

I. NỘI DUNG

1. Bài 7. Thích ứng với thay đổi trong cuộc sống

- Nêu được một số thay đổi có khả năng xảy ra trong cuộc sống của bản thân và gia đình.
- Nhận biết được ý nghĩa của việc thích ứng trước những thay đổi trong cuộc sống.
- Nêu được các biện pháp để thích ứng với thay đổi trong cuộc sống.

2. Bài 8: Tiêu dùng thông minh

- Nhận biết được thể nào là tiêu dùng thông minh; lợi ích của tiêu dùng thông minh.
- Nêu được các cách tiêu dùng thông minh (nắm bắt thông tin về sản phẩm, sử dụng sản phẩm an toàn, nhận biết được những hình thức quảng cáo khác nhau, xác định phương thức thanh toán,...).

II. BÀI TẬP

Bài 1:

Tình huống. Bạn K được lớp trưởng phân công mua những vật dụng cần thiết để chuẩn bị cho buổi dã ngoại của lớp nên đã nhờ chị gái chở đi mua. Trên đường đi, chị bạn K hỏi: "Em đã dự tính sẽ mua những gì chưa? ". Bạn K nhanh nhẩu đáp: "Cứ vào chợ, thấy món nào được thì mua thôi chị ạ!".

Em hãy vận dụng cách tiêu dùng thông minh để nhận xét, tư vấn về hành vi mua sắm cho bạn K.

Bài 2: Chọn đáp án đúng nhất cho những câu hỏi sau:

BÀI 7: THÍCH ỨNG VÀ THAY ĐỔI

Câu 1: Điền vào chỗ chấm: "Những thay đổi có thể đến từ ... bên ngoài hay từ ... mỗi người."

- A. điều kiện; người thân.
- B. hoàn cảnh; bản thân.
- C. yếu tố; gia đình.
- D. tác động; nội tâm.

Câu 2: Điền vào chỗ chấm: "Việc trang bị kỹ năng thích ứng với thay đổi chính là ... giúp mỗi cá nhân luôn vững tâm trong cuộc sống".

- A. thời điểm
- B. bí quyết
- C. chìa khóa
- D. nút thắt

Câu 3: Chấp nhận sự thay đổi là tất yếu có nghĩa là gì?

- A. Cần xác định sự thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống.
- B. Trước những biến cố bất ngờ, cần biết kìm nén cảm xúc.
- C. Giữ thái độ sợ hãi, lo lắng trước sự thay đổi.
- D. Quyết định nhanh chóng để giải quyết thay đổi xảy ra.

Câu 4: Tính cách của một người bạn như thế nào sẽ giúp em dễ dàng làm quen, trở thành bạn bè của nhau?

- A. Chân thành, cởi mở.
- B. Ích kỷ, hẹp hòi.

C. Lợi dụng, thiếu trung thực.

D. Nhờ vả quá nhiều.

Câu 5: Ý kiến nào sau đây đúng?

A. Người có tính ba phải là người thiếu tự tin

B. Người tự tin luôn cảm thấy mình nhỏ bé, yếu đuối.

C. Tính rụt rè làm cho con người dễ phát huy được khả năng của mình.

D. Thích ứng với thay đổi là trải nghiệm để trưởng thành hơn.

Câu 6: Đây là cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi?

A. Sống khép kín, xa lánh bạn bè.

B. Rủ rê các bạn tham gia các hội nhóm không lành mạnh trên không gian mạng.

C. Thay đổi cách suy nghĩ luôn theo hướng tích cực.

D. Cho bạn xem bài, nhắc bài bạn trong giờ kiểm tra.

Câu 7: Đây **không** phải là biểu hiện của người thích ứng tốt với thay đổi?

A. Y cảm thấy thật tự hào và hãnh diện về vẻ bề ngoài của mình.

B. L muốn lánh tránh người khác khi bạn có vết sẹo trên trán.

C. T thấy hạnh phúc khi anh trai của mình đã cưới vợ.

D. H luôn biết kiểm soát tiền ăn hàng tháng dù giá cả đã tăng.

Câu 8: Việc làm quen được với bạn mới trong môi trường học tập mới, sẽ **không** giúp em:

A. Tạo dựng được nhiều mối quan hệ bạn bè.

B. Giúp đỡ trong học tập để cùng nhau tiến bộ.

C. Chia sẻ với nhau nhiều điều thú vị, bổ ích.

D. Tốn nhiều thời gian trong việc kết giao.

Câu 9: Biện pháp nào **không** phải thích ứng với thay đổi trong cuộc sống?

A. Gió chiều nào hướng theo chiều đó.

B. Chấp nhận sự thay đổi là tất yếu.

C. Giữ sự bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

D. Chủ động tìm cách giải quyết vấn đề theo hướng tích cực.

Câu 10: Thích ứng tốt với thay đổi là người như thế nào?

A. Nóng tính, quyết đoán.

B. Vội vàng, bộp chộp.

C. Điềm tĩnh, gan dạ.

D. Tiêu cực, bảo thủ.

Câu 11: Em sẽ làm thế nào khi đối mặt với sự thất bại hoặc không thành công?

A. Nản lòng và từ bỏ.

B. Học từ kinh nghiệm và cố gắng lại.

C. Đổ lỗi cho người khác và hoàn toàn từ bỏ.

D. Nhờ sự trợ giúp của người khác để giúp mình vượt qua.

Câu 12: Khi có một sự thay đổi đột ngột, bạn thường xử lý như thế nào?

A. Hoảng loạn và không biết phải làm gì.

B. Tìm kiếm thông tin và lên kế hoạch thích ứng.

C. Chờ đợi và xem xét tình hình trước khi hành động.

D. Sợ hãi và nhờ người khác giúp đỡ.

Câu 13: Tại sao mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi?

A. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân tự nâng cao ý thức, lòng tự trọng của mỗi người.

B. Việc thích ứng với sự thay đổi bắt buộc con người phải phát triển theo hướng mà người đưa ra kỷ luật mong muốn.

C. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân dễ dàng học tập và phát triển hơn.

D. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho xã hội không có sự phân biệt đối xử, phân cấp giai tầng.

Câu 14: Trong lớp học, Linh được khen là bạn nữ dịu dàng, khéo léo và không dễ mất lòng ai. Trong các buổi học nhóm, nếu có tranh luận xảy ra, mặc dù biết rõ ai đúng, ai sai nhưng Linh cũng không đưa ra ý kiến vì không muốn mất lòng các bạn. Theo em, Linh là người như thế nào?

- A. Linh là người mạnh mẽ, quyết liệt.
- B. Linh là người chưa được tự tin, chưa linh hoạt.
- C. Linh là người có ý chí phấn đấu, có chí tiến thủ.
- D. Linh là người chăm chỉ, cần cù.

Câu 15: Hoàng đang học và làm việc ở nước Anh. Gần đây, Hoàng nghe tin mẹ ốm nặng và phải nhập viện. Hoàng rất nhớ và thương mẹ nhưng không thể về nhà với mẹ vì Hoàng đang dở dang công việc. Nếu là bạn thân của Hoàng, em sẽ làm gì để giúp Hoàng?

- A. Khuyên Hoàng gác công việc lại và đặt vé bay về với mẹ.
- B. Để Hoàng tự sắp xếp và giải quyết vì Hoàng đã lớn.
- C. An ủi Hoàng và khuyên Hoàng nên bình tĩnh lại, hỏi thăm tình hình của mẹ để giải quyết tiếp vì ở nhà vẫn có người thân chăm sóc mẹ.
- D. Ủng hộ cho Hoàng về quê thăm mẹ, công việc giao lại cho mình.

BÀI 8: TIÊU DÙNG THÔNG MINH

Câu 1: Biểu hiện của tiêu dùng thông minh là gì?

- A. Thấy thích thì mua.
- B. Luôn chi tiêu có kế hoạch.
- C. Ưu tiên cho nhu cầu của gia đình.
- D. Ưu tiên cho nhu cầu cá nhân.

Câu 2: Điền vào chỗ chấm: “Cuộc sống ngày càng hiện đại thì càng đòi hỏi con người phải ... hơn trong các tiêu dùng.”

- A. nhạy bén
- B. thông minh
- C. lanh lợi
- D. chớp nhoáng

Câu 3: Có bao nhiêu cách để tiêu dùng thông minh?

- A. Hai cách
- B. Ba cách
- C. Bốn cách
- D. Năm cách

Câu 4: Em hãy cho biết khái niệm của tiêu dùng thông minh?

- A. Là mua sắm có kế hoạch, tiết kiệm và hiệu quả.
- B. Là thói quen tiêu dùng của một bộ phận người dân.
- C. Là thói quen tiêu dùng của số ít người dân trên toàn quốc.
- D. Là các cách thức mà người tiêu dùng chọn lựa các đồ dùng cho bản thân.

Câu 5: Sử dụng sản phẩm an toàn có nghĩa là gì?

- A. Sử dụng tiền để mua sản phẩm đắt tiền.
- B. Sử dụng kế hoạch chi tiêu và mua đồ dùng thiết yếu.
- C. Sử dụng đúng cách, đảm bảo chất lượng, an toàn sức khỏe.
- D. Sử dụng đồ ngoại quốc có chất lượng cao.

Câu 6: Ý nào dưới đây là cách tiêu dùng thông minh?

- A. Chỉ thích thanh toán bằng tiền mặt.
- B. Luôn chọn hàng hóa có giá rẻ để mua.

- C. Yên tâm về những thông tin sản phẩm trên mạng xã hội.
- D. Không chi tiêu tùy tiện.

Câu 7: Lợi ích của tiêu dùng thông minh là gì?

- A. Tiết kiệm thời gian, công sức, tiền bạc.
- B. Tốn ít tiền mà vẫn mua được nhiều thứ.
- C. Làm cho của cải không ngừng tăng lên.
- D. Luôn luôn tiết kiệm được tiền.

Câu 8: Ý nào dưới đây là cách sử dụng sản phẩm an toàn?

- A. Sử dụng theo lời khuyên của những bài viết trên mạng xã hội.
- B. Làm theo hướng dẫn sử dụng in trên bao bì sản phẩm.
- C. Sử dụng theo kinh nghiệm của bản thân.
- D. Hàng đã quá hạn sử dụng nhưng không có biểu hiện hư hỏng vẫn dùng được.

Câu 9: Là học sinh, chúng ta **không** nên làm gì để có thói quen tiêu dùng thông minh?

- A. Tuân thủ cách tiêu dùng thông minh.
- B. Mua những đồ dùng mình thích.
- C. Khích lệ người thân tiêu dùng thông minh.
- D. Rèn luyện thói quen tiêu dùng thông minh.

Câu 10: Tại sao phải xác định nhu cầu chính đáng?

- A. Mua được đồ dùng cần thiết phù hợp nhu cầu.
- B. Bảo vệ sức khỏe và quyền lợi người tiêu dùng.
- C. Sử dụng đúng cách sản phẩm.
- D. Chọn lọc thông tin chính xác.

Câu 11: Nhận định nào sau đây đúng khi bàn về vấn đề tiêu dùng thông minh?

- A. Muốn phát triển, doanh nghiệp cần phải nghiên cứu văn hóa tiêu dùng.
- B. Văn hóa tiêu dùng không có vai trò gì đối với sự phát triển của đất nước.
- C. Tiêu dùng chỉ có vai trò thỏa mãn các nhu cầu của người tiêu dùng.
- D. Không cần cân nhắc khi mua sắm, vì “chúng ta chỉ sống có một lần”.

Câu 12: Sử dụng tiền mặt hoặc thanh toán trực tuyến là nội dung của:

- A. Xác định nhu cầu chính đáng.
- B. Tìm hiểu thông tin sản phẩm.
- C. Sử dụng sản phẩm an toàn.
- D. Lựa chọn phương thức thanh toán phù hợp.

BGH xác nhận

TTCM

GVBM

Tạ Thúy Hà

Nguyễn Thị Kim Thanh

Nguyễn Thị Thúy Hà