

Mã đề: 701

Môn: Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp 7

Tiết: 19 Thời gian làm bài: 60 phút

**I. Trắc nghiệm: (5.0 điểm)**

Ghi ra giấy kiểm tra chữ cái đứng đầu phương án đúng :

**Câu 1: Quyết tâm làm đến cùng dù khó khăn, gian khổ là nội dung của khái niệm nào dưới đây?**

- A. Kiên trì.
- B. Trung thực.
- C. Siêng năng.
- D. Tự giác.

**Câu 2: Em đã hợp tác với các bạn như thế nào khi giải quyết những nhiệm vụ chung?**

- A. Im lặng, không quan tâm đến việc chung.
- B. Cùng các bạn trao đổi, chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ chung. Tôn trọng, lắng nghe ý kiến của các bạn và tin tưởng lẫn nhau.
- C. Chỉ quan tâm thực hiện công việc của mình, không quan tâm đến việc chung.
- D. Im lặng hoặc lảng tránh khi có vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ chung.

**Câu 3: Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?**

- A. 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.
- B. Luôn cho mình là đúng.
- C. Tích cực tham gia các hoạt động để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.
- D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 4: Khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực, em giải tỏa cảm xúc đó bằng cách nào?**

- A. Để cảm xúc tiêu cực bộc lộ một cách tự nhiên, không cần giải tỏa.
- B. Giữ kín cảm xúc trong lòng.
- C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.
- D. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo.

**Câu 5: Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc trong cuộc sống, em đã làm gì?**

- A. Xác định nguyên nhân và tìm cách khắc phục. Tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè hoặc người thân để vượt qua khó khăn.
- B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.
- C. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).
- D. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

**Câu 6: Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?**

- A. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...)
- B. Lặng im.

C. Quay video clip.

D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 7: Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?**

A. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.

B. Khi nào thích thì em sắp xếp, lau dọn nhà cửa .

C. Thường xuyên sắp xếp sách vở, đồ dùng cá nhân ngăn nắp, gọn gàng, đúng chỗ quy định.

D. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

**Câu 8: Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong học tập như thế nào?**

A. Khi gặp bài tập khó em nhờ anh chị, người thân làm giúp.

B. Chỉ học khi lên bảng trả lời lấy điểm.

C. Chỉ học bài và làm bài tập đầy đủ trước khi kiểm tra.

D. Đi học chuyên cần. Học bài và làm bài tập đầy đủ.

**Câu 9: Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong lao động và cuộc sống hằng ngày như thế nào?**

A. Chỉ tham gia làm việc nhà khi bố mẹ nhắc.

B. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc .

C. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.

D. Việc khó thì bỏ lại.

**Câu 10: Em đã kiểm soát việc chi tiêu và tiết kiệm tiền như thế nào?**

A. Em chưa biết cách kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền.

B. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân.

C. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.

D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

**Câu 11: Một số điểm mạnh của học sinh trong học tập như:**

A. Trung thực, không quay cóp trong giờ kiểm tra.

B. Mạnh dạn xung phong trả lời.

C. Ghi chép nhanh, đầy đủ, sẵn sàng hỏi lại giáo viên khi chưa hiểu.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 12: Nhận xét nào sau đây là đúng về người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc?**

A. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.

B. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

C. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 13: Một số điểm hạn chế của học sinh trong cuộc sống như**

A. Vui vẻ, hòa đồng với mọi người

B. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người

C. Chưa gọn gàng, ngăn nắp trong sinh hoạt.

D. Tự tin trước đám đông.

**Câu 14:** Nhận định nào sau đây là đúng?

- A. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là đi dạo hoặc chơi môn thể thao yêu thích
- B. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là tâm sự với bạn bè, người thân.
- C. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là nhảy một điệu nhảy vui nhộn
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 15: : Những cách hợp tác với các bạn và giải quyết những vấn đề nảy sinh**

- A. Chia sẻ về tính cách, sở thích, ưu điểm, hạn chế của mình với thầy cô.
- B. Chủ động xin ý kiến của thầy cô khi gặp những điều chưa hiểu hay các vấn đề nảy sinh trong việc thực hiện nhiệm vụ.
- C. Phát ngôn tích cực, giao tiếp cởi mở, tin tưởng lẫn nhau.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 16: Bạn Anh là một học sinh mới chuyển trường đến lớp 7B nên còn rất rụt rè và nhút nhát. Vậy nếu em là bạn của Anh em sẽ giúp bạn như thế nào để bạn tự tin hơn?**

- A. Chê bai bạn, kể xấu bạn.
- B. Tâm sự, gần gũi và rủ bạn tham gia vào các hoạt động chung cùng với mình.
- C. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.
- D. Mặc kệ bạn, ai có thân người ấy lo.

**Câu 17. 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 18: 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 19: 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 20: 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.
- C. Mất trật tự không chú ý nghe giảng.
- D. Từ chối không tham gia sinh hoạt đội.



## II. Tự luận: (5.0 điểm)

**Câu 1: (2.0 điểm)** Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở gia đình và 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở trường?

**Câu 2: (2.0 điểm)** Vì sao chúng ta cần phải hợp tác khi thực hiện nhiệm vụ chung? Chia sẻ cảm xúc của em và các bạn khi thực hiện nhiệm vụ chung.

**Câu 3: (1.0 điểm):** Nêu những việc em đã làm để vượt qua một môn học khó trong học tập.



Mã đề: 702

Môn: Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp 7  
Tiết: 19 Thời gian làm bài: 60 phút

**I. Trắc nghiệm: (5.0 điểm)**

**Ghi ra giấy kiểm tra chữ cái đứng đầu phương án đúng :**

**Câu 1: : Những cách hợp tác với các bạn và giải quyết những vấn đề nảy sinh :**

- A. Chia sẻ về tính cách, sở thích, ưu điểm, hạn chế của mình với thầy cô.
- B. Chủ động xin ý kiến của thầy cô khi gặp những điều chưa hiểu hay các vấn đề nảy sinh trong việc thực hiện nhiệm vụ.
- C. Phát ngôn tích cực, giao tiếp cởi mở, tin tưởng lẫn nhau.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 2: Bạn Anh là một học sinh mới chuyển trường đến lớp 7B nên còn rất rụt rè và nhút nhát. Vậy nếu em là bạn của Anh em sẽ giúp bạn như thế nào để bạn tự tin hơn?**

- A. Chê bai bạn, kể xấu bạn.
- B. Tâm sự, gần gũi và rủ bạn tham gia vào các hoạt động chung cùng với mình.
- C. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.
- D. Mặc kệ bạn, ai có thân người ấy lo.

**Câu 3. 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 4: 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 5: 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 6: 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

**Câu 7: Quyết tâm làm đến cùng dù khó khăn, gian khổ là nội dung của khái niệm nào dưới đây?**

- A. Kiên trì.
- B. Trung thực.
- C. Siêng năng.
- D. Tự giác.

**Câu 8: Em đã hợp tác với các bạn như thế nào khi giải quyết những nhiệm vụ chung?**

- A. Im lặng, không quan tâm đến việc chung.
- B. Cùng các bạn trao đổi, chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ chung. Tôn trọng, lắng nghe ý kiến của các bạn và tin tưởng lẫn nhau.
- C. Chỉ quan tâm thực hiện công việc của mình, không quan tâm đến việc chung.
- D. Im lặng hoặc lảng tránh khi có vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ chung.

**Câu 9: Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?**

- A. 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.
- B. Luôn cho mình là đúng.
- C. Tích cực tham gia các hoạt động để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.
- D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 10: Khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực, em giải tỏa cảm xúc đó bằng cách nào?**

- A. Để cảm xúc tiêu cực bộc lộ một cách tự nhiên, không cần giải tỏa.
- B. Giữ kín cảm xúc trong lòng.
- C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.
- D. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo.

**Câu 11: Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc trong cuộc sống, em đã làm gì?**

- A. Xác định nguyên nhân và tìm cách khắc phục. Tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè hoặc người thân để vượt qua khó khăn.
- B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.
- C. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).
- D. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

**Câu 12: Một số điểm mạnh của học sinh trong học tập như:**

- A. Trung thực, không quay cốp trong giờ kiểm tra.
- B. Mạnh dạn xung phong trả lời.
- C. Ghi chép nhanh, đầy đủ, sẵn sàng hỏi lại giáo viên khi chưa hiểu.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 13: Nhận xét nào sau đây là đúng về người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc?**

- A. Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.

- B. Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.
- C. Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 14:** Một số điểm hạn chế của học sinh trong cuộc sống như :

- A. Vui vẻ, hòa đồng với mọi người
- B. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người
- C. Tự tin trước đám đông
- D. Chưa gọn gàng, ngăn nắp trong sinh hoạt

**Câu 15:** Nhận định nào sau đây là đúng?

- A. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là đi dạo hoặc chơi môn thể thao yêu thích
- B. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là tâm sự với bạn bè, người thân.
- C. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là nhảy một điệu nhảy vui nhộn.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 16:** Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?

- A. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...)
- B. Lặng im.
- C. Quay video clip.
- D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 17:** Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?

- A. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.
- B. Khi nào thích thì em sắp xếp, lau dọn nhà cửa .
- C. Thường xuyên sắp xếp sách vở, đồ dùng cá nhân ngăn nắp, gọn gàng, đúng chỗ quy định.
- D. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

**Câu 18:** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong học tập như thế nào?

- A. Khi gặp bài tập khó em nhờ anh chị, người thân làm giúp.
- B. Chỉ học khi lên bảng trả lời lấy điểm.
- C. Chỉ học bài và làm bài tập đầy đủ trước khi kiểm tra.
- D. Đi học chuyên cần. Học bài và làm bài tập đầy đủ.

**Câu 19:** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong lao động và cuộc sống hằng ngày như thế nào?

- A. Chỉ tham gia làm việc nhà khi bố mẹ nhắc.
- B. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc .
- C. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.
- D. Việc khó thì bỏ lại.

**Câu 20:** Em đã kiểm soát việc chi tiêu và tiết kiệm tiền như thế nào?

- A. Em chưa biết cách kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền.
- B. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân.
- C. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.



D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

**II. Tư luận: (5.0 điểm)**

**Câu 1: (2.0 điểm)** Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở gia đình và 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở trường?

**Câu 2: (2.0 điểm)** Vì sao chúng ta cần phải hợp tác khi thực hiện nhiệm vụ chung? Chia sẻ cảm xúc của em và các bạn khi thực hiện nhiệm vụ chung.

**Câu 3: (1.0 điểm):** Nêu những việc em đã làm để vượt qua một môn học khó trong học tập.



Mã đề: 703

Môn: Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp 7  
Tiết: 19 Thời gian làm bài: 60 phút

**I. Trắc nghiệm: (5.0 điểm)**

Ghi ra giấy kiểm tra chữ cái đứng đầu phương án đúng :

**Câu 1:** Quyết tâm làm đến cùng dù khó khăn, gian khổ là nội dung của khái niệm nào dưới đây?

- A. Kiên trì.
- B. Trung thực.
- C. Siêng năng.
- D. Tự giác.

**Câu 2:** Em đã hợp tác với các bạn như thế nào khi giải quyết những nhiệm vụ chung?

- A. Im lặng, không quan tâm đến việc chung.
- B. Cùng các bạn trao đổi, chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ chung. Tôn trọng, lắng nghe ý kiến của các bạn và tin tưởng lẫn nhau.
- C. Chỉ quan tâm thực hiện công việc của mình, không quan tâm đến việc chung.
- D. Im lặng hoặc lảng tránh khi có vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ chung.

**Câu 3:** Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?

- A. 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.
- B. Luôn cho mình là đúng.
- C. Tích cực tham gia các hoạt động để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.
- D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 4:** Khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực, em giải tỏa cảm xúc đó bằng cách nào?

- A. Để cảm xúc tiêu cực bộc lộ một cách tự nhiên, không cần giải tỏa.
- B. Giữ kín cảm xúc trong lòng.
- C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.
- D. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo.

**Câu 5:** Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc trong cuộc sống, em đã làm gì?

- A. Xác định nguyên nhân và tìm cách khắc phục. Tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè hoặc người thân để vượt qua khó khăn.
- B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.
- C. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).
- D. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

**Câu 6:** Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?

- A. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...)
- B. Lặng im.

C. Quay video clip.

D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 7: Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?**

A. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.

B. Khi nào thích thì em sắp xếp, lau dọn nhà cửa.

C. Thường xuyên sắp xếp sách vở, đồ dùng cá nhân ngăn nắp, gọn gàng, đúng chỗ quy định.

D. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

**Câu 8: Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong học tập như thế nào?**

A. Khi gặp bài tập khó em nhờ anh chị, người thân làm giúp.

B. Chỉ học khi lên bảng trả lời lấy điểm.

C. Chỉ học bài và làm bài tập đầy đủ trước khi kiểm tra.

D. Đi học chuyên cần. Học bài và làm bài tập đầy đủ.

**Câu 9: Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong lao động và cuộc sống hằng ngày như thế nào?**

A. Chỉ tham gia làm việc nhà khi bố mẹ nhắc.

B. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc.

C. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.

D. Việc khó thì bỏ lại.

**Câu 10: Em đã kiểm soát việc chi tiêu và tiết kiệm tiền như thế nào?**

A. Em chưa biết cách kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền.

B. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân.

C. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.

D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

**Câu 11: Một số điểm mạnh của học sinh trong học tập như:**

A. Trung thực, không quay cốp trong giờ kiểm tra.

B. Mạnh dạn xung phong trả lời.

C. Ghi chép nhanh, đầy đủ, sẵn sàng hỏi lại giáo viên khi chưa hiểu.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 12: Nhận xét nào sau đây là đúng về người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc?**

A. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.

B. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

C. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 13: Một số điểm hạn chế của học sinh trong cuộc sống như**

A. Vui vẻ, hòa đồng với mọi người

B. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người

C. Chưa gọn gàng, ngăn nắp trong sinh hoạt.

D. Tự tin trước đám đông.

**Câu 14:** Nhận định nào sau đây là đúng?

- A. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là đi dạo hoặc chơi môn thể thao yêu thích
- B. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là tâm sự với bạn bè, người thân.
- C. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là nhảy một điệu nhảy vui nhộn
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 15:** Những cách hợp tác với các bạn và giải quyết những vấn đề nảy sinh

- A. Chia sẻ về tính cách, sở thích, ưu điểm, hạn chế của mình với thầy cô.
- B. Chủ động xin ý kiến của thầy cô khi gặp những điều chưa hiểu hay các vấn đề nảy sinh trong việc thực hiện nhiệm vụ.
- C. Phát ngôn tích cực, giao tiếp cởi mở, tin tưởng lẫn nhau.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 16:** Bạn Anh là một học sinh mới chuyển trường đến lớp 7B nên còn rất rụt rè và nhút nhát. Vậy nếu em là bạn của Anh em sẽ giúp bạn như thế nào để bạn tự tin hơn?

- A. Chê bai bạn, kể xấu bạn.
- B. Tâm sự, gần gũi và rủ bạn tham gia vào các hoạt động chung cùng với mình.
- C. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.
- D. Mặc kệ bạn, ai có thân người ấy lo.

**Câu 17.** 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 bữa bộn trên mặt bàn.
- C. Ngủ dậy không gấp chăn màn.
- D. Vứt quần áo bừa bãi.

**Câu 18:** 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 19:** 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 20:** Đầu 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.
- C. Mất trật tự không chú ý nghe giảng.
- D. Từ chối không tham gia sinh hoạt đội.



**II. Tự luận: (5.0 điểm)**

**Câu 1: (2.0 điểm)** Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở gia đình và 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở trường?

**Câu 2: (2.0 điểm)** Vì sao chúng ta cần phải hợp tác khi thực hiện nhiệm vụ chung? Chia sẻ cảm xúc của em và các bạn khi thực hiện nhiệm vụ chung.

**Câu 3: (1.0 điểm):** Nêu những việc em đã làm để vượt qua một môn học khó trong học tập.



Mã đề: 704

Môn: Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp 7  
Tiết: 19 Thời gian làm bài: 60 phút

**I. Trắc nghiệm: (5.0 điểm)**

**Ghi ra giấy kiểm tra chữ cái đứng đầu phương án đúng :**

**Câu 1: : Những cách hợp tác với các bạn và giải quyết những vấn đề nảy sinh ;**

- A. Chia sẻ về tính cách, sở thích, ưu điểm, hạn chế của mình với thầy cô.
- B. Chủ động xin ý kiến của thầy cô khi gặp những điều chưa hiểu hay các vấn đề nảy sinh trong việc thực hiện nhiệm vụ.
- C. Phát ngôn tích cực, giao tiếp cởi mở, tin tưởng lẫn nhau.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 2: Bạn Anh là một học sinh mới chuyển trường đến lớp 7B nên còn rất rụt rè và nhút nhát. Vậy nếu em là bạn của Anh em sẽ giúp bạn như thế nào để bạn tự tin hơn?**

- A. Chê bai bạn, kẻ xấu bạn.
- B. Tâm sự, gần gũi và rủ bạn tham gia vào các hoạt động chung cùng với mình.
- C. Lôi kéo bạn khác cùng trêu bạn.
- D. Mặc kệ bạn, ai có thân người ấy lo.

**Câu 3. 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 4: 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 5: 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 6: 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

**Câu 7: Quyết tâm làm đến cùng dù khó khăn, gian khổ là nội dung của khái niệm nào dưới đây?**

- A. Kiên trì.
- B. Trung thực.
- C. Siêng năng.
- D. Tự giác.

**Câu 8: Em đã hợp tác với các bạn như thế nào khi giải quyết những nhiệm vụ chung?**

- A. Im lặng, không quan tâm đến việc chung.
- B. Cùng các bạn trao đổi, chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ chung. Tôn trọng, lắng nghe ý kiến của các bạn và tin tưởng lẫn nhau.
- C. Chỉ quan tâm thực hiện công việc của mình, không quan tâm đến việc chung.
- D. Im lặng hoặc lảng tránh khi có vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ chung.

**Câu 9: Em đã làm thế nào để xác định được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân?**

- A. 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.
- B. Luôn cho mình là đúng.
- C. Tích cực tham gia các hoạt động để bộc lộ điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân. Lắng nghe nhận xét, đánh giá của các bạn và những người xung quanh.
- D. Luôn cho mình là giỏi.

**Câu 10: Khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực, em giải tỏa cảm xúc đó bằng cách nào?**

- A. Để cảm xúc tiêu cực bộc lộ một cách tự nhiên, không cần giải tỏa.
- B. Giữ kín cảm xúc trong lòng.
- C. Quát hoặc nói thật to với người đối diện cho hả giận.
- D. Tâm sự, chia sẻ với bạn bè, người thân. Hít thở sâu hoặc đi dạo.

**Câu 11: Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc trong cuộc sống, em đã làm gì?**

- A. Xác định nguyên nhân và tìm cách khắc phục. Tìm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè hoặc người thân để vượt qua khó khăn.
- B. Cân nhắc xem có nên tiếp tục làm không vì sợ mất thời gian.
- C. Tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).
- D. Bỏ qua khó khăn đó. tìm việc khác dễ hơn để làm (dễ làm, khó bỏ).

**Câu 12: Một số điểm mạnh của học sinh trong học tập như:**

- A. Trung thực, không quay cốp trong giờ kiểm tra.
- B. Mạnh dạn xung phong trả lời.
- C. Ghi chép nhanh, đầy đủ, sẵn sàng hỏi lại giáo viên khi chưa hiểu.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 13: Nhận xét nào sau đây là đúng về người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc?**

- A. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.

- B. Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.
- C. Người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 14:** Một số điểm hạn chế của học sinh trong cuộc sống như :

- A. Vui vẻ, hòa đồng với mọi người
- B. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người
- C. Tự tin trước đám đông
- D. Chưa gọn gàng, ngăn nắp trong sinh hoạt

**Câu 15:** Nhận định nào sau đây là đúng?

- A. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là đi dạo hoặc chơi môn thể thao yêu thích
- B. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là tâm sự với bạn bè, người thân.
- C. Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đó là nhảy một điệu nhảy vui nhộn.
- D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 16:** Khi chứng kiến hành động bạo lực, em cần làm gì?

- A. Gọi ngay đến số 111, người có trách nhiệm (thầy cô, cảnh sát, bảo vệ...)
- B. Lặng im.
- C. Quay video clip.
- D. Quay video clip để tố cáo hành động đó trên mạng.

**Câu 17:** Để rèn luyện thói quen ngăn nắp, sạch sẽ em cần làm gì?

- A. Để đồ dùng cá nhân, sách vở ở những chỗ tiện sử dụng.
- B. Khi nào thích thì em sắp xếp, lau dọn nhà cửa .
- C. Thường xuyên sắp xếp sách vở, đồ dùng cá nhân ngăn nắp, gọn gàng, đúng chỗ quy định.
- D. Tiện đâu để đồ dùng ở đó.

**Câu 18:** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong học tập như thế nào?

- A. Khi gặp bài tập khó em nhờ anh chị, người thân làm giúp.
- B. Chỉ học khi lên bảng trả lời lấy điểm.
- C. Chỉ học bài và làm bài tập đầy đủ trước khi kiểm tra.
- D. Đi học chuyên cần. Học bài và làm bài tập đầy đủ.

**Câu 19:** Em đã rèn luyện tính kiên trì, chăm chỉ trong lao động và cuộc sống hằng ngày như thế nào?

- A. Chỉ tham gia làm việc nhà khi bố mẹ nhắc.
- B. Không ngại làm những việc khó. Luôn cố gắng, kiên trì hoàn thành công việc .
- C. Chỉ làm những việc nhẹ nhàng khi có thời gian.
- D. Việc khó thì bỏ lại.

**Câu 20:** Em đã kiểm soát việc chi tiêu và tiết kiệm tiền như thế nào?

- A. Em chưa biết cách kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền.
- B. Không tiêu tiền vào những việc không cần thiết. Lập và thực hiện kế hoạch chi tiêu cá nhân.
- C. Có tiền đến đâu thì tiêu đến đó.



D. Gặp thứ mình thích, nếu có tiền là em mua luôn, không cần cân nhắc.

## II. Tư luận: (5.0 điểm)

**Câu 1: (2.0 điểm)** Nêu 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở gia đình và 4 việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sách sẽ của em ở trường?

**Câu 2: (2.0 điểm)** Vì sao chúng ta cần phải hợp tác khi thực hiện nhiệm vụ chung? Chia sẻ cảm xúc của em và các bạn khi thực hiện nhiệm vụ chung.

**Câu 3: (1.0 điểm):** Nêu những việc em đã làm để vượt qua một môn học khó trong học tập.