

# SPEAKING

## (SGK tiếng Anh 11 trang 63)

### Take care your body (Chăm sóc cho cơ thể của bạn)

**1. Below is a set of note cards for a talk about skincare. Use the words and phrases in the box to complete them.**

*(Dưới đây là những phiếu ghi chú cho một bài nói chuyện về cách bảo vệ da. Dùng từ và cụm từ cho trong khung để hoàn thành phần ghi chép đó.)*

- drink a lot of water ⇒ prevent water loss	- wear sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15
- wear protective clothing ⇒ avoid sunburn	- don't squeeze pimples ⇒ can lead to swelling, redness and infection
- wash your face twice a day with warm water and mild soap ⇒ remove dirt	- eat a wide variety of fruit and vegetables ⇒ provide vitamins and nutrients

**Đáp án:**

#### **A. Introduction**

Good morning

Today I am going to talk about how to take care of your skin

Here are some tips for keeping your skin healthy and preventing common skin problems

#### **B. Skincare tips**

**B1.** Protecting your skin from the sun

**- wear protective clothing → avoid sunburn.**

**- wear sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15.**

**B2. Providing nutrients for healthy skin:**

**- eat a wide variety of fruit and vegetables → provide vitamins and nutrients.**

**- drink a lot of water → prevent water loss.**

**B3. Preventing common skin problems**

**- wash your face twice a day with warm water and mild soap → remove dirt.**

**- don't squeeze pimples — can lead to swelling, redness and infection.**

## **C. Conclusion**

Healthy skin is essential to human survival. Therefore, you need to take good care of your skin by protecting it from the sun, eating well, and preventing common skin problems.

Hope you find my tips useful. Thanks for listening.

## **Hướng dẫn dịch:**

### *A. Giới thiệu (1)*

*- Chào buổi sáng.*

*- Hôm nay tôi sẽ nói về cách chăm sóc da của bạn.*

*- Dưới đây là một số mẹo để giữ cho làn da của bạn khỏe mạnh và ngăn ngừa các vấn đề về da phổ biến.*

### *B. Thủ thuật chăm sóc da (2)*

*B1. Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời:*

*- mặc quần áo bảo hộ ⇒ tránh cháy nắng*

*- Nên sử dụng kem chống nắng với yếu tố bảo vệ nắng (SPF) ít nhất là 15*

*B2. Cung cấp chất dinh dưỡng cho làn da khỏe mạnh: (3)*

*- ăn nhiều trái cây và rau quả ⇒ cung cấp vitamin và chất dinh dưỡng*

- uống nhiều nước  $\Rightarrow$  ngăn ngừa mất nước

*B3. Ngăn ngừa các vấn đề về da thông thường: (4)*

- rửa mặt hai lần một ngày bằng nước ấm và xà phòng nhẹ  $\Rightarrow$  loại bỏ bụi bẩn

- Không bóp mụn cóc có thể dẫn đến sưng tấy, đỏ mắt và nhiễm trùng

*C. Kết luận (5)*

- Da khỏe mạnh là điều cần thiết cho sự sống còn của con người. Do đó, bạn cần chăm sóc da tốt bằng cách bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời, ăn uống tốt và ngăn ngừa các vấn đề về da thông thường.

- Hy vọng bạn thấy lời khuyên của tôi hữu ích. Cảm ơn vì đã lắng nghe.

**2. Work in pairs. Use the note cards to talk about skincare, paying attention to the following:**

*(Làm việc theo cặp, dùng các phiếu ghi chú về cách bảo vệ da, tập trung vào những điều sau đây: )*

**Đáp án:**

a. Glance at the notes; don't read from them.

b. Use linking words and expressions or hesitation devices to sound more natural and smooth.

**Examples:**

*I think / In my opinion / Firstly / Next / Moreover Well / Let me see / In fact / How can I put it?*

c. To make your tips sound more reliable, use reported speech to quote their sources.

**Examples:**

*Skin experts recommend wearing sunscreen with a sun protection factor of at least 15.*

*Studies show that eating a wide variety of fruit and vegetables can provide vitamins and nutrients for healthy skin.*

d. Maintain eye contact with your partner.

e. Use appropriate gestures and facial expressions to support your ideas.

### **Hướng dẫn dịch:**

*a. Lướt qua các ghi chú; không đọc chúng.*

*b. Sử dụng các từ liên kết và biểu thức hoặc thiết bị do dự để nghe tự nhiên hơn và trơn tru hơn.*

*Ví dụ:*

*Tôi nghĩ / Theo ý kiến của tôi / Đầu tiên / Tiếp theo / Hơn nữa Vâng / Hãy để tôi nhìn thấy / Thực tế / Làm thế nào tôi có thể đặt nó?*

*c. Để làm cho lời khuyên của bạn nghe đáng tin cậy hơn, hãy sử dụng lời nói được báo cáo để trích dẫn nguồn của họ.*

*Ví dụ:*

*Các chuyên gia da khuyên dùng kem chống nắng với yếu tố bảo vệ nắng ít nhất là 15.*

*Các nghiên cứu cho thấy rằng ăn nhiều trái cây và rau cải có thể cung cấp vitamin và chất dinh dưỡng cho làn da khỏe mạnh.*

*d. Giữ liên lạc bằng mắt với bạn cộng tác của bạn.*

*e. Sử dụng các cử chỉ thích hợp và các biểu hiện trên khuôn mặt để hỗ trợ những ý tưởng của bạn.*

### **3. Prepare another set of note cards for a talk about how to take care of your vision. Use the information below and your own ideas.**

*(Chuẩn bị một số ý chính viết trên các tờ ghi chép về cách chăm sóc thị lực. Dùng thông tin cho bên dưới và ý kiến cá nhân em để trình bày.)*

## **Taking care of your vision**

- wear sunglasses to protect your eyes
- don't stare at a computer screen for too long; look across the room every 30 minutes
- read in well-lit rooms
- keep a distance of at least 1.5 metres from the TV set
- follow doctor's orders if you wear contact lenses
- see an eye specialist if you can't see well or your eyes are injured

## **Hướng dẫn dịch:**

### *Chăm sóc thị lực*

- *đeo kính mát để bảo vệ mắt*
- *không dán mắt vào màn hình quá lâu: cứ 30 phút lại nhìn xuyên phòng*
- *hãy đọc trong những phòng có ánh sáng tốt*
- *giữ khoảng cách ít nhất cách ti vi 1,5m*
- *tuân theo chỉ định của bác sĩ nếu bạn đeo kính áp tròng*
- *gặp chuyên gia mắt nếu bạn nhìn không rõ hoặc mắt bạn bị tổn thương*

## **4. Work in groups of four or five. Take turns to present your talk to your group members.**

*(Làm việc theo nhóm 4-5 người. Lần lượt trình bày ý kiến với các bạn trong nhóm.)*

## **Gợi ý:**

Good morning

Today I am going to talk about how to take care of your vision.

Here are some tips for keeping your eyes healthy and preventing common visual problems.

Firstly, wear sunglasses to protect your eyes from harmful rays. Secondly, don't stare at a computer screen for too long; look across the room every 30 minutes. Besides, remember to read in well-lit rooms, not too dark or too bright. Moreover, when watching TV, keep a distance of at least 1,5 meters and follow doctor's orders if you wear contact lenses.

Healthy eyes are essential to human life. Therefore, you need to take good care of your vision by protecting it from the sun, eating well, and preventing common visual problems.

Hope you find my tips useful. Thanks for listening.

