

**ĐỀ DỰ ĐOÁN ĐẶC BIỆT**  
**PHÁT TRIỂN ĐỀ MINH HỌA 2025: ĐỀ SỐ 12**

*Read the following article and mark the letter A, B, C, or D to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks from 1 to 6.*

**Going on a diet**

A calorie is a unit for measuring the (1) \_\_\_\_\_ of energy food will produce. The average person needs about 1,800 calories per day to stay healthy. Without energy, the heart cannot pull blood through blood vessels, (2) \_\_\_\_\_ the organs to stop function. You gain weight because you consume more calories a day than your body requires. The only way to lose weight is to reduce the number of calories you consume. This is the basic (3) \_\_\_\_\_ behind most diets.

(4) \_\_\_\_\_, diets don't work for most people. It's not that they don't lose weight: they do, but when they go off the diet, the kilos creep back. The key to losing weight and maintaining weight loss is a sensible diet and exercise plan. You need to (5) \_\_\_\_\_ how to eat fewer calories than you consistently consume. You should also exercise daily so you can use up calories. Burning 250 or 500 calories per day can (6) \_\_\_\_\_ a big difference.

(Adapted from *First Exam Essentials*)

- |                                   |                |                |                |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Question 1.</b> A. number      | B. degree      | C. amount      | D. standard    |
| <b>Question 2.</b> A. which cause | B. caused      | C. to cause    | D. causing     |
| <b>Question 3.</b> A. approach    | B. method      | C. requisite   | D. principle   |
| <b>Question 4.</b> A. In addition | B. In contrast | C. As a result | D. However     |
| <b>Question 5.</b> A. work out    | B. take on     | C. put up      | D. bring about |
| <b>Question 6.</b> A. lead        | B. make        | C. break       | D. lay         |

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

**Tips for dealing with conflict**

What happens when you and your friends argue? How should you react when they get (7) \_\_\_\_\_ with you? Follow these helpful tips to deal with conflict in your friendships.

- 1. Stay calm.** When we're angry, we might say or even scream things that aren't kind. It's always better to keep cool and think carefully before we speak.
- 2. Listen first.** Give your friend a chance to speak without (8) \_\_\_\_\_ them. You have to listen carefully and pay attention (9) \_\_\_\_\_ your friend's face and body language. Try to imagine how your friend is probably feeling at that moment.
- 3. Be clear and kind.** You have to be honest about your thoughts and feelings. Explain the problem clearly and say what you need from your friend. You should choose your words carefully and try to be nice to (10) \_\_\_\_\_ person. You don't want to start a new argument!
- 4. Cool down.** After you've had a serious argument, it's good to relax and cool down. When you feel better, you should go for a walk with your friend or maybe you can do something fun. Why not play a sport or watch your (11) \_\_\_\_\_ together?
- 5. Live and Learn.** Arguments are a normal part of life, and we don't have to worry about every disagreement. But we should try (12) \_\_\_\_\_ from them. After all, we don't want to repeat the same mistakes again!

(Adapted from *Prepare*)

- |                                   |                  |                |                |
|-----------------------------------|------------------|----------------|----------------|
| <b>Question 7.</b> A. frustration | B. frustratingly | C. frustrating | D. frustrated  |
| <b>Question 8.</b> A. disrupting  | B. interrupting  | C. disturbing  | D. prohibiting |

**Question 9.** A. at                      B. of                      C. to                      D. for

**Question 10.** A. other                      B. the other                      C. others                      D. the others

**Question 11.** A. TV favourite show                      B. favourite TV show  
                    C. show favourite TV                      D. favourite show TV

**Question 12.** A. to learn                      B. to learning                      C. learning                      D. learn

*Mark the letter A, B, C or D 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. Linh:** Do you have to do many chores at home, Nam?  
**b. Linh:** Same here! I also have to sweep the floor and help cook dinner sometimes.  
**c. Nam:** I wash the dishes and take out the trash every day.

**A.**  $b - a - c$                       **B.**  $c - a - b$                       **C.**  $a - c - b$                       **D.**  $b - c - a$

**Question 14.**

- a.** The first weeks were filled with social events and ‘meet and greet’ gatherings that helped me connect with others.
- b.** I adjusted to university life with ease, largely thanks to the thorough research I’d done on my course before applying.
- c.** Overall, I quickly realised that university life was an ideal fit for me.
- d.** Although I initially feared isolation after leaving my family and school friends, these concerns quickly faded.
- e.** Many of these events came with unexpected discounts, which added to the positive experience.

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

**Question 15.**

Dear Sir or Madam,

- a.** I would be grateful if you could consider me for a volunteer position at your shelter.
- b.** One of my friends volunteered at your shelter last summer and had a wonderful experience, which inspired me to do the same.
- c.** I am available on weekends and some weekdays, and I am happy to help with feeding, cleaning, or simply spending time with the animals.
- d.** Although I haven't worked in an animal shelter before, I have looked after pets at home and am eager to learn more.
- e.** I have always had a strong love for animals and would like the opportunity to help care for them in a meaningful way.

Kind regards,

Thao Nguyen

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

**Question 16.**

- a. Mai:** Same here. Every little thing distracts me.
- b. An:** I find it really hard to stay focused when I study at home.
- c. Mai:** I usually set a timer and keep my phone in another room - that really helps.
- d. An:** What do you often do to stay focused?
- e. An:** That's a good idea. I think that method could really help me concentrate better.

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

**Question 17.**

- a. The sport has seen a significant rise in professional opportunities, with more clubs and leagues supporting female athletes.
- b. With continued support and recognition, women's football is poised to reach even greater heights in the near future.
- c. Although challenges like unequal pay and limited media coverage still exist, progress is being made.
- d. Women's football has gained remarkable popularity in recent years, attracting millions of fans around the world.
- e. Many of these players demonstrate exceptional talent, dedication, and resilience on the field.

A. d - b - c - e - a

B. d - e - c - b - a

C. d - a - e - c - b

D. d - c - e - a - b

**Read the following passage about barefoot running and mark the letter A, B, C, or D to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 22.**

In recent years, the growing trend of barefoot running has started a debate among athletes and doctors about the possible health benefits of running with very light sandals or no shoes at all. Some athletes say that running barefoot has helped them cure or avoid injuries; others claim that running barefoot has improved their running form and race times. Opponents, however, say that there is no scientific or medical proof that barefoot running (18) \_\_\_\_\_.

Researchers point out that many of the world's best long distance running cultures - the Tarahumara Indians of Mexico and the Marathon Monks of Enryaku Temple in Japan, for example - run either barefoot or in thin sandals and don't often suffer leg injuries. These same experts note that certain injuries (19) \_\_\_\_\_ are rare among barefoot running cultures, especially back and knee issues.

Barefoot running supporters believe that going shoeless strengthens foot and calf muscles, improves balance, reduces the shock of hitting the ground, and actually makes some runners faster. Researchers have noted that running barefoot encourages runners to land more on the front of the foot -the forefoot or ball of the foot - rather than on the heel, which is what most people do when they run in shoes. This causes a smaller part of the foot to come to a sudden stop when the foot first lands, allowing the natural spring-like motion of the foot and leg to absorb any further shock. By contrast, (20) \_\_\_\_\_. A 2012 study compared runners wearing shoes and running barefoot. (21) \_\_\_\_\_. Despite this, there is still no clear-cut data, and the debate about barefoot running is alive and well. Warning that people who normally run in shoes have "forgotten" how to run without shoes, (22) \_\_\_\_\_.

(Adapted from *Active Skills for Reading*)

**Question 18.**

- A. that offers more safety or advantages than traditional running shoes
- B. is safer or better than wearing traditional running shoes
- C. providing greater protection or performance than conventional footwear
- D. as a superior and more secure option than using regular running shoes

**Question 19.**

- A. affected athletes who wear shoes frequently
- B. that are common to shoe-wearing athletes
- C. occurred regularly among those who run with shoes on
- D. whose appearance in runners who use traditional footwear

**Question 20.**

- A. those running in shoes put stress on leg joints and the back using the "heel striking" style
- B. running in shoes, the "heel striking" style tends to put stress on leg joints and the back

- C. if the “heel striking” style puts stress on leg joints and the back, running in shoes is better
- D. the “heel striking” style of running in shoes is said to put stress on leg joints and the back

**Question 21.**

- A. The study documented a six percent improvement in energy usage when running barefoot
- B. Having noted a six percent rise in energy usage, the study warned against barefoot running
- C. But for a six percent rise in energy usage, the study might have suggested running barefoot
- D. A six percent improvement in energy usage encouraged barefoot running during the study

**Question 22.**

- A. athletes are advised to take their time before trying barefoot running
- B. barefoot running requires a cautious approach taken by most athletes
- C. doctors and coaches urge athletes not to rush into barefoot running
- D. a sudden transition to barefoot running may be risky for most athletes

***Read the following passage about the Number 7 train and mark the letter A, B, C, or D to indicate the correct answer to each of the questions from 23 to 30.***

Welcome to the International Express, the most international train journey in the world. Every day, some of New York's three million immigrants take the Number 7 train from Queens to Manhattan and each stop is like a different country. Get off at Flushing station and experience China, go to Corona and you're in Mexico; the next stop is India at Jackson Heights. Many immigrants are from Latin America, Eastern Europe, Africa or Asia. If you listen carefully, you can hear more than 100 different languages.

So why is this train so popular? A hundred years ago, most immigrants lived in Manhattan, but by 1910 Manhattan was overcrowded and life was very difficult. Then, in 1917, things improved, thanks to a new train to a suburb called Queens. Immigrants moved out of the city because there was more space in Queens, but **they** could still get to work in Manhattan.

These first immigrants came to New York to **escape** poverty and war, and to have a better life. Today, people come for the same reasons. Manuela Garcia's family is typical. Her father, Tomas, came from Mexico in 1986 and sold tacos from a small food stall next to Corona station. Tomas **got through** hard times, saved his money and bought a bakery. Today the jukebox there plays Mexican songs and a satellite TV shows Mexican TV programmes. 'We're proud of our culture, but the bakery is not just for Mexicans,' says Tomas. 'We have Polish and Turkish customers, too. We all get on with each other.'

The train speeds past LaGuardia airport as the rain stops and the sun comes out. Manuela looks out of the window and watches the planes take off. People are getting away to experience the world. Manuela smiles. **She doesn't need to go to faraway countries - the world is right there on the Number 7 train.**

(Adapted from *Insight*)

**Question 23.** According to paragraph 1, what is said about the Number 7 train?

- A. It is special because every station is like a different country.
- B. It aims to educate immigrants about New York's history.
- C. Only a minority of New Yorkers take this train daily.
- D. Train passengers can hear no more than 100 languages.

**Question 24.** The word “**they**” in paragraph 2 refers to \_\_\_\_\_.

- A. languages
- B. immigrants
- C. things
- D. reasons

**Question 25.** The word “**escape**” in paragraph 3 is opposite in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. earn
- B. avoid
- C. improve
- D. face

**Question 26.** The phrase “**got through**” in paragraph 3 is closest in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. accepted                      B. overcame                      C. struggled                      D. experienced

**Question 27.** Which of the following is NOT true according to the passage?

- A. In 1910, immigrants in Manhattan struggled to live just because it was overpopulated.  
B. Tomas maintains his Mexican culture within their bakery through music and television.  
C. The first immigrants arriving in New York aimed to pursue a better life there.  
D. New York is a melting pot with immigrants from different parts of the world.

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

**She doesn't need to go to faraway countries - the world is right there on the Number 7 train.**

- A. She can only see the world if she takes the Number 7 train to distant places.  
B. Going to faraway countries helps her appreciate what she finds on the Number 7 train.  
C. She needn't travel abroad as she can experience different cultures on the Number 7 train.  
D. Travelling on the Number 7 train, she no longer dreams of visiting faraway countries.

**Question 29.** In which paragraph does the writer discuss a positive personal feeling towards the Number 7 Train?

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

**Question 30.** In which paragraph does the writer mention success in integrating into a new culture?

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

***Read the following passage about an inspiring couple and mark the letter A, B, C, or D to indicate the correct answer to each of the questions from 31 to 40.***

Amy Carter-James is small, blue-eyed and blonde, with a friendly smile. [I] She doesn't look like she could change the lives of thousands of people but, remarkably, she has. [II] 'I spent eight months volunteering in a very poor rural school in Kenya,' she says. [III] 'That was the first time I saw poverty, I was so young and so easily inspired and I thought, "Why can't tourism do the same thing for community development?" [IV]

On her return to England, twenty-two-year-old Amy and her boyfriend Neal decided to drive across Mozambique, one of the poorest countries in Africa, but it wasn't exactly a holiday. Once there, the couple **got off the beaten track** and headed for Quirimbas National Park, where they found a tiny stretch of white sand close to a village called Guludo. Life in Guludo was hard: there was little clean water and not enough food. Healthcare was poor and people in the village had a life expectancy of thirty-eight years. Amy and Neal had no qualifications in tourism or healthcare but they had common sense, enthusiasm and determination. They talked to the villagers about their plan to create a small beach resort which would provide employment for people and lift families out of poverty.

**The couple set to work on a beach lodge, building beach huts from local materials and employing people from the surrounding area.** Once the lodge was complete, they set up a charitable foundation called NEMA, which received 5% of **its** revenue. This money was used to create clean water points, fund healthcare projects, build two primary schools and support conservation projects - it helped to **enhance** the lives of thousands of people.

But the highlight for many is getting to know people in the village, taking part in festivals and learning about NEMA's work. People like Amy and Neal believe that the tourist industry can do much good in the world and Guludo Lodge is leading the way, winning many awards for its responsible tourism. Back in the village, people are talking about NEMA. In the local dialect, it's a word with a special meaning. 'It's difficult to explain,' says Amy, 'but it means that kind of hope that accompanies the end of suffering.'

(Adapted from *Insight*)

**Question 31.** Where in paragraph 1 does the following sentence best fit?

**It all started when Amy took a gap year in Africa after she finished university.**

A. [I]

B. [II]

C. [III]

D. [IV]

**Question 32.** According to paragraph 1, what is NOT indicated about Amy Carter-James?

- A. She was deeply affected by the poverty she witnessed.
- B. Her abilities to transform lives are often doubted.
- C. She believes tourism can help improve poor communities.
- D. She spent time teaching in a rural school in Kenya.

**Question 33.** Which of the following best summarises paragraph 2?

- A. Amy and Neal, back in England, accidentally travelled to poor Mozambique and the remote Guludo village where they aimed to build a resort to help the community.
- B. After returning home, Amy and Neal chose to visit Mozambique, finding poverty in Guludo, inspired them to set up a resort mainly for employment.
- C. In Mozambique's Quirimbas National Park near Guludo, Amy and Neal, despite no experience, successfully built a beach resort to create jobs and alleviate poverty.
- D. Returning to England, Amy and Neal drove to Mozambique's Quirimbas Park and, seeing poverty in Guludo, planned a resort for jobs and to reduce hardship.

**Question 34.** The phrase “got off the beaten track” in paragraph 2 mostly means \_\_\_\_\_.

- A. explored a lesser-known path
- B. stayed away from a remote area
- C. opted for a tourist spot
- D. engaged in a meaningful activity

**Question 35.** Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 3?

**The couple set to work on a beach lodge, building beach huts from local materials and employing people from the surrounding area.**

- A. The couple built a beach lodge that helped the surrounding area grow, which eventually led them to hire local workers and use nearby materials.
- B. Not only did the couple begin constructing a beach lodge using local materials, but they also hired workers from nearby communities.
- C. Had the couple not found local materials, they wouldn't have started building huts or involving people from the region.
- D. Only when local materials became available did the couple decide to work on the beach huts and hire people from the surrounding area.

**Question 36.** The word “its” in paragraph 3 refers to \_\_\_\_\_.

- A. money
- B. NEMA
- C. the lodge
- D. the surrounding area

**Question 37.** The word “enhance” in paragraph 3 is opposite in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. degrade
- B. innovate
- C. disallow
- D. reflect

**Question 38.** Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Despite having no experience, Amy and Neal managed to eradicate poverty in Guludo.
- B. The funds from NEMA were used to address critical needs in the community.
- C. Life expectancy in Guludo was low, which contributed to poor overall health.
- D. The most important aspect of NEMA is to engage tourists in the locals' lives.

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

- A. Amy and Neal's initiative shows that tourism is always a force for positivity.
- B. The villagers in Guludo are uncertain about the impact of NEMA on their lives.
- C. Amy and Neal have completely transformed our perceptions of the tourist industry.
- D. NEMA has brought tangible relief and a sense of optimism to the villagers.

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

- A.** Amy Carter-James, after witnessing poverty in Kenya, travelled with Neal to Mozambique and the village of Guludo, where they established the NEMA foundation, funded by the community.
- B.** Volunteering in Kenya motivated Amy to seek community development through tourism; she and Neal then went to Mozambique's Guludo, constructed a resort using local resources to fund vital projects.
- C.** Inspired by volunteering in Kenya, Amy and Neal drove to impoverished Mozambique, specifically Guludo, and despite lacking formal qualifications, planned and built a beach resort and foundation (NEMA) to improve local lives.
- D.** Driven by her experience in Kenya, Amy and Neal journeyed to Mozambique, identified the impoverished village of Guludo, and subsequently developed a beach resort and the NEMA charity to contribute to conservation efforts.

### BẢNG TỪ VỰNG

STT	Từ vựng	Từ loại	Phiên âm	Nghĩa
1	accompany	v	/ə'kʌmpəni/	đi cùng, hộ tống
2	adjust	v	/ə'dʒʌst/	điều chỉnh
3	alleviate	v	/ə'li:vieɪt/	làm giảm bớt
4	approach	v/n	/ə'prəʊtʃ/	tiếp cận / cách tiếp cận
5	argument	n	/'ɑ:gjumənt/	cuộc tranh luận
6	average	adj/n	/'ævərɪdʒ/	trung bình
7	cautious	adj	/'kɔ:ʃəs/	thận trọng
8	charitable	adj	/'tʃærətəbl/	từ thiện, khoan dung
9	conflict	n/v	/'kɒnflɪkt/	xung đột
10	consistently	adv	/kən'sɪstəntli/	một cách kiên định
11	debate	n/v	/dɪ'beɪt/	cuộc tranh luận / tranh luận
12	degrade	v	/dɪ'greɪd/	làm suy thoái, làm giảm giá trị
13	demonstrate	v	/'demənstreɪt/	chứng minh, minh họa
14	determination	n	/dɪ,tɜ:mi'neɪʃn/	sự quyết tâm
15	disallow	v	/,dɪsə'laʊ/	không cho phép
16	disrupt	v	/dɪs'rʌpt/	làm gián đoạn
17	distract	v	/dɪ'strækt/	làm xao nhãng
18	disturb	v	/dɪ'stɜ:b/	làm phiền, quấy rối
19	engage	v	/ɪn'geɪdʒ/	tham gia, thu hút
20	eradicate	v	/ɪ'rædɪkeɪt/	xoá bỏ
21	eventually	adv	/ɪ'ventʃuəli/	cuối cùng
22	exceptional	adj	/ɪk'sepʃənl/	xuất chúng, nổi bật
23	frustrated	adj	/'frʌstreɪtɪd/	cảm thấy bức bối
24	frustrating	adj	/frʌ'streɪtɪŋ/	gây khó chịu, nản lòng

25	frustratingly	adv	/frʌˈstreɪtɪŋli/	một cách gây khó chịu
26	frustration	n	/frʌˈstreɪʃn/	sự thất vọng, sự bức bối
27	function	n/v	/ˈfʌŋkʃn/	chức năng / hoạt động
28	grateful	adj	/ˈɡreɪtfl/	biết ơn
29	ideal	adj/n	/aɪˈdiːəl/	lý tưởng
30	immigrant	n	/ˈɪmɪɡrənt/	người nhập cư
31	impoverished	adj	/ɪmˈpɒvərɪʃt/	nghèo nàn
32	initially	adv	/ɪˈnɪʃəli/	ban đầu
33	innovate	v	/ˈɪnəveɪt/	đổi mới, sáng tạo
34	integrate	v	/ˈɪntɪɡreɪt/	hội nhập, hòa nhập
35	international	adj	/ˌɪntəˈnæʃnəl/	quốc tế
36	interrupt	v	/ˌɪntəˈrʌpt/	gián đoạn, ngắt lời
37	isolation	n	/ˌaɪsəˈleɪʃn/	sự cô lập
38	optimism	n	/ˈɒptɪmɪzəm/	sự lạc quan
39	perception	n	/pəˈsepʃn/	nhận thức, quan niệm
40	popularity	n	/ˌpɒpjʊˈlærəti/	sự phổ biến
41	poverty	n	/ˈpɒvəti/	nghèo đói
42	principle	n	/ˈprɪnsəpl/	nguyên tắc
43	probably	adv	/ˈprɒbəbli/	có lẽ, có khả năng
44	professional	adj	/prəˈfeʃənl/	chuyên nghiệp
45	prohibit	v	/prəˈhɪbɪt/	cấm
46	relief	n	/rɪˈliːf/	sự nhẹ nhõm, cứu trợ
47	remarkable	adj	/rɪˈmɑːkəbl/	đáng chú ý
48	remarkably	adv	/rɪˈmɑːkəbli/	một cách đáng chú ý
49	requisite	adj/n	/ˈrekwɪzɪt/	cần thiết / điều kiện thiết yếu
50	sensible	adj	/ˈsensəbl/	hợp lý, biết điều
51	stretch	v	/stretʃ/	kéo giãn
52	subsequently	adv	/ˈsʌbsɪkwəntli/	sau đó
53	tangible	adj	/ˈtændʒəbl/	hữu hình, rõ ràng
54	transition	n/v	/trænˈzɪʃn/	sự chuyển tiếp / chuyển đổi
55	usage	n	/ˈjuːsɪdʒ/	cách dùng, sự sử dụng
56	vessel	n	/ˈvesl/	tàu lớn
57	vital	adj	/ˈvaɪtl/	thiết yếu, quan trọng



58	witness	v/n	/'wɪtnəs/	chứng kiến / nhân chứng
----	---------	-----	-----------	-------------------------

### BẢNG CẤU TRÚC

STT	Cấu trúc	Nghĩa
1	gain weight	tăng cân
2	go off	hỏng, chuông reo, bom nổ
3	work out	tính toán, xác định
4	make a difference	tạo ra sự khác biệt
5	deal with	giải quyết, đối mặt
6	try to do something	cố gắng làm điều gì
7	help somebody do something	giúp ai làm gì
8	inspire somebody to do something	truyền cảm hứng cho ai làm gì
9	get off	xuống xe
10	take off	cất cánh / cởi (quần áo) / thành công nhanh chóng
11	get away	trốn thoát / đi nghỉ ngắn
12	get through	vượt qua (khó khăn), hoàn thành
13	struggle to do something	chật vật, vật lộn để làm gì
14	aim to do something	nhắm đến, hướng đến mục tiêu làm gì
15	plan to do something	dự định làm gì
16	get off the beaten track	đi đến nơi ít người biết, nơi xa lạ
17	manage to do something	xoay sở để làm gì thành công

### ĐÁP ÁN CHI TIẾT

#### Question 1:

DỊCH BÀI:	
<p><b>Going on a diet</b></p> <p>A calorie is a unit for measuring the amount of energy food will produce. The average person needs about 1,800 calories per day to stay healthy. Without energy, the heart cannot pull blood through blood vessels, causing the organs to stop function. You gain weight because you consume more calories a day than your body requires. The only way to lose weight is to reduce the number of calories you consume. This is the basic principle behind most diets. However, diets don't work for most people. It's not</p>	<p><b>Ăn kiêng</b></p> <p>Calo là đơn vị đo lường năng lượng mà thực phẩm tạo ra. Một người trung bình cần khoảng 1.800 calo mỗi ngày để duy trì sức khỏe. Nếu không có năng lượng, tim không thể đưa máu qua các mạch máu, khiến các cơ quan ngừng hoạt động. Bạn tăng cân vì bạn tiêu thụ nhiều calo hơn mức cơ thể cần mỗi ngày. Cách duy nhất để giảm cân là giảm lượng calo bạn tiêu thụ. Đây là nguyên tắc cơ bản đằng sau hầu hết các chế độ ăn kiêng. Tuy nhiên, chế độ ăn kiêng không hiệu quả với hầu</p>

that they don't lose weight: they do, but when they go off the diet, the kilos creep back. The key to losing weight and maintaining weight loss is a sensible diet and exercise plan. You need to work out how to eat fewer calories than you consistently consume. You should also exercise daily so you can use up calories. Burning 250 or 500 calories per day can make a big difference.	hết mọi người. Không phải là họ không giảm cân: họ có giảm cân, nhưng khi ngừng ăn kiêng, cân nặng sẽ tăng trở lại. Chìa khóa để giảm cân và duy trì cân nặng là chế độ ăn kiêng và kế hoạch tập thể dục hợp lý. Bạn cần tìm ra cách ăn ít calo hơn mức bạn thường xuyên tiêu thụ. Bạn cũng nên tập thể dục hàng ngày để có thể sử dụng hết calo. Đốt cháy 250 hoặc 500 calo mỗi ngày có thể tạo ra sự khác biệt lớn.
---	---

### Question 1:

#### Kiến thức về cụm từ chỉ lượng:

- A. the number of + N số nhiều: số lượng
- B. degree of + N không đếm được: mức độ
- C. amount of + N không đếm được: lượng
- D. standard of + N: tiêu chuẩn

Ta có 'energy' là danh từ không đếm được và dựa vào ngữ cảnh ta dùng 'amount'.

**Tạm dịch:** A calorie is a unit for measuring the amount of energy food will produce. (Calo là đơn vị đo lượng năng lượng mà thực phẩm tạo ra.)

→ Chọn đáp án C

### Question 2:

#### Rút gọn mệnh đề quan hệ:

Ta rút gọn mệnh đề quan hệ 'which causes' bằng cách lược bỏ đại từ quan hệ 'which' và chuyển động từ sang dạng V-ing 'causing'.

**Tạm dịch:** Without energy, the heart cannot pull blood through blood vessels, causing the organs to stop function. (Nếu không có năng lượng, tim không thể đưa máu qua các mạch máu, khiến các cơ quan ngừng hoạt động.)

→ Chọn đáp án D

### Question 3:

#### Kiến thức về từ vựng:

- A. approach /ə'prəʊtʃ/ (n): phương pháp
- B. method /'meθəd/ (n): phương thức
- C. requisite /'rekwiːzɪt/ (n): điều kiện cần thiết
- D. principle /'prɪnsɪpl/ (n): nguyên tắc

**Tạm dịch:** This is the basic principle behind most diets. (Đây là nguyên tắc cơ bản đằng sau hầu hết các chế độ ăn kiêng.)

→ Chọn đáp án D

### Question 4:

#### Kiến thức về từ nối:

- A. In addition: thêm vào đó, hơn nữa
- B. In contrast: trái lại, ngược lại
- C. As a result: do đó, kết quả là
- D. However: tuy nhiên

**Tạm dịch:** However, diets don't work for most people. (Tuy nhiên, chế độ ăn kiêng không hiệu quả với hầu hết mọi người.)

→ Chọn đáp án D

### Question 5:

### Kiến thức về cụm động từ thông dụng:

- A. work out: giải quyết, tìm ra, tập thể dục
- B. take on: đảm nhận, gánh vác
- C. put up: dựng lên
- D. bring about: gây ra, dẫn đến

**Tạm dịch:** You need to work out how to eat fewer calories than you consistently consume. (Bạn cần tìm ra cách ăn ít calo hơn mức bạn thường xuyên tiêu thụ.)

→ Chọn đáp án A

### Question 6:

#### Kiến thức về thành ngữ:

- make a difference: tạo ra sự khác biệt

**Tạm dịch:** Burning 250 or 500 calories per day can make a big difference. (Đốt cháy 250 hoặc 500 calo mỗi ngày có thể tạo ra sự khác biệt lớn.)

→ Chọn đáp án B

### Question 7:

DỊCH BÀI:	
<i>Tips for dealing with conflict</i>	<i>Mẹo giải quyết xung đột</i>
What happens when you and your friends argue? How should you react when they get frustrated with you? Follow these helpful tips to deal with conflict in your friendships.	Điều gì xảy ra khi bạn và bạn bè cãi nhau? Bạn nên phản ứng thế nào khi họ bức bối với bạn? Hãy làm theo những mẹo hữu ích sau để giải quyết xung đột trong tình bạn của bạn.
<b>1. Stay calm.</b> When we're angry, we might say or even scream things that aren't kind. It's always better to keep cool and think carefully before we speak.	<b>1. Giữ bình tĩnh.</b> Khi tức giận, chúng ta có thể nói hoặc thậm chí hét lên những điều không tử tế. Tốt hơn hết là hãy giữ bình tĩnh và suy nghĩ kỹ trước khi nói.
<b>2. Listen first.</b> Give your friend a chance to speak without interrupting them. You have to listen carefully and pay attention to your friend's face and body language. Try to imagine how your friend is probably feeling at that moment.	<b>2. Lắng nghe trước.</b> Cho bạn mình cơ hội nói mà không ngắt lời họ. Bạn phải lắng nghe cẩn thận và chú ý đến khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể của bạn mình. Hãy cố gắng tưởng tượng xem bạn mình có thể cảm thấy như thế nào vào lúc đó.
<b>3. Be clear and kind.</b> You have to be honest about your thoughts and feelings. Explain the problem clearly and say what you need from your friend. You should choose your words carefully and try to be nice to the other person. You don't want to start a new argument!	<b>3. Rõ ràng và tử tế.</b> Bạn phải trung thực về suy nghĩ và cảm xúc của mình. Giải thích vấn đề một cách rõ ràng và nói những gì bạn cần từ bạn mình. Bạn nên lựa chọn từ ngữ cẩn thận và cố gắng tử tế với người kia. Bạn không muốn bắt đầu một cuộc tranh cãi mới!
<b>4. Cool down.</b> After you've had a serious argument, it's good to relax and cool down. When you feel better, you should go for a walk with your friend or maybe you can do something fun. Why not play a sport or watch your favourite TV show together?	<b>4. Bình tĩnh lại.</b> Sau một cuộc tranh cãi nghiêm trọng, bạn nên thư giãn và bình tĩnh lại. Khi cảm thấy tốt hơn, bạn nên đi dạo với bạn mình hoặc có thể làm điều gì đó vui vẻ. Tại sao không chơi một môn thể thao hoặc xem chương trình truyền hình yêu thích của bạn cùng nhau?
<b>5. Live and Learn.</b> Arguments are a normal part of life, and we don't have to worry about every disagreement. But we should try to learn from them. After all, we don't want to repeat the same mistakes again!	<b>5. Sống và học hỏi.</b> Tranh cãi là một phần bình thường của cuộc sống, và chúng ta không phải lo lắng về mọi bất đồng. Nhưng chúng ta nên cố gắng học hỏi từ chúng. Rốt cuộc, chúng ta không muốn lặp lại những sai lầm tương tự một lần nữa!

### Question 7:

#### Kiến thức về từ loại:

- A. frustration /frʌs'treɪʃən/ (n): sự thất vọng, sự nản lòng
- B. frustratingly /frʌs'treɪtɪŋli/ (adv): một cách gây thất vọng, bức bối
- C. frustrating /frʌs'treɪtɪŋ/ (adj): gây thất vọng, gây bức bối
- D. frustrated /frʌs'treɪtɪd/ (adj): cảm thấy thất vọng, bức bối

Ta dùng tính từ 'frustrated' để chỉ trạng thái, cảm xúc sau động từ nối 'get'.

**Tạm dịch:** How should you react when they get frustrated with you? (Bạn nên phản ứng thế nào khi họ bức bối với bạn?)

→ Chọn đáp án D

### Question 8:

#### Kiến thức về từ vựng:

- A. disrupting /dɪs'rʌptɪŋ/ (v): làm gián đoạn
- B. interrupting /,ɪntə'rʌptɪŋ/ (v): ngắt lời
- C. disturbing /dɪ'stɜ:bɪŋ/ (adj): làm phiền, làm lo lắng
- D. prohibiting /prə'hɪbɪtɪŋ/ (v): cấm, ngăn cấm

**Tạm dịch:** Give your friend a chance to speak without interrupting them. (Cho bạn mình cơ hội nói mà không ngắt lời họ.)

→ Chọn đáp án B

### Question 9:

#### Kiến thức về giới từ:

pay attention to: chú ý tới

**Tạm dịch:** You have to listen carefully and pay attention to your friend's face and body language. (Bạn phải lắng nghe cẩn thận và chú ý đến khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể của bạn mình.)

→ Chọn đáp án C

### Question 10:

#### Kiến thức về từ chỉ lượng:

- A. other + N số ít/nhiều/không đếm được: những...khác
- B. the other + N số ít/số nhiều: (những)...còn lại
- C. others: những cái/người khác
- D. the others: những cái/người còn lại

Ta có 'person' là danh từ đếm được số, nên ta dùng 'the other'.

**Tạm dịch:** You should choose your words carefully and try to be nice to the other person. (Bạn nên lựa chọn từ ngữ cẩn thận và cố gắng tử tế với người kia.)

→ Chọn đáp án B

### Question 11:

#### Trật tự từ:

- TV show (np): chương trình truyền hình

Ta dùng tính từ 'favourite' để bổ nghĩa cho cụm danh từ thông dụng 'TV show'.

**Tạm dịch:** Why not play a sport or watch your favourite TV show together? (Tại sao không chơi một môn thể thao hoặc xem chương trình truyền hình yêu thích của bạn cùng nhau?)

→ Chọn đáp án B

### Question 12:

#### Kiến thức về động từ nguyên mẫu có 'to':

- try + to V: cố gắng làm gì đó

- try + V-ing: thử làm gì

Hợp nghĩa ta dùng try to V.

**Tạm dịch:** But we should try to learn from them. (Nhưng chúng ta nên cố gắng học hỏi từ chúng.)

→ **Chọn đáp án A**

**Question 13:**

DỊCH BÀI:	
Linh: Do you have to do many chores at home, Nam? Nam: I wash the dishes and take out the trash every day. Linh: Same here! I also have to sweep the floor and help cook dinner sometimes.	Linh: Cậu có phải làm nhiều việc nhà không, Nam? Nam: Mình rửa bát và đổ rác mỗi ngày. Linh: Mình cũng vậy! Mình cũng phải quét nhà và đôi khi phụ giúp nấu bữa tối.
→ <b>Chọn đáp án C</b>	

**Question 14:**

DỊCH BÀI:	
I adjusted to university life with ease, largely thanks to the thorough research I'd done on my course before applying. Although I initially feared isolation after leaving my family and school friends, these concerns quickly faded. The first weeks were filled with social events and 'meet and greet' gatherings that helped me connect with others. Many of these events came with unexpected discounts, which added to the positive experience. Overall, I quickly realised that university life was an ideal fit for me.	Tôi đã thích nghi với cuộc sống đại học một cách dễ dàng, phần lớn là nhờ vào quá trình nghiên cứu kỹ lưỡng mà tôi đã thực hiện về khóa học của mình trước khi nộp đơn. Mặc dù ban đầu tôi sợ bị cô lập sau khi rời xa gia đình và bạn bè ở trường, nhưng những lo lắng này nhanh chóng biến mất. Những tuần đầu tiên tràn ngập các sự kiện xã hội và các buổi họp mặt 'gặp gỡ và chào hỏi' giúp tôi kết nối với những người khác. Nhiều sự kiện trong số này đi kèm với các khoản giảm giá bất ngờ, góp phần tạo nên trải nghiệm tích cực. Nhìn chung, tôi nhanh chóng nhận ra rằng cuộc sống đại học là sự phù hợp lý tưởng với tôi.
→ <b>Chọn đáp án B</b>	

**Question 15:**

DỊCH BÀI:	
Dear Sir or Madam, I have always had a strong love for animals and would like the opportunity to help care for them in a meaningful way. One of my friends volunteered at your shelter last summer and had a wonderful experience, which inspired me to do the same. I am available on weekends and some weekdays, and I am happy to help with feeding, cleaning, or simply spending time with the animals. Although I haven't worked in an animal shelter before, I have looked after pets at home and am eager to learn more. I would be grateful if you could consider me for a volunteer position at your shelter.	Kính gửi Quý ông hoặc Quý bà, Tôi luôn có tình yêu mãnh liệt với động vật và muốn có cơ hội giúp chăm sóc chúng theo cách có ý nghĩa. Một người bạn của tôi đã tình nguyện tại nơi trú ẩn của quý vị vào mùa hè năm ngoái và đã có một trải nghiệm tuyệt vời, điều này đã truyền cảm hứng cho tôi làm điều tương tự. Tôi có thể làm việc vào cuối tuần và một số ngày trong tuần, và tôi rất vui khi được giúp đỡ cho ăn, dọn dẹp hoặc chỉ đơn giản là dành thời gian cho động vật. Mặc dù trước đây tôi chưa từng làm việc tại trại cứu hộ động vật, nhưng tôi đã từng chăm sóc thú cưng tại nhà và rất muốn học hỏi thêm. Tôi sẽ rất biết ơn nếu quý vị có thể xem xét tôi

Kind regards, Thao Nguyen	cho một vị trí tình nguyện tại nơi trú ẩn của quý vị. Trân trọng, Thảo Nguyễn
→ Chọn đáp án D	

### Question 16:

DỊCH BÀI:	
An: I find it really hard to stay focused when I study at home. Mai: Same here. Every little thing distracts me. An: What do you often do to stay focused? Mai: I usually set a timer and keep my phone in another room - that really helps. An: That's a good idea. I think that method could really help me concentrate better.	An: Mình thấy rất khó để tập trung khi học ở nhà. Mai: Mình cũng vậy. Mọi thứ nhỏ nhặt đều làm mình mất tập trung. An: Cậu thường làm gì để tập trung? Mai: Mình thường đặt hẹn giờ và để điện thoại ở phòng khác - điều đó thực sự hữu ích. An: Đó là một ý tưởng hay. Mình nghĩ phương pháp đó thực sự có thể giúp mình tập trung tốt hơn.
→ Chọn đáp án A	

### Question 17:

DỊCH BÀI:	
Women's football has gained remarkable popularity in recent years, attracting millions of fans around the world. The sport has seen a significant rise in professional opportunities, with more clubs and leagues supporting female athletes. Many of these players demonstrate exceptional talent, dedication, and resilience on the field. Although challenges like unequal pay and limited media coverage still exist, progress is being made. With continued support and recognition, women's football is poised to reach even greater heights in the near future.	Bóng đá nữ đã trở nên phổ biến đáng kể trong những năm gần đây, thu hút hàng triệu người hâm mộ trên toàn thế giới. Môn thể thao này đã chứng kiến sự gia tăng đáng kể về các cơ hội chuyên nghiệp, với nhiều câu lạc bộ và giải đấu hỗ trợ các vận động viên nữ hơn. Nhiều cầu thủ trong số này thể hiện tài năng, sự cống hiến và khả năng phục hồi đặc biệt trên sân cỏ. Mặc dù vẫn còn tồn tại những thách thức như mức lương không bình đẳng và phạm vi đưa tin hạn chế của phương tiện truyền thông, nhưng đang có những tiến bộ. Với sự hỗ trợ và công nhận liên tục, bóng đá nữ đang sẵn sàng đạt đến những tầm cao hơn nữa trong tương lai gần.
→ Chọn đáp án C	

### Question 18:

DỊCH BÀI:	
In recent years, the growing trend of barefoot running has started a debate among athletes and doctors about the possible health benefits of running with very light sandals or no shoes at all. Some athletes say that running barefoot has helped them cure or avoid injuries; others claim that running barefoot has improved their running form and race times.	Trong những năm gần đây, xu hướng chạy chân trần ngày càng phát triển đã gây ra cuộc tranh luận giữa các vận động viên và bác sĩ về những lợi ích sức khỏe có thể có của việc chạy với dép rất nhẹ hoặc không đi giày. Một số vận động viên cho biết chạy chân trần đã giúp họ chữa khỏi hoặc tránh được chấn thương; những người khác khẳng định chạy chân trần đã cải



<p>Opponents, however, say that there is no scientific or medical proof that barefoot running is safer or better than wearing traditional running shoes.</p> <p>Researchers point out that many of the world's best long distance running cultures - the Tarahumara Indians of Mexico and the Marathon Monks of Enryaku Temple in Japan, for example - run either barefoot or in thin sandals and don't often suffer leg injuries. These same experts note that certain injuries that are common to shoe-wearing athletes are rare among barefoot running cultures, especially back and knee issues.</p> <p>Barefoot running supporters believe that going shoeless strengthens foot and calf muscles, improves balance, reduces the shock of hitting the ground, and actually makes some runners faster. Researchers have noted that running barefoot encourages runners to land more on the front of the foot - the forefoot or ball of the foot - rather than on the heel, which is what most people do when they run in shoes. This causes a smaller part of the foot to come to a sudden stop when the foot first lands, allowing the natural spring-like motion of the foot and leg to absorb any further shock. By contrast, the "heel striking" style of running in shoes is said to put stress on leg joints and the back.</p> <p>A 2012 study compared runners wearing shoes and running barefoot. The study documented a six percent improvement in energy usage when running barefoot. Despite this, there is still no clear-cut data, and the debate about barefoot running is alive and well. Warning that people who normally run in shoes have "forgotten" how to run without shoes, doctors and coaches urge athletes not to rush into barefoot running.</p>	<p>thiện dáng chạy và thời gian chạy của họ. Tuy nhiên, những người phản đối cho rằng không có bằng chứng khoa học hoặc y tế nào chứng minh rằng chạy chân trần an toàn hơn hoặc tốt hơn so với việc đi giày chạy truyền thống.</p> <p>Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng nhiều nền văn hóa chạy đường dài tốt nhất thế giới - ví dụ như người da đỏ Tarahumara ở Mexico và các nhà sư Marathon của Đền Enryaku ở Nhật Bản - chạy chân trần hoặc đi dép mỏng và không thường xuyên bị chấn thương ở chân. Những chuyên gia này cũng lưu ý rằng một số chấn thương thường gặp ở các vận động viên đi giày lại rất hiếm gặp ở các nền văn hóa chạy chân trần, đặc biệt là các vấn đề về lưng và đầu gối.</p> <p>Những người ủng hộ chạy chân trần tin rằng việc không đi giày giúp tăng cường cơ bắp chân và bắp chân, cải thiện sự cân bằng, giảm lực tác động khi chạm đất và thực sự giúp một số người chạy nhanh hơn. Các nhà nghiên cứu đã lưu ý rằng chạy chân trần khuyến khích người chạy tiếp đất nhiều hơn bằng phần trước của bàn chân - phần trước bàn chân hoặc phần bóng của bàn chân - thay vì bằng gót chân, đó là điều mà hầu hết mọi người làm khi chạy bằng giày. Điều này khiến một phần nhỏ hơn của bàn chân dừng lại đột ngột khi bàn chân tiếp đất lần đầu tiên, cho phép chuyển động giống như lò xo tự nhiên của bàn chân và chân hấp thụ bất kỳ cú sốc nào nữa. Ngược lại, kiểu chạy "tiếp đất bằng gót chân" khi đi giày được cho là gây áp lực lên các khớp chân và lưng.</p> <p>Một nghiên cứu năm 2012 đã so sánh những người chạy đi giày và chạy chân trần. Nghiên cứu đã ghi nhận mức sử dụng năng lượng được cải thiện sáu phần trăm khi chạy chân trần. Mặc dù vậy, vẫn chưa có dữ liệu rõ ràng và cuộc tranh luận về việc chạy chân trần vẫn đang diễn ra sôi nổi. Cảnh báo rằng những người thường chạy bằng giày đã "quên" cách chạy mà không có giày, các bác sĩ và huấn luyện viên khuyên các vận động viên không nên vội vã chạy chân trần.</p>
---	--

### Question 18:

Sau '**that**' ta cần một mệnh đề phù hợp đầy đủ chủ ngữ, vị ngữ. Ta có chủ ngữ 'barefoot running', phía sau cần một động từ chính phù hợp.

Loại A vì dùng mệnh đề quan hệ.

Loại C vì là phân từ hiện tại.

Loại D vì không có động từ chính.

B là đáp án đúng với động từ to be 'is' phù hợp.

**Tạm dịch:** Opponents, however, say that there is no scientific or medical proof that barefoot running is safer or better than wearing traditional running shoes. (Tuy nhiên, những người phản đối cho rằng không có bằng chứng khoa học hoặc y tế nào chứng minh rằng chạy chân trần an toàn hơn hoặc tốt hơn so với việc đi giày chạy truyền thống.)

→ **Chọn đáp án B**

**Question 19:**

Ta cần một mệnh đề quan hệ bổ nghĩa cho 'certain injuries' (những chấn thương nhất định).

Loại A, C vì là phân từ quá khứ 'affected' (bị ảnh hưởng) và 'occured' (bị xảy ra) không phù hợp.

Loại D vì mệnh đề quan hệ thiếu động từ chính.

B là mệnh đề quan hệ phù hợp bổ nghĩa.

**Tạm dịch:** These same experts note that certain injuries that are common to shoe-wearing athletes are rare among barefoot running cultures, especially back and knee issues. (Những chuyên gia này cũng lưu ý rằng những chấn thương nhất định thường gặp ở các vận động viên đi giày lại rất hiếm gặp ở các nền văn hóa chạy chân trần, đặc biệt là các vấn đề về lưng và đầu gối.)

→ **Chọn đáp án B**

**Question 20:**

Câu trước đó mô tả cách chạy chân trần giúp giảm sóc khi tiếp đất. Vậy sau "By contrast", cần một mệnh đề trái ngược, mô tả cách chạy không hiệu quả → cụ thể là chạy bằng giày (tiếp đất bằng gót chân).

A. những người chạy bằng giày gây áp lực lên các khớp chân và lưng bằng cách sử dụng kiểu "tiếp đất bằng gót chân"

→ Sai, không phù hợp liên kết mạch lạc với các câu trước đó.

B. chạy bằng giày, kiểu "tiếp đất bằng gót chân" có xu hướng gây áp lực lên các khớp chân và lưng

→ Sai, chủ ngữ chung 'the "heel striking" style' không thể thực hiện hành động 'running'.

C. nếu kiểu "tiếp đất bằng gót chân" gây áp lực lên các khớp chân và lưng, thì chạy bằng giày sẽ tốt hơn.

→ Sai, không logic với ngữ cảnh.

D. kiểu "tiếp đất bằng gót chân" khi chạy bằng giày được cho là gây áp lực lên các khớp chân và lưng.

→ Đúng, phù hợp ngữ pháp và ngữ cảnh.

**Tạm dịch:** This causes a smaller part of the foot to come to a sudden stop when the foot first lands, allowing the natural spring-like motion of the foot and leg to absorb any further shock. By contrast, the "heel striking" style of running in shoes is said to put stress on leg joints and the back. (Điều này khiến một phần nhỏ hơn của bàn chân dừng lại đột ngột khi bàn chân tiếp đất lần đầu tiên, cho phép chuyển động giống như lò xo tự nhiên của bàn chân và chân hấp thụ bất kỳ cú sốc nào nữa. Ngược lại, kiểu chạy "tiếp đất bằng gót chân" khi đi giày được cho là gây áp lực lên các khớp chân và lưng.)

→ **Chọn đáp án D**

**Question 21:**

A. Nghiên cứu ghi nhận mức cải thiện sáu phần trăm trong việc sử dụng năng lượng khi chạy chân trần

→ Đúng, phù hợp khi nói về một kết luận khách quan của nghiên cứu rằng chạy chân trần giúp tiết kiệm năng lượng hơn.

B. Sau khi ghi nhận mức tăng sáu phần trăm trong việc sử dụng năng lượng, nghiên cứu đã cảnh báo không nên chạy chân trần

→ Sai ý nghĩa ở 'cảnh báo không nên'

C. Nếu không vì mức tăng sáu phần trăm trong việc sử dụng năng lượng, nghiên cứu có thể đã đề xuất chạy chân trần

→ Sai logic, không phù hợp ngữ nghĩa.

D. Mức cải thiện sáu phần trăm trong việc sử dụng năng lượng đã khuyến khích chạy chân trần trong quá trình nghiên cứu

→ Sai ý nghĩa.



**Tạm dịch:** A 2012 study compared runners wearing shoes and running barefoot. The study documented a six percent improvement in energy usage when running barefoot. Despite this, there is still no clear-cut data, and the debate about barefoot running is alive and well. (Một nghiên cứu năm 2012 đã so sánh những người chạy đi giày và chạy chân trần. Nghiên cứu đã ghi nhận mức sử dụng năng lượng được cải thiện sáu phần trăm khi chạy chân trần. Mặc dù vậy, vẫn chưa có dữ liệu rõ ràng và cuộc tranh luận về việc chạy chân trần vẫn đang diễn ra sôi nổi.)

→ **Chọn đáp án A**

**Question 22:**

Ta có phân từ hiện tại 'Warning' (cảnh báo). Phía sau cần mệnh đề có chủ ngữ chung phù hợp

A. các vận động viên được khuyên nên dành thời gian trước khi thử chạy chân trần

→ Sai, 'athletes' (các vận động viên) không phù hợp là chủ ngữ của 'warning'.

B. Chạy chân trần đòi hỏi cách tiếp cận thận trọng của hầu hết các vận động viên

→ Sai, 'barefoot running' (chạy chân trần) không phù hợp là chủ ngữ của 'warning'.

C. Các bác sĩ và huấn luyện viên khuyên các vận động viên không nên vội vã chạy chân trần

→ Đúng, 'doctors and coaches' (các bác sĩ và huấn luyện viên) phù hợp là người 'warning' (cảnh báo)

D. Việc chuyển sang chạy chân trần đột ngột có thể gây nguy hiểm cho hầu hết các vận động viên

→ Sai, 'a sudden transition to barefoot running' (việc chuyển sang chạy chân trần đột ngột) không phù hợp là chủ ngữ của 'warning'.

**Tạm dịch:** Warning that people who normally run in shoes have "forgotten" how to run without shoes, doctors and coaches urge athletes not to rush into barefoot running. (Cảnh báo rằng những người thường chạy bằng giày đã "quên" cách chạy mà không có giày, các bác sĩ và huấn luyện viên khuyên các vận động viên không nên vội vã chạy chân trần.)

→ **Chọn đáp án C**

**Question 23:**

DỊCH BÀI:	
<p>Welcome to the International Express, the most international train journey in the world. Every day, some of New York's three million immigrants take the Number 7 train from Queens to Manhattan and each stop is like a different country. Get off at Flushing station and experience China, go to Corona and you're in Mexico; the next stop is India at Jackson Heights. Many immigrants are from Latin America, Eastern Europe, Africa or Asia. If you listen carefully, you can hear more than 100 different languages.</p> <p>So why is this train so popular? A hundred years ago, most immigrants lived in Manhattan, but by 1910 Manhattan was overcrowded and life was very difficult. Then, in 1917, things improved, thanks to a new train to a suburb called Queens. Immigrants moved out of the city because there was more space in Queens, but they could still get to work in Manhattan.</p> <p>These first immigrants came to New York to escape poverty and war, and to have a better life. Today,</p>	<p>Chào mừng đến với "Tàu tốc hành quốc tế" International Express, hành trình tàu hỏa quốc tế nhất thế giới. Mỗi ngày, một số trong ba triệu người nhập cư của New York đi tàu số 7 từ Queens đến Manhattan và mỗi điểm dừng giống như một quốc gia khác nhau. Xuống tại ga Flushing và trải nghiệm Trung Quốc, đến Corona và bạn sẽ đến Mexico; điểm dừng tiếp theo là Ấn Độ tại Jackson Heights. Nhiều người nhập cư đến từ Châu Mỹ Latinh, Đông Âu, Châu Phi hoặc Châu Á. Nếu bạn lắng nghe kỹ, bạn có thể nghe thấy hơn 100 ngôn ngữ khác nhau.</p> <p>Vậy tại sao chuyến tàu này lại phổ biến như vậy? Một trăm năm trước, hầu hết những người nhập cư sống ở Manhattan, nhưng đến năm 1910, Manhattan đã quá đông đúc và cuộc sống rất khó khăn. Sau đó, vào năm 1917, mọi thứ đã được cải thiện, nhờ một chuyến tàu mới đến một vùng ngoại ô có tên là Queens. Những người nhập cư chuyển ra khỏi thành phố vì Queens có nhiều không gian hơn, nhưng họ vẫn có thể đến làm việc ở Manhattan.</p> <p>Những người nhập cư đầu tiên này đến New York để thoát khỏi đói nghèo và chiến tranh, và để có một</p>

<p>people come for the same reasons. Manuela Garcia's family is typical. Her father, Tomas, came from Mexico in 1986 and sold tacos from a small food stall next to Corona station. Tomas got through hard times, saved his money and bought a bakery. Today the jukebox there plays Mexican songs and a satellite TV shows Mexican TV programmes. 'We're proud of our culture, but the bakery is not just for Mexicans,' says Tomas. 'We have Polish and Turkish customers, too. We all get on with each other.'</p>	<p>cuộc sống tốt đẹp hơn. Ngày nay, mọi người đến đây vì những lý do tương tự. Gia đình của Manuela Garcia là một ví dụ điển hình. Cha cô, Tomas, đến từ Mexico vào năm 1986 và bán bánh tacos tại một quầy hàng thực phẩm nhỏ cạnh ga Corona. Tomas đã vượt qua thời kỳ khó khăn, tiết kiệm tiền và mua một tiệm bánh. Ngày nay, máy hát tự động ở đó phát các bài hát Mexico và một kênh truyền hình vệ tinh phát các chương trình truyền hình Mexico. 'Chúng tôi tự hào về nền văn hóa của mình, nhưng tiệm bánh không chỉ dành cho người Mexico', Tomas nói. 'Chúng tôi có cả khách hàng người Ba Lan và Thổ Nhĩ Kỳ nữa. Tất cả chúng tôi đều hòa thuận với nhau.'</p>
<p>The train speeds past LaGuardia airport as the rain stops and the sun comes out. Manuela looks out of the window and watches the planes take off. People are getting away to experience the world. Manuela smiles. She doesn't need to go to faraway countries - the world is right there on the Number 7 train.</p>	<p>Tàu chạy nhanh qua sân bay LaGuardia khi mưa tạnh và mặt trời ló dạng. Manuela nhìn ra ngoài cửa sổ và ngắm máy bay cất cánh. Mọi người đang đi xa để trải nghiệm thế giới. Manuela mỉm cười. Cô ấy không cần phải đến những đất nước xa xôi - thế giới ngay tại đó trên chuyến tàu số 7.</p>

### Question 23:

Theo đoạn 1, người ta nói gì về tàu số 7?

A. Nó đặc biệt vì mỗi nhà ga giống như một quốc gia khác nhau.

→ Đúng, phù hợp với thông tin được đoạn 1 đề cập.

B. Nó nhằm mục đích giáo dục những người nhập cư về lịch sử của New York.

→ Sai, đoạn không đề cập về mục đích giáo dục những người nhập cư về lịch sử của New York.

C. Chỉ một số ít người New York đi tàu này hàng ngày.

→ Sai, đoạn đề cập 'một số trong ba triệu người nhập cư'.

D. Hành khách đi tàu không thể nghe được quá 100 ngôn ngữ.

→ Sai, cuối đoạn 1 đề cập rằng nếu nghe kỹ có thể nghe được 100 ngôn ngữ khác nhau.

**Tạm dịch:** Welcome to the International Express, the most international train journey in the world. Every day, some of New York's three million immigrants take the Number 7 train from Queens to Manhattan and each stop is like a different country. Get off at Flushing station and experience China, go to Corona and you're in Mexico; the next stop is India at Jackson Heights. Many immigrants are from Latin America, Eastern Europe, Africa or Asia. If you listen carefully, you can hear more than 100 different languages. (Chào mừng đến với "Tàu tốc hành quốc tế" International Express, hành trình tàu hỏa quốc tế nhất thế giới. Mỗi ngày, một số trong ba triệu người nhập cư của New York đi tàu số 7 từ Queens đến Manhattan và mỗi điểm dừng giống như một quốc gia khác nhau. Xuống tại ga Flushing và trải nghiệm Trung Quốc, đến Corona và bạn sẽ đến Mexico; điểm dừng tiếp theo là Ấn Độ tại Jackson Heights. Nhiều người nhập cư đến từ Châu Mỹ Latinh, Đông Âu, Châu Phi hoặc Châu Á. Nếu bạn lắng nghe kỹ, bạn có thể nghe thấy hơn 100 ngôn ngữ khác nhau.)

→ **Chọn đáp án A**

### Question 24:

Từ they trong đoạn 2 ám chỉ đến \_\_\_\_\_.

A. ngôn ngữ

B. người nhập cư

C. đồ vật

D. lý do

**Tạm dịch:** Immigrants moved out of the city because there was more space in Queens, but they could still get to work in Manhattan. (Những người nhập cư chuyển ra khỏi thành phố vì Queens có nhiều không gian hơn, nhưng họ vẫn có thể đến làm việc ở Manhattan.)

→ Chọn đáp án B

**Question 25:**

Từ escape trong đoạn 3 trái nghĩa với \_\_\_\_\_.

- A. earn /ɜ:n/ (v): kiếm được
- B. avoid /ə'vɔɪd/ (v): tránh, né
- C. improve /ɪm'pru:v/ (v): cải thiện, nâng cao
- D. face /feɪs/ (v): đối mặt, đương đầu

- escape (v): trốn thoát, thoát khỏi >< face

**Tạm dịch:** These first immigrants came to New York to escape poverty and war, and to have a better life. (Những người nhập cư đầu tiên này đến New York để thoát khỏi đói nghèo và chiến tranh, và để có một cuộc sống tốt đẹp hơn.)

→ Chọn đáp án D

**Question 26:**

Cụm từ got through trong đoạn 3 gần nghĩa nhất với \_\_\_\_\_.

- A. accept /ək'sept/ (v): chấp nhận
- B. overcome /,əv.və'kʌm/ (v): vượt qua
- C. struggle /'strʌg.əl/ (v): vật lộn, đấu tranh
- D. experience /ɪk'spiə.ri.əns/ (v): trải qua

- get through: vượt qua = overcome

**Tạm dịch:** Tomas got through hard times, saved his money and bought a bakery. (Tomas đã vượt qua thời kỳ khó khăn, tiết kiệm tiền và mua một tiệm bánh.)

→ Chọn đáp án B

**Question 27:**

Theo bài đọc, câu nào sau đây KHÔNG đúng?

- A. Vào năm 1910, những người nhập cư ở Manhattan đã phải vật lộn để sinh sống chỉ vì nơi đây quá đông dân.
- B. Tomas duy trì văn hóa Mexico của mình trong tiệm bánh của họ thông qua âm nhạc và truyền hình.
- C. Những người nhập cư đầu tiên đến New York với mục đích theo đuổi một cuộc sống tốt đẹp hơn ở đó.
- D. New York là nơi đa dạng văn hoá, với những người nhập cư từ nhiều nơi khác nhau trên thế giới.

**Tạm dịch:**

+ A hundred years ago, most immigrants lived in Manhattan, but by 1910 Manhattan was overcrowded and life was very difficult. (Một trăm năm trước, hầu hết những người nhập cư sống ở Manhattan, nhưng đến năm 1910, Manhattan đã quá đông đúc và cuộc sống rất khó khăn.)

→ A sai ở 'just because'. Trong bài không nói rằng chỉ vì quá đông dân mới dẫn tới cuộc sống khó khăn.

+ Tomas got through hard times, saved his money and bought a bakery. Today the jukebox there plays Mexican songs and a satellite TV shows Mexican TV programmes. (Tomas đã vượt qua thời kỳ khó khăn, tiết kiệm tiền và mua một tiệm bánh. Ngày nay, máy hát tự động ở đó phát các bài hát Mexico và một kênh truyền hình vệ tinh phát các chương trình truyền hình Mexico.)

→ B đúng

+ These first immigrants came to New York to escape poverty and war, and to have a better life. (Những người nhập cư đầu tiên này đến New York để thoát khỏi đói nghèo và chiến tranh, và để có một cuộc sống tốt đẹp hơn.)

→ C đúng

+ Every day, some of New York's three million immigrants take the Number 7 train from Queens to Manhattan and each stop is like a different country. Get off at Flushing station and experience China, go to Corona and

you're in Mexico; the next stop is India at Jackson Heights. Many immigrants are from Latin America, Eastern Europe, Africa or Asia. If you listen carefully, you can hear more than 100 different languages. (Mỗi ngày, một số trong ba triệu người nhập cư của New York đi tàu Số 7 từ Queens đến Manhattan và mỗi điểm dừng giống như một quốc gia khác nhau. Xuống tại ga Flushing và trải nghiệm Trung Quốc, đến Corona và bạn sẽ đến Mexico; điểm dừng tiếp theo là Ấn Độ tại Jackson Heights. Nhiều người nhập cư đến từ Châu Mỹ Latinh, Đông Âu, Châu Phi hoặc Châu Á. Nếu bạn lắng nghe kỹ, bạn có thể nghe thấy hơn 100 ngôn ngữ khác nhau.)

→ D đúng

→ **Chọn đáp án A**

**Question 28:**

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

**Cô ấy không cần phải đến những quốc gia xa xôi - thế giới nằm ngay trên chuyến tàu số 7.**

A. Cô ấy chỉ có thể nhìn thấy thế giới nếu cô ấy đi tàu số 7 đến những nơi xa xôi.

→ Sai ở 'only'.

B. Đi đến những quốc gia xa xôi giúp cô ấy trân trọng những gì cô ấy tìm thấy trên chuyến tàu số 7.

→ Sai ý nghĩa, không nói tới 'trân trọng'.

C. Cô ấy không cần phải đi du lịch nước ngoài vì cô ấy có thể trải nghiệm những nền văn hóa khác nhau trên chuyến tàu số 7.

→ Đúng, phù hợp diễn giải câu gạch chân nhất.

D. Đi trên chuyến tàu số 7, cô ấy không còn mơ ước được đến thăm những quốc gia xa xôi nữa.

→ Sai, câu gạch chân không đề cập về mơ ước đến thăm những quốc gia xa xôi.

→ **Chọn đáp án C**

**Question 29:**

Trong đoạn văn nào tác giả thảo luận về cảm xúc cá nhân tích cực đối với Tàu số 7?

A. Đoạn 1

B. Đoạn 2

C. Đoạn 3

D. Đoạn 4

**Tạm dịch:** Manuela smiles. She doesn't need to go to faraway countries - the world is right there on the Number 7 train. (Manuela mỉm cười. Cô ấy không cần phải đến những đất nước xa xôi - thế giới nằm ngay trên chuyến tàu số 7.)

→ **Chọn đáp án D**

**Question 30:**

Trong đoạn văn nào tác giả đề cập đến thành công trong việc hòa nhập vào một nền văn hóa mới?

A. Đoạn 1

B. Đoạn 2

C. Đoạn 3

D. Đoạn 4

**Tạm dịch:** 'We're proud of our culture, but the bakery is not just for Mexicans,' says Tomas. 'We have Polish and Turkish customers, too. We all get on with each other.' ('Chúng tôi tự hào về nền văn hóa của mình, nhưng tiệm bánh không chỉ dành cho người Mexico', Tomas nói. 'Chúng tôi có cả khách hàng người Ba Lan và Thổ Nhĩ Kỳ nữa. Tất cả chúng tôi đều hòa thuận với nhau.')

→ **Chọn đáp án C**

**Question 31:**

DỊCH BÀI:	
Amy Carter-James is small, blue-eyed and blonde, with a friendly smile. She doesn't look like she could	Amy Carter-James nhỏ nhắn, mắt xanh và tóc vàng, với nụ cười thân thiện. Cô ấy trông không

change the lives of thousands of people but, remarkably, she has. It all started when Amy took a gap year in Africa after she finished university. 'I spent eight months volunteering in a very poor rural school in Kenya,' she says. 'That was the first time I saw poverty, I was so young and so easily inspired and I thought, "Why can't tourism do the same thing for community development?"'

On her return to England, twenty-two-year-old Amy and her boyfriend Neal decided to drive across Mozambique, one of the poorest countries in Africa, but it wasn't exactly a holiday. Once there, the couple got off the beaten track and headed for Quirimbas National Park, where they found a tiny stretch of white sand close to a village called Guludo. Life in Guludo was hard: there was little clean water and not enough food. Healthcare was poor and people in the village had a life expectancy of thirty-eight years. Amy and Neal had no qualifications in tourism or healthcare but they had common sense, enthusiasm and determination. They talked to the villagers about their plan to create a small beach resort which would provide employment for people and lift families out of poverty.

The couple set to work on a beach lodge, building beach huts from local materials and employing people from the surrounding area. Once the lodge was complete, they set up a charitable foundation called NEMA, which received 5% of its revenue. This money was used to create clean water points, fund healthcare projects, build two primary schools and support conservation projects - it helped to enhance the lives of thousands of people.

But the highlight for many is getting to know people in the village, taking part in festivals and learning about NEMA's work. People like Amy and Neal believe that the tourist industry can do much good in the world and Guludo Lodge is leading the way, winning many awards for its responsible tourism. Back in the village, people are talking about NEMA. In the local dialect, it's a word with a special meaning. 'It's difficult to explain,' says Amy, 'but it means that kind of hope that accompanies the end of suffering.'

giống như có thể thay đổi cuộc sống của hàng ngàn người nhưng thật đáng kinh ngạc, cô ấy đã làm được. Mọi chuyện bắt đầu khi Amy nghỉ một năm ở Châu Phi sau khi cô ấy tốt nghiệp đại học. 'Tôi đã dành tám tháng làm tình nguyện viên tại một trường học nông thôn rất nghèo ở Kenya,' cô ấy nói. 'Đó là lần đầu tiên tôi chứng kiến cảnh nghèo đói, tôi còn quá trẻ và dễ được truyền cảm hứng và tôi nghĩ, "Tại sao du lịch không thể làm điều tương tự cho sự phát triển cộng đồng?"'

Khi trở về Anh, Amy, hai mươi hai tuổi và bạn trai Neal quyết định lái xe qua Mozambique, một trong những quốc gia nghèo nhất ở Châu Phi, nhưng đó không hẳn là một kỳ nghỉ. Khi đến đó, cặp đôi đã rời khỏi những tuyến đường du lịch quen thuộc và hướng đến Công viên quốc gia Quirimbas, nơi họ tìm thấy một bãi cát trắng nhỏ gần một ngôi làng tên là Guludo. Cuộc sống ở Guludo rất khó khăn: có rất ít nước sạch và không đủ thức ăn. Chăm sóc sức khỏe kém và người dân trong làng có tuổi thọ trung bình là ba mươi tám. Amy và Neal không có bằng cấp về du lịch hay chăm sóc sức khỏe nhưng họ có sự hiểu biết thông thường, nhiệt huyết và quyết tâm. Họ đã nói chuyện với dân làng về kế hoạch xây dựng một khu nghỉ dưỡng bãi biển nhỏ, nơi sẽ tạo việc làm cho mọi người và giúp các gia đình thoát khỏi đói nghèo.

Cặp đôi bắt tay vào xây dựng một nhà nghỉ trên bãi biển, xây dựng những túp lều trên bãi biển từ vật liệu địa phương và tuyển dụng những người dân trong vùng lân cận. Sau khi nhà nghỉ hoàn thành, họ thành lập một quỹ từ thiện mang tên NEMA, nhận được 5% doanh thu từ nhà nghỉ. Số tiền này được sử dụng để tạo ra các điểm cung cấp nước sạch, tài trợ cho các dự án chăm sóc sức khỏe, xây dựng hai trường tiểu học và hỗ trợ các dự án bảo tồn - giúp cải thiện cuộc sống của hàng nghìn người.

Nhưng điểm nổi bật đối với nhiều người là được làm quen với mọi người trong làng, tham gia các lễ hội và tìm hiểu về công việc của NEMA. Những người như Amy và Neal tin rằng ngành du lịch có thể mang lại nhiều lợi ích cho thế giới và nhà nghỉ Guludo đang dẫn đầu, giành được nhiều giải thưởng về du lịch có trách nhiệm. Quay trở lại làng, mọi người đang nói về NEMA. Trong phương ngữ địa phương, đó là một từ có ý nghĩa đặc biệt. 'Thật khó để giải thích,' Amy nói, 'nhưng nó có nghĩa là loại hy vọng đi kèm với sự chấm dứt đau khổ.'

### Question 31:



Câu sau đây phù hợp nhất ở đâu trong đoạn 1?

**Mọi chuyện bắt đầu khi Amy nghỉ một năm ở Châu Phi sau khi cô ấy tốt nghiệp đại học.**

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

Câu này phù hợp ở vị trí (II) vì phía sau có nói tới trải nghiệm làm tình nguyện ở Kenya của Amy.

→ **Chọn đáp án B**

**Question 32:**

Theo đoạn 1, điều gì KHÔNG được chỉ ra về Amy Carter-James?

- A. Cô ấy bị ảnh hưởng sâu sắc bởi cảnh nghèo đói mà cô ấy chứng kiến.
- B. Khả năng thay đổi cuộc sống của cô ấy thường bị nghi ngờ.
- C. Cô ấy tin rằng du lịch có thể giúp cải thiện cộng đồng nghèo.
- D. Cô ấy đã dành thời gian giảng dạy tại một trường học nông thôn ở Kenya.

**Tạm dịch:**

+ It all started when Amy took a gap year in Africa after she finished university. 'I spent eight months volunteering in a very poor rural school in Kenya,' she says. ('Tôi đã dành tám tháng làm tình nguyện viên tại một trường học nông thôn rất nghèo ở Kenya,' cô ấy nói.)

→ D được đề cập

+ 'That was the first time I saw poverty, I was so young and so easily inspired and I thought, "Why can't tourism do the same thing for community development?"' ('Đó là lần đầu tiên tôi chứng kiến cảnh nghèo đói, tôi còn quá trẻ và dễ được truyền cảm hứng và tôi nghĩ, "Tại sao du lịch không thể làm điều tương tự cho sự phát triển cộng đồng?"')

→ A, C được đề cập

+ She doesn't look like she could change the lives of thousands of people but, remarkably, she has. (Cô ấy trông không giống như có thể thay đổi cuộc sống của hàng ngàn người nhưng thật đáng kinh ngạc, cô ấy đã làm được.)

→ B không được chỉ ra về Amy Carter-James; đoạn chỉ đề cập rằng mọi người không nghĩ cô ấy trông giống người có thể làm điều phi thường, nhưng không nói rằng khả năng của cô ấy thường bị nghi ngờ thực sự.

→ **Chọn đáp án B**

**Question 33:**

Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất đoạn 2?

A. Amy và Neal, trở về Anh, vô tình đi đến Mozambique nghèo và ngôi làng Guludo xa xôi, nơi họ muốn xây dựng một khu nghỉ dưỡng để giúp đỡ cộng đồng.

→ Sai ở 'accidentally travelled' – không phải vô tình, mà là chủ động quyết định đến đó.

B. Sau khi trở về nhà, Amy và Neal đã chọn đến thăm Mozambique, thấy cảnh nghèo đói ở Guludo, đã truyền cảm hứng cho họ thành lập một khu nghỉ dưỡng chủ yếu để tạo việc làm.

→ Sai ở 'mainly for employment'.

C. Tại Công viên quốc gia Quirimbas của Mozambique gần Guludo, Amy và Neal, mặc dù không có kinh nghiệm, đã xây dựng thành công một khu nghỉ dưỡng bãi biển để tạo việc làm và xóa đói giảm nghèo.

→ Sai vì trong đoạn 2 chưa nói Amy và Neal có thành công xây dựng được resort hay không, mà chỉ nói đây là ý định của họ.

D. Trở về Anh, Amy và Neal lái xe đến Công viên Quirimbas của Mozambique và thấy cảnh nghèo đói ở Guludo, họ đã lên kế hoạch xây dựng một khu nghỉ dưỡng để tạo việc làm và giảm bớt khó khăn.

→ Đúng

→ **Chọn đáp án D**

**Question 34:**

Cụm từ got off the beaten track trong đoạn 2 chủ yếu có nghĩa là \_\_\_\_\_.

- A. khám phá một con đường ít người biết đến
- B. tránh xa một khu vực xa xôi
- C. lựa chọn một điểm du lịch
- D. tham gia vào một hoạt động có ý nghĩa

- get off the beaten track: rời khỏi những con đường quen thuộc = explore a lesser-known path

**Tạm dịch:** Once there, the couple got off the beaten track and headed for Quirimbas National Park, where they found a tiny stretch of white sand close to a village called Guludo. (Khi đến đó, cặp đôi đã rời khỏi những tuyến đường du lịch quen thuộc và hướng đến Công viên quốc gia Quirimbas, nơi họ tìm thấy một bãi cát trắng nhỏ gần một ngôi làng tên là Guludo.)

→ **Chọn đáp án A**

### Question 35:

Câu nào sau đây diễn giải hay nhất câu gạch chân trong đoạn 3?

Cặp đôi bắt tay vào xây dựng một nhà nghỉ trên bãi biển, dựng những túp lều trên bãi biển từ vật liệu địa phương và thuê người dân từ khu vực xung quanh.

A. Cặp đôi xây dựng một nhà nghỉ trên bãi biển giúp khu vực xung quanh phát triển, cuối cùng họ thuê công nhân địa phương và sử dụng vật liệu gần đó.

→ Sai 'eventually' (cuối cùng) không phù hợp trình tự thời gian câu gốc.

B. Cặp đôi không chỉ bắt đầu xây dựng một nhà nghỉ trên bãi biển bằng vật liệu địa phương mà còn thuê công nhân từ các cộng đồng lân cận.

→ Đúng, phù hợp diễn giải câu gạch chân nhất.

D. Nếu cặp đôi không tìm thấy vật liệu địa phương, họ sẽ không bắt đầu xây dựng túp lều hoặc thu hút người dân trong khu vực.

→ Sai ý nghĩa khi dùng câu điều kiện loại 3, đảo lộn mối quan hệ.

D. Chỉ khi có vật liệu địa phương, cặp đôi mới quyết định xây dựng những túp lều trên bãi biển và thuê người dân từ khu vực xung quanh.

→ Sai ý nghĩa ở 'only when'.

→ **Chọn đáp án B**

### Question 36:

Từ its trong đoạn 3 ám chỉ đến \_\_\_\_\_.

- A. tiền
- B. NEMA
- C. nhà nghỉ
- D. khu vực xung quanh

Từ its trong đoạn 3 ám chỉ đến 'the lodge'.

**Tạm dịch:** Once **the lodge** was complete, they set up a charitable foundation called NEMA, which received 5% of its revenue. (Sau khi nhà nghỉ hoàn thành, họ thành lập một quỹ từ thiện mang tên NEMA, nhận được 5% doanh thu từ nhà nghỉ.)

→ **Chọn đáp án C**

### Question 37:

Từ enhance trong đoạn 3 trái nghĩa với \_\_\_\_\_.

- A. degrade /di'greɪd/ (v): làm suy thoái, làm giảm giá trị
  - B. innovate /'ɪn.ə'veɪt/ (v): đổi mới, sáng tạo
  - C. disallow /,dɪs.ə'laʊ/ (v): không cho phép
  - D. reflect /rɪ'flekt/ (v): phản chiếu, phản ánh
- enhance (v): cải thiện, nâng cao >< degrade

**Tạm dịch:** This money was used to create clean water points, fund healthcare projects, build two primary schools and support conservation projects - it helped to enhance the lives of thousands of people. (Số tiền này được sử dụng để tạo ra các điểm cung cấp nước sạch, tài trợ cho các dự án chăm sóc sức khỏe, xây dựng hai trường tiểu học và hỗ trợ các dự án bảo tồn - giúp cải thiện cuộc sống của hàng nghìn người.)

→ **Chọn đáp án A**

**Question 38:**

Theo bài đọc, câu nào sau đây là ĐÚNG?

- A. Mặc dù không có kinh nghiệm, Amy và Neal đã thành công xóa nghèo ở Guludo.
- B. Các khoản tiền từ NEMA được sử dụng để giải quyết các nhu cầu cấp thiết trong cộng đồng.
- C. Tuổi thọ trung bình ở Guludo thấp, dẫn đến tình trạng sức khỏe tổng thể kém.
- D. Khía cạnh quan trọng nhất của NEMA là thu hút khách du lịch vào cuộc sống của người dân địa phương.

**Tạm dịch:**

+ Once the lodge was complete, they set up a charitable foundation called NEMA, which received 5% of its revenue. This money was used to create clean water points, fund healthcare projects, build two primary schools and support conservation projects - it helped to enhance the lives of thousands of people. (Sau khi nhà nghỉ hoàn thành, họ thành lập một quỹ từ thiện mang tên NEMA, nhận được 5% doanh thu từ nhà nghỉ. Số tiền này được sử dụng để tạo ra các điểm cung cấp nước sạch, tài trợ cho các dự án chăm sóc sức khỏe, xây dựng hai trường tiểu học và hỗ trợ các dự án bảo tồn - giúp cải thiện cuộc sống của hàng nghìn người.)

→ B đúng

+ Amy and Neal had no qualifications in tourism or healthcare but they had common sense, enthusiasm and determination. They talked to the villagers about their plan to create a small beach resort which would provide employment for people and lift families out of poverty. (Amy và Neal không có bằng cấp về du lịch hay chăm sóc sức khỏe nhưng họ có sự hiểu biết thông thường, nhiệt huyết và quyết tâm. Họ đã nói chuyện với dân làng về kế hoạch xây dựng một khu nghỉ dưỡng bãi biển nhỏ, nơi sẽ tạo việc làm cho mọi người và giúp các gia đình thoát khỏi đói nghèo.)

→ A sai vì không có thông tin nào trong bài cập đôi thành công (managed to) xóa nghèo cho bà con ở đây. Đây chỉ là ý định của họ mà thôi.

+ Healthcare was poor and people in the village had a life expectancy of thirty-eight years. (Chăm sóc sức khỏe kém và người dân trong làng có tuổi thọ trung bình là ba mươi tám năm.)

→ C sai vì câu đề cập hai vấn đề này song hành với nhau chứ không phải tuổi thọ dẫn đến tình trạng sức khỏe kém.

+ But the highlight for many is getting to know people in the village, taking part in festivals and learning about NEMA's work. (Nhưng điểm nổi bật đối với nhiều người là được làm quen với mọi người trong làng, tham gia các lễ hội và tìm hiểu về công việc của NEMA.)

→ D sai vì bài chỉ đề cập 'highlight' (điểm nổi bật) chứ không phải 'the most important aspect'.

→ **Chọn đáp án B**

**Question 39:**

Có thể suy ra điều nào sau đây từ bài đọc?

- A. Sáng kiến của Amy và Neal cho thấy du lịch luôn là động lực cho sự tích cực.
- B. Dân làng ở Guludo không chắc chắn về tác động của NEMA đối với cuộc sống của họ.
- C. Amy và Neal đã hoàn toàn thay đổi nhận thức của chúng ta về ngành du lịch.
- D. NEMA đã mang lại sự nhẹ nhõm hữu hình và cảm giác lạc quan cho dân làng.

**Tạm dịch:**

+ People like Amy and Neal believe that the tourist industry can do much good in the world and Guludo Lodge is leading the way, winning many awards for its responsible tourism. (Những người như Amy và Neal tin rằng ngành du lịch có thể mang lại nhiều lợi ích cho thế giới và nhà nghỉ Guludo đang dẫn đầu, giành được nhiều giải thưởng về du lịch có trách nhiệm.)



→ A sai 'always' (luôn luôn).

+ C sai vì trong bài không nói 'completely transformed'.

+ 'It's difficult to explain,' says Amy, 'but it means that kind of hope that accompanies the end of suffering.'  
(Thật khó để giải thích,' Amy nói, 'nhưng nó có nghĩa là loại hy vọng đi kèm với sự chấm dứt đau khổ.')

→ B sai, D đúng

→ **Chọn đáp án D**

**Question 40:**

Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất bài đọc?

A. Amy Carter-James, sau khi chứng kiến cảnh nghèo đói ở Kenya, đã cùng Neal đi đến Mozambique và ngôi làng Guludo, nơi họ thành lập quỹ NEMA do cộng đồng tài trợ.

→ Sai 'funded by the community' (tài trợ bởi cộng đồng) vì NEMA được trích từ khu nghỉ dưỡng.

B. Hoạt động tình nguyện ở Kenya đã thúc đẩy Amy tìm kiếm sự phát triển cộng đồng thông qua du lịch; sau đó, cô và Neal đã đến Guludo của Mozambique, xây dựng một khu nghỉ dưỡng bằng các nguồn lực địa phương để tài trợ cho các dự án quan trọng.

→ Sai, thiếu thông tin đề cập về quỹ NEMA

C. Lấy cảm hứng từ hoạt động tình nguyện ở Kenya, Amy và Neal đã lái xe đến Mozambique nghèo đói, cụ thể là Guludo, và mặc dù không có bằng cấp chính thức, họ đã lập kế hoạch và xây dựng một khu nghỉ dưỡng bãi biển và quỹ (NEMA) để cải thiện cuộc sống của người dân địa phương.

→ Đúng, đầy đủ thông tin, phù hợp tóm tắt bài nhất.

D. Được thúc đẩy bởi kinh nghiệm của mình ở Kenya, Amy và Neal đã đến Mozambique, xác định ngôi làng Guludo nghèo đói và sau đó phát triển một khu nghỉ dưỡng bãi biển và tổ chức từ thiện NEMA để đóng góp cho các nỗ lực bảo tồn.

→ Sai vì ngoài việc đóng góp cho nỗ lực bảo tồn, quỹ NEMA giúp cung cấp nước sạch, giáo dục, y tế,...

→ **Chọn đáp án C**