

## TỪ VỰNG CHỦ ĐỀ DAILY ROUTINES

Sau đây là từ vựng Daily Routines mà Huyền ghi chú lại được từ việc xem các video Youtube và đọc các bài báo về chủ đề này.

### Từ vựng Daily Routines - Thức dậy

- **I usually wake up some time between 7-8 am:** Tôi thường thức dậy vào khoảng 7-8 giờ sáng
- **I wake up around 7.30 am before the alarm goes off:** Tôi thức dậy vào khoảng 7h30 sáng trước khi chuông báo thức reo
- **I set an alarm for 7.00 but I normally wake up before that:** Tôi đặt báo thức lúc 7 giờ nhưng tôi thường thức dậy trước đó
- **I start my day by getting up around 6.30 am:** Tôi bắt đầu ngày mới lúc 6.30
- **I have a long history of sleeping in:** tôi có thói quen ngủ nướng

### Các hoạt động sau khi thức dậy

#### Phần từ vựng

- **I check my phone first thing in the morning:** Điều đầu tiên tôi làm vào buổi sáng là check điện thoại
- **I check my phone right after waking up:** Tôi check điện thoại ngay sau khi thức dậy
- **to go through my emails:** xem qua email
- **to scroll through social media:** check mạng xã hội
- **to make my bed:** gấp chăn mền/dọn giường cho ngăn nắp
- **to head to the bathroom to brush my teeth and do my morning skincare routine:** đi vào phòng tắm để đánh răng và thực hiện quy trình chăm sóc da buổi sáng
- **to get changed into my yoga clothes:** thay đồ tập yoga
- **to do some stretches:** tập 1 số động tác giúp giãn cơ
- **to do some yoga/meditation:** tập yoga / thiền
- **to head downstairs to work out:** đi xuống lầu để tập thể dục
- **to do some simple physical exercises:** tập vài bài tập đơn giản
- **to make and eat breakfast:** chuẩn bị & ăn sáng
- **to drink a glass of lukewarm water:** uống 1 ly nước ấm
- **to have something warm to drink on an empty stomach:** uống thứ gì đó ấm khi bụng đói/chưa ăn gì
- **to read a self-help book to keep me motivated:** đọc một cuốn sách về self-help để giúp tôi có động lực
- **to take my dogs out for a walk:** dắt chó đi dạo
- **to make my favourite morning coffee:** pha món cà phê yêu thích

#### Phần ví dụ

- I usually **wake up some time between** 7-8 am depending on when I slept the night before.

*Tôi thường thức dậy khoảng 7-8 giờ sáng tùy thuộc vào việc đêm hôm trước tôi ngủ lúc mấy giờ.*

- After **making my bed**, I **head to** the kitchen to make and eat breakfast.

*Sau khi dọn giường, tôi đi vào bếp để làm đồ ăn và ăn sáng.*

- I usually **drink a glass of lukewarm water** right after waking up to help **boost my metabolism**.

*Tôi thường uống một cốc nước ấm ngay sau khi thức dậy để giúp tăng cường trao đổi chất.*

### Từ vựng Daily Routines khác

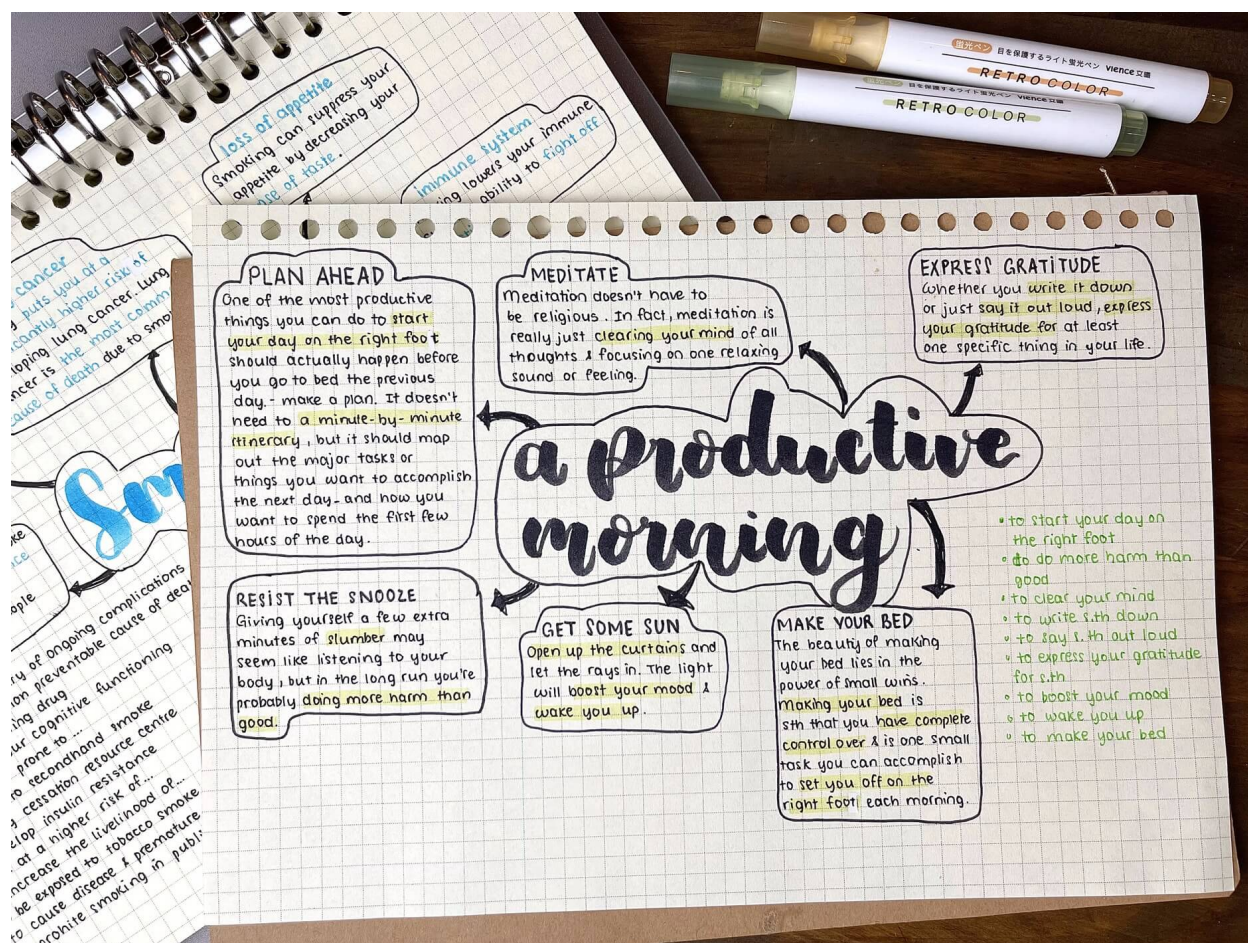
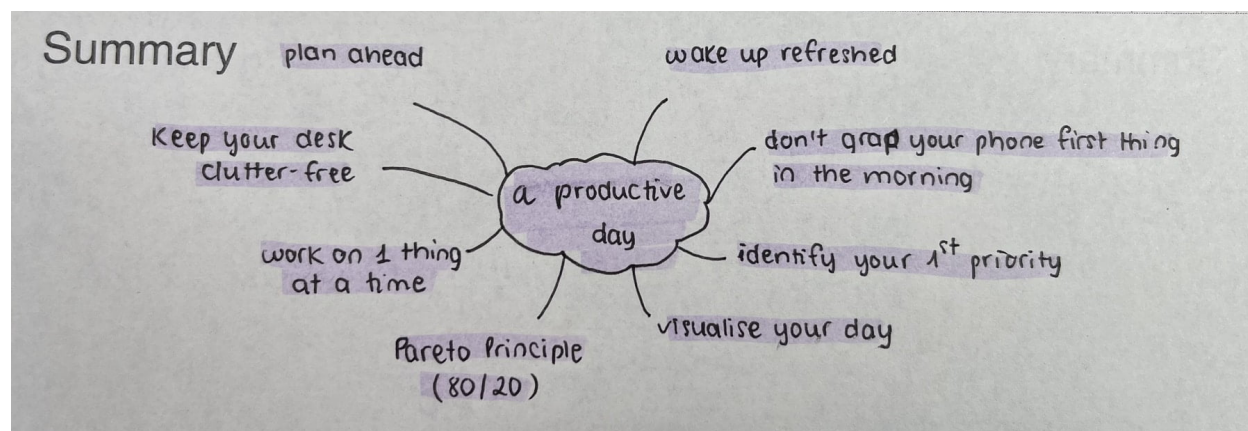
- **to start your day right**: bắt đầu 1 ngày mới đúng cách
- **to get my mind ready for the day**: chuẩn bị tâm trí cho ngày mới
- **an early bird/ a morning person**: người có thói quen dậy sớm
- **a night owl**: người có thói quen thức khuya
- **to give myself plenty of time to ...**: cho tôi nhiều thời gian để làm gì
- **to kick start your day**: bắt đầu ngày mới của bạn
- **to put on a good playlist**: mở 1 list nhạc hay
- **a productive morning routine**: thói quen buổi sáng hiệu quả
- **to feel a sense of productivity**: cảm thấy mình làm việc có năng suất
- **a nighttime ritual**: thói quen/các việc mình thường làm trước khi ngủ

### Thành ngữ, Phrasal verbs chủ đề Daily routines

- **rise and shine** = said to tell someone to wake up and get out of bed: *thức dậy và tỏa sáng/ thức dậy tràn trề năng lượng, sẵn sàng đón ngày mới*
- **to be under the weather** = to feel slightly ill and not as well as usual: *cảm thấy không được khỏe lắm*
- **to hit the books** = to begin to study in a serious and determined way: *cắm đầu vào học, học 1 cách nghiêm túc*
- **to check up on somebody** = to make sure that somebody is doing what they should be doing: *kiểm tra xem ai đó đang làm đúng việc không*
- **to look through** = to look at a number of things quickly: *lướt nhanh ...*
- **to warm up** = to prepare yourself for a physical activity by doing some gentle exercises and stretches: *tập các bài tập khởi động*
- **to meet up with** = to meet somebody, especially by arrangement: *gặp ...*
- **to set off** = to make something start working: *bắt đầu làm gì*
- **to tidy up** = to put things back in their proper places so that everything is neat: *dọn dẹp ...*

## Mind map Daily Routines

Chúng ta có thể tự tạo ra các min map cho riêng mình để học từ vựng và ý tưởng:



## Ghi chú từ vựng Daily Routines

Bạn có thể ghi chú theo phương pháp Cornell như hình dưới:



- Mục bên phải ghi nội dung chính của bài học
- Rìa trái ghi chú lại từ vựng hay của bài học ngày hôm đó
- Phần Summary: vẽ mind map tổng hợp lại nội dung chính của bài ngày hôm đó

**CUE**

- **proactive (adj)** = controlling a situation by making things happen rather than waiting for things to happen and then reacting to them.
- **reactive (adj)** = reacting to situations rather than acting first to change or prevent sth.
- **a nighttime ritual** = a routine that you perform before going to bed.
- **stimulant (n)** = a drug or substance that makes you feel more active & gives you more energy.
- **set the tone (for sth)** = to establish a particular mood for sth
- **visualise (v)** = to form a picture of sb/sth in your mind
- **eliminate (v)** = to remove / get rid of sth
- **multitask (v)** = to do several things at the same time
- **cluttered (adj)** = untidy, not organised

## a productive day

calendar.com

- 1. Plan the night before**  
Guess what will happen when you have no plan? You'll end up becoming someone's plan. When you plan your day, you will become **proactive** b/c you know what needs to be done. On the contrary, going through your day without a plan will make you **reactive** and you will take on whatever that comes to you.
- 2. Wake up refreshed**  
Establish a **nighttime ritual** where you limit or avoid **stimulants** like alcohol, caffeine, and electronics right before bed. Instead, have a quiet and relaxing evening by meditating or reading.
- 3. Avoid your phone**  
Don't just dive directly into emails, texts, and social media when you first wake up. It steals your time and give it to other people. Instead, spend these precious first moments of the day to do sth that you find relaxing, such as walking your dog, meditating or reading. This will help **set calm & positive tone** for your day.
- 4. Identify the most important task**  
If you could get only one task completed today, which task would it be? You don't need to get a lot done to have a productive day, you need to get the right stuff done. So, focus on the most important work.
- 5. Visualise your day**  
When you **visualise** your day, you'll visualise the most important aspects of the day and they will be at the forefront of your mind whenever you need to make a decision about where to spend your time.
- 6. Follow the 80/20 rule**  
Only 20% of what you do each day produces 80% of your results. **Eliminate** the things that don't matter during your work day - they have a minimal effect on your overall productivity.
- 7. Stop multi-tasking**  
Stop trying to do 10 things at once! Get things done more effectively & efficiently by focusing on one task at a time.
- 8. Keep your workspace organised**  
Having a **cluttered** or messy workspace can actually make you a lot less productive. I always make time in my calendar, usually at the very end of the day or week, to clean and organise my workspace. That way when I start working the next day, I can dive right in and have a **clutter-free** environment to work in.

**Summary**

plan ahead

wake up refreshed

```

graph TD
    A((a productive day)) --- B[Keep your desk clutter-free]
    A --- C[work on 1 thing at a time]
    A --- D[Pareto Principle (80/20)]
    A --- E[visualise your day]
    A --- F[identify your 1st priority]
    A --- G[don't grab your phone first thing in the morning]
        
```

Huyền ghi chú trên giấy Refill Cornell khổ A4 mua tại shopee Taro Stationery