

ĐỀ THAM KHẢO – KỶ THI TUYỂN SINH VÀO LỚP 10 THPT – ĐỀ 2

MÔN: TIẾNG ANH

Thời gian: 60 phút



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 questions.

Question 1.

- A. stomach
- B. sandwich
- C. lunch
- D. chips

Question 2.

- A. change
- B. agree
- C. balance
- D. apply

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 questions.

Question 3.

- A. detox
- B. remove
- C. follow
- D. focus

Question 4.

- A. nourishing
- B. popular
- C. natural
- D. addicted

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

Question 5. Chúa Mountain is _____ than Bà Đen Mountain.

- A. not high
- B. not as high
- C. a bit higher
- D. as high

Question 6. Doctors suggest _____ foods that are high in calcium like cheese and yogurt to protect bone health.

- A. to eat
- B. eating
- C. eat
- D. eats

Question 7. Many young people use a lot of sugary drinks _____ the risk of getting obese.

- A. because
- B. although
- C. despite
- D. because of

Question 8. Our teacher explained that our body needed _____ to store energy and protect its vital organs.

- A. nutrients
- B. calories
- C. chemicals
- D. fat

Question 9. A digital _____ creates visual art using digital tools and technologies.

- A. designer
- B. guard
- C. artist
- D. technician

Question 10. I believe that robotic surgeon _____ an important job in the future.

- A. will be
- B. is
- C. is going to be
- D. would be

Question 11. Earth Day, _____ in 1970 by environmental activist John McConnell, is celebrated every year on April 22 to raise awareness about environmental protection.

- A. when is founded
- B. that was founded
- C. who founded
- D. which was founded

Question 12. Tom: What kind of exercise do you like? - **James:** I think _____.

- A. I work out every day.
- B. I'll take up swimming.

- C. I'll give up smoking.
- D. I'm addicted to drinking.

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

Welcome to Adventure Tours!

Are you ready for an exciting journey? Our (13) _____ offers guided trips to beautiful locations across the country. Each tour is designed to make your experience unforgettable. Our guides are highly trained and will provide you with (14) _____ information about each site you visit.

Our customised packages include guided tours to historic cities and scenic destinations. These tours are carefully planned to suit your preferences. Each of our packages, (15) _____ is tailored to your needs, ensures a memorable experience.

Remember to book early as spots fill up quickly. Just pack your essentials, and we'll (16) _____ the rest!

Question 13.

- A. company
- B. tourist
- C. guide
- D. staff

Question 14.

- A. useful
- B. usual
- C. usualness
- D. useless

Question 15.

- A. that
- B. which
- C. whose
- D. who

Question 16.

- A. take care of
- B. take up
- C. bring on
- D. look at

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

Question 17. Put the sentences (a-c) in the correct order, then fill in the blank to make a logical text.

English is one of the most widely spoken languages around the world. Not only is English spoken in English-speaking countries, but it is also a second or official language in over 75 countries.

- a. This process of adaptation helps English become a reflection of diverse cultures and perspectives.
 b. Additionally, each version of English has its vocabulary, accent, and even grammar rules.
 c. In Singapore and India, English has blended with local languages, creating unique versions of English, such as Singlish and Indian English.

A. c – b – a

B. a – c – b

C. b – c – a

D. a – b – c

Question 18. Choose the sentence that can end the text (in Question 17) most appropriately.

A. However, English is not very popular in Asian countries.

B. As a global language, English continues to evolve as it adapts to different cultures and societies.

C. Therefore, English is the most useful language in the world.

D. Although fluency in English is necessary, it is difficult to learn English as well.

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct opinion that best fits each of the numbered blanks.

When you lose weight, your body burns more calories than it takes in. You can do this by eating less high-calorie foods, being more active, or doing both. Exercise is important for (19) _____ weight and keeping it off. It helps your body burn more calories and build and maintain muscles. (20) _____, it can prevent some diseases. Exercise lowers cholesterol and blood pressure, which reduces the risk (21) _____ heart attacks and certain cancers.

However, just exercising won't make you lose weight if you eat too much. Experts suggest (22) _____ the 80/20 rule, which says that 80% of weight loss comes from a healthy diet, while only 20% comes from physical activity. For example, instead of jogging for 30 minutes to burn 500 calories, you could (23) _____ not to drink sugary drinks.

Overall, to lose weight, it's important to eat healthily and (24) _____, rather than just cutting calories or exercising too much.

Question 19.

A. to lose

B. losing

C. lost

D. lose

Question 20.

A. Therefore

- B. However
- C. Also
- D. As a result

Question 21.

- A. for
- B. of
- C. on
- D. to

Question 22.

- A. follow
- B. to follow
- C. following
- D. followed

Question 23.

- A. select
- B. choose
- C. opt for
- D. decide on

Question 24.

- A. stay active
- B. stay you active
- C. you stay active
- D. active you

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

Question 25. The city is home to several historic landmarks that attract thousands of tourists each year.

- A. Thousands of tourist are attracted each year by the historic landmarks in the city.
- B. The city, where thousands of tourists visit each year, have several historic landmarks.
- C. The city attracts thousands of tourists every year because of its historic landmarks.
- D. Thousands of tourists visit the city each year because it has many historic attractions.

Question 26. Could you show me where I can get information about upcoming community events?

- A. Could you show me where to finding out about upcoming community events?
- B. Could you show me where find out about upcoming community events?
- C. Could you show me where to find out about upcoming community events?
- D. Could you show me where finding out about upcoming community events?

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

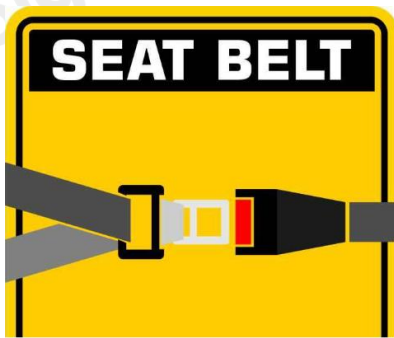
Question 27. biologist/ask/ coral reefs / suffer / damage / pollution.

- A. The biologist asked if the coral reefs suffer damage because of pollution.
- B. The biologist asked whether pollution damaged the coral reefs.
- C. The biologist asked whether the coral reefs had suffered damage due to pollution.
- D. The biologist asked if coral reefs were suffer damage from pollution.

Question 28. The United States / country / people / speak / English / native language.

- A. The United States is a country which people speak English as a native language.
- B. The United States is a country where people speak English as a native language.
- C. The United States is a country whose people speak English as a native language.
- D. The United States is a country whom people speak English as a native language.

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



Question 29. What does the sign say?

- A. You can take off your seat belt.
- B. Keep your seat belt fastened.
- C. Move around the cabin freely.
- D. The plane is about to land.



Question 30. What does the notice say?

- A. Children under 13 mustn't swim in the pool.
- B. Teenagers can swim without adult supervision.
- C. The swimming pool is not for adults.
- D. Parents mustn't bring their children to the swimming pool.

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 following questions.

Blue Zones are special places where people live longer and healthier lives. People in Blue Zones often live to the age of 100 and beyond. Currently, there are five Blue Zones in the world: Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), the Nicoya Peninsula (Costa Rica), Ikaria (Greece), and Loma Linda (California, USA). Here are some secrets to a longer life shared by the residents living in Blue Zones.

Plant-based diet and beans

One of the most important things is to eat a lot of vegetables, especially a wide **choice** of beans, from black beans to lentils, chickpeas, white beans, and soybeans. The people here also drink wine and alcohol **moderately** and regularly with their friends.

Natural movement

Next is to engage in physical activities. The people in Blue Zones move naturally all day like walking, gardening, and doing housework. The special thing is that these activities take place regularly in nature. **This** helps them to breathe fresh air and receive sunlight on their skin, promoting the production of vitamin D.

Stress-free lifestyle and strong community

The third secret is to maintain a stress-free and community-oriented lifestyle. The residents here have low levels of stress. They relieve stress with daily habits such as praying, meeting and talking happily with their relatives and friends. Social connections are also important here; they come together regularly to share meals, engage in meaningful conversations, and support one another.

Good diet, physical activities, and stress-free lifestyle are what people in Blue Zones follow to have long and healthy lives. By learning and applying these ideas, we can improve both the length and the quality of our lives.

Question 31. What is the best title for the passage?

- A. Blue Zones: Pathways to a Longer Life
- B. Blue Zones: A Journey to 100 years old
- C. Stories from the People in Blue Zones
- D. Tips for Visiting Blue Zones

Question 32. Which word can best replace the word **choice** in paragraph 2?

- A. difference
- B. option
- C. variety
- D. limitation

Question 33. Which has the OPPOSITE meaning to the word **moderately** in paragraph 2?

- A. slightly
- B. excessively
- C. fairly
- D. reasonably

34. What does the word **this** in paragraph 3 refer to?

- A. doing housework all day
- B. promoting vitamin D production
- C. doing physical activities in nature
- D. walking in fresh air

Question 35. According to the passage, which is NOT mentioned about the people in Blue Zones?

- A. They often include beans in their meals.
- B. They make wine from beans.
- C. They do exercise outside in nature regularly.
- D. They don't get high levels of stress.

Question 36. The writer explains each secret by giving _____.

- A. numbers
- B. instructions
- C. examples
- D. quotes

Four phrases/ sentences have been removed from the text below. For each question, mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks.

- A. since they protect our organs
- B. Some experts suggest adjusting their routines to gain more sleep, promoting overall well-being
- C. Many people think that we should avoid foods containing chemicals
- D. but experts advise against them

The article discusses some health advice that helps us ensure healthy living.

Take a good diet and drink water.

Many people believe that detox diets are useful, (37) _____. They emphasize the importance of eating a well-balanced diet and being hydrated by drinking enough water.

Add some fat to our meals.

Contrary to popular thinking, fats are beneficial to our health (38) _____ and aid in vitamin absorption.

Choose the right chemicals.

(39) _____. However, it's important to understand that all foods contain chemicals, and it's crucial to learn about safe options.

Get enough sleep.

Due to their long working hours and fast-paced lifestyle, many people struggle to get enough sleep, which can negatively impact their health. (40) _____.

Question 37. _____

Question 38. _____

Question 39. _____

Question 40. _____

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

HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

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

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

1. A

Phương pháp:

- Đọc các từ để xác định phát âm của từ được gạch chân.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu phiên âm của phần được gạch chân.
- So sánh để chọn ra đáp án có phần được gạch chân đọc khác với các từ còn lại.

Lời giải chi tiết:

A. stomach /'stʌmək/

B. sandwich /'sæŋ.wɪtʃ/

C. lunch /lʌntʃ/

D. chips /tʃɪps/

Phần được gạch chân ở phương án A được phát âm /k/, các phương án còn lại phát âm /tʃ/.

Chọn A

2. A

Phương pháp:

- Đọc các từ để xác định phát âm của từ được gạch chân.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu phiên âm của phần được gạch chân.
- So sánh để chọn ra đáp án có phần được gạch chân đọc khác với các từ còn lại.

Lời giải chi tiết:

A. change /tʃeɪndʒ/

B. agree /ə'gri:/

C. balance /'bæləns/

D. apply /ə'plai/

Phần được gạch chân ở phương án A được phát âm /eɪ/, các phương án còn lại phát âm /ə/.

Chọn A

3. B

Phương pháp:

- Đọc các từ để xác định trọng âm chính của từ.
- Trọng âm là âm tiết khi đọc lên nghe như chứa dấu sắc trong tiếng Việt.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu trọng âm là dấu nhảy trên ngay trước âm tiết.
- So sánh để chọn ra đáp án có trọng âm khác với các từ còn lại.

Lời giải chi tiết:

- A. detox /'di:tɒks/ => trọng âm 1
- B. remove /rɪ'mu:v/ => trọng âm 2
- C. follow /'fɒləʊ/ => trọng âm 1
- D. focus /'fəʊkəs/ => trọng âm 1

Phương án B có trọng âm 2, các phương án còn lại có trọng âm 1.

Chọn B

4. D**Phương pháp:**

- Đọc các từ để xác định trọng âm chính của từ.
- Trọng âm là âm tiết khi đọc lên nghe như chứa dấu sắc trong tiếng Việt.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu trọng âm là dấu nhảy trên ngay trước âm tiết.
- So sánh để chọn ra đáp án có trọng âm khác với các từ còn lại.

Lời giải chi tiết:

- A. nourishing /'nʌrɪʃɪŋ/ => trọng âm 1
- B. popular /'pɒpjʊlə/ => trọng âm 1
- C. natural /'nætʃərəl/ => trọng âm 1
- D. addicted /ə'dɪktɪd/ => trọng âm 2

Phương án D có trọng âm 2, các phương án còn lại có trọng âm 1.

Chọn D

5. C**Phương pháp:**

Dựa vào “than” để áp dụng cấu trúc so sánh hơn của tính từ ngắn.

Lời giải chi tiết:

Cấu trúc so sánh hơn với tính từ ngắn: S1 + tobe + adj + ER + than + S2. => loại A, B, D

Câu hoàn chỉnh: Chúa Mountain is **a bit higher** than Bà Đen Mountain.

(Núi Chúa cao hơn núi Bà Đen một chút.)

Chọn C

6. B**Phương pháp:**

Dựa vào động từ “suggest” để xác định dạng động từ theo sau phù hợp

Lời giải chi tiết:

Theo sau động từ “suggest” (*đề nghị*) cần một động từ ở dạng V-ing.

Câu hoàn chỉnh: Doctors suggest **eating** foods that are high in calcium like cheese and yogurt to protect bone health.

(Các bác sĩ khuyên ăn thực phẩm giàu canxi như phô mai và sữa chua để bảo vệ sức khỏe của xương.)

Chọn B

7. C

Phương pháp:

- Dựa vào cụm danh từ “the risk of getting obese” và cách sử dụng của các từ nối để loại đáp án sai.
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Many young people use a lot of sugary drinks _____ the risk of getting obese.

(Nhiều bạn trẻ dùng nhiều đồ uống có đường _____ nguy cơ béo phì.)

Lời giải chi tiết:

- A. because + S + V: bởi vì => loại
- B. although + S + V: mặc dù => loại
- C. despite + N: bất chấp
- D. because of + N: bởi vì

Câu hoàn chỉnh: Many young people use a lot of sugary drinks **despite** the risk of getting obese.

(Nhiều bạn trẻ sử dụng nhiều đồ uống có đường bất chấp nguy cơ béo phì.)

Chọn C

8. D

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Our teacher explained that our body needed _____ to store energy and protect its vital organs.

(Giáo viên của chúng tôi giải thích rằng cơ thể chúng tôi cần _____ để dự trữ năng lượng và bảo vệ các cơ quan quan trọng của nó.)

Lời giải chi tiết:

- A. nutrients (n): chất dinh dưỡng
- B. calories (n): calo
- C. chemicals (n): chất hóa học
- D. fat (n): chất béo

Câu hoàn chỉnh: Our teacher explained that our body needed **fat** to store energy and protect its vital organs.
(Giáo viên của chúng tôi giải thích rằng cơ thể chúng tôi cần chất béo để dự trữ năng lượng và bảo vệ các cơ quan quan trọng.)

Chọn D

9. C

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

A digital _____ creates visual art using digital tools and technologies.

(Một _____ kỹ thuật số tạo ra nghệ thuật thị giác bằng cách sử dụng các công cụ và công nghệ kỹ thuật số.)

Lời giải chi tiết:

- A. designer (n): nhà thiết kế
- B. guard (n): người bảo vệ
- C. artist (n): nghệ sĩ
- D. technician (n): kỹ thuật viên

Câu hoàn chỉnh: A digital **artist** creates visual art using digital tools and technologies.

(Một nghệ sĩ kỹ thuật số tạo ra nghệ thuật thị giác bằng cách sử dụng các công cụ và công nghệ kỹ thuật số.)

Chọn C

10. A

Phương pháp:

Dựa vào dấu hiệu thời gian “in the future” và động từ “believe” để chia thì tương lai đơn

Lời giải chi tiết:

Cấu trúc thì tương lai đơn diễn tả quan điểm cá nhân: S + will + Vo (nguyên thể). => loại B, C, D

Câu hoàn chỉnh: I believe that robotic surgeon **will be** an important job in the future.

(Tôi tin rằng bác sĩ phẫu thuật robot sẽ là một công việc quan trọng trong tương lai.)

Chọn A

11. D

Phương pháp:

Dựa vào nghĩa và cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đại từ quan hệ đúng.

Lời giải chi tiết:

Earth Day: ngày Trái Đất => danh từ chỉ vật

- A. when is founded => loại vì sau “when” phải là một mệnh đề
- B. that was founded => loại vì “that” không được sử dụng trong mệnh đề quan hệ không xác định.

C. who founded => loại vì “who” thay thế cho danh từ chỉ người

D. which was founded => “which” thay thế cho danh từ chỉ vật, làm chủ ngữ => đúng

Câu hoàn chỉnh: Earth Day, **which was founded** in 1970 by environmental activist John McConnell, is celebrated every year on April 22 to raise awareness about environmental protection.

(Ngày Trái đất, cái mà được thành lập vào năm 1970 bởi nhà hoạt động môi trường John McConnell, được tổ chức hàng năm vào ngày 22 tháng 4 để nâng cao nhận thức về bảo vệ môi trường.)

Chọn D

12. B

Phương pháp:

- Nhìn qua các đáp án để loại những đáp án sai ngữ pháp.
- Dịch câu đề bài để hiểu ngữ cảnh của đoạn hội thoại.
- Dịch nghĩa các đáp án đúng ngữ pháp để chọn được câu phản hồi phù hợp nhất với lượt lời đã cho.

Lời giải chi tiết:

Tom: Bạn thích loại bài tập nào? - James: Tôi nghĩ _____.

- A. Tôi tập thể dục hàng ngày.
- B. Tôi sẽ học bơi.
- C. Tôi sẽ bỏ hút thuốc.
- D. Tôi nghiện rượu.

Chọn B

13. A

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Our _____ offers guided trips to beautiful locations across the country.

(_____ của chúng tôi cung cấp các chuyến đi có hướng dẫn đến các địa điểm đẹp trên khắp đất nước.)

Lời giải chi tiết:

- A. company (n): công ty
- B. tourist (n): du khách
- C. guide (n): người hướng dẫn
- D. staff (n): nhân viên

Câu hoàn chỉnh: Our **company** offers guided trips to beautiful locations across the country.

(Công ty chúng tôi cung cấp các chuyến đi có hướng dẫn đến các địa điểm đẹp trên khắp đất nước.)

Chọn A

14. A

Phương pháp:

- Dựa vào danh từ “information” để xác định từ loại trước nó từ đó loại đáp án sai.
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Our guides are highly trained and will provide you with _____ information about each site you visit.

(Hướng dẫn viên của chúng tôi được đào tạo bài bản và sẽ cung cấp cho bạn thông tin _____ về từng địa điểm bạn ghé thăm.)

Lời giải chi tiết:

Trước danh từ “information” cần tính từ => loại C

- A. useful (adj): hữu ích
- B. usual (adj): thông thường
- C. usualness (n): sự thông thường
- D. useless (adj): vô ích

Câu hoàn chỉnh: Our guides are highly trained and will provide you with **useful** information about each site you visit.

(Hướng dẫn viên của chúng tôi được đào tạo chuyên sâu và sẽ cung cấp cho bạn thông tin hữu ích về từng trang web bạn truy cập.)

Chọn A

15. B**Phương pháp:**

Dựa vào danh từ “packages” và cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đại từ quan hệ đúng.

Lời giải chi tiết:

packages (n): *gói du lịch* => danh từ chỉ vật

- A. that: không được sử dụng trong mệnh đề quan hệ không xác định => loại
- B. which: thay thế cho danh từ chỉ vật, làm chủ ngữ => đúng
- C. whose: thay thế cho tính từ sở hữu, đứng trước danh từ => loại
- D. who: thay thế cho danh từ chỉ người, làm chủ ngữ => loại

Câu hoàn chỉnh: Each of our packages, **which** is tailored to your needs, ensures a memorable experience.

(Mỗi gói của chúng tôi, cái mà được điều chỉnh theo nhu cầu của bạn, đảm bảo mang lại trải nghiệm đáng nhớ.)

Chọn B

16. A**Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.

- Dịch nghĩa các cụm động từ và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Just pack your essentials, and we'll (16) _____ the rest!

(Chỉ cần đóng gói những thứ cần thiết của bạn và chúng tôi sẽ (16) _____ phần còn lại!)

Lời giải chi tiết:

- A. take care of (phr.v): lo lắng, chăm sóc
- B. take up (phr.v): bắt đầu sở thích mới
- C. bring on (phr.v): dẫn đến
- D. look at (phr.v): nhìn vào

Câu hoàn chỉnh: Just pack your essentials, and we'll **take care of** the rest!

(Chỉ cần đóng gói những thứ cần thiết của bạn, và chúng tôi sẽ lo phần còn lại!)

Chọn A

Bài hoàn chỉnh

Welcome to Adventure Tours!

Are you ready for an exciting journey? Our (13) **company** offers guided trips to beautiful locations across the country. Each tour is designed to make your experience unforgettable. Our guides are highly trained and will provide you with (14) **useful** information about each site you visit.

Our customised packages include guided tours to historic cities and scenic destinations. These tours are carefully planned to suit your preferences. Each of our packages, (15) **which** is tailored to your needs, ensures a memorable experience.

Remember to book early as spots fill up quickly. Just pack your essentials, and we'll (16) **take care of** the rest!

Tạm dịch

Chào mừng bạn đến với Du lịch mạo hiểm!

Bạn đã sẵn sàng cho một cuộc hành trình thú vị chưa? (13) Công ty của chúng tôi cung cấp các chuyến đi có hướng dẫn đến các địa điểm đẹp trên khắp đất nước. Mỗi chuyến tham quan được thiết kế để mang lại trải nghiệm khó quên cho bạn. Hướng dẫn viên của chúng tôi được đào tạo chuyên sâu và sẽ cung cấp cho bạn thông tin (14) hữu ích về từng trang web bạn truy cập.

Các gói tùy chỉnh của chúng tôi bao gồm các chuyến tham quan có hướng dẫn đến các thành phố lịch sử và các điểm đến tuyệt đẹp. Những chuyến tham quan này được lên kế hoạch cẩn thận để phù hợp với sở thích của bạn. Mỗi gói của chúng tôi, (15) cái mà được điều chỉnh theo nhu cầu của bạn, đảm bảo mang lại trải nghiệm đáng nhớ.

Hãy nhớ đặt chỗ sớm vì chỗ trống sẽ đầy nhanh chóng. Chỉ cần đóng gói những thứ cần thiết của bạn, và chúng tôi sẽ (16) lo phần còn lại!

17. A

Phương pháp:

- Dịch nghĩa các câu đề bài từ a-c để hiểu được nghĩa của từng câu.
- Lần lượt sắp xếp trật tự các câu a-c để tạo thành một đoạn văn hợp lý và có nghĩa.

*Nghĩa của các câu

English is one of the most widely spoken languages around the world. Not only is English spoken in English-speaking countries, but it is also a second or official language in over 75 countries.

(Tiếng Anh là một trong những ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi nhất trên thế giới. Tiếng Anh không chỉ được sử dụng ở các quốc gia nói tiếng Anh mà còn là ngôn ngữ thứ hai hoặc ngôn ngữ chính thức ở hơn 75 quốc gia. _____)

a. This process of adaptation helps English become a reflection of diverse cultures and perspectives.

(Quá trình thích ứng này giúp tiếng Anh trở thành sự phản ánh của các nền văn hóa và quan điểm đa dạng.)

b. Additionally, each version of English has its vocabulary, accent, and even grammar rules.

(Ngoài ra, mỗi phiên bản tiếng Anh đều có quy tắc từ vựng, giọng điệu và thậm chí cả ngữ pháp.)

c. In Singapore and India, English has blended with local languages, creating unique versions of English, such as Singlish and Indian English.

(Ở Singapore và Ấn Độ, tiếng Anh đã hòa trộn với các ngôn ngữ địa phương, tạo ra những phiên bản tiếng Anh độc đáo, chẳng hạn như tiếng Anh - Singapore và tiếng Anh-Ấn Độ.)

Bài hoàn chỉnh

English is one of the most widely spoken languages around the world. Not only is English spoken in English-speaking countries, but it is also a second or official language in over 75 countries. **(c)** In Singapore and India, English has blended with local languages, creating unique versions of English, such as Singlish and Indian English. **(b)** Additionally, each version of English has its vocabulary, accent, and even grammar rules. **(a)** This process of adaptation helps English become a reflection of diverse cultures and perspectives.

Tam dịch

Tiếng Anh là một trong những ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi nhất trên thế giới. Tiếng Anh không chỉ được sử dụng ở các quốc gia nói tiếng Anh mà còn là ngôn ngữ thứ hai hoặc ngôn ngữ chính thức ở hơn 75 quốc gia. **(c)** Ở Singapore và Ấn Độ, tiếng Anh đã hòa trộn với các ngôn ngữ địa phương, tạo ra những phiên bản tiếng Anh độc đáo, chẳng hạn như tiếng Anh - Singapore và tiếng Anh Ấn Độ. **(b)** Ngoài ra, mỗi phiên bản tiếng Anh đều có quy tắc từ vựng, giọng điệu và thậm chí cả ngữ pháp. **(a)** Quá trình thích ứng này giúp tiếng Anh trở thành sự phản ánh của các nền văn hóa và quan điểm đa dạng.

Chọn A

18. B

Phương pháp:

- Đọc lại đoạn văn đã sắp xếp hoàn chỉnh ở câu 17
- Dịch nghĩa các đáp án chọn đáp án phù hợp nhất để làm câu kết bài cho đoạn văn.

*Nghĩa của các đáp án

A. However, English is not very popular in Asian countries.

(Tuy nhiên, tiếng Anh không phổ biến ở các nước châu Á.)

B. As a global language, English continues to evolve as it adapts to different cultures and societies.

(Là ngôn ngữ toàn cầu, tiếng Anh tiếp tục phát triển khi nó thích ứng với các nền văn hóa và xã hội khác nhau.)

C. Therefore, English is the most useful language in the world.

(Vì vậy, tiếng Anh là ngôn ngữ hữu ích nhất trên thế giới.)

D. Although fluency in English is necessary, it is difficult to learn English as well.

(Mặc dù việc thông thạo tiếng Anh là cần thiết nhưng việc học tiếng Anh cũng rất khó khăn.)

Bài hoàn chỉnh

English is one of the most widely spoken languages around the world. Not only is English spoken in English-speaking countries, but it is also a second or official language in over 75 countries. (c) In Singapore and India, English has blended with local languages, creating unique versions of English, such as Singlish and Indian English. (b) Additionally, each version of English has its vocabulary, accent, and even grammar rules. (a) This process of adaptation helps English become a reflection of diverse cultures and perspectives. **(B) As a global language, English continues to evolve as it adapts to different cultures and societies.**

Tam dịch

Tiếng Anh là một trong những ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi nhất trên thế giới. Tiếng Anh không chỉ được sử dụng ở các quốc gia nói tiếng Anh mà còn là ngôn ngữ thứ hai hoặc ngôn ngữ chính thức ở hơn 75 quốc gia. (c) Ở Singapore và Ấn Độ, tiếng Anh đã hòa trộn với các ngôn ngữ địa phương, tạo ra những phiên bản tiếng Anh độc đáo, chẳng hạn như tiếng Anh - Singapore và tiếng Anh Ấn Độ. (b) Ngoài ra, mỗi phiên bản tiếng Anh đều có quy tắc từ vựng, giọng điệu và thậm chí cả ngữ pháp. (a) Quá trình thích ứng này giúp tiếng Anh trở thành sự phản ánh của các nền văn hóa và quan điểm đa dạng. (B) Là ngôn ngữ toàn cầu, tiếng Anh tiếp tục phát triển khi nó thích ứng với các nền văn hóa và xã hội khác nhau.

Chọn B

19. B

Phương pháp:

Dựa vào giới từ “for” để chọn dạng động từ đúng.

Lời giải chi tiết:

Theo sau giới từ “for” (cho) cần một động từ ở dạng V-ing.

Câu hoàn chỉnh: Exercise is important for **losing** weight and keeping it off.

(Tập thể dục rất quan trọng để giảm cân nặng và giữ nó ở mức ổn định.)

Chọn B

20. C

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.

- Dịch nghĩa các liên từ và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

It helps your body burn more calories and build and maintain muscles. _____, it can prevent some diseases.

(Nó giúp cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo hơn, xây dựng và duy trì cơ bắp. _____, nó có thể ngăn ngừa một số bệnh.)

Lời giải chi tiết:

A. Therefore: do đó

B. However: tuy nhiên

C. Also: Ngoài ra

D. As a result: kết quả là

Câu hoàn chỉnh: It helps your body burn more calories and build and maintain muscles. **Also**, it can prevent some diseases.

(Nó giúp cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo hơn, xây dựng và duy trì cơ bắp. Ngoài ra, nó còn có thể ngăn ngừa một số bệnh.)

Chọn C

21. B

Phương pháp:

Dựa vào danh từ “risk” để chọn giới từ phù hợp

Lời giải chi tiết:

Cụm từ “risk + OF”: nguy cơ

Câu hoàn chỉnh: Exercise lowers cholesterol and blood pressure, which reduces the risk **of** heart attacks and certain cancers.

(Tập thể dục làm giảm cholesterol và huyết áp, giúp giảm nguy cơ bị đau tim và một số bệnh ung thư.)

Chọn B

22. C

Phương pháp:

Dựa vào động từ “suggest” để chọn hình thức đúng của động từ sau nó.

Lời giải chi tiết:

Theo sau động từ “suggest” (*đề xuất*) cần một động từ ở dạng V-ing.

Câu hoàn chỉnh: Experts suggest **following** the 80/20 rule,

(Các chuyên gia khuyên bạn tuân theo quy tắc 80/20,)

Chọn C

23.

Phương pháp:

- Dựa vào động từ “dạng động từ “not to drink” để chọn đáp án đúng.

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

For example, instead of jogging for 30 minutes to burn 500 calories, you could _____ not to drink sugary drinks.

(Ví dụ, thay vì chạy bộ trong 30 phút để đốt cháy 500 calo, bạn có thể _____ không uống đồ uống có đường.)

Lời giải chi tiết:

- A. select (v): chọn lựa
- B. choose (v): chọn
- C. opt for + N hoặc V-ing : chọn => loại
- D. decide on + V-ing: quyết định => loại

Câu hoàn chỉnh: For example, instead of jogging for 30 minutes to burn 500 calories, you could **choose** not to drink sugary drinks.

(Ví dụ, thay vì chạy bộ trong 30 phút để đốt cháy 500 calo, bạn có thể chọn không uống đồ uống có đường.)

Chọn

24. A

Phương pháp:

- Dựa vào “and” và “eat healthily” để chọn cấu trúc song song tương ứng.
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

Overall, to lose weight, it's important to eat healthily and (24) _____

(Nhìn chung, để giảm cân, điều quan trọng là phải ăn uống lành mạnh và (24) _____)

Lời giải chi tiết:

Trước “and” là một động từ ở dạng Vo (nguyên thể) nên sau “and” cũng cần một động từ ở dạng Vo (nguyên thể). => loại C, D

Cấu trúc: stay + adj (duy trì trạng thái thế nào)

Câu hoàn chỉnh: Overall, to lose weight, it's important to eat healthily and **stay active**.

(Nhìn chung, để giảm cân, điều quan trọng là phải ăn uống lành mạnh và duy trì hoạt động.)

Chọn A

Bài hoàn chỉnh

When you lose weight, your body burns more calories than it takes in. You can do this by eating less highcalorie foods, being more active, or doing both. Exercise is important for (19) **losing** weight and keeping it off. It helps your body burn more calories and build and maintain muscles. (20) **Also**, it can prevent some

diseases. Exercise lowers cholesterol and blood pressure, which reduces the risk (21) **of** heart attacks and certain cancers.

However, just exercising won't make you lose weight if you eat too much. Experts suggest (22) **following** the 80/20 rule, which says that 80% of weight loss comes from a healthy diet, while only 20% comes from physical activity. For example, instead of jogging for 30 minutes to burn 500 calories, you could (23) **choose** not to drink sugary drinks.

Overall, to lose weight, it's important to eat healthily and (24) **stay active**, rather than just cutting calories or exercising too much.

Tạm dịch

Khi bạn giảm cân, cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo hơn mức nạp vào. Bạn có thể làm điều này bằng cách ăn ít thực phẩm có hàm lượng calo cao hơn, vận động nhiều hơn hoặc thực hiện cả hai. Tập thể dục là quan trọng để (19) giảm cân và giữ cân. Nó giúp cơ thể bạn đốt cháy nhiều calo hơn, xây dựng và duy trì cơ bắp. (20) Ngoài ra, nó có thể ngăn ngừa một số bệnh. Tập thể dục làm giảm cholesterol và huyết áp, làm giảm nguy cơ (21) bị đau tim và một số bệnh ung thư.

Tuy nhiên, chỉ tập thể dục sẽ không làm bạn giảm cân nếu bạn ăn quá nhiều. Các chuyên gia đề nghị (22) tuân theo quy tắc 80/20, trong đó nói rằng 80% việc giảm cân đến từ chế độ ăn uống lành mạnh, trong khi chỉ 20% đến từ hoạt động thể chất. Ví dụ, thay vì chạy bộ trong 30 phút để đốt cháy 500 calo, bạn có thể (23) chọn không uống đồ uống có đường.

Nhìn chung, để giảm cân, điều quan trọng là phải ăn uống lành mạnh và (24) duy trì hoạt động, thay vì chỉ cắt giảm lượng calo hoặc tập thể dục quá nhiều.

25. C

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu để bài để hiểu ngữ cảnh.
- Dựa trên các đáp án được cho và liên hệ với kiến thức đã học để xác định cấu trúc và nghĩa chính xác để chọn đáp án đúng

The city is home to several historic landmarks that attract thousands of tourists each year.

(Thành phố này là nơi có nhiều địa danh lịch sử thu hút hàng ngàn khách du lịch mỗi năm.)

Lời giải chi tiết:

- A. Thousands of tourist are attracted each year by the historic landmarks in the city. => loại vì theo sau “thousands of” (hàng ngàn) cần một danh từ đếm được số nhiều: tourist - tourists
- B. The city, where thousands of tourists visit each year, have several historic landmarks. => loại vì chủ ngữ số ít “the city” động từ “have” phải chia là “has”
- C. The city attracts thousands of tourists every year because of its historic landmarks. => đúng
(Thành phố thu hút hàng ngàn khách du lịch mỗi năm vì những địa danh lịch sử của nó.)
- D. Thousands of tourists visit the city each year because it has many historic attractions. => không thích hợp về nghĩa

(Hàng ngàn khách du lịch đến thăm thành phố mỗi năm vì nó có nhiều điểm tham quan lịch sử.)

Chọn C

26. C

Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu ngữ cảnh.
- Dựa trên các đáp án được cho và liên hệ với kiến thức đã học để xác định cấu trúc liên quan đến câu hỏi gián tiếp với Wh- để chọn đáp án đúng.

Could you show me where I can get information about upcoming community events?

(Bạn có thể chỉ cho tôi nơi tôi có thể lấy thông tin về các sự kiện cộng đồng sắp tới không?)

Lời giải chi tiết:

Cấu trúc câu hỏi gián tiếp với Wh: S + V + Wh- + TO Vo (nguyên thể).

- A. Could you show me where to finding out about upcoming community events? => loại vì sai dạng động từ “to finding”
- B. Could you show me where find out about upcoming community events? => loại vì sai dạng động từ “find”
- C. Could you show me where to find out about upcoming community events? => đúng
(Bạn có thể chỉ cho tôi nơi để tìm hiểu về các sự kiện cộng đồng sắp tới không?)
- D. Could you show me where finding out about upcoming community events? => loại vì sai dạng động từ “finding”

Chọn C

27. C

Phương pháp:

- Dịch nghĩa các từ gợi ý trên đề bài để hiểu ngữ cảnh.
- Nhìn một lượt qua các đáp án để nhận dạng được yêu cầu đề bài liên quan đến câu tường thuật dạng câu hỏi Yes/No.
- Dựa vào cấu trúc câu tường thuật đúng để chọn đáp án phù hợp.

Biologist / ask / coral reefs / suffer / damage / pollution.

(Nhà sinh vật học / hỏi / rạn san hô / chịu đựng / thiệt hại / ô nhiễm.)

Lời giải chi tiết:

Cấu trúc tường thuật dạng câu hỏi Yes/No với động từ tường thuật ở dạng quá khứ đơn “asked” (hỏi): S + asked + if / whether + S + V (lùi thì)

- A. The biologist asked if the coral reefs suffer damage because of pollution. => sai thì của động từ “suffer” => phải ở dạng V2/ed
- B. The biologist asked whether pollution damaged the coral reefs. => sai trật tự câu so với đề
- C. The biologist asked whether the coral reefs had suffered damage due to pollution. => đúng
(Nhà sinh vật học hỏi liệu các rạn san hô có bị thiệt hại do ô nhiễm hay không.)

D. The biologist asked if coral reefs were suffer damage from pollution. => sai dạng động từ “were suffer”

Chọn C

28. B

Phương pháp:

- Dịch nghĩa các từ gợi ý trên đề bài để hiểu ngữ cảnh.
- Nhìn một lượt qua các đáp án để nhận dạng được yêu cầu đề bài liên quan đến mệnh đề quan hệ.
- Dựa vào cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đại từ quan hệ đúng.

The United States / country / people / speak / English / native language.

(Hoa Kỳ / đất nước / con người / nói / tiếng Anh / ngôn ngữ bản địa.)

Lời giải chi tiết:

A. The United States is a country which people speak English as a native language. => loại vì sai ở “which” nên sửa thành “where”

B. The United States is a country where people speak English as a native language. => “where” (nơi mà) thay thế cho danh từ chỉ địa điểm => đúng

(Hoa Kỳ là quốc gia nơi người dân nói tiếng Anh như ngôn ngữ mẹ đẻ.)

C. The United States is a country whose people speak English as a native language. => “whose” (cái mà có) thay thế cho tính từ sở hữu, theo sau là danh từ => loại vì không phù hợp về nghĩa

D. The United States is a country whom people speak English as a native language. => “whom” (người mà) thay thế cho tân ngữ chỉ người => loại

Chọn B

29. B

Phương pháp:

Quan sát biển báo và dịch nghĩa của các đáp án để chọn được đáp án phù hợp nhất với biển báo.

Lời giải chi tiết:

Biển báo nói lên điều gì?

- A. Bạn có thể tháo dây an toàn.
- B. Hãy thắt chặt dây an toàn.
- C. Di chuyển tự do quanh cabin.
- D. Máy bay sắp hạ cánh.

Chọn B

30. A

Phương pháp:

Quan sát thông báo và dịch nghĩa của các đáp án để chọn được đáp án phù hợp nhất với thông báo.

Tạm dịch

CHÚ Ý

Trẻ em từ 12 tuổi trở xuống phải đi cùng người lớn khi sử dụng hồ bơi.

Lời giải chi tiết:

Thông báo nói gì?

- A. Trẻ em dưới 13 tuổi không được bơi trong hồ bơi.
- B. Thanh thiếu niên có thể bơi mà không cần sự giám sát của người lớn.
- C. Bể bơi không dành cho người lớn.
- D. Cha mẹ không được đưa con đến bể bơi.

Chọn A

Bài đọc hiểu:

Blue Zones are special places where people live longer and healthier lives. People in Blue Zones often live to the age of 100 and beyond. Currently, there are five Blue Zones in the world: Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), the Nicoya Peninsula (Costa Rica), Ikaria (Greece), and Loma Linda (California, USA). Here are some secrets to a longer life shared by the residents living in Blue Zones.

Plant-based diet and beans

One of the most important things is to eat a lot of vegetables, especially a wide **choice** of beans, from black beans to lentils, chickpeas, white beans, and soybeans. The people here also drink wine and alcohol **moderately** and regularly with their friends.

Natural movement

Next is to engage in physical activities. The people in Blue Zones move naturally all day like walking, gardening, and doing housework. The special thing is that these activities take place regularly in nature. **This** helps them to breathe fresh air and receive sunlight on their skin, promoting the production of vitamin D.

Stress-free lifestyle and strong community

The third secret is to maintain a stress-free and community-oriented lifestyle. The residents here have low levels of stress. They relieve stress with daily habits such as praying, meeting and talking happily with their relatives and friends. Social connections are also important here; they come together regularly to share meals, engage in meaningful conversations, and support one another.

Good diet, physical activities, and stress-free lifestyle are what people in Blue Zones follow to have long and healthy lives. By learning and applying these ideas, we can improve both the length and the quality of our lives.

Tạm dịch

Vùng xanh là những nơi đặc biệt nơi mọi người sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn. Người dân ở Vùng xanh thường sống đến 100 tuổi trở lên. Hiện tại, trên thế giới có 5 Vùng xanh: Okinawa (Nhật Bản), Sardinia (Ý), Bán đảo Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Hy Lạp) và Loma Linda (California, Hoa Kỳ). Dưới đây là một số bí quyết sống lâu hơn được chia sẻ bởi những cư dân sống ở Vùng xanh.

Chế độ ăn dựa trên thực vật và đậu

Một trong những điều quan trọng nhất là phải ăn nhiều rau, đặc biệt là nhiều loại đậu, từ đậu đen đến đậu lăng, đậu xanh, đậu trắng và đậu nành. Người dân ở đây cũng uống rượu, bia vừa phải và thường xuyên cùng bạn bè.

Chuyển động tự nhiên

Tiếp theo là tham gia các hoạt động thể chất. Người dân ở Vùng xanh di chuyển tự nhiên cả ngày như đi bộ, làm vườn, làm việc nhà. Điều đặc biệt là những hoạt động này diễn ra thường xuyên trong tự nhiên. Điều này giúp họ được hít thở không khí trong lành và đón nhận ánh nắng mặt trời trên da, thúc đẩy quá trình sản xuất vitamin D.

Lối sống không căng thẳng và cộng đồng vững mạnh

Bí quyết thứ ba là duy trì lối sống không căng thẳng và hướng tới cộng đồng. Người dân ở đây có mức độ căng thẳng thấp. Họ giải tỏa căng thẳng bằng những thói quen hàng ngày như cầu nguyện, gấp gỗ, trò chuyện vui vẻ với người thân, bạn bè. Ở đây kết nối xã hội cũng rất quan trọng; họ thường xuyên gặp nhau để chia sẻ bữa ăn, tham gia vào những cuộc trò chuyện ý nghĩa và hỗ trợ lẫn nhau.

Chế độ ăn uống tốt, hoạt động thể chất và lối sống không căng thẳng là những gì người dân ở Vùng xanh tuân theo để có cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh. Bằng cách học và áp dụng những ý tưởng này, chúng ta có thể cải thiện cả thời gian lẫn chất lượng cuộc sống.

Phương pháp chung:

- Đọc câu đề bài và các đáp án để gạch chân các từ khóa quan trọng.
- Đọc lướt qua các đoạn văn và dừng lại ở đoạn thông tin có chứa từ khóa.
- So sánh thông tin trong bài đọc với nội dung cần tìm dựa vào sự tương quan về nghĩa và ngữ pháp để chọn đáp thích hợp nhất.

31. A

What is the best title for the passage?

(Tiêu đề tốt nhất cho đoạn văn là gì?)

A. Blue Zones: Pathways to a Longer Life

(Vùng xanh: Con đường dẫn đến cuộc sống lâu hơn)

B. Blue Zones: A Journey to 100 years old

(Vùng xanh: Hành trình 100 tuổi)

C. Stories from the People in Blue Zones

(Những câu chuyện từ những người dân ở Vùng Xanh)

D. Tips for Visiting Blue Zones

(Lời khuyên khi tham quan Vùng xanh)

Chọn A

32. C

Which word can best replace the word **choice** in paragraph 2?

(Từ nào có thể thay thế tốt nhất cho từ "choice" trong đoạn 2?)

A. difference

(sự khác biệt)

B. option

(sự lựa chọn)

C. variety

(đa dạng)

D. limitation

(hạn chế)

Thông tin: One of the most important things is to eat a lot of vegetables, especially a wide **choice** of beans, from black beans to lentils, chickpeas, white beans, and soybeans.

(Một trong những điều quan trọng nhất là phải ăn nhiều rau, đặc biệt là đa dạng các loại đậu, từ đậu đen đến đậu lăng, đậu xanh, đậu trắng và đậu nành.)

Chọn C

33. B

Which has the OPPOSITE meaning to the word **moderately** in paragraph 2?

(Từ nào có nghĩa NGƯỢC với từ “moderately” ở đoạn 2?)

A. slightly

(hơi hơi)

B. excessively

(quá mức)

C. fairly

(khá)

D. reasonably

(hợp lý)

Thông tin: The people here also drink wine and alcohol **moderately** and regularly with their friends.

(Người dân ở đây cũng uống rượu vừa phải và thường xuyên với bạn bè.)

Chọn B

34. C

What does the word **this** in paragraph 3 refer to?

(Từ “this” trong đoạn 3 đề cập đến điều gì?)

A. doing housework all day

(làm việc nhà cả ngày)

B. promoting vitamin D production

(thúc đẩy sản xuất vitamin D)

C. doing physical activities in nature

(thực hiện các hoạt động thể chất trong tự nhiên)

D. walking in fresh air

(đi dạo trong không khí trong lành)

Thông tin: The special thing is that these activities take place regularly in nature. **This** helps them to breathe fresh air and receive sunlight on their skin, promoting the production of vitamin D.

(Điều đặc biệt là những hoạt động này diễn ra thường xuyên trong tự nhiên. Điều này giúp chúng được hít thở không khí trong lành và đón nhận ánh nắng mặt trời trên da, thúc đẩy quá trình sản xuất vitamin D.)

Chọn C

35. B

According to the passage, which is NOT mentioned about the people in Blue Zones?

(Theo đoạn văn, điều nào KHÔNG được đề cập đến về những người ở Vùng xanh?)

A. They often include beans in their meals.

(Họ thường dùng đậu trong bữa ăn của mình.)

Thông tin: One of the most important things is to eat a lot of vegetables, especially a wide choice of beans, from black beans to lentils, chickpeas, white beans, and soybeans.

(Một trong những điều quan trọng nhất là phải ăn nhiều rau, đặc biệt là nhiều loại đậu, từ đậu đen đến đậu lăng, đậu xanh, đậu trắng và đậu nành.)

B. They make wine from beans. => không có thông tin liên quan => sai

(Họ làm rượu từ đậu.)

C. They do exercise outside in nature regularly.

(Họ tập thể dục ngoài trời thường xuyên.)

Thông tin: The special thing is that these activities take place regularly in nature.

(Điều đặc biệt là những hoạt động này diễn ra thường xuyên trong tự nhiên.)

D. They don't get high levels of stress.

(Họ không bị căng thẳng ở mức độ cao.)

Thông tin: The residents here have low levels of stress.

(Cư dân ở đây có mức độ căng thẳng thấp.)

Chọn B

36. C

The writer explains each secret by giving _____.

(Người viết giải thích từng bí mật bằng cách đưa ra _____.)

A. numbers

(con số)

B. instructions

(hướng dẫn)

C. examples

(ví dụ)

D. quotes

(trích dẫn)

Thông tin: Mỗi bí mật được minh họa bằng lời giải thích hoặc mô tả, chẳng hạn như các hoạt động cụ thể như ăn đậu, đi bộ hoặc giao tiếp xã hội.

Chọn C

Câu 37 - 40

Phương pháp:

- Dịch nghĩa các câu đề bài từ a-d để hiểu được nghĩa của từng câu.
- Lần lượt đọc hiểu đoạn văn và ghép từng câu hoàn chỉnh dựa vào nghĩa và cấu trúc ngữ pháp phù hợp vào để tạo thành một đoạn văn hợp lý và có nghĩa.

*Nghĩa của các câu

A. since they protect our organs

(vì chúng bảo vệ các cơ quan của chúng ta)

B. Some experts suggest adjusting their routines to gain more sleep, promoting overall well-being

(Một số chuyên gia đề nghị điều chỉnh thói quen của họ để ngủ nhiều hơn, nâng cao sức khỏe tổng thể)

C. Many people think that we should avoid foods containing chemicals

(Nhiều người nghĩ rằng chúng ta nên tránh những thực phẩm có chứa hóa chất)

D. but experts advise against them

(nhưng các chuyên gia khuyên không nên làm vậy)

37. D

- Vị trí trống cần một mệnh đề.

- Câu này dùng để nêu ra quan điểm của các chuyên gia, đối lập với quan niệm phổ biến đã được nêu phía trước rằng chế độ ăn detox có lợi.

Câu hoàn chỉnh: Many people believe that detox diets are useful, **but experts advise against them.**

(Nhiều người cho rằng chế độ ăn kiêng giải độc rất hữu ích nhưng các chuyên gia lại khuyên không nên làm như vậy.)

Chọn D

38. A

- Vị trí trống để phù hợp cần đặt một mệnh đề giải thích lý do cho quan điểm tại sao chất béo có lợi đã được nêu phía trước.

Câu hoàn chỉnh: Contrary to popular thinking, fats are beneficial to our health **since they protect our organs** and aid in vitamin absorption.

(Trái ngược với suy nghĩ phổ biến, chất béo có lợi cho sức khỏe vì chúng bảo vệ các cơ quan và hỗ trợ hấp thụ vitamin.)

Chọn A

39. C

Câu sau bắt đầu với “However” (*tuy nhiên*) có chứa nội dung liên quan đến hóa chất trong thực phẩm dùng để phản bác lại ý kiến phía trước => vị trí trống cần một câu nêu ý kiến về hóa chất trong thực phẩm.

Câu hoàn chỉnh: **Many people think that we should avoid foods containing chemicals.** However, it's important to understand that all foods contain chemicals, and it's crucial to learn about safe options.

(Nhiều người cho rằng chúng ta nên tránh xa những thực phẩm có chứa hóa chất. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng tất cả các loại thực phẩm đều chứa hóa chất và điều quan trọng là phải tìm hiểu về các lựa chọn an toàn.)

Chọn C

40. B

- Phía trước đang nêu tầm quan trọng của giấc ngủ => Vị trí trống đưa ra giải pháp cụ thể cho việc thiếu ngủ => phù hợp nội dung về lời khuyên sức khỏe liên quan tới giấc ngủ.

Câu hoàn chỉnh: Due to their long working hours and fast-paced lifestyle, many people struggle to get enough sleep, which can negatively impact their health. **Some experts suggest adjusting their routines to gain more sleep, promoting overall well-being.**

(Do thời gian làm việc dài và lối sống nhịp độ nhanh, nhiều người khó có thể ngủ đủ giấc, điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của họ. Một số chuyên gia đề nghị điều chỉnh thói quen của họ để ngủ nhiều hơn, thúc đẩy sức khỏe tổng thể.)

Chọn B

Bài hoàn chỉnh

The article discusses some health advice that helps us ensure healthy living.

Take a good diet and drink water.

Many people believe that detox diets are useful, (37) **but experts advise against them.** They emphasize the importance of eating a well-balanced diet and being hydrated by drinking enough water.

Add some fat to our meals.

Contrary to popular thinking, fats are beneficial to our health (38) **since they protect our organs** and aid in vitamin absorption.

Choose the right chemicals.

(39) **Many people think that we should avoid foods containing chemicals.** However, it's important to understand that all foods contain chemicals, and it's crucial to learn about safe options.

Get enough sleep.

Due to their long working hours and fast-paced lifestyle, many people struggle to get enough sleep, which can negatively impact their health. (40) **Some experts suggest adjusting their routines to gain more sleep, promoting overall well-being.**

Tam dịch

Bài viết thảo luận về một số lời khuyên về sức khỏe giúp chúng ta đảm bảo cuộc sống lành mạnh.

Có chế độ ăn uống tốt và uống nước.

Nhiều người tin rằng chế độ ăn kiêng giải độc rất hữu ích, (37) nhưng các chuyên gia khuyên không nên làm vậy. Họ nhấn mạnh tầm quan trọng của việc ăn một chế độ ăn uống cân bằng và bổ sung đủ nước bằng cách uống đủ nước.

Thêm một ít chất béo vào bữa ăn của chúng ta.

Ngược lại với suy nghĩ phổ biến, chất béo có lợi cho sức khỏe của chúng ta (38) vì chúng bảo vệ các cơ quan của chúng ta và hỗ trợ hấp thụ vitamin.

Chọn đúng loại hóa chất.

(39) Nhiều người cho rằng chúng ta nên tránh những thực phẩm có chứa hóa chất. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng tất cả các loại thực phẩm đều chứa hóa chất và điều quan trọng là phải tìm hiểu về các lựa chọn an toàn.

Ngủ đủ giấc.

Do thời gian làm việc dài và lối sống nhịp độ nhanh, nhiều người khó có thể ngủ đủ giấc, điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của họ. (40) Một số chuyên gia đề nghị điều chỉnh thói quen của họ để ngủ nhiều hơn, thúc đẩy sức khỏe tổng thể.