

PHIẾU ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG

Dành cho học sinh lớp 5

I. TRẮC NGHIỆM

Câu 1: *Tình bạn là tình cảm gắn bó giữa hai hoặc nhiều người trên cơ sở hợp nhau về điều gì?*

- A. Tính tình và sở thích
- B. Có chung xu hướng hoạt động
- C. Có cùng lý tưởng sống
- D. Tất cả các phương án trên

Câu 2: *Điều nào sau đây cần tránh trong tình bạn?*

- A. Bao che khuyết điểm
- B. Đồng hành cùng nhau
- C. Động viên bạn
- D. Giúp đỡ bạn

Câu 3: *Việc làm nào dưới đây giúp chúng ta rèn luyện tính tự lập?*

- A. Những công việc đơn giản đều nhờ bố mẹ giúp
- B. Tự giác làm công việc được giao mà không cần nhắc nhở
- C. Đẩy bớt công việc của mình cho anh chị em cùng làm
- D. Đến lớp mới làm bài tập về nhà

Câu 4: *Quy tắc nào dưới đây là một trong những quy tắc làm chủ cảm xúc?*

- A. Thà làm đau đồ vật còn hơn làm đau người khác
- B. Thà làm đau người khác còn hơn làm đau bản thân
- C. Cảm xúc của mình thì tự mình chịu đau
- D. Không làm đau người khác

Câu 5: *Công thức nào dưới đây là công thức tự học?*

- A. $2W + 2H + 2N$
- B. $3W + 2H$
- C. $4W + 1H$
- D. $4H + 1W$

Câu 6: *Chức năng nào dưới đây thuộc về bán cầu não trái?*

- A. Không gian
- B. Tư duy logic
- C. Sáng tạo
- D. Tưởng tượng

Câu 7: Câu hỏi nào dưới đây giúp xác định được tình huống cần ra quyết định?

- A. Mục tiêu, mong muốn của bạn là gì?
- B. Bạn thích điều gì?
- C. Bạn thật sự muốn điều gì trong cuộc sống?
- D. Điều gì làm bạn lo ngại?

Câu 8: Điều không phải là hậu quả của việc bị căng thẳng thường xuyên?

- A. Ảnh hưởng đến hiệu quả làm việc và học tập
- B. Mất thời gian và sức lực
- C. Tăng cường sức đề kháng
- D. Thể chất và tinh thần mệt mỏi

Câu 9: Khi chuyển đổi cảm xúc tiêu cực bi quan sang cảm xúc tích cực, ta được cảm xúc nào dưới đây?

- A. Sung sướng
- B. Hạnh phúc
- C. Vui vẻ
- D. Lạc quan

Câu 10: Nếu đối phương chèo kéo và nhiều lần tạo áp lực cho chúng ta, chúng ta nên từ chối theo cách nào dưới đây?

- A. Đề nghị làm một việc khác để từ chối
- B. Lặp đi lặp lại lời từ chối nhiều lần
- C. Tìm cách tránh xa hoặc cố ý phớt lờ
- D. Đưa ra lý do để từ chối

Câu 11: Bỏng mức độ 2 khiến da chúng ta có hiện tượng gì?

- A. Da rất đau và tạo mụn nước trên da
- B. Da bị đỏ, sưng nhẹ
- C. Da chuyển màu trắng hoặc cháy xém
- D. Da trên vết bỏng sẽ lột sau 1-2 ngày

Câu 12: Người bị say nắng có hiện tượng nôn, sốt cao liên tục kèm theo đau bụng đau ngực, khó thở thì cần sơ cứu như thế nào?

- A. Chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá
- B. Nhanh chóng đưa nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất
- C. Cởi bỏ quần áo và cho uống nước mát có pha muối
- D. Chuyển nạn nhân và chỗ mát thoáng gió

Câu 13: Chúng ta tuyệt đối không nên làm gì khi gặp trời mưa giông ở bên ngoài?

- A. Chạy ngay vào nhà nếu gần
- B. Nếu có sét đánh cần lập tức ngồi xuống, kiễng mũi chân, hai tay ôm tai

