



1

ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYỀN (đồng Chủ biên)
NGUYỄN HỒNG KIÊN – NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – TRẦN BẢO NGỌC
TRẦN THỊ QUỲNH TRANG – PHẠM ĐÌNH VĂN

Bài tập HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

7



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYỀN (đồng Chủ biên)

NGUYỄN HỒNG KIÊN – NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – TRẦN BẢO NGỌC

TRẦN THỊ QUỲNH TRANG – PHẠM ĐÌNH VĂN

Bài tập
HOẠT ĐỘNG
TRẢI NGHIỆM,
HƯỚNG NGHIỆP



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Mục lục

TRANG

Hướng dẫn sử dụng sách

3

Chủ đề 1 Rèn luyện thói quen

4

Chủ đề 2 Rèn luyện sự kiên trì và chăm chỉ

11

Chủ đề 3 Hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung

17

Chủ đề 4 Chia sẻ trách nhiệm trong gia đình

24

Chủ đề 5 Chi tiêu có kế hoạch

32

Chủ đề 6 Sống hoà hợp trong cộng đồng

40

Chủ đề 7 Góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính

48

Chủ đề 8 Tìm hiểu các nghề ở địa phương

56

Chủ đề 9 Tìm hiểu phẩm chất và năng lực cần có ở người lao động

62

Hướng dẫn sử dụng sách

Chào mừng các em học sinh lớp 7 đến với Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp!

Bài tập Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 7 gồm 9 chủ đề. Mỗi chủ đề bắt đầu với tên và các nhiệm vụ trong sách giáo khoa đã được cụ thể hoá cần thực hiện. Các em làm theo câu lệnh được hướng dẫn trong bài tập thông qua các hình thức viết, nối, đánh dấu,... dưới sự hướng dẫn của thầy cô.

Các nhiệm vụ liên quan đến những nội dung chính sau:

1. Khám phá – Kết nối kinh nghiệm

Các nhiệm vụ trong phần này thường yêu cầu các em sử dụng kinh nghiệm đã có để thực hiện các nhiệm vụ cụ thể.

2. Rèn luyện kỹ năng

Thông qua thực hiện các nhiệm vụ, các em được rèn luyện các kỹ năng mà chủ đề đặt ra. Các em cần ghi nhớ và rèn luyện thường xuyên, sau đó viết lại những gì mình làm được theo hướng dẫn vào bài tập.

3. Vận dụng – Mở rộng

Các em hãy tích cực áp dụng các kỹ năng học được để giải quyết linh hoạt các nhiệm vụ trong các tình huống khác nhau và viết lại những thành quả đó.

4. Tự đánh giá

Các em hãy tự đánh giá và ghi lại ý kiến đánh giá của bạn bè, người thân, giáo viên,... vào sách bài tập của mình sau mỗi chủ đề.

Chúc các em trải nghiệm vui vẻ và tự tin hơn nhé!

CÁC TÁC GIẢ

Rèn luyện thói quen

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của em trong học tập và cuộc sống

- Viết vào ô trống những điểm mạnh, điểm hạn chế của em trong học tập và cuộc sống.

Điểm mạnh

.....		
.....		

Điểm hạn chế

.....		
.....		

- Nêu một điểm mạnh em tự hào nhất và một điểm hạn chế em muốn khắc phục nhất. Chia sẻ cách em đã thực hiện để phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm hạn chế đó.

Điểm mạnh

Cách phát huy

.....	
.....	

Điểm hạn chế

Cách khắc phục

.....	
.....	



Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em

1. Nêu cách em kiểm soát cảm xúc trong các tình huống sau:

Tình huống 1

Nghe bạn thân nói
không đúng về mình.

.....

.....

.....

Tình huống 2

Bị bố mẹ mắng nặng lời.

.....

.....

.....

Tình huống 3

Bị các bạn trong nhóm
phản bác ý kiến
khi tranh luận.

.....

.....

.....

2. Ghi lại kết quả việc kiểm soát cảm xúc bản thân khi em thực hiện các biện pháp sau:

Hít thở đều và tập trung
vào hơi thở.

.....

.....

Lấy 1 cốc nước uống
từng ngụm nhỏ.

.....

.....

Đếm 1, 2, 3, ... và tập trung
vào việc đếm.

.....

.....

Suy nghĩ về những điều
tích cực.

.....

.....

Không giữ những suy nghĩ
và cảm xúc tiêu cực
trong người.

.....

.....



Tìm hiểu thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ của em khi ở gia đình và ở trường

1. Viết những việc làm thể hiện sự gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ của em ở gia đình và ở trường.

2. Đánh dấu **X** vào ☐ những việc làm đã trở thành thói quen của em. Tô màu vào ☐ những việc em làm thường xuyên để rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.

☐ Bày sách vở bữa bộn trên mặt bàn.

☐ Xếp tài liệu, sách vở ngay ngắn.

☐ Vứt cặp sách lung tung mỗi khi đi học về.

☐ Gấp chăn màn mỗi khi ngủ dậy.

☐ Thay, giặt quần áo thường xuyên.

☐ Quét nhà, lau nhà mỗi ngày.

☐ Quy định vị trí cho mỗi đồ dùng.

☐ Đánh răng, rửa mặt mỗi ngày.

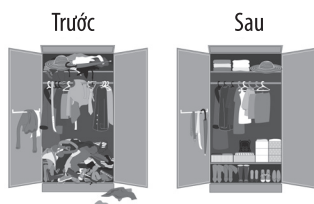
3. Chỉ ra ảnh hưởng của thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ đến học tập và cuộc sống của em.

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại gia đình

1. Viết kết quả thực hiện những việc làm để tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng.



.....

.....

.....

1 Loại bớt những đồ dùng không cần thiết.



.....

.....

.....

2 Sáng tạo thêm không gian lưu trữ mới.



.....

.....

.....

3 Phân loại và quy định vị trí cho các đồ dùng.



.....

.....

.....

4 Xếp các đồ dùng vào đúng vị trí và cất lại sau mỗi lần sử dụng.

2. Viết kết quả thực hiện những việc làm sau để tạo thói quen sạch sẽ:



.....

.....

.....

1 Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay, giặt quần áo, chăn màn thường xuyên.



2 Lau chùi bàn ghế, nhà cửa mỗi ngày.

.....

.....

.....



3 Rửa bát đĩa, cốc chén sạch sẽ ngay sau khi dùng.

.....

.....

.....



4 Ăn sạch, uống sạch.

.....

.....

.....



Rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại trường

1. Đánh dấu **X** vào ô thể hiện kết quả thực hiện những việc làm để tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại trường.

Những việc làm	Kết quả thực hiện	Bắt đầu có thói quen	Chưa có thói quen
Kê bàn ghế ngay ngắn, thẳng hàng.			
Đặt sách vở, hộp bút gọn gàng, ngay ngắn trên bàn khi dùng.			
Xếp sách vở ngăn nắp sau mỗi lần sử dụng.			
Xếp chăn gối gọn gàng, để đúng nơi quy định nếu sinh hoạt bán trú tại trường.			
Luôn giữ môi trường lớp học, sân trường sạch sẽ.			

- 2.** Chia sẻ cảm xúc của em khi luôn giữ được sự ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ khi ở trường.

.....

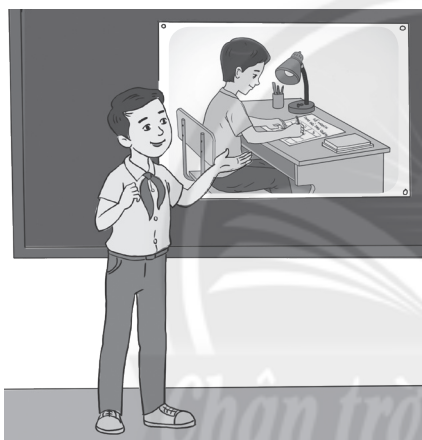
.....

.....



Phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống

Chia sẻ kết quả phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống của em.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Duy trì thói quen tích cực trong cuộc sống

Chia sẻ bài học em rút ra được từ sự hình thành và phát triển thói quen tích cực của bản thân.

.....

.....

.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:
.....
.....

Khó khăn:
.....
.....

2. Đánh dấu **X** vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em nhận diện được một số điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống.			
2	Em rèn luyện được thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ ở gia đình.			
3	Em rèn luyện được thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ ở trường.			
4	Em kiểm soát được cảm xúc của mình trong một số tình huống cụ thể.			
5	Em rèn luyện được thói quen để phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm hạn chế của bản thân.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....
.....

4. Nhận xét khác.

.....
.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....
.....

Rèn luyện sự kiên trì và chăm chỉ

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Khám phá biểu hiện của tính kiên trì và sự chăm chỉ

1. Gạch chân dưới những biểu hiện của tính kiên trì và sự chăm chỉ trong các trường hợp sau:

1

N. có thể đứng xếp hàng dài để mua món đồ yêu thích được hạ giá dù rất nóng ruột.

2

A. ngồi mấy tiếng đồng hồ để lắp ghép xong bộ xếp hình.

3

Để có sức khỏe tốt, M. duy trì thói quen tập thể dục mỗi buổi sáng.

4

Hằng ngày, thầy giáo Nguyễn Ngọc Ký rèn luyện từng nét chữ bằng đôi bàn chân của mình.

5

Thomas Edison đã tìm ra cách tạo bóng đèn tròn sau 10 000 lần nghiên cứu, thử nghiệm thất bại.

6

H. dành 30 phút mỗi ngày học từ mới và luyện nghe tiếng Anh để có thể tự tin giao tiếp.

2. Hãy đánh dấu **X** vào ☐ những biểu hiện của tính kiên trì và sự chăm chỉ mà em có.

Theo đuổi mục tiêu trong thời gian dài.

Nỗ lực tìm cách để đạt mục tiêu.

Ngày nào cũng dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ.



Cố gắng vượt qua khó khăn để đi đến đích.

Chưa làm xong bài thi chưa đi chơi.

Làm/ thử nghiệm nhiều lần không nản chí.

3. Chia sẻ một tình huống cụ thể em đã kiên trì, chăm chỉ trong học tập, cuộc sống và rút ra ý nghĩa của tính kiên trì, sự chăm chỉ.

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Rèn luyện sự chăm chỉ trong học tập và cuộc sống

1. Chia sẻ kết quả em thực hiện các hướng dẫn sau để trở thành người chăm chỉ.

1 Lập kế hoạch cho học tập và các hoạt động khác.

.....

.....

2 Cam kết thực hiện đúng kế hoạch đã đặt ra.

.....

.....

3 Tìm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn để kế hoạch được thực hiện theo đúng tiến độ thời gian và chất lượng.

.....

.....

.....

4 Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành được mỗi phần việc trong kế hoạch.

.....

.....

5 Thực hiện liên tục các công việc theo kế hoạch đến khi trở thành thói quen làm việc chăm chỉ.

.....

.....

.....

2. Viết những việc M. và T. cần làm để rèn luyện sự chăm chỉ.

Tình huống 1



.....

.....

.....

Tình huống 2



.....

.....

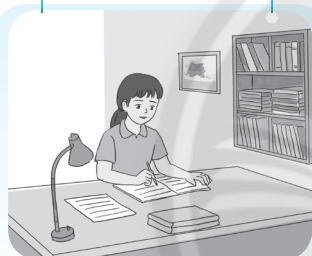
.....



Rèn luyện tính kiên trì vượt qua khó khăn trong học tập và cuộc sống

1. Viết những việc T. và A. cần làm để rèn luyện tính kiên trì trong học tập.

Tình huống 1

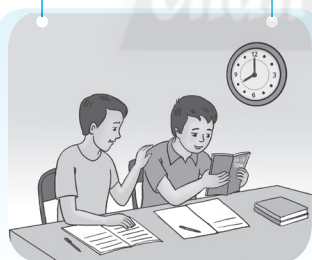


.....

.....

.....

Tình huống 2



.....

.....

.....

2. Chia sẻ cách mà em rèn luyện tính kiên trì để hình thành thói quen tốt/ từ bỏ thói quen chưa tốt.

.....

.....



Rèn luyện cách tự bảo vệ trong các tình huống nguy hiểm

1. Viết những nguy hiểm em có thể gặp và những biện pháp tự bảo vệ trong tình huống đó.

• • **Nguy hiểm khi lao động** • •

.....

Biện pháp
.....

• • **Nguy hiểm khi đi đường** • •

.....

Biện pháp
.....

• • **Nguy hiểm khi chơi thể thao** • •

.....

Biện pháp
.....

2. Viết những nguy hiểm có thể xảy ra với A., N. và đề xuất biện pháp tự bảo vệ trong các tình huống ở SGK trang 21.

Tình huống	
1	- Nguy hiểm: - Biện pháp:
2	- Nguy hiểm: - Biện pháp:

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Lan toả giá trị của tính kiên trì và sự chăm chỉ

1. Lập dàn bài thuyết trình về một tấm gương vượt khó thành công.

– Những khó khăn người đó đã gặp phải trong cuộc sống.

.....
.....

– Những cách người đó vượt qua khó khăn.

.....
.....

– Lợi ích của việc chăm chỉ, kiên trì thay đổi mục tiêu đối với cuộc sống của người đó và gia đình.

.....
.....

2. Viết những câu ca dao, tục ngữ, thành ngữ về ý nghĩa của tính kiên trì và sự chăm chỉ.

– Kiến tha lâu cũng đầy tổ.

–

–

–



D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:
.....

Khó khăn:
.....
.....

2. Đánh dấu **X** vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em xác định được những biểu hiện về thái độ và hành vi của người có tính kiên trì, sự chăm chỉ để rèn luyện theo.			
2	Em xác định được cách rèn luyện tính kiên trì, sự chăm chỉ cho bản thân và nghiêm túc thực hiện.			
3	Em xác định được một số khó khăn trong học tập và cuộc sống.			
4	Em vượt qua được khó khăn để rèn luyện thói quen tốt và từ bỏ thói quen chưa tốt.			
5	Em xác định được một số nguy hiểm có thể gặp trong tình huống cụ thể.			
6	Em biết cách tự bảo vệ bản thân khi gặp nguy hiểm trong tình huống cụ thể.			
7	Em lan toả được giá trị tốt đẹp: sức mạnh của tính kiên trì, sự chăm chỉ.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....

.....



Hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Tìm hiểu biểu hiện và ý nghĩa của sự hợp tác

1. Khoanh tròn vào chữ cái trước những biểu hiện của sự hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung.

- A. Tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau.
- B. Lắng nghe và chia sẻ với nhau trong cuộc sống.
- C. Trao đổi, bàn bạc và hỗ trợ lẫn nhau cùng thực hiện nhiệm vụ.
- D. Cùng hướng đến mục tiêu chung của nhóm.
- E. Rủ nhau làm một việc gì đó.
- G. Cùng nhau thực hiện một nhiệm vụ chung.

2. Viết một câu nói mà em tâm đắc về ý nghĩa của sự hợp tác.

.....

.....



Tìm hiểu các bước hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung

1. Điền số thứ tự các bước hợp tác giải quyết vấn đề vào và chỉ ra nội dung cụ thể của các bước.

Cùng xác định nhiệm vụ cần sự hợp tác	Đánh giá hiệu quả quá trình hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung	Cùng lập kế hoạch hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung	Hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung theo kế hoạch
.....			
.....			
.....			

2. Nối các bước hợp tác giải quyết vấn đề tương ứng với các kĩ năng cơ bản để thực hiện.

Các bước	Kĩ năng cơ bản
1	Lắng nghe tích cực nguyện vọng của mỗi thành viên.
2	Xử lí tình huống linh hoạt.
3	Trình bày mạch lạc ý kiến của bản thân.
4	Chia sẻ và hỗ trợ nhau trong công việc.
	Phân công công việc đúng năng lực của mỗi thành viên.
	Xác định thời gian cho nhiệm vụ phù hợp.
	Sử dụng ngôn ngữ phù hợp trong nhận xét, đánh giá.
	Lập kế hoạch cụ thể cho từng công việc.
	Phản hồi và tương tác trong quá trình thực hiện nhiệm vụ.
	Tôn trọng ý kiến của các thành viên trong nhóm.
	Động viên, khích lệ các thành viên trong nhóm.
	Đánh giá sự đóng góp của từng thành viên trong nhóm.

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Rèn luyện kĩ năng hợp tác với các bạn

1. Chỉ ra các kĩ năng quan trọng để hợp tác giải quyết nhiệm vụ thành công các tình huống trong SGK trang 27.

Tình huống 1

- Lập kế hoạch và phân công công việc cụ thể đến từng thành viên.

.....

.....

.....

Tình huống 2

.....

.....

.....

Tình huống 3

.....

.....

.....

2. Khoanh tròn vào chữ cái trước những bài học kinh nghiệm em rút ra được sau khi hợp tác với bạn để thực hiện nhiệm vụ chung.

- A. Em cần tương tác và phối hợp với mọi người trong quá trình hợp tác.
- B. Em cần rèn luyện kỹ năng lắng nghe và kiểm soát cảm xúc.
- C. Em cần chú ý đến giọng nói và sự mạch lạc khi trình bày ý kiến cá nhân.
- D. Em cần chia sẻ tài nguyên, hiểu biết của mình với mọi người.
- E. Em cần nhận công việc phù hợp với năng lực của mình.
- G. Em cần nhờ sự hỗ trợ nếu không làm được.
- H. Khác:



Rèn luyện kỹ năng hợp tác với thầy cô

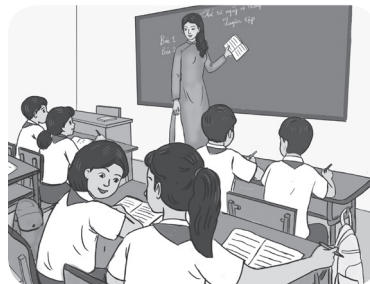
1. Chỉ ra những hành vi thể hiện sự hợp tác với thầy cô trong mỗi bức tranh và giải thích lí do đó là hành vi hợp tác.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ em đã thực hiện các việc làm để thể hiện sự hợp tác với thầy cô trong quá trình học tập và hoạt động.

Các việc làm thể hiện hợp tác	Mức độ thực hiện		
	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
Phản hồi với thầy cô bằng lời nói, thái độ, cảm xúc, hành vi,... phù hợp.			
Quan sát, lắng nghe thầy cô để hiểu và thực hiện những mong muốn, kì vọng của thầy cô về mình.			
Tuân thủ nội quy, quy định của nhà trường và những hướng dẫn, yêu cầu của thầy cô.			
Sẵn sàng chia sẻ và phối hợp nhịp nhàng với thầy cô.			



Rèn luyện kĩ năng hợp tác giải quyết vấn đề nảy sinh

Chỉ ra những vấn đề nảy sinh ở các tình huống trong SGK trang 29 và đề xuất cách giải quyết.

Tình huống	Vấn đề nảy sinh	Cách giải quyết
1	– Học sinh không hoàn thành nhiệm vụ thầy giáo đã phân công. 	– Khi giáo viên giao nhiệm vụ, học sinh cần phải tuân thủ thực hiện. Nếu có khó khăn cần phản hồi và nhờ sự giúp đỡ của giáo viên và các bạn trong lớp.

Tình huống	Vấn đề nảy sinh	Cách giải quyết
2		
3		
4		



Phát triển mối quan hệ với thầy cô và các bạn

1. Đánh dấu **X** vào lời nói, hành động của em khi mượn đồ dùng của người khác để hoàn thành nhiệm vụ được giao nếu em là T., M. hoặc H. ở tình huống trong SGK trang 30.

- ☐ Em mang vật dụng của lớp mình sang đổi lấy đồ dùng của lớp khác.
- ☐ Em vui vẻ nói: “Cho tớ mượn một lúc nhé! Cảm ơn cậu!”
- ☐ Em hỏi nhẹ nhàng: “Cái này lớp cậu đã dùng đến chưa, cho tớ mượn một lát nhé?”
- ☐ Em đề nghị: “Cả hai lớp cùng chia sẻ đồ dùng với nhau. Chúng ta sẽ lấy khi thấy đồ dùng đó đã dùng xong hoặc chưa dùng tới”.
- ☐ Em không nói gì, lấy đồ từ lớp khác vì cho rằng đồ này là dùng chung.
- ☐ Em cau có khi hỏi mãi mà bạn chưa cho mượn.
- ☐ Em lễ phép hỏi mượn thầy cô.
- ☐ Khác:

2. Khoanh tròn vào chữ cái trước đáp án đúng về mối quan hệ của em với bạn bè và thầy cô sau khi hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung.

A. Bạn bè hiểu nhau hơn, thân thiết hơn.

B. Hiểu thầy cô và yêu quý thầy cô nhiều hơn.

C. Có nhiều điểm chưa hài lòng về bạn, mối quan hệ xấu đi.

D. Yêu quý thầy cô, bạn bè hơn.

E. Chán, ghét bạn bè.

G. Khác:

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Tuyên truyền về truyền thống của nhà trường và Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh

Viết những nét nổi bật đáng tự hào về nhà trường và Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh mà em đã tìm hiểu được.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em chỉ ra được biểu hiện và ý nghĩa của sự hợp tác.			
2	Em rèn luyện được các kĩ năng cơ bản theo các bước hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung.			
3	Em sẵn sàng hợp tác với thầy cô trong một số công việc.			
4	Em hợp tác với các bạn để thực hiện được các nhiệm vụ chung.			
5	Em giải quyết được vấn đề nảy sinh khi thực hiện nhiệm vụ chung.			
6	Em phát triển được mối quan hệ với bạn bè, thầy cô thông qua hợp tác thực hiện nhiệm vụ chung.			
7	Em hài lòng về các mối quan hệ với bạn bè và thầy cô.			
8	Em giới thiệu được truyền thống của nhà trường và Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....



Chia sẻ trách nhiệm trong gia đình

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Tìm hiểu cách chăm sóc khi người thân bị mệt, ốm

1. Chỉ ra biểu hiện và mong muốn của người thân khi bị mệt, ốm.

Biểu hiện

.....

.....

.....

Mong muốn

.....

.....

.....

2. Đánh dấu X vào ☐ trước những việc em đã thực hiện để chăm sóc khi người thân bị mệt, ốm.

- ☐ Kiểm tra nhiệt độ cơ thể người ốm.
- ☐ Chườm khăn ẩm trên trán người ốm.
- ☐ Cho uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- ☐ Pha nước ấm cho người ốm uống thuốc.
- ☐ Nếu thời tiết nóng nực thì quạt nhẹ nhàng cho người ốm dễ chịu.
- ☐ Dọn dẹp phòng cho thoáng mát.
- ☐ Nấu cháo, pha thức uống phù hợp.
- ☐ Liên hệ với bác sĩ khi cần.
- ☐ Việc làm khác:



Thực hiện chăm sóc khi người thân bị mệt, ốm

1. Đề xuất cách ứng xử của em trong các tình huống sau:

Tình huống 1

Bố mẹ đi vắng, chỉ có N. và bà ở nhà. N. thấy bà mệt mỏi, trán bà nóng ran.



Cách ứng xử của em

.....

.....

.....

.....

.....

Tình huống 2

Thấy bố mệt nằm từ sáng chưa ăn uống, P. hỏi bố muốn ăn gì để P. làm nhưng bố cau mày và nói không muốn ăn uống gì.



Cách ứng xử của em

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Chia sẻ cảm xúc của em và người thân khi em chăm sóc người thân ân cần, chu đáo.

Cảm xúc của em

.....

.....

Cảm xúc của người thân

.....

.....



Lắng nghe những chia sẻ từ người thân

1. Chia sẻ kết quả của em trong việc rèn luyện sự sẵn sàng lắng nghe người thân chia sẻ.

Hành vi thể hiện sẵn sàng lắng nghe	Kết quả rèn luyện
Nhìn với ánh mắt cảm thông để bố mẹ và người thân hiểu mình rất muốn biết chuyện gì đang xảy ra.	
Tìm cơ hội ngồi/ đứng bên cạnh để bắt đầu câu chuyện.	
Chủ động đặt vấn đề, đặt câu hỏi: Bố ơi, chắc bố có chuyện gì ạ?/ Mẹ ơi, sao mẹ lại buồn thế ạ?/ Em có thể giúp được gì cho chị không ạ?...	
Hành vi khác:.....	

2. Chia sẻ kết quả của em trong việc rèn luyện sự lắng nghe tích cực của bản thân.

Hành vi thể hiện sự lắng nghe tích cực	Kết quả rèn luyện
Chăm chú lắng nghe câu chuyện.	
Thỉnh thoảng gật đầu, nói thêm vào những từ như: “dạ”, “con hiểu”, “vậy sao?”,... để thể hiện sự đồng cảm.	
Nói lời an ủi, động viên (nếu là nỗi buồn) và nói lời chia vui (nếu là tin vui) thể hiện sự sẵn sàng đồng hành.	
Xin phép được nói quan điểm riêng về câu chuyện để bố mẹ thấy mình cũng có những suy nghĩ riêng.	
Hành vi khác:.....	

3. Viết những hành vi em thực hiện khi lắng nghe chia sẻ của người thân trong các trường hợp sau:

Trường hợp	Hành vi thể hiện
Khi người thân có niềm vui.	
Khi người thân gặp khó khăn trong công việc.	
Khi người thân có nỗi buồn riêng.	
Khi người thân muốn được thực hiện sở thích riêng.	



Lắng nghe tích cực lời góp ý của bố mẹ

1. Đánh dấu X vào mức độ các việc em làm để ứng xử với những lời góp ý của bố mẹ.

Việc làm	Mức độ thực hiện		
	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
Cãi lại			
Nhận lỗi, xin lỗi			
Im lặng không nói gì			
Tranh biện lại với bố mẹ			
Tức giận và bỏ đi			
Giải thích sự việc để bố mẹ hiểu			
Cười và nói hài hước			

2. Chia sẻ kết quả thực hiện rèn luyện các biện pháp ứng xử phù hợp trong mọi tình huống của em.

Biện pháp	Kết quả rèn luyện
Suy nghĩ tích cực về những lời góp ý của bố mẹ và cảm thông với thái độ gay gắt của bố mẹ.	
Thể hiện thái độ cầu thị để bố mẹ giảm bớt sự nóng giận.	
Luôn kiểm soát lời nói và thái độ khi nói với người lớn, thể hiện sự lễ phép, đúng mực.	
Điều tiết hơi thở để tĩnh tâm, kiểm soát cảm xúc.	
Nếu bố mẹ góp ý chưa đúng, chấp nhận lời góp ý của bố mẹ trước và chia sẻ ý kiến của mình khi bố mẹ bình tĩnh.	

3. Đề xuất cách ứng xử phù hợp với các tình huống trong SGK trang 36.

Tình huống	Cách ứng xử của em
1	
2	



Lập và thực hiện kế hoạch lao động tại gia đình

Chia sẻ kế hoạch và kết quả lao động tại gia đình của em.

1. Mục tiêu:

2. Nhiệm vụ, thời gian và người thực hiện:

STT	Những việc cần làm	Dụng cụ cần chuẩn bị	Thời gian thực hiện	Người thực hiện
...				
...				
...				

Kết quả thực hiện:
.....

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Góp phần tạo dựng hạnh phúc gia đình

- Nêu các cách em đã làm để tạo dựng hạnh phúc gia đình và kết quả thực hiện của em.

Cách em thực hiện	Kết quả
.....	
.....	
.....	
.....	

2. Đánh dấu **X** vào ☐ trước ý nghĩa của việc thực hiện trách nhiệm trong gia đình.

☐ Em trở nên độc lập, không phụ thuộc hay dựa dẫm vào người khác.

☐ Em sống có trách nhiệm và trở nên có ích với gia đình của mình.

☐ Hiểu được sự vất vả và khó khăn của công việc để biết thông cảm và chia sẻ với người thân nhiều hơn.

☐ Rèn luyện được sự khéo léo, cẩn thận của đôi bàn tay, từ đó hình thành đức tính cẩn thận và khéo léo khi trưởng thành.

☐ Rèn luyện được nhiều thao tác, kĩ năng, tạo điều kiện để có thể giúp đỡ người khác trong cuộc sống.

☐ Ý nghĩa khác:
.....
.....

3. Chia sẻ cảm xúc, thái độ của người thân khi em thực hiện những việc làm để tạo dựng hạnh phúc gia đình.

.....
.....
.....
.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:
.....
.....

Khó khăn:

.....

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em làm được một số việc nhà phù hợp với khả năng của mình.			
2	Em lập được kế hoạch và thực hiện kế hoạch làm việc nhà cùng mọi người trong gia đình.			
3	Em có kĩ năng chăm sóc khi người thân bị ốm, mệt.			
4	Em biết cách lắng nghe khi người thân chia sẻ niềm vui, nỗi buồn.			
5	Em biết lắng nghe tích cực khi người thân góp ý cho mình trong cuộc sống.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....

.....



A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Tìm hiểu cách kiểm soát chi tiêu

1. Đánh dấu **X** vào các khoản chi tiêu thường xuyên và không thường xuyên của em trong một tháng. Bổ sung các khoản chi khác của em vào ô trống cuối bảng.

Các khoản chi tiêu	Thường xuyên	Không thường xuyên
Học tập (mua sách, dụng cụ học tập,...)		
Đồ dùng luyện tập thể thao		
Ăn uống vặt		
Trang phục		
Hoạt động giải trí, giao lưu bạn bè		
Quà tặng sinh nhật		
Hoạt động từ thiện		
Khoản chi khác:		

2. Đánh dấu **X** để lựa chọn nhóm chi tiêu phù hợp của các khoản chi sau:

Các khoản chi tiêu	Nhóm thiết yếu	Nhóm linh hoạt	Nhóm tích lũy
Ăn uống			
Đi lại			
Mua đồ dùng học tập			
Mua quà tặng sinh nhật			
Mua đồ ăn vặt			
Mua truyện, vé xem phim			
Hoạt động từ thiện			
Tham quan, đi dã ngoại			
Dự định trong tương lai			

- 3.** Sắp xếp các khoản chi của em vào nhóm chi tiêu phù hợp, tính tỉ lệ phần trăm số tiền cần chi cho từng nhóm. Viết thứ tự ưu tiên cho các khoản chi và giải thích lí do.

Nhóm chi tiêu	Các khoản chi tiêu	Số tiền chi tiêu (đồng)	Tỉ lệ phần trăm	Thứ tự ưu tiên
Thiết yếu			 %	
				
				
Linh hoạt			 %	
				
				
Tích lũy			 %	
				
				

Lí do em sắp xếp thứ tự ưu tiên các khoản chi:

.....

.....

- 4.** Tự nhận xét về cách em kiểm soát các khoản chi tiêu. (Em chi nhiều nhất cho việc gì và ít nhất cho việc gì? Em có để dành một số tiền từ số tiền em có không? Em có thường chi nhiều hơn số tiền hiện có không? Đó là chi cho việc gì?)

.....

.....

.....

.....



Tìm hiểu cách tiết kiệm tiền

1. Liệt kê các khoản chi tiêu trong một tháng của gia đình em và phân loại các khoản chi vào nhóm tương ứng.

Các khoản chi cố định
(VD: tiền điện, tiền nước, tiền đi lại,...)

.....

.....

.....

.....

Các khoản chi không thường xuyên
(VD: tổ chức sự kiện gia đình, đám cưới,...)

.....

.....

.....

.....

2. Đánh dấu **X** vào ☐ những cách tiết kiệm chi tiêu phù hợp với gia đình em và cho biết vì sao những cách đó có thể giúp tăng khoản tiền tiết kiệm cho em và gia đình.

Cách tiết kiệm	Lí do giúp tăng khoản tiền tiết kiệm
☐ Đặt mục tiêu tiết kiệm.	
☐ Mua sắm vừa đủ.	
☐ Bảo quản đồ dùng cá nhân, thiết bị gia đình.	
☐ Giảm những hoạt động vui chơi bên ngoài.	
☐ Tập thói quen để dành một khoản tiền mỗi ngày, mỗi tuần.	
☐ Không sử dụng lãng phí điện, nước.	
☐ Tái chế các vật dụng, đồ vật bị hư hỏng.	

Những cách khác mà em và các thành viên khác trong gia đình đã thực hiện:

.....

.....

3. Nêu những lợi ích của thói quen tiết kiệm tiền đối với bản thân và gia đình.

– Luôn có sẵn một nguồn tiền cho các dự định trong tương lai.

.....

.....

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Thực hành kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền

1. Đề xuất phương án để kiểm soát các khoản chi trong 3 tháng và tiết kiệm tiền nếu em là bạn D.

Các bước	Nội dung cụ thể
Xác định khoản tiền cần tiết kiệm.	
Phân loại các khoản chi và tính mức chi tiêu phù hợp cho từng nhóm.	
Xác định các khoản chi ưu tiên.	
Xác định một số phương pháp giúp tăng khoản tiền tiết kiệm.	

2. Viết phương án kiểm soát chi tiêu và tiết kiệm tiền nếu em là bạn M. và K.

Tình huống 1



– Cách kiểm soát chi tiêu:

.....

.....

– Cách tiết kiệm tiền:

.....

.....

Tình huống 2



– Cách kiểm soát chi tiêu:

.....

.....

– Cách tiết kiệm tiền:

.....

.....



Xây dựng kế hoạch chi tiêu cho một số sự kiện của gia đình

1. Điền vào bảng thông tin về một số sự kiện của gia đình em trong một năm.

Gợi ý:

- Ngày sinh của một thành viên gia đình.
- Buổi sum họp của gia đình.
- Tiệc liên hoan để chúc mừng một thành viên gia đình đạt thành tích tốt trong học tập/ công việc.
- Kỷ niệm đặc biệt của bố mẹ, ông bà.
- Kỷ niệm ngày nghỉ lễ truyền thống của gia đình, đất nước.



Sự kiện gia đình	Hình thức và địa điểm tổ chức	Số người tham dự	Chi phí tổ chức
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

2. Lựa chọn một sự kiện của gia đình và lập kế hoạch chi tiêu phù hợp với khả năng của em.

Bảng chi phí tổ chức liên hoan

Tên sự kiện:

Ngày tổ chức:

Số lượng người tham gia:

Tên các khoản chi	Hình thức thực hiện	Số lượng	Số tiền dự kiến
.....			
.....			
.....			
.....			

Tổng cộng:

3. Đánh dấu **X** vào ☐ trước phương án giúp gia đình em tiết kiệm chi tiêu khi tổ chức sự kiện gia đình. Ghi thêm phương án phù hợp với khả năng và hoàn cảnh gia đình em.

☐ Tận dụng những đồ vật, dụng cụ có sẵn để trang trí nhà cửa.

☐ Tổ chức tại nhà, thay cho việc đặt tiệc ở nhà hàng.

☐ Tự nấu bữa cơm cho gia đình.

☐ Mua sắm nguyên liệu nấu ăn vừa đủ với số lượng người tham dự.

☐ Cách khác:

.....

.....

4. Điền vào chỗ trống nhận xét của các thành viên gia đình về kế hoạch và bảng chi phí chi tiêu của em.

.....

.....

.....

.....

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Đề xuất cách tiết kiệm tiền phù hợp với bản thân

1. Nêu mục tiêu tiết kiệm của em trong những tháng kế tiếp.

- Số tiền tiết kiệm:.....
- Mục đích sử dụng:.....
- Số tiền tiết kiệm theo ngày/ tuần/ tháng:.....

2. Hoàn thiện bản kế hoạch tiết kiệm phù hợp với khả năng của em để đạt mục tiêu đề ra.

Mục tiêu tiết kiệm:				
Cách tiết kiệm và việc cần làm	Thời gian thực hiện	Thuận lợi/ khó khăn có thể gặp	Cách khắc phục	Kết quả đạt được (hàng ngày/ hàng tuần/ hàng tháng)
.....				
.....				
.....				
.....				

3. Theo dõi và ghi lại quá trình thực hiện của em.

.....

.....

.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

2. Đánh dấu **X** vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em kiểm soát được các khoản chi của bản thân.			
2	Em biết cách phân loại và sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các khoản cần chi để kiểm soát chi tiêu trong tháng.			
3	Em biết được cách tiết kiệm tiền.			
4	Em lập được kế hoạch chi tiêu cho bản thân để tiết kiệm tiền cho một mục tiêu cụ thể.			
5	Em có thể lập kế hoạch chi tiêu cho một sự kiện của gia đình.			
6	Em tự tin tham gia vào việc lập kế hoạch chi tiêu để tiết kiệm tiền tổ chức cho sự kiện của gia đình.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....



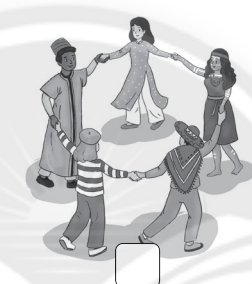
Sống hoà hợp trong cộng đồng

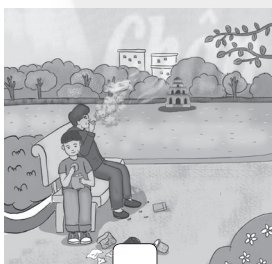
A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Tìm hiểu các hoạt động trong cộng đồng và những hành vi giao tiếp, ứng xử cần có

1. Đánh dấu **X** vào ☐ các hoạt động cộng đồng mà em đã tham gia và chỉ ra những hành vi sống hoà hợp/ không hoà hợp trong cộng đồng ở các bức tranh dưới đây:


☐

☐

☐

☐

☐

☐

2. Khoanh tròn vào chữ cái trước những nguyên tắc cần tuân thủ để sống hoà hợp trong cộng đồng.

A. Bảo vệ môi trường.

B. Hiểu văn hoá của cộng đồng và tuân thủ các quy định và văn hoá của cộng đồng.

- C. Tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt.
 D. Giúp đỡ mọi người ở cộng đồng nơi mình sống.
 E. Thực hiện đầy đủ trách nhiệm với cộng đồng.
 G. Thân thiện, cởi mở với mọi người trong cộng đồng.
 H. Khác:

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Thực hiện những hành vi giao tiếp, ứng xử có văn hoá khi tham gia các hoạt động trong cộng đồng

1. Đánh dấu **X** vào cột chỉ mức độ thực hiện những hành vi giao tiếp, ứng xử có văn hoá khi tham gia các hoạt động trong cộng đồng của em và những người xung quanh mà em đã quan sát được.

(Chú thích: Bản thân = BT; Người xung quanh = NXQ)

Hành vi, thái độ giao tiếp, ứng xử có văn hoá khi tham gia các hoạt động cộng đồng	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không bao giờ	
	BT	NXQ	BT	NXQ	BT	NXQ
Hoạt động vì cộng đồng						
– Chào hỏi lịch sự, lễ phép với người lớn; thân thiện, nhường nhịn trẻ nhỏ.						
– Thể hiện thái độ tôn trọng mọi người.						
– Nhẹ nhàng, ân cần khi hỗ trợ mọi người.						
Khác:						
Hoạt động văn hoá						
– Không làm ồn.						
– Không chen lấn, xô đẩy.						
– Trang phục phù hợp với địa điểm và hoạt động tham gia.						
Khác:						
Hoạt động sinh hoạt nơi công cộng						
– Giao tiếp lịch sự, nói lời cảm ơn khi được giúp đỡ, xin lỗi khi làm phiền tới người khác.						
– Xếp hàng khi sử dụng các dịch vụ công cộng.						
– Giữ gìn vệ sinh môi trường.						
Khác:						

2. Nêu cách ứng xử có văn hoá của em trong các tình huống ở SGK trang 51, 52 và giải thích lí do.

Tình huống	Cách ứng xử	Lí do
1	– Nói với bạn: “Giờ này ở khu nhà tớ trẻ con đang học và người già cần nghỉ ngơi. Các cậu thông cảm nhé!” 	– Buổi tối là lúc cần phải yên tĩnh để trẻ em học bài, người lớn nghỉ ngơi thư giãn, không nên làm ồn ảnh hưởng đến hàng xóm xung quanh dù là sự kiện gì.
2		
3		
4		



Thể hiện tôn trọng sự khác biệt trong cộng đồng

Khoanh tròn vào chữ cái trước cách em ứng xử thể hiện tôn trọng sự khác biệt trong cộng đồng ở các trường hợp sau và giải thích lí do.

Trường hợp 1:

Bạn H. trong lớp nói giọng địa phương nên em nghe không rõ.

- A. Em trêu chọc về giọng nói của H.
- B. Em không chơi với H. vì H. nói không nghe rõ.
- C. Em nói nhẹ nhàng với H: “Cậu nói chậm để tớ nghe rõ ý của cậu nhé!”
- D. Em bàn tán về giọng nói địa phương của H.
- E. Khác:

Lí do em chọn:

.....

Trường hợp 2:

Ở bến xe buýt, em thấy mọi người đang bàn tán và chỉ trỏ một người mặc trang phục khác thường.

- A. Em cũng tham gia bàn tán và chỉ trỏ vì thấy trang phục đó khác thường.
- B. Em đi qua và mặc kệ những lời bàn tán đó.
- C. Em sẽ nhẹ nhàng nói với mọi người không nên làm như vậy và giải thích lí do.
- D. Em đến nhắc nhở họ không được bàn tán và chỉ trỏ.
- E. Khác:

Lí do em chọn:
.....



Thể hiện sự không đồng tình với những hành vi, thái độ kì thị giới tính, dân tộc, địa vị xã hội

- 1.** Viết nội dung em lựa chọn cho bài thuyết trình lên án những hành vi, thái độ kì thị giới tính, dân tộc và địa vị xã hội.

.....
.....
.....
.....
.....

- 2.** Viết những ý tưởng chính về nội dung bài thuyết trình em đã chọn.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Vận động người thân, bạn bè cùng tham gia hoạt động thiện nguyện, nhân đạo

1. Đánh dấu **X** vào mức độ thực hiện các hành vi, thái độ khi em tham gia hoạt động thiện nguyện, nhân đạo.

Thái độ, hành vi	Mức độ thực hiện		
	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
Tham gia các hoạt động thiện nguyện do nhà trường, cộng đồng phát động.			
Thể hiện sự tôn trọng và chia sẻ với đối tượng trao tặng từ mong muốn thực sự của bản thân.			
Lựa chọn quần áo, đồ dùng, hiện vật còn sử dụng được và phù hợp với đối tượng trao tặng.			
Vệ sinh sạch sẽ, sắp xếp gọn gàng và gói bọc cẩn thận trước khi gửi cho các tổ chức từ thiện.			
Ân cần, nhẹ nhàng và lễ phép với đối tượng được trao tặng.			
Khác:			

2. Đánh dấu **X** vào ☐ trước những cách mà em đã sử dụng để vận động người thân, bạn bè cùng tham gia các hoạt động thiện nguyện, nhân đạo.

- ☐ Kể cho người thân về hoàn cảnh của người gặp khó khăn cần được giúp đỡ.
- ☐ Chia sẻ với người thân, bạn bè về ý nghĩa của các hoạt động thiện nguyện, nhân đạo.
- ☐ Thể hiện mong muốn người thân, bạn bè cùng đồng hành.
- ☐ Vận động bạn bè, người thân thu gom và bán sách, báo cũ, phế liệu để lấy tiền ủng hộ.
- ☐ Áp đặt và yêu cầu người thân, bạn bè phải tham gia.
- ☐ Chỉ trích nếu mọi người không tham gia.
- ☐ Chia sẻ về những việc mọi người có thể tham gia trong điều kiện có thể.
- ☐ Vận động bạn bè lựa chọn sách cũ, quần áo cũ để ủng hộ.
- ☐ Đề xuất các cách đóng góp phù hợp để vận động người thân tham gia.



Giới thiệu truyền thống tự hào của địa phương

1. Lựa chọn truyền thống và đặt tên sản phẩm giới thiệu về truyền thống tự hào của địa phương em.

Tên sản phẩm:.....

2. Nêu hình thức sản phẩm và giới thiệu về sản phẩm em đã làm.

.....

.....

.....

.....

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Thực hiện nếp sống văn minh và tham gia các hoạt động thiện nguyện tại nơi cư trú

1. Đánh dấu **X** vào mức độ thực hiện các hành vi giao tiếp, ứng xử để giữ gìn nếp sống văn minh của em tại địa phương.

Hành vi giao tiếp, ứng xử	Mức độ thực hiện		
	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
Chào hỏi, thân thiện và cởi mở với mọi người nơi mình sinh sống.			
Giữ gìn vệ sinh môi trường xung quanh.			
Không làm ồn không gian sinh hoạt chung.			
Tuân thủ các quy định của khu phố/ làng xóm.			
Nói lời cảm ơn khi được giúp đỡ, xin lỗi khi làm phiền tới người khác.			
Giúp đỡ, chia sẻ với mọi người nơi cư trú.			
Khác:			

2. Liệt kê một số trường hợp khó khăn ở địa phương và những việc làm em đã tham gia giúp đỡ họ.

Những trường hợp khó khăn	Việc em đã làm để giúp đỡ
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em thể hiện được các hành vi giao tiếp, ứng xử có văn hoá khi tham gia các hoạt động trong cộng đồng.			
2	Em thể hiện được sự tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt của mọi người trong cộng đồng.			
3	Em thể hiện được sự tôn trọng văn hoá dân tộc, giới tính và địa vị của mọi người trong cộng đồng.			
4	Em thể hiện được thái độ không đồng tình trước những hành vi kì thị về dân tộc, giới tính, địa vị xã hội.			
5	Em tích cực tham gia các hoạt động thiện nguyện, nhân đạo do nhà trường, cộng đồng tổ chức.			
6	Em thể hiện được thái độ, hành vi phù hợp khi tham gia hoạt động thiện nguyện, nhân đạo.			
7	Em vận động được người thân, bạn bè tham gia các hoạt động thiện nguyện, nhân đạo.			
8	Em giới thiệu được những truyền thống tự hào của địa phương mình.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....



Góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Tìm hiểu ảnh hưởng của hiệu ứng nhà kính đối với tự nhiên và con người

1. Điền số tương ứng với các từ sau vào chỗ trống trong sơ đồ sao cho phù hợp nhất.

1. Lũ lụt

2. Triều cường

3. Nhiệt độ Trái Đất tăng lên

4. Mức nước biển dâng lên



Từ sơ đồ trên, phân tích ảnh hưởng của hiệu ứng nhà kính đối với môi trường sống.

.....

.....

.....

2. Chỉ ra các ảnh hưởng của hiệu ứng nhà kính đến sức khỏe và đời sống con người.

TT	Biểu hiện của hiệu ứng nhà kính	Ảnh hưởng đến sức khỏe và đời sống con người
1	Nhiệt độ Trái Đất tăng	
2	Băng tan	
3	Lũ lụt	
4	Hạn hán	
5	Nước mặn xâm thực	
6	Triều cường	
7	Biểu hiện khác:.....	

3. Đánh dấu **X** vào ☐ trước những hoạt động là nguyên nhân gây ra hiệu ứng nhà kính.

- | | |
|--|---|
| ☐ Đốt rơm rạ, rác thải,... | ☐ Trồng trọt |
| ☐ Cháy rừng | ☐ Sử dụng xe đạp, đi bộ |
| ☐ Nấu ăn bằng củi, rơm, than, gas,... | ☐ Chăn nuôi |
| ☐ Sử dụng phương tiện: ô tô, xe máy, tàu hỏa, máy bay | ☐ Sử dụng đồ nhựa, túi nilon,... |
| ☐ Hoạt động sản xuất từ các nhà máy | ☐ Sử dụng điện năng lượng mặt trời |
| ☐ Trồng cây gây rừng | ☐ Vứt rác bừa bãi |

4. Chia sẻ về những ảnh hưởng của hiệu ứng nhà kính ở địa phương em.

.....

.....

.....

.....

.....

B. RÈN LUYỆN KỸ NĂNG



Thực hiện những việc làm góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính

1. Viết những việc em đã thực hiện để góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính.

Những việc đã thực hiện	Cách thực hiện
Việc 1:	
.....	
Việc 2:	
.....	
Việc 3:	
.....	

2. Chia sẻ kết quả thực hiện các hoạt động góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính của em.

.....

.....

.....

.....

.....



Thực hiện những việc làm bảo vệ di tích, danh lam thắng cảnh tại khu vực tham quan

1. Quan sát khu vực tham quan và hoàn thành bảng sau:

Hiện trạng	Nguyên nhân
– Rác thải tràn lan.	– Khách tham quan xả rác bừa bãi.
– Cảnh quan bị xâm phạm.	– Công tác quản lí chưa tốt.
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. Viết những việc có thể làm để bảo vệ môi trường nơi tham quan và các vật liệu cần chuẩn bị.

Việc làm	Vật liệu, phương tiện
– Nhặt rác	– Bao tay, túi đựng rác, chổi,...
– Làm tờ rơi tuyên truyền	– Giấy, bút màu, thước kẻ, keo dán, kéo,...
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

- 3.** Báo cáo kết quả thực hiện các việc làm bảo vệ môi trường tại khu vực tham quan theo mẫu sau:

**BÁO CÁO KẾT QUẢ THỰC HIỆN CÁC VIỆC LÀM
BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG TẠI KHU VỰC THAM QUAN**

- Nhóm:
- Thời gian, địa điểm:
- Chuẩn bị:
- Kết quả hoạt động:

Thời gian	Tên hoạt động	Sản phẩm/ kết quả
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



Thiết kế sản phẩm tuyên truyền bảo vệ môi trường sau chuyến tham quan

- 1.** Xây dựng ý tưởng cho sản phẩm tuyên truyền bảo vệ môi trường sau chuyến tham quan.

Tên sản phẩm	Vật liệu, thiết bị	Cách thiết kế
.....		
.....		
.....		
.....		

- 2.** Chia sẻ kết quả thực hiện các sản phẩm tuyên truyền bảo vệ môi trường sau chuyển tham quan.

Tên sản phẩm	Kết quả thực hiện so với ý tưởng ban đầu
.....	
.....	
.....	
.....	

- 3.** Viết sản phẩm em lựa chọn cho chiến dịch truyền thông bảo vệ môi trường hoặc gửi tặng cho những người xung quanh.

- Sản phẩm truyền thông (tên sản phẩm, thông điệp):
-
- Sản phẩm gửi tặng (tên sản phẩm, địa chỉ người được tặng):
-

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Thực hiện chiến dịch truyền thông bảo vệ môi trường thiên nhiên, giảm thiểu hiệu ứng nhà kính ở địa phương

- 1.** Thảo luận với các bạn trong nhóm để lập kế hoạch và ghi tóm tắt kế hoạch theo gợi ý sau:

Tên kế hoạch:	
1. Mục tiêu	
2. Đối tượng	
3. Thời gian	
4. Nội dung tuyên truyền	
5. Phương tiện, thiết bị	
6. Các hình thức thực hiện	

2. Nêu nội dung em được phân công chuẩn bị và kết quả chuẩn bị của em.

Nội dung được phân công chuẩn bị	Kết quả chuẩn bị
.....	
.....	
.....	

3. Báo cáo kết quả thực hiện chiến dịch truyền thông bảo vệ môi trường thiên nhiên, giảm thiểu hiệu ứng nhà kính theo mẫu sau:

- Thời gian:
- Địa điểm:
- Thành phần tham gia:

TT	Các hoạt động truyền thông	Kết quả thực hiện	Rút kinh nghiệm
1			
2			
3			

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



NHIỆM VỤ 6

Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em nhận diện được ảnh hưởng của hiệu ứng nhà kính đến tự nhiên và con người.			
2	Em đã tham gia các hoạt động xã hội góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính.			
3	Em đã thực hiện được một số biện pháp cụ thể để giảm thiểu hiệu ứng nhà kính và bảo vệ môi trường thiên nhiên.			
4	Em đã thực hiện một số việc làm góp phần bảo vệ di tích, danh lam thắng cảnh tại những nơi đến tham quan.			
5	Em đã tuyên truyền với mọi người về hậu quả của hiệu ứng nhà kính và các biện pháp làm giảm hiệu ứng nhà kính.			
6	Em đã tuyên truyền, vận động mọi người xung quanh thực hiện các việc làm góp phần giảm thiểu hiệu ứng nhà kính.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....



Tìm hiểu các nghề ở địa phương

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Khám phá một số nghề hiện có và nghề đặc trưng ở địa phương

1. Đánh dấu **X** vào ☐ những nghề hiện có ở địa phương em. Điền vào chỗ trống những nghề khác có ở địa phương.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Kế toán | ☐ Nhân viên bảo vệ | ☐ Thợ mộc |
| ☐ Lập trình viên | ☐ Kỹ sư công nghệ thông tin | ☐ Thợ sửa chữa điện |
| ☐ Luật sư | ☐ Đầu bếp | ☐ Giáo viên |
| ☐ Nhà báo | ☐ Hướng dẫn viên du lịch | ☐ Bác sĩ |
| ☐ Hoạ sĩ | ☐ Nuôi cá nước ngọt | ☐ Điều dưỡng/Y tá |
| ☐ Bộ đội | ☐ Làm muối | ☐ Người bán hàng |
| ☐ Công an | ☐ Lái xe | ☐ Nhân viên tiếp thị |
| ☐ Kiến trúc sư | ☐ Thư kí | ☐ Thợ may |
| ☐ Thiết kế thời trang | ☐ Nhân viên văn phòng | ☐ Vận động viên |
| ☐ Thợ xây dựng | ☐ Tiếp viên hàng không | ☐ Nghề truyền thống
(làm gốm, dệt,
làm nước mắm,...) |

Nghề khác:

.....	
.....	

2. Chia sẻ về một nghề đặc trưng ở địa phương và giải thích vì sao nghề đó lại phát triển ở địa phương em.

Nghề đặc trưng ➔ **Lí do phát triển**

.....

.....

– Yếu tố thuận lợi về thiên nhiên:

.....

– Yếu tố thuận lợi về con người/ xã hội/ kinh tế

.....

3. Nêu ý nghĩa kinh tế, xã hội của các nghề đặc trưng ở địa phương em.

Nghề ➔ **Ý nghĩa kinh tế, xã hội**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Khám phá công việc đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động cơ bản của một số nghề ở địa phương

Chỉ ra những công việc đặc trưng, trang thiết bị và dụng cụ lao động cơ bản của một số nghề ở địa phương em.

Nghề	Công việc đặc trưng	Trang thiết bị, dụng cụ lao động
.....		
.....		
.....		
.....		



Xác định những nguy hiểm có thể xảy ra khi làm nghề ở địa phương

1. Quan sát tranh và chỉ ra những rủi ro, nguy hiểm người lao động có thể gặp.



- Hại mắt vì không mang mặt nạ khi hàn.
- Phỏng vì không mang găng tay bảo hộ.

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

2. Nêu những nguy hiểm có thể gặp khi sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ lao động của một số nghề ở địa phương và đề xuất cách sử dụng an toàn.

Nghề	Trang thiết bị, dụng cụ lao động	Nguy hiểm có thể gặp khi sử dụng	Cách sử dụng an toàn
Lập trình viên.	Màn hình máy tính, điện thoại.	Có thể gây hội chứng thị giác màn hình.	– Chớp mắt thường xuyên. – Làm khoảng 20 phút thì cho mắt nghỉ 20 giây bằng cách nhìn ra xa khỏi màn hình.
.....			
.....			
.....			
.....			

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



NHIỆM VỤ 4

Giữ an toàn khi làm nghề ở địa phương

1. Đề xuất cách giữ an toàn khi làm nghề ở địa phương ở các tình huống trong SGK trang 68 (*chú ý phân biệt nguy hiểm chủ quan và nguy hiểm khách quan*). Bổ sung vào chỗ trống những tình huống khác.

Tình huống	Rủi ro, nguy hiểm	Giải pháp giữ an toàn
Ngư dân đang đánh bắt cá.		
Cô kĩ sư xây dựng đang giám sát công trình.		
.....		
.....		
.....		

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Tuyên truyền về nghề ở địa phương

1. Chia sẻ những điều em học được từ việc quan sát bộ sưu tập của bạn.

.....

.....

.....

.....

2. Chia sẻ cảm nhận của em sau khi dùng bộ sưu tập nghề để tuyên truyền, phát triển nghề ở địa phương và những điều em cần chú ý để có thể làm tốt hơn trong lần sau.

.....

.....

.....

.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em kể được tên một số nghề hiện có và nghề đặc trưng ở địa phương em.			
2	Em mô tả được công việc đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động cơ bản của một số nghề ở địa phương.			
3	Em chỉ ra được những nguy hiểm có thể xảy ra khi làm nghề ở địa phương.			
4	Em đề xuất được những yêu cầu cần tuân thủ để giữ an toàn khi làm nghề ở địa phương.			
5	Em sưu tầm và làm được bộ sưu tập một số nghề ở địa phương.			
6	Em ý thức được trách nhiệm tuyên truyền về nghề ở địa phương.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....

.....



Tìm hiểu phẩm chất và năng lực cần có ở người lao động

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Khám phá một số yêu cầu về phẩm chất và năng lực đối với người làm nghề ở địa phương

- Viết tên những phẩm chất và năng lực cần có của người lao động làm một số nghề sau:



.....
.....



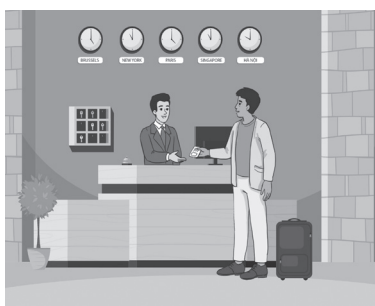
.....
.....



.....
.....



.....
.....



2. Kể tên một số nghề khác ở địa phương mà em biết và nêu những phẩm chất, năng lực của nghề đó theo bảng sau:

Tên nghề	Phẩm chất	Năng lực
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



Xác định những phẩm chất và năng lực của bản thân phù hợp với yêu cầu chung của người làm nghề ở địa phương

1. Đánh dấu **X** vào ☐ trước những phẩm chất và năng lực chung của người lao động trong các nghề địa phương.

- | | |
|--|---|
| ☐ Tuân thủ kỉ cương | ☐ Sáng tạo |
| ☐ Chăm chỉ | ☐ Tuân thủ những quy định, đạo đức nghề nghiệp |
| ☐ Cẩn thận | ☐ Năng lực giao tiếp |
| ☐ Tận tụy | ☐ Năng lực giải quyết vấn đề |
| ☐ Vui vẻ, cởi mở | ☐ Năng lực xử lí tình huống |
| ☐ Tận tâm, nhân ái | ☐ Năng lực thẩm mĩ |

- 2.** Ghi những phẩm chất, năng lực chung của người làm nghề ở địa phương mà em đã có.

.....

.....

.....

.....



Xác định nghề phù hợp với phẩm chất và năng lực của bản thân

- 1.** Viết tên những nghề phù hợp với phẩm chất và năng lực vào dưới mô tả của từng cá nhân sau:

1. Vui vẻ, thích giao tiếp với mọi người, sáng tạo, xử lý tình huống nhanh, nhạy cảm.

.....

.....

2. Thông minh, yêu công nghệ, cẩn thận, có khả năng tập trung cao.

.....

.....

3. Yêu thiên nhiên, quan sát nhanh, chu đáo, nhẹ nhàng, thân thiện với mọi người.

.....

.....

4. Nhanh nhẹn, năng động, nói năng lưu loát, biết lắng nghe, hoà đồng.

.....

.....

5. Khéo tay, sáng tạo, thích chế biến món ăn, chăm chỉ làm việc nhà, hướng nội.

.....

.....

6. Cẩn thận, tính toán nhanh, yêu thích các con số, trung thực, nhanh nhẹn.

.....

.....

- 2.** Viết những phẩm chất, năng lực của em và nghề phù hợp với em.

.....

.....

.....

.....

3. Viết những nghề em thích và phẩm chất, năng lực em chưa đáp ứng được yêu cầu của nghề.

Nghề em thích	Những phẩm chất, năng lực em chưa đáp ứng được
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Định hướng rèn luyện nghề nghiệp

1. Đánh dấu X vào ☐ trước 5 biểu hiện về phẩm chất và năng lực phù hợp cho mọi ngành nghề và giải thích lựa chọn của em.

Biểu hiện về phẩm chất và năng lực	Giải thích
☐ Chăm chỉ làm việc.	
☐ Tuân thủ các quy định của nghề nghiệp.	
☐ Thể hiện trách nhiệm đối với công việc, xã hội.	
☐ Hợp tác với mọi người trong công việc.	
☐ Sáng tạo trong công việc.	
☐ Trung thực trong quan hệ và công việc.	
☐ Giải quyết vấn đề hợp lý.	
☐ Kiểm soát được cảm xúc của bản thân.	
☐ Kiên trì trong công việc.	
☐ Giao tiếp tốt.	

2. Viết những cách rèn luyện 5 phẩm chất, năng lực em đã lựa chọn ở trên.

Tên phẩm chất và năng lực	Cách rèn luyện
1.....	
2.....	
3.....	
4.....	
5.....	

3. Viết những cách rèn luyện đáp ứng yêu cầu về phẩm chất và năng lực của nghề mà em yêu thích và kết quả rèn luyện của em.

Cách rèn luyện	Kết quả rèn luyện
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

Khó khăn:

.....

.....

2. Đánh dấu **X** vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Rất đúng	Gần đúng	Chưa đúng
1	Em nhận diện được những phẩm chất và năng lực cần có của người làm nghề ở địa phương.			
2	Em nhận ra được ngành nghề phù hợp/ chưa phù hợp với phẩm chất, năng lực của bản thân.			
3	Em xác định được một nghề phù hợp với phẩm chất, năng lực của bản thân.			
4	Em biết được những phẩm chất, năng lực của bản thân cần phải rèn luyện và bổ sung thêm.			
5	Em có kế hoạch rèn luyện những phẩm chất và năng lực cần có để theo đuổi nghề mơ ước.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....



*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: PHẠM THỊ MAI – ĐẶNG MINH THUY

Biên tập mỹ thuật: PHẠM KIÊN CƯỜNG – NGUYỄN VĂN ĐÔNG

Thiết kế sách: ĐỖ TRƯỜNG SƠN

Trình bày bìa: NGUYỄN VĂN ĐÔNG – TRẦN QUANG MINH

Minh hoạ: PHẠM KIÊN CƯỜNG – TRẦN QUANG MINH – NGUYỄN THẾ PHƯƠNG
LỮ THỊ KIM THANH – NGUYỄN THỊ TÌNH

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ MƯỜI NGỌC

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÁT HÀNH SÁCH GIÁO DỤC

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục.**

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

BÀI TẬP

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 7

Mã số: G4BH7Q001X22

In..... bản, (QĐ:.....TK) khổ 17 x 24 cm.

Đơn vị in:địa chỉ

Cơ sở in:địa chỉ

Số ĐKXB: 298-2022/CXBIPH/11-129/GD

Số QĐXB: .../QĐ - GD - HN ngày tháng năm 20....

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

Mã số ISBN: 978-604-0-31180-1



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. Bài tập
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 khoá.



ISBN 978-604-0-31180-1



9 786040 311801

Giá: 16.000 đ