**HS chọn 1 trong 4 đáp án sau**

**Câu 1:** **Nhà ở là nơi đáp ứng các nhu cầu về vật chất vì:**

A. Nhà ở là nơi để mọi người cùng nhau tạo niềm vui, cảm xúc tích cực

B. Nhà ở đem đến cho con người cảm giác thân thuộc, gần gũi

C. Nhà ở là nơi để đáp ứng các nhu cầu sinh hoạt hàng ngày của con người, bảo vệ con người trước tác động thời tiết.

D. Nhà ở là nơi đem lại cho con người cảm giác riêng tư, được nghỉ ngơi sau một ngày dài làm việc, học tập...

**Câu 2: Khu vực chức năng nào là nơi để gia chủ tiếp khách và các thành viên trong gia đình trò chuyện?**

A. Khu vực sinh hoạt chung

B. Khu vực nghỉ ngơi

C. Khu vực thờ cúng

D. Khu vực vệ sinh

**Câu 3: Nhà ở có đặc điểm chung về:**

A. Kiến trúc và màu sắc

B. Cấu tạo và phân chia các khu vực chức năng

C. Vật liệu xây dựng và cấu tạo

D. Kiến trúc và phân chia các khu vực chức năng.

**Câu 4: Nhà nổi thường có ở khu vực nào ?**

A. Tây Bắc

B. Tây Nguyên

C. Đồng bằng sông Cửu Long

D. Trung du Bắc Bộ

**Câu 5: Vật liệu xây dựng có tác dụng :**

A. Ảnh hưởng tới tuổi thọ, chất lượng và tính thẩm mĩ của công trình.

B. Không ảnh hưởng tới tuổi thọ công trình.

C. Không ảnh hưởng tới chất lượng công trình.

D. Không ảnh hưởng tới tính thẩm mỹ của công trình.

**Câu 6: Năng lượng điện được sử dụng để duy trì hoạt động cho các dụng cụ sau:**

A. Bật lửa, bếp than, máy nóng lạnh.

B. Máy tính cầm tay, bếp cồn, đèn pin.

C. Tủ lạnh, đồng hồ treo tường, đèn cầy.

D. Bàn ủi, tivi, quạt bàn, máy lạnh.

**Câu 7: Phần thân nhà có cấu tạo :**

A. Gồm các bộ phận nằm trên mặt đất, tạo nên kiến trúc của ngôi nhà như : tường nhà, cột nhà, sàn gác, dầm nhà

B. Nằm sâu dưới mặt đất, có nhiệm vụ chống đỡ cho những bộ phận bên trên của ngôi nhà.

C. Là phần trên cùng của ngôi nhà, che phủ và bảo vệ các bộ phận bên dưới.

D. Gồm khu vực nghỉ ngơi, khu vực nấu ăn, khu vực vệ sinh, khu sinh hoạt chung.

**Câu 8: «Tận dụng tối đa năng lượng từ gió tự nhiên và ánh sáng mặt trời » thuộc đặc điểm nào của ngôi nhà thông minh?**

A. Tiện ích C. An toàn

B. An ninh D. Tiết kiệm năng lượng

**Câu 9: Đồ dùng trong nhà nào sau đây sử dụng năng lượng chất đốt?**

A. Bếp củi B. Quạt máy

C. Máy tính D. Máy lạnh

**Câu 10: Tính tiện ích của nhà thông minh được thể hiện ở trường hợp nào?**

A. Khi xuất hiện khói hoặc lửa, tín hiệu báo cháy phát ra.

B. Sử dụng hệ thống pin năng lượng trên mái nhà để tạo năng lượng cho các đồ dùng trong nhà hoạt động.

C. Cài đặt camera trên điện thoại để quan sát nhà khi đi vắng.

D. Người bước lên cầu thang, đèn từng bậc thang tự động bật lên, khi không có người đèn tự động tắt

**Câu 11: Hoạt động nào sau đây KHÔNG gây lãng phí điện năng ?**

A. Vừa mở tủ lạnh vừa nghe điện thoại

B. Vừa đọc báo, vừa xem Tivi

C. Không tắt máy lạnh khi ra khỏi nhà.

D. Không ủi đồ khi quần áo còn ướt.

**Câu 12: Mô tả kiến trúc nhà ba gian :**

A. Nhiều nhà ở riêng biệt, được xây sát nhau thành một dãy

B. Nhà được chia làm 3 gian phòng : phòng chính lớn ở giữa, 2 phòng nhỏ ở 2 bên

C. Nhà được xây dựng riêng biệt trong khuôn viên rộng lớn, đầy đủ tiện nghi

D. Nhà được xây dựng trên bè hoặc trên thuyền, nổi trên mặt nước.

**Câu 13: Hỗn hợp trộn vữa xi măng – cát bao gồm :**

A. Cát, xi măng, nước

B. Xi măng, nước

C. Cát, xi măng, đá, nước

D. Cát, xi măng, sỏi, nước.

**Câu 14: Năng lượng chất đốt thường dùng để làm gì?**

A. Để xem tivi

B. Để giặt sấy quần áo

C. Để học trực tuyến

D. Để sưởi ấm, nấu ăn.

**Câu 15: Đồ dùng trong nhà nào sau đây sử dụng năng lượng điện?**

A. Bếp cồn B. Máy lạnh C. Bếp gas D. Bật lửa

**Câu 16: Thịt, cá, trứng, sữa là nguồn thực phẩm chủ yếu cung cấp nhóm chất nào?**

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

D. Nhóm thực phẩm giàu chất vitamin và chất khoáng.

**Câu 17: Dầu, bơ, mỡ, vừng là nguồn thực phẩm chủ yếu cung cấp nhóm chất nào?**

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

D. Nhóm thực phẩm giàu chất vitamin và chất khoáng.

**Câu 18: Bữa ăn dinh dưỡng hợp lí phải có sự phồi hợp đủ mấy nhóm thực phẩm chính?**

A. 2 B. 3 C. 4 D. 5

**Câu 19: Nhóm chất dinh dưỡng nào là nguồn cung cấp chủ yếu năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể ?**

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

D. Nhóm thực phẩm giàu chất vitamin và chất khoáng.

**Câu 20: Có vai trò xây dựng, tái tạo các tế bào mới để thay thế những tế bào già chết đi, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển, cung cấp năng lượng cho cơ thể. Là vai trò của nhóm chất dinh dưỡng nào ?**

A. Nhóm thực phẩm giàu chất đạm

B. Nhóm thực phẩm giàu chất đường bột

C. Nhóm thực phẩm giàu chất béo

D. Nhóm thực phẩm giàu chất vitamin và chất khoáng.

**Câu 21: Bữa ăn nào là bữa ăn dinh dưỡng hợp lí ?**

A. Cơm, trứng ốp la

B. Cơm, canh mướp, đậu que xào.

C. Cháo ăn liền, xúc xích.

D. Cơm, thịt chiên, canh chua, dưa hấu.

**Câu 22: Thiếu chất dinh dưỡng ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể ?**

A. Tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ khiến cơ thể béo phì.

B. Vận động khó khăn, di chuyển chậm chập, lười hoạt động.

C. Cơ thể bị suy dinh dưỡng, đề kháng yếu, dễ nhiễm bệnh, trí tuệ kém phát triển.

D. Dễ mắc một số bệnh như: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường.

**Câu 23: Loại thực phẩm nào cung cấp nhóm dinh dưỡng giàu chất đường bột?**

A. Thịt, cá, trứng, sữa

B. Dầu, bơ, mỡ, vừng

C. Gạo, bánh mì, khoai, bắp

D. Rau, củ, quả

**Câu 24: Phương pháp nào không làm chín thực phẩm trong nước?**

A. Luộc B. Nấu C. Kho D. Chiên

**Câu 25: Phương pháp chế biến thực phẩm KHÔNG sử dụng nhiệt là?**

A. Luộc và nấu

B. Trộn hỗn hợp thực phẩm và xào

C. Trộn hỗn hợp thực phẩm và ngâm chua thực phẩm

D. Rán và rang