

## ĐỀ THI GIỮA HỌC KÌ 1 – ĐỀ SỐ 4

MÔN: TIẾNG ANH 11 ILEARN SMART WORLD

BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM

### HƯỚNG DẪN GIẢI

Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com

1. C	2. C	3. B	4. D	5. A
6. C	7. A	8. A	9. D	10. C
11. B	12. A	13. D	14. A	15. A
16. D	17. regularly	18. extinction	19. strengthen	20. characteristics
21. A	22. C	23. B	24. A	25. D
26. A	27. B	28. D	29. C	30. C
36. beans	37. 3 to 8	38. large families	39. laugh	40. workday

31. We feel like playing football with our close friends at weekends.

32. I have never visited such a beautiful city.

33. I have difficulty in finding a better solution to that problem.

34. The beach was so dirty that I decided not to stay.

35. He started installing solar panels on the roof three years ago.

### HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

#### 1. C

**Kiến thức:** Phát âm “g”

**Giải thích:**

A. challenge /'tʃæl.ɪndʒ/

B. change /tʃeɪndʒ/

C. greenhouse /'ɡri:n.haʊs/

D. energy /'en.ə.dʒi/

Phần được gạch chân ở phương C được phát âm /g/, các phương án còn lại phát âm /dʒ/.

Chọn C

#### 2. C

**Kiến thức:** Phát âm “o”

**Giải thích:**

A. program /'prəʊ.ɡræm/

B. promote /prə'məʊt/

C. propose /prə'pəʊz/

D. process /'prəʊ.ses/

Phần được gạch chân ở phương C được phát âm /ə/, các phương án còn lại phát âm /əʊ/.

Chọn C

### 3. B

**Kiến thức:** Trọng âm từ có 2 âm tiết

**Giải thích:**

A. footprint /'fot.prɪnt/

B. allow /ə'laʊ/

C. limit /'lɪm.ɪt/

D. modern /'mɒd.ən/

Phương án B có trọng âm 2, các phương án còn lại có trọng âm 1.

Chọn B

### 4. D

**Kiến thức:** Trọng âm từ có 3 âm tiết

**Giải thích:**

A. expression /ɪk'spreʃ.ən/

B. important /ɪm'pɔː.tənt/

C. tradition /trə'dɪʃ.ən/

D. influence /'ɪn.flu.əns/

Phương án D có trọng âm 1, các phương án còn lại có trọng âm 2.

Chọn D

### 5. A

**Kiến thức:** Thì hiện tại hoàn thành

**Giải thích:**

Căn cứ vào “in the past few years” (*trong vài năm qua*) => chia thì hiện tại hoàn thành.

Theo cấu trúc: There + V + N => động từ V chia theo N

Vì ở đây N là “changes” ở dạng số nhiều nên động từ chia số nhiều

There **have been** great changes in our village in the past few years.

(*Đã có những thay đổi lớn ở làng chúng tôi trong vài năm qua.*)

Chọn A

### 6. C

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. mails (n): thư

B. books (n): sách

C. devices (n): thiết bị

D. appliances (n): thiết bị, đồ dùng

Put away your electronic **devices**, turn off the TV, and chill out on your bed or the sofa for 10-15 minutes before you try to go to sleep.

*(Hãy cất các thiết bị điện tử của bạn đi, tắt TV và thư giãn trên giường hoặc ghế sofa trong 10-15 phút trước khi cố gắng đi ngủ.)*

Chọn C

**7. A**

**Kiến thức:** Động từ khuyết thiếu

**Giải thích:**

A. should: nên

B. must: phải

C. have to: phải

D. mustn't: không phải

Dựa vào nghĩa của câu, ta cần điền "should" để diễn tả một ý kiến, lời khuyên.

Sometimes parents **should** be tolerant of their children's childlike behaviours.

*(Đôi khi cha mẹ nên bao dung với những hành vi trẻ con của con cái họ.)*

Chọn A

**8. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

A. viewpoints (n): quan điểm

B. hairstyles (n): kiểu tóc

C. burdens (n): gánh nặng

D. trends (n): xu hướng

Different **viewpoints** in a family often result in interesting debates and occasional disagreements.

*(Những quan điểm khác nhau trong một gia đình thường dẫn đến những cuộc tranh luận thú vị và đôi khi có những bất đồng.)*

Chọn A

**9. D**

**Kiến thức:**

**Giải thích:**

A. much (+ N không đếm được số nhiều): nhiều

B. many (+ N đếm được số nhiều): nhiều

C. less (+ N không đếm được số lượng): ít hơn

D. fewer (+ N đếm được số nhiều): ít hơn

Some people think that there will be **fewer** traffic jams and less pollution.

*(Một số người nghĩ rằng sẽ ít ùn tắc giao thông hơn và ít ô nhiễm hơn.)*

Chọn D

### 10. C

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. exhibit (v): triển lãm
- B. design (v): thiết kế
- C. operate (v): vận hành
- D. impress (v): gây ấn tượng

In smart cities, AI technologies will be installed to help the city **operate** more efficiently.

*(Tại các thành phố thông minh, công nghệ AI sẽ được lắp đặt để giúp thành phố vận hành hiệu quả hơn.)*

Chọn C

### 11. B

**Kiến thức:** V-ing / to V

**Giải thích:**

Ở vị trí thứ nhất ta cần một chủ ngữ, mà **V-ing** và **to infinitive** đều có thể làm chủ ngữ trong câu nên hai phương án A và B khả thi. ở vị trí cần điền thứ hai, sau liên từ than ta dùng **V-ing** vì đang so sánh hai chủ ngữ. Vì vậy, phương án B phù hợp nhất.

I think **walking** outside in the open air is much more enjoyable than **doing** exercise in some stuffy gyms.

*(Tôi nghĩ rằng đi bộ ngoài trời sẽ thú vị hơn nhiều so với việc tập thể dục trong một số phòng tập ngột ngạt.)*

Chọn B

### 12. A

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. deforested (v): bị phá rừng
- B. threatened (v): bị đe dọa
- C. warned (v): cảnh báo
- D. emitted (v): phát ra

Most of the jungle was **deforested** to get wood in order to produce paper products.

*(Phần lớn diện tích rừng bị phá để lấy gỗ sản xuất các sản phẩm giấy.)*

Chọn A

### 13. D

**Kiến thức:** Giới từ

**Giải thích:**

result from: là kết quả của >< result in: gây ra, dẫn tới

Most of the air pollution results **from** the burning of fossil fuels, motor vehicles, factories, aircraft and rockets.

(Hầu hết ô nhiễm không khí là kết quả của việc đốt nhiên liệu hóa thạch, xe cơ giới, nhà máy, máy bay và tên lửa.)

Chọn D

#### 14. A

**Kiến thức:** Từ loại

**Giải thích:**

- A. increasingly (adv): ngày càng
- B. increasing (v): tăng (dạng V-ing của increase)
- C. increase (v): tăng
- D. increased (v): tăng (dạng V-ed của increase)

Chỗ trống cần điền là một trạng từ để bổ nghĩa cho tính từ “serious”.

Environmental pollution is becoming an **increasingly** serious problem that needs to be taken care of as soon as possible.

(Ô nhiễm môi trường đang trở thành một vấn đề ngày càng nghiêm trọng cần được quan tâm càng sớm càng tốt.)

Chọn A

#### 15. A

**Kiến thức:** Chức năng giao tiếp

**Giải thích:**

- A. Tôi hoàn toàn đồng ý.
- B. Điều đó không đúng.
- C. Tôi không hoàn toàn đồng ý
- D. Bạn sai rồi.

**Peter:** “We should limit the use of plastic bags.” - **Dane:** “**I completely agree.** We can use paper bags instead.”

(Peter: “Chúng ta nên hạn chế sử dụng túi nhựa.” - Dane: “Tôi hoàn toàn đồng ý. Thay vào đó chúng ta có thể dùng túi giấy.”)

Chọn A

#### 16. D

**Kiến thức:** Chức năng giao tiếp

**Giải thích:**

- A. Chắc bạn đang đùa
- B. Tôi không nghĩ vậy
- C. Tôi không hiểu ý bạn
- D. Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn

**Linda:** “I think drink-driving should be severely punished.” - **Peter:** “**I absolutely agree with you.** It may cause accidents or even deaths.”

(Linda: “Tôi nghĩ việc uống rượu lái xe nên bị trừng phạt nghiêm khắc.” - Peter: “Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn. Nó có thể gây ra tai nạn hoặc thậm chí tử vong.”)

Chọn D

### 17. regularly

**Kiến thức:** Từ vựng – Từ loại

**Giải thích:**

“exercising” là một động từ; sau động từ cần một trạng từ.

regular (adj): thường xuyên

regularly (adv): thường xuyên

Stay healthy by eating well and exercising **regularly**.

(Giữ sức khỏe bằng cách ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên.)

Đáp án: regularly

### 18. extinction

**Kiến thức:** Từ vựng – Từ loại

**Giải thích:**

Sau giới từ “of” cần một danh từ.

extinct (adj): tuyệt chủng

extinction (n): sự tuyệt chủng

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

(Nhiều loài động vật có nguy cơ tuyệt chủng do mất môi trường sống và không có khả năng thích ứng với biến đổi khí hậu.)

Đáp án: extinction

### 19. strengthen

**Kiến thức:** Từ vựng – Từ loại

**Giải thích:**

Phía trước chia động từ vậy sau "and" nên phía sau cũng cần động từ để bỏ nghĩa.

strong (adj): mạnh mẽ

strengthen(v): củng cố

The measures should help create jobs and **strengthen** the economy.

(Các biện pháp sẽ giúp tạo việc làm và củng cố nền kinh tế.)

Đáp án: strengthen

### 20. characteristics

**Kiến thức:** Từ vựng – Từ loại

**Giải thích:**

Sau tính từ sở hữu “its” cần một danh từ.

character (adj): tính cách

characteristic (n): đặc trưng, đặc điểm

Each generation has its **characteristics**, which are influenced by the historical, economic and social conditions of the country they live in.

*(Mỗi thế hệ đều có những đặc điểm riêng, chịu ảnh hưởng của điều kiện lịch sử, kinh tế và xã hội của đất nước nơi họ sinh sống.)*

Đáp án: characteristics

## 21. A

**Kiến thức:** Mạo từ

**Giải thích:**

Một số tên quốc gia có “the” đứng trước: The Philippines, The United Kingdom, The United States of America

The Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) is an organization of ten Southeast Asian countries: Brunei, Cambodia, Indonesia, Laos, Malaysia, Myanmar, **(21) the** Philippines, Singapore, Thailand and Vietnam.

*(Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) là một tổ chức gồm mười quốc gia Đông Nam Á: Brunei, Campuchia, Indonesia, Lào, Malaysia, Myanmar, (21) Philippines, Singapore, Thái Lan và Việt Nam.)*

Chọn A

## 22. C

**Kiến thức:** Giới từ

**Giải thích:**

A. between: giữa (khi người/ vật được nhắc đến thuộc cùng một nhóm, hay không được gọi tên cụ thể, số lượng phải từ 3 trở lên)

B. through: đến

C. among + N số nhiều: giữa (khoảng cách giữa 2 người / vật)

D. from: từ

It promotes political, economic, cultural and social cooperation **(22) among** its members.

*(Nó thúc đẩy hợp tác chính trị, kinh tế, văn hóa và xã hội giữa các nước thành viên.)*

Chọn C

## 23. B

**Kiến thức:** Giới từ

**Giải thích:**

A. like: giống như

B. as: như

C. alike: giống nhau

D. that: đó

Such ... as ...: như là

The members of ASEAN cooperate in such fields (23) **as** population control, prevention of drug abuse, (24) \_\_\_\_\_ research and combating terrorism.

(Các thành viên của ASEAN hợp tác trong các lĩnh vực (23) như kiểm soát dân số, phòng chống lạm dụng ma túy, (24) \_\_\_\_\_ nghiên cứu và chống khủng bố.)

Chọn B

**24. A**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. scientific (adj): có tính khoa học
- B. science (n): khoa học
- C. scientist (n): nhà khoa học
- D. scientifically (adv): một cách khoa học

Tính từ đứng trước danh từ để bổ nghĩa cho danh từ.

scientific research: nghiên cứu khoa học

The members of ASEAN cooperate in such fields (23) **as** population control, prevention of drug abuse, (24) **scientific** research and combating terrorism.

(Các thành viên của ASEAN hợp tác trong các lĩnh vực như kiểm soát dân số, phòng chống lạm dụng ma túy, nghiên cứu khoa học và chống khủng bố.)

Chọn A

**25. D**

**Kiến thức:** Từ vựng

**Giải thích:**

- A. increase (v): tăng
- B. prevent (v): ngăn chặn
- C. develop (v): phát triển
- D. reduce (v): giảm

It works to (25) **reduce** trade barriers among the members.

(Nó hoạt động để (25) giảm bớt rào cản thương mại giữa các thành viên.)

Chọn D

**Đoạn văn hoàn chỉnh:**

The Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) is an organization of ten Southeast Asian countries: Brunei, Cambodia, Indonesia, Laos, Malaysia, Myanmar, (21) **the** Philippines, Singapore, Thailand and Vietnam. It promotes political, economic, cultural and social cooperation (22) **among** its members. Although ASEAN works for peace and stability in Southeast Asia, it is not a defence organization.



The members of ASEAN cooperate in such fields (23) as population control, prevention of drug abuse, (24) **scientific** research and combating terrorism. Teachers, students and artists of the member nations exchange visits. In addition, the organization develops plans to promote tourism in ASEAN countries and to encourage programs of Southeast Asian studies. It works to (25) **reduce** trade barriers among the members.

**Tạm dịch:**

*Hiệp hội các quốc gia Đông Nam Á (ASEAN) là một tổ chức gồm mười quốc gia Đông Nam Á: Brunei, Campuchia, Indonesia, Lào, Malaysia, Myanmar, (21) Philippines, Singapore, Thái Lan và Việt Nam. Nó thúc đẩy hợp tác chính trị, kinh tế, văn hóa và xã hội (22) giữa các thành viên. Mặc dù ASEAN hoạt động vì hòa bình và ổn định ở Đông Nam Á nhưng đây không phải là một tổ chức quốc phòng.*

*Các thành viên ASEAN hợp tác trong các lĩnh vực (23) như kiểm soát dân số, phòng chống lạm dụng ma túy, (24) nghiên cứu khoa học và chống khủng bố. Giáo viên, sinh viên và nghệ sĩ các nước thành viên trao đổi thăm hỏi. Ngoài ra, tổ chức này còn phát triển các kế hoạch quảng bá du lịch ở các nước ASEAN và khuyến khích các chương trình nghiên cứu về Đông Nam Á. Nó hoạt động để (25) giảm bớt rào cản thương mại giữa các thành viên.*

The generation gap between the parents and the children is due to the fact that the parents have experienced real life and whatever they have learned from personal experiences becomes a true knowledge for them. Suppose that they have succeeded in life by following a path, they may want their children to follow the same path for success. For example, if they have worked very hard in studies and got a good government job. they may advice their children to do the same for a having a good life as them. This also happens in other dimensions. The parents tend to treat their personal experiences as **universal** knowledge, which is false. What work for one person may not work for any other person because people have different talents and aptitudes. Moreover, the times have changed in the new generation and now a number of new avenues and challenges have come about which your parents have no idea or experience.

The children have no experience of the real life, hence they take a fresh look of everything in life. They may be guided by the experiences of their parents but they are also guided by the experiences of other people and by their own desires, talents and aptitudes. They want to experiment with their life and discover their own path. However, parents love their children so much that they don't want them to suffer failure. They want them to be safe by following their path which is tested by them. This difference of opinion gives rise to the so-called generation gap.

**Tạm dịch:**

*Khoảng cách thế hệ giữa cha mẹ và con cái là do cha mẹ đã trải nghiệm cuộc sống thực tế và những điều họ học được từ kinh nghiệm cá nhân đã trở thành kiến thức chuẩn mực cho họ. Giả sử rằng họ đã thành công trong cuộc sống bằng một cách nào đó, họ có thể cũng muốn con cái họ làm theo để thành công. Ví dụ, nếu họ đã làm việc rất chăm chỉ trong học tập và có một công việc nhà nước rất tốt, họ có thể sẽ khuyên con cái mình làm điều tương tự để có một cuộc sống tốt như họ. Điều này cũng diễn ra ở một số phương diện khác. Cha mẹ có xu hướng coi kinh nghiệm cá nhân là kiến thức phổ quát, đó là sai. Những gì hiệu quả một người*

*có thể không hiệu quả cho một người nào khác bởi vì mỗi người có tài năng và năng khiếu khác nhau. Hơn nữa, thời đại đã thay đổi trong thế hệ mới và bây giờ rất nhiều con đường và thách thức mới đã xuất hiện mà cha mẹ bạn không hiểu biết hoặc không có kinh nghiệm.*

*Trẻ em không có kinh nghiệm sống thực tế, do đó chúng có một cái nhìn mới mẻ về mọi thứ trong cuộc sống. Chúng có thể được chỉ dẫn bởi kinh nghiệm của cha mẹ nhưng chúng cũng được chỉ dẫn bởi kinh nghiệm của người khác và bởi mong muốn, tài năng và năng khiếu của chính mình. Chúng muốn thử nghiệm cuộc sống và khám phá con đường của riêng mình. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ yêu thương con cái của họ nhiều đến nỗi họ không muốn chúng phải chịu thất bại. Họ muốn chúng được an toàn bằng cách đi theo con đường đã được họ thử nghiệm. Sự khác biệt về quan điểm này dẫn đến cái được gọi là khoảng cách thế hệ.*

## 26. A

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Nguyên nhân của khoảng cách thế hệ được đề cập trong đoạn văn là gì?

- A. Cha mẹ cho rằng kinh nghiệm cá nhân trong cuộc sống thực của họ là đúng đắn.
- B. Cha mẹ muốn con cái của mình có một công việc trong nhà nước.
- C. Cha mẹ đã thành công trong cuộc sống khi đi theo một con đường.
- D. Cha mẹ đưa ra lời khuyên sai cho con cái của họ

**Thông tin:** The generation gap between the parents and the children is due to the fact that the parents have experienced real life and whatever they have learned from personal experiences becomes a true knowledge for them.

*(Khoảng cách thế hệ giữa cha mẹ và con cái là do cha mẹ đã trải qua cuộc sống thực tế và những gì họ học được từ kinh nghiệm cá nhân đều trở thành kiến thức thực sự đối với họ.)*

Chọn A

## 27. B

**Kiến thức:** Đọc hiểu

**Giải thích:**

Từ “universal” ở dòng thứ 6 có nghĩa là \_\_\_\_\_.

- A. đáng được tôn trọng, ngưỡng mộ hoặc ủng hộ
- B. tồn tại mọi nơi và bao gồm tất cả mọi người
- C. rõ ràng tốt hơn rất nhiều so với những điều thường thấy
- D. cần thiết hoặc có giá trị rất lớn

**Thông tin:** What work for one person may not work for any other person because people have different talents and aptitudes.

*(Những gì có tác dụng với người này có thể không có tác dụng với người khác vì mỗi người có những tài năng và năng khiếu khác nhau.)*

Chọn B

**28. D****Kiến thức:** Đọc hiểu**Giải thích:**

Tại sao việc coi kinh nghiệm cá nhân là kiến thức phổ quát không hợp lí?

- A. Bởi vì mọi người có những tài năng và năng khiếu khác nhau.
- B. Bởi vì mọi người thu nhận kiến thức từ các hoàn cảnh khác nhau và ứng dụng nó vào những lĩnh vực khác nhau.
- C. Bởi vì thời đại đã thay đổi ở thế hệ mới.
- D. Cả A và C đều đúng.

**Thông tin:** What work for one person may not work for any other person because people have different talents and aptitudes. Moreover, the times have changed in the new generation and now a number of new avenues and challenges have come about which your parents have no idea or experience.

*(Việc của người này có thể không hiệu quả với người khác vì mỗi người có tài năng và năng khiếu khác nhau. Hơn nữa, thời thế đã thay đổi ở thế hệ mới và bây giờ một số con đường và thử thách mới đã xuất hiện mà cha mẹ các bạn không hề biết hoặc không có kinh nghiệm.)*

Chọn D

**29. C****Kiến thức:** Đọc hiểu**Giải thích:**

Theo như đoạn văn, yếu tố nào không chỉ dẫn cho trẻ em trong cuộc sống?

- A. Mong muốn, tài năng và năng khiếu của chính họ.
- B. Kinh nghiệm của cha mẹ họ.
- C. Kinh nghiệm sống thực tế của chính họ.
- D. Kinh nghiệm của những người khác.

**Thông tin:** They may be guided by the experiences of their parents but they are also guided by the experiences of other people and by their own desires, talents and aptitudes.

*(Họ có thể được hướng dẫn bởi kinh nghiệm của cha mẹ nhưng họ cũng được hướng dẫn bởi kinh nghiệm của người khác và bởi mong muốn, tài năng và năng khiếu của chính họ.)*

Chọn C

**30. C****Kiến thức:** Đọc hiểu**Giải thích:**

Trẻ em muốn làm gì?

- A. Chúng muốn ném trái thất bại.
- B. Chúng muốn được an toàn bằng việc đi theo con đường đã thử nghiệm bởi bố mẹ chúng.
- C. Chúng muốn trải nghiệm cuộc sống và khám phá ra con đường riêng.

D. Chúng muốn cha mẹ yêu thương thật nhiều.

**Thông tin:** They want to experiment with their life and discover their own path.

(Họ muốn thử nghiệm cuộc sống và khám phá con đường riêng của mình.)

Chọn C

31.

**Kiến thức:** V-ing / to V

**Giải thích:**

want to do sth : muốn làm gì = like + doing sth : thích làm gì

We want to play football with our close friends at weekends.

(Chúng tôi muốn chơi bóng đá với những người bạn thân vào cuối tuần.)

= We feel like **playing football with our close friends at weekends.**

(Chúng tôi cảm thấy thích chơi bóng đá với những người bạn thân vào cuối tuần.)

Đáp án: playing football with our close friends at weekends

32.

**Kiến thức:** Thì hiện tại hoàn thành

**Giải thích:**

This is the most beautiful city that I have ever visited.

(Đây là thành phố đẹp nhất mà tôi từng đến thăm.)

= I have never **visited such a beautiful city.**

(Tôi chưa bao giờ đến thăm một thành phố đẹp như vậy.)

Đáp án: visited such a beautiful city

33.

**Kiến thức:** Danh động từ

**Giải thích:**

S+ find it +adj + to V + O

= S + have/has + N + in + V-ing + O

I find it difficult to find a better solution to that problem.

(Tôi thấy thật khó để tìm ra giải pháp tốt hơn cho vấn đề đó.)

= I have **difficulty in finding a better solution to that problem.**

(Tôi gặp khó khăn trong việc tìm ra giải pháp tốt hơn cho vấn đề đó.)

Đáp án: difficulty in finding a better solution to that problem

34.

**Kiến thức:** Mô tả nguyên nhân và kết quả của tình huống

**Giải thích:**

It + tobe + such + (a/an/one )+ adj + N + that.... == N + tobe + so + adj + that...

It was such a dirty beach that I decided not to stay.

(Đó là một bãi biển bẩn thỉu đến mức tôi quyết định không ở lại.)

= The beach **was so dirty that I decided not to stay.**

(Bãi biển quá bẩn nên tôi quyết định không ở lại.)

Đáp án: was so dirty that I decided not to stay.

### 35.

**Kiến thức:** Hiện tại hoàn thành

**Giải thích:**

S + HTHT (khẳng định) + for+k'tg/ since + S + V2

= S + began / started + V-ing/to V + khoảng thời gian + ago.

He has installed solar panels on the roof for three years.

(Anh ấy đã lắp đặt các tấm pin mặt trời trên mái nhà được ba năm.)

= He started **installing solar panels on the roof three years ago.**

(Anh bắt đầu lắp đặt các tấm pin mặt trời trên mái nhà cách đây ba năm.)

Đáp án: installing solar panels on the roof three years ago.

### 36. beans

People in Sardinia eat lots of whole grains, **beans**, and vegetables.

**Thông tin:** In Sardinia, people eat a diet rich of whole grains, beans, and vegetables.

(Ở Sardinia, mọi người ăn chế độ ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt, đậu và rau.)

Đáp án: beans

### 37. 3 to 8

They have an active lifestyle and walk **3 to 8** kilometers a day.

**Thông tin:** The people here often walk three to eight kilometers a day.

(Người dân ở đây thường đi bộ từ ba đến tám cây số mỗi ngày.)

Đáp án: 3 to 8

### 38. large families

People here live in **large families** and old people have a close connection with their family members.

**Thông tin:** People in Sardinia live in large families.

(Người dân Sardinia sống trong các gia đình lớn.)

Đáp án: large families

### 39. laugh

Men often **laugh** with each other in the street.

**Thông tin:** Men often gather in the street and laugh with each other.

(Đàn ông thường tụ tập trên đường phố và nói cười với nhau.)

Đáp án: laugh

### 40. work day

People here have a relaxed **work day.**

**Thông tin:** A relaxed work day allows them more time to enjoy life.

*(Một ngày làm việc thư thái cho phép họ có thêm thời gian để tận hưởng cuộc sống.)*

Đáp án: work day

**Bài nghe:**

Do you want to live past a hundred? We're here in Sardinia, Italy, one of the five places where people live the longest in the world, to find their secrets. Here are five lessons we can learn from the people here.

First, eat more vegetables and less meat. In Sardinia, people eat a diet rich of whole grains, beans, and vegetables. Meat is mostly kept for Sundays and special occasions.

Second, take a walk every day. Sardinia is a mountainous island, and it's very common to walk up and down many steps a day. The people here often walk three to eight kilometers a day.

Third, put family first. People in Sardinia live in large families. Old people have an active lifestyle and are cared for by their families. Grandparents provide love and help for younger family members.

The next lesson is to have a good social life. People here have a close connection with their communities. Men often gather in the street and laugh with each other. This reduces their stress and risk of heart diseases.

Lastly, keep a work-life balance. It isn't uncommon for people to finish their work day and return home for lunch a couple of days a week. A relaxed work day allows them more time to enjoy life.

By following these tips, you can give yourself the best chance of a long, healthy life!

**Tạm dịch:**

*Bạn có muốn sống qua một trăm tuổi không? Chúng tôi ở đây tại Sardinia, Ý, một trong năm nơi người dân sống lâu nhất trên thế giới, để tìm ra bí mật của họ. Dưới đây là năm bài học chúng ta có thể học được từ những người ở đây.*

*Đầu tiên, ăn nhiều rau và ít thịt. Ở Sardinia, mọi người ăn chế độ ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt, đậu và rau. Thịt chủ yếu được giữ cho Chủ nhật và những dịp đặc biệt.*

*Thứ hai, hãy đi bộ mỗi ngày. Sardinia là một hòn đảo nhiều núi và việc đi bộ lên xuống nhiều bậc thang trong ngày là điều rất bình thường. Người dân ở đây thường đi bộ từ ba đến tám cây số mỗi ngày.*

*Thứ ba, đặt gia đình lên hàng đầu. Người dân Sardinia sống trong các gia đình lớn. Người già có lối sống năng động và được gia đình chăm sóc. Ông bà dành tình yêu thương và sự giúp đỡ cho các thành viên nhỏ tuổi hơn trong gia đình.*

*Bài học tiếp theo là để có một cuộc sống xã hội tốt. Người dân ở đây có mối liên hệ chặt chẽ với cộng đồng của họ. Đàn ông thường tụ tập trên đường phố và nói cười với nhau. Điều này làm giảm căng thẳng và nguy cơ mắc bệnh tim.*

*Cuối cùng, hãy giữ cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Không có gì lạ khi mọi người kết thúc ngày làm việc và trở về nhà ăn trưa vài ngày một tuần. Một ngày làm việc thư thái cho phép họ có thêm thời gian để tận hưởng cuộc sống.*

*Bằng cách làm theo những lời khuyên này, bạn có thể cho mình cơ hội tốt nhất để có một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh!*