

TEST YOURSELF 2: UNITS 9-10 TIẾNG ANH 11

Task 1. Listen and mark (rising intonation), (falling questions) or (fall-rise intonation) on the questions in B's responses.

Nghe và đánh dấu (tăng ngữ điệu), (giảm ngữ điệu) hoặc (ngữ điệu tăng-giảm) đối với câu hỏi trong câu trả lời của B.

1. A: What a beautiful day!
B: Yes. It's sunny, isn't it?
2. A: I'm bored!
B: Let's go to the concert, shall we?
3. A: He failed the exam!
B: Really?
4. A: I don't like rap music!
B: It's very noisy, isn't it?
5. A: Would you like more coffee?
B: No, thanks

Lời giải chi tiết:

1. A: What a beautiful day!
B: Yes. It's sunny, isn't it? ↘
2. A: I'm bored!
B: Let's go to the concert, shall we? ↗
3. A: He failed the exam!
B: Really? ↗
4. A: I don't like rap music!
B: It's very noisy, isn't it? ↘
5. A: Would you like more coffee? ↗

B: No, thanks.

Tạm dịch:

1. A: Thật là một ngày đẹp trời!

B: Vâng. Trời nắng, phải không?

2. A: Tôi đang chán!

B: Chúng ta hãy đi đến buổi hòa nhạc, có nên không nhỉ?

3. A: Anh ấy đã trượt trong kỳ thi!

B: Thật sao?

4. A: Tôi không thích nhạc rap!

B: Nó rất ồn ào, phải không?

5. A: Bạn có muốn thêm cafe không?

B: Không, cảm ơn bạn.

Bài 2

Task 2. Complete the sentences with the words or phrases in the box.

Hoàn thành các câu với các từ hoặc cụm từ trong hộp.

infrastructure nutritious remedy

overcrowded life expectancy

1. In general, women have a higher _____ than men.

2. Brown rice is more _____ than white rice.

3. By 2050, all cities in the world may become _____

4. The plant is used as a natural _____ for a baby's teething pain.

5. The government has spent \$60 billion on education, health care, and _____

Lời giải chi tiết:

1. In general, women have a higher **life expectancy** than men.

Tạm dịch: Nói chung, nữ giới có tuổi thọ cao hơn nam giới.

Giải thích: life expectancy: tuổi thọ

2. Brown rice is more **nutritious** than white rice.

Tạm dịch: Gạo lứt giàu dinh dưỡng hơn gạo trắng.

Giải thích: nutritious thường dùng cho đồ ăn hoặc chế độ ăn

3. By 2050, all cities in the world may become **overcrowded**

Tạm dịch: Đến trước năm 2050, tất cả các thành phố trên thế giới có thể trở nên quá đông đúc.

Giải thích: overcrowd thuộc trường từ vựng con người, diễn tả sự đông đúc

4. The plant is used as a natural **remedy** for a baby's teething pain.

Tạm dịch: Thực vật được sử dụng như một phương thuốc tự nhiên cho cơn đau răng của trẻ nhỏ.

Giải thích: natural remedy: phương thuốc tự nhiên

5. The government has spent \$60 billion on education, health care, and **infrastructure**

Tạm dịch: Chính phủ đã chi 60 tỷ đô la cho giáo dục, y tế và cơ sở hạ tầng.

Giải thích: dựa theo ngữ cảnh, infrastructure có nghĩa là cơ sở hạ tầng

Bài 3

Task 3. Rewrite the sentences in reported speech, using the reporting verbs in brackets.

Viết lại câu ở dạng gián tiếp, sử dụng động từ tường thuật trong ngoặc

1. Peter: 'Would you like to go to the party with me, Mary?' (invited)

Peter

2. Nam: 'Turn off the lights before leaving home, Nga.' (reminded)

Nam.....

3. Paul: 'Let's go to the cinema.' (suggested)

Paul.....

4. John: 'I won't spend my days mindlessly surfing the Internet.' (promised)

John promised.....

5. Tom: 'I'm sorry, I'm late.' (apologized)

Tom apologized.....

Lời giải chi tiết:

1. Peter invited Mary to go to the party with him.

Tạm dịch: Peter mời Mary đi dự tiệc với anh ta.

Giải thích: invite sb to do st: mời ai đó làm gì

2. Nam reminded Nga to turn off the lights before leaving home.

Tạm dịch: Nam nhắc Nga tắt đèn trước khi rời khỏi nhà.

Giải thích: remind sb to do st: nhắc ai đó làm gì, remind sb doing st: nhắc ai nhớ về một việc đã làm trong quá khứ

3. Paul suggested going to the cinema.

Tạm dịch: Paul đề nghị đi xem phim.

Giải thích: suggested + that + clause hoặc suggested + ving: gợi ý làm gì

4. John promised not to spend his days mindlessly surfing the Internet.

Tạm dịch: John hứa sẽ không mất nhiều ngày để lướt Internet.

Giải thích: promise to do st: hứa làm gì

5. Tom apologized for being late.

Tạm dịch: Tom xin lỗi vì đến muộn

Giải thích: apology for doing st: xin lỗi vì điều gì

Bài 4

Task 4: Choose the best answer to complete each sentence by circling A, B, C, or D.

Chọn đáp án phù hợp nhất để hoàn thành mỗi câu bằng cách khoanh tròn A, B, C hoặc D

1. It's very hot! Let's go swimming, _____ ?

A. shall we B. should we

C. do we D. don't we

2. I think you've seen this picture before, _____?

A. don't you B. do you

C. have you D. haven't you

3. If you freeze water, it _____ into ice.

A. turns B. is turning

C. will turn D. would turn

4. Tom promised _____ private calls on the office phone.

A. to not make B. not to make

C. not making D. not having made

5. He admitted _____ to turn off the electric cooker.

A. to forget B. forgetting

C. has forgotten D. has been forgetting

6. The dietitian explained that if people _____ a diet high in cholesterol, they are at risk of developing heart problems.

A. ate B. were eating

C. eat D. have eaten

7. The talk show host asked his guest what she _____ if she were a millionaire.

A. does B. did

C. will do D. would do

8. She said if I asked her, she _____ me her bike.

A. lent B. have lent

C. will lend D. would lend

Lời giải chi tiết:

1. A 2. D 3. A 4. B

5. B 6. C 7. D 8. D

Tạm dịch:

1. Trời rất nóng! Chúng ta hãy đi bơi, có nên không?

2. Tôi nghĩ rằng bạn đã nhìn thấy hình ảnh này trước đây, có phải vậy không?

3. Nếu bạn làm đông cứng nước, nó biến thành đá.

4. Tom hứa sẽ không thực hiện cuộc gọi cá nhân bằng điện thoại văn phòng.

5. Anh ấy thừa nhận đã quên tắt bếp điện.

6. Chuyên gia dinh dưỡng đã giải thích rằng nếu mọi người ăn một chế độ ăn có nhiều cholesterol, họ sẽ có nguy cơ gặp các vấn đề về tim.

7. Người dẫn chương trình đã hỏi vị khách của anh ấy về những gì cô ấy sẽ làm nếu cô ấy trở thành một triệu phú.

8. Cô ấy đã nói nếu tôi hỏi cô ấy, cô ấy sẽ cho tôi mượn chiếc xe đạp của cô ấy.

Bài 5

Task 5: Read and complete the text with the words from the box.

Đọc và hoàn thành văn bản với các từ trong hộp.

boost science medicine
plants illnesses antibacterial
anti-cancer remedies

There is nothing new in the use of herbs and spices. They have existed for thousands of years providing both comfort and luxury. They have flavored our food, treated (1)_____ and surrounded us with sweet scents. They have also played an important role in our folklore and religious rituals.

Many (2)_____ were already known to the ancient Greeks and Egyptians and to people living in ancient times. Records show that our ancestors have been taking advantage of their medicinal properties for thousands of years. Scholars were interested in plant medicine, cosmetics, cooking, and history. The father of Western (3)_____, Hippocrates, described more than 300 (4) _____, including a variety of herbs and spices. For thousands of years, different cultures have used them for medicinal and food purposes. The knowledge of their properties continued to develop as civilization and medical (5)_____ progressed.

There are herbs and spices such as black pepper, turmeric, and oregano that can (6)_____ your immune system. Others can reduce inflammation and help to treat infectious conditions due to their (7)_____ properties. These include peppermint, nutmeg, and ginger. Studies also show that some spices have (8) _____ potential. For example, in India where turmeric is used, some cancers are rare compared to the USA.

Although doctors are not going to start writing prescriptions for herbs and spices anytime soon, it is worth adding them to your food and enjoying the special flavors and their health benefits.

Lời giải chi tiết:

There is nothing new in the use of herbs and spices. They have existed for thousands of years providing both comfort and luxury. They have flavored our food, treated (1) **illnesses** and surrounded us with sweet scents. They have also played an important role in our folklore and religious rituals.

Many (2) **plants** were already known to the ancient Greeks and Egyptians and to people living in ancient times. Records show that our ancestors have been taking advantage of their medicinal properties for thousands of years. Scholars were interested in plant medicine, cosmetics, cooking, and history. The father of Western (3) **medicine**, Hippocrates, described more than 300 (4) **remedies**, including a variety of herbs and spices. For thousands of years, different cultures

have used them for medicinal and food purposes. The knowledge of their properties continued to develop as civilization and medical (5) **science** progressed. There are herbs and spices such as black pepper, turmeric, and oregano that can (6) **boost** your immune system. Others can reduce inflammation and help to treat infectious conditions due to their (7) **antibacterial** properties. These include peppermint, nutmeg, and ginger. Studies also show that some spices have (8) **anti-cancer** potential. For example, in India where turmeric is used, some cancers are rare compared to the USA.

Although doctors are not going to start writing prescriptions for herbs and spices anytime soon, it is worth adding them to your food and enjoying the special flavors and their health benefits.

Tạm dịch:

Không có gì mới trong việc sử dụng các loại thảo mộc và gia vị. Chúng đã tồn tại hàng ngàn năm, đem lại cả sự thoải mái và sang trọng. Chúng làm hương vị thức ăn của chúng ta, điều trị bệnh và bao quanh chúng ta với mùi hương ngọt ngào. Chúng cũng đóng một vai trò quan trọng trong văn hóa dân gian và các nghi lễ tôn giáo của chúng ta.

Nhiều loài thực vật đã được biết đến với người Hy Lạp cổ đại và người Ai Cập và với những người sống trong thời cổ đại. Các ghi chép cho thấy tổ tiên của chúng ta đã tận dụng tính chất dược phẩm của chúng trong hàng ngàn năm. Các học giả đã quan tâm đến y học thực vật, mỹ phẩm, nấu ăn và lịch sử. Người cha của y học phương Tây, Hippocrates, đã miêu tả hơn 300 biện pháp khắc phục, bao gồm một loạt các loại thảo mộc và gia vị. Trong hàng ngàn năm, các nền văn hóa khác nhau đã sử dụng chúng cho mục đích y học và thực phẩm. Các kiến thức về thuộc tính của chúng tiếp tục phát triển cùng với nền văn minh và khoa học y tế phát triển.

Có các loại thảo mộc và gia vị như tiêu đen, nghệ và rau oregano có thể tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Những người khác có thể giảm viêm và giúp điều trị các bệnh nhiễm trùng do đặc tính kháng khuẩn của chúng. Chúng bao gồm bạc hà, hạt đậu khấu và gừng. Các nghiên cứu cũng cho thấy một số loại gia vị có khả năng chống ung thư. Ví dụ, ở Ấn Độ, nơi sử dụng củ nghệ, một số bệnh ung thư hiếm gặp hơn so với Hoa Kỳ.

Mặc dù các bác sĩ sẽ không sớm bắt đầu kê đơn thuốc với các loại thảo mộc và gia vị, nó vẫn rất đáng để thêm chúng vào thức ăn của bạn và thưởng thức hương vị đặc biệt và những lợi ích cho sức khỏe của chúng.

Bài 6

Task 6: Read the text and answer the questions.

Đọc văn bản và trả lời các câu hỏi

INTELLIGENT STREET LIGHTING

Future City Glasgow in the UK is an ambitious programme.

Intelligent Street Lighting will be trialed in the pilot projects for the future city. It will demonstrate how technology can make life in the city smarter, safer, and more sustainable.

According to the programme, energy efficient LED lamps will be installed. This will show how the city can use these lamps to carbon emissions, cut power consumption, and increase safety.

Sensors will also be installed on lighting columns. These devices will collect data such as footfall, air and noise pollution levels. This information will feed into the Open Data Platform which, in turn, will make it available to the public.

The system of smart lights will be programmed to increase in brightness if the noise level rises, for example, if there is a disturbance in the city. The pilot project will integrate with the City Operations Centre, which helps staff to monitor the new network of modern cameras to zoom in on any problems.

The LED system will be operated remotely from the Operations Centre. This could allow for increased lighting if there was an event in the area like a concert or street festival.

Intuitive street lights will also be installed on the city's cycle routes. These tracks for cyclists are mostly unlit. The lights will operate at low brightness rising to maximum when they sense an approaching cyclist. This will help to increase safety in the area and give people more confidence to use the routes after dark.

Tạm dịch:

Chiếu sáng đường phố thông minh

Future City Glasgow ở Anh là một chương trình đầy tham vọng.

Hệ thống chiếu sáng thông minh sẽ được thử nghiệm trong các dự án thí điểm cho thành phố tương lai. Nó sẽ chứng minh làm thế nào mà công nghệ có thể làm cho cuộc sống trong thành phố thông minh hơn, an toàn hơn và bền vững hơn.

Theo chương trình, đèn LED tiết kiệm năng lượng sẽ được lắp đặt. Điều này sẽ cho thấy cách thành phố có thể sử dụng các loại đèn này để phát thải cacbon, cắt giảm tiêu thụ điện năng và tăng độ an toàn.

Cảm biến cũng sẽ được cài đặt trên cột chiếu sáng. Các thiết bị này sẽ thu thập các dữ liệu như tiếng bước chân, mức độ ô nhiễm không khí và ô nhiễm tiếng ồn. Thông tin này sẽ được đưa vào Nền tảng dữ liệu mở, từ đó lần lượt sẽ biến nó trở nên sẵn sàng cho cộng đồng.

Hệ thống đèn thông minh sẽ được lập trình để tăng độ sáng nếu mức độ ồn tăng lên, ví dụ, nếu có sự xáo trộn trong thành phố. Dự án thí điểm sẽ tích hợp với Trung tâm điều hành thành phố, giúp nhân viên giám sát mạng lưới máy ảnh hiện đại mới để phóng to mọi vấn đề.

Hệ thống đèn LED sẽ được vận hành từ xa từ Trung tâm điều hành. Điều này có thể cho phép tăng ánh sáng nếu có một sự kiện trong khu vực như một buổi hòa nhạc hoặc lễ hội đường phố.

Đèn đường phố trực quan cũng sẽ được cài đặt trên các tuyến đường chu trình của thành phố. Những con đường dành cho người đi xe đạp chủ yếu không được chiếu sáng. Các đèn sẽ hoạt động ở độ sáng thấp và tăng lên tối đa khi chúng cảm nhận được một người đi xe đạp đang đến gần. Điều này sẽ giúp tăng sự an toàn trong khu vực và giúp mọi người tự tin hơn khi sử dụng các tuyến đường sau khi trời tối.

1. What will be trialed in the pilot projects for Future City Glasgow in the UK?
2. What will the benefits of installing LED lamps be?
3. Why will sensors be attached to lighting columns?
4. What will happen to the system of smart lights if the noise level rises?
5. How will the street lights on the city's cycle routes operate?

Lời giải chi tiết:

1. Intelligent Street Lighting.
2. Reducing carbon emissions, cutting power consumption and increasing safety.
3. Because they will collect data such as footfall, air, and noise pollution levels, and this information will feed into the Open Data Platform which, in turn, will make it available to the public.
4. The programmed system of smart lights will increase in brightness.
5. The lights will operate at low brightness rising to maximum when they sense an approaching cyclist. This will help increase safety in the area and give people more confidence to use the routes after dark.

Bài 7

Task 7: Listen to the recording and decide whether the following statements are true (T), false (F), or not given (NG). Tick the correct boxes.

Nghe bản ghi âm và quyết định xem các câu sau đây là đúng (T), sai (F), hay không xác định (NG). Đánh dấu đúng ô.

1. According to health research, too much animal fat is bad for people's health.
2. In America, people have low rates of heart disease and cancer.
3. In general, the Japanese live longer than all other nationalities.
4. Even in areas where hamburgers, ice cream, and other fatty foods are popular, very few Japanese people develop heart disease or cancer.
5. Doctors advise people to eat more apples, watermelons, and less beef and fish.

Lời giải chi tiết:

1. T 2. F 3. T 4. F 5. NG

Audio script:

According to medical research, too much animal fat is bad for our health. For example, American people eat a lot of meat, but they eat only a small amount of grains, fruit, and vegetables. Because of their diet, Americans have high rates of heart disease and cancer. In contrast, people in Japan eat a large amount of grains and very little meat. They also have very low rates of heart disease and cancer. The fact is that Japanese people live longer than anyone else in the world. However, when they move to the United States, rates of heart disease and cancer increase as their diet changes. When hamburgers, ice cream, and other fatty foods become popular in certain communities in Japan, rates of heart disease and cancer go up there as well. Today, many people in other countries are also eating more meat and dairy products. This could explain why rates of heart disease in these countries are increasing along with the changes in diet. That is why doctors advise that people should eat more grains and vegetables and eat less meat and dairy products.

Tạm dịch:

Theo nghiên cứu y học, sử dụng mỡ động vật quá nhiều sẽ có hại cho sức khỏe của chúng ta. Ví dụ, người Mỹ ăn nhiều thịt, nhưng họ chỉ ăn một lượng nhỏ ngũ cốc, trái cây và rau quả. Do chế độ ăn uống của họ, người Mỹ có tỷ lệ mắc bệnh tim và ung thư cao. Ngược lại, người Nhật Bản ăn nhiều ngũ cốc và rất ít thịt. Họ có tỷ lệ bệnh tim và ung thư rất thấp. Thực tế là người Nhật Bản sống lâu hơn bất cứ ai khác trên thế giới. Tuy nhiên, khi họ chuyển đến Hoa Kỳ, tỷ lệ bệnh tim và ung thư tăng khi chế độ ăn uống của họ thay đổi. Khi bánh mì kẹp thịt, kem và các loại

thực phẩm béo khác trở nên phổ biến ở một số cộng đồng ở Nhật Bản, tỷ lệ bệnh tim và ung thư cũng tăng lên ở đó. Ngày nay, nhiều người ở các nước khác cũng đang ăn nhiều thịt và các sản phẩm làm từ sữa. Điều này có thể giải thích tại sao tỷ lệ mắc bệnh tim ở những nước này đang gia tăng cùng với những thay đổi trong chế độ ăn uống. Đó là lý do tại sao các bác sĩ khuyên mọi người nên ăn nhiều ngũ cốc và rau hơn và ăn ít thịt và các sản phẩm từ sữa hơn.

Bài 8

Task 8 Write about what people should do to stay healthy. Use the following prompts or your own ideas.

Viết về những gì mọi người nên làm để giữ sức khỏe. Sử dụng lời nhắc dưới đây hoặc ý tưởng của bạn.

1. Eating a balanced diet regularly:

- having three nutritious meals a day, taking time to eat slowly and digest food properly
- having a balanced diet including protein (fish, meat, eggs), fiber (grains, beans, lentils, green vegetables), calcium (dairy products), vitamins and minerals; eating a lot of fruit and vegetables

2. Doing regular physical exercise and sports:

- running, swimming, playing outdoor sports (football, volleyball! tennis, etc.)

3. Spending time relaxing and doing enjoyable things:

- relaxing by walking or practicing yoga and meditation
- understanding what is causing stress
- taking control of your life to lower anxiety levels and reduce stress
- planning and organizing your tasks

Lời giải chi tiết:

There are several ways for people to stay healthy. These include healthy eating, getting enough exercise, and reducing stress.

We all know why it is necessary to eat well and regularly. Having three nutritious meals a day and taking time to eat slowly and digest your food properly is important. This means trying to have a balanced diet including protein such as fish, meat, eggs, fiber-rich foods like grains, beans, and lentils, calcium from milk and

other dairy products, vitamins and minerals. It should also include a lot of fruit and vegetables for breakfast, lunch and dinner.

It is sometimes difficult to find time to exercise every day, but even a few days a week of physical exercise can make us feel better and boost the body's immune system. To improve heart and lung health, we should also go running or swimming and play outdoor sports like football volleyball, and tennis.

The benefits of a healthy diet and regular exercise will be bigger if combined with spending time relaxing and doing something enjoyable. We can reduce stress by walking, or practicing yoga, and meditation. It is also necessary to understand what is causing stress. If we have too many things to do, it is best to make a list, and then to organize them according to their importance. Taking control of your life and planning properly are the best ways to lower anxiety levels and reduce stress.

Tạm dịch:

Có nhiều cách để mọi người sống thật khỏe mạnh. Chúng bao gồm ăn uống lành mạnh, tập thể dục đầy đủ và giải tỏa căng thẳng.

Chúng ta đều biết lý do tại sao lại cần thiết phải ăn uống lành mạnh và thường xuyên. Có ba bữa ăn đủ dinh dưỡng mỗi ngày và dành thời gian để ăn chậm và tiêu hóa thức ăn của bạn đúng cách rất quan trọng. Điều này có nghĩa là cố gắng có một chế độ ăn cân bằng bao gồm protein như cá, thịt, trứng, thực phẩm giàu chất xơ như ngũ cốc, đậu và đậu lăng, canxi từ sữa và các sản phẩm từ sữa khác, vitamin và khoáng chất. Nó cũng nên bao gồm rất nhiều trái cây và rau quả cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối.

Đôi khi rất khó để tìm một khoảng thời gian để tập thể dục mỗi ngày, nhưng thậm chí một vài ngày trong một tuần tập thể dục có thể giúp cho chúng ta cảm thấy tốt hơn và tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể. Để cải thiện sức khỏe của tim và phổi, chúng ta cũng nên chạy hoặc bơi lội và chơi các môn thể thao ngoài trời như bóng đá, bóng chuyền và tennis.

Những lợi ích của một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên sẽ lớn hơn nếu kết hợp với thời gian thư giãn và làm điều gì đó thú vị. Chúng ta có thể giảm căng thẳng bằng cách đi bộ, hoặc tập yoga, và thiền định. Nó cũng là cần thiết để hiểu những gì đang gây ra căng thẳng. Nếu chúng ta có quá nhiều việc phải làm, tốt nhất là lập một danh sách, và sau đó sắp xếp chúng theo tầm quan trọng của chúng. Kiểm soát cuộc sống của bạn và lập kế hoạch là những cách tốt nhất để giảm mức độ lo lắng và giảm thiểu căng thẳng.