

LESSON 2: DAILY ROUTINE

(BÀI HỌC 2: THÓI QUEN HÀNG NGÀY)

I. Checking homework (Kiểm tra bài tập về nhà)

Introduce yourself and some fun facts about yourself.

II. Warm-up (Khởi động)

Introduce the lesson. Ask students what they usually do every day.

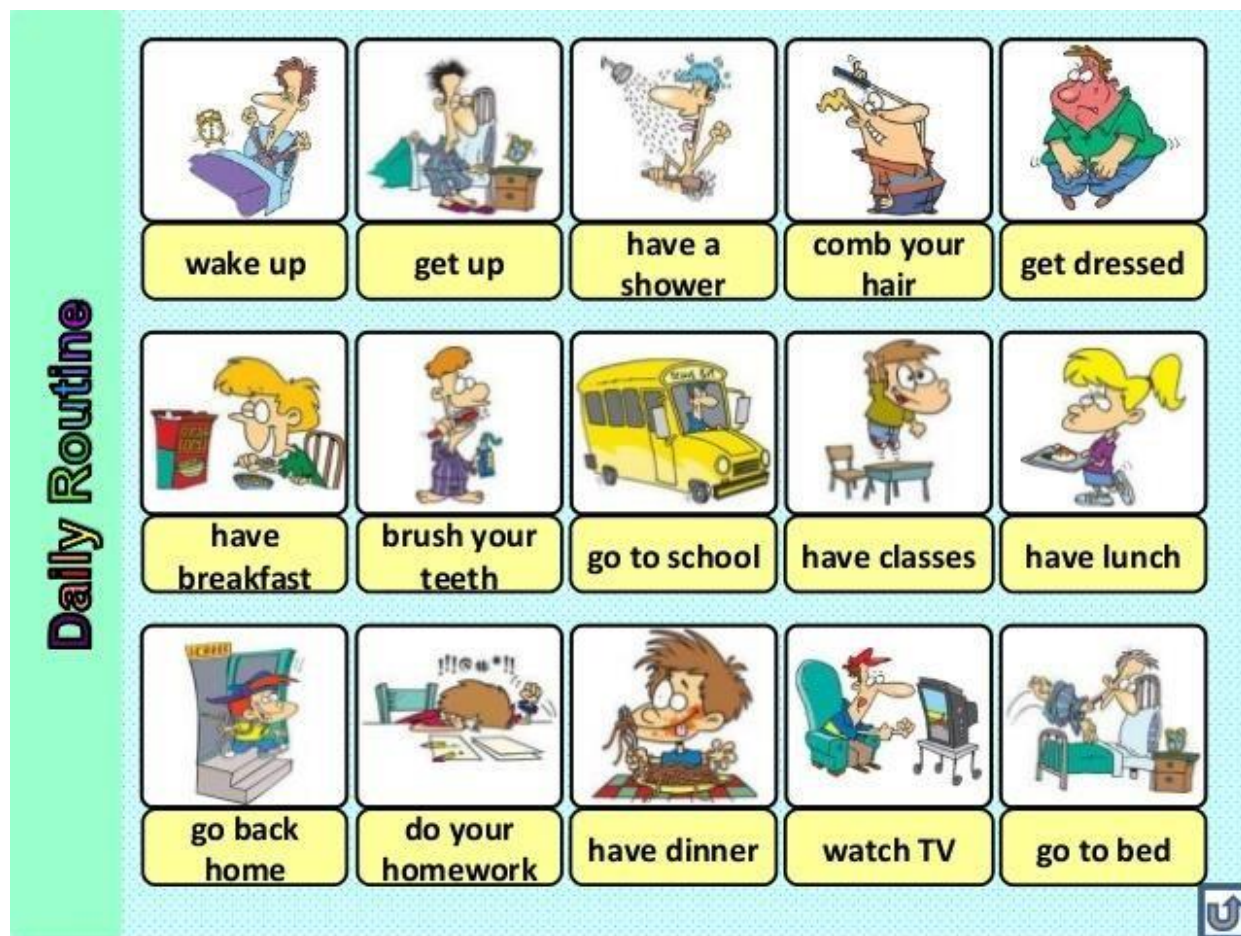
(Giới thiệu bài học. Hỏi học viên những việc họ thường làm mỗi ngày)

Are you ready to think and speak in English about your daily life? Let's do it.

(Kiểu đã sẵn sàng cho việc suy nghĩ và nói về các thói quen hằng ngày bằng tiếng anh chưa. Cùng bắt đầu nhen ^^)

III. Vocabulary (Từ vựng)

Help all students with new vocabulary and the pronunciation (Giúp học viên các cụm từ mới và luyện phát âm)



IV. More Phrases about Daily Routine

- **Wake up** (Tỉnh dậy)
- **Snooze the button** on my alarm clock when my alarm first goes off because I usually sleep just a little bit more (Nhấn nút “snooze” khi đồng hồ báo thức kêu bởi vì tui thường ngủ thêm 1 chút nữa @@)
- **Doze off**: I’ll try not to doze off again and not push the snooze button but sometimes I do (Ngủ gà ngủ gật: Tui cố gắng không ngủ gà ngủ gật thêm và không nhấn nút “snooze” Nhưng đôi khi tui vẫn cứ ngủ gật như vậy)
- **Get up/Roll out of bed** (People will understand that you’re tired): It means you actually get out of bed.
 + Get up: Thức dậy (Bước ra khỏi giường)
 Ex: I get up and make coffee **first thing** / First thing in the morning, I get up and make a cup of coffee. (Tôi thức dậy và pha café đầu tiên / Việc đầu tiên trong buổi sáng là, tôi thức dậy là pha 1 ly café.)

+ Roll out of bed (people will understand that you're tired): Lăn ra khỏi giường (Cách nói này người nghe sẽ hiểu rằng bạn khá mệt mỏi).

- **I use the bathroom/ I go to the bathroom** (Tôi sử dụng nhà vệ sinh/ tôi sẽ vào nhà vệ sinh)
- **Wash my face:** Rửa mặt
- **Wash off my face:** If you feel like you have some kind of dirt and grime, that's kind of thick on your face. Maybe after you were sleeping, there's some sleep, that kind of crusty stuff in your eyes, you might want to **wash the sleep out of your eyes** (Rửa mặt: Nếu bạn cảm thấy bạn có bụi bẩn hay cặn bẩn gì đó trên mặt bạn. Có thể sau khi bạn ngủ dậy, bạn sẽ có những lớp ghèn mắt cứng, bạn có thể sẽ muốn rửa đi cái lớp ghèn đó)

+ grime /graɪm/ (n): dirt that forms a layer on the surface of something (bụi bẩn được tạo thành lớp trên 1 bề mặt nào đó)
+ crusty /'kræsti/ (n): having a hard outer layer (1 lớp cứng - ở trường hợp này là ghèn")
- **Put on the toothpaste, Brush my teeth, Spit out the toothpaste** (Bỏ kem đánh răng lên bàn chải, đánh răng, nhổ kem đánh răng đi)
- **Put on some make up:** Usually some people just put some makeup under my eyes to mask how tired they really are (Trang điểm 1 xíu ^^: Thường thì một số người chỉ trang điểm dưới quầng mắt để che đi sự mệt mỏi của họ hehe)
- **Comb my hair/ Brush out my hair/ Brush the knots out of my hair** (Chải tóc/ chải tóc/ cũng là chải tóc nhưng sẽ kiểu nếu tóc bị rối nhiều)
- **Have my hair down:** Thả tóc

+ But you can say I am a mother, I always looking downs, helping, workings, I always doing a lot of things. I can't have my hair in my face. So I need to use a hair tie and I need to **tie back/tie up my hair/ pull up my hair** (Nhưng bạn có thể nói là tôi là mẹ, tôi luôn luôn phải cúi đầu nhìn xuống, giúp đỡ, làm việc và làm rất nhiều thứ. Tôi không thể để tóc xuề xòa trên mặt tôi được. Vậy nên, tôi cần cái dây buộc tóc và tôi cần phải buộc tóc lên)
- **Tie back/ tie up my hair/ pull up my hair:** Buộc tóc lên
- **Make the bed:** it's always nice when you have your bed made (Gấp chăn mền: Sẽ luôn thật là tuyệt khi bạn gấp chăn mền gọn gàng hihi)
- **Make breakfast** (Làm đồ ăn sáng)
Ex: After I'm awake, I **head to** the kitchen and start to make some breakfast. I am a morning person, so I feel really good when I get up early. But actually today I feel that I wake up on the wrong side of the bed. (Sau khi tôi thức dậy, tôi đi thẳng vào bếp và bắt đầu làm đồ ăn sáng. Tôi là típ người buổi sáng, nên tôi cảm thấy rất thoải mái khi tôi thức dậy sớm. Nhưng thực sự hôm nay

sau khi thức dậy, tui cảm giác tâm trạng không được tốt lắm)

- + Morning person: Someone who always wakes up in a good mood (Người thích buổi sáng: Là những người thức dậy với tâm trạng vui vẻ)
- + Night owl: they work well or feel awake and happy at night (Cú đêm: Họ thường làm việc tốt hay cảm giác tỉnh táo và vui vẻ về đêm kaka)
- + To wake up on the wrong side of the bed: It means to wake up in a bad mood (Thức dậy trong trạng thái hơi quạo, không được vui vẻ lắm. Xu cà na haha).

- **Make a mug of coffee** (Pha 1 ly cà phê)
- **Eat breakfast/ Have breakfast** (Ăn sáng)
- **Check my email, Read the news and check my social media accounts:** Fb, Insta, Tiktok... (Kiểm tra email, đọc vài mẩu tin tức và kiểm tra mấy tài khoản mạng xã hội như: Fb, Insta, Tiktok...)
- **Take a shower/ Have a shower** (Đi tắm)
- **Dry off with a towel:** after my shower (Lau khô người: sau khi tắm xong)
- **Put on some perfume** /'pɜ:fju:m/ (Xịt thêm miếng nước hoa)
- **Get dressed:** I decide what I'm going to wear for the day, and get ready to go to work (Thay quần áo: Tui quyết định tui cần mặc gì cho hôm nay, và chuẩn bị sẵn sàng để đi làm)
- **To go over:** To review or check something (Xem lại, kiểm tra lại thứ gì đó)
 - + Ex: I need to go over my plans for the day (Xem lại chi tiết và kỹ lưỡng kế hoạch trong ngày)
 - + Ex: Hey, when you have a second, could you go over this email before I send it? (Hey, khi nào bà có thời gian, bà có thể xem lại email này trước khi tui gửi nó đi được không?)
- **Make a lunch and Pack a lunch** (Làm đồ ăn trưa, và gói đồ ăn trưa đi)
- **Grab my things:** grab my keys, grab my laptop... (Lấy đồ đạc: lấy chìa khóa, lấy laptop...)
- **Drop off:** Đưa đón ai đó.

Ex: After breakfast, I drop my son "tên con iu của Kiều" off at preschool (Sau ăn sáng, tui đưa con zai tới trường mầm non)
- **Go to work/ go to school/ Head out the door** (it means that you're leaving your house) – (Đi làm / Đi tới trường / Đi ra khỏi nhà – Những cụm này có chung nghĩa là bạn sẽ rời khỏi nhà)
- **Take off my jacket:** when I get to work (Cởi áo khoác: Khi tôi tới chỗ làm)
- **Hang up my jacket** (Treo áo khoác của tôi lên)

- **Eat my lunch, talk to my co-workers** (Ăn cơm trưa, nói chuyện với đồng nghiệp của tui)
- **Take a nap** (Nghỉ trưa)
- **Go back home** (Đi về nhà)
- **Do my work at night** (Làm việc vào buổi tối)
- **Play with my kid/ Spend time with my kid** (Chơi với con / Dành thời gian cho đứa con đáng iu cute của tui ^^)
- **To catch up** (on): to do tasks or chores /tʃʊ:(r)/ that you have avoided or to talk with someone you haven't seen for a while (Xử lý công việc mà bạn đã tránh hoặc chưa làm/ Nói chuyện với bạn của bạn, người mà lâu rồi bạn chưa nói chuyện lại)
 - + Ex: I need to catch up on chores (Tôi cần phải xử lý công việc dọn dẹp thôi)
 - + Ex: I need to call my friend to catch up (Tôi cần gọi bạn t để nói chuyện thôi ^^)
- **To put someone to bed:** to help someone sleep (Giúp ai đó ngủ)
Ex: I put my kid to bed (Tôi dỗ dành con tôi đi ngủ)
- **Go to bed / Hit the hay** (Đi ngủ)
- **Toss and turn:** to not sleep well, to be restless (Quay bên này, xoay bên kia: Kiểu ngủ không được ngon, bồn chồn trong người)
 - + Ex: I tossed and turned until I finally fell asleep at 2 a.m (Tôi xoay bên này sang bên kia cho tới khi tôi chìm vào giấc ngủ lúc 2h sáng)
 - + Ex: I just couldn't get comfortable in bed and tossed and turned all night (Tôi không cảm thấy thoải mái và cứ xoay bên này xoay bên kia cả đêm)
- **Sleep tight and sweet dreams:** An idiom meaning “sleep well” (Đây kiểu là cách diễn đạt chúc ngủ ngon mà người bản xứ hay sử dụng)

V. Common questions and answers (Câu hỏi và câu trả lời thông dụng)

1. **What time do you usually wake up in the morning?** (Bạn thường thức dậy lúc mấy giờ vào buổi sáng?)

=> I usually wake up at 6 in the morning. (Tôi thường thức dậy lúc 6h sáng)

2. **Do you usually take a shower in the morning or in the evening?** (Bạn thường tắm vào buổi sáng hay tối?)

=> I usually take a shower in the evening (Tôi thường tắm vào buổi tối)

3. **What do you usually have for breakfast/lunch/dinner?** (Bạn thường ăn gì vào bữa sáng/trưa/tối?)

=> I usually have bread and milk for breakfast (Tôi thường ăn bánh mì và sữa trong bữa sáng)

4. How do you go to school/work? (Bạn đi đến trường/ đi làm bằng phương tiện gì?)

=> I go to school by bus/bike/motorbike/car (Tôi đi đến trường bằng xe buýt/ xe đạp/xe máy/ xe ô tô)

5. How much time do you spend doing your homework? (Bạn dùng bao nhiêu thời gian để làm bài tập về nhà?)

=> I usually spend 2 hours doing my homework (Tôi thường dùng 2 giờ để làm bài tập về nhà)

6. Do you like watching movie? (Bạn có thích xem phim không?)

=> Yes, I do (Vâng, tôi có)

7. How often do you meet friends? (Bạn có thường gặp gỡ bạn bè không?)

=> I meet my friends twice a week. (Tôi gặp bạn 2 lần 1 tuần)

Now practice again with your own answers.

VI. HOMEWORK (Bài tập về nhà)

Write a paragraph about your daily routine.

(Viết một đoạn văn về hoạt động hằng ngày của bạn)

