

ĐỀ THI HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 4

MÔN: TIẾNG ANH 11 FRIENDS GLOBAL

BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word whose underlined part differs from the other three in pronunciation in each of the following sentences.

1. A. contemporary B. wonderful C. convenient D. recognisable
 2. A. terracedu B. thatched C. detached D. restored

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word that differs from the other three in the position of primary stress in each of the following sentences.

3. A. A. spectacle B. solitude C. exhibit D. harmony
 4. A. A. majority B. politician C. recognition D. exhibition

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the following questions.

5. Open and friendly talks will help you stay on good _____ with your colleagues and boss.
 A. relationships B. terms C. boats D. networks
6. She's frustrated that she has to do all the household chores _____ his sister doesn't.
 A. when B. that C. while D. which
7. Why are you always making _____ comments? They don't sound funny at all. They are hurtful to me.
 A. sarcastic B. aggressive C. enthusiastic D. accusing
8. Don't forget to check in on your Facebook as _____ of arriving on time.
 A. clues B. suggestions C. statement D. proof
9. The little boy was thrilled when he found a geocache _____ his longed-for toy.
 A. containing B. consisting C. comprising D. completing
10. _____ you are fit and keen on the activity, you can easily start geocaching.
 A. Unless B. Although C. Provided D. However
11. The increase in crime rates highlighted the urgent need for the situation to be _____.
 A. remedied B. created C. accepted D. affected
12. They wish they _____ their instincts and avoided the shady investment, which turned out to be a complete scam.
 A. have followed B. were followed C. would follow D. had followed
13. The breathtaking sunrise _____ the waves painted the sky with hues of orange and pink.
 A. in B. over C. at D. around
14. One of the main duties of a secretary is to handle _____ tasks.
 A. physical B. administrative C. artistic D. exhausted

Mark the letter A, B, or D on your answer sheet to indicate the sentence that best completes each of the following exchanges.

15. Peter: I need some advice. I have no idea what to buy as gifts for my host family. - **Helen:** _____

- A. I think you shouldn't bother to do so.
- B. I think you should get a picture of your hometown.
- C. How long have you known them?
- D. Would you mind buying me one as well? I'd love one.

16. Customer: Can I pay with a credit card? - **Cashier:** _____

- A. Sure, we accept all major credit cards.
- B. Of course, we only accept cash payments.
- C. You need to make the payment before we can proceed.
- D. Really?! Remember to bring the credit card with you next time.

Give the correct form of the word in the brackets in the following questions.

17. Despite their ___ **differences** _____, she found it in her heart to forgive him and give their friendship another chance. (DIFFER)

18. As a young ___ **aspiring** _____ actor, he moved to Hollywood to rub elbows with the industry's biggest stars. (ASPIRE)

19. We need to find out which emotions _____ which parts of the body. (EFFECT)

20. Environmentalists insist that something should be done about the alarming habitat ___ **destruction** _____. (DESTROY)

Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct word or phrase that best fits each of the numbered blanks.

Intentional communities, a growing phenomenon in our modern society, are reshaping the way people live and interact. These unique social experiments bring (21) ___ individuals who share common values, goals, and aspirations, creating a collective haven of shared purpose and mutual support. In (22) ___ communities, residents actively choose to live together, pooling resources, responsibilities, and decision-making processes. These communities offer an (23) ___ to the traditional concept of housing. They prioritise communal living, shared spaces, and a commitment to ecological principles. Beyond the practical aspects, intentional communities also provide a rich social fabric. They (24) ___ a sense of belonging, cooperation, and personal growth through shared activities, and regular gatherings. These communities foster a supportive environment (25) ___ members can explore their passions, challenge societal norms, and create a sense of purposeful living.

- | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|----------------|
| 21. A. up | B. together | C. into | D. forward |
| 22. A. such | B. any | C. many | D. more |
| 23. A. answer | B. obstacle | C. solution | D. alternative |
| 24. A. activate | B. promote | C. produce | D. supply |
| 25. A. which | B. who | C. where | D. that |

Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions.

There is a common misconception that working out every day will yield faster and better results. While consistent exercise is vital for progress, the body also requires adequate time to rest and recover. Overtraining can lead to fatigue, decreased performance, and an increased risk of injury. It is essential to strike a balance between challenging workouts and allowing sufficient recovery time for muscles to repair and grow stronger. In reality, the duration and intensity of workouts should be tailored to individual fitness levels and goals. Quality workouts that target different muscle groups and incorporate cardiovascular exercises can be more effective than simply increasing the quantity of training sessions.

Some people believe that working out every day causes them to indulge in unhealthy eating habits or neglect other aspects of their well-being. While exercise is a crucial component of a healthy lifestyle, **it** should be complemented by a balanced diet, sufficient sleep, and stress management. Neglecting these other factors can hinder overall health and fitness progress.

Moreover, working out every day does not guarantee weight loss or body transformation. While exercise contributes to calorie burning and muscle development, weight loss also depends on factors like diet, genetics, and overall lifestyle habits. A **holistic** approach that combines regular exercise with a nutritious diet and healthy habits is key to achieving sustainable results.

26. Which of the following can be the best title for the passage?

- | | |
|---|---|
| A. Debunking Myths About Daily Workouts | B. The Benefits of Working Out Every Day |
| C. Maximising Results with Daily Exercise | D. The Importance of Rest in Fitness Training |

27. According to paragraph 2, how intense your workouts should be is determined by _____.

- | | |
|---|---|
| A. the number of training sessions per week | B. individual fitness levels and goals |
| C. the duration of each workout | D. the quantity of cardiovascular exercises |

28. The word "it" in paragraph 3 refers to _____.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| A. working out every day | B. rest and recovery |
| C. overtraining | D. fatigue and decreased performance |

29. The word "holistic" in paragraph 4 mostly means _____.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| A. focused and specific | B. comprehensive and all-encompassing |
| C. intensive and rigorous | D. varied and diverse |

30. Which of the following is NOT TRUE according to the passage?

- A. Consistent exercise is essential for progress.
- B. Overtraining can lead to fatigue and decreased performance.
- C. Working out every day guarantees weight loss.
- D. A balanced diet and sufficient sleep are important for overall health.

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the sentence that is CLOSEST in meaning to each of the following questions.

31. She can well afford to buy that expensive watch.

- A. She really wants to buy that expensive watch.
- B. She doesn't like that expensive watch.
- C. She has more than enough money for the watch.
- D. That expensive watch is too costly for her to buy.

32. It was wrong of you not to call the doctor at once.

- A. Calling the doctor must be done at once.
- B. The doctor was called at the wrong time.
- C. You should have called the doctor at once.
- D. You didn't call the doctor early and it was wrong.

33. This variety can't grow in such poor soil.

- A. It's impossible for this variety to grow in such poor soil.
- B. Growing this variety in such poor soil is not impossible.
- C. This variety is incapable of not growing in such poor soil.
- D. This variety is used to growing in such poor soil.

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the sentence that best combines each pair of sentences in the following questions.

34. My father encouraged me in my choice of career. That's why I have become a doctor now.

- A. It was my father who encouraged me to become a doctor; otherwise, I had chosen another career.
- B. Had my father encouraged me in my choice of career, I would become a doctor now.
- C. If my father hadn't been courageous, I would never have become a doctor now.
- D. Without my father's encouragement, I wouldn't be a doctor now.

35. The new shop looks good. However, it seems to have few customers.

- A. In order to get more business, the new shop should improve its appearance.
- B. The new shop would have more customers if it looked better.
- C. If it had a few more customers, the new shop would look better.
- D. In spite of its appearance, the new shop does not appear to attract much business.

Listen to dialogue between Sarah and Tony about a birthday present. For questions (1-4), choose the correct answer (A, B or C).

36. Their mum's birthday is _____.

- A. next Monday
- B. next weekend
- C. next Thursday

37. Sarah and Tony's mum likes _____.

- A. parties
- B. surprises
- C. musical theatre

38. They don't get opera tickets because _____.

- A. it is sold out
- B. Tony thinks it is boring
- C. their mum didn't enjoy it last time

39. Why doesn't Sarah book tickets for Darkest at Dawn?

A. It's too expensive.

B. It's frightening.

C. She forgot.

40. Who doesn't like romantic comedies?

A. Sarah

B. Tony

C. their mum

-----THE END-----

HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

1. B	9. A	17. difference	25. C	33. A
2. D	10. C	18. aspiring	26. A	34. D
3. C	11. A	19. affect	27. B	35. D
4. A	12. D	20. destruction	28. B	36. B
5. B	13. B	21. B	29. B	37. C
6. C	14. B	22. A	30. C	38. C
7. A	15. B	23. D	31. C	39. B
8. D	16. C	24. B	32. C	40. B

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

1. B**Kiến thức:** “o”**Giải thích:**A. **c**ontemporary /kən'tem.pər.ər.i/B. **w**onderful /'wʌn.də.fəl/C. **c**onvenient /kən'vi:.ni.ənt/D. **r**ecognisable /'rek.əg.naɪ.zə.bəl/

Phần gạch chân của đáp án B phát âm là /ʌ/, phần gạch chân của các đáp án còn lại phát âm là /ə/.

Đáp án: B

2. D**Kiến thức:** Phát âm ed**Giải thích:**A. terrac**ed** /'ter.əst/B. thatch**ed** /θætʃt/C. detach**ed** /di'tætʃt/D. restore**ed** /ri'stɔ:rd/

Phần gạch chân của đáp án D phát âm là /d/, phần gạch chân của các đáp án còn lại phát âm là /t/.

Đáp án: D

3. C**Kiến thức:** Trọng âm của từ có 3 âm tiết

Giải thích:

A. spectacle /'spek.tə.kəl/

B. solitude /'sɒl.i.tʃu.d/

C. exhibit /ɪg'zɪb.ɪt/

D. harmony /'hɑ:.mə.ni/

Trọng âm của đáp án C rơi vào âm tiết thứ hai, trọng âm của các đáp án còn lại rơi vào âm tiết thứ nhất.

Đáp án: C

4. A

Kiến thức: Trọng âm của từ có nhiều hơn 3 âm tiết

Giải thích:

A. majority /mə'dʒɔr.ə.ti/

B. politician /,pɒl.i'tɪʃ.ən/

C. recognition /,rek.əg'nɪʃ.ən/

D. exhibition /,ek.sɪ'bɪʃ.ən/

Trọng âm của đáp án A rơi vào âm tiết thứ hai, trọng âm của các đáp án còn lại rơi vào âm tiết thứ ba.

Đáp án: A

5. B

Kiến thức: Cụm từ cố định

Giải thích:

stay on good terms with sb: giữ mối quan hệ tốt với ai đó.

Open and friendly talks will help you stay on good **terms** with your colleagues and boss.

Tạm dịch: Những cuộc nói chuyện mở và thân thiện sẽ giúp bạn giữ được mối quan hệ tốt với sếp và các đồng nghiệp.

Đáp án: B

6. C

Kiến thức: Liên từ

Giải thích:

A. when: khi

B. that: mà

C. while: trong khi

D. which: mà

She's frustrated that she has to do all the household chores **while** his sister doesn't.

Tạm dịch: Cô ấy nản lòng vì cô phải làm tất cả công việc nhà trong khi chị cô ấy không làm gì.

Đáp án: C

7. A

Kiến thức: Cụm từ cố định

Giải thích:

- A. sarcastic (adj): châm biếm, mỉa mai
- B. aggressive (adj): hung hãn, hung hang
- C. enthusiastic (adj): nhiệt tình, say mê
- D. accusing (adj): tố cáo

Why are you always making **sarcastic** comments? They don't sound funny at all. They are hurtful to me.

Tạm dịch: Sao bạn luôn nói những lời mỉa mai thế. Chúng không hề vui đâu. Chúng khiến tôi tổn thương đó.

Đáp án: A

8. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. clue (n): gợi ý
- B. suggestion (n): đề nghị
- C. statement (n): khẳng định
- D. proof (n): bằng chứng

Don't forget to check in on your Facebook as **proof** of arriving on time.

Tạm dịch: Đừng quên đăng lên Facebook của bạn như một bằng chứng bạn đến đúng giờ.

Đáp án: D

9. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. contain (v): chứa
- B. consist of (v): gồm có
- C. comprise (v): gồm có
- D. complete (v): hoàn thành

The little boy was thrilled when he found a geocache **containing** his longed-for toy.

Tạm dịch: Cậu nhóc đã xúc động khi tìm thấy một kho báu chứa món đồ chơi cậu đã ao ước từ lâu.

Đáp án: A

10. C

Kiến thức: Liên từ

Giải thích:

- A. unless: ngoại trừ
- B. although: mặc dù
- C. provided: nếu
- D. however: tuy nhiên

Provided you are fit and keen on the activity, you can easily start geocaching.

Tạm dịch: Nếu bạn khỏe mạnh và thích các hoạt động, bạn có thể dễ dàng bắt đầu đi tìm kho báu.

Đáp án: C

11. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. remedy (v): khắc phục

B. create (v): tạo ra

C. accept (v): đồng ý

D. affected (v): ảnh hưởng

The increase in crime rates highlighted the urgent need for the situation to be remedied.

Tạm dịch: Sự tăng tỉ lệ tội phạm làm bật lên sự cần thiết phải khắc phục tình trạng này.

Đáp án: A

12. D

Kiến thức: Câu ước – giả định trong quá khứ

Giải thích:

Ta dùng $S_1 + wish + S_2 + had V3/ed + \dots$ để ước về một điều không có thật trong quá khứ.

They wish they **had followed** their instincts and avoided the shady investment, which turned out to be a complete scam.

Tạm dịch: Họ ước gì họ đã làm theo bản năng và tránh vụ đầu tư mờ ám, thứ hóa ra là một vụ lừa đảo.

Đáp án: D

13. B

Kiến thức: Giới từ

Giải thích:

A. in: trong

B. over: trên

C. at: ở

D. around: xung quanh

The breathtaking sunrise **over** the waves painted the sky with hues of orange and pink.

Tạm dịch: Cảnh bình minh ngoạn mục trên những con sóng tô điểm bầu trời những sắc cam và hồng.

Đáp án: B

14. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. physical (adj): thuộc về thể chất

B. administrative (adj): thuộc về hành chính

C. artistic (adj): mang tính nghệ thuật

D. exhausted (adj): mệt mỏi, kiệt sức

One of the main duties of a secretary is to handle **administrative** tasks.

Tạm dịch: Một trong những công việc của một thư kí là giải quyết những công việc hành chính.

Đáp án: B

15. B

Kiến thức: Kỹ năng giao tiếp

Giải thích:

Peter: Tôi cần một lời khuyên. Tôi không biết nên mua gì làm quà cho chủ nhà. – **Helen:** “_____.”

A. Tôi nghĩ bạn không nên bận tâm đâu.

B. Tôi nghĩ bạn nên mua một bức tranh của quê hương bạn.

C. Bạn biết họ bao lâu rồi?

D. Bạn có phiền không nếu bạn cũng mua cho tôi một món. Tôi cũng muốn một cái.

Peter: I need some advice. I have no idea what to buy as gifts for my host family. - **Helen:** I think you should get a picture of your hometown.

(Peter: Tôi cần một lời khuyên. Tôi không biết nên mua gì làm quà cho chủ nhà. – Helen: “Tôi nghĩ bạn nên mua một bức tranh của quê hương bạn.”)

Đáp án: B

16. C

Kiến thức: Kỹ năng giao tiếp

Giải thích:

A. Chắc chắn rồi, chúng tôi chấp nhận hầu hết các loại thẻ tín dụng.

B. Tất nhiên rồi, chúng tôi chỉ chấp nhận các loại thanh toán bằng tiền mặt.

C. Bạn cần phải thanh toán trước khi tiếp tục.

D. Thật chứ?! Lần sau nhớ phải mang theo thẻ tín dụng nhé

Customer: Can I pay with a credit card? - **Cashier:** Sure, we accept all major credit cards.

(Khách hàng: Tôi có thể trả bằng thẻ tín dụng không? – Thu ngân: Chắc chắn rồi, chúng tôi chấp nhận hầu hết các loại thẻ tín dụng.)

Đáp án: C

17. difference

Kiến thức: Từ loại

Giải thích:

Đằng trước chỗ trống là một tính từ sở hữu nên ta cần điền một danh từ vào chỗ trống.

differ (v): làm khác đi

difference (n): sự khác biệt

Despite their **differences**, she found it in her heart to forgive him and give their friendship another chance.

Tạm dịch: Bất chấp mâu thuẫn giữa họ, trong lòng cô ấy cảm thấy nên tha thứ và cho tình bạn của họ một cơ hội khác.

Đáp án: difference

18. aspiring

Kiến thức: Từ loại

Giải thích:

Sau chỗ trống là một danh từ nên ta sẽ điền một tính từ vào chỗ trống.

aspire (v): khát khao

aspiring (adj): đầy tham vọng

As a young **aspiring** actor, he moved to Hollywood to rub elbows with the industry's biggest stars.

Tạm dịch: Là một diễn viên trẻ đầy khát khao, anh ấy chuyển đến Hollywood để cọ xát với những tên tuổi lớn nhất trong ngành.

Đáp án: aspiring

19. affect

Kiến thức: Từ loại

Giải thích:

“which emotion ... the body” là một mệnh đề. Emotions là chủ ngữ, vậy là cần điền một động từ vào chỗ trống.

effect (n): sự ảnh hưởng

affect (v): tác động

We need to find out which emotions **affect** which parts of the body.

Tạm dịch: Chúng ta cần tìm ra cảm xúc nào ảnh hưởng đến bộ phận nào của cơ thể.

Đáp án: affect

20. destruction

Kiến thức: Từ loại

Giải thích:

Trước chỗ trống là một danh từ nên ta cần điền một danh từ vào chỗ trống để tạo một cụm danh từ.

destroy (v): phá hủy

destruction (n): sự phá hủy

Environmentalists insist that something should be done about the alarming habitat **destruction**.

Tạm dịch: Các nhà bảo vệ môi trường nhấn mạnh rằng cần phải làm gì đó về tình trạng phá hủy môi trường sống đáng báo động.

Đáp án: destruction

21. B

Kiến thức: Cụm động từ

Giải thích:

- A. bring up: nuôi nấng
- B. bring together: gom lại, nhóm lại
- C. bring into: mang vào, dẫn vào
- D. bring forward: làm cái gì xảy ra sớm hơn dự kiến

These unique social experiments bring **together** individuals who share common values, goals, and aspirations, creating a collective haven of shared purpose and mutual support.

Tạm dịch: Những thử nghiệm xã hội đặc biệt này tập hợp những cá nhân có chung giá trị, mục tiêu và khát vọng, tạo ra một thiên đường tập thể cho mục đích chung và hỗ trợ lẫn nhau.

Đáp án: B

22. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. such: như thế
- B. any: bất cứ
- C. many: nhiều
- D. more: nhiều hơn

In **such** communities, residents actively choose to live together, pooling resources, responsibilities, and decision-making processes.

Tạm dịch: Cư dân trong những cộng đồng như thế chủ động lựa chọn sống cùng nhau, tập hợp các nguồn lực, trách nhiệm và quá trình đưa ra quyết định.

Đáp án: A

23. D

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. answer (n): câu trả lời
- B. obstacle (n): chướng ngại vật
- C. solution (n): cách giải quyết vấn đề
- D. alternative (n): sự thay thế

These communities offer an **alternative** to the traditional concept of housing.

Tạm dịch: Những cộng đồng này cung cấp một giải pháp thay thế cho khái niệm nhà ở truyền thống.

Đáp án: D

24. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

- A. activate (v): hoạt hóa, làm hoạt động
- B. promote (v): đẩy mạnh, khuyến khích

C. produce (v): sản xuất

D. supply (v): cung cấp

They **promote** a sense of belonging, cooperation, and personal growth through shared activities, and regular gatherings.

Tạm dịch: Họ khuyến khích cảm giác thân thuộc, hợp tác và phát triển cá nhân thông qua các hoạt động chung và gặp gỡ thường xuyên.

Đáp án: B

25. C

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Ta có danh từ environment là chỉ một nơi chốn nên ta sẽ điền trạng từ quan hệ “where”.

These communities foster a supportive environment **where** members can explore their passions, challenge societal norms, and create a sense of purposeful living.

Tạm dịch: Những cộng đồng này tạo ra một môi trường hỗ trợ, nơi các thành viên có thể khám phá niềm đam mê của họ, thách thức các chuẩn mực xã hội và tạo ra cảm giác sống có mục đích.

Bài đọc hoàn chỉnh:

Intentional communities, a growing phenomenon in our modern society, are reshaping the way people live and interact. These unique social experiments bring **together** individuals who share common values, goals, and aspirations, creating a collective haven of shared purpose and mutual support. In **such** communities, residents actively choose to live together, pooling resources, responsibilities, and decision-making processes. These communities offer an **alternative** to the traditional concept of housing. They prioritise communal living, shared spaces, and a commitment to ecological principles. Beyond the practical aspects, intentional communities also provide a rich social fabric. They **promote** a sense of belonging, cooperation, and personal growth through shared activities, and regular gatherings. These communities foster a supportive environment **where** members can explore their passions, challenge societal norms, and create a sense of purposeful living.

Tạm dịch:

Các cộng đồng có chủ đích, một hiện tượng đang phát triển trong xã hội hiện đại của chúng ta, đang định hình lại cách mọi người sống và tương tác với nhau. Những thí nghiệm xã hội đặc biệt này tập hợp những người có chung giá trị, mục tiêu và khát vọng, tạo ra một thiên đường tập thể với mục đích chung và hỗ trợ lẫn nhau. Cư dân trong các cộng đồng như vậy chủ động lựa chọn sống cùng nhau, tập hợp các nguồn lực, trách nhiệm và quá trình đưa ra quyết định.

Những cộng đồng này đưa ra một giải pháp thay thế cho khái niệm nhà ở truyền thống. Họ ưu tiên cuộc sống chung, không gian chung và cam kết tuân thủ các nguyên tắc sinh thái. Ngoài các khía cạnh thực tế, các cộng đồng có ý thức cung cấp một cơ cấu xã hội phong phú. Họ khuyến khích những cảm giác thân thuộc, hợp tác và phát triển cá nhân thông qua các hoạt động chung và gặp gỡ thường xuyên. Những cộng đồng này tạo ra

một môi trường hỗ trợ, nơi các thành viên có thể khám phá niềm đam mê của họ, thách thức các chuẩn mực xã hội và tạo ra cảm giác sống có mục đích.

Bài đọc:

There is a common misconception that working out every day will yield faster and better results. While consistent exercise is vital for progress, the body also requires adequate time to rest and recover. Overtraining can lead to fatigue, decreased performance, and an increased risk of injury. It is essential to strike a balance between challenging workouts and allowing sufficient recovery time for muscles to repair and grow stronger. In reality, the duration and intensity of workouts should be tailored to individual fitness levels and goals. Quality workouts that target different muscle groups and incorporate cardiovascular exercises can be more effective than simply increasing the quantity of training sessions.

Some people believe that working out every day causes them to indulge in unhealthy eating habits or neglect other aspects of their well-being. While exercise is a crucial component of a healthy lifestyle, **it** should be complemented by a balanced diet, sufficient sleep, and stress management. Neglecting these other factors can hinder overall health and fitness progress.

Moreover, working out every day does not guarantee weight loss or body transformation. While exercise contributes to calorie burning and muscle development, weight loss also depends on factors like diet, genetics, and overall lifestyle habits. A **holistic** approach that combines regular exercise with a nutritious diet and healthy habits is key to achieving sustainable results.

Bài dịch:

Có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng tập thể hình hằng ngày sẽ mang lại kết quả nhanh hơn và tốt hơn. Trong khi mà việc tập luyện phù hợp rất quan trọng trong quá trình luyện tập, cơ thể cũng cần đủ thời gian để nghỉ ngơi và phục hồi. Tập luyện quá độ có thể dẫn đến sự mệt mỏi, giảm phong độ và tăng nguy cơ chấn thương. Điều quan trọng là phải đạt được sự cân bằng giữa những bài tập luyện đầy thử thách và dành đủ thời gian nghỉ ngơi để các cơ bắp phục hồi và trở nên mạnh mẽ hơn.

Trên thực tế, thời gian và cường độ tập luyện nên được điều chỉnh theo mức độ tập và mục tiêu của từng cá nhân. Các bài tập chất lượng cao nhằm vào các nhóm cơ khác nhau và kết hợp với các bài tập về tim mạch có thể đem lại hiệu quả hơn là chỉ tăng số lần tập.

Một số người cho rằng việc tập luyện hằng ngày có thể khiến họ có những thói quen ăn uống không lành mạnh hay bỏ qua các khía cạnh khác của sức khỏe. Mặc dù việc tập thể hình là một phần quan trọng của một lối sống lành mạnh nhưng nó cần được bổ sung thêm bằng một chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và kiểm soát căng thẳng. Việc bỏ qua những yếu tố này có thể cản trở sự tiến bộ về thể chất và sức khỏe tổng thể. Hơn nữa, việc tập luyện mỗi ngày không đảm bảo cho việc giảm cân hay chuyển đổi cơ thể. Trong khi việc tập luyện góp phần đốt cháy calo và phát triển cơ bắp nhưng việc giảm cân cũng phụ thuộc vào các yếu tố như chế độ ăn, gen và thói quen sinh hoạt tổng thể. Một cách tiếp cận toàn diện kết hợp với tập thể dục thường xuyên với chế độ ăn uống bổ dưỡng và thói quen lành mạnh là chìa khóa để đạt được một kết quả bền vững.

26. A

Kiến thức: Kỹ năng đọc hiểu

Giải thích:

Ý nào dưới đây có thể là tiêu đề phù hợp nhất với bài đọc?

- A. Làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm về việc tập luyện hàng ngày.
- B. Lợi ích của việc tập luyện hàng ngày.
- C. Tối đa hóa kết quả bằng việc tập thể dục hàng ngày.
- D. Tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi trong luyện tập thể hình.

Thông tin: There is a common misconception that working out every day will yield faster and better results.

Tạm dịch: Có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng tập thể hình hằng ngày sẽ mang lại kết quả nhanh hơn và tốt hơn.

Đáp án: A

27. B

Kiến thức: Kỹ năng đọc hiểu

Giải thích:

Theo đoạn 2, cường độ tập luyện của bạn nên được quyết định bởi _____.

- A. số buổi tập trên tuần
- B. mức độ tập và mục tiêu của cá nhân
- C. thời gian của mỗi buổi tập luyện
- D. số lượng bài tập tim mạch

Thông tin: In reality, the duration and intensity of workouts should be tailored to individual fitness levels and goals.

Tạm dịch: Trên thực tế, thời gian và cường độ tập luyện nên được điều chỉnh theo mức độ tập và mục tiêu của từng cá nhân.

Đáp án: B

28. B

Kiến thức: Kỹ năng đọc hiểu

Giải thích:

Từ "it" ở trong đoạn 3 ám chỉ _____.

- A. việc tập luyện hằng ngày
- B. nghỉ ngơi và phục hồi
- C. tập luyện quá mức
- D. mệt mỏi và giảm phong độ
- D. số lượng bài tập tim mạch

Thông tin: Some people believe that working out every day causes them to indulge in unhealthy eating habits or neglect other aspects of their well-being. While exercise is a crucial component of a healthy lifestyle, **it** should be complemented by a balanced diet, sufficient sleep, and stress management.

Tạm dịch: Một số người cho rằng việc tập luyện hằng ngày có thể khiến họ có những thói quen ăn uống không lành mạnh hay bỏ qua các khía cạnh khác của sức khỏe. Mặc dù việc tập thể hình là một phần quan trọng của một lối sống lành mạnh nhưng nó cần được bổ sung thêm bằng một chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và kiểm soát căng thẳng.

Đáp án: B

29. B

Kiến thức: Kỹ năng đọc hiểu

Giải thích:

Từ “holistic” ở đoạn 4 có nghĩa là _____.

- A. tập trung và cụ thể
- B. bao hàm toàn diện và gồm tất cả mọi thứ
- C. chuyên sâu và nghiêm ngặt
- D. nhiều loại và đa dạng

holistic (adj): tổng quát

Đáp án: B

30. C

Kiến thức: Kỹ năng đọc hiểu

Giải thích:

Theo bài đọc thì ý nào dưới đây là không đúng?

- A. Sự tập luyện phù hợp cần thiết cho quá trình tập luyện
- B. Tập luyện quá sức có thể dẫn đến mệt mỏi và giảm phong độ.
- C. Tập luyện hằng ngày có thể đảm bảo giảm cân
- D. Một chế độ ăn cân bằng và ngủ đủ giấc rất quan trọng cho sức khỏe tổng thể.

Thông tin: Moreover, working out every day does not guarantee weight loss or body transformation.

Tạm dịch: Hơn nữa, việc tập luyện mỗi ngày không đảm bảo cho việc giảm cân hay chuyển đổi cơ thể.

Đáp án: C

31. C

Kiến thức: Câu so sánh

Giải thích:

Cô ấy có đủ khả năng chi trả để mua cái đồng hồ đeo tay đắt đỏ đó.

- A. Cô ấy rất muốn mua cái đồng hồ đeo tay đắt đỏ đó.
- B. Cô ấy không thích cái đồng hồ đeo tay đắt đỏ đó.
- C. Cô ấy có nhiều tiền hơn số tiền đủ mua cái đồng hồ đó,
- D. Cái đồng hồ đắt đỏ đó tốn quá nhiều tiền để cô ấy có thể mua.

Đáp án: C

32. C

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Bạn đã sai khi không gọi cho bác sĩ ngay lập tức.

- A. Việc gọi cho bác sĩ phải được thực hiện ngay lập tức.
- B. Bác sĩ bị gọi sai thời điểm.
- C. Đáng lí ra bạn phải gọi cho bác sĩ ngay lập tức.
- D. Bạn đã không gọi cho bác sĩ sớm và nó sai rồi.

Đáp án: C

33. A

Kiến thức: Động từ khuyết thiếu

Giải thích:

Giống cây này không thể phát triển trên đất nghèo như thế này.

- A. Không có khả năng để giống cây này phát triển trên đất nghèo như thế này.
- B. Phát triển giống cây này trên đất nghèo như thế này không phải là không thể.
- C. Giống cây này không phải không có khả năng phát triển trên đất nghèo như thế này.
- D. Giống cây này đã quen với việc phát triển trên đất nghèo như thế này.

Đáp án: A

34. D

Kiến thức: Câu điều kiện hỗn hợp loại 2, 3

Giải thích:

Cha tôi đã động viên tôi trong sự lựa chọn nghề nghiệp của mình. Đó là lý do tại sao bây giờ tôi trở thành một bác sĩ.

- A. Đó là cha tôi người mà đã khuyến khích tôi trở thành một bác sĩ nếu không thì tôi đã chọn nghề khác.
- B. Nếu cha tôi đã khuyến khích tôi trong sự lựa chọn nghề nghiệp của mình, tôi sẽ trở thành một bác sĩ.
- C. Nếu cha tôi đã không can đảm thì tôi sẽ không bao giờ trở thành một bác sĩ.
- D. Nếu không nhờ vào sự động viên của cha tôi, bây giờ tôi đã không trở thành một bác sĩ.

Đáp án: D

35. D

Kiến thức: Mệnh đề nhượng bộ

Giải thích:

Cửa hàng mới trông có vẻ đẹp. Tuy nhiên, dường như có rất ít khách hàng.

- A. Để có nhiều việc kinh doanh hơn, cửa hàng mới nên cải thiện bề ngoài của nó.
- B. Cửa hàng mới sẽ có nhiều khách hàng hơn nếu nó trông tốt hơn.
- C. Nếu nó có nhiều khách hàng hơn thì cửa hàng mới sẽ trông tốt hơn.
- D. Mặc dù bề ngoài cửa hàng đẹp nhưng nó dường như không thu hút được nhiều việc buôn bán.

Đáp án: D

Bài nghe:

Sarah: Hi Tony!

Tony: Hi Sarah! What's up?

Sarah: It's Mum's birthday next weekend. I want to plan something special.

Tony: What like a surprise party? I don't think Mum really enjoys parties.

Sarah: She doesn't like surprises either. I think something with just the three of us could be fun though.

Tony: How about we take her to see a musical? You know how much she enjoys them.

Sarah: Good idea, but I checked, and they are all sold out. We could get tickets to the opera though.

Tony: She went to see one last year and walked out halfway through. She said it was really boring.

Sarah: Well, how about that new drama? It's called Darkest at Dawn. The tickets don't cost much.

Tony: Well, it sounds a bit dark and scary.

Sarah: Oh, you're right. How about that new romantic comedy film at the cinema. That looks funny.

Tony: Yes! She said she wanted to see that. It's not really the kind of film I enjoy, but mum will love it. I'll book some tickets.

Sarah: That sounds like a plan.

Tạm dịch:

Sarah: Chào Tony!

Tony: Chào chị Sarah! Có chuyện gì thế?

Sarah: Tuần sau là sinh nhật mẹ rồi. Mình muốn tổ chức gì đó thật đặc biệt.

Tony: Kiểu như một bữa tiệc bất ngờ á hả? Em nghĩ mẹ không thực sự thích các bữa tiệc đâu.

Sarah: Mẹ cũng không thích các bất ngờ luôn. Chị nghĩ cái gì có chỉ cần có ba chúng ta là vui rồi.

Tony: Thế dẫn mẹ đi xem nhạc kịch thì sao? Chị biết là mẹ yêu thích chúng nhiều như thế nào mà.

Sarah: Ý hay đó, nhưng chị xem rồi, tất cả vé đã được bán hết. Dù vậy chúng ta có thể mua vé đến buổi nhạc opera.

Tony: Mẹ đã đi xem một buổi năm ngoái và bỏ về giữa chừng. Mẹ nói nó rất là chán.

Sarah: Chà, thế còn bộ phim mới thì sao? Nó có tên là Darkest at Dawn. Vé không đắt lắm đâu.

Tony: Chà, nó có vẻ có chút đen tối và đáng sợ.

Sarah: Ồ em nói đúng. Thế còn phim hài lãng mạn ở rạp chiếu phim thì sao. Nó có vẻ vui đó.

Tony: Đúng rồi. Mẹ nói mẹ muốn xem phim đó. Nó không thật sự phải loại phim mà em thích nhưng mẹ sẽ rất thích nó. Em sẽ đặt vài vé.

Sarah: Nghe giống một kế hoạch đó.

36. B

Kiến thức: Kỹ năng nghe hiểu

Giải thích:

Sinh nhật mẹ họ sẽ vào _____.

A. thứ Hai tuần sau

- B. cuối tuần sau
- C. thứ Năm tuần sau

Thông tin: *Sarah:* It's Mum's birthday next weekend. I want to plan something special.

(*Sarah: Sinh nhật của mẹ vào cuối tuần tới. Tôi muốn lên kế hoạch cho một cái gì đó đặc biệt.*)

Đáp án: B

37. C

Kiến thức: Kỹ năng nghe hiểu

Giải thích:

Mẹ của Sarah và Tony thích_____.

- A. các bữa tiệc
- B. các bất ngờ
- C. các vở nhạc kịch

Thông tin:

Sarah: It's Mum's birthday next weekend. I want to plan something special.

(*Tuần sau là sinh nhật mẹ rồi. Mình muốn tổ chức gì đó thật đặc biệt.*)

Tony: What like a surprise party? I don't think Mum really enjoys parties.

(*Kiểu như một bữa tiệc bất ngờ á hả? Em nghĩ mẹ không thực sự thích các bữa tiệc đâu.*)

Sarah: She doesn't like surprises either. I think something with just the three of us could be fun though.

(*Mẹ cũng không thích các bất ngờ luôn. Chị nghĩ cái gì có chỉ cần có ba chúng ta là vui rồi.*)

Tony: How about we take her to see a musical? You know how much she enjoys them.

(*Thế dẫn mẹ đi xem nhạc kịch thì sao? Chị biết là mẹ yêu thích chúng nhiều như thế nào mà.*)

Đáp án: C

38. C

Kiến thức: Kỹ năng nghe hiểu

Giải thích:

Họ không mua vé nhạc opera vì_____.

- A. Nó đã được bán hết
- B. Tony cảm thấy nó chán.
- C. Lần trước mẹ họ không thích nó.

Thông tin:

Sarah: Good idea, but I checked, and they are all sold out. We could get tickets to the opera though.

(*Ý hay đó, nhưng chị xem rồi, tất cả vé đã được bán hết. Dù vậy chúng ta có thể mua vé đến buổi nhạc opera.*)

Tony: She went to see one last year and walked out halfway through. She said it was really boring.

(*Mẹ đã đi xem một buổi năm ngoái và bỏ về giữa chừng. Mẹ nói nó rất là chán.*)

Đáp án: C

39. B

Kiến thức: Kỹ năng nghe hiểu

Giải thích:

Tại sao Sarah không đặt vé chop him Darkest at Dawn?

- A. Nó quá đắt.
- B. Nó quá đáng sợ.
- C. Cô ấy quên.

Thông tin:

Sarah: Well, how about that new drama? It's called Darkest at Dawn. The tickets don't cost much.

(Chà, thế còn bộ phim mới thì sao? Nó có tên là Darkest at Dawn. Vé không đắt lắm đâu.)

Tony: Well, it sounds a bit dark and scary.

(Chà, nó có vẻ có chút đen tối và đáng sợ.)

Đáp án: B

40. B

Kiến thức: Kỹ năng nghe hiểu

Giải thích:

Ai là người không thích thể loại hài kịch lãng mạn?

- A. Sarah
- B. Tony
- C. Mẹ của họ.

Thông tin:

Sarah: Oh, you're right. How about that new romantic comedy film at the cinema. That looks funny.

(Ồ em nói đúng. Thế còn phim hài lãng mạn ở rạp chiếu phim thì sao. Nó có vẻ vui đó.)

Tony: Yes! She said she wanted to see that. It's not really the kind of film I enjoy, but mum will love it. I'll book some tickets.

(Đúng rồi. Mẹ nói mẹ muốn xem phim đó. Nó không thật sự phải loại phim mà em thích nhưng mẹ sẽ rất thích nó. Em sẽ đặt vài vé.)

Đáp án: B