

Họ, tên thí sinh: .....

Số báo danh: .....

**Mã đề chuẩn**

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

**Healthy mind, healthy body**

"A healthy mind lives in a healthy body" is a saying (1) \_\_\_\_\_ to have often been used by the ancient Greeks. Thousands of years later, the same idea still applies. According to health experts, it's advisable (2) \_\_\_\_\_ eight to ten glasses of water every day. However, water itself is not enough; a balanced diet is essential, too. A healthy body naturally is the result of doing exercise. Many people, however, do not like gyms and object to going there for different reasons. Some, for instance, say that aerobic sessions are too difficult to follow while others say that gyms are just too expensive. Many people also say that they have (3) \_\_\_\_\_ in finding time to exercise due to their busy lifestyle, but the truth is that everyone can make a little time every now and then. Regardless of the way people choose to exercise, it is important to remember that there's no point (4) \_\_\_\_\_ doing it only for a short period of time. Last but not least, (5) \_\_\_\_\_ a positive attitude and doing away with negative thoughts contribute to one's good health. In short, following (6) \_\_\_\_\_ surely helps in having a healthy mind and body.

- |                                   |                       |                       |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Question 1. A. believed           | B. believe            | C. believing          | D. which believed     |
| Question 2. A. drinking           | B. drink              | C. to drink           | D. to drinking        |
| Question 3. A. difficulty         | B. difficult          | C. difficultly        | D. difficulties       |
| Question 4. A. on                 | B. in                 | C. of                 | D. about              |
| Question 5. A. taking             | B. getting            | C. having             | D. doing              |
| Question 6. A. simple advice this |                       | B. this advice simple |                       |
|                                   | C. simple this advice |                       | D. this simple advice |

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.

**PROMOTE MENTAL WELL-BEING AT HOME!***Nurturing Your Mind and Spirit*

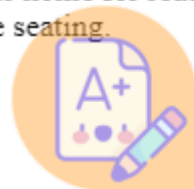
Taking care of our mental health is just as important as our physical health, which helps us (7) \_\_\_\_\_ stress, build resilience, and lead fulfilling lives.

**Facts and Figures**

- Nature's Impact: Studies show that spending time outdoors can significantly reduce stress (8) \_\_\_\_\_. However, many people feel they lack access to green spaces.
- Screen Time Concerns: Excessive daily screen time is linked to increased anxiety and depression. (9) \_\_\_\_\_ spending too much time on the phone screen, why don't we go outside and get some fresh air?

**Positive Actions You Can Take**

- Designate a cozy corner in your home for reading, meditation, or simply unwinding. Make it inviting with soft lighting, plants, and comfortable seating.



- Start a gratitude journal! Write down three things you're thankful for each day to cultivate a positive mindset.
- Make time for meaningful (10) \_\_\_\_\_ with family and friends. Connect with (11) \_\_\_\_\_ regularly help (12) \_\_\_\_\_ your support network and combats feelings of isolation.

- Question 7. A. cope with      B. put up with      C. agree with      D. begin with  
 Question 8. A. extents      B. levels      C. quantities      D. proportions  
 Question 9. A. Although      B. Instead of      C. On account of      D. Irrespective of  
 Question 10. A. conversations      B. stories      C. talks      D. sayings  
 Question 11. A. another      B. other      C. others      D. the other  
 Question 12. A. weaken      B. worsen      C. lengthen      D. strengthen

*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. Linda: They all sound fun. I'll try to join all of them if I can.  
 b. Nam: I can see it on the map. It's an open booth and it looks huge! Visitors can play Vietnamese traditional games such as tug of war and bamboo dancing.  
 c. Linda: But where's the Vietnamese booth?  
 A. a-b-c      B. b-c-a      C. c-b-a      D. a-c-b

**Question 14.**

- a. B: No. I wouldn't I think it would be a boring job. I wouldn't like working alone.  
 b. A: Do you think you'd be a good receptionist?  
 c. B: I think I'd be OK. I'm confident but not organized.  
 d. A: Would you like to be a receptionist?  
 A. c-a-b-d      B. d-a-b-c      C. c-a-d-b      D. a-c-b-d

**Question 15.** Hi Gemma,

- a. But it was interesting to watch these videos.  
 b. Thanks so much for the guitar lesson videos you sent me last week.  
 c. You know, we ought to practise together for some time. What do you think?  
 d. Thanks also for the tip about the free websites with musical lesson videos — they are much better than the sites I've been following.  
 e. It's really nice to learn how to play a new instrument like the guitar, but I am too busy at the moment, so I'm focusing on my violin lessons for now.

Write back soon.

Billy

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

**Question 16.**

- a. For example, here in Viet Nam, we can enjoy Italian pizza or Japanese sushi, in addition to our traditional food.  
 b. On the other hand, Vietnamese specialties, such as pho and banh mi, are also gaining popularity worldwide.  
 c. Fast food chains and international restaurants have become popular, offering a wide range of dishes and more food choices to local people.  
 d. Moreover, some international dishes use local ingredients, which make them unique and more suitable to local tastes.  
 e. In short, you can explore the flavorful world of traditional Vietnamese food or enjoy dishes from other countries around the world in Viet Nam.



A. d-c-a-b-e

B. c-a-d-b-e

C. d-b-c-e-a

D. e-b-a-c-d

**Question 17.**

- a. As a result, globalization has made the world of music more diverse and inclusive, bringing people together through the universal language of music.
- b. With the internet and digital technology, musicians can easily distribute their music to fans in different countries.
- c. In conclusion, the ability to share music globally is a significant benefit of globalization that has enriched the music industry and brought joy to people everywhere.
- d. Globalization has many benefits for music, one of which is the ability to share music with people all around the world.
- e. For example, a musician from Africa can now share their music with fans in Europe or Asia with just a few clicks.

A. b-d-a-e-c

B. d-b-e-a-c

C. d-b-a-e-c

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

The development of humanoid robots has captured the imagination of many. One such creation is Apollo, a highly advanced robot designed for social interaction, (18) \_\_\_\_\_. Apollo made her first public appearance in 2020, showcasing her ability to converse and express emotions. Since then, she has participated in numerous tech conferences across the globe.

Apollo was developed by a team of engineers and psychologists (19) \_\_\_\_\_. This collaboration aimed to create a robot that could effectively understand and respond to human emotions, making her a unique presence in the field of artificial intelligence. Apollo's design is sleek and modern, (20) \_\_\_\_\_. Her facial expressions and gestures are crafted to resemble those of a human, enhancing her ability to connect with people on a deeper level.

Equipped with advanced speech recognition technology, Apollo (21) \_\_\_\_\_. This allows him to engage in meaningful conversations and adapt her responses based on the emotional tone of the discussion.

As humanoid robots like Apollo become more integrated into society, (22) \_\_\_\_\_. They hold the potential to transform the way we interact with technology and each other.

**Question 18.**

- A. that was created to bridge the gap between humans and machines
- B. who aims to redefine human-robot relationships
- C. that first stepped into the spotlight in early 2020
- D. which was designed to enhance social communication

**Question 19.**

- A. whose goal was to merge technology with emotional intelligence
- B. combining expertise in robotics and behavioral science
- C. that collaborated to bring a human touch to robotics
- D. whose members specialized in AI and human interaction

**Question 20.**

- A. inspired by contemporary art and human anatomy
- B. combining elements of both futuristic and classic designs
- C. designed to be visually appealing while functional
- D. reflecting the aesthetics of modern robotics and human likeness

**Question 21.**

- A. can comprehend and respond to a variety of human languages
- B. uses sophisticated algorithms to interact with users
- C. understands context and nuance in human conversations
- D. is programmed to facilitate discussions on various topics

Question 22.

- A. they could lead to more personalized user experiences
- B. their integration could enhance daily life for many people
- C. their development raises questions about ethics and empathy
- D. they may change the landscape of communication in the future

*Read the following passage about endangered languages 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.*

#### AVICII'S LIFE AFTER REHAB

Once he completed his month in rehab, Avicii seemed to have a new outlook on life. He was meditating regularly, reading about the collective unconscious, and got a puppy. After not performing for a long period of time, he returned to the stage in 2016 at Miami's Ultra Music Festival. It was announced a few days after this gig that he would not be performing live anymore. Avicii chose to not perform so that he could focus on bettering his mental health.

Despite appearing to have **new-found stability**, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. While continuing to **suppress** the anxiety and depression that he frequently felt, Avicii also started to become disinterested in his music career. During this time, he was smoking and drinking on occasion which may have resulted in a resurgence of his disassociation feelings.

He told Tereza Kacerova, his girlfriend at the time, "What if everyone around me is just a projection in my mind? Sometimes I just think these things. About how nothing really matters."

Avicii started to focus heavily on meditation which he found to be helpful in clearing the "nonsense" from his mind. He believed that a deep form of meditation taught by Maharishi Mahesh Yogi was a way to exercise his brain which he had decided would lead to his happiness. Despite this form of meditation typically being done in 20 minute increments, Avicii **would sometimes spend full days meditating** in an attempt to reach enlightenment faster.

(Adapted from <https://www.addictioncenter.com/>)

Question 23. Which of the following activities did Avicii NOT engage in after rehab?

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| A. Performing live                          | B. Meditating regularly |
| C. Reading about the collective unconscious | D. Getting a puppy      |

Question 24. The phrase "**new-found stability**" in paragraph 2 suggests that Avicii felt

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| A. completely free of mental health issues | B. more balanced than before     |
| C. indifferent to his music career         | D. ready to return to performing |

Question 25. The word **suppress** in paragraph 2 is closest in meaning to

- |            |           |              |             |
|------------|-----------|--------------|-------------|
| A. express | B. ignore | C. hold back | D. confront |
|------------|-----------|--------------|-------------|

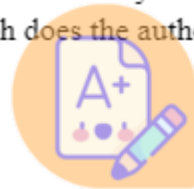
Question 26. The statement "**he would sometimes spend full days meditating**" indicates that Avicii

- |  |  |
|--|--|
| A. was not following typical meditation practices. | B. preferred group meditation sessions.    |
| C. found it difficult to meditate.                 | D. wanted to rush his meditation progress. |

Question 27. According to the passage, what was one reason Avicii chose not to perform live anymore?

- |  |  |
|--|--|
| A. He wanted to pursue a different career. | B. He was focusing on his mental health.   |
| C. He was not interested in music anymore. | D. He had lost his passion for performing. |

Question 28. In which paragraph does the author mention Avicii's struggle with his mental health?





A. Paragraph 1

B. Paragraph 2

C. Paragraph 3

D. Paragraph 4

**Question 29.** Which of the following statements is TRUE according to the passage?

- A. Avicii found meditation to be unhelpful.
- B. He frequently questioned his perception of reality.
- C. He stopped smoking and drinking entirely.
- D. Avicii returned to performing at multiple festivals.

**Question 30.** What can be inferred about Avicii's mental state after rehab?

- A. He was completely cured of his anxiety and depression.
- B. He still faced challenges despite some improvements.
- C. He became more socially active and engaged.
- D. He lost interest in meditation and wellness practices.

*Read the following passage about the urban shift 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.*

### DEPENDENCE ON TECHNOLOGY: TIME FOR CHANGE!

(I) Los Angeles dancer, Brian Perez, was eating out with his friends one evening when suddenly everyone went quiet. (II) To his horror, he saw that the reason for this was that people were checking their phones. (III) What if they all put their gadgets in a pile in the middle of the table until they had finished the meal? (IV) If anyone picked up their phone, that person would have to pay the whole bill. And so, it is said, the game of 'phone stacking' was born.

The necessity for action like this **highlights** a major problem in today's society: our inability to disconnect from technology. But while Brian's idea deals with the obsession in a social context, measures also need to be taken at home. Some people drop their smartphones into a box the moment they arrive home, which gives them the chance to interact with the people they live with. The fact that the phone cannot be heard - it is on silent - nor seen - the flashing lights are hidden by the box - means that they are no longer tempted to use it.

A less drastic solution is to **ban** electronic devices at certain times of day when the whole family is likely to be together, for example at meal times. This can be hard for everyone, from teenagers desperate to text friends to parents unable to switch off from work. On a normal day, however, dinner takes less than an hour, and the benefits of exchanging opinions and anecdotes with the rest of the family certainly makes up for the time spent offline.

Taking a break from technology is one thing, but knowing when to turn off a device is another. Time seems to stand still in the virtual world, and before you know it, you find that it is three o'clock in the morning. This is where a digital curfew comes in handy, a set time when all devices must be put away. Evenings without technology are usually nice and peaceful and make a more agreeable end to the day. And then it's time for bed. One of the best ways of ensuring you can sleep at night is to ban electronic devices altogether from the bedroom. Lying next to a machine bursting with information is far from relaxing, and the sounds it emits during the night can easily wake you up. **With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time**, which enables us to switch off ourselves and drift off to sleep.

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

*Realising he had to do something to stop this, Brian made a rather daring suggestion.*

A. (I)

B. (II)

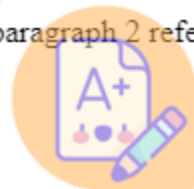
C. (III)

D. (IV)

**Question 32.** The phrase "the necessity for action" in paragraph 2 could be best replaced by.

- A. the requirement for change
- B. the importance of communication
- C. the need for technology
- D. the demand for connection

**Question 33.** The word "it" in paragraph 2 refers to \_\_\_\_\_.



A. fact

B. phone

C. light

D. box

**Question 34.** According to paragraph 1, Brian Perez was shocked to find that \_\_\_\_\_.

A. people were willing to remove all their gadgets

B. the prices for food were too expensive

C. people were glued to their phones

D. everyone seemed quiet by nature

**Question 35.** Which of the following best summarises the paragraph 3?

A. Banning electronic devices during family meals helps improve communication and connection.

B. Parents find it easy to disconnect from work during meal times.

C. Family meals should be brief to accommodate everyone's schedules.

D. Teenagers resist limits on device use but benefit from family interaction.

**Question 36.** The word "**ban**" in paragraph 3 is OPPOSITE in meaning to \_\_\_\_\_.

A. allow

B. forbid

C. prohibit

D. prevent

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

A. People choose not to use their phones at home so that they can talk to other members.

B. Meal times are the most suitable for the whole family to use phones together.

C. Teenagers can find it easier to turn off their phones compared to their parents.

D. Brian's idea is not new in terms of making people less dependent on technology.

**Question 38.** The word "**highlights**" in paragraph 2 is closest in meaning to \_\_\_\_\_.

A. tackles

B. expects

C. proposes

D. emphasizes

**Question 39.** Which of the following best paraphrases the sentence "**With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time**"?

A. Removing devices from the bedroom helps distinguish between waking hours and rest.

B. Keeping technology in the bedroom allows for better sleep quality.

C. Limiting device usage at night makes it easier to stay awake.

D. Having devices in the bedroom is beneficial for sleep routines.

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

A. Frequent technology use can enhance family communication, but it often leads to disconnection during important moments.

B. Setting boundaries on device usage is essential for fostering meaningful interactions among family members.

C. While technology offers benefits, it can disrupt family life, necessitating limits on its use during shared times.

D. Families should embrace technology fully, as it provides more opportunities for communication and connection.



Họ, tên thí sinh: .....  
Số báo danh: .....

Mã đề chuẩn

**ĐÁP ÁN VÀ LỜI GIẢI CHI TIẾT**  
**BẢNG ĐÁP ÁN**

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

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

**Healthy mind, healthy body**

"A healthy mind lives in a healthy body" is a saying (1) \_\_\_\_\_ to have often been used by the ancient Greeks. Thousands of years later, the same idea still applies. According to health experts, it's advisable (2) \_\_\_\_\_ eight to ten glasses of water every day. However, water itself is not enough; a balanced diet is essential, too. A healthy body naturally is the result of doing exercise. Many people, however, do not like gyms and object to going there for different reasons. Some, for instance, say that aerobic sessions are too difficult to follow while others say that gyms are just too expensive. Many people also say that they have (3) \_\_\_\_\_ in finding time to exercise due to their busy lifestyle, but the truth is that everyone can make a little time every now and then. Regardless of the way people choose to exercise, it is important to remember that there's no point (4) \_\_\_\_\_ doing it only for a short period of time. Last but not least, (5) \_\_\_\_\_ a positive attitude and doing away with negative thoughts contribute to one's good health. In short, following (6) \_\_\_\_\_ surely helps in having a healthy mind and body.

Question 1. A. believed B. believe C. believing D. which believed

Giải thích:

**DỊCH BÀI:**



"A healthy mind lives in a healthy body" is a saying believed to have often been used by the ancient Greeks. Thousands of years later, the same idea still applies. According to health experts, it's advisable to drink eight to ten glasses of water every day. However, water itself is not enough; a balanced diet is essential, too. A healthy body naturally is the result of doing exercise. Many people, however, do not like gyms and object to going there for different reasons. Some, for instance, say that aerobic sessions are too difficult to follow while others say that gyms are just too expensive. Many people also say that they have difficulty in finding time to exercise due to their busy lifestyle, but the truth is that everyone can make a little time every now and then. Regardless of the way people choose to exercise, it is important to remember that there's no point in doing it only for a short period of time. Last but not least, having a positive attitude and doing away with negative thoughts contribute to one's good health. In short, following this simple advice surely helps in having a healthy mind and body.

"Trí óc khỏe mạnh sống trong một cơ thể khỏe mạnh" là một câu nói mà người ta tin là người Hy Lạp cổ đại thường sử dụng. Hàng ngàn năm sau, quan điểm tương tự vẫn đúng. Theo các chuyên gia sức khỏe, ta nên uống tám đến mười ly nước mỗi ngày. Tuy nhiên, bản thân nước là chưa đủ; một chế độ ăn uống cân bằng cũng rất cần thiết. Một cơ thể khỏe mạnh tự nhiên là kết quả của việc tập thể dục. Tuy nhiên, nhiều người không thích phòng gym và phản đối việc đến đó vì những lý do khác nhau. Ví dụ, một số người nói rằng các buổi tập aerobic quá khó để làm theo trong khi những người khác nói rằng phòng gym quá đắt đỏ. Nhiều người cũng nói rằng họ gặp khó khăn trong việc tìm thời gian để tập thể dục do lối sống bận rộn của mình, nhưng sự thật là ai cũng có thể dành một chút thời gian mọi lúc mọi nơi. Bất kể cách mọi người chọn để tập thể dục là gì, điều quan trọng là hãy nhớ rằng không có ý nghĩa gì nếu chỉ làm điều đó trong một khoảng thời gian ngắn. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, việc có một thái độ tích cực và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực góp phần vào sức khỏe tốt của một người. Tóm lại, làm theo lời khuyên đơn giản này chắc chắn sẽ giúp có một trí óc và cơ thể khỏe mạnh.

#### Rút gọn mệnh đề quan hệ:

Mệnh đề quan hệ dạng bị động rút gọn bằng cách lược bỏ đại từ quan hệ và tobe, giữ nguyên V-pII. Mệnh đề đầy đủ: "which is believed to have..."

**Tạm dịch:** "A healthy mind lives in a healthy body" is a saying believed to have often been used by the ancient Greeks. ("Trí óc khỏe mạnh sống trong một cơ thể khỏe mạnh" là một câu nói mà người ta tin là người Hy Lạp cổ đại thường sử dụng.)

→ Chọn đáp án A

Question 2. A. drinking

B. drink

C. to drink

D. to drinking

Cấu trúc:

It is + adj + to V

→ it's advisable + to V: dùng để khuyên làm gì đó

**Tạm dịch:** According to health experts, it's advisable to drink eight to ten glasses of water every day. (Theo các chuyên gia sức khỏe, ta nên uống tám đến mười ly nước mỗi ngày.)

→ Chọn đáp án C

Question 3. A. difficulty

B. difficult

C. difficultly

D. difficulties

Dạng danh từ:

have difficulty in doing something: gặp khó khăn khi làm gì

**Tạm dịch:** Many people also say that they have difficulty in finding time to exercise due to their busy lifestyle. (Nhiều người cũng nói rằng họ gặp khó khăn trong việc tìm thời gian để tập thể dục do lối sống bận rộn của mình.)

→ Chọn đáp án A





Question 4. A. on

B. in

C. of

D. about

Cấu trúc:

there's no point in doing something: vô ích khi làm gì

**Tạm dịch:** Regardless of the way people choose to exercise, it is important to remember that there's no point in doing it only for a short period of time. (Bất kể cách mọi người chọn để tập thể dục là gì, điều quan trọng là hãy nhớ rằng không có ý nghĩa gì nếu chỉ làm điều đó trong một khoảng thời gian ngắn.)

→ Chọn đáp án B

Question 5. A. taking

B. getting

C. having

D. doing

Cụm từ (Collocations):

have a positive/negative/optimistic/... attitude: có một thái độ ra sao

**Tạm dịch:** Last but not least, having a positive attitude and doing away with negative thoughts contribute to one's good health. (Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, có một thái độ tích cực và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực góp phần vào sức khỏe tốt của một người.)

→ Chọn đáp án C

Question 6. A. simple advice this

B. this advice simple

C. simple this advice

D. this simple advice

Kiến thức từ vựng:

- simple (adj): đơn giản

- advice (n): lời khuyên

**Trật tự từ:** Từ hạn định (this) + Tính từ (simple) + Danh từ (advice)

**Tạm dịch:** In short, following this simple advice surely helps in having a healthy mind and body. (Tóm lại, làm theo lời khuyên đơn giản này chắc chắn sẽ giúp có một trí óc và cơ thể khỏe mạnh.)

→ Chọn đáp án D

*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.*

### PROMOTE MENTAL WELL-BEING AT HOME!

#### *Nurturing Your Mind and Spirit*

Taking care of our mental health is just as important as our physical health, which helps us (7) \_\_\_\_\_ stress, build resilience, and lead fulfilling lives.

#### Facts and Figures

➤ Nature's Impact: Studies show that spending time outdoors can significantly reduce stress (8) \_\_\_\_\_. However, many people feel they lack access to green spaces.

➤ Screen Time Concerns: Excessive daily screen time is linked to increased anxiety and depression. (9) \_\_\_\_\_ spending too much time on the phone screen, why don't we go outside and get some fresh air?

#### Positive Actions You Can Take

• Designate a cozy corner in your home for reading, meditation, or simply unwinding. Make it inviting with soft lighting, plants, and comfortable seating.

• Start a gratitude journal! Write down three things you're thankful for each day to cultivate a positive mindset.

• Make time for meaningful (10) \_\_\_\_\_ with family and friends. Connect with (11) \_\_\_\_\_ regularly help (12) \_\_\_\_\_ your support network and combats feelings of isolation.

Question 7. A. cope with

B. put up with

C. agree with

D. begin with

Giải thích:

DỊCH BÀI



<sup>9</sup>  
Tailieuonathi  
Edu.vn

## PROMOTE MENTAL WELL-BEING AT HOME!

### Nurturing Your Mind and Spirit

Taking care of our mental health is just as important as our physical health, which helps us cope with stress, build resilience, and lead fulfilling lives.

### Facts and Figures

- **Nature's Impact:** Studies show that spending time outdoors can significantly reduce stress levels. However, many people feel they lack access to green spaces.
- **Screen Time Concerns:** Excessive daily screen time is linked to increased anxiety and depression. Instead of spending too much time on the phone screen, why don't we go outside and get some fresh air?

### Positive Actions You Can Take

- Designate a cozy corner in your home for reading, meditation, or simply unwinding. Make it inviting with soft lighting, plants, and comfortable seating.
- Start a gratitude journal! Write down three things you're thankful for each day to cultivate a positive mindset.
- Make time for meaningful conversations with family and friends. Connect with others regularly helps strengthen your support network and combats feelings of isolation.

## THÚC ĐẨY SỨC KHỎE TINH THẦN TẠI NHÀ!

### Nuôi dưỡng Tâm trí và Tinh thần của Bạn

Chăm sóc sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất, điều này giúp chúng ta đối phó với căng thẳng, hình thành tính kiên cường và sống một cuộc đời trọn vẹn.

### Những thực tế và Số liệu

- **Tác động của Thiên nhiên:** Các nghiên cứu cho thấy rằng việc dành thời gian ngoài trời có thể giảm đáng kể mức độ căng thẳng. Tuy nhiên, nhiều người cảm thấy họ thiếu không gian xanh.
- **Mối lo ngại về Thời gian xem màn hình:** Việc sử dụng màn hình quá mức hàng ngày có liên quan đến sự gia tăng lo lắng và trầm cảm. Thay vì dành quá nhiều thời gian cho màn hình điện thoại, tại sao chúng ta không ra ngoài và hít thở không khí trong lành?

### Những hành động Tích cực Bạn Có Thể Thực Hiện

- Dành một góc ấm cúng trong nhà để đọc sách, thiền hoặc thư giãn. Khiến góc nhỏ đó trở nên hấp dẫn với ánh sáng dịu nhẹ, cây xanh và chỗ ngồi thoải mái.
- Bắt đầu một cuốn nhật ký biết ơn! Viết ra ba điều bạn biết ơn mỗi ngày để nuôi dưỡng tư duy tích cực.
- Dành thời gian cho những cuộc trò chuyện có ý nghĩa với gia đình và bạn bè. Kết nối thường xuyên với người khác giúp củng cố mạng lưới hỗ trợ của bạn và chống lại cảm giác cô lập.

### Kiến thức cụm động từ (Phrasal verbs):

- cope with something: đối phó với cái gì
- put up with somebody/something: chịu đựng ai/cái gì
- agree with somebody/something: đồng ý với ai/cái gì
- begin with something: bắt đầu bằng cái gì

**Tạm dịch:** Taking care of our mental health is just as important as our physical health, which helps us cope with stress, build resilience, and lead fulfilling lives. (Chăm sóc sức khỏe tinh thần của chúng ta quan trọng như sức khỏe thể chất, giúp chúng ta đối phó với căng thẳng, xây dựng sự kiên cường và sống một cuộc đời trọn vẹn.)

### → Chọn đáp án A

**Question 8.** A. extents

**B. levels**

C. quantities

D. proportions

### Kiến thức từ vựng:

- extent (n): quy mô, phạm vi, chừng mực
- level (n): mức độ, cấp độ
- quantity (n): số lượng
- proportion (n): tỉ lệ

**Tạm dịch:** Studies show that spending time outdoors can significantly reduce stress levels.

(Các nghiên cứu cho thấy rằng dành thời gian ngoài trời có thể giảm đáng kể mức độ căng thẳng.)



→ Chọn đáp án B

Question 9. A. Although B. Instead of C. On account of D. Irrespective of

- A. Although: mặc dù  
B. Instead of: thay vì  
C. On account of: bởi vì  
D. Irrespective of: bất kể

**Tạm dịch:** Instead of spending too much time on the phone screen, why don't we go outside and get some fresh air? (Thay vì dành quá nhiều thời gian nhìn màn hình điện thoại, tại sao chúng ta không ra ngoài và hít thở không khí trong lành?)

→ Chọn đáp án B

Question 10. A. conversations B. stories C. talks D. sayings

- A. conversation (n): cuộc trò chuyện  
B. story (n): câu chuyện  
C. talk (n): bài nói chuyện  
D. saying (n): câu nói

**Tạm dịch:** Make time for meaningful conversations with family and friends. (Dành thời gian cho những cuộc trò chuyện ý nghĩa với gia đình và bạn bè.)

→ Chọn đáp án A

Question 11. A. another B. other C. others D. the other

- A. another + N (số ít): một người khác/cái khác  
B. other + N (số nhiều): những người khác/cái khác  
C. others: những người khác/cái khác  
D. the other: người/cái còn lại (trong 2 người/2 cái)

**Thông tin:** Connect with others regularly helps strengthen your support network and combats feelings of isolation. (Kết nối thường xuyên với những người khác giúp củng cố mạng lưới hỗ trợ của bạn và chống lại cảm giác cô lập.)

→ Chọn đáp án C

Question 12. A. weaken B. worsen C. lengthen D. strengthen

- A. weaken (v): làm yếu đi  
B. worsen (v): làm tệ hơn  
C. lengthen (v): kéo dài  
D. strengthen (v): củng cố

**Thông tin:** Connect with others regularly helps strengthen your support network and combats feelings of isolation. (Kết nối thường xuyên với những người khác giúp củng cố mạng lưới hỗ trợ của bạn và chống lại cảm giác cô lập.)

→ 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.

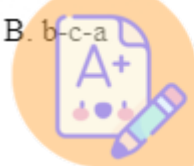
- a. Linda: They all sound fun. I'll try to join all of them if I can.  
b. Nam: I can see it on the map. It's an open booth and it looks huge! Visitors can play Vietnamese traditional games such as tug of war and bamboo dancing.  
c. Linda: But where's the Vietnamese booth?

A. a-b-c

B. b-c-a

C. c-b-a

D. a-c-b



**TẠM DỊCH:**

Linda: But where's the Vietnamese booth?

Nam: I can see it on the map. It's an open booth and it looks huge! Visitors can play Vietnamese traditional games such as tug of war and bamboo dancing.

Linda: They all sound fun. I'll try to join all of them if I can.

Linda: Nhưng gian hàng Việt Nam ở đâu vậy?

Nam: Mình có thể thấy nó trên bản đồ rồi. Đây là một gian hàng mở và trông rất lớn! Khách tham quan có thể chơi các trò chơi dân gian Việt Nam như kéo co và nhảy sạp.

Linda: Tất cả đều nghe thật thú vị. Mình sẽ cố gắng tham gia hết nếu có thể.

**Question 14.**

a. B: No. I wouldn't I think it would be a boring job. I wouldn't like working alone.

b. A: Do you think you'd be a good receptionist?

c. B: I think I'd be OK. I'm confident but not organized.

d. A: Would you like to be a receptionist?

A. c-a-b-d

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

C. c-a-d-b

D. a-c-b-d

**TẠM DỊCH:**

A: Would you like to be a receptionist?

B: No. I wouldn't. I think it would be a boring job. I wouldn't like working alone.

A: Do you think you'd be a good receptionist?

B: I think I'd be OK. I'm confident but not organized.

A: Bạn có muốn làm lễ tân không?

B: Không. Mình không muốn. Mình nghĩ đó sẽ là một công việc nhàm chán. Mình cũng không thích làm việc một mình.

A: Bạn có nghĩ bạn sẽ làm lễ tân giỏi không?

B: Mình nghĩ là ổn. Mình là người tự tin nhưng không có tổ chức lắm.

**Question 15.** Hi Gemma,

a. But it was interesting to watch these videos.

b. Thanks so much for the guitar lesson videos you sent me last week.

c. You know, we ought to practise together for some time. What do you think?

d. Thanks also for the tip about the free websites with musical lesson videos — they are much better than the sites I've been following.

e. It's really nice to learn how to play a new instrument like the guitar, but I am too busy at the moment, so I'm focusing on my violin lessons for now.

Write back soon.

Billy

A. d-b-a-c-e

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

C. a-d-b-c-e

D. a-c-d-b-e

**TẠM DỊCH:**



<p>Hi Gemma,</p> <p>Thanks so much for the guitar lesson videos you sent me last week. It's really nice to learn how to play a new instrument like the guitar, but I am too busy at the moment, so I'm focusing on my violin lessons for now. But it was interesting to watch these videos. Thanks also for the tip about the free websites with musical lesson videos — they are much better than the sites I've been following. You know, we ought to practise together for some time. What do you think? Write back soon.</p> <p>Billy</p>	<p>Chào Gemma,</p> <p>Cảm ơn bạn rất nhiều vì những video bài học guitar mà bạn gửi tuần trước. Học chơi một nhạc cụ mới như guitar thật tuyệt, nhưng hiện tại mình quá bận, vì vậy mình đang tập trung vào các bài học violin. Nhưng xem những video đó thật sự rất thú vị. Cũng cảm ơn bạn vì gợi ý về các trang web miễn phí với video học nhạc — chúng hay hơn nhiều so với những trang web mà mình đang theo dõi. Bạn biết đấy, chúng ta nên tập luyện cùng nhau vào lúc nào đó. Bạn nghĩ sao?</p> <p>Hồi âm cho mình sớm nhé.</p> <p>Billy</p>
---	--

### Question 16.

- a. For example, here in Viet Nam, we can enjoy Italian pizza or Japanese sushi, in addition to our traditional food.
- b. On the other hand, Vietnamese specialties, such as pho and banh mi, are also gaining popularity worldwide.
- c. Fast food chains and international restaurants have become popular, offering a wide range of dishes and more food choices to local people.
- d. Moreover, some international dishes use local ingredients, which make them unique and more suitable to local tastes.
- e. In short, you can explore the flavorful world of traditional Vietnamese food or enjoy dishes from other countries around the world in Viet Nam.

A. d-c-a-b-e

B. c-a-d-b-e

C. d-b-c-e-a

D. e-b-a-c-d

### TẠM DỊCH:

Fast food chains and international restaurants have become popular, offering a wide range of dishes and more food choices to local people. For example, here in Viet Nam, we can enjoy Italian pizza or Japanese sushi, in addition to our traditional food. Moreover, some international dishes use local ingredients, which make them unique and more suitable to local tastes. On the other hand, Vietnamese specialties, such as pho and banh mi, are also gaining popularity worldwide. In short, you can explore the flavorful world of traditional Vietnamese food or enjoy dishes from other countries around the world in Viet Nam.

Các chuỗi thức ăn nhanh và nhà hàng quốc tế đã trở nên phổ biến, mang đến nhiều món ăn đa dạng và thêm nhiều lựa chọn thực phẩm cho người dân địa phương. Ví dụ, ở Việt Nam, chúng ta có thể thưởng thức pizza Ý hoặc sushi Nhật Bản, bên cạnh các món ăn truyền thống của mình. Hơn nữa, một số món ăn quốc tế sử dụng nguyên liệu địa phương, điều này làm chúng trở nên độc đáo và phù hợp hơn với khẩu vị của người dân. Mặt khác, các đặc sản Việt Nam, như phở và bánh mì, cũng ngày càng được ưa chuộng trên toàn thế giới. Tóm lại, bạn có thể khám phá thế giới đầy hương vị của các món ăn truyền thống Việt Nam hoặc thưởng thức những món ăn từ các quốc gia khác ngay tại Việt Nam.

### Question 17.

- a. As a result, globalization has made the world of music more diverse and inclusive, bringing people together through the universal language of music.
- b. With the internet and digital technology, musicians can easily distribute their music to fans in different countries.



- c. In conclusion, the ability to share music globally is a significant benefit of globalization that has enriched the music industry and brought joy to people everywhere.
- d. Globalization has many benefits for music, one of which is the ability to share music with people all around the world.
- e. For example, a musician from Africa can now share their music with fans in Europe or Asia with just a few clicks.

A. b-d-a-e-c

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

C. d-b-a-e-c

D. b-a-e-c-d

**TẠM DỊCH:**

Globalization has many benefits for music, one of which is the ability to share music with people all around the world. With the internet and digital technology, musicians can easily distribute their music to fans in different countries. For example, a musician from Africa can now share their music with fans in Europe or Asia with just a few clicks. As a result, globalization has made the world of music more diverse and inclusive, bringing people together through the universal language of music. In conclusion, the ability to share music globally is a significant benefit of globalization that has enriched the music industry and brought joy to people everywhere.

Toàn cầu hóa mang lại nhiều lợi ích cho âm nhạc, trong đó có khả năng chia sẻ âm nhạc với mọi người trên khắp thế giới. Bằng internet và công nghệ kỹ thuật số, các nhạc sĩ có thể dễ dàng mang âm nhạc của họ đến người hâm mộ ở các quốc gia khác nhau. Ví dụ, một nhạc sĩ từ châu Phi giờ đây có thể chia sẻ âm nhạc của họ với người hâm mộ ở châu Âu hoặc châu Á chỉ với vài cú nhấp chuột. Kết quả là, toàn cầu hóa đã làm cho thế giới âm nhạc trở nên đa dạng và hòa nhập hơn, kết nối mọi người thông qua ngôn ngữ phổ quát của âm nhạc. Tóm lại, khả năng chia sẻ âm nhạc trên toàn cầu là một lợi ích quan trọng của toàn cầu hóa, điều này đã làm phong phú thêm ngành công nghiệp âm nhạc và mang lại niềm vui cho mọi người ở khắp nơi.

*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.*

The development of humanoid robots has captured the imagination of many. One such creation is Apollo, a highly advanced robot designed for social interaction, (18) \_\_\_\_\_. Apollo made her first public appearance in 2020, showcasing her ability to converse and express emotions. Since then, she has participated in numerous tech conferences across the globe.

Apollo was developed by a team of engineers and psychologists (19) \_\_\_\_\_. This collaboration aimed to create a robot that could effectively understand and respond to human emotions, making her a unique presence in the field of artificial intelligence. Apollo's design is sleek and modern, (20) \_\_\_\_\_. His facial expressions and gestures are crafted to resemble those of a human, enhancing her ability to connect with people on a deeper level.

Equipped with advanced speech recognition technology, Apollo (21) \_\_\_\_\_. This allows him to engage in meaningful conversations and adapt her responses based on the emotional tone of the discussion.

As humanoid robots like Apollo become more integrated into society, (22) \_\_\_\_\_. They hold the potential to transform the way we interact with technology and each other.

**Question 18.**

- A. that was created to bridge the gap between humans and machines
- B. who aims to redefine human-robot relationships**
- C. that first stepped into the spotlight in early 2020
- D. which was designed to enhance social communication

**Giải thích:**



## DỊCH BÀI:

The development of humanoid robots has captured the imagination of many. One such creation is Apollo, a highly advanced robot designed for social interaction, who aims to redefine human-robot relationships. Apollo made her first public appearance in 2020, showcasing her ability to converse and express emotions. Since then, she has participated in numerous tech conferences across the globe.

Apollo was developed by a team of engineers and psychologists whose goal was to merge technology with emotional intelligence. This collaboration aimed to create a robot that could effectively understand and respond to human emotions, making her a unique presence in the field of artificial intelligence. Apollo's design is sleek and modern, reflecting the aesthetics of modern robotics and human likeness. His facial expressions and gestures are crafted to resemble those of a human, enhancing her ability to connect with people on a deeper level.

Equipped with advanced speech recognition technology, Apollo understands context and nuance in human conversations. This allows him to engage in meaningful conversations and adapt her responses based on the emotional tone of the discussion.

As humanoid robots like Apollo become more integrated into society, they may change the landscape of communication in the future.

Sự phát triển của các robot hình người đã khơi dậy trí tưởng tượng của nhiều người. Một trong những sáng tạo đó là Apollo, một robot tiên tiến được thiết kế để tương tác xã hội, nhằm tái định nghĩa mối quan hệ giữa con người và robot. Apollo lần đầu tiên xuất hiện trước công chúng vào năm 2020, thể hiện khả năng trò chuyện và bộc lộ cảm xúc của mình. Kể từ đó, cô đã tham gia nhiều hội nghị công nghệ trên khắp thế giới.

Apollo được phát triển bởi một nhóm kỹ sư và nhà tâm lý học có mục tiêu kết hợp công nghệ với trí tuệ cảm xúc. Sự hợp tác này nhằm tạo ra một robot có thể hiểu và phản ứng hiệu quả với cảm xúc của con người, khiến sự hiện diện của cô độc đáo trong lĩnh vực trí tuệ nhân tạo. Thiết kế của Apollo thon gọn và hiện đại, phản ánh tính thẩm mỹ của robot hiện đại và tính giống con người. Các biểu cảm trên khuôn mặt và cử chỉ của cô được tạo ra để giống với của con người, nâng cao khả năng kết nối với mọi người ở mức độ sâu sắc hơn.

Được trang bị công nghệ nhận diện giọng nói tiên tiến, Apollo hiểu ngữ cảnh và sắc thái trong các cuộc trò chuyện của con người. Điều này cho phép cô tham gia các cuộc trò chuyện có ý nghĩa và điều chỉnh phản hồi của mình dựa trên tông cảm xúc của cuộc thảo luận.

Khi robot hình người như Apollo ngày càng hòa nhập vào xã hội, chúng có thể thay đổi bối cảnh giao tiếp trong tương lai.

- A. cái được tạo nên để rút ngắn khoảng cách giữa con người và máy móc → Không dùng đại từ quan hệ “that” sau dấu phẩy
- B. người hướng đến việc tái định nghĩa mối quan hệ giữa con người và robot → Đại từ quan hệ “who” thay thế cho “Apollo”
- C. cái mà lần đầu tiên được chú ý vào đầu năm 2020 → Không dùng đại từ quan hệ “that” sau dấu phẩy
- D. cái đã được thiết kế để nâng cao giao tiếp xã hội → Không phù hợp vì mệnh đề quan hệ trước đã nhắc đến mục đích thiết kế (designed for social interaction)

**Tạm dịch:** One such creation is Apollo, a highly advanced robot designed for social interaction, who aims to redefine human-robot relationships. (Một trong những sáng tạo đó là Apollo, một robot tiên tiến được thiết kế để tương tác xã hội, nhằm tái định nghĩa mối quan hệ giữa con người và robot.)

→ Chọn đáp án B

Question 19.

- A. whose goal was to merge technology with emotional intelligence
- B. combining expertise in robotics and behavioral science
- C. that collaborated to bring a human touch to robotics
- D. whose members specialized in AI and human interaction



- A. những người có mục tiêu kết hợp công nghệ với trí tuệ cảm xúc → Phù hợp, dùng đại từ quan hệ “whose” thay cho hình thức sở hữu của danh từ chỉ người
- B. kết hợp chuyên môn trong robot học và khoa học hành vi
- C. người đã hợp tác để mang lại yếu tố con người trong robot học
- D. nơi có các thành viên chuyên về AI và tương tác với con người

**Tạm dịch:** Apollo was developed by a team of engineers and psychologists whose goal was to merge technology with emotional intelligence. (Apollo được phát triển bởi một nhóm kỹ sư và nhà tâm lý học với mục tiêu kết hợp công nghệ với trí tuệ cảm xúc.)

→ Chọn đáp án A

#### Question 20.

- A. inspired by contemporary art and human anatomy
  - B. combining elements of both futuristic and classic designs
  - C. designed to be visually appealing while functional
  - D. reflecting the aesthetics of modern robotics and human likeness**
- A. lấy cảm hứng từ nghệ thuật đương đại và giải phẫu con người  
 B. kết hợp các yếu tố thiết kế tương lai và cổ điển  
 C. được thiết kế vừa đẹp mắt vừa có chức năng  
 D. phản ánh thẩm mỹ của robot hiện đại và giống con người

**Tạm dịch:** Apollo's design is sleek and modern, reflecting the aesthetics of modern robotics and human likeness. (Thiết kế của Apollo thon gọn và hiện đại, phản ánh thẩm mỹ của robot hiện đại và giống con người.)

→ Chọn đáp án D

#### Question 21.

- A. can comprehend and respond to a variety of human languages
  - B. uses sophisticated algorithms to interact with users
  - C. understands context and nuance in human conversations**
  - D. is programmed to facilitate discussions on various topics
- A. có thể hiểu và phản hồi nhiều ngôn ngữ của con người  
 B. sử dụng thuật toán phức tạp để tương tác với người dùng  
 C. hiểu ngữ cảnh và sắc thái trong cuộc trò chuyện của con người  
 D. được lập trình để hỗ trợ các cuộc thảo luận về nhiều chủ đề

**Tạm dịch:** Equipped with advanced speech recognition technology, Apollo understands context and nuance in human conversations. (Được trang bị công nghệ nhận diện giọng nói tiên tiến, Apollo hiểu ngữ cảnh và sắc thái trong các cuộc trò chuyện của con người.)

→ Chọn đáp án C

#### Question 22.

- A. they could lead to more personalized user experiences
  - B. their integration could enhance daily life for many people
  - C. their development raises questions about ethics and empathy
  - D. they may change the landscape of communication in the future**
- A. chúng có thể mang lại trải nghiệm người dùng cá nhân hóa hơn  
 B. sự tích hợp của chúng có thể cải thiện cuộc sống hàng ngày cho nhiều người  
 C. sự phát triển của chúng đặt ra câu hỏi về đạo đức và sự đồng cảm  
 D. chúng có thể thay đổi bối cảnh giao tiếp trong tương lai → Phù hợp vì có cùng chủ ngữ với mệnh đề trạng ngữ đứng trước





**Tạm dịch:** As humanoid robots like Apollo become more integrated into society, they may change the landscape of communication in the future. (Khi robot hình người như Apollo ngày càng hòa nhập vào xã hội, chúng có thể thay đổi bối cảnh giao tiếp trong tương lai.)

→ Chọn đáp án D

*Read the following passage about endangered languages 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.*

#### AVICII'S LIFE AFTER REHAB

Once he completed his month in rehab, Avicii seemed to have a new outlook on life. He was meditating regularly, reading about the collective unconscious, and got a puppy. After not performing for a long period of time, he returned to the stage in 2016 at Miami's Ultra Music Festival. It was announced a few days after this gig that he would not be performing live anymore. Avicii chose to not perform so that he could focus on bettering his mental health.

Despite appearing to have **new-found stability**, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. While continuing to **suppress** the anxiety and depression that he frequently felt, Avicii also started to become disinterested in his music career. During this time, he was smoking and drinking on occasion which may have resulted in a resurgence of his disassociation feelings.

He told Tereza Kacerova, his girlfriend at the time, "What if everyone around me is just a projection in my mind? Sometimes I just think these things. About how nothing really matters."

Avicii started to focus heavily on meditation which he found to be helpful in clearing the "nonsense" from his mind. He believed that a deep form of meditation taught by Maharishi Mahesh Yogi was a way to exercise his brain which he had decided would lead to his happiness. Despite this form of meditation typically being done in 20 minute increments, Avicii **would sometimes spend full days meditating** in an attempt to reach enlightenment faster.

(Adapted from <https://www.addictioncenter.com/>)

**Question 23.** Which of the following activities did Avicii NOT engage in after rehab?

**A. Performing live**

B. Meditating regularly

C. Reading about the collective unconscious

D. Getting a puppy

**Giải thích:**

**DỊCH BÀI:**



Once he completed his month in rehab, Avicii seemed to have a new outlook on life. He was meditating regularly, reading about the collective unconscious, and got a puppy. After not performing for a long period of time, he returned to the stage in 2016 at Miami's Ultra Music Festival. It was announced a few days after this gig that he would not be performing live anymore. Avicii chose to not perform so that he could focus on bettering his mental health.

Despite appearing to have new-found stability, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. While continuing to suppress the anxiety and depression that he frequently felt, Avicii also started to become disinterested in his music career. During this time, he was smoking and drinking on occasion which may have resulted in a resurgence of his disassociation feelings.

He told Tereza Kacerova, his girlfriend at the time, "What if everyone around me is just a projection in my mind? Sometimes I just think these things. About how nothing really matters."

Avicii started to focus heavily on meditation which he found to be helpful in clearing the "nonsense" from his mind. He believed that a deep form of meditation taught by Maharishi Mahesh Yogi was a way to exercise his brain which he had decided would lead to his happiness. Despite this form of meditation typically being done in 20 minute increments, Avicii would sometimes spend full days meditating in an attempt to reach enlightenment faster.

Sau khi hoàn thành một tháng tại trại cai nghiện, Avicii dường như có một góc nhìn mới về cuộc sống. Anh thường xuyên thiền định, đọc sách về vô thức tập thể và nuôi một chú chó con. Sau một thời gian dài không biểu diễn, Avicii đã trở lại sân khấu vào năm 2016 tại lễ hội âm nhạc Ultra ở Miami. Tuy nhiên, chỉ vài ngày sau buổi diễn này, anh tuyên bố sẽ không biểu diễn trực tiếp nữa. Avicii đã quyết định dừng diễn để tập trung vào việc cải thiện sức khỏe tinh thần của mình.

Dù có vẻ như đã tìm được sự ổn định mới, Avicii vẫn gặp khó khăn trong việc đối mặt với các vấn đề sức khỏe tinh thần. Trong khi cố gắng kìm nén chứng lo âu và trầm cảm mà anh thường xuyên trải qua, Avicii bắt đầu mất hứng thú với sự nghiệp âm nhạc. Trong suốt thời gian này, anh đôi khi hút thuốc và uống rượu, điều này có thể đã khiến những cảm giác xa cách thực tại tái phát.

Anh từng nói với Tereza Kacerova, bạn gái của mình lúc bấy giờ: "Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người xung quanh anh chỉ là một hình ảnh phản chiếu trong tâm trí anh? Đôi khi anh nghĩ về những điều như thế. Về việc chẳng có gì thực sự quan trọng."

Avicii bắt đầu tập trung nhiều vào việc thiền định, điều mà anh thấy hữu ích trong việc loại bỏ những "suy nghĩ vô lý" khỏi tâm trí. Anh tin rằng một hình thức thiền sâu được Maharishi Mahesh Yogi giảng dạy là cách để rèn luyện trí não, và anh tin rằng điều này sẽ mang lại hạnh phúc cho mình. Dù hình thức thiền này thường được thực hiện trong khoảng thời gian 20 phút, nhưng đôi khi Avicii dành cả ngày để thiền với hy vọng đạt đến sự giác ngộ nhanh hơn.

Avicii KHÔNG tham gia hoạt động nào sau đây sau khi cai nghiện?

- A. Biểu diễn trực tiếp
- B. Thiền định thường xuyên
- C. Đọc về vô thức tập thể
- D. Nuôi một chú cún con

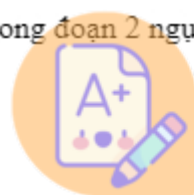
**Thông tin:** Once he completed his month in rehab, Avicii seemed to have a new outlook on life. He was meditating regularly, reading about the collective unconscious, and got a puppy. (Sau khi hoàn thành một tháng trong trại cai nghiện, Avicii dường như có một cách nhìn mới về cuộc sống. Anh ấy thường xuyên thiền định, đọc về tiềm thức tập thể và nuôi một chú cún con.)

→ Chọn đáp án A

**Question 24.** The phrase "new-found stability" in paragraph 2 suggests that Avicii felt

- A. completely free of mental health issues
- B. more balanced than before
- C. indifferent to his music career
- D. ready to return to performing

Cụm từ "new-found stability" trong đoạn 2 ngụ ý rằng Avicii cảm thấy \_\_\_\_\_.



- A. hoàn toàn thoát khỏi các vấn đề sức khỏe tinh thần
- B. cân bằng hơn trước đây
- C. thờ ơ với sự nghiệp âm nhạc của mình
- D. sẵn sàng trở lại biểu diễn

**Thông tin:** Despite appearing to have new-found stability, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. (Mặc dù dường như đã có được sự ổn định mới, Avicii vẫn gặp khó khăn trong việc đối mặt với các vấn đề sức khỏe tinh thần.) → new-found stability = more balanced than before

→ **Chọn đáp án B**

**Question 25.** The word **suppress** in paragraph 2 is closest in meaning to

- A. express
- B. ignore
- C. hold back
- D. confront

Từ “suppress” trong đoạn 2 đồng nghĩa với \_\_\_\_\_.

- A. bộc lộ
- B. bỏ qua
- C. kìm nén
- D. đối mặt

suppress (v): kìm nén = hold back

→ **Chọn đáp án C**

**Question 26.** The statement “**he would sometimes spend full days meditating**” indicates that Avicii

- A. was not following typical meditation practices.
- B. preferred group meditation sessions.
- C. found it difficult to meditate.
- D. wanted to rush his meditation progress.

Câu “he would sometimes spend full days meditating” cho thấy rằng Avicii \_\_\_\_\_.

- A. không tuân theo các thực hành thiền thông thường
- B. thích các buổi thiền nhóm
- C. gặp khó khăn khi thiền định
- D. muốn đẩy nhanh tiến trình thiền của mình

**Thông tin:** Despite this form of meditation typically being done in 20-minute increments, Avicii would sometimes spend full days meditating **in an attempt to reach enlightenment faster**. (Mặc dù hình thức thiền này thường được thực hiện trong các khoảng thời gian 20 phút, Avicii đôi khi dành cả ngày thiền định để cố gắng đạt được sự giác ngộ nhanh hơn.)

→ **Chọn đáp án D**

**Question 27.** According to the passage, what was one reason Avicii chose not to perform live anymore?

- A. He wanted to pursue a different career.
- B. He was focusing on his mental health.
- C. He was not interested in music anymore.
- D. He had lost his passion for performing.

Theo đoạn văn, một lý do khiến Avicii quyết định không biểu diễn trực tiếp nữa là gì?

- A. Anh muốn theo đuổi sự nghiệp khác.
- B. Anh tập trung vào sức khỏe tinh thần của mình.
- C. Anh không còn hứng thú với âm nhạc.
- D. Anh đã mất đam mê biểu diễn.

**Thông tin:** It was announced a few days after this gig that he would not be performing live anymore. Avicii chose to **not perform so that he could focus on bettering his mental health**. (Vài ngày sau buổi biểu diễn này, anh tuyên bố sẽ không biểu diễn trực tiếp nữa. Avicii quyết định không biểu diễn để tập trung cải thiện sức khỏe tinh thần của mình.)

→ **Chọn đáp án B**

**Question 28.** In which paragraph does the author mention Avicii’s struggle with his mental health?

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

Tác giả đề cập đến khó khăn của Avicii với sức khỏe tinh thần ở đoạn nào?

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

**Thông tin:** Despite appearing to have new-found stability, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. While continuing to **suppress the anxiety and depression** that he frequently felt, Avicii also started to become disinterested in his music career. (Mặc dù dường như đã có được sự ổn định mới, Avicii vẫn gặp khó khăn trong việc đối mặt với các vấn đề sức khỏe tinh thần. Trong khi cố gắng kìm nén chứng lo âu và trầm cảm mà anh thường xuyên trải qua, Avicii bắt đầu mất hứng thú với sự nghiệp âm nhạc.)

→ Chọn đáp án B

**Question 29.** Which of the following statements is TRUE according to the passage?

- A. Avicii found meditation to be unhelpful.
- B. He frequently questioned his perception of reality.**
- C. He stopped smoking and drinking entirely.
- D. Avicii returned to performing at multiple festivals.

Câu nào sau đây ĐÚNG theo bài đọc?

- A. Avicii thấy thiền định không hữu ích.
- B. Anh thường xuyên nghi ngờ nhận thức của mình về thực tế.**
- C. Anh hoàn toàn ngừng hút thuốc và uống rượu.
- D. Avicii trở lại biểu diễn tại nhiều lễ hội.

**Thông tin:** He told Tereza Kaceroval, his girlfriend at the time, ‘What if everyone around me is just a projection in my mind?’ (Anh nói với Tereza Kaceroval, bạn gái của anh lúc đó, ‘Điều gì sẽ xảy ra nếu tất cả mọi người xung quanh tôi chỉ là một sự chiếu rọi trong tâm trí tôi?’)

→ Chọn đáp án B

**Question 30.** What can be inferred about Avicii's mental state after rehab?

- A. He was completely cured of his anxiety and depression.
- B. He still faced challenges despite some improvements.**
- C. He became more socially active and engaged.
- D. He lost interest in meditation and wellness practices.

Có thể suy ra điều gì về trạng thái tinh thần của Avicii sau khi rời trại cai nghiện?

- A. Anh hoàn toàn khỏi lo âu và trầm cảm.
- B. Anh vẫn gặp khó khăn mặc dù đã có một số cải thiện.**
- C. Anh trở nên hòa đồng và tham gia xã hội nhiều hơn.
- D. Anh mất hứng thú với thiền định và các thực hành lành mạnh.

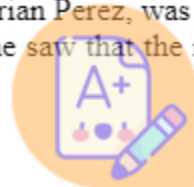
**Thông tin:** Despite appearing to have new-found stability, Avicii still struggled to deal with his mental health issues. (Mặc dù dường như đã có được sự ổn định mới, Avicii vẫn gặp khó khăn trong việc đối mặt với các vấn đề sức khỏe tinh thần.)

→ Chọn đáp án B

*Read the following passage about the urban shift 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.*

#### DEPENDENCE ON TECHNOLOGY: TIME FOR CHANGE!

(I) Los Angeles dancer, Brian Perez, was eating out with his friends one evening when suddenly everyone went quiet. (II) To his horror, he saw that the reason for this was that people were checking their phones. (III)





What if they all put their gadgets in a pile in the middle of the table until they had finished the meal? (IV) If anyone picked up their phone, that person would have to pay the whole bill. And so, it is said, the game of 'phone stacking' was born.

The necessity for action like this **highlights** a major problem in today's society: our inability to disconnect from technology. But while Brian's idea deals with the obsession in a social context, measures also need to be taken at home. Some people drop their smartphones into a box the moment they arrive home, which gives them the chance to interact with the people they live with. The fact that the phone cannot be heard - it is on silent - nor seen - the flashing lights are hidden by the box - means that they are no longer tempted to use it.

A less drastic solution is to **ban** electronic devices at certain times of day when the whole family is likely to be together, for example at meal times. This can be hard for everyone, from teenagers desperate to text friends to parents unable to switch off from work. On a normal day, however, dinner takes less than an hour, and the benefits of exchanging opinions and anecdotes with the rest of the family certainly makes up for the time spent offline.

Taking a break from technology is one thing, but knowing when to turn off a device is another. Time seems to stand still in the virtual world, and before you know it, you find that it is three o'clock in the morning. This is where a digital curfew comes in handy, a set time when all devices must be put away. Evenings without technology are usually nice and peaceful and make a more agreeable end to the day. And then it's time for bed. One of the best ways of ensuring you can sleep at night is to ban electronic devices altogether from the bedroom. Lying next to a machine bursting with information is far from relaxing, and the sounds it emits during the night can easily wake you up. **With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time**, which enables us to switch off ourselves and drift off to sleep.

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

*Realising he had to do something to stop this, Brian made a rather daring suggestion.*

A. (I)

B. (II)

**C. (III)**

D. (IV)

**Giải thích:**

#### DỊCH BÀI:

Los Angeles dancer, Brian Perez, was eating out with his friends one evening when suddenly everyone went quiet. To his horror, he saw that the reason for this was that people were checking their phones. Realising he had to do something to stop this, Brian made a rather daring suggestion. What if they all put their gadgets in a pile in the middle of the table until they had finished the meal? If anyone picked up their phone, that person would have to pay the whole bill. And so, it is said, the game of 'phone stacking' was born.

The necessity for action like this highlights a major problem in today's society: our inability to disconnect from technology. But while Brian's idea deals with the obsession in a social context, measures also need to be taken at home. Some people drop their smartphones into a box the moment they arrive home, which gives them the chance to interact with the people they live with. The fact that the phone cannot be heard - it is on silent -

Vũ công ở Los Angeles, Brian Perez, đang ăn ở nhà hàng cùng bạn bè vào một chiều nọ thì đột nhiên mọi người đều im lặng. Quá bất ngờ, anh ấy nhận ra rằng nguyên nhân chính là mọi người đang kiểm tra điện thoại. Nhận ra mình phải làm gì đó để chấm dứt tình hình này, Brian đã đưa ra một đề nghị khá táo bạo. Sẽ ra sao nếu tất cả mọi người đều gom thiết bị để ở giữa bàn cho đến khi kết thúc bữa ăn? Nếu bất kỳ ai cầm điện thoại lên, người đó sẽ phải thanh toán toàn bộ hóa đơn. Và vì thế, trò chơi "xếp chồng điện thoại" đã ra đời.

Sự cần thiết của những hành động như thế làm bật lên một vấn đề to lớn trong xã hội ngày nay: chúng ta không thể ngắt kết nối với công nghệ. Nhưng mặc dù ý tưởng của Brian giải quyết được nỗi ám ảnh trong bối cảnh xã hội, các biện pháp cũng cần được thực hiện ở nhà. Một số người bỏ điện thoại thông minh vào một cái hộp vào lúc họ về đến nhà, việc này mang đến cơ hội để họ giao tiếp với những người mình sống cùng. Việc không thể nghe thấy tiếng điện thoại - nó ở chế độ im lặng - hay không nhìn thấy chúng - đèn flash nhấp nháy



nor seen - the flashing lights are hidden by the box - means that they are no longer tempted to use it.

A less drastic solution is to ban electronic devices at certain times of day when the whole family is likely to be together, for example at meal times. This can be hard for everyone, from teenagers desperate to text friends to parents unable to switch off from work. On a normal day, however, dinner takes less than an hour, and the benefits of exchanging opinions and anecdotes with the rest of the family certainly makes up for the time spent offline.

Taking a break from technology is one thing, but knowing when to turn off a device is another. Time seems to stand still in the virtual world, and before you know it, you find that it is three o'clock in the morning. This is where a digital curfew comes in handy, a set time when all devices must be put away.

Evenings without technology are usually nice and peaceful and make a more agreeable end to the day. And then it's time for bed. One of the best ways of ensuring you can sleep at night is to ban electronic devices altogether from the bedroom. Lying next to a machine bursting with information is far from relaxing, and the sounds it emits during the night can easily wake you up. With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time, which enables us to switch off ourselves and drift off to sleep.

bị chiếc hộp che lại - nghĩa là họ không còn muốn sử dụng chúng.

Một giải pháp ít quyết liệt hơn chính là cấm các thiết bị điện tử vào những thời điểm nhất định trong ngày khi cả gia đình sẽ ở cùng nhau, chẳng hạn như trong bữa ăn. Điều này có thể khó khăn cho mọi người. Tuy nhiên, vào một ngày bình thường, bữa ăn tối diễn ra không đến 1 giờ, và lợi ích của việc trao đổi ý kiến và trò chuyện với những người còn lại trong gia đình chắc chắn sẽ bù đắp cho thời gian dành cho việc ngoại tuyến.

Nghỉ xả hơi khỏi công nghệ là một chuyện, nhưng việc biết khi nào cần tắt thiết bị lại là một chuyện khác. Thời gian có vẻ đứng im trong thế giới ảo, và trước khi bạn kịp biết, thì bạn nhận ra đã 3 giờ sáng. Đây là lúc mà lệnh giới nghiêm kỹ thuật số trở nên hữu ích, một khoảng thời gian ấn định khi tất cả các thiết bị phải được cất đi. Những buổi tối không có công nghệ thường vui vẻ bình yên và tạo ra một kết thúc dễ chịu hơn trong ngày. Và sau đó là thời gian đi ngủ. Một trong những cách tốt nhất để chắc chắn bạn có thể ngủ vào ban đêm là cấm các thiết bị điện tử trong phòng ngủ. Nằm cạnh một cỗ máy chứa đầy thông tin chẳng hề thư giãn, và những âm thanh mà nó phát ra vào ban đêm có thể dễ dàng đánh thức bạn. Bằng cách đưa công nghệ ra khỏi phòng, một ranh giới đã được vẽ ra giữa thời gian ban ngày và thời gian ngủ, cho phép chúng ta tắt máy và chìm vào giấc ngủ.

Câu sau đây phù hợp nhất với vị trí nào trong đoạn 1?

- A. (I)
- B. (II)
- C. (III) → Bỏ sung ý nghĩa cho câu đứng trước ("this" chỉ "people were checking their phones")
- D. (IV)

**Thông tin:** Realising he had to do something to stop this, Brian made a rather daring suggestion. (Nhận ra mình phải làm gì đó để chấm dứt tình hình này, Brian đã đưa ra một đề nghị khá táo bạo.)

→ Chọn đáp án C

**Question 32.** The phrase "the necessity for action" in paragraph 2 could be best replaced by .

A. the requirement for change

B. the importance of communication

C. the need for technology

D. the demand for connection

Cụm từ "the necessity for action" trong đoạn 2 có thể được thay thế bằng \_\_\_\_\_.

- A. yêu cầu thay đổi
- B. tầm quan trọng của giao tiếp
- C. nhu cầu về công nghệ
- D. nhu cầu kết nối



the necessity for action: sự cần thiết phải có hành động = the requirement for change: yêu cầu thay đổi

→ **Chọn đáp án A**

**Question 33.** The word “it” in paragraph 2 refers to \_\_\_\_\_.

- A. fact                      **B. phone**                      C. light                      D. box

Từ “it” trong đoạn 2 đề cập đến \_\_\_\_\_.

- A. sự thật  
B. điện thoại  
C. ánh sáng  
D. hộp

**Thông tin:** The fact that the phone cannot be heard - it is on silent - nor seen - the flashing lights are hidden by the box - means that they are no longer tempted to use it. (Việc không thể nghe thấy tiếng điện thoại - nó ở chế độ im lặng - hay không nhìn thấy chúng - đèn flash nhấp nháy bị chiếc hộp che lại - nghĩa là họ không còn bị cám dỗ muốn sử dụng chúng nữa.)

→ **Chọn đáp án B**

**Question 34.** According to paragraph 1, Brian Perez was shocked to find that \_\_\_\_\_.

- A. people were willing to remove all their gadgets  
B. the prices for food were too expensive  
**C. people were glued to their phones**  
D. everyone seemed quiet by nature

Theo đoạn 1, Brian Perez đã bị sốc khi phát hiện rằng \_\_\_\_\_.

- A. mọi người sẵn sàng bỏ hết tất cả thiết bị của mình  
B. giá thức ăn quá đắt  
C. mọi người dán mắt vào điện thoại  
D. mọi người có vẻ im lặng một cách tự nhiên

**Thông tin:** To his horror, he saw that the reason for this was that people were checking their phones. (Quá bất ngờ, anh ấy nhận ra rằng nguyên nhân chính là mọi người đang kiểm tra điện thoại.)

→ **Chọn đáp án C**

**Question 35.** Which of the following best summarises the paragraph 3?

- A. Banning electronic devices during family meals helps improve communication and connection.**  
B. Parents find it easy to disconnect from work during meal times.  
C. Family meals should be brief to accommodate everyone's schedules.  
D. Teenagers resist limits on device use but benefit from family interaction.

Câu nào dưới đây tóm tắt tốt nhất đoạn 3?

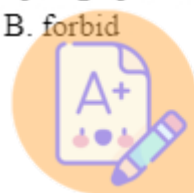
- A. Việc cấm sử dụng thiết bị điện tử trong bữa ăn gia đình giúp cải thiện việc giao tiếp và kết nối.  
B. Các bậc phụ huynh thấy việc ngắt kết nối với công việc trong bữa ăn là điều dễ dàng.  
C. Bữa ăn gia đình nên ngắn gọn để phù hợp với lịch trình của mọi người.  
D. Thanh thiếu niên phản đối việc hạn chế sử dụng thiết bị nhưng lại được hưởng lợi từ việc tương tác gia đình.

**Thông tin:** A less drastic solution is to ban electronic devices at certain times of day when the whole family is likely to be together, for example at meal times. (Một giải pháp ít quyết liệt hơn chính là cấm các thiết bị điện tử vào những thời điểm nhất định trong ngày khi cả gia đình sẽ ở cùng nhau, chẳng hạn như trong bữa ăn.)

→ **Chọn đáp án A**

**Question 36.** The word “ban” in paragraph 3 is OPPOSITE in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. allow**                      B. forbid                      C. prohibit                      D. prevent



Từ “ban” trong đoạn 3 trái nghĩa với từ \_\_\_\_\_.

- A. allow (v): cho phép
- B. forbid (v): cấm
- C. prohibit (v): cấm
- D. prevent (v): ngăn chặn

ban (v): cấm >< allow

→ **Chọn đáp án A**

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

- A. People choose not to use their phones at home so that they can talk to other members.
- B. Meal times are the most suitable for the whole family to use phones together.
- C. Teenagers can find it easier to turn off their phones compared to their parents.
- D. Brian's idea is not new in terms of making people less dependent on technology.

Câu nào dưới đây là ĐÚNG, theo đoạn văn?

- A. Mọi người chọn không sử dụng điện thoại ở nhà để có thể nói chuyện với các thành viên khác.
- B. Bữa ăn là thời gian phù hợp nhất để cả gia đình cùng sử dụng điện thoại.
- C. Thanh thiếu niên dễ dàng hơn trong việc tắt điện thoại so với cha mẹ của họ.
- D. Ý tưởng của Brian không mới về phương diện giúp mọi người giảm bớt sự phụ thuộc vào công nghệ.

**Thông tin:** Some people drop their smartphones into a box the moment they arrive home, which gives them the chance to interact with the people they live with. (Một số người bỏ điện thoại thông minh vào một cái hộp vào lúc họ về đến nhà, việc này mang đến cơ hội để họ giao tiếp với những người mình sống cùng.)

→ **Chọn đáp án A**

**Question 38.** The word “**highlights**” in paragraph 2 is closest in meaning to \_\_\_\_\_.

- A. tackles
- B. expects
- C. proposes
- D. emphasizes

Từ “highlights” trong đoạn 2 gần nghĩa nhất với từ \_\_\_\_\_.

- A. tackle (v): giải quyết
- B. expect (v): mong đợi
- C. propose (v): đề xuất
- D. emphasize (v): nhấn mạnh

**Thông tin:** highlight (v): làm nổi bật, nhấn mạnh = emphasize

→ **Chọn đáp án D**

**Question 39.** Which of the following best paraphrases the sentence “**With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time**”?

- A. Removing devices from the bedroom helps distinguish between waking hours and rest.
- B. Keeping technology in the bedroom allows for better sleep quality.
- C. Limiting device usage at night makes it easier to stay awake.
- D. Having devices in the bedroom is beneficial for sleep routines.

Câu nào sau đây diễn giải tốt nhất câu “**With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time**”?

- A. Việc loại bỏ thiết bị khỏi phòng ngủ giúp phân biệt rõ giữa thời gian thức và thời gian nghỉ ngơi.
- B. Giữ công nghệ trong phòng ngủ giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ.
- C. Hạn chế sử dụng thiết bị vào ban đêm giúp dễ dàng thức tỉnh hơn.
- D. Việc có thiết bị trong phòng ngủ có lợi cho thói quen ngủ.



**Thông tin:** With technology out of the room, a line has been drawn between daytime and sleep time. (Bằng cách đưa công nghệ ra khỏi phòng, một ranh giới đã được vẽ ra giữa thời gian ban ngày và thời gian ngủ, cho phép chúng ta tắt máy và chìm vào giấc ngủ.)

→ **Chọn đáp án A**

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

- A. Frequent technology use can enhance family communication, but it often leads to disconnection during important moments.
- B. Setting boundaries on device usage is essential for fostering meaningful interactions among family members.
- C. While technology offers benefits, it can disrupt family life, necessitating limits on its use during shared times.
- D. Families should embrace technology fully, as it provides more opportunities for communication and connection.

Câu nào sau đây tóm tắt đúng nhất nội dung đoạn văn?

- A. Việc sử dụng công nghệ thường xuyên có thể nâng cao giao tiếp trong gia đình, nhưng lại thường dẫn đến sự thiếu kết nối trong những khoảnh khắc quan trọng. → Sai vì không đề cập cụ thể đến những khoảnh khắc quan trọng
- B. Việc thiết lập ranh giới sử dụng thiết bị là rất quan trọng để thúc đẩy các tương tác có ý nghĩa giữa các thành viên trong gia đình. → Sai vì chưa bao quát, đoạn văn không chỉ nói về việc lập ranh giới sử dụng điện thoại mà còn nói về cách mà các thiết bị làm gián đoạn cuộc sống gia đình và sự cần thiết phải có hành động để giải quyết vấn đề
- C. Mặc dù công nghệ mang lại nhiều lợi ích, nhưng nó có thể làm gián đoạn đời sống gia đình, vì vậy cần có giới hạn trong việc sử dụng trong những thời gian ở cùng mọi người.
- D. Các gia đình nên hoàn toàn đón nhận công nghệ, vì nó cung cấp nhiều cơ hội hơn cho giao tiếp và kết nối. → Sai vì đoạn văn đang khuyến khích mọi người giảm bớt phụ thuộc vào công nghệ để gia tăng giao tiếp với mọi người

→ **Chọn đáp án C**