Bài 1. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 1 đến 8

Theo thống kê, ở châu Âu, mỗi nhà đều có ít nhất 1 chiếc xe đạp thể thao. Đó là phương tiện di chuyển trên những **lộ trình** ngắn và là thiết bị tập thể lực hữu hiệu. Hiện đi xe đạp là môn thể thao ngày càng được ưa chuộng, đem lại sự tiện lợi và lợi ích tốt cho những người phải ngồi nhiều như nhân viên văn phòng, học sinh, sinh viên...

(1) Tăng cường sức khỏe tim mạch

Đi xe đạp rất tốt cho trái tim của bạn. Đi xe đạp kết hợp với các biện pháp tập thể dục giúp cải thiện hệ tim mạch, cũng như giảm những nguy cơ mắc các bệnh tim mạch vành.

Theo Hiệp hội Y khoa Anh, đi xe đạp 20km/tuần có thể làm giảm nguy cơ của bệnh tim mạch 50%. Một nghiên cứu khác với 10.000 cán bộ, công chức cho thấy, nhóm đi xe đạp khoảng 20 dặm trong một tuần sẽ giảm **một nửa** nguy cơ mắc các bệnh liên quan tới tim mạch hơn nhóm người còn lại.

Ngoài việc có tác dụng tốt cho tim, đi xe đạp đặc biệt tốt với người bị huyết áp cao. Bạn chỉ cần dành thời gian vừa phải đi xe đạp hàng ngày có thể ngăn chặn tình trạng huyết áp cao, tránh đột quỵ.

(2) Giúp cơ bắp săn chắc

Cũng như bao môn thể thao khác, đi xe đạp rất tốt cho việc săn chắc da và hình thành cơ bắp, đặc biệt ở nửa dưới của cơ thể như bắp chân, bắp đùi và phần hông, lưng của bạn. Nếu như một tuần bạn không hoạt động sẽ làm giảm 50% sức mạnh của hệ thống cơ bắp. Thậm chí, không vận động còn là nguyên nhân gây lão hóa cơ bắp, khiến các cơ bị co lại. Do đó, trong thời gian đi xe đạp, hầu hết các cơ bắp của cơ thể sẽ được kích hoạt như phần bụng, vai, cánh tay, bắp chân... đồng thời làm săn chắc các cơ bắp ở thắt lưng và bụng. Điều này khiến hệ thống cơ bắp được tăng cường mạnh mẽ và hoạt động hiệu quả hơn.

(3) Giúp giảm cân

Đi xe đạp có thể giúp đốt cháy các chất béo dự trữ và làm thay đổi sự cân bằng cholesterol trong cơ thể. Từ đó làm giảm trọng lượng cơ thể và giảm cholesterol để bảo vệ cơ thể khỏe mạnh.

(4) Giúp xả tress

Đi xe đạp ngoài trời cũng là một cách tốt để "làm bạn" với thiên nhiên và tận hưởng bầu không khí **trong lành**, xua tan mọi buồn phiền và căng thẳng thường ngày của bạn. Nhờ thế mà chất lượng cuộc sống về thể chất và tinh thần của bạn cũng được cải thiện.

Câu 1. Văn bản trên nhắc đến mấy lợi ích chính của việc đi xe đạp?

A. 3 lợi ích

LIVEWORKSHEETS

B. 4 lợi ích

C. 5 lợi ích

D. 6 lợi ích

Câu 2. Đi xe đạp 20km/tuần có thể làm giảm 50 % nguy cơ mắc bệnh gì?

A. huyết áp cao

B. đột quỵ

C. béo phì

D. tim mạch

Câu 3. Không vận động là nguyên nhân gây ra điều gì?

A. săn chắc da

B. hình thành cơ bắp

C. lão hóa cơ bắp

D. cơ bắp của cơ thể sẽ được kích hoạt

Câu 4. Thông tin nào SAI trong các thông tin sau:

A. Đi xe đạp tốt cho tim

B. Đi xe đạp giúp giảm căng thẳng

C. Đi xe đạp giúp tăng cường các chất béo dự trữ

D. Đi xe đạp giúp giảm trọng lượng cơ thể

Câu 5. Từ "**một nửa**" có thể được hiểu là …

A. 2 lần

B. 50%

C. 2 phần

D. 1,5 lần

Câu 6. Từ nào trái nghĩa với từ "**trong lành**"?

A. mát mẻ

B. sạch sẽ

C. ô nhiễm

D. khó chịu

Câu 7. Từ "**lộ trình**" có nghĩa là gì?

A. quãng đường

B. thời gian

C. thời điểm

D. kế hoạch

LIVEWORKSHEETS

Câu 8. Xác định nội dung chính của văn bản trên:

A. Vai trò của sức khỏe.

B. Các biện pháp giữ gìn sức khỏe.

C. Lợi ích của việc đi xe đạp.

D. Lời khuyên khi đi xe đạp.

Bài 2. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 9 đến 16:

Nếu có dịp du lịch Hà Nội hãy đến thăm chùa Trấn Quốc, một ngôi chùa cổ độc đáo tọa lạc tại địa chỉ 46 Thanh Niên, phường Tây Hồ. Với tuổi đời lên đến 1500 năm, đây là một trong những ngôi chùa cổ nhất Việt Nam và từng vinh dự lọt Top "10 ngôi chùa đẹp nhất thế giới".

Theo sử sách, các tài liệu ghi lại, Trấn Quốc tự được xây dựng năm 541 thời Tiền Lý và có tên gọi ban đầu là chùa Khai Quốc. Thuở ban đầu, chùa nằm tại bãi đất làng Yên Hoà là làng Yên Phụ ngày nay.

Đến năm 1440, vua Lê Thái Tông đã đổi tên chùa thành chùa An Quốc với mong muốn đất nước được bình an, lâu bền. Năm 1615, dưới triều vua Lê Kính Tông, chùa được dời sang khu vực đê Yên Phụ, xây dựng trên nền cũ là điện Hàn Nguyên của nhà Trần và cung Thuý Hoa của nhà Lý. Năm 1639, chúa Trịnh đã cho xây dựng hành lang hai bên tả hữu và tu sửa lại cổng tam quan. Đến thời vua Lê Hy Tông, chùa được đổi tên một lần nữa thành chùa Trấn Quốc. Chùa được đúc chuông, đắp thêm tượng và tôn tạo lại vô cùng hoành tráng vào đầu đời nhà Nguyễn. Năm 1821, vua Minh Mạng đã ngự giá tới tham quan chùa và ban 20 lạng bạc để mở rộng và trùng tu chùa. Tới năm 1842, vua Thiệu Trị ban 200 quan tiền và 1 đồng vàng lớn, đồng thời cũng đổi tên chùa thành chùa Trấn Bắc. Nhưng dân chúng từ xưa vẫn quen gọi chùa với cái tên Trấn Quốc, nhờ vậy mà **tên gọi này** vẫn được giữ mãi đến ngày nay.

Theo lịch sử ghi chép lại, dưới thời Pháp thuộc, Viện Viễn Đông Bác cổ đã có những nghiên cứu sâu sắc và đánh giá cao ngôi chùa cổ kính này. Đặc biệt, chùa Trấn Quốc còn được xếp hàng vào một trong 10 công trình lịch sử toàn cõi Đông Dương. Trải qua nhiều biến động của lịch sử, ngôi chùa vẫn được bảo vệ, tôn tạo, giữ gìn nét đẹp kiến trúc, văn hóa. Năm 1962, chùa Trấn Quốc được Bộ Văn hóa - Thông tin công nhận là Di tích lịch sử - văn hóa cấp Quốc gia. Đối với Phật giáo Việt Nam, chùa Trấn Quốc thực sự là một niềm tự hào, là di sản quý giá sở hữu nét đẹp về kiến trúc, lịch sử và văn hóa. Đến nay, công trình này vẫn là một trong những chốn cửa Phật linh thiêng, điểm đến tâm linh nổi tiếng của Hà Nội, thu hút đông đảo khách du lịch và các tăng ni, Phật tử đến hành lễ.

LIVEWORKSHEETS

(https://vinpearl.com)

Câu 9. Chùa Trấn Quốc ở đâu?

A. phường Thanh Niên

B. phường Tây Hồ

C. phường Hồ Tây

D. phường Trấn Quốc

Câu 10. Chùa Trấn Quốc được xây dựng từ khi nào?

A. thế kỷ thứ IV

B. thế kỷ thứ V

C. thế kỷ thứ VI

D. thế kỷ thứ VII

Câu 11. Chùa được đổi tên thành chùa An Quốc vào năm nào?

A. 541

B. 1440

C. 1615

D. 1639

Câu 12. Chùa được đúc chuông, đắp thêm tượng vào thời nào?

A. vua Lê Thái Tông

B. vua Lê Kính Tông

C. đầu đời nhà Nguyễn

D. vua Minh Mạng

Câu 13. Cụm từ "**tên gọi này**" trong bài dùng để nói về tên gọi nào của chùa?

A. Khai Quốc

B. An Quốc

C. Trấn Quốc

D. Trấn Bắc

Câu 14. Năm 1962 đánh dấu sự kiện quan trọng nào của chùa Trấn Quốc?

A. được dời sang khu vực đê Yên Phụ

B. được đổi tên thành chùa Trấn Bắc

C. được xếp hàng vào một trong 10 công trình lịch sử toàn cõi Đông Dương

D. được công nhận là Di tích lịch sử - văn hóa cấp Quốc gia

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

A. Chùa Trấn Quốc là một trong những ngôi chùa cổ nhất Việt Nam.

LIVEWORKSHEETS

B. Chùa Trấn Quốc có tên gọi ban đầu là chùa Trấn Bắc.

C. Vua Minh Mạng đã ban 20 lạng bạc để mở rộng và trùng tu chùa.

D. Chùa Trấn Quốc là điểm đến tâm linh nổi tiếng của Hà Nội.

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

A. Giới thiệu về một số chùa ở Hà Nội

B. Lịch sử chùa Trấn Quốc

C. Đặc điểm kiến trúc chùa Trấn Quốc

D. Di tích lịch sử ở Hà Nội

Bài 3. Đọc và trả lời câu hỏi từ 17 đến 24

Cầu Vàng là cây cầu nổi tiếng ở Đà Nẵng. Cầu nằm trong khu du lịch Sun World Bà Nà Hills. Cầu được **khởi công** xây dựng từ tháng 07 năm 2017 và đến tháng 04 năm 2018 thì hoàn thành.

Cầu Vàng là một hạng mục trong tổng thể khu vườn Le Jardin d'Amour. TA là đơn vị tư vấn thiết kế tổng thể cảnh quan; chủ đầu tư là Sun Group; kiến trúc sư (KTS) Phạm Thị Ái Thuỷ là người thiết kế Cầu Vàng. KTS Thủy sinh năm 1983 tại thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM). Chị là giảng viên Trường đại học Kiến trúc TP.HCM, đồng thời là giám đốc trung tâm nghiên cứu Kiến trúc cảnh quan thuộc trường đại học Kiến trúc TP.HCM. Chị đã từng đạt giải nhì, giải thưởng Kiến trúc quốc gia 2008; giải thưởng Kiến trúc sư trẻ 2008 với đồ án thiết kế đường hoa Nguyễn Huệ.

Với thiết kế vô cùng độc đáo, Cầu Vàng như một dải lụa giữa lưng chừng trời mây và được nâng đỡ bởi một đôi bàn tay khổng lồ nổi lên từ sườn đồi. Đây chính là điểm nhấn ấn tượng nhất của Cầu Vàng. Vì thế Cầu Vàng còn được gọi là Cầu Bàn Tay Đà Nẵng.

Cầu Vàng gồm 8 nhịp, 7 trụ và 2 mố với tổng chiều dài 150m. Bề rộng toàn bộ Cầu Vàng gồm phần mặt cầu dành cho người đi bộ rộng 3m, hai bồn hoa mỗi bên rộng 1m. Kết cấu móng mố trụ cầu bằng bê tông cốt thép, các trụ cầu và chân nhện được làm bằng thép ống. Kết cấu nhịp bằng hệ thống dầm thép chữ I liên kết với nhau theo dạng khung chắc chắn. Vỏ cầu được ốp bằng thép tấm sơn nhũ vàng phối hợp với lan can bằng inox mạ titan vàng bóng. Điều này đã làm Cầu Vàng sáng rực trước ánh sáng mặt trời. Mặt cầu được lát bằng gỗ kiền kiền tự nhiên, không bị mối mọt, đảm bảo bền vững trước điều kiện thời tiết khắc nghiệt ở Bà Nà. Còn đôi bàn tay với khung làm bằng lưới thép được hoàn thiện thêm màu rêu và những đường nứt để tạo dấu ấn thời gian.

LIVEWORKSHEETS

Cầu Vàng mở cửa từ 8 giờ sáng đến 18 giờ 30 tất cả các ngày trong tuần. Giá vé lên Bà Nà Hills với người lớn, trẻ em từ 1m đến 1m3, trẻ em dưới 1m lần lượt là: 700.000 đồng, 600.000 đồng và 0 đồng.

Cầu Vàng Đà Nẵng đã và đang trở thành địa điểm du lịch nổi tiếng, thu hút đông đảo du khách trong nước và quốc tế; là dấu ấn riêng của thành phố biển xinh đẹp này.

(BaoDanang.vn)

Câu 17: Cầu Vàng nằm trong khu du lịch nào của Đà Nẵng?

A. Đà Nẵng
B. Sun World
C. Bà Nà Hills
D. Sun World Bà Nà Hills

Câu 18: Người thiết kế Cầu Vàng là ai?

A. TA
B. Sun Group
C. Kiến trúc sư Phạm Thị Ái Thuỷ
D. Trường đại học Kiến trúc thành phố Hồ Chí Minh

Câu 19: Cầu Vàng được xây dựng trong bao lâu?

A. nửa năm
B. gần một năm
C. một năm
D. hơn một năm

Câu 20: Điểm nhấn ấn tượng nhất của Cầu Vàng là gì?

A. được thiết kế bởi một kiến trúc sư giỏi
B. như một dải lụa được nâng đỡ bởi một đôi bàn tay khổng lồ
C. được gọi là Cầu Bàn Tay Đà Nẵng
D. gồm 8 nhịp, 7 trụ và 2 mố với tổng chiều dài 150m

Câu 21: Bề rộng toàn bộ Cầu Vàng là bao nhiêu?

A. 1m
B. 3m
C. 4m
D. 5m

Câu 22: Điều gì đã làm cho Cầu Vàng sáng rực trước ánh sáng mặt trời?

A. bê tông cốt thép

LIVEWORKSHEETS

B. thép ống

C. thép tấm sơn nhũ vàng của vỏ cầu và lan can inox mạ titan vàng bóng

D. gỗ kiền kiền tự nhiên

Câu 23: Khi lên Bà Nà Hills, đối tượng nào được miễn phí vé?

A. người lớn

B. trẻ em

C. trẻ em từ 1m đến 1m3

D. trẻ em dưới 1m

Câu 24: Từ **"khởi công"** ở dòng số 2 được hiểu là……..

A. bắt đầu xây dựng

B. chuẩn bị xây dựng

C. đang xây dựng

D. đã xây dựng xong

Bài 4. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 25 đến 32

Uống trà là một nét văn hoá lâu đời trong phong tục của người Việt. Từ xa xưa, trà đã được sử dụng hàng ngày như một thứ nước giải khát. Trà trở thành một phương tiện giao tiếp, mở đầu cho những cuộc gặp gỡ, giao đãi người thân, bạn bè. Trà Việt Nam được chia thành ba loại theo 3 cách thưởng thức trà khác nhau: trà hương, trà mạn và trà tươi. Trà tươi là cách uống trà cổ xưa nhất của người Việt, được sử dụng hàng ngày thay cho nước lọc, rất phổ biến trong các gia đình ở miền Trung Việt Nam. Trà mạn là cách uống trà không ướp hương, chú trọng đến tinh thần và cách thưởng trà. Trà hương là đặc trưng nhất của trà Việt Nam. ***Đây*** cũng là loại trà đặc biệt được người dân vùng đất kinh kỳ Hà Nội rất ưa thích. Các loại hoa thường dùng để ướp trà hương là hoa Sói, hoa Ngâu, hoa Cúc, hoa Sứ đặc biệt là hoa Sen. Người Việt Nam luôn tự hào với công phu tẩm ướp, pha trà và thưởng trà Sen. Khâu phức tạp nhất nhưng quyết định đến chất lượng của trà Sen là khâu ướp trà. Một cân trà phải dùng đến hơn 1.000 bông hoa sen. Hoa sen phải được hái trước lúc ***bình minh***. Bông sen còn đẫm sương được tách lấy phần nhụy hay còn gọi là gạo sen rồi rải đều, cứ một lớp trà là một lớp gạo sen, sau cùng phủ một lớp giấy bản. Ướp như vậy 5 - 6 lần, mỗi lần ướp xong lại sấy khô rồi mới ướp tiếp. Người ta thường dùng nước mưa hoặc nước giếng đá ong để pha trà. Pha trà cũng là một nghệ thuật. Bước đầu tiên được gọi là châm trà. Người pha trà dùng một chiếc thìa tre xúc trà vào ấm. Tiếp theo là rót nước pha trà. Nước chỉ đun nhỏ lửa, sôi lăn tăn, nhiệt độ lý tưởng khi pha là 70 - 80oC. Khi rót nước vào ấm bao giờ cũng rót theo nguyên tắc từ thấp đến cao, rót từ từ rồi mạnh

LIVEWORKSHEETS

dần nhằm làm cho các cánh chè được ngấm đều. Khi trà đã ngấm, ta trút ra chén chuyên rồi từ đó rót đều ra các chén nhỏ. Người thưởng thức trà cũng phải biết cảm nhận bằng mọi giác quan. Ngày nay, dù nhịp sống mới năng động và hiện đại nhưng trà vẫn giữ một vị trí quan trọng trong nếp sống của người Việt.

Câu 25: Trà ở Việt Nam chia thành mấy loại?

A. 3 B. 4 C. 5 D. 6

Câu 26: Loại trà nào được sử dụng hàng ngày thay cho nước lọc?

A. trà mạn B. trà hương C. trà tươi D. trà gừng

Câu 27: Loại trà đặc trưng nhất của Việt Nam là trà nào?

A. trà mạn B. trà hương C. trà tươi D. trà gừng

Câu 28: Loài hoa nào được dùng nhiều nhất để ướp trà hương?

A. hoa Ngâu

B. hoa Cúc

C. hoa Ngói

D. hoa Sen

Câu 29: Đâu là khâu quyết định đến chất lượng của trà Sen?

A. khâu pha trà

B. khâu ướp trà

C. khâu rót trà

D. khâu thưởng thức trà

Câu 30: Từ trái nghĩa với từ " ***bình minh*** " ?

A. hoàng hôn B. buổi tối C. đêm khuya D. sáng sớm

Câu 31: Tên gọi khác của "***gạo sen***" là…….?

A. cánh sen B. lá sen C. đài sen D. nhụy sen

Câu 32: Vì sao khi rót nước vào ấm phải rót từ từ và rót theo nguyên tắc rót từ thấp đến cao?

A. Làm cho lá sen ngấm đếu.

B. Làm cho cánh chè được ngấm đều.

C. Làm cho nước có vị thơm.

D. Làm cho nước chè có mùi đặc biệt.

Bài 5. Đọc và trả lời câu hỏi từ 33 đến 40.

LIVEWORKSHEETS

Khu phố cổ Hà Nội là tên gọi thông thường của một khu vực đô thị có từ lâu đời của Hà Nội nằm ở ngoài Hoàng thành Thăng Long. Ngày nay, khu phố cổ Hà Nội là điểm đến hấp dẫn cho những ai muốn tìm hiểu về Thăng Long - Đông Đô - Hà Nội.

Khu "Hà Nội 36 phố phường" là một cách gọi không chính xác của khu phố cổ, vì 36 phố phường là một cách gọi ước lệ khu vực đô thị cổ, nằm bên trong và bên ngoài cả khu phố cổ.

Khu phố cổ Hà Nội thuộc địa bàn quận Hoàn Kiếm có tổng diện tích khoảng 100 ha, có 76 tuyến phố thuộc 10 phường. Mặc dù các phố cổ của Hà Nội còn nằm cả bên ngoài khu vực này ở các quận khác như Ba Đình, Đống Đa, Hai Bà Trưng nhưng do **đây** là khu vực tập trung phố cổ nhiều nhất và còn giữ được các đặc trưng nên chỉ khu vực theo quy định trên được gìn giữ, bảo tồn là khu phố cổ.

Đặc trưng nổi tiếng nhất của khu phố cổ là các phố nghề. Thợ thủ công từ các làng nghề quanh Thăng Long xưa tụ tập về đây, tập trung theo từng khu vực chuyên làm nghề của mình. Các thuyền buôn có thể vào giữa phố để buôn bán trao đổi, khiến các phố nghề ngày càng phát triển. Và chính sản phẩm được buôn bán trở thành tên phố, với chữ "Hàng" đằng trước, mỗi phố chuyên môn buôn bán một loại mặt hàng.

Hiện nay, một số phố vẫn còn giữ được sản phẩm truyền thống như phố Hàng Mã, Hàng Tre, Hàng Thiếc, Thuốc Bắc... Một số phố khác tuy không giữ nghề truyền thống nhưng cũng tập trung chuyên bán một loại hàng hóa như phố Hàng Quạt bán đồ thờ, Hàng Buồm bán bánh kẹo, phố Mã Mây chuyên dịch vụ du lịch...

Một đặc trưng nữa của khu phố cổ là kiến trúc nhà cổ trong khu phố buôn bán. Những nhà cổ chủ yếu là nhà ống, mái ngói nghiêng, mặt tiền là cửa hàng buôn bán thò thụt không đều. Hình ảnh nhà cổ và mái ngói đã đi vào hội họa, thơ ca. Những ngôi nhà này chủ yếu được dựng vào thế kỉ XVIII - XIX, trước đó hầu hết là nhà mái tranh, chỉ có một số nhà giàu có mới lợp mái ngói.

Từ cuối thế kỉ XX, các nhà cổ dần dần biến mất. Thay vào đó là các ngôi nhà ống xây mới phá vỡ cảnh quan vốn có của phố cổ.

Câu 33. Khu phố cổ Hà Nội thuộc địa bàn quận Hoàn Kiếm có tổng diện tích là bao nhiêu?

A. 10 ha

B. 76 ha

C. 36 ha

D. Khoảng 100 ha

Câu 34. Tên gọi các phố nghề tại khu phố cổ Hà Nội được bắt đầu bằng chữ gì?

LIVEWORKSHEETS

A. Chữ "Hàng"

B. Chữ "Hằng"

C. Chữ "Hà"

D. Chữ "Cổ"

Câu 35. Đặc trưng nổi tiếng nhất của khu phố cổ là gì?

A. Các nhà cổ

B. Các phố nghề

C. Các thuyền buôn

D. Các thợ thủ công

Câu 36. Từ **"đây"** ở dòng 11 được dùng để thay thế cho ……..

A. Quận Hoàn Kiếm

B. Quận Ba Đình

C. Quận Đống Đa

D. Quận Hai Bà Trưng

Câu 37. Vào thế kỉ XVIII – XIX, đa số các ngôi nhà ở khu phố cổ có sự thay đổi thế nào?

A. Chuyển từ lợp mái ngói sang mái tranh

B. Chuyển từ lợp mái tranh sang mái ngói

C. Chuyển từ tường màu trắng sang màu vàng

D. Chuyển từ nhà ống sang biệt thự

Câu 38. Bài viết chỉ ra mấy đặc trưng của khu phố cổ?

A. 1

B. 2

C. 3 D. 4

Câu 39. Xác định thông tin đúng trong các thông tin sau

A. Khu phố cổ Hà Nội gồm 36 phố phường

B. Thực tế, các phố cổ của Hà Nội không chỉ nằm ở quận Hoàn Kiếm

C. Tất cả các phố cổ đều giữ được các sản phẩm truyền thống

D. Ngày nay, khu phố cổ Hà Nội vẫn giữ được nguyên vẹn cảnh quan vốn có

Câu 40. Chủ đề của bài đọc trên là gì?

A. Hoạt động kinh doanh tại khu phố cổ Hà Nội

B. Kiến trúc nhà cổ Hà Nội

C. Các phố nghề tại phố cổ Hà Nội

D. Phố cổ Hà Nội

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS