

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1**  
**TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ**  
**TRẦN VĂN ƠN**

**ĐỀ CƯƠNG ÔN THI**  
**MÔN: HĐTN-GDDP KHỐI 6**  
***HỌC KỲ I- NĂM HỌC 2021-2022***

**A. PHẦN TRẮC NGHIỆM**

**Câu 1: Những điểm khác biệt cơ bản khi học trung học cơ sở:**

- A. Nhiều môn học hơn, nhiều hoạt động giáo dục diễn ra ở trường.
- B. Nhiều GV dạy hơn
- C. Phương pháp học tập đa dạng hơn; kiến thức đa dạng hơn,....
- D. Cả 3 đều đúng**

**Câu 2: Ở lứa tuổi thiếu niên, yếu tố nào ảnh hưởng đến sự thay đổi của bản thân?**

- A. Dậy thì**
- B. Sở thích ăn nhiều món ăn
- C. Gia đình
- D. Khám phá

**Câu 3: Những thay đổi bản thân ở giai đoạn thiếu niên( cấp THCS)**

- A. Chiều cao
- B. Cân nặng
- C. Giọng nói
- D. Tất cả phương án trên**

**Câu 4: Biện pháp nào sau đây giúp điều chỉnh cảm xúc, thái độ?**

- A. Luôn nghĩ đến điều tiêu cực của bản thân.
- B. Giữ suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong mình.
- C. Hít thật sâu và thở ra thật chậm để giảm tức giận.**
- D. Phản ứng gay gắt khi đang tức giận.

**Câu 5: Tin tưởng vào khả năng của bản thân, chủ động trong mọi việc, dám tự quyết định và hành động một cách chắc chắn, không hoang mang, dao động được gọi là?**

- A. Tự tin.**
- B. Tự ti.
- C. Trung thực.
- D. Tiết kiệm.

**Câu 6: Giờ kiểm tra môn toán Việt thấy Nga có đáp án khác mình nên đành xóa đáp án và chép câu trả lời của Nga. Hành động đó của Việt thể hiện điều gì?**

- A. Việt là người không tự tin.**
- B. Việt là người tiết kiệm.
- C. Việt là người nói khoác.
- D. Việt là người trung thực.

**Câu 7: Em đồng ý với ý kiến nào sau đây:**

- A. Người tự tin là người biết tự giải quyết lấy công việc của mình .**
- B. Người tự tin luôn cảm thấy mình nhỏ bé, yếu đuối.
- C. Tính rụt rè làm cho con người phát huy khả năng của mình.
- D. Tất cả các ý trên đều đúng.

**Câu 8: Để rèn luyện tính tự tin thì:**

- A. Chủ động, tự giác trong học tập và tham gia các hoạt động tập thể.**
- B. Khắc phục tính rụt rè, tự ti, dè dặt.
- C. Việc khó cứ để từ từ làm.
- D. Cả ý A và B đều đúng.**

**Câu 9: Mới vào lớp 6, bạn Tú cảm thấy thầy cô, bạn bè, trường lớp đều xa lạ. Theo em Tú nên làm gì?**

- A. Mạnh dạn, tự tin làm quen với các bạn.**
- B. Ngồi im tại chỗ, không giao tiếp.
- C. Chỉ đến thư viện để không phải nói chuyện với ai.
- D. Tất cả các ý trên đúng.

**Câu 10: Câu tục ngữ: Dù ai nói ngả nói nghiêng/ Lòng ta vẫn vững như kiềng ba chân nói về điều gì?**

- A. Tự trọng.
- B. Trung thực.
- C. Tiết kiệm.
- D. Tự tin.**

**Câu 11: Kiểm soát nóng giận bằng cách nào?**

- A. Đập phá đồ đạc
- B. Xé tập, sách
- C. Bỏ chạy
- D. Hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt lại, hít sâu vào và thở ra từ từ.**

**Câu 12: Tạo thư giãn cho mình bằng cách nào dưới đây?**

- A. Xem phim, nghe nhạc, chơi thể thao**

- B. Ăn thật nhiều
- C. Học, học nữa, học mãi
- D. Ngủ thật nhiều.

**Câu 13: Tuần sau ở trường bạn An diễn ra kì thi giữa kì. Do từ đầu An rất lười học nên bây giờ An cảm thấy vô cùng lo lắng về kì thi này. Em hãy chọn giúp bạn An phương pháp giúp bạn giảm bớt căng thẳng, lo lắng này nhé?**

- A. Ừ ừ, chán nản không muốn học nữa
- B. Điểm số không quan trọng, bao nhiêu điểm cũng được
- C. Bình tĩnh, tóm tắt lại nội dung tất cả bài thầy cô đã dạy, ôn bài thật kỹ và tự tin là mình có thể làm tốt bài thi.**
- D. Không cần ôn bài vì nhiều bài quá không biết học từ đâu.

**Câu 14: Khi biết tin cả nhà bị Covid 19, gia đình bạn Na đã rất sợ hãi, riêng bạn Na thì khóc rất nhiều. Nếu em là bạn Na em sẽ làm gì để cùng gia đình vượt qua căn bệnh này?**

- A. Lên mạng tìm các bài thuốc dân gian mua về uống để chữa bệnh
- B. Khai báo y tế phường, điều trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, động viên nhau luôn giữ tinh thần lạc quan, ăn uống, tập thể dục để tăng sức đề kháng..., bệnh sẽ mau khỏi.**
- C. Bị quan, chán nản, nhốt mình trong phòng nghĩ bệnh sẽ không khỏi
- D. Không cần cách ly, đeo khẩu trang, tự do đi lại vì đã bị bệnh rồi.

**Câu 15: Khi bắt đầu nóng giận em thấy cơ thể có những biểu hiện nào sau đây:**

- A. Vui vẻ.
- B. Thoải mái.
- C. Người nóng dần lên, sau đó tim đập nhanh hơn, thở bắt đầu gấp hơn...**
- D. Yêu đời.

**Câu 16: Khi nóng giận em nên làm gì?**

- A. Hít sâu, thở ra chậm.
- B. La hét, ăn vạ.
- C. Luôn suy nghĩ đến điều tích cực của người khác.
- D. cả ý A và C đều đúng.**

**Câu 17: Tí và Tèo học cùng lớp và ngồi cùng một bàn, hôm nay Tí sơ ý giấy mực ra bàn làm bẩn sách vở của Tèo, nếu là Tèo em sẽ:**

- A. Quát bạn.
- B. Không chơi với bạn nữa.
- C. Hít thở sâu và nói: “không sao đâu, để mình giúp bạn lau chùi”.**

D. Mách với giáo viên.

**Câu 18:** Khi bạn làm chúng ta nóng giận chúng ta không nên:

**A. Tìm cách trả thù.**

B. Suy nghĩ những điểm tốt về bạn.

C. Nhớ đến những việc tốt mà bạn đã làm cho mình.

D. Hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh và nhỏ nhẹ cho bạn biết mình không thích việc làm đó của bạn.

**Câu 19:** Những ý nào sau đây là đúng cho việc em đã đảm bảo chế độ sinh hoạt hàng ngày hợp lí và khoa học:

A. Chế độ dinh dưỡng hàng ngày đảm bảo

B. Tập thể dục thể thao, vệ sinh cá nhân

C. Nghỉ ngơi hợp lí, ngủ đủ giấc

**D. Tất cả các phương án trên**

**Câu 20:** Việc nào không nên làm khi lập kế hoạch để có chế độ dinh dưỡng hợp lí, khoa học?

A. Ăn đủ bữa

**B. Uống ít nước**

C. Chế độ ăn cân bằng và hợp lí

D. Không bỏ bữa sáng.

**Câu 21:** Thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày mang lại cho em những thay đổi gì?

A. Khỏe mạnh hơn

B. Vui vẻ hơn

C. Tự tin hơn

**D. Tất cả các ý trên**

**Câu 22:** Việc nào em không nên làm khi sắp xếp góc học tập gọn gàng, ngăn nắp?

A. Để sách, vở đúng nơi quy định

B. Lau chùi góc học tập hằng ngày

**C. Để đồ ăn và nước uống trên bàn học**

D. Dọn rác khi học tập xong

**Câu 23:** Lên lớp 6, có nhiều thầy cô và em gặp khó khăn trong việc giao tiếp với thầy cô.

**A. Chủ động cởi mở với thầy cô, sẵn sàng chia sẻ và xin hỗ trợ của thầy cô khi gặp khó khăn.**

B. Rụt rè, nhút nhát không dám chia sẻ cho thầy cô

C. Khi có việc khó khăn mới liên hệ thầy cô

D. Khi có khó khăn đã có bạn bè và ba mẹ không cần nhờ thầy cô

**Câu 24: Từ Tiểu học lên cấp THCS em có rất nhiều bạn mới, để hòa đồng với các bạn em cần phải**

- A. Chủ động tham gia vào các mối quan hệ, đối xử hòa đồng thân thiện với các bạn trong lớp, không kì thị hay phân biệt đối xử
- B. Chủ động tham gia vào các mối quan hệ
- C. Không muốn gần gũi với các bạn trong lớp, có việc thì mới nói chuyện
- D. Chỉ thích chơi với 1 vài bạn học giỏi trong lớp.

**Câu 25: Bạn Linh có sở thích vẽ tranh và ca hát. Vậy sau này bạn Linh sẽ làm những nghề gì liên quan đến sở thích đó?**

- A. Bạn Linh sẽ làm Họa sĩ và Ca sĩ
- B. Bạn Linh sẽ làm nhiếp ảnh gia và Ca sĩ
- C. Bạn Linh sẽ làm nhà thiết kế thời trang
- D. Tất cả các ý trên

**Câu 26: Bắt đầu lên lớp 6, em có nhiều môn học, môn nào cũng có bài tập phải làm khiến em không còn thời gian đi đá bóng. Em nên làm thế nào để có thời gian hoàn thành hết các bài tập mà vẫn có thời gian dành cho sở thích đá bóng?**

- A. Thiết lập một thời gian biểu học tập rõ ràng, hoàn thành từng bài tập hàng ngày không để dồn lại.
- B. Để dồn bài tập tới cuối tuần làm một lần
- C. Vừa làm bài tập vừa chơi đá bóng
- D. Ban ngày chơi đá bóng, ban đêm làm bài tập

**Câu 27: Theo em việc chúng ta suy nghĩ tích cực trong cuộc sống sẽ mang lại cho chúng ta điều gì?**

- A. Giúp ta có cái nhìn lạc quan vui vẻ.
- B. Tâm hồn luôn khoẻ mạnh.
- C. Giúp ta vượt qua khó khăn, trở ngại
- D. Tất cả các ý trên.

**Câu 28: Khi bản thân gặp chuyện không vui hoặc khó chịu về một việc gì đó, thì em sẽ làm gì để kiểm soát cảm xúc của mình? (TH)**

- A. Tìm ra những điểm tốt của người khác và nghĩ về những điểm tốt đó khi gặp vấn đề.
- B. Nghĩ về những kỉ niệm đẹp giữa mình với họ
- C. Nghĩ đến những bức tranh thiên nhiên tươi đẹp, tình người, lòng tốt trong cuộc sống
- D. Tất cả các ý trên.

**Câu 29: Nếu trong cuộc sống chúng ta luôn suy nghĩ về những điều tích cực thì sẽ mang lại điều gì?**

- A. Cuộc sống lạc quan vui vẻ.
- B. Tâm hồn khoẻ mạnh
- C. Chán nản, tâm trạng buồn bực khó chịu
- D. Tất cả các ý trên

**Câu 30: Mỗi khi bạn A bị mẹ la mắng về việc để phòng của mình còn bừa bãi chưa ngăn nắp, nhiều khi bạn hay giận mẹ và nghĩ rằng mẹ không yêu mình, nhưng rồi bạn suy nghĩ lại và nghĩ về những việc tốt mà mẹ đã làm cho mình, mỗi khi làm vậy bạn không còn cảm giác giận mẹ nữa. Việc làm này chứng tỏ bạn A là người? (NB)**

- A. Biết kiểm soát sự lo lắng.
- B. Biết tạo niềm vui và sự thư giãn
- C. Chiến thắng bản thân
- D. **Biết suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc.**

## **B. PHẦN TƯ LUẬN:**

**Câu 1** Em hãy nêu được ít nhất 3 việc nên làm để điều chỉnh bản thân cho phù hợp với môi trường học tập mới ?

**Câu 2** Em hãy nêu được ít nhất 4 sự thay đổi tích cực của bản thân so với khi còn là học sinh tiểu học?

### **Phần bổ sung trong đề cương.**

**Câu 3** Em hãy kể tên một vài địa danh nổi tiếng nhất định phải tham quan ở Quận 1.

**Câu 4** Ngoài trường THCS Trần Văn Ơn, trong Quận 1, em có thể kể tên thêm một vài ngôi trường khác mà em biết.