ĐỀ VIP ÔN TẬP TIẾNG ANH KHỞI ĐỘNG - MỤC TIÊU 9+

ĐỀ 5 – MK5

(Đề thi có ... trang)

KỲ THI TỐT NGHIỆP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG 2026

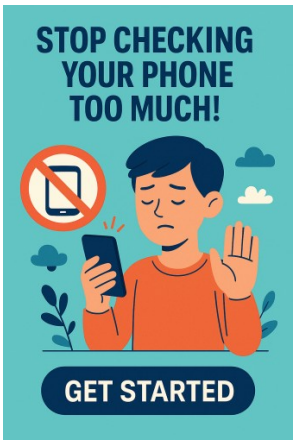
Môn thi: TIẾNG ANH

Giaoandethitienganh.info

Thời gian làm bài: ... phút, không kể thời gian phát đề.

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

Stop Checking Your Phone Too Much!



Many young people spend a lot of time on social media every day, and this can affect their **(1)**_____ and happiness. Our app helps you reduce screen time by giving you useful tips, reminders, and support that keep you **(2)**_____ real life.

The app, **(3)**_____ is easy to use and designed by experts, helps you build better habits and feel better each day. Social media websites use a **(4)**_____ of tricks to keep you online longer, such as notifications and personalized content.

Scientists say that too much screen time can tire your **(5)**_____ cortex and make it hard to concentrate for long periods. By using MindFlow, you can cut down on bad phone habits and dangerous addictions **(6)**_____ your mental health and relationships.

Download MindFlow now and start living better!

https://med.stanford.edu/mk

Question 1:A. healthy	**B.** healthful	**C.** healthily	**D.** health
Question 2:A. focused on	**B.** involved in	**C.** interested in	**D.** connected to
Question 3:A. whom	**B.** who	**C.** which	**D.** whose
Question 4:A. lot	**B.** number	**C.** some	**D.** each
Question 5:A. prefrontal	**B.** temporal	**C.** sensory	**D.** visual
Question 6:A. affecting	**B.** which affected	**C.** had affected	**D.** was affected

Read of 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.

STOP DOOMSCROLLING—PROTECT YOUR HEALTH!

What is doomscrolling?

"Doomscrolling" means scrolling through bad news online for a long time. **(7)**_____ it is common today, this habit is bad for your health.

Why is it bad?

Spending too much time on social media causes digital **(8)**_____. This makes you feel stressed and worried. Because of constant bad news, you cannot sleep well at night.

Many people have compulsive **(9)**_____ habits—they look at their phones every few minutes. **(10)**_____ problem is that your brain cannot rest. Some people feel anxious, while others feel very tired.

Health Problems

- Stress and anxiety become worse
- Sleep is broken and not good
- Emotions become weak and tired
- **(11)**_____ affects your mind

What You Can Do

- Stop scrolling before bed
- Turn off phone notifications
- Choose better information sources
- Spend time with family and friends
- Go for walks outside

Remember

It all comes down **(12)**_____ protecting your health now—this will help you feel better. Stop doomscrolling today and enjoy life more!

Your health is important. Take care of yourself!

https://www.health.harvard.edu/mk

Question 7:A. In spite of **B.** However **C.** Although **D.** Unless

Question 8:A. fatigue **B.** addiction **C.** burnout **D.** overload

Question 9:A. scrolling **B.** checking **C.** touching **D.** using

Question 10:A. Other **B.** The others **C.** Another **D.** Others

Question 11:A. Negative news information **B.** News information negative

C. Information negative news **D.** Negative information news

Question 12:A. with **B.** for **C.** at **D.** to

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. Mr. Tom: Yes, but I like the local market! Here, I know the farmers. I help them, and they help my family. We are a good community!

b. Sarah: Oh, I understand now! Local shops help everyone. I want to come with you next time!

c. Sarah: Hello, Mr. Tom! Why do you always shop at the local market? The big supermarket is cheaper.

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

Question 14:

a. Student: Now I know that space is important, and I will study at the library every day because my room is too noisy and small for learning.

b. Student: When I go to the library, I feel happy, and I can focus on my books, because the place is clean and peaceful.

c. Student: Teacher, I study in my bedroom, but I cannot remember my lessons because it is not quiet.

d. Teacher: You are right, and if you study in a good space with light and quiet, your brain works better, so you will remember everything easily.

e. Teacher: I understand your problem, and I think a good study space helps you learn better, so you should find a quiet place to study.

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

Question 15:

Dear Mai,

a. When I came to your beautiful traditional village for ecotourism, I saw that local people earned good money and felt happy.

b. Although big hotels take money away, ecotourism helps small local shops and families earn more income together.

c. If more people choose ecotourism, your community will grow much stronger, and your children can stay happily in the peaceful village.

d. Because many foreign tourists visit your natural places, your family can sell fresh food and keep your home very comfortable.

e. Since you protect the forest areas carefully now, many animals stay safe, and more tourists will definitely come to see them.

I love your village!

Your friend,

LK

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

Question 16:

a. If students review their lessons after one day, then after one week, and finally after one month, their memory becomes much stronger because repetition creates permanent neural connections in the brain.

b. Modern education strategies combine frequent practice, meaningful exercises, and interactive learning, so students can fight the forgetting curve and remember important information for a long time successfully.

c. When students learn new information, they forget it quickly because the brain cannot keep everything permanently in memory without revision and regular practice.

d. Although many students study hard before exams, they forget information quickly because they do not use active recall or connect new knowledge with previous learning experiences regularly.

e. The forgetting curve is a psychological theory that explains how we lose information over time, so teachers now use spaced repetition and multiple reviews to help students retain knowledge effectively.

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

Question 17:

a. If parents take children to national parks, kids develop curiosity about animals and plants, so they become enthusiastic about nature protection.

b. Ecotourism teaches young people environmental conservation, and it helps them understand why protecting nature is truly important.

c. Although technology attracts young people's attention, ecotourism offers unforgettable experiences that connect children with nature and create emotional bonds.

d. When families do ecotourism activities, children learn to love nature because they experience wildlife directly instead of just reading about it.

e. Since families spend time in natural environments, children gain physical exercise and mental health, so they develop responsibility for nature.

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

Read the following passage about GLP-1 Therapies: A Global Health Initiative 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 World Health Organization has recently recommended GLP-1 therapies for obesity treatment in many countries around the world. These medicines, which include semaglutide and tirzepatide, **(18)**_____. If governments had taken decisive action earlier on obesity prevention programs, the expected cost of three trillion dollars per year by 2030 would have been avoided completely. Obesity is now recognized as a chronic disease requiring professional medical supervision, not just a lifestyle problem or personal choice.

(19)_____. The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030 shows serious and ongoing problems throughout the healthcare system. **(20)**_____. Most developing countries and poor communities cannot afford these expensive treatments for their citizens at all.

The WHO warns about serious manufacturing challenges and bottlenecks; furthermore, health systems in poor countries face many severe difficulties and resource shortages. These systemic factors prevent more people from receiving GLP-1 therapies effectively. Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, **(21)**_____. The organization plans to work cooperatively with governments and international partners from 2026 onwards to improve access and lower prices significantly.

If countries invest in better production facilities and comprehensive support programs, more people could benefit from these important treatments. **(22)**_____, private businesses, and health organizations worldwide. Without immediate action and commitment, obesity will continue to cost the world billions of dollars annually and cause serious health problems for millions of vulnerable people everywhere.

https://www.reuters.com/tc

Question 18:

A. have been used to manage chronic diseases in people with obesity-related issues

B. serve for extended treatment among obese adults having significant metabolic conditions

C. are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions

D. are provided during long-term management of patients with obesity complications

Question 19:

A. Still, procurement for particular medicines becomes substantially constrained but difficult everywhere

B. Nevertheless, availability of treatment options proves severely restricted yet problematic worldwide

C. However, access to these drugs remains very limited and challenging globally

D. Yet, obtaining pharmaceutical therapy stays quite restricted or problematic internationally

Question 20:

A. High costs and limited production capacity are the main barriers preventing wider distribution

B. Limited funding and weak capacity is the primary obstacle preventing much wider market accessibility

C. Production issues but financial constraints remain the main challenge limiting broader market distribution

D. Expensive output yet insufficient capacity are the key barrier preventing broader distribution

Question 21:

A. which is a positive and encouraging step forward for patients globally

B. where exists a favorable and uplifting initiative ahead for recipients globally

C. were beneficial and inspiring moves ahead to individuals worldwide

D. have been a favorable and uplifting development onward toward recipients around the world

Question 22:

A. What the solution requires is close cooperation between governments

B. How the plan demands is thorough collaboration among agencies

C. Whether the strategy needs is unified partnership among institutions

D. Where the initiative involves is broad coordination between organizations

Read the following passage about THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA FILTERS ON BEAUTY STANDARDS 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.

Social media filters have changed how young people see themselves. Apps like "Bold Glamour" and "Teenage Look" create smooth, edited versions of faces that look very real. These filters smooth skin, brighten eyes, and change facial features in ways that are hard to notice. Analytical filters measure face proportions using mathematical ratios. People start comparing **their** real faces to their own filtered images instead of comparing themselves to celebrities. They often show these filtered photos to cosmetic surgeons as examples of what they want to achieve.

Doctors report that patients now have very specific beauty requests. Instead of asking to "look better," clients request lifted eye corners, thinner jawlines, fuller lips, and contoured noses based on their filtered selfies. Popular treatments include lip fillers, jaw fillers, and "Barbie Botox" for longer necks. Most patients are teenagers or people in their twenties. They see these procedures as **preventative** measures against aging, not just as improvements. Nonsurgical cosmetic procedures have increased dramatically, with TikTok filters playing a major role in this growth.

However, filters create dangerous psychological problems. They show impossible beauty standards—perfect skin without pores, perfectly balanced features, and angles requiring heavy editing or surgery. When

users fail filter tests or realize they cannot match their filtered faces, they feel more **insecure**. These cosmetic treatments become quick fixes for filter-created problems, not real concerns about appearance or health needs.

Medical professionals now have a bigger responsibility. They must help patients understand realistic expectations and explain that filter myths are not truthful. **Practitioners teach patients that their value does not come from filtered images or digital perfection.** They remind clients that natural beauty matters more than mathematical proportions or edited versions of themselves seen on screens.

https://www.dazeddigital.com/tc

Question 23: Which of the following is NOT mentioned as an effect of TikTok filters?

A. They make people compare real faces to their filtered images

B. They help reduce anxiety about cosmetic surgery

C. They encourage specific beauty requests from surgeons

D. They increase demand for cosmetic procedures

Question 24: The word "**their**" in paragraph 1 refers to _____.

A. People

B. Celebrities

C. Cosmetic surgeons

D. Facial features

Question 25: The word "**preventative**" in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. temporary **B.** harmful **C.** curative **D.** cosmetic

Question 26: The word "**insecure**" in paragraph 3 could be best replaced by _____.

A. uncertain **B.** anxious **C.** uncomfortable **D.** doubtful

Question 27: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Practitioners teach patients that filtered images and digital perfection do not represent authentic beauty.

B. Practitioners teach patients that their self-worth should not depend on edited images or digital enhancements.

C. Practitioners teach patients that natural appearance matters more than filtered versions seen online daily.

D. Practitioners teach patients that their value comes from within, not from filtered images or digital perfection.

Question 28: Which of the following is TRUE according to the passage?

A. Most cosmetic patients are teenagers or young adults who want to match their filtered selfies.

B. Medical professionals encourage patients to pursue cosmetic treatments as preventative measures against aging.

C. Analytical filters create realistic beauty standards that help users understand their natural appearance better.

D. Patients originally compared themselves to filtered images rather than to celebrities on social media.

Question 29: In which paragraph does the writer mention why people bring filtered photos to cosmetic surgeons?

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

Question 30: In which paragraph does the writer mention what medical professionals remind patients?

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

Read the following passage about the Bed Rotting: A Deceptive Trend 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.

The phenomenon of "bed rotting" has become a viral trend on TikTok, where young people spend entire days lying in **their** beds. They watch shows, scroll through social media, eat snacks, and nap repeatedly. Many users frame this behavior as self-care and deserved relaxation. **[I]** However, mental health experts strongly disagree, warning that "bed rotting" is misleading and harmful to both physical and mental health. The trend can trigger depression among vulnerable individuals. Young people often **wallow in self-pity** when engaging in this isolation, believing rest justifies avoiding responsibilities.

While occasional rest is acceptable, specialists emphasize that regularly spending most of your time in bed signals deeper problems. Prolonged "bed rotting" causes increased loneliness, depression, and anxiety through social withdrawal and insufficient natural light exposure. Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood **clot** risks. **[II]** This behavior creates a harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation, making it increasingly difficult to resume normal daily activities and engagement with life.

For individuals with chronic illness or persistent pain, extended bed rest becomes medically necessary; however, passively remaining in bed without implementing constructive coping methods can worsen existing symptoms significantly. Mental health professionals recommend healthier alternatives, such as getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, and maintaining meaningful connections with friends and family members. It is crucial to seek help from loved ones or therapists when "bed rotting" interferes with daily functioning, relationships, or emotional well-being. **[III]**

In conclusion, "bed rotting" appears harmless and cozy online, but it actually triggers or deepens depressive episodes significantly. The trend should be taken seriously rather than celebrated as a wellness practice. **Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation helps young people make better choices about their health and future.** **[IV]** Promoting awareness about authentic self-care practices remains vital for protecting mental well-being in our increasingly digital world. Young people deserve education about healthier lifestyle decisions that genuinely support recovery and personal growth.

https://www.healthline.com/tc

Question 31: The phrase "**wallow in self-pity**" in paragraph 1 has the closest meaning to _____.

A. come out of **B.** give in to **C.** break away from **D.** move beyond

Question 32: Which consequence of "bed rotting" is NOT mentioned in the passage?

A. Permanent cognitive impairment or significant memory loss

B. Increased depression, anxiety, and loneliness

C. Muscle weakness and circulation issues with elevated blood clot risks

D. Reduced motivation and difficulty resuming normal daily activities

Question 33: Where in the paragraph does the following sentence best fit?

Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability.

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

Question 34: The word "**their**" in paragraph 1 refers to _____.

A. the phenomenon of "bed rotting"

B. TikTok

C. the viral trend

D. young people

Question 35: The word "**clot**" in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. thicken **B.** spread **C.** solidify **D.** compress

Question 36: Which of the following best summarises paragraph 3?

A. Bed rest is medically necessary for chronic illness patients, and mental health professionals recommend extended periods of complete rest and physical inactivity without any structured coping strategies or social engagement.

B. Young people experiencing chronic pain should immediately seek professional therapeutic support and avoid all forms of bed rest to prevent depression and anxiety from becoming worse over time.

C. While bed rest may be medically necessary for chronic illness, passive inactivity without constructive coping methods and social engagement can worsen existing symptoms and psychological stability significantly.

D. Individuals with persistent illness should prevent mental health problems by maintaining regular contact with friends and family members, limiting endless scrolling, and taking early action to avoid psychological entrenchment.

Question 37: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Recognizing the distinction between authentic rest and detrimental isolation enables young people to decide more wisely regarding their well-being and long-term prospects.

B. Young people who distinguish between healthy relaxation and negative withdrawal can identify destructive patterns before they develop into more serious psychological complications.

C. Teaching young people to recognize the boundaries between restorative rest and damaging isolation prevents them from misinterpreting harmful behaviors as legitimate wellness activities.

D. Young people benefit from understanding that genuine rest differs from isolation, which helps them establish better boundaries and avoid misconceptions about acceptable self-care practices.

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

A. Mental health professionals recommend moving your body, limiting scrolling, and maintaining connections with friends and family members.

B. The passage states that occasional bed rotting throughout the week has no negative health risks or consequences.

C. Young people with chronic illness should avoid bed rest entirely and stay active outdoors.

D. Bed rotting triggers depression only among vulnerable individuals with pre-existing mental health conditions.

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

A. Bed rotting affects only teenagers and does not impact adults who maintain regular work schedules or daily responsibilities outside their homes.

B. Social media platforms should completely ban bed rotting content to protect young people from developing depression and other serious mental health conditions.

C. People who engage in bed rotting rarely experience physical health problems because staying in bed reduces physical stress on the body significantly.

D. Early intervention and education about healthy coping strategies may prevent bed rotting from becoming a serious long-term psychological issue for vulnerable individuals.

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

A. Bed rotting is a harmless online trend offering genuine rest for young people managing stress from school and work responsibilities throughout their daily lives.

B. Young people enjoy bed rotting because social media platforms encourage this behavior, and mental health experts have not yet studied its consequences thoroughly.

C. Bed rotting appears to be self-care online but actually harms mental and physical health by isolating people and creating cycles of depression that require intervention.

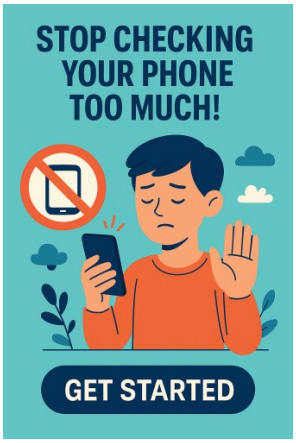
D. The passage recommends that all young people should avoid spending any time in bed to maintain their physical fitness and emotional well-being successfully always.

HƯỚNG DẪN GIẢI

Giaoandethitienganh.info

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

Stop Checking Your Phone Too Much!



Many young people spend a lot of time on social media every day, and this can affect their **(1)**_____ and happiness. Our app helps you reduce screen time by giving you useful tips, reminders, and support that keep you **(2)**_____ real life.

The app, **(3)**_____ is easy to use and designed by experts, helps you build better habits and feel better each day. Social media websites use a **(4)**_____ of tricks to keep you online longer, such as notifications and personalized content.

Scientists say that too much screen time can tire your **(5)**_____ cortex and make it hard to concentrate for long periods. By using MindFlow, you can cut down on bad phone habits and dangerous addictions **(6)**_____ your mental health and relationships.

Download MindFlow now and start living better!

https://med.stanford.edu/mk

Question 1:A. healthy **B.** healthful **C.** healthily **D. health**

Giải Thích: Kiến thức về từ loại

A. healthy – SAI – Healthy là tính từ, được dùng để miêu tả người hoặc vật có sức khỏe tốt, ví dụ: a healthy child, a healthy lifestyle. Trong câu, chỗ trống đứng trước and happiness, và sau tính từ sở hữu their, nên ta cần một danh từ để song song với happiness (danh từ). Cấu trúc affect their X and happiness yêu cầu X phải cùng loại từ với happiness. Nếu dùng healthy, câu sẽ trở thành affect their healthy and happiness, vừa sai ngữ pháp, vừa không tự nhiên về mặt collocation trong tiếng Anh học thuật.

B. healthful – SAI – Healthful cũng là tính từ, nghĩa là "có lợi cho sức khỏe", thường đi với danh từ như healthful food, healthful habits. Về từ loại, healthful không thể đứng sau đại từ sở hữu their để đóng vai trò danh từ song song với happiness. Cặp từ đúng kiểu phải là their health and happiness, chứ không phải their healthful and happiness. Hơn nữa, healthful chủ yếu miêu tả tác động của một thứ gì đó (healthful diet) chứ không phải trạng thái của con người. Vì vậy, nếu chọn healthful thì vừa sai về ngữ pháp, vừa không đúng cách dùng từ.

C. healthily – SAI – Healthily là trạng từ, thường bổ nghĩa cho động từ, ví dụ: eat healthily, live healthily. Trong câu, vị trí sau their lại là vị trí của một danh từ hoặc một cụm danh từ, vì nó là tân ngữ của động từ affect và song song với happiness. Trạng từ healthily không thể đứng một mình ở đây để mang nghĩa "sức

khỏe". Cụm affect their healthily and happiness không có ý nghĩa, và hoàn toàn không được chấp nhận trong viết học thuật. Do đó, dù cùng gốc từ "health", lựa chọn này sai hoàn toàn về loại từ và cấu trúc câu.

D. health – ĐÚNG – Health là danh từ, mang nghĩa "sức khỏe". Sau đại từ sở hữu their, việc dùng danh từ health là hoàn toàn chuẩn: their health and happiness là một cụm đi đôi rất quen thuộc trong tiếng Anh, vừa đúng ngữ pháp, vừa tự nhiên về collocation. Về mặt cấu trúc, động từ affect cần một tân ngữ là danh từ hoặc cụm danh từ, và ở đây đó chính là cặp song song health and happiness. Cụm này diễn đạt rõ ràng ý nghĩa: mạng xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của họ. Vì vậy, health phù hợp nhất cả về ngữ pháp, nghĩa lẫn văn phong quảng cáo.

Tạm dịch: Many young people spend a lot of time on social media every day, and this can affect their health and happiness. ("Nhiều người trẻ dành rất nhiều thời gian trên mạng xã hội mỗi ngày, và điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của họ.")

Question 2:A. focused on **B.** involved in **C.** interested in **D.** connected to

Giải Thích: Kiến thức về cụm động từ

A. focused on – ĐÚNG – Focused on là cụm tính từ mang nghĩa "tập trung vào", thường đi với danh từ hoặc cụm danh từ phía sau, ví dụ: focused on work, focused on real life. Trong câu, keep you (2) real life cần một cụm tính từ để diễn tả trạng thái mà ứng dụng giúp bạn duy trì, nên cấu trúc keep you focused on real life vừa đúng ngữ pháp, vừa thể hiện rõ thông điệp: app giúp bạn tập trung vào đời sống thực, thay vì bị cuốn vào màn hình. Về ý nghĩa, focused on real life rất phù hợp với ngữ cảnh giảm thời gian dùng điện thoại và quay về cuộc sống bên ngoài.

B. involved in – SAI – Involved in mang nghĩa "tham gia vào, dính líu đến", thường dùng cho hoạt động, dự án, hoặc tình huống phức tạp, ví dụ: involved in a project, involved in an accident. Nếu dùng keep you involved in real life, về mặt ngữ pháp không sai hoàn toàn, nhưng về sắc thái nghĩa không chuẩn với thông điệp của quảng cáo. Ở đây, người viết muốn nhấn mạnh khả năng tập trung chú ý vào đời sống thực, chứ không chỉ là "tham gia vào". Hơn nữa, involved in real life là một cụm ít được dùng, không phải collocation tự nhiên như focused on real life, vì vậy nó không phải lựa chọn tối ưu.

C. interested in – SAI – Interested in là cụm tính từ chỉ sự "quan tâm, hứng thú với", ví dụ: interested in music, interested in technology. Nếu đặt vào câu keep you interested in real life thì vẫn có nghĩa: giữ cho bạn hứng thú với đời sống thực. Tuy nhiên, về trọng tâm ngữ nghĩa, đoạn văn mô tả việc giảm thời gian màn hình và tránh bị cuốn vào mạng xã hội, nên điều cần nhấn mạnh là sự tập trung (focus) chứ không chỉ sự hứng thú (interest). Thêm vào đó, interested in real life nghe không tự nhiên bằng focused on real life trong ngữ cảnh nói về cân bằng kỹ thuật số, nên nó không phù hợp bằng phương án đúng.

D. connected to – SAI – Connected to mang nghĩa "kết nối với", dùng cả theo nghĩa đen (connected to the internet) lẫn nghĩa bóng (feeling connected to others). Nếu dùng keep you connected to real life thì về nghĩa có thể hiểu là "giữ bạn kết nối với đời sống thực", nhưng trong bối cảnh này người viết muốn nhấn mạnh việc không bị phân tán bởi màn hình, mà dồn sự chú ý vào thế giới thật. Connected to thường đi với người hoặc mạng lưới (connected to friends, connected to a community), còn real life ở đây phù hợp hơn với động

từ focus. Vì vậy, dù không sai hoàn toàn về mặt nghĩa, connected to không phải lựa chọn chính xác nhất trong cấu trúc câu được cho.

Tạm dịch: Our app helps you reduce screen time by giving you useful tips, reminders, and support that keep you focused on real life. ("Ứng dụng của chúng tôi giúp bạn giảm thời gian dùng màn hình bằng cách cung cấp mẹo hữu ích, lời nhắc và sự hỗ trợ để bạn luôn tập trung vào cuộc sống thực.")

Question 3:A. whom **B.** who **C. which** **D.** whose

Giải Thích: Kiến thức về MĐQH

A. whom – SAI – Whom là đại từ quan hệ dùng cho người, và thường đóng vai trò tân ngữ trong mệnh đề quan hệ, ví dụ: the person whom I met. Trong câu The app, (3) is easy to use…, danh từ được bổ nghĩa là the app – một sự vật, không phải người. Hơn nữa, vị trí sau chỗ trống là động từ is, nên đại từ quan hệ ở đây phải làm chủ ngữ, không phải tân ngữ. Nếu dùng whom thì vừa sai về loại đối tượng (chỉ người), vừa sai về chức năng ngữ pháp (tân ngữ), khiến mệnh đề quan hệ trở nên không chuẩn xác và không được chấp nhận trong văn viết học thuật.

B. who – SAI – Who là đại từ quan hệ dùng cho người, làm chủ ngữ trong mệnh đề quan hệ, ví dụ: the teacher who teaches English. Trong câu này, danh từ được bổ nghĩa là the app – một ứng dụng, tức là sự vật. Theo quy tắc chung, khi chủ ngữ là sự vật hoặc đồ vật, ta dùng which hoặc that, chứ không dùng who. Việc viết The app, who is easy to use… là không tự nhiên và bị xem là sai trong chuẩn mực ngữ pháp trang trọng. Dù trong khẩu ngữ có lúc người ta dùng who với vật, nhưng trong ngữ cảnh quảng cáo mang tính học thuật, ta phải tuân thủ quy tắc chính thống.

C. which – ĐÚNG – Which là đại từ quan hệ dùng cho sự vật hoặc động vật, làm chủ ngữ trong mệnh đề quan hệ, ví dụ: the book which is on the table. Ở đây, the app là một ứng dụng, thuộc nhóm sự vật, nên dùng which là hoàn toàn chính xác. Ngoài ra, mệnh đề quan hệ được ngăn bằng dấu phẩy hai bên (The app, which is easy to use and designed by experts, …) cho thấy đây là mệnh đề quan hệ không xác định, chỉ bổ sung thông tin thêm. Trong loại mệnh đề này, ta không dùng that mà dùng which. Cấu trúc này giúp câu văn mạch lạc, tự nhiên và đúng chuẩn trong văn phong quảng cáo học thuật.

D. whose – SAI – Whose là đại từ quan hệ chỉ sở hữu, dùng cho cả người và sự vật, nhưng sau whose phải có một danh từ, ví dụ: the student whose book is new. Trong câu The app, whose is easy to use…, sau whose lại là động từ is chứ không có danh từ nào, nên cấu trúc này hoàn toàn sai ngữ pháp. Nếu muốn dùng whose, ta phải viết something like: The app, whose features are easy to use,… Tuy nhiên, đề bài không có thêm danh từ sau whose, nên lựa chọn này khiến mệnh đề quan hệ thiếu thành phần, câu trở nên sai về cấu trúc và không truyền tải đúng ý.

Tạm dịch: The app, which is easy to use and designed by experts, helps you build better habits and feel better each day. ("Ứng dụng này, vốn dễ sử dụng và được thiết kế bởi các chuyên gia, giúp bạn xây dựng những thói quen tốt hơn và cảm thấy tốt hơn mỗi ngày.")

Question 4:A. lot **B. number** **C.** some **D.** each

Giải Thích: Kiến thức về lượng từ

A. lot – SAI– A lot có thể dùng trong cấu trúc a lot of + N để chỉ "nhiều", nhưng bản thân danh từ lot khi đứng một mình trong cụm a lot of tricks lại không phù hợp trong văn phong học thuật trang trọng như trong tờ rơi tuyên truyền sức khỏe. Hơn nữa, khi muốn nhấn mạnh "một số lượng đa dạng, nhiều loại chiêu trò", tiếng Anh chuẩn thường dùng a number of để hàm ý nhiều loại khác nhau trong một nhóm. Dùng a lot of tricks nghe khá khẩu ngữ, không tạo được sắc thái chuyên nghiệp, thuyết phục khi nói về các chiêu thức tâm lý mà mạng xã hội sử dụng để giữ người dùng ở lại lâu hơn.

B. number – ĐÚNG – A number of là một cụm định lượng rất thông dụng trong văn viết học thuật và quảng cáo trang trọng, mang nghĩa "một số lượng lớn, nhiều". Ở đây, social media websites use a number of tricks to keep you online longer diễn tả chính xác ý: các trang mạng xã hội sử dụng nhiều chiêu thức, mánh khóe khác nhau để giữ chân người dùng, ví dụ như thông báo và nội dung cá nhân hóa. Cấu trúc a number of + plural noun (tricks) vừa đúng ngữ pháp, vừa phù hợp về mặt sắc thái, thể hiện sự đa dạng và tính hệ thống của các "tricks" chứ không chỉ đơn thuần là nhiều theo kiểu nói chuyện đời thường.

C. some – SAI– Some thường dùng để chỉ "một vài, một số" mang tính không xác định, mức độ trung bình, đôi khi ít, ví dụ: some people, some ideas. Nếu viết social media websites use some tricks… thì ý nghĩa chỉ là "một vài chiêu trò", không thể hiện hết mức độ phổ biến và chiến lược của các thủ thuật mà nền tảng mạng xã hội sử dụng. Trong ngữ cảnh cảnh báo nguy cơ nghiện màn hình, tác giả muốn nhấn mạnh rằng có rất nhiều chiêu thức tinh vi, nên dùng a number of mạnh hơn và chuẩn hơn. Some tricks khiến câu giảm sức nặng, không phù hợp với mục đích cảnh tỉnh người đọc về tác động tiêu cực của mạng xã hội.

D. each – SAI– Each dùng để chỉ từng cái một trong một nhóm, thường đi với danh từ số ít: each trick, each person. Cấu trúc a each of tricks là hoàn toàn sai ngữ pháp, còn each of the tricks thì lại mang nghĩa "mỗi chiêu trò" chứ không phải "nhiều chiêu trò". Trong câu, ta cần một lượng từ đứng giữa a và of, bổ nghĩa cho danh từ số nhiều tricks phía sau, thể hiện số lượng đa dạng. Each không thể đảm nhiệm vai trò này. Nếu dùng each, câu sẽ hoặc sai cấu trúc, hoặc hoàn toàn đổi nghĩa so với dự định ban đầu, nên không phù hợp.

Tạm dịch: Social media websites use a number of tricks to keep you online longer, such as notifications and personalized content. ("Các trang mạng xã hội sử dụng một số lượng lớn chiêu trò để giữ bạn trực tuyến lâu hơn, chẳng hạn như thông báo và nội dung được cá nhân hóa.")

Question 5:A. prefrontal **B.** temporal **C.** sensory **D. visual**

Giải Thích: Kiến thức về từ vựng – nghĩa của từ

A. prefrontal – SAI– Prefrontal cortex là "vỏ não trước trán", vùng liên quan đến suy luận, lập kế hoạch, kiểm soát hành vi. Về mặt khoa học, vùng này đúng là có liên quan đến sự tập trung, nhưng trong bài đọc dành cho đối tượng phổ thông, xuất hiện quá chuyên sâu về mặt thần kinh học như prefrontal cortex có thể gây khó hiểu. Bên cạnh đó, nhiều tài liệu phổ biến về tác hại của màn hình thường nhắc đến việc mắt và thị giác bị "quá tải", nên vùng visual cortex quen thuộc với người học hơn. Do vậy, lựa chọn này không khớp với mức độ đơn giản và hướng diễn giải mà đoạn văn quảng cáo muốn hướng tới.

B. temporal – SAI– Temporal cortex là "vỏ não thái dương", liên quan nhiều đến xử lý âm thanh, ghi nhớ, ngôn ngữ. Trong ngữ cảnh nói về việc "too much screen time can tire your … cortex and make it hard to concentrate", người đọc thường liên hệ ngay đến thị giác vì màn hình gây kích thích liên tục cho mắt. Temporal cortex không gắn trực tiếp với trải nghiệm nhìn màn hình trong nhận thức phổ thông, nên nếu dùng temporal cortex, câu trở nên thiếu tự nhiên và khó hiểu với người học trung học. Ngoài ra, về mặt collocation trong tài liệu phổ thông, temporal cortex ít khi được ghép với screen time như một hệ quả trực tiếp.

C. sensory – SAI– Sensory cortex là "vỏ não cảm giác", vùng xử lý thông tin cảm giác từ cơ thể. Tuy nhiên, khái niệm này khá rộng, bao trùm nhiều loại cảm giác khác nhau chứ không chỉ riêng thị giác. Trong bối cảnh nói về thời gian màn hình (screen time), yếu tố trực tiếp nhất là hình ảnh trên màn hình tác động lên mắt và hệ thống thị giác. Nếu ghi sensory cortex thì vừa mơ hồ, vừa không nhấn mạnh đúng "kênh cảm giác" chịu tác động mạnh nhất, khiến câu kém trực quan. Người đọc sẽ không hình dung rõ mối liên hệ giữa việc nhìn màn hình và vùng não bị mệt mỏi nếu dùng cụm từ quá chung chung này.

D. visual – ĐÚNG – Visual cortex là "vỏ não thị giác", vùng não chịu trách nhiệm xử lý thông tin hình ảnh mà mắt tiếp nhận. Khi nói too much screen time can tire your visual cortex, câu nhấn mạnh rất rõ việc tiếp xúc quá nhiều với hình ảnh trên màn hình khiến hệ thống thị giác bị quá tải, dẫn đến khó tập trung lâu dài. Cụm visual cortex cũng dễ hiểu với học sinh hơn so với các thuật ngữ thần kinh học khác vì gắn trực tiếp với từ visual (thuộc về thị giác). Về mặt ngữ cảnh, nói đến screen time thì liên hệ với vùng xử lý hình ảnh là hợp lý và tự nhiên nhất.

Tạm dịch: Scientists say that too much screen time can tire your visual cortex and make it hard to concentrate for long periods. ("Các nhà khoa học cho biết việc sử dụng màn hình quá nhiều có thể làm mệt mỏi vỏ não thị giác của bạn và khiến bạn khó tập trung trong thời gian dài.")

Question 6:A. affecting **B.** which affected **C.** had affected **D.** was affected

Giải Thích: Kiến thức về rút gọn MĐQH

A. affecting – ĐÚNG – Affecting ở đây là hiện tại phân từ (V-ing) dùng để rút gọn mệnh đề quan hệ chủ động. Câu đầy đủ có thể là: dangerous addictions which are affecting your mental health and relationships. Khi rút gọn, ta bỏ which are và giữ lại affecting, tạo thành cụm danh động từ "addictions affecting your mental health and relationships". Cấu trúc này rất thường gặp trong tiếng Anh học thuật, giúp câu gọn mà vẫn rõ nghĩa: những thói nghiện nguy hiểm đang ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần và các mối quan hệ của bạn. Về thì, affecting diễn tả tác động đang diễn ra, phù hợp với bối cảnh cảnh báo hiện tại.

B. which affected – SAI– Which affected là mệnh đề quan hệ đầy đủ thì quá khứ đơn, hàm ý hành động ảnh hưởng đã xảy ra và kết thúc trong quá khứ. Nếu dùng dangerous addictions which affected your mental health and relationships, câu gợi ý rằng các nghiện ngập này chỉ ảnh hưởng trước đây, không nhấn mạnh tác hại đang tiếp diễn. Hơn nữa, đề bài đang dùng cấu trúc rút gọn mệnh đề quan hệ (không có dấu phẩy, không có đại từ quan hệ rõ ràng), nên which affected khiến câu dài ra, không nhất quán với phong cách gọn, dồn

thông tin trong quảng cáo. Xét về ý nghĩa cảnh báo hiện tại, thì quá khứ đơn cũng không hợp lý bằng dạng V-ing.

C. had affected – SAI– Had affected là quá khứ hoàn thành, thường dùng để chỉ một hành động xảy ra trước một mốc quá khứ khác. Trong câu này, không có bất kỳ mốc thời gian quá khứ cụ thể nào để so sánh, nên dùng quá khứ hoàn thành là thừa và sai về logic thời gian. Cấu trúc dangerous addictions had affected your mental health and relationships cũng làm mất kiểu mệnh đề danh từ rút gọn sau danh từ addictions. Thay vì là cụm miêu tả (addictions affecting…), nó lại trở thành một mệnh đề độc lập, phá vỡ cấu trúc câu. Đoạn quảng cáo cần nhấn mạnh tác hại hiện tại, không phải một chuỗi sự kiện phức tạp trong quá khứ.

D. was affected – SAI– Was affected là cấu trúc bị động ở thì quá khứ đơn, yêu cầu chủ ngữ là đối tượng bị tác động. Trong câu, addictions là danh từ chính ngay trước chỗ trống, nếu viết dangerous addictions was affected your mental health and relationships thì hoàn toàn sai ngữ pháp vì was affected không thể đi trực tiếp với tân ngữ your mental health and relationships phía sau. Thêm vào đó, addictions là số nhiều, lẽ ra phải là were affected nếu vẫn cố dùng bị động. Dù sửa số ít/số nhiều, cấu trúc vẫn không khớp với nghĩa mong muốn là "những sự nghiện ngập nguy hiểm đang ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và các mối quan hệ của bạn".

Tạm dịch: By using MindFlow, you can cut down on bad phone habits and dangerous addictions affecting your mental health and relationships. ("Bằng cách sử dụng MindFlow, bạn có thể giảm bớt các thói quen xấu với điện thoại và những dạng nghiện nguy hiểm đang ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và các mối quan hệ của mình.")

Read of 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.

STOP DOOMSCROLLING—PROTECT YOUR HEALTH!

What is doomscrolling?

- "Doomscrolling" means scrolling through bad news online for a long time. **(7)**_____ it is common today, this habit is bad for your health.

Why is it bad?

- Spending too much time on social media causes digital **(8)**_____. This makes you feel stressed and worried. Because of constant bad news, you cannot sleep well at night.
- Many people have compulsive **(9)**_____ habits—they look at their phones every few minutes. **(10)**_____ problem is that your brain cannot rest. Some people feel anxious, while others feel very tired.

Health Problems

- Stress and anxiety become worse
- Sleep is broken and not good
- Emotions become weak and tired
- **(11)**_____ affects your mind

- **What You Can Do**
- Stop scrolling before bed
- Turn off phone notifications
- Choose better information sources
- Spend time with family and friends
- Go for walks outside
- **Remember**
- It all comes down **(12)**_____ protecting your health now—this will help you feel better. Stop doomscrolling today and enjoy life more!
- Your health is important. Take care of yourself!

https://www.health.harvard.edu/mk

Question 7:A. In spite of **B.** However **C. Although** **D.** Unless

Giải Thích: Kiến thức về liên từ

A. In spite of – SAI– In spite of là một giới từ (preposition) đi với danh từ hoặc V-ing phía sau, tạo cụm giới từ chỉ sự tương phản, ví dụ: in spite of the rain, in spite of being tired. Ở câu này, sau chỗ trống là mệnh đề it is common today, nên nếu dùng in spite of, đúng ngữ pháp phải là in spite of the fact that it is common today. Tuy nhiên, đề bài không cho thêm phần the fact that, nên chỉ viết In spite of it is common today là sai về cấu trúc. Ngoài ra, dạng văn bản tờ rơi ngắn gọn thường ưu tiên dùng liên từ như although hơn là cụm in spite of the fact that dài dòng, nên lựa chọn này không phù hợp cả về mặt ngữ pháp lẫn phong cách diễn đạt.

B. However – SAI– However là trạng từ liên kết (conjunctive adverb) dùng để nối hai câu hoặc hai mệnh đề độc lập, thường đứng đầu câu mới và theo sau là dấu phẩy: However, this habit is bad for your health. Nếu đặt However vào chỗ trống trong cùng một câu với mệnh đề trước, cấu trúc "Doomscrolling" means… However it is common today, this habit… sẽ không mạch lạc, vì however không nối trực tiếp một mệnh đề trạng ngữ phụ thuộc như although. Hơn nữa, sau however chuẩn nhất là dấu phẩy và nó thường mở đầu một câu riêng, chứ không đứng giữa một câu để giới thiệu mệnh đề phụ. Do đó, xét về kiểu câu phức với mệnh đề nhượng bộ, however không đảm nhận được vai trò liên từ như although.

C. Although – ĐÚNG – Although là liên từ phụ thuộc (subordinating conjunction) dùng để giới thiệu mệnh đề nhượng bộ, ví dụ: Although it is raining, we still go out. Trong câu: Although it is common today, this habit is bad for your health, ta có cấu trúc hoàn chỉnh: mệnh đề phụ thuộc chỉ thực tế trái ngược (nó phổ biến ngày nay) và mệnh đề chính nêu kết luận (thói quen này có hại cho sức khỏe). Ngữ nghĩa nhấn mạnh: dù doomscrolling rất phổ biến, nhưng tác động của nó vẫn tiêu cực. Về phong cách, although rất phù hợp trong một tờ rơi mang tính giáo dục sức khỏe, tạo cảm giác trang trọng và rõ ràng, đồng thời đúng với vị trí chỗ trống đang cần một liên từ đứng đầu mệnh đề phụ.

D. Unless – SAI– Unless mang nghĩa "trừ khi", dùng để diễn tả điều kiện phủ định, ví dụ: You will fail unless you study. Nếu dùng trong câu này: Unless it is common today, this habit is bad for your health, nghĩa sẽ trở nên tối nghĩa, gần như là "trừ khi nó phổ biến ngày nay thì thói quen này mới có hại", mâu

thuẫn hoàn toàn với ý muốn nhấn mạnh rằng ngay cả khi nó rất phổ biến, nó vẫn nguy hại. Về loại câu, ở đây không phải câu điều kiện mà là câu nhượng bộ, nên unless không phù hợp về chức năng. Việc dùng unless sẽ làm sai lệch thông điệp giáo dục mà đoạn văn đang cố gắng truyền tải.

Tạm dịch: "Doomscrolling" means scrolling through bad news online for a long time. Although it is common today, this habit is bad for your health. ("'Doomscrolling' có nghĩa là lướt qua các tin tức tiêu cực trên mạng trong thời gian dài. Mặc dù điều này rất phổ biến ngày nay, thói quen này lại có hại cho sức khỏe của bạn.")

Question 8:A. fatigue **B.** addiction **C.** burnout **D. overload**

Giải Thích: Kiến thức về từ vựng – nghĩa của từ

A. fatigue – SAI– Fatigue là danh từ chỉ "sự mệt mỏi", thường dùng trong cụm physical fatigue, mental fatigue. Trong lĩnh vực công nghệ, có cụm digital fatigue nhưng thường nhấn mạnh cảm giác mệt vì dùng thiết bị số quá nhiều, chứ không tập trung vào việc bị "quá tải thông tin". Trong câu Spending too much time on social media causes digital (8)_____. This makes you feel stressed and worried, người viết muốn nhấn mạnh hiện tượng bị dồn dập thông tin, não không xử lý kịp và dẫn đến stress. Khái niệm overload (quá tải) thể hiện rõ hơn trạng thái này, trong khi fatigue chỉ nói tới mệt mỏi chung chung, thiếu sắc thái "bị nhồi nhét, chất chồng" về thông tin. Vì vậy, dù digital fatigue tồn tại, nó không phải lựa chọn tối ưu trong ngữ cảnh này.

B. addiction – SAI– Addiction là danh từ chỉ "sự nghiện", như drug addiction, internet addiction. Nếu viết causes digital addiction thì câu sẽ nhấn mạnh đến việc lệ thuộc, không thể dừng sử dụng thiết bị, chứ không phải trạng thái bị ngập trong tin xấu dẫn đến stress và lo âu. Ngay sau đó, câu giải thích This makes you feel stressed and worried, và phía dưới tờ rơi còn nói đến doomscrolling, bad news, sleep problems, nên trọng tâm là "quá nhiều thông tin tiêu cực dồn dập" hơn là "nghiện" theo nghĩa lâm sàng. Ngoài ra, addiction thường cần thời gian dài hình thành và thường đi với hành vi lặp lại được củng cố, còn ở đây tác giả muốn nói đến hiệu ứng tức thời của việc lướt quá nhiều, được mô tả đúng hơn bằng overload.

C. burnout – SAI– Burnout là tình trạng "kiệt sức, suy sụp" về mặt tinh thần, thường dùng cho bối cảnh công việc: job burnout, workplace burnout. Digital burnout cũng có thể dùng, nhưng thường gắn với việc sử dụng công nghệ dài hạn dẫn đến mất động lực, kiệt quệ tinh thần. Trong câu này, cấu trúc causes digital (8)_____ nhắm trực tiếp tới cảm giác stressed and worried vì tin xấu liên tục, giống hiện tượng "quá tải thông tin" hơn là "kiệt sức" toàn diện. Hơn nữa, burnout mang tính kết quả cuối cùng sau một quá trình dài, còn overload diễn tả quá trình hệ thống bị dồn nén, bị lấp đầy bởi lượng thông tin quá lớn, phù hợp hơn với hành động doomscrolling và tác động tức thời của nó.

D. overload – ĐÚNG – Overload là danh từ mang nghĩa "quá tải", và digital overload là cụm được dùng phổ biến để chỉ việc có quá nhiều thông tin, thông báo, nội dung online đến mức bộ não không xử lý xuể. Trong câu Spending too much time on social media causes digital overload, ta hiểu rằng việc ở trên mạng quá lâu khiến bạn bị "nhồi" quá nhiều tin tức, dẫn đến cảm giác stressed and worried như câu sau mô tả. Về mặt ngữ nghĩa, overload nhấn mạnh quá nhiều đầu vào (input) đổ dồn vào cùng lúc, rất khớp với bối cảnh

doomscrolling qua hàng loạt tin tức tiêu cực. Đây là cách diễn đạt rõ ràng, ngắn gọn nhưng chính xác cho hiện tượng "quá tải kỹ thuật số".

Tạm dịch: Spending too much time on social media causes digital overload. This makes you feel stressed and worried. ("Dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội gây ra tình trạng quá tải kỹ thuật số. Điều này khiến bạn cảm thấy căng thẳng và lo lắng.")

Question 9:A. scrolling **B. checking** **C.** touching **D.** using

Giải Thích: Kiến thức về từ vựng – nghĩa của từ

A. scrolling – SAI– Scrolling là danh từ/V-ing chỉ hành động "lướt màn hình", như scrolling through social media. Trong câu Many people have compulsive (9)_____ habits—they look at their phones every few minutes, điều nhấn mạnh là thói quen "cứ vài phút lại cầm lên xem", chứ không nhất thiết là lướt lên lướt xuống nội dung dài. Thuật ngữ phổ biến hơn trong tiếng Anh khi nói về kiểm tra điện thoại liên tục là checking habits, ví dụ: compulsive phone-checking. Nếu dùng compulsive scrolling habits, trọng tâm sẽ chuyển sang hành vi lướt nội dung trong một lần dài, không thể dừng, khác với việc "thỉnh thoảng lại kiểm tra nhanh" nhưng lặp lại nhiều lần. Vì thế, scrolling không phù hợp hoàn toàn với mô tả ở mệnh đề sau.

B. checking – ĐÚNG – Checking rất phù hợp trong cụm compulsive checking habits, đặc biệt khi đi với chủ đề điện thoại: compulsive phone-checking habits. Câu giải thích ngay sau đó: they look at their phones every few minutes, mô tả đúng bản chất hành vi là cứ vài phút lại "kiểm tra" xem có tin nhắn, thông báo hay nội dung mới không. Về mặt collocation, checking habits gắn chặt với smartphone trong ngữ cảnh tâm lý học hiện đại, nhất là khi nói đến thói quen cưỡng bức (compulsive). Ngoài ra, checking không giới hạn vào việc lướt nội dung dài, mà bao gồm bất kỳ hành vi mở điện thoại xem nhanh, phù hợp với mô tả "every few minutes" và bối cảnh cảnh báo về doomscrolling và lo âu.

C. touching – SAI– Touching là V-ing của động từ touch, nghĩa là "chạm vào", và thường không được dùng để mô tả một thói quen đặc trưng liên quan đến điện thoại. Cụm compulsive touching habits nghe rất lạ, không phải cách nói tự nhiên trong tiếng Anh khi nói về hành vi công nghệ, vì touch chỉ là động tác vật lý, không gắn trực tiếp với mục đích tâm lý là "kiểm tra" nội dung mới. Trong nghiên cứu về hành vi số, người ta dùng nhiều cụm như checking, scrolling, using, chứ không dùng touching habits. Nếu chọn từ này, câu sẽ trở nên thiếu tính học thuật và không phản ánh đúng bản chất của vấn đề: người dùng liên tục kiểm tra điện thoại vì lo lắng bỏ lỡ thông tin (FOMO), chứ không chỉ đơn giản là "hay chạm" vào điện thoại.

D. using – SAI– Using là V-ing của use, nghĩa là "sử dụng", và về mặt ngữ pháp compulsive using habits không phải là một collocation chuẩn. Thông thường, ta nói compulsive use of phones hoặc compulsive phone use, chứ không nói compulsive using habits. Hơn nữa, từ using khá chung chung, không mô tả rõ đặc điểm cụ thể của hành vi là "kiểm tra điện thoại mỗi vài phút". Trong ngữ cảnh này, tác giả muốn nhấn mạnh tính chất kiểm tra nhanh nhưng lặp lại nhiều lần, nên checking là từ mô tả chính xác hơn, vừa đúng collocation, vừa thể hiện được tính cưỡng bức và lo lắng. Using không truyền tải hết sắc thái đó, nên không phải là lựa chọn tốt nhất.

Tạm dịch: Many people have compulsive checking habits—they look at their phones every few minutes. ("Nhiều người có những thói quen kiểm tra điện thoại mang tính cưỡng bức – họ nhìn vào điện thoại của mình sau mỗi vài phút.")

Question 10:A. Other **B.** The others **C. Another** **D.** Others

Giải Thích: Kiến thức về lượng từ

A. Other – SAI– Other là tính từ, dùng trước danh từ số ít hoặc số nhiều mà không có mạo từ xác định: other problems, other people. Trong câu, sau chỗ trống là problem ở dạng số ít và có mạo từ đi cùng, nên nếu dùng other thì ta phải có một danh từ phía trước để đối chiếu: the other problem, another problem. Tuy nhiên, theo đúng cấu trúc câu, phần trước chưa giới thiệu danh sách vấn đề cụ thể, mà chỉ đang nêu thêm một vấn đề mới. Việc dùng other đơn lẻ ở đầu câu "Other problem is that your brain cannot rest" vừa sai ngữ pháp (thiếu mạo từ the/a), vừa không tự nhiên trong văn phong chuẩn, vì problem là danh từ đếm được số ít.

B. The others – SAI– The others là đại từ, dùng để chỉ "những cái/người còn lại" trong một tập hợp đã được xác định trước, ví dụ: Some students are here, the others are absent. Trong câu (10)_____ problem is that your brain cannot rest, sau chỗ trống là problem – danh từ số ít, nên không thể đặt the others ngay trước một danh từ như tính từ được. Nếu viết "The others problem" là hoàn toàn sai ngữ pháp. Hơn nữa, the others mang nghĩa số nhiều, không thể đứng trước một danh từ số ít như problem. Đoạn văn cũng không nhắc đến "các vấn đề khác" rõ ràng trước đó, mà chỉ thêm một vấn đề mới, nên không có cơ sở ngữ nghĩa để dùng the others.

C. Another – ĐÚNG – Another là tính từ/đại từ, thường dùng trước danh từ đếm được số ít để diễn đạt "một cái khác, một vấn đề khác", ví dụ: another problem, another reason. Trong câu, Another problem is that your brain cannot rest phù hợp hoàn hảo về ngữ pháp và nghĩa: đây là "một vấn đề khác" bên cạnh những vấn đề đã nêu, như stress và lo âu. Về cấu trúc, another + singular noun được dùng rất nhiều trong viết học thuật và giải thích, đặc biệt khi liệt kê các hậu quả: Another problem is that…, Another issue is that… Điều này rất khớp với phần liệt kê các tác hại của doomscrolling ở đoạn văn.

D. Others – SAI– Others là đại từ số nhiều, mang nghĩa "những cái khác, những người khác" và không đứng trực tiếp trước danh từ như một tính từ. Ta không nói others problem; nếu muốn đi với danh từ, phải dùng other problems. Trong ngữ cảnh câu, cần một tính từ đứng trước problem số ít, không phải một đại từ độc lập. Hơn nữa, nếu bắt đầu câu bằng Others problem is that…, câu vừa sai ngữ pháp, vừa không tự nhiên về mặt diễn đạt. Văn bản đang nói đến từng vấn đề một cách cụ thể, nên dạng "Another problem…" mới là cấu trúc liệt kê chuẩn. Others không thể thay thế cho another ở vị trí này được.

Tạm dịch: Another problem is that your brain cannot rest. ("Một vấn đề khác là não bộ của bạn không thể nghỉ ngơi.")

Question 11:A. Negative news information **B.** News information negative

C. Information negative news **D.** Negative information news

Giải Thích: Kiến thức về trật tự từ

A. Negative news information – ĐÚNG – Trong tiếng Anh, trật tự tính từ và danh từ rất quan trọng. Ở đây, negative là tính từ, news là danh từ chỉ loại thông tin, còn information là danh từ chung. Cụm negative news information có thể hiểu là "thông tin tin tức tiêu cực", trong đó news đóng vai trò danh từ bổ nghĩa cho information (news information = thông tin dạng tin tức), còn negative bổ nghĩa cho toàn bộ cụm này. Trật tự adjective + noun (bổ nghĩa) + noun (chính) là cấu trúc chấp nhận được trong tiếng Anh: business news report, international news channels. Đặt trong danh sách gạch đầu dòng Health Problems, việc dùng Negative news information affects your mind tạo ra một câu ngắn gọn, rõ nghĩa: thông tin tin tức tiêu cực tác động đến tâm trí của bạn.

B. News information negative – SAI– Cụm này phạm lỗi trật tự từ nghiêm trọng. Trong tiếng Anh, tính từ luôn đứng trước danh từ mà nó bổ nghĩa, chứ không đứng sau như nhiều ngôn ngữ khác. News information negative đặt negative ở cuối khiến cấu trúc trở nên lạ, giống như một câu nửa vời chứ không phải một cụm danh từ hoàn chỉnh. Nếu muốn diễn đạt "thông tin tin tức tiêu cực", người ta không nói news information negative mà phải chuyển negative lên trước. Ngoài ra, news ở đây khó đóng vai trò tính từ vì nó vốn là danh từ không đếm được, nên việc đặt news rồi đến information negative càng làm câu khó hiểu.

C. Information negative news – SAI– Ở cụm này, information đứng trước negative news như thể information là danh từ chính còn negative news là mệnh đề/ cụm bổ nghĩa phía sau. Tuy nhiên, tiếng Anh không xếp tính từ sau danh từ như vậy. Cụm information negative news không tuân theo bất kỳ mô hình trật tự tính từ – danh từ quen thuộc nào. Nếu muốn dùng information làm danh từ chính, phải viết negative news information hoặc information about negative news. Thêm vào đó, khi liệt kê trong mục Health Problems, người viết muốn một chủ ngữ rõ ràng, dễ hiểu, không cần cấu trúc vòng vèo. Cách sắp xếp information negative news gây mơ hồ, thiếu tự nhiên và không sát với cách dùng thực tế.

D. Negative information news – SAI– Cụm này đảo ngược trật tự hợp lý giữa news và information. Thông thường, khi muốn nói "thông tin dạng tin tức", ta có thể nói news information (thông tin liên quan đến tin thời sự). Tuy nhiên, negative information news gợi cảm giác information là tính từ bổ nghĩa cho news, trong khi information là danh từ. Cấu trúc adjective (negative) + noun (information) + noun (news) chỉ hợp lý nếu noun cuối là danh từ chính, và danh từ trước đóng vai trò bổ nghĩa, nhưng ở đây "information news" không phải là một collocation chuẩn. Kết quả là cụm trở nên gượng gạo, khó hiểu, không rõ cái gì đang bổ nghĩa cho cái gì. Vì vậy, nó không thể được xem là trật tự từ tự nhiên trong văn bản học thuật.

Tạm dịch: Negative news information affects your mind. ("Thông tin tin tức tiêu cực tác động đến tâm trí của bạn.")

Question 12:A. with **B.** for **C.** at **D. to**

Giải Thích: Kiến thức về giới từ

A. with – SAI– Cụm come down with là một cụm động từ khác hoàn toàn, nghĩa là "mắc phải (bệnh)" như come down with the flu. Trong câu It all comes down (12)_____ protecting your health now, ta đang cần một giới từ đi với cụm thành ngữ come down to, diễn tả việc "rốt cuộc thì quy về, cốt lõi là". Nếu dùng

with, nghĩa câu sẽ lệch hoàn toàn và không còn là thành ngữ quen thuộc nữa. It all comes down with protecting your health không có nghĩa rõ ràng trong tiếng Anh, không dùng được trong văn phong tiêu chuẩn, và sẽ gây khó hiểu cho người đọc.

B. for – SAI– For thường dùng để chỉ mục đích hoặc đối tượng, ví dụ: This is important for your health. Tuy nhiên, cấu trúc thành ngữ cố định trong tiếng Anh là come down to something, không phải come down for something. Cụm it all comes down for protecting your health nghe rất không tự nhiên, vì người bản ngữ không dùng come down như một động từ chỉ "hướng đến mục đích". Trong bối cảnh này, tác giả muốn nói rằng "cuối cùng thì mọi thứ đều quy về việc bảo vệ sức khỏe của bạn", và chỉ có to mới hoàn chỉnh được cụm thành ngữ đó. For không thể thay thế trong cấu trúc cố định này.

C. at – SAI– At thường gắn với các cụm chỉ thời gian (at night), địa điểm (at school) hoặc một số cụm cố định khác (at risk, at work). Không có cụm thành ngữ come down at mang nghĩa "rốt cuộc quy về điều gì đó" trong tiếng Anh chuẩn. Nếu viết It all comes down at protecting your health now, câu trở nên sai ngữ pháp và hoàn toàn vô nghĩa đối với người bản xứ. Về mặt logic, at không thể kết nối động từ come down với danh động từ protecting theo bất kỳ quy tắc nào. Vì vậy, lựa chọn này không đáp ứng được cả yêu cầu về ngữ pháp lẫn collocation.

D. to – ĐÚNG – To là giới từ duy nhất hình thành cụm thành ngữ come down to something, nghĩa là "rốt cuộc thì, chung quy lại thì là vì/nhằm điều gì đó". Trong câu It all comes down to protecting your health now, cụm này diễn tả rất rõ thông điệp: tất cả những lời khuyên ở trên cuối cùng đều hướng đến mục tiêu cốt lõi là bảo vệ sức khỏe của bạn ngay bây giờ. Sau to là một danh từ hoặc danh động từ (V-ing), ở đây là protecting your health, đúng ngữ pháp. Cụm come down to được dùng rất nhiều trong văn nói và viết khi tóm tắt, nhấn mạnh điểm quan trọng nhất, vì vậy cực kỳ phù hợp với câu kết trong một tờ rơi khuyến khích thay đổi hành vi như vậy.

Tạm dịch: It all comes down to protecting your health now—this will help you feel better. ("Tất cả cuối cùng đều quy về việc bảo vệ sức khỏe của bạn ngay bây giờ – điều này sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn.")

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. Mr. Tom: Yes, but I like the local market! Here, I know the farmers. I help them, and they help my family. We are a good community!

b. Sarah: Oh, I understand now! Local shops help everyone. I want to come with you next time!

c. Sarah: Hello, Mr. Tom! Why do you always shop at the local market? The big supermarket is cheaper.

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

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp câu tạo thành đoạn hội thoại

c. Sarah mở đầu cuộc trò chuyện: "Hello, Mr. Tom! Why do you always shop at the local market? The big supermarket is cheaper." Câu này chào hỏi, nêu thắc mắc, đặt vấn đề cho đoạn hội thoại.

a. Mr. Tom trả lời trực tiếp câu hỏi của Sarah: "Yes, but I like the local market! Here, I know the farmers. I

help them, and they help my family. We are a good community!" Nội dung giải thích lý do thích đi chợ địa phương, phản hồi hợp lý cho câu c.

b. Sarah kết thúc đoạn hội thoại: "Oh, I understand now! Local shops help everyone. I want to come with you next time!" Câu này thể hiện Sarah đã hiểu vấn đề và đưa ra phản ứng tích cực, khép lại cuộc trò chuyện tự nhiên.

Question 14:

a. Student: Now I know that space is important, and I will study at the library every day because my room is too noisy and small for learning.

b. Student: When I go to the library, I feel happy, and I can focus on my books, because the place is clean and peaceful.

c. Student: Teacher, I study in my bedroom, but I cannot remember my lessons because it is not quiet.

d. Teacher: You are right, and if you study in a good space with light and quiet, your brain works better, so you will remember everything easily.

e. Teacher: I understand your problem, and I think a good study space helps you learn better, so you should find a quiet place to study.

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

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp câu tạo thành đoạn hội thoại

c. Học sinh mở đầu bằng việc nêu vấn đề: "Teacher, I study in my bedroom, but I cannot remember my lessons because it is not quiet." Đây là câu giới thiệu khó khăn, lý do không học hiệu quả.

e. Giáo viên phản hồi, thể hiện sự thấu hiểu và đưa ra lời khuyên chung: "I understand your problem, and I think a good study space helps you learn better, so you should find a quiet place to study." Câu này trả lời trực tiếp cho khó khăn ở câu c.

b. Học sinh làm theo lời khuyên và kể trải nghiệm: "When I go to the library, I feel happy, and I can focus on my books, because the place is clean and peaceful." Câu này chứng minh hiệu quả của việc đổi không gian học.

d. Giáo viên giải thích sâu hơn về lý do khoa học: "You are right, and if you study in a good space with light and quiet, your brain works better, so you will remember everything easily." Câu này củng cố lời khuyên, nêu rõ lợi ích của không gian học tốt.

a. Học sinh kết luận bằng sự nhận thức và quyết định: "Now I know that space is important, and I will study at the library every day because my room is too noisy and small for learning." Câu này tổng kết bài học rút ra, khép lại đoạn hội thoại logic.

Question 15:

Dear Mai,

a. When I came to your beautiful traditional village for ecotourism, I saw that local people earned good money and felt happy.

b. Although big hotels take money away, ecotourism helps small local shops and families earn more income together.

c. If more people choose ecotourism, your community will grow much stronger, and your children can stay happily in the peaceful village.

d. Because many foreign tourists visit your natural places, your family can sell fresh food and keep your home very comfortable.

e. Since you protect the forest areas carefully now, many animals stay safe, and more tourists will definitely come to see them.

I love your village!

Your friend,

LK

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

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp câu tạo thành bức thư

a. Người viết mở đầu phần thân thư bằng trải nghiệm cá nhân: "When I came to your beautiful traditional village for ecotourism, I saw that local people earned good money and felt happy." Câu này giới thiệu bối cảnh chuyến đi và ấn tượng ban đầu.

d. Tiếp theo, người viết nói rõ lợi ích trực tiếp cho gia đình của Mai: "Because many foreign tourists visit your natural places, your family can sell fresh food and keep your home very comfortable." Câu này nối tiếp ý về du lịch sinh thái giúp tăng thu nhập.

c. Sau đó mở rộng sang tương lai cộng đồng: "If more people choose ecotourism, your community will grow much stronger, and your children can stay happily in the peaceful village." Câu này nhấn mạnh lợi ích lâu dài cho cả làng.

b. Người viết phân tích thêm về mặt kinh tế: "Although big hotels take money away, ecotourism helps small local shops and families earn more income together." Câu này so sánh giữa khách sạn lớn và du lịch sinh thái, làm rõ giá trị cho người dân địa phương.

e. Cuối cùng, người viết kết lại bằng khía cạnh môi trường: "Since you protect the forest areas carefully now, many animals stay safe, and more tourists will definitely come to see them." Câu này tổng hợp lợi ích bảo vệ môi trường và thu hút thêm du khách, tạo kết thúc trọn vẹn cho bức thư.

Question 16:

a. If students review their lessons after one day, then after one week, and finally after one month, their memory becomes much stronger because repetition creates permanent neural connections in the brain.

b. Modern education strategies combine frequent practice, meaningful exercises, and interactive learning, so students can fight the forgetting curve and remember important information for a long time successfully.

c. When students learn new information, they forget it quickly because the brain cannot keep everything permanently in memory without revision and regular practice.

d. Although many students study hard before exams, they forget information quickly because they do not use active recall or connect new knowledge with previous learning experiences regularly.

e. The forgetting curve is a psychological theory that explains how we lose information over time, so teachers now use spaced repetition and multiple reviews to help students retain knowledge effectively.

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

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp tạo thành đoạn văn

c. Câu c mở đoạn bằng việc nêu hiện tượng chung: "When students learn new information, they forget it quickly because the brain cannot keep everything permanently in memory without revision and regular practice." Câu này giới thiệu vấn đề chính: học sinh dễ quên nếu không ôn lại.

e. Câu e tiếp theo giải thích khoa học: "The forgetting curve is a psychological theory that explains how we lose information over time, so teachers now use spaced repetition and multiple reviews to help students retain knowledge effectively." Câu này đưa ra khái niệm "forgetting curve" và liên kết với giải pháp giáo dục.

a. Câu a cụ thể hóa cách áp dụng spaced repetition: "If students review their lessons after one day, then after one week, and finally after one month, their memory becomes much stronger because repetition creates permanent neural connections in the brain." Đây là ví dụ chi tiết về lịch ôn tập giúp ghi nhớ lâu.

d. Câu d nêu sai lầm phổ biến của học sinh: "Although many students study hard before exams, they forget information quickly because they do not use active recall or connect new knowledge with previous learning experiences regularly." Câu này đối lập với giải pháp vừa nêu, chỉ ra lý do học chăm nhưng vẫn quên.

b. Câu b kết đoạn bằng nhận định tổng quát: "Modern education strategies combine frequent practice, meaningful exercises, and interactive learning, so students can fight the forgetting curve and remember important information for a long time successfully." Câu này tổng kết các chiến lược hiện đại để chống lại đường cong quên, khép lại đoạn văn logic.

Question 17:

a. If parents take children to national parks, kids develop curiosity about animals and plants, so they become enthusiastic about nature protection.

b. Ecotourism teaches young people environmental conservation, and it helps them understand why protecting nature is truly important.

c. Although technology attracts young people's attention, ecotourism offers unforgettable experiences that connect children with nature and create emotional bonds.

d. When families do ecotourism activities, children learn to love nature because they experience wildlife directly instead of just reading about it.

e. Since families spend time in natural environments, children gain physical exercise and mental health, so they develop responsibility for nature.

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

Giải Thích: Kiến thức về sắp xếp tạo thành đoạn văn

d. Câu d mở đoạn bằng ý khái quát: "When families do ecotourism activities, children learn to love nature because they experience wildlife directly instead of just reading about it." Đây là chủ đề chính: ecotourism giúp trẻ yêu thiên nhiên qua trải nghiệm trực tiếp.

b. Câu b tiếp tục mở rộng về mặt giáo dục: "Ecotourism teaches young people environmental conservation, and it helps them understand why protecting nature is truly important." Câu này giải thích rõ ecotourism dạy trẻ bảo vệ môi trường.

a. Câu a đưa ví dụ cụ thể: "If parents take children to national parks, kids develop curiosity about animals and plants, so they become enthusiastic about nature protection." Ví dụ minh họa cho lợi ích thực tế của hoạt động ecotourism trong gia đình.

c. Câu c thêm góc nhìn đối lập với công nghệ: "Although technology attracts young people's attention, ecotourism offers unforgettable experiences that connect children with nature and create emotional bonds." Câu này nhấn mạnh ecotourism vẫn thu hút trẻ hơn công nghệ nhờ trải nghiệm giàu cảm xúc.

e. Câu e kết đoạn bằng lợi ích toàn diện: "Since families spend time in natural environments, children gain physical exercise and mental health, so they develop responsibility for nature." Câu này tổng kết cả lợi ích thể chất, tinh thần và ý thức trách nhiệm, kết thúc đoạn văn chặt chẽ.

Read the following passage about GLP-1 Therapies: A Global Health Initiative 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 World Health Organization has recently recommended GLP-1 therapies for obesity treatment in many countries around the world. These medicines, which include semaglutide and tirzepatide, **(18)**_____. If governments had taken decisive action earlier on obesity prevention programs, the expected cost of three trillion dollars per year by 2030 would have been avoided completely. Obesity is now recognized as a chronic disease requiring professional medical supervision, not just a lifestyle problem or personal choice.

(19)_____. The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030 shows serious and ongoing problems throughout the healthcare system. **(20)**_____. Most developing countries and poor communities cannot afford these expensive treatments for their citizens at all.

The WHO warns about serious manufacturing challenges and bottlenecks; furthermore, health systems in poor countries face many severe difficulties and resource shortages. These systemic factors prevent more people from receiving GLP-1 therapies effectively. Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, **(21)**_____. The organization plans to work cooperatively with governments and international partners from 2026 onwards to improve access and lower prices significantly.

If countries invest in better production facilities and comprehensive support programs, more people could benefit from these important treatments. **(22)**_____, private businesses, and health organizations

worldwide. Without immediate action and commitment, obesity will continue to cost the world billions of dollars annually and cause serious health problems for millions of vulnerable people everywhere.

https://www.reuters.com/tc

Question 18:

A. have been used to manage chronic diseases in people with obesity-related issues

B. serve for extended treatment among obese adults having significant metabolic conditions

C. are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions

D. are provided during long-term management of patients with obesity complications

Giải Thích: Kiến thức về cấu trúc câu

A. have been used to manage chronic diseases in people with obesity-related issues – SAI – Về mặt cấu trúc, cụm "have been used to manage…" là một vị ngữ hoàn chỉnh ở thì hiện tại hoàn thành bị động, khi đặt vào sau cụm danh từ "These medicines, which include semaglutide and tirzepatide," thì toàn câu đạt dạng: chủ ngữ + mệnh đề quan hệ không xác định + động từ chính, nên xét thuần ngữ pháp, câu không sai. Tuy nhiên, khi xét sâu về cấu trúc thông tin và logic đoạn văn, lựa chọn này chưa đáp ứng tốt. Câu trước đó nói về việc WHO "has recently recommended GLP-1 therapies for obesity treatment", tức là đang nhấn mạnh chức năng điều trị béo phì hiện nay và tầm quan trọng ngày càng được công nhận của bệnh béo phì như một bệnh mạn tính. Nếu chọn A, câu sẽ chuyển trọng tâm sang quá khứ "have been used to manage chronic diseases in people with obesity-related issues", thiên về bối cảnh lịch sử "đã được dùng" hơn là nêu rõ bản chất sử dụng hiện tại, lâu dài của thuốc cho nhóm bệnh nhân béo phì. Hơn nữa, cụm "chronic diseases in people with obesity-related issues" khá vòng vèo, dễ gây cảm giác lặp nghĩa: "chronic diseases" và "obesity-related issues" đã chồng khái niệm, làm cho cấu trúc câu kém gọn, không ăn khớp nhịp điệu học thuật của toàn đoạn. Về mặt discourse, đoạn sau còn nhắc ngay "Obesity is now recognized as a chronic disease requiring professional medical supervision", nên tốt hơn là vị trí trống phải gắn trực tiếp với "long-term care" cho "adults with obesity and related health conditions", thay vì nói chung chung "chronic diseases" như A. Do đó, A tuy đúng ngữ pháp nhưng chưa tối ưu về cấu trúc thông tin và sự ăn khớp với chủ đề trung tâm của đoạn văn.

B. serve for extended treatment among obese adults having significant metabolic conditions – SAI – Về ngữ pháp bề mặt, "serve for extended treatment" có thể hoạt động như động từ chính: chủ ngữ "These medicines, which include…" + "serve for extended treatment…" tạo thành một câu hoàn chỉnh. Tuy nhiên, xét kỹ hơn, cấu trúc dùng trong văn học thuật ở đây khá gượng. Cụm "serve for extended treatment" không phải là một collocation tự nhiên trong văn bản y khoa chuẩn; người bản ngữ thường dùng "are used for" hoặc "are indicated for" khi mô tả chức năng điều trị của thuốc. Cấu trúc "serve for" khiến câu nghe thiếu tự nhiên, giảm tính học thuật. Bên cạnh đó, phần "among obese adults having significant metabolic conditions" cũng mang dấu ấn dịch từng chữ, không tự nhiên: "having significant metabolic conditions" vừa nặng tính miêu tả, vừa hơi thừa vì trong ngữ cảnh đoạn văn, người viết đã đủ thông tin chỉ cần "adults with obesity and related health conditions". Về mặt cấu trúc câu trong đoạn, ngay sau câu này, tác giả chuyển sang "If governments had taken decisive action earlier on obesity prevention programs…", vì vậy chỗ trống ở câu 18

phải là một câu mang tính khái quát, gọn, mang màu sắc định nghĩa chức năng dài hạn của GLP-1 trong điều trị béo phì. Câu B làm câu bị rườm, lủng củng, thiếu độ "clean" trong cấu trúc mà đề thi kiểm tra. Do đó, xét dưới góc nhìn cấu trúc câu và tính học thuật, B không phải lựa chọn phù hợp.

C. are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions – ĐÚNG – Xét về cấu trúc, "are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions" đóng vai trò vị ngữ chính hoàn toàn chuẩn: chủ ngữ "These medicines, which include semaglutide and tirzepatide," đi kèm mệnh đề quan hệ không xác định giải thích thêm, rồi đến động từ "are used", tạo nên một câu mang cấu trúc rất mạch lạc: S + non-defining relative clause + V (passive) + bổ ngữ. Về thì và thể, hiện tại đơn bị động "are used" diễn tả một sự thật chung, một chức năng điều trị mang tính ổn định, rất phù hợp với văn phong báo cáo y khoa khi nói về cách thuốc đang được sử dụng trên toàn cầu. Cụm "for long-term care" kết nối trực tiếp với câu sau "Obesity is now recognized as a chronic disease requiring professional medical supervision", làm rõ tính chất mạn tính của bệnh, chính là điểm kiến thức mà người ra đề muốn người học nhận ra trong cấu trúc câu. Thành phần "in adults with obesity and related health conditions" vừa rõ đối tượng (adults with obesity), vừa mở rộng hợp lý ("related health conditions" như tiểu đường type 2, rối loạn chuyển hóa), đảm bảo tính khái quát nhưng vẫn sát chủ đề. Xét về coherence, câu này nối rất tự nhiên với câu mở đoạn (khuyến nghị GLP-1 của WHO) và câu khẳng định béo phì là bệnh mạn tính phía sau, giúp toàn đoạn có một mạch cấu trúc logic: giới thiệu khuyến nghị, mô tả bản chất sử dụng dài hạn của thuốc, rồi giải thích gánh nặng chi phí nếu không có phòng ngừa. Do đó, xét cả về cấu trúc ngữ pháp, thì, thể, lẫn cấu trúc thông tin trong đoạn, C là lựa chọn trùng khít với "Kiến thức về cấu trúc câu" mà đề đang kiểm tra.

D. are provided during long-term management of patients with obesity complications – SAI – Tương tự các phương án khác, "are provided during long-term management of patients with obesity complications" đứng ở vị trí vị ngữ chính là hoàn toàn được về dạng: chủ ngữ + mệnh đề quan hệ không xác định + động từ bị động "are provided" + cụm giới từ. Tuy nhiên, từ góc nhìn cấu trúc nghĩa và vai trò trong đoạn, lựa chọn này không tối ưu. Trước hết, "are provided" đặt trọng tâm vào hành vi "cung cấp" từ phía hệ thống y tế, trong khi toàn đoạn mong muốn nhấn mạnh chức năng sử dụng thuốc như một phương tiện chăm sóc dài hạn cho người bệnh, nên các cấu trúc "are used for long-term care" hoặc "are used in long-term management" tự nhiên hơn nhiều. Thứ hai, cụm "patients with obesity complications" làm hẹp phạm vi một cách không cần thiết: nó gợi ý rằng thuốc chỉ dùng cho những bệnh nhân đã có biến chứng của béo phì, trong khi bối cảnh đoạn văn đang nói về điều trị béo phì như một bệnh mạn tính nói chung, bao gồm cả người béo phì kèm hoặc chưa có biến chứng. Ngoài ra, cấu trúc "during long-term management of patients with obesity complications" làm câu nặng nề, lớp nghĩa chồng lên nhau, kém tinh gọn so với yêu cầu về một câu định nghĩa chức năng tổng quát của thuốc trong cấu trúc đoạn văn. Đề bài ghi rõ đây là câu kiểm tra "Kiến thức về cấu trúc câu", vì vậy phương án tối ưu phải thể hiện được cấu trúc rõ ràng, gọn nhẹ, đồng thời hài hòa với các câu trước và sau, điều mà D không làm tốt bằng phương án được chọn.

Tạm dịch: These medicines, which include semaglutide and tirzepatide, are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions. ("Những loại thuốc này, bao gồm semaglutide và

tirzepatide, được sử dụng để điều trị chăm sóc dài hạn cho người trưởng thành bị béo phì và các bệnh lý liên quan.")

Question 19:

A. Still, procurement for particular medicines becomes substantially constrained but difficult everywhere

B. Nevertheless, availability of treatment options proves severely restricted yet problematic worldwide

C. However, access to these drugs remains very limited and challenging globally

D. Yet, obtaining pharmaceutical therapy stays quite restricted or problematic internationally

Giải Thích: Kiến thức về mệnh đề độc lập – nghĩa của câu

A. Still, procurement for particular medicines becomes substantially constrained but difficult everywhere – SAI – Ở góc độ cấu trúc, đây là một mệnh đề độc lập đầy đủ với trạng từ chuyển ý "Still," đứng đầu câu, chủ ngữ "procurement for particular medicines" và động từ "becomes". Xét rất bề mặt, câu có đủ thành phần S + V nên đúng dạng mệnh đề độc lập. Tuy nhiên, khi xem xét kỹ ngữ pháp và đặc biệt là ngữ nghĩa, lựa chọn này bộc lộ nhiều vấn đề. Trước hết, cụm "procurement for particular medicines" không tự nhiên; trong văn cảnh báo cáo y tế toàn cầu, người ta thường nói "procurement of medicines" hoặc "the procurement of these medicines", còn "for particular medicines" khiến cấu trúc bị gượng, không ăn khớp với đối tượng "these medicines" đã được giới thiệu ngay trước đó. Thứ hai, cụm "becomes substantially constrained but difficult everywhere" sai về logic diễn đạt: "constrained" và "difficult" cùng là tính chất tiêu cực, nhưng lại nối bằng "but" như thể đối lập, trong khi thực tế là tương đồng; nếu muốn song song hóa ý nghĩa, phải dùng "and", hoặc dùng cấu trúc "both X and Y". Việc dùng "becomes" cũng không thật phù hợp với bối cảnh mô tả một thực trạng kéo dài và mang tính cấu trúc; người ta sẽ ưu tiên thì hiện tại đơn hoặc hiện tại đơn tiếp diễn trạng thái ("remains", "is"). Về mặt coherence, câu này không liên kết chặt với mệnh đề sau "The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030…", vì trọng tâm của A thiên về khía cạnh "procurement" hẹp, trong khi toàn đoạn đang nói chung về "access to these drugs" ở tầm hệ thống y tế toàn cầu. Vì vậy, xét trên bình diện mệnh đề độc lập và nghĩa của câu trong mạch văn, A không đáp ứng tốt cả về tự nhiên ngữ pháp lẫn sự mạch lạc học thuật.

B. Nevertheless, availability of treatment options proves severely restricted yet problematic worldwide – SAI – Ở cấu trúc bề mặt, đây cũng là một mệnh đề độc lập hoàn chỉnh: trạng từ chuyển ý "Nevertheless," + chủ ngữ "availability of treatment options" + động từ "proves" + bổ ngữ. Tuy nhiên, khi đi vào chi tiết, ta thấy nhiều điểm thiếu tự nhiên, nhất là nếu đặt vào trong đoạn văn học thuật y khoa. Trước hết, dùng "proves" ở thì hiện tại đơn theo kiểu "proves to be" để mô tả một thực trạng toàn cầu là không sai, nhưng sắc thái thường dùng là để chỉ điều gì đó được kiểm nghiệm qua thời gian hoặc qua bằng chứng. Trong khi đó, bối cảnh đoạn văn đang mô tả trực tiếp một hiện trạng được WHO cảnh báo, việc dùng "remains" sẽ phù hợp hơn. Thứ hai, cụm tính từ "severely restricted yet problematic" là một kết hợp không tự nhiên. "Restricted" bản thân đã mang nghĩa tiêu cực; "problematic" cũng là tiêu cực; nối bằng "yet" hàm ý đối lập, nhưng ở đây hai tính chất không đối lập mà chỉ là hai mặt tương tự, vì thế "yet" làm câu bị lệch logic liên kết. Ngoài ra, cụm danh từ "availability of treatment options" khá chung chung, trong khi đoạn văn tập trung

vào GLP-1 therapies, "these drugs" cụ thể, nên tốt hơn hết câu chuyển ý nên nhắm trực diện "access to these drugs". Xét theo yêu cầu "mệnh đề độc lập – nghĩa của câu", phương án này không làm rõ được ý then chốt mà đoạn văn muốn nhấn mạnh: sự hạn chế trong khả năng tiếp cận đúng đối tượng thuốc đang bàn tới, vừa ở mức nội dung, vừa ở mức lựa chọn từ vựng. Vì vậy, B không phải lựa chọn tối ưu để giữ sự nhất quán và mạch lạc của toàn đoạn.

C. However, access to these drugs remains very limited and challenging globally – ĐÚNG – Xét về cấu trúc, đây là một mệnh đề độc lập hoàn chỉnh, đúng với chuyên đề mà câu hỏi hướng tới. Câu gồm trạng từ chuyển ý "However," ở đầu nhằm thể hiện sự tương phản với nội dung phía trước: WHO đã khuyến nghị GLP-1 therapies, béo phì được công nhận như bệnh mạn tính cần điều trị chuyên nghiệp, nhưng thực tế tiếp cận lại là một câu chuyện khác. Chủ ngữ "access to these drugs" trực tiếp gắn với "These medicines, which include semaglutide and tirzepatide" nên đảm bảo tính nhất quán về tham chiếu. Động từ "remains" ở thì hiện tại đơn diễn tả một trạng thái kéo dài, đang tiếp tục diễn ra, rất phù hợp để mô tả một vấn đề mang tính hệ thống trong y tế toàn cầu. Cụm bổ ngữ "very limited and challenging globally" được xây dựng mạch lạc: "very limited" nói về mức độ, "challenging" nói về tính khó khăn, cả hai được nối bằng "and" thể hiện sự bổ sung, không phải đối lập. Từ "globally" khép lại câu, mở rộng phạm vi vấn đề ra toàn thế giới, ăn khớp với mệnh đề phía sau "The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030…", vốn đưa ra số liệu nhấn mạnh tầm vóc toàn cầu. Dưới góc nhìn discourse, câu này tạo một bước chuyển rất hợp lý: từ mô tả chủ trương, khuyến nghị của WHO sang nêu thực trạng tiếp cận, rồi tiếp tục dẫn tới giải thích vì sao tỉ lệ tiếp cận thấp và những rào cản chi phí, sản xuất. Đây là một mệnh đề độc lập vừa trọn vẹn về ngữ pháp, vừa sắc nét về nghĩa, đảm bảo vai trò cầu nối logic trong đoạn văn.

D. Yet, obtaining pharmaceutical therapy stays quite restricted or problematic internationally – SAI – Vẫn là một mệnh đề độc lập với trạng từ nối "Yet," chủ ngữ dạng danh động từ "obtaining pharmaceutical therapy" và động từ "stays", nhưng xét toàn diện, cấu trúc này thiếu tự nhiên cả về ngữ pháp lẫn sắc thái diễn đạt. Trước hết, việc dùng "stays" trong bối cảnh học thuật trang trọng để mô tả một tình trạng toàn cầu ít phổ biến hơn nhiều so với "remains"; "stays" mang sắc thái hơi khẩu ngữ, khiến câu giảm tính trang trọng cần có trong bài đọc học thuật về y tế công cộng. Thứ hai, "obtaining pharmaceutical therapy" là một cụm khá mơ hồ và rộng, không gắn rõ với "these drugs" đã được nói rất cụ thể ở trên. Đoạn văn tập trung vào GLP-1 therapies, nên việc tránh nhắc trực tiếp "these drugs" làm mối liên hệ nội dung bị lỏng lẻo. Thứ ba, "stays quite restricted or problematic internationally" dùng "or" để nối hai tính từ tiêu cực "restricted" và "problematic" như hai khả năng thay thế nhau, tạo cảm giác mập mờ: hoặc bị hạn chế, hoặc gây vấn đề, trong khi ý đoạn văn là vừa hạn chế, vừa đầy thách thức. Về mặt coherence, câu này không dẫn dắt tốt sang mệnh đề tiếp theo "The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030…", vì nó thiếu tính cụ thể về đối tượng thuốc và không nhấn mạnh đủ mức độ "very limited and challenging" như phương án phù hợp cần làm. Tất cả những điểm này cho thấy, xét trên tiêu chí mệnh đề độc lập và nghĩa của câu trong mạch văn, D không đáp ứng tốt yêu cầu về độ chính xác, tính trang trọng và sự ăn khớp nội dung.

Tạm dịch: However, access to these drugs remains very limited and challenging globally. ("Tuy nhiên, khả năng tiếp cận các loại thuốc này vẫn còn rất hạn chế và đầy thách thức trên phạm vi toàn cầu.")

Question 20:

A. High costs and limited production capacity are the main barriers preventing wider distribution

B. Limited funding and weak capacity is the primary obstacle preventing much wider market accessibility

C. Production issues but financial constraints remain the main challenge limiting broader market distribution

D. Expensive output yet insufficient capacity are the key barrier preventing broader distribution

Giải Thích: Kiến thức về mệnh đề độc lập – nghĩa của câu

A. High costs and limited production capacity are the main barriers preventing wider distribution – ĐÚNG – Đây là một mệnh đề độc lập hoàn chỉnh với cấu trúc rất rõ ràng và chuẩn mực: chủ ngữ ghép "High costs and limited production capacity" kết hợp động từ "are" và bổ ngữ danh từ "the main barriers preventing wider distribution". Về mặt ngữ pháp, câu theo đúng mô hình S + V + C, trong đó "preventing wider distribution" là mệnh đề phân từ rút gọn bổ nghĩa cho "barriers", diễn tả chức năng cản trở. Đặt câu này vào đoạn văn, ta thấy ngay sự mạch lạc về nghĩa: ở câu trước, tác giả nói "The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030 shows serious and ongoing problems throughout the healthcare system." Ngay sau đó là chỗ trống (20), rồi đến câu: "Most developing countries and poor communities cannot afford these expensive treatments for their citizens at all." Như vậy, câu (20) phải làm nhiệm vụ nêu rõ nguyên nhân cốt lõi khiến tỷ lệ tiếp cận thấp và nối logic với câu sau về việc các nước nghèo không đủ khả năng chi trả. Cụm "High costs" kết nối trực tiếp với "cannot afford these expensive treatments", còn "limited production capacity" gắn với "serious manufacturing challenges and bottlenecks" được nhắc tới ở đoạn sau, tạo thành một chuỗi lập luận nhất quán. Cụm "wider distribution" khớp với bối cảnh đang nói về khả năng phân phối, tiếp cận thuốc trên quy mô toàn cầu. Xét về phong cách, câu súc tích, trang trọng và mang tính khái quát cao, rất phù hợp với văn bản tường thuật của một tổ chức như WHO hay báo cáo của Reuters. Dưới góc nhìn "mệnh đề độc lập – nghĩa của câu", lựa chọn này vừa đúng cấu trúc, vừa nêu trúng vấn đề mà đoạn văn đang triển khai: chi phí cao và năng lực sản xuất hạn chế là rào cản chính đối với việc phổ cập các liệu pháp GLP-1.

B. Limited funding and weak capacity is the primary obstacle preventing much wider market accessibility – SAI – Câu này nhìn qua cũng có hình thức của một mệnh đề độc lập với chủ ngữ ghép "Limited funding and weak capacity", động từ "is" và bổ ngữ "the primary obstacle preventing much wider market accessibility". Tuy nhiên, trước hết, nó mắc lỗi chủ-vị không hòa hợp: chủ ngữ là một cặp danh từ nối bằng "and" ("limited funding" + "weak capacity"), về ngữ pháp được hiểu là số nhiều, nên động từ phải ở dạng số nhiều "are", chứ không phải "is". Cách dùng "is" khiến câu sai ngay về ngữ pháp cơ bản. Thứ hai, cụm "much wider market accessibility" nghe khá gượng gạo trong văn học thuật y tế. Trong bối cảnh nói về "people who need these medicines" và "developing countries and poor communities", trọng tâm là "access" về y tế, công bằng sức khỏe, không phải "market accessibility" như khi bàn về sản phẩm thương mại thuần túy. Cách dùng từ này làm lệch sắc thái: từ một vấn đề y tế cộng đồng chuyển thành câu chuyện thị trường,

trong khi đoạn văn vẫn đang giữ giọng của báo cáo y tế toàn cầu. Thứ ba, "Limited funding and weak capacity" không ăn khớp chặt chẽ bằng "High costs and limited production capacity" với câu tiếp theo "Most developing countries and poor communities cannot afford these expensive treatments", bởi trọng tâm đoạn là chi phí thuốc cao và năng lực sản xuất thuốc, chứ không phải "funding" chung chung. Về mặt logic, dù ý "thiếu kinh phí và năng lực yếu" có vẻ gần, nhưng xét ở cấp độ mạch văn và từ vựng chuyên ngành, B vẫn lệch pha, lại thêm lỗi hòa hợp chủ-vị, nên không thể được coi là đáp án tốt.

C. Production issues but financial constraints remain the main challenge limiting broader market distribution – SAI – Câu này cũng được thiết kế như một mệnh đề độc lập: "Production issues but financial constraints remain the main challenge limiting broader market distribution". Tuy nhiên, cấu trúc ngay từ phần chủ ngữ đã có vấn đề. Cụm "Production issues but financial constraints" sử dụng liên từ "but" ở một vị trí bất thường. Trong cấu trúc liệt kê hai yếu tố cùng đóng vai trò chủ ngữ, ta mong đợi "and": "Production issues and financial constraints remain…". "But" thể hiện quan hệ đối lập, nhưng ở đây hai yếu tố này không đối lập mà đều là những khó khăn trong việc cung ứng thuốc, nên việc dùng "but" là sai về logic liên kết. Thêm vào đó, cụm "broader market distribution" một lần nữa mang màu sắc thương mại thuần túy, giống như đang nói về hàng hóa trên thị trường, không nhấn được trọng tâm y tế công cộng như trong đoạn: "wider distribution" ở phương án đúng vừa tự nhiên, vừa trung tính, còn "market distribution" dễ khiến người đọc liên tưởng đến phân phối hàng hóa kinh doanh. Ngoài ra, "Production issues but financial constraints remain the main challenge…" là một cụm rất nặng, thiếu sự gọn gàng, trong khi văn bản gốc có xu hướng dùng cấu trúc rõ, đơn giản, dễ hiểu. Ở góc độ mạch văn, tuy C đề cập đến "production" và "financial constraints", hai ý không xa lạ với văn bản, nhưng cách kết hợp từ và liên từ khiến câu vừa kém chuẩn ngữ pháp, vừa không tự nhiên. Với yêu cầu "mệnh đề độc lập – nghĩa của câu", câu này không đạt độ chuẩn về cấu trúc cũng như sự mạch lạc cần thiết.

D. Expensive output yet insufficient capacity are the key barrier preventing broader distribution – SAI – Xét bề ngoài, câu này cũng có chủ ngữ ghép "Expensive output yet insufficient capacity" và động từ "are", bổ ngữ "the key barrier preventing broader distribution". Tuy nhiên, ở cả ba phương diện từ vựng, cấu trúc và nghĩa, câu đều không thuyết phục. Thứ nhất, "Expensive output" là một cụm không tự nhiên trong bối cảnh nói về thuốc và điều trị. Người bản ngữ sẽ nói "high costs", "high prices" hoặc "expensive treatments", chứ ít ai nói "expensive output" khi ám chỉ chi phí thuốc. "Output" thường gắn với sản lượng, kết quả sản xuất, nên đi với "expensive" nghe rất lệch, khó hiểu. Thứ hai, việc dùng "yet" giữa hai yếu tố "expensive output" và "insufficient capacity" gợi cảm giác đối lập, trong khi thực chất hai yếu tố này đều là bất lợi, giống như đã phân tích với các đáp án trước. Ở đây nên dùng "and" nếu muốn liệt kê hai rào cản cùng tồn tại. Thứ ba, cụm "are the key barrier" cũng có vấn đề về số: nếu chủ ngữ là hai yếu tố cùng tồn tại, "are the key barriers" mới hợp lý hơn; còn "the key barrier" số ít khiến câu vừa không chuẩn về logic (hai yếu tố nhưng chỉ một rào cản chính) vừa chói về mặt cảm nhận ngôn ngữ. Ngoài ra, "preventing broader distribution" tuy gần ý với đoạn văn, nhưng do phần chủ ngữ đã sai lựa chọn từ, câu khó gắn vào mạch luận điểm vốn đang dùng những cụm từ chuẩn như "High costs and limited production capacity". Do đó, dù là

mệnh đề độc lập về mặt hình thức, D vẫn không đáp ứng yêu cầu về độ chính xác, tự nhiên và mạch lạc trong văn bản học thuật.

Tạm dịch: High costs and limited production capacity are the main barriers preventing wider distribution. ("Chi phí cao và năng lực sản xuất hạn chế là những rào cản chính ngăn cản việc phân phối rộng rãi hơn.")

Question 21:

A. which is a positive and encouraging step forward for patients globally

B. where exists a favorable and uplifting initiative ahead for recipients globally

C. were beneficial and inspiring moves ahead to individuals worldwide

D. have been a favorable and uplifting development onward toward recipients around the world

Giải Thích: Kiến thức về MĐQH

A. which is a positive and encouraging step forward for patients globally – ĐÚNG – Về mặt ngữ pháp, đây là một mệnh đề quan hệ không xác định, bắt đầu bằng đại từ quan hệ "which" và đứng sau dấu phẩy. Câu đầy đủ sẽ là: "Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, which is a positive and encouraging step forward for patients globally." Ở đây, "which" không chỉ thay thế cho một danh từ đơn lẻ, mà thay cho cả mệnh đề phía trước (việc một số thuốc GLP-1 được đưa vào danh mục thuốc thiết yếu), kiểu mệnh đề quan hệ này rất phổ biến trong văn học thuật để bình luận, đánh giá về toàn bộ sự kiện vừa nêu. Động từ "is" ở thì hiện tại đơn phù hợp vì nó mô tả đánh giá chung, mang tính hiện tại, ổn định về sự kiện vừa xảy ra. Cụm danh từ "a positive and encouraging step forward" là collocation tự nhiên, thường dùng trong các báo cáo y tế công cộng để nói về một tiến triển tích cực trong chính sách hoặc điều trị. Thành phần "for patients globally" gắn trực tiếp với chủ đề sức khỏe cộng đồng, mở rộng phạm vi ảnh hưởng ra toàn thế giới, hoàn toàn ăn khớp với ngữ cảnh WHO và vấn đề tiếp cận thuốc trên phạm vi toàn cầu. Về mặt cấu trúc thông tin, câu chính nêu sự kiện, mệnh đề quan hệ sau dấu phẩy nêu thái độ, đánh giá, tạo nên một đơn vị câu phức chuẩn mực, đúng trọng tâm "MĐQH" mà đề đang kiểm tra. Thêm nữa, mệnh đề quan hệ này liên kết mượt mà với câu sau "The organization plans to work cooperatively with governments…" vì nó nhấn mạnh rằng bước tiến tích cực hiện tại là nền tảng cho các nỗ lực tiếp theo.

B. where exists a favorable and uplifting initiative ahead for recipients globally – SAI– Về mặt cấu trúc, chuỗi "where exists a favorable and uplifting initiative ahead for recipients globally" gây nhiều vấn đề. Trước hết, sau dấu phẩy "Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment," ta cần một mệnh đề quan hệ giải thích hoặc đánh giá về sự kiện vừa nêu. Tuy nhiên, "where" ở đây là trạng từ quan hệ chỉ nơi chốn, trong khi phần trước không hề nói về một "place" cụ thể mà là một sự kiện chính sách. Dùng "where" khiến người đọc hiểu lầm rằng "essential medicines list" là một địa điểm vật lý, điều này không hợp logic. Thứ hai, cấu trúc "where exists…" là kiểu đảo ngữ không tự nhiên trong văn phong học thuật hiện đại; người bản ngữ sẽ nói "where there is…" nếu thực sự cần diễn đạt dạng tồn tại, nhưng ngay cả như vậy thì vẫn sai đối tượng tham chiếu. Thứ ba, cụm "a favorable and uplifting initiative ahead for recipients globally" mang tính từ vựng mơ hồ: "initiative ahead" nghe rất gượng, không

rõ "ahead" về thời gian hay tiến trình, trong khi bối cảnh đang cần một đánh giá trực tiếp về việc đưa thuốc vào danh mục thiết yếu. Hơn nữa, "recipients globally" về mặt nghĩa cũng không bám sát "patients" đã được dùng ổn định trong toàn đoạn; đây là sự lệch tông không cần thiết. Quan trọng nhất, câu này không hề thể hiện đúng dạng mệnh đề quan hệ kinh điển mà đề muốn kiểm tra (dùng "which" sau dấu phẩy để bình luận về cả mệnh đề trước), vì vậy vừa sai hình thức MĐQH, vừa lỏng lẻo về nghĩa trong mạch văn.

C. were beneficial and inspiring moves ahead to individuals worldwide – SAI– Cấu trúc này gặp vấn đề ngay từ chỗ nối câu. Nếu đặt vào, ta có: "Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, were beneficial and inspiring moves ahead to individuals worldwide." Sau dấu phẩy là "were", nhưng không có liên từ, không có đại từ quan hệ, nên câu rơi vào lỗi comma splice: hai mệnh đề độc lập (hoặc hai cụm chia thì) bị nối sai chỉ bằng dấu phẩy. Muốn đúng ngữ pháp, tối thiểu phải có "which were…" nếu thực sự muốn tạo mệnh đề quan hệ. Thêm nữa, thì quá khứ "were" không nhất quán với "have been successfully added" ở trước, vốn đang ở hiện tại hoàn thành để nhấn mạnh kết quả mới xảy ra nhưng vẫn còn tác động hiện tại. Việc đẩy về quá khứ làm giảm tính cập nhật của thông tin và không phù hợp với bối cảnh "has recently recommended", "plans to work… from 2026 onwards". Từ "moves" trong cụm "beneficial and inspiring moves ahead" cũng là lựa chọn từ vựng không tự nhiên; người bản ngữ thường dùng "steps" hoặc "developments" thay vì "moves" khi bàn về tiến bộ chính sách, khiến câu nghe thiếu trang trọng. Ngoài ra, "to individuals worldwide" tuy không sai nghĩa hoàn toàn, nhưng lỏng lẻo hơn nhiều so với "for patients globally", vì trọng tâm của đoạn là người bệnh, không phải "individuals" nói chung. Tổng hợp lại, câu này sai về mặt hình thức mệnh đề quan hệ (không có từ quan hệ), lệch thì, và dùng từ thiếu tự nhiên, do đó không đáp ứng được yêu cầu "Kiến thức về MĐQH" của câu hỏi.

D. have been a favorable and uplifting development onward toward recipients around the world – SAI– Nếu lắp vào câu, ta được: "Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, have been a favorable and uplifting development onward toward recipients around the world." Vấn đề đầu tiên là lỗi ngữ pháp do lặp cấu trúc thì hiện tại hoàn thành mà không có liên từ hay từ quan hệ nào. "have been successfully added" và "have been a favorable…" là hai cụm chia thì hiện tại hoàn thành song song nhưng lại chỉ nối bằng dấu phẩy, hình thành cấu trúc sai (comma splice), không phải là mệnh đề quan hệ hay mệnh đề độc lập chuẩn. Để đúng dạng MĐQH, cần có "which have been…", nhưng ngay cả khi thêm "which", phần còn lại vẫn rất nặng nề vì lặp "have been" hai lần gần nhau trong một câu. Thứ hai, cụm "development onward toward recipients around the world" nghe không tự nhiên: "onward toward recipients" là một tổ hợp từ khó hiểu, không rõ ý di chuyển hay tiến trình gì, trong khi người viết chỉ cần diễn đạt đơn giản rằng đây là "một bước tiến tích cực cho bệnh nhân trên toàn cầu". Về phong cách, "recipients around the world" cũng lệch so với cách văn bản đang dùng từ vựng nhất quán "patients globally", tức là nhóm người bệnh cụ thể. Hơn nữa, trọng tâm kiến thức ở câu 21 là nhận diện mệnh đề quan hệ không xác định dùng "which" để bình luận về cả mệnh đề trước; phương án D hoàn toàn không có đại từ quan hệ, nên không khớp với yêu cầu chuyên đề, lại còn phạm lỗi cấu trúc câu. Vì vậy, đây là lựa chọn sai cả về ngữ pháp lẫn về thiết kế bài kiểm tra MĐQH.

Tạm dịch: Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, which is a positive and encouraging step forward for patients globally. ("Một số thuốc GLP-1 đã được đưa thành công vào danh sách thuốc thiết yếu để điều trị bệnh tiểu đường, và đây là một bước tiến tích cực, đầy khích lệ cho bệnh nhân trên toàn thế giới.")

Question 22:

A. What the solution requires is close cooperation between governments

B. How the plan demands is thorough collaboration among agencies

C. Whether the strategy needs is unified partnership among institutions

D. Where the initiative involves is broad coordination between organizations

Giải Thích: Giải thích kiến thức về mệnh đề danh ngữ

A. What the solution requires is close cooperation between governments – ĐÚNG – Về mặt cấu trúc, đây là một câu điển hình dùng mệnh đề danh ngữ (noun clause) làm chủ ngữ. Cụm "What the solution requires" là một mệnh đề bắt đầu bằng "what", bên trong có đầy đủ chủ ngữ "the solution" và động từ "requires", nên bản thân nó là một mệnh đề hoàn chỉnh. Tuy nhiên, ở đây, toàn bộ cụm đó đóng vai trò như một danh từ, cụ thể là chủ ngữ cho động từ chính "is". Cấu trúc tổng thể là: [What-clause] + be + bổ ngữ danh từ, rất quen thuộc trong văn phong học thuật để nhấn mạnh "điều mà giải pháp đòi hỏi là…". Khi đưa vào đoạn văn, ta được câu hoàn chỉnh: "What the solution requires is close cooperation between governments, private businesses, and health organizations worldwide." Câu này nối trực tiếp với câu trước nói về việc đầu tư vào cơ sở sản xuất tốt hơn và các chương trình hỗ trợ toàn diện, từ đó khái quát hóa: điều mà giải pháp thực sự cần là sự hợp tác chặt chẽ giữa các tác nhân chính trong hệ thống y tế – chính phủ, doanh nghiệp tư nhân và các tổ chức y tế. Xét về ngữ nghĩa, nó bao quát cả mức độ quốc gia và toàn cầu, phù hợp với bối cảnh WHO kêu gọi hành động quốc tế. Về mặt chuyên đề, đây là ví dụ rõ nét của "mệnh đề danh ngữ" vì phần "What the solution requires" vừa mang hình thức mệnh đề, vừa mang chức năng danh từ trong câu. Câu cũng đủ trang trọng, mạch lạc, dùng từ vựng chuẩn, rất phù hợp với một bài đọc học thuật về chính sách y tế và quản trị bệnh béo phì trên toàn cầu.

B. How the plan demands is thorough collaboration among agencies – SAI – Xét trên bề mặt, lựa chọn này cố gắng bắt chước cấu trúc có vẻ giống với mệnh đề danh ngữ, nhưng thực tế về cả ngữ pháp lẫn nghĩa đều có vấn đề nghiêm trọng. Trước hết, "How the plan demands" là một cụm rất gượng: thông thường, "how" giới thiệu mệnh đề chỉ cách thức, nhưng thường đi với các động từ như "works", "operates", "is implemented", chứ không đi với "demands" theo kiểu "how the plan demands". Câu nghe rất lạ tai vì "the plan demands" đã là một mệnh đề hoàn chỉnh, thêm "how" vào trước khiến nó vừa thừa, vừa sai chức năng: "how" ở đây không thể dùng để biến toàn bộ thành một danh ngữ tự nhiên. Nếu coi "How the plan demands" là chủ ngữ, thì nội dung phía sau "is thorough collaboration among agencies" lại không ăn khớp logic: ta gần như đang nói "Cách mà kế hoạch đòi hỏi là sự hợp tác…" – rất khó hiểu, không rõ "cách" gì, trong khi ý đoạn văn là "Điều mà giải pháp yêu cầu là…". Hơn nữa, "among agencies" cũng thu hẹp đối tượng quá nhiều, trong khi trước và sau đó, văn bản rõ ràng nói đến "governments, private businesses, and

health organizations worldwide" – một mạng lưới đối tác rộng hơn nhiều. Về chuyên đề ngữ pháp, mặc dù có vẻ như đang dùng một mệnh đề mở đầu bằng từ để hỏi, nhưng nó không phải là một mệnh đề danh ngữ dùng đúng cách, và cả câu không đạt độ mạch lạc cần có của một phát biểu tóm lược giải pháp ở tầm toàn cầu.

C. Whether the strategy needs is unified partnership among institutions – SAI – Ở đây, "Whether the strategy needs" được đặt vào vị trí chủ ngữ, nhưng cấu trúc này không phù hợp với chức năng mệnh đề danh ngữ trong bối cảnh này. "Whether" thường dùng để giới thiệu mệnh đề gián tiếp (indirect question) trong vai trò tân ngữ sau các động từ như "ask", "wonder", "know", "consider", hoặc sau giới từ, chứ rất hiếm khi dùng làm chủ ngữ ở đầu câu theo cách này, nhất là trong văn phong học thuật trang trọng. Câu "Whether the strategy needs is unified partnership among institutions" nếu hiểu theo nghĩa đen sẽ trở nên lủng củng: "Liệu điều mà chiến lược cần là sự hợp tác thống nhất giữa các tổ chức" – cấu trúc bị thiếu mất một tầng nghĩa đệm, và "whether" ở đây tạo cảm giác nghi vấn, trong khi đoạn văn không đặt câu hỏi mà đang khẳng định dứt khoát "điều giải pháp đòi hỏi là…". Về mạch văn, câu trước đã đưa ra điều kiện giả định: "If countries invest in better production facilities and comprehensive support programs, more people could benefit…", câu sau cần một khẳng định mạnh mẽ về yêu cầu hợp tác, không thể dùng "whether" mang nghĩa mơ hồ, do dự. Thêm nữa, "unified partnership among institutions" tuy nghe có vẻ học thuật, nhưng không gắn rõ với các chủ thể cụ thể mà đoạn đã nhấn mạnh: chính phủ, doanh nghiệp và tổ chức y tế. Trong khi đáp án phù hợp phải chỉ ra rõ loại hình hợp tác và các bên liên quan, thì C lại nói chung chung "institutions", khiến ý nghĩa trở nên mơ hồ và thiếu trọng tâm. Do đó, câu này không chỉ dùng sai "whether", mà còn không thực hiện đúng chức năng của một mệnh đề danh ngữ làm chủ ngữ có tính khẳng định.

D. Where the initiative involves is broad coordination between organizations – SAI – Đáp án này mắc lỗi ngay từ việc lựa chọn từ để mở đầu mệnh đề. "Where" vốn là trạng từ chỉ nơi chốn, dùng để giới thiệu mệnh đề quan hệ hoặc trạng ngữ chỉ địa điểm (ví dụ "the place where…", "the country where…"), chứ không dùng để mở đầu một mệnh đề danh ngữ đóng vai trò chủ ngữ mang nghĩa "điều mà sáng kiến bao hàm/đòi hỏi là…". Cụm "Where the initiative involves" vì vậy vừa sai loại từ, vừa khó xác định ý nghĩa: nó gợi cảm giác như đang nói về "nơi mà sáng kiến tham gia", không liên quan gì đến nội dung "cần sự phối hợp rộng rãi". Ngay cả khi cố hiểu "where" theo nghĩa trừu tượng, cấu trúc "Where the initiative involves is broad coordination…" vẫn sai, vì ta cần hoặc một danh từ sau "where", hoặc phải chuyển sang dạng khác như "What the initiative involves is…". Thêm vào đó, "involves" trong câu này bị bỏ tân ngữ: "the initiative involves" thường phải đi với "something", trong khi ở đây bị tách khỏi bổ ngữ bằng động từ "is", tạo thành một cấu trúc gãy. Về mặt nghĩa, "broad coordination between organizations" tương đối gần với nội dung đoạn văn (sự phối hợp rộng rãi giữa các tổ chức), nhưng do phần đầu câu sai trọng tâm, cả câu không thể được xem là mệnh đề danh ngữ chuẩn. Trong bối cảnh chuyên đề "mệnh đề danh ngữ", người ra đề rõ ràng muốn người học nhận ra cấu trúc "What the solution requires is…" chứ không phải một câu dùng "where" sai loại từ như thế này. Vì vậy, D không đáp ứng được cả về mặt ngữ pháp lẫn yêu cầu kiến thức của bài.

Tạm dịch: What the solution requires is close cooperation between governments, private businesses, and health organizations worldwide. ("Điều mà giải pháp này đòi hỏi chính là sự hợp tác chặt chẽ giữa các chính phủ, doanh nghiệp tư nhân và các tổ chức y tế trên toàn thế giới.")

BẢNG TẠM DỊCH SONG NGỮ

English	Tiếng Việt
The World Health Organization has recently recommended GLP-1 therapies for obesity treatment in many countries around the world. These medicines, which include semaglutide and tirzepatide, are used for long-term care in adults with obesity and related health conditions. If governments had taken decisive action earlier on obesity prevention programs, the expected cost of three trillion dollars per year by 2030 would have been avoided completely. Obesity is now recognized as a chronic disease requiring professional medical supervision, not just a lifestyle problem or personal choice.	Tổ chức Y tế Thế giới gần đây đã khuyến nghị sử dụng các liệu pháp GLP-1 để điều trị béo phì tại nhiều quốc gia trên toàn thế giới. Những loại thuốc này, bao gồm semaglutide và tirzepatide, được sử dụng cho việc chăm sóc dài hạn ở người trưởng thành bị béo phì và các bệnh lý liên quan. Nếu các chính phủ có những hành động quyết liệt sớm hơn đối với các chương trình phòng ngừa béo phì, chi phí dự kiến ba nghìn tỷ đô la mỗi năm vào năm 2030 đã có thể được tránh hoàn toàn. Béo phì hiện được công nhận là một bệnh mạn tính cần có sự giám sát y khoa chuyên nghiệp, chứ không chỉ là một vấn đề lối sống hoặc lựa chọn cá nhân.
However, access to these drugs remains very limited and challenging globally. The fact that fewer than ten percent of people who need these medicines will have them by 2030 shows serious and ongoing problems throughout the healthcare system. High costs and limited production capacity are the main barriers preventing wider distribution. Most developing countries and poor communities cannot afford these expensive treatments for their citizens at all.	Tuy nhiên, khả năng tiếp cận các loại thuốc này vẫn còn rất hạn chế và đầy thách thức trên toàn cầu. Thực tế là ít hơn mười phần trăm những người cần các loại thuốc này sẽ có được chúng vào năm 2030 cho thấy những vấn đề nghiêm trọng và kéo dài trong toàn bộ hệ thống chăm sóc sức khỏe. Chi phí cao và năng lực sản xuất hạn chế là những rào cản chính ngăn cản việc phân phối rộng rãi hơn. Hầu hết các quốc gia đang phát triển và các cộng đồng nghèo hoàn toàn không đủ khả năng chi trả những phương pháp điều trị đắt đỏ này cho người dân của họ.
The WHO warns about serious manufacturing challenges and bottlenecks; furthermore, health systems in poor countries face many severe difficulties and resource shortages. These systemic factors prevent more people from receiving GLP-1 therapies effectively. Some GLP-1 drugs have been successfully added to the essential medicines list for diabetes treatment, which is a positive and encouraging step	Tổ chức Y tế Thế giới cảnh báo về những thách thức nghiêm trọng trong sản xuất và các nút thắt cổ chai; hơn nữa, các hệ thống y tế ở những quốc gia nghèo phải đối mặt với rất nhiều khó khăn nghiêm trọng và tình trạng thiếu hụt nguồn lực. Những yếu tố mang tính hệ thống này ngăn cản nhiều người hơn tiếp cận hiệu quả với các liệu pháp GLP-1. Một số thuốc GLP-1 đã được đưa thành công vào danh mục thuốc

English	Tiếng Việt
forward for patients globally. The organization plans to work cooperatively with governments and international partners from 2026 onwards to improve access and lower prices significantly.	thiết yếu để điều trị bệnh tiểu đường, đây là một bước tiến tích cực và đầy khích lệ cho bệnh nhân trên toàn thế giới. Tổ chức này có kế hoạch hợp tác với các chính phủ và các đối tác quốc tế từ năm 2026 trở đi nhằm cải thiện khả năng tiếp cận và giảm giá một cách đáng kể.
If countries invest in better production facilities and comprehensive support programs, more people could benefit from these important treatments. What the solution requires is close cooperation between governments, private businesses, and health organizations worldwide. Without immediate action and commitment, obesity will continue to cost the world billions of dollars annually and cause serious health problems for millions of vulnerable people everywhere.	Nếu các quốc gia đầu tư vào các cơ sở sản xuất tốt hơn và các chương trình hỗ trợ toàn diện, nhiều người hơn có thể được hưởng lợi từ những phương pháp điều trị quan trọng này. Điều mà giải pháp này đòi hỏi chính là sự hợp tác chặt chẽ giữa các chính phủ, các doanh nghiệp tư nhân và các tổ chức y tế trên toàn thế giới. Nếu không có hành động và cam kết ngay lập tức, béo phì sẽ tiếp tục khiến thế giới tiêu tốn hàng tỷ đô la mỗi năm và gây ra những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng cho hàng triệu người dễ bị tổn thương ở khắp mọi nơi.

Read the following passage about THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA FILTERS ON BEAUTY STANDARDS 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.

Social media filters have changed how young people see themselves. Apps like "Bold Glamour" and "Teenage Look" create smooth, edited versions of faces that look very real. These filters smooth skin, brighten eyes, and change facial features in ways that are hard to notice. Analytical filters measure face proportions using mathematical ratios. People start comparing **their** real faces to their own filtered images instead of comparing themselves to celebrities. They often show these filtered photos to cosmetic surgeons as examples of what they want to achieve.

Doctors report that patients now have very specific beauty requests. Instead of asking to "look better," clients request lifted eye corners, thinner jawlines, fuller lips, and contoured noses based on their filtered selfies. Popular treatments include lip fillers, jaw fillers, and "Barbie Botox" for longer necks. Most patients are teenagers or people in their twenties. They see these procedures as **preventative** measures against aging, not just as improvements. Nonsurgical cosmetic procedures have increased dramatically, with TikTok filters playing a major role in this growth.

However, filters create dangerous psychological problems. They show impossible beauty standards—perfect skin without pores, perfectly balanced features, and angles requiring heavy editing or surgery. When users fail filter tests or realize they cannot match their filtered faces, they feel more **insecure**. These

cosmetic treatments become quick fixes for filter-created problems, not real concerns about appearance or health needs.

Medical professionals now have a bigger responsibility. They must help patients understand realistic expectations and explain that filter myths are not truthful. **Practitioners teach patients that their value does not come from filtered images or digital perfection.** They remind clients that natural beauty matters more than mathematical proportions or edited versions of themselves seen on screens.

https://www.dazeddigital.com/tc

Question 23: Which of the following is NOT mentioned as an effect of TikTok filters?

A. They make people compare real faces to their filtered images

B. They help reduce anxiety about cosmetic surgery

C. They encourage specific beauty requests from surgeons

D. They increase demand for cosmetic procedures

Giải Thích: Điều nào sau đây KHÔNG được đề cập như một tác dụng của bộ lọc TikTok?

A. They make people compare real faces to their filtered images – SAI – Về mặt ngữ nghĩa, phương án này mô tả việc con người dùng ảnh đã chỉnh sửa làm chuẩn mực để đánh giá vẻ ngoài thật của mình. Trong đoạn 1 có câu: "People start comparing their real faces to their own filtered images instead of comparing themselves to celebrities." Cấu trúc "start comparing A to B" trùng khớp hoàn toàn với ý của đáp án A, trong đó "real faces" tương ứng với gương mặt thật và "filtered images" là ảnh đã dùng bộ lọc. Xét về mạch luận, đây được nêu như một trong những tác động rất rõ ràng của filter: thay đổi đối tượng so sánh, khiến chuẩn mực cái đẹp trở nên lệch lạc. Vì đáp án A lặp lại chính xác một hiệu ứng đã được nói đến trong bài, nó là một tác dụng được đề cập, nên không thể là lựa chọn "NOT mentioned".

B. They help reduce anxiety about cosmetic surgery – ĐÚNG – Về từ vựng, "help reduce anxiety" mang nghĩa giúp giảm bớt lo âu, căng thẳng, hàm ý tác động tích cực lên tâm lý người chuẩn bị làm thẩm mỹ. Tuy nhiên, toàn bài lại nhấn mạnh chiều hướng tiêu cực: filters "create dangerous psychological problems", "impossible beauty standards", và khi người dùng "fail filter tests" thì "they feel more insecure". Chuỗi diễn tiến này cho thấy bộ lọc làm gia tăng bất an, tự ti chứ không hề giảm lo lắng. Ngoài ra, bài viết chỉ nói filters góp phần làm tăng số lượng thủ thuật không phẫu thuật, chứ không đề cập việc chúng khiến bệnh nhân bớt sợ hay bớt lo về phẫu thuật. Xét về mạch luận và nội dung, phương án B đưa ra một hiệu ứng tích cực trái ngược hoàn toàn với thông điệp chính của bài, vì vậy đây chính là tác dụng không được nhắc đến, đúng yêu cầu "NOT mentioned".

C. They encourage specific beauty requests from surgeons – SAI – Cụm "encourage specific beauty requests" phù hợp với ý "very specific beauty requests" trong đoạn 2, nơi bác sĩ cho biết bệnh nhân không còn chỉ yêu cầu chung chung là "look better" mà bắt đầu đưa ra những mong muốn rất chi tiết như "lifted eye corners, thinner jawlines, fuller lips, and contoured noses based on their filtered selfies." Về mặt ngữ pháp, chủ thể "They" rõ ràng ám chỉ TikTok filters là yếu tố thúc đẩy, còn tân ngữ "specific beauty requests from surgeons" mô tả loại tác động mà bài viết đã phân tích: bộ lọc tạo ra hình mẫu ảo khiến khách đưa ảnh đó cho bác sĩ làm chuẩn. Xét mạch liên kết, đây là một trong những hệ quả trực tiếp: từ filtered selfies dẫn

đến các yêu cầu thẩm mỹ cụ thể. Do đó, đáp án C mô tả đúng một tác dụng đã được đề cập trong bài, nên không phải lựa chọn cần tìm.

D. They increase demand for cosmetic procedures – SAI – Cụm "increase demand for cosmetic procedures" về ý nghĩa nói đến việc nhu cầu thực hiện các thủ thuật thẩm mỹ gia tăng. Đoạn 2 khẳng định rõ: "Nonsurgical cosmetic procedures have increased dramatically, with TikTok filters playing a major role in this growth." Câu này vừa dùng từ "increased dramatically" vừa gắn nguyên nhân với "TikTok filters", nghĩa là bộ lọc TikTok góp phần quan trọng làm bùng nổ nhu cầu các can thiệp không phẫu thuật như "lip fillers, jaw fillers, and 'Barbie Botox' for longer necks." Về mạch luận, đây là kết quả kinh tế – xã hội cụ thể mà tác giả nhấn mạnh: filter không chỉ ảnh hưởng tâm lý mà còn đẩy mạnh thị trường thẩm mỹ. Do vậy, đáp án D thể hiện chính xác một tác dụng đã nêu, nên không thể là phương án "NOT mentioned".

Question 24: The word "**their**" in paragraph 1 refers to _____.

A. People

B. Celebrities

C. Cosmetic surgeons

D. Facial features

Giải Thích: Từ "**their**" trong đoạn 1 đề cập đến _____.

A. People – ĐÚNG – Xét về ngữ pháp, "their" là đại từ sở hữu số nhiều, thường thay thế một chủ ngữ số nhiều đã xuất hiện trước đó. Trong câu: "People start comparing their real faces to their own filtered images instead of comparing themselves to celebrities.", chủ ngữ chính là "People", sau đó "their real faces" và "their own filtered images" đều mô tả những thứ "People" sở hữu. Về mạch luận, câu này diễn tả việc "mọi người" bắt đầu so sánh gương mặt thật của chính mình với ảnh dùng filter, thay vì so sánh với người nổi tiếng. Nếu "their" chỉ "People" thì toàn câu trở nên mạch lạc: chủ thể so sánh là người dùng, đối tượng so sánh là chính gương mặt họ trong hai phiên bản khác nhau. Điều này phù hợp với ý toàn đoạn về việc người dùng chuyển chuẩn so sánh từ người nổi tiếng sang bản thân đã qua chỉnh sửa nên đáp án A là chính xác.

Question 25: The word "**preventative**" in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. temporary **B.** harmful **C. curative** **D.** cosmetic

Giải Thích: Từ "**preventative**" trong đoạn 2 có nghĩa TRÁI NGHĨA với _____.

A. temporary – SAI – Về mặt ngữ nghĩa, "temporary" mang nghĩa tạm thời, chỉ thời gian hiệu lực ngắn, có thể hết sau một khoảng nhất định. Đây là một tính chất về duration, không phải loại tác dụng (phòng ngừa, chữa trị hay làm đẹp). Trong ngữ cảnh bài đọc, câu văn nói: "They see these procedures as preventative measures against aging, not just as improvements.", nghĩa là bệnh nhân coi các thủ thuật này như biện pháp phòng ngừa lão hóa. Nếu thay "preventative" bằng "temporary" thì ý sẽ trở thành "biện pháp tạm thời chống lão hóa", tập trung vào độ lâu bền chứ không phải chức năng phòng ngừa. Xét về mạch luận, cả đoạn đang nhấn mạnh quan niệm xem thủ thuật như cách ngăn chặn dấu hiệu tuổi tác xuất hiện sớm, chứ không bình luận về việc hiệu quả đó dài hay ngắn. Do đó, "temporary" không tạo mối quan hệ trái nghĩa rõ ràng với

"preventative" mà chỉ là một tính chất khác hẳn, nên không thể là đáp án đúng cho yêu cầu OPPOSITE.

B. harmful – SAI – "Harmful" mang nghĩa gây hại, có tác động tiêu cực lên sức khỏe hoặc ngoại hình. Xét trường nghĩa, đây là tính chất về mức độ nguy hiểm hay an toàn của một thủ thuật, không liên quan trực tiếp đến việc nó nhằm ngăn chặn (prevent) hay chữa trị (cure). Trong câu của đoạn 2, "preventative measures against aging" nhấn mạnh mục đích là ngăn ngừa quá trình lão hóa, mang sắc thái bảo vệ hoặc phòng bệnh. Nếu đối lập "preventative" với "harmful" thì về logic sẽ thành "biện pháp phòng ngừa" trái nghĩa với "biện pháp gây hại", nhưng thực tế nhiều thứ vừa có thể phòng ngừa vừa tiềm ẩn rủi ro, nên không tạo thành một cặp antonym chuẩn trong y khoa. Mạch luận đoạn văn cũng không bàn đến việc các thủ thuật này có hại hay không; nó tập trung vào cách bệnh nhân nhận thức chúng như "preventative" thay vì chỉ "improvements". Vì thế, chọn "harmful" là lệch trọng tâm ngữ nghĩa và không đáp ứng đúng yêu cầu tìm từ trái nghĩa chuẩn.

C. curative – ĐÚNG – Về ngữ nghĩa, "curative" dùng để chỉ những biện pháp chữa trị, điều trị nhằm khắc phục một vấn đề đã xuất hiện, ví dụ chữa bệnh, sửa chữa tổn thương, đảo ngược tình trạng xấu. Ngược lại, "preventative" mô tả những biện pháp áp dụng trước khi vấn đề xảy ra, với mục tiêu ngăn chặn nó từ đầu. Trong ngữ cảnh: "They see these procedures as preventative measures against aging, not just as improvements.", "preventative" nhấn mạnh rằng bệnh nhân coi thủ thuật như cách phòng ngừa lão hóa từ sớm. Nếu đặt cặp "preventative vs curative" ta có đối lập rất rõ: phòng ngừa trước khi lão hóa biểu hiện mạnh so với chữa trị khi dấu hiệu đã rõ. Về mặt ngôn ngữ y khoa, đây là cặp khái niệm quen thuộc "preventive care" và "curative care", thường được dùng như hai hướng tiếp cận đối lập. Vì vậy, "curative" là lựa chọn thể hiện nghĩa trái ngược trực tiếp, phù hợp nhất với yêu cầu OPPOSITE trong câu hỏi.

D. cosmetic – SAI – "Cosmetic" trong y khoa thẩm mỹ chủ yếu nghĩa là nhằm cải thiện bề ngoài, làm đẹp, mang tính thẩm mỹ chứ không nhất thiết chữa bệnh hay phòng bệnh. Trong chính đoạn 2, từ này xuất hiện trong cụm "nonsurgical cosmetic procedures" để chỉ các thủ thuật làm đẹp không phẫu thuật, như "lip fillers, jaw fillers, Barbie Botox". Câu hỏi đang yêu cầu từ TRÁI NGHĨA với "preventative", trong khi "cosmetic" và "preventative" thuộc hai trục nghĩa khác nhau: một bên nói về mục đích phòng ngừa bệnh lý hoặc lão hóa, bên kia nói về mục tiêu thẩm mỹ, cải thiện sự hấp dẫn. Về mặt ngữ pháp, "preventative" trong câu đang đóng vai trò tính từ miêu tả loại "measures against aging", còn "cosmetic" trong bài lại gắn với "procedures", không hề được đặt như một khái niệm đối lập. Ngoài ra, chính câu văn đã tách bạch: "preventative measures… not just as improvements", ngụ ý phòng ngừa còn cao hơn làm đẹp, chứ không phải hai cực đối nghĩa. Do đó, "cosmetic" không thể coi là opposite của "preventative" trong ngữ cảnh này.

Question 26: The word "**insecure**" in paragraph 3 could be best replaced by _____.

A. uncertain **B. anxious** **C.** uncomfortable **D.** doubtful

Giải Thích: Từ "**insecure**" trong đoạn 3 có thể được thay thế tốt nhất bằng _____.

A. uncertain – SAI – Về ngữ nghĩa, "uncertain" chủ yếu diễn tả trạng thái không chắc chắn, thiếu rõ ràng về một sự thật, quyết định hoặc kết quả, thường gắn với tình huống mang tính khách quan hơn là cảm xúc tự ti về bản thân. Trong đoạn 3, cụm "they feel more insecure" xuất hiện sau khi người dùng "fail filter tests" hoặc nhận ra mình không thể "match their filtered faces", tức họ cảm thấy bất an, kém giá trị, so sánh thua

kém so với phiên bản đã chỉnh sửa của mình. Nếu thay "insecure" bằng "uncertain", câu sẽ nghiêng về nghĩa "không chắc chắn về điều gì đó" chứ không nhấn mạnh cảm giác tự ti, lo lắng về ngoại hình hay giá trị bản thân. Về mạch luận, cả đoạn nhấn mạnh hậu quả tâm lý tiêu cực, đặc biệt cảm giác thiếu an toàn về hình ảnh bản thân, nên "uncertain" không đủ mạnh về sắc thái cảm xúc và không phải lựa chọn thay thế tốt nhất.

B. anxious – ĐÚNG – "Anxious" mang nghĩa lo âu, bất an, thường đi kèm cảm giác căng thẳng, sợ hãi về bản thân hoặc về cách người khác nhìn nhận mình. Trong đoạn 3, khi nói "When users fail filter tests or realize they cannot match their filtered faces, they feel more insecure.", tác giả mô tả tình trạng người dùng trở nên ngày càng bất an về ngoại hình vì không đạt được chuẩn "impossible beauty standards". Ở đây "insecure" mang sắc thái tâm lý sâu, gắn với self-image và self-esteem, rất gần với "anxious" trong nghĩa lo lắng, bất ổn nội tâm. Về mạch luận, kết nối giữa tiêu chuẩn sắc đẹp không thực tế, "dangerous psychological problems" và "feel more insecure" cho thấy trọng tâm là sự gia tăng lo âu về vẻ ngoài, chứ không chỉ thiếu chắc chắn thông tin. Nếu thay "insecure" bằng "anxious", câu vẫn giữ nguyên được mức độ tiêu cực và phù hợp với bối cảnh tâm lý do filter gây ra, nên đây là phương án thay thế tự nhiên và sát nghĩa nhất.

C. uncomfortable – SAI – "Uncomfortable" thường mô tả cảm giác khó chịu, không thoải mái, có thể là về mặt thể chất (physical discomfort) hoặc một tình huống xã hội ngượng ngùng, không dễ chịu. Tuy đôi khi nó cũng chạm đến khía cạnh tâm lý, nhưng sắc thái không đủ sâu để biểu hiện trạng thái mất an toàn nội tại, tự ti, thiếu tự tin về giá trị bản thân. Trong ngữ cảnh đoạn 3, hậu quả của việc không đạt được "perfect skin", "perfectly balanced features" và thất bại trong "filter tests" là tạo ra "dangerous psychological problems" và làm người dùng "feel more insecure". Điều này vượt xa cảm giác chỉ "không thoải mái", mà là bất an, lo lắng về chính con người mình. Về mạch luận, nếu thay "insecure" bằng "uncomfortable", mức độ tác động tâm lý bị giảm nhẹ đáng kể, không phản ánh đúng sự nghiêm trọng mà tác giả muốn nhấn mạnh, nên phương án này không phải là lựa chọn tốt nhất để thay thế.

D. doubtful – SAI – "Doubtful" chủ yếu diễn tả trạng thái hoài nghi, không tin tưởng, thường đi với việc nghi ngờ tính đúng sai của một thông tin, một tuyên bố hoặc một khả năng sẽ xảy ra. Khi gắn với bản thân, nó có thể mang nghĩa "nghi ngờ, không tin vào điều gì đó", nhưng vẫn thiên về suy xét lý trí hơn là cảm xúc tự ti, bất an sâu sắc. Trong đoạn 3, "they feel more insecure" gắn trực tiếp với việc người dùng không thể đạt đến vẻ ngoài hoàn hảo do filter tạo ra, khiến họ cảm thấy mình "kém" hơn, giá trị bản thân bị giảm sút. Đây là vấn đề về self-esteem và self-worth, mối quan hệ gần hơn với "anxious" chứ không phải "doubtful". Xét về coherence, toàn đoạn nói về "dangerous psychological problems" và "impossible beauty standards", nên từ thay thế cần nhấn mạnh trạng thái lo lắng, bất an, không phải đơn giản là nghi ngờ, do đó "doubtful" không phù hợp để thay thế "insecure" trong bối cảnh này.

Question 27: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Practitioners teach patients that filtered images and digital perfection do not represent authentic beauty.

B. Practitioners teach patients that their self-worth should not depend on edited images or digital enhancements.

C. Practitioners teach patients that natural appearance matters more than filtered versions seen online daily.

D. Practitioners teach patients that their value comes from within, not from filtered images or digital perfection.

Giải Thích: Câu nào sau đây diễn đạt lại câu được gạch chân trong đoạn 4 một cách chính xác nhất?

A. Các chuyên gia hướng dẫn bệnh nhân rằng hình ảnh đã qua chỉnh sửa và sự hoàn hảo kỹ thuật số không đại diện cho vẻ đẹp đích thực.

B. Các chuyên gia hướng dẫn bệnh nhân rằng giá trị bản thân của họ không nên phụ thuộc vào hình ảnh đã chỉnh sửa hoặc các biện pháp tăng cường kỹ thuật số.

C. Các chuyên gia hướng dẫn bệnh nhân rằng vẻ ngoài tự nhiên quan trọng hơn những phiên bản đã qua chỉnh sửa mà chúng ta thấy trên mạng mỗi ngày.

D. Các chuyên gia hướng dẫn bệnh nhân rằng giá trị của họ đến từ bên trong, chứ không phải từ hình ảnh đã qua chỉnh sửa hoặc sự hoàn hảo kỹ thuật số.

A. Practitioners teach patients that filtered images and digital perfection do not represent authentic beauty. – SAI – Về ngữ nghĩa, phương án này chuyển trọng tâm từ "their value" (giá trị bản thân của bệnh nhân) sang "authentic beauty" (vẻ đẹp đích thực). Câu gốc nói rõ: "their value does not come from filtered images or digital perfection", trong đó "their value" thuộc về con người, mang sắc thái self-worth, không chỉ là "beauty". Đáp án A lại khẳng định rằng hình ảnh chỉnh sửa và sự hoàn hảo kỹ thuật số "do not represent authentic beauty", tức tập trung đánh giá bản chất của filtered images, chứ không bàn trực tiếp về giá trị con người. Về mạch luận, ý "authentic beauty" thực ra gần với câu sau: "natural beauty matters more than mathematical proportions…" hơn là câu đang được gạch chân. Xét về coherence, phương án này dịch nghĩa sang trục "định nghĩa cái đẹp" thay vì "nguồn gốc giá trị bản thân", do đó không phải paraphrase chính xác nhất của câu gốc.

B. Practitioners teach patients that their self-worth should not depend on edited images or digital enhancements. – SAI – Về từ vựng, "self-worth should not depend on" khá gần "their value does not come from", và "edited images or digital enhancements" tương ứng với "filtered images or digital perfection". Tuy nhiên, có hai điểm lệch nhỏ nhưng quan trọng. Thứ nhất, "should not depend on" mang sắc thái khuyến nghị, chuẩn mực đạo lý (nên/không nên), trong khi câu gốc dùng "does not come from" là một khẳng định thực tế về nguồn gốc giá trị, nghe mạnh và tuyệt đối hơn. Thứ hai, phương án B chỉ nói giá trị không nên phụ thuộc vào các hình ảnh đó nhưng lại không nêu rõ giá trị ấy đến từ đâu, trong khi câu D thể hiện rõ đối lập nguồn gốc "from within" và "not from filtered images…". Về mạch luận, B đúng hướng nhưng chưa tái hiện đầy đủ cấu trúc đối nghịch của câu gốc, nên chưa phải bản diễn đạt lại tốt nhất.

C. Practitioners teach patients that natural appearance matters more than filtered versions seen online daily. – SAI – Phương án này dịch rất gần với câu ngay sau câu gạch chân: "They remind clients that natural beauty matters more than mathematical proportions or edited versions of themselves seen on screens.", tức nhấn mạnh việc "natural appearance/natural beauty matters more" so với các phiên bản đã chỉnh sửa. Tuy nhiên, câu được gạch chân lại nói về "their value does not come from filtered images or digital perfection", trọng tâm là nguồn gốc giá trị bản thân, chứ không phải so sánh mức độ quan trọng giữa vẻ đẹp tự nhiên và ảnh filter. Về ngữ pháp, C không còn cấu trúc phủ định nguồn gốc "does not come from"

mà chuyển thành so sánh "matters more than", khiến ý nghĩa dịch sang một câu khác của đoạn văn. Xét cohesion, phương án này lẫn lộn hai câu liên tiếp trong đoạn 4, nên dù nội dung đúng với toàn đoạn, nó không phải là bản paraphrase chính xác cho câu được gạch chân.

D. Practitioners teach patients that their value comes from within, not from filtered images or digital perfection. – ĐÚNG – Về cấu trúc, phương án này giữ nguyên khung phủ định – đối lập của câu gốc: "their value does not come from X" được diễn đạt lại thành "their value comes from within, not from X", trong đó X vẫn là "filtered images or digital perfection". Phần thêm "from within" không làm sai ý mà còn làm rõ hàm ý vốn có của câu gốc: giá trị của bệnh nhân xuất phát từ bản thân họ, chứ không từ những lớp chỉnh sửa bề mặt. Về ngữ nghĩa, D duy trì đúng chủ thể "their value" (self-worth), giữ được hai vế tương phản nguồn gốc "bên trong" và "filtered images/digital perfection", phù hợp mạch luận đoạn 4 về trách nhiệm của bác sĩ trong việc tái định nghĩa giá trị bản thân cho bệnh nhân. So với các phương án khác, D là bản diễn đạt lại đầy đủ nhất cả nội dung lẫn logic, bám sát sát nghĩa câu được gạch chân.

Question 28: Which of the following is TRUE according to the passage?

A. Most cosmetic patients are teenagers or young adults who want to match their filtered selfies.

B. Medical professionals encourage patients to pursue cosmetic treatments as preventative measures against aging.

C. Analytical filters create realistic beauty standards that help users understand their natural appearance better.

D. Patients originally compared themselves to filtered images rather than to celebrities on social media.

Giải Thích: Theo đoạn văn, phát biểu nào sau đây là ĐÚNG?

A. Hầu hết bệnh nhân thẩm mỹ là thanh thiếu niên hoặc người trẻ tuổi muốn có vẻ ngoài giống với ảnh selfie đã qua chỉnh sửa.

B. Các chuyên gia y tế khuyến khích bệnh nhân thực hiện các liệu pháp thẩm mỹ như một biện pháp phòng ngừa lão hóa.

C. Các bộ lọc phân tích tạo ra các tiêu chuẩn vẻ đẹp thực tế giúp người dùng hiểu rõ hơn về vẻ ngoài tự nhiên của mình.

D. Ban đầu, bệnh nhân so sánh bản thân với những hình ảnh đã qua chỉnh sửa chứ không phải với những người nổi tiếng trên mạng xã hội.

A. Most cosmetic patients are teenagers or young adults who want to match their filtered selfies. – ĐÚNG– Về mặt ngữ nghĩa, phương án này gồm hai ý: (1) "Most cosmetic patients are teenagers or young adults" và (2) "who want to match their filtered selfies." Trong đoạn 2, bài viết nêu rõ "Most patients are teenagers or people in their twenties.", trùng hoàn toàn với vế (1) của đáp án. Về vế (2), tuy đoạn văn không dùng đúng cụm "match their filtered selfies", nhưng lại mô tả chi tiết rằng họ mang "filtered photos" đến cho bác sĩ "as examples of what they want to achieve" và các yêu cầu cụ thể "lifted eye corners, thinner jawlines, fuller lips, contoured noses… based on their filtered selfies." Điều này cho thấy mục tiêu của họ là khiến ngoại hình thật tiến gần với phiên bản đã chỉnh sửa. Xét về mạch luận, việc muốn "achieve" gương

mặt trong selfie đã filter chính là mong muốn "match" với nó. Do đó, phương án A là sự tổng hợp trung thành hai ý quan trọng của đoạn 2, phù hợp với nội dung bài và là phát biểu đúng.

B. Medical professionals encourage patients to pursue cosmetic treatments as preventative measures against aging. – SAI– Xét từ vựng, "encourage" mang nghĩa khuyến khích, cổ vũ, tức là bác sĩ chủ động thúc đẩy bệnh nhân theo đuổi các thủ thuật như "preventative measures against aging". Tuy nhiên, đoạn văn trình bày hai vai trò tách biệt: bệnh nhân "see these procedures as preventative measures against aging" (tức chính họ nhìn nhận như biện pháp phòng ngừa), còn "Medical professionals now have a bigger responsibility. They must help patients understand realistic expectations and explain that filter myths are not truthful." Nghĩa là bác sĩ không phải là người cổ vũ thêm, mà là người kéo bệnh nhân trở lại với kỳ vọng thực tế, giải thích những huyền thoại do filter tạo ra là sai lệch. Về mạch luận, đoạn 4 còn nhấn mạnh họ nhắc nhở bệnh nhân rằng "natural beauty matters more…", thể hiện vai trò điều chỉnh chứ không khuyến khích lạm dụng thủ thuật. Vì thế, đáp án B đảo ngược thái độ thực tế của bác sĩ, mâu thuẫn với nội dung gốc nên là phát biểu sai.

C. Analytical filters create realistic beauty standards that help users understand their natural appearance better. – SAI– Về ngữ nghĩa, phương án này gán cho analytical filters hai đặc điểm tích cực: "create realistic beauty standards" và "help users understand their natural appearance better." Tuy nhiên, đoạn 1 chỉ nói analytical filters "measure face proportions using mathematical ratios", còn đoạn 3 lại khẳng định chung rằng filters "create dangerous psychological problems" và "impossible beauty standards—perfect skin without pores, perfectly balanced features…". Như vậy, các bộ lọc (bao gồm cả analytical filters) không hề tạo nên "realistic beauty standards" mà ngược lại, dựng lên chuẩn mực không thể đạt tới. Về mạch luận, hệ quả của các chuẩn này là người dùng "feel more insecure" chứ không phải hiểu rõ vẻ ngoài tự nhiên hơn. Do đó, đáp án C trình bày một bức tranh lạc quan, tích cực trái ngược hoàn toàn với thông điệp cảnh báo của bài viết, nên không thể là phát biểu đúng theo đoạn văn.

D. Patients originally compared themselves to filtered images rather than to celebrities on social media. – SAI– Câu này đánh vào trình tự thời gian "originally" (ban đầu) và sự đối lập giữa "filtered images" và "celebrities". Trong đoạn 1, tác giả viết: "People start comparing their real faces to their own filtered images instead of comparing themselves to celebrities.", nghĩa là trước đây, họ so sánh bản thân với "celebrities", còn bây giờ, họ "start comparing… to their own filtered images." Về mặt logic, "originally" phải gắn với chuẩn cũ là "celebrities", còn chuẩn mới là "filtered images". Đáp án D lại đảo ngược trật tự này, khẳng định ban đầu họ đã so sánh với filtered images rồi sau đó mới với người nổi tiếng, hoàn toàn trái với cấu trúc "instead of" trong câu gốc. Xét cohesion, đây là một sự tráo đổi trục thời gian tinh vi, nên dù đọc lướt có thể thấy quen quen, nhưng đối chiếu kỹ với đoạn 1 thì đây là phát biểu sai.

Question 29: In which paragraph does the writer mention why people bring filtered photos to cosmetic surgeons?

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

Giải Thích: Trong đoạn văn nào tác giả đề cập đến lý do tại sao mọi người mang ảnh đã qua chỉnh sửa đến gặp bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ?

C. Paragraph 1 – ĐÚNG – Đoạn 1 giới thiệu chuỗi tác động đầu tiên của filters: từ việc thay đổi chuẩn so sánh ngoại hình đến hành vi tương tác với bác sĩ thẩm mỹ. Câu then chốt là: "They often show these filtered photos to cosmetic surgeons as examples of what they want to achieve." Về ngữ pháp, mệnh đề "as examples of what they want to achieve" chính là phần trả lời rõ ràng câu hỏi "tại sao" – họ mang ảnh đến để dùng làm "ví dụ" cho kết quả mà họ mong muốn. Cụm "these filtered photos" gắn kết trực tiếp với các loại filter mô tả ở đầu đoạn, tạo cohesion giữa công nghệ và hành vi thực tế. Về mạch luận, đây là cầu nối từ việc so sánh bản thân với ảnh filter sang việc biến ảnh đó thành "mẫu chuẩn" khi đến gặp bác sĩ. Do đó, đoạn 1 là nơi duy nhất nói trực tiếp lý do mang ảnh đã chỉnh sửa đến cho bác sĩ thẩm mỹ.

Question 30: In which paragraph does the writer mention what medical professionals remind patients?

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

Giải Thích: In which paragraph does the writer mention what medical professionals remind patients?

A. Paragraph 4 – ĐÚNG – Đoạn 4 mở đầu bằng "Medical professionals now have a bigger responsibility." rồi tiếp tục mô tả những việc họ phải làm trong bối cảnh bệnh nhân bị ảnh hưởng bởi filter: "They must help patients understand realistic expectations and explain that filter myths are not truthful." Sau đó, đoạn này nêu rất rõ nội dung "remind" mà câu hỏi đề cập: "They remind clients that natural beauty matters more than mathematical proportions or edited versions of themselves seen on screens." Về ngữ nghĩa, đây chính xác là phần bác sĩ "nhắc nhở" bệnh nhân rằng giá trị và vẻ đẹp của họ không nằm trong những hình ảnh đã chỉnh sửa. Về mạch luận, đoạn 4 là phần kết, tập trung vào vai trò giáo dục, định hướng lại nhận thức, nên hoàn toàn phù hợp với câu hỏi "In which paragraph does the writer mention what medical professionals remind patients?" Vì vậy, Paragraph 4 là lựa chọn khớp nhất.

BẢNG TẠM DỊCH SONG NGỮ

English	Tiếng Việt
Social media filters have changed how young people see themselves. Apps like "Bold Glamour" and "Teenage Look" create smooth, edited versions of faces that look very real. These filters smooth skin, brighten eyes, and change facial features in ways that are hard to notice. Analytical filters measure face proportions using mathematical ratios. People start comparing their real faces to their own filtered images	Các bộ lọc trên mạng xã hội đã thay đổi cách giới trẻ nhìn nhận bản thân. Các ứng dụng như "Bold Glamour" và "Teenage Look" tạo ra những phiên bản khuôn mặt được chỉnh sửa mịn màng trông rất thật. Những bộ lọc này làm mịn da, làm sáng mắt và thay đổi các đường nét khuôn mặt theo những cách khó nhận ra. Các bộ lọc phân tích đo tỉ lệ khuôn mặt bằng các tỉ lệ toán học. Mọi người bắt đầu so sánh gương

English	Tiếng Việt
instead of comparing themselves to celebrities. They often show these filtered photos to cosmetic surgeons as examples of what they want to achieve.	mặt thật của mình với chính những hình ảnh đã dùng bộ lọc của họ thay vì so sánh bản thân với người nổi tiếng. Họ thường cho các bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ xem những bức ảnh đã qua lọc đó như những ví dụ về điều họ muốn đạt được.
Doctors report that patients now have very specific beauty requests. Instead of asking to "look better," clients request lifted eye corners, thinner jawlines, fuller lips, and contoured noses based on their filtered selfies. Popular treatments include lip fillers, jaw fillers, and "Barbie Botox" for longer necks. Most patients are teenagers or people in their twenties. They see these procedures as preventative measures against aging, not just as improvements. Nonsurgical cosmetic procedures have increased dramatically, with TikTok filters playing a major role in this growth.	Các bác sĩ cho biết hiện nay bệnh nhân có những yêu cầu làm đẹp rất cụ thể. Thay vì chỉ yêu cầu cho "đẹp hơn", khách hàng đề nghị nâng khóe mắt, làm thon hàm, làm đầy môi và tạo dáng mũi dựa trên những bức ảnh selfie đã qua lọc của họ. Các phương pháp điều trị phổ biến bao gồm tiêm filler môi, filler hàm và "Barbie Botox" để làm cổ trông dài hơn. Phần lớn bệnh nhân là thanh thiếu niên hoặc những người ở độ tuổi đôi mươi. Họ xem những thủ thuật này như các biện pháp phòng ngừa lão hóa, chứ không chỉ là sự cải thiện ngoại hình. Các thủ thuật thẩm mỹ không phẫu thuật đã tăng lên đáng kể, trong đó các bộ lọc TikTok đóng vai trò chính trong sự gia tăng này.
However, filters create dangerous psychological problems. They show impossible beauty standards—perfect skin without pores, perfectly balanced features, and angles requiring heavy editing or surgery. When users fail filter tests or realize they cannot match their filtered faces, they feel more insecure. These cosmetic treatments become quick fixes for filter-created problems, not real concerns about appearance or health needs.	Tuy nhiên, các bộ lọc tạo ra những vấn đề tâm lý nguy hiểm. Chúng đưa ra các tiêu chuẩn sắc đẹp không thể đạt được — làn da hoàn hảo không lỗ chân lông, các đường nét hoàn toàn cân đối và những góc mặt đòi hỏi phải chỉnh sửa nặng hoặc phẫu thuật. Khi người dùng không vượt qua các "bài kiểm tra" bằng bộ lọc hoặc nhận ra mình không thể giống như gương mặt đã qua lọc, họ cảm thấy thiếu tự tin hơn. Những phương pháp thẩm mỹ này trở thành các giải pháp nhanh cho những vấn đề do bộ lọc tạo ra, chứ không xuất phát từ những mối quan tâm thực sự về ngoại hình hoặc nhu cầu sức khỏe.
Medical professionals now have a bigger responsibility. They must help patients understand realistic expectations and explain that filter myths are not truthful. Practitioners teach patients that their value does not come from filtered images or digital perfection. They remind clients that natural beauty	Các chuyên gia y tế hiện nay có trách nhiệm lớn hơn. Họ phải giúp bệnh nhân hiểu được những kỳ vọng thực tế và giải thích rằng các huyền thoại do bộ lọc tạo ra không đúng sự thật. Các bác sĩ thực hành giải thích cho bệnh nhân rằng giá trị của họ không đến từ những hình ảnh đã qua lọc hoặc sự hoàn hảo kỹ thuật

English	Tiếng Việt
matters more than mathematical proportions or edited versions of themselves seen on screens.	số. Họ nhắc nhở khách hàng rằng vẻ đẹp tự nhiên quan trọng hơn các tỉ lệ toán học hoặc những phiên bản đã chỉnh sửa của chính họ được nhìn thấy trên màn hình.
https://www.dazeddigital.com/tc	https://www.dazeddigital.com/tc

Read the following passage about the Bed Rotting: A Deceptive Trend 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.

The phenomenon of "bed rotting" has become a viral trend on TikTok, where young people spend entire days lying in **their** beds. They watch shows, scroll through social media, eat snacks, and nap repeatedly. Many users frame this behavior as self-care and deserved relaxation. **[I]** However, mental health experts strongly disagree, warning that "bed rotting" is misleading and harmful to both physical and mental health. The trend can trigger depression among vulnerable individuals. Young people often **wallow in self-pity** when engaging in this isolation, believing rest justifies avoiding responsibilities.

While occasional rest is acceptable, specialists emphasize that regularly spending most of your time in bed signals deeper problems. Prolonged "bed rotting" causes increased loneliness, depression, and anxiety through social withdrawal and insufficient natural light exposure. Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood **clot** risks. **[II]** This behavior creates a harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation, making it increasingly difficult to resume normal daily activities and engagement with life.

For individuals with chronic illness or persistent pain, extended bed rest becomes medically necessary; however, passively remaining in bed without implementing constructive coping methods can worsen existing symptoms significantly. Mental health professionals recommend healthier alternatives, such as getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, and maintaining meaningful connections with friends and family members. It is crucial to seek help from loved ones or therapists when "bed rotting" interferes with daily functioning, relationships, or emotional well-being. **[III]**

In conclusion, "bed rotting" appears harmless and cozy online, but it actually triggers or deepens depressive episodes significantly. The trend should be taken seriously rather than celebrated as a wellness practice. **Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation helps young people make better choices about their health and future.** **[IV]** Promoting awareness about authentic self-care practices remains vital for protecting mental well-being in our increasingly digital world. Young people deserve education about healthier lifestyle decisions that genuinely support recovery and personal growth.

https://www.healthline.com/tc

Question 31: The phrase "**wallow in self-pity**" in paragraph 1 has the closest meaning to _____.

A. come out of **B. give in to** **C.** break away from **D.** move beyond

Giải Thích: Cụm từ "**wallow in self-pity**" trong đoạn 1 có nghĩa gần nhất với _____.

A. come out of – SAI – Cụm "come out of" về ngữ nghĩa thường diễn tả ý "đi ra/thoát ra khỏi một trạng thái, tình huống hay nơi chốn nào đó", mang hướng chuyển động rời xa, ví dụ "come out of depression" là thoát khỏi trầm cảm. Trong khi đó "wallow in self-pity" lại nhấn mạnh việc đắm chìm, ngụp lặn, buông mình trong cảm xúc tự thương hại, nghĩa là người đó không muốn thoát ra mà còn ở lại, sa lầy sâu hơn. Xét về mạch luận, đoạn 1 mô tả giới trẻ "wallow in self-pity when engaging in this isolation", tức là họ chìm trong tâm trạng tiêu cực khi cố tình tách mình khỏi đời sống, chứ không hề "bước ra khỏi" nó. Vì vậy, "come out of" đi ngược với nội dung câu, không thể là nghĩa gần nhất. Về mặt ngữ pháp, cấu trúc "come out of + noun" là đúng, nhưng ngữ nghĩa và tính liên kết với bối cảnh là sai.

B. give in to – ĐÚNG – Cụm "give in to" mang nghĩa "nhượng bộ, buông xuôi, chiều theo (một cảm xúc, cám dỗ hay áp lực nào đó)", ví dụ "give in to temptation", "give in to despair". Điều này khớp rất sát với "wallow in self-pity", mô tả trạng thái để mặc cho mình chìm trong cảm xúc tự thương hại, không chống lại mà còn mặc nhiên chấp nhận, để nó chi phối hành vi. Trong đoạn 1, giới trẻ dành cả ngày nằm trên giường, cô lập, và "often wallow in self-pity when engaging in this isolation", tức họ buông xuôi, mặc cho cảm giác tội nghiệp bản thân dẫn dắt, rồi biện minh rằng mình "xứng đáng được nghỉ ngơi" để tránh né trách nhiệm. Về ngữ pháp, "give in to + noun" song song với "wallow in + noun", nên xét mặt cấu trúc cũng tương thích cao. Xét về mạch luận, cụm này giữ được sắc thái tiêu cực, thụ động và bị cảm xúc lấn át, phù hợp với cảnh báo của chuyên gia, nên là lựa chọn gần nghĩa nhất.

C. break away from – SAI – "Break away from" thường có nghĩa "tách khỏi, thoát ly, cắt đứt khỏi một nhóm, ảnh hưởng hay thói quen nào đó", nhấn mạnh hành động chủ động rời xa một thứ đang ràng buộc mình, ví dụ "break away from a toxic relationship" hay "break away from tradition". Cụm này hàm ý sự giải phóng, thoát ra, khác hẳn với "wallow in self-pity" là tình trạng ngược lại: không thoát mà còn lún sâu hơn. Trong bối cảnh bài đọc, người trẻ tham gia "bed rotting" không hề "break away from self-pity" mà chìm trong nó, dùng sự cô lập để nuôi dưỡng cảm xúc tội nghiệp bản thân. Về coherence, nếu thay "wallow in self-pity" bằng "break away from self-pity" thì câu sẽ đảo ngược nghĩa, làm mất đi sắc thái cảnh báo về tính tiêu cực của xu hướng này, khiến lập luận của tác giả mất logic. Vì thế, dù cấu trúc ngữ pháp "break away from + noun" là đúng, ngữ nghĩa hoàn toàn không tương thích.

D. move beyond – SAI – Cụm "move beyond" nghĩa là "vượt qua, tiến xa hơn khỏi một giai đoạn, vấn đề hay cảm xúc nào đó", thường mang sắc thái tích cực, hướng thượng, ví dụ "move beyond past mistakes" hay "move beyond grief". Nó mô tả quá trình phát triển, không còn bị mắc kẹt trong trạng thái tiêu cực nữa. Ngược lại, "wallow in self-pity" nhấn mạnh sự sa lầy, đắm chìm và kéo dài tình trạng tự thương hại, là một kiểu mắc kẹt về cảm xúc. Đặt trong đoạn 1, tác giả mô tả người trẻ nằm lì trên giường, cô lập, xem đó như "self-care" nhưng thực chất lại thả lỏng để cho sự bi quan chi phối. Nếu dùng "move beyond self-pity" thì câu sẽ mang nghĩa họ đã vượt qua cảm xúc tiêu cực, hoàn toàn trái với ý bài. Về mạch luận, điều đó làm suy yếu lập trường phê phán hiện tượng "bed rotting". Do vậy, tuy "move beyond" đúng ngữ pháp, nó trái ngược về ngữ nghĩa với "wallow in self-pity", không thể là lựa chọn gần nghĩa.

Question 32: Which consequence of "bed rotting" is NOT mentioned in the passage?

A. Permanent cognitive impairment or significant memory loss

B. Increased depression, anxiety, and loneliness

C. Muscle weakness and circulation issues with elevated blood clot risks

D. Reduced motivation and difficulty resuming normal daily activities

Giải Thích: Hậu quả nào của việc "giường mục nát" KHÔNG được đề cập trong đoạn văn?

A. Permanent cognitive impairment or significant memory loss – ĐÚNG – Câu hỏi yêu cầu xác định hậu quả không được nhắc tới trong bài, nên thí sinh phải đọc kỹ đoạn 2, 3 để liệt kê được hết các hệ quả được nêu. Trong bài, tác giả nói về tăng cô đơn, trầm cảm, lo âu, rút lui xã hội, thiếu ánh sáng tự nhiên, rối loạn giấc ngủ, yếu cơ, đau lưng, vấn đề tuần hoàn và nguy cơ huyết khối cao hơn, cùng với giảm động lực, khó quay lại các hoạt động hằng ngày. Tuy nhiên, hoàn toàn không có câu nào nhắc đến "permanent cognitive impairment" hay "significant memory loss", tức suy giảm nhận thức vĩnh viễn hoặc mất trí nhớ nghiêm trọng. Đây là một hệ quả nặng hơn mức bài đề cập, mang màu sắc y khoa thần kinh sâu hơn. Về mặt mạch luận, thêm chi tiết này sẽ làm lệch trọng tâm vốn tập trung vào trầm cảm, lo âu, thể chất suy yếu, chứ không đi vào tổn thương thần kinh lâu dài, vì thế đây chính là hậu quả "không được đề cập".

B. Increased depression, anxiety, and loneliness – SAI – Phương án này nhìn qua tưởng như gây nhiễu vì khá "tổng hợp", nhưng thực tế trùng khớp trực tiếp với nội dung đoạn 2. Văn bản nêu rõ "Prolonged 'bed rotting' causes increased loneliness, depression, and anxiety through social withdrawal and insufficient natural light exposure", nghĩa là việc nằm lì kéo dài làm tăng cô đơn, trầm cảm và lo âu, thông qua cơ chế rút khỏi xã hội và thiếu tiếp xúc ánh sáng tự nhiên. Về ngữ pháp, cụm danh từ "increased depression, anxiety, and loneliness" khớp hoàn toàn với cấu trúc liệt kê trong câu gốc của bài. Về mặt mạch luận, đây là nhóm hậu quả tâm lý được tác giả nhấn mạnh và lặp lại nhiều lần như trọng tâm cảnh báo, liên quan trực tiếp đến việc "bed rotting" bị coi là tự chăm sóc nhưng thực chất phá hoại sức khỏe tinh thần. Do đó, đáp án B rõ ràng là hậu quả có được đề cập, nên không thể chọn.

C. Muscle weakness and circulation issues with elevated blood clot risks – SAI – Đáp án này bám sát từng cụm từ của đoạn 2, nơi bài viết cảnh báo các biến chứng thể chất cụ thể: "Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood clot risks." Nghĩa là ngoài các vấn đề tâm lý, còn có yếu cơ, đau lưng, rối loạn tuần hoàn kèm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông. Về ngữ pháp, danh ngữ "muscle weakness and circulation issues with elevated blood clot risks" giữ nguyên cấu trúc liệt kê và bổ nghĩa "with elevated blood clot risks" giống câu gốc. Về mạch luận, đây là bằng chứng cho luận điểm "bed rotting" không chỉ hại tinh thần mà còn gây hại thể chất nghiêm trọng. Vì đây là hậu quả đã được nêu rất rõ, đáp án C thuộc nhóm "mentioned in the passage", nên không thể là lựa chọn đúng cho câu hỏi "NOT mentioned".

D. Reduced motivation and difficulty resuming normal daily activities – SAI – Phương án này được diễn đạt lại khá sát câu trong đoạn 2: "This behavior creates a harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation, making it increasingly difficult to resume normal daily activities and engagement with life." Nội dung cho thấy "bed rotting" gây ra một vòng luẩn quẩn: nằm mãi làm tâm trạng xấu đi, động lực giảm, và ngày càng khó quay lại nhịp sống, hoạt động thường nhật. Về mặt ngữ nghĩa,

"reduced motivation" tương ứng với "reduces motivation", còn "difficulty resuming normal daily activities" là cách rút gọn từ "making it increasingly difficult to resume normal daily activities and engagement with life". Về mạch luận, đây là một hệ quả rất quan trọng, chứng minh việc nằm lì không phải nghỉ ngơi thực sự mà là sự sa sút chức năng. Do đó, đây rõ ràng là hậu quả đã được đề cập, nên đáp án D không phù hợp với yêu cầu "NOT mentioned".

Question 33: Where in the paragraph does the following sentence best fit?

Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability.

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

Giải Thích: Câu sau đây phù hợp nhất ở vị trí nào trong đoạn văn?

A. [I] – SAI – Vị trí [I] nằm giữa câu "Many users frame this behavior as self-care and deserved relaxation." và câu "However, mental health experts strongly disagree…". Ở đoạn này, tác giả đang thiết lập thế đối lập: người dùng tự coi đây là self-care, sau đó "However" giới thiệu quan điểm ngược lại của chuyên gia. Nếu chèn "Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability." vào đây, mạch luận sẽ bị đứt đoạn: đang từ mô tả cách giới trẻ nhìn nhận xu hướng, lại nhảy sang khuyến nghị "hành động sớm" trước khi bất kỳ "destructive pattern" nào được mô tả rõ ràng. Về liên kết, cụm "this destructive pattern" không có tiền đề rõ ràng để bám vào, vì phần trước mới chỉ nói "frame this behavior as self-care" chứ chưa mô tả chuỗi hậu quả lặp đi lặp lại. Về mặt diễn tiến luận điểm, chèn ở [I] làm loãng vai trò của "However" và phá vỡ cấu trúc so sánh "người dùng nghĩ gì" – "chuyên gia nói gì". Do đó, xét coherence và cohesion, [I] không phù hợp.

B. [II] – SAI – Vị trí [II] nằm giữa câu liệt kê hậu quả thể chất "Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood clot risks." và câu "This behavior creates a harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation…". Đoạn này tạo một bước chuyển nuột: từ hệ quả thể chất sang mô tả "harmful cycle" – vòng luẩn quẩn tâm lý–hành vi. Nếu chèn câu "Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability." vào [II], ta sẽ có: liệt kê triệu chứng thể chất → nhảy sang lời khuyên "hành động sớm" → rồi mới quay lại mô tả "harmful cycle". Cụm "this destructive pattern" ở đây mang tính tham chiếu xuôi (cataphoric), trỏ tới "harmful cycle" phía sau, khiến câu chen vào có cảm giác lạc lõng và đảo trật tự logic: lẽ ra phải hiểu rõ "pattern" là gì rồi mới bàn chuyện ngăn chặn. Ngoài ra, đoạn 2 đang ở giọng điệu mô tả, phân tích hậu quả; việc chèn một câu khuyến nghị mang tính can thiệp sớm sẽ làm đoạn bị "đứt tông", vì phần khuyến nghị được triển khai tập trung hơn ở đoạn 3. Bởi vậy, về mạch lập luận và sự phân bố chức năng đoạn, [II] không phải vị trí tối ưu.

C. [III] – ĐÚNG – Vị trí [III] xuất hiện sau câu "It is crucial to seek help from loved ones or therapists when 'bed rotting' interferes with daily functioning, relationships, or emotional well-being." và ngay trước khi kết thúc đoạn 3. Cả đoạn 3 xoay quanh nhóm đối tượng có bệnh mãn tính/pain, nhấn mạnh rằng: bed rest có thể cần thiết, nhưng nếu thụ động không dùng coping strategies và tách khỏi xã hội thì triệu chứng sẽ

nặng hơn; vì vậy chuyên gia khuyến nghị các lựa chọn lành mạnh hơn, vận động, hạn chế lướt mạng, duy trì kết nối và "seek help" khi hành vi này ảnh hưởng chức năng đời sống. Chèn câu "Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability." ngay sau câu "It is crucial to seek help…" tạo ra chuỗi lập luận chặt chẽ: (1) khi đã có dấu hiệu can thiệp chức năng thì phải tìm sự giúp đỡ, (2) làm sớm sẽ ngăn mô thức phá hoại này ăn sâu. Ở đây, cụm "this destructive pattern" bám thẳng vào toàn bộ hành vi "bed rotting" thụ động vừa được mô tả; cụm "Taking action early" nối trực tiếp với "It is crucial to seek help", tăng cường tính nhấn mạnh. Về ngữ pháp, cả hai câu đều ở dạng khẳng định chung, dùng hiện tại đơn, phù hợp phong cách khuyến cáo. Về cohesion, liên kết nguyên nhân–kết quả rất rõ: tìm hỗ trợ sớm để ngăn mô thức phá hoại ăn sâu. Đây là vị trí hài hòa nhất giữa nội dung khuyến nghị, thời điểm "early intervention" và đối tượng dễ tổn thương đã được nêu.

D. [IV] – SAI – Vị trí [IV] nằm trong đoạn kết luận: "Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation helps young people make better choices about their health and future. [IV] Promoting awareness about authentic self-care practices remains vital for protecting mental well-being…". Đoạn này đang làm nhiệm vụ tổng kết, mở rộng tầm nhìn: phân biệt nghỉ ngơi thật sự với cô lập có hại, rồi nhấn mạnh tầm quan trọng của nâng cao nhận thức chung. Nếu chèn câu "Taking action early prevents this destructive pattern from becoming increasingly entrenched in psychological stability." vào [IV], mạch câu sẽ trở thành: hiểu sự khác biệt → hành động sớm ngăn mô thức phá hoại ăn sâu → nâng cao nhận thức. Về mặt ý nghĩa, không phải là không liên quan, nhưng "this destructive pattern" ở đây khá mơ hồ, vì ngay trước đó không mô tả cụ thể "pattern" nào, mà chỉ nói khái quát về "difference between genuine rest and harmful isolation". Hơn nữa, phần "taking action early" thiên về khuyến nghị can thiệp cá nhân, trong khi đoạn kết đang chuyển trọng tâm sang tầm vĩ mô: nâng cao nhận thức xã hội, giáo dục giới trẻ về self-care đúng nghĩa. Nhét thêm một khuyến nghị cá nhân chi tiết ở đây làm đoạn kết bớt gọn, giảm tính khái quát và sức nén của phần closing. Do đó, xét về vai trò đoạn kết và tính cô đọng, [IV] kém phù hợp hơn [III].

Question 34: The word "**their**" in paragraph 1 refers to _____.

A. the phenomenon of "bed rotting"

B. TikTok

C. the viral trend

D. young people

Giải Thích: Từ "**their**" trong đoạn 1 đề cập đến _____.

D. young people – ĐÚNG – Đại từ sở hữu "their" trong cụm "spend entire days lying in their beds" quy chiếu trực tiếp về "young people" ngay trước đó. Về ngữ pháp, "young people" là danh từ số nhiều, hoàn toàn phù hợp với đại từ sở hữu số nhiều "their". Về ngữ nghĩa, câu mô tả rõ hành vi: "young people spend entire days lying in their beds. They watch shows, scroll through social media, eat snacks, and nap repeatedly." Tất cả các hành động này đều gắn với người trẻ như chủ thể trải nghiệm, do đó các yếu tố sở hữu như "their beds" hiển nhiên thuộc về họ. Về coherence, chuỗi câu sau đó "They watch…, Many users frame this behavior…" tiếp tục dùng đại từ "they" và "users" để nói về cùng một nhóm người này, càng

củng cố rằng "their" phải là của "young people". Vì vậy, lựa chọn D duy trì được tính mạch lạc, nhất quán và đúng chuẩn quy chiếu đại từ trong đoạn văn.

Question 35: The word "**clot**" in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to _____.

A. thicken **B. spread** **C.** solidify **D.** compress

Giải Thích: Từ "clot" trong đoạn 2 có nghĩa TRÁI NGHĨA với _____.

A. thicken – SAI – Động từ "thicken" nghĩa là "làm đặc lại, trở nên đặc hơn, sệt lại", thường dùng với chất lỏng, dung dịch, ví dụ "the sauce will thicken as it cools". Trong y khoa, khi máu "thickens", nó dễ dẫn đến việc hình thành "clots" (cục máu đông). Trong đoạn văn, "clot" xuất hiện trong cụm "blood clot risks", chỉ tình trạng máu đông, vón cục, gây nguy cơ tắc mạch. Xét về ngữ nghĩa, "thicken" là quá trình dẫn tới trạng thái "clot", vì chất lỏng bớt chảy, đặc lại, dễ kết khối. Do đó, "thicken" không thể là trái nghĩa với "clot"; ngược lại, nó cùng hướng ý nghĩa "kết tụ lại, giảm độ lỏng, tăng xu hướng tạo khối". Về mạch luận, đoạn văn nhấn mạnh nguy cơ máu đông, nên những từ liên hệ với "đặc lại" càng gần nghĩa với "clot" chứ không đối lập. Vì vậy, chọn A là sai về cả ngữ nghĩa và logic bối cảnh.

B. spread – ĐÚNG – Động từ "spread" nghĩa là "lan ra, tản ra, phân tán ra một phạm vi rộng hơn", hàm ý ngược lại với ý tưởng "kết khối, vón lại một chỗ". Khi máu "clots", nó kết lại thành khối, không còn ở trạng thái lưu thông đều; trong khi máu "spreads" là nó chảy, lan, phân bố rộng, không tụ thành cục. Trong bối cảnh đoạn văn, "circulation issues with elevated blood clot risks" mô tả nguy cơ máu bị đông, ảnh hưởng lưu thông. Nếu xét về mặt ý niệm, "clot" đối lập với trạng thái "spread freely", tức máu lưu thông, không bị kết khối. Vì vậy, "spread" chính là từ trái nghĩa rõ ràng nhất trong bốn lựa chọn. Về ngữ pháp, "clot" và "spread" đều là động từ thường, có thể dùng trong cấu trúc tương tự ("the blood clots" vs "the blood spreads"), tăng thêm độ phù hợp khi xét đối lập. Về mạch luận, chọn "spread" làm từ trái nghĩa duy nhất giữ được hướng nghĩa "không vón lại, không đặc khối", hoàn toàn khớp yêu cầu câu hỏi.

C. solidify – SAI – Động từ "solidify" nghĩa là "làm cho rắn lại, trở nên rắn chắc hơn", thường dùng cho chất lỏng chuyển sang trạng thái rắn hoặc đặc cứng, ví dụ "the lava solidified into rock". Trong trường hợp máu hoặc chất lỏng trong cơ thể, "solidify" gợi hình dung rõ rệt về quá trình chuyển từ lỏng sang dạng gần như khối, rất gần với ý niệm "clot", tức tạo cục, tạo khối đặc. Về ngữ nghĩa, cả "clot" và "solidify" đều thuộc trường nghĩa "mất tính lỏng, tăng độ rắn, kết khối", nên chúng là từ gần nghĩa chứ không phải trái nghĩa. Nếu dùng trong câu y khoa, "the blood solidifies" và "the blood clots" đều mang sắc thái nguy cơ đông máu, đi cùng mạch cảnh báo trong đoạn văn. Do đó, chọn "solidify" làm từ trái nghĩa sẽ khiến yêu cầu "OPPOSITE in meaning" bị phá vỡ, vì thực tế nó củng cố cùng ý cảnh báo về sự đông đặc, trái với ý "lan ra, lưu thông".

D. compress – SAI – Động từ "compress" nghĩa là "nén lại, ép chặt lại, làm cho một thứ chiếm ít không gian hơn", liên quan đến áp lực và giảm thể tích. Mặc dù "compress" không đồng nghĩa trực tiếp với "clot", nhưng về ý nghĩa khái quát, nó vẫn mang hướng "làm cho thứ gì đó tụ lại, chặt lại, bớt phân tán", gần với ý tưởng "khối đông, vón cục" hơn là đối lập. Trong bối cảnh máu và tuần hoàn, "compression" thường gắn với việc tạo áp lực bên ngoài, nhưng không mang nghĩa "lan ra, tản ra" mà là "siết lại". Vì vậy, nếu so sánh

trục nghĩa "clot" – "spread", thì "compress" đứng về phía "tập trung, dồn lại" chứ không phải "phân tán". Về coherence, đoạn văn nhắc tới "blood clot risks" như hệ quả của việc nằm lâu, liên tưởng đến trạng thái máu bị đọng, không lưu thông, hoàn toàn không tương thích với "compress" như một đối cực. Do đó, đáp án D không đáp ứng yêu cầu trái nghĩa, chỉ là một lựa chọn gây nhiễu.

Question 36: Which of the following best summarises paragraph 3?

A. Bed rest is medically necessary for chronic illness patients, and mental health professionals recommend extended periods of complete rest and physical inactivity without any structured coping strategies or social engagement.

B. Young people experiencing chronic pain should immediately seek professional therapeutic support and avoid all forms of bed rest to prevent depression and anxiety from becoming worse over time.

C. While bed rest may be medically necessary for chronic illness, passive inactivity without constructive coping methods and social engagement can worsen existing symptoms and psychological stability significantly.

D. Individuals with persistent illness should prevent mental health problems by maintaining regular contact with friends and family members, limiting endless scrolling, and taking early action to avoid psychological entrenchment.

Giải Thích: Câu nào sau đây tóm tắt đoạn 3 đúng nhất?

A. Nghỉ ngơi tại giường là cần thiết về mặt y tế đối với bệnh nhân mắc bệnh mãn tính, và các chuyên gia sức khỏe tâm thần khuyến nghị thời gian dài nghỉ ngơi hoàn toàn và không hoạt động thể chất mà không có bất kỳ chiến lược đối phó có cấu trúc hoặc tham gia xã hội nào.

B. Người trẻ tuổi bị đau mãn tính nên tìm kiếm sự hỗ trợ trị liệu chuyên nghiệp ngay lập tức và tránh mọi hình thức nghỉ ngơi tại giường để ngăn ngừa chứng trầm cảm và lo âu trở nên tồi tệ hơn theo thời gian.

C. Mặc dù nghỉ ngơi tại giường có thể cần thiết về mặt y tế đối với bệnh mãn tính, nhưng việc không hoạt động thụ động mà không có các phương pháp đối phó mang tính xây dựng và tham gia xã hội có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng hiện có và sự ổn định tâm lý một cách đáng kể.

D. Những người mắc bệnh dai dẳng nên ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần bằng cách duy trì liên lạc thường xuyên với bạn bè và các thành viên gia đình, hạn chế lướt mạng xã hội vô tận và hành động sớm để tránh tình trạng suy sụp tâm lý.

A. Bed rest is medically necessary for chronic illness patients, and mental health professionals recommend extended periods of complete rest and physical inactivity without any structured coping strategies or social engagement. – SAI – Đáp án này mở đầu khá sát với câu đầu đoạn 3 khi thừa nhận rằng "bed rest" có thể cần thiết về mặt y khoa đối với người mắc bệnh mãn tính hoặc đau dai dẳng. Tuy nhiên, phần sau của câu lại đi lệch hoàn toàn với nội dung đoạn: "recommend extended periods of complete rest and physical inactivity without any structured coping strategies or social engagement". Trong bài, các chuyên gia không hề khuyến nghị "nghỉ ngơi hoàn toàn" hay "không hoạt động thể chất"; ngược lại, họ đề xuất "getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, and maintaining meaningful

connections". Như vậy, đáp án A đảo ngược thông điệp: từ cảnh báo về nguy cơ của việc thụ động nằm lì không có coping strategies, nó biến thành khuyến khích chính hành vi đó. Về mạch luận, đoạn 3 muốn cân bằng giữa nhu cầu nghỉ ngơi y khoa và yêu cầu duy trì phương pháp đối phó lành mạnh, trong khi A chỉ nhấn mạnh cực đoan ở phía "nằm im vô hạn", nên không thể là tóm tắt đúng.

B. Young people experiencing chronic pain should immediately seek professional therapeutic support and avoid all forms of bed rest to prevent depression and anxiety from becoming worse over time. – SAI – Phương án này sai ở cả hai vế chính. Thứ nhất, đoạn 3 không giới hạn đối tượng ở "young people" mà nói rộng hơn "individuals with chronic illness or persistent pain", tức mọi lứa tuổi. Việc thu hẹp đối tượng về "người trẻ" làm sai lệch phạm vi áp dụng. Thứ hai, câu này cho rằng họ nên "avoid all forms of bed rest", trong khi bài ngược lại, thừa nhận "extended bed rest becomes medically necessary" cho một số bệnh cảnh; vấn đề không phải tránh hoàn toàn nghỉ giường, mà là không được "passively remaining in bed without implementing constructive coping methods". Đáp án B cũng nhấn mạnh một khuyến nghị duy nhất là "immediately seek professional therapeutic support", trong khi đoạn 3 liệt kê nhiều chiến lược: vận động khi có thể, giảm lướt mạng, duy trì kết nối, và chỉ "seek help" khi hành vi "bed rotting" bắt đầu can thiệp vào chức năng đời sống. Vì thế, phương án này vừa cực đoan, vừa bóp méo thông điệp cân bằng của đoạn.

C. While bed rest may be medically necessary for chronic illness, passive inactivity without constructive coping methods and social engagement can worsen existing symptoms and psychological stability significantly. – ĐÚNG – Phương án này nắm đúng hai ý trụ cột của đoạn 3 và giữ được sắc thái đối lập "while… however…" trong nguyên văn. Vế đầu "bed rest may be medically necessary for chronic illness" khớp với câu "For individuals with chronic illness or persistent pain, extended bed rest becomes medically necessary", thừa nhận rằng việc nằm nghỉ không phải lúc nào cũng xấu, có bối cảnh y khoa chính đáng. Vế sau "passive inactivity without constructive coping methods and social engagement can worsen existing symptoms and psychological stability significantly" tổng hợp chuẩn câu "however, passively remaining in bed without implementing constructive coping methods can worsen existing symptoms significantly" và nội dung về việc cần "moving your body" và "maintaining meaningful connections". Ở đây, "psychological stability" là khái quát hợp lý từ trầm cảm, lo âu, suy giảm chức năng tinh thần được ngụ ý. Về mạch luận, đáp án C giữ đúng thế cân bằng: công nhận nhu cầu nghỉ ngơi y khoa nhưng cảnh báo nguy cơ khi việc nằm giường trở thành thụ động, thiếu coping và cô lập xã hội, đúng với trọng tâm đoạn 3.

D. Individuals with persistent illness should prevent mental health problems by maintaining regular contact with friends and family members, limiting endless scrolling, and taking early action to avoid psychological entrenchment. – SAI – Đáp án này sử dụng khá nhiều cụm từ có trong đoạn, như duy trì liên lạc với bạn bè, gia đình và hạn chế lướt mạng, nên dễ gây nhiễu. Tuy nhiên, nó không còn là tóm tắt toàn đoạn mà chỉ bó hẹp vào phần lời khuyên, bỏ quên hoàn toàn bối cảnh y khoa "bed rest becomes medically necessary" và trái nghĩa quan trọng giữa "necessary bed rest" và "passive bed rotting". Ngoài ra, câu này nhấn mạnh "prevent mental health problems" như mục tiêu chính, trong khi đoạn 3 trình bày cả việc triệu chứng bệnh lý hiện hữu có thể nặng hơn khi chỉ nằm thụ động. Thành tố "taking early action to avoid psychological entrenchment" cũng không được thể hiện rõ ràng trong bản gốc đoạn 3, mà là ý được mở rộng

thêm, khiến câu trở nên suy diễn. Về cấu trúc nội dung, đoạn 3 gồm hai phần: (1) ghi nhận tính cần thiết của nghỉ giường trong bệnh mãn tính, (2) cảnh báo nguy cơ nếu thiếu coping và cô lập, kèm khuyến nghị. Đáp án D chỉ giữ lại nửa sau, nên không đáp ứng yêu cầu "best summarises paragraph 3".

Question 37: Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

A. Recognizing the distinction between authentic rest and detrimental isolation enables young people to decide more wisely regarding their well-being and long-term prospects.

B. Young people who distinguish between healthy relaxation and negative withdrawal can identify destructive patterns before they develop into more serious psychological complications.

C. Teaching young people to recognize the boundaries between restorative rest and damaging isolation prevents them from misinterpreting harmful behaviors as legitimate wellness activities.

D. Young people benefit from understanding that genuine rest differs from isolation, which helps them establish better boundaries and avoid misconceptions about acceptable self-care practices.

Giải Thích: Câu nào sau đây diễn đạt lại câu được gạch chân trong đoạn 4 một cách chính xác nhất?

A. Nhận ra sự khác biệt giữa nghỉ ngơi đích thực và sự cô lập có hại giúp người trẻ đưa ra quyết định sáng suốt hơn về sức khỏe và triển vọng lâu dài của họ.

B. Người trẻ biết phân biệt giữa thư giãn lành mạnh và sự rút lui tiêu cực có thể nhận diện các mô hình phá hoại trước khi chúng phát triển thành các biến chứng tâm lý nghiêm trọng hơn.

C. Dạy người trẻ nhận ra ranh giới giữa nghỉ ngơi phục hồi và sự cô lập gây hại giúp họ tránh hiểu sai các hành vi có hại là các hoạt động chăm sóc sức khỏe hợp pháp.

D. Người trẻ được lợi từ việc hiểu rằng nghỉ ngơi đích thực khác với sự cô lập, điều này giúp họ thiết lập ranh giới tốt hơn và tránh những quan niệm sai lầm về các thực hành tự chăm sóc bản thân được chấp nhận.

A. Recognizing the distinction between authentic rest and detrimental isolation enables young people to decide more wisely regarding their well-being and long-term prospects. – ĐÚNG – Câu này gần như song song về cấu trúc và nghĩa với câu gốc. "Recognizing the distinction between authentic rest and detrimental isolation" tương đương với "Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation": cùng nhấn mạnh hành động nhận thức/hiểu rõ sự khác biệt giữa một dạng nghỉ ngơi lành mạnh và sự cô lập có hại. Mệnh đề sau "enables young people to decide more wisely regarding their well-being and long-term prospects" tương ứng với "helps young people make better choices about their health and future": cùng dùng động từ chỉ sự hỗ trợ (helps/enables), cùng nói đến hành động lựa chọn tốt hơn, và cùng đề cập tới hai khía cạnh thời gian – hiện tại (well-being/health) và tương lai (long-term prospects/future). Về mạch luận, đáp án A không thêm ý mới, không suy diễn thêm cơ chế phòng ngừa hay dạy dỗ, mà chỉ chuyển hoá từ vựng (genuine/authentic, harmful/detrimental, make better choices/decide more wisely) nên giữ nguyên lực nghĩa của câu gốc. Vì vậy, đây là diễn đạt lại chính xác và cân bằng nhất.

B. Young people who distinguish between healthy relaxation and negative withdrawal can identify destructive patterns before they develop into more serious psychological complications. – SAI – Bắt đầu của đáp án B "Young people who distinguish between healthy relaxation and negative withdrawal" khá

gần với "Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation" vì đều nhấn mạnh sự phân biệt giữa nghỉ ngơi lành mạnh và rút lui tiêu cực. Tuy nhiên, mệnh đề sau "can identify destructive patterns before they develop into more serious psychological complications" đã mở rộng đáng kể so với câu gốc. Câu gốc chỉ nói rằng hiểu sự khác biệt này "helps young people make better choices about their health and future", tức là hỗ trợ đưa ra lựa chọn tốt hơn, không trực tiếp nói đến việc "nhận diện các mô thức phá hoại" hay "trước khi chúng phát triển thành biến chứng tâm lý nghiêm trọng". Đáp án B thêm hai tầng nghĩa: (1) nhấn mạnh "destructive patterns" như đối tượng được nhận diện, (2) đưa yếu tố "before they develop into more serious psychological complications" là một quan hệ thời gian–phòng ngừa không hề được nêu. Điều này khiến câu không còn là paraphrase đơn thuần mà là suy diễn nguyên nhân–kết quả sâu hơn. Về logic, nó vẫn hợp lý với toàn bài, nhưng không còn "closest in meaning" với câu được gạch chân.

C. Teaching young people to recognize the boundaries between restorative rest and damaging isolation prevents them from misinterpreting harmful behaviors as legitimate wellness activities. – SAI – Đáp án C thay đổi chủ thể hành động một cách đáng kể. Câu gốc dùng cấu trúc phi nhân xưng "Understanding the difference… helps young people…", trọng tâm đặt vào chính người trẻ là chủ thể hiểu và tự đưa ra lựa chọn tốt hơn. Trong khi đó, C chuyển thành "Teaching young people to recognize…", tức nhấn mạnh hành động "dạy" của một chủ thể khác (giáo viên, chuyên gia, xã hội), làm lệch điểm nhấn từ "tự hiểu" sang "được dạy". Thêm nữa, mệnh đề kết quả "prevents them from misinterpreting harmful behaviors as legitimate wellness activities" là một bước suy rộng: câu gốc chỉ nói "helps… make better choices about their health and future", tức giúp chọn tốt hơn, chứ không cụ thể hóa việc "ngăn họ hiểu lầm các hành vi có hại là hoạt động wellness hợp pháp". Về ngữ nghĩa, C không sai với tinh thần chung của bài, nhưng thêm quá nhiều nội dung: "teaching", "boundaries", "misinterpreting harmful behaviors", "legitimate wellness activities". Do đó, nó không còn là diễn đạt lại sát nghĩa trực tiếp câu gốc, mà là một cách phát triển ý rộng hơn.

D. Young people benefit from understanding that genuine rest differs from isolation, which helps them establish better boundaries and avoid misconceptions about acceptable self-care practices. – SAI – Đáp án D bắt đầu với "Young people benefit from understanding that genuine rest differs from isolation", khá sát với phần đầu câu gốc: đều công nhận người trẻ có lợi khi hiểu rằng nghỉ ngơi thật sự khác với cô lập. Tuy nhiên, phần sau "which helps them establish better boundaries and avoid misconceptions about acceptable self-care practices" đã đổi trọng tâm hệ quả. Câu gốc nhấn mạnh kết quả cụ thể là "make better choices about their health and future", tức trực tiếp cải thiện quyết định liên quan đến sức khỏe và tương lai. Đáp án D lại chuyển sang "establish better boundaries and avoid misconceptions about acceptable self-care practices", nghĩa là đặt ranh giới tốt hơn và tránh hiểu lầm về các thực hành chăm sóc bản thân. Dù điều này có vẻ hợp lý với nội dung chung của đoạn, nó vẫn là một lớp suy luận thêm, không được diễn tả trong câu gốc. Về cấu trúc, D dùng mệnh đề quan hệ "which helps them…" để thêm hai kết quả chi tiết, làm câu chứa nhiều nội dung phái sinh hơn là một paraphrase trực tiếp. Do vậy, D là ý liên quan, nhưng không phải diễn đạt gần nhất về mặt nghĩa.

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

A. Mental health professionals recommend moving your body, limiting scrolling, and maintaining connections with friends and family members.

B. The passage states that occasional bed rotting throughout the week has no negative health risks or consequences.

C. Young people with chronic illness should avoid bed rest entirely and stay active outdoors.

D. Bed rotting triggers depression only among vulnerable individuals with pre-existing mental health conditions.

Giải Thích: Theo đoạn văn, phát biểu nào sau đây là ĐÚNG?

A. Các chuyên gia sức khỏe tâm thần khuyên nên vận động cơ thể, hạn chế lướt mạng xã hội và duy trì liên lạc với bạn bè và gia đình.

B. Đoạn văn cho rằng việc nằm lì trên giường thỉnh thoảng trong tuần không gây ra rủi ro hoặc hậu quả tiêu cực nào cho sức khỏe.

C. Người trẻ mắc bệnh mãn tính nên tránh hoàn toàn việc nằm lì trên giường và nên hoạt động ngoài trời.

D. Việc nằm lì trên giường chỉ gây ra trầm cảm ở những người dễ bị tổn thương có tiền sử bệnh lý tâm thần.

A. Mental health professionals recommend moving your body, limiting scrolling, and maintaining connections with friends and family members. – ĐÚNG – Đáp án này gần như trích lại nguyên văn ý trong đoạn 3. Bài viết nêu rõ: "Mental health professionals recommend healthier alternatives, such as getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, and maintaining meaningful connections with friends and family members." Nghĩa là các chuyên gia sức khỏe tâm thần không ủng hộ việc nằm lì thụ động, mà khuyến nghị những lựa chọn lành mạnh hơn: đứng dậy khi có thể, vận động cơ thể, hạn chế lướt mạng vô tận và duy trì kết nối có ý nghĩa với người thân, bạn bè. Về ngữ pháp, cấu trúc "recommend doing something" được giữ nguyên, chỉ lược bớt "getting up when feasible" nhưng vẫn đúng tinh thần. Về mạch luận, đây là phần giải pháp thay thế cho "bed rotting", được nhấn mạnh rõ ràng sau phần phân tích tác hại. Do đó, đáp án A phản ánh chính xác nội dung bài, không thêm bớt, không suy diễn, nên là phát biểu đúng theo đoạn văn.

B. The passage states that occasional bed rotting throughout the week has no negative health risks or consequences. – SAI – Đây là một câu gây nhiễu dạng "thêm ý phủ định tuyệt đối". Đoạn văn chỉ nói "While occasional rest is acceptable, specialists emphasize that regularly spending most of your time in bed signals deeper problems." Tức là: nghỉ ngơi thỉnh thoảng thì được, nhưng nếu thường xuyên dành phần lớn thời gian trên giường thì là dấu hiệu của vấn đề sâu hơn. Bài không hề khẳng định rằng "occasional bed rotting throughout the week has no negative health risks or consequences", càng không dùng những cụm mang tính tuyệt đối như "no negative health risks". Hơn nữa, toàn bài có giọng điệu cảnh báo khá mạnh về xu hướng này, nhắc đến trầm cảm, lo âu, cô đơn, yếu cơ, đau lưng, vấn đề tuần hoàn, nên việc gán cho tác giả quan điểm "không nguy hiểm, không hậu quả" là trái ngược hoàn toàn. Về mạch luận, nếu đúng như B, bài đã trở nên mâu thuẫn với chính luận điểm cốt lõi là cần phải nghiêm túc nhìn nhận tác hại của "bed rotting". Vì vậy, phát biểu này sai so với nội dung.

C. Young people with chronic illness should avoid bed rest entirely and stay active outdoors. – SAI – Đáp án này đi ngược hẳn với lập luận cân bằng của đoạn 3. Văn bản viết: "For individuals with chronic illness or persistent pain, extended bed rest becomes medically necessary; however, passively remaining in bed without implementing constructive coping methods can worsen existing symptoms significantly." Nghĩa là với người mắc bệnh mãn tính, đau dai dẳng, "extended bed rest" có thể cần thiết về mặt y khoa; vấn đề nằm ở chỗ họ thụ động nằm lì, không áp dụng các chiến lược đối phó mang tính xây dựng. Đáp án C lại nói "should avoid bed rest entirely and stay active outdoors" – tránh hoàn toàn nghỉ giường và phải năng động ngoài trời – là một cực đoan không được văn bản ủng hộ, vừa phủ nhận nhu cầu y khoa, vừa thêm chi tiết "stay active outdoors" mà bài không hề đề cập. Về logic, đoạn 3 muốn phân biệt giữa nghỉ ngơi cần thiết và "bed rotting" thụ động, chứ không kêu gọi xóa bỏ mọi hình thức nghỉ giường. Do đó, C là phát biểu sai, bóp méo thông điệp gốc.

D. Bed rotting triggers depression only among vulnerable individuals with pre-existing mental health conditions. – SAI – Câu này tinh vi ở chỗ sử dụng cụm "vulnerable individuals", vốn có xuất hiện trong đoạn 1, nhưng thêm thắt hai yếu tố bóp méo nghĩa. Bài viết nói: "The trend can trigger depression among vulnerable individuals.", tức xu hướng này có thể kích hoạt trầm cảm ở những người dễ tổn thương, nhưng không thêm chữ "only" và cũng không giới hạn vào nhóm "with pre-existing mental health conditions". Đáp án D vừa thêm "only", biến nó thành điều kiện duy nhất, vừa thêm "with pre-existing mental health conditions", ám chỉ rằng phải có sẵn rối loạn tâm thần thì mới bị trầm cảm bởi bed rotting. Trong khi đó, văn bản trình bày nhiều hệ quả chung cho mọi người tham gia xu hướng này: tăng cô đơn, lo âu, trầm cảm, giảm động lực, rối loạn giấc ngủ, suy yếu thể chất. Như vậy, việc chèn "only" và "pre-existing" khiến phát biểu này mang tính thu hẹp quá mức và không còn đúng với nghĩa gốc của câu trong đoạn.

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

A. Bed rotting affects only teenagers and does not impact adults who maintain regular work schedules or daily responsibilities outside their homes.

B. Social media platforms should completely ban bed rotting content to protect young people from developing depression and other serious mental health conditions.

C. People who engage in bed rotting rarely experience physical health problems because staying in bed reduces physical stress on the body significantly.

D. Early intervention and education about healthy coping strategies may prevent bed rotting from becoming a serious long-term psychological issue for vulnerable individuals.

Giải Thích: Điều nào sau đây có thể được suy luận từ đoạn văn?

A. Tình trạng lười biếng chỉ ảnh hưởng đến thanh thiếu niên và không tác động đến người lớn có lịch làm việc đều đặn hoặc trách nhiệm hàng ngày bên ngoài nhà.

B. Các nền tảng mạng xã hội nên cấm hoàn toàn nội dung lười biếng để bảo vệ giới trẻ khỏi nguy cơ mắc chứng trầm cảm và các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng khác.

C. Những người lười biếng hiếm khi gặp các vấn đề sức khỏe thể chất vì việc nằm trên giường làm giảm đáng kể căng thẳng thể chất cho cơ thể.

D. Can thiệp sớm và giáo dục về các chiến lược đối phó lành mạnh có thể ngăn ngừa tình trạng lười biếng trở thành vấn đề tâm lý nghiêm trọng lâu dài đối với những cá nhân dễ bị tổn thương.

A. Bed rotting affects only teenagers and does not impact adults who maintain regular work schedules or daily responsibilities outside their homes. – SAI – Đây là một suy luận thu hẹp quá mức so với phạm vi bài. Đoạn 1 mở đầu bằng "young people", nhưng văn bản không hề nói "only teenagers" hay loại trừ các nhóm tuổi khác. Hơn nữa, đoạn 3 chuyển sang cụm "individuals with chronic illness or persistent pain", rõ ràng không giới hạn ở thanh thiếu niên. Đáp án A còn thêm điều kiện "adults who maintain regular work schedules… are not impacted", trong khi bài không nhắc gì đến việc người lớn đi làm đều đặn thì miễn nhiễm với tác hại của "bed rotting". Về mạch luận, toàn bài tập trung vào hành vi (spending entire days in bed, isolation, endless scrolling) và các hệ quả tâm–thể, chứ không nói rằng nếu có trách nhiệm bên ngoài thì sẽ không bị ảnh hưởng. Đây là một suy diễn dựa trên khuôn mẫu xã hội, không có cơ sở trong đoạn, nên không thể coi là inference hợp lệ.

B. Social media platforms should completely ban bed rotting content to protect young people from developing depression and other serious mental health conditions. – SAI – Văn bản phê phán xu hướng "bed rotting" và cảnh báo nó "should be taken seriously rather than celebrated as a wellness practice", nhưng không đưa ra khuyến nghị chính sách cụ thể đối với nền tảng mạng xã hội. Đáp án B sử dụng động từ tình thái mạnh "should completely ban", hàm ý một giải pháp tuyệt đối, trong khi bài chỉ nhấn mạnh cần nâng cao nhận thức, phân biệt "genuine rest" với "harmful isolation", và giáo dục giới trẻ về "healthier lifestyle decisions" và "authentic self-care practices". Không có câu nào đề xuất cấm hoàn toàn nội dung liên quan. Inference hợp lệ phải kéo dài đường suy nghĩ từ những điều được nói, chứ không nhảy sang cấp độ can thiệp pháp lý–chính sách mà tác giả chưa hề gợi mở. Vì vậy, B là một bước suy diễn quá xa, thiếu căn cứ trực tiếp từ văn bản.

C. People who engage in bed rotting rarely experience physical health problems because staying in bed reduces physical stress on the body significantly. – SAI – Đáp án này hoàn toàn trái ngược thông điệp cốt lõi của đoạn 2. Bài viết nhấn mạnh rằng "Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood clot risks.", nghĩa là những người "bed rotting" có nguy cơ gặp khá nhiều vấn đề thể chất, từ rối loạn giấc ngủ đến đau lưng, yếu cơ, rối loạn tuần hoàn, tăng rủi ro cục máu đông. Trong khi đó, C lại khẳng định "rarely experience physical health problems" và cho rằng nằm giường "reduces physical stress on the body significantly", biến "bed rotting" thành gần như hành vi bảo vệ cơ thể. Về mạch luận, tác giả đang cố gắng phá vỡ ảo tưởng "cozy, harmless" của xu hướng này, chỉ ra hậu quả cả tâm lý lẫn thể chất; C thì quay lại hợp thức hóa nó như một form giảm tải cơ thể. Đây không phải là suy luận mà là khẳng định trái nghĩa với văn bản, nên chắc chắn sai.

D. Early intervention and education about healthy coping strategies may prevent bed rotting from becoming a serious long-term psychological issue for vulnerable individuals. – ĐÚNG – Đây là suy luận hợp lý, dựa trên sự kết hợp ý từ đoạn 1, 3 và phần kết luận. Đoạn 1 nói xu hướng này "can trigger

depression among vulnerable individuals", nghĩa là nhóm dễ tổn thương đặc biệt có nguy cơ. Đoạn 3 nhấn mạnh tầm quan trọng của việc "getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, maintaining meaningful connections" và "seek help from loved ones or therapists when 'bed rotting' interferes with daily functioning…", cho thấy can thiệp sớm và chiến lược đối phó lành mạnh rất quan trọng. Đoạn cuối lại nói "Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation helps young people make better choices…" và "Promoting awareness about authentic self-care practices remains vital", chính là nội dung giáo dục về coping lành mạnh. Ghép các ý này, suy ra rằng nếu can thiệp sớm và giáo dục đúng, "bed rotting" có thể được ngăn không trở thành vấn đề tâm lý dài hạn, đặc biệt với người dễ tổn thương. Đây là inference mở rộng vừa phải, bám sát mạch lập luận nên được chấp nhận.

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

A. Bed rotting is a harmless online trend offering genuine rest for young people managing stress from school and work responsibilities throughout their daily lives.

B. Young people enjoy bed rotting because social media platforms encourage this behavior, and mental health experts have not yet studied its consequences thoroughly.

C. Bed rotting appears to be self-care online but actually harms mental and physical health by isolating people and creating cycles of depression that require intervention.

D. The passage recommends that all young people should avoid spending any time in bed to maintain their physical fitness and emotional well-being successfully always.

Giải Thích: Câu nào sau đây tóm tắt đoạn văn đúng nhất?

A. Việc "ngồi lì trên giường" là một xu hướng trực tuyến vô hại, mang lại sự nghỉ ngơi thực sự cho giới trẻ đang đối phó với căng thẳng từ trách nhiệm học tập và công việc trong cuộc sống hàng ngày.

B. Giới trẻ thích "ngồi lì trên giường" vì các nền tảng mạng xã hội khuyến khích hành vi này, và các chuyên gia sức khỏe tâm thần vẫn chưa nghiên cứu kỹ lưỡng hậu quả của nó.

C. "Ngồi lì trên giường" có vẻ là cách tự chăm sóc bản thân trực tuyến nhưng thực chất lại gây hại cho sức khỏe tinh thần và thể chất bằng cách cô lập mọi người và tạo ra vòng xoáy trầm cảm cần sự can thiệp.

D. Đoạn văn khuyến nghị rằng tất cả thanh thiếu niên nên tránh dành thời gian trên giường để duy trì thể lực và sức khỏe tinh thần một cách hiệu quả.

A. Bed rotting is a harmless online trend offering genuine rest for young people managing stress from school and work responsibilities throughout their daily lives. – SAI – Đáp án này đi ngược hoàn toàn với giọng điệu cảnh báo của bài. Thứ nhất, cụm "harmless online trend" mâu thuẫn trực tiếp với hàng loạt cảnh báo trong văn bản: "misleading and harmful", "causes increased loneliness, depression, and anxiety", "physical complications also develop… blood clot risks", "triggers or deepens depressive episodes significantly". Thứ hai, câu này thêm chi tiết "offering genuine rest" và gắn với "stress from school and work responsibilities" mà đoạn văn không hề nhấn mạnh, vì trọng tâm của tác giả là sự ngộ nhận bed rotting là self-care, chứ không phải ca ngợi nó như một phương thức nghỉ ngơi thực sự. Về mạch luận, toàn bài

đang cố chứng minh rằng nhìn nhận bed rotting là vô hại là sai lầm nguy hiểm; A lại củng cố ảo tưởng đó, nên không thể là tóm tắt đúng.

B. Young people enjoy bed rotting because social media platforms encourage this behavior, and mental health experts have not yet studied its consequences thoroughly. – SAI – Đáp án này bóp méo hai điểm quan trọng. Về phần đầu, bài có nhắc "has become a viral trend on TikTok" và "Many users frame this behavior as self-care", nhưng không đổ lỗi trực tiếp cho "social media platforms encourage this behavior"; đó là suy diễn thêm về động cơ nền tảng, vượt quá thông tin gốc. Về phần sau, câu gốc khẳng định ngược lại: "mental health experts strongly disagree, warning that 'bed rotting' is misleading and harmful…", đồng thời liệt kê chi tiết hậu quả tâm–thể. Như vậy, các chuyên gia đã có quan điểm rõ ràng, không phải "have not yet studied its consequences thoroughly". Về mạch luận, B biến vấn đề thành chuyện thiếu nghiên cứu và sự cổ vũ của nền tảng, trong khi bài viết tập trung vào hậu quả và khuyến cáo thực hành self-care đúng, nên đây không phải là tóm tắt trung tâm.

C. Bed rotting appears to be self-care online but actually harms mental and physical health by isolating people and creating cycles of depression that require intervention. – ĐÚNG – Phương án này gom rất chuẩn các trục chính của toàn bài. Phần đầu "appears to be self-care online" bám sát đoạn 1 và đoạn 4: "Many users frame this behavior as self-care and deserved relaxation" và "appears harmless and cozy online". Phần giữa "actually harms mental and physical health" tổng hợp toàn bộ các hệ quả: tăng cô đơn, trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ, yếu cơ, đau lưng, vấn đề tuần hoàn, nguy cơ huyết khối. Cụm "by isolating people" phản ánh ý "social withdrawal" và "spending entire days lying in their beds" dẫn đến cô lập. Cụm "creating cycles of depression" tương ứng với "harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation". Cuối cùng, "that require intervention" gợi lại việc "seek help from loved ones or therapists" và tầm quan trọng của "Promoting awareness" và giáo dục self-care lành mạnh. Đáp án này bao quát được vừa hình ảnh bề ngoài, vừa bản chất nguy hại, vừa nhu cầu can thiệp, nên là tóm tắt sát nhất.

D. The passage recommends that all young people should avoid spending any time in bed to maintain their physical fitness and emotional well-being successfully always. – SAI – Đáp án này cực đoan và xuyên tạc thông điệp cân bằng của bài. Văn bản không hề khuyến nghị "avoid spending any time in bed"; ngược lại, có câu "While occasional rest is acceptable, specialists emphasize that regularly spending most of your time in bed signals deeper problems.", nghĩa là nghỉ ngơi thỉnh thoảng vẫn được chấp nhận, vấn đề là nằm lì thường xuyên, chiếm phần lớn thời gian. Đáp án D cũng thêm yếu tố "all young people" và "successfully always", biến khuyến cáo có điều kiện thành mệnh lệnh tuyệt đối, không chừa ngoại lệ, trái với đoạn 3 nói rằng với người bệnh mãn tính, "extended bed rest becomes medically necessary". Về mạch luận, bài muốn phân biệt giữa "genuine rest" và "harmful isolation", chứ không phủ nhận mọi hình thức nằm nghỉ. Do đó, D không thể là tóm tắt chính xác cho toàn bộ đoạn văn.

BẢNG TẠM DỊCH SONG NGỮ

English	Tiếng Việt
The phenomenon of "bed rotting" has become a viral	Hiện tượng "bed rotting" đã trở thành một trào lưu lan

English	Tiếng Việt
trend on TikTok, where young people spend entire days lying in their beds. They watch shows, scroll through social media, eat snacks, and nap repeatedly. Many users frame this behavior as self-care and deserved relaxation. However, mental health experts strongly disagree, warning that "bed rotting" is misleading and harmful to both physical and mental health. The trend can trigger depression among vulnerable individuals. Young people often wallow in self-pity when engaging in this isolation, believing rest justifies avoiding responsibilities.	truyền trên TikTok, nơi những người trẻ dành cả ngày nằm trên giường. Họ xem chương trình, lướt mạng xã hội, ăn vặt và ngủ vặt lặp đi lặp lại. Nhiều người dùng xem hành vi này như một hình thức tự chăm sóc bản thân và thư giãn xứng đáng. Tuy nhiên, các chuyên gia sức khỏe tâm thần hoàn toàn không đồng tình, cảnh báo rằng “bed rotting” gây hiểu lầm và có hại cho cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Xu hướng này có thể kích hoạt trầm cảm ở những người dễ bị tổn thương. Người trẻ thường đắm chìm trong sự tự thương hại khi rơi vào tình trạng cô lập này, tin rằng việc nghỉ ngơi là lý do chính đáng để né tránh trách nhiệm.
While occasional rest is acceptable, specialists emphasize that regularly spending most of your time in bed signals deeper problems. Prolonged "bed rotting" causes increased loneliness, depression, and anxiety through social withdrawal and insufficient natural light exposure. Physical complications also develop, including poor sleep patterns, muscle weakness, back pain, and circulation issues with elevated blood clot risks. This behavior creates a harmful cycle where staying horizontal worsens mood and reduces motivation, making it increasingly difficult to resume normal daily activities and engagement with life.	Mặc dù việc nghỉ ngơi thỉnh thoảng là chấp nhận được, các chuyên gia nhấn mạnh rằng thường xuyên dành phần lớn thời gian trên giường là dấu hiệu của những vấn đề sâu xa hơn. Tình trạng “bed rotting” kéo dài làm gia tăng cảm giác cô đơn, trầm cảm và lo âu thông qua việc rút lui khỏi đời sống xã hội và thiếu tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên. Các biến chứng về thể chất cũng xuất hiện, bao gồm rối loạn giấc ngủ, yếu cơ, đau lưng và các vấn đề về tuần hoàn với nguy cơ hình thành cục máu đông tăng cao. Hành vi này tạo ra một vòng luẩn quẩn có hại, trong đó việc nằm dài khiến tâm trạng tệ hơn và làm giảm động lực, khiến cho việc quay lại các hoạt động thường ngày và sự gắn kết với cuộc sống ngày càng trở nên khó khăn.
For individuals with chronic illness or persistent pain, extended bed rest becomes medically necessary; however, passively remaining in bed without implementing constructive coping methods can worsen existing symptoms significantly. Mental health professionals recommend healthier alternatives, such as getting up when feasible, moving your body, limiting endless scrolling, and maintaining meaningful connections with friends and family members. It is	Đối với những người mắc bệnh mãn tính hoặc đau kéo dài, việc nghỉ ngơi trên giường trong thời gian dài có thể là cần thiết về mặt y khoa; tuy nhiên, việc thụ động nằm trên giường mà không áp dụng các phương pháp đối phó mang tính xây dựng có thể khiến các triệu chứng hiện có trở nên trầm trọng hơn đáng kể. Các chuyên gia sức khỏe tâm thần khuyến nghị những lựa chọn lành mạnh hơn, chẳng hạn như đứng dậy khi có thể, vận động cơ thể, hạn chế việc lướt mạng vô tận

English	Tiếng Việt
crucial to seek help from loved ones or therapists when "bed rotting" interferes with daily functioning, relationships, or emotional well-being.	và duy trì các mối liên hệ có ý nghĩa với bạn bè và các thành viên trong gia đình. Điều vô cùng quan trọng là phải tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người thân yêu hoặc các nhà trị liệu khi tình trạng “bed rotting” bắt đầu cản trở chức năng sinh hoạt hằng ngày, các mối quan hệ hoặc sức khỏe cảm xúc.
In conclusion, "bed rotting" appears harmless and cozy online, but it actually triggers or deepens depressive episodes significantly. The trend should be taken seriously rather than celebrated as a wellness practice. Understanding the difference between genuine rest and harmful isolation helps young people make better choices about their health and future. Promoting awareness about authentic self-care practices remains vital for protecting mental well-being in our increasingly digital world. Young people deserve education about healthier lifestyle decisions that genuinely support recovery and personal growth.	Kết luận lại, “bed rotting” có vẻ vô hại và ấm áp trên mạng, nhưng trên thực tế nó kích hoạt hoặc làm trầm trọng thêm các giai đoạn trầm cảm một cách đáng kể. Xu hướng này cần được nhìn nhận một cách nghiêm túc thay vì được tôn vinh như một hình thức chăm sóc sức khỏe. Việc hiểu rõ sự khác biệt giữa nghỉ ngơi thực sự và sự cô lập có hại giúp người trẻ đưa ra những lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe và tương lai của mình. Việc nâng cao nhận thức về các hình thức tự chăm sóc bản thân đúng nghĩa vẫn đóng vai trò thiết yếu trong việc bảo vệ sức khỏe tinh thần trong thế giới ngày càng số hóa của chúng ta. Người trẻ xứng đáng được giáo dục về những lựa chọn lối sống lành mạnh hơn, thực sự hỗ trợ quá trình hồi phục và phát triển bản thân.
https://www.healthline.com/tc	https://www.healthline.com/tc

TỪ VỰNG CHỌN LỌC

STT	Từ/cụm	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	CEFR Band
1	doomscrolling	danh từ	lướt xem tin xấu liên tục	C1
2	digital fatigue	cụm danh từ	mệt mỏi kỹ thuật số	B2
3	prefrontal cortex	cụm danh từ	vỏ não trước trán	C2
4	temporal cortex	cụm danh từ	vỏ não thái dương	C2
5	sensory cortex	cụm danh từ	vỏ não cảm giác	C2
6	compulsive habits	cụm danh từ	thói quen/hành vi mang tính cưỡng chế	C1
7	ecotourism	danh từ	du lịch sinh thái	B2
8	forgetting curve	cụm danh từ	đường cong lãng quên	C1
9	spaced repetition	cụm danh từ	lặp lại cách quãng	C1
10	neural connections	cụm danh từ	(các) liên kết thần kinh	C1
11	active recall	cụm danh từ	nhớ lại chủ động	B2
12	GLP-1 therapies	cụm danh từ	liệu pháp điều trị dựa trên GLP-1	C2
13	semaglutide	danh từ	thuốc semaglutide	C2
14	tirzepatide	danh từ	thuốc tirzepatide	C2
15	chronic disease	cụm danh từ	bệnh mãn tính	B2
16	metabolic conditions	cụm danh từ	(các) bệnh lý rối loạn chuyển hóa	C1
17	procurement	danh từ	hoạt động mua sắm/thu mua	C1
18	bed rotting	cụm danh từ	nằm ì/lì trên giường hàng giờ	C1
19	wallow in self-pity	cụm động từ	đắm chìm trong tự thương hại	C1
20	blood clot	cụm danh từ	cục máu đông	B2
21	cognitive impairment	cụm danh từ	suy giảm nhận thức	C1
22	entrenched	tính từ	ăn sâu, cố hữu	C1
23	preventative measures	cụm danh từ	biện pháp phòng ngừa	B2
24	nonsurgical procedures	cụm danh từ	thủ thuật không phẫu thuật	C1
25	contoured	tính từ	được tạo đường nét	C1
26	proportions	danh từ	tỷ lệ, cân đối	B2
27	insecure	tính từ	thiếu tự tin, bất an	B2
28	practitioners	danh từ	bác sĩ/người hành nghề	B2
29	self-worth	danh từ	giá trị bản thân	B2
30	digital perfection	cụm danh từ	sự hoàn hảo kỹ thuật số	B2
31	authentic beauty	cụm danh từ	vẻ đẹp chân thực	B2
32	enhancements	danh từ	sự cải thiện, tăng cường	C1

STT	Từ/cụm	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	CEFR Band
33	vulnerable individuals	cụm danh từ	cá nhân dễ bị tổn thương	B2
34	social withdrawal	cụm danh từ	thu mình/rút lui khỏi các hoạt động xã hội	C1
35	circulation issues	cụm danh từ	vấn đề tuần hoàn	B2
36	persistent pain	cụm danh từ	đau dai dẳng	B2
37	constructive coping methods	cụm danh từ	phương pháp đối phó mang tính xây dựng	C1
38	restorative rest	cụm danh từ	giấc nghỉ giúp hồi phục	C1
39	detrimental	tính từ	có hại	C1
40	wellness practice	cụm danh từ	thói quen/thực hành chăm sóc sức khỏe	B2
41	psychological stability	cụm danh từ	sự ổn định tâm lý	C1
42	destructive pattern	cụm danh từ	mô hình phá hoại	B2
43	burnout	danh từ	kiệt sức	B2
44	overload	danh từ	tình trạng quá tải	B2
45	addiction	danh từ	nghiện	B2
46	notifications	danh từ	thông báo	B2
47	personalized content	cụm danh từ	nội dung cá nhân hóa	B2
48	screen time	cụm danh từ	thời gian sử dụng màn hình	B2
49	mental health	cụm danh từ	sức khỏe tâm thần	B2
50	come down to	cụm động từ	rốt cuộc là; quy về; phụ thuộc vào	B2
51	focused on	cụm tính từ	tập trung vào	B2
52	involved in	cụm tính từ	tham gia vào	B2
53	connected to	cụm tính từ	kết nối với	B2
54	interested in	cụm tính từ	quan tâm đến	B2
55	obesity	danh từ	béo phì	B2
56	WHO (World Health Organization)	danh từ	Tổ chức Y tế Thế giới	B2
57	essential medicines	cụm danh từ	thuốc thiết yếu	B2
58	diabetes treatment	cụm danh từ	điều trị tiểu đường	B2
59	production facilities	cụm danh từ	cơ sở sản xuất	B2
60	comprehensive support	cụm danh từ	hỗ trợ toàn diện	C1
61	systemic factors	cụm danh từ	yếu tố hệ thống	C1
62	manufacturing challenges	cụm danh từ	thách thức trong sản xuất	B2

STT	Từ/cụm	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	CEFR Band
63	bottlenecks	danh từ	điểm nghẽn	C1
64	resource shortages	cụm danh từ	thiếu hụt tài nguyên	B2
65	pharmaceutical therapy	cụm danh từ	liệu pháp dùng thuốc	C1
66	market accessibility	cụm danh từ	khả năng tiếp cận thị trường	B2
67	broader distribution	cụm danh từ	phân phối rộng rãi hơn	B2
68	lip fillers	cụm danh từ	filler môi	B2
69	jaw fillers	cụm danh từ	filler vùng hàm/quai hàm	B2
70	Botox	danh từ	Botox	B2
71	cosmetic surgeons	cụm danh từ	bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ	B2
72	filtered selfies	cụm danh từ	ảnh selfie đã dùng bộ lọc	B2
73	beauty standards	cụm danh từ	tiêu chuẩn sắc đẹp	B2
74	mathematical ratios	cụm danh từ	tỷ lệ toán học	B2
75	facial features	cụm danh từ	đặc điểm khuôn mặt	B2
76	realistic expectations	cụm danh từ	kỳ vọng thực tế	B2
77	filter myths	cụm danh từ	những ngộ nhận/quan niệm sai về filter	B2
78	natural beauty	cụm danh từ	vẻ đẹp tự nhiên	B2
79	edited versions	cụm danh từ	phiên bản đã chỉnh sửa	B2
80	depressive episodes	cụm danh từ	(các) đợt/cơn trầm cảm	C1
81	emotional well-being	cụm danh từ	sức khỏe/cân bằng cảm xúc	B2
82	social media filters	cụm danh từ	bộ lọc mạng xã hội	B2
83	viral trend	cụm danh từ	xu hướng lan truyền	B2
84	self-care	danh từ	tự chăm sóc	B2
85	deserved relaxation	cụm danh từ	khoảng thư giãn xứng đáng	B2
86	misleading	tính từ	gây hiểu lầm	B2
87	trigger depression	cụm động từ	kích hoạt/khởi phát trầm cảm	B2
88	avoiding responsibilities	cụm danh từ	việc tránh né trách nhiệm	B2
89	prolonged	tính từ	kéo dài	B2
90	insufficient	tính từ	không đủ	B2
91	elevated risks	cụm danh từ	nguy cơ tăng cao	B2
92	harmful cycle	cụm danh từ	vòng luẩn quẩn có hại	B2
93	resume normal activities	cụm động từ	trở lại sinh hoạt bình thường	B2
94	daily functioning	cụm danh từ	khả năng sinh hoạt hằng ngày	B2
95	interferes with	cụm động từ	cản trở/ảnh hưởng tới	B2
96	genuine rest	cụm danh từ	nghỉ ngơi thực sự	B2

STT	Từ/cụm	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	CEFR Band
97	harmful isolation	cụm danh từ	sự cô lập có hại	B2
98	promoting awareness	cụm danh từ	nâng cao nhận thức	B2
99	personal growth	cụm danh từ	phát triển cá nhân	B2
100	increasingly digital world	cụm danh từ	thế giới ngày càng số hóa	B2