



ĐÀO THỊ NGỌC MINH (Chủ biên)
ĐÀO THỊ HÀ – LƯU THỊ THU HÀ – NGÔ THÁI HÀ
TIÊU THỊ MỸ HỒNG – VŨ THỊ THANH NGÀ

Bài tập GIÁO DỤC CÔNG DÂN

7



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

ĐÀO THỊ NGỌC MINH (Chủ biên)
ĐÀO THỊ HÀ – LƯU THỊ THU HÀ – NGÔ THÁI HÀ
TIÊU THỊ MỸ HỒNG – VŨ THỊ THANH NGÀ

Bài tập **GIÁO DỤC CÔNG DÂN**



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Mục lục

BÀI 1.	Tự hào về truyền thống quê hương	4
BÀI 2.	Quan tâm, cảm thông và chia sẻ	8
BÀI 3.	Học tập tự giác, tích cực	12
BÀI 4.	Giữ chữ tín	17
BÀI 5.	Bảo tồn di sản văn hoá	24
BÀI 6.	Nhận diện tình huống gây căng thẳng	31
BÀI 7.	Ứng phó với tâm lí căng thẳng	36
BÀI 8.	Phòng, chống bạo lực học đường	41
BÀI 9.	Quản lí tiền	45
BÀI 10.	Nguyên nhân, hậu quả của tệ nạn xã hội	50
BÀI 11.	Phòng, chống tệ nạn xã hội	57
BÀI 12.	Quyền và nghĩa vụ của công dân trong gia đình	63

Lời giới thiệu

Sách **Bài tập Giáo dục công dân 7** là tài liệu bổ trợ cho sách giáo khoa *Giáo dục công dân 7*, bộ sách Chân trời sáng tạo, nhằm giúp học sinh luyện tập, củng cố, mở rộng kiến thức với quá trình thực hành, vận dụng nhằm phát triển phẩm chất, năng lực học sinh.

Sách **Bài tập Giáo dục công dân 7**, gồm các dạng bài tập: lựa chọn các câu trả lời đúng, giải ô chữ để tìm từ khoá, điền vào chỗ trống, xử lý tình huống, sắm vai, các bài nối ý để tìm được đáp án đúng,... Nội dung các bài tập được thiết kế bám sát sách giáo khoa *Giáo dục công dân 7*, bộ sách Chân trời sáng tạo, chú trọng tăng cường khả năng nhận diện, khám phá, thực hành, vận dụng kiến thức qua những nhiệm vụ học tập gắn với thực tiễn đời sống, phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm tâm sinh lí, thể chất của học sinh lớp 7.

Chúng tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp về nội dung, hình thức của sách **Bài tập Giáo dục công dân 7** để có chất lượng tốt hơn.

Sách **Bài tập Giáo dục công dân 7** sẽ giúp các thầy, cô giáo có thêm nhiều sự gợi ý, lựa chọn trong việc tổ chức dạy học. Chúc các thầy, cô và các em có những trải nghiệm thú vị và tiết học đạt kết quả!

Trân trọng cảm ơn

NHÓM TÁC GIẢ

Tự hào về truyền thống quê hương



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hiểu thế nào là tự hào về truyền thống quê hương? Ý nghĩa của việc tự hào về truyền thống quê hương.

Bài tập 2. Em hãy kể tên một số truyền thống đáng tự hào của quê hương.

Bài tập 3. Em hãy nêu một vài biểu hiện đúng và chưa đúng của việc tự hào về truyền thống quê hương.

Bài tập 4. Em cần làm gì để thể hiện lòng tự hào về truyền thống quê hương?

.....

.....

Bài tập 5. Em hãy trình bày suy nghĩ về câu hát sau:

*“Quê hương nếu ai không nhớ
Sẽ không lớn nổi thành người”
(Quê Hương, Giáp Văn Thạch)*

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 6. Em hãy khoanh tròn vào đáp án đúng.

Câu 1. Những giá trị vật chất, tinh thần mà người dân ở một vùng đất cụ thể tạo ra và được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác được gọi là:

- A. truyền thống quê hương.
- B. truyền thống gia đình.
- C. truyền thống dòng họ.
- D. truyền thống dân tộc.

Câu 2. Để giữ gìn và phát huy truyền thống của quê hương, chúng ta cần lên án hành vi nào sau đây?

- A. Tìm hiểu các giá trị tốt đẹp của truyền thống quê hương.
- B. Đi ngược lại với truyền thống quê hương.
- C. Giữ gìn, phát huy các truyền thống quê hương.
- D. Luôn có trách nhiệm với quê hương.

Câu 3. Nội dung nào dưới đây là truyền thống tốt đẹp của quê hương cần được giữ gìn và phát huy?

- A. Tư tưởng “một người làm quan cả họ được nhờ”, “phép vua còn thua lệ làng”, “trọng nam khinh nữ”.
- B. Tổ chức ma chay, cưới hỏi linh đình.
- C. Yêu nước, chống giặc ngoại xâm, bao dung, trọng tình nghĩa.
- D. Lối sống thực dụng, trọng đồng tiền.

Câu 4. Nội dung nào dưới đây là hủ tục của quê hương cần được xoá bỏ?

- A. Nhân ái.
- B. Thích phô trương, hình thức.
- C. Hiếu học.
- D. Tôn sư trọng đạo.

Câu 5. Trong những hành vi dưới đây, hành vi nào góp phần giữ gìn và phát huy truyền thống quê hương?

- A. Từ chối tìm hiểu về giá trị của truyền thống quê hương.
- B. Không quan tâm đến truyền thống quê hương.
- C. Bảo vệ và phát huy những giá trị tốt đẹp của quê hương.
- D. Làm xấu hình ảnh quê hương.

Câu 6. Trong những hành vi dưới đây, hành vi nào **không** góp phần giữ gìn và phát huy truyền thống quê hương?

- A. Đi ngược lại những giá trị tốt đẹp của quê hương.
- B. Bảo vệ các truyền thống tốt đẹp của quê hương.
- C. Giới thiệu với bạn bè về những truyền thống tốt đẹp của quê hương.
- D. Đấu tranh, xoá bỏ các hủ tục lạc hậu của quê hương.



LUYỆN TẬP

Bài tập 7. Em hãy đọc các tình huống sau và trả lời câu hỏi.

Tình huống 1. T sinh ra trên mảnh đất có truyền thống hát đờn ca tài tử Nam Bộ. T rất yêu thích bộ môn nghệ thuật này nên thường xuyên tham gia các buổi biểu diễn và giới thiệu cho du khách về nét văn hoá đặc sắc này của quê hương.

Tình huống 2. Quê hương của H là vùng đồng bằng sông nước Cửu Long, có rất nhiều sản vật phong phú. H cho rằng chẳng cần phải chăm chỉ học hành vì sau này lớn lên cũng không sợ đói.

Tình huống 3. Hằng năm, vào dịp lễ hội truyền thống của quê hương, người dân trong làng của N đều tổ chức ăn uống linh đình. Vì cho rằng việc này gây lãng phí của cải, vật chất nên N thường góp ý với bố mẹ mình, vận động bà con, hàng xóm hạn chế mua sắm, tránh lãng phí không cần thiết.

Câu hỏi:

– Em đồng tình hay phản đối việc làm của các nhân vật trong ba tình huống trên?
Vì sao?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– Hành vi nào thể hiện việc phát huy truyền thống tốt đẹp của quê hương và những tập tục nào cần được xoá bỏ?

.....

.....

.....



VẬN DỤNG

Bài tập 8. Em hãy sưu tầm và giới thiệu với mọi người về một truyền thống tốt đẹp của quê hương.

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 9. Tục lệ nào ở quê hương em cần khắc phục hoặc xoá bỏ? Vì sao? Em hãy cùng bạn xây dựng kế hoạch để bỏ dần những phong tục lạc hậu ấy.

.....

.....

.....

.....

.....

Quan tâm, cảm thông và chia sẻ



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Quan tâm, cảm thông và chia sẻ là gì?

.....

.....

.....

.....

Bài tập 2. Em hãy nêu một số biểu hiện của sự quan tâm, cảm thông và chia sẻ; một số biểu hiện trái với quan tâm, cảm thông và chia sẻ.

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3. Vì sao con người cần quan tâm, cảm thông và chia sẻ với nhau?

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 4. Em hãy nêu một số hành vi, lời nói, thái độ của mình thể hiện sự quan tâm, cảm thông, chia sẻ với những người xung quanh và cho biết cảm xúc, suy nghĩ của em khi thực hiện những việc làm đó.

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 5. Em hãy kể về một tấm gương biết quan tâm, cảm thông, chia sẻ với mọi người.

.....

.....

.....

.....

Bài tập 6. Em hãy khoanh tròn vào đáp án đúng.

Câu 1. Thường xuyên chú ý đến người khác là nội dung thể hiện khái niệm nào dưới đây?

- A. Quan tâm.
- B. Cảm thông.
- C. Chia sẻ.
- D. Yêu thương.

Câu 2. Đặt mình vào vị trí của người khác, nhận biết và hiểu được cảm xúc của người đó là nội dung thể hiện khái niệm nào dưới đây?

- A. Quan tâm.
- B. Cảm thông.
- C. Chia sẻ.
- D. Yêu thương.

Câu 3. Đồng cảm, san sẻ với người khác khi gặp khó khăn, hoạn nạn theo khả năng của mình là nội dung thể hiện khái niệm nào dưới đây?

- A. Quan tâm.
- B. Cảm thông.
- C. Chia sẻ.
- D. Yêu thương.

Câu 4. Hành vi nào dưới đây là biểu hiện của sự quan tâm, cảm thông và chia sẻ với người khác?

- A. Thường xuyên giúp đỡ những người gặp khó khăn.
- B. Chế giễu, trêu chọc người kém may mắn.
- C. Ganh ghét, đố kỵ với người khác.
- D. Dũng cảm nhận lỗi khi làm sai.

Câu 5. Hành vi nào dưới đây **không** phải là biểu hiện của sự quan tâm, cảm thông và chia sẻ với người khác?

- A. Thường xuyên hỏi thăm sức khỏe của người thân.
- B. Giúp đỡ bố mẹ một số công việc trong gia đình.
- C. Thương cảm trước nỗi đau của người khác.
- D. Bao che cho bạn khi mắc lỗi.

Câu 6. Câu tục ngữ, thành ngữ nào dưới đây **không** phải là biểu hiện của sự quan tâm, cảm thông và chia sẻ với người khác?

- A. Chị ngã em nâng.
- B. Một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ.
- C. Nhường cơm, sẻ áo.
- D. Yêu nhau lắm, cắn nhau đau.

LUYỆN TẬP

Bài tập 7. Em sẽ làm gì trong các tình huống sau để thể hiện sự quan tâm, cảm thông và chia sẻ với mọi người xung quanh?

Tình huống	Hành động của em
1. Trời nắng nóng, bố mới đi làm về, mồ hôi nhễ nhại.	
2. Mẹ đang nhặt rau, chuẩn bị cơm chiều.	
3. Em trai nhờ hướng dẫn giải bài toán khó.	
4. Bạn của em có chuyện buồn.	
5. Trong giờ kiểm tra, bạn cùng lớp chưa học bài và ngỏ ý muốn xem bài của em.	
6. Một bạn nhỏ gần nhà em có hoàn cảnh rất khó khăn.	
7. Trường em phát động phong trào “Tết vì người nghèo”.	

 VẬN DỤNG

Bài tập 8. Em hãy lên kế hoạch làm việc nhà giúp bố mẹ và kiên trì thực hiện, đồng thời ghi lại những kỉ niệm, cảm xúc của em và bố mẹ sau một tháng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 9. Em hãy thảo luận với các bạn trong lớp để cùng nhau thực hiện kế hoạch: “Đôi bạn cùng tiến”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy khoanh tròn vào đáp án đúng.

Câu 1. Học tập tự giác, tích cực là:

- A. chủ động, nỗ lực học tập mỗi khi đến kì thi.
- B. chủ động thực hiện đầy đủ và hiệu quả nhiệm vụ học tập đã đề ra.
- C. tập trung học tập khi có sự nhắc nhở của thầy, cô.
- D. chủ động, nỗ lực hết mình trong học tập khi được bố mẹ hứa thưởng nếu đạt kết quả cao.

Câu 2. Học tập tự giác, tích cực sẽ mang đến cho ta những lợi ích nào dưới đây?

- A. Có thêm nhiều kiến thức.
- B. Đạt kết quả cao trong học tập.
- C. Sự vất vả.
- D. Sự xa lánh của bạn bè.

Câu 3. Đối lập với tính tự giác, tích cực trong học tập là:

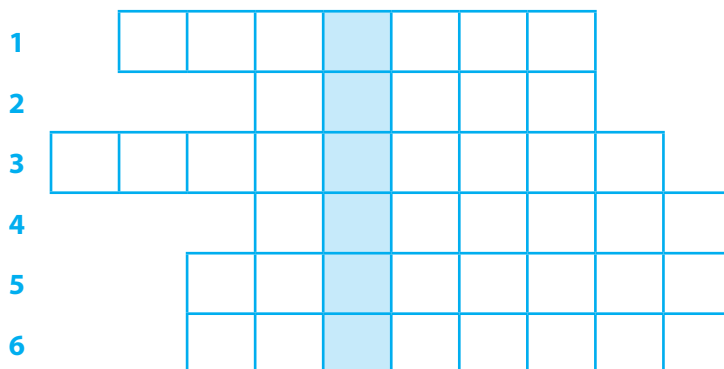
- A. chăm chỉ.
- B. chây lười, ỷ lại.
- C. khiêm tốn.
- D. tự ti.

Câu 4. Để rèn luyện tính tự giác, tích cực trong học tập, chúng ta cần phải làm những việc nào dưới đây?

- A. Xây dựng mục tiêu cho bản thân.
- B. Chỉ dành thời gian cho những môn học yêu thích.
- C. Quyết tâm thực hiện kế hoạch đã đặt ra.
- D. Tích cực tham gia mọi hoạt động.

Bài tập 2. Thực hiện các yêu cầu.

Câu 1. Giải ô chữ bằng các gợi ý sau:



Gợi ý:

1. Là từ gồm 7 chữ cái, mô tả trạng thái tập trung và bị lôi cuốn vào công việc một cách liên tục không ngừng nghỉ.

2. Là từ gồm 5 chữ cái, nói về thái độ chắc chắn khi làm một việc gì đó.

3. Là từ gồm 9 chữ cái, mô tả sự chuyên cần, thường xuyên làm việc gì đó một cách đều đặn.

4. Là từ gồm 7 chữ cái, mô tả hành động làm việc miệt mài, quyết tâm giữ vững ý chí, thực hiện mục tiêu đến cùng dù gặp khó khăn, trở ngại.

5. Là từ gồm 8 chữ cái, mô tả mong muốn hướng tới những thành công trong tương lai.

6. Là từ gồm 7 chữ cái, mô tả sự chủ động, nhiệt tình, đem hết khả năng, nhiệt huyết vào công việc.

* **Ô từ khoá:** Là từ gồm 7 chữ cái, mô tả sự chủ động trong học tập, lao động.

Câu 2. Dùng những từ đã tìm được trong phần giải ô chữ ở câu 1, em hãy viết một đoạn văn ngắn về tính tự giác, tích cực trong học tập.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 3. Em hãy đánh dấu X vào ô trống bên phải ở các hành vi thể hiện tính tự giác, tích cực trong học tập.

1	Hai chị em M luôn chủ động trong học tập.	
2	Mỗi tối, S thường xem phim đến tận khuya, khi mẹ nhắc nhở mới làm bài tập.	
3	Sau khi hoàn thành các bài tập trên lớp, N thường tìm hiểu thêm các vấn đề về khoa học tự nhiên.	
4	H chỉ ngồi vào bàn học bài khi có sự nhắc nhở của bố mẹ.	
5	Mỗi khi không có sự nhắc nhở của bố mẹ, M sẽ dành thời gian chơi cùng các bạn trong ngõ, sau đó mới vội vàng làm bài tập.	
6	Ban đêm, A thường lên mạng xã hội để nói chuyện với mọi người.	
7	Gặp bài tập khó, ngay lập tức T gọi điện nhờ K giúp.	
8	P rất thích tìm hiểu về các quốc gia trên thế giới. Vì thế, bạn ấy luôn tìm đọc các sách, báo về địa lí.	
9	Mỗi khi làm bài tập nhóm, B luôn luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ được nhóm phân công.	
10	H luôn nhờ các bạn làm giúp phần việc của mình mỗi khi cô giáo giao bài tập nhóm.	
11	D thường từ chối mỗi khi được lớp phân công tìm tài liệu cho bài thuyết trình.	
12	Q thường cố gắng hoàn thành bài tập trước thời hạn.	
13	N rất hăng hái phát biểu xây dựng bài.	
14	A luôn chú ý lắng nghe cô giáo giảng bài.	
15	Mỗi khi gặp bài khó, C luôn cố gắng suy nghĩ để tìm ra kết quả.	



LUYỆN TẬP

Bài tập 4. Em hãy xử lý các tình huống sau:

Tình huống 1. P còn nhiều bài tập chưa làm nhưng bạn lại rủ đi xem phim. Nếu là P, em sẽ nói gì với bạn?

Tình huống 2. Dù vẫn chưa làm xong bài tập về nhà nhưng chuẩn bị đến chương trình truyền hình mà N yêu thích. Nếu là N, em sẽ làm gì?

Tình huống 3. H thấy các bạn đang tập văn nghệ và nghĩ: “Mình muốn đi học thanh nhạc mà trung tâm văn hoá ở xa nhà mình quá!”. Nếu là H, em sẽ làm gì?

Tình huống 4. K và các bạn đang ngồi học bài trong lớp. K còn một bài toán chưa giải được. K tự hỏi: “Làm sao để giải bài tập này nhỉ?”. Nếu là K, em sẽ làm gì?

Tình huống 5. M là học sinh mới của lớp 7A3. Vì điểm bài kiểm tra môn Tiếng Anh quá thấp so với các bạn, M tự hứa với bản thân rằng: “Mình sẽ cố gắng học thật chăm chỉ để giỏi tiếng Anh hơn!”. Nếu em là M, em sẽ làm gì để học giỏi môn Tiếng Anh?



VẬN DỤNG

Bài tập 5. Em hãy kể về một tấm gương luôn tự giác, tích cực trong học tập. Em học tập được điều gì từ tấm gương đó?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 6. Em hãy xây dựng kế hoạch để thực hiện một mục tiêu nhằm rèn luyện tính tự giác, tích cực trong học tập.

Gợi ý:

- Mục tiêu.
- Công việc em sẽ làm.
- Khó khăn, thách thức.
- Biện pháp khắc phục.

Chân trời sáng tạo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bài tập 1. Em hãy khoanh tròn vào các đáp án đúng (có thể chọn nhiều đáp án).

Câu 1. Chữ tín là:

- A. sự tự tin vào bản thân mình.
- B. sự kì vọng vào người khác.
- C. sự tin tưởng đặc biệt giữa những người bạn thân.
- D. sự tin tưởng giữa người với người.

Câu 2. Giữ chữ tín là:

- A. coi thường lòng tin của mọi người đối với mình.
- B. tôn trọng mọi người.
- C. yêu thương, tôn trọng mọi người.
- D. coi trọng lòng tin của mọi người đối với mình.

Câu 3. Biểu hiện của giữ chữ tín là:

- A. giữ đúng lời hứa, coi trọng lòng tin của người khác đối với mình.
- B. biết giữ lời hứa, đúng hẹn, trung thực, hoàn thành nhiệm vụ,...
- C. luôn luôn giữ đúng lời hứa trong mọi hoàn cảnh và đối với tất cả mọi người.
- D. luôn biết giữ lời hứa và tin tưởng lẫn nhau trong quá trình làm việc.

Câu 4. Khi biết giữ chữ tín, chúng ta sẽ:

- A. nhận được sự tin tưởng của người khác.
- B. dễ dàng hợp tác với nhau trong công việc.
- C. chịu nhiều thiệt thòi vì bị người khác lợi dụng.
- D. mất thời gian, công sức để thực hiện lời hứa.

Câu 5. Một người không giữ chữ tín:

- A. sẽ giải quyết công việc một cách nhanh chóng.
- B. làm việc gì cũng khó.
- C. chịu nhiều thiệt thòi.
- D. không nhận được sự tin tưởng của người khác.

Câu 6. Muốn trở thành một người biết giữ chữ tín, học sinh phải:

- A. phân biệt được hành vi giữ chữ tín và hành vi không giữ chữ tín.
- B. tôn trọng mọi người.
- C. chăm chỉ làm việc giúp đỡ ông bà, bố mẹ.

- D. phải giữ lời hứa với người thân, thầy cô, bạn bè và người khác một cách có trách nhiệm.

Câu 7. Những câu ca dao, thành ngữ, tục ngữ nào dưới đây khuyên người ta phải biết giữ chữ tín?

- A. Nói lời phải giữ lấy lời/ Đừng như con bướm đậu rồi lại bay.
B. Lời nói chẳng mất tiền mua/ Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.
C. Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói.
D. Nói chín thì phải làm mười/ Nói mười làm chín kẻ cười người chê.

Bài tập 2. Em hãy tìm thêm những câu ca dao, thành ngữ, tục ngữ, danh ngôn nói về việc giữ chữ tín.

.....

.....

.....

.....

.....



LUYỆN TẬP

Bài tập 3. Trong những trường hợp dưới đây, em hãy cho biết trường hợp nào là giữ chữ tín, trường hợp nào là không giữ chữ tín? Giải thích vì sao.

Trường hợp 1. Buổi sáng, mẹ đi làm. M nói mẹ cứ yên tâm, M sẽ trông em, dọn nhà và nấu cơm. Nhưng mẹ vừa đi thì M mời các bạn đến chơi. Mải vui chơi, đến khi mẹ về, M mới cuống cuống đi nấu cơm.

.....

.....

.....

Trường hợp 2. H mượn truyện của N, hẹn Chủ nhật sẽ trả. Nhưng, đúng hôm đó thì H bị ốm. H nhờ em trai mang sang trả bạn.

.....

.....

.....

Trường hợp 3. S thường đi học muộn, làm mất điểm thi đua của lớp. Bạn đã hứa với cô sẽ rút kinh nghiệm nhưng thỉnh thoảng vẫn đến muộn.

Trường hợp 4. N học khá nhất nhóm. Các bạn tin tưởng, giao cho N tổng hợp các ý kiến của nhóm và trình bày ở buổi thảo luận trong tiết học tuần sau. Nhưng vì chủ quan, N đã không tổng hợp trước. Vì thế, phần trình bày của nhóm không đạt yêu cầu.

Trường hợp 5. Để thu được lợi nhuận cao, bà C thường trộn lẫn hàng giả vào hàng thật để bán.

Trường hợp 6. Là chủ của một xưởng gỗ, ông T thường chậm trả lương cho công nhân theo đúng hợp đồng lao động.

Trường hợp 7. Mặc dù, việc kinh doanh gặp nhiều khó khăn do dịch bệnh nhưng ông H vẫn cố gắng trả lương công nhân đúng hạn.

Trường hợp 8. Bà B mở cửa hàng thịt lợn sạch. Nhưng thực tế, bà vẫn lấy thịt bị bệnh, không rõ nguồn gốc để bán.

Trường hợp 9. Chị P và chị C chung nhau mở cửa hàng bán rau. Nhiều lần, chị C đề nghị nhập thêm rau không rõ nguồn gốc với giá thành rẻ, màu sắc tươi mới nhằm thu lợi nhuận cao nhưng chị P nhất quyết không đồng ý.

Trường hợp 10. Bố hứa đến sinh nhật sẽ đưa hai anh em N đi chơi công viên, nhưng vì phải đi công tác đột xuất nên bố không thực hiện được lời hứa của mình. N buồn lắm vì nghĩ bố không giữ lời hứa.

Trường hợp 11. K hứa với cô giáo chủ nhiệm sẽ giúp đỡ H học toán. Vì thế, những bài tập nào H không làm được, K đều làm hộ và đưa cho H chép.

Trường hợp 12. Ông V là giám đốc một công ti. Vì thế, nhiều người tìm đến nhờ ông giúp đỡ. Những lúc ấy, ông thường động viên, an ủi và hứa sẽ giúp họ. Mặc dù, ông biết chắc không thể làm được việc đó.

Bài tập 4. Em hãy kể vài ví dụ về biểu hiện của việc giữ chữ tín và không giữ chữ tín.

Bài tập 5. Em hãy xử lí các tình huống sau:

Tình huống 1. S và M hứa sẽ giúp K bán chiếc điện thoại di động. Tuy nhiên, S phát hiện ra chiếc điện thoại đó không phải của K mà do bạn ấy lấy của mẹ. Vì thế, S bàn với M không bán giúp chiếc điện thoại ấy nữa nhưng M nói: “Chúng mình đã hứa rồi thì nhất định phải làm!”. Nếu là S, em sẽ làm gì trong tình huống trên?

Tình huống 2. Tối nay là sinh nhật M, N đã hứa sang sớm để chuẩn bị cùng bạn, nhưng bà nội bất ngờ bị ốm, bố mẹ sang thăm bà. N phải ở nhà trông em đến lúc bố mẹ về. N vùng vằng, không chịu ở nhà trông em vì đã hứa với M thì không thể không đến sớm. Em có nhận xét gì về cách cư xử của N? Nếu là N, em sẽ làm gì?

Tình huống 3. T thường xuyên không làm bài tập về nhà. Khi cô giáo nhắc nhở, T hứa với cô sẽ thay đổi. Thấy vậy, H – bạn thân của T – nói: “Cậu đã hứa với cô thì phải làm đấy nhé!”. T trả lời: “Tớ hứa vậy thôi chứ bài tập nhiều vậy không làm hết được đâu”. Em có nhận xét gì về câu nói của T? Nếu là H, em sẽ nói gì với T?

Tình huống 4. K và A cùng học lớp 7G. A bỏ quên quyển truyện nên bác bảo vệ nhờ K mang gửi lại cho A. K hứa sẽ đưa cho bạn nhưng thấy đó là quyển truyện mà mình đang muốn mua nên K có ý định giữ lại nó. Nếu là K, em sẽ làm gì?

Tình huống 5. Vào sinh nhật này, bố mẹ hứa với T sẽ tặng bạn chiếc xe đạp mới. Nhưng do dịch bệnh Covid-19 kéo dài, công việc của bố mẹ không thuận lợi, thu nhập gia đình bị giảm, bố mẹ không mua xe đạp mới như đã hứa, T buồn và cho rằng bố mẹ không giữ lời hứa. Nếu là T, em sẽ làm gì?

Tình huống 6. Nhà M có nghề làm bánh trung thu. Vì bánh rất ngon nên người mua rất đông. Bố mẹ và những người thợ phải làm cả ngày lẫn đêm mới kịp trả đơn hàng cho khách. Tết Trung thu năm nay, M thấy mẹ bàn với bố nhập thêm bánh của hãng khác và dán nhãn hiệu nhà M vào để bán. Nếu là M, em sẽ nói gì với bố mẹ?

Tình huống 7. Dịch bệnh Covid-19 làm cho mặt hàng khẩu trang được bán rất chạy. Chị B là chủ một hiệu thuốc, định nhập khẩu trang giá rẻ. Biết đó là khẩu trang kém chất lượng, nhưng sẽ mang lại lợi nhuận cao nên chị B đang rất băn khoăn. Nếu là chị B, em sẽ làm gì?



.....

.....

.....

.....



Bài tập 1. Em hãy lựa chọn đáp án đúng (có thể lựa chọn nhiều đáp án).

Câu 1. Di sản văn hoá là:

- A. sản phẩm tinh thần, vật chất có giá trị khoa học, được lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác.
- B. sản phẩm tinh thần, vật chất có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học, được lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác.
- C. sản phẩm tinh thần có giá trị lịch sử, được lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác ở nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam.
- D. sản phẩm có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học, được lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác ở nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam.

Câu 2. Di sản văn hoá bao gồm:

- A. di sản văn hoá tinh thần và di sản văn hoá vật thể.
- B. di sản văn hoá phi vật thể và di sản văn hoá vật thể.
- C. di sản văn hoá vật chất và di sản văn hoá tinh thần.
- D. di sản văn hoá thể chất và di sản văn hoá tinh thần.

Câu 3. Di sản văn hoá vật thể là:

- A. sản phẩm tinh thần có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học.
- B. sản phẩm phi vật thể có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học.
- C. sản phẩm vật thể, phi vật thể có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học.
- D. sản phẩm vật chất có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học.

Câu 4. Di sản văn hoá vật thể bao gồm:

- A. sản phẩm vật thể, di tích lịch sử – văn hoá, danh lam thắng cảnh quốc gia.
- B. sản phẩm phi vật thể, danh lam thắng cảnh, di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia.
- C. di tích lịch sử – văn hoá, danh lam thắng cảnh, di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia.
- D. di tích lịch sử – văn hoá, danh lam thắng cảnh và sản phẩm vật chất quốc gia.

Câu 5. Di sản văn hoá phi vật thể là:

- A. sản phẩm tinh thần có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học, thể hiện bản sắc của cộng đồng.
- B. sản phẩm vật chất có giá trị lịch sử, văn hoá, khoa học, thể hiện bản sắc của cộng đồng.

- C. sản phẩm tinh thần có giá trị lịch sử thể hiện bản sắc của cộng đồng.
- D. sản phẩm vật chất có giá trị văn hoá, khoa học, thể hiện bản sắc của cộng đồng.

Câu 6. Di sản văn hoá phi vật thể bao gồm:

- A. tiếng nói, chữ viết, tác phẩm văn học, nghệ thuật, danh lam thắng cảnh, lễ hội, trang phục,...
- B. tiếng nói, chữ viết, tác phẩm văn học, nghệ thuật, lễ hội, trang phục, di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia,...
- C. di tích lịch sử văn hoá, tiếng nói, chữ viết, tác phẩm văn học, nghệ thuật, lễ hội,...
- D. tiếng nói, chữ viết, tác phẩm văn học, nghệ thuật, lễ hội, trang phục,...

Câu 7. Khi tìm được các di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia, các cá nhân có quyền và nghĩa vụ nào dưới đây?

- A. Thông báo kịp thời địa điểm phát hiện di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia với cơ quan chức năng.
- B. Tự do mua bán di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia.
- C. Sở hữu những di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia do mình tìm được.
- D. Cho, tặng di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia.

Câu 8. Trong việc bảo vệ di sản văn hoá, những hành vi nào sau đây bị nghiêm cấm?

- A. Chiếm đoạt, làm sai lệch di tích lịch sử văn hoá, danh lam thắng cảnh.
- B. Huỷ hoại hoặc gây nguy cơ huỷ hoại di sản văn hoá.
- C. Tham quan, nghiên cứu di sản.
- D. Đào bới trái phép địa điểm khảo cổ.
- E. Lợi dụng bảo vệ di sản văn hoá để trục lợi.
- G. Thông báo kịp thời địa điểm phát hiện di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia,...

Câu 9. Đối với di sản văn hoá, tổ chức, cá nhân có quyền và nghĩa vụ nào dưới đây?

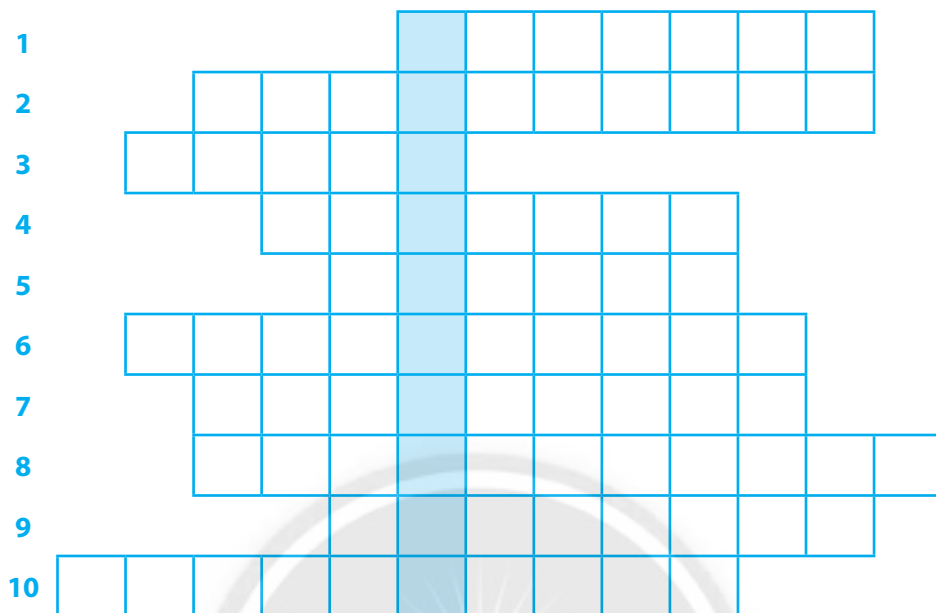
- A. Sở hữu hợp pháp di sản văn hoá.
- B. Sở hữu di sản văn hoá do bản thân tìm được.
- C. Tôn trọng, bảo vệ, phát huy các giá trị của di sản văn hoá.
- D. Tham quan, nghiên cứu di sản văn hoá.
- E. Ngăn chặn hoặc đề nghị cơ quan nhà nước có thẩm quyền ngăn chặn, xử lý kịp thời những hành vi phá hoại, chiếm đoạt, sử dụng trái phép di sản văn hoá.

Câu 10. Di sản văn hoá Việt Nam được sử dụng nhằm những mục đích nào dưới đây?

- A. Phát huy truyền thống tốt đẹp của cộng đồng các dân tộc Việt Nam.
- B. Góp phần sáng tạo những giá trị văn hoá mới, làm giàu kho tàng di sản văn hoá Việt Nam và mở rộng giao lưu văn hoá quốc tế.
- C. Chỉ làm giàu cho các cá nhân là chủ sở hữu nó.
- D. Vì lợi ích của một vài cá nhân.

Bài tập 2. Thực hiện các yêu cầu.

Câu 1. Giải ô chữ bằng các gợi ý sau:



Gợi ý:

1. Là tên một địa danh gồm 7 chữ cái, nơi đây từng là Kinh đô của nước ta, nổi tiếng với những đền, chùa, thành quách, lăng tẩm nguy nga tráng lệ, nghiêng mình bên dòng sông Hương thơ mộng.

2. Là tên một địa danh gồm 10 chữ cái, là một cảnh quan non nước ngoạn mục trên biển, được kiến tạo bởi hơn 1 600 hòn đảo đá vôi lớn nhỏ giữa làn nước xanh như ngọc, thuộc tỉnh Quảng Ninh.

3. Là từ gồm 5 chữ cái, tên của một loại hình nghệ thuật truyền thống ở miền Bắc, có sự phối hợp nhuần nhuyễn giữa thi ca và âm nhạc, thịnh hành từ thế kỉ XV, sử dụng chủ yếu trong cung đình, được giới quý tộc và trí thức yêu thích.

4. Là từ gồm 7 chữ cái, là tên một quần thể danh thắng hỗn hợp đầu tiên của Việt Nam; gồm các di sản văn hoá và thiên nhiên thế giới được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận ở Ninh Bình.

5. Là từ gồm 5 chữ cái, là tên một thánh địa, ở đó có một quần thể tháp, đền thờ tọa lạc tại cố đô của vương quốc cổ Chăm-pa.

6. Là từ gồm 10 chữ cái, là tên một đô thị cổ được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận là Di sản văn hoá thế giới vào năm 1999, nằm ở hạ lưu sông Thu Bồn, thuộc vùng đồng bằng ven biển tỉnh Quảng Nam.

7. Là từ gồm 9 chữ cái, đây là tên gọi chung của 82 tấm bia ghi tên những người đỗ tiến sĩ các khoa thi từ năm 1442 – 1779 (dưới triều Lê – Mạc) tại Văn Miếu –

Quốc Tử Giám (Hà Nội) đã được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận là Di sản tư liệu thế giới.

8. Là từ gồm 11 chữ cái, là tên một trong những làn điệu dân ca tiêu biểu của vùng đồng bằng châu thổ sông Hồng được hình thành, phát triển ở vùng văn hoá Kinh Bắc xưa, được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) chính thức công nhận là di sản văn hoá phi vật thể của thế giới ngày 30/9/2009.

9. Là từ gồm 8 chữ cái, là tên một lễ hội truyền thống được tổ chức hằng năm ở nhiều địa phương tại Hà Nội; nhằm tưởng nhớ và ca ngợi chiến công của người anh hùng truyền thuyết Thánh Gióng, được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận là Di sản văn hoá phi vật thể của nhân loại.

10. Là từ gồm 10 chữ cái, là tên một loại hình nghệ thuật được hình thành và phát triển ở Nam Bộ từ cuối thế kỉ XIX; bắt nguồn từ nhạc lễ, nhã nhạc cung đình Huế, được Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hoá Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận là Di sản văn hoá phi vật thể vào năm 2013.

* **Ô từ khoá:** Là từ gồm 10 chữ cái, là tên gọi của một công trình nổi tiếng nằm trong quần thể kiến trúc chùa Diên Hựu, có một điện thờ được đặt trên một cột trụ duy nhất, nằm ở Thủ đô Hà Nội.

Câu 2. Em hãy kể tên các di sản văn hoá của Việt Nam.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 3. Em hãy phân loại và điền tên các di sản văn hoá đã tìm được ở câu 1 và câu 2 vào các ô dưới đây cho phù hợp.

Di sản văn hoá vật thể	Di sản văn hoá phi vật thể
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Bài tập 3. Di sản văn hoá có ý nghĩa như thế nào đối với đời sống của con người và xã hội?

Bài tập 4. Em hãy liệt kê những việc học sinh cần làm để bảo tồn di sản văn hoá.

Bài tập 5. Em hãy đánh dấu X cho những hành vi giữ gìn, bảo vệ di sản văn hoá; những hành vi phá hoại di sản văn hoá vào cột tương ứng.

STT	Hành vi	Giữ gìn, bảo vệ di sản văn hoá	Phá hoại di sản văn hoá
1	Đập phá di sản.		
2	Tự ý di chuyển cổ vật, bảo vật quốc gia.		
3	Phát hiện cổ vật và đem nộp cho cơ quan chức năng.		
4	Buôn bán cổ vật không có giấy phép.		
5	Vứt rác bừa bãi tại danh lam thắng cảnh và các khu di tích.		
6	Giữ gìn sạch đẹp danh lam thắng cảnh và các khu di tích.		
7	Nhắc nhở mọi người có ý thức bảo vệ di sản văn hoá.		
8	Tham quan, tìm hiểu, giới thiệu về di tích lịch sử và danh lam thắng cảnh.		
9	Phát hiện ra hành vi buôn bán trái phép cổ vật nhưng không báo cho cơ quan chức năng.		

10	Giúp các cơ quan chuyên môn sưu tầm cổ vật.		
11	Giúp các cơ quan chức năng ngăn chặn các hành vi phá hoại di sản văn hoá.		
12	Lấn chiếm đất của khu di tích.		
13	Đào bới trái phép địa điểm khảo cổ.		
14	Tài trợ cho việc tu bổ di tích.		
15	Làm sai lệch di tích khi trùng tu.		
16	Mua bán, trao đổi, vận chuyển trái phép di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia.		
17	Đưa trái phép di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia ra nước ngoài.		
18	Lợi dụng việc bảo vệ và phát huy giá trị di sản văn hoá để trục lợi, hoạt động mê tín dị đoan và thực hiện những hành vi khác trái pháp luật.		
19	Học hát các làn điệu dân ca.		
20	Tham gia lớp học làm nghề thủ công truyền thống của địa phương.		



LUYỆN TẬP

Bài tập 6. Em hãy nhận diện các hành vi vi phạm pháp luật về bảo tồn di sản văn hoá trong các trường hợp sau:

Trường hợp 1. Khi đào móng làm nhà, ông H phát hiện ra một cặp bình cổ bằng đồng rất đẹp. Ông rất vui, ngay lập tức gọi điện tìm người để bán cặp bình đó.

.....

.....

.....

Trường hợp 2. Nhà bà N nằm ngay sát khu di tích lịch sử. Vợ chồng bà đang xây nhà và tường rào. Trong quá trình xây tường bao, ông bà đã xây lấn 50 cm đất sang đất của khu di tích.

Trường hợp 3. Một nhóm người đang tìm cách đưa bảo vật quốc gia ra nước ngoài.

Trường hợp 4. Khi đi tham quan, một số bạn học sinh đã khắc tên mình lên bia đá trên lưng rùa ở chùa Thiên Mụ.

Trường hợp 5. Khi đi tham quan vịnh Hạ Long, ngồi trên du thuyền, một số bạn học sinh sau khi uống nước xong vứt vỏ chai xuống vịnh.

Bài tập 7. Em hãy xây dựng thành tình huống và đưa ra phương án xử lý cho những hành vi vi phạm luật về bảo tồn di sản văn hoá nêu ở bài tập 6.

 VẬN DỤNG

Bài tập 8. Em hãy thiết kế một sản phẩm nhằm giới thiệu về một di sản văn hoá của địa phương như: viết bài, làm báo ảnh,... và đưa ra một vài phương án nhằm bảo tồn, phát huy di sản văn hoá ấy.

Nhận diện tình huống gây căng thẳng



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy khoanh tròn vào các tình huống có thể gây ra căng thẳng dưới đây.

- A. Ngồi ăn cơm cùng bố mẹ, anh chị em trong gia đình.
- B. Chuẩn bị thi cuối học kì.
- C. Bị ai đó đe dọa .
- D. Trong nhà có người thân bị đau ốm nặng.
- E. Làm việc sai trái nhưng chưa bị ai phát hiện.
- G. Có quá nhiều công việc cần hoàn thành trong một thời gian ngắn.
- H. Làm nhiều việc quá sức trong một thời gian dài dẫn đến suy kiệt.
- I. Bị bạn bè, thầy cô hiểu lầm.
- K. Bị người khác trách mắng, xúc phạm danh dự, nhân phẩm.
- L. Phát hiện mình mắc bệnh hiểm nghèo.
- M. Bị thất bại trong học tập, đời sống tình cảm.

Bài tập 2. Khi gặp căng thẳng, cơ thể có những biểu hiện nào dưới đây?

- A. Khó tập trung trong học tập và công việc hằng ngày.
- B. Mệt mỏi, chán nản.
- C. Khó ngủ, luôn cảm thấy lo lắng, bất an.
- D. Hay nóng nảy, cáu giận.
- E. Bị sốt, ho liên tục và không khỏi.
- G. Thường xuyên bị đau vai, đau lưng sau một ngày dài làm việc.
- H. Đau đầu, đau mỗi chân tay.
- I. Trọng lượng cơ thể giảm sút hoặc tăng cân không kiểm soát.
- K. Chán ăn hoặc bỗng nhiên ăn nhiều hơn.
- M. Vui vẻ, thoải mái.
- N. Trí nhớ bị giảm sút, thường xuyên quên.
- O. Mất mọi hứng thú với những sở thích và hoạt động thường ngày.
- P. Thoải mái vui chơi với bạn bè.

Bài tập 3. Em hãy sắp xếp các yếu tố sau vào nhóm nguyên nhân gây căng thẳng cho phù hợp.

Sự thất vọng về bản thân

Kì vọng của cha mẹ

Áp lực học tập

Bạo lực gia đình

Tiếng ồn

Bạo lực học đường

Thời tiết

Thiếu chất dinh dưỡng

Áp lực thi cử

Sự bắt lực

Mất ngủ

Giao thông

Sự yếu kém của bản thân

Sự ô nhiễm

Nhóm nguyên nhân chủ quan	Nhóm nguyên nhân khách quan
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Bài tập 4. Em hãy chọn từ thích hợp để điền vào chỗ trống.

đau đầu

buồn bã

áp lực

sinh hoạt

vụng về

nóng tính

Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước những của cuộc sống hay một yếu tố tác động nào gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người.

Những biểu hiện của căng thẳng:

- + Thường xuyên, đau cơ bắp, đau bụng, đổ mồ hôi, chóng mặt,...
- + Đảo lộn thói quen hằng ngày như: ăn uống, nghỉ ngơi,...
- + Mất tập trung, nhanh quên hoặc trở nên
- + Cảm thấy khó chịu, lo lắng,, chán nản, thờ ơ.
- + Dễ nổi cáu, bực bội hoặc

Bài tập 5. Em hãy liệt kê những hậu quả của tâm lí căng thẳng (ảnh hưởng về sức khoẻ như: thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội).

.....

.....

.....

.....

.....



LUYỆN TẬP

Bài tập 6. Theo em, bạn nào dưới đây có biểu hiện của căng thẳng?

STT	Nội dung	Ý kiến
1	A cảm thấy đau mỗi tay chân sau khi hằng hái luyện tập thể dục thể thao.	
2	Gần đây, việc ôn thi nhiều môn cùng một lúc khiến H bị đau đầu, mệt mỏi.	
3	Một nhóm bạn trong lớp thường chê bai ngoại hình của M khiến M trở nên rất nhút nhát, ngại giao tiếp với mọi người.	
4	Vì ngày mai, V sẽ đại diện lớp tham gia cuộc thi trình diễn thời trang của trường nên V cảm thấy hồi hộp, lo lắng.	
5	Trót lấy trộm tiền của bố mẹ để đi chơi điện tử, vì sợ bố mẹ phát hiện sẽ la mắng nên ngày nào D cũng lo lắng.	
6	Việc không đứng đầu lớp trong học kì vừa qua khiến N cảm thấy rất buồn chán và suy nghĩ mình là người kém cỏi.	
7	Bị một nhóm bạn xấu đe dọa sẽ gửi hình ảnh nhạy cảm lên mạng xã hội, T thường xuyên lo lắng, chán ăn, khó ngủ và hay gặp ác mộng.	
8	Mỗi khi gặp bài tập khó, B thường không cố gắng tìm cách giải mà chán nản và bỏ qua bài tập đó.	
9	S rất nóng tính. Mỗi lần, em trai giải bài tập chưa đúng, S đều la mắng.	
10	Dạo gần đây, do kết quả học tập môn Tiếng Anh ở lớp không được tốt nên P hay cáu giận vô cớ với bạn bè.	

Bài tập 7. Em hãy xác định nguyên nhân gây căng thẳng trong những tình huống sau:

Tình huống 1. Đến tuổi dậy thì, da mặt hay nổi mụn khiến P cảm thấy thiếu tự tin. Nhiều lần, một số bạn bè trong lớp trêu đùa khiến P cảm thấy xấu hổ. Có hôm P bảo với N: “Tớ không muốn đi học nữa đâu, tớ ngại gặp mọi người lắm!”

Tình huống 2. Do tình hình dịch bệnh Covid-19, H phải học trực tuyến qua điện thoại, máy tính trong thời gian dài. Nhà H có hai chị em, không gian trong nhà lại chật hẹp nên ngoài việc học, H chỉ xem chương trình truyền hình hoặc điện thoại, máy tính chứ không vận động được nhiều. Dạo gần đây, H cảm thấy khó tập trung và tính cách trở nên bức bối, khó chịu hơn. H than thở với X: “Tớ thấy chán nản quá, chẳng thể tập trung học được!”

Tình huống 3. Bố T thường xuyên uống rượu say rồi về nhà đánh đập hai mẹ con T. Tay chân T lúc nào cũng thâm tím vì những trận đòn roi của bố. Bị đánh, mắng nhiều nên T luôn bị ám ảnh về hình ảnh say xỉn của bố và những giọt nước mắt của mẹ. T tâm sự với V: “Tớ không muốn ở nhà nữa, nhiều lúc tớ muốn bỏ nhà ra đi.”

A stylized illustration of a person with dark hair and a distressed expression, holding their hands to their head. They are surrounded by various icons: a calendar, a tangled scribble, a dollar sign, a film camera, a thumbs up, a speech bubble with wavy lines, and a smartphone. The background is a light blue circle with a white border.

.....

.....



Bài tập 9. Em hãy viết lại những căng thẳng, áp lực của bản thân trong học tập và cuộc sống vào tập giấy hoặc cuốn sổ nhỏ.

[illegible]

Ứng phó với tâm lí căng thẳng



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy đánh dấu X vào lựa chọn một số cách thức tích cực để ứng phó với tâm lí căng thẳng.

	Có kế hoạch học tập, làm việc rõ ràng.
	Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.
	Không đặt ra những mục tiêu quá cao cho bản thân.
	Tập thiền, yoga.
	Sử dụng các chất kích thích.
	Nghe nhạc thư giãn.
	Gặp gỡ những người bạn vui vẻ.
	Đổ lỗi cho người khác.
	Thường xuyên trì hoãn công việc của mình đến phút cuối.
	Không giao lưu, nói chuyện với bạn bè, người thân.
	Đi du lịch cùng bạn bè, người thân.
	Viết nhật kí.
	Tâm sự với bạn bè, người thân.

Bài tập 2. Em hãy chọn từ thích hợp điền vào chỗ trống để xác định các bước ứng phó với tâm lí căng thẳng.

cách thức

nguyên nhân

biện pháp

đánh giá

khả thi

tích cực

Ứng phó với tâm lí căng thẳng là con người đối diện và vượt qua những tình huống căng thẳng trong cuộc sống một cách

Để ứng phó với tâm lí căng thẳng, chúng ta nên:

- Xác định gây ra căng thẳng;
- Đề ra các giải quyết;

- Chọn lọc và thực hiện các giải pháp;
- kết quả đạt được.

Bài tập 3. Em hãy trình bày suy nghĩ về câu nói của Mac Anderson: “Thái độ tích cực chính là bí quyết nhỏ làm nên sự khác biệt lớn”.

.....

.....

.....

.....

.....



LUYỆN TẬP

Bài tập 4. Em sẽ chọn cách giải quyết như thế nào trong các tình huống sau:

Tình huống 1. Khi em vi phạm kỉ luật ở trường, cô giáo yêu cầu em đưa giấy mời phụ huynh đến để trao đổi. Em sẽ:

- A. giấu giấy mời đi và không nói với bố mẹ.
- B. đưa giấy mời cho bố mẹ và chủ động trình bày lỗi của mình với bố mẹ.
- C. nhờ anh, chị em hoặc người thân quen đưa giấy mời cho bố mẹ.
- D. khóc lóc, lo lắng, không biết làm như thế nào vì sợ nếu biết, bố mẹ sẽ la mắng.

Tình huống 2. Khi học lực của em chỉ ở mức vừa phải nhưng bố mẹ lại mong muốn em đạt học sinh giỏi và đứng đầu lớp, em cảm thấy rất áp lực. Em sẽ:

- A. cố gắng học bằng mọi cách để đạt được điều bố mẹ mong muốn, kì vọng ở mình.
- B. chán nản vì cho rằng bố mẹ chỉ quan tâm đến thành tích mà không hiểu và quan tâm mình.
- C. đặt mục tiêu phù hợp và tìm cơ hội để bày tỏ nguyện vọng của mình với bố mẹ.
- D. không để tâm đến mong muốn của bố mẹ và cứ học bình thường.

Tình huống 3. Khi em bị một nhóm bạn trong lớp thường xuyên trêu chọc về ngoại hình, em cảm thấy rất áp lực. Em sẽ:

- A. cố gắng không để tâm đến những lời trêu chọc của các bạn.
- B. lôi kéo, rủ rê các bạn khác để tìm cách trả thù nhóm bạn kia.
- C. nói chuyện thẳng thắn với nhóm bạn đó, bày tỏ cảm xúc và tìm cách giải quyết.
- D. im lặng chịu đựng sự trêu chọc của các bạn và tự ti về bản thân.

Bài tập 5. Em sẽ xử lí như thế nào nếu ở trong các tình huống sau:

STT	Tình huống	Cách xử lí
1	Em bị một nhóm bạn trong lớp tẩy chay.	
2	Em đã làm một việc sai trái nhưng chưa bị người lớn phát hiện.	
3	Em chuẩn bị thi cuối kì và có quá nhiều môn học cần ôn tập dẫn đến căng thẳng.	
4	Em còn rất nhiều việc cần hoàn thành cả trong học tập và sinh hoạt trong một thời gian ngắn.	
5	Em bị một nhóm người đe dọa sẽ tung ảnh nhạy cảm nếu không làm theo yêu cầu.	
6	Em mong muốn đạt được một kết quả quá cao so với khả năng của bản thân, dẫn đến tâm lí căng thẳng.	
7	Có một số bạn trong lớp thường chê bai ngoại hình của em, em đã cố gắng để cải thiện ngoại hình mà chưa được. Điều này khiến em cảm thấy rất căng thẳng.	

Bài tập 6. Em hãy lập kế hoạch học tập và thực hiện công việc hằng ngày để giảm thiểu căng thẳng của bản thân theo gợi ý dưới đây.

Gợi ý:

STT	Mục tiêu	Những công việc cần hoàn thành	Thời gian bắt đầu	Thời gian cần hoàn thành
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Bài tập 7. Em hãy mở một đoạn nhạc không lời nhẹ nhàng và thực hiện bài tập thư giãn thể chất sau:

Hãy ngồi thoải mái ... và thư giãn ... Khi bạn thư giãn, hãy thả lỏng cơ thể và hướng sự tập trung vào đôi bàn chân của bạn; căng tất cả các cơ một lúc, sau đó, thả lỏng ra ... cứ để chúng chùng xuống ... Bây giờ, hãy ý thức về đôi chân, để chúng chùng xuống ... căng các cơ và tiếp tục thả lỏng ... Bây giờ đến bụng, ... căng cơ bụng một lúc và thả lỏng ra...giải toả căng thẳng ... Hãy chú ý đến việc hít thở ... thở chậm và sâu, để cho không khí thoát ra chậm rãi ... Bây giờ, hãy căng các cơ ở lưng và đôi vai ... và sau đó, thả lỏng chúng. Hãy để cho đôi tay, bàn tay và cánh tay căng ra ... sau đó, thư giãn ... Nhẹ nhàng chuyển động cổ sang một bên, sau đó là bên kia ... thư giãn các cơ. Bây giờ, hãy căng các cơ mặt và hàm ... để cho cảm giác khoẻ khoắn chảy suốt cơ thể ... Một lần nữa, hãy tập trung vào nhịp hít thở ... hít vào không khí trong lành, để trôi đi bất cứ căng thẳng nào còn sót lại ... Bạn sẽ thấy thư giãn trong trạng thái khoẻ khoắn và bình an.

(Theo Diane Tillman, *Những giá trị sống cho tuổi trẻ*)

Bài tập 8. Dưới đây là một số tình huống có thể xảy ra trong cuộc sống và cách suy nghĩ về các tình huống đó, em hãy xác định xem đó là suy nghĩ tích cực hay tiêu cực bằng cách đánh dấu X vào cột tương ứng.

Tình huống – Cách suy nghĩ	Suy nghĩ tiêu cực	Suy nghĩ tích cực
1. Em nghĩ mình thật kém cỏi vì không đạt được kết quả thi cử cao như các bạn trong lớp.		
2. Khi gặp thất bại trong học tập và cuộc sống hằng ngày, em nghĩ rằng những thất bại đó là sẽ là những bài học kinh nghiệm giúp mình trưởng thành hơn.		
3. Khi gặp thất bại trong học tập, em thường đổ lỗi cho người khác hoặc cho rằng mình thiếu may mắn.		
4. Khi gặp chuyện không vui, em nghĩ mình thật đen đủi, xui xẻo.		
5. Khi bị các bạn chê bai về ngoại hình, em tự ti và cảm thấy bản thân mình thật tồi tệ và xấu xí.		
6. Khi bị đem ra so sánh với người khác, em nghĩ rằng mỗi người đều có thể mạnh của riêng mình và em sẽ nỗ lực để hoàn thiện bản thân.		
7. Khi bị bố mẹ la mắng, em buồn chán và nghĩ rằng bố mẹ không thương yêu mình.		



Bài tập 9. Em hãy viết ra những căng thẳng gặp phải trong học tập, cuộc sống và vận dụng những điều đã học để giải quyết.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài tập 10. Em hãy quay một video ngắn để chia sẻ một số cách thức tích cực, hiệu quả mà bản thân đã từng áp dụng hoặc tư vấn cho người khác để ứng phó với tâm lí căng thẳng.

Phòng, chống bạo lực học đường



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy nêu các biểu hiện của bạo lực học đường, nguyên nhân và tác hại của bạo lực học đường.

Bài tập 2. Em hãy kể tên một số quy định cơ bản của pháp luật liên quan đến phòng, chống bạo lực học đường. Em ấn tượng nhất với quy định nào? Vì sao?

Bài tập 3. Em hãy trình bày cách ứng phó trước, trong và sau khi bị bạo lực học đường.

Bài tập 4. Để chuẩn bị cho hoạt động tuyên truyền sắp tới về phòng, chống bạo lực học đường, em có đề xuất, kiến nghị gì về vấn đề này? Giải thích vì sao em lại đưa ra đề xuất, kiến nghị ấy.

Bài tập 5. Em hãy kể lại một tình huống bạo lực học đường từng chứng kiến hoặc biết đến. Tình huống ấy gợi cho em những suy nghĩ gì? Em rút ra được bài học gì qua tình huống trên?

Bài tập 6. Em hãy chọn câu trả lời đúng.

Câu 1. Hành vi hành hạ, ngược đãi, đánh đập; xâm hại thân thể, sức khỏe; lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi và các hành vi cố ý khác gây tổn hại về: thể chất, tinh thần của người học xảy ra trong cơ sở giáo dục là nội dung thể hiện khái niệm nào dưới đây?

- A. Bạo lực học đường.
- B. Bạo lực gia đình.
- C. Bạo lực cộng đồng.
- D. Bạo lực xã hội.

Câu 2. Biểu hiện của bạo lực học đường thể hiện ở hành vi nào dưới đây?

- A. Đánh đập con cái thậm tệ.
- B. Xúc phạm danh dự của bạn cùng lớp.
- C. Phê bình học sinh trên lớp.
- D. Phân biệt đối xử giữa các con.

Câu 3. Hành vi nào dưới đây **không** phải là biểu hiện của bạo lực học đường?

- A. Giáo viên xâm hại tình dục đối với học sinh.
- B. Giáo viên lăng mạ học sinh trên lớp.
- C. Giáo viên dọa nạt khiến học sinh căng thẳng.
- D. Giáo viên nhắc nhở, phê bình học sinh trên lớp.

Câu 4. Nội dung nào dưới đây **không** phải là nguyên nhân của bạo lực học đường?

- A. Do thiếu thốn tình cảm.
- B. Do sự tác động của các trò chơi bạo lực.
- C. Do thiếu sự giáo dục từ phía gia đình.
- D. Do thiếu hụt kĩ năng sống.

Câu 5. Nội dung nào dưới đây **không** phải là hậu quả của bạo lực học đường?

- A. Sự sợ hãi của nạn nhân.
- B. Sự ám ảnh của nạn nhân.
- C. Sự nổi loạn của nạn nhân.
- D. Sự trầm cảm của nạn nhân.

Câu 6. Khi đối diện với các hành vi bạo lực học đường, học sinh cần thực hiện hành vi nào dưới đây?

- A. Cứ để bạo lực học đường diễn ra bình thường.
- B. Tự tìm cách giải quyết mâu thuẫn với nhau.
- C. Giữ kín chuyện để không ai biết.
- D. Liên hệ với người lớn để có sự hỗ trợ phù hợp.

Câu 7. Khi đối diện với các hành vi bạo lực học đường, học sinh cần tránh hành vi nào dưới đây?

- A. Giữ kín và tự tìm cách giải quyết mâu thuẫn.
- B. Rời khỏi vị trí nguy hiểm.
- C. Kêu cứu để thu hút sự chú ý.
- D. Yêu cầu sự trợ giúp về mặt y tế hoặc tâm lí.



LUYỆN TẬP

Bài tập 7. Em hãy nêu cách ứng xử trong các tình huống sau:

Trường hợp 1. Do xích mích cá nhân, T rủ một số bạn chặn đường để đánh, dọa nạt H. Em tình cờ đi ngang qua và biết được sự việc đó.

Trường hợp 2. Do không kiểm chế được cảm xúc, giáo viên đã có lời xúc phạm học sinh trên lớp.

Bài tập 8. Em hãy thảo luận với bạn để cùng thiết kế một cuốn cẩm nang giúp học sinh phòng, tránh tình huống bạo lực học đường thường gặp trong nhà trường.



VẬN DỤNG

Bài tập 9. Em hãy viết một lá thư gửi cho những người gây ra bạo lực học đường để bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc về những hành vi ấy và đưa ra lời khuyên cho họ.

hãy thảo luận với các bạn cùng lớp để thực hiện dự



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy chọn câu trả lời đúng.

Câu 1. Việc hiểu rõ các khoản tiền mà mình có và lên kế hoạch chi tiêu, tiết kiệm sao cho cân đối, phù hợp là nội dung của khái niệm:

- A. Quản lí tiền.
- B. Tiết kiệm tiền.
- C. Chi tiêu tiền.
- D. Phung phí tiền.

Câu 2. Quản lí tiền hiệu quả là việc lên kế hoạch chi tiêu, tiết kiệm sao cho:

- A. cân đối và tần tiện.
- B. cân đối và có nhiều lợi ích nhất.
- C. cân đối và phù hợp.
- D. hiệu quả và tiết kiệm.

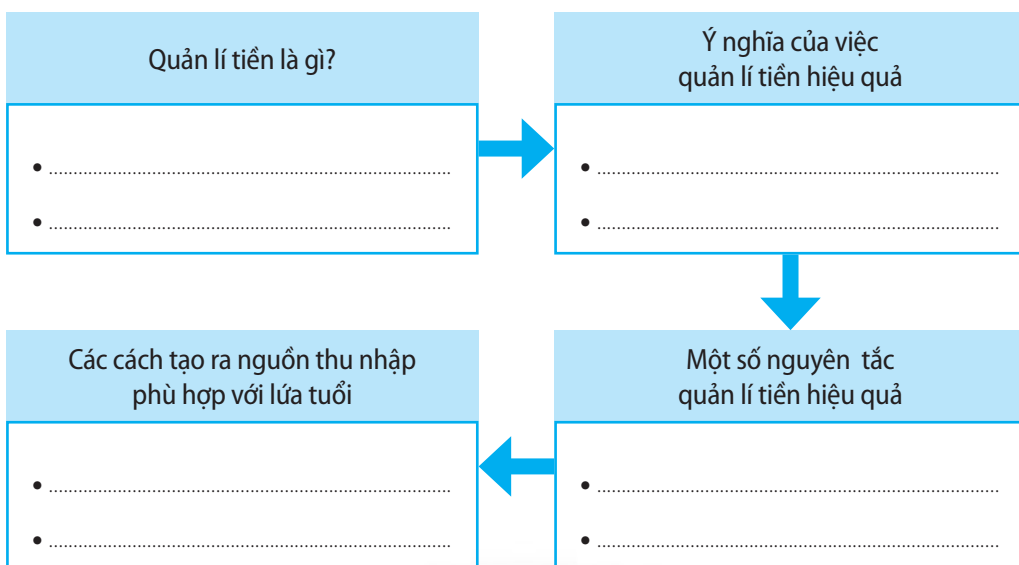
Câu 3. Quản lí tiền hiệu quả sẽ giúp chúng ta rèn luyện tính tiết kiệm và ý thức:

- A. trách nhiệm.
- B. tự lập.
- C. thông cảm.
- D. chia sẻ.

Câu 4. Một trong những nguyên tắc quản lí tiền hiệu quả là:

- A. chi tiêu hợp lí và tiết kiệm thường xuyên.
- B. chi tiêu hợp lí và tăng nguồn thu.
- C. tiết kiệm thường xuyên và tăng nguồn thu.
- D. chi tiêu hợp lí, tiết kiệm thường xuyên và tăng nguồn thu.

Bài tập 2. Em hãy hoàn thiện sơ đồ sau để khái quát về bài học quản lí tiền.



LUYỆN TẬP

Bài tập 3. Em hãy liệt kê những đồ vật đắt tiền đã từng mua nhưng lại rất ít sử dụng hoặc chưa từng sử dụng đến. Từ đó, rút ra bài học cho bản thân về việc chi tiêu của mình.

Bài tập 4. Em hãy trao đổi với bố, mẹ và liệt kê những nhu cầu hằng ngày của gia đình mà phải dùng đến tiền.

– Nhu cầu thiết yếu:

– Các nhu cầu khác (du lịch, xem phim, thăm người thân, làm từ thiện,...):

– Tiết kiệm:

Em hãy tính các khoản chi tiêu cho những nhu cầu này theo tỉ lệ % và đưa ra cách quản lí tiền hiệu quả.

.....

.....

.....

.....

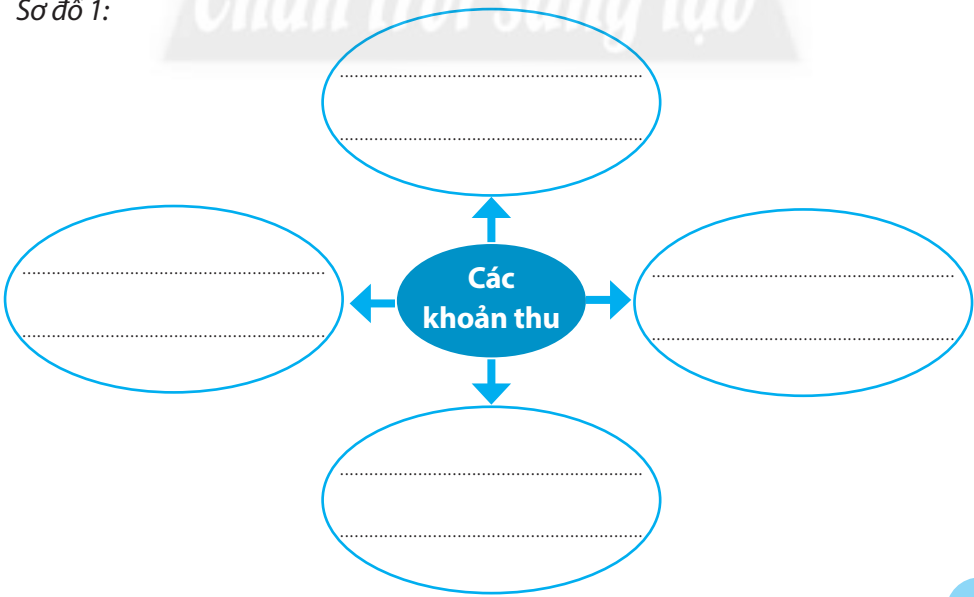
Bài tập 5. Em hãy liệt kê và sắp xếp các khoản chi tiêu của bản thân theo thứ tự ưu tiên và giải thích tại sao phải xác định các thứ tự ưu tiên như vậy.

TT	Các khoản chi tiêu được sắp xếp theo thứ tự ưu tiên	Giải thích
1		
2		
3		

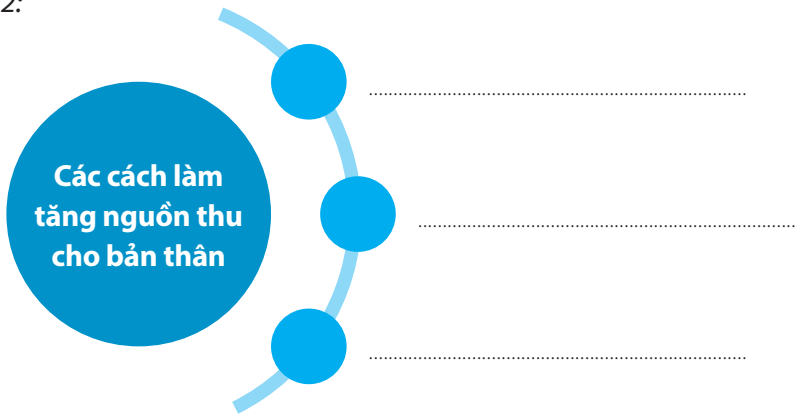
Bài tập 6. Thực hiện các yêu cầu.

Câu 1. Em hãy liệt kê các khoản thu và cách tăng nguồn thu cho bản thân.

Sơ đồ 1:



Sơ đồ 2:



Câu 2. Em đã sử dụng các khoản thu đó vào những mục đích gì?

.....

.....

.....

Bài tập 7. Em hãy lập kế hoạch quản lí tiền hiệu quả dựa vào mẫu sau:

KẾ HOẠCH QUẢN LÍ TIỀN HIỆU QUẢ

Người thực hiện:

Thời gian thực hiện: từ đến

Tổng số tiền dự kiến có thể có:

	Nhu cầu thiết yếu			Tiết kiệm			Nhu cầu khác		
	Số tiền:	Số tiền:	Lí do thay đổi	Số tiền:	Số tiền:	Lí do thay đổi	Số tiền:	Số tiền:	Lí do thay đổi
1. Tên hoạt động ưu tiên số 1: – Số tiền: – Thời điểm thực hiện:									
2. Tên hoạt động ưu tiên số 2: – Số tiền: – Thời điểm thực hiện:									



Bài tập 8. Em hãy đọc thông tin sau và trả lời câu hỏi.

M đang chơi ngoài sân nhưng chẳng may đá quả bóng làm vỡ cửa kính của nhà hàng xóm. Bác hàng xóm đã bắt M phải đền 300 000 đồng. M rất lo sợ vì không có tiền. M bèn về nhà xin bố số tiền trên để đền cho bác hàng xóm. Bố M nói với cậu bé rằng: “Bố có thể cho con vay trước nhưng một năm sau, con phải trả lại cho bố.” Sau đó, ông rút tiền ra đưa cho cậu bé.

Câu hỏi:

Nếu là M, em hãy lên kế hoạch tiết kiệm và chi tiêu để trả được số tiền mà bố đã cho mình mượn.

Bài tập 9. Em hãy đọc tình huống sau và thực hiện yêu cầu.

Các bạn trong lớp H rất vui, hào hứng và phấn khởi khi lớp có được một gian hàng vào dịp Hội chợ xuân của trường.

Em và các bạn hãy lập một kế hoạch tiết kiệm tiền để tổ chức được một gian hàng hiệu quả.

Bài tập 10. Em hãy thiết lập một dự án chi tiêu và tiết kiệm tiền để có thể tổ chức tiệc sinh nhật của mình vào năm tới. Qua đó, em chia sẻ với các bạn cùng lớp những bài học về quản lí tiền hiệu quả.

Nguyên nhân, hậu quả của tệ nạn xã hội



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy tìm các từ khoá tương ứng với những gợi ý dưới đây.

Câu 1. Là từ gồm 10 chữ cái, chỉ về hiện tượng xã hội bao gồm: những hành vi sai lệch chuẩn mực xã hội, vi phạm đạo đức và pháp luật, gây hậu quả xấu về mọi mặt đối với xã hội.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Câu 2. Là từ gồm 16 chữ cái, nói về một trong những hậu quả của tệ nạn xã hội đối với đời sống xã hội.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Câu 3. Là từ gồm 5 chữ cái, chỉ về một loại chất gây nghiện nguy hại cho người sử dụng, có tác động lên hệ thần kinh trung ương, gây cảm giác như: giảm đau, hưng phấn, dễ chịu,... hoặc tạo ra ảo giác.

--	--	--	--	--

Câu 4. Là từ gồm 6 chữ cái, là tên của một loại tệ nạn xã hội, biểu hiện tình trạng các cá nhân dùng các dịch vụ tình dục ngoài hôn nhân để trao đổi, mua bán với nhau nhằm thoả mãn nhu cầu tình dục hoặc lợi ích vật chất.

--	--	--	--	--	--

Câu 5. Là từ gồm 5 chữ cái, nói về một loại tệ nạn xã hội nguy hiểm cho xã hội, được tổ chức dưới nhiều hình thức tinh vi, xảo quyệt nhưng bản chất là thể hiện sự sát phạt nhau giữa những người chơi, gây mất trật tự, an toàn cho xã hội.

--	--	--	--	--

Câu 6. Là từ gồm 11 chữ cái, đây là một loại tệ nạn xã hội biểu hiện việc cuồng tín vào những điều mơ hồ, nhảm nhí, không phù hợp với lẽ tự nhiên dẫn đến những hậu quả xấu về sức khoẻ, thời gian, tài sản,... cho cá nhân, gia đình và xã hội.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Câu 7. Là từ gồm 8 chữ cái, đây là từ còn thiếu trong nhận định sau: “Ma túy, mại dâm là ngăn nhất làm lây truyền HIV/AIDS, một căn bệnh vô cùng nguy hiểm cho xã hội.”

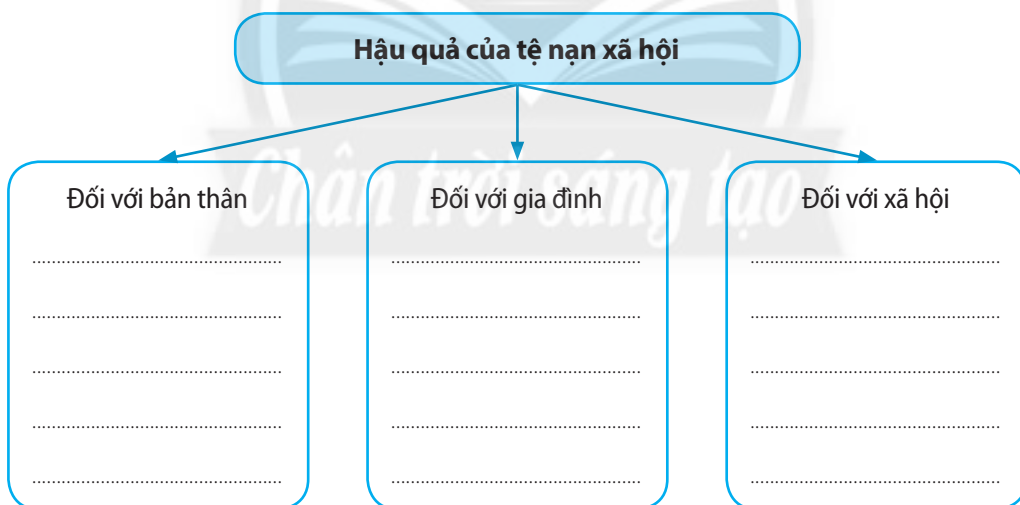
--	--	--	--	--	--	--	--

Bài tập 2. Những ý kiến sau là đúng hay sai? Em hãy đánh dấu X vào ô tương ứng và giải thích tại sao.

Ý kiến	Đúng	Sai	Giải thích
1. Những người mắc tệ nạn xã hội thường là những người lười lao động, thích hưởng thụ.			
2. Chỉ có người lớn mới sa vào các tệ nạn xã hội.			
3. Tất cả những hiện tượng phổ biến trong xã hội đều được gọi là tệ nạn xã hội.			
4. Cờ bạc, ma túy, mại dâm là các tệ nạn xã hội nguy hiểm nhất.			
5. Tệ nạn xã hội gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, tinh thần và đạo đức của con người.			

6. Chỉ những gia đình nghèo khó, không có điều kiện quan tâm, chăm sóc, bảo ban nên con cái mới vướng vào tệ nạn xã hội.			
7. Mọi nguyên nhân dẫn đến tệ nạn xã hội đều là do giáo dục của gia đình.			
8. Tệ nạn xã hội không chỉ gây mất trật tự xã hội, ảnh hưởng đến nhiều mặt của đời sống xã hội mà còn là con đường dẫn đến tội ác.			

Bài tập 3. Em hãy hoàn thành bảng sau:



Bài tập 4. Em hãy lựa chọn đáp án đúng.

Câu 1. Những hành vi sai lệch chuẩn mực xã hội, vi phạm đạo đức và pháp luật, gây hậu quả xấu về mọi mặt đối với đời sống xã hội được gọi là:

- A. thực trạng xã hội.

C. lối sống xã hội.

B. tệ nạn xã hội.

D. chuẩn mực xã hội.

Câu 2. Những tệ nạn xã hội được xem là nguy hiểm nhất hiện nay là:

- A. cờ bạc, ma túy, trộm cướp.
- B. cờ bạc, trộm cướp, mại dâm.
- C. cờ bạc, ma túy, mại dâm.
- D. cờ bạc, ma túy, trộm cướp, mại dâm.

Câu 3. Nội dung nào dưới đây không nói về tác hại của tệ nạn xã hội?

- A. Ảnh hưởng xấu đến đạo đức con người.
- B. Làm tan vỡ hạnh phúc gia đình.
- C. Đe cao hoá các chuẩn mực đạo đức xã hội.
- D. Làm suy thoái giống nòi, dân tộc.

Câu 4. Những tệ nạn xã hội nào dưới đây là con đường ngắn nhất làm lây nhiễm HIV/AIDS?

- A. Trộm cướp và mại dâm.
- B. Mại dâm và ma túy.
- C. Cờ bạc và ma túy.
- D. Cờ bạc và mại dâm.

Câu 5. Nội dung nào dưới đây không phải là nguyên nhân chính khiến con người vướng vào tệ nạn xã hội?

- A. Đời sống vật chất được nâng cao.
- B. Bố mẹ quá nuông chiều con cái.
- C. Bị dụ dỗ, lôi kéo do thích thể hiện.
- D. Lười lao động, đua đòi, ham chơi.



LUYỆN TẬP

Bài tập 5. Em hãy bày tỏ quan điểm về các ý kiến sau.

Ý kiến	Quan điểm của em và giải thích
1. Dùng thử ma túy một lần thì không sao.	
2. Tuyệt đối không làm bạn, giao lưu với người nghiện ma túy vì sẽ bị lôi kéo và mang tiếng xấu.	

3. Tích cực học tập, lao động, hoạt động tập thể sẽ giúp ta tránh xa các tệ nạn xã hội.	
4. Hút thuốc lá không có hại vì đó không phải là ma túy.	

Bài tập 6. Em hãy tìm hiểu và cho biết tác hại của các chất gây nghiện dưới đây.

Loại chất gây nghiện	Tác hại
Ma túy đá	
Hồng phiến	
Tem lười LSD	
Bóng cười	
Thuốc lắc	

Bài tập 7. Em hãy đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi.

Giờ ra chơi, một nhóm bạn nam lớp 7D thường tụ tập chơi bài. Lúc đầu, các bạn chỉ chơi cho vui, ai thua thì bị phạt búng tai hoặc nhảy lò cò. Một lần, N đề nghị: “Chơi thế này chán lắm, hay là chúng mình chơi ăn tiền đi cho thích”. M vội can ngăn: “Không được đâu, chơi ăn tiền là đánh bạc, là vi phạm pháp luật, không cần thận

chúng mình sa vào tệ nạn xã hội đấy!". N đáp: "Ồi dào, mình chơi có 1 000 đồng, 2 000 đồng, số tiền nhỏ sao mà vi phạm pháp luật được. Cậu cứ nói quá!".

Câu hỏi:

– Em đồng ý với ý kiến của N hay M trong tình huống trên? Vì sao?

– Nếu là bạn cùng lớp với N và M, em sẽ ứng xử như thế nào?

Bài tập 8. Em hãy xử lý tình huống sau:

Thấy H đang lo lắng vì đã lỡ dùng hết số tiền đóng học phí để đi chơi điện tử. Bà hàng nước gần nhà đã dụ H mang một túi nhỏ đựng ma túy đi giao hộ và hứa sẽ trả cho H một khoản tiền đủ để đóng học phí. H phân vân một lúc, sau đó, đã nhận lời bà hàng nước. H tự nhủ: "Mình chỉ làm một lần này thôi rồi không bao giờ làm nữa, còn hơn là bị mẹ mắng".

Câu hỏi:

– Theo em, H suy nghĩ như vậy đúng hay sai? Vì sao?

– Nếu là H, trong tình huống này, em sẽ ứng xử như thế nào?



56



Bài tập 1. Em hãy tìm hiểu những thông tin về các Bộ luật, Luật dưới đây và hoàn thành bảng sau:

Luật Phòng, chống ma túy năm 2000 sửa đổi, bổ sung 2008

Điều 3.

Nghiêm cấm các hành vi sau đây:

1. Trồng cây có chứa chất ma túy;
2. Sản xuất, tàng trữ, vận chuyển, bảo quản, mua bán, phân phối, giám định, xử lý, trao đổi, xuất khẩu, nhập khẩu, quá cảnh, nghiên cứu trái phép hoặc chiếm đoạt chất ma túy, tiền chất, thuốc gây nghiện, thuốc hướng thần;
3. Sử dụng, tổ chức sử dụng trái phép chất ma túy; xúi giục, cưỡng bức, lôi kéo, chứa chấp, hỗ trợ việc sử dụng trái phép chất ma túy;
4. Sản xuất, tàng trữ, vận chuyển, mua bán phương tiện, dụng cụ dùng vào việc sản xuất, sử dụng trái phép chất ma túy;
5. Hợp pháp hoá tiền, tài sản do phạm tội về ma túy mà có;
6. Chống lại hoặc cản trở việc cai nghiện ma túy;
7. Trả thù hoặc cản trở người có trách nhiệm hoặc người tham gia phòng, chống ma túy;
8. Lợi dụng chức vụ, quyền hạn, nghề nghiệp để vi phạm pháp luật về phòng, chống ma túy;
9. Các hành vi trái phép khác về ma túy.

Bộ luật Hình sự năm 2015 sửa đổi, bổ sung năm 2017

Điều 321. Tội đánh bạc

1. Người nào đánh bạc trái phép dưới bất kì hình thức nào được thua bằng tiền hay hiện vật trị giá từ 5 000 000 đồng đến dưới 50 000 000 đồng hoặc dưới 5 000 000 đồng, đã bị xử phạt vi phạm hành chính về hành vi này hoặc hành vi quy định tại Điều 322 của Bộ luật này hoặc đã bị kết án về tội này hoặc tội quy định tại Điều 322 của Bộ luật này, chưa được xoá án tích mà còn vi phạm, thì bị phạt tiền từ 20 000 000 đồng đến 100 000 000 đồng, phạt cải tạo không giam giữ đến 03 năm hoặc phạt tù từ 06 tháng đến 03 năm.

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tù từ 03 năm đến 07 năm:
 - a) Có tính chất chuyên nghiệp;
 - b) Tiền hoặc hiện vật dùng đánh bạc trị giá 50 000 000 đồng trở lên;
 - c) Sử dụng mạng internet, mạng máy tính, mạng viễn thông, phương tiện điện tử để phạm tội;
 - d) Tái phạm nguy hiểm.
3. Người phạm tội còn có thể bị phạt tiền từ 10 000 000 đồng đến 50 000 000 đồng.

Điều 327. Tội chứa mại dâm (trích)

1. Người nào chứa mại dâm, thì bị phạt tù từ 01 năm đến 05 năm.
2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tù từ 05 năm đến 10 năm:
 - a) Có tổ chức;
 - b) Cưỡng bức mại dâm;
 - c) Phạm tội 02 lần trở lên;
 - d) Chứa mại dâm 04 người trở lên;
 - đ) Đối với người từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi;
 - e) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của người bán dâm mà tỉ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
 - g) Thu lợi bất chính từ 50 000 000 đồng đến dưới 200 000 000 đồng;
 - h) Tái phạm nguy hiểm.

Điều 328. Tội môi giới mại dâm (trích)

1. Người nào làm trung gian dụ dỗ, dẫn dắt để người khác thực hiện việc mua dâm, bán dâm, thì bị phạt tù từ 06 tháng đến 03 năm.
2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây, thì bị phạt tù từ 03 năm đến 07 năm:
 - a) Đối với người từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi;
 - b) Có tổ chức;
 - c) Có tính chất chuyên nghiệp;
 - d) Phạm tội 02 lần trở lên;
 - đ) Đối với 02 người trở lên;
 - e) Thu lợi bất chính từ 100 000 000 đồng đến dưới 500 000 000 đồng;
 - g) Tái phạm nguy hiểm.

Tệ nạn xã hội	Quy định của pháp luật về việc phòng, chống tệ nạn xã hội
1. Tệ nạn ma túy	
2. Tệ nạn mại dâm	
3. Tệ nạn cờ bạc	

Bài tập 2. Em hãy cho biết những nhận định sau đúng hay sai? Hãy đánh dấu X vào ô tương ứng.

Nhận định	Đúng	Sai
1. Pháp luật nước ta quy định cấm đánh bạc dưới bất kì hình thức nào, nghiêm cấm tổ chức đánh bạc.		
2. Sản xuất, tàng trữ, vận chuyển, mua bán, sử dụng, tổ chức sử dụng chất ma túy là vi phạm pháp luật.		
3. Cho trẻ em uống rượu, hút thuốc cũng là vi phạm pháp luật.		
4. Pháp luật nước ta không bắt buộc người nghiện ma túy phải đi cai nghiện.		
5. Việc bán hoặc cho trẻ em sử dụng những văn hoá phẩm đồi trụy, đồ chơi hoặc trò chơi có hại cho sự phát triển lành mạnh của trẻ là vi phạm pháp luật.		
6. Những người có điều kiện, có tiền thì được phép sử dụng chất ma túy.		
7. Tổ chức đánh bạc với quy mô nhỏ thì không vi phạm pháp luật.		

Bài tập 3. Em hãy lựa chọn đáp án đúng.

Câu 1. Nội dung nào dưới đây **không** phải là quy định của pháp luật nước ta về phòng, chống tệ nạn xã hội?

- A. Cấm đánh bạc dưới bất cứ hình thức nào.
- B. Nghiêm cấm sử dụng trái phép chất ma túy.
- C. Cấm tiếp xúc với người mắc tệ nạn xã hội.
- D. Nghiêm cấm hành vi dụ dỗ, dẫn dắt mại dâm.

Câu 2. Ý kiến nào dưới đây là biện pháp phòng, chống tệ nạn xã hội?

- A. Hạn chế nhận thức về tác hại của tệ nạn xã hội.
- B. Đẩy mạnh tuyên truyền để phòng, chống tệ nạn xã hội.
- C. Chỉ chú trọng làm ăn kinh tế hơn giáo dục con cái.
- D. Không cần duy trì lối sống giản dị, lành mạnh.

Câu 3. Ý kiến nào dưới đây **không** đúng khi nói về tệ nạn xã hội?

- A. Tích cực hoạt động tập thể sẽ giúp ta tránh xa được tệ nạn xã hội.
- B. Ma túy và mại dâm là con đường lây nhiễm bệnh xã hội.
- C. Tệ nạn xã hội là con đường dẫn đến tội ác.
- D. Xa lánh người mắc bệnh xã hội mới bảo vệ được bản thân.

Câu 4. Em đồng tình với ý kiến nào dưới đây?

- A. Tuyệt đối không giao lưu, tiếp xúc với người nghiện ma túy vì sẽ bị lây nghiện và mang tiếng xấu.
- B. Thấy người buôn bán ma túy thì nên lơ đi coi như không biết.
- C. Không mang hộ đồ vật của người khác khi không biết rõ đó là gì cho dù được trả nhiều tiền.
- D. Nên dùng thử ma túy một lần để biết cảm giác rồi tránh.

Câu 5. Bạn T và bạn K (cùng 14 tuổi) thường xuyên sang nhà bà H để tụ tập đánh bạc ăn tiền. Tại đây, T và K bị bà H dụ dỗ hút thuốc phiện và bị nghiện. Anh M (con trai bà H) biết sự việc nhưng giữ kín, không nói với ai. Một hôm, T và K đang hút thuốc phiện tại nhà bà H thì bị công an bắt quả tang. Trong trường hợp này, những ai đã vi phạm pháp luật?

- A. Bạn T và bạn K.
- B. Bạn T, bạn K và bà H.
- C. Bà H.
- D. Bạn T, bạn K, bà H và anh M.



LUYỆN TẬP

Bài tập 4. Em hãy xử lý các tình huống sau:

Tình huống	Cách xử lý
1. Một người bạn cùng lớp rủ em chơi trò chơi điện tử ăn tiền.	
2. Bạn K muốn dùng thử tem lười để biết cảm giác.	
3. Có một người lạ nhờ em chuyển giúp một gói hàng đến địa điểm nào đó và hứa sẽ trả công.	
4. Một người lạ làm quen, rủ em đi chơi cùng và hứa sẽ cho em nhiều tiền.	

Bài tập 5. Em hãy đọc các tình huống sau và trả lời câu hỏi.

Tình huống 1. Một lần, trên đường đi học thêm về, đến đoạn đường vắng, H (một học sinh lớp 7) gặp chú G hàng xóm đang đi xe máy cùng đường. H đã nhờ chú G soi đường giúp mình. Lúc này, sẵn có hơi men trong người, G đã cưỡng hiếp cháu H. Sau đó, H và gia đình đã trình báo sự việc với cơ quan công an về hành vi của G.

Tình huống 2. Vì bố mẹ không cho tiền tiêu vặt nên L buồn bực, đã bỏ nhà đi. Lên thành phố, L gặp một người phụ nữ tên K, người này đã cho tiền và hứa tìm cho L một công việc kiếm nhiều tiền. L nghe lời dụ dỗ và bị bán cho một người đàn ông đang có nhu cầu mua dâm. Khi phát hiện sự việc, L liên hệ với gia đình và trình báo cơ quan chức năng.

Câu hỏi:

Em rút ra được bài học gì sau khi đọc hai tình huống trên?

Bài tập 6. Em hãy xử lý tình huống sau:

Một người bạn thân của em gần đây có biểu hiện học hành sa sút, thường xuyên bỏ học đi chơi. Khi tìm hiểu, em biết rằng bạn đã bị một nhóm bạn xấu rủ rê chơi cờ bạc và hút ma túy.

Câu hỏi:

Trong tình huống này, em sẽ làm gì để giúp bạn thân của mình?



VẬN DỤNG

Bài tập 7. Em hãy thảo luận với các bạn để xây dựng một tiểu phẩm có nội dung về phòng, chống tệ nạn xã hội; sau đó, đóng vai và biểu diễn trước lớp.

Bài tập 8. Em hãy vẽ bức tranh để tham gia cuộc thi tuyên truyền về phòng, chống tệ nạn xã hội.

Quyền và nghĩa vụ của công dân trong gia đình



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy cho biết nhận định nào đúng, nhận định nào sai khi nói về khái niệm và vai trò của gia đình. Em hãy ghi chữ Đ hoặc chữ S vào ô tương ứng với ý kiến của em trong bảng sau:

Nhận định về khái niệm và vai trò của gia đình	Ý kiến của em
1. Gia đình là một tổ chức đời sống cộng đồng của con người, chỉ được xây dựng dựa trên mối quan hệ huyết thống giữa các thành viên.	
2. Gia đình là một tổ chức đời sống cộng đồng của con người, được xây dựng dựa trên quan hệ hôn nhân, quan hệ huyết thống và quan hệ nuôi dưỡng, giáo dục giữa các thành viên.	
3. Gia đình là nơi giáo dục con cái hình thành và phát triển nhân cách.	
4. Gia đình là tổ ấm, mang lại các giá trị hạnh phúc, sự hài hoà trong đời sống của mỗi con người.	
5. Gia đình là nơi đáp ứng, thoả mãn mọi nhu cầu của con người dù đó là nhu cầu chính đáng hay không chính đáng.	
6. Gia đình là điểm tựa vững chắc để mỗi người có thể cố gắng phấn đấu, vươn lên trong cuộc sống.	

Bài tập 2. Em hãy nối mỗi chủ thể ở cột A với nội dung tương ứng ở cột B để thể hiện quy định của pháp luật về quyền và nghĩa vụ của các thành viên trong gia đình.

Cột A	Cột B
1. Ông bà nội, ngoại	a. Có quyền và nghĩa vụ nuôi dạy con thành những công dân tốt, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của con; tôn trọng ý kiến của con; không được phân biệt đối xử giữa các con, không được ngược đãi, xúc phạm con, bắt buộc con làm những điều trái pháp luật, trái đạo đức.
2. Anh, chị em	b. Có bốn phận yêu quý, kính trọng, biết ơn ông bà, bố mẹ; có quyền và nghĩa vụ nuôi dưỡng ông bà, bố mẹ đặc biệt khi ông bà, bố mẹ ốm đau, già yếu.
3. Con, cháu	c. Có bốn phận thương yêu, chăm sóc, giúp đỡ nhau, nuôi dưỡng nhau nếu không còn bố mẹ.
4. Bố mẹ	d. Có quyền và nghĩa vụ yêu thương, chăm sóc, giáo dục cháu, nuôi dưỡng cháu chưa thành niên hoặc cháu thành niên bị tàn tật không có người nuôi dưỡng.

Bài tập 3. Em hãy lựa chọn đáp án đúng.

Câu 1. Theo quy định của pháp luật Việt Nam, bố mẹ có quyền và nghĩa vụ:

- A. bảo vệ mọi quyền và lợi ích của con.
- B. đáp ứng mọi nhu cầu của con về vật chất.
- C. thoả mãn mọi nhu cầu về tinh thần của con.
- D. bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của con.

Câu 2. Nội dung nào dưới đây thể hiện quyền và nghĩa vụ của bố mẹ đối với con cái?

- A. Phân biệt đối xử giữa các con.
- B. Tôn trọng ý kiến của con.
- C. Ngược đãi, xúc phạm con.
- D. Ép buộc con làm những điều trái pháp luật.

Câu 3. Pháp luật Việt Nam nghiêm cấm hành vi nào dưới đây của con, cháu đối với ông bà, bố mẹ?

- A. Yêu quý, kính trọng.
- B. Chăm sóc, phụng dưỡng.
- C. Hối han, động viên.
- D. Ngược đãi, xúc phạm.

Câu 4. Hành vi dưới đây thể hiện đúng quy định của pháp luật về quyền và nghĩa vụ của bố mẹ với con cái trong gia đình?

- A. Tự ý đọc nhật kí của con.
- B. Chăm sóc khi con bị ốm.
- C. Đánh mắng khi con bị điểm thấp.
- D. Chỉ tôn trọng ý kiến của con trai.

Câu 5. Hành vi nào dưới đây thể hiện con cái thực hiện đúng quyền và nghĩa vụ của mình trong gia đình?

- A. Làm việc nhà giúp đỡ bố mẹ.
- B. Mua quà tặng mẹ nhân dịp 8/3 bằng cách trộm tiền của bố.
- C. Bắt bố mẹ đưa đi học dù trường học ở rất gần nhà.
- D. Thường xuyên dùng tiền ăn sáng chơi điện tử.

Câu 6. Hành vi nào dưới đây **không** thể hiện đúng quyền và nghĩa vụ của anh, chị, em trong gia đình?

- A. Chị gái thường xuyên nhường đồ chơi cho em.
- B. Anh trai nuôi dưỡng em khi không còn bố mẹ.
- C. Chị gái đánh em trai vì không làm bài tập.
- D. Hai chị em cùng tập thể dục vào các buổi sáng.

Câu 7. Hành vi nào dưới đây **không** thể hiện đúng quyền và nghĩa vụ của con, cháu đối với bố mẹ, ông bà trong gia đình?

- A. Xoa bóp cho bà.
 - C. Giúp ông tỉa cây cảnh.
- B. Trốn tránh làm việc nhà.
 - D. Tặng quà cho mẹ vào ngày 8/3.



Bài tập 4. Em nên và không nên có những hành vi, việc làm nào sau đây? Hãy đánh dấu X vào ô tương ứng và giải thích tại sao.

Hành vi, việc làm	Lựa chọn		Giải thích
	Nên	Không nên	
1. Quan tâm, động viên, giúp đỡ bố mẹ những công việc trong gia đình.			
2. Luôn đòi hỏi bố mẹ đáp ứng những nhu cầu cá nhân của mình để bằng bạn, bằng bè.			
3. Thường xuyên giận dỗi, bực tức, cáu gắt khi bố mẹ không đáp ứng mong muốn của mình.			
4. Chăm chỉ học tập, cố gắng phấn đấu đạt thành tích tốt để bố mẹ vui lòng.			

5. Đua đòi theo bạn, ham chơi, bỏ bê học hành.			
--	--	--	----------------------------------

Bài tập 5. Em tán thành hay không tán thành với quan điểm nào sau đây? Hãy đánh dấu X vào ô tương ứng và giải thích tại sao.

Quan điểm	Tán thành	Không tán thành	Giải thích
1. Trong gia đình, bố mẹ có quyền áp đặt ý kiến của mình lên con cái, buộc con cái phải nghe theo ý kiến của bố mẹ.			
2. Bố mẹ tôn trọng ý kiến của con cái, luôn yêu thương và tạo điều kiện để con phát triển toàn diện.			
3. Con cái có quyền có ý kiến riêng tư và không cần nghe theo lời bố mẹ, không cần hỏi ý kiến bố mẹ.			
4. Bố mẹ không có quyền phân biệt đối xử giữa các con, ép buộc con làm điều trái pháp luật, trái đạo đức.			

Bài tập 6. Em hãy đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi.

Hôm nay, bố của H nghỉ ở nhà vì bị ốm. Mẹ H đi làm về muộn nên rất mệt. Mẹ nhờ H nấu cháo cho bố. Nhưng H và V hẹn nhau cùng đi dự sinh nhật T.

H đã nói với V:

– Bạn chờ mình nấu cháo cho bố đã nhé! Mình đến muộn một chút chắc là T sẽ thông cảm thôi.

Sau đó, khi đã nấu cháo xong và mời bố ăn, H và V đi dự sinh nhật bạn.

Câu hỏi:

– Em có nhận xét gì về hành vi, việc làm của bạn H trong tình huống trên?

.....

.....

– Nếu gặp tình huống như H, em sẽ ứng xử như thế nào? Vì sao?

.....

Bài tập 7. Em hãy giải quyết tình huống sau:

Nhà của B có ba chị em. B là con trai duy nhất trong nhà. Tuy chị gái B vừa thi đậu vào đại học nhưng bố mẹ muốn để dành tiền cho B đi du học nên bắt chị của B ở nhà lấy chồng.

Câu hỏi:

Nếu là B trong tình huống này, em sẽ ứng xử như thế nào? Vì sao?



VẬN DỤNG

Bài tập 8. Em hãy ghi lại những hình ảnh của các thành viên trong gia đình khi thực hiện các hành vi, việc làm thể hiện tốt quyền và nghĩa vụ của công dân trong gia đình, sau đó tập hợp lại thành một tập san và giới thiệu trước cả lớp.

Chân trời Sáng tạo

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: VŨ TRỌNG THANH – TRẦN LÊ NHẤT TÚ

Thiết kế sách: HOÀNG CAO HIỀN

Trình bày bìa: THÁI HỮU DƯƠNG

Sửa bản in: NGUYỄN HỒNG PHƯƠNG THẢO

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

BÀI TẬP GIÁO DỤC CÔNG DÂN 7

Mã số: G2BH7G001M22

In bản, (QĐ in số) khổ 17 x 24 cm

Đơn vị in:

Địa chỉ:

Số ĐKXB: 593-2022/CXBIPH/13-397/GD

Số QĐXB:, ngày tháng năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 20...

Mã số ISBN: 978-604-0-31972-2



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ BÀI TẬP LỚP 7 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. Bài tập
NGỮ VĂN 7, TẬP MỘT
2. Bài tập
NGỮ VĂN 7, TẬP HAI
3. Bài tập
TOÁN 7, TẬP MỘT
4. Bài tập
TOÁN 7, TẬP HAI
5. TIẾNG ANH 7
Friends Plus - Workbook
6. Bài tập
GIÁO DỤC CÔNG DÂN 7
7. Bài tập
LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 7 (PHẦN LỊCH SỬ)
8. Bài tập
LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 7 (PHẦN ĐỊA LÍ)
9. Bài tập
KHOA HỌC TỰ NHIÊN 7
10. Bài tập
CÔNG NGHỆ 7
11. Bài tập
TIN HỌC 7
12. Bài tập
ÂM NHẠC 7
13. Bài tập
MĨ THUẬT 7 (BẢN 1)
14. Bài tập
MĨ THUẬT 7 (BẢN 2)
15. Bài tập
HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 1)
16. Bài tập
HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
HƯỚNG NGHIỆP 7 (BẢN 2)

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
 - **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
 - **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
 - **Cửu Long:** CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long
- Sách điện tử:** <http://hanhtrangso.nxbgd.vn>

Kích hoạt để mở học liệu điện tử: Cào lớp nhũ trên tem để nhận mã số. Truy cập <http://hanhtrangso.nxbgd.vn> và nhập mã số tại biểu tượng chia khóa.



ISBN 978-604-0-31972-2



9 786040 319722

Giá: 12.000 đ