

- Break down big projects! Tackling a large project can be daunting, but breaking it into smaller, manageable parts helps (9) _____ progress without feeling overwhelmed.
- Avoid distractions! (10) _____ multitasking, focus on one task at a time to (11) _____ your efficiency.
- Take breaks! Give yourself regular breaks to rest and recharge, which can help maintain a higher (12) _____ of productivity.

- Question 7. A. lack B. excel C. organize D. have
 Question 8. A. skip B. compete C. avoid D. tackle
 Question 9. A. install B. pause C. ensure D. discourage
 Question 10. A. Instead of B. Due to C. While D. In case of
 Question 11. A. slow B. boost C. limit D. stop
 Question 12. A. level B. drop C. decrease D. soar

Đọc tờ rơi sau và đánh dấu chữ cái A, B, C hoặc D trên phiếu trả lời của bạn để chỉ ra phương án phù hợp nhất với mỗi chỗ trống được đánh số từ 7 đến 12.

Mẹo quản lý thời gian tốt hơn

Bạn muốn hoàn thành nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn? Hãy làm theo các chiến lược sau để cải thiện năng suất và sự tập trung của bạn!

Những khó khăn thường gặp: Nhiều người (7) _____ quản lý thời gian hiệu quả, dẫn đến căng thẳng và các nhiệm vụ chưa hoàn thành. Nghiên cứu cho thấy gần 70% người lao động cảm thấy quá tải bởi khối lượng công việc của họ.

Giải pháp khả thi!

- Ưu tiên các nhiệm vụ của bạn! Bắt đầu bằng cách lập danh sách việc cần làm và (8) _____ những nhiệm vụ quan trọng nhất trước.
- Chia nhỏ các dự án lớn! Giải quyết một dự án lớn có thể là điều đáng sợ, nhưng chia nhỏ thành các phần nhỏ hơn, dễ quản lý hơn sẽ giúp (9) _____ tiến triển mà không cảm thấy quá tải.
- Tránh sự sao nhãng! (10) _____ đa nhiệm, tập trung vào một nhiệm vụ tại một thời điểm để (11) _____ hiệu quả của bạn.
- Nghỉ giải lao! Hãy cho bản thân thời gian nghỉ ngơi thường xuyên để nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng, điều này có thể giúp duy trì năng suất cao hơn (12) _____.

- Câu hỏi 7. A. thiếu B. excel C. organize D. have
 Câu hỏi 8. A. bỏ qua B. compete C. avoid D. tackle
 Câu hỏi 9. A. in stall B. pause C. đảm bảo D. làm nản lòng
 Câu hỏi 10. A. Thay vì B. Do C. Trong khi D. Trong

trường hợp

- Câu hỏi 11. A. chậm B. tăng C. giới hạn D. dừng lại
 Câu hỏi 12. A. mức B. thả C. giảm D. tăng vọt

Mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the best arrangement of utterances or sentences to make a meaningful exchange or text in each of the following questions from 13 to 17.

Question 13. a. David: Hey, Sarah! You've been traveling a lot lately, right?

b. David: That's amazing! How was the experience?

c. Sarah: Hi, David! Yes, I just got back from Europe.

- A. a-b-c B. c-a-b C. a-c-b D. b-a-c

Question 14. a. Kate: I'm starting with landscapes, but I want to try portraits eventually.

b. Kate: I've decided to take up painting as a hobby.

c. Anna: That sounds like a lot of fun!

d. Kate: Yeah, it helps me relax after work.

e. Anna: What kind of painting are you doing?

- A. a-c-e-b-d B. b-c-d-e-a C. a-d-c-e-b D. a-b-d-c-e

Question 15. Hi Josh,

- a. I managed to fix the issue with my laptop, thanks to your advice.
- b. It was just a small technical glitch, but I wouldn't have figured it out on my own.
- c. Now it's running smoothly, and I can get back to work.
- d. By the way, let's grab coffee sometime next week!
- e. I'd love to hear about your latest project.

Best,

Emma

A. a-b-c-d-e

B. b-a-d-c-e

C. a-c-b-e-d

D. a-b-e-c-d

Question 16. a. Having a daily routine really keeps me organized.

- b. I start my day with a short meditation session followed by a healthy breakfast.
- c. Then, I plan out my tasks and set aside time for each.
- d. This helps me stay productive throughout the day without feeling overwhelmed.
- e. In the end, I feel much more accomplished and balanced.

A. a-c-b-d-e

B. a-b-c-d-e

C. b-c-a-e-d

D. a-d-c-b-e

Question 17. a. The local park has been renovated and now features a brand-new playground.

- b. However, the increase in visitors has led to some littering issues.
- c. Many families and children enjoy spending time there on weekends.
- d. To address this, the city plans to install more trash bins and hire extra staff for

maintenance.

- e. Overall, it's a great improvement, but keeping the park clean will require community effort.

A. a-c-b-d-e

B. a-b-e-c-d

C. a-c-d-b-e

D. a-d-b-c-e

Đánh dấu chữ cái A, B, C hoặc D trên phiếu trả lời của bạn để chỉ ra cách sắp xếp các phát biểu hoặc câu sao cho tạo thành một cuộc trao đổi hoặc văn bản có ý nghĩa trong mỗi câu hỏi sau từ câu 13 đến câu 17.

Câu hỏi 13. a. David: Này, Sarah! Đạo này bạn đi du lịch nhiều quá, đúng không?

b. David: Tuyệt quá! Trải nghiệm thế nào?

c. Sarah: Chào David! Vâng, tôi vừa trở về từ châu Âu.

A. a-b-c

B. c-a-b

C. a-c-b

D. b-a-c

Câu hỏi 14. a. Kate: Tôi đang bắt đầu với ảnh phong cảnh, nhưng sau này tôi muốn thử chụp ảnh chân dung.

b. Kate: Tôi đã quyết định lấy việc vẽ tranh làm sở thích.

c. Anna: Nghe có vẻ rất thú vị!

d. Kate: Đúng vậy, nó giúp tôi thư giãn sau giờ làm việc.

e. Anna: Bạn đang vẽ loại tranh nào?

A. a-c-e-b-d

B. b-c-d-e-a

C. a-d-c-e-b

D. a-b-d-c-e

Câu hỏi 15. Xin chào Josh,

a. Tôi đã khắc phục được sự cố với máy tính xách tay của mình, nhờ lời khuyên của bạn.

b. Đó chỉ là một trục trặc kỹ thuật nhỏ, nhưng tôi không thể tự mình tìm ra được.

c. Bây giờ nó chạy trơn tru và tôi có thể quay lại làm việc.

d. Nhân tiện, chúng ta hãy cùng uống cà phê vào lúc nào đó vào tuần tới nhé!

e. Tôi rất muốn nghe về dự án mới nhất của bạn.

Thân ái,

Emma

A. a-b-c-d-e

B. b-a-d-c-e

C. a-c-b-e-d

D. a-b-e-c-d

Câu hỏi 16. a. Có một thói quen hàng ngày thực sự giúp tôi ngăn nắp.

b. Tôi bắt đầu ngày mới bằng một buổi thiền ngắn sau đó là bữa sáng lành mạnh.

c. Sau đó, tôi lên kế hoạch cho các nhiệm vụ của mình và dành thời gian cho từng nhiệm vụ.

d. Điều này giúp tôi duy trì năng suất trong suốt cả ngày mà không cảm thấy quá tải.

e. Cuối cùng, tôi cảm thấy hoàn thành và cân bằng hơn nhiều.

A. a-c-b-d-e

B. a-b-c-d-e

C. b-c-a-e-d

D. a-d-c-b-e

Câu hỏi 17. a. Công viên địa phương đã được cải tạo và hiện có một sân chơi hoàn toàn mới.

b. Tuy nhiên, lượng khách tham quan tăng đã dẫn đến một số vấn đề về xả rác.

c. Nhiều gia đình và trẻ em thích dành thời gian ở đó vào cuối tuần.

d. Để giải quyết vấn đề này, thành phố có kế hoạch lắp đặt thêm thùng rác và thuê thêm nhân viên để bảo trì.

e. Nhìn chung, đây là một cải thiện tuyệt vời, nhưng việc giữ gìn công viên sạch sẽ đòi hỏi nỗ lực của cộng đồng.

A. a-c-b-de

B. a-b-e-c-d

C. a-c-d-b-e

D. a-d-b-c-e

Read the following passage about effective English language learning and mark the letter A, B, C or D on your answer sheet to indicate the option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 22.

Learning a new language, especially English, can be both challenging and rewarding. To maximize your language learning potential, it's essential to adopt effective strategies. (18) _____. By understanding your learning style and setting clear goals, you can create a personalized learning plan.

One of the most effective ways to improve your English is through consistent practice. (19) _____. This could involve reading books, articles, or news, watching movies or TV shows, or listening to English songs or podcasts.

To enhance your speaking skills, it's crucial to engage in regular conversation practice. (20) _____. Joining language exchange groups or finding a language partner can provide opportunities to practice speaking and receive feedback.

While practice is essential, it's equally important to learn correct grammar and vocabulary. (21) _____. Using grammar books, online resources, or language apps can help you master the rules of English grammar.

In conclusion, effective English language learning requires a combination of consistent practice, strategic learning, and a positive mindset. (22) _____. By embracing these strategies, you can achieve your English language goals and open up new opportunities.

Question 18. A. However, learning a new language can be time-consuming.

B. It is important to identify your strengths and weaknesses.

C. Many language learning apps are available to help you practice.

D. English is the most widely spoken language in the world.

Question 19. **A. Immerse yourself in the language as much as possible.**

B. It's important to set realistic goals for your language learning journey.

C. Learning grammar rules can be tedious, but it's necessary.

D. Speaking English fluently requires a lot of practice.

Question 20. **A. Speaking English fluently requires a lot of practice.**

B. It's important to find a language learning method that suits your style.

C. Reading English books and articles can improve your vocabulary.

D. Listening to English songs and podcasts can help you improve your pronunciation.

Question 21. A. It's important to find a language learning method that suits your style.

B. Reading English books and articles can improve your vocabulary.

C. Listening to English songs and podcasts can help you improve your pronunciation.

D. Grammar is the foundation of any language.

Question 22. A. In conclusion, learning a new language can be a challenging but rewarding experience.

B. Therefore, it's important to stay motivated and persistent.

C. However, don't be afraid to make mistakes.

D. By setting clear goals and working hard, you can achieve your language learning goals.

Đọc đoạn văn sau về cách học tiếng Anh hiệu quả và đánh dấu chữ cái A, B, C hoặc D trên phiếu trả lời của bạn để chỉ ra phương án phù hợp nhất với mỗi chỗ trống được đánh số từ 18 đến 22.

Học một ngôn ngữ mới, đặc biệt là tiếng Anh, có thể vừa đầy thử thách vừa bổ ích. Để tối đa hóa tiềm năng học ngôn ngữ của bạn, điều cần thiết là phải áp dụng các chiến lược hiệu quả. (18) _____ . Bằng cách hiểu phong cách học tập của mình và đặt ra các mục tiêu rõ ràng, bạn có thể tạo ra một kế hoạch học tập được cá nhân hóa.

Một trong những cách hiệu quả nhất để cải thiện tiếng Anh của bạn là thông qua việc thực hành thường xuyên. (19) _____ . Điều này có thể bao gồm việc đọc sách, bài viết hoặc tin tức, xem phim hoặc chương trình truyền hình hoặc nghe các bài hát hoặc podcast tiếng Anh.

Để nâng cao kỹ năng nói của bạn, điều quan trọng là phải tham gia thực hành giao tiếp thường xuyên. (20) _____ . Tham gia các nhóm trao đổi ngôn ngữ hoặc tìm một người bạn nói ngôn ngữ có thể mang đến cơ hội thực hành nói và nhận phản hồi.

Mặc dù thực hành là điều cần thiết, nhưng việc học ngữ pháp và từ vựng chính xác cũng quan trọng không kém. (21) _____ . Sử dụng sách ngữ pháp, tài nguyên trực tuyến hoặc ứng dụng ngôn ngữ có thể giúp bạn nắm vững các quy tắc ngữ pháp tiếng Anh.

Tóm lại, việc học tiếng Anh hiệu quả đòi hỏi sự kết hợp giữa thực hành nhất quán, học tập có chiến lược và tư duy tích cực. (22) _____ . Bằng cách áp dụng các chiến lược này, bạn có thể đạt được mục tiêu học tiếng Anh của mình và mở ra những cơ hội mới.

Câu hỏi 18 . A. Tuy nhiên, việc học một ngôn ngữ mới có thể tốn nhiều thời gian.

B. Điều quan trọng là xác định điểm mạnh và điểm yếu của bạn.

C. Có nhiều ứng dụng học ngôn ngữ giúp bạn luyện tập.

D. Tiếng Anh là ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi nhất trên thế giới.

Câu hỏi 19 . A. Đắm mình vào ngôn ngữ càng nhiều càng tốt.

B. Điều quan trọng là phải đặt ra những mục tiêu thực tế cho hành trình học ngôn ngữ của bạn.

C. Việc học các quy tắc ngữ pháp có thể rất nhàm chán, nhưng lại cần thiết.

D. Nói tiếng Anh lưu loát đòi hỏi phải luyện tập rất nhiều.

Câu hỏi 20 . A. Nói tiếng Anh lưu loát đòi hỏi phải luyện tập rất nhiều.

B. Điều quan trọng là phải tìm ra phương pháp học ngôn ngữ phù hợp với phong cách của bạn.

C. Đọc sách và bài viết tiếng Anh có thể cải thiện vốn từ vựng của bạn.

D. Nghe các bài hát và podcast tiếng Anh có thể giúp bạn cải thiện khả năng phát âm.

Câu hỏi 21 . A. Điều quan trọng là phải tìm ra phương pháp học ngôn ngữ phù hợp với phong cách của bạn.

B. Đọc sách và bài viết tiếng Anh có thể cải thiện vốn từ vựng của bạn.

C. Nghe các bài hát và podcast tiếng Anh có thể giúp bạn cải thiện khả năng phát âm.

D. Ngữ pháp là nền tảng của bất kỳ ngôn ngữ nào.

Câu hỏi 22 . A. Tóm lại, việc học một ngôn ngữ mới có thể là một trải nghiệm đầy thử thách nhưng cũng rất bổ ích .

B. Do đó, điều quan trọng là phải duy trì động lực và sự kiên trì.

C. Tuy nhiên, đừng sợ mắc lỗi.

D. Bằng cách đặt ra mục tiêu rõ ràng và làm việc chăm chỉ, bạn có thể đạt được mục tiêu học ngôn ngữ của mình.

Read the following passage about career paths and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 23 to 30.

Choosing a career path is a significant decision that can impact an individual's life in various ways. Many factors influence this decision, including personal interests, skills, and market demand. It's essential to find a career that aligns with one's passions and strengths to ensure long-term satisfaction and success.

One popular career path is in the field of technology. With the rapid advancement of technology, there is a growing demand for professionals with expertise in areas such as software development, cybersecurity, and data analysis. These careers not only offer high salaries but also opportunities for continuous learning and growth.

Another promising field is healthcare. Careers in healthcare, such as nursing, medical research, and healthcare administration, provide a chance to make a meaningful impact on people's lives. The healthcare industry is also known for its job stability and growth potential.

Education is another vital sector that offers rewarding career paths. Teachers, school administrators, and education consultants play a crucial role in shaping the future by educating the next generation. Despite the challenges, careers in education are fulfilling and offer opportunities for professional development.

Entrepreneurship is an alternative career path that attracts many individuals. Starting a business involves risks but also offers the potential for significant rewards. Entrepreneurs have the freedom to innovate and create solutions that can benefit society.

Question 23. Which of the following is NOT mentioned as a factor influencing career choice?

- A. Personal interests B. Market demand **C. Job location** D. Skills

Question 24. The word "rapid" in paragraph 2 is closest in meaning to:

- A. slow **B. fast** C. steady D. brief

Question 25. The word "its" in paragraph 3 refers to:

- A. career paths **B. healthcare industry**
C. meaningful impacts D. opportunities

Question 26. The word "vital" in paragraph 4 could be best replaced by:

- A. insignificant B. minor **C. essential** D. optional

Question 27. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 5?

- A. Entrepreneurship is the only viable career path.
B. Starting a business is risk-free and always successful.
C. Entrepreneurship offers the potential for significant rewards despite the risks.
D. Entrepreneurs cannot create solutions that benefit society.

Question 28. Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Technology careers offer limited opportunities for growth.
B. Healthcare careers lack job stability.
C. Careers in education are fulfilling and offer professional development.
D. Entrepreneurship is a risk-free career path.

Question 29. In which paragraph does the writer mention the importance of continuous learning?

- A. Paragraph 1 **B. Paragraph 2** C. Paragraph 3 D. Paragraph 4

Question 30. In which paragraph does the writer explore the role of educators?

- A. Paragraph 1 B. Paragraph 2 C. Paragraph 3 **D. Paragraph 4**

Đọc đoạn văn sau về con đường sự nghiệp và đánh dấu chữ cái A, B, C hoặc D trên phiếu trả lời để chỉ ra câu trả lời tốt nhất cho mỗi câu hỏi sau từ 23 đến 30.

Lựa chọn con đường sự nghiệp là một quyết định quan trọng có thể tác động đến cuộc sống của một cá nhân theo nhiều cách khác nhau. Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến quyết định này, bao gồm sở thích cá nhân, kỹ năng và nhu cầu thị trường. Điều cần thiết là tìm một nghề nghiệp phù hợp với đam mê và thể mạnh của một người để đảm bảo sự hài lòng và thành công lâu dài.

Một con đường sự nghiệp phổ biến là trong lĩnh vực công nghệ. Với sự tiên bộ **nhanh chóng** của công nghệ, nhu cầu về các chuyên gia có chuyên môn trong các lĩnh vực như phát triển phần mềm, an ninh mạng và phân tích dữ liệu ngày càng tăng. Những nghề nghiệp này không chỉ mang lại mức lương cao mà còn có cơ hội học tập và phát triển liên tục.

Một lĩnh vực đầy hứa hẹn khác là chăm sóc sức khỏe. Các nghề nghiệp trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như điều dưỡng, nghiên cứu y khoa và quản lý chăm sóc sức khỏe, mang đến cơ hội tạo ra tác động có ý nghĩa đến cuộc sống của mọi người. Ngành chăm sóc sức khỏe cũng được biết đến với **su** ổn định công việc và tiềm năng tăng trưởng.

Giáo dục là một lĩnh vực **quan trọng khác** cung cấp các con đường sự nghiệp bổ ích. Giáo viên, quản lý trường học và cố vấn giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc định hình tương lai bằng cách giáo dục thế hệ tiếp theo. Bất chấp những thách thức, sự nghiệp trong giáo dục vẫn viên mãn và mang đến cơ hội phát triển chuyên môn.

Khởi nghiệp là một con đường sự nghiệp thay thế thu hút nhiều cá nhân. **Khởi nghiệp có rủi ro nhưng cũng có tiềm năng mang lại phần thưởng đáng kể.** Các doanh nhân có quyền tự do đổi mới và tạo ra các giải pháp có thể mang lại lợi ích cho xã hội.

Câu hỏi 23. Yếu tố nào sau đây KHÔNG được đề cập đến như là yếu tố ảnh hưởng đến việc lựa chọn nghề nghiệp?

- A. Sở thích cá nhân B. Nhu cầu thị trường **C. Địa điểm làm việc** D. Kỹ năng

Câu hỏi 24. Từ **“rapid”** ở đoạn 2 có nghĩa gần nhất với:

- A. chậm **B. nhanh** C. ổn định D. ngắn gọn

Câu hỏi 25. Từ **“its”** ở đoạn 3 đề cập đến:

- A. con đường sự nghiệp **B. ngành chăm sóc sức khỏe**
C. tác động có ý nghĩa D. cơ hội

Câu hỏi 26. Từ **“vital”** ở đoạn 4 có thể được thay thế tốt nhất bằng:

- A. không đáng kể B. nhỏ **C. thiết yếu** D. tùy chọn

Câu hỏi 27. Câu nào sau đây diễn giải đúng nhất câu được gạch chân ở đoạn 5?

- A. Khởi nghiệp là con đường sự nghiệp khả thi duy nhất.
B. Khởi nghiệp kinh doanh không có rủi ro và luôn thành công.
C. Tinh thần kinh doanh có khả năng mang lại những phần thưởng đáng kể mặc dù có rủi ro.
D. Doanh nhân không thể tạo ra các giải pháp có lợi cho xã hội.

Câu hỏi 28. Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

- A. Nghề nghiệp công nghệ có ít cơ hội phát triển.
B. Nghề chăm sóc sức khỏe không có tính ổn định công việc.
C. Nghề nghiệp trong lĩnh vực giáo dục mang lại sự viên mãn và phát triển chuyên môn.
D. Khởi nghiệp là con đường sự nghiệp không có rủi ro.

Câu hỏi 29. Đoạn văn nào tác giả đề cập đến tầm quan trọng của việc học tập liên tục?

- A. Đoạn 1 **B. Đoạn 2** C. Đoạn 3 D. Đoạn 4

Câu hỏi 30. Trong đoạn văn nào, tác giả khám phá vai trò của nhà giáo dục?

- A. Đoạn 1 B. Đoạn 2 C. Đoạn 3 **D. Đoạn 4**

Read the following passage about the impact of social media on mental health and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the best answer to each of the following questions from 31 to 40.

[I] In recent years, social media platforms have become a central part of daily life, offering users countless ways to connect, share, and communicate. [II] While these platforms offer many advantages, experts have noted rising concerns about their effects on mental health, particularly among young people (Smith & Anderson, 2018). [III] Studies reveal that excessive social media use can contribute to feelings of anxiety, depression, and loneliness, despite its intention to promote connection and social interaction (Twenge & Campbell, 2019). [IV]

A primary reason for these mental health concerns is the tendency for social media users to compare themselves to others. Platforms like Instagram and Facebook often highlight idealized lifestyles, leading users to feel inadequate about their own lives. Additionally, the constant notifications and messages contribute to a **"fear of missing out,"** or FOMO, which keeps individuals in a cycle of checking their phones, often reducing the quality of sleep and overall well-being.

There is also a growing body of research suggesting a link between social media use and decreased attention spans. When users frequently switch between apps and notifications, **their** ability to focus for extended periods may diminish (Rosen, 2019). This shift in attention can interfere with productivity, especially in academic and professional settings, where sustained focus is essential.

Addressing these challenges requires a multi-faceted approach. Some mental health professionals suggest limiting screen time and setting boundaries, such as "device-free" hours before bedtime. Others recommend engaging in offline activities, like reading or exercising, to reduce dependence on social media and build healthier habits. According to psychologists, such strategies can **enhance** mental resilience and allow for more meaningful, balanced relationships (Robinson & Smith, 2020).

(Adapted from *Social Media and Mental Health Research* by Twenge, Rosen, and colleagues)

Question 31. Where in paragraph I does the following sentence best fit?

Young people are particularly affected due to their high engagement with these platforms.

- A. [I] B. [II] C. [III] D. [IV]

Question 32. The phrase **"fear of missing out"** in paragraph 2 could be best replaced by ____.

- A. longing to interact B. desire to know
C. worry of exclusion D. aim of satisfaction

Question 33. The word **"their"** in paragraph 3 refers to ____.

- A. users B. researchers C. notifications D. professionals

Question 34. According to paragraph 2, which of the following is NOT an effect of social media on mental health?

- A. improved self-esteem B. increased anxiety
C. fear of missing out D. sleep disruption

Question 35. Which of the following best summarizes paragraph 3?

- A. Social media contributes to concentration issues that affect users' academic achievements.
B. Notifications and app-switching harm the focus needed in professional environments.
C. Frequent notifications on social media can decrease users' attention spans and productivity.
D. Distractions from social media only affect students' performance negatively.

Question 36. The word **"enhance"** in paragraph 4 is OPPOSITE in meaning to ____.

- A. diminish B. reinforce C. intensify D. appreciate

Question 37. Which of the following is TRUE according to the passage?

- A. Notifications have a minor impact on users' attention spans.
B. Offline activities can help improve mental health by limiting social media use.
C. Social media's primary effect is fostering productivity and interaction.
D. Screen time restrictions are not necessary for mental health.

Question 38. Which of the following best paraphrases the underlined sentence in paragraph 4?

- A. A balanced approach is required to mitigate the harmful impacts of social media.
B. Mental health professionals are solely responsible for regulating social media use.
C. With consistent screen time, individuals can build healthier online habits.
D. Dependence on social media requires a combination of therapeutic techniques.

Question 39. Which of the following can be inferred from the passage?

- A. Social media platforms generally have a positive influence on young users.
B. Social media-related anxiety is often temporary and not very impactful.

Câu hỏi 34. Theo đoạn 2, điều nào sau đây KHÔNG phải là tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần?

- A. lòng tự trọng được cải thiện
B. lo lắng tăng lên
C. sợ bỏ lỡ
D. rối loạn giấc ngủ

Câu hỏi 35. Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất đoạn 3?

- A. Phương tiện truyền thông xã hội góp phần gây ra các vấn đề về khả năng tập trung ảnh hưởng đến thành tích học tập của người dùng.
B. Thông báo và chuyên đổi ứng dụng gây hại cho sự tập trung cần thiết trong môi trường làm việc chuyên nghiệp.
C. Thông báo thường xuyên trên phương tiện truyền thông xã hội có thể làm giảm khả năng tập trung và năng suất của người dùng.
D. Sự xao nhãng từ phương tiện truyền thông xã hội chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích của học sinh.

Câu hỏi 36. Từ "*enhance*" ở đoạn 4 trái nghĩa với _____.

- A. giảm bớt
B. tăng cường
C. tăng cường
D. đánh giá cao

Câu hỏi 37. Theo đoạn văn, câu nào sau đây là ĐÚNG?

- A. Thông báo có tác động nhỏ đến khả năng tập trung của người dùng.
B. Các hoạt động ngoại tuyến có thể giúp cải thiện sức khỏe tinh thần bằng cách hạn chế sử dụng phương tiện truyền thông xã hội.
C. Tác động chính của phương tiện truyền thông xã hội là thúc đẩy năng suất và tương tác. D. Không cần hạn chế thời gian sử dụng màn hình đối với sức khỏe tinh thần.

Câu hỏi 38. Câu nào sau đây diễn giải đúng nhất câu được gạch chân ở đoạn 4?

- A. Cần có cách tiếp cận cân bằng để giảm thiểu tác động có hại của mạng xã hội.
B. Các chuyên gia sức khỏe tâm thần chịu trách nhiệm duy nhất trong việc điều chỉnh việc sử dụng mạng xã hội. C. Với thời gian sử dụng màn hình nhất quán, cá nhân có thể xây dựng thói quen trực tuyến lành mạnh hơn. D. Sự phụ thuộc vào mạng xã hội đòi hỏi sự kết hợp của các kỹ thuật trị liệu.

Câu hỏi 39. Có thể suy ra điều nào sau đây từ đoạn văn?

- A. Các nền tảng truyền thông xã hội thường có ảnh hưởng tích cực đến người dùng trẻ.
B. Lo lắng liên quan đến truyền thông xã hội thường chỉ là tạm thời và không có tác động lớn.
C. Sử dụng truyền thông xã hội cân bằng, cùng với các hoạt động ngoại tuyến, có thể làm giảm căng thẳng.
D. FOMO và thiếu chú ý là những vấn đề không phổ biến ở người dùng trẻ.

Câu hỏi 40. Câu nào sau đây tóm tắt tốt nhất đoạn văn này?

- A. Mạng xã hội, mặc dù có lợi ích, vẫn gây ra những rủi ro về sức khỏe tâm thần như lo lắng và mất tập trung, đặc biệt là ở những người dùng trẻ tuổi, và việc quản lý thời gian sử dụng màn hình có thể làm giảm những tác động này.
B. Việc sử dụng mạng xã hội giúp cải thiện các mối quan hệ và giao tiếp nhưng lại làm giảm khả năng tập trung của người dùng. C. Mạng xã hội có hại cho tất cả người dùng, gây ra sự cô đơn và xa cách, và phải bị hạn chế trong mọi bối cảnh. D. Các nền tảng như Instagram và Facebook đóng vai trò là công cụ hiệu quả để gắn kết xã hội, giảm thiểu tác động của sự lo lắng và lòng tự trọng thấp.

-----HẾT-----

- Thí sinh không được sử dụng tài liệu.
- Giám thị không giải thích gì thêm.