**CHỦ ĐỀ 1: RÈN LUYỆN THÓI QUEN**

**Tuần 1 – Tiết 2. HĐGD - Nhiệm vụ 1, 2, 3 chủ đề 1**

Nhiệm vụ 1: Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của em trong học tập và cuộc sống.

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em.

Nhiệm vụ 3: Tìm hiểu thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ của em khi ở gia đình và ở trường.

## **A. TRẮC NGHIỆM**

### **1. NHẬN BIẾT (10 câu)**

**Câu 1:** Điểm mạnh của bản thân được hiểu như thế nào?

A. Là những điều mình mong muốn sẽ đạt được trong tương lai về mặt yếu tố, kỹ năng, trình độ hoặc kinh nghiệm.

B. Là những điều mình mong muốn sẽ đạt được trong tương lai về mặt về đạo đức, phẩm chất.

C. Là những điểm tốt, điểm hay hoặc thế mạnh của bản thân về mặt yếu tố kỹ năng, trình độ hoặc kinh nghiệm.

D. Là những điểm tốt, điểm hay hoặc thế mạnh của bản thân về mặt về đạo đức, phẩm chất.

**Câu 2:** Đâu **không** phải là điểm mạnh của bản thân mà chúng ta nên rèn luyện?

A. Biết giải quyết vấn đề.

B. Dễ nổi nóng, nổi cáu.

C. Tính ký luật cao.

D. Biết công nghệ thông tin.

**Câu 3:** Biết giải quyết vấn đề giúp chúng ta như thế nào?

A. Giúp chúng ta có được sự tự tin trong cuộc sống.

B. Giúp chúng ta có được sự bình tĩnh trước mọi vấn đề trong cuộc sống.

C. Giúp chúng ta đưa ra phương án xử lý tối ưu nhất.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 4:** Đâu là câu thành ngữ, tục ngữ với về đức tính kiên trì, không bỏ cuộc.

A. Có chí thì nên.

B. Uống nhớ nước nguồn.

C. Vắt cổ chày ra nước.

D. Đói cho sạch rách cho thơm.

**Câu 5:** Để phát huy điểm mạnh, cần phải rèn luyện như thế nào?

A. Biết sửa chữa và tiếp thu ý kiến của mọi người.

B. Luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan.

C. Biết đặt mục tiêu phù hợp với bản thân.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 6:** Đâu là yếu điểm khiến bản thân con người khó phát triển là gì?

A. Thật thà.

B. Chăm chỉ.

C. Ích kỉ.

D. Nghiêm túc.

**Câu 7:** Đâu là hạn chế trong học tập mà chúng ta cần thay đổi?

A. Quay cóp trong giờ học.

B. Hoàn thành đầy đủ bài tập về nhà.

C. Tìm hiểu trước các kiến thức chuẩn bị học.

D. Tập trung lắng nghe thầy cô giáo giảng bài.

**Câu 8:** Để hạn chế các yếu điểm của bản thân, chúng ta nên thay đổi thói quen xấu như thế nào?

A. Sinh hoạt hợp lí, khoa học

B. Luôn suy nghĩ tích cực.

C. Lên kế hoạch cho những dự định trong tương lai.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 9:** Đâu là thói quen xấu gây hại cho sức khoẻ con người?

A. Tập thể dục thường xuyên.

B. Quan tâm đến những người xung quanh.

C. Bỏ bữa sáng.

D. Ngủ đủ giấc.

**Câu 10:** Kiểm soát cảm xúc của bản thân là gì?

A. Kiểm soát, làm chủ hành vi, thái độ của bản thân trong những cuộc hội họp, vui chơi.

B. Kiểm soát, làm chủ hành vi, thái độ của bản thân trong mọi tình huống dù tiêu cực.

C. Kiểm soát, làm chủ hành vi, thái độ của bản thân trong môi trường học tập.

D. Kiểm soát, làm chủ hành vi, thái độ của bản thân trước những người lớn tuổi hơn mình.

### **2. THÔNG HIỂU (5 CÂU)**

**Câu 1:** Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến học tập?

A. Mất sự hứng thú và hào hứng trong học tập.

B. Luôn có cảm giác chán nản, bi quan và giảm khả năng tập trung.

C. Gây sự ngột ngạt và mất ổn định trong tâm lý.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 2:** Đâu là thói quen xấu để bản thân dễ mất kiểm soát?

A. Hay suy nghĩ tiêu cực, so sánh bản thân với mọi người xung quanh.

B. Luôn tươi cười, hoà đồng với tất cả mọi người.

C. Luôn suy nghĩ tích cực, có những hành động giúp đỡ mọi người xung quanh.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 3:** Đâu **không** phải là sự tích cực trong cuộc sống?

A. Tham gia các hoạt động từ thiện, ủng hộ sách vở, quần áo cho nhưng người nghèo.

B. Thay bố mẹ giảng dạy, hướng dẫn các em học bài.

C. Lấy trộm đồ dùng học tập của các bạn cùng lớp.

D. Làm các món quà thủ công để tặng các người thân dịp sinh nhật.

**Câu 4:** Những thói quen nào tạo nên sự ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.

A. Dọn dẹp giường ngủ mỗi ngày.

B. Sắp xếp sách vở, đồ dùng học tập khoa học.

C. Luôn giữ môi trường lớp học, sân trường sạch sẽ.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 5:** Đâu **không** phải là việc làm đúng để rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng?

A. Lau dọn đồ đạc hằng tuần.

B. Vứt rác bừa bãi dưới các gốc cây.

C. Gấp quần áo gọn gàng.

D. Rủa bát sau mỗi bữa cơm.

### **3. VẬN DỤNG (3 CÂU)**

**Câu 1:** Không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ có tác động như thế nào đối với tâm trạng?

A. Tạo cảm giác thoải mái, vui vẻ.

B. Dễ tập trung hơn trong công việc.

C. Suy nghĩ tích cực hơn trong mọi vấn đề.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 2:** Đâu là lợi ích của việc giữ gìn nhà cửa gọn gàng, sạch sẽ.

A. Gây mất thời gian của bản thân.

B. Tiết kiệm thời gian tìm kiếm đồ đạc.

C. Khiến cho mọi người xung quanh cảm thấy khó chịu.

D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 3:** Đâu **không** phải là việc rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng ở trường học?

A. Kê bàn ghế ngay ngắn, thẳng hàng.

B. Xếp sách vở ngăn nắp sau mỗi lần sử dụng.

C. Mang đồ dùng của lớp học về nhà.

D. Để đồ dùng lớp học đúng nơi quy định.

### **4. VẬN DỤNG CAO (2 CÂU)**

**Câu 1:** Đâu không phải là lợi ích của việc dọn dẹp không gian phòng ngủ?

A. Làm mất thời gian học tập của bản thân.

B. Giúp cho giấc ngủ ngon hơn.

C. Làm tăng năng lượng tích cực.

D. Làm giảm bớt lo lắng và căng thẳng.

**Câu 2:** Các bài học xây dựng môi trường học tập xanh – sạch – đẹp – an toàn đem lại lợi ích gì cho học sinh?

A. Nâng cao ý thức vệ sinh môi trường.

B. Tạo cảnh quan gần gũi – thân thiện.

C. Tạo không khí học tập trong lành.

D. Tất cả các đáp án trên.

## **B. ĐÁP ÁN**

### **1. NHẬN BIẾT (10 CÂU)**

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

### **2. THÔNG HIỂU (5 CÂU)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. D** | **2. A** | **3. C** | **4. D** | **5. B** |

### **3. VẬN DỤNG (3 CÂU)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. D** | **2. B** | **3. C** |

### **4. VẬN DỤNG CAO (2 CÂU)**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. A** | **2. D** |