

PROJECT

(SGK tiếng Anh 11 trang 69)

1. Work in groups of four or five. Choose one of the projects.

(Làm việc theo nhóm 4-5 người. Chọn một trong những đề tài sau:)

Project A: Look for information about one of the longevity hot spots and prepare a presentation to deliver to the class.

1. Suggested hot spots of longevity:

– The islands of Okinawa, Japan

Sardinia, Italy

– Nicoya Peninsula, Costa Rica

2. Points to include in your presentation:

– Location

– Factors believed to help its local residents to live longer

Project B: Contact three or four people over 70 years old and collect information about them. Use the table below as a guide.

Questions	P1	P2	P3
1. How old is he / she?			
2. Where is he / she living?			
3. What are his / her favourite food and drinks? – fast food – fruit and vegetables – meat – milk – tea – soft drinks – others			
4. Does he / she do any physical activity now? If yes, what is it?			

Compare the information about these people and find out any common features. Present your report to the whole class.

Hướng dẫn giải:

Project A: Look for information about one of the longevity hot spots and prepare a presentation to deliver to the class.

Notes on factors that help local residents to live longer

The Okinawan's secret lies in two things - their food and their attitude towards life. Their regular diet is based largely on rice, fish and vegetables. They also eat plenty of tofu and sweet potato. The elderly have surprisingly low depression levels. On the streets of Okinawa, people aged 90-100 are found riding motorcycles or mountain bikes, practising karate and kendo, walking several kilometres daily. and even working in vegetable gardens.

Sardinia's secret to longevity is diet and lifestyle. Local residents' diet is rich in healthy nutrients from fresh vegetables prepared simply with olive oil and served with lemon, garlic and other spices. In Sardinia, the elderly continue to be held in high regard and actively take part in family life as well as social activities.

Nicoya's secret lies in the local residents' diet, lifestyle and climate. Corn and beans, which are healthy and high in fibre, are their main food. There is lots of sunshine, and people get more vitamin D and fewer respiratory diseases. Local people enjoy doing physical work all their lives and find joy in everyday chores.

Project B: Contact three or four people over 70 years old and collect information about them. Use the table below as a guide.

Compare the information about these people and find out any common features. Present your report to the whole class.

Hướng dẫn dịch:

Đề tài A: Tìm thông tin về một trong những điểm nóng về tuổi thọ, chuẩn bị và trình bày đề tài này trước lớp.

**Thông tin tham khảo*

Ghi chú về các yếu tố giúp người dân sống lâu hơn

Bí mật của Okinawan nằm trong hai thứ - thức ăn và thái độ của họ đối với cuộc sống. Chế độ ăn uống thường xuyên của họ dựa chủ yếu vào gạo, cá và rau. Họ cũng ăn nhiều đậu phụ và khoai lang. Người cao tuổi có mức độ trầm thấp đáng ngạc nhiên. Trên đường phố Okinawa, người ở độ tuổi 90-100 lái xe máy hoặc đi xe đạp leo núi, luyện karate và kendo, đi bộ vài dặm. và thậm chí làm việc trong vườn rau.

Bí mật của Sardinia cho tuổi thọ là chế độ ăn uống và lối sống. Chế độ ăn uống của người dân địa phương giàu chất dinh dưỡng lành mạnh từ rau tươi được chuẩn bị đơn giản chỉ với dầu ô liu và ăn kèm với chanh, tỏi và các loại gia vị khác. Ở

Sardinia, người cao tuổi tiếp tục được coi trọng và chủ động tham gia vào cuộc sống gia đình cũng như các hoạt động xã hội.

Nicoya của bí mật nằm trong chế độ ăn uống, phong cách sống và khí hậu của người dân địa phương. Ngô và đậu, chất xơ, là thực phẩm chính của họ. Có rất nhiều ánh nắng mặt trời, và mọi người nhận được nhiều vitamin D và ít bệnh hô hấp. Người dân địa phương thích làm công việc vật chất suốt cuộc đời và tìm thấy niềm vui trong công việc hàng ngày.

Đề tài B: *Hãy tiếp xúc với 3-4 người trên 70 tuổi và thu thập thông tin về họ, dùng thông tin hướng dẫn trong bảng dưới đây.*

Gợi ý:

Học sinh tiếp xúc 3-4 người trên 70 tuổi, có thể là hàng xóm và ghi lại câu trả lời cho câu trả lời của họ về tuổi tác, nơi ở, yêu cầu thức ăn, thân hình rõ ràng ...

So sánh thông tin về những người này và tìm ra bất kỳ tính năng chung. Trình bày báo cáo của bạn cho cả lớp (So sánh thông tin về những người này và tìm ra những nét chung và trình bày trước lớp.)

