

SKILLS

(SGK tiếng Anh 11 trang 72)

READING

1. Read the text about eco-city planning.

(Đọc bài đọc nói về việc quy hoạch thành phố sinh thái.)

Building eco cities

I first became familiar with the idea of an eco-city when I read the book *Ecocity Berkeley: Building Cities for a Healthy Future* by Richard Register. The author created the word ‘eco-city’ in 1987 when the book was published.

The inhabitants of this city carefully consider possible environmental impacts and take good care of the environment. There is no pollution as all the vehicles run on local renewable energy. CO₂ emissions are controlled and kept in accordance with strict environmental and air-quality regulations.

In addition, the inhabitants co-exist with nature by dividing the city into two circles or rings. The first ring is the city centre containing the residential areas. The second ring includes vast park space and lots of greenery. The green space filters and refreshes the air people breathe.

Ecocity Berkeley is a very inspirational book, which can offer urban planners creative ideas and solutions to environmental problems that can be applied to any city.

Tạm dịch:

Xây dựng thành phố sinh thái

Khi tôi đọc cuốn sách Thành Phố Sinh Thái Berkeley. Xây dựng thành phố vì một tương lai lành mạnh của tác giả Richard Register, lần đầu tiên tôi được làm quen với ý tưởng về một thành phố sinh thái. Tác giả cuốn sách này đã đưa ra thuật ngữ "thành phố sinh thái" năm 1987 khi cuốn sách lần đầu tiên xuất bản.

Người dân của thành phố này suy nghĩ rất kỹ về những tác động có thể xảy ra đối với môi trường và chăm sóc tốt môi trường sống của mình. Ở đây không có ô nhiễm vì tất cả xe cộ đều chạy bằng năng lượng có thể tái tạo được của địa phương. Khí thải CO2 được kiểm soát và giữ ở mức hài hòa với những quy định nghiêm ngặt về chất lượng bầu không khí và môi trường.

Bên cạnh đó, người dân cùng tồn tại với môi trường bằng cách phân chia thành phố ra thành hai vành đai. Vành đai thứ nhất là trung tâm thành phố bao gồm khu dân cư. Vành đai thứ hai gồm không gian rộng lớn dành làm công viên với nhiều cây xanh. Không gian xanh lọc sạch và làm trong lành bầu không khí mà mọi người thở. Thành Phố Sinh Thái Berkeley là một cuốn sách mang lại cảm hứng cho người đọc, có thể đem lại cho những nhà quy hoạch đô thị nhiều ý tưởng sáng tạo và những giải pháp có thể được áp dụng đối với bất kỳ thành phố nào.

2. Read the text again and answer the questions.

(Đọc lại bài đọc rồi trả lời câu hỏi.)

Đáp án:

1. When was the word eco-city created?

(Từ “eco-city” được tạo ra khi nào?)

=> It was created in 1987 (when the book Ecocity Berkeley: Building Cities for a Healthy Future by Richard Register was published).

(Nó được tạo ra vào năm 1987 (khi cuốn sách Ecocity Berkeley: Xây dựng thành phố cho một tương lai lành mạnh của Richard Register đã được xuất bản).

2. Why is there no pollution in Eco Berkeley?

(Tại sao không có ô nhiễm ở Eco Berkeley?)

=> There is no pollution as all the vehicles run on local renewable energy.

(Không có ô nhiễm vì tất cả các xe chạy bằng năng lượng tái tạo tại địa phương.)

3. How do the inhabitants co-exist with nature?

(Làm thế nào để cư dân cùng tồn tại với thiên nhiên?)

=> They co-exist with nature by dividing the city into two circles or rings.

(Họ cùng tồn tại với thiên nhiên bằng cách chia thành phố thành hai vòng tròn hoặc đai)

4. What are the two rings for?

(Hai đai là gì?)

=> The first ring is the city centre containing the residential areas. The second ring includes vast park space and lots of scenery, which filters and refreshes the air people breathe.

(Vành đai đầu tiên là trung tâm thành phố có chứa khu dân cư. Vành đai thứ hai bao gồm không gian công viên rộng lớn và rất nhiều phong cảnh, để lọc và làm mới không khí cho mọi người hít thở.)

5. Who needs to read Register's book and why?

(Ai cần đọc sách của Register và tại sao?)

=> Urban planners need to read the book because it can offer them creative ideas and solutions to environmental problems that can be applied to any city.

(Các nhà quy hoạch đô thị cần phải đọc cuốn sách vì nó có thể cung cấp cho họ ý tưởng sáng tạo và giải pháp cho các vấn đề môi trường có thể áp dụng cho bất kỳ thành phố nào.)

SPEAKING

3. Work with a partner. Choose two ideas (or use your own ideas) and make a conversation about sustainable living.

(Làm việc với bạn bên cạnh, chọn hai ý tưởng (hoặc dùng ý tưởng của em) để làm một đoạn hội thoại về lối sống thân thiện với môi trường.)

Sustainable living

- sort rubbish for recycling, use waste to generate electricity, heat, etc. to meet daily needs
- design walkable streets: walk first, then cycle, then use public transport
- protect natural habitat, support local agriculture
- promote simple lifestyle, cook with locally grown, organic ingredients

Example:

Student A: How can we live more sustainable lifestyles? What do you think our urban planners should do?

Student B: I think they should redesign abandoned areas and convert them into rich, diverse ecosystems.

Student A: Sounds great. There should also be gardens in all residential areas.

Hướng dẫn dịch:

- phân loại rác để tái chế, dùng chất thải tạo ra điện, nhiệt... để thỏa mãn nhu cầu hàng ngày

- thiết kế đường phố có thể đi bộ qua được: đi bộ trước, sau đó đi xe đạp rồi sử dụng phương tiện giao thông công cộng

- bảo vệ môi trường sống, hỗ trợ nông nghiệp địa phương

- thúc đẩy lối sống giản dị, nấu ăn bằng những cây trồng tại địa phương, các thành phần hữu cơ

Ví dụ:

Học sinh A: Chúng ta có thể sống bền vững hơn thế nào? Bạn nghĩ gì về kế hoạch đô thị của chúng ta?

Học sinh B: Tôi nghĩ họ nên thiết kế lại các khu vực bị bỏ hoang và chuyển đổi chúng thành các hệ sinh thái phong phú, đa dạng.

Học sinh A: Âm thanh tuyệt vời. Cũng nên có vườn trong tất cả các khu dân cư.

LISTENING

Too much exercise (Tập thể dục quá sức)

4. Listen to the recording about negative effects of over-exercising. Decide whether the following statements are true (T), or false (F) according to the speaker.

(Nghe các tiêu cực của tập thể dục quá sức. Quyết định xem các câu sau đây có đúng hay không (T), hoặc sai (F) theo người nói.)

Đáp án:

1.F	2.T	3.T	4.T	5.F
-----	-----	-----	-----	-----

1.F The more exercise you do, the healthier you become.

(Bạn càng tập thể dục nhiều, bạn càng trở nên khỏe mạnh hơn.)

2.T Doing extensive workouts is too much of a good thing.

(Thực hiện các bài tập với cường độ dày đặc là không tốt.)

3.T People may become addicted to high-intensity physical activity.

(Con người có thể trở nên nghiện hoạt động thể chất cường độ cao.)

4.T Over-exercising can be harmful to the body's muscles, joints and heart.

(Tập thể dục quá mức có thể gây hại cho cơ, khớp và tim của cơ thể.)

5.F You should consult with an instructor before starting a new exercise programme.

(Bạn nên tham khảo ý kiến của một người hướng dẫn trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới.)

Nội dung bài nghe:

Nobody can deny the benefits of exercise to human health. But too much exercise can do you more harm than good. Many people believe that more exercise brings more benefits, and they try to have too much of a good thing. This leads to extreme workouts in the gym, and long hours of outdoor fitness walking or cycling. However, high intensity may cause addiction to and overdose in exercise.

Over-exercising may damage the body's muscles and joints, increase the risk of heart disease or stroke, and even cause death. The same degree of exercise might be moderate to 30-year-olds and intense to 60-year-olds. Always, consult with a doctor before starting a new exercise programme to make sure you exercise safely and effectively.

Hướng dẫn dịch:

Không ai có thể phủ nhận sức khỏe của việc tập thể dục đối với sức khỏe con người. Nhưng tập thể dục quá nhiều có thể gây tổn hại hơn là có lợi. Nhiều người tin rằng tập thể dục nhiều mang lại nhiều lợi ích hơn, và họ cố gắng tập quá nhiều. Điều này dẫn đến tập thể dục trong phòng gym và đi bộ đường dài hoặc đạp xe dài. Tuy nhiên, tập dữ dội có thể gây nghiện và quá liều trong tập thể dục.

Tập thể dục quá mức làm tổn thương cơ và khớp của cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh tim hoặc đột quỵ, thậm chí gây tử vong. Mức độ tập thể dục tương tự ở mức độ vừa phải đến 30 tuổi và mạnh mẽ đối với những người 60 tuổi. Luôn luôn, hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới để đảm bảo rằng bạn tập thể dục một cách an toàn và hiệu quả.

WRITING

5. Think of an advice you can give to over-exercises. Write a short text about the reasons for over-exercising. Use the suggestions in the box or your own information and ideas.

(Em hãy nghĩ ra một lời khuyên về việc tập thể dục quá sức. Viết một đoạn văn ngắn nói về lý do của việc tập thể dục quá sức, dùng những gợi ý cho trong khung hoặc ý tưởng của chính em)

Reasons

- worrying too much about physical appearance
- building the perfect body: weight loss; lean, toned legs
- pressure to look fit, muscular and toned; arm or leg muscles too small (boys)
- self-dissatisfaction, fear of being overweight, perfect as models, thin waistlines, flat bellies (girls)

Example:

Some people over-exercise for a number of reasons. Teenagers may worry too much about their physical appearance and want to build...

Gợi ý:

Some people over-exercise for a number of reasons. Teenagers may worry too much about their physical appearance and want to build the perfect body. Some of them may feel peer pressure to lose weight or get lean, toned legs. Male teenagers may experience pressure to look fit, muscular and toned like celebrities in films, magazine ads or sports. Many boys think that their arm or leg muscles are too small and try to work out several times a week to increase muscle mass.

Girls' over-exercising can result from self-dissatisfaction and fear of being overweight. They may compare themselves with fashion models considered to be physically perfect. They may worry about their waistlines not being thin enough or their bellies being too fat.

If you think our friend is over-exercising, try to talk to them, and explain that their bodies need to rest as well. Ask them to focus on other aspects of life such as study and hobbies.

Hướng dẫn dịch:

Một số người tập thể dục quá sức vì một số lý do. Thanh thiếu niên có thể lo lắng quá nhiều về vẻ ngoài của cơ thể và muốn xây dựng cơ thể hoàn hảo. Một số người trong số họ có thể cảm thấy áp lực của bạn bè để giảm cân hoặc có đôi chân khỏe khoắn. Nam thanh thiếu niên có thể gặp áp lực để trông dáng người vừa vặn, cơ bắp và săn chắc như những người nổi tiếng trong phim ảnh, quảng cáo tạp chí hoặc thể thao. Nhiều thanh thiếu niên cho rằng cánh tay hoặc bắp chân của họ quá nhỏ và cố gắng tập luyện vài lần một tuần để tăng khối lượng cơ.

Việc tập thể dục quá mức của các bạn gái có thể là kết quả của sự tự ti và sợ bị thừa cân. Họ có thể so sánh mình với các người mẫu thời trang được coi là hoàn hảo về thể chất. Họ có thể lo lắng về vòng eo của họ không đủ bé hoặc bụng của họ quá to. Nếu bạn nghĩ rằng bạn của bạn đang tập quá sức. Cố gắng nói chuyện với họ, và giải thích rằng cơ thể họ cũng cần nghỉ ngơi. Yêu cầu họ tập trung vào các khía cạnh khác của cuộc sống như học tập và sở thích.