

Bài ôn số 8

(1) Lan năm nay 16 tuổi, hiện đang học lớp 11 tại một trường trung học phổ thông ở Hà Nội. Cô là một học sinh chăm chỉ và yêu thích nhiều môn học nhưng đặc biệt giỏi môn Ngữ văn. Lan thường tham gia các cuộc thi viết văn của trường và đã giành được nhiều giải thưởng. Mọi người xung quanh luôn đánh giá Lan là một cô gái thông minh và có khiếu sáng tạo trong việc diễn đạt ý tưởng qua lời văn.

(2) Gia đình của Lan có bốn người: bố, mẹ, anh trai và cô. Bố Lan là giáo viên dạy toán ở trường cấp ba, còn mẹ cô là kế toán cho một công ty tư nhân. Cả hai đều rất ủng hộ việc học tập của Lan và luôn khuyến khích cô theo đuổi những sở thích của mình. Mặc dù công việc của bố mẹ khá bận rộn, họ vẫn luôn cố gắng dành thời gian để trò chuyện và cùng nhau ăn tối sau mỗi ngày làm việc.

(3) Anh trai của Lan tên là Tuấn, hiện đang học đại học chuyên ngành công nghệ thông tin. Anh trai thường giúp Lan trong việc học, đặc biệt là những bài tập liên quan đến máy tính và công nghệ. Nhờ có anh trai, Lan ngày càng hiểu biết nhiều hơn về các lĩnh vực khoa học và công nghệ, dù đó không phải là sở thích chính của cô.

(4) Lan là người rất năng động và thích tham gia các hoạt động ngoại khóa. Cô là thành viên của câu lạc bộ sách và câu lạc bộ thiện nguyện của trường. Vào cuối tuần, cô thường cùng các bạn trong câu lạc bộ đến thăm các trung tâm trẻ mồ côi hoặc viện dưỡng lão. Những hoạt động này giúp Lan cảm nhận sâu sắc hơn về cuộc sống và tình người.

(5) Với tính cách hòa đồng, nhiệt tình và luôn cố gắng trong học tập cũng như các hoạt động xã hội, Lan được thầy cô và bạn bè yêu mến. Cô luôn ước mơ trở thành một nhà văn trong tương lai để có thể viết lên những câu chuyện đẹp và chia sẻ với mọi người.

1. Lan học giỏi môn gì nhất?

- A. Toán
- B. Ngữ văn
- C. Tiếng Anh
- D. Tin học

2. Mẹ Lan làm nghề gì?

- A. giáo viên
- B. nhà văn
- C. kế toán
- D. y tá

3. Lan tham gia mấy câu lạc bộ?

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

4. Hoạt động gì giúp Lan cảm nhận sâu sắc hơn về cuộc sống và tình người?

- A. đọc sách
- B. viết văn

- C. trò chuyện và ăn tối cùng gia đình
 - D. thăm trung tâm trẻ mồ côi, viện dưỡng lão
5. Ước mơ của Lan trong tương lai là gì?
- A. giúp đỡ được nhiều người khó khăn
 - B. trở thành một nhà văn
 - C. trở thành một giáo viên giống bố
 - D. trở thành một bác sĩ cứu người
6. “Viện dưỡng lão” là nơi chăm sóc, hỗ trợ cho đối tượng nào?
- A. trẻ em
 - B. người tàn tật
 - C. người cao tuổi
 - D. người khó khăn
7. Trái nghĩa với từ “tư nhân” ở đoạn 2 là từ nào?
- A. nước ngoài
 - B. cổ phần
8. Người “hòa đồng” là người thế nào?
- A. thân thiện, dễ gần
 - B. luôn tìm tòi, suy nghĩ
 - C. chăm chỉ làm việc
 - D. lễ phép, luôn nghĩ đến người khác

Bài ôn số 9

Xương khớp là bệnh có thể có ở mọi lứa tuổi gây đau nhức, ảnh hưởng đến khả năng vận động, cuộc sống sinh hoạt và công việc của người bệnh. Vậy, làm thế nào để phòng ngừa bệnh xương khớp?

Vận động thường xuyên và hợp lý là một trong những cách phòng ngừa bệnh xương khớp được các chuyên gia cơ xương khớp khuyến cáo nên thực hiện mỗi ngày. Vận động ngoài việc giúp lưu thông khí huyết còn giúp tăng cường dinh dưỡng cho lớp sụn tại khớp, làm chậm quá trình lão hóa của xương khớp, làm giảm những triệu chứng khó chịu của bệnh xương khớp... Do đó, để phòng ngừa bệnh xương khớp, chúng ta nên vận động mỗi ngày. Mỗi ngày nên dành từ 45-60 phút để tập thể dục. Lựa chọn các bài tập phù hợp với thể tránh tập quá nặng.

Theo các chuyên gia cơ xương khớp, tư thế tốt nhất cho các khớp xương chính là tư thế đứng thẳng. Khi bạn đứng thẳng, diện tích tiếp xúc giữa hai mặt khớp đạt mức cao nhất, hạn chế tối đa lực đè ép lên các khớp xương. Ngoài ra, nó còn tạo sự cân bằng lực giữa các dây chằng và cơ bắp quanh khớp, giúp giảm bớt nhiều nhất lực đè ép lên hai mặt sụn khớp. Bạn nên tránh các tư thế có hại cho xương khớp như nằm lâu, ngồi lâu, đứng một chỗ quá lâu... Mang vác vật nặng có thể dẫn đến tổn thương khớp gây ra đau nhức. Điều này sẽ chuyển biến xấu hơn khi những lỗ tổn thương nhỏ phát triển lớn trên mặt sụn khớp, dẫn đến thoái hóa khớp. Do đó, bạn nên hạn chế mang vác vật nặng, thay vào đó, nên lao động nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều.

Bổ sung thực phẩm giàu canxi và các loại rau quả để cung cấp đủ các vitamin nhóm B, C, E, khoáng chất kali, magiê, giúp bạn phòng ngừa các bệnh thoái hóa xương khớp hiệu quả. Nguồn vitamin D bổ ích trong ánh nắng mặt trời rất tốt cho xương khớp. Hãy xây dựng thói quen đi dạo trong khoảng thời gian từ 6 - 8h sáng mùa hè và 7-9h sáng mùa đông để tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, hấp thu vitamin

Khi cơ thể bạn béo lên nhanh, các khớp xương sẽ phải chịu áp lực lớn và dễ bị thương. Sức nặng của cơ thể đè lên các khớp làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh về xương khớp. Chính vì thế, bạn nên duy trì cân nặng hợp lý, nếu có thừa cân, béo phì cần giảm cân khoa học.

Ngoài ra, bạn nên thăm khám sức khỏe định kỳ 6-12 tháng/lần. Khi có các triệu chứng đau nhức xương khớp thì bạn cần đi khám bác sĩ cơ xương khớp càng sớm càng tốt.

Câu 9: Để phòng ngừa bệnh xương khớp, việc vận động nên được thực hiện thế nào?

- A. mỗi tuần một lần.
- B. mỗi tháng một lần.
- C. hàng ngày
- D. một tuần hai lần

Câu 10: Điều không phải là tác dụng của việc vận động thường xuyên và hợp lý?

- A. giúp lưu thông khí huyết.
- B. giúp tăng cường dinh dưỡng cho lớp sụn tại khớp

- C. làm chậm quá trình lão hóa của xương khớp.
- D. làm tăng những triệu chứng khó chịu của bệnh xương khớp.

Câu 11: Tư thế nào tốt nhất cho các khớp xương?

- A. ngồi
- B. nằm
- C. đứng thẳng
- D. cong lưng

Câu 12: Khi bạn đứng thẳng, lực đè ép lên các khớp xương sẽ được hạn chế ở mức độ nào?

- A. ít nhất
- B. nhiều nhất
- C. thấp nhất
- D. trung bình

Câu 13: Để tránh làm tổn thương khớp, bạn không nên làm gì?

- A. mang vác vật nặng.
- B. lao động nhẹ nhàng.
- C. nghỉ ngơi nhiều.
- D. vận động nhẹ nhàng.

Câu 14: Từ “điều này” ở đoạn 4 dùng để nói

- A. Việc mang vác vật nặng.
- B. Khớp bị tổn thương gây ra đau nhức.
- C. Khớp bị thoái hóa.
- D. Việc hạn chế mang vác vật nặng .

Câu 15: Thông tin nào KHÔNG ĐÚNG trong các thông tin sau?

- A. Vận động thường xuyên và hợp lý giúp phòng ngừa bệnh xương khớp.
- B. Mang vác vật nặng có thể dẫn đến tổn thương khớp.
- C. Nguồn vitamin D bổ ích trong ánh nắng mặt trời rất tốt cho
- D. Khi cơ thể bạn béo lên nhanh, các khớp xương sẽ khó bị tổn thương.

Câu 16: Nội dung của bài đọc trên là gì?

- A. Nguyên nhân gây ra bệnh xương khớp.
- B. Một số biện pháp phòng tránh bệnh xương khớp.
- C. Các triệu chứng của bệnh xương khớp.
- D. Cách điều trị bệnh xương khớp