

LISTENING

(SGK tiếng Anh trang 64)

1. Discuss with your partner.

(Thảo luận với bạn bên cạnh.)

Gợi ý:

a. Do you exercise everyday? *(Bạn có luyện tập hàng ngày không?)*

=> Yes, I do. I usually get up at 6 and spend 15 minutes doing exercise.

b. If yes, what is your favourite activity? If not, why don't you exercise?

(Nếu có, hoạt động yêu thích của bạn là gì? Nếu không, tại sao bạn không tập thể dục?)

=> I like walking and running, sometimes I do yoga.

2. Look at the pictures. Listen to John Keith, a fitness instructor, talking about four types of physical activity. Number the pictures as you listen.

(Nhìn tranh và lắng nghe John Keith, một huấn luyện viên sức khỏe đang nói về bốn loại hình thể dục. Đánh số các bức tranh khi em nghe.)



a. _____



b. _____



c. _____



d. _____

Đáp án:

a-4	b-1	c-3	d-2
-----	-----	-----	-----

a. fitness walking

b. aerobic exercise

c. yoga

d. swimming

Nội dung bài nghe:

My name's John Keith and I've been a fitness instructor for more than ten years. Today I'd like to talk about the precautions we all need to take when doing different types of physical activity.

Aerobic exercise seems very simple and easy to do. However, studies have shown that if you do your workout outdoors in the hot and sunny weather, your body can overheat and lose a lot of fluid. This can lead to heatstroke. You should drink a glass of water before a workout and then regularly to drink more. You should also exercise early in the morning when it's not too hot.

Next IS swimming. It's very important to be safe in the water. Swimming pools may look safe, but you should always test the pool water before jumping in. Cold water can make your blood pressure and heart rate go up. Make sure you have warmed up your body by stretching or jumping. Don't swim in bad weather, especially in rivers, lakes or the sea. If you are swimming and lightning strikes, you risk serious injury or death.

Now, how about yoga? This exercise may look easy and suitable for people of all ages. However, if it's not done properly, it can do more harm than good. You need to do some warm-up exercise such as stretching before you start your yoga practice. This will relax your muscles and prevent any damage to your joints.

The last type of physical activity is fitness walking. First, you need good shoes to keep you comfortable and pain-free. Next, when you walk, don't look at your feet. This will slow you down and cause back pain. Finally, remember to bring water with you and drink at least 150 ml for every 15 minutes of walking.

That's all from me for today. Hope you find these safety precautions useful. Thanks for listening.

Hướng dẫn dịch:

Tên tôi là John Keith và tôi đã là một giảng viên thể dục trong hơn mười năm. Hôm nay tôi muốn nói về những biện pháp phòng ngừa mà tất cả chúng ta cần phải làm khi thực hiện các hoạt động thể chất khác nhau.

Tập thể dục aerobic dường như rất đơn giản và dễ dàng để tập. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu bạn luyện tập ngoài trời trong thời tiết nắng nóng, cơ thể bạn có thể bị quá nóng và mất rất nhiều nước. Điều này có thể dẫn đến đột quỵ vì nóng. Bạn nên uống một cốc nước trước khi tập luyện và sau đó thường xuyên uống nhiều hơn. Bạn cũng nên tập thể dục vào sáng sớm khi trời không quá nóng. Tiếp theo bơi. Rất quan trọng để được an toàn trong nước. Bể bơi có thể trông an toàn, nhưng bạn nên luôn luôn kiểm tra nước hồ bơi trước khi xuống. Nước lạnh có thể làm cho huyết áp và nhịp tim tăng lên. Hãy chắc chắn rằng bạn đã làm ấm cơ thể của bạn bằng cách kéo dài hoặc nhảy. Đừng bơi trong thời tiết xấu, đặc biệt là ở sông, hồ hoặc biển. Nếu bạn đang bơi và sét đánh, bạn sẽ bị thương tích nghiêm trọng hoặc chết.

Bây giờ, còn yoga thì sao? Bài tập này có vẻ dễ dàng và phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, nếu nó không được tập đúng, nó có thể có hại nhiều hơn lợi. Bạn cần phải tập một số bài tập khởi động như dẫn cơ trước khi bạn bắt đầu tập yoga. Điều này sẽ thư giãn cơ bắp của bạn và ngăn ngừa bất kỳ tổn thương nào cho khớp của bạn.

Loại hoạt động thể chất cuối cùng là đi bộ thể dục. Trước tiên, bạn cần giày dép tốt để giữ cho bạn thoải mái và không đau. Tiếp theo, khi bạn đi bộ, đừng nhìn vào đôi chân của bạn. Điều này sẽ làm bạn chậm lại và gây ra đau lưng. Cuối cùng, nhớ mang theo nước và uống ít nhất 150 ml mỗi 15 phút đi bộ.

Đó là tất cả chia sẻ của tôi cho ngày hôm nay. Hy vọng bạn tìm thấy những biện pháp phòng ngừa an toàn hữu ích. Cảm ơn vì đã lắng nghe.

3. Listen again. Which safety rules are mentioned to each type of physical activity? Tick the correct boxes.

(Nghe lại và nói xem nguyên tắc an toàn nào cho mỗi loại hình thể dục đang được đề cập đến.)

	aerobic exercise	swimming	yoga	fitness walking
1. You should consider the weather conditions.	X	X		
2. Drink plenty of water.	X			X
3. A warm-up before the activity is necessary.		X		
4. You should check if the water is too cold.				
5. Stretching and relaxing your muscles will help prevent joint damage.			X	
6. You need comfortable shoes.				X
7. Looking at your feet will slow you down and cause back pain.				X

Hướng dẫn dịch:

1. Bạn nên xem xét điều kiện thời tiết.
2. Uống nhiều nước.
3. Khởi động trước khi hoạt động là cần thiết.
4. Bạn nên kiểm tra xem nước quá lạnh không.
5. Kéo dài và thư giãn cơ bắp sẽ giúp ngăn ngừa các tổn thương khớp.
6. Bạn cần đôi giày thoải mái.
7. Nhìn vào bàn chân của bạn sẽ làm bạn chậm lại và gây ra đau lưng.

4. Work in four groups. Each group chooses a different activity from 3. Discuss the following:

(Làm việc theo 4 nhóm. Mỗi nhóm chọn một hoạt động khác nhau từ bài tập 3 rồi thảo luận những vấn đề sau:)

a. Health benefits

b. Safety tips mentioned in the talk: Do you agree or disagree with them?

c. Add any additional precautions people may need to take.

Gợi ý:

– Don't do it after eating a full meal.

- You need the instructions from a qualified coach.

– Never do it alone.

- Don't do it if you are feeling unwell

Hướng dẫn dịch:

a. Lợi ích về sức khỏe

b. Cách tập luyện an toàn được đề cập trong bài nói chuyện: Bạn đồng ý hay không đồng ý với họ.

c. Bổ sung thêm những cảnh báo an toàn mọi người có thể áp dụng.

Ví dụ:

- Đừng làm điều đó sau khi ăn no.

- Bạn cần hướng dẫn bởi một huấn luyện viên có trình độ.

- Đừng bao giờ làm điều đó một mình.

- Đừng làm điều đó nếu bạn cảm thấy không khỏe

