếu tố bẩm sinh mà đạt được.
3. Thành tích là kết quả do sự thay đổi về hành động mà có được.
4. Thành tích là kết quả tốt đẹp do nỗ lực mà đạt được.

**Câu 6:** Theo em, trưởng thành là gì?

1. không chỉ là sự lớn lên về thể xác mà còn là sự chín chắn trong nhận thức và hành động.
2. Không chỉ là sự lớn lên về thể xác mà còn là sự chín chắn trong nhận thức, suy nghĩ.
3. Không chỉ là sự lớn lên về thể xác mà còn là sự chín chắn trong suy nghĩ và hành động.
4. Không chỉ là sự lớn lên về thể xác mà còn là sự chín chắn trong nhận thức, suy nghĩ và hành động.

**Câu 7:** Em tán thành với ý kiến nào sau đây?

1. Cảm xúc là trạng thái tâm lý phản ánh nội tâm của con người, bao gồm tư duy và phản ứng cơ thể.
2. Cảm xúc là trạng thái tâm lý phản ánh nội tâm của con người, bao gồm cảm nhận và phản ứng cơ thể.
3. Cảm xúc là trạng thái tâm lý phản ánh nội tâm của con người, bao gồm cảm nhận, tư duy.
4. Cảm xúc là trạng thái tâm lý phản ánh nội tâm của con người, bao gồm cảm nhận, tư duy và phản ứng cơ thể.

**Câu 8**: Cách nào sau đây để cân bằng cảm xúc?

1. Bộc lộ trực tiếp suy nghĩ, cảm nhận.
2. Giữ im lặng, để tránh bộc lộ cảm xúc.
3. Sống khép kín, hạn chế chia sẻ tâm trạng.
4. Hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh.

**Câu 9**: Cảm xúc được thể hiên qua điều gì?

1. Biểu cảm, hành động.
2. Lời nói, hành động. .
3. Biểu cảm, lời nói.
4. Biểu cảm, lời nói, hành động.

**Câu 10:** Đâu là tính từ biểu thị cảm xúc?

1. Vui vẻ.
2. Chăm chỉ.
3. Cần cù.
4. Siêng năng.

#### **2. THÔNG HIỂU**

**Câu 1**: Nội dung nào dưới đây **không** phải là tính từ thể hiện cảm xúc?

1. Lo lắng.
2. Bất ngờ.
3. Thông thái.
4. Tức giận.

**Câu 2:** Nội dung nào dưới đây **không** phải là các giai đoạn thể hiện cảm xúc?

1. Phản ứng vật lí.
2. Tiếp nhận thông tin.
3. Biểu hiện cảm xúc.
4. Phản ứng sinh lí.

**Câu 3:** Ý kiến nào sau đây **không** đúng khi nói về cách cân bằng cảm xúc?

1. Giữ im lặng, không bộc lộ hay chia sẻ với bất kì ai.
2. Điều chỉnh suy nghĩ tích cực.
3. Tâm sự với người đáng tin cậy.
4. Viết nhật kí.

#### **3. VẬN DỤNG**

**Câu 1**: N phát hiện hai người bạn thân đang nói những điều không hay về mình. N nên làm gì?

1. Không bộc lộ cảm xúc và ngừng chơi với hai bạn.
2. Bộc lộ sự tức giận với hai bạn.
3. Giữ bình tĩnh sau đó nói chuyện, trao đổi trực tiếp với hai bạn.
4. Bày tỏ sự thất vọng và không chơi với hai bạn.

**Câu 2**: M được bố mua cho bộ quần áo rất đẹp nhưng không may em M làm rách mất. M nên làm gì?

1. Lập tức mắng em và nói cho bố mẹ biết.
2. Giữ sự bực tức trong lòng và nói cho bố mẹ.
3. Bộc lộ trực tiếp sự tức giận và mắng em.
4. Giữ thái độ bình tĩnh, bày tỏ thái độ không hài lòng và nhắc nhở em.

#### **4. VẬN DỤNG CAO**

**Câu 1**: Theo em có những nhóm cảm xúc nào?

1. Tích cực, tiêu cực, phức tạp.
2. Tích cực, tiêu cực.
3. Tích cực, tiêu cực, cân bằng.
4. Tích cực, tiêu cực, trung lập.

### **B. ĐÁP ÁN**

**1. Nhận biết**

| **1. B** | **2. C** | **3. B** | **4. D** | **5. D** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. D** | **7. D** | **8. D** | **9. D** | **10. A** |

**2. Thông hiểu**

| **1. C** | **2. A** | **3. A** |
| --- | --- | --- |

**3. Vận dụng**

| **1. C** | **2. D** |
| --- | --- |

**4. Vận dụng cao**

| **1. A** |
| --- |