

ĐỀ THI HỌC KÌ 2 – ĐỀ SỐ 5

MÔN: TIẾNG ANH 11 CHƯƠNG TRÌNH MỚI



BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban Chuyên môn Loigiaihay.com

1. C	2. A	3. C	4. A	5. D	6. B	7. B
8. B	9. D	10. D	11. A	12. B	13. B	14. B
15. invited	16. have been working	17. to read	18. goes	19. B	20. A	21. B
22. A	23. B	24. C	25. C	26. A	27. C	28. D
34. F	35. F	36. T	37. F	38. F	39. T	40. F

29. Having been told about the dangers of chemical fertilisers, the farmers turned to bio-fertilisers.

30. The students are copying the words written on the board.

31. Many animal species are in danger of extinction due to the loss of habitat and inability to adapt to climate change.

32. Having said that he would take responsibility for the project, Peter then denied it.

33. Jane's mother asked her to stay there and said that she couldn't let her go out that night.

HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

1. C

Kiến thức: Trọng âm từ có 4,5 âm tiết

Giải thích:

Quy tắc:

- Trong các từ có các hậu tố dưới đây, trọng âm được đặt ở âm tiết ngay trước hậu tố: **-ian, -id, -ible, -ish, -ive, -ous, -ial, -ic, -ity.**

- Những hậu tố sau đây không làm thay đổi cách đánh trọng âm từ gốc: **-es, -ist, -ship, -dom, -hood, -y, -ly, -less, -ous, -ious, -al, -ish, -like, -en, -ment, -ance, -er, -or, -ar, -age, -ing, -son, -able, -ible, -ness.**

- Nếu từ có cấu tạo là: giới từ + động từ, thì trọng âm rơi vào động từ gốc (ví dụ: outdo, overdo, underline, understand,...).

A. academic / ,ækə'demɪk/

B. geological / ,dʒi:ə'lɒdʒɪkəl/

C. secondary / 'sekəndrɪ/

D. undergraduate / ,ʌndə'grædʒuət/

Phương án C trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất, các phương án còn lại trọng âm rơi vào âm tiết thứ 3.

Chọn C

2. A

Kiến thức: Trọng âm từ có 2 âm tiết

Giải thích:

Quy tắc:

- Danh từ hoặc tính từ có 2 âm tiết thì trọng âm thường rơi vào âm tiết thứ nhất, tuy nhiên cũng có vài trường hợp ngoại lệ.

A. intact /ɪn'tækt/

B. relic /'reli:k/

C. island /'aɪlənd/

D. major /'meɪdʒə/

Phương án A trọng âm rơi vào âm tiết thứ 2, các phương án còn lại trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất.

Chọn A

3. C**Kiến thức:** Phát âm “ate”**Giải thích:**

Quy tắc:

- Nếu một động từ kết thúc bằng đuôi -ate, phát âm đuôi -ate này thành /eɪt/.

- Nếu một từ là danh từ hay tính từ kết thúc bằng đuôi -ate, phát âm đuôi -ate này thành /ət/ hoặc /ɪt/.

A. doctorate /'dɒktərət/

B. undergraduate /ˌʌndə'grædʒuət/

C. appreciate /ə'pri:ʃiət/

D. Baccalaureate /ˌbækə'lɔ:riət/

Phần gạch chân đáp án C phát âm là /eɪt/, các phương án còn lại phát âm là /ət/.

Chọn C

4. A**Kiến thức:** Phát âm “oo”**Giải thích:**

A. flood /flʌd/

B. footprint /'fʊtprɪnt/

C. look /lʊk/

D. wood /wʊd/

Phần gạch chân đáp án A phát âm là /ʌ/, các phương án còn lại phát âm là /ʊ/.

Chọn A

5. D**Kiến thức:** Câu hỏi đuôi**Giải thích:**

Trong câu hỏi đuôi:

- Mệnh đề chính ở thể khẳng định, câu hỏi đuôi phủ định.

- Mệnh đề chính ở thể phủ định, câu hỏi đuôi khẳng định.

Ở mệnh đề chính ta có “ There are no easy ways” => phủ định

Tạm dịch: Không có cách nào dễ dàng để học ngoại ngữ, đúng không?

Chọn D

6. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. featured/ geological: có nét đặc trưng/ về địa lí

B. recognized/geological: được công nhận/ về địa lí

C. dated/cultural: bắt đầu từ/ về văn hóa

D. considered/ scenic: được đánh giá/ đẹp mắt

Tạm dịch: Khu phức hợp danh lam thắng cảnh Tràng An, được công nhận là di sản thế giới, nổi tiếng với giá trị văn hóa, vẻ đẹp tự nhiên, giá trị về địa lí và sự bảo tồn di sản.

Chọn B

7. B

Kiến thức: Từ loại

Giải thích:

A. survivor (n): người sống sót

B. survival (n): sự tồn tại, sống sót

C. survivalist (n): người sinh tồn

D. survive (v): tồn tại, sống sót

Sau tính từ sở hữu “our” cần danh từ.

Tạm dịch: Không khí, nước và đất là những điều cần thiết cho sự tồn tại của chúng ta.

Chọn B

8. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. greatness (n): sự vĩ đại

B. wonders (n): kì quan

C. concept (n): khái niệm

D. humankind (n): loài người

Tạm dịch: Danh sách Di sản Thế giới của UNESCO có thể được coi là một sự tán dương của cả những kì quan thiên nhiên và sự vĩ đại của văn hóa.

Chọn B

9. D

Kiến thức: Cụm động từ

Giải thích:

- lay/put blame for st on sb/st: đổ lỗi, trách nhiệm về cái gì lên ai/cái gì

- increase in st (n): sự gia tăng về cái gì

Tạm dịch: Nhiều nhà khoa học đổ lỗi cho các thiên tai gần đây về sự gia tăng nhiệt độ trên thế giới.

Chọn D**10. D**

Kiến thức: Tính từ ghép

Giải thích:

Công thức: Danh từ/tính từ + Ved/V3

heat-related (a): liên quan đến nhiệt

Tạm dịch: Sự gia tăng nhiệt độ trái đất có thể gây ra bệnh liên quan đến nhiệt mà có thể gây nguy hiểm cho mọi người.

Chọn D

11. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. stolen (v): bị trộm, đánh cắp

B. prevented (v): bị ngăn chặn

C. invited (v): được mời

D. denied (v): chối bỏ

Tạm dịch: Các di tích khai quật bị đánh cắp từ bảo tàng chưa được tìm thấy.

Chọn A

12. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. survived: sống sót, tồn tại

B. damaged: bị phá hủy

C. used: được sử dụng

D. informed: được thông báo

Tạm dịch: Cổng thành bị phá hủy trong cơn bão giờ đây đã được sửa chữa.

Chọn B

13. B

Kiến thức: Ngôn ngữ giao tiếp

Giải thích:

Ông Black: “Ông có một căn nhà thật xinh xắn!” – Ông John: “_____.”

A. Không sao

- B. Cảm ơn ông. Hy vọng ông sẽ ghé thăm
 C. Tất nhiên là không, nó không đắt tiền đâu
 D. Tôi cũng nghĩ vậy

Các phương án A, C, D không phù hợp với tình huống.

Chọn B

14. B

Kiến thức: Ngôn ngữ giao tiếp

Giải thích:

John: “Bạn có thích đi xem phim tối nay không?” – Mary: “_____.”

- A. Mình không đồng ý, mình e là vậy
 B. Điều đó thật tuyệt
 C. Không có gì
 D. Mình cảm thấy rất buồn chán

Các phương án A, C, D không phù hợp với tình huống.

Chọn B

15. invited

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ rút gọn

Giải thích:

Đề bài đã có chủ ngữ “Some of the participants” và động từ chính “couldn’t come” nên thành phần câu đang bị thiếu là mệnh đề quan hệ rút gọn, cụ thể là mệnh đề rút gọn mang nghĩa bị động. => dùng Ved/V3

Câu đầy đủ: Some of the participants **who were invited** to the conference couldn’t come because of the bad weather.

Câu rút gọn: Some of the participants **invited** to the conference couldn’t come because of the bad weather.

Tạm dịch: Một số người được mời tham dự hội nghị không thể đến được vì thời tiết xấu.

Đáp án: invited

16. have been working

Kiến thức: Thì hiện tại hoàn thành tiếp diễn

Giải thích:

Thì hiện tại hoàn thành tiếp diễn ở đây diễn tả hành động bắt đầu ở quá khứ và còn đang tiếp tục ở hiện tại (nhấn mạnh tính liên tục).

Dấu hiệu: all day (suốt cả ngày)

Công thức: S + have/has (not) been V-ing

Tạm dịch: Nghỉ ngơi một chút đi! Bạn đã làm việc suốt cả ngày rồi.

Đáp án: have been working

17. to read

Kiến thức: Mệnh đề quan hệ rút gọn

Giải thích:

Mệnh đề quan hệ rút gọn ở đây dùng **to V** khi danh từ đứng trước có các từ bỏ nghĩa (only, last, ...), số thứ tự (first, second...).

Tạm dịch: Quyển sách đọc đầu tiên trong danh sách đọc sách mùa hè của tôi là “Chiến tranh và Hòa bình”.

Đáp án: to read

18. goes

Kiến thức: Câu điều kiện loại 0

Giải thích:

Câu điều kiện loại 0 diễn tả một sự thật hiển nhiên đúng, một chân lý.

Công thức: If + S + V(s/es), S + V (e/es)

Tạm dịch: Nếu bạn cố gắng trộn dầu và nước, dầu sẽ lên trên cùng và nước sẽ xuống dưới đáy.

Đáp án: goes

19. B

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. second: (lần) thứ 2

B. secondary: cấp 2, trung học cơ sở

C. among: ở giữa

D. half: một nửa

The Korean education system basically consists of primary schools, **(19) secondary** schools, high schools, and colleges or universities, with graduate courses leading to Ph.D degrees.

Tạm dịch: Hệ thống giáo dục Hàn Quốc về cơ bản bao gồm các trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông, và cao đẳng hoặc đại học, với các khóa học cao học đến bằng tiến sĩ.

Chọn B

20. A

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

A. subjects: các môn học

B. courses: các khóa học

C. topics: chủ đề

D. titles: tiêu đề

The basic primary school curriculum is generally divided into eight **(20) subjects**: the Korean language, social studies, science, **(21)**, ethics, physical education, music and fine arts.

Tạm dịch: Chương trình tiểu học cơ bản thường được chia thành tám môn học: tiếng Hàn, nghiên cứu xã hội, khoa học, **(21)**, đạo đức, giáo dục thể chất, âm nhạc và mỹ thuật.

Chọn A

21. B**Kiến thức:** Từ loại**Giải thích:**

A. mathematician (n): nhà toán học

B. mathematics (n): môn toán, toán học

C. mathematically (adv): về toán học

D. mathematical (adj): thuộc về toán học

Trước và sau chỗ trống liệt kê các danh từ chỉ môn học => cần danh từ chỉ môn học

The basic primary school curriculum is generally divided into eight subjects : the Korean language, social studies, science, (21) **mathematics**, ethics, physical education, music and fine arts.

Tạm dịch: Chương trình tiểu học cơ bản thường được chia thành tám môn học: tiếng Hàn, nghiên cứu xã hội, khoa học, toán học, đạo đức, giáo dục thể chất, âm nhạc và mỹ thuật.

Chọn B

22. A**Kiến thức:** Cụm động từ**Giải thích:**

choose between A and/or B: chọn A và/hoặc B

test (v): kiểm tra

differ (v): khác nhau

consist of (v): bao gồm

Afterwards, students can (22) **choose** between general education and vocational high schools.

Tạm dịch: Sau đó, học sinh có thể lựa chọn giữa giáo dục phổ thông và trung học dạy nghề.

Chọn A

23. B**Kiến thức:** Giới từ**Giải thích:**

In general = Generally: nhìn chung, nói chung

(23) **In** general, high school tends to be strict, as college and university admission is very competitive.

Tạm dịch: Nói chung, trường trung học có xu hướng nghiêm ngặt, vì tuyển sinh đại học và cao đẳng rất cạnh tranh.

Chọn B

Dịch bài đọc:

Hệ thống giáo dục Hàn Quốc về cơ bản bao gồm các trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông, và cao đẳng hoặc đại học, với các khóa học cao học đến bằng tiến sĩ. Giáo dục tiểu học là bắt buộc đối với trẻ em từ sáu đến mười một tuổi. Chương trình tiểu học cơ bản thường được chia thành tám môn học: tiếng Hàn, nghiên cứu xã hội, khoa học, toán học, đạo đức, giáo dục thể chất, âm nhạc và mỹ thuật. Học

sinh trong các trường trung học cơ sở bắt buộc phải học thêm một số môn, chẳng hạn như tiếng Anh, và có thể học các môn tự chọn, chẳng hạn như các khóa học kỹ thuật hoặc dạy nghề. Sau đó, học sinh có thể lựa chọn giữa giáo dục phổ thông và trung học dạy nghề. Nói chung, trường trung học có xu hướng nghiêm ngặt, vì tuyển sinh đại học và cao đẳng rất cạnh tranh.

24. C

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Theo đoạn văn, các nhà cải cách giáo dục đầu thế kỷ XX tin rằng _____.

- A. các tập đoàn và tổ chức khác đã làm hỏng tiến trình giáo dục
- B. các chương trình đặc biệt nên được thiết lập trong các cộng đồng biên giới để hiện đại hóa chúng
- C. các nhóm dân số khác nhau cần các kiểu giáo dục khác nhau
- D. nhiều phụ nữ nên tham gia vào nền giáo dục và nền công nghiệp

Thông tin: Reformers early in the twentieth century suggested that education programs should suit the needs of specific populations.

Tạm dịch: Các nhà cải cách đầu thế kỷ XX cho rằng các chương trình giáo dục phải phù hợp với nhu cầu của các nhóm dân số cụ thể.

Chọn C

25. C

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Từ "it" trong dòng 3 trong đoạn 4 đề cập đến _____.

- A. giáo dục
- B. sự sản xuất
- C. việc nội trợ
- D. sự tiêu dùng

Thông tin: In pre-industrial economies, homemaking had meant the production as well as the consumption of goods, and it commonly included income-producing activities both inside and outside the home, in the highly industrialized early-twentieth-century United States, however, overproduction rather than scarcity was becoming a problem.

Tạm dịch: Trong các nền kinh tế tiền công nghiệp, việc nội trợ có nghĩa là sản xuất cũng như tiêu thụ hàng hóa, và nó thường bao gồm các hoạt động tạo thu nhập cả trong và ngoài nhà, ở Hoa Kỳ đất nước công nghiệp hóa cao vào đầu thế kỷ hai mươi, tuy nhiên, sản xuất thừa thay vì sự khan hiếm đã trở thành một vấn đề.

Chọn C

26. A

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Đoạn văn trước đoạn văn có lẽ thảo luận về_____.

- A. việc giáo dục chính quy ở Hoa Kỳ vào thế kỷ XIX.
- B. công nghiệp hóa và quan liêu hóa đời sống kinh tế Hoa Kỳ trong thế kỷ XIX .
- C. phương tiện quan trọng nhất để hòa nhập người nhập cư vào xã hội Mỹ trong thế kỷ XIX.
- D. quá trình đô thị hóa ở Hoa Kỳ vào thế kỷ XIX.

Thông tin: As the twentieth century began, the importance of formal education in the United States increased.

Tạm dịch: Khi thế kỷ XX bắt đầu, tầm quan trọng của giáo dục chính quy ở Hoa Kỳ tăng lên.

Chọn A

27. C

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Có thể suy ra từ đoạn 1 rằng một yếu tố quan trọng trong việc tầm quan trọng ngày càng tăng của giáo dục tại Hoa Kỳ là_____.

- A. sự gia tăng số lượng giáo viên được đào tạo
- B. sự mở rộng vấn đề kinh tế của trường học
- C. sự đô thị hóa ngày càng tăng của cả nước
- D. số lượng trường học ngày càng tăng trong các cộng đồng biên giới

Thông tin: The frontier had mostly disappeared and by 1910 most Americans lived in towns and cities.

Tạm dịch: Biên giới hầu như đã biến mất và đến năm 1910, hầu hết người Mỹ đều sống ở các thị trấn và thành phố (tức quá trình đô thị hóa).

Chọn C

28. D

Kiến thức: Đọc hiểu

Giải thích:

Theo đoạn văn, một thay đổi quan trọng trong giáo dục Hoa Kỳ vào những năm 1920 là đó là_____.

- A. số lượng thời gian dành cho giáo dục chính quy bị hạn chế
- B. hầu hết các nơi yêu cầu trẻ em đến trường
- C. người lớn và trẻ em học cùng một lớp
- D. các quy định mới được áp dụng cho giáo dục phi truyền thống

Thông tin: By 1920 schooling to age fourteen or beyond was compulsory in most states, and the school year was greatly lengthened.

Tạm dịch: Đến năm 1920, việc học đến mười bốn tuổi trở lên là bắt buộc ở hầu hết các tiểu bang, và năm học đã kéo dài rất nhiều.

Chọn D

Dịch bài đọc:

Khi thế kỷ XX bắt đầu, tầm quan trọng của giáo dục chính quy ở Hoa Kỳ tăng lên. Biên giới hầu như đã biến mất và đến năm 1910, hầu hết người Mỹ đều sống ở các thị trấn và thành phố. Công nghiệp hóa và quan liêu hóa đời sống kinh tế kết hợp với sự nhấn mạnh mới về chuyên môn để làm cho việc học ngày càng trở nên quan trọng đối với sự dịch chuyển kinh tế và xã hội. Các trường học ngày càng được xem là phương tiện quan trọng nhất để hòa nhập người nhập cư vào xã hội Mỹ.

Sự xuất hiện của một làn sóng lớn những người nhập cư ở phía Nam và Đông Âu vào đầu thế kỷ và góp phần vào một sự mở rộng to lớn của việc học chính quy. Đến năm 1920, việc học đến mười bốn tuổi trở lên là bắt buộc ở hầu hết các tiểu bang, và năm học đã kéo dài rất nhiều. Trường mẫu giáo, trường học hè, hoạt động ngoại khóa, giáo dục và tư vấn dạy nghề đã mở rộng tầm ảnh hưởng của các trường công lập đối với cuộc sống của học sinh, nhiều người trong số đó trong các thành phố công nghiệp lớn là con của người nhập cư. Các lớp học cho người nhập cư trưởng thành được tài trợ bởi các trường công lập, công ty, đoàn thể, nhà thờ, nhà định cư và các cơ quan khác.

Các nhà cải cách đầu thế kỷ XX cho rằng các chương trình giáo dục phải phù hợp với nhu cầu của các nhóm dân số cụ thể. Phụ nữ nhập cư đã từng là nhóm dân số như vậy. Các trường học đã cố gắng giáo dục phụ nữ trẻ để họ có thể làm việc ở những vị trí năng suất trong nền kinh tế công nghiệp đô thị, và một nơi mà nhiều nhà giáo dục cho là phù hợp với phụ nữ là gia đình.

Mặc dù chăm sóc ngôi nhà và gia đình đã quen thuộc với phụ nữ nhập cư, giáo dục Mỹ đã đưa ra một định nghĩa mới cho việc nội trợ. Trong các nền kinh tế tiền công nghiệp, việc nội trợ có nghĩa là sản xuất cũng như tiêu thụ hàng hóa, và nó thường bao gồm các hoạt động tạo thu nhập cả trong và ngoài nhà, ở Hoa Kỳ đất nước công nghiệp hóa cao vào đầu thế kỷ hai mươi, tuy nhiên, sản xuất thừa thặng vì sự khan hiếm đã trở thành một vấn đề. Do đó, người nội trợ lý tưởng của Mỹ được xem như một người tiêu dùng hơn là một nhà sản xuất. Các trường đào tạo phụ nữ trở thành người nội trợ tiêu dùng nấu ăn, mua sắm, trang trí và chăm sóc trẻ em "một cách hiệu quả" tại nhà riêng của họ, hoặc nếu nhu cầu kinh tế cần thiết, là nhân viên trong nhà của người khác. Những cải cách sau đó đã khiến những quan niệm này có vẻ khá lỗi thời.

29.

Kiến thức: Cụm phân từ hoàn thành

Giải thích:

Trong 1 câu có 2 mệnh đề cùng chủ ngữ (the farmers – they) ta dùng “Having PP” để rút gọn 1 mệnh đề diễn tả hành động xảy ra trước hành động còn lại.

Công thức: Having + PP

Tạm dịch: Bởi vì những người nông dân đã được thông báo về sự nguy hiểm của phân bón hóa học, họ đã chuyển sang phân bón sinh học.

= Được thông báo về sự nguy hiểm của phân bón hóa học, những người nông dân đã chuyển sang phân bón sinh học.

Đáp án: Having been told about the dangers of chemical fertilisers, the farmers turned to bio-fertilisers.

30.

Kiến thức: Rút gọn mệnh đề quan hệ

Giải thích:

Trong câu mệnh đề quan hệ mang nghĩa chủ động được rút gọn bằng cách dùng “Ved/ V3”.

which are written => written

Tạm dịch: Các sinh viên đang chép các từ được viết trên bảng.

Đáp án: The students are copying the words written on the board.

31.

Kiến thức: Từ vựng

Giải thích:

Cụm từ: be in danger of sth (bị đe dọa/ có nguy cơ)

due to N/ V-ing: do cái gì/làm gì

loss of sth: sự mất đi (cái gì)

ability + to V: khả năng làm việc gì

adapt to sth: thích nghi với

Tạm dịch: Nhiều loài động vật có nguy cơ tuyệt chủng do mất môi trường sống và không có khả năng thích nghi với biến đổi khí hậu.

Đáp án: Many animal species are in danger of extinction due to the loss of habitat and inability to adapt to climate change.

32.

Kiến thức: Phân từ hoàn thành

Giải thích:

Trong 1 câu có 2 mệnh đề cùng chủ ngữ (Peter - he) ta dùng “Having PP” để rút gọn 1 mệnh đề diễn tả hành động xảy ra trước hành động còn lại.

Công thức: Having + PP

Tạm dịch: Peter nói rằng anh sẽ chịu trách nhiệm cho dự án. Nhưng rồi anh phủ nhận điều đó.

= Nói rằng anh ta sẽ chịu trách nhiệm cho dự án, Peter sau đó đã phủ nhận điều đó.

Đáp án: Having said that he would take responsibility for the project, Peter then denied it.

33.

Kiến thức: Tường thuật câu mệnh lệnh – câu trần thuật

Giải thích:

Công thức tường thuật câu mệnh lệnh: **S + asked + O + to V**

Công thức tường thuật câu trần thuật: **S + said (that) + S + V (lùi thì)**

Tạm dịch: “Ồ yên đấy! Mẹ không thể cho con ra ngoài tối nay”, mẹ Jane nói với cô ấy.

=> Mẹ Jane bảo cô ấy ở yên đấy và bảo rằng bà ấy không thể để cô ấy ra ngoài tối nay.

Đáp án: Jane’s mother asked her to stay there and said that she couldn’t let her go out that night.

34. F

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: John Keith đã làm một huấn luyện viên thể hình khoảng 10 năm.

Thông tin: My name's John Keith and I've been a fitness instructor for more than ten years.

Tạm dịch: Tên tôi là John Keith và tôi đã là một giảng viên thể dục trong hơn mười năm.

Chọn F

35. F

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nó rất tốt cho bạn nếu tập thể dục ngoài trời trong thời tiết nắng nóng.

Thông tin: However, studies have shown that if you do your workout outdoors in the hot and sunny weather, your body can overheat and lose a lot of fluid.

Tạm dịch: Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu bạn tập thể dục ngoài trời trong thời tiết nắng nóng, cơ thể bạn có thể sẽ tăng thân nhiệt quá mức và mất nhiều nước.

Chọn F

36. T

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Bạn nên tập thể dục sớm vào buổi sáng khi trời không quá nóng.

Thông tin: You should also exercise early in the morning when it's not too hot.

Tạm dịch: Bạn cũng nên tập thể dục vào sáng sớm khi trời không quá nóng.

Chọn T

37. F

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Nước lạnh có thể làm cho huyết áp và nhịp tim của bạn giảm xuống.

Thông tin: Cold water can make your blood pressure and heart rate go up.

Tạm dịch: Nước lạnh có thể làm cho huyết áp và nhịp tim của bạn tăng lên.

Chọn F

38. F

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Yoga hoàn toàn dễ dàng và phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi.

Thông tin: Now, how about yoga? This exercise may look easy and suitable for people of all ages. However, if it's not done properly, it can do more harm than good.

Tạm dịch: Bây giờ, còn yoga thì sao? Bài tập này có vẻ dễ dàng và phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, nếu nó không được thực hiện đúng cách, nó có thể gây hại nhiều hơn là tốt.

Chọn F

39. T

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Loại hoạt động thể chất cuối cùng được đề cập đến là đi bộ thể dục.

Thông tin: The last type of physical activity is fitness walking.

Tạm dịch: Loại hoạt động thể chất cuối cùng là đi bộ thể dục.

Chọn T

40. F

Kiến thức: Nghe hiểu

Giải thích: Bạn nên uống ít nhất 500 ml mỗi 15 phút đi bộ.

Thông tin: Finally, remember to bring water with you and drink at least 150 ml for every 15 minutes of walking.

Tạm dịch: Điều này sẽ làm bạn chậm lại và gây ra đau lưng. Cuối cùng, nhớ mang theo nước và uống ít nhất 150 ml mỗi 15 phút đi bộ.

Chọn F

Bài nghe:

My name's John Keith and I've been a fitness instructor for more than ten years. Today I'd like to talk about the precautions we all need to take when doing different types of physical activity.

Aerobic exercise seems very simple and easy to do. However, studies have shown that if you do your workout outdoors in the hot and sunny weather, your body can overheat and lose a lot of fluid. This can lead to heat stroke. You should drink a glass of water before a workout and then pase regularly to drink more. You should also exercise early in the morning when it's not too hot.

Next is swimming. It's verv important to be safe in the water. Swimming pools may look safe, but you should always test the pool water before jumping in. Cold water can make your blood pressure and heart rate go up. Make sure you have warmed up your body by stretching or jumping. Don't swim in bad weather, especially in rivers, lakes or the sea. If you are swimming and lightning strikes, you risk serious injury or death.

Now, how about yoga? This exercise may look easy and suitable for people of all ages. However, if it's not done properly, it can do more harm than good. You need to do some warm-up exercise such as stretching before you start your yoga practice. This will relax your muscles and prevent any damage to your joints.

The last type of physical activity is fitness walking. First, you need good shoes to keep you comfortable and pain-free. Next, when you walk, don't look at your feet. This will slow you down and cause back pain. Finally, remember to bring water with you and drink at least 150 ml for every 15 minutes of walking.

That's all from me for today. Hope you find these safety precautions useful. Thanks for listening.

Tạm dịch bài nghe:

Tên tôi là John Keith và tôi đã là một giảng viên thể dục trong hơn mười năm. Hôm nay tôi muốn nói về những biện pháp phòng ngừa mà tất cả chúng ta cần phải làm khi thực hiện các hoạt động thể chất khác nhau.

Tập thể dục aerobic dường như rất đơn giản và dễ dàng để tập. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu bạn luyện tập ngoài trời trong thời tiết nắng nóng, cơ thể bạn có thể bị quá nóng và mất rất nhiều nước. Điều

này có thể dẫn đến đột quỵ vì nóng. Bạn nên uống một cốc nước trước khi tập luyện và sau đó thường xuyên uống nhiều hơn. Bạn cũng nên tập thể dục vào sáng sớm khi trời không quá nóng.

Tiếp theo bơi. Rất quan trọng để được an toàn trong nước. Bể bơi có thể trông an toàn, nhưng bạn nên luôn luôn kiểm tra nước hồ bơi trước khi xuống. Nước lạnh có thể làm cho huyết áp và nhịp tim tăng lên. Hãy chắc chắn rằng bạn đã làm ấm cơ thể của bạn bằng cách kéo dài hoặc nhảy. Đừng bơi trong thời tiết xấu, đặc biệt là ở sông, hồ hoặc biển. Nếu bạn đang bơi và sét đánh, bạn sẽ bị thương tích nghiêm trọng hoặc chết.

Bây giờ, còn yoga thì sao? Bài tập này có vẻ dễ dàng và phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, nếu nó không được tập đúng, nó có thể có hại nhiều hơn lợi. Bạn cần phải tập một số bài tập khởi động như dẫn cơ trước khi bạn bắt đầu tập yoga. Điều này sẽ thư giãn cơ bắp của bạn và ngăn ngừa bất kỳ tổn thương nào cho khớp của bạn.

Loại hoạt động thể chất cuối cùng là đi bộ thể dục. Trước tiên, bạn cần giày dép tốt để giữ cho bạn thoải mái và không đau. Tiếp theo, khi bạn đi bộ, đừng nhìn vào đôi chân của bạn. Điều này sẽ làm bạn chậm lại và gây ra đau lưng. Cuối cùng, nhớ mang theo nước và uống ít nhất 150 ml mỗi 15 phút đi bộ.

Đó là tất cả chia sẻ của tôi cho ngày hôm nay. Hy vọng bạn tìm thấy những biện pháp phòng ngừa an toàn hữu ích. Cảm ơn vì đã lắng nghe.

HẾT