

**ĐỀ THAM KHẢO – KỶ THI TUYỂN SINH VÀO LỚP 10 THPT – ĐỀ 1****MÔN: TIẾNG ANH****Thời gian: 60 phút****BIÊN SOẠN: BAN CHUYÊN MÔN LOIGIAIHAY.COM****HƯỚNG DẪN GIẢI****Thực hiện: Ban chuyên môn Loigiaihay.com**

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

**HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT****1. D****Phương pháp:**

- Đọc các từ để xác định phát âm của từ được gạch chân.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu phiên âm của phần được gạch chân.
- So sánh để chọn ra đáp án có phần được gạch chân đọc khác với các từ còn lại.

**Lời giải chi tiết:**

- A. nature /'neɪ.tʃər/
- B. suggestion /sə'dʒes.tʃən/
- C. picture /'pɪk.tʃər/
- D. traveler /'træv.əl.ə/

Phần được gạch chân ở phương án D được phát âm /t/, các phương án còn lại phát âm /tʃ/.

Chọn D

**2. C****Phương pháp:**

- Đọc các từ để xác định phát âm của từ được gạch chân.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu phiên âm của phần được gạch chân.
- So sánh để chọn ra đáp án có phần được gạch chân đọc khác với các từ còn lại.

**Lời giải chi tiết:**

- A. access /'æks.es/
- B. happy /'hæp.i/
- C. danger /'dem.dʒər/

D. nap /næp/

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

Chọn C

### 3. D

#### Phương pháp:

- Đọc các từ để xác định trọng âm chính của từ.
- Trọng âm là âm tiết khi đọc lên nghe như chứa dấu sắc trong tiếng Việt.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu trọng âm là dấu nháy trên ngay trước âm tiết.
- So sánh để chọn ra đáp án có trọng âm khác với các từ còn lại.

#### Lời giải chi tiết:

A. nutrient /'nju:.tri.ənt/ => trọng âm 1

B. chemical /'kem.i.kəl/ => trọng âm 1

C. calorie /'kæl.ə.r.i/ => trọng âm 1

D. prevention /pri'ven.ʃən/ => trọng âm 2

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

Chọn D

### 4. D

#### Phương pháp:

- Đọc các từ để xác định trọng âm chính của từ.
- Trọng âm là âm tiết khi đọc lên nghe như chứa dấu sắc trong tiếng Việt.
- Trong trường học chưa biết cách đọc có thể tra từ điển Anh - Anh để xác định kí hiệu trọng âm là dấu nháy trên ngay trước âm tiết.
- So sánh để chọn ra đáp án có trọng âm khác với các từ còn lại.

#### Lời giải chi tiết:

A. promote /prə'mout/ => trọng âm 2

B. maintain /meɪn'teɪn/ => trọng âm 2

C. avoid /ə'vɔɪd/ => trọng âm 2

D. access /'æks.ses/ => trọng âm 1

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

Chọn D

### 5. A

#### Phương pháp:

- Nhìn qua các đáp án và dựa vào cấu trúc so sánh phù hợp với tính từ ngắn để loại đáp án sai.
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.

- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Ba Bể National Park isn't \_\_\_\_\_ Phong Nha - Kẻ Bàng National Park.**

(Vườn quốc gia Ba Bể không \_\_\_\_\_ Vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng.)

**Lời giải chi tiết:**

- Ta thấy trong câu xuất hiện 2 đối tượng để so sánh “Ba Bể National Park – Phong Nha Kẻ Bàng National Park” => loại C

- Cấu trúc so sánh hơn với tính từ ngắn: N1 + be + (much) + adj-ER + THAN + N2 => loại B, D

- Cấu trúc so sánh bằng: N1 + be (not) + AS + adj + AS + N2

Câu hoàn chỉnh: Ba Bể National Park isn't **as big as** Phong Nha - Kẻ Bàng National Park.

(Vườn quốc gia Ba Bể không lớn bằng Vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng.)

Chọn A

**6. B**

**Phương pháp:**

Dựa vào động từ “avoid” để xác định dạng động từ theo sau phù hợp

**Lời giải chi tiết:**

Theo sau động từ “avoid” (*tránh*) cần một động từ ở dạng V-ing.

Câu hoàn chỉnh: We should avoid **following** extreme detox diets because they may cause harm to your organs.

(Chúng ta nên tránh tuân theo chế độ ăn kiêng giải độc khắc nghiệt vì chúng có thể gây hại cho các cơ quan của bạn.)

Chọn B

**7. C**

**Phương pháp:**

Dựa vào giới từ “to” và tra từ điển lần lượt các đáp án để xác định tính từ có thể kết hợp với “to”.

**Susan became \_\_\_\_\_ to milk tea and she can't stop drinking one glass every day.**

(Susan trở nên \_\_\_\_\_ trà sữa và cô ấy không thể ngừng uống một ly mỗi ngày.)

**Lời giải chi tiết:**

A. obese (adj): béo phì

B. interested + in (adj): hứng thú

C. addicted + to (adj): nghiện

D. delicious (adj): ngon

Câu hoàn chỉnh: Susan became **addicted** to milk tea and she can't stop drinking one glass every day.

(Susan trở nên nghiên trà sữa và cô ấy không thể ngừng uống một ly mỗi ngày.)

Chọn C

**8. C**

**Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dựa vào dấu hiệu thời gian “at 9 a.m tomorrow” để chia thì phù hợp.
- Dựa vào cách sử dụng và công thức chia động từ của các thì hiện tại đơn, tương lai đơn, tương lai gần, hiện tại tiếp diễn để chọn đáp án đúng.

**He \_\_\_\_\_ a job interview at 9 a.m. tomorrow. He is so nervous.**

(Anh ấy \_\_\_\_\_ một cuộc phỏng vấn việc làm vào lúc 9 giờ sáng ngày mai. Anh ấy đang rất lo lắng.)

**Lời giải chi tiết:**

Cấu trúc thì hiện tại tiếp diễn tả một hành động chắc chắn xảy ra trong tương lai gần, đã được lên kế hoạch trước với chủ ngữ số ít: S + is + V-ing

Câu hoàn chỉnh: He **is attending** a job interview at 9 a.m. tomorrow. He is so nervous.

(Anh ấy sẽ tham dự một cuộc phỏng vấn việc làm vào lúc 9 giờ sáng ngày mai. Anh ấy đang rất lo lắng.)

Chọn C

**9. A****Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Bob is a(n) \_\_\_\_\_ worker because he doesn't mind if his work takes a long time.**

(Bob là một \_\_\_\_\_ nhân viên vì anh ấy không bận tâm nếu công việc của anh ấy mất nhiều thời gian.)

**Lời giải chi tiết:**

- A. patient (adj): kiên nhẫn
- B. honest (adj): thành thật
- C. creative (adj): sáng tạo
- D. effective (adj): hiệu quả

Câu hoàn chỉnh: Bob is a **patient** worker because he doesn't mind if his work takes a long time.

(Bob là một công nhân kiên nhẫn vì anh ấy không bận tâm nếu công việc của anh ấy mất nhiều thời gian.)

Chọn A

**10. D****Phương pháp:**

- Dựa vào “because” để xác định thành phần ngữ pháp theo sau nó và loại đáp án sai.
- Dựa vào “and learning” để chọn được đáp án đúng tương ứng.

**Lời giải chi tiết:**

Sau “because” (bởi vì) phải là một mệnh đề: because + S + V => loại C

Liên từ “and” nối các từ cùng loại, sau “and” là V-ing nên chỗ trống cũng phải là V-ing => loại A, B

A. he wants to travel the world

(anh ấy muốn đi du lịch vòng quanh thế giới)

B. he finds it is very enjoyable

(anh ấy thấy nó rất thú vị)

C. looking after people

(chăm sóc mọi người)

D. he loves looking after people

(anh ấy thích chăm sóc mọi người)

Câu hoàn chỉnh: Hung would like to become a doctor because **he loves looking after people** and learning about health.

(Câu hoàn chỉnh: Hùng muốn trở thành bác sĩ vì anh ấy thích chăm sóc mọi người và tìm hiểu về sức khỏe.)

Chọn D

### 11. A

#### Phương pháp:

Dựa vào danh từ chỉ vật “museum” và động từ “attracts” và cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đại từ quan hệ đúng.

#### Lời giải chi tiết:

A. which: *cái mà* => thay cho danh từ “museum”, đứng trước động từ “attracts” đóng vai trò chủ ngữ trong mệnh đề quan hệ

B. whose: *cái mà có* => theo sau “whose” là danh từ => loại

C. whom: *người mà có* => thay thế cho tân ngữ chỉ người => loại

D. who: *người mà* => thay thế cho chủ ngữ chỉ người => loại

Câu hoàn chỉnh: That’s the museum **which** attracts thousands of tourists each year.

(Đó là bảo tàng cái mà thu hút hàng ngàn khách du lịch mỗi năm.)

Chọn A

### 12. A

#### Phương pháp:

- Dịch câu đề bài để hiểu ngữ cảnh của đoạn hội thoại.

- Dịch nghĩa các đáp án đúng ngữ pháp để chọn được câu phản hồi phù hợp nhất với lượt lời đã cho.

#### Lời giải chi tiết:

**Kate:** Bạn có nghĩ mình đang tăng cân quá nhanh không? – **Ben:** Thật sao? Tôi nghĩ \_\_\_\_\_.

A. tôi phải giảm lượng chất béo nạp vào

B. tôi cần ăn nhiều hơn

C. tôi phải ngủ thêm

D. khỏe mạnh rất khó.

Chọn A

### 13. A

**Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các cụm động từ và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Ecosystems are (13) \_\_\_\_\_ of living and non-living elements**

*(Hệ sinh thái (13) \_\_\_\_\_ các yếu tố sống và không sống)*

**Lời giải chi tiết:**

- A. made up (phr.v): được tạo thành
- B. taken down (phr.v): bị gỡ bỏ
- C. brought up (phr.v): được nuôi lớn
- D. broken up (phr.v): bị hư hỏng

Cụm từ “be made up of” (*được tạo thành từ*)

Câu hoàn chỉnh: Ecosystems are **made up** of living and non-living elements

*(Hệ sinh thái được tạo thành từ các yếu tố sống và không sống)*

Chọn A

**14. B****Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Understanding (14) \_\_\_\_\_ helps students learn how living and non-living elements interact in our environment.**

*(Hiểu biết (14) \_\_\_\_\_ giúp học sinh tìm hiểu cách các yếu tố sống và không sống tương tác với nhau trong môi trường của chúng ta.)*

**Lời giải chi tiết:**

- A. chemistry (n): hóa học
- B. ecology (n): sinh thái học
- C. physics (n): vật lý
- D. geography (n): địa lý

Câu hoàn chỉnh: Understanding **ecology** helps students learn how living and non-living elements interact in our environment.

*(Hiểu biết về sinh thái học giúp học sinh tìm hiểu cách các yếu tố sống và không sống tương tác với nhau trong môi trường của chúng ta.)*

Chọn B

**15. B****Phương pháp:**

- Dựa vào danh từ “workshops” và nghĩa của các từ để hỏi (wh-words).
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Workshops will be held on weekends (15) \_\_\_\_\_ students can participate in hands-on activities.**

(Hội thảo sẽ được tổ chức vào cuối tuần (15) \_\_\_\_\_ sinh viên có thể tham gia các hoạt động thực hành.)

**Lời giải chi tiết:**

- A. what: cái gì
- B. where: nơi mà
- C. when: khi mà
- D. why: tại sao

Câu hoàn chỉnh: Workshops will be held on weekends **where** students can participate in hands-on activities.

(Hội thảo sẽ được tổ chức vào cuối tuần, nơi mà học sinh có thể tham gia các hoạt động thực tiễn.)

Chọn B

**16. C**

**Phương pháp:**

Dựa vào cấu trúc câu hỏi và động từ nguyên thể “join” áp dụng cấu trúc câu hỏi của các thì để chọn đáp án đúng.

**Lời giải chi tiết:**

Cấu trúc chung của một câu hỏi với động từ thường: Wh-word + trợ động từ (not) + S + động từ nguyên thể

=> loại hết những đáp án không đảo trợ động từ ra trước chủ ngữ => loại A, B, D

Câu hoàn chỉnh: **Why don't you** join the Eco Ambassador team and promote green habits in our school?

(Tại sao bạn không tham gia nhóm Đại sứ sinh thái và thúc đẩy thói quen xanh trong trường học của chúng ta?)

Chọn C

**Bài hoàn chỉnh**

#### Eco-friendly school program

- Ecosystems are (13) **made up** of living and non-living elements like plants, animals, air, and water.
- Understanding (14) **ecology** helps students learn how living and non-living elements interact in our environment.
- Workshops will be held on weekends (15) **where** students can participate in hands-on activities.
- (16) **Why don't you** join the Eco Ambassador team and promote green habits in our school?

**Tam dịch**

Chương trình trường học thân thiện với môi trường

- Hệ sinh thái (13) được tạo thành từ các yếu tố sống và không sống như thực vật, động vật, không khí và nước.

- Hiểu biết (14) sinh thái giúp học sinh tìm hiểu cách các yếu tố sống và phi sống tương tác với nhau trong môi trường của chúng ta.

- Hội thảo sẽ được tổ chức vào cuối tuần (15) nơi mà học viên có thể tham gia các hoạt động thực hành.

- (16) Tại sao bạn không tham gia nhóm Đại sứ sinh thái và thúc đẩy thói quen xanh trong trường học của chúng ta?

## 17. B

### Phương pháp:

- Dịch nghĩa các câu đề bài từ a, b, c để hiểu được nghĩa của từng câu.

- Lần lượt sắp xếp trật tự các câu theo các phương án A, B, C, D để tạo thành một đoạn văn hợp lý và có nghĩa.

**A lot of teenagers want to look for ways to express themselves and explore their interests. Many of them enjoy participating in various hobbies and activities. \_\_\_\_\_**

*(Rất nhiều thanh thiếu niên muốn tìm cách thể hiện bản thân và khám phá sở thích của mình. Nhiều người trong số họ thích tham gia vào nhiều sở thích và hoạt động khác nhau. \_\_\_\_\_)*

**a.** They also help you make friends and learn important life skills.

*(Chúng cũng giúp bạn kết bạn và học những kỹ năng sống quan trọng.)*

**b.** Engaging in these activities can provide a break from schoolwork and stress.

*(Tham gia vào các hoạt động này có thể giúp học sinh được giải lao khỏi việc học và giảm căng thẳng.)*

**c.** For example, playing sports teaches teamwork and discipline, while creative hobbies like painting improve your imagination.

*(Ví dụ, chơi thể thao dạy tinh thần đồng đội và kỷ luật, trong khi những sở thích sáng tạo như vẽ tranh sẽ cải thiện trí tưởng tượng của bạn.)*

### Lời giải chi tiết:

#### Bài hoàn chỉnh:

A lot of teenagers want to look for ways to express themselves and explore their interests. Many of them enjoy participating in various hobbies and activities. **(b)** Engaging in these activities can provide a break from schoolwork and stress. **(a)** They also help you make friends and learn important life skills. **(c)** For example, playing sports teaches teamwork and discipline, while creative hobbies like painting improve your imagination.

#### Tạm dịch:

*Rất nhiều thanh thiếu niên muốn tìm cách thể hiện bản thân và khám phá sở thích của mình. Nhiều người trong số họ thích tham gia vào nhiều sở thích và hoạt động khác nhau. (b) Tham gia vào các hoạt động này có thể giúp học sinh được nghỉ học và giảm căng thẳng. (a) Chúng cũng giúp bạn kết bạn và học những kỹ năng sống quan trọng. (c) Ví dụ, chơi thể thao dạy tinh thần đồng đội và kỷ luật, trong khi những sở thích sáng tạo như vẽ tranh sẽ cải thiện trí tưởng tượng của bạn.*



Chọn B

**18. D**

**Phương pháp:**

- Đọc lại đoạn văn đã sắp xếp hoàn chỉnh ở câu 17

- Dịch nghĩa các đáp án chọn đáp án phù hợp nhất để làm câu kết bài cho đoạn văn.

\*Nghĩa của các đáp án

A. However, these hobbies take them a lot of time and they can't finish their homework.

*(Tuy nhiên, những sở thích này khiến họ mất rất nhiều thời gian và không thể hoàn thành bài tập về nhà.)*

B. Moreover, these hobbies make them spend a lot of money and time.

*(Hơn nữa, những sở thích này khiến họ tiêu rất nhiều tiền và thời gian.)*

C. On the other hand, there are some expensive and time-consuming hobbies.

*(Mặt khác, có một số sở thích tốn kém và tốn thời gian.)*

D. In the end, these hobbies can help teens grow and get ready for future challenges.

*(Cuối cùng, những sở thích này có thể giúp thanh thiếu niên trưởng thành và sẵn sàng cho những thử thách trong tương lai.)*

**Bài hoàn chỉnh:**

A lot of teenagers want to look for ways to express themselves and explore their interests. Many of them enjoy participating in various hobbies and activities. (b) Engaging in these activities can provide a break from schoolwork and stress. (a) They also help you make friends and learn important life skills. (c) For example, playing sports teaches teamwork and discipline, while creative hobbies like painting improve your imagination. **(D) In the end, these hobbies can help teens grow and get ready for future challenges.**

**Tạm dịch:**

*Rất nhiều thanh thiếu niên muốn tìm cách thể hiện bản thân và khám phá sở thích của mình. Nhiều người trong số họ thích tham gia vào nhiều sở thích và hoạt động khác nhau. (b) Tham gia vào các hoạt động này có thể giúp học sinh được nghỉ học và giảm căng thẳng. (a) Chúng cũng giúp bạn kết bạn và học những kỹ năng sống quan trọng. (c) Ví dụ, chơi thể thao dạy tinh thần đồng đội và kỷ luật, trong khi những sở thích sáng tạo như vẽ tranh sẽ cải thiện trí tưởng tượng của bạn. (D) Cuối cùng, những sở thích này có thể giúp thanh thiếu niên trưởng thành và sẵn sàng cho những thử thách trong tương lai.*

Chọn D

**19. B**

**Phương pháp:**

Dựa vào tính từ “well-known” để chọn giới từ phù hợp.

**Lời giải chi tiết:**

Cụm từ “well-known + FOR”: nổi tiếng với

Câu hoàn chỉnh: The country is well-known **for** its natural wonders, including rainforests, beaches, waterfalls, caves, mountains, and a lot more.

(Đất nước này nổi tiếng với những kỳ quan thiên nhiên, bao gồm rừng nhiệt đới, bãi biển, thác nước, hang động, núi non và nhiều hơn thế nữa.)

Chọn B

## 20. A

### Phương pháp:

Dựa vào tính từ “worth” để chọn dạng động từ phù hợp.

### Lời giải chi tiết:

Theo sau tính từ “worth” (*xứng đáng*) cần một động từ ở dạng V-ing.

Câu hoàn chỉnh: First, the Côn Đảo Islands are worth **visiting** for their wonderful beaches and exciting activities

(Đầu tiên, Quần đảo Côn Đảo đáng ghé thăm vì những bãi biển tuyệt vời và những hoạt động thú vị)

Chọn A

## 21. C

### Phương pháp:

Dựa vào danh từ chỉ người “people” và động từ “want” và cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đại từ quan hệ đúng.

### Lời giải chi tiết:

A. which: *cái mà* => thay thế cho danh từ chỉ vật => loại

B. whose: *người mà có* => thay thế cho tính từ sở hữu, theo sau là danh từ => loại

C. who: *người mà* => thay thế cho chủ ngữ chỉ người, theo sau là động từ.

D. where: *nơi mà* => thay thế cho nơi chốn => loại

Câu hoàn chỉnh: Sơn Đoòng Cave is an exciting destination for people **who** want to discover its spectacular landscape.

(Hang Sơn Đoòng là điểm đến thú vị cho những ai người mà muốn khám phá cảnh quan ngoạn mục của nó.)

Chọn C

## 22. B

### Phương pháp:

- Dựa vào dấu phẩy và cách sử dụng của các từ nối để loại đáp án sai.

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.

- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Trekking through the world's largest natural limestone cave promises to be an amazing experience.**

\_\_\_\_\_, you must visit the cave in a tour group led by cave experts and tour guides.

(Trekking qua hang động đá vôi tự nhiên lớn nhất thế giới hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm tuyệt vời. \_\_\_\_\_, bạn phải đến thăm hang động theo nhóm du lịch do các chuyên gia hang động và hướng dẫn viên du lịch dẫn đầu.)

**Lời giải chi tiết:**

- A. Therefore: do đó  
 B. However: tuy nhiên  
 C. In addition: thêm vào đó  
 D. Although: mặc dù => theo sau là một mệnh đề S + V => loại

Câu hoàn chỉnh: Trekking through the world's largest natural limestone cave promises to be an amazing experience. **However**, you must visit the cave in a tour group led by cave experts and tour guides.

(Câu hoàn chỉnh: Trekking qua hang động đá vôi tự nhiên lớn nhất thế giới hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm tuyệt vời. Tuy nhiên, bạn phải tham quan hang động theo đoàn do các chuyên gia hang động và hướng dẫn viên du lịch dẫn đầu.)

Chọn B

**23. B****Phương pháp:**

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**Hạ Long Bay is a must-visit destination because of its (23) \_\_\_\_\_ islands**

(Vịnh Hạ Long là điểm đến không thể bỏ qua vì có những hòn đảo (23) \_\_\_\_\_)

**Lời giải chi tiết:**

- A. historic (adj): mang tính lịch sử  
 B. scenic (adj): tuyệt đẹp  
 C. modern (adj): hiện đại  
 D. expensive (adj): đắt tiền

Câu hoàn chỉnh: Hạ Long Bay is a must-visit destination because of its **scenic** islands.

(Vịnh Hạ Long là một điểm đến không thể bỏ qua vì những hòn đảo tuyệt đẹp.)

Chọn B

**24. C****Phương pháp:**

- Dựa vào động từ “became” và chủ ngữ “it” để chia thì phù hợp
- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu được ngữ cảnh của câu.
- Dịch nghĩa các đáp án và lần lượt điền các đáp án vào chỗ trống để chọn được đáp án phù hợp nhất tạo thành câu có nghĩa.

**It became even more famous when it (24) \_\_\_\_\_ one of the new Seven Natural Wonders of the World.**

(Nó thậm chí còn trở nên nổi tiếng hơn khi nó (24) \_\_\_\_\_ một trong Bảy kỳ quan thiên nhiên mới của thế giới.)

**Lời giải chi tiết:**

Trước “when” có mệnh đề “it became” đang ở dạng quá khứ đơn nên theo sau “when” cũng cần một câu hoàn chỉnh với chủ ngữ “it” và một động từ chia thì ở dạng quá khứ đơn V2/ed.

A. names => động từ ở thì hiện tại đơn => loại

B. is named => động từ ở thì hiện tại đơn => loại

C. was named: *được mệnh danh* => động từ ở thì quá khứ đơn dạng bị động

D. named: *mệnh danh* => động từ ở thì quá khứ đơn dạng chủ động => thiếu động từ to be “was” để mang nghĩa bị động đúng => loại

Câu hoàn chỉnh: It became even more famous when it **was named** one of the new Seven Natural Wonders of the World.

*(Nó càng trở nên nổi tiếng hơn khi nó được mệnh danh là một trong Bảy kỳ quan thiên nhiên mới của thế giới.)*

Chọn C

### **Bài hoàn chỉnh**

There are many must-see places in the world, and Vietnam is one of the destinations that foreign visitors can't miss out on. The country is well-known (19) **for** its natural wonders, including rainforests, beaches, waterfalls, caves, mountains, and a lot more. Here are some places you shouldn't miss when you are in this Southeast Asian country.

First, the Côn Đảo Islands are worth (20) **visiting** for their wonderful beaches and exciting activities such as snorkeling, scuba-diving, swimming, and turtle-watching, especially if you go there from June to September when the weather is nice. Besides, you can explore many historical sites here and learn more about Vietnam's rich history.

Second, Sơn Đoòng Cave is an exciting destination for people (21) **who** want to discover its spectacular landscape. Trekking through the world's largest natural limestone cave promises to be an amazing experience. (22) **However**, you must visit the cave in a tour group led by cave experts and tour guides.

Lastly, Hạ Long Bay is a must-visit destination because of its (23) **scenic** islands. It became even more famous when it (24) **was named** one of the new Seven Natural Wonders of the World. You can enjoy various activities such as hiking, rock climbing, or kayaking while admiring the spectacular outcrops there.

### **Tam dịch**

*Trên thế giới có rất nhiều địa điểm không thể bỏ qua và Việt Nam là một trong những điểm đến mà du khách nước ngoài không thể bỏ lỡ. Đất nước này nổi tiếng (19) với những kỳ quan thiên nhiên, bao gồm rừng nhiệt đới, bãi biển, thác nước, hang động, núi, và nhiều hơn nữa. Dưới đây là một số địa điểm bạn không nên bỏ lỡ khi đến quốc gia Đông Nam Á này.*

*Đầu tiên, Quần đảo Côn Đảo đáng để (20) ghé thăm vì những bãi biển tuyệt vời và các hoạt động thú vị như lặn với ống thở, lặn biển, bơi lội và ngắm rùa, đặc biệt nếu bạn đến đó từ tháng 6 đến tháng 9 khi thời tiết đẹp. Bên cạnh đó, bạn có thể khám phá nhiều di tích lịch sử tại đây và tìm hiểu thêm về lịch sử phong phú của Việt Nam.*

Thứ hai, Hang Sơn Đoòng là một điểm đến thú vị cho những người (21) người mà muốn khám phá cảnh quan ngoạn mục của nó. Trekking qua hang động đá vôi tự nhiên lớn nhất thế giới hứa hẹn sẽ là một trải nghiệm tuyệt vời. (22) Tuy nhiên, bạn phải tham quan hang động theo đoàn do các chuyên gia hang động và hướng dẫn viên du lịch dẫn đầu.

Cuối cùng, Vịnh Hạ Long là một điểm đến không thể bỏ qua vì có hòn đảo (23) tuyệt đẹp. Nó thậm chí còn trở nên nổi tiếng hơn khi nó (24) được mệnh danh là một trong Bảy kỳ quan thiên nhiên mới của thế giới. Bạn có thể tận hưởng nhiều hoạt động khác nhau như đi bộ đường dài, leo núi hoặc chèo thuyền kayak trong khi chiêm ngưỡng những thác nước ngoạn mục ở đó.

## 25. D

### Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu ngữ cảnh.
- Dựa trên các đáp án được cho và liên hệ với kiến thức đã học để xác định cấu trúc liên quan đến câu tường thuật dạng câu hỏi để chọn đáp án đúng

**"Do you need any special equipment for scuba diving?" asked the instructor.**

(*"Bạn có cần thiết bị đặc biệt nào để lặn biển không?" người hướng dẫn hỏi.*)

### Lời giải chi tiết:

- Cấu trúc câu tường thuật dạng câu hỏi Yes/ No với động từ tường thuật "asked" (*hỏi*):

"Do + S1 + Vo + ...?" S2 + asked => S + asked + if + S1 + V2/ed + ... => loại A

B. The instructor asked if any special equipment was needed for scuba diving. => tường thuật sai thể (chủ động – bị động) so với câu gốc => loại

C. The instructor said we needed special equipment for scuba diving. => sai động từ tường thuật "said" (*nói*) chỉ dùng trong câu kể => loại

D. The instructor asked if we needed any special equipment for scuba diving. => đúng

(*Người hướng dẫn hỏi chúng tôi có cần thiết bị đặc biệt nào để lặn biển không.*)

Chọn D

## 26. D

### Phương pháp:

- Dịch nghĩa câu đề bài để hiểu ngữ cảnh.
- Dựa trên các đáp án được cho và liên hệ với kiến thức đã học để xác định cấu trúc liên quan đến câu điều kiện loại 1 với "unless" và "if" để chọn đáp án đúng.
- Dịch nghĩa từng đáp án để chọn đáp án đúng.

**You won't lose two points on your assignment unless you miss the deadline.**

(*Bạn sẽ không bị mất hai điểm trong bài tập của mình nếu bạn không trễ thời hạn.*)

### Lời giải chi tiết:

Cấu trúc câu điều kiện If (*nếu*) và Unless (*trừ khi*) loại 1: If / Unless + S + V (thì hiện tại đơn), S + will + Vo (nguyên thể).

A. If you miss the deadline, you won't lose two points on your assignment. => sai nghĩa

(Nếu bạn trễ thời hạn, bạn sẽ không bị mất hai điểm cho bài tập của mình.)

B. You will lose two points on your assignment if you don't miss the deadline. => sai nghĩa

(Bạn sẽ mất hai điểm cho bài tập của mình nếu bạn không không trễ hạn.)

C. If you don't miss the deadline, you might lose two points on your assignment. => sai nghĩa

(Nếu bạn không trễ hạn, bạn có thể bị mất hai điểm trong bài tập của mình.)

D. You will lose two points on your assignment if you miss the deadline. => đúng

(Bạn sẽ mất hai điểm cho bài tập của mình nếu bạn trễ thời hạn.)

Chọn D

## 27. C

### Phương pháp:

- Dịch nghĩa các từ gợi ý trên để bài để hiểu ngữ cảnh.
- Nhìn một lượt qua các đáp án để nhận dạng được yêu cầu đề bài liên quan đến mệnh đề quan hệ.
- Dựa vào cách sử dụng của các đại từ quan hệ để xác định đáp án đúng.

**English / language / people / learn / all over the world.**

(Tiếng Anh / ngôn ngữ / con người / học / trên toàn thế giới.)

### Lời giải chi tiết:

A. English is a language who people learn all over the world. => “who” (người mà) thay thế cho chủ ngữ chỉ người => loại

B. English is the language what people learn all over the world. => “what” (cái gì) là từ để hỏi không thể đứng giữa hai mệnh đề => loại

C. English is a language that people learn all over the world. => “that” (cái mà) thay thế cho chủ ngữ chỉ vật “language” (ngôn ngữ) => đúng

(Tiếng Anh là ngôn ngữ mà mọi người học trên toàn thế giới.)

D. English is a language whose people learn all over the world. => “whose” (cái mà có) thay thế cho tính từ sở hữu, theo sau là danh từ => loại vì sai về nghĩa

Chọn C

## 28. D

### Phương pháp:

- Dịch nghĩa các từ gợi ý trên để bài để hiểu ngữ cảnh.
- Nhìn một lượt qua các đáp án để nhận dạng được yêu cầu đề bài liên quan đến câu tường thuật dạng câu hỏi Yes/No.
- Dựa vào cấu trúc câu tường thuật đúng để chọn đáp án phù hợp.

**tour operator / wonder / tourism / boost / local economy / significantly.**

(người điều hành tour du lịch / tự hỏi / du lịch / thúc đẩy / kinh tế địa phương / đáng kể.)

### Lời giải chi tiết:

Cấu trúc tường thuật dạng câu hỏi Yes/No với động từ tường thuật ở dạng quá khứ đơn “wondered” (tự hỏi):  
S + wondered + if / whether + S + V (lùi thì – V2 hoặc had V3/ed)

A. The tour operator wondered whether the local economy was significantly boost by tourism. => sai dạng động từ “boost” cấu trúc bị động thì quá khứ đơn chủ ngữ số ít: S + was + V3/ed => loại

B. The tour operator wondered if tourism boosts the local economy significantly. => sai thì của động từ “boosts” => phải ở dạng V2/ed => loại

C. The tour operator wondered did tourism boost the local economy significantly. => sai cấu trúc câu tường thuật dạng hỏi => loại

D. The tour operator wondered whether tourism had significantly boosted the local economy. => đúng (Người điều hành tour du lịch tự hỏi liệu du lịch có thúc đẩy đáng kể nền kinh tế địa phương hay không.)

Chọn D

### 29. D

#### Phương pháp:

Quan sát biển báo và dịch nghĩa của các đáp án để chọn được đáp án phù hợp nhất với biển báo.

Biển báo: “Please mind the gap”

(Hãy chú ý khoảng cách)

#### Lời giải chi tiết:

Biển báo có nghĩa gì?

- A. Tàu sẽ khởi hành sớm.
- B. Bạn phải đứng cách xa mép sân ga.
- C. Hãy cẩn thận khi bước lên hoặc xuống tàu.
- D. Khoảng cách giữa tàu và sân ga rất nhỏ.

Chọn D

### 30. C

#### Phương pháp:

Quan sát thông báo và dịch nghĩa của các đáp án để chọn được đáp án phù hợp nhất với thông báo.

Thông báo:

*Xin chào*

*Những ngôn ngữ được nói ở đây:*

*Tiếng Anh – tiếng Tây Ban Nha*

*Tiếng Pháp, tiếng Đức*

#### Lời giải chi tiết:

Thông báo này có ý nghĩa gì?

- A. Nơi này cung cấp các khóa học ngôn ngữ bằng năm thứ tiếng.
- B. Bạn chỉ có thể nói tiếng Anh ở đây.
- C. Mọi người ở đây có thể nói và hỗ trợ bằng nhiều ngôn ngữ.

D. Chỉ những người nói những ngôn ngữ này mới được chào đón.

Chọn C

### **Bài đọc hiểu:**

*Although a good web designer needs to have many skills, these are the most important **ones** that every company is looking for in a candidate.*

#### **IT skills**

Because building a website requires **constant** interaction with computers, web designers must have excellent IT skills as well as creativity. To use programming software effectively, they must have a high level of technical knowledge.

#### **Problem-solving skills**

While web designers are working on a project, there will be many mistakes made before they create a perfect website. They will always have to suggest effective solutions as soon as possible. Therefore, to a web designer, improving problem-solving skills is very important.

#### **Time-management skills**

Building a website takes a lot of time, but a web designer needs to meet hard deadlines. It is necessary to balance working and relaxing time in order to meet deadlines while remaining healthy.

#### **Communication skills**

A successful web designer needs to have strong communication skills. To understand project requirements and ensure the final product **meets** expectations, they need to effectively communicate with coworkers and clients. Also, good communication skills contribute to a positive working environment.

#### **Tạm dịch**

*Mặc dù một nhà thiết kế web giỏi cần phải có nhiều kỹ năng nhưng đây là những kỹ năng quan trọng nhất mà mọi công ty đang tìm kiếm ở một ứng viên.*

#### *Kỹ năng CNTT*

*Bởi vì việc xây dựng một trang web đòi hỏi sự tương tác liên tục với máy tính nên người thiết kế web phải có kỹ năng CNTT xuất sắc cũng như khả năng sáng tạo. Để sử dụng phần mềm lập trình hiệu quả, họ phải có trình độ hiểu biết kỹ thuật cao.*

#### *Kỹ năng giải quyết vấn đề*

*Trong khi các nhà thiết kế web đang thực hiện một dự án, sẽ có rất nhiều sai sót mắc phải trước khi họ tạo ra một trang web hoàn hảo. Họ sẽ luôn phải đề xuất những giải pháp hiệu quả càng sớm càng tốt. Vì vậy, đối với một người thiết kế web, việc nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề là rất quan trọng.*

#### *Kỹ năng quản lý thời gian*

*Xây dựng website mất rất nhiều thời gian nhưng người thiết kế web cần đáp ứng thời hạn gấp. Cần cân bằng giữa thời gian làm việc và nghỉ ngơi để đáp ứng đúng hạn nộp mà vẫn giữ được sức khỏe.*

#### *Kỹ năng giao tiếp*



Một nhà thiết kế web thành công cần phải có kỹ năng giao tiếp tốt. Để hiểu các yêu cầu của dự án và đảm bảo sản phẩm cuối cùng đáp ứng mong đợi, họ cần giao tiếp hiệu quả với đồng nghiệp và khách hàng. Ngoài ra, kỹ năng giao tiếp tốt góp phần tạo nên một môi trường làm việc tích cực.

### Phương pháp chung:

- Đọc câu đề bài và các đáp án để gạch chân các từ khóa quan trọng.
- Đọc lướt qua các đoạn văn và dừng lại ở đoạn thông tin có chứa từ khóa.
- So sánh thông tin trong bài đọc với nội dung cần tìm dựa vào sự tương quan về nghĩa và ngữ pháp để chọn đáp án thích hợp nhất.

### 31. D

What does the word **ones** refer to?

(Từ "ones" ám chỉ điều gì?)

A. web designers

(những nhà thiết kế web)

B. companies

(những công ty)

C. candidates

(những ứng cử viên)

D. skills

(những kỹ năng)

**Thông tin:** Although a good web designer needs to have many skills, these are the most important **ones** that every company is looking for in a candidate.

(Mặc dù một nhà thiết kế web giỏi cần phải có nhiều kỹ năng nhưng chúng là những kỹ năng quan trọng nhất mà mọi công ty đều tìm kiếm ở một ứng viên.)

Chọn D

### 32. A

Why do web designers need to have IT skills?

(Tại sao người thiết kế web cần phải có kỹ năng CNTT?)

A. Because they have to work with programming software.

(Bởi vì họ phải làm việc với phần mềm lập trình.)

B. Because they have to work with other web designers.

(Bởi vì họ phải làm việc với những nhà thiết kế web khác.)

C. Because they have to create websites about technical knowledge.

(Bởi vì họ phải tạo ra các trang web về kiến thức kỹ thuật.)

D. Because they have to build computers.

(Bởi vì họ phải chế tạo máy tính.)

**Thông tin:** Because building a website requires constant interaction with computers, web designers must have excellent IT skills as well as creativity.

(Vì việc xây dựng một trang web đòi hỏi phải tương tác thường xuyên với máy tính nên người thiết kế web phải có kỹ năng CNTT xuất sắc cũng như khả năng sáng tạo.)

Chọn A

### 33. B

What do web designers have to do when there are mistakes?

(Người thiết kế web phải làm gì khi có sai sót?)

A. They build a website to fix the mistakes.

(Họ xây dựng một trang web để sửa lỗi.)

B. They find a solution quickly.

(Họ tìm ra giải pháp nhanh chóng.)

C. They improve their problem-solving skills.

(Họ cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề của mình.)

D. They work on the project as soon as possible.

(Họ thực hiện dự án càng sớm càng tốt.)

**Thông tin:** While web designers are working on a project, there will be many mistakes made before they create a perfect website. They will always have to suggest effective solutions as soon as possible.

(Trong khi các nhà thiết kế web đang thực hiện một dự án, sẽ có rất nhiều sai sót xảy ra trước khi họ tạo ra một trang web hoàn hảo. Họ sẽ luôn phải đề xuất những giải pháp hiệu quả càng sớm càng tốt.)

Chọn B

### 34. C

The word **meets** in line 13 can be best replaced by \_\_\_\_\_.

(Từ "meet" ở hàng 13 có thể được thay thế tốt nhất bằng \_\_\_\_\_.)

A. requires

(yêu cầu)

B. handles

(thao tác)

C. fulfills

(đáp ứng)

D. finishes

(hoàn thành)

Cụm từ "meet expectations" (đáp ứng mong đợi)

**Thông tin:** To understand project requirements and ensure the final product **meets** expectations, they need to effectively communicate with coworkers and clients.

(Để hiểu các yêu cầu của dự án và đảm bảo sản phẩm cuối cùng đáp ứng mong đợi, họ cần giao tiếp hiệu quả với đồng nghiệp và khách hàng.)

Chọn C

### 35. B

Which is TRUE according to the text?

(Điều nào là ĐÚNG theo văn bản?)

A. A web designer does not need many skills. => sai

(Một nhà thiết kế web không cần nhiều kỹ năng.)

**Thông tin:** Although a good web designer needs to have many skills,...

(Mặc dù một nhà thiết kế web giỏi cần phải có nhiều kỹ năng, ...)

B. A web designer must be skilled at time management. => đúng

(Một nhà thiết kế web phải có kỹ năng quản lý thời gian.)

**Thông tin:** Building a website takes a lot of time, but a web designer needs to meet hard deadlines.

(Xây dựng một trang web mất rất nhiều thời gian, nhưng một nhà thiết kế web cần phải đáp ứng được những thời hạn gấp.)

C. A web designer mustn't make mistakes while building a website. => sai

(Người thiết kế web không được mắc sai lầm khi xây dựng trang web.)

**Thông tin:** While web designers are working on a project, there will be many mistakes made before they create a perfect website.

(Trong khi các nhà thiết kế web đang thực hiện một dự án, sẽ có rất nhiều sai sót xảy ra trước khi họ tạo ra một trang web hoàn hảo.)

D. A web designer cannot stay healthy. => sai

(Một nhà thiết kế web không thể khỏe mạnh được.)

**Thông tin:** It is necessary to balance working and relaxing time in order to meet deadlines while remaining healthy.

(Cần phải cân bằng thời gian làm việc và thư giãn để đáp ứng hạn nộp mà vẫn giữ được sức khỏe.)

Chọn B

### 36. B

The word **constant** in paragraph 2 is OPPOSITE in meaning to \_\_\_\_\_.

(Từ "constant" ở đoạn 2 có nghĩa NGƯỢC với \_\_\_\_\_.)

A. continuous

(liên tục)

B. fitful

(thất thường)

C. persistent

(kiên trì)

D. perpetual

(vĩnh viễn)

**Thông tin:** Because building a website requires **constant** interaction with computers, web designers must have excellent IT skills as well as creativity.

(Việc xây dựng một trang web đòi hỏi phải tương tác thường xuyên với máy tính nên người thiết kế web phải có kỹ năng CNTT xuất sắc cũng như khả năng sáng tạo.)

Chọn B

### Câu 37 - 40

#### Phương pháp:

- Dịch nghĩa các câu đề bài từ A - D để hiểu được nghĩa của từng câu.
- Lần lượt đọc hiểu đoạn văn và ghép từng câu hoàn chỉnh dựa vào nghĩa và cấu trúc ngữ pháp phù hợp vào để tạo thành một đoạn văn hợp lý và có nghĩa.

#### \*Nghĩa của các câu

A. teenagers suffering from stress might gradually stop taking part in social activities

(thanh thiếu niên bị căng thẳng có thể dần dần ngừng tham gia các hoạt động xã hội)

B. and changes in their bodies and lives

(và những thay đổi trong cơ thể và cuộc sống của họ)

C. Support from parents, teachers, and friends can help them manage it effectively and improve their overall well-being

(Sự hỗ trợ từ cha mẹ, giáo viên và bạn bè có thể giúp họ quản lý nó một cách hiệu quả và cải thiện sức khỏe tổng thể của họ)

D. It can also weaken the immune system, making teenagers more likely to get sick

(Nó cũng có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến thanh thiếu niên dễ mắc bệnh hơn)

#### 37. B

- Theo sau "due to" (bởi vì) cần các cụm danh từ.

- Đề bài đã liệt kê sẵn các danh từ "school pressures" (áp lực học tập), "social issues" (vấn đề xã hội) nên vị trí trống cũng cần một danh từ.

Câu hoàn chỉnh: Stress is a feeling of being overwhelmed or worried, which happens to teenagers due to school pressures, social issues, **and changes in their bodies and lives.**

(Căng thẳng là cảm giác choáng ngợp hoặc lo lắng xảy ra ở thanh thiếu niên do áp lực học tập, các vấn đề xã hội và những thay đổi trong cơ thể cũng như cuộc sống của họ.)

Chọn B

#### 38. D

- Vị trí trống cần một mệnh đề hoàn chỉnh có đầy đủ S + V.

- Câu phía trước đang nêu ra ảnh hưởng tiêu cực của căng thẳng về sức khỏe thể chất nên ở vị trí trống cũng cần một câu để liệt kê ra thêm về ảnh hưởng của căng thẳng đến hệ miễn dịch.

Câu hoàn chỉnh: Physically, stress can cause headaches, stomachaches, and sleep problems. **It can also weaken the immune system, making teenagers more likely to get sick.**

(Về mặt thể chất, căng thẳng có thể gây đau đầu, đau bụng và khó ngủ. Nó cũng có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến thanh thiếu niên dễ mắc bệnh hơn.)

Chọn D

### 39. A

- Trước động từ “lose interest” (*mất hứng thú*) cần có chủ ngữ để hoàn thành nghĩa của câu.

- Vị trí trống diễn tả ảnh hưởng của căng thẳng liên quan đến hành vi của thanh thiếu niên.

Câu hoàn chỉnh: Behaviorally, **teenagers suffering from stress might gradually stop taking part in social activities**, lose interest in everything, and eventually end up doing unhealthy or harmful things to their body.

(Về mặt hành vi, thanh thiếu niên bị căng thẳng có thể dần dần ngừng tham gia các hoạt động xã hội, mất hứng thú với mọi thứ và cuối cùng làm những việc không lành mạnh hoặc có hại cho cơ thể.)

Chọn A

### 40. C

- Vị trí trống cần một mệnh đề hoàn chỉnh có đầy đủ S + V.

- Câu phía trước vị trí trống nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đối diện với căng thẳng cho thanh thiếu niên. Do đó, vị trí trống cần một giải pháp cụ thể để phù hợp với ngữ cảnh.

Câu hoàn chỉnh: It is important for teenagers to learn healthy ways to cope with stress. **Support from parents, teachers, and friends can help them manage it effectively and improve their overall well-being.**

(Điều quan trọng là thanh thiếu niên phải học những cách lành mạnh để đối phó với căng thẳng. Sự hỗ trợ từ cha mẹ, giáo viên và bạn bè có thể giúp họ quản lý nó một cách hiệu quả và cải thiện sức khỏe tổng thể.)

Chọn C

### Bài hoàn chỉnh

Stress is a feeling of being overwhelmed or worried, which happens to teenagers due to school pressures, social issues, (37) **and changes in their bodies and lives**. Stress can have many negative effects on teenagers, impacting their physical and mental health. Researchers from the American Psychological Association found that teenagers experiencing high levels of stress often feel tired and depressed.

Physically, stress can cause headaches, stomachaches, and sleep problems. (38) **It can also weaken the immune system, making teenagers more likely to get sick.** Academically, stress can make it hard for teenagers to concentrate and remember things, resulting in poor performance in school. This can make their grades go down, which can make them feel even more tense.

Behaviorally, (39) **teenagers suffering from stress might gradually stop taking part in social activities**, lose interest in everything, and eventually end up doing unhealthy or harmful things to their body.

It is important for teenagers to learn healthy ways to cope with stress. (40) **Support from parents, teachers, and friends can help them manage it effectively and improve their overall well-being.** Encouraging

activities like exercise, hobbies, and talking about their feelings can make a big difference in releasing stress and promoting a healthier lifestyle.

### **Tạm dịch**

Căng thẳng là cảm giác bị choáng ngợp hoặc lo lắng, xảy ra với thanh thiếu niên do áp lực học tập, các vấn đề xã hội, (37) và những thay đổi trong cơ thể và cuộc sống của họ. Căng thẳng có thể có nhiều tác động tiêu cực đến thanh thiếu niên, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của các em. Các nhà nghiên cứu từ Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ phát hiện ra rằng thanh thiếu niên gặp căng thẳng ở mức độ cao thường cảm thấy mệt mỏi và chán nản.

Về mặt thể chất, căng thẳng có thể gây đau đầu, đau bụng và khó ngủ. (38) Nó cũng có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến thanh thiếu niên dễ mắc bệnh hơn. Về mặt học tập, căng thẳng có thể khiến thanh thiếu niên khó tập trung và ghi nhớ mọi thứ, dẫn đến kết quả học tập kém. Điều này có thể khiến điểm số của họ đi xuống, khiến họ càng cảm thấy căng thẳng hơn.

Về mặt hành vi, (39) thanh thiếu niên bị căng thẳng có thể dần dần ngừng tham gia các hoạt động xã hội, mất hứng thú với mọi thứ và cuối cùng làm những việc không lành mạnh hoặc có hại cho cơ thể.

Điều quan trọng là thanh thiếu niên phải học những cách lành mạnh để đối phó với căng thẳng. (40) Sự hỗ trợ từ cha mẹ, giáo viên và bạn bè có thể giúp họ quản lý nó một cách hiệu quả và cải thiện sức khỏe tổng thể. Khuyến khích các hoạt động như tập thể dục, sở thích và trò chuyện về cảm xúc của họ có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc giải tỏa căng thẳng và thúc đẩy lối sống lành mạnh hơn.