

问题

错误用词

咬舌音

指代不明的代词

平时练习口语的方式

今日上课内容

健康饮食 diet

睡眠相关

How do you get a good night sleep

放松 relax 的同义替换

问题

不做作业的时候不开口

单词的使用，词性乱用

错误用词

难忘的记忆：unforgettable **memory**.

我很感激他：I am really **appreciative** with/to him

咬舌音

that, think 咬舌头

school

sink vs think

sink or swim 逆流而上

score [/sko:/:](#) vs school [/sku:l/](#)

little

small, world, appeal

指代不明的代词

every one have their hobby , some of my people might think **it** is funny,

some of my people might think **jokes** are funny, but i think **it** **they** is boring

think->believe

平时练习口语的方式

经常把想到的转成英文：必须这样，每个人都这样。都从中文转换到英文

但也说明 **语言功底很弱**

改善英语能力：一定要 increase exposure to English **曝光在英语之中**

学以致用，用在周围的话题上，唱歌也挺好。

TED, BBC,

explore/develop 有耐心 (patience) , 有热情 (enthusiasm,) , 有上进心 (motivation)

改善口语能力：学术交流，口语。要非常规范->基础英语能力。 六级+雅思词汇

词汇要用，学单词的时候，注意词性。基础语法。学句子的方式学单词---》记住固定搭配，词组。

基础英语能力，词汇（六级，雅思），固定搭配，表达以及词组，修饰成分

阅读：句子的主干和固定搭配。阅读能做对，口语也能靠着用。

跟读贼他妈有用，天天练！

今日上课内容

work in the gym 去健身房运动

do cardio sports 做有氧运动

坐了很久的：sedentary /'sed(ə)nt(ə)rɪ/ -> a sedentary lifestyle

随着科技的发展，现在的人们逐渐养成久坐的生活方式(a sedentary lifestyle)，因此很多人变胖了

with..., ... as a result

obese 肥胖的 become obese

how do people **exercise** to keep healthy.

in my **perspective**

[pə'spektɪv]

n.透视画法,透视图,远景,前途,观点,看法,观点,观察

增强心脏功能：strengthen heart

血液循环：blood circulation

我认为现在的人应该规律性运动，尤其是有氧运动，比如跑步游泳。。这样可以让 **他们的** 身体保持活跃。但我也明白现在的人们生活都很忙碌，对于上班族来说，他们要改变久坐的习惯，比如每办公30分钟，就站起来走一走，放松一下身体，也是蛮不错的选择。

增强免疫力：Boost immune system

精神健康：body and mind

保持健康：stay healthy -> stay/keep physically fit (adv+adj)

- a good way to ... 是...的好方法
- socialize 社交
- build character 塑造品格
- teach teamwork 教会团队合作

is a good way to socialize

build character like persistence(持之以恒) and patience(耐心) and confidence(自信)

单人运动: individual sports;

多人运动: group sports; ball games

一个擅长篮球的人(player), 一定知道团队合作(team work)的精神, 并且一定是个擅长社交(socializing)的人

...be good at teamwork and socializing with others.

健康饮食 diet

食物摄入: intake

名词形式

less intake of sugar and fat

动词形式

cut down on fatty/ sugary foods 少吃油腻/糖分高的食物

原理垃圾食品

stay away from junk food

健康饮食习惯:

keep a balanced diet 保持均衡饮食

eat plenty of greens and roughage 吃大量蔬菜和粗粮

be high/rich in... 富含...

vitamins/proteins/fiber 维他命/蛋白质/纤维

rough粗糙的 roughage 粗糙的一类东西->粗粮

vitamins [/ˈvaɪtəmin/](#) 歪他命

我建议小孩子多吃粗粮，因为这些食物富含维他命

youngster /'jʌŋstə/ 不发g的音

they are high in vitamins

批判性思维: critical thinking

不良饮食习惯

go on a diet(减肥方式, 节食) -> lose weight

网红减肥餐: a faddish(风靡一时的) diet

饮食失调: eating disorder

现在很多人进行网红减肥餐，所以他们最终饮食失调了

Now many people go on a faddish diet, so they finally **suffering** from eating disorder .

suffering的发音 ☆['sʌfə]

高热量食物: high-calories foods


很想吃: have a craving for fatty and sugary food

很想吃高热量的食物 craving 的发音 /kreɪv/

说话中: 刘洁 强化: Gloria

 启德教育
EIC EDUCATION

- 饮食的时间与地点:
 - eat at home rather than eat out 在家吃而不是在外吃
 - selects healthy ingredients 选择健康的原料
 - organic food 有机食物
 - eat three square meals 吃规律的三餐
 - skip breakfast 不吃早餐



Teaching Lifelong Success

食材: ingredient

我喜欢在家吃不喜欢在外面吃，我会去超市选购健康的食材，做一顿美美的饭 (If I cook my own meals)

方方正正的三餐: square meals

how do you think people should eat to have a healthy meal

睡眠相关

早睡早起，让人健康富有和聪明


Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise


- establish a regular routine 建立规律的作息
- get a good night's sleep 睡个好觉
- put away your gadgets 把电子设备放到一边
- sleep like a baby 睡得好

routine重音在t上面

gadget [/ˈɡædʒɪt/]电子设备的总称 Electronic equipment/devices

说话中：许子康 强化：刘洁 强化：
✕


启德教育
EIC EDUCATION



- Don'ts 不该做的事：
- stay up late 熬夜
- pull all-nighters 熬通宵
- constantly on the go 忙个不停
- suffer from insomnia 遭受失眠
- sleep deprivation 睡眠剥夺
- nod off during classes 在上课时打盹

Teaching Lifelong Success

忙个不停

失眠：insomnia

sleeping disorder 睡眠失调

deprive (剥夺) sb of sth

sleep deprivation (不太好发音 /deprɪ'veɪʃ(ə)n/

you will be deprived of sleeping

How do you get a good night sleep

怎样才能睡得好，不是说分析

审题很重要。。真的稍微一点就偏题了

有些人会经常忙碌。。。所以我的建议是。。

放松 relax 的同义替换

- kick back and relax 好好放松休息
- loosen up 身心放松
- let one's hair down 放松一下
- chill out
- unwind
- have fun
- have a good time
- relieve stress
- stay sane(反义: lose one's mind)

take a break from the daily grind

lose one's mind 高度紧张, 精神崩溃


stay sane-> 做正常人

are you out of your mind

使用本节课的词汇和句型, 回答健康相关的话题

feed your stomach

对话中: 刘洁 强化: Gloria

 启德教育
EIC EDUCATION

- Exam practice: 请使用本节课讲的词汇和句型练习
- What do you do to keep fit?
- Have you ever been on a diet? Did it work?
- Do you think people in your country are healthier than before?
- How should we encourage people/children to be healthier?

Teaching Lifelong Success

cardio sports

healthy ingredients, cook my own meals

decision on the collage choosing

我需要选择是否留在北京，还是去