BÀI GIẢNG: TỪ VỰNG CHỦ ĐỀ HEALTHY AND HEALTHY LIFESTYLE

CHUYÊN ĐỀ: TỪ VỰNG

GIÁO VIÊN: NGUYỄN THU HẢI – TUYENSINH247.COM

Choose the correct answer

1. People should _____ a nutritious lifestyle if they want to stay healthy and live longer.

A. suffer **B.** Adopt **C.** Prevent **D.** exhaust

2. It's really important to _____ yourself, especially during stressful exam periods.

A. lose weight **B.** bum out **C.** fight off **D.** look after

3. Some people believe a(n) _____ is necessary, especially when their diet lacks certain nutrients.

A. Inactive lifestyle **B.** food poisoning **C.** health supplement **D.** institutive A _____ in young individuals is becoming more common due to the rise of online entertainment action

4. A _____ in young individuals is becoming more common due to the rise of online entertainment.

A. mental health **B.** sedentary lifestyle **C.** healthy lifestyle **D.** medical operation

5. Getting enough sleep is one of the most effective ways to _____ your immune system naturally.

A. boost **B.** Injure **C.** Eat **D.** have

6. Many people take up yoga or meditation to help _____ stress and improve their mental health.

A. suffer **B.** Enhance **C.** Relieve **D.** injure

7. I decided not to go to school today because I'm feeling a bit _____.

A. on the mend **B.** wake up call **C.** under the weather **D.** in good shape

8. The government is taking strict _____ to promote healthier lifestyle among young people.

A. toxins **B.** advantages **C.** nourishments **D.** measures

9. It's fine to enjoy chocolate and fried food as long as you eat then in _____.

A. moderation **B.** lifestyle **C.** system **D.** enhancement

10. Untreated stress can sometimes develop into a more serious _____ in teenagers.

A. immune system **B.** psychological disorder **C.** medical practitioner **D.** processed food

11 -12. Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) CLOSET in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.

11. We need to <u>minimize</u> the amount of fat we take in a day in order not to gain weight.

A. allow **B.** cut down on **C.** Balance **D.** avoid

12. She's really stressed I think she's about to burn out if she doesn't take a break

A. gain weight **B.** worsen **C.** get over **D.** fatigue

13-14. Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) OPPOSITE in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.

13. Despite his demanding schedule, he remains <u>in good shape</u> by jogging every morning before school starts.

A. under the weather **B.** wake-up call **C.** out of shape **D.** on the mend

14. Drinking more water helps your body flush out <u>toxins</u> and improves your skin's appearance

A. nutrients **B.** reliefs **C.** antibiotics **D.** consumptions

15-20. Use the words given in CAPITALS to form a word that fits into the gap.

15. Fruits and vegetables are packed with essential _____ that support your body's growth and overall health. (NUTRITION)

→ _____

16. _____ of highly processed food can lead to serious long-term health consequences. (CONSUME)

→ _____

17. Certain genetic diseases are sadly _____ no matter how early diagnosed or monitored (PREVENT)

→ _____

18. Before traveling abroad, you must be fully _____ against common illnesses like hepatitis or typhoid. (IMMUNE)

→ _____

19. The doctor explained that emotional _____ is just as important as physical care and nutrition (NOURISH).

→ _____

20. Long-term exposure to toxic chemicals can be extremely_____ to human health and development. (INJURY)

→ _____

---THE END ---
HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT

THỰC HIỆN: BAN CHUYÊN MÔN TUYENSINH247.COM

1. B	**2. D**	**3. C**	**4. B**	**5. A**	**6. C**	**7. C**
8. D	**9. B**	**10. A**	**11. B**	**12. D**	**13. C**	**14. A**

15. nutrients

16. overconsumption

17. unpreventable

18. immunized

19. nourishment

20. injurious

1. (NB)

Phương pháp:
Kiến thức: cụm từ cố định
Tìm collocation/động từ phù hợp với "a nutritious lifestyle".
Cách giải:
B. Adopt → adopt a lifestyle = tiếp nhận/áp dụng một lối sống → hoàn toàn đúng.

A. suffer = chịu đựng → không hợp nghĩa.

C. prevent = ngăn chặn → không đi với "a lifestyle".

D. exhaust = làm kiệt sức → sai nghĩa.

Dịch: Mọi người nên áp dụng một lối sống dinh dưỡng nếu họ muốn khỏe mạnh và sống lâu hơn.

Đáp án: B

2. (NB)

Phương pháp:
Xác định phrasal verb phù hợp với nghĩa "chăm sóc bản thân".
Cách giải:
look after yourself = chăm sóc bản thân (về sức khỏe, tinh thần). Rất hợp ngữ cảnh.

Sai:

lose weight (A) cụ thể, không phải ý chung;

bum out (B) = feel depressed (tiếng lóng) → trái nghĩa;

fight off (C) = chống lại (bệnh/tấn công) → không chung chung bằng look after.

Dịch: Thật quan trọng để chăm sóc bản thân, đặc biệt trong kỳ thi căng thẳng.

Đáp án: D

3. (NB)

Phương pháp:
Đọc ngữ cảnh "diet lacks nutrients" → cần từ chỉ "thực phẩm/viên bổ sung".
Cách giải:

health supplement (thực phẩm bổ sung) là lựa chọn đúng.

Sai: Inactive lifestyle (A) là lối sống ít vận động, không giúp bổ sung dưỡng chất; food poisoning (B) là ngộ độc thực phẩm; institutive action (D) không phải collocation phổ biến.

Dịch: Một số người tin rằng thực phẩm bổ sung cần thiết khi chế độ ăn thiếu dưỡng chất.

Đáp án: C

4. (TH)

Phương pháp:
Tìm hệ quả logic: nhiều online entertainment → ít vận động → chọn cụm biểu thị "lối sống ít vận động".
Cách giải:
sedentary lifestyle = lối sống ít vận động → phù hợp.

Sai: mental health (A) là khái niệm khác (dù có liên quan), healthy lifestyle (C) trái nghĩa, medical operation (D) không phù hợp.

Dịch: Lối sống ít vận động ở thanh niên đang trở nên phổ biến hơn do giải trí trực tuyến.

Đáp án: B

5. (NB)

Phương pháp:
Chọn động từ collocation với immune system theo nghĩa "tăng cường"
Cách giải:
boost your immune system là collocation chuẩn.

Sai: injure = làm tổn hại (trái nghĩa), eat không hợp ngữ pháp, have quá chung chung.

Dịch: Ngủ đủ là một trong những cách hiệu quả nhất để tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên.

Đáp án: A

6. (NB)

Phương pháp:
Chọn động từ phù hợp với stress theo nghĩa "làm giảm"
Cách giải:
relieve stress = giảm stress → chính xác.

enhance (B) = tăng cường → sai (sẽ làm tăng stress nếu dùng); suffer (A), injure (D) đều sai.

Dịch: Nhiều người tập yoga hoặc thiền để giúp giảm stress và cải thiện sức khỏe tinh thần.

Đáp án: C

7. (TH)

Phương pháp:
Nhận diện idiom phù hợp với "not well / slightly ill".
Cách giải:

under the weather = hơi ốm/không khỏe → rất thông dụng.

Sai: on the mend (A) = đang hồi phục (đã đỡ hơn), wake up call (B) = lời cảnh tỉnh, in good shape (D) = khỏe mạnh (trái nghĩa).

Dịch: Tôi quyết định không đi học hôm nay vì cảm thấy hơi không khỏe.

Đáp án: C

8. (NB)

Phương pháp:
Collocation: take measures = áp dụng biện pháp

Cách giải:

take measures = thực hiện các biện pháp → hợp nghĩa.

Sai: toxins (chất độc), advantages (lợi thế), nourishments (dưỡng chất) đều không đi với take.

Dịch: Chính phủ đang thực hiện các biện pháp nghiêm ngặt để thúc đẩy lối sống lành mạnh ở giới trẻ..

Đáp án: C

9. (NB)

Phương pháp:
Chọn từ biểu đạt mức độ phù hợp với "eat them in …".

Cách giải:

A. moderation → eat in moderation = ăn điều độ → đúng.

B. lifestyle = lối sống → không hợp cấu trúc.

C. system = hệ thống → sai.

D. enhancement = tăng cường → không hợp.

Dịch: Thưởng thức chocolate và đồ chiên là ổn miễn là bạn ăn chúng một cách điều độ.

Đáp án: A

10. (TH)

Phương pháp:
Chọn danh từ phù hợp với "develop into a more serious …" trong ngữ cảnh sức khỏe tâm thần.

Cách giải:

B. psychological disorder → rối loạn tâm lý → đúng.

A. immune system = hệ miễn dịch → không phải "một rối loạn" dạng ấy.

C. medical practitioner = bác sĩ → không hợp.

D. processed food = thực phẩm chế biến → không hợp.

Dịch: Stress không được chữa trị đôi khi có thể phát triển thành một rối loạn tâm lý nghiêm trọng ở thanh thiếu niên..

Đáp án: B

11. (TH)

Phương pháp:
Tìm từ gần nghĩa với minimize = giảm bớt.

Cách giải:

B. cut down on = giảm bớt → sát nghĩa nhất.

A. allow = cho phép → trái nghĩa

C. Balance = cân bằng → khác nghĩa (không phải giảm).

D. avoid = tránh → liên quan nhưng minimize = giảm chứ không nhất thiết tránh hoàn toàn; cut down on sát hơn.

Dịch: Chúng ta cần giảm lượng chất béo tiêu thụ mỗi ngày để không tăng cân.

Đáp án: B

12. (TH)

Phương pháp:
- Kiến thức: Từ vựng

Cách giải:

- elderly people: người cao tuổi => Đúng và phù hợp nhất trong ngữ cảnh.

A. homeless people: người vô gia cư => Không đặc trưng sống ở viện dưỡng lão.

C. street children: trẻ em lang thang => Không phù hợp ngữ cảnh.

D. disabled people: người khuyết tật => Không đúng trong viện dưỡng lão như người già.

Tạm dịch: Ngày nay, nhiều người cao tuổi sống trong viện dưỡng lão.

Đáp án: B

13. (TH)

Phương pháp:
Tìm antonym (trái nghĩa) với in good shape = khoẻ/fit.

Cách giải:

C. out of shape = không khoẻ, kém thể lực → đối nghĩa trực tiếp.

A. under the weather = ốm một chút → gần nhưng không chính xác bằng out of shape (về thể lực).

B. wake-up call = lời cảnh tỉnh → khác loại.

D. on the mend = đang hồi phục → không phải trái nghĩa.

Dịch: Mặc dù lịch trình bận rộn, anh ấy vẫn khỏe mạnh bằng cách chạy bộ mỗi sáng. (Đối nghĩa: out of shape = kém sức)

Đáp án: C

14. (TH)

Phương pháp:
tìm từ trái nghĩa với *toxins* (chất độc).

Cách giải:

A. nutrients = chất dinh dưỡng → là những chất có lợi, đối lập với toxins (chất độc) về mặt chức năng → phù hợp là đối nghĩa nhất trong các lựa chọn.

B. reliefs = sự giảm nhẹ → không phải khái niệm đối nghĩa.

C. antibiotics = kháng sinh → loại thuốc, không đối nghĩa trực tiếp.

D. consumptions = tiêu thụ → không liên quan.

Dịch: Uống nhiều nước giúp cơ thể loại bỏ chất độc và cải thiện làn da. (Trái nghĩa: nutrients = chất dinh dưỡng)

Đáp án: A

15. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: NUTRITION (danh từ: sự dinh dưỡng).

Xem xét vị trí ngữ pháp: sau "essential" → cần danh từ đếm được ở dạng số nhiều để chỉ các chất dinh dưỡng.

Nghĩa phù hợp: "nutrients" = các chất dinh dưỡng.

Cách giải:

"Nutrition" là danh từ không đếm được, chỉ khái niệm chung.

"Nutrient" là danh từ đếm được, nghĩa là "chất dinh dưỡng" (vitamin, khoáng chất, protein...).

Vì trong câu nói về "essential ___ that support your body's growth..." → cần danh từ số nhiều → nutrients.

Dịch:

Trái cây và rau quả chứa nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu giúp hỗ trợ sự phát triển và sức khỏe tổng thể của cơ thể bạn.

Đáp án: nutrients

16. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: **CONSUME** (động từ: tiêu thụ).

Sau mạo từ "The" → cần danh từ.

Nghĩa: tiêu thụ quá mức → danh từ ghép: "over" + "consumption".

Nghĩa phù hợp: "nutrients" = các chất dinh dưỡng.

Cách giải:

"Consume" → động từ.

Danh từ của "consume" là "consumption".

Khi thêm tiền tố "over-" → "overconsumption" (sự tiêu thụ quá mức).

Nghĩa phù hợp với ngữ cảnh: ăn/tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến.

Dịch:
Sự tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe lâu dài.

Đáp án: Overconsumption

17. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: **PREVENT** (động từ: ngăn chặn).

Trước chỗ trống có "are sadly ___" → cần tính từ.

Nghĩa: không thể ngăn chặn → thêm tiền tố phủ định "un-" và hậu tố tính từ "-able".

Cách giải:

"Prevent" → động từ.

Thêm "-able" → "preventable" (có thể ngăn chặn).

Thêm "un-" → "unpreventable" (không thể ngăn chặn).

Câu nói về bệnh di truyền mà dù phát hiện sớm vẫn không thể phòng tránh → hợp lý.

Dịch:
Một số bệnh di truyền đáng tiếc là không thể ngăn chặn dù được chẩn đoán hoặc theo dõi sớm đến đâu.

Đáp án: unpreventable

18. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: **IMMUNE** (tính từ: miễn dịch).

Sau "must be fully ___" → cần động từ ở dạng phân từ II (quá khứ) → bị động: "được tiêm chủng".

Cách giải:

"Immune" → miễn dịch.

Động từ: "immunize" → tiêm chủng, tạo miễn dịch

Dạng phân từ II: "immunized" → đã được tiêm phòng.

Nghĩa phù hợp: trước khi đi nước ngoài cần được tiêm phòng đầy đủ.

Dịch:

Trước khi đi nước ngoài, bạn phải được tiêm phòng đầy đủ các bệnh phổ biến như viêm gan hoặc thương hàn.

Đáp án: immunized

19. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: **NOURISH** (động từ: nuôi dưỡng).

Sau "emotional ___" → cần danh từ chỉ sự nuôi dưỡng.

Nghĩa: sự nuôi dưỡng (tinh thần).

Cách giải:

"Nourish" → nuôi dưỡng.

Danh từ: "nourishment" = sự nuôi dưỡng, bồi bổ (cả về thể chất và tinh thần).

Phù hợp với ngữ cảnh nói về sức khỏe tinh thần.

Dịch:
Bác sĩ giải thích rằng sự nuôi dưỡng tinh thần cũng quan trọng như chăm sóc thể chất và dinh dưỡng.

Đáp án: nourishment

20. (VD)

Phương pháp:
Xác định từ gốc: **INJURY** (danh từ: chấn thương, tổn hại).

Sau "can be extremely ___" → cần tính từ mang nghĩa "gây hại".

Cách giải:

"Injury" → tổn thương.

Tính từ: "injurious" = có hại, gây hại.

Câu nói về tác hại của hóa chất độc → phù hợp.

Dịch:
Tiếp xúc lâu dài với các hóa chất độc hại có thể gây hại nghiêm trọng cho sức khỏe và sự phát triển của con người.

Đáp án: injurious