

4. Sắp xếp các từ hoặc cụm từ từ 1 đến 6 để tạo thành câu có nghĩa. Sau đó, hãy lựa chọn cách kết hợp thích hợp nhất trong 4 phương án A, B, C, D để điền vào (★) và (★). Có thể có trường hợp từ đứng ở đầu câu không được viết hoa.

(36) Nam: Chị Hoa, tại sao chị lại nộp đơn xin thôi việc?

Hoa: Tôi _____ (★) _____ (★) _____ _____ trong điều kiện tồi tệ như thế này.

1 tiếp tục

2 còn

3 thôi việc

4 làm việc

5 thà

6 hơn

A 3-6

B 4-3

C 1-4

D 6-1

正解 A

5. Hãy đọc đoạn văn. Sau đó, lựa chọn câu trả lời thích hợp nhất trong 4 phương án A, B, C, D.

3

Để giảm cân một cách an toàn, hiệu quả mà vẫn đảm bảo sức khỏe thì không thể thiếu được việc vận động. Để thực hiện việc này, cần đặt ra mục tiêu tiêu hao 300 calo mỗi ngày thông qua vận động. (44) Đi bộ là một trong những phương pháp dễ thực hiện, tương đối an toàn và không cần chuẩn bị nhiều.

Nếu bạn đang lên kế hoạch giảm cân, hãy bắt đầu bằng cách đi bộ 3 ngày mỗi tuần, mỗi lần ít nhất từ 15 đến 20 phút. Tăng dần số lần và thời gian đi bộ cho đến khi bạn đi được từ 30 đến 60 phút mỗi ngày, trong hầu hết các ngày trong tuần. Tuy nhiên, nếu bạn thấy không thể đốt cháy nhiều calo chỉ bằng cách đi bộ thì bạn có thể áp dụng thêm phương pháp giảm lượng calo dư thừa thông qua chế độ ăn uống.

Để giữ cho việc tập luyện không trở nên nhàm chán, bạn có thể đi bộ ngoài trời, hoặc vừa sử dụng máy đi bộ vừa xem tivi, hoặc vừa đi bộ vừa nghe nhạc. Đối với hầu hết mọi người, việc lười đi bộ không phải vì không thích, mà vì họ cảm thấy buồn chán trong thời gian đi bộ. Hãy cố gắng biến việc đi bộ thành một thói quen tốt hàng ngày nếu bạn thực sự mong muốn có một vóc dáng cân đối và trở nên khỏe mạnh.

(44) Điền vào số (44) là gì?

A Vì việc chơi các môn thể thao vận động mạnh như đánh tennis hay bơi giúp bạn tiêu

hao nhiều calo và trở nên khỏe mạnh hơn.

- B Nhưng việc ngồi yên một chỗ xem tivi cũng có thể giúp bạn tiêu hao một chút calo.
- C Trong trường hợp bạn thấy ngại với việc đi bộ một mình thì bạn có thể rủ bạn bè hoặc ai đó đi cùng.
- D Thế nhưng, đối với những người lười vận động hoặc từ trước đến nay không có thói quen này thì có thể thử vận động bằng cách đi bộ.

正解 D