

Read the following advertisement and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 1 to 6.

Breathe Free Nicotine Patches – Your Path to a Smoke-Free Life!

Ready to (1) _____ the habit of smoking and embrace a healthier lifestyle? ‘BreatheFree Nicotine Patches’ offer a safe, effective way to quit smoking for good.

Each patch releases a steady dose of nicotine, helping to reduce cravings and ease (2) _____. These discreet patches, (3) _____ to fit seamlessly into your day, provide timely support whenever you need it, helping you stay on track and make quitting easier. ‘BreatheFree’ encourages you (4) _____ to a healthier lifestyle, and is here to guide you every step of the way, with clear (5) _____ to help you gradually reduce nicotine intake.

Take control (6) _____ your health today and start your journey to a smoke-free life. Make the change with ‘BreatheFree’!

Get started at BreathFree.com – freedom is one patch away!

- Question 1.** A. set B. make C. keep D. break
- Question 2.** A. symptoms common withdrawal B. withdrawal common symptoms
C. common withdrawal symptoms D. common symptoms withdrawal
- Question 3.** A. designed B. designing C. which designed D. are design
- Question 4.** A. committing B. to commit C. commit D. to committing
- Question 5.** A. instruct B. instructive C. instructively D. instructions
- Question 6.** A. with B. of C. by D. in

Read the following leaflet and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 7 to 12.

Adopt a Pet and Your Responsibility

Learn the benefits and the responsibilities when you raise an animal.

Benefits of adopting and having a pet:

When having a pet, you will get rid of (7) _____ and enjoy the companionship of a loving animal. This is because a wide (8) _____ of studies have shown that pets can reduce stress and boost mental health. Additionally, (9) _____ your adoption, you provide a better home for an animal while supporting shelters in creating space for (10) _____ pets in need.

Your responsibility:

- Ensure your pet is well cared for by (11) _____ regular vet visits.
- Look after their nutrition, grooming, and exercise needs.
- (12) _____ time for training and bonding to promote positive behaviour.
- Remember, adopting a pet is a long-term commitment requiring patience and love

Take on the responsibility and experience the joy of having a furry friend!

- Question 7.** A. personality B. loneliness C. motivation D. disappointment
- Question 8.** A. level B. deal C. amount D. variety
- Question 9.** A. as a result of B. in spite of C. instead of D. in contrast to
- Question 10.** A. others B. another C. other D. the others
- Question 11.** A. paying B. scheduling C. complimenting D. creating
- Question 12.** A. Break down B. Take off C. Make up D. Set aside

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or

sentences to make a meaningful exchange or text in each of the following questions from 13 to 17.

Question 13: a. Mai: Thanks, Lan! I've been taking some yoga classes recently.

b. Lan: That's great! Yoga sounds interesting.

c. Lan: Hello, Mai! It's been a while. You look amazing!

A. c – a – b

B. b – c – a

C. a – b – c

D. a – c – b

Question 14.

a. Every evening, we enjoyed fresh seafood at a cosy restaurant that overlooked the sunset.

b. That holiday will always hold a special place in my heart.

c. The sandy beaches were breathtaking, and the water was so clear that we could see schools of fish swimming near the shore.

d. One day, we even went kayaking through hidden caves, which was both thrilling and unforgettable.

e. I visited a small coastal town with my family during my summer break, and it turned out to be one of the best trips I've ever had.

A. d – c – a – e – b

B. a – d – e – c – b

C. c – e – a – d – b

D. e – c – a – d – b

Question 15. Hi Linda

a. Can you bring some fresh mangos from your garden? We'll need them for one of the recipes.

b. I believe we will have delicious dishes from this fruit.

c. How about coming to my house this Sunday? We can try some recipes from the book.

d. Thanks for lending me your book about healthy cooking. It's great!

e. Come early and don't forget to bring me some whipped cream.

See you soon,

A. d – c – a – b – e

B. a – b – c – e – d

C. c – a – b – d – e

D. b – a – d – c – e

Question 16:

a. Mastering time management also fosters the ability to prioritize goals, enhancing productivity and focus.

b. In conclusion, adopting effective time management strategies can lead to a more balanced, fulfilling, and goal-oriented life.

c. Effective time management is widely recognized as a cornerstone of success in both personal and professional contexts.

d. It allows individuals to allocate their resources efficiently, ensuring that important tasks are completed on time.

e. Another benefit of managing time effectively is that it is helpful to reduce stress and promotes mental well-being, as well.

A. b – a – c – d – e

B. a – c – e – d – b

C. c – d – a – e – b

D. a – d – b – c – e

Question 17. a. Many minority languages around the world are slowly disappearing, often due to globalisation and cultural assimilation.

b. However, without stronger initiatives, many of these languages may vanish forever, taking with them irreplaceable aspects of human heritage.

c. As communities adopt dominant languages like English, their native tongues lose speakers, especially among younger generations.

d. Efforts are being made to preserve endangered languages, such as through education and documentation projects.

e. This loss of language also leads to the erosion of cultural identities, traditions, and knowledge passed

down through generations.

A. a – c – e – d – b

B. d – a – c – e – b

C. a – d – b – e – c

D. a – e – c – b – d

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 22.

Artificial Intelligence (AI) is transforming healthcare by improving diagnostics, patient care, and administrative efficiency. AI systems, which can analyze massive amounts of data quickly, (18) _____. AI programs, for example, can examine medical images, such as X-rays and MRIs, so that they can identify signs of diseases like cancer more accurately than human eyes alone. (19) _____.

Beyond diagnostics, AI also supports healthcare providers in managing patient care. Smart devices equipped with AI can monitor patients' vital signs (20) _____. Through real-time data, doctors can make timely decisions, ensuring that patients receive the care they need, even remotely.

Additionally, AI can save a lot of time and reduce the workload of healthcare staff. (21) _____. These procedures, once automated, become streamlined with greater accuracy. By making these processes smoother, (22) _____, one that better serves both professionals and patients alike.

Question 18:

- A. helping improve the quality of life for many patients and their families
- B. whose importance is recognised in improving patient care and safety
- C. are being implemented to assist healthcare professionals with patient care
- D. while they focus on improving technology and reducing healthcare costs

Question 19:

- A. AI systems work together and interact with one another to support healthcare professionals
- B. Despite advanced algorithms, AI assists doctors in evaluating health risks at an early stage
- C. This early detection saves lives since it lets treatment begin sooner as the disease is diagnosed
- D. Health data from patients' medical records is analysed by AI to aid in efficient diagnostics

Question 20.

- A. enabled better responses to potential health issues for medical teams
- B. helped medical teams understand the overall health conditions of patients
- C. which alert medical teams to changes that may indicate health risks
- D. whose assistance in signaling to medical staff for potential health risks

Question 21.

- A. Automated systems can schedule appointments, organize patient records, and manage billing
- B. Intending to schedule appointments, these systems organize patient records and manage billing
- C. The organization of patient records help these systems schedule appointments and manage billing
- D. Scheduled appointments in automated systems organize patient records and manage billing

Question 22.

- A. healthcare staff find their work environment more organized
- B. they have applied technology to various medical fields
- C. AI is helping to create a more efficient healthcare system
- D. medical records are safely managed to reduce paperwork

Read the following passage about apologies and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 23 to 30.

Yoga is a healthy lifestyle. One of the benefits of yoga is that you can choose a yoga style that is suitable for your lifestyle, such as hot yoga, power yoga, relaxation yoga, etc. If you are a yoga beginner, Hatha Yoga, which focuses on basic postures at a comfortable pace, would be great for you. If you want to increase strength through using more of your own body's resistance, Power Yoga may be right for you. Whether you prefer you're at home, in a private **session**, watching a DVD or at a studio or gym, there are a huge variety of options available to suit your goals and needs.

and poor memory. [III] Ageing is believed to affect the capacity for participating in learning activities. [IV] Moreover, as it had been a long time since they had studied, older adults require more time to recall their existing knowledge and skills and gain new ones.

The second challenge to lifelong learners, especially older adults, is that each of them has their particular life situation including work or family responsibilities. Many people are in full-time employment, and, in addition, they may be in charge of childcare so they may find it hard to make time for classes or assignments. Those who live with extended family often take on more responsibilities and sometimes become overloaded. Some people may also face financial difficulties in their lives, so earning a living must be their priority. Although they may want to continue learning, they will be more concerned about how to **make ends meet**.

Finally, the **decisive** factor affecting people's lifelong learning is the motivation and purposes of learning. Older adults will be willing to continue their studies if they need to update their knowledge and skills. Moreover, when **they** study with other people, they will feel like they belong to a community of learners sharing the same interests and will have a strong motivation to learn. **Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives.**

(Adapted from *English Workbook 12 – Global Success*)

Question 31. Where in paragraph 2 does the following sentence best fit?

As a result, they may find it difficult to keep up with younger ones in the same class.

- A. [I] B. [II] C. [III] D. [IV]

Question 32. The phrase **make ends meet** in paragraph 3 could be best replaced by _____.

- A. earn enough money to live B. arrange schedules
C. balance aspects of life D. earn as much as possible

Question 33. The word **they** in paragraph 4 refers to _____.

- A. studies B. skills C. purposes D. older adults

Question 34. Which of the following is NOT mentioned as one of the challenges facing adult learners?

- A. their motivation to learn B. their old age
C. their previous achievements D. their other duties in life

Question 35. Which of the following best summarises paragraph 4?

- A. Motivation plays a crucial role in encouraging lifelong learning among older adults.
B. Older adults often face challenges in continuing their studies due to lack of resources.
C. Lifelong learning is primarily influenced by environmental and social factors.
D. Learning communities are the primary reason to motivate older learners to study.

Question 36. The word **decisive** in paragraph 4 is OPPOSITE in meaning to _____.

- A. essential B. effortless C. rewarding D. insignificant

Question 37. Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. All older adults experience difficulties with memory when learning new things.
B. Full-time employees often have plenty of time for lifelong learning activities.
C. Adults living in multi-generational families are further hampered in their learning.
D. Older adults are less affected by financial issues when continuing their studies.

Question 38. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives.

- A. People can get over numerous obstacles on their lifelong learning journey once motivated.
B. Motivating others plays an important role in facing the challenges faced by lifelong learners.
C. Many people find it hard to have motivation when dealing with difficulties in lifelong learning.
D. Facing challenges in lifelong learning is always inevitable, even with strong motivation.

Question 39. Which of the following can be inferred from the passage?

- A. Middle-aged adults are generally affected the least by function and ability decline as they continue learning.
- B. Financial stability allows most older adults to prioritise lifelong learning over other responsibilities.
- C. Most older adults find managing both learning and full-time work commitments at the same time impossible.
- D. Older adults will become more motivated to continue studying if they desire to remain competitive in their careers.

Question 40. Which of the following best summarises the passage?

- A. Lifelong learning is essential, but older adults often face challenges related to health, time, and motivation.
- B. Older adults often delay their studies due to health problems, the lack of motivation and the need to focus on careers.
- C. Ageing provides older adults with ample time to gain new knowledge and reconnect with learning, but they are less motivated.
- D. Motivated adults frequently find that studying together creates fewer obstacles to lifelong learning and helps them overcome hardships.

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

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

Read the following advertisement and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 1 to 6.

BreatheFree Nicotine Patches – Your Path to a Smoke-Free Life!

Ready to (1) _____ the habit of smoking and embrace a healthier lifestyle? ‘BreatheFree Nicotine Patches’ offer a safe, effective way to quit smoking for good.

Each patch releases a steady dose of nicotine, helping to reduce cravings and ease (2) _____. These discreet patches, (3) _____ to fit seamlessly into your day, provide timely support whenever you need it, helping you stay on track and make quitting easier. ‘BreatheFree’ encourages you (4) _____ to a healthier lifestyle, and is here to guide you every step of the way, with clear (5) _____ to help you gradually reduce nicotine intake.

Take control (6) _____ your health today and start your journey to a smoke-free life. Make the change with 'BreatheFree'!

Get started at BreathFree.com – freedom is one patch away!

Tạm dịch: Miếng dán cai thuốc lá BreatheFree - Con đường đến với cuộc sống không khói thuốc!

Bạn đã sẵn sàng từ bỏ thói quen hút thuốc và theo đuổi lối sống lành mạnh hơn chưa? 'Miếng dán cai thuốc lá BreatheFree' cung cấp một cách an toàn, hiệu quả để từ bỏ thuốc lá vĩnh viễn.

Mỗi miếng dán giải phóng một lượng nicotine ổn định, giúp giảm cơn thèm thuốc và làm dịu các triệu chứng cai nghiện thông thường. Những miếng dán kín đáo này, được thiết kế để phù hợp với lịch trình hằng ngày của bạn, hỗ trợ kịp thời bất cứ khi nào bạn cần, giúp bạn duy trì mục tiêu và cai thuốc dễ dàng hơn. 'BreatheFree' khuyến khích bạn cam kết với một lối sống lành mạnh hơn, và luôn ở đây để hướng dẫn bạn từng bước một, với hướng dẫn rõ ràng để giúp bạn giảm dần lượng nicotine nạp vào. Hãy kiểm soát sức khỏe của bạn ngay hôm nay và bắt đầu hành trình đến cuộc sống không khói thuốc. Hãy tạo nên sự thay đổi với 'Breathe Free'!

Question 1. A. set B. make C. keep **D. break**

Cụm từ thông dụng:

break a habit: từ bỏ một thói quen

Tạm dịch: Ready to break the habit of smoking and embrace a healthier lifestyle? (Bạn đã sẵn sàng từ bỏ thói quen hút thuốc và theo đuổi lối sống lành mạnh hơn chưa?)

→ **Chọn đáp án D**

Question 2. A. symptoms common withdrawal B. withdrawal common symptoms
C. common withdrawal symptoms D. common symptoms withdrawal

Trật tự từ:

withdrawal symptoms (cụm danh từ): các triệu chứng khi cai nghiện

Ta cần một tính từ trước cụm danh từ nên 'common withdrawal symptoms' là đáp án đúng.

Tạm dịch: Each patch releases a steady dose of nicotine, helping to reduce cravings and ease common withdrawal symptoms. (Mỗi miếng dán giải phóng một lượng nicotine ổn định, giúp giảm cơn thèm thuốc và làm dịu các triệu chứng cai nghiện thông thường.)

→ **Chọn đáp án C**

Question 3. A. designed B. designing C. which designed D. are design

Rút gọn mệnh đề quan hệ:

Ta rút gọn mệnh đề quan hệ 'which are designed' thành 'designed -> nghĩa bị động

Tạm dịch: These discreet patches, designed to fit seamlessly into your day, provide timely support whenever you need it, helping you stay on track and make quitting easier. (Những miếng dán kín đáo này, được thiết kế để phù hợp với lịch trình hằng ngày của bạn, hỗ trợ kịp thời bất cứ khi nào bạn cần, giúp bạn duy trì mục tiêu và cai thuốc dễ dàng hơn.)

→ **Chọn đáp án A**

Question 4. A. committing B. to commit C. commit D. to committing

Dạng thức của động từ:

encourage somebody to V: khuyến khích ai đó làm gì

Tạm dịch: 'BreatheFree' encourages you to commit to a healthier lifestyle,... ('BreatheFree' khuyến khích bạn cam kết với một lối sống lành mạnh hơn,...)

→ **Chọn đáp án B**

Question 5. A. instruct B. instructive C. instructively **D. instructions**

Kiến thức về từ loại:

A. instruct (v): hướng dẫn, chỉ dạy.

B. instructive (adj): mang tính giáo dục, cung cấp thông tin.

C. instructively (adv): một cách giáo dục, mang tính hướng dẫn.

D. instruction (n): các chỉ dẫn, hướng dẫn.

Sau tính từ 'clear' ta cần một danh từ nên 'instructions' là đáp án chính xác.

Tạm dịch: 'BreatheFree' encourages you to commit to a healthier lifestyle, and is here to guide you every step of the way, with clear instructions to help you gradually reduce nicotine intake. (BreatheFree' khuyến khích bạn cam kết với một lối sống lành mạnh hơn, và luôn ở đây để hướng dẫn bạn từng bước một, với hướng dẫn rõ ràng để giúp bạn giảm dần lượng nicotine nạp vào.)

→Chọn đáp án D

Question 6. A. with **B. of** C. by D. in

Giải từ:

take control of: nắm quyền kiểm soát, quản lý

Tạm dịch: Take control of your health today and start your journey to a smoke-free life. (Hãy kiểm soát sức khỏe của bạn ngay hôm nay và bắt đầu hành trình đến cuộc sống không khói thuốc.)

→Chọn đáp án B

Read the following leaflet and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 7 to 12.

Adopt a Pet and Your Responsibility

Learn the benefits and the responsibilities when you raise an animal.

Benefits of adopting and having a pet:

When having a pet, you will get rid of (7) _____ and enjoy the companionship of a loving animal. This is because a wide (8) _____ of studies have shown that pets can reduce stress and boost mental health. Additionally, (9) _____ your adoption, you provide a better home for an animal while supporting shelters in creating space for (10) _____ pets in need.

Your responsibility:

- Ensure your pet is well cared for by (11) _____ regular vet visits.
- Look after their nutrition, grooming, and exercise needs.
- (12) _____ time for training and bonding to promote positive behaviour.
- Remember, adopting a pet is a long-term commitment requiring patience and love.

Take on the responsibility and experience the joy of having a furry friend!

Tạm dịch: Nhận Nuôi Thú Cưng và Trách Nhiệm Của Bạn

Tìm hiểu các lợi ích và trách nhiệm khi nuôi một con vật.

Lợi ích của việc nhận nuôi và có một thú cưng:

Khi có thú cưng, bạn sẽ thoát khỏi nỗi cô đơn và tận hưởng sự đồng hành của một con vật yêu thương. Điều này là do một loạt các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thú cưng có thể giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần. Ngoài ra, vì lợi ích của việc nhận nuôi, bạn cung cấp một mái nhà tốt hơn cho một con vật trong khi hỗ trợ các trại động vật tạo thêm không gian cho những con vật khác cần giúp đỡ.

Trách nhiệm của bạn:

- Đảm bảo thú cưng của bạn được chăm sóc tốt bằng cách lên lịch các buổi khám thú y định kỳ.
- Chăm sóc nhu cầu dinh dưỡng, chải chuốt và tập thể dục của chúng.
- Dành thời gian cho việc huấn luyện và gắn kết để thúc đẩy hành vi tích cực.
- Hãy nhớ rằng, việc nhận nuôi thú cưng là một cam kết lâu dài đòi hỏi sự kiên nhẫn và tình yêu.
- Nhận lấy trách nhiệm và trải nghiệm niềm vui khi có một người bạn lông xù!

Question 7. A. personality **B. loneliness** C. motivation D. disappointment

Từ vựng:

- personality (n): tính cách

- loneliness (n): sự cô đơn

- motivation (n): động lực

- disappointment (n): sự thất vọng

Tạm dịch: When having a pet, you will get rid of loneliness and enjoy the companionship of a loving animal. (Khi có thú cưng, bạn sẽ thoát khỏi nỗi cô đơn và tận hưởng sự đồng hành của một con vật yêu thương.)

Tạm dịch: Set aside time for training and bonding to promote positive behaviour. (Dành thời gian cho việc huấn luyện và gắn kết để thúc đẩy hành vi tích cực.)

→ **Chọn đáp án D**

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or sentences to make a meaningful exchange or text in each of the following questions from 13 to 17.

Question 13: a. Mai: Thanks, Lan! I've been taking some yoga classes recently.

b. Lan: That's great! Yoga sounds interesting.

c. Lan: Hello, Mai! It's been a while. You look amazing!

A. c - a - b

B. b - c - a

C. a - b - c

D. a - c - b

Giải thích: Kiến thức về sắp xếp đoạn hội thoại

Câu c là lời chào mở đầu cuộc hội thoại, tạo sự kết nối ban đầu.

Câu a tiếp nối với lời cảm ơn của Mai và giải thích lý do.

Câu b là phản hồi của Lan, bày tỏ sự quan tâm đến yoga.

→ **Chọn đáp án A**

Question 14.

a. Every evening, we enjoyed fresh seafood at a cosy restaurant that overlooked the sunset.

b. That holiday will always hold a special place in my heart.

c. The sandy beaches were breathtaking, and the water was so clear that we could see schools of fish swimming near the shore.

d. One day, we even went kayaking through hidden caves, which was both thrilling and unforgettable.

e. I visited a small coastal town with my family during my summer break, and it turned out to be one of the best trips I've ever had.

A. d - c - a - e - b

B. a - d - e - c - b

C. c - e - a - d - b

D. e - c - a - d - b

DỊCH BÀI:

I visited a small coastal town with my family during my summer break, and it turned out to be one of the best trips I've ever had. The sandy beaches were breathtaking, and the water was so clear that we could see schools of fish swimming near the shore. Every evening, we enjoyed fresh seafood at a cosy restaurant that overlooked the sunset. One day, we even went kayaking through hidden caves, which was both thrilling and unforgettable. That holiday will always hold a special place in my heart.

Tôi đã đến thăm một thị trấn ven biển nhỏ cùng gia đình trong kỳ nghỉ hè, và chuyến đi đó trở thành một trong những chuyến đi tuyệt vời nhất mà tôi từng có. Những bãi biển cát trắng thật tuyệt vời, và nước biển trong đến mức chúng tôi có thể nhìn thấy những đàn cá bơi gần bờ. Mỗi buổi tối, chúng tôi thưởng thức hải sản tươi ngon tại một nhà hàng ấm cúng có tầm nhìn ra hoàng hôn. Một ngày, chúng tôi thậm chí đã đi kayak qua những hang động ẩn, thật là một trải nghiệm thú vị và khó quên. Kỳ nghỉ đó sẽ luôn có một vị trí đặc biệt trong trái tim tôi.

→ **Chọn đáp án D**

Question 15.

Hi Linda

a. Can you bring some fresh mangos from your garden? We'll need them for one of the recipes.

b. I believe we will have delicious dishes from this fruit.

c. How about coming to my house this Sunday? We can try some recipes from the book.

d. Thanks for lending me your book about healthy cooking. It's great!

e. Come early and don't forget to bring me some whipped cream.

See you soon,

A. d - c - a - b - e

B. a - b - c - e - d

C. c - a - b - d - e

D. b - a - d - c - e

Giải thích: Kiến thức: viết thư, email

d. "Cảm ơn bạn đã cho tôi mượn cuốn sách về nấu ăn lành mạnh. Nó thật tuyệt!" -> **Đây là câu mở đầu, giới thiệu về việc cho mượn cuốn sách nấu ăn lành mạnh, tạo cơ sở cho cuộc trò chuyện.**

c. "Chủ nhật này đến nhà tôi nhé? Chúng ta có thể thử một số công thức nấu ăn từ cuốn sách." -> **Sau khi người kia cảm ơn về cuốn sách, người này đề xuất một kế hoạch thử các công thức trong sách.**

a. "Bạn có thể mang một ít xoài tươi từ vườn của bạn không? Chúng ta sẽ cần chúng cho một trong các công thức." -> **Sau khi đã đồng ý về kế hoạch nấu ăn, người này yêu cầu mang xoài để chuẩn bị.**

b. "Tôi tin chúng ta sẽ có những món ngon từ loại trái cây này." -> **Đây là câu trả lời phù hợp nối tiếp câu a về việc mang xoài.**

e. "Hãy đến sớm và đừng quên mang theo cho tôi một chút kem tươi." -> **Câu này kết thúc cuộc trò chuyện với lời dặn dò.**

→Chọn đáp án A

Question 16:

a. Mastering time management also fosters the ability to prioritize goals, enhancing productivity and focus.

b. In conclusion, adopting effective time management strategies can lead to a more balanced, fulfilling, and goal-oriented life.

c. Effective time management is widely recognized as a cornerstone of success in both personal and professional contexts.

d. It allows individuals to allocate their resources efficiently, ensuring that important tasks are completed on time.

e. Another benefit of managing time effectively is that it is helpful to reduce stress and promotes mental well-being, as well.

A. a – c – e – d – b

B. b – a – c – d – e

C. c – d – a – e – b

D. a – d – b – c –

e

Giải thích: Kiến thức về sắp xếp tổ chức đoạn văn

Sắp xếp này tạo ra một đoạn văn hàn lâm, logic và có sự phát triển ý tưởng:

c: Giới thiệu khái niệm về quản lý thời gian.

d: Đưa ra lợi ích đầu tiên - phân bổ tài nguyên hiệu quả.

a: Bổ sung ý - khả năng ưu tiên mục tiêu.

e: Nhấn mạnh lợi ích về mặt tâm lý.

b: Kết luận, tổng hợp ý và nhấn mạnh tầm quan trọng của quản lý thời gian.

Đoạn văn đầy đủ là:

Effective time management is widely recognized as a cornerstone of success in both personal and professional contexts. It allows individuals to allocate their resources efficiently, ensuring that important tasks are completed on time. Mastering time management fosters the ability to prioritize goals, enhancing productivity and focus. It also has significant psychological benefits, such as reducing stress and promoting mental well-being. Adopting effective time management strategies can lead to a more balanced, fulfilling, and goal-oriented life.

(Quản lý thời gian hiệu quả được công nhận rộng rãi là nền tảng của thành công trong cả bối cảnh cá nhân và chuyên nghiệp. Nó cho phép cá nhân phân bổ nguồn lực của mình một cách hiệu quả, đảm bảo rằng các nhiệm vụ quan trọng được hoàn thành đúng hạn. Làm chủ quản lý thời gian thúc đẩy khả năng ưu tiên các mục tiêu, nâng cao năng suất và sự tập trung. Nó cũng có những lợi ích đáng kể về mặt tâm lý, chẳng hạn như giảm căng thẳng và thúc đẩy sức khỏe tinh thần. Áp dụng các chiến lược quản lý thời gian hiệu quả có thể dẫn đến một cuộc sống cân bằng hơn, viên mãn hơn và hướng đến mục tiêu hơn.)

→Chọn đáp án C

Question 17.

a. Many minority languages around the world are slowly disappearing, often due to globalisation and cultural assimilation.

b. However, without stronger initiatives, many of these languages may vanish forever, taking with

them irreplaceable aspects of human heritage.

c. As communities adopt dominant languages like English, their native tongues lose speakers, especially among younger generations.

d. Efforts are being made to preserve endangered languages, such as through education and documentation projects.

e. This loss of language also leads to the erosion of cultural identities, traditions, and knowledge passed down through generations.

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

Nhiều ngôn ngữ thiểu số trên thế giới đang dần biến mất, thường là do toàn cầu hóa và sự đồng hóa văn hóa. Khi các cộng đồng bắt đầu sử dụng các ngôn ngữ chiếm ưu thế như tiếng Anh, ngôn ngữ mẹ đẻ của họ mất dần người nói, đặc biệt là trong các thế hệ trẻ. Sự mất mát này không chỉ ảnh hưởng đến ngôn ngữ mà còn dẫn đến sự mai một của bản sắc văn hóa, các truyền thống và tri thức được truyền lại qua các thế hệ. Những nỗ lực đang được thực hiện để bảo tồn các ngôn ngữ có nguy cơ tuyệt chủng, chẳng hạn như thông qua các dự án giáo dục và ghi chép. Tuy nhiên, nếu không có những sáng kiến mạnh mẽ hơn, nhiều ngôn ngữ này có thể sẽ biến mất mãi mãi, mang theo những yếu tố không thể thay thế của di sản nhân loại.

→ **Chọn đáp án A**

Read the following passage and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 22.

Artificial Intelligence (AI) is transforming healthcare by improving diagnostics, patient care, and administrative efficiency. AI systems, which can analyze massive amounts of data quickly, (18) _____. AI programs, for example, can examine medical images, such as X-rays and MRIs, so that they can identify signs of diseases like cancer more accurately than human eyes alone. (19) _____.

Beyond diagnostics, AI also supports healthcare providers in managing patient care. Smart devices equipped with AI can monitor patients' vital signs (20) _____. Through real-time data, doctors can make timely decisions, ensuring that patients receive the care they need, even remotely.

Additionally, AI can save a lot of time and reduce the workload of healthcare staff. (21) _____. These procedures, once automated, become streamlined with greater accuracy. By making these processes smoother, (22) _____, one that better serves both professionals and patients alike.

BÀI DỊCH:

Trí tuệ nhân tạo (AI) đang chuyển đổi ngành chăm sóc sức khỏe bằng cách cải thiện chẩn đoán, chăm sóc bệnh nhân và hiệu quả hành chính. Các hệ thống AI, có khả năng phân tích một lượng lớn dữ liệu một cách nhanh chóng, đang được triển khai để hỗ trợ các chuyên gia y tế trong việc chăm sóc bệnh nhân. Các chương trình AI, ví dụ, có thể phân tích hình ảnh y tế, chẳng hạn như X-quang và MRI, để phát hiện các dấu hiệu của bệnh tật như ung thư chính xác hơn so với mắt người. Phát hiện sớm này cứu sống bệnh nhân vì nó cho phép bắt đầu điều trị sớm hơn khi bệnh được chẩn đoán.

Ngoài chẩn đoán, AI còn hỗ trợ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong việc quản lý chăm sóc bệnh nhân. Các thiết bị thông minh được trang bị AI có thể theo dõi các dấu hiệu sinh tồn của bệnh nhân giúp cảnh báo các đội ngũ y tế về những thay đổi có thể chỉ ra nguy cơ sức khỏe. Thông qua dữ liệu thời gian thực, bác sĩ có thể đưa ra quyết định kịp thời, đảm bảo bệnh nhân nhận được sự chăm sóc cần thiết, ngay cả khi ở xa.

Thêm vào đó, AI có thể tiết kiệm rất nhiều thời gian và giảm bớt khối lượng công việc cho nhân viên y tế. Các hệ thống tự động có thể lên lịch hẹn, tổ chức hồ sơ bệnh nhân và quản lý hóa đơn. Những quy trình này, khi đã được tự động hóa, trở nên trơn tru hơn với độ chính xác cao hơn. Bằng cách làm cho các quy trình này trở nên mượt mà hơn, AI đang giúp tạo ra một hệ thống chăm sóc sức khỏe hiệu quả hơn, một hệ thống phục vụ tốt hơn cho cả các chuyên gia và bệnh nhân.

Question 18:

- A. helping improve the quality of life for many patients and their families
- B. whose importance is recognised in improving patient care and safety
- C. are being implemented to assist healthcare professionals with patient care**
- D. while they focus on improving technology and reducing healthcare costs

GIẢI THÍCH: Ta có chủ ngữ "AI systems", mệnh đề quan hệ "which can analyze massive amounts of data quickly, phía sau ta cần một vị ngữ phù hợp.

- A. helping improve the quality of life for many patients and their families (Sai vì V-ing không thể làm động từ chính.)
- B. whose importance is recognised in improving patient care and safety (Sai vì là mệnh đề quan hệ.)
- C. are being implemented to assist healthcare professionals with patient care (Phù hợp cấu trúc ngữ pháp và ngữ cảnh.)
- D. while they focus on improving technology and reducing healthcare costs (Sai vì là một mệnh đề phụ thuộc, không phù hợp làm vị ngữ.)

Tạm dịch:

AI systems, which can analyze massive amounts of data quickly, are being implemented to assist healthcare professionals with patient care. (Các hệ thống AI, có khả năng phân tích một lượng lớn dữ liệu một cách nhanh chóng, đang được triển khai để hỗ trợ các chuyên gia y tế trong việc chăm sóc bệnh nhân.)

→Chọn đáp án C

Question 19:

- A. AI systems work together and interact with one another to support healthcare professionals
- B. Despite advanced algorithms, AI assists doctors in evaluating health risks at an early stage
- C. This early detection saves lives since it lets treatment begin sooner as the disease is diagnosed**
- D. Health data from patients' medical records is analysed by AI to aid in efficient diagnostics

GIẢI THÍCH: Ta cần một câu hoàn chỉnh liên kết mạch lạc với câu trước đó 'AI programs, for example, can examine medical images, such as X-rays and MRIs, so that they can identify signs of diseases like cancer more accurately than human eyes alone.' (Các chương trình AI, ví dụ, có thể phân tích hình ảnh y tế, chẳng hạn như X-quang và MRI, để phát hiện các dấu hiệu của bệnh tật như ung thư chính xác hơn so với mắt người.)

- A. Các hệ thống AI hoạt động cùng nhau và tương tác với nhau để hỗ trợ các chuyên gia chăm sóc sức khỏe (Không phù hợp liên kết với câu trước đó)
- B. Bất chấp các thuật toán tiên tiến, AI hỗ trợ bác sĩ đánh giá các rủi ro sức khỏe ở giai đoạn đầu (Không phù hợp liên kết với câu trước đó)
- C. Phát hiện sớm này cứu sống bệnh nhân vì nó cho phép bắt đầu điều trị sớm hơn khi bệnh được chẩn đoán (Phù hợp liên kết với câu trước đó.)
- D. Dữ liệu sức khỏe từ hồ sơ bệnh án của bệnh nhân được AI phân tích để hỗ trợ chẩn đoán hiệu quả (Không phù hợp liên kết với câu trước đó)

Tạm dịch:

AI programs, for example, can examine medical images, such as X-rays and MRIs, so that they can identify signs of diseases like cancer more accurately than human eyes alone. This early detection saves lives since it lets treatment begin sooner as the disease is diagnosed. (Các chương trình AI, ví dụ, có thể phân tích hình ảnh y tế, chẳng hạn như X-quang và MRI, để phát hiện các dấu hiệu của bệnh tật như ung thư chính xác hơn so với mắt người. Phát hiện sớm này cứu sống bệnh nhân vì nó cho phép bắt đầu điều trị sớm hơn khi bệnh được chẩn đoán.)

→Chọn đáp án C

Question 20.

- A. enabled better responses to potential health issues for medical teams
- B. helped medical teams understand the overall health conditions of patients
- C. which alert medical teams to changes that may indicate health risks**

D. whose assistance in signalling to medical staff for potential health risks

GIẢI THÍCH: Câu đã có chủ ngữ và động từ chính, nên chỗ cần điền chỉ có thể dùng mệnh đề quan hệ hoặc rút gọn mệnh đề quan hệ.

A. Sai khi dùng dạng rút gọn mệnh đề quan hệ bị động vì enable chỉ nên chia chủ động trong câu này.

B. Sai tương tự A.

C. Phù hợp

D. Sai vì mệnh đề quan hệ phải có đầy đủ chủ ngữ và động từ.

Tạm dịch:

Smart devices equipped with AI can monitor patients' vital signs which alert medical teams to changes that may indicate health risks. (Các thiết bị thông minh được trang bị AI có thể theo dõi các dấu hiệu sinh tồn của bệnh nhân, giúp cảnh báo các đội ngũ y tế về những thay đổi có thể chỉ ra nguy cơ sức khỏe.)

→ **Chọn đáp án C**

Question 21.

A. Automated systems can schedule appointments, organise patient records, and manage billing

B. Intending to schedule appointments, these systems organise patient records and manage billing

C. The organisation of patient records help these systems schedule appointments and manage billing

D. Scheduled appointments in automated systems organise patient records and manage billing

GIẢI THÍCH: Ta cần một câu liên kết mạch lạc với câu sau đó "These procedures, once automated, become streamlined with greater accuracy. (Những quy trình này, khi đã được tự động hóa, trở nên trơn tru hơn với độ chính xác cao hơn.)

A. Hệ thống tự động có thể lên lịch hẹn, sắp xếp hồ sơ bệnh nhân và quản lý thanh toán (Liên kết mạch lạc nhất.)

B. Có ý định lên lịch hẹn, các hệ thống này sẽ sắp xếp hồ sơ bệnh nhân và quản lý việc thanh toán. => Sai vì các hệ thống không thể tự có ý định. Dùng hiện tại phân từ dạng chủ động (intending) ở đây chưa phù hợp.

C. Việc tổ chức hồ sơ bệnh nhân giúp các hệ thống này lên lịch hẹn và quản lý việc thanh toán => Không phù hợp

D. Các cuộc hẹn được lên lịch trong hệ thống tự động sắp xếp hồ sơ bệnh nhân và quản lý thanh toán => Không phù hợp

Tạm dịch:

Automated systems can schedule appointments, organise patient records, and manage billing. These procedures, once automated, become streamlined with greater accuracy. (Các hệ thống tự động có thể lên lịch hẹn, tổ chức hồ sơ bệnh nhân và quản lý hóa đơn. Những quy trình này, khi đã được tự động hóa, trở nên trơn tru hơn với độ chính xác cao hơn.)

→ **Chọn đáp án A**

Question 22.

A. healthcare staff find their work environment more organised

B. they have applied technology to various medical fields

C. AI is helping to create a more efficient healthcare system

D. medical records are safely managed to reduce paperwork

GIẢI THÍCH: Ta có 'By making these processes smoother (chỉ nguyên nhân hoặc cách thức dẫn đến kết quả, phía sau cần một mệnh đề chỉ kết quả.

A. nhân viên chăm sóc sức khỏe thấy môi trường làm việc của họ được tổ chức hơn (Sai vì nhân viên "không khiến các quy trình này trơn tru hơn mà là 'AI'.)

B. họ đã áp dụng công nghệ vào nhiều lĩnh vực y tế khác nhau (Không liên quan trực tiếp đến kết quả của việc làm cho các quy trình trơn tru hơn.)

C. AI đang giúp tạo ra một hệ thống chăm sóc sức khỏe hiệu quả hơn (Phù hợp)

D. hồ sơ y tế được quản lý an toàn để giảm giấy tờ (Chưa phù hợp)

Tạm dịch:

By making these processes smoother, AI is helping to create a more efficient healthcare system, one that better serves both professionals and patients alike. (Bằng cách làm cho các quy trình này trở nên mượt mà hơn, AI đang giúp tạo ra một hệ thống chăm sóc sức khỏe hiệu quả hơn, một hệ thống phục vụ tốt hơn cho cả các chuyên gia và bệnh nhân.)

→ **Chọn đáp án C**

Read the following passage about apologies and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 23 to 30.

Yoga is a healthy lifestyle. One of the benefits of yoga is that you can choose a yoga style that is suitable for your lifestyle, such as hot yoga, power yoga, relaxation yoga, etc. If you are a yoga beginner, Hatha Yoga, which focuses on basic postures at a comfortable pace, would be great for you. If you want to increase strength through using more of your own body's resistance, Power Yoga may be right for you. Whether you prefer you're at home, in a private **session**, watching a DVD or at a studio or gym, there are a huge variety of options available to suit your goals and needs.

Improved flexibility is one of the first and most obvious benefits of yoga. During your first class, you probably won't be able to touch your toes. But if you stick with it, you'll notice a gradual loosening, and eventually, seemingly impossible poses will become possible. Each of the yoga poses is built to **reinforce** the muscles around the spine, the very center of your body, which is the core from which everything else operates.

When the core is working properly, posture is improved, thus alleviating back, shoulder, and neck pain. Strong muscles do more than look good. **They** also protect us from conditions like arthritis and back pain, and help prevent falls in elderly people. And when you build strength through yoga, you balance it with flexibility. If you just went to the gym and lifted weights, you might build strength at the expense of flexibility.

Yoga gets your blood flowing. More specifically, the relaxation exercises you learn in yoga can help your circulation, especially in your hands and feet. Yoga also gets more oxygen to your cells, which function better as a result. **Twisting poses are thought to wring out venous blood from internal organs and allow oxygenated blood to flow in once the twist is released.** Many studies found that a consistent yoga practice improved depression and led to greater levels of happiness and better immune function.

(Adapted from <https://www.anahana.com/en/yoga/yoga>)

Question 23: Which of the following is NOT mentioned as one of the benefits of yoga?

- A. increased flexibility
- B. improved blood circulation
- C. better social skills**
- D. enhanced immune function

Tạm dịch:

Lợi ích nào sau đây **KHÔNG** được đề cập đến như một trong những lợi ích của yoga ?

- A. tăng tính linh hoạt
- B. cải thiện lưu thông máu
- C. kỹ năng xã hội tốt hơn
- D. tăng cường chức năng miễn dịch

GIẢI THÍCH: Các thông tin xuất hiện trong bài: **A,B,D:**

A. increased flexibility = Improved flexibility

(Đầu đoạn 2: "**Improved flexibility** is one of the first and most obvious benefits of yoga.")

B. improved blood circulation : *Thông tin ở đoạn cuối*

(Yoga gets your **blood flowing**. More specifically, the relaxation exercises you learn in yoga can **help your circulation**, especially in your hands and feet.)

D. enhanced immune function = better immune function.

(*Thông tin ở đoạn cuối:* "Many studies found that a consistent yoga practice improved depression and led to greater levels of happiness and better immune function.")

Question 24: The word **reinforce** in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to:

A. weaken

B. stretch

C. soften

D. tighten

Tạm dịch:

Từ **reinforce** trong đoạn 2 trái nghĩa với:

A. weaken (làm suy yếu)

B. stretch (kéo dài)

C. soften (làm mềm)

D. tighten (buộc chặt)

GIẢI THÍCH:

" **reinforce** " có nghĩa là củng cố, tăng cường, Từ trái nghĩa là " weaken " (làm suy yếu).

Question 25: The word **They** in paragraph 3 refers to:

A. Conditions

B. Strong muscles

C. Elderly people

D. Falls

Tạm dịch:

Từ **They** trong đoạn 3 đề cập đến:

A. Điều kiện

B. Cơ bắp khỏe mạnh

C. Người cao tuổi

D. Ngã

Giải thích:

Thông tin: **Strong muscles** do more than look good. **They** also protect us from conditions like arthritis and back pain, and help prevent falls in elderly people.

(**Cơ bắp khỏe mạnh** không chỉ có vẻ ngoài đẹp. **Chúng** còn bảo vệ chúng ta khỏi các tình trạng như viêm khớp và đau lưng, đồng thời giúp ngăn ngừa té ngã ở người cao tuổi.)

Question 26: The word **session** in paragraph 1 could best be replaced by:

A. incident

B. class

C. meeting

D. event

Tạm dịch:

Từ phiên họp / buổi học trong đoạn 1 có thể được thay thế tốt nhất bằng:

A. sự cố

B. lớp học

C. cuộc họp

D. sự kiện

GIẢI THÍCH:

Trong câu "Whether you prefer you're at home, in a private session," từ session có nghĩa là một buổi học hoặc phiên họp. Từ class (buổi học) là từ đồng nghĩa phù hợp nhất vì nó cũng chỉ một buổi hướng dẫn hoặc buổi học có tổ chức, tương tự như cách sử dụng session trong ngữ cảnh của yoga hoặc luyện tập cá nhân.

Các từ còn lại không phù hợp hoàn toàn với ngữ cảnh:

Event (sự kiện): chỉ một sự kiện chung chung, không nhất thiết là một buổi học hoặc luyện tập.

Meeting (cuộc họp): phù hợp với các buổi họp hành hoặc gặp gỡ nhưng không có nghĩa tương tự với session trong ngữ cảnh buổi học yoga.

Lesson (bài học): có thể liên quan đến nội dung giảng dạy nhưng thường dùng trong ngữ cảnh học lý thuyết hoặc các bài giảng cụ thể, không phù hợp với session trong ngữ cảnh luyện tập yoga.

Vì vậy, **Class** là đáp án đúng nhất để thay thế cho session trong câu này.

Question 27: According to the passage, which of the following statements is TRUE?

A. All yoga styles require an advanced level of fitness.

B. Yoga can help reduce shoulder and neck pain.

C. Flexibility is the only benefit of yoga.

D. Depression is unrelated to yoga practice.

Tạm dịch:

Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

A. Tất cả các kiểu yoga đều đòi hỏi trình độ thể lực cao.

B. Yoga có thể giúp giảm đau vai và cổ.

C. Sự linh hoạt là lợi ích duy nhất của yoga.

D. Trầm cảm không liên quan đến việc luyện tập yoga.

GIẢI THÍCH:

Câu A sai, vì vẫn có loại yoga dành cho mọi đối tượng, chứ không phải chỉ dành cho người có thể lực tốt. Thông tin ở đoạn 1, câu "...you can choose a yoga style that is suitable for your lifestyle, such as

hot yoga, power yoga, relaxation yoga, etc. If you are a yoga beginner, Hatha Yoga, which focuses on basic postures at a comfortable pace, would be great for you.”

Câu B đúng, thông tin ở đoạn 3, câu : “When the core is working properly, posture is improved, thus alleviating back, shoulder, and neck pain.” (..... giảm đau lưng, vai và cổ).

Câu C sai, vì yoga có nhiều lợi ích ngoài tính linh hoạt.

Câu D sai, vì luyện tập yoga có thể cải thiện trầm cảm, chứ không phải yoga không liên quan đến trầm cảm.

(**Câu cuối bài:** “Many studies found that a consistent yoga practice improved depression and led to greater levels of happiness and better immune function.”)

Question 28: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

Twisting poses are thought to wring out venous blood from internal organs and allow oxygenated blood to flow in once the twist is released. (Người ta cho rằng các tư thế vặn mình có thể vắt máu tĩnh mạch từ các cơ quan nội tạng và cho phép máu có oxy chảy vào sau khi thả lỏng tư thế vặn mình.)

- A. Twisting poses are harmful as they reduce blood flow to the organs.
- B. Twisting poses only benefit blood flow when done in moderation.
- C. Twisting poses block blood flow and cause tension in the organs.
- D. Twisting poses may help remove old blood from organs and bring in fresh blood.**

Tạm dịch:

Câu nào sau đây diễn giải lại câu được gạch chân trong đoạn 4 tốt nhất?

- A. Các tư thế vặn mình có hại vì chúng làm giảm lưu lượng máu đến các cơ quan trong cơ thể.
- B. Các tư thế vặn mình chỉ có lợi cho lưu lượng máu khi chúng được thực hiện thường xuyên ở mức độ vừa phải.
- C. Các tư thế vặn mình không chỉ chặn lưu lượng máu mà còn gây căng thẳng cho các cơ quan.
- D. Các tư thế vặn mình có thể giúp loại bỏ máu cũ khỏi các cơ quan và đưa máu mới vào.

GIẢI THÍCH:

Dựa vào nghĩa của câu thì D là đáp án đúng

Question 29: In which paragraph does the author discuss how yoga can improve mental health and immunity?

- A. Paragraph 1
- B. Paragraph 2
- C. Paragraph 3
- D. Paragraph 4**

Tạm dịch:

Trong đoạn nào, tác giả thảo luận về cách yoga có thể cải thiện sức khỏe tinh thần và khả năng miễn dịch?

- A. Đoạn 1
- B. Đoạn 2
- C. Đoạn 3
- D. Đoạn 4**

GIẢI THÍCH:

Câu cuối cùng đoạn 4: “Many studies found that a consistent yoga practice improved depression and led to greater levels of happiness and better immune function.”

Improved depression và happiness => improve mental health

Còn better immune function. = improve mental health and immunity

Đáp án đúng là D

Question 30: In which paragraph does the author describe the types of yoga suitable for different goals?

- A. Paragraph 1**
- B. Paragraph 2
- C. Paragraph 3
- D. Paragraph 4

Tạm dịch:

Trong đoạn nào, tác giả mô tả các loại yoga phù hợp với các mục tiêu khác nhau?

- A. Đoạn 1**
- B. Đoạn 2
- C. Đoạn 3
- D. Đoạn 4

GIẢI THÍCH:

Đoạn 1: describe the types of yoga suitable for different goals :

Yoga is a healthy lifestyle. One of the benefits of yoga is that you can choose a yoga style that is suitable for your lifestyle, such as hot yoga, power yoga, relaxation yoga, etc. If you are a yoga

beginner, Hatha Yoga, which focuses on basic postures at a comfortable pace, would be great for you. If you want to increase strength through using more of your own body's resistance, Power Yoga may be right for you. Whether you prefer you're at home, in a private session, watching a DVD or at a studio or gym, there are a huge variety of options available to suit your goals and needs.

BÀI DỊCH:

Yoga là một lối sống lành mạnh. Một trong những lợi ích của yoga là bạn có thể chọn một phong cách yoga phù hợp với lối sống của mình, chẳng hạn như yoga nóng, yoga sức mạnh, yoga thư giãn, v.v. Nếu bạn là người mới bắt đầu tập yoga, Hatha Yoga, tập trung vào các tư thế cơ bản với tốc độ thoải mái, sẽ rất phù hợp với bạn. Nếu bạn muốn tăng sức mạnh thông qua việc sử dụng nhiều sức đề kháng của cơ thể hơn, Power Yoga có thể phù hợp với bạn. Cho dù bạn thích ở nhà, trong một buổi học riêng, xem DVD hay tại phòng tập hoặc phòng tập thể dục, thì có rất nhiều lựa chọn phù hợp với mục tiêu và nhu cầu của bạn.

Cải thiện sự dẻo dai là một trong những lợi ích đầu tiên và rõ ràng nhất của yoga. Trong buổi học đầu tiên, bạn có thể sẽ không thể chạm vào ngón chân của mình. Nhưng nếu bạn kiên trì, bạn sẽ nhận thấy sự nới lỏng dần dần và cuối cùng, những tư thế tưởng chừng như không thể sẽ trở thành có thể. Mỗi tư thế yoga đều được xây dựng để tăng cường các cơ xung quanh cột sống, chính là trung tâm của cơ thể bạn, là cốt lõi mà mọi thứ khác hoạt động.

Khi cốt lõi hoạt động đúng cách, tư thế sẽ được cải thiện, do đó làm giảm đau lưng, vai và cổ. Cơ bắp khỏe mạnh không chỉ có vẻ ngoài đẹp. Chúng còn bảo vệ chúng ta khỏi các tình trạng như viêm khớp và đau lưng, đồng thời giúp ngăn ngừa té ngã ở người cao tuổi. Và khi bạn tăng cường sức mạnh thông qua yoga, bạn cân bằng sức mạnh đó với sự linh hoạt. Nếu bạn chỉ đến phòng tập thể dục và nâng tạ, bạn có thể tăng cường sức mạnh nhưng lại mất đi sự linh hoạt.

Yoga giúp máu lưu thông. Cụ thể hơn, các bài tập thư giãn mà bạn học được trong yoga có thể giúp tuần hoàn máu, đặc biệt là ở tay và chân. Yoga cũng đưa nhiều oxy hơn đến các tế bào của bạn, do đó các tế bào hoạt động tốt hơn. Các tư thế vận mình được cho là có thể vắt máu tĩnh mạch từ các cơ quan nội tạng và cho phép máu có oxy chảy vào sau khi động tác vận mình được thả ra. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc tập yoga thường xuyên có thể cải thiện chứng trầm cảm và mang lại mức độ hạnh phúc cao hơn cũng như chức năng miễn dịch tốt hơn.

Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 31 to 40.

Lifelong learning is defined as the process of continuous learning to keep our knowledge and skills updated. However, there are some obstacles to adult learning that can interrupt the process. [I] First, ageing is a natural process and will start in early adulthood and middle age. [II] Older people will probably experience some of the effects of ageing such as worsening vision and hearing, and poor memory. [III] Ageing is believed to affect the capacity for participating in learning activities. [IV] Moreover, as it had been a long time since they had studied, older adults require more time to recall their existing knowledge and skills and gain new ones.

The second challenge to lifelong learners, especially older adults, is that each of them has their particular life situation including work or family responsibilities. Many people are in full-time employment, and, in addition, they may be in charge of childcare so they may find it hard to make time for classes or assignments. Those who live with extended family often take on more responsibilities and sometimes become overloaded. Some people may also face financial difficulties in their lives, so earning a living must be their priority. Although they may want to continue learning, they will be more concerned about how to **make ends meet**.

Finally, the **decisive** factor affecting people's lifelong learning is the motivation and purposes of learning. Older adults will be willing to continue their studies if they need to update their knowledge and skills. Moreover, when **they** study with other people, they will feel like they belong to a community

of learners sharing the same interests and will have a strong motivation to learn. **Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives.**

(Adapted from *English Workbook 12 – Global Success*)

BÀI DỊCH:

Học suốt đời được định nghĩa là quá trình học liên tục để cập nhật kiến thức và kỹ năng của chúng ta. Tuy nhiên, có một số trở ngại đối với việc học của người trưởng thành có thể cản trở quá trình này. Đầu tiên, lão hóa là một quá trình tự nhiên và sẽ bắt đầu từ độ tuổi trưởng thành và trung niên. Người cao tuổi có thể gặp phải một số tác động của lão hóa như suy giảm thị lực và thính giác, và trí nhớ kém. Lão hóa được cho là ảnh hưởng đến khả năng tham gia vào các hoạt động học tập. Vì vậy, họ có thể gặp khó khăn trong việc theo kịp những người trẻ tuổi trong cùng một lớp học. Hơn nữa, vì đã lâu rồi họ không học, người trưởng thành cần nhiều thời gian hơn để nhớ lại kiến thức và kỹ năng hiện có và học những cái mới.

Thách thức thứ hai đối với những người học suốt đời, đặc biệt là người cao tuổi, là mỗi người đều có tình huống cuộc sống riêng, bao gồm công việc hoặc trách nhiệm gia đình. Nhiều người có công việc toàn thời gian, và ngoài ra, họ có thể phải chăm sóc con cái, nên họ có thể thấy khó khăn khi dành thời gian cho các lớp học hoặc bài tập. Những người sống với gia đình mở rộng thường đảm nhận nhiều trách nhiệm hơn và đôi khi trở nên quá tải. Một số người cũng có thể đối mặt với khó khăn tài chính trong cuộc sống, vì vậy kiếm sống phải là ưu tiên của họ. Mặc dù họ có thể muốn tiếp tục học, họ sẽ quan tâm nhiều hơn đến việc làm sao để kiếm sống.

Cuối cùng, yếu tố quyết định ảnh hưởng đến việc học suốt đời của mọi người là động lực và mục đích học tập. Người trưởng thành sẽ sẵn sàng tiếp tục học nếu họ cần cập nhật kiến thức và kỹ năng của mình. Hơn nữa, khi họ học cùng người khác, họ sẽ cảm thấy mình thuộc về một cộng đồng học tập có cùng sở thích và sẽ có động lực mạnh mẽ để học. Động lực cũng là yếu tố then chốt giúp con người vượt qua nhiều khó khăn và tiếp tục học suốt đời.

Question 31. Where in paragraph 2 does the following sentence best fit?

As a result, they may find it difficult to keep up with younger ones in the same class.

- A. [I] B. [II] C. [III] **D. [IV]**

Câu sau đây phù hợp nhất ở đâu trong đoạn 2?

As a result, they may find it difficult to keep up with younger ones in the same class.

(Vì vậy, họ có thể gặp khó khăn trong việc theo kịp những người trẻ tuổi trong cùng một lớp học.)

- A. (I)
B. (II)
C. (III)
D. (IV)

Thông tin: Ta thấy câu phía trước đề cập tới yếu tố tuổi tác khiến người lớn tuổi đi học gặp khó khăn. Do vậy vị trí (IV) sẽ phù hợp khi đặt câu cần điền ở đó vì nó thể hiện kết quả.

→ Chọn đáp án D

Question 32. The phrase **make ends meet** in paragraph 3 could be best replaced by _____.

- A. earn enough money to live** B. arrange schedules
C. balance aspects of life D. earn as much as possible

Cụm từ 'make ends meet' trong đoạn 3 có thể được thay thế tốt nhất bằng _____.

- A. *earn enough money to live*: kiếm đủ tiền để sống
B. *arrange schedules*: sắp xếp lịch trình
C. *balance aspects of life*: cân bằng các khía cạnh của cuộc sống
D. *earn as much as possible*: kiếm càng nhiều càng tốt
make ends meet: kiếm sống = *earn enough money to live*

Thông tin: Although they may want to continue learning, they will be more concerned about how to make ends meet. (Mặc dù họ có thể muốn tiếp tục học, họ sẽ quan tâm nhiều hơn đến việc làm sao để

kiểm soát.)

→ **Chọn đáp án A**

Question 33. The word **they** in paragraph 4 refers to _____.

- A. studies B. skills C. purposes **D. older adults**

Từ **'they'** trong đoạn 2 ám chỉ _____.

- A. nghiên cứu
B. kỹ năng
C. mục đích
D. người lớn tuổi

Từ **'they'** trong đoạn 2 ám chỉ **'older adults'**.

Thông tin: Older adults will be willing to continue their studies if they need to update their knowledge and skills. Moreover, when **they** study with other people, they will feel like they belong to a community of learners sharing the same interests and will have a strong motivation to learn. (Người trưởng thành sẽ sẵn sàng tiếp tục học nếu họ cần cập nhật kiến thức và kỹ năng của mình. Hơn nữa, khi họ học cùng người khác, họ sẽ cảm thấy mình thuộc về một cộng đồng học tập có cùng sở thích và sẽ có động lực mạnh mẽ để học.)

→ **Chọn đáp án D**

Question 34. Which of the following is NOT mentioned as one of the challenges facing adult learners?

- A. their motivation to learn B. their old age
C. their previous achievements D. their other duties in life

Câu nào sau đây KHÔNG được đề cập đến như một trong những thách thức mà người học trưởng thành phải đối mặt?

- A. động lực học tập của họ
B. tuổi tác cao
C. những thành tích trước đây của họ
D. những nhiệm vụ khác của họ trong cuộc sống

Thông tin:

+ Finally, the decisive factor affecting people's lifelong learning is the **motivation** and purposes of learning. (Cuối cùng, yếu tố quyết định ảnh hưởng đến việc học suốt đời của mọi người là động lực và mục đích học tập.)

→ A được đề cập

+ First, **ageing** is a natural process and will start in early adulthood and middle age. Older people will probably experience some of the effects of ageing such as worsening vision and hearing, and poor memory. (Đầu tiên, lão hóa là một quá trình tự nhiên và sẽ bắt đầu từ độ tuổi trưởng thành và trung niên. Người cao tuổi có thể gặp phải một số tác động của lão hóa như suy giảm thị lực và thính giác, và trí nhớ kém.)

+ B được đề cập

+ The second challenge to lifelong learners, especially older adults, is that each of them has their particular life situation including work or family responsibilities. (Thách thức thứ hai đối với những người học suốt đời, đặc biệt là người cao tuổi, là mỗi người đều có tình huống cuộc sống riêng, bao gồm công việc hoặc trách nhiệm gia đình.)

- D được đề cập

- C không được đề cập

→ **Chọn đáp án C**

Question 35. Which of the following best summarises paragraph 4?

- A. Motivation plays a crucial role in encouraging lifelong learning among older adults.**
B. Older adults often face challenges in continuing their studies due to lack of resources.
C. Lifelong learning is primarily influenced by environmental and social factors.
D. Learning communities are the primary reason to motivate older learners to study.

Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất đoạn 4?

- A. Động lực đóng vai trò quan trọng trong việc khuyến khích người lớn tuổi học tập suốt đời.
- B. Người lớn tuổi thường gặp khó khăn trong việc tiếp tục học tập do thiếu nguồn lực.
- C. Học tập suốt đời chủ yếu chịu ảnh hưởng của các yếu tố môi trường và xã hội.
- D. Cộng đồng học tập là lý do chính khiến người lớn tuổi có động lực học tập.

Thông tin:

Finally, the decisive factor affecting people's lifelong learning is the motivation and purposes of learning... Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives. (Cuối cùng, yếu tố quyết định ảnh hưởng đến việc học suốt đời của mọi người là động lực và mục đích học tập... Động lực cũng là yếu tố then chốt giúp con người vượt qua nhiều khó khăn và tiếp tục học suốt đời.)

Đoạn 4 nói về yếu tố quyết định là động lực và mục đích học tập.

→ **Chọn đáp án A**

Question 36. The word **decisive** in paragraph 4 is OPPOSITE in meaning to _____.

- A. essential
- B. effortless
- C. rewarding
- D. insignificant**

Từ '**decisive**' trong đoạn 4 trái nghĩa với _____ -

essential (adj): thiết yếu, quan trọng

effortless (adj): không tốn sức, dễ dàng

rewarding (adj): đáng giá, có ích, bổ ích

insignificant (adj): không quan trọng, không đáng kể

decisive (adj): mang tính quyết định >< insignificant

Thông tin: Finally, the decisive factor affecting people's lifelong learning is the motivation and purposes of learning. (Cuối cùng, yếu tố quyết định ảnh hưởng đến việc học suốt đời của mọi người là động lực và mục đích học tập.)

→ **Chọn đáp án D**

Question 37. Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. All older adults experience difficulties with memory when learning new things.
- B. Full-time employees often have plenty of time for lifelong learning activities.
- C. Adults living in multi-generational families are further hampered in their learning.**
- D. Older adults are less affected by financial issues when continuing their studies.

Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

- A. Tất cả người lớn tuổi đều gặp khó khăn về trí nhớ khi học những điều mới.
- B. Nhân viên toàn thời gian thường có nhiều thời gian cho các hoạt động học tập suốt đời
- C. Người lớn sống trong gia đình nhiều thế hệ càng bị cản trở trong việc học tập.
- D. Người lớn tuổi ít bị ảnh hưởng bởi các vấn đề tài chính khi tiếp tục việc học.

Thông tin:

+ Older people will probably experience some of the effects of ageing such as worsening vision and hearing, and poor memory. (Người cao tuổi có thể gặp phải một số tác động của lão hóa như suy giảm thị lực và thính giác, và trí nhớ kém.)

→ A sai vì đoạn văn đề cập là có thể trí nhớ kém chứ không khẳng định tất cả người lớn đều bị.

+ Many people are in full-time employment, and, in addition, they may be in charge of childcare so they may find it hard to make time for classes or assignments. (Nhiều người có công việc toàn thời gian, và ngoài ra, họ có thể phải chăm sóc con cái, nên họ có thể thấy khó khăn khi dành thời gian cho các lớp học hoặc bài tập.)

→ B sai vì người có công việc toàn thời gian có thể thấy khó khăn

+ Some people may also face financial difficulties in their lives, so earning a living must be their priority.

(Một số người cũng có thể đối mặt với khó khăn tài chính trong cuộc sống, vì vậy kiếm sống phải là ưu tiên của họ.)

→ D sai vì có khó khăn về tài chính.

+ Those who live with extended family often take on more responsibilities and sometimes become overloaded. (Những người sống với gia đình mở rộng thường đảm nhận nhiều trách nhiệm hơn và đôi khi trở nên quá tải.)

→ C đúng

→ **Chọn đáp án C**

Question 38. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives.

A. People can get over numerous obstacles on their lifelong learning journey once motivated.

B. Motivating others plays an important role in facing the challenges faced by lifelong learners.

C. Many people find it hard to have motivation when dealing with difficulties in lifelong learning.

D. Facing challenges in lifelong learning is always inevitable, even with strong motivation.

Câu nào sau đây diễn giải lại câu được gạch chân trong đoạn 4 một cách hay nhất?

A. Mọi người có thể vượt qua nhiều trở ngại trên hành trình học tập suốt đời của mình khi có động lực.

B. Việc thúc đẩy người khác đóng vai trò quan trọng trong việc đối mặt với những thách thức mà những người học suốt đời phải đối mặt.

C. Nhiều người thấy khó có động lực khi đối mặt với những khó khăn trong quá trình học tập suốt đời.

D. Đối mặt với những thách thức trong quá trình học tập suốt đời luôn là điều không thể tránh khỏi, ngay cả khi có động lực mạnh mẽ.

Thông tin:

Motivation is also the key factor that helps people overcome many difficulties and continue learning throughout their lives. (Động lực cũng là yếu tố then chốt giúp con người vượt qua nhiều khó khăn và tiếp tục học suốt đời.)

→ **Chọn đáp án A**

Question 39. Which of the following can be inferred from the passage?

A. Middle-aged adults are generally affected the least by function and ability decline as they continue learning.

B. Financial stability allows most older adults to prioritise lifelong learning over other responsibilities.

C. Most older adults find managing both learning and full-time work commitments at the same time impossible.

D. Older adults will become more motivated to continue studying if they desire to remain competitive in their careers.

Có thể suy ra điều nào sau đây từ đoạn văn?

A. Người trung niên thường ít bị ảnh hưởng nhất bởi sự suy giảm chức năng và khả năng khi họ tiếp tục học tập.

B. Sự ổn định tài chính cho phép hầu hết người lớn tuổi ưu tiên việc học tập suốt đời hơn các trách nhiệm khác.

C. Hầu hết người lớn tuổi thấy việc quản lý cả việc học và cam kết làm việc toàn thời gian cùng một lúc là điều không thể.

D. Người lớn tuổi sẽ có động lực hơn để tiếp tục học tập nếu họ muốn duy trì tính cạnh tranh trong sự nghiệp của mình.

Thông tin:

+ First, ageing is a natural process and will start in early adulthood and middle age. Older people will probably experience some of the effects of ageing such as worsening vision and hearing, and poor memory. (Đầu tiên, lão hóa là một quá trình tự nhiên và sẽ bắt đầu từ độ tuổi trưởng thành và trung niên. Người cao tuổi có thể gặp phải một số tác động của lão hóa như suy giảm thị lực và thính giác, và trí nhớ kém.)

→ A sai

+ Some people may also face financial difficulties in their lives, so earning a living must be their priority.

Although they may want to continue learning, they will be more concerned about how to make ends meet.

(Một số người cũng có thể đối mặt với khó khăn tài chính trong cuộc sống, vì vậy kiếm sống phải là ưu tiên của họ. Mặc dù họ có thể muốn tiếp tục học, họ sẽ quan tâm nhiều hơn đến việc làm sao để kiếm sống.)

→ B sai

+ Many people are in full-time employment, and, in addition, they may be in charge of childcare so they may find it hard to make time for classes or assignments. (Nhiều người có công việc toàn thời gian, và ngoài ra, họ có thể phải chăm sóc con cái, nên họ có thể thấy khó khăn khi dành thời gian cho các lớp học hoặc bài tập.)

→ C sai

+ Older adults will be willing to continue their studies if they need to **update their knowledge and skills**. Moreover, when they study with other people, they will feel like they belong to a community of learners sharing the same interests and will have a strong motivation to learn. (Người trưởng thành sẽ sẵn sàng tiếp tục học nếu họ cần cập nhật kiến thức và kỹ năng của mình. Hơn nữa, khi họ học cùng người khác, họ sẽ cảm thấy mình thuộc về một cộng đồng học tập có cùng sở thích và sẽ có động lực mạnh mẽ để học.)

- Lựa chọn D phù hợp.

→ **Chọn đáp án D**

Question 40. Which of the following best summarises the passage?

A. Lifelong learning is essential, but older adults often face challenges related to health, time, and motivation.

B. Older adults often delay their studies due to health problems, the lack of motivation and the need to focus on careers.

C. Ageing provides older adults with ample time to gain new knowledge and reconnect with learning, but they are less motivated.

D. Motivated adults frequently find that studying together creates fewer obstacles to lifelong learning and helps them overcome hardships.

Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất đoạn văn

A. Học tập suốt đời là điều cần thiết, nhưng người lớn tuổi thường phải đối mặt với những thách thức liên quan đến sức khỏe, thời gian và động lực.

B. Người lớn tuổi thường trì hoãn việc học của mình do các vấn đề sức khỏe, thiếu động lực và cần tập trung vào sự nghiệp.

C. Tuổi già mang lại cho người lớn tuổi nhiều thời gian để tiếp thu kiến thức mới và kết nối lại với việc học, nhưng họ ít có động lực hơn.

D. Người lớn có động lực thường thấy rằng việc học cùng nhau tạo ra ít trở ngại hơn đối với việc học tập suốt đời và giúp họ vượt qua khó khăn.

Tóm tắt:

Đáp án A nêu rõ rằng học suốt đời rất quan trọng, nhưng người lớn tuổi thường gặp phải các thử thách liên quan đến sức khỏe, thời gian và động lực, điều này hoàn toàn phù hợp với các thông tin được cung cấp trong ba đoạn văn.

→ **Chọn đáp án A**

