

# Unit 1: A LONG AND HEALTHY LIFE

## TEST 3

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

**Question 1:** A. tiny                      B. diameter                      C. nutrient                      D. antibiotic

- A. tiny /'tɪni/
- B. diameter /daɪ'æmɪtər/
- C. nutrient /'nju:triənt/
- D. antibiotic /,æntɪbaɪ'ɒtɪk/

**Question 2:** A. habit                      B. honest                      C. healthy                      D. helpful

- A. habit /'hæbɪt/
- B. honest /'ɒnɪst/
- C. healthy /'helθi/
- D. helpful /'helpfəl/

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 stress in each of the following questions.

**Question 3:** A. suffer                      B. balance                      C. relax                      D. follow

- A. suffer /'sʌfər/
- B. balance /'bæləns/
- C. relax /rɪ'læks/
- D. follow /'fɒləʊ/

**Question 4:** A. regular                      B. infectious                      C. positive                      D. interesting

- A. regular /'regjələr/
- B. infectious /ɪn'fekʃəs/
- C. positive /'pɒzɪtɪv/
- D. interesting /'ɪntrəstɪŋ/

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:** Consuming fresh and clean ingredients is essential to avoid food \_\_\_\_\_ and maintain good health.

A. poisonously                      B. poisonous                      C. poison                      D. poisoning

Tiêu thụ các nguyên liệu tươi và sạch là điều cần thiết để tránh \_\_\_\_\_ thực phẩm và duy trì sức khỏe tốt.

FOOD POISONING=NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

**Question 6:** \_\_\_\_\_ regularly can improve your sleep quality.

A. Giving up                      B. Working out                      C. Taking up                      D. Standing out

\_\_\_\_\_ thường xuyên có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ của bạn.

- A. Giving up (từ bỏ)
- B. Working out (tập thể dục)
- C. Taking up (bắt đầu)
- D. Standing out (nổi bật)

**Question 7:** In 2018, the government \_\_\_\_\_ a national campaign to encourage citizens to adopt healthier lifestyles.

- A. launched**      **B. has launched**      **C. had launched**      **D. launches**

Vào năm 2018, chính phủ \_\_\_\_\_ một chiến dịch quốc gia để khuyến khích người dân áp dụng lối sống lành mạnh hơn.

In 2018-->Quá khứ đơn S +Ved/2

**Question 8:** Vaccination is a key strategy in preventing the \_\_\_\_\_ of infectious diseases.

- A. treatment**      **B. spread**      **C. recipe**      **D. illness**

Tiêm chủng là một chiến lược quan trọng trong việc ngăn chặn \_\_\_\_\_ của các bệnh truyền nhiễm.

- A. treatment (điều trị)  
B. spread (sự lây lan)  
C. recipe (công thức)  
D. illness (bệnh)

**Question 9:** Washing your hands regularly is one of the best ways to protect yourself from harmful \_\_\_\_\_.

- A. strengths**      **B. abilities**      **C. virus**      **D. germs**

Rửa tay thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi \_\_\_\_\_ có hại.

- A. strengths (sức mạnh)  
B. abilities (khả năng)  
C. virus (vi rút)  
D. germs (vi trùng)

*Read the following advertisement/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 10 to 12.*

**DISCOVER YOUR NEW FAVORITE FITNESS SPOT AT GREEN MEADOW PARK!**

We are excited (10)\_\_\_\_\_ the grand opening of our new park for everyone to enjoy!

**Date:** July 20, 2024, from 7:00 AM to 10:00 PM

**Location:** Green Meadow Park, 123 Elm Street, Springfield

**Activities:**

- Outdoor fitness area with modern (11) \_\_\_\_\_
- Running and walking paths spanning 5 km
- Soccer and basketball courts

Join us for a day of fun and fitness! Everyone is welcome to come and enjoy the beautiful new park.

(12)\_\_\_\_\_ your family and friends, and make the most of this new community space.

**Question 10:** **A. announce**      **B. to announce**      **C. announcing**      **D. announces**

ADJ + TO VO

**Question 11:** **A. equipment**      **B. tool**      **C. gadget**      **D. advice**

A. equipment: đúng vì "equipment" là từ phù hợp nhất để chỉ các thiết bị thể dục hiện đại.

B. tool: không phù hợp vì "tool" thường chỉ các công cụ thủ công, không phải thiết bị thể dục hiện đại.

C. gadget: không phù hợp vì "gadget" thường chỉ các thiết bị điện tử nhỏ và không dùng để tập thể dục.

D. advice: không đúng vì "advice" là danh từ chỉ lời khuyên, không liên quan đến thiết bị thể dục.

**Question 12:** **A. Take**      **B. Lift**      **C. Bring**      **D. Put**

A. Take: không phù hợp vì "take" không dùng để mời gọi người khác tham gia một sự kiện.

B. Lift: không phù hợp vì "lift" có nghĩa là nhấc hoặc nâng lên, không liên quan đến việc đưa người khác

đến một địa điểm.

C. Bring đúng vì "bring" là từ thích hợp để chỉ hành động đưa người thân và bạn bè đến tham gia sự kiện.

D. Put: không đúng vì "put" có nghĩa là đặt cái gì đó ở đâu, không liên quan đến việc mời gọi người khác đến tham gia sự kiện.

### ANNOUNCEMENT: CELEBRATORY PARTY FOR SENIORS

The Local Seniors' Association is delighted to invite all residents aged 70 and above to a special celebratory party. This event (13)\_\_\_\_\_ to honor our esteemed seniors and present certificates of appreciation for their contributions (14)\_\_\_\_\_ the community.

**Date:** August 15, 2024, from 4:00 PM to 7:00 PM

**Location:** Community Hall, 456 Maple Street, Springfield

#### Event Highlights:

- Presentation of Certificates of Appreciation
- Live Music and Entertainment
- Refreshments and Dinner
- Opportunity to (15)\_\_\_\_\_ with fellow seniors

We warmly welcome you to join us for an evening of celebration, recognition, and community. Please bring your family and friends to share in this joyous occasion.

**Question 13:** A. organized      B. is organized      C. organizes      D. has organized

“Sự kiện được tổ chức” --> bị động--> tobe + Ved/3

**Question 14:** A. for      B. on      C. to      D. with

CONTRIBUTION TO = SỰ ĐÓNG GÓP VÀO

**Question 15:** A. protect      B. receive      C. avoid      D. connect

Cơ hội để (15)\_\_\_\_\_ với các cụ cao tuổi khác

- A. bảo vệ
- B. nhận
- C. tránh
- D. kết nối

*Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct arrangement of the sentences to make a meaningful paragraph/letter in each of the following questions.*

#### Question 16:

- Moreover, staying hydrated by drinking plenty of water aids in digestion and nutrient absorption.
- To begin with, a balanced diet rich in fruits, vegetables, and whole grains provides essential nutrients and energy.
- Adopting these habits can lead to a healthier, more vibrant life.
- Regular physical activity strengthens the heart, muscles, and bones, while also improving mood and mental clarity.
- Living a healthy life involves several key practices that promote overall well-being.

A. e - b - d - a - c

B. e - d - b - a - c

C. b - e - d - a - c

D. e - b - a - d - c

e: Giới thiệu về khái niệm sống lành mạnh.

b: Bắt đầu với tầm quan trọng của chế độ ăn cân bằng.

d: Lợi ích của việc hoạt động thể chất đều đặn.

a: Tầm quan trọng của việc duy trì độ ẩm cho cơ thể.

c: Kết luận về cách những thói quen này dẫn đến một cuộc sống khỏe mạnh hơn.

**Question 17:**

- a. Engaging in mindfulness practices such as meditation can significantly reduce stress levels.
- b. Additionally, getting sufficient sleep each night allows the body to repair and rejuvenate.
- c. Overall, these strategies contribute to maintaining a balanced and healthy lifestyle.
- d. Dear Sarah, I've recently been exploring ways to enhance my daily health routine and wanted to share some thoughts with you.
- e. Another important aspect is maintaining strong social connections, which support emotional well-being.
- f. Regular exercise, proper nutrition, and adequate rest are fundamental to physical health.

**A.** d - f - a - e - b - c

**B.** f - d - a - e - b - c

**C.** d - f - e - a - b - c

**D.** d - a - f - e - b - c

d: Mở đầu bức thư bằng một lời nhắn cá nhân.

f: Thảo luận về các yếu tố cơ bản của sức khỏe thể chất.

a: Giới thiệu các thực hành chánh niệm để giảm căng thẳng.

e: Nhấn mạnh tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội.

b: Nhấn mạnh sự cần thiết của giấc ngủ đủ.

c: Kết luận với những lợi ích tổng thể của các chiến lược này

**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 18 to 23.**

The term "couch potato" often brings to mind images of children lounging in front of screens for hours, (18)\_\_\_\_\_ can be more complex. Understanding the experiences and influences that shape these sedentary lifestyles is essential to addressing the challenges they face.

Children today are growing up in a digital age (19)\_\_\_\_\_ in their daily lives. With the widespread availability of smartphones, tablets, and gaming consoles, children are spending more time engaged in screen-based activities. While (20)\_\_\_\_\_ offer educational content and entertainment, excessive screen time can lead to a sedentary lifestyle. Parents and caregivers often struggle to find a balance between allowing access to technology and (21)\_\_\_\_\_.

Environmental and social factors also contribute to the sedentary habits of couch potatoes. Urbanization has led to (22)\_\_\_\_\_ for children to play. In many neighborhoods, parks and recreational facilities are either inadequate or too far away. Additionally, busy family schedules and concerns about safety often limit opportunities for outdoor play. Socially, children might prefer staying indoors (23)\_\_\_\_\_ similar sedentary activities, reinforcing the cycle of inactivity.

*Reference: <https://www.weforum.org/>*

**Question 18:** **A.** but the reality of their childhood

**B.** so the reality of their childhood

**C.** but their childhood of reality

**D.** so their childhood of reality

• **A. but the reality of their childhood:** đúng vì "but" thể hiện sự đối lập giữa hình ảnh tưởng tượng và thực tế phức tạp của tuổi thơ của những đứa trẻ này.

• **B. so the reality of their childhood:** sai vì "so" thể hiện kết quả, không phù hợp với ngữ cảnh đối lập.

• **C. but their childhood of reality:** sai về cấu trúc ngữ pháp, "childhood of reality" không tự nhiên.

• **D. so their childhood of reality:** sai cả về cấu trúc ngữ pháp lẫn ý nghĩa.

*Thuật ngữ "couch potato" thường gợi lên hình ảnh những đứa trẻ nằm dài trước màn hình hàng giờ, nhưng thực tế của tuổi thơ của chúng có thể phức tạp hơn.*

**Question 19:** **A.** which technology and media play a significant role

**B.** that media and technology play a significant role

**C.** that media and technology put a significant role

**D. where technology and media play a significant role**

- **A. which technology and media play a significant role:** sai vì "which" thay cho digital age thì không có bối cảnh để "play a role".
- **B. that media and technology play a significant role:** sai tương tự câu A.
- **C. that media and technology put a significant role:** sai vì PLAY A ROLE= đóng vai trò
- **D. where technology and media play a significant role:** đúng vì "where" chỉ một bối cảnh, phù hợp với câu.  
*Ngày nay, trẻ em đang lớn lên trong một thời đại kỹ thuật số, nơi công nghệ và phương tiện truyền thông đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của chúng.*

**Question 20:** A. this device      **B. these devices**      C. those devices      D. that device

- **A. this device:** sai vì "device" là số ít, không phù hợp với ngữ cảnh đang đề cập số nhiều phía trước.
- **B. these devices:** đúng vì "devices" là số nhiều, phù hợp với ngữ cảnh nói về nhiều thiết bị.
- **C. those devices:** có thể đúng về ngữ pháp, nhưng "these" thích hợp hơn vì nói về các thiết bị đã được đề cập trước đó.
- **D. that device:** sai vì "device" là số ít, không phù hợp với ngữ cảnh đang đề cập số nhiều phía trước.  
*Trong khi các thiết bị này cung cấp nội dung giáo dục và giải trí, thời gian sử dụng màn hình quá mức có thể dẫn đến lối sống ít vận động.*

**Question 21:** A. to encouraging physical activity      **B. encouraging physical activity**  
C. encourage physical activity      D. for encouraging physical activity

- A. to encouraging physical activity:** sai về ngữ pháp, "to" không cần thiết.
- B. encouraging physical activity:** đúng vì cấu trúc song hành với "allowing"
- C. encourage physical activity:** sai vì cần dạng gerund (V-ing) sau "between".
- D. for encouraging physical activity:** sai vì "for" không phù hợp với cấu trúc "between...and"  
*Cha mẹ và người chăm sóc thường phải vật lộn để tìm sự cân bằng giữa việc cho phép tiếp cận công nghệ và khuyến khích hoạt động thể chất.*

**Question 22:** A. decrease in safe outdoor spaces      B. decrease safe outdoor spaces  
**C. a decrease in safe outdoor spaces**      D. a safe decrease in outdoor spaces

- **A. decrease in safe outdoor spaces:** sai vì thiếu mạo từ "a".
- **B. decrease safe outdoor spaces:** sai về cấu trúc ngữ pháp, cần "decrease" vai trò danh từ.
- **C. a decrease in safe outdoor spaces:** đúng vì cấu trúc ngữ pháp chính xác và phù hợp ngữ nghĩa
- **D. a safe decrease in outdoor spaces:** sai về nghĩa và cấu trúc.  
*Đô thị hóa đã dẫn đến sự giảm sút các không gian ngoài trời an toàn cho trẻ em vui chơi.*

**Question 23:** **A. if their peers are also engaged in**  
B. if their peers also are engaged in  
C. before their peers are also engaged in  
D. with their peers also are engaged in

- **A. if their peers are also engaged in:** đúng vì cấu trúc ngữ pháp chính xác
- **B. if their peers also are engaged in:** sai về cấu trúc ngữ pháp, "also" đứng trước "engaged".
- **C. before their peers are also engaged in:** sai về nghĩa, "before" không phù hợp.
- **D. with their peers also are engaged in:** sai về cấu trúc ngữ pháp, "also" sau tobe.  
*Về mặt xã hội, trẻ em có thể thích ở trong nhà nếu bạn bè của chúng cũng tham gia vào các hoạt động ít vận động tương tự, củng cố chu kỳ không hoạt động.*

*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 of the numbered blanks from 24 to 28.*

Emily had always (24)\_\_\_\_\_ with her weight, facing numerous challenges (25)\_\_\_\_\_ affected her health and quality of life. At 30, she decided it was time for a change. With the help of a nutritionist, she crafted a balanced meal plan including fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains. Tracking her calorie intake, Emily worked hard to change her long-standing eating habits. She also began incorporating exercise into her routine, starting with walking and yoga, and eventually discovering a love for cycling. Joining a local cycling group provided her with a supportive community that encouraged her progress.

Throughout her journey, Emily faced obstacles such as discouraging days when the scale didn't move and tempting social events. (26)\_\_\_\_\_, she learned to make healthier choices and focused on non-scale victories like improved clothing fit and increased energy. After a year of consistent effort, Emily lost 50 pounds and experienced significant improvements in her mental and emotional well-being. Her success (27)\_\_\_\_\_ those around her, and she became (28)\_\_\_\_\_ advocate for healthy living. Emily's story is a testament to the power of determination and support in achieving health goals.

Reference: <https://bodynet.com/>

**Question 24:** **A. struggled**                      **B. battled**                      **C. dealt**                      **D. suffered**

STRUGGLE WITH=VẬT LỘN, ĐẤU TRANH, GẶP KHÓ KHĂN

"Emily đã luôn gặp khó khăn với cân nặng của mình."

**B. battled:** Sai vì "battled" mang nghĩa mạnh hơn và thường được dùng trong các ngữ cảnh chiến đấu hoặc xung đột lớn.

**C. dealt:** Sai vì "dealt" thường dùng trong ngữ cảnh giải quyết vấn đề cụ thể, không phải là sự cố gắng liên tục.

**D. suffered:** Sai vì "suffered" mang nghĩa chịu đựng đau đớn hoặc thiệt hại, không hoàn toàn phù hợp trong ngữ cảnh này.

**Question 25:** **A. who**                      **B. where**                      **C. whose**                      **D. that**

"THAT" là đại từ quan hệ thay cho danh từ chỉ vật

**Question 26:** **A. Moreover**                      **B. However**                      **C. Although**                      **D. Therefore**

Trong suốt hành trình của mình, Emily gặp nhiều khó khăn như những ngày nản lòng khi cân không thay đổi và những sự kiện xã hội đầy cảm động. **Tuy nhiên**, cô đã học cách đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn và tập trung vào những thành công không liên quan đến cân nặng như việc quần áo vừa vặn hơn và năng lượng tăng lên

**Question 27:** **A. inspired**                      **B. encouraged**                      **C. reduce**                      **D. exchange**

INSPIRE=TRUYỀN CẢM HỨNG

"Thành công của cô đã truyền cảm hứng cho những người xung quanh..."

• **B. encouraged:** Sai vì "encouraged" có nghĩa là khuyến khích, nhưng không mạnh mẽ bằng "inspired" trong ngữ cảnh này.

• **C. reduce:** Sai vì "reduce" có nghĩa là giảm bớt, không phù hợp với ngữ cảnh.

• **D. exchange:** Sai vì "exchange" có nghĩa là trao đổi, không liên quan đến ngữ cảnh.

**Question 28:** **A. an**                      **B. some**                      **C. each**                      **D. many**

"cô trở thành **một** người ủng hộ cho lối sống lành mạnh."

**Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 29 to 33.**

Going to the gym offers numerous benefits beyond just improving physical appearance. It is a **comprehensive** physical activity that combines strength training and cardio exercises, contributing to overall health and well-being.

One of the most noticeable benefits of going to the gym is the improvement in physical health. Regular exercise strengthens the cardiovascular system, reducing the risk of heart-related diseases such as high blood



pressure and stroke. Additionally, gym workouts help build and maintain muscle mass, increase flexibility, and improve balance. Exercises like weightlifting, squats, and planks are particularly effective in preventing osteoporosis and other bone-related issues.

Gym workouts also have a significant positive impact on mental health. During exercise, the body produces endorphins, **which** are hormones that reduce stress and induce feelings of happiness. This can alleviate symptoms of mental health conditions such as depression and anxiety. Furthermore, achieving small fitness goals can boost self-confidence and provide a sense of personal accomplishment.

Regularly going to the gym enhances overall quality of life. Maintaining a consistent workout routine improves sleep quality, leading to better rest and more energy throughout the day. It also promotes a healthier lifestyle by encouraging better dietary habits and a structured daily routine. Social interactions at the gym can lead to new friendships and a supportive community, further enhancing mental and emotional well-being.

Reference: <https://www.mayoclinic.org/>

**Question 29:** What would be the best title for the passage?

- A. The Importance of Cardio Exercises
- B. Benefits of Going to the Gym**
- C. How to Build Muscle Mass
- D. Improving Mental Health through Exercise

Đâu là tiêu đề phù hợp nhất cho đoạn văn?

- A. Tầm quan trọng của các bài tập cardio
- B. Lợi ích của việc đi tập gym
- C. Cách xây dựng khối cơ bắp
- D. Cải thiện sức khỏe tâm thần thông qua tập thể dục

**Giải thích:** Tiêu đề này phù hợp nhất vì đoạn văn liệt kê nhiều lợi ích của việc tập gym, bao gồm cả sức khỏe thể chất và tinh thần.

"Going to the gym offers numerous benefits beyond just improving physical appearance."

*Đi tập gym mang lại nhiều lợi ích hơn là chỉ cải thiện ngoại hình.*

**Question 30:** What does the word "**comprehensive**" in the first paragraph mostly mean?

- A. detailed
- B. complete**
- C. limited
- D. confusing

Từ "comprehensive" trong đoạn đầu tiên chủ yếu có nghĩa là gì?

- A. chi tiết
- B. toàn diện
- C. giới hạn
- D. bối rối

**Giải thích:** Từ "comprehensive" có nghĩa là toàn diện, phù hợp với ngữ cảnh mô tả một hoạt động thể chất kết hợp nhiều yếu tố khác nhau.

"It is a comprehensive physical activity that combines strength training and cardio exercises."

*Đây là một hoạt động thể chất toàn diện kết hợp giữa luyện tập sức mạnh và các bài tập cardio.*

**Question 31:** What does the word "**which**" in the third paragraph refer to?

- A. feelings
- B. workouts
- C. body
- D. endorphins**

Từ "which" trong đoạn thứ ba ám chỉ đến điều gì?

- A. cảm xúc
- B. các bài tập
- C. cơ thể
- D. endorphins

**Giải thích:** Từ "which" ám chỉ "endorphins" vì câu trước đó nói rằng: "During exercise, the body produces endorphins, which are hormones that reduce stress and induce feelings of happiness."

Trong khi tập thể dục, cơ thể sản xuất endorphins, là các hormone giúp giảm căng thẳng và tạo cảm giác hạnh phúc.

**Question 32:** Which of the following is NOT mentioned as a benefit of going to the gym?

- A. improving sleep quality
- B. reducing high blood pressure
- C. increasing creativity
- D. building muscle mass

Điều nào sau đây KHÔNG được đề cập là lợi ích của việc đi tập gym?

- A. cải thiện chất lượng giấc ngủ
- B. giảm huyết áp cao
- C. tăng sự sáng tạo
- D. xây dựng khối cơ bắp

**Giải thích:** Đoạn văn không đề cập đến việc tăng sự sáng tạo như một lợi ích của việc đi tập gym. Các lợi ích được đề cập bao gồm: "Regular exercise strengthens the cardiovascular system," "Gym workouts help build and maintain muscle mass," và "Maintaining a consistent workout routine improves sleep quality."

"Tập luyện đều đặn giúp tăng cường hệ thống tim mạch." "Các bài tập gym giúp xây dựng và duy trì khối lượng cơ bắp." "Duy trì thói quen tập luyện đều đặn cải thiện chất lượng giấc ngủ."

**Question 33:** According to the passage, what is a mental health benefit of going to the gym?

- A. reducing symptoms of anxiety
- B. promoting social interactions
- C. encouraging a structured routine
- D. improving cardiovascular health

Theo đoạn văn, lợi ích về sức khỏe tâm thần của việc đi tập gym là gì?

- A. giảm các triệu chứng lo âu
- B. thúc đẩy tương tác xã hội
- C. khuyến khích một thói quen có cấu trúc
- D. cải thiện sức khỏe tim mạch

**Giải thích:** Đoạn văn đề cập rằng tập gym giúp giảm căng thẳng và các triệu chứng của bệnh tâm lý như lo âu và trầm cảm: "This can alleviate symptoms of mental health conditions such as depression and anxiety."

Điều này có thể làm giảm các triệu chứng của các tình trạng sức khỏe tâm thần như trầm cảm và lo âu.

**Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 34 to 40.**

Sleep is a **vital** component of overall health and well-being, but not everyone requires the same amount of sleep. People generally fall into two categories: long sleepers and short sleepers. Long sleepers typically need around 9-10 hours of sleep per night to feel fully rested, while short sleepers function well on 5-6 hours of sleep.

Long sleepers are individuals who naturally require more sleep than the average person. They often feel the need for 9-10 hours of sleep each night to maintain optimal functioning. This need for extended rest can be due to a variety of factors, including genetic predisposition, lifestyle, and overall health. Long sleepers tend to have a slower sleep cycle, which means they spend more time in deep sleep stages, crucial for physical and mental restoration.

In contrast, short sleepers thrive on significantly less sleep. They typically require only 5-6 hours per night and wake up feeling refreshed and ready to take on the day. Short sleepers often have a more efficient sleep cycle, spending less time in deep sleep stages but still managing to get sufficient rest. This efficiency allows them to function at high levels of productivity and alertness with less sleep. Some short sleepers attribute their ability to thrive on less sleep to genetic factors or a naturally higher level of energy and resilience. However, it is essential to note that not everyone can adopt a short sleeper lifestyle without experiencing negative effects on health and performance.

The amount of sleep one gets significantly impacts daily life and overall health. Long sleepers often find it easier to focus, maintain emotional balance, and perform physical tasks when **they** have had enough rest. They



might struggle with schedules that do not allow for their required amount of sleep, leading to fatigue and decreased productivity. On the other hand, short sleepers can benefit from having more waking hours to engage in activities and responsibilities. Their ability to function well on limited sleep can be advantageous in demanding careers or busy lifestyles.

Both long and short sleepers must pay attention to their sleep quality and overall health.

Reference: <https://www.sleepfoundation.org>

**Question 34:** What would be the best title for the passage?

- A. The Benefits of Long and Short Sleep      B. Understanding Sleep Patterns  
C. The Dangers of Sleep Deprivation      D. Differences Between Long and Short Sleepers

Đâu là tiêu đề phù hợp nhất cho đoạn văn?

- A. Lợi ích của giấc ngủ dài và ngủ ngắn  
B. Hiểu các kiểu giấc ngủ  
C. Nguy hiểm của việc thiếu ngủ  
D. Sự khác biệt giữa người ngủ nhiều và người ngủ ít

**Giải thích:** Tiêu đề này phù hợp nhất vì đoạn văn phân tích sự khác biệt giữa người ngủ nhiều và người ngủ ít, bao gồm nhu cầu, đặc điểm và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của họ.

**Question 35:** The word "vital" in the first paragraph is opposite in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. important      B. unnecessary      C. optional      D. unbelievable

Từ "vital" trong đoạn đầu tiên trái nghĩa với \_\_\_\_\_.

- A. quan trọng  
B. không cần thiết  
C. tùy chọn  
D. không thể tin được

**Giải thích:** Từ "vital" có nghĩa là rất quan trọng.

*Giấc ngủ là một thành phần quan trọng của sức khỏe tổng thể.*

**Question 36:** What does the word "they" in the fourth paragraph refer to?

- A. physical tasks      B. long sleepers      C. short sleepers      D. schedules

Từ "they" trong đoạn thứ tư ám chỉ đến điều gì?

- A. các nhiệm vụ thể chất  
B. người ngủ nhiều  
C. người ngủ ít  
D. lịch trình

**Giải thích:** "The amount of sleep one gets significantly impacts daily life and overall health. Long sleepers often find it easier to focus, maintain emotional balance, and perform physical tasks when **they** have had enough rest."

*Số lượng giấc ngủ mà một người có được ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày và sức khỏe tổng thể. Những người ngủ nhiều thường thấy dễ dàng hơn trong việc tập trung, duy trì cân bằng cảm xúc và thực hiện các nhiệm vụ thể chất khi họ có đủ giấc ngủ.*

**Question 37:** According to the passage, which of the following is NOT a characteristic of short sleepers?

- A. Needing only 5-6 hours of sleep per night      B. Having a more efficient sleep cycle  
C. Spending more time in deep sleep stages      D. Waking up feeling refreshed

Theo đoạn văn, điều nào sau đây KHÔNG phải là đặc điểm của người ngủ ít?

- A. Chỉ cần 5-6 giờ ngủ mỗi đêm  
B. Có chu kỳ giấc ngủ hiệu quả hơn  
C. Dành nhiều thời gian hơn ở các giai đoạn ngủ sâu  
D. Thức dậy cảm thấy sảng khoái

**Giải thích:** "Short sleepers often have a more efficient sleep cycle, spending less time in deep sleep stages."

*Người ngủ ít thường có chu kỳ giấc ngủ hiệu quả hơn, dành ít thời gian hơn ở các giai đoạn ngủ sâu.*

**Question 38:** Which of the following is mentioned as a benefit of being a short sleeper?

- A. Higher rates of physical activity
- B. More waking hours for activities
- C. Improved emotional balance
- D. Lower risk of chronic diseases

Điều nào sau đây được đề cập là lợi ích của người ngủ ít?

- A. Tỷ lệ hoạt động thể chất cao hơn
- B. Nhiều giờ thức hơn cho các hoạt động
- C. Cân bằng cảm xúc tốt hơn
- D. Giảm nguy cơ bệnh mãn tính

**Giải thích:** "Short sleepers can benefit from having more waking hours to engage in activities and responsibilities."

*Người ngủ ít có thể hưởng lợi từ việc có nhiều giờ thức hơn để tham gia các hoạt động và trách nhiệm.*

**Question 39:** The phrase "**chronic sleep deprivation**" in the fourth paragraph is closest in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. temporary lack of sleep
- B. long-term insufficient sleep
- C. occasional sleepless nights
- D. improved sleep patterns

Cụm từ "chronic sleep deprivation" trong đoạn thứ tư gần nghĩa nhất với \_\_\_\_\_.

- A. thiếu ngủ tạm thời
- B. thiếu ngủ lâu dài
- C. những đêm mất ngủ thỉnh thoảng
- D. các kiểu ngủ được cải thiện

**Giải thích:** Cụm từ "chronic sleep deprivation" có nghĩa là thiếu ngủ lâu dài, phù hợp với ngữ cảnh mô tả tác động tiêu cực đến sức khỏe khi thiếu ngủ: "chronic sleep deprivation can lead to long-term health issues."

*Thiếu ngủ lâu dài có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe dài hạn.*

**Question 40:** It can be inferred from the passage that \_\_\_\_\_.

- A. Everyone can easily become a short sleeper without any health risks
- B. Long sleepers have a more efficient sleep cycle
- C. Sleep quality is more important than sleep quantity
- D. Genetics play no role in sleep patterns

Có thể suy ra từ đoạn văn rằng \_\_\_\_\_.

- A. Mọi người có thể dễ dàng trở thành người ngủ ít mà không có bất kỳ rủi ro sức khỏe nào
- B. Người ngủ nhiều có chu kỳ giấc ngủ hiệu quả hơn
- C. Chất lượng giấc ngủ quan trọng hơn số lượng giấc ngủ
- D. Di truyền không đóng vai trò gì trong các kiểu giấc ngủ

**Giải thích:** Đoạn văn nhấn mạnh tầm quan trọng của chất lượng giấc ngủ: "Both long and short sleepers must pay attention to their sleep quality and overall health."

*Cả người ngủ nhiều và người ngủ ít đều phải chú ý đến chất lượng giấc ngủ và sức khỏe tổng thể của họ.*