

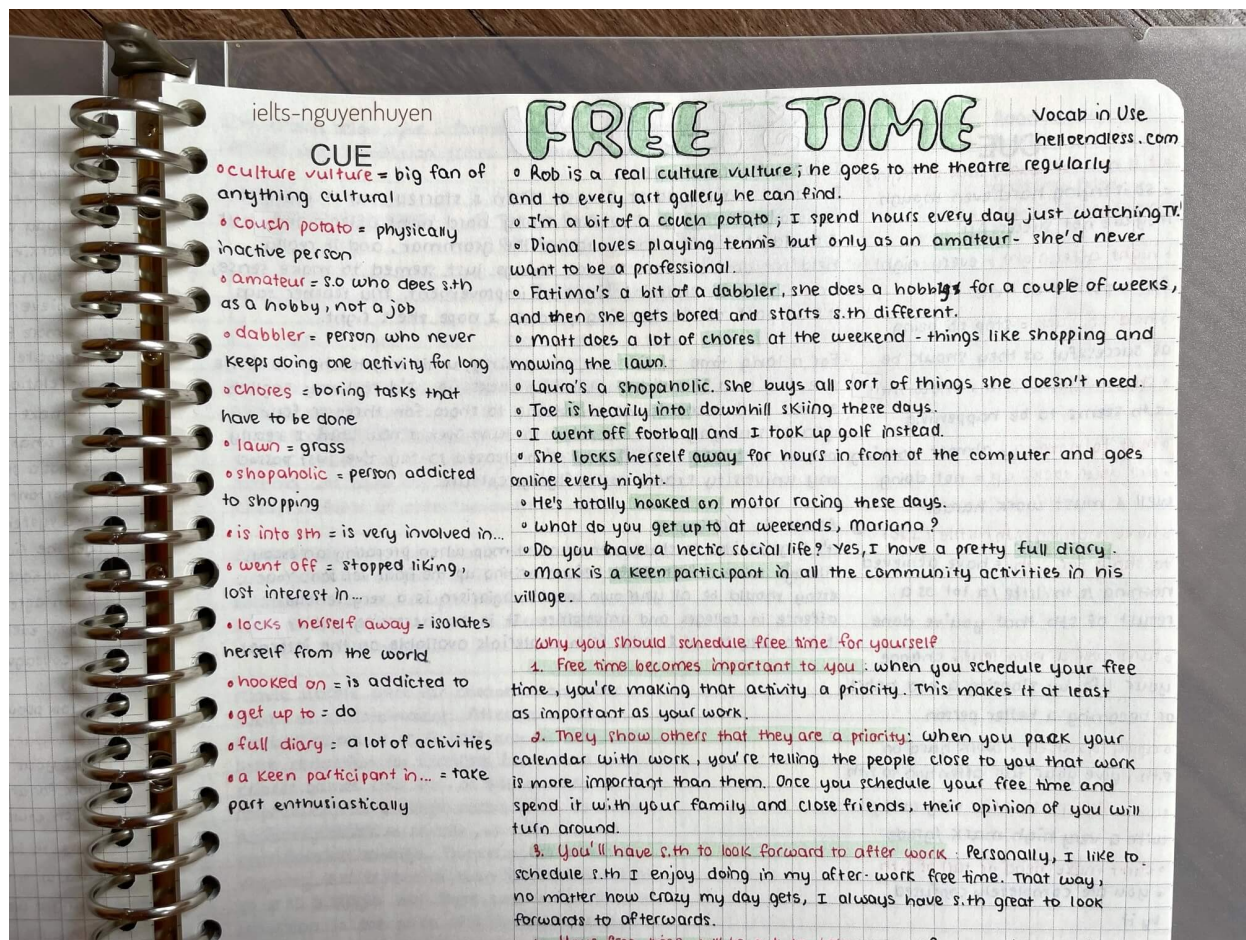
## TỪ VỰNG CHỦ ĐỀ FREE TIME

### Từ vựng chủ đề Free Time

- **free time/spare time**: thời gian rảnh
- **to have a bit of spare time**: có một chút thời gian rảnh rỗi
- **to have a little "me time"**: có một chút thời gian dành cho riêng mình
- **to make the most of your free time**: tận dụng tối đa thời gian rảnh
- **to make time for yourself**: dành thời gian cho chính mình
- **to spend your free time in a productive way**: dành thời gian rảnh rỗi của bạn một cách hiệu quả
- **to schedule your free time**: lên kế hoạch cho thời gian rảnh của bạn
- **to make something a priority**: ưu tiên điều gì
- **to be put in better use**: được sử dụng tốt hơn
- **free time activities**: các hoạt động trong thời gian rảnh
- **to set aside your free time**: dành 1 khoảng thời gian cho bản thân bạn (thời gian rảnh)

### Hoạt động Free Time

- **read a book**: đọc sách
- **to hang out with friends**: đi chơi với bạn bè
- **to go for a walk**: đi dạo
- **to take a bath**: tắm
- **to paint your nails**: sơn móng tay
- **to go shopping for a new outfit**: mua 1 bộ đồ mới
- **to bake a cake**: nướng bánh
- **to call an old friend**: gọi cho 1 người bạn cũ
- **to play a musical instrument**: chơi 1 nhạc cụ nào đó
- ...



## Thành ngữ, phrasal verbs về Free time

### Phần từ vựng chủ đề free time

- **culture vulture** = big fan of anything cultural: người yêu thích các loại hình văn hóa (âm nhạc, nghệ thuật, ... gắn với văn hóa)
- **couch potato** = inactive person: người có lối sống thụ động
- **to lock yourself away** = to isolate yourself from the world: "khóa" mình lại, cô lập với thế giới bên ngoài
- **to be hooked on** = to be addicted to: nghiện ...
- **to hang out with someone** = to spend time with someone: dành thời gian, đi chơi với ...
- **to chill out** = to relax: thư giãn, xả hơi
- **to come round** = to come to someone's house: đến nhà ai
- **to get up to** = to do: làm
- **to catch up with** = to get the latest news: bắt kịp, theo kịp (tin tức)
- **to be into** = to be interested in something: thích ...
- **to let your hair down** = to relax: thư giãn, "xả hơi" (từ mà giới trẻ ngày nay hay dùng)
- **time flies** = it passes very quickly: thời gian trôi nhanh quá
- **time is money** = time is as valuable as money: thời gian đáng giá như tiền bạc vậy

- **to have/ go through a rough/ hard/ tough time** = to experience a difficult time: *trải qua giai đoạn khó khăn*
- **to be pressed for time** = to be in a hurry: *vội, bị thúc bách về thời gian*
- **once in a blue moon** = very rarely: *hiếm khi*
- **to take the weight off your mind** = to allow you to stop worrying about a particular thing: *trút bỏ gánh nặng*

### Phần ví dụ từ vựng Free time

Những ví dụ sau Huyền ghi chú lại được từ sách Vocabulary In use, các bài báo, từ điển Huyền đọc được về chủ đề này.

- If you're **a culture vulture**, New York has everything you could want - opera, theatre, museums, and more.

*Nếu bạn là một người mê văn hóa, New York có mọi thứ bạn có thể muốn - opera, nhà hát, viện bảo tàng, v.v.*

- She **locks herself away** for hours in front of the computer and goes online every night.

*Cô ấy nhốt mình hàng giờ trước máy tính và lên mạng hàng đêm.*

- He's totally **hooked on** motor racing these days.

*Hiện tại anh ấy rất mê đua xe.*

- What do you **get up to** at weekends, Mariana?

*Bạn thường làm gì vào cuối tuần vậy Mariana?*

Bạn có thể ghi chú theo format của phương pháp Cornell, giấy refill như bên dưới bạn có thể [mua tại đây](#) nhé:



## CUE

- **culture vulture** = big fan of anything cultural
- **couch potato** = physically inactive person
- **amateur** = s.o who does s.th as a hobby, not a job
- **dabbler** = person who never keeps doing one activity for long
- **chores** = boring tasks that have to be done
- **lawn** = grass
- **shopaholic** = person addicted to shopping
- **is into sth** = is very involved in...
- **went off** = stopped liking, lost interest in...
- **locks herself away** = isolates herself from the world
- **hooked on** = is addicted to
- **get up to** = do
- **full diary** = a lot of activities
- **a keen participant in...** = take part enthusiastically

## FREE TIME

Vocab in Use  
helloendless.com  
regularly

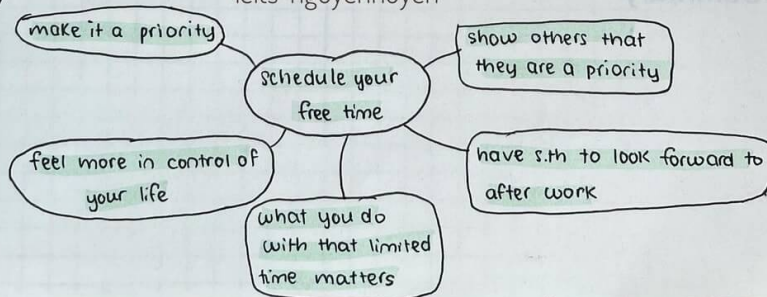
- Rob is a real **culture vulture**; he goes to the theatre and to every art gallery he can find.
- I'm a bit of a **couch potato**; I spend hours every day just watching TV.
- Diana loves playing tennis but only as an **amateur** - she'd never want to be a professional.
- Fatima's a bit of a **dabbler**, she does a hobby for a couple of weeks, and then she gets bored and starts s.th different.
- Matt does a lot of **chores** at the weekend - things like shopping and mowing the lawn.
- Laura's a **shopaholic**. She buys all sort of things she doesn't need.
- Joe is heavily **into** downhill skiing these days.
- I **went off** football and I took up golf instead.
- She **locks herself away** for hours in front of the computer and goes online every night.
- He's totally **hooked on** motor racing these days.
- What do you get up to at weekends, Mariana?
- Do you have a **hectic social life**? Yes, I have a pretty **full diary**.
- Mark is a **keen participant** in all the community activities in his village.

### Why you should schedule free time for yourself

1. **Free time becomes important to you**: when you schedule your free time, you're making that activity a priority. This makes it at least as important as your work.
2. **They show others that they are a priority**: when you pack your calendar with work, you're telling the people close to you that work is more important than them. Once you schedule your free time and spend it with your family and close friends, their opinion of you will turn around.
3. **You'll have s.th to look forward to after work**: Personally, I like to schedule s.th I enjoy doing in my after-work free time. That way, no matter how crazy my day gets, I always have s.th great to look forwards to afterwards.
4. **Your free time will be put to better use**: If you notice, I didn't mention watching TV or browsing Facebook as free time activities, it's b/c they shouldn't be. When make it a point to set aside your free time, you'll pretty much make sure that what you do with that time matters.
5. **You'll feel more in control of your life**: when you schedule your free time, it forces you to think about your life and what your priorities should be. You might think it's just a simple productivity hack of scheduling dinners & hobbies. In reality, knowing when you have free time also means how you can best spend that limited time u have.

## Summary

ielts-nguyenhuyen



## Tầm quan trọng của Free time

- **to reduce stress levels**: giảm căng thẳng
- **to feel refreshed**: cảm thấy sảng khoái
- **to forget your everyday worries**: quên đi những lo lắng hàng ngày của bạn
- **to calm you down**: bình tĩnh lại, bớt lo lắng
- **to recharge your mind and body**: nạp năng lượng cho tâm trí và cơ thể của bạn

## Motivational quotes about time

- *Life is short. Don't be lazy*: Cuộc sống ngắn lắm, vì thế đừng lười biếng
- *Life begins when you step out of your comfort zone* - Neale Donald Walsch : Cuộc sống thực sự bắt đầu khi bạn bước chân ra khỏi quỹ đạo an toàn của chính mình
- *Time waits for no one* - Folklore: Thời gian không chờ đợi ai cả
- *Lost time is never found again* - Benjamin Franklin: Thời gian đã trôi qua sẽ không bao giờ tìm lại được.
- *Your time is limited, so don't waste it living someone else's life*. - Steve Job: Thời gian của bạn là có hạn, đừng lãng phí thời gian để sống cuộc đời của người khác
- *Either you run the day or the day runs you*. - Jim Rohn: Nếu bạn không lên kế hoạch/làm chủ 1 ngày của bạn, bạn sẽ mất kiểm soát về thời gian.
- *All we have to decide is what to do with the time that is given*: Tất cả những gì chúng ta cần làm là quyết định xem chúng ta sẽ làm gì với số thời gian chúng ta đang có.
- *Life is short and the older you get, the more you feel it. Indeed, the shorter it is. People lose their capacity to walk, run, travel, think, and experience life. I realise how important it is to use the time I have*. – Viggo Mortensen: Cuộc sống ngắn ngủi lắm và càng già đi, bạn càng cảm nhận được điều đó. Thật vậy, nó ngày càng ngắn. Con người mất khả năng đi bộ, chạy, đi lại, suy nghĩ và trải nghiệm cuộc sống. Tôi nhận ra rằng việc sử dụng thời gian mà tôi đang có thật quan trọng biết nhường nào.
- *Time and health are two precious assets that we don't recognize and appreciate until they have been depleted*. – Denis Waitley: Thời gian và sức khỏe là hai tài sản quý giá mà chúng ta không nhận ra và trân trọng cho đến khi chúng cạn kiệt.
- *The time is always right to do what is right*. – Martin Luther King, Jr: Thời điểm nào cũng là thời điểm đúng nếu điều bạn làm là điều tốt.

Xem thêm tại: <https://ielts-nguyenhuyen.com/>