

## ĐỀ THI HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 3

MÔN: TIẾNG ANH 11 FRIENDS GLOBAL

BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

## HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

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

## HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

## 1. D

**Kiến thức:** Phát âm “o”**Giải thích:**A. worm /wɜ:m/B. work /wɜ:k/C. worse /wɜ:s/D. more /mɔ:r/

Phần gạch chân của đáp án D phát âm là /ɔ:/, Phần gạch chân của các đáp án còn lại phát âm là /ɜ:/.

Đáp án: D

## 2. B

**Kiến thức:** Phát âm “ed”**Giải thích:**A. located /ləʊ'keɪtɪd/B. walled /wɔ:lɪd/C. visited /'vɪz.ɪtɪd/D. printed /'prɪn.tɪd/

Phần gạch chân của đáp án B phát âm là /d/, Phần gạch chân của các đáp án còn lại phát âm là /ɪd/.

Đáp án: B

**3. A****Kiến thức:** Trọng âm của các từ có nhiều hơn 3 âm tiết**Giải thích:**

A. individual /,ɪn.dɪˈvɪdʒ.u.əl/

B. conservatory /kənˈsɜː.və.tər.i/

C. alternative /ɒlˈtɜː.nə.tɪv/

D. technology /tekˈnɒl.ə.dʒi/

Trọng âm của đáp án A rơi vào âm tiết thứ 3, trọng âm của các đáp án còn lại rơi vào âm tiết thứ 2.

Đáp án: A

**4. A****Kiến thức:** Trọng âm của các từ có 3 âm tiết**Giải thích:**

A. media /ˈmiː.di.ə/

B. computer /kəmˈpjʊː.tər/

C. employee /ɪmˈplɔɪ.iː/

D. collection /kəˈlek.ʃən/

Trọng âm của đáp án A rơi vào âm tiết thứ nhất, trọng âm của các đáp án còn lại rơi vào âm tiết thứ 2.

Đáp án: A

**5. C****Kiến thức:** Cụm động từ**Giải thích:**

get on well with sb: sống hòa thuận với ai đó

Little Pete is an adorable child. He **gets** on very well with anyone around him.**Tạm dịch:** Pete nhí là một đứa trẻ đáng yêu. Cậu bé chơi với tất cả những ai ở quanh cậu ấy.

Đáp án: C

**6. C****Kiến thức:** Cấu trúc với used to**Giải thích:**

get used to + Ving: đã quen với điều gì đó

After a while, John got used to **taking** care of himself living in the dormitory.**Tạm dịch:** Sau một thời gian, John đã quen với việc tự chăm sóc bản thân trong kí túc xá.

Đáp án: C

**7. B****Kiến thức:** Thì của động từ**Giải thích:**Ta có *all morning* là dấu hiệu của thì hiện tại hoàn thành, sử dụng thì hiện tại hoàn thành tiếp diễn để nhấn

mạnh tính chất liên tục và kéo dài của hành động. Cấu trúc: S + has/have been V3/ed + ...

We **have been cleaning** the house all morning. That's why we are exhausted.

**Tạm dịch:** Chúng tôi đã dọn dẹp nhà cửa cả buổi sáng. Đó là lí do tại sao chúng tôi kiệt sức.

**Đáp án: B**

**8. B**

**Kiến thức:** Giới từ

**Giải thích:**

Cấu trúc decorate sth with sth: trang trí cái gì bằng cái gì

Mr. Pike is fond of decorating his own restaurant **with** the things he has collected.

**Tạm dịch:** Ông Pike rất thích trang trí nhà hàng của mình bằng những thứ mà ông ấy thu thập được.

Đáp án: B

**9. C**

**Kiến thức:** Thì của động từ

**Giải thích:**

A. from now on: kể từ giờ

B. from then on: kể từ đó

C. so far: cho đến bây giờ

D. last year: năm ngoái

Đáp án C là dấu hiệu nhận biết của thì hiện tại hoàn thành.

We have read several books by J.K Rowling **so far**.

**Tạm dịch:** Cho đến bây giờ chúng tôi đã đọc được vài cuốn sách của nhà văn J.K Rowling rồi.

Đáp án: C

**10. B**

**Kiến thức:** Dạng của động từ

**Giải thích:**

Cấu trúc: regret + Ving: hối hận vì đã làm một điều gì đó

I regret **missing** the opportunity to attend the concert last night.

**Tạm dịch:** Tôi hối hận vì đã bỏ lỡ cơ hội tham dự buổi hòa nhạc tối qua.

Đáp án: B

**11. C**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. peer pressure: áp lực đồng trang lứa

B. blood pressure: huyết áp

C. atmospheric pressure: áp suất khí quyển

D. room: phòng

The sudden change in **atmospheric** pressure often accompanies approaching storms.

**Tạm dịch:** Sự thay đổi đột ngột trong áp suất khí quyển thường đi kèm với những cơn bão đang đến gần.

Đáp án: C

### 12. C

**Kiến thức:** Dạng của động từ

**Giải thích:**

be looking to do sth: đang lên kế hoạch để làm việc gì

They are looking **to** protect their identity on the Internet.

**Tạm dịch:** Họ đang lên kế hoạch bảo vệ thông tin cá nhân của họ trên Internet.

Đáp án: C

### 13. C

**Kiến thức:** Đảo ngữ

**Giải thích:**

Not only + has/have + S1 + V3/ed + ..., but S2 + have V3/ed + ....

**Not only have** the development projects brought new job opportunities to the area, but they have also improved the local infrastructure and increased access to essential services for the residents.

**Tạm dịch:** Dự án phát triển không chỉ đem lại những cơ hội việc làm mới trong khu vực mà chúng còn cải thiện cơ sở hạ tầng địa phương và tăng cường khả năng tiếp cận các dịch vụ thiết yếu cho người dân.

Đáp án: C

### 14. D

**Kiến thức:** Từ vựng

A. perpendicular (adj): vuông góc

B. oblique (adj): xiên, chéo, quanh co

C. zigzag (adj): theo hình chữ chi, ngoằn ngoèo

D. concentric (adj): đồng tâm

The target company's logo features several **concentric** circles around a central point.

**Tạm dịch:** Logo của công ty đích mô tả những nét nổi bật của nhiều đường tròn xung quanh một tâm.

Đáp án: D

### 15. D

**Kiến thức:** Kỹ năng giao tiếp

**Giải thích:**

A. Cậu biết không, phải rất dũng cảm để thử kiểu tóc mới này.

B. Mình nghĩ là bây giờ mình trông tuyệt hơn tất cả mọi người.

C. Chà, đến lúc phải có ai đó để ý rồi.

D. Mình rất trân trọng lời khen của cậu.

**Peter:** "I like your attractive new haircut." - **Lily:** "I really appreciate your kind words."

**Tạm dịch: Peter:** “Mình thích kiểu tóc mới nhìn thu hút của cậu.” – **Lily:** “Mình rất trân trọng lời khen của cậu.”

Đáp án: D

### 16. A

**Kiến thức:** Kỹ năng giao tiếp

**Giải thích:**

A. Tôi đã làm việc trong ngành này được bảy năm rồi.

B. Đó là một câu hỏi hay.

C. Tôi rất mừng vì bạn muốn biết thêm về tôi.

D. Sau cùng thì bạn đã hỏi rất nhiều về công ty rồi.

**Interviewer:** “Tell me about your previous work experience.” - **Candidate:** “I have been working in the industry for seven years.”

**Tạm dịch: Người phỏng vấn:** “Hãy nói cho tôi biết về những kinh nghiệm làm việc trước đây của bạn.” -

**Ứng viên:** “Tôi đã làm việc trong ngành này được bảy năm rồi.”

Đáp án: A

### 17. effective

**Kiến thức:** Từ loại

**Giải thích:**

Sau *to be* ta điền một tính từ hoặc danh từ nhưng trước chỗ trống có *very* là một trạng từ nên ta sẽ điền một tính từ.

effect (n): ảnh hưởng

effective (adj): hiệu quả

The new vaccine has proved to be very **effective** in preventing the disease.

**Tạm dịch:** Loại vắc xin mới đã được chứng minh rất hiệu quả trong việc phòng bệnh.

Đáp án: effective

### 18. significant

**Kiến thức:** Từ loại

**Giải thích:**

Trước chỗ trống là một mạo từ, sau chỗ trống là một danh từ vậy ta cần điền một tính từ. Tính từ của

significance (n): sự quan trọng

Significant (adj): quan trọng

The company experienced a **significant** decline in profits during the last quarter.

**Tạm dịch:** Công ty đã trải qua một sự sụt giảm lợi nhuận đáng kể vào quý trước.

Đáp án: significant

### 19. readers

**Kiến thức:** Từ loại

**Giải thích:**

Trước chỗ trống là một mạo từ vậy ta cần điền một danh từ. Xét theo nghĩa của câu ta cần chia dạng số nhiều.

read (v): đọc

reader (n): độc giả

The novel captivated the **readers** with its intricate plot and compelling characters.

**Tạm dịch:** Cuốn tiểu thuyết đã làm say mê các độc giả với cốt truyện phức tạp và dàn nhân vật hấp dẫn.

Đáp án: readers

**20. passionate**

**Kiến thức:** Từ loại

**Giải thích:**

Trước chỗ trống là động từ *tobe*, sau chỗ trống là danh từ, vậy ta cần điền một tính từ.

passion (n): niềm đam mê

passionate (adj): say mê

The speaker's **passionate** words ignited a fire within the audience.

**Tạm dịch:** Những lời đầy nhiệt huyết của diễn giả đã làm bùng lên một ngọn lửa trong lòng khán giả.

Đáp án: passionate

**21. C**

**Kiến thức:** Giới từ

**Giải thích:**

remind sb of sth: khiến ai đó nhớ về điều gì

The noun “memorabilia” describes items that remind you **of** a certain event or time.

**Tạm dịch:** Danh từ “kỉ vật” mô tả những đồ vật khiến người ta nhớ về những sự kiện hay quãng thời gian cụ thể.

Đáp án: C

**22. B**

**Kiến thức:** Rút gọn mệnh đề quan hệ

**Giải thích:**

Đây là dạng rút gọn chủ động của mệnh đề quan hệ which + S + V thành Ving. Ở đây,

It is derived from the Latin word “memorare”, **meaning** “to bring to mind”.

Nó bắt nguồn từ tiếng La-tinh “memorare”, có nghĩa là “nhớ một điều gì đó”.

Đáp án: B

**23. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

jog someone’s memory: khiến ai đó nhớ điều gì



Memorabilia are saved to help their owner **jog** his or her memory.

**Tạm dịch:** Những kỉ vật được lưu giữ để giúp chủ của chúng nhớ đến những kỉ ức của họ.

Đáp án: A

**24. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. home (n): nhà

B. house (n): ngôi nhà

C. household (adj): thuộc về gia đình

D. homeward (adj): trở về nhà

Some parents keep every drawing and report card their children bring **home**.

**Tạm dịch:** Một vài phụ huynh giữ những bức vẽ và phiếu điểm mà bọn trẻ mang về nhà.

Đáp án: A

**25. B**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. clue (n): gợi ý

B. proof (n): bằng chứng

C. statement (n): khẳng định

D. tip (n): lời khuyên, lời mách nước

As an item of memorabilia, a t-shirt, which is designed to commemorate an event, is **proof** of “been there, done that”.

**Tạm dịch:** Vì là một kỉ vật, một cái áo phông, được thiết kế để kỉ niệm một sự kiện, là bằng chứng của việc “đã ở đây và hoàn thành chuyện đó”.

**Đáp án: B**

**Bài đọc hoàn chỉnh:**

The noun “memorabilia” describes items that remind you **of** a certain event or time. It is derived from the Latin word “memorare”, **meaning** “to bring to mind”. Memorabilia are saved to help their owner **jog** his or her memory. Some parents keep every drawing and report card their children bring **home**. They are actually collecting memorabilia for the future. As an item of memorabilia, a t-shirt, which is designed to commemorate an event, is **proof** of “been there, done that”.

**Tạm dịch:**

*Danh từ “kỉ vật” mô tả những đồ vật khiến người ta nhớ về những sự kiện hay quãng thời gian cụ thể. Nó bắt nguồn từ tiếng La-tinh “memorare”, có nghĩa là “nhớ một điều gì đó”. Những kỉ vật được lưu giữ để giúp chủ của chúng nhớ đến những kỉ ức của họ. Một vài phụ huynh giữ những bức vẽ và phiếu điểm mà bọn trẻ mang về nhà. Họ thực sự đang thu thập những kỉ vật cho tương lai. Là một kỉ vật, một cái áo phông, được*

thiết kế để để kỉ niệm một sự kiện, là bằng chứng của việc “đã ở đây và hoàn thành chuyện đó”.

**Bài đọc:**

On 28 December 2012, Jiroemon Kimura became the verified oldest man in history. When he died in 2013, he was considered the only man that had lived to the age of 116. Born in the fishing village of Kamiukawa, Jiroemon Kimura was the fifth child of an eight-child family of farmers Morizo and Fusa Miyake. Like Jiroemon Kimura, four of his siblings lived into their nineties. In his childhood, Jiroemon Kimura was described as an intelligent primary school boy. After 8 years at school, he started work on the family farm in 1911 and became a telegraph boy at the same time. He served the army for some years before getting back to his work in post offices. By the time he retired, he had worked for post offices for 45 years. In his later life, Kimura lived with his eldest son’s family and helped his son run the family farm. Subsequently, Kimura lived with his eldest grandson’s family for the rest of his life.

**Tạm dịch:**

Vào ngày 28 tháng 12 năm 2012, Jiroemon Kimura đã trở thành người được xác nhận là người lớn tuổi nhất lịch sử. Khi ông ấy qua đời vào năm 2013, ông ấy được coi là người duy nhất sống đến tuổi 116. Sinh ra ở một làng chài ở Kamiukawa, Jiroemon Kimura là đứa con thứ năm trong một gia đình tám người con của hai nông dân Morizo và Fusa Miyake. Giống như Jiroemon Kimura, bốn trong số tám anh em đều sống đến ngoài chín mươi. Trong thời thơ ấu của mình, Jiroemon Kimura được mô tả là một cậu nhóc tiểu học thông minh. Sau 8 năm đi học, ông ấy bắt đầu làm việc cho nông trại của gia đình vào năm 1911 và đồng thời trở thành một người đưa thư. Ông ấy đã phục vụ trong quân đội trước khi quay về với công việc của ông ấy ở bưu điện. Khi mà ông ấy nghỉ hưu thì ông ấy đã làm việc ở bưu điện trong vòng 45 năm. Trong cuộc sống sau này, ông Kiruma đã sống với đứa con trai cả trong gia đình và giúp đỡ anh ấy ở nông trại. Rồi sau đó, ông Kimura sống với đứa cháu đích tôn suốt phần đời còn lại.

**26. A**

**Kiến thức:** Kỹ năng đọc hiểu

**Giải thích:**

Ý chính của bài đọc là gì?

- A. Tiểu sử của một người siêu thọ.
- B. Hướng dẫn để trở thành người siêu thọ.
- C. Mô tả về người siêu thọ.
- D. Một tiểu thuyết về một người siêu thọ.

**Thông tin:** On 28 December 2012, Jiroemon Kimura became the verified oldest man in history. When he died in 2013, he was considered the only man that had lived to the age of 116.

**Tạm dịch:** Vào ngày 28 tháng 12 năm 2012, Jiroemon Kimura đã trở thành người được xác nhận là người lớn tuổi nhất lịch sử. Khi ông ấy qua đời vào năm 2013, ông ấy được coi là người duy nhất sống đến tuổi 116.

Đáp án: A



**27. B****Kiến thức:** Kỹ năng đọc hiểu**Giải thích:**

Điều nào dưới đây KHÔNG đúng theo như bài đọc?

- A. Những an hem của ông ấy đã sống được rất lâu.
- B. J.Kimura là đứa con cả trong gia đình
- C. Quê ông ấy là một làng chài
- D. Kimura được sinh vào nửa sau thập kỉ 1800.

**Thông tin:** Born in the fishing village of Kamiukawa, Jiroemon Kimura was the fifth child of an eight-child family of farmers Morizo and Fusa Miyake.**Tạm dịch:** Sinh ra ở một làng chài ở Kamiukawa, Jiroemon Kimura là đứa con thứ năm trong một gia đình tám người con của hai nông dân Morizo và Fusa Miyake.

Đáp án: B

**28. B****Kiến thức:** Kỹ năng đọc hiểu**Giải thích:**

J.Kimura bắt đầu đi học vào năm \_\_\_\_\_.

- A. 1900
- B. 1903
- C. 1910
- D. 1911

**Thông tin:** In his childhood, Jiroemon Kimura was described as an intelligent primary school boy. After 8 years at school, he started work on the family farm in 1911 and became a telegraph boy at the same time.**Tạm dịch:** Trong thời thơ ấu của mình, Jiroemon Kimura được mô tả là một cậu nhóc tiểu học thông minh. Sau 8 năm đi học, ông ấy bắt đầu làm việc cho nông trại của gia đình vào năm 1911 và đồng thời trở thành một người đưa thư.

Đáp án: B

**29. C****Kiến thức:** Kỹ năng đọc hiểu**Giải thích:**

Trong suốt phần đời của mình, ông Kimura đã làm việc cho \_\_\_\_\_.

- A. quân đội
- B. các trường học ở địa phương
- C. bưu điện
- D. công nghiệp đánh cá

**Thông tin:** He served the army for some years before getting back to his work in post offices. By the time

he retired, he had worked for post offices for 45 years.

**Tạm dịch:** Ông ấy đã phục vụ trong quân đội trước khi quay về với công việc của ông ấy ở bưu điện. Khi mà ông ấy nghỉ hưu thì ông ấy đã làm việc ở bưu điện trong vòng 45 năm.

Đáp án: C

### 30. B

**Kiến thức:** Kỹ năng đọc hiểu

**Giải thích:**

Kimura đã sống với \_\_\_\_\_ khi ông ấy qua đời.

- A. vợ
- B. con cả
- C. cháu đích tôn
- D. chú chó

**Thông tin:** Subsequently, Kimura lived with his eldest grandson's family for the rest of his life.

**Tạm dịch:** Rồi sau đó, ông Kimura sống với đứa cháu đích tôn suốt phần đời còn lại.

Đáp án: B

### 31. B

**Kiến thức:** Cấu trúc "used to"

**Giải thích:**

Trong thời gian ở Luân Đôn, Jack từng đi bộ mỗi sáng.

- A. Jack đã quen với việc đi bộ mỗi sáng kể từ khi anh du học ở Luân Đôn.
- B. Jack đã có thói quen đi bộ mỗi sáng khi du học ở Luân Đôn.
- C. Jack đã đi bộ mỗi sáng ngay lúc anh ấy du học ở Luân Đôn.
- D. Khi Jack du học ở Luân Đôn, anh ấy đi bộ mỗi sáng.

Đáp án: B

### 32. B

**Kiến thức:** Lượng từ

**Giải thích:**

Một vài cuốn sách bị bỏ lại trên giá sách.

- A. Không có cuốn sách nào bị lấy ra khỏi giá sách.
- B. Hầu hết các cuốn sách đã bị lấy ra khỏi giá sách.
- C. Không có cuốn sách nào bị lấy ra khỏi giá sách.
- D. Tất cả các cuốn sách đã bị lấy ra khỏi giá sách.

Đáp án: B

### 33. D

**Kiến thức:** Câu điều kiện loại 3

**Giải thích:**

Nếu chúng ta không luyện tập chúng ta không thể leo lên đỉnh núi.

- A. Chúng ta đã không thể leo lên đỉnh núi vì chúng ta đã luyện tập.
- B. Chúng ta đã leo lên đỉnh núi, dù chúng ta không luyện tập
- C. Chúng ta đã không thể leo lên đỉnh núi nhưng chúng ta đã luyện tập.
- D. Chúng ta đã leo lên đỉnh núi vì chúng ta đã luyện tập.

Đáp án: D

### 34. D

**Kiến thức:** Liên từ

**Giải thích:**

Hầu hết những người ăn chay ăn trứng. Người ăn chay trường thì không ăn trứng.

- A. Dù những người ăn chay trường không ăn trứng, hầu hết những người ăn chay thì có.
- B. Trong khi những người ăn chay trường không ăn trứng, người ăn chay ăn rất nhiều trứng.
- C. Dù hầu hết những người ăn chay ăn trứng, những người ăn chay trường thì không.
- D. Không giống như những người ăn chay trường, những người ăn chay ăn trứng.

Đáp án: D

### 35. A

**Kiến thức:** Thì quá khứ đơn – quá khứ hoàn thành

**Giải thích:**

Tôi ăn súp. Sau đó, tôi nhận ra tôi đã quên cho đĩa em gái của mình một ít.

- A. Chỉ sau khi ăn súp tôi mới nhận ra tôi đã quên cho đĩa em gái của mình một ít.
- B. Ngay khi tôi nhận ra tôi đã quên cho đĩa em mình một ít súp, tôi đã ăn nó.
- C. Khi tôi ăn súp, tôi nhận ra tôi đã quên cho em mình một ít.
- D. Vừa mới quên cho đĩa em một ít súp thì tôi đã ăn nó.

Đáp án: A

**Bài nghe:**

**Doctor:** Mr. Smith. Let's talk about how to follow this diet.

**Mr. Smith:** OK. Is this all the food I can eat?

**Doctor:** Correct. To begin with, you must choose food on this diet program and write down your choices for the first week.

**Mr. Smith:** OK. Can I pick anything on the list?

**Doctor:** Yes, but then you must decide which food you will have at each meal.

**Mr. Smith:** You mean for breakfast, lunch and dinner?

**Doctor:** Exactly, and some healthy snacks.

**Mr. Smith:** OK, then what should I do?

**Doctor:** The next step is to make a shopping list from the meals.

**Mr. Smith:** That sounds easy. I always make a shopping.

**Doctor:** Good! Just make sure you only buy food from the list. This way you will avoid buying unhealthy food,

**Mr. Smith:** OK? Then I just follow my meal plan, correct?

**Doctor:** Yes. But there is one final step. You must keep a food diary and write down everything you eat each day.

**Mr. Smith:** OK, but why do I have to do this?

**Doctor:** A food diary is an excellent way for you to keep track of the food you are eating. I will look at it at our next appointment. And are you clear about everything, Mr. Smith?

**Mr. Smith:** Yes, I think so. Thank you, doctor.

### **Tạm dịch:**

*Bác sĩ: Ông Smith. Hãy nói về cách tuân theo chế độ ăn kiêng này.*

*Ông Smith: Được. Đây có phải là tất cả thức ăn tôi có thể ăn không?*

*Bác sĩ: Đúng. Để bắt đầu, bạn phải chọn thức ăn trong chương trình ăn kiêng này và viết ra những lựa chọn của bạn trong tuần đầu tiên.*

*Ông Smith: Được. Tôi có thể chọn bất cứ thứ gì trong danh sách không?*

*Bác sĩ: Vâng, nhưng sau đó bạn phải quyết định loại thức ăn bạn sẽ ăn trong mỗi bữa ăn.*

*Ông Smith: Ý bạn là cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối?*

*Bác sĩ: Chính xác, và một số đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe.*

*Ông Smith: OK, vậy tôi nên làm gì?*

*Bác sĩ: Bước tiếp theo là lập danh sách mua sắm từ các bữa ăn.*

*Ông Smith: Điều đó nghe có vẻ dễ dàng. Tôi luôn đi mua sắm.*

*Bác sĩ: Tốt! Chỉ cần chắc chắn rằng bạn chỉ mua thực phẩm từ danh sách. Bằng cách này bạn sẽ tránh mua thực phẩm không lành mạnh,*

*Ông Smith: OK. Sau đó, tôi chỉ cần làm theo kế hoạch bữa ăn của tôi, đúng không?*

*Bác sĩ: Vâng. Nhưng còn một bước cuối cùng. Bạn phải ghi nhật ký thực phẩm và viết ra mọi thứ bạn ăn mỗi ngày.*

*Ông Smith: OK, nhưng tại sao tôi phải làm điều này?*

*Bác sĩ: Nhật ký thực phẩm là một cách tuyệt vời để bạn theo dõi thực phẩm bạn đang ăn. Tôi sẽ xem xét nó tại cuộc hẹn tiếp theo của chúng ta. Và ông đã rõ mọi chuyện chưa, ông Smith?*

*Ông Smith: Vâng, tôi nghĩ vậy. Cảm ơn bác sĩ.*

### **36. program**

**Kiến thức:** Kỹ năng nghe hiểu

#### **Giải thích:**

program (n): chương trình

Choose food and dishes from diet **36) program**.

(Chọn thực phẩm và các món ăn theo chương trình ăn kiêng.)

**Thông tin:**

**Doctor:** Correct. To begin with, you must choose food on this diet program and write down your choices for the first week.

*(Bác sĩ: Đúng. Để bắt đầu, bạn phải chọn thức ăn trong chương trình ăn kiêng này và viết ra những lựa chọn của bạn trong tuần đầu tiên.)*

Đáp án: program

**37. decide**

**Kiến thức:** Kỹ năng nghe hiểu

**Giải thích:**

decide (v): quyết định

**37) Decide** on which food is for each meal.

*(Quyết định thực phẩm sẽ dùng cho mỗi bữa ăn.)*

**Thông tin:**

**Doctor:** Yes, but then you must decide which food you will have at each meal.

*(Bác sĩ: Vâng, nhưng sau đó bạn phải quyết định loại thức ăn bạn sẽ ăn trong mỗi bữa ăn.)*

Đáp án: decide

**38. unhealthy**

**Kiến thức:** Kỹ năng nghe hiểu

**Giải thích:**

unhealthy (adj): không lành mạnh

Make a shopping list from your menu. Only buy food from the list to avoid buying **38) unhealthy** food.

*(Hãy viết một danh sách mua đồ từ thực đơn của bạn. Chỉ mua những thực phẩm trong danh sách và tránh mua thực phẩm không lành mạnh.)*

**Thông tin:**

**Doctor:** Good! Just make sure you only buy food from the list. This way you will avoid buying unhealthy food.

*(Bác sĩ: Tốt! Chỉ cần chắc chắn rằng bạn chỉ mua thực phẩm từ danh sách. Bằng cách này bạn sẽ tránh mua thực phẩm không lành mạnh.)*

Đáp án: unhealthy

**39. keep**

**Kiến thức:** Kỹ năng nghe hiểu

**Giải thích:**

keep (v): giữ

**39) Keep** a food diary of everything you eat.

*(Giữ một nhật ký đồ ăn của những gì bạn đã ăn.)*

**Thông tin:**

**Doctor:** Yes. But there is one final step. You must keep a food diary and write down everything you eat each day.

*(Bác sĩ: Vâng. Nhưng còn một bước cuối cùng. Bạn phải ghi nhật ký thực phẩm và viết ra mọi thứ bạn ăn mỗi ngày.)*

Đáp án: keep

#### 40. keep track

**Kiến thức:** Kỹ năng nghe hiểu

**Giải thích:**

keep track: theo dõi, đánh dấu

This helps you **40) keep track** of what you are eating.

*(Điều này giúp bạn theo dõi những gì chúng ta ăn.)*

**Thông tin:**

**Doctor:** A food diary is an excellent way for you to keep track of the food you are eating.

*(Bác sĩ: Nhật ký thực phẩm là một cách tuyệt vời để bạn theo dõi thực phẩm bạn đang ăn.)*

Đáp án: keep track