# Cumulative Review 2 (Units I-3)

**SBT Tiếng Anh 11 Cumulative Review 2 (Units I-3) - Friends Global**  
**Listening**  
**1. Read the sentences and practise saying the numbers. Then listen to an interview with an endurance cyclist. Are the sentences true (T) or false (F)?**  
*(Đọc các câu và thực hành nói các con số. Sau đó hãy nghe cuộc phỏng vấn với một vận động viên đua xe đạp sức bền. Các câu này đúng (T) hay sai (F)?)*  
1 The distance an endurance cyclist usually cycles is between 50 and 100 kilometres. ☐  
2 Participants in the Paris-Brest-Paris event have to complete the course in 90 hours. ☐  
3 The French event started back in 1871. ☐  
4 The winners of the Race Across America sleep for less than two hours a day. ☐  
5 In the American event, the fastest cyclists ride around 800 km per day. ☐  
**Phương pháp giải:**  
**Bài nghe**  
**Host:** Endurance sports seem to be more popular than ever these days, especially in the case of cycling. Endurance cyclist Mike Croxford is with us today to tell us more about his sport. Mike, what’s the difference between endurance cycling and ordinary cycling?  
**Guest:** Basically, it’s a question of distance. An ordinary cyclist will ride for about 50 to 100 kilometres and then stop, whereas the minimum for an endurance cyclist is at least 200 kilometres. Endurance cyclists ride just as fast as normal cyclists; it’s just that they go on for much longer.  
**Host:** Mike, are there any special sports events for endurance cyclists to take part in?  
**Guest:** Yes. Yes, there are. One of the most well-known events is the Paris–Brest–Paris ride, which is held in France every four years. Participants have to complete the 1,200 kilometres from Paris to Brest and back in a time limit of 90 hours. This doesn’t give cyclists much time to rest; when they feel the need to sleep, they just get off their bikes and lie down by the side of the road for a ten-minute nap. When they wake up, they get back onto their bikes and carry on.  
**Host:** That sounds like a real challenge, Mike. How long do the winners usually take to finish?  
**Guest:** Paris–Brest–Paris isn’t actually a race, so we need to talk about first place finishers rather than winners. The first time the event was held, back in 1891, the fastest cyclist finished in a time of just over 71 hours, but these days the first cyclists complete the course in less than 45 hours.  
**Host:** That’s quite an achievement! Are there any other important endurance cycling events?  
**Guest:** Yes, there are. Probably the most difficult event for endurance cyclists is the Race Across America, a ride from the east coast of America to the west, which covers over 4,800 kilometres. In contrast to Paris–Brest–Paris, this event is, in fact, a race with a winner. Riders can compete either individually or in teams, and the race has a twelve-day time limit. To complete the course, racers can’t afford to sleep for more than four hours a day at the most, and the riders at the front sleep for as little as 90 minutes.  
**Host:** And how long do the winners take to finish this event, Mike?  
**Guest:** The winner finishes in just over eight days, which means cycling between 300 and 450 kilometres per day with very little sleep. As you can imagine, those that manage to complete the course are absolutely exhausted when they finish. A lot of competitors drop out because of an injury to a muscle in the neck, which is specific to long-distance cycling.  
**Host:** I’m not surprised! I’m afraid that’s all we’ve got time for, Mike. Thank you so much for joining us  
**Tạm dịch**  
*Người dẫn chương trình: Những môn thể thao sức bền ngày nay dường như được ưa chuộng hơn bao giờ hết, đặc biệt là môn đạp xe. Vận động viên đua xe đạp sức bền Mike Croxford có mặt cùng chúng tôi hôm nay để kể cho chúng tôi biết thêm về môn thể thao của anh ấy. Mike, sự khác biệt giữa đạp xe sức bền và đạp xe thông thường là gì?*  
*Khách: Về cơ bản, đó là vấn đề khoảng cách. Một người đi xe đạp bình thường sẽ đạp xe khoảng 50 đến 100 km rồi dừng lại, trong khi mức tối thiểu đối với một người đi xe đạp sức bền là ít nhất 200 km. Người đi xe đạp sức bền đạp xe nhanh như người đi xe đạp bình thường; chỉ là chúng tiếp tục lâu hơn nữa.*  
*Người dẫn chương trình: Mike, có sự kiện thể thao đặc biệt nào dành cho những người đi xe đạp sức bền tham gia không?*  
*Khách: Vâng, có. Một trong những sự kiện nổi tiếng nhất là chuyến đi Paris–Brest–Paris, được tổ chức tại Pháp bốn năm một lần. Những người tham gia phải hoàn thành quãng đường 1.200 km từ Paris đến Brest và quay lại trong thời gian 90 giờ. Điều này không giúp người đi xe đạp có nhiều thời gian để nghỉ ngơi; khi cảm thấy cần ngủ, họ chỉ cần xuống xe và nằm bên vệ đường chợp mắt mười phút. Khi thức dậy, họ lại lên xe đạp và tiếp tục.*  
*Người dẫn chương trình: Nghe có vẻ là một thử thách thực sự đấy, Mike. Những người chiến thắng thường mất bao lâu để hoàn thành?*  
*Khách mời: Paris–Brest–Paris thực ra không phải là một cuộc đua, vì vậy chúng ta cần nói về những người về đích đầu tiên hơn là những người chiến thắng. Sự kiện này lần đầu tiên được tổ chức vào năm 1891, người đi xe đạp nhanh nhất đã về đích trong thời gian chỉ hơn 71 giờ, nhưng ngày nay những người đi xe đạp đầu tiên đã hoàn thành chặng đường trong vòng chưa đầy 45 giờ.*  
*Người dẫn chương trình: Đó đúng là một thành tích! Có sự kiện đạp xe sức bền quan trọng nào khác không?*  
*Khách: Có, có đấy. Có lẽ sự kiện khó khăn nhất đối với những người đi xe đạp sức bền là Race Across America, một chuyến đi từ bờ biển phía đông nước Mỹ đến phía tây, trải dài hơn 4.800 km. Ngược lại với Paris–Brest–Paris, sự kiện này trên thực tế là một cuộc đua có người chiến thắng. Các tay đua có thể thi đấu cá nhân hoặc theo đội và cuộc đua có thời hạn 12 ngày. Để hoàn thành chặng đua, các tay đua không được phép ngủ nhiều nhất là 4 giờ mỗi ngày và các tay đua phía trước chỉ ngủ ít nhất 90 phút.*  
*Người dẫn chương trình: Và người chiến thắng mất bao lâu để hoàn thành sự kiện này, Mike?*  
*Khách: Người chiến thắng về đích chỉ sau hơn tám ngày, nghĩa là đạp xe từ 300 đến 450 km mỗi ngày với rất ít thời gian ngủ. Như bạn có thể tưởng tượng, những người cố gắng hoàn thành đường đua sẽ hoàn toàn kiệt sức khi kết thúc. Rất nhiều vận động viên bỏ cuộc vì chấn thương cơ ở cổ, đặc trưng của môn đạp xe đường dài.*  
*Người dẫn chương trình: Tôi không ngạc nhiên! Tôi e rằng đó là tất cả những gì chúng ta có thời gian, Mike. Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã tham gia với chúng tôi.*  
**Lời giải chi tiết:**  
  
1 The distance an endurance cyclist usually cycles is between 50 and 100 kilometres.  
*(Quãng đường mà một người đi xe đạp sức bền thường đạp xe là từ 50 đến 100 km.)*  
Thông tin: “the minimum for an endurance cyclist is at least 200 kilometres.”  
*(mức tối thiểu đối với một người đi xe đạp sức bền là ít nhất 200 km.)*  
**=> Chọn False**  
2 Participants in the Paris-Brest-Paris event have to complete the course in 90 hours.  
*(Những người tham gia sự kiện Paris-Brest-Paris phải hoàn thành đường đua trong 90 giờ.)*  
Thông tin: “Participants have to complete the 1,200 kilometres from Paris to Brest and back in a time limit of 90 hours.”  
*(Người tham gia phải hoàn thành quãng đường 1.200 km từ Paris đến Brest và quay lại trong thời gian giới hạn là 90 giờ.)*  
**=> Chọn True**  
3 The French event started back in 1871.  
*(Sự kiện ở Pháp bắt đầu từ năm 1871.)*  
Thông tin: “The first time the event was held, back in 1891,”  
*(Lần đầu tiên sự kiện này được tổ chức, vào năm 1891,)*  
**=> Chọn False**  
4 The winners of the Race Across America sleep for less than two hours a day.  
*(Những người chiến thắng Cuộc đua xuyên Mỹ ngủ ít hơn hai giờ mỗi ngày)*  
Thông tin: “To complete the course, racers can’t afford to sleep for more than four hours a day at the most,”  
*(Để hoàn thành chặng đua, các tay đua không được phép ngủ nhiều nhất hơn 4 tiếng mỗi ngày,)*  
**=> Chọn True**  
5 In the American event, the fastest cyclists ride around 800 km per day.  
*(Trong giải đấu ở Mỹ, những người đi xe đạp nhanh nhất đi khoảng 800 km mỗi ngày.)*  
Thông tin: “The winner finishes in just over eight days, which means cycling between 300 and 450 kilometres per day with very little sleep.”  
*(Người chiến thắng về đích chỉ sau hơn 8 ngày, nghĩa là đạp xe từ 300 đến 450 km mỗi ngày với việc ngủ rất ít.)*  
**=> Chọn False**  
**Speaking**  
**2. Work in pairs. Look at the photo and answer the questions.**  
*(Làm việc theo cặp. Nhìn vào bức ảnh và trả lời các câu hỏi.)*  
1 How do you think the people are feeling?  
2 Do you think cycling is a good way of keeping fit?  
3 What do you do to keep fit? Do you think this is enough? Why? / Why not?  
   
**Lời giải chi tiết:**  
**1 How do you think the people are feeling?**  
*(Bạn nghĩ mọi người đang cảm thấy thế nào?)*  
**Trả lời:** I think they feel a little bit tired, but I guess they are excited because cycling is good for their health.  
*(Tôi nghĩ họ cảm thấy hơi mệt, nhưng tôi đoán họ rất hào hứng vì đạp xe rất tốt cho sức khỏe.)*  
**2 Do you think cycling is a good way of keeping fit?**  
*(Bạn có nghĩ đạp xe là một cách tốt để giữ dáng?)*  
**Trả lời:** Certainly. Cycling is a great way to stay fit due to its cardiovascular benefits, muscle engagement, joint-friendly nature, and positive impact on mental well-being.  
*(Chắc chắn rồi. Đạp xe là một cách tuyệt vời để giữ dáng do nó mang lại lợi ích cho tim mạch, sự tham gia của cơ bắp, tính chất thân thiện với thiên nhiên và tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần.)*  
**3 What do you do to keep fit? Do you think this is enough? Why? / Why not?**  
*(Bạn làm gì để giữ dáng? Bạn có nghĩ rằng điều này là đủ? Tại sao? / Tại sao không?)*  
**Trả lời:** I go to the gym to keep fit. I do it five times a week. In my opinion, it’s enough for me because I can balance the time for working and doing exercise. My aim is to lose weight and I’m trying hard to achieve my goals.  
*(Tôi đi tập gym để giữ dáng. Tôi làm điều đó năm lần một tuần. Với tôi như vậy là đủ vì tôi có thể cân bằng thời gian làm việc và tập thể dục. Mục tiêu của tôi là giảm cân và tôi đang cố gắng hết sức để đạt được mục tiêu của mình.)*  
**Reading**  
**3. Read the text and choose the correct answers.**  
*(Đọc đoạn văn và chọn câu trả lời đúng.)*  
**1** The participants of the study were asked to run  
a for a certain amount of time a day.  
b for a certain distance a day.  
c for a certain amount of time several times a day.  
d for a certain distance several times a day.  
**2** The results of the study suggest that  
a anybody can win a sports event.  
b an athlete's success can depend on the time of their event.  
c larks' are more likely to win sports events than 'owls'.  
d only the best athletes can break records.  
**3** Athletes can take advantage of these results before an event to  
a choose the time that they compete.  
b adjust the number of hours they sleep.  
c work out a bedtime schedule.  
d create a suitable training programme.  
**4** According to the article, talent spotting would be more effective if  
a testing happened at different times of the day.  
b teenagers got more sleep.  
c schoolchildren started doing sport at a younger age.  
d high performers were more enthusiastic.  
**5** The most successful football teams in Europe appear to have players  
a who get a good night's sleep before a match.  
b whose body clock coincides with the time of the matches.  
c who are used to playing in international competitions.  
d whose bedtime schedule never changes.  
**WHAT TIME IS THE MATCH?**  
Most of us are aware of the power of our body clock, the internal rhythms that turn us into 'larks' or 'owls', depending on when we prefer to sleep. But what effect does this biological phenomenon have on our sporting ability?  
A study published recently in the journal Current Biology suggests that a competitor's sleeping habits can have a dramatic impact on their performance. Researchers asked 20 female hockey players to take part in the research. At six different times of day, the players had to perform a series of 20-metre runs in shorter and shorter times. The results revealed that as a group, the players performed better in the late afternoon. But when the individual player's performances were analysed, the figures told a very different story.  
Researchers discovered a gap of around 26% between the best and the worst times achieved by the hockey players, depending on when they did the test. The early risers - the larks-performed best at 12.00, approximately eight hours earlier than the late risers - the owls - who peaked at around 20.00. The findings suggest that in every sports event, some athletes may be at a disadvantage because their bodies are not at their best at the time they compete. Their hearts could be pumping more slowly, their blood may be thicker and their muscles might not be as strong. Apparently, even a small divergence can be the difference between fourth place and producing a record-breaking performance.  
Athletes can, however, benefit from the results of the study to improve their chances of winning. This is because the body clock can be adjusted. If they know when they perform best, competitors can adapt their sleeping time to the hour of their event in order to ensure their best performance, be it on the basketball court, the athletics track or in the swimming pool.  
The study may also have implications for the selection of future sportsmen and women. Talent spotting among adolescents usually takes place during school hours, although it is a well-known fact that at least half of teenagers are 'owls'. This means that a huge number of high performers will only just be waking up when they are being observed and they won't have reached the point at which they perform best. This means that they may be missed by talent spotters who are testing at the wrong time of day.  
But the place where the study has the greatest implications is on the football pitch. The findings suggest that problems with the body clock could be the reason for England's struggles in the Champions League. These matches are usually played late in the evening, which gives an advantage to teams from countries such as Spain, which are more used to performing later in the day. This news will be reassuring for English football fans, who often despair at the performance of their players in international competitions.  
**Phương pháp giải:**  
**Tạm dịch**  
*LỊCH THI ĐẤU LÀ MẤY GIỜ?*  
*Hầu hết chúng ta đều hiểu về sức mạnh của đồng hồ sinh học, những nhịp độ nội tại biến chúng ta thành "chim" hoặc "cú", phụ thuộc vào lúc chúng ta thích ngủ. Nhưng hiện tượng sinh học này ảnh hưởng như thế nào đến khả năng thể thao của chúng ta?*  
*Một nghiên cứu được công bố gần đây trên tạp chí Current Biology cho thấy thói quen ngủ của người thi đấu có thể ảnh hưởng đặc biệt đến hiệu suất của họ. Các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 20 cầu thủ hockey nữ tham gia nghiên cứu. Tại sáu thời điểm khác nhau trong ngày, các cầu thủ phải thực hiện một loạt các bài chạy 20 mét trong thời gian ngắn hơn và ngắn hơn. Kết quả cho thấy, nhóm cầu thủ chơi tốt nhất vào buổi chiều muộn. Nhưng khi phân tích hiệu suất của từng cầu thủ, con số kể một câu chuyện rất khác.*  
*Nhà nghiên cứu phát hiện khoảng cách khoảng 26% giữa thời gian tốt nhất và tệ nhất đạt được bởi các cầu thủ hockey, tùy thuộc vào thời điểm họ thực hiện bài kiểm tra. Những người thức dậy sớm - chim - chơi tốt nhất vào 12 giờ trưa, khoảng tám giờ sớm hơn so với những người thức dậy muộn - cú - đạt đỉnh vào khoảng 20:00. Kết quả này gợi ý rằng trong mọi sự kiện thể thao, một số vận động viên có thể bị thiệt thòi vì cơ thể họ không ở vào thời điểm tốt nhất khi thi đấu. Tim của họ có thể đập chậm hơn, máu có thể đặc hơn và cơ bắp có thể không mạnh mẽ bằng. Rõ ràng, ngay cả một sự chệch nhỏ cũng có thể là sự khác biệt giữa vị trí thứ tư và một màn trình diễn phá kỷ lục.*  
*Tuy nhiên, vận động viên có thể tận dụng từ kết quả của nghiên cứu để cải thiện cơ hội chiến thắng của họ. Điều này bởi vì đồng hồ sinh học có thể được điều chỉnh. Nếu họ biết khi họ thi đấu tốt nhất, các đối thủ có thể điều chỉnh thời gian ngủ của họ để phù hợp với giờ thi đấu, cho dù đó là trên sân bóng rổ, đường chạy hoặc trong bể bơi.*  
*Nghiên cứu cũng có thể ảnh hưởng đến việc lựa chọn vận động viên tương lai. Việc phát hiện tài năng trong số thanh thiếu niên thường diễn ra trong giờ học, mặc dù đó là một sự thật phổ biến rằng ít nhất một nửa thanh thiếu niên là "cú". Điều này có nghĩa là một số lượng lớn người chơi xuất sắc chỉ mới thức dậy khi họ đang được quan sát và họ chưa đạt đến điểm họ chơi tốt nhất. Điều này có thể dẫn đến việc bỏ lỡ những tài năng bởi những người tìm kiếm tài năng đang thử nghiệm vào thời điểm không đúng.*  
*Nhưng nơi mà nghiên cứu có ảnh hưởng lớn nhất là trên sân bóng đá. Kết quả gợi ý rằng vấn đề với đồng hồ sinh học có thể là nguyên nhân khiến cho đội tuyển Anh gặp khó khăn ở Champions League. Những trận đấu này thường được tổ chức vào cuối buổi tối, tạo lợi thế cho các đội từ các quốc gia quen thuộc với việc thi đấu vào thời điểm này, như Tây Ban Nha. Tin này sẽ làm an tâm cho các CĐV bóng đá Anh, người thường xuyên thất vọng về hiệu suất của đội tuyển trong các giải đấu quốc tế.*  
**Lời giải chi tiết:**  
  
**1** The participants of the study were asked to run  
*(Những người tham gia nghiên cứu được yêu cầu chạy)*  
a for a certain amount of time a day.  
*(trong một khoảng thời gian nhất định trong ngày.)*  
b for a certain distance a day.  
*(cho một khoảng cách nhất định một ngày.)*  
c for a certain amount of time several times a day.  
*(trong một khoảng thời gian nhất định vài lần trong ngày.)*  
d for a certain distance several times a day.  
*(trong một khoảng cách nhất định vài lần trong ngày.)*  
Thông tin: “At six different times of day, the players had to perform a series of 20-metre runs in shorter and shorter times.”  
*(Vào sáu thời điểm khác nhau trong ngày, các cầu thủ phải thực hiện chuỗi chạy 20 mét với thời gian ngày càng ngắn hơn.)*  
**=> Chọn d**  
**2** The results of the study suggest that  
*(Kết quả nghiên cứu cho thấy)*  
a anybody can win a sports event.  
*(bất cứ ai cũng có thể thắng một sự kiện thể thao.)*  
b an athlete's success can depend on the time of their event.  
*(sự thành công của một vận động viên có thể phụ thuộc vào thời gian diễn ra sự kiện của họ.)*  
c larks' are more likely to win sports events than 'owls'.  
*(‘chim’ có nhiều khả năng giành chiến thắng trong các sự kiện thể thao hơn 'cú'.)*  
d only the best athletes can break records.  
*(chỉ những vận động viên giỏi nhất mới có thể phá kỷ lục.)*  
Thông tin: “Athletes can, however, benefit from the results of the study to improve their chances of winning. This is because the body clock can be adjusted.”  
*(Tuy nhiên, các vận động viên có thể được hưởng lợi từ kết quả nghiên cứu để cải thiện cơ hội chiến thắng của họ. Điều này là do đồng hồ cơ thể có thể được điều chỉnh.)*  
**=> Chọn b**  
**3** Athletes can take advantage of these results before an event to  
*(Vận động viên có thể tận dụng những kết quả này trước một sự kiện để)*  
a choose the time that they compete.  
*(chọn thời gian mà họ thi đấu.)*  
b adjust the number of hours they sleep.  
*(điều chỉnh số giờ họ ngủ.)*  
c work out a bedtime schedule.  
*(lập ra thời gian biểu đi ngủ.)*  
d create a suitable training programme.  
*(xây dựng chương trình đào tạo phù hợp.)*  
Thông tin: “If they know when they perform best, competitors can adapt their sleeping time to the hour of their event in order to ensure their best performance,”  
*(Nếu họ biết khi nào họ thể hiện tốt nhất, các thí sinh có thể điều chỉnh thời gian ngủ của họ phù hợp với giờ diễn ra sự kiện để đảm bảo họ có thành tích tốt nhất,)*  
**=> Chọn c**  
**4** According to the article, talent spotting would be more effective if  
*(Theo bài báo, việc phát hiện nhân tài sẽ hiệu quả hơn nếu)*  
a testing happened at different times of the day.  
*(thử nghiệm xảy ra vào những thời điểm khác nhau trong ngày.)*  
b teenagers got more sleep.  
*(thanh thiếu niên ngủ nhiều hơn.)*  
c schoolchildren started doing sport at a younger age.  
*(học sinh bắt đầu chơi thể thao ở độ tuổi trẻ hơn.)*  
d high performers were more enthusiastic.  
*(những người có thành tích cao nhiệt tình hơn.)*  
Thông tin: “This means that they may be missed by talent spotters who are testing at the wrong time of day.”  
*(Điều này có nghĩa là họ có thể bị bỏ sót bởi những người phát hiện tài năng đang kiểm tra không đúng thời điểm trong ngày.)*  
**=> Chọn a**  
**5** The most successful football teams in Europe appear to have players  
*(Đội bóng thành công nhất châu Âu dường như đều có cầu thủ)*  
a who get a good night's sleep before a match.  
*(người có được một giấc ngủ ngon trước trận đấu.)*  
b whose body clock coincides with the time of the matches.  
*(có đồng hồ cơ thể trùng với thời gian diễn ra các trận đấu.)*  
c who are used to playing in international competitions.  
*(những người đã quen chơi ở các giải đấu quốc tế.)*  
d whose bedtime schedule never changes.  
*(có lịch đi ngủ không bao giờ thay đổi.)*  
Thông tin: “These matches are usually played late in the evening, which gives an advantage to teams from countries such as Spain, which are more used to performing later in the day.”  
*(Những trận đấu này thường diễn ra vào buổi tối muộn, điều này mang lại lợi thế cho các đội đến từ các quốc gia như Tây Ban Nha, những quốc gia quen với việc thi đấu muộn hơn trong ngày.”)*  
**=> Chọn b**  
  
**Grammar and vocabulary**  
**4. Choose the correct answers.**  
*(Chọn những đáp án đúng.)*  
**Paralysed man walks again**  
A paralysed man **1\_\_\_\_\_\_** to walk again, thanks to a new technique developed by British scientists. Bulgarian Darek Fidyka, who **2\_\_\_\_\_\_** be a fireman, was injured during a knife attack. He was left with no feeling or movement from the waist down, and he **3\_\_\_\_\_\_** that he would ever walk again. But then he had surgery to repair his spinal cord, which his attacker's knife **4\_\_\_\_\_\_** through completely. A top Polish surgeon, Dr Tabakow, performed **5\_\_\_\_\_\_** operation, which involved using cells from inside the patient's nose to reconnect his spinal cord. As a result, Darek is now back on his feet. with the help of a frame, and is delighted that he **6\_\_\_\_\_\_** the treatment. The scientists who developed the technique are **7\_\_\_\_\_\_** that more patients will benefit from the treatment soon. Over the next three to five years, the medical team **8\_\_\_\_\_\_** three more patients if there is enough money. Meanwhile, they **9\_\_\_\_\_\_** the new technique with other researchers to create an international team. They hope that in the near future, the team **10\_\_\_\_\_\_** a cure for paralysis to help the millions of people in the world who suffer from this condition.  
  
  
1  
a has started  
b have started  
c had started  
  
  
2  
a got used to  
b used to  
c was used to  
  
  
3  
a didn't think  
b hadn't thought  
c wasn't thinking  
  
  
4  
a cut  
b had cut  
c was cutting  
  
  
5  
a a  
b an  
c the  
  
  
6  
a fitted in with  
b got away with  
c went through with  
  
  
7  
a hopeful  
b hopefully  
c hopeless  
  
  
8  
a treat  
b treated  
c will treat  
  
  
9  
a share  
b will be sharing  
c will have shared  
  
10  
a find  
b will be finding  
c will have found  
**Lời giải chi tiết:**  
  
**1. a**  
- Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành chủ ngữ số ít: S + has + V3/ed.  
A paralysed man **has started** to walk again, thanks to a new technique developed by British scientists.  
*(Một người đàn ông bị liệt đã có thể đi lại được nhờ kỹ thuật mới do các nhà khoa học Anh phát triển.)*  
**=> Chọn a**  
**2. b**  
a got used to + V-ing: dần quen với  
b used to + Vo: đã từng  
c was used to + V-ing: quen với  
Bulgarian Darek Fidyka, who **used to** be a fireman, was injured during a knife attack.  
*(Darek Fidyka người Bulgaria, từng là lính cứu hỏa, bị thương trong một vụ tấn công bằng dao.)*  
**=> Chọn b**  
**3. a**  
- Cấu trúc thì quá khứ đơn ở dạng phủ định của động từ thường: S + didn’t + Vo (nguyên thể).  
He was left with no feeling or movement from the waist down, and he **didn't think** that he would ever walk again.  
*(Anh ấy không còn cảm giác hay cử động từ thắt lưng trở xuống và anh ấy không nghĩ rằng mình sẽ đi lại được nữa.)*  
**=> Chọn a**  
**4. b**  
- Thì quá khứ hoàn thành diễn tả một hành động xảy ra trước một hành động khác trong quá khứ.  
- Cấu trúc thì quá khứ hoàn thành: S + had + V3/ed.  
But then he had surgery to repair his spinal cord, which his attacker's knife **had cut** through completely.  
*(Nhưng sau đó anh phải phẫu thuật để sửa chữa tủy sống mà con dao của kẻ tấn công đã cắt đứt hoàn toàn.)*  
**=> Chọn b**  
**5. c**  
Mạo từ “the” đứng trước danh từ đã xác định và được nhắc đến trước đó.  
A top Polish surgeon, Dr Tabakow, performed **the** operation,  
*(Bác sĩ phẫu thuật hàng đầu người Ba Lan, bác sĩ Tabakow, đã thực hiện ca phẫu thuật này.)*  
**=> Chọn c**  
**6. c**  
a fitted in with: hòa hợp  
b got away with: bỏ trốn  
c went through with: vượt qua  
with the help of a frame, and is delighted that he **went through with** the treatment.  
*(với sự trợ giúp của một chiếc khung và rất vui vì anh ấy đã trải qua quá trình điều trị.)*  
**=> Chọn c**  
**7. a**  
Sau động từ tobe “are” cần một tính từ.  
- hopeful (adj): có hi vọng  
- hopeless (adj): vô vọng  
The scientists who developed the technique are **hopeful** that more patients will benefit from the treatment soon.  
*(Các nhà khoa học phát triển kỹ thuật này hy vọng rằng sẽ sớm có thêm nhiều bệnh nhân được hưởng lợi từ phương pháp điều trị này.)*  
**=> Chọn a**  
**8. c**  
Cấu trúc câu điều kiện loại 1: S + will + Vo (nguyên thể) + if + S + V(s/es).  
Over the next three to five years, the medical team **will treat** three more patients if there is enough money.  
*(Trong vòng 3 đến 5 năm tới, đội ngũ y tế sẽ điều trị thêm 3 bệnh nhân nữa nếu có đủ tiền.)*  
**=> Chọn c**  
**9. b**  
- Cấu trúc thì tương lai tiếp diễn: S + will + be + V-ing.  
Meanwhile, they **will be sharing** the new technique with other researchers to create an international team.  
*(Trong khi đó, họ sẽ chia sẻ kỹ thuật mới với các nhà nghiên cứu khác để thành lập một nhóm quốc tế.)*  
**=> Chọn b**  
**10. c**  
- Cấu trúc thì tương lai hoàn thàn: S + will have + V3/ed.  
They hope that in the near future, the team **will have found** a cure for paralysis to help the millions of people in the world who suffer from this condition.  
*(Họ hy vọng rằng trong tương lai gần, nhóm nghiên cứu sẽ tìm ra phương pháp chữa trị chứng tê liệt để giúp đỡ hàng triệu người trên thế giới mắc phải tình trạng này.)*  
**=> Chọn c**  
**Bài hoàn chỉnh**  
**Paralysed man walks again**  
A paralysed man **has started** to walk again, thanks to a new technique developed by British scientists. Bulgarian Darek Fidyka, who **used to** be a fireman, was injured during a knife attack. He was left with no feeling or movement from the waist down, and he **didn’t think** that he would ever walk again. But then he had surgery to repair his spinal cord, which his attacker's knife **had cut** through completely. A top Polish surgeon, Dr Tabakow, performed **the** operation, which involved using cells from inside the patient's nose to reconnect his spinal cord. As a result, Darek is now back on his feet. with the help of a frame, and is delighted that he **went through with** the treatment. The scientists who developed the technique are **hopeful** that more patients will benefit from the treatment soon. Over the next three to five years, the medical team **will treat** three more patients if there is enough money. Meanwhile, they **will be sharing** the new technique with other researchers to create an international team. They hope that in the near future, the team **will have found** a cure for paralysis to help the millions of people in the world who suffer from this condition.  
**Tạm dịch**  
*Người đàn ông bị liệt đi lại được*  
*Một người đàn ông bị liệt đã có thể đi lại được nhờ kỹ thuật mới do các nhà khoa học Anh phát triển. Darek Fidyka người Bulgaria, từng là lính cứu hỏa, bị thương trong một vụ tấn công bằng dao. Anh ấy không còn cảm giác hay cử động từ thắt lưng trở xuống và anh ấy không nghĩ rằng mình sẽ đi lại được nữa. Nhưng sau đó anh phải phẫu thuật để sửa chữa tủy sống mà con dao của kẻ tấn công đã cắt đứt hoàn toàn. Bác sĩ phẫu thuật hàng đầu người Ba Lan, bác sĩ Tabakow, đã thực hiện ca phẫu thuật sử dụng tế bào từ bên trong mũi của bệnh nhân để kết nối lại tủy sống. Kết quả là Darek hiện đã đứng vững trở lại. với sự trợ giúp của một chiếc khung và rất vui vì anh ấy đã trải qua quá trình điều trị. Các nhà khoa học phát triển kỹ thuật này hy vọng rằng sẽ sớm có thêm nhiều bệnh nhân được hưởng lợi từ phương pháp điều trị này. Trong vòng 3 đến 5 năm tới, đội ngũ y tế sẽ điều trị thêm 3 bệnh nhân nữa nếu có đủ tiền. Trong khi đó, họ sẽ chia sẻ kỹ thuật mới với các nhà nghiên cứu khác để thành lập một nhóm quốc tế. Họ hy vọng rằng trong tương lai gần, nhóm nghiên cứu sẽ tìm ra phương pháp chữa trị chứng tê liệt để giúp đỡ hàng triệu người trên thế giới mắc phải tình trạng này.*  
**Writing**  
**5. Some people believe that learning how to lead a healthy lifestyle is a skill that students should learn at school. Write an essay in which you give your own opinion about this issue and propose how students should learn this skill.**  
*(Một số người tin rằng học cách sống lành mạnh là kỹ năng mà học sinh nên học ở trường. Viết một bài luận trong đó bạn đưa ra ý kiến của riêng mình về vấn đề này và đề xuất cách học sinh nên học kỹ năng này.)*  
**Lời giải chi tiết:**  
**Bài tham khảo**  
The importance of teaching healthy lifestyles in schools  
Living a healthy lifestyle is a crucial skill that can positively impact a person's well-being throughout their life. In my opinion, teaching students how to lead a healthy lifestyle at school is essential. This is because good health habits established in youth tend to persist into adulthood. By incorporating practical lessons and activities, schools can effectively equip students with the skills they need to make healthy choices.  
Firstly, schools play a significant role in shaping students' overall development, and instilling healthy habits early on can contribute to a lifetime of well-being. Learning about the importance of balanced nutrition, regular exercise, and sufficient sleep can help students form positive habits that can prevent health issues in the future. Moreover, understanding the impact of lifestyle choices on mental health is equally important, and schools can provide resources and guidance on stress management and emotional well-being.  
To teach these essential skills, schools should integrate practical lessons into their curriculum. For instance, incorporating cooking classes that focus on preparing nutritious meals can teach students about the value of healthy eating. Physical education classes should not only promote sports but also emphasize the importance of regular physical activity for maintaining a healthy weight and overall fitness. Additionally, schools can introduce mindfulness and relaxation techniques in the curriculum to address the growing concern of mental health issues.  
Furthermore, involving parents in this educational process is crucial. Schools can organize workshops and informational sessions for parents to raise awareness about the significance of a healthy lifestyle and how they can support their children in adopting healthier habits at home. This collaboration between schools and parents creates a holistic approach to health education.  
In conclusion, teaching students how to lead a healthy lifestyle at school is of paramount importance. By integrating practical lessons into the curriculum and involving parents in the process, schools can empower students to make informed choices that will positively impact their health in the long run. This approach not only benefits the individual students but also contributes to building a healthier and more productive society.  
**Tạm dịch**  
*Tầm quan trọng của việc dạy lối sống lành mạnh trong trường học*  
*Sống một lối sống lành mạnh là một kỹ năng quan trọng có thể tác động tích cực đến sức khỏe của một người trong suốt cuộc đời của họ. Theo tôi, việc dạy học sinh cách sống lành mạnh ở trường là điều cần thiết. Điều này là do những thói quen tốt về sức khỏe được hình thành từ thời trẻ có xu hướng tồn tại đến tuổi trưởng thành. Bằng cách kết hợp các bài học và hoạt động thực tế, trường học có thể trang bị hiệu quả cho học sinh những kỹ năng cần thiết để đưa ra những lựa chọn lành mạnh.*  
*Thứ nhất, trường học đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành sự phát triển toàn diện của học sinh và việc rèn luyện những thói quen lành mạnh từ sớm có thể góp phần mang lại hạnh phúc suốt đời cho học sinh. Tìm hiểu về tầm quan trọng của dinh dưỡng cân bằng, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc có thể giúp học sinh hình thành những thói quen tích cực giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe trong tương lai. Hơn nữa, hiểu được tác động của việc lựa chọn lối sống đối với sức khỏe tâm thần cũng quan trọng không kém và trường học có thể cung cấp các nguồn lực và hướng dẫn về quản lý căng thẳng và sức khỏe tinh thần.*  
*Để dạy những kỹ năng thiết yếu này, các trường học nên lồng ghép các bài học thực tế vào chương trình giảng dạy của mình. Ví dụ, việc kết hợp các lớp học nấu ăn tập trung vào việc chuẩn bị những bữa ăn bổ dưỡng có thể dạy cho học sinh về giá trị của việc ăn uống lành mạnh. Các lớp giáo dục thể chất không chỉ nên khuyến khích thể thao mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của hoạt động thể chất thường xuyên để duy trì cân nặng khỏe mạnh và thể lực tổng thể. Ngoài ra, trường học có thể giới thiệu các kỹ thuật chánh niệm và thư giãn trong chương trình giảng dạy để giải quyết mối lo ngại ngày càng tăng về các vấn đề sức khỏe tâm thần.*  
*Hơn nữa, việc thu hút sự tham gia của phụ huynh vào quá trình giáo dục này là rất quan trọng. Các trường học có thể tổ chức các hội thảo và buổi cung cấp thông tin để phụ huynh nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của lối sống lành mạnh và cách họ có thể hỗ trợ con mình áp dụng các thói quen lành mạnh hơn ở nhà. Sự hợp tác này giữa nhà trường và phụ huynh tạo ra một cách tiếp cận toàn diện cho giáo dục sức khỏe.*  
*Tóm lại, việc dạy học sinh cách sống lành mạnh ở trường là điều hết sức quan trọng. Bằng cách tích hợp các bài học thực tế vào chương trình giảng dạy và thu hút sự tham gia của phụ huynh vào quá trình này, trường học có thể trao quyền cho học sinh đưa ra những lựa chọn sáng suốt sẽ tác động tích cực đến sức khỏe của các em về lâu dài. Cách tiếp cận này không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân học sinh mà còn góp phần xây dựng một xã hội lành mạnh và năng suất hơn.*  
**Xem thêm lời giải bài tập Tiếng Anh lớp 11 sách Friends Global hay khác:**  
**Cumulative Review 1 (Units I-1)**  
**Cumulative Review 3 (Units I-5)**  
**Cumulative Review 4 (Units I-7)**  
**Cumulative Review 5 (Units I-8)**  
**Xem thêm lời giải bài tập Tiếng Anh lớp 11 sách Friends Global hay khác:**  
Unit 4: Home  
Unit 5: Technology  
Unit 6: High flyers  
Unit 7: Artists  
Unit 8: Cities