Unit 2. Healthy Living

# GETTING STARTED

1. **boat** (v): chèo thuyền

That’s my dad and I boating at Yen Son Park. (Đó là ba tôi và tôi cùng chèo thuyền tại công viên Yến Sơn.)

2. **exercise** (v): tập thể dục

I also see a lot of people exercising there. (Tôi cũng nhìn thấy nhiều người tập thể dục ở đây.)

3. **popular** (adj): phổ biến

Yes, it’s a **popular** place for people in my neighbourhood. (Vâng, đây là một nơi phổ biến cho mọi người ở các vùng lân cận.)

4. **outdoor activity** (n): hoạt động ngoài trời

Outdoor activities are good for our health. (Hoạt động ngoài trời có lợi cho sức khỏe.)

5. **go cycling** (v.phr): đạp xe

My family often goes cycling in the countryside. (Gia đình tôi thường đạp xe ở miền quê.)

6. **quiet** (adj): yên tĩnh

It’s **quiet,** and there’s a lot of fresh air. (Miền quê thì yên tĩnh và có nhiều không khí trong lành.)

7. **interesting** (adj): thú vị

It sounds **interesting.** (Nghe thật thú vị.)

8. **lunchbox** (n): hộp đựng đố ăn trưa

We also bring fruit, water, and a **lunchbox** with us. (Chúng tôi cũng mang theo trái cây, nước và một hộp đựng đồ ăn trưa.)

9. **sunscreen** (n): kem chống nắng

Bring along a hat and **sunscreen.** (Hãy mang theo một cái nón và kem chống nắng nhé.)

10. **get sunburn** (v.phr): bị cháy nắng

It’s really hot and sunny at noon, so you might get sunburn. (Trời thật sự nóng và nắng vào giữa trưa, vì vậy bạn có thể bị cháy nắng đấy.)

11. **run** / (v): chạy bộ

Activities like running and cycling are good for health. (Những hoạt động như chạy bộ và đạp xe tốt cho sức khỏe.)

12. **walk** (v): đi bộ

I **walk** to school. (Tôi đi bộ đến trường.)

13. **eat breakfast** (v.phr): ăn sáng

I rarely eat breakfast. (Tôi ít khi ăn sáng.)

14. **be good / bad for health** (v.phr): tốt/ xấu cho sức khỏe

Outdoor activities are good for our health. (Hoạt động ngoài trời có lợi cho sức khỏe.)

# A CLOSER LOOK 1

1. **dim light** (n.phr): ánh sáng mờ

We shouldn’t read books in dim light. (Chúng ta không nên đọc sách dưới ánh sáng mờ.)

2. **lip balm** (n.): son dưỡng môi

Most girls use lip balm. (Đa phần con gái đều dùng son dưỡng môi.)

3. **chapped lips** (n.phr): môi bị nứt

If you also get chapped lips, use lip balm to help with that. (Nếu bạn cũng bị nứt môi, hãy sử dụng son dưỡng môi để khắc phục điều này.)

4. **coloured vegetables** /ˈkʌləd ˈvɛʤtəb(ə)lz / (n.phr): rau màu

Please name some coloured vegetables. (Vui lòng kể tên một số loại rau màu.)

5. **red spots** (n.phr): những đốm đỏ

If you touch your face with your dirty hands, you face can appear red spots. (Nếu bạn dùng tay dơ chạm lên mặt, mặt bạn có thể xuất hiện những đốm đỏ.)

6. **wash your hands** (v.phr): rửa tay

Children should often wash their hands. (Trẻ em nên thường xuyên rửa tay.)

7. **tofu** (n): đậu hủ

I like eating **tofu.** (Tôi thích ăn đậu hủ.)

8. **brush your teeth** (v.phr): chải răng

I brush my teeth twice a day. (Tôi chải răng hai lần mỗi ngày.)

9. **touch your face** (v.phr): chạm lên mặt

Do not touch your face with your dỉty hands. (Không dùng tay dơ chạm lên mặt.)

10. **skin condition** (n): tình trạng da

The weather may affect our skin condition. (Thời tiết có thể gây hại cho da.)

11. **soft drinks** (n): nước ngọt

Soft drinks are not good for health. (Nước ngọt không tốt cho sức khỏe.)

12. **keep fit** (v.phr): giữ dáng

Being active helps you keep fit. (Tích cực hoạt động giúp bạn giữ dáng.)

13. **vitamin** (n): vitamin

We need **vitamin** A for our eyes. (Chúng ta cần vitamin A cho đôi mắt.)

14. **avoid** (v): tránh khỏi

To **avoid** getting sunburn, you should use suncream. (Tránh bị sạm da, bạn nên dùng kem chống nắng.)

15. **affect** (v): gây hại

Reading books in dim light can **affect** our eyes. (Đọc sách dưới ánh sáng mờ có thể gây hại cho mắt chúng ta.)

# A CLOSER LOOK 2

1. **acne** (n): mụn trứng cá

**Acne** causes black and white pimples on the face. (Mụn trứng cá gây ra nốt mụn đầu đen và trắng trên mặt.)

2. **fast food** (n): thức ăn nhanh

I’m addicted to fast food. (Tôi nghiện thức ăn nhanh.)

3. **vegetarian** (n): người ăn chay

Is she a **vegetarian?** (Cô ấy có phải người ăn chay không?.)

4. **healthy** (adj): khỏe mạnh

Stay **healthy** by eating well and exercising regularly. (Giữ sức khỏe bắng cách ăn uống đầy đủ và tậo thể dục thường xuyên.)

5. **pimple** (n): mụn nhọt

Acne causes black and white **pimples** on the face. (Mụn trứng cá gây ra nốt mụn đầu đen và trắng trên mặt.)

6. **sports centre** (n.phr): trung tâm thể thao

My brother often spends two hours exercising at the sports centre. (Anh trai tôi thường dành 2 giờ tập thể dục tại trung tâm thể thao.)

7. **cheesecake** (n): bánh phô mát

My mother didn’t buy my favorite **cheesecake.** (Mẹ tôi không mua bánh phô mát ưa thích cho tôi.)

8. **clean up** (phr.v): dọn dẹp

We are not cleaning up our community library. (Chúng tôi không dọn dẹp thư viện cộng đồng.)

9. **sweetened food** (n): đồ ngọt

We should avoid sweetened food. (Chúng ta nên hạn chế đồ ăn ngọt.)

10. **soybean** (n): đậu nành

**Soybean** is good for health. (Đậu nành tốt cho sức khỏe.)

# COMMUNICATION

1. **protein** (n): đạm

Tofu has vegetable **protein** and vitamin B. (Đậu hũ chứa đạm thiên nhiên và vitamin nhóm B.)

2. **fat** (n): chất béo

It doesn’t have any **fat.** (Chúng không chứa nhiều chất béo.)

3. **diet** (n): chế độ ăn uống

The Japanese live long lives because of their **diet.** (Người Nhật sống lâu nhờ chế độ ăn uống hợp lý.)

4. **cooking oil** (n: dầu ăn

They cook fish with little cooking oil. (Họ chiên cá với ít dầu ăn hơn.)

5. **eyedrops** (n): thuốc nhỏ mắt

You can use **eyedrops.** (Bạn có thể dùng thuốc nhỏ mắt.)

# SKILLS 1

1. **special soap** (n.phr): xà phòng đặc biệt

Wash your face with special soap for acne, but no more than twice a day. (Rửa mặt bằng xà phòng dành riêng cho mụn trứng cá nhưng không quá hai lần một ngày.)

2. **pop** (v): bóp, nặn

Do not touch or **pop** spots, especially when your hands are dirty. (Đừng chạm hoặc nặn mụn khi tay dơ.)

3. **cause** (v): gây nên

Acne **causes** small, red spots. (Mụn trứng cá gây nên những đốm đỏ nhỏ)

4. **get serious** (v.phr): trở nên nghiêm trọng

If it gets serious, see a doctor. ( Nếu nó trở nên nghiêm trọng, hãy đến gặp bác sĩ.)

5. **disease** (n): bệnh

It is not a serious **disease** but young people want to avoid it. (Nó không phải là một bệnh đáng ngại những người trẻ muốn tránh khỏi chúng.)

6. **take care of** (v.phr): chăm sóc

Here are some tips for taking care of skin with acne. (Dưới đây là một số mẹo giúp chăm sóc da mụn trứng cá.)

7. **put on weight** (v.phr): lên cân

I’m putting on weight. (Tôi đang lên cân.)

8. **flu** (n): cúm

I have the **flu.** (Tôi bị cúm.)

# SKILLS 2

1. **wear a mask** (v.phr): đeo khẩu trang

We should wear a mask in public. (Chúng ta nên đeo khẩu trang ở nơi công cộng.)

2. **keep your surroundings clean** (v.phr): giữ khu vực xung quanh sạch sẽ

You should keep your surroundings clean to avoid viruses. (Bạn nên giữ khu vực quanh mình sạch sẽ để tránh vi rút.)

# LOOKING BACK

1. **harmful** (adj): có hại

Going to bed late can be **harmful** for health. (Ngủ trễ có hại cho sức khỏe.)

2. **hard-working people** (n): người khỏe mạnh

Hard-working people often stay fit. (Những người làm việc chăm chỉ thường khỏe mạnh.)

3. **Physical activity** (n): hoạt động thể chất

Physical activities are good for health. (Hoạt động thể chất tốt cho sức khỏe.)

4. **tidy** (adj): gọn gàng

She keeps her flat very **tidy.** (Cô ấy giữ căn hộ rất gọn gàng.)

# PROJECT

1. **campaign** (n): chiến dịch

Your class is starting a **campaign** to make your school a healthier place. (Trường học của bạn đang thực hiện một chiến dịch biến trường học thành một nơi sạch sẽ hơn.)

2. **bad habits** (n.phr): thói quen xấu

I should change my bad habits. (Tôi nên thay đổi những thói quen xấu.)

3. **illustrate** (v): minh họa

Find and draw a picture to **illustrate** your idea. (Tìm và vẽ một bức tranh để minh họa ý tưởng của bạn.)

4. **advice** (n): lời khuyên

Write a paragraph of some **advice** to avoid viruses. (Viết về một đoạn văn về một số lời khuyên để phòng tránh vi rút.)

# >> Luyện tập từ vựng Unit 2 Tiếng Anh 7 Global Success