

UNIT 3. HEALTHY LIVING FOR TEENS

TEST 01

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. accomplish B. additional C. anxiety D. assignment

Giải thích: Phát âm.

A. accomplish (v): hoàn thành /ə'kʌm.plɪʃ/

B. additional (adj): thêm vào /ə'dɪʃ.ən.əl/

C. anxiety (n): sự lo lắng /æŋ'zaɪ.ə.ti/

D. assignment (n): bài tập /ə'saɪn.mənt/

Đáp án: C. Từ “anxiety” có phần gạch chân phát âm là /æ/, khác với âm /ə/ ở các từ còn lại.

Question 2. A. educate B. deadline C. distraction D. study

Giải thích: Phát âm.

A. educate (v): giáo dục /'edʒ.u.keɪt/

B. deadline (n): thời hạn /'ded.laɪn/

C. distraction (n): sự xao nhãng /dɪ'stræk.ʃən/

D. study (v): học /'stʌd.i/

Đáp án: D. Từ “educate” có phần gạch chân phát âm là /dʒ/, khác với âm /d/ ở các từ còn lại.

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. awake B. advise C. delay D. mental

Giải thích: Trọng âm.

A. awake /ə'weɪk/ → trọng âm 2

B. advise /əd'vaɪz/ → trọng âm 2

C. delay /dɪ'leɪ/ → trọng âm 2

D. mental /'men.təl/ → trọng âm 1

Đáp án: D.

Question 4. A. cognitive B. abandon C. emotion D. important

Giải thích: Trọng âm.

A. cognitive /'kɑːɡ.nə.tɪv/ → trọng âm 1

B. abandon /ə'bæn.dən/ → trọng âm 2

C. emotion /ɪ'moʊ.ʃən/ → trọng âm 2

D. important /ɪm'pɔːr.tənt/ → trọng âm 2

Đáp án: A.

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

Question 5. To most people, ____ living means both physical and mental health are functioning well together.

A. Healthy

B. unhealthy

C. health

D. healthily

Giải thích: Từ loại.

Ta cần một tính từ để bổ nghĩa cho danh từ “living”.

A. Healthy (adj): lành mạnh

B. Unhealthy (adj): không lành mạnh

C. Health (n): sức khỏe

D. Healthily (adv): một cách lành mạnh

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Đối với hầu hết mọi người, lối sống lành mạnh nghĩa là cả sức khỏe thể chất và tinh thần đều vận hành tốt cùng nhau.

Question 6. The school counsellor advises the students ____ their study and play time.

A. Underground

B. to balance

C. taxi

D. bus

Giải thích:

Cấu trúc “advise + someone + to V” (khuyến ai làm gì), vì vậy cần dùng “to balance”. Các đáp án còn lại không liên quan.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Cô tư vấn học đường khuyên học sinh nên cân bằng thời gian học và chơi.

Question 7. Students have to ____ their time by planning their schedule and giving priority to their work.

A. Manage

B. waste

C. managing

D. bring

Giải thích: Từ vựng.

Chủ ngữ “Students” + “have to” + V nguyên thể, vì vậy cần dùng động từ nguyên thể “manage” (*quản lý*)

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Học sinh phải quản lý thời gian bằng cách lên kế hoạch và ưu tiên công việc của mình.

Question 8. If you ____ time for relaxation, you will avoid feeling overwhelmed.

A. Will make

B. make

C. should make

D. must make

Giải thích: Câu điều kiện.

Câu điều kiện loại 1: If + hiện tại đơn, will + V, vì vậy ta cần dùng “make” ở mệnh đề điều kiện.

Đáp án: B.**Dịch nghĩa:***Nếu bạn dành thời gian để thư giãn, bạn sẽ tránh được cảm giác quá tải.***Question 9.** Unless you follow a healthy diet, you ____ feel tired.

A. Might

B. will

C. can't

D. should

Giải thích: Câu điều kiện.

“Unless” = “If... not” → câu điều kiện loại 1, vì vậy ta dùng “will” cho mệnh đề chính.

Đáp án: B.**Dịch nghĩa:***Trừ khi bạn ăn uống lành mạnh, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi.***Question 10.** If you don't hand ____ your homework, you will get into trouble.**A. In**

B. into

C. up

D. on

Giải thích: Cụm động từ.**A. in** → “hand in” là cụm động từ cố định, nghĩa là “nộp” (bài tập, giấy tờ, đơn xin...). Đây là cụm đúng ngữ pháp và hợp nghĩa: “hand in your homework” = nộp bài tập.**B. into** → “hand into” không phải là một cụm động từ thông dụng. “Into” thường đi với động từ chỉ sự di chuyển, như “go into”, “put into”, không dùng sau “hand”.**C. up** → “hand up” không tồn tại như một cụm nghĩa trong trường hợp này. Nếu nói “put your hand up” thì là “giơ tay”, nhưng “hand up something” là sai cấu trúc.**D. on** → “hand on” có tồn tại, nghĩa là truyền lại cái gì cho người khác, thường dùng với “hand on knowledge” hoặc “hand on a job”, không phù hợp trong ngữ cảnh nộp bài tập.**Đáp án: A.****Dịch nghĩa:***Nếu bạn không nộp bài tập, bạn sẽ gặp rắc rối đấy.***Question 11.** I'm not good at art so I'm ____ this subject. I'll try French now.

A. Attending

B. marking

C. dropping

D. taking

Giải thích: Từ vựng.

Câu này nói đến việc bỏ học một môn học nào đó. Động từ phù hợp là drop, cụ thể hơn là cụm “drop a subject” (bỏ học môn đó).

“Attending” nghĩa là tham dự, không phù hợp.

“Marking” là chấm điểm, không đúng ngữ cảnh.

“Taking” là đang học, trái nghĩa với “not good at” và “I'll try French now”.

Đáp án: C.**Dịch nghĩa:***Tôi không giỏi môn mỹ thuật nên tôi sẽ bỏ môn này. Giờ tôi sẽ thử học tiếng Pháp.***Question 12.** Mary: “ Shall we have a drink when you finish your talk?”

John: “_____”

A. No you can't

B. All right

C. You're welcome

D. You needn't do that

Giải thích: Câu giao tiếp.

Câu hỏi mang tính đề nghị ("Shall we...") nên câu trả lời phù hợp nhất là đồng ý, đơn giản và thân thiện. "All right" mang nghĩa "Được thôi" rất tự nhiên.

"No you can't" là phủ định vô lý vì Mary không xin phép.

"You're welcome" dùng để đáp lại lời cảm ơn, không phù hợp.

"You needn't do that" (Bạn không cần làm thế) cũng không liên quan.

Đáp án: B.**Dịch nghĩa:**

Mary: Chúng ta đi uống gì đó sau khi bạn kết thúc bài nói nhé?

John: Được thôi.

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 from 13 to 16.

COME AND JOIN OUR LUNCHTIME YOGA CLASS WITH EXPERIENCED TEACHER

When? – (13) _____ Tuesday at 1.30 p.m

Where? – (14) _____ Room 7

How much? - \$10 for four 30-minute classes

What to bring? – (15) _____ clothes. Divya will provide the yoga mats.

How to join? Write to Sam at Sam.

We can only take a (16) _____ of 20 in the room, so book now!

Question 13. A. Almost

B. Most

C. Every

D. All

Giải thích: Từ chỉ tần suất.

Ta cần một từ để nói về tần suất diễn ra của lớp học. "Every Tuesday" (Mỗi thứ Ba) là cấu trúc đúng.

"Almost Tuesday" sai về ngữ nghĩa.

"Most Tuesday" sai cấu trúc (phải là "Most Tuesdays").

"All Tuesday" cũng sai về ngữ pháp.

Đáp án: C.**Dịch nghĩa:**

Khi nào? – Mỗi thứ Ba lúc 1 giờ 30 chiều

Question 14. A. in**B. at**

C. on

D. about

Giải thích: Giới từ.

Trong văn cảnh ngắn gọn như câu hỏi – trả lời "Where?", ta thường dùng giới từ "at" để chỉ vị trí cụ thể (như phòng học, số phòng).

“In Room 7” cũng đúng trong văn viết trang trọng hơn hoặc khi nhấn mạnh bên trong.

Tuy nhiên, “at Room 7” thường được dùng trong ngữ cảnh nhanh/giao tiếp.

“On” và “about” sai hoàn toàn trong ngữ cảnh này.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Ở đâu? – Tại phòng 7.

Question 15. A. fashionable **B. comfortable** C. expensive D. cheap

Giải thích: Từ vựng.

Trong bối cảnh luyện tập yoga, từ mô tả thích hợp nhất cho “clothes” là “comfortable” (thoải mái).

“Fashionable” không cần thiết trong lớp yoga.

“Expensive” và “cheap” không liên quan đến tính phù hợp cho việc tập luyện.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Cần mang gì? – Quần áo thoải mái. Divya sẽ cung cấp thảm tập yoga.

Question 16. A. minimum B. number **C. maximum** D. minority

Giải thích: Từ vựng.

Câu nói về số lượng người được phép vào phòng, nên cần một danh từ mang nghĩa “giới hạn tối đa”. “Maximum” là lựa chọn chính xác vì nó diễn tả số lượng lớn nhất được cho phép. “Minimum” là tối thiểu nên không hợp lý. “Number” chỉ đơn thuần là con số, không mang nghĩa giới hạn. “Minority” nói về thiểu số, không phù hợp với ngữ cảnh này.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Chúng tôi chỉ có thể nhận tối đa 20 người trong phòng, vì vậy hãy đặt chỗ ngay!

Tạm dịch bài đọc

THAM GIA LỚP HỌC YOGA GIỜ TRƯA CÙNG GIÁO VIÊN DẠY DẠN KINH NGHIỆM

Khi nào? – Vào thứ Ba lúc 1 giờ 30 chiều

Ở đâu? – Phòng số 7

Học phí? – 10 đô cho bốn buổi học, mỗi buổi kéo dài 30 phút

Cần mang gì? – Quần áo thoải mái. Cô Divya sẽ chuẩn bị thảm yoga.

Cách đăng ký? – Viết cho Sam theo địa chỉ email: Sam.

Lưu ý: Chỉ nhận tối đa 20 người trong phòng, vì vậy hãy đăng ký ngay nhé!

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the following questions 17.

- a. Sleep is very important for staying healthy because it helps your brain and emotions work well.
- b. So, if you keep a regular sleep schedule, you will feel better.

- c. This way, you can take better care of your health.
d. In addition, avoiding late-night activities makes your sleep better.
e. Also, creating a calm bedtime routine can help you fall asleep.

A. a-c-d-b-e **B. a-b-e-c-d** C. a-d-b-e-c D. a-e-b-d-c

Giải thích: Sắp xếp đoạn văn.

Đáp án: B (a-b-e-c-d)

- a. Mở đầu bằng lý do vì sao giấc ngủ quan trọng.
b. Nói về một thói quen cụ thể giúp cải thiện sức khỏe.
e. Tiếp tục nêu cách hỗ trợ giấc ngủ.
c. Khẳng định hiệu quả.
d. Bổ sung thêm lời khuyên về sinh hoạt.

Dịch nghĩa:

- a. Giấc ngủ rất quan trọng để giữ gìn sức khỏe vì nó giúp não bộ và cảm xúc hoạt động tốt.
b. Vì vậy, nếu bạn duy trì lịch ngủ đều đặn, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn.
e. Ngoài ra, việc tạo thói quen đi ngủ yên tĩnh sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn.
c. Bằng cách này, bạn có thể chăm sóc sức khỏe của mình tốt hơn.
d. Thêm vào đó, tránh các hoạt động về đêm cũng sẽ giúp giấc ngủ của bạn tốt hơn.

Question 18.

- a. Physical activity is beneficial for teens.
b. Therefore, if you engage in regular exercise, you can enhance your fitness levels.
c. As a result, regular exercise also helps in managing stress effectively.
d. Additionally, choosing enjoyable activities increases motivation for exercise.
e. Moreover, incorporating different types of exercise can benefit overall health.

A. a-c-b-e-d B. a-d-b-e-c **C. a-b-e-c-d** D. a-e-b-c-d

Giải thích: Sắp xếp đoạn văn.

Đáp án: C (a-b-e-c-d)

Câu a là câu mở đầu giới thiệu chủ đề: "Physical activity is beneficial for teens."

Câu b triển khai lý do: "Therefore, if you engage in regular exercise, you can enhance your fitness levels."

Câu e thêm thông tin mở rộng: "Moreover, incorporating different types of exercise can benefit overall health."

Câu c nối tiếp với hệ quả: "As a result, regular exercise also helps in managing stress effectively."

Câu d là câu kết với lời khuyên tích cực: "Additionally, choosing enjoyable activities increases motivation for exercise."

Dịch nghĩa:

- a. Hoạt động thể chất rất có lợi cho thanh thiếu niên.

- b. Do đó, nếu bạn tập thể dục thường xuyên, bạn có thể nâng cao mức độ thể chất của mình.*
- e. Hơn nữa, việc kết hợp nhiều loại hình tập luyện khác nhau sẽ có lợi cho sức khỏe tổng thể.*
- c. Kết quả là, việc tập thể dục thường xuyên cũng giúp quản lý căng thẳng hiệu quả.*
- d. Ngoài ra, việc chọn những hoạt động bạn yêu thích sẽ làm tăng động lực để luyện tập.*

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each numbered blank from 19 to 24.

When I was at school, I had to learn how to have a well-balanced life in order to reduce stress and anxiety. Here are some of the typical things I did. Firstly, I managed my time properly. (19) _____ I started to plan my schedule, made a weekly work list and gave priority to some of my work. This helped me concentrate my efforts on my most important tasks. In addition, I communicated with my family, friends, and teachers about my busy schedule and problems, so they would offer me additional (20) _____ support. I also took breaks appropriately because they helped me keep away from stress and anxiety and gave my brain a rest and improved my (21) _____.

Finally, I looked after my (22) _____. I got at least eight hours of sleep a day. I played football with my classmates twice a week and went for a walk with my grandparents early every morning. Besides, I also tried to (23) _____ a healthy diet. I ate a lot of fruit and vegetables. I ate little fattening foods and avoided (24) _____ like chips, cookies, pizza, etc.

Question 19. A. however **B. therefore** C. but D. because

Giải thích: Liên từ.

“(19) _____ I started to plan my schedule, made a weekly work list and gave priority to some of my work.”

“This helped me concentrate my efforts...” là kết quả của hành động “plan my schedule, made a weekly work list...”. Vì vậy ta dùng “therefore” (vì vậy) để diễn tả mối quan hệ nguyên nhân – kết quả.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Vì vậy, tôi đã bắt đầu lập thời khóa biểu, tạo danh sách công việc hằng tuần và ưu tiên một số công việc.

Question 20. A. a B. the C. some **D. X**

Giải thích: Mạo từ.

“...so they would offer me additional (20) _____ support.”

“offer me additional _____ support” – “support” là danh từ không đếm được, không dùng mạo từ. Không chọn “a”, “the”, “some” vì không phù hợp với “support” đã được xác định tính chất chung.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

...nên họ sẽ đưa cho tôi thêm sự hỗ trợ.

Question 21. A. happy B. happier **C. happiness** D. happily

Giải thích: Từ loại.

“... helped me keep away from stress and anxiety and gave my brain a rest and improved my (21) _____.”

“Improved my ____” sau tính từ sở hữu “my” là một danh từ. Chỉ có “happiness” là danh từ phù hợp, mang nghĩa “niềm vui/sự hạnh phúc”. Các phương án còn lại sai về từ loại.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

...giúp tôi tránh xa căng thẳng và lo lắng, cho não bộ nghỉ ngơi và cải thiện niềm vui.

Question 22. A. healthy diet B. junk foods **C. physical health** D. mood

Giải thích: Từ vựng.

“Finally, I looked after my (22) ____.”

Câu nói đến việc chăm sóc cơ thể như ngủ đủ giấc, chơi thể thao, nội dung liên quan đến “thể chất”, nên chọn “physical health” (sức khỏe thể chất).

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Cuối cùng, tôi chăm sóc sức khỏe thể chất của mình.

Question 23. A. take part B. healthy diet C. be careful **D. make sure**

Giải thích: Cụm động từ.

“Besides, I also tried to (23) ____ a healthy diet.”

“tried to ____ a healthy diet”, cụm “make sure + danh từ” nghĩa là đảm bảo điều gì đó xảy ra. Các đáp án còn lại không phù hợp về ngữ nghĩa hoặc từ loại.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Ngoài ra, tôi cũng cố gắng đảm bảo một chế độ ăn uống lành mạnh.

Question 24. **A. junk foods** B. healthy diet C. physical health D. support

Giải thích: Từ vựng.

“I ate little fattening foods and avoided (24) ____ like chips, cookies, pizza, etc.”

“avoided ____ like chips, cookies, pizza...”, các món này đều là thức ăn nhanh (junk foods), nên chọn “junk foods”. Các phương án khác không phù hợp.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Tôi ăn ít đồ béo và tránh xa các món ăn nhanh như khoai tây chiên, bánh quy, pizza, ...

Tạm dịch bài đọc

Khi tôi còn đi học, tôi đã phải học cách sống cân bằng để giảm căng thẳng và lo âu. Dưới đây là một số việc điển hình mà tôi đã làm. Trước tiên, tôi quản lý thời gian một cách hợp lý. Vì vậy, tôi bắt đầu lên kế hoạch thời gian biểu, lập danh sách công việc hàng tuần và ưu tiên một số việc. Điều này giúp tôi tập trung nỗ lực vào những nhiệm vụ quan trọng nhất. Ngoài ra, tôi còn trao đổi với gia đình, bạn bè và thầy cô về lịch trình bận rộn và các vấn đề của mình, để họ có thể đưa ra sự hỗ trợ thêm. Tôi cũng nghỉ giải lao hợp lý vì điều đó giúp tôi tránh căng thẳng và lo âu, đồng thời cho não bộ nghỉ ngơi và cải thiện sự hạnh phúc. Cuối cùng, tôi

chú ý đến sức khỏe thể chất. Tôi ngủ ít nhất tám tiếng mỗi ngày. Tôi chơi bóng đá với bạn cùng lớp hai lần một tuần và đi bộ với ông bà vào mỗi sáng sớm. Bên cạnh đó, tôi cũng cố gắng duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh. Tôi ăn nhiều trái cây và rau củ, ăn ít thực phẩm béo và tránh xa đồ ăn vặt như khoai tây chiên, bánh quy, pizza, ...

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

Question 25. Taking care of both physical and mental health is important.

- A. Taking care of both physical and mental health is unnecessary.
- B. If you take care of both physical and mental health, it will not matter.
- C. Both physical and mental health do not need to be taken care of.
- D. It is important to take care of both physical and mental health.**

Giải thích: Viết lại câu (câu đồng nghĩa).

Câu gốc: "Taking care of both physical and mental health is important." đây là một câu trúc bị động dạng nhấn mạnh tầm quan trọng của một hành động. Đáp án D diễn đạt lại bằng cách dùng cấu trúc "It is important to + V", giữ nguyên ý nghĩa gốc.

Các phương án còn lại đều mang nghĩa phủ định, trái ngược với câu gốc.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Việc chăm sóc cả sức khỏe thể chất và tinh thần là rất quan trọng.

Question 26. You don't manage your time well, you may feel stressed out accomplishing all the assignments.

- A. If you don't manage your time well, you can easily finish all the assignments.
- B. You will never feel stressed out no matter how badly you manage your time.
- C. Managing your time poorly means you won't feel stressed out.
- D. If you don't manage your time well, you will feel stressed out accomplishing all the assignments.**

Giải thích: Viết lại câu (câu đồng nghĩa).

Câu gốc là một câu điều kiện loại 1 ẩn chủ ngữ ở mệnh đề điều kiện: "You don't manage your time well, you may feel stressed...". Cần viết lại thành: "If you don't manage your time well, you will feel stressed out...", chỉ có đáp án D thể hiện đúng cả về cấu trúc lẫn nghĩa. Các phương án còn lại đều sai logic hoặc phủ định không đúng.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Nếu bạn không quản lý thời gian tốt, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng khi hoàn thành tất cả các bài tập.

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. you/ want/ take part/ contest/ you/ fill/ this form.

- A. If you want take part contest, you must filling this form.

B. You must take part in the contest if you want fill this form.

C. If you want to taking part in the contest, you must fill this form.

D. If you want to take part in the contest, you must fill in this form

Giải thích: Viết lại câu (sử dụng từ cho trước).

Dựa vào các cụm từ gợi ý: “you want take part contest” cần thêm “to” sau “want” và mạo từ “in the contest”, “you fill this form” nên dùng “fill in this form” để đúng cụm động từ. Chỉ có đáp án D viết đúng ngữ pháp và hoàn chỉnh về ý nghĩa.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Nếu bạn muốn tham gia cuộc thi, bạn phải điền vào mẫu đơn này.

Question 28. *your brother/ get/ tired/ tomorrow/ he/ stay up late/ tonight.*

A. If your brother might get tired tomorrow, he stays up late tonight.

B. Your brother stays up late tonight if he might get tired tomorrow.

C. Your brother might get tired tomorrow if he stays up late tonight.

D. Your brother might tired get tomorrow if he stays late up tonight.

Giải thích: Viết lại câu (sử dụng từ cho trước).

Đây là một câu điều kiện loại 1:

Mệnh đề điều kiện: “If he stays up late tonight”

Mệnh đề chính: “He might get tired tomorrow”

Câu đầy đủ, đúng ngữ pháp và đúng thứ tự thì là câu C.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Em trai bạn có thể sẽ mệt vào ngày mai nếu cậu ấy thức khuya vào tối nay.

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. Security cameras are not being used in this area.

B. Security cameras are watching and recording in this area.

C. There are no security cameras around this building.

D. Security cameras are only active during the night.

Giải thích: Biển báo.

Nội dung biển báo: Cảnh báo: Khu vực có máy quay an ninh hoạt động.

- A. Camera an ninh không được sử dụng trong khu vực này.
- B. Camera an ninh đang theo dõi và ghi hình trong khu vực này.
- C. Không có camera an ninh nào xung quanh tòa nhà này.
- D. Camera an ninh chỉ hoạt động vào ban đêm.

Đáp án: B.

Question 30. What does the notice say?

**"The cafe will have live music on Friday nights starting at 7 PM.
Enjoy music while you dine."**

- A. Live music will be played on Saturday nights.
- B. The café will have live music on Friday nights starting at 7 PM
- C. Music will be played only in the morning.
- D. The café will not have live music this month.

Giải thích: Biển báo.

Nội dung biển báo: Quán cà phê sẽ có nhạc sống vào tối thứ sáu bắt đầu từ 7 giờ. Hãy tận hưởng âm nhạc trong lúc bạn ăn tối.

- A. Nhạc sống sẽ được chơi vào tối thứ Bảy.
- B. Quán cà phê sẽ có nhạc sống vào tối thứ Sáu bắt đầu từ 7 giờ tối
- C. Nhạc chỉ được chơi vào buổi sáng.
- D. Quán cà phê sẽ không có nhạc sống trong tháng này.

Đáp án: B.

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 from 31 to 36.

Balance is key for Mary, a busy teenager. She uses an app to stay **organized** with her assignments and deadlines; the app helps her receive **reminders** to ensure she doesn't forget anything. Mary also makes a daily to-do list to help her stay focused and motivated. She's mindful of not spending too much time on online social media, limiting her usage to an hour each day to avoid wasting her time. On weekends, Mary enjoys relaxing and socializing with friends, going to the cinema, shopping, or just hanging out. She also does some volunteer work at a local charity, which provides valuable academic experience and looks great on her CV.

James, an adult working a nine-to-five job, is also aware of the importance of time management. He starts his day by making a to-do list, prioritizing the most urgent or difficult tasks first when he has the most energy. To avoid **distractions**, James turns off email and social media notifications on his phone and closes his office door, allowing him to concentrate. On the day when he must work overtime, he quickly rearranges his tasks and makes sure everything gets completed on time. When at home, James spends his quality time with his family, playing games or going to the park with his two young children. James and his wife share the housework, taking turns cooking and cleaning, ensuring a great work-life balance. In his free time, James keeps fit by playing football with friends and going to the gym, which helps him relax and clear his mind.

Question 31: Which title best describes the content of the text?

A. How to Use Social Media Effectively

B. Tips for Healthy Eating Habits

C. Strategies for Managing Time Efficiently

D. Importance of Exercise in Daily Life

Giải thích: Đọc hiểu (chủ đề chính).

Toàn bài nói về cách Mary và James quản lý thời gian, lên kế hoạch công việc, giảm xao nhãng, nghỉ ngơi và giữ cân bằng cuộc sống. Đây đều là chiến lược quản lý thời gian hiệu quả, chứ không nói riêng về thể dục, ăn uống hay mạng xã hội.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Tiêu đề nào mô tả nội dung bài đọc đúng nhất?

A. Cách sử dụng mạng xã hội hiệu quả

B. Mẹo cho thói quen ăn uống lành mạnh

C. Chiến lược quản lý thời gian hiệu quả

D. Tầm quan trọng của việc tập thể dục trong cuộc sống hàng ngày

Question 32: What is the main difference between Mary and James's approach to managing their time?

A. Mary limits her social media use, while James avoids distractions by turning off notifications.

B. Mary uses a to-do list, while James does not use any planning tools.

C. Mary works overtime frequently, while James has a flexible work schedule.

D. Mary spends a lot of time on social media, while James spends little time with his family.

Giải thích: Đọc hiểu (tìm thông tin).

Mary: "...limiting her usage to an hour each day to avoid wasting her time."

James: "...turns off email and social media notifications on his phone..."

→ Hai cách quản lý xao nhãng khác nhau nhưng đều nhấn mạnh hiệu quả.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Sự khác biệt chính giữa cách Mary và James quản lý thời gian là gì?

A. Mary hạn chế sử dụng mạng xã hội, trong khi James tránh sự xao nhãng bằng cách tắt thông báo.

B. Mary sử dụng danh sách việc cần làm, trong khi James không sử dụng bất kỳ công cụ lập kế hoạch nào.

C. Mary thường xuyên làm thêm giờ, trong khi James có lịch làm việc linh hoạt.

D. Mary dành nhiều thời gian cho mạng xã hội, trong khi James dành ít thời gian cho gia đình.

Question 33: Which word is CLOSEST in meaning to "**organized**"?

A. Arrange

B. Ignore

C. Delay

D. Confuse

Giải thích: Đọc hiểu (từ đồng nghĩa).

"Organized" = có tổ chức, làm việc có hệ thống. Trong các phương án, "arrange" (sắp xếp) là gần nghĩa nhất.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Từ nào gần nghĩa nhất với “organized”?

A. Sắp xếp

B. Bỏ qua

C. Trì hoãn

D. Làm rối

Question 34: Which word is the OPPOSITE of "distractions"?

A. Interruptions

B. Focus

C. Disturbances

D. Transaction

Giải thích: Đọc hiểu (từ trái nghĩa).

“Distractions” = những yếu tố gây xao nhãng. Trái nghĩa với nó là “focus” (sự tập trung).

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Từ nào trái nghĩa với “distractions”?

A. Sự gián đoạn

B. Sự tập trung

C. Sự nhiễu loạn

D. Giao dịch

Question 35: Which word is CLOSEST in meaning to "reminders"?

A. Alerts

B. Warnings

C. Notifications

D. Announcements

Giải thích: Đọc hiểu (từ đồng nghĩa).

“Reminders” là các thông báo, cảnh báo giúp ta nhớ việc phải làm. Từ đồng nghĩa gần nhất là “notifications” (thông báo).

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Từ nào gần nghĩa nhất với “reminders”?

A. Cảnh báo

B. Cảnh báo

C. Thông báo

D. Thông báo

Question 36: Why does Mary limit her social media time?

A. To avoid wasting time and stay focused

B. To relax and clear her mind

C. To focus on volunteer work

D. To spend more time with her family

Giải thích: Đọc hiểu (tìm thông tin).

Câu trong đoạn 1: “limiting her usage to an hour each day to avoid wasting her time.” cho thấy Mary giảm thời gian mạng xã hội để tiết kiệm thời gian và duy trì tập trung.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Tại sao Mary giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội?

- A. Để tránh lãng phí thời gian và tập trung*
- B. Để thư giãn và làm sáng tỏ tâm trí*
- C. Để tập trung vào công việc tình nguyện*
- D. Để dành nhiều thời gian hơn cho gia đình*

Tạm dịch bài đọc

Giữ cân bằng là điều cốt lõi đối với Mary, một thiếu niên bận rộn. Cô ấy sử dụng một ứng dụng để sắp xếp hợp lý các bài tập và thời hạn; ứng dụng này giúp cô nhận các lời nhắc để đảm bảo rằng cô không quên điều gì. Mary cũng lập danh sách việc cần làm hằng ngày để giúp cô giữ được sự tập trung và động lực. Cô chú ý không dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội, giới hạn việc sử dụng chỉ một tiếng mỗi ngày để tránh lãng phí thời gian. Vào cuối tuần, Mary thích thư giãn và giao lưu với bạn bè bằng cách đi xem phim, đi mua sắm hoặc chỉ đơn giản là tụ tập trò chuyện. Cô cũng tham gia một số hoạt động tình nguyện tại một tổ chức từ thiện địa phương, điều này không chỉ mang lại kinh nghiệm học tập quý giá mà còn giúp hồ sơ xin việc của cô ấn tượng hơn.

James, một người trưởng thành làm công việc hành chính từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, cũng nhận thức được tầm quan trọng của việc quản lý thời gian. Anh bắt đầu ngày mới bằng cách lập danh sách việc cần làm, ưu tiên những nhiệm vụ khẩn cấp hoặc khó khăn nhất vào đầu ngày khi có nhiều năng lượng nhất. Để tránh bị xao nhãng, James tắt các thông báo email và mạng xã hội trên điện thoại, đồng thời đóng cửa văn phòng để có thể tập trung. Vào những ngày phải làm thêm giờ, anh nhanh chóng sắp xếp lại công việc và đảm bảo rằng mọi việc đều được hoàn thành đúng hạn. Khi ở nhà, James dành thời gian chất lượng cho gia đình, chơi cùng các con hoặc đưa chúng đi công viên. Anh và vợ cùng chia sẻ việc nhà, thay phiên nhau nấu ăn và dọn dẹp, từ đó duy trì một cuộc sống cân bằng giữa công việc và gia đình. Trong thời gian rảnh, James giữ sức khỏe bằng cách chơi bóng đá với bạn bè và đến phòng gym, điều này giúp anh thư giãn và thoải mái đầu óc.

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 from 37 to 40.

There are many things we should do to manage our time effectively. Firstly, (37) _____. This will help us keep focused on our most important tasks and avoid wasting time on tasks that do not contribute to our goals. Secondly, (38) _____ can help us manage our time efficiently by breaking down our day into manageable chunks. We should also be realistic about how long each task will take and build in extra time for unexpected interruptions or delays. (39) _____. Such as social media or unnecessary meetings, (40) _____. By following these tips, we can effectively manage our time and achieve success in all aspects of our life.

- A. creating a schedule or to-do list
- B. Thirdly, it is essential to eliminate distractions

- C. which can reduce our productivity
- D. we should set specific goals and prioritise them according to their importance level

Question 37: D

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

“Firstly, (37) ____.”

Câu tiếp theo nói: “This will help us keep focused...” cần một câu trước đó có chủ ngữ là một hành động/cách làm cụ thể. Trong các đáp án, câu phù hợp nhất là: “we should set specific goals and prioritise them according to their importance level”, “This” = hành động đặt mục tiêu và sắp xếp thứ tự ưu tiên.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Trước hết, chúng ta nên đặt ra các mục tiêu cụ thể và ưu tiên chúng theo mức độ quan trọng. Điều này sẽ giúp chúng ta tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng nhất...

Question 38: A

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

“Secondly, (38) ____ can help us manage our time efficiently by breaking down our day into manageable chunks.”

Câu gợi ý nói về việc chia thời gian hiệu quả, vậy nên lựa chọn hợp lý là: “creating a schedule or to-do list” – tạo lịch trình hoặc danh sách công việc.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Thứ hai, việc lập lịch trình hoặc danh sách việc cần làm có thể giúp chúng ta quản lý thời gian hiệu quả bằng cách chia nhỏ một ngày thành các phần hợp lý.

Question 39: B

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

Câu cần một mệnh đề đầy đủ bắt đầu cho nội dung mới: loại bỏ yếu tố gây xao nhãng. Chỉ có câu “Thirdly, it is essential to eliminate distractions” phù hợp về mặt hình thức và nghĩa.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Thứ ba, điều cần thiết là loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng.

Question 40: C

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

“Such as social media or unnecessary meetings, (40) ____.”

Sau cụm “Such as social media or unnecessary meetings,” cần một mệnh đề hoàn chỉnh để nêu hậu quả nên “which can reduce our productivity” là lựa chọn hợp lý nhất.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

...như mạng xã hội hay các cuộc họp không cần thiết, vì chúng có thể làm giảm năng suất làm việc của chúng ta.

Tạm dịch bài đọc

Có rất nhiều điều chúng ta nên làm để quản lý thời gian một cách hiệu quả. Trước tiên, chúng ta nên đặt ra các mục tiêu cụ thể và ưu tiên chúng theo mức độ quan trọng. Điều này sẽ giúp chúng ta tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng nhất và tránh lãng phí thời gian vào những việc không đóng góp cho mục tiêu của mình. Thứ hai, việc lập lịch trình hoặc danh sách việc cần làm có thể giúp chúng ta quản lý thời gian hiệu quả bằng cách chia một ngày thành các phần việc dễ kiểm soát. Chúng ta cũng nên thực tế về thời gian mà mỗi nhiệm vụ sẽ cần và chừa thêm thời gian cho các gián đoạn hoặc sự chậm trễ bất ngờ. Thứ ba, điều cần thiết là loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng. Chẳng hạn như mạng xã hội hoặc các cuộc họp không cần thiết, vì chúng có thể làm giảm năng suất của chúng ta. Bằng cách làm theo những lời khuyên này, chúng ta có thể quản lý thời gian một cách hiệu quả và đạt được thành công trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

UNIT 3. HEALTHY LIVING FOR TEENS

TEST 02

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. counsellor B. physical C. optimistic D. submit

Giải thích: Phát âm.

A. counsellor (n): cổ vấn /'kɑ:sn.səl.ər/

B. physical (adj): thuộc về vật lý /'fizɪkəl/

C. optimistic (adj): lạc quan /,ɒp.tɪ'mɪs.tɪk/

D. submit (v): nộp /səb'mɪt/

Đáp án: B. Chữ 's' trong physical phát âm là /z/, các đáp án còn lại phát âm là /s/.

Question 2. A. deadline B. minimize C. physical D. priority

Giải thích: Phát âm.

A. deadline: /'ded.laɪn/

B. minimize: /'mɪn.ɪ.maɪz/

C. physical: /'fiz.ɪ.kəl/

D. priority: /praɪ'ɒr.ə.ti/

Đáp án: C. Chữ 'i' trong physical phát âm là /i/, các đáp án còn lại phát âm là /aɪ/.

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. delay B. mental C. deadline D. babance

Giải thích: Trọng âm.

A. delay /dɪ'leɪ/ trọng âm 2

B. mental /'men.təl/ trọng âm 1

C. deadline /'ded.laɪn/ trọng âm 1

D. babance /'bæl.əns/ trọng âm 1

Đáp án: A.

Question 4. A. accomplish B. minimize C. physical D. liveable

Giải thích: Trọng âm.

A. accomplish /ə'kɑ:m.plɪʃ/ trọng âm 2

B. minimize /'mɪn.ɪ.maɪz/ trọng âm 1

C. physical /'fiz.ɪ.kəl/ trọng âm 1

D. liveable /'lɪv.ə.bəl/ trọng âm 1

Đáp án: A.

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

Question 5. Maintaining a ____ life often means making time for the things you have to do, as well as the things you want to do in a suitable way.

A. Educational

B. mental

C. well-balanced

D. social

Giải thích: Từ vựng.

“well-balanced life” (cuộc sống cân bằng) là một cụm từ phổ biến nói về việc sắp xếp hợp lý giữa công việc và cuộc sống cá nhân.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Duy trì một cuộc sống cân bằng thường đồng nghĩa với việc dành thời gian cho cả những việc bạn phải làm lẫn những việc bạn muốn làm theo cách hợp lý.

Question 6. When we ____ our task, we headed home.

A. Succeeded

B. won

C. accomplished

D. managed

Giải thích: Từ vựng.

“accomplish a task” là cụm cố định mang nghĩa hoàn thành một nhiệm vụ. “Win” không dùng với “task”, “succeed” không đi với tân ngữ trực tiếp, “manage” thiên về “xoay xở làm được việc”.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Khi chúng tôi hoàn thành nhiệm vụ, chúng tôi quay về nhà.

Question 7. She’s in poor health, but she’s optimistic ____ her future.

A. About

B. of

C. with

D. to

Giải thích: Cụm từ cố định.

Cấu trúc “be optimistic about + something” là cấu trúc đúng nghĩa “lạc quan về điều gì”.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Cô ấy có sức khỏe kém, nhưng cô ấy lạc quan về tương lai của mình.

Question 8. A. There are too many ____ in this classroom it’s hard for me to pay attention to the lesson.

A. Difficulties

B. distractions

C. obstacles

D. omissions.

Giải thích: Từ vựng.

“distraction” (sự xao nhãng) là điều khiến người ta khó tập trung. Các từ khác không hợp nghĩa trong ngữ cảnh này.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Có quá nhiều sự xao nhãng trong lớp học này khiến tôi khó tập trung vào bài học.

Question 9. Louise has learnt a poem ____ - she can remember all of it.

- A. Compulsory B. academic **C. by heart** D. by memory

Giải thích: Cụm từ cố định.

“learn by heart” = học thuộc lòng. “By memory” không thông dụng, “compulsory” (bắt buộc), “academic” (học thuật) không phù hợp ngữ cảnh.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Louise đã học thuộc lòng một bài thơ – cô ấy có thể nhớ toàn bộ.

Question 10. Unless you ____ enough water, you ____ become dehydrated.

- A. Drink – might **B. drink – will** C. drink – won’t D. will drink – might

Giải thích: Câu điều kiện.

“Unless + hiện tại đơn, ... will + V” (nếu không..., sẽ...) là câu điều kiện loại 1.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Nếu bạn không uống đủ nước, bạn sẽ bị mất nước.

Question 11. If you ____ good posture, you may avoid back pain in the future.

- A. Maintains B. will maintain C. should maintain **D. maintain**

Giải thích: Ngữ pháp.

Câu điều kiện loại 1: “If + hiện tại đơn, ... may/will/can + V”. “If you maintain good posture, you may avoid back pain...” là cấu trúc chính xác.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Nếu bạn giữ tư thế tốt, bạn có thể tránh bị đau lưng trong tương lai.

Question 12. Mai: “I’ve won the first prize in the English speaking contest.”

Adam: “_____”

- A. Stay calm. Everything will be alright! **C. Congratulations!**
B. If I were you I would get some sleep. D. I understand how you feel.

Giải thích: Câu giao tiếp.

Câu trả lời phù hợp với lời chúc mừng cho một thành tích là “Congratulations!”. Các phương án khác không phù hợp ngữ cảnh chúc mừng:

- A. “Stay calm...” – dùng khi ai đó đang lo lắng.
B. “If I were you...” – dùng để khuyên nhủ.
D. “I understand how you feel.” – thường dùng khi chia sẻ cảm xúc tiêu cực.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Mai: “Tớ đã giành được giải nhất trong cuộc thi nói tiếng Anh rồi.”

Adam: “Chúc mừng cậu!”

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 from 13 to 16.

Dear Students,

Maintaining good health is important for your well-being. Here are some tips:

1. Healthy Eating: Eat (13) _____ whole grains, and healthy fats every day.
2. Regular Activity: Incorporate (14) _____ minutes of physical activity (15) _____ your daily routine.
3. Proper Rest: Ensure you get a few hours of rest each night to keep your body (16) _____ well.

Question 13. A. no B. all **C. a variety of** D. the

Giải thích: Từ vựng.

“a variety of + danh từ số nhiều” (nhiều loại...) là cụm phù hợp để mô tả thức ăn. Eat a variety of whole grains, and healthy fats = Ăn nhiều loại ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Ăn nhiều loại ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh mỗi ngày.

Question 14. A. much B. little C. a few **D. several**

Giải thích: Lượng từ.

“several” đi với danh từ đếm được số nhiều → “several minutes” = vài phút. “Much” đi với danh từ không đếm được, “a few” có thể đúng nhưng “several” nhấn mạnh hơn và phù hợp với giọng văn khuyến khích hoạt động.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Thêm vài phút vận động thể chất vào thói quen hằng ngày của các em.

Question 15. **A. into** B. from C. of D. on

Giải thích: Cụm từ cố định

“incorporate something into something” (kết hợp, thêm vào) là cụm cố định. “Incorporate several minutes of activity into your daily routine” = thêm vài phút hoạt động vào thói quen hằng ngày.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Thêm vài phút vận động thể chất vào thói quen hằng ngày.

Question 16. A. function **B. functioning** C. functioned D. functions

Giải thích: Ngữ pháp.

Sau “keep your body...” cần tính từ hoặc V-ing chỉ trạng thái đang diễn ra, “functioning” (đang hoạt động tốt). Các đáp án khác:

function (v): không chia đúng

functioned: quá khứ

functions: chia động từ sai thì

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Đảm bảo các em ngủ đủ vài giờ mỗi đêm để giữ cho cơ thể hoạt động tốt.

Tạm dịch bài đọc

Các em học sinh thân mến,

Duy trì sức khỏe tốt là điều quan trọng đối với sự an toàn và hạnh phúc của các em. Dưới đây là một vài lời khuyên:

- 1. Ăn uống lành mạnh: Hãy ăn đa dạng ngũ cốc nguyên hạt và chất béo tốt mỗi ngày.*
- 2. Vận động thường xuyên: Hãy kết hợp vài phút hoạt động thể chất vào thói quen hằng ngày của mình.*
- 3. Nghỉ ngơi hợp lý: Đảm bảo các em ngủ đủ vài tiếng mỗi đêm để giữ cho cơ thể hoạt động tốt.*

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the following questions 17.

- a. Furthermore, if you exercise regularly, you can improve your fitness and well-being.
- b. Firstly, regular physical activity is essential for maintaining good health.
- c. Moreover, incorporating exercise into your daily routine will help you stay active.
- d. In addition, you should find activities that you enjoy to stay motivated.
- e. Finally, staying active contributes to both physical and mental health.

A. a-d-b-c-e

B. b-c-d-a-e

C. a-b-d-e-c

D. b-e-c-d-a

Giải thích: Sắp xếp đoạn văn.

Đáp án: B (b-c-d-a-e)

- b.** mở đầu với lý do chính: Tập thể dục thường xuyên rất quan trọng để giữ sức khỏe.
- c.** mở rộng bằng cách nói: thêm vào thói quen mỗi ngày để duy trì sự năng động.
- d.** khuyến khích chọn hoạt động yêu thích để có động lực.
- a.** nêu thêm lợi ích: cải thiện thể lực và sức khỏe.
- e.** kết luận: vận động giúp cải thiện cả sức khỏe thể chất và tinh thần.

Dịch nghĩa:

- b. Trước hết, hoạt động thể chất thường xuyên là rất cần thiết để duy trì sức khỏe.*
- c. Hơn nữa, kết hợp tập thể dục vào thói quen hằng ngày sẽ giúp bạn năng động.*
- d. Ngoài ra, bạn nên tìm những hoạt động mình yêu thích để có động lực.*
- a. Hơn nữa, nếu bạn tập thể dục thường xuyên, bạn có thể cải thiện thể lực và sức khỏe.*

e. Cuối cùng, vận động giúp ích cho cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Question 18.

- a. First of all, if you choose nutritious foods, you will support your overall health.
- b. Moreover, healthy eating habits are crucial for teens.
- c. In addition, planning your meals can help you include a variety of nutrients.
- d. Furthermore, eating a balanced diet helps in maintaining energy levels.
- e. Finally, you should avoid sugary and processed foods to stay healthy.

A. a-d-b-e-c

B. b-a-e-c-d

C. a-b-c-d-e

D. b-d-a-e-c

Giải thích: Sắp xếp đoạn văn.

Đáp án: C (a-b-c-d-e)

- a. “First of all...” là tín hiệu rõ ràng mở đầu đoạn văn → phải đứng đầu.
- b. tiếp nối với ý: thói quen ăn uống lành mạnh rất quan trọng với teen.
- c. sau đó nói đến việc lên kế hoạch bữa ăn để có đủ chất.
- d. thêm lợi ích cụ thể: duy trì năng lượng.
- e. kết luận: cần tránh đồ ăn không lành mạnh để khỏe mạnh.

Dịch nghĩa:

- a. Trước hết, nếu bạn chọn thực phẩm dinh dưỡng, bạn sẽ hỗ trợ sức khỏe tổng thể.
- b. Hơn nữa, thói quen ăn uống lành mạnh là rất quan trọng đối với thanh thiếu niên.
- c. Thêm vào đó, việc lên kế hoạch bữa ăn sẽ giúp bạn bổ sung đa dạng chất dinh dưỡng.
- d. Ngoài ra, ăn uống cân bằng giúp duy trì mức năng lượng.
- e. Cuối cùng, bạn nên tránh đồ ngọt và thực phẩm chế biến sẵn để giữ sức khỏe.

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each numbered blank from 19 to 24.

It's not easy to manage school and life, but with some good time (19) _____ techniques, it's possible to (20) _____ a study-life balance. Here are some tips for secondary-school students.

Firstly, (21) _____ a schedule. Plan your week in advance, allocating specific times for studying, attending classes, and doing homework. You should also include breaks and time for (22) _____ or hobbies.

Secondly, learn to prioritise. You should identify the most important tasks and focus on those first. If necessary, you can (23) _____ less urgent activities until you've finished your important tasks. Remember that it's okay to say no sometimes if you feel overwhelmed.

Thirdly, take (24) _____ of any free time during the day. For example, you can use long bus journeys to read or review notes. It is also advisable to get small tasks done during short breaks between classes.

Finally, don't be too hard on yourself if you can't do everything perfectly. It's normal to occasionally feel stressed out. In these situations, you can consider talking to a teacher or school counsellor for support.

Question 19. A. limitation

B. period

C. management

D. awareness

Giải thích: Từ vựng.

“time management” là cụm danh từ phổ biến nghĩa là “quản lý thời gian”. Đây là kỹ năng quan trọng khi nhắc đến việc sắp xếp học hành và cuộc sống.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Không dễ để cân bằng việc học và cuộc sống, nhưng với một vài kỹ thuật quản lý thời gian tốt ...

Question 20. A. achieve B. provide C. collect D. contain

Giải thích: Từ vựng.

Cụm “achieve a balance” (đạt được sự cân bằng) là cách nói thông dụng và chính xác.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

...thì điều đó là hoàn toàn có thể để đạt được sự cân bằng giữa học tập và cuộc sống.

Question 21. A. give B. make C. work D. hold

Giải thích: Cụm từ cố định.

Cấu trúc “make a schedule” (lập thời gian biểu) là một collocation cố định.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Trước hết, hãy lập một thời khóa biểu.

Question 22. A. communication B. relaxation C. education D. application

Giải thích: Từ vựng.

“relaxation” (thư giãn) là danh từ phù hợp khi nói đến thời gian nghỉ ngơi hoặc giải trí.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Bạn cũng nên dành thời gian cho việc thư giãn hoặc sở thích cá nhân.

Question 23. A. create B. finish C. delay D. complete

Giải thích: Từ vựng.

“delay less urgent activities” (trì hoãn những hoạt động ít khẩn cấp) là cách dùng chính xác khi nói về việc ưu tiên công việc.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Nếu cần thiết, bạn có thể trì hoãn những hoạt động ít quan trọng hơn cho đến khi hoàn thành các việc ưu tiên.

Question 24. A. advantage B. action C. responsibility D. moment

Giải thích: Cụm từ cố định.

“take advantage of” có nghĩa là tận dụng điều gì đó, đây là cụm từ cố định.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Hãy tận dụng bất kỳ khoảng thời gian rảnh nào trong ngày.

Tạm dịch bài đọc

Việc cân bằng giữa việc học và cuộc sống không hề dễ dàng, nhưng với một số kỹ thuật quản lý thời gian tốt, bạn hoàn toàn có thể đạt được sự cân bằng giữa học tập và cuộc sống. Dưới đây là một vài mẹo dành cho học sinh trung học. Trước hết, hãy lập thời khóa biểu. Hãy lên kế hoạch cho cả tuần trước, phân bổ thời gian cụ thể để học, đến lớp và làm bài tập về nhà. Bạn cũng nên dành thời gian để nghỉ ngơi hoặc theo đuổi sở thích cá nhân. Thứ hai, hãy học cách sắp xếp ưu tiên. Bạn nên xác định những nhiệm vụ quan trọng nhất và tập trung hoàn thành chúng trước. Nếu cần thiết, bạn có thể trì hoãn những hoạt động ít quan trọng hơn cho đến khi bạn hoàn thành những việc chính. Hãy nhớ rằng đôi khi từ chối cũng là điều bình thường nếu bạn cảm thấy quá tải. Thứ ba, hãy tận dụng bất kỳ khoảng thời gian rảnh nào trong ngày. Ví dụ, bạn có thể tranh thủ thời gian đi xe buýt dài để đọc sách hoặc ôn lại bài. Bạn cũng nên hoàn thành những việc nhỏ trong các khoảng nghỉ ngắn giữa các tiết học. Cuối cùng, đừng quá khắt khe với bản thân nếu bạn không thể làm mọi thứ một cách hoàn hảo. Thỉnh thoảng cảm thấy căng thẳng là điều hoàn toàn bình thường. Trong những trường hợp như vậy, bạn có thể cân nhắc chia sẻ với giáo viên hoặc nhân viên tư vấn học đường để được hỗ trợ.

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

Question 25: “Perhaps we can cycle around the West Lake this weekend,” Nam suggested.

- A. Nam suggested cycling around the West Lake this weekend.
- B. Nam suggested to cycle around the West Lake this weekend
- C. Nam told we could cycle around the West Lake this weekend.
- D. Nam asked whether we could cycle around the West Lake this weekend.

Giải thích: Viết lại câu (câu đồng nghĩa).

“Có lẽ chúng ta có thể đạp xe quanh Hồ Tây cuối tuần này,” Nam gợi ý.

“suggest + V-ing” là cấu trúc đúng khi tường thuật lại một lời gợi ý.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Nam gợi ý đạp xe quanh Hồ Tây vào cuối tuần này.

Question 26. Giving priority to work, school and family is really difficult for students.

- A. It is really difficult for students to give priority to work, school and family.
- B. Students should learn how to give priority to work, school and family.
- C. Students find it easy to give priority to work, school and family
- D. Giving priority to work, school and family is necessary task for all students.

Giải thích: Viết lại câu (câu đồng nghĩa).

Việc ưu tiên công việc, trường học và gia đình là điều rất khó đối với học sinh.

Cấu trúc “It is + adj + for someone + to V” được dùng để nói rằng điều gì đó là khó/dễ đối với ai.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Thật sự khó cho học sinh để ưu tiên công việc, trường học và gia đình.

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: *it/ rain/ tomorrow/ we/ have/ delay/ meeting.*

- A. If it rains tomorrow, we may delaying the meeting.
- B. If it rain tomorrow, we may have delay the meeting.
- C. If it rains tomorrow, we have may to delay the meeting.
- D. If it rains tomorrow, we may have to delay the meeting.**

Giải thích: Viết lại câu (sử dụng từ cho trước).

Câu điều kiện loại 1 – If + S + V (hiện tại), S + may have to + V (nguyên thể) là cấu trúc đúng khi nói về khả năng phải làm gì nếu một điều kiện xảy ra.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Nếu ngày mai trời mưa, chúng ta có thể phải hoãn cuộc họp.

Question 28. *you/ finish/ test/ you/ hand/ it/ and/ leave/ home/ immediately.*

- A. If you finish the test, you can hand it in and leave home immediately.**
- B. If you finish the test, you can handing it and leave home immediately.
- C. If you finish test, you can hand it in leave home immediately.
- D. You finish the test if, you can hand it and leave home immediately.

Giải thích: Viết lại câu (sử dụng từ cho trước).

Mệnh đề điều kiện + liên từ “and” nối hai hành động liên tiếp: “hand it in” là cụm cố định (nộp bài), dùng đúng với cấu trúc.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Nếu bạn làm xong bài kiểm tra, bạn có thể nộp bài và về nhà ngay.

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?



Giải thích: Biển báo.

Nội dung biển báo: Chú ý! Không chụp ảnh.

- A. Bạn được phép chụp ảnh ở khu vực này
- B. Không được phép chụp ảnh ở khu vực này
- C. Chúng tôi không bán máy ảnh
- D. Những người quên mang theo máy ảnh không được phép vào.

Đáp án: B.

Question 30. What does the notice say?

**“The local swimming pool is having a water safety course
for children on Saturday morning. Sign up now!”**

- A. The water safety course for children will be held on Saturday morning.
- B. Sign up now for the children’s course.
- C. The course is held in the afternoon for teenagers
- D. Registration begins next month for the children’s course.

Giải thích: Biển báo.

Nội dung biển báo: Bể bơi địa phương đang có khóa học an toàn dưới nước cho trẻ em vào sáng thứ bảy. Đăng ký ngay bây giờ!

- A. Khóa học an toàn dưới nước dành cho trẻ em sẽ được tổ chức vào sáng thứ Bảy.
- B. Đăng ký ngay cho khóa học dành cho trẻ em.
- C. Khóa học được tổ chức vào buổi chiều dành cho thanh thiếu niên
- D. Đăng ký bắt đầu vào tháng tới cho khóa học dành cho trẻ em.

Đáp án: A.

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 from 31 to 36.

Teenagers can live a balanced lifestyle by getting enough exercise, eating healthily and having enough rest. They need to be involved in a fair level of physical activity to maintain a fit and healthy

lifestyle. Physical activity can include a variety of activities such as cycling, playing sports, or walking a dog. Teenagers should aim to perform two or more of these activities regularly. Healthy eating is also an important part of a teenager's life. A human needs food to create energy so that they can function.

Eating healthily consists of eating a balance of the five food groups. These include: fruit, vegetables, meat, dairy and a small amount of sugary foods. Having a balanced diet will result in better brain function, healthy weight gain and greater fitness.

Finally, a person needs to stop work or movement in order to relax, **refresh** oneself and recover. Many people think that rest and sleep are the same thing but they are not. Sleep is when your body shuts down to repair and refresh itself. Rest is a time where your body relaxes such as when you go on a holiday or engage in activities that make you happy and give you pleasure. When you rest, you relax and relieve your mind and body of all the things in life that may cause you stress.

Question 31. What is the main idea of the passage?

- A. Teenagers should play sports every day.
- B. A balanced lifestyle includes exercise, healthy eating, and rest.**
- C. Teenagers should avoid sugary foods completely.
- D. Rest and sleep are the same things.

Giải thích: Đọc hiểu (chủ đề chính).

Dẫn chứng ở câu đầu đoạn 1 nêu rõ: “Teenagers can live a balanced lifestyle by getting enough exercise, eating healthily and having enough rest.”

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: Ý chính của đoạn văn là gì?

- A. Thanh thiếu niên nên chơi thể thao mỗi ngày.*
- B. Một lối sống cân bằng bao gồm tập thể dục, ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi.*
- C. Thanh thiếu niên nên tránh hoàn toàn các món ăn có đường.*
- D. Nghỉ ngơi và giấc ngủ là một.*

Question 32. Which of the following is NOT true according to the passage?

- A. Teenagers need physical activity to stay fit.
- B. Eating a balanced diet can improve brain function.
- C. Rest and sleep are exactly the same.**
- D. Walking a dog is a form of exercise.

Giải thích: Đọc hiểu (tìm thông tin).

Dẫn chứng ở cuối đoạn 3 có câu “Many people think that rest and sleep are the same thing but they are not.” Vậy rest và sleep không giống nhau, nên đáp án C là sai.

Đáp án: C.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: Điều nào sau đây không đúng theo đoạn văn?

- A. Thanh thiếu niên cần hoạt động thể chất để giữ dáng.*
B. Ăn uống cân bằng có thể cải thiện chức năng não.
C. Nghỉ ngơi và ngủ là hoàn toàn giống nhau.
D. Dắt chó đi dạo là một hình thức tập thể dục.

Question 33. What are the five food groups mentioned in the passage?

- A. Fruit, vegetables, meat, dairy, and sugary foods.**
B. Fruit, vegetables, meat, dairy, and fast food.
C. Fruit, vegetables, meat, dairy, and junk food.
D. Fruit, vegetables, bread, dairy, and meat.

Giải thích: Đọc hiểu (tìm thông tin).

Dẫn chứng ở đoạn 2: “These include: fruit, vegetables, meat, dairy and a small amount of sugary foods.”

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: 5 nhóm thực phẩm nào được nhắc đến trong đoạn văn?

- A. Trái cây, rau củ, thịt, sữa và thực phẩm có đường.*
B. Trái cây, rau củ, thịt, sữa và đồ ăn nhanh.
C. Trái cây, rau củ, thịt, sữa và đồ ăn vặt.
D. Trái cây, rau củ, bánh mì, sữa và thịt.

Question 34. Why is rest important for teenagers?

- A. It helps them relieve stress and relax their mind and body.**
B. It allows them to eat more food.
C. It is the same as sleep.
D. It helps them exercise more.

Giải thích: Đọc hiểu (tìm thông tin).

Dẫn chứng ở cuối đoạn 3: “When you rest, you relax and relieve your mind and body of all the things in life that may cause you stress.”

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: Tại sao nghỉ ngơi lại quan trọng với thanh thiếu niên?

- A. Nó giúp họ giải tỏa căng thẳng và thư giãn cả cơ thể lẫn đầu óc.*
B. Nó giúp họ ăn được nhiều hơn.
C. Nó giống như giấc ngủ.
D. Nó giúp họ tập thể dục nhiều hơn.

Question 35. Which word is CLOSEST in meaning to "**maintain**" in the passage?

- A. Destroy **B. Continue** C. Reduce D. Ignore

Giải thích: Đọc hiểu (từ đồng nghĩa).

“Maintain” = duy trì → gần nghĩa nhất với “continue” (tiếp tục).

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: Từ nào gần nghĩa nhất với “maintain” trong đoạn văn?

A. Phá hủy

B. Tiếp tục

C. Giảm bớt

D. Bỏ qua

Question 36. Which word is OPPOSITE in meaning to “**refresh**” in the passage?

A. Rejuvenate

B. Exhaust

C. Recover

D. Strengthen

Giải thích: Đọc hiểu (từ trái nghĩa).

“Refresh” = làm mới, hồi phục → trái nghĩa với “exhaust” = làm kiệt sức.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Câu hỏi: Từ nào trái nghĩa với “refresh” trong đoạn văn?

A. Làm trẻ hóa

B. Làm kiệt sức

C. Hồi phục

D. Làm mạnh lên

Tạm dịch bài đọc

Thanh thiếu niên có thể sống một lối sống cân bằng bằng cách tập thể dục đầy đủ, ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi hợp lý. Các bạn cần tham gia vào các hoạt động thể chất ở mức độ phù hợp để duy trì một lối sống khỏe mạnh và cân đối. Hoạt động thể chất có thể bao gồm nhiều việc như đạp xe, chơi thể thao hoặc dắt chó đi dạo. Thanh thiếu niên nên cố gắng thực hiện hai hoặc nhiều hoạt động này thường xuyên. Ăn uống lành mạnh cũng là một phần quan trọng trong cuộc sống của thanh thiếu niên. Con người cần thực phẩm để tạo ra năng lượng giúp cơ thể hoạt động. Ăn uống lành mạnh nghĩa là ăn đủ năm nhóm thực phẩm chính, bao gồm: trái cây, rau củ, thịt, các sản phẩm từ sữa và một lượng nhỏ thực phẩm chứa đường. Việc có chế độ ăn cân bằng sẽ giúp cải thiện chức năng não, tăng cân khỏe mạnh và nâng cao thể lực. Cuối cùng, con người cần dừng làm việc hay vận động để thư giãn, nạp lại năng lượng và phục hồi. Nhiều người nghĩ rằng nghỉ ngơi và giấc ngủ là một, nhưng thực tế không phải vậy. Ngủ là lúc cơ thể “tắt máy” để tự sửa chữa và làm mới. Nghỉ ngơi là khi cơ thể thư giãn, như khi đi nghỉ mát hay tham gia các hoạt động khiến ta vui vẻ và hạnh phúc. Khi nghỉ ngơi, bạn đang giúp tâm trí và cơ thể giảm bớt căng thẳng và áp lực trong cuộc sống.

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 from 37 to 40.

Portion control is also important when you're trying to lose weight. One problem many overweight teens have is that (37) _____. So, stop super-sizing, and learn what a healthy portion looks like. (38) _____. Six small meals per day appears to be one of the best approaches to eating, (39) _____. Just remember these mini meals need to be small. If you feel you are overweight, talk to your primary health care provider or a registered dietitian. There are plenty of medically supervised diets that work well for teens who need to lose more than 10 pounds. (40) _____, or you'll find that the weight comes back as easily as it left you.

- A. especially when you're trying to lose weight
- B. they underestimate how much they really eat
- C. Just be sure to include exercise
- D. It may also help to eat more suitably.

Question 37: B

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

Chỗ trống nằm sau mệnh đề nói về tầm quan trọng của việc kiểm soát khẩu phần khi giảm cân. Câu phù hợp nhất để nối tiếp là “they underestimate how much they really eat” (họ đánh giá thấp lượng thức ăn mình thực sự tiêu thụ), vì nó giải thích nguyên nhân tại sao kiểm soát khẩu phần lại khó với nhiều thiếu niên thừa cân.

Đáp án: B.

Dịch nghĩa:

Họ đánh giá thấp lượng thức ăn mà mình thực sự tiêu thụ.

Question 38: D

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

Đoạn này bàn đến việc ăn nhiều bữa nhỏ thay vì ăn quá nhiều trong một lần. Câu “It may also help to eat more suitably” (Việc ăn uống phù hợp hơn cũng có thể giúp ích) là lựa chọn hợp lý để chuyển tiếp đến gợi ý ăn nhiều bữa nhỏ.

Đáp án: D.

Dịch nghĩa:

Việc ăn uống phù hợp hơn cũng có thể giúp ích.

Question 39: A

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

Câu trước nói “Six small meals per day appears to be one of the best approaches...” → để nối mạch hợp lý, cần một mệnh đề bổ sung điều kiện hoặc mục đích, và “especially when you're trying to lose weight” (đặc biệt khi bạn đang cố giảm cân) là lựa chọn phù hợp.

Đáp án: A.

Dịch nghĩa:

Đặc biệt là khi bạn đang cố gắng giảm cân.

Question 40: C

Giải thích: Điền cụm từ hoặc câu vào văn bản.

Câu đứng trước nói về việc tham khảo bác sĩ nếu cần giảm cân nhiều hơn 10 pounds. Sau đó, câu “Just be sure to include exercise” (Hãy nhớ đưa việc tập thể dục vào) là lời nhắc nhở quan trọng để tránh tăng cân trở lại, nên chọn C.

Đáp án: C.**Dịch nghĩa:***Chỉ cần đảm bảo bạn có tập thể dục.***Tạm dịch bài đọc**

Kiểm soát khẩu phần ăn cũng rất quan trọng khi bạn đang cố gắng giảm cân. Một vấn đề mà nhiều thiếu niên thừa cân gặp phải là họ đánh giá thấp lượng thức ăn mà mình thực sự tiêu thụ. Vậy nên, hãy ngừng việc ăn khẩu phần siêu lớn, và học cách nhận biết một khẩu phần ăn lành mạnh. Việc ăn uống phù hợp hơn cũng có thể giúp ích. Sáu bữa ăn nhỏ mỗi ngày dường như là một trong những cách tiếp cận tốt nhất để ăn uống, đặc biệt là khi bạn đang cố gắng giảm cân. Chỉ cần nhớ rằng những bữa ăn nhỏ này phải thực sự nhỏ thôi. Nếu bạn cảm thấy mình bị thừa cân, hãy nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Có rất nhiều chế độ ăn uống được giám sát y tế phù hợp với thanh thiếu niên cần giảm hơn 10 pound. Chỉ cần đảm bảo bạn có tập thể dục, nếu không bạn sẽ thấy cân nặng trở lại nhanh như lúc nó rời đi vậy.