

## CÂU ỨNG DỤNG KHÍA CẠNH (HỌC THUỘC)

EDUCATION .....	1
HEALTH .....	5
TECHNOLOGY .....	8
SPORTS .....	11
PEOPLE .....	14
HOUSING .....	17
PERSONALITY .....	20
COUNTRYSIDE.....	23
CITY .....	25
TRANSPORTATIONS.....	27
ENVIRONMENT .....	30

## EDUCATION

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- Positive lifestyle choices (<i>những lựa chọn lối sống tích cực</i>)  =&gt; It promotes positive lifestyle choices such as maintaining a balanced diet and engaging in regular physical activity.</p>	<p>- Physically inactive (<i>ít vận động về thể chất</i>)  =&gt; Spending excessive time sitting and studying may lead to a physically inactive lifestyle, which negatively affects overall well-being.  (<i>Việc ngồi và học quá nhiều có thể dẫn đến lối sống ít vận động, gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tổng thể.</i>)</p>

	<p>( Nó thúc đẩy những lựa chọn lối sống tích cực như duy trì chế độ ăn cân bằng và tham gia hoạt động thể chất thường xuyên.)</p> <p>- Longevity (tuổi thọ)</p> <p><b>It lowers the risk of chronic illnesses and significantly contributes to improved health and longevity.</b></p> <p>(Nó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và đóng góp đáng kể vào việc cải thiện sức khỏe và tuổi thọ.)</p>	<p>- Frequent headaches / Recurring headaches (đau đầu thường xuyên)</p> <p><b>=&gt; Academic stress can result in recurring headaches and sleep disturbances, both of which impact mental and physical health.</b></p> <p>(Áp lực học tập có thể gây ra những cơn đau đầu lặp đi lặp lại và rối loạn giấc ngủ, cả hai đều ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất.)</p> <p>- Sleep deprivation (sự thiếu ngủ, mất ngủ)</p> <p><b>Sleep deprivation can significantly lower energy levels and weaken the immune system, making the body more vulnerable to illness.</b></p> <p>(Thiếu ngủ có thể làm giảm đáng kể mức năng lượng và làm suy yếu hệ miễn dịch, khiến cơ thể dễ mắc bệnh hơn.)</p>
Mental Health	<p>- Self-assured / Boost your self-confidence (tự tin, tăng sự tự tin)</p> <p><b>=&gt; A quality education can boost your self-confidence by equipping you with the knowledge and skills needed to succeed.</b></p>	<p>- Mentally draining / Emotionally exhausting (gây kiệt sức tinh thần / cảm xúc)</p> <p><b>=&gt; Excessive academic pressure can be mentally draining and may result in heightened levels of stress or anxiety.</b></p> <p>(Áp lực học tập quá mức có thể khiến tinh thần kiệt quệ và dẫn đến mức độ căng thẳng hoặc lo âu cao hơn.)</p>

	<p>(Một nền giáo dục chất lượng có thể nâng cao sự tự tin bằng cách trang bị cho bạn kiến thức và kỹ năng cần thiết để thành công.)</p> <p>- <b>Cope with stress effectively (đối phó với căng thẳng một cách hiệu quả)</b>  <b>=&gt; It provides strategies to help individuals cope with stress effectively, especially during challenging situations.</b>          (Nó cung cấp các chiến lược giúp cá nhân đối phó với căng thẳng một cách hiệu quả, đặc biệt trong những tình huống khó khăn.)</p> <p>- <b>Develop problem-solving skills (rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề)</b>  <b>=&gt; Education plays a crucial role in developing problem-solving skills, which are essential in both academic and real-life contexts.</b>          (Giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề, điều này rất cần thiết trong cả môi trường học tập và cuộc sống thực tế)</p>	<p>- <b>Feel emotionally overwhelmed / Become overloaded (cảm thấy quá tải về mặt cảm xúc / bị quá tải)</b>  <b>=&gt; Constantly focusing on work without adequate rest can leave individuals feeling emotionally overwhelmed and burnt out.</b>          (Liên tục tập trung vào công việc mà không nghỉ ngơi đầy đủ có thể khiến con người cảm thấy quá tải về mặt cảm xúc và kiệt sức.)</p> <p>- <b>Fatigue / Decreased energy levels (sự mệt mỏi / mức năng lượng giảm)</b>  <b>=&gt; Chronic stress often disrupts sleep patterns and leads to fatigue or significantly decreased energy levels.</b>          (Căng thẳng kéo dài thường làm rối loạn giấc ngủ và dẫn đến sự mệt mỏi hoặc mức năng lượng giảm đáng kể.)</p>
Knowledge	<p>- <b>Gain new knowledge and broaden your understanding (tiếp thu kiến thức mới và mở rộng hiểu biết)</b>  <b>=&gt; Education enables individuals to gain new knowledge and broaden their understanding of the world around them.</b>          (Giáo dục giúp cá nhân tiếp thu kiến thức mới và mở rộng hiểu</p>	<p>- <b>Lack practical relevance (thiếu tính ứng dụng thực tế)</b>  <b>=&gt; Some school subjects may appear to lack practical relevance, making students question their real-world value.</b>          (Một số môn học ở trường có thể dường như thiếu tính ứng</p>

<p><i>biết về thế giới xung quanh.)</i></p> <p><b>- Access to better career opportunities (tiếp cận các cơ hội nghề nghiệp tốt hơn).</b>  <b>=&gt; A good education increases your chances of accessing better career opportunities and securing a more stable future.</b>  <i>(Một nền giáo dục tốt sẽ tăng khả năng tiếp cận các cơ hội nghề nghiệp tốt hơn và đảm bảo một tương lai ổn định hơn.)</i></p> <p><b>- Be well-prepared for real-life challenges (được chuẩn bị tốt cho các thử thách thực tế)</b>  <b>=&gt; It helps individuals become well-prepared for various real-life challenges by equipping them with essential life skills.</b>  <i>(Nó giúp cá nhân chuẩn bị tốt cho những thử thách trong cuộc sống thực tế bằng cách trang bị cho họ những kỹ năng sống thiết yếu.)</i></p>	<p><i>dụng thực tế, khiến học sinh nghi ngờ về giá trị của chúng trong cuộc sống.)</i></p> <p><b>- Monotonous / Unengaging (đơn điệu / không thu hút)</b>  <b>=&gt; An excessive emphasis on exams can make the learning process feel monotonous and mentally exhausting for students.</b>  <i>(Việc quá tập trung vào các kỳ thi có thể khiến quá trình học trở nên đơn điệu và gây kiệt sức tinh thần cho học sinh.)</i></p>
--	--

## HEALTH

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- Physically fit / Energetic (<i>cường tráng / tràn đầy năng lượng</i>)  ⇒ <b>Maintaining good physical health makes us feel more energetic and capable.</b>  (<i>Duy trì sức khỏe thể chất tốt khiến chúng ta cảm thấy tràn đầy năng lượng và có khả năng hơn.</i>)</p> <p>- Diseases / Health problems (<i>bệnh tật / vấn đề sức khỏe</i>)  ⇒ <b>A healthy lifestyle helps prevent common diseases and improves life expectancy.</b>  (<i>Lối sống lành mạnh giúp ngăn ngừa các bệnh phổ biến và kéo dài tuổi thọ.</i>)</p> <p>- Consistent physical activity (<i>hoạt động thể chất đều đặn</i>)  ⇒ <b>Engaging in consistent physical activity supports both physical and mental well-being.</b>  (<i>Tham gia vào các hoạt động thể chất đều đặn giúp tăng cường cả thể chất và tinh thần.</i>)</p>	<p>- Cause harm / Have negative effects (<i>gây hại / ảnh hưởng tiêu cực</i>)  ⇒ <b>Excessive exercise can have negative effects on our health.</b>  (<i>Tập thể dục quá mức có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của chúng ta.</i>)</p> <p>- Physical injury / Bodily harm (<i>chấn thương thể chất</i>)  ⇒ <b>Inadequate rest may increase the risk of physical injuries.</b>  (<i>Nghỉ ngơi không đầy đủ có thể làm tăng nguy cơ chấn thương thể chất.</i>)</p> <p>- Deteriorate / Undermine physical strength (<i>làm suy yếu thể lực</i>)  ⇒ <b>A sedentary lifestyle can gradually undermine our physical strength.</b>  (<i>Lối sống ít vận động có thể dần làm suy yếu thể lực của chúng ta.</i>)</p>

<p><b>Mental Health</b></p>	<p>- Emotionally balanced / At ease (<i>cân bằng cảm xúc / thoải mái</i>)  ⇒ <b>Good mental health allows us to stay emotionally balanced and at ease.</b>  (<i>Sức khỏe tinh thần tốt giúp chúng ta duy trì trạng thái cân bằng cảm xúc và thoải mái.</i>)</p> <p>- Mentally alert / Concentrated (<i>tỉnh táo / tập trung tinh thần</i>)  ⇒ <b>Strong mental well-being enables us to stay mentally alert and concentrated.</b>  (<i>Sức khỏe tinh thần tốt giúp chúng ta tỉnh táo và duy trì sự tập trung.</i>)</p> <p>- Manage / Cope with (<i>quản lý / đương đầu với</i>)  ⇒ <b>It enables us to manage stress and cope with challenges more effectively.</b>  (<i>Nó giúp chúng ta quản lý căng thẳng và đương đầu với các thử thách hiệu quả hơn.</i>)</p>	<p>- Mental distress / Psychological discomfort (<i>rối loạn tâm lý / cảm giác bất ổn</i>)  ⇒ <b>Neglecting our mental well-being can result in mental distress or psychological discomfort.</b>  (<i>Bỏ bê sức khỏe tinh thần có thể dẫn đến cảm giác rối loạn hoặc bất ổn tâm lý.</i>)</p> <p>- Neglect / Overlook (<i>xem nhẹ / bỏ quên</i>)  ⇒ <b>Neglecting mental health can cause persistent fatigue and emotional instability.</b>  (<i>Việc xem nhẹ sức khỏe tinh thần có thể gây ra mệt mỏi kéo dài và bất ổn cảm xúc.</i>)</p> <p>- Have an impact on / Impair (<i>tác động đến / làm suy giảm</i>)  ⇒ <b>Chronic stress can significantly impair both our physical and mental health.</b>  (<i>Căng thẳng kéo dài có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cả thể chất và tinh thần của chúng ta.</i>)</p>
-----------------------------	--	---

Knowledge	<p>- In good physical condition / Physically well (<i>trong tình trạng thể chất tốt</i>)  =&gt; Knowledge equips us to stay in good physical condition and prevent health issues.  (<i>Kiến thức giúp chúng ta duy trì thể trạng tốt và phòng tránh các vấn đề sức khỏe.</i>)</p> <p>Prevent / Steer clear of (<i>phòng tránh / né tránh</i>)  =&gt; It allows us to prevent illness and make healthier choices.  (<i>Nó cho phép chúng ta phòng tránh bệnh tật và đưa ra lựa chọn lành mạnh hơn.</i>)</p> <p>- Intellectually sharp / Knowledgeable (<i>sắc sảo / hiểu biết rộng</i>)  =&gt; Gaining new knowledge makes us intellectually sharp and boosts our confidence.  (<i>Tiếp thu kiến thức mới giúp chúng ta trở nên sắc sảo hơn và tăng sự tự tin.</i>)</p>	<p>- Mislead / Overwhelm (<i>gây hiểu nhầm / làm cho quá tải</i>)  =&gt; An overload of incorrect information can mislead or overwhelm us.  (<i>Quá nhiều thông tin sai lệch có thể khiến chúng ta bị hiểu nhầm hoặc quá tải.</i>)</p> <p>- Hands-on experience / Practical application (<i>kinh nghiệm thực tiễn / áp dụng thực hành</i>)  =&gt; Without hands-on experience, learning may lack real-world value.  (<i>Nếu không có thực hành, việc học có thể thiếu giá trị thực tiễn.</i>)</p> <p>- Reliable / Fact-based (<i>đáng tin cậy / dựa trên sự thật</i>)  =&gt; Not all sources are reliable or fact-based, so critical thinking is essential.  (<i>Không phải tất cả nguồn thông tin đều đáng tin cậy, nên tư duy phản biện là rất cần thiết.</i>)</p>

## TECHNOLOGY

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- Digital tool / Technological device (<i>thiết bị công nghệ</i>)  =&gt; <b>Fitness apps and digital tools can support an active and balanced lifestyle.</b>  <i>(Các ứng dụng thể dục và thiết bị công nghệ có thể hỗ trợ lối sống năng động và cân bằng.)</i></p> <p>- Wearable health monitors (<i>thiết bị đeo theo dõi sức khỏe</i>)  =&gt; <b>Wearable health monitors track physical activity and promote healthier habits.</b>  <i>(Thiết bị đeo theo dõi sức khỏe giúp theo dõi hoạt động thể chất và thúc đẩy thói quen lành mạnh.)</i></p>	<p>- Damage / Have negative consequences for (<i>gây tổn hại / gây hậu quả tiêu cực</i>)  =&gt; <b>Excessive screen time can damage our eyesight and reduce concentration..</b>  <i>(Thời gian sử dụng màn hình quá nhiều có thể gây hại cho thị lực và giảm khả năng tập trung.)</i></p> <p>- Be overly dependent on (<i>quá phụ thuộc vào</i>)  =&gt; <b>Being overly dependent on machines may decrease our motivation to be active.</b>  <i>(Quá phụ thuộc vào máy móc có thể làm giảm động lực vận động của chúng ta. )</i></p> <p>- Disrupt / Interfere with (<i>làm gián đoạn / ảnh hưởng tiêu cực</i>)  =&gt; <b>Overusing technology can disrupt our sleep patterns and reduce sleep quality.</b>  <i>(Lạm dụng công nghệ có thể làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ và giảm chất lượng giấc ngủ.)</i></p>
Mental Health	<p>- Build/maintain social connections (<i>xây dựng / duy trì kết nối xã hội</i>)</p>	<p>- Disrupt focus / interfere with concentration (<i>làm gián đoạn sự tập trung</i>)</p>



	<p><b>=&gt; Technology enables us to build and maintain social connections with friends and family more easily.</b>  <i>(Công nghệ cho phép chúng ta dễ dàng xây dựng và duy trì mối quan hệ xã hội với bạn bè và gia đình.)</i></p> <p><b>- Alleviate stress / relieve psychological pressure</b>  <i>(giảm căng thẳng / giảm áp lực tâm lý)</i>  <b>=&gt; Various digital tools can help alleviate stress and improve overall mental well-being.</b>  <i>(Nhiều công cụ kỹ thuật số có thể giúp giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần tổng thể.)</i></p> <p><b>- Virtual support networks / digital social groups</b>  <i>(mạng hỗ trợ ảo / nhóm xã hội trực tuyến)</i>  <b>=&gt; Virtual support networks can provide emotional comfort and reduce feelings of loneliness.</b>  <i>(Các mạng lưới hỗ trợ ảo có thể mang lại sự an ủi tinh thần và giảm cảm giác cô đơn.)</i></p>	<p><b>=&gt; Overuse of digital devices can disrupt focus and interfere with sleep quality.</b>  <i>(Việc sử dụng thiết bị kỹ thuật số quá mức có thể làm gián đoạn sự tập trung và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.)</i></p> <p><b>- Mental health issues / emotional disorders</b> <i>(vấn đề sức khỏe tâm thần / rối loạn cảm xúc)</i>  <b>=&gt; Excessive social media use has been linked to increased levels of anxiety and emotional disorders such as depression.</b>  <i>(Việc sử dụng mạng xã hội quá mức có liên quan đến mức độ lo âu gia tăng và các rối loạn cảm xúc như trầm cảm.)</i></p> <p><b>- In-person relationships / offline social bonds</b> <i>(mối quan hệ trực tiếp / liên kết xã hội ngoài đời)</i>  <b>=&gt; Spending excessive time online can weaken offline social bonds and reduce meaningful interactions.</b>  <i>(Dành quá nhiều thời gian trực tuyến có thể làm suy yếu các mối quan hệ ngoài đời và giảm sự tương tác có ý nghĩa.)</i></p>
Knowledge	<p><b>- Accelerate the learning process</b> <i>(thúc đẩy quá trình học)</i>  <b>=&gt; Technology can accelerate the learning process by offering interactive and personalized tools.</b>  <i>(Công nghệ có thể thúc đẩy quá trình học thông qua các</i></p>	<p><b>- Mentally exhausted / Physically drained</b> <i>(kiệt sức về tinh thần / thể chất)</i>  <b>=&gt; Extended screen time can leave students mentally exhausted and physically drained.</b>  <i>(Việc sử dụng thiết bị trong thời gian dài có thể khiến học sinh kiệt</i></p>

<p>công cụ tương tác và cá nhân hóa.)</p> <p>- Gain instant access to / Have access to (<i>truy cập ngay lập tức</i>)  =&gt; <b>It allows learners to gain instant access to a wide range of information regardless of location.</b>  (<i>Nó cho phép người học truy cập ngay lập tức vào nhiều nguồn thông tin bất kể vị trí địa lý.</i>)</p> <p>- Cost-effective / Economically accessible (<i>hiệu quả về chi phí / dễ tiếp cận về mặt tài chính</i>)  =&gt; <b>Online education has become a cost-effective alternative to traditional learning.</b>  (<i>Giáo dục trực tuyến đã trở thành một lựa chọn hiệu quả về chi phí so với cách học truyền thống.</i>)</p>	<p>sức về tinh thần và thể chất.)</p> <p>- In-person communication / Direct interaction (<i>giao tiếp trực tiếp / tương tác trực tiếp</i>)  =&gt; <b>Overreliance on digital learning may reduce opportunities for in-person communication.</b>  (<i>Quá phụ thuộc vào việc học kỹ thuật số có thể làm giảm cơ hội giao tiếp trực tiếp.</i>)</p> <p>- Cognitive overload / Overexposure to information (<i>quá tải nhận thức / tiếp xúc quá nhiều thông tin</i>)  =&gt; <b>Exposure to too much online content can result in cognitive overload and reduce focus.</b>  (<i>Tiếp xúc với quá nhiều nội dung trực tuyến có thể dẫn đến quá tải nhận thức và giảm khả năng tập trung.</i>)</p>
--	---

## SPORTS

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p><b>-Stay strong and active: giữa thể lực và duy trì năng động</b>  <b>⇒ Playing sports enables individuals to remain physically fit and maintain an active lifestyle..</b>  <i>(Chơi thể thao giúp mọi người giữ được thể lực và duy trì lối sống năng động.)</i></p> <p><b>- Cardiovascular health: sức khỏe tim mạch</b>  <b>⇒ Engaging in regular physical activity significantly enhances cardiovascular health and contributes to overall well-being.</b>  <i>(Tập thể dục đều đặn có thể cải thiện đáng kể sức khỏe tim mạch và góp phần vào sức khỏe tổng thể.)</i></p> <p><b>- Team sports / Teamwork</b>  <b>⇒ Involvement in team sports fosters collaboration skills and makes physical activity more enjoyable and motivating.</b>  <i>(Việc tham gia vào các môn thể thao đồng đội giúp phát triển kỹ năng làm việc nhóm và khiến việc tập luyện trở nên thú vị, có động lực hơn.)</i></p>	<p><b>- Injury (n): sự chấn thương</b>  <b>⇒ Failing to warm up properly before exercising increases the risk of sports-related injuries.</b>  <i>(Không khởi động đúng cách trước khi chơi thể thao sẽ làm tăng nguy cơ chấn thương.)</i></p> <p><b>- Excessive time: quá nhiều thời gian</b>  <b>⇒ Spending excessive time on sports can lead to fatigue and reduce one's ability to focus on other important responsibilities.</b>  <i>(Dành quá nhiều thời gian cho thể thao có thể khiến người chơi kiệt sức và giảm khả năng tập trung vào các nhiệm vụ khác.)</i></p> <p><b>- Muscle strain: sự căng cơ</b>  <b>⇒ Overtraining may result in muscle strain and negatively impact physical performance and health.</b>  <i>(Việc luyện tập quá mức có thể gây căng cơ và ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất cũng như sức khỏe.)</i></p>

<p><b>Mental Health</b></p>	<p>- <b>Unwind (v): Thư giãn</b>  <b>⇒ Participating in sports enables individuals to unwind and temporarily disconnect from their worries.</b>  <i>(Tham gia thể thao giúp mọi người thư giãn và tạm thời thoát khỏi những lo âu.)</i></p> <p>- <b>Consistent (adj): Đồng đều</b>  <b>⇒ Engaging in consistent physical activity can boost mood and alleviate stress levels.</b>  <i>(Tập thể dục đều đặn có thể nâng cao tâm trạng và giảm mức độ căng thẳng.)</i></p> <p>- <b>Establish friendships (v): Kết bạn</b>  <b>⇒ Team sports provide opportunities to establish meaningful connections, which can enhance overall happiness.</b>  <i>(Thể thao đồng đội tạo cơ hội xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa, từ đó tăng cảm giác hạnh phúc.)</i></p>	<p>- <b>Disheartened (adj): Nản lòng</b>  <b>⇒ Experiencing defeat in a match can leave individuals feeling disheartened or demotivated.</b>  <i>(Thua một trận đấu có thể khiến người chơi cảm thấy chán nản hoặc mất động lực.)</i></p> <p>- <b>Perform (v): thể hiện.</b>  <b>⇒ Spending an excessive amount of time on sports may lead to psychological pressure and a constant desire to perform at a high level.</b>  <i>(Dành quá nhiều thời gian cho thể thao có thể dẫn đến áp lực tâm lý và mong muốn liên tục phải thể hiện xuất sắc.)</i></p> <p>- <b>Trauma (n): Chấn thương / Tổn thương</b>  <b>⇒ Sports-related trauma can have a detrimental impact on mental well-being and result in feelings of discouragement.</b>  <i>(Những tổn thương liên quan đến thể thao có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và gây cảm giác nản lòng.)</i></p>
<p><b>Knowledge</b></p>	<p>- <b>Technique (n) : Kỹ thuật</b>  <b>⇒ Learning sports rules and techniques helps people play better and enjoy the game more.</b>  <i>(Học các luật và kỹ thuật giúp mọi người chơi thể thao tốt hơn và tận hưởng hơn.)</i></p>	<p>- <b>Perceive something as + Adj: Nhận thấy cái gì như thế nào</b>  <b>⇒ Without adequate knowledge of rules, people may perceive sports as complex and challenging to engage in properly.</b>  <i>(Nếu không có đủ kiến thức về luật, mọi người có thể nhận thấy thể thao phức tạp và khó tham gia một cách đúng đắn.)</i></p>

	<p><b>- Fitness (v): Tình trạng khỏe mạnh.</b>  <b>⇒ Knowledge about fitness and health makes sports more effective for improving physical health.</b>  <i>(Hiểu biết về tình trạng khỏe mạnh và sức khỏe làm cho các môn thể thao hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe thể chất)</i></p> <p><b>- Ability (n): kỹ năng</b>  <b>⇒ Sports teach individuals collaboration and problem-solving abilities, which are valuable in everyday life.</b>  <i>(Các môn thể thao dạy mọi người kỹ năng hợp tác và giải quyết vấn đề, điều rất có giá trị trong cuộc sống hằng ngày.)</i></p>	<p><b>-Technique (n): Kỹ thuật.</b>  <b>⇒A lack of understanding about techniques can result in physical trauma during sports.</b>  <i>(Thiếu hiểu biết về các kỹ thuật có thể dẫn đến chấn thương thể chất khi tham gia thể thao.)</i></p> <p><b>- Manage (v): quản lý</b>  <b>⇒ Not knowing how to manage time effectively for sports and study can generate considerable stress.</b>  <i>(Không biết cách quản lý thời gian hiệu quả cho thể thao và việc học có thể tạo ra căng thẳng đáng kể.)</i></p>
--	---	---

## PEOPLE

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Energetic (adj):</b> tràn đầy năng lượng  ⇒ <b>Energetic people prefer walking or cycling rather than driving.</b>  (Những người tràn đầy năng lượng thích đi bộ hoặc đạp xe hơn là lái xe.)</p> <p>- <b>Recuperate (v):</b> hồi phục  ⇒ <b>When people are exhausted, they need time to recuperate.</b>  (Khi con người kiệt sức, họ cần thời gian để hồi phục.)</p> <p>- <b>Robust (adj):</b> khỏe mạnh  ⇒ <b>Robust individuals generally have more stamina.</b>  (Những người khỏe mạnh thường có sức bền nhiều hơn.)</p>	<p>- <b>Obese (adj):</b> béo phì  ⇒ <b>Obese people often experience serious health issues.</b>  (Người béo phì thường gặp các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe.)</p> <p>- <b>Frail (adj):</b> yếu ớt  ⇒ <b>He feels frail because he hasn't eaten properly for several days.</b>  (Anh ấy cảm thấy yếu ớt vì không ăn uống đầy đủ mấy ngày.)</p> <p>- <b>Overwhelmed (adj):</b> quá tải  ⇒ <b>People who work excessive hours often feel overwhelmed</b>  (Người làm việc quá nhiều giờ thường cảm thấy quá tải.)</p>
Mental Health	<p>- <b>Companionship (n):</b> tình bạn  ⇒ <b>A good companionship can make you feel content and relaxed.</b>  (Một tình bạn tốt khiến bạn cảm thấy hài lòng và thư giãn.)</p>	<p>- <b>Apprehension (n):</b> sự lo lắng  ⇒ <b>Apprehension can make people feel uneasy and unable to unwind.</b>  (Sự lo lắng khiến con người bất an và khó thả lỏng.)</p>

	<p>- <b>Interaction (n): sự tương tác</b>  <b>=&gt; Effective interaction helps people express their emotions and alleviate stress.</b>  <i>(Tương tác hiệu quả giúp mọi người bày tỏ cảm xúc và giảm căng thẳng.)</i></p> <p>- <b>support (n): Sự hỗ trợ</b>  <b>=&gt; Family support is crucial when someone feels overwhelmed or upset.</b>  <i>(Sự hỗ trợ từ gia đình rất quan trọng khi ai đó cảm thấy quá tải hoặc buồn rầu.)</i></p>	<p>- <b>Isolation (n): sự cô lập</b>  <b>=&gt; Isolation can significantly influence my mood and cause sadness.</b>  <i>(Sự cô lập có thể ảnh hưởng đáng kể đến tâm trạng và gây ra buồn bã.)</i></p> <p>- <b>depression (n): sự trầm cảm</b>  <b>=&gt; Depression can make people feel exhausted and lose motivation for activities they usually enjoy.</b>  <i>(Sự trầm cảm khiến người ta mệt mỏi và mất động lực cho những hoạt động họ yêu thích.)</i></p>
Knowledge	<p>- <b>Inquisitiveness (n): sự tò mò ham học</b>  <b>=&gt; People with inquisitiveness love learning and constantly try to explore new ideas.</b>  <i>(Người ham học hỏi luôn cố gắng khám phá ý tưởng mới.)</i></p> <p>- <b>Innovation (n): sự đổi mới</b>  <b>=&gt; Some people use innovation to make learning more engaging.</b>  <i>(Nhiều người dùng sự đổi mới để việc học thú vị hơn.)</i></p>	<p>- <b>Conformity (n): sự tuân theo, bắt chước</b>  <b>=&gt; Conformity due to peer pressure may stop people from thinking independently.</b>  <i>(Sự tuân theo vì áp lực bạn bè có thể ngăn cản tư duy độc lập.)</i></p> <p>- <b>Preoccupied (adj): quá bận tâm, bận rộn</b>  <b>=&gt; Adults are often too preoccupied to continue their education.</b>  <i>(Người lớn thường quá bận tâm để tiếp tục học tập.)</i></p> <p>- <b>Encounter (v): gặp phải</b>  <b>=&gt; I often encounter difficulties when learning complex</b></p>

	<p>- Investigation (n): sự nghiên cứu tìm hiểu =&gt; I use investigation to gain new knowledge and solve challenges. (Tôi sử dụng nghiên cứu để thu nhận kiến thức mới và giải quyết thử thách.)</p>	<p>grammar. (Tôi thường gặp khó khăn khi học ngữ pháp phức tạp.)</p>
--	--	--



## HOUSING

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Air Quality (n):</b> chất lượng không khí  <b>=&gt; Good indoor air quality can enhance your physical health.</b>  <i>(Chất lượng không khí trong nhà tốt có thể nâng cao sức khỏe thể chất của bạn.)</i></p> <p>- <b>Temperature Regulation (n):</b> kiểm soát nhiệt độ  <b>=&gt; Proper temperature regulation helps prevent illnesses caused by extreme cold or heat.</b>  <i>(Kiểm soát nhiệt độ hợp lý giúp phòng tránh bệnh do quá lạnh hoặc quá nóng.)</i></p> <p>- <b>Sun Exposure (n):</b> tiếp xúc ánh nắng  <b>=&gt; Adequate sun exposure through windows can boost vitamin D levels.</b>  <i>(Tiếp xúc đủ ánh nắng qua cửa sổ có thể tăng mức vitamin D.)</i></p>	<p>- <b>Hazardous (adj):</b> nguy hiểm  <b>=&gt; Hazardous housing conditions can lead to accidents such as falling or slipping..</b>  <i>(Điều kiện nhà ở nguy hiểm có thể dẫn đến tai nạn như té ngã.)</i></p> <p>- <b>Sedentary Lifestyle (n):</b> lối sống ít vận động  <b>=&gt; A sedentary lifestyle from spending too much time indoors can cause back pain.</b>  <i>(Lối sống ít vận động do ở trong nhà quá nhiều có thể gây đau lưng.)</i></p> <p>- <b>Discomfort (n):</b> sự khó chịu  <b>=&gt; Continuous discomfort from poor furniture can negatively impact your health.</b>  <i>(Sự khó chịu kéo dài từ đồ nội thất kém có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe.)</i></p>

<p><b>Mental Health</b></p>	<p>- <b>Privacy (n): sự riêng tư</b>  <b>=&gt; Having privacy in your home helps you feel relaxed and less stressed.</b>  <i>(Việc có sự riêng tư trong nhà giúp bạn cảm thấy thư giãn và ít áp lực hơn.)</i></p> <p>- <b>Unwind (v): thư giãn</b>  <b>=&gt; People can unwind at home by reading, listening to music, or taking a bath.</b>  <i>(Mọi người có thể thư giãn ở nhà bằng cách đọc sách, nghe nhạc hoặc tắm.)</i></p> <p>- <b>Reassuring (adj): mang tính trấn an</b>  <b>=&gt; A reassuring home environment helps people feel safe and protected.</b>  <i>Môi trường sống trấn an giúp con người cảm thấy an toàn và được bảo vệ.)</i></p>	<p>- <b>Isolation (n): sự cô lập</b>  <b>=&gt; Working from home continuously can result in social isolation.</b>  <i>(Làm việc ở nhà liên tục có thể dẫn đến sự cô lập xã hội.)</i></p> <p>- <b>Overthinking (n): sự suy nghĩ quá mức</b>  <b>=&gt; Staying indoors for too long can cause overthinking and anxiety.</b>  <i>(Ở trong nhà quá lâu có thể gây ra suy nghĩ quá mức và lo âu.)</i></p> <p>- <b>Stress (n): sự căng thẳng</b>  <b>=&gt; Living in a messy home with too much noise can make it hard to concentrate and cause stress.</b>  <i>(Sống trong một căn nhà bừa bộn và quá nhiều tiếng ồn có thể khiến bạn khó tập trung và gây căng thẳng.)</i></p>
<p><b>Knowledge</b></p>	<p>- <b>Recommendation (n): sự khuyến nghị</b>  <b>=&gt; People often seek recommendations from real estate experts before investing in a house.</b>  <i>(Mọi người thường tìm kiếm sự khuyến nghị từ chuyên gia bất</i></p>	<p>- <b>Ill-prepared (adj): chuẩn bị kém</b>  <b>=&gt; Being ill-prepared for household emergencies, such as electrical failures, can pose serious risks.</b>  <i>(Việc chuẩn bị kém cho các tình huống khẩn cấp tại nhà,</i></p>

<p>động sản trước khi đầu tư vào một căn nhà.)</p> <p>- <b>Acquire (v):</b> lĩnh hội  <b>=&gt; You should acquire practical skills to handle minor repairs and maintain your house properly.</b>  <i>(Bạn nên lĩnh hội kỹ năng thực tiễn để xử lý các sửa chữa nhỏ và duy trì căn nhà một cách hiệu quả.)</i></p> <p>- <b>Explore (v):</b> khám phá, tìm hiểu  <b>=&gt; I have explored many creative solutions to enhance the comfort and functionality of my living space..</b>  <i>(Tôi đã khám phá nhiều giải pháp sáng tạo để nâng cao sự tiện nghi và công năng của không gian sống.)</i></p>	<p><i>như mất điện, có thể gây ra rủi ro nghiêm trọng.)</i></p> <p>- <b>Misconception (n):</b> quan niệm sai lầm  <b>=&gt; A misconception about using home appliances can result in damage or injury.</b>  <i>(Quan niệm sai lầm về việc sử dụng thiết bị gia dụng có thể dẫn đến hư hỏng hoặc chấn thương.)</i></p> <p>- <b>Negligent (adj):</b> cẩu thả, lơ là  <b>=&gt; Negligent planning during home renovation projects can cause long-term inconvenience.</b>  <i>(Việc lập kế hoạch cẩu thả trong quá trình cải tạo nhà có thể gây ra sự bất tiện lâu dài.)</i></p>
---	--

## PERSONALITY

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Health-conscious (a):</b> Quan tâm đến sức khỏe  <b>⇒ Health-conscious people often choose healthy meals and stay active every day.</b>  <i>(Người quan tâm đến sức khỏe thường chọn bữa ăn lành mạnh và vận động mỗi ngày.)</i></p> <p>- <b>Cheerful (a):</b> Vui vẻ, tươi tắn  <b>⇒ Cheerful people usually have lower stress levels, which is good for the body.</b>  <i>((Người vui vẻ thường có mức độ căng thẳng thấp hơn, điều này tốt cho cơ thể.)</i></p> <p>- <b>Motivated (a):</b> Có động lực  <b>⇒ Motivated people often follow their fitness plans and improve their health.</b>  <i>(Người có động lực thường theo sát kế hoạch luyện tập và cải thiện sức khỏe.)</i></p>	<p>- <b>Nervous (a):</b> Lo lắng, bồn chồn  <b>⇒ Nervous people may have stomach problems or trouble sleeping.</b>  <i>(Người hay lo lắng có thể bị đau bụng hoặc khó ngủ.)</i></p> <p>- <b>Overworking (a):</b> Làm việc quá sức  <b>⇒ Overworking people might skip meals and ignore signs of tiredness.</b>  <i>(Người làm việc quá sức có thể bỏ bữa và không để ý khi mệt.)</i></p>
Mental Health	<p>- <b>Grateful (a):</b> Biết ơn  <b>⇒ Grateful people often feel more peaceful and happier in life.</b></p>	<p>- <b>Moody (a):</b> Dễ thay đổi cảm xúc  <b>⇒ Moody people can feel happy one moment and sad the next, which affects their mood.</b>  <i>(Người dễ thay đổi cảm xúc có thể vui đó rồi buồn đó, điều này ảnh hưởng đến tâm trạng.)</i></p>

	<p>(Người biết ơn thường cảm thấy bình yên và hạnh phúc hơn trong cuộc sống.)</p> <p>- <b>Sociable (a): Dễ hòa đồng</b>  ⇒ <b>Sociable people easily build connections that support their mental health.</b>  (Người hòa đồng dễ dàng xây dựng các mối quan hệ tốt cho sức khỏe tinh thần.)</p> <p>- <b>Supportive (a): Hay giúp đỡ, hỗ trợ</b>  ⇒ <b>Supportive people create a warm and caring environment for others and themselves.</b>  (Người hay hỗ trợ tạo ra môi trường ấm áp cho người khác và cho chính họ.)</p>	<p>- <b>Controlling (a): Thích kiểm soát</b>  ⇒ <b>Controlling people feels stressed when things don't go as planned.</b>  (Người thích kiểm soát thấy căng thẳng khi mọi việc không theo ý họ.)</p>
Knowledge	<p>- <b>Open-minded (a): Cởi mở</b>  ⇒ <b>Open-minded people are willing to learn new ideas and accept different views.</b>  (Người cởi mở sẵn sàng học những ý tưởng mới và chấp nhận quan điểm khác biệt.)</p> <p>- <b>Organized (a): Có tổ chức</b>  ⇒ <b>Organized learners plan their study time well and learn more effectively.</b>  (Người học có tổ chức lên kế hoạch học tập tốt và học</p>	<p>- <b>Easily distracted (a): Dễ bị xao nhãng</b>  ⇒ <b>People who are easily distracted may find it hard to focus on one subject for long.</b>  (Người dễ bị xao nhãng khó tập trung vào một chủ đề trong thời gian dài.)</p> <p>- <b>Indecisive (a): Thiếu quyết đoán</b>  ⇒ <b>Indecisive people may waste time choosing what to learn or how to do it.</b>  (Người thiếu quyết đoán có thể tốn thời gian để chọn cách học hoặc nội dung học.)</p>

hiệu quả hơn.)

- **Goal-oriented (a): Hướng đến mục tiêu**

⇒ **Goal-oriented people stay focused when learning and finish what they start.**

(Người hướng đến mục tiêu luôn tập trung và hoàn thành việc học đã bắt đầu.)

## COUNTRYSIDE

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Pure atmosphere (n):</b> Bầu không khí trong lành  <b>⇒ The countryside offers a pure atmosphere, far from traffic fumes and noise.</b></p> <p><i>((Nông thôn mang lại bầu không khí trong lành, cách xa khói bụi giao thông và tiếng ồn.))</i></p> <p>- <b>Homegrown food (n):</b> Thức ăn tự trồng tại nhà  <b>⇒ Many families in the countryside grow their own fruits and vegetables for daily use.</b></p> <p><i>(Nhiều gia đình ở nông thôn trồng rau quả để dùng hằng ngày.)</i></p> <p>- <b>Outdoor lifestyle (n):</b> Lối sống ngoài trời  <b>⇒ People in rural areas enjoy an outdoor lifestyle, which keeps them fit and healthy.</b></p> <p><i>(Người ở nông thôn thích lối sống ngoài trời, giúp họ khỏe mạnh.)</i></p>	<p>- <b>Lack of emergency care (n):</b> Thiếu dịch vụ cấp cứu  <b>⇒ Some rural areas lack emergency care, making it harder to handle serious illness or injury.</b></p> <p><i>(Một số khu vực nông thôn thiếu dịch vụ cấp cứu, khiến việc xử lý bệnh nghiêm trọng khó khăn hơn.)</i></p> <p>- <b>Seasonal weather risks (n):</b> Rủi ro thời tiết theo mùa  <b>⇒ Countryside residents face seasonal weather risks like storms or droughts.</b></p> <p><i>(Người dân nông thôn đối mặt với các rủi ro thời tiết theo mùa như bão hoặc hạn hán.)</i></p>
Mental Health	<p>- <b>Slow pace of life (n):</b> Nhịp sống chậm  <b>⇒ The slow pace of life in the countryside helps people</b></p>	<p>- <b>Limited job market (n):</b> Thị trường việc làm hạn chế  <b>⇒ A limited job market can make people feel stuck or unmotivated.</b></p>

	<p><b>stay relaxed and mindful.</b> (Nhịp sống chậm ở nông thôn giúp mọi người thư giãn và sống tỉnh thức hơn.)</p> <p><b>- Neighbourly atmosphere (n): Không khí hàng xóm thân thiện</b> ⇒ <b>In rural villages, people often greet each other and offer help, creating a neighbourly atmosphere.</b> (Ở nông thôn, người dân thường chào hỏi và giúp đỡ nhau, tạo nên không khí thân thiện.)</p> <p><b>- Green surroundings (n): Cảnh quan xanh mát</b> ⇒ <b>Living among green surroundings makes people feel more peaceful and connected to nature.</b> (Sống giữa khung cảnh xanh mát giúp con người cảm thấy bình yên và gần gũi thiên nhiên.)</p>	<p>(Thị trường việc làm hạn chế có thể khiến người ta cảm thấy bế tắc hoặc thiếu động lực.)</p> <p><b>- Lower standard of living (n): Mức sống thấp hơn</b> ⇒ <b>People in remote areas may struggle with lower wages and fewer services.</b> (Người ở vùng sâu vùng xa có thể gặp khó khăn với mức lương thấp và ít dịch vụ.)</p> <p><b>- Lack of entertainment (n): Thiếu chỗ giải trí</b> ⇒ <b>There are fewer entertainment options like cinemas or shopping malls in the countryside.</b> (Nông thôn có ít lựa chọn giải trí như rạp phim hoặc trung tâm mua sắm.)</p>
Knowledge	<p><b>-Distraction-free study space (n): Không gian học không bị phân tâm</b> ⇒ <b>Students in rural areas often have a distraction-free study space, which helps them concentrate.</b> (Học sinh ở nông thôn thường có không gian học không bị xao nhãng, giúp họ tập trung hơn.)</p>	<p><b>- Limited education access (n): Tiếp cận giáo dục hạn chế</b> ⇒ <b>Students in remote areas may have less access to high-quality schools or learning tools.</b> (Học sinh ở vùng xa có thể ít cơ hội tiếp cận các trường học chất lượng cao hoặc công cụ học tập.)</p>



## CITY

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Modern medical facilities (n): Cơ sở y tế hiện đại</b>  <b>⇒ City residents have access to modern medical facilities with advanced technology.</b>  <i>(Người sống ở thành phố được tiếp cận các cơ sở y tế hiện đại với công nghệ tiên tiến.)</i></p>	<p>- <b>High pollution levels (n): Mức độ ô nhiễm cao</b>  <b>⇒ Cities suffer from high pollution levels that negatively affect breathing and skin health.</b>  <i>(Thành phố chịu ảnh hưởng bởi ô nhiễm cao, gây hại cho hô hấp và làn da.)</i></p> <p>- <b>Sedentary habits (n): Thói quen ít vận động</b>  <b>⇒ Office jobs and long commutes lead to sedentary habits among city dwellers.</b>  <i>(Các công việc văn phòng và di chuyển lâu khiến người dân thành phố có thói quen ít vận động.)</i></p>
Mental Health	<p>- <b>Vibrant lifestyle (n): Lối sống sôi động</b>  <b>⇒ City life offers a vibrant lifestyle with many activities and attractions.</b>  <i>(Cuộc sống thành thị mang đến lối sống sôi động với nhiều hoạt động và điểm đến thú vị.)</i></p> <p>- <b>Strong career networks (n): Mạng lưới nghề nghiệp mạnh mẽ</b>  <b>⇒ People in cities can build strong career networks that support job growth.</b></p>	<p>- <b>Pressure and stress (n): Áp lực và căng thẳng</b>  <b>⇒ The fast pace and high expectations of city life can cause stress and burnout.</b>  <i>(Nhịp sống nhanh và kỳ vọng cao ở thành phố có thể gây căng thẳng và kiệt sức.)</i></p> <p>- <b>High cost of living (n): Chi phí sinh hoạt cao</b>  <b>⇒ Rent, food, and transport in the city are expensive and can make life harder.</b>  <i>(Tiền thuê nhà, thực phẩm và đi lại ở thành phố đắt đỏ và có thể làm cuộc sống khó khăn hơn.)</i></p>

	<p><i>(Người thành phố có thể xây dựng mạng lưới nghề nghiệp vững chắc để phát triển công việc.)</i></p> <p><b>- Access to services (n): Tiếp cận dịch vụ dễ dàng</b>  <b>⇒ From banking to fitness, city people can access services within walking distance.</b>  <i>(Từ ngân hàng đến phòng gym, người thành phố có thể tiếp cận dịch vụ trong khoảng cách đi bộ.)</i></p>	
<b>Knowledge</b>	<p><b>- Top educational institutions (n): Các cơ sở giáo dục hàng đầu</b>  <b>⇒ People living in cities can attend top schools and universities with better resources.</b>  <i>(Người sống ở thành phố có thể học tại các trường học và đại học hàng đầu với nhiều tài nguyên hơn.)</i></p>	<p><b>- Digital distractions (n): Sự xao nhãng từ công nghệ</b>  <b>⇒ With so many events and digital devices, students may face more digital distractions.</b>  <i>(Với quá nhiều sự kiện và thiết bị điện tử, học sinh có thể bị xao nhãng nhiều hơn.)</i></p>

## TRANSPORTATIONS

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Traffic safety awareness (n):</b> Nhận thức an toàn giao thông  <b>⇒ High traffic safety awareness helps reduce the risk of injuries on the road.</b>  <i>(Nhận thức tốt về an toàn giao thông giúp giảm nguy cơ chấn thương trên đường.)</i></p> <p>- <b>Public transport use (n):</b> Việc sử dụng giao thông công cộng  <b>⇒ Regular public transport use lowers the chances of road accidents.</b>  <i>(Việc thường xuyên sử dụng giao thông công cộng làm giảm khả năng xảy ra tai nạn.)</i></p> <p>- <b>Protective gear (n):</b> Trang bị bảo hộ  <b>⇒ Wearing proper protective gear such as helmets helps prevent serious injuries.</b>  <i>(Đeo đầy đủ trang bị bảo hộ như mũ bảo hiểm giúp ngăn chặn chấn thương nghiêm trọng.)</i></p>	<p>- <b>Reckless driving (n):</b> Lái xe ẩu, thiếu cẩn thận  <b>⇒ Reckless driving increases the risk of dangerous traffic collisions.</b>  <i>(Lái xe ẩu làm tăng nguy cơ xảy ra va chạm giao thông nguy hiểm.)</i></p> <p>- <b>Lack of protective habits (n):</b> Thiếu thói quen bảo vệ bản thân  <b>⇒ Not wearing helmets or seatbelts can result in severe injuries.</b>  <i>(Không đội mũ bảo hiểm hoặc không thắt dây an toàn có thể gây ra chấn thương nặng.)</i></p>

<p><b>Mental Health</b></p>	<p>- <b>Reliable travel options (n):</b> Phương tiện di chuyển đáng tin cậy  <b>⇒ Reliable travel options make commuting less stressful.</b>  <i>(Những phương tiện đáng tin cậy giúp việc đi lại bớt căng thẳng hơn.)</i></p> <p>- <b>Fast access to destinations (n):</b> Di chuyển đến điểm đến nhanh chóng  <b>⇒ High-speed trains or metro systems offer fast access to destinations, making trips smoother.</b>  <i>(Tàu cao tốc hoặc tàu điện giúp đến nơi nhanh chóng, làm chuyến đi thoải mái hơn.)</i></p> <p>- <b>Work-life balance (n):</b> Cân bằng công việc và cuộc sống  <b>⇒ Efficient transport allows people to reach home faster and spend more time with loved ones.</b>  <i>(Giao thông hiệu quả giúp mọi người về nhà nhanh hơn và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình.)</i></p>	<p>- <b>Overcrowded systems (n):</b> Hệ thống giao thông quá tải  <b>⇒ Overcrowded buses or trains can cause discomfort and stress.</b>  <i>(Các xe buýt hoặc tàu điện quá tải có thể gây khó chịu và căng thẳng.)</i></p> <p>- <b>Travel anxiety (n):</b> Lo âu khi di chuyển  <b>⇒ Poor transportation networks often lead to travel anxiety and frustration.</b>  <i>(Mạng lưới giao thông kém thường dẫn đến lo âu và bức bối khi di chuyển.)</i></p> <p>- <b>Unpredictable delays (n):</b> Trì hoãn bất ngờ  <b>⇒ Unpredictable delays may make people feel nervous about being late.</b>  <i>(Sự trì hoãn bất ngờ khiến người ta cảm thấy lo lắng vì có thể bị trễ.)</i></p>
<p><b>Knowledge</b></p>	<p>- <b>Transport literacy (n):</b> Kiến thức về giao thông  <b>⇒ Improving transport literacy helps people travel confidently and avoid confusion.</b>  <i>(Cải thiện hiểu biết về giao thông giúp con người tự tin di</i></p>	<p>- <b>Route confusion (n):</b> Nhầm lẫn đường đi  <b>⇒ Route confusion wastes time and energy, especially in unfamiliar cities.</b>  <i>(Nhầm đường khiến mất thời gian và năng lượng, đặc biệt</i></p>

	<p><i>chuyển và tránh nhàm lẫn.)</i></p> <p><b>- Route planning (n): Lập kế hoạch tuyến đường</b>  <b>⇒ Smart route planning saves time and helps travelers avoid traffic jams.</b>  <i>(Lên kế hoạch tuyến đường thông minh giúp tiết kiệm thời gian và tránh kẹt xe.)</i></p> <p><b>- Urban exploration (n): Việc khám phá thành phố</b>  <b>⇒ Understanding how to use public transport encourages urban exploration.</b>  <i>(Nắm rõ cách sử dụng giao thông công cộng thúc đẩy việc khám phá thành phố.)</i></p>	<p><i>ở nơi không quen thuộc.)</i></p> <p><b>- Lack of rule awareness (n): Thiếu hiểu biết về luật lệ</b>  <b>⇒ Ignoring traffic rules can lead to fines or accidents.</b>  <i>(Bỏ qua luật giao thông có thể dẫn đến bị phạt hoặc tai nạn.)</i></p> <p><b>- Navigation difficulties (n): Khó khăn khi tìm đường</b>  <b>⇒ People without navigation skills may struggle to use public transport correctly.</b>  <i>(Người không có kỹ năng định vị có thể khó khăn trong việc sử dụng phương tiện công cộng.)</i></p>
--	---	--

## ENVIRONMENT

	Benefits	Drawbacks
Physical Health	<p>- <b>Clean surroundings (n):</b> Môi trường xung quanh sạch sẽ  <b>⇒ Clean surroundings encourage people to stay active and improve physical well-being.</b>  <i>(Môi trường xung quanh sạch sẽ khuyến khích mọi người năng động và cải thiện sức khỏe thể chất.)</i></p> <p>- <b>Fresh resources (n):</b> Nguồn tài nguyên tươi sạch  <b>⇒ Access to fresh water and organic food supports better health.</b>  <i>(Tiếp cận nước sạch và thực phẩm hữu cơ giúp nâng cao sức khỏe.)</i></p> <p>- <b>Sanitary conditions (n):</b> Điều kiện vệ sinh sạch sẽ  <b>⇒ Sanitary living conditions reduce the risk of illness and improve sleep quality.</b>  <i>(Điều kiện vệ sinh sạch sẽ giúp giảm nguy cơ bệnh tật và cải thiện giấc ngủ.)</i></p>	<p>- <b>Toxic air (n):</b> Không khí độc hại  <b>⇒ Breathing toxic air from factories or traffic harms the lungs.</b>  <i>(Hít thở không khí độc hại từ nhà máy hoặc giao thông gây hại cho phổi.)</i></p> <p>- <b>Contaminated food (n):</b> Thực phẩm bị ô nhiễm  <b>⇒ Poor environmental hygiene can lead to contaminated food and sickness.</b>  <i>(Vệ sinh môi trường kém có thể gây thực phẩm bị ô nhiễm và bệnh tật.)</i></p> <p>- <b>Extreme climate (n):</b> Khí hậu khắc nghiệt  <b>⇒ Extreme weather conditions make it harder for people to stay physically active.</b>  <i>(Thời tiết khắc nghiệt khiến con người khó duy trì hoạt động thể chất.)</i></p>

<p><b>Mental Health</b></p>	<p>- <b>Natural atmosphere (n):</b> Không khí thiên nhiên  <b>⇒ A natural atmosphere with trees and open skies helps calm the mind.</b>  <i>(Không khí thiên nhiên với cây xanh và bầu trời rộng mở giúp làm dịu tâm trí.)</i></p> <p>- <b>Quiet environment (n):</b> Môi trường yên tĩnh  <b>⇒ Living in a quiet environment promotes relaxation and emotional stability.</b>  <i>(Sống trong môi trường yên tĩnh giúp thư giãn và ổn định cảm xúc.)</i></p> <p>- <b>Connection with nature (n):</b> Sự kết nối với thiên nhiên  <b>⇒ Spending time in natural places builds a stronger connection with nature and reduces anxiety.</b>  <i>(Dành thời gian ở nơi thiên nhiên giúp kết nối với thiên nhiên và giảm lo âu.)</i></p>	<p>- <b>Stressful environment (n):</b> Môi trường gây căng thẳng  <b>⇒ Living in a stressful environment with noise and pollution can harm mental health.</b>  <i>(Sống trong môi trường ô nhiễm và ồn ào dễ gây tổn hại tinh thần.)</i></p> <p>- <b>Overcrowded areas (n):</b> Khu vực đông đúc  <b>⇒ Overcrowded and dirty places often increase anxiety and discomfort.</b>  <i>(Những nơi đông đúc và dơ bẩn thường làm tăng lo âu và cảm giác khó chịu.)</i></p> <p>- <b>Noise pollution (n):</b> Ô nhiễm tiếng ồn  <b>⇒ Noise pollution disrupts sleep and concentration.</b>  <i>(Ô nhiễm tiếng ồn làm gián đoạn giấc ngủ và khả năng tập trung.)</i></p>
-----------------------------	---	--

<p><b>Knowledge</b></p>	<p>- <b>Eco-friendly habits (n):</b> Thói quen thân thiện với môi trường  <b>⇒ Learning eco-friendly habits helps people reduce waste and pollution.</b>  <i>(Học các thói quen thân thiện môi trường giúp giảm rác và ô nhiễm.)</i></p> <p>- <b>Sustainable choices (n):</b> Lựa chọn bền vững  <b>⇒ Knowledge allows people to make sustainable choices in daily life.</b>  <i>(Kiến thức giúp mọi người đưa ra lựa chọn bền vững trong cuộc sống hàng ngày.)</i></p> <p>- <b>Environmental cooperation (n):</b> Sự hợp tác vì môi trường  <b>⇒ Understanding environmental challenges encourages teamwork to solve them.</b>  <i>(Hiểu về các vấn đề môi trường giúp thúc đẩy sự hợp tác để giải quyết.)</i></p>	<p>- <b>Lack of awareness (n):</b> Thiếu nhận thức  <b>⇒ Lack of awareness about environmental issues leads to harmful behaviors.</b>  <i>(Thiếu nhận thức về môi trường dẫn đến hành vi gây hại.)</i></p> <p>- <b>Misuse of resources (n):</b> Sử dụng tài nguyên sai cách  <b>⇒ People who misuse natural resources contribute to long-term environmental damage.</b>  <i>(Những người sử dụng tài nguyên sai cách góp phần gây hại cho môi trường lâu dài.)</i></p> <p>- <b>Neglecting future needs (v):</b> Bỏ qua nhu cầu của thế hệ sau  <b>⇒ Not protecting the environment today will negatively affect future generations.</b>  <i>(Không bảo vệ môi trường hôm nay sẽ ảnh hưởng xấu đến thế hệ tương lai.)</i></p>
-------------------------	---	--