

Giáo dục công dân Lớp 7 · Ứng phó với tâm lí căng thẳng

Môn: Giáo dục công dân · Lớp 7 · Thời gian làm bài: 14 phút · Số câu: 7

Họ và tên: Lớp: Số báo danh:

Ôn tập chủ đề "Ứng phó với tâm lí căng thẳng" theo chương trình GDPT 2018.

Câu 1. Tình huống nào thường gây căng thẳng cho học sinh?

- A. Đi dã ngoại với bạn thân
B. Áp lực thi cử, kì vọng quá cao của gia đình
C. Được khen thưởng
D. Đọc truyện yêu thích

Câu 2. Chọn tất cả các biểu hiện của tâm lí căng thẳng.

(Chọn tất cả đáp án đúng)

- A. Mất ngủ, đau đầu
B. Hay cáu gắt, lo âu
C. Khó tập trung
D. Cảm thấy thư thái, vui vẻ

Câu 3. Chia sẻ với người thân, thầy cô khi gặp áp lực là một cách ứng phó tích cực.

- ☐ Đúng ☐ Sai

Câu 4. Cách nào là ứng phó tích cực với căng thẳng?

- A. Thức khuya chơi game để quên mệt mỏi
B. Hít thở sâu, tập thể dục và nghỉ ngơi hợp lí
C. Bỏ ăn, tự nhốt mình trong phòng
D. Trút giận lên người khác

Câu 5. Sắp xếp các bước ứng phó với tâm lí căng thẳng một cách hợp lí.

(Sắp xếp các ý sau theo thứ tự đúng)

- a) Nhận diện dấu hiệu căng thẳng
b) Thực hiện và điều chỉnh khi cần
c) Tìm hiểu nguyên nhân gây căng thẳng
d) Lựa chọn cách ứng phó phù hợp

Thứ tự đúng:

Câu 6. Bạn M lo lắng vì sắp thi mà chưa ôn kĩ. Lời khuyên phù hợp nhất là

- A. Bỏ thi
B. Lập kế hoạch ôn tập cụ thể, chia nhỏ nội dung và ngủ đủ giấc
C. Thức trắng đêm học dồn
D. Chép tài liệu mang vào phòng thi

Câu 7. Vì sao cần học cách ứng phó với tâm lí căng thẳng?

- A. Để không bao giờ gặp khó khăn
B. Để bảo vệ sức khỏe thể chất, tinh thần và học tập, sinh hoạt hiệu quả
C. Để người khác làm hộ việc của mình
D. Để được nghỉ học

— HẾT —