

WRITING

(SGK tiếng Anh 11 trang 65)

Lifestyle changes (*Thay đổi phong cách sống*)

1. Read a story posted on Medicine, a website about fitness. Complete the story, using the correct form of the words in the box.

(Đọc một câu chuyện đăng trên trang Y Học, một trang web về sức khỏe. Hoàn thành câu chuyện, dùng dạng đúng của những từ cho trong khung.)

Đáp án:

1. appetite	2. supported	3. weight
4. fainted	5. dieting	6. overweight

My fight against obesity

by Dan Smith

I am 24 years old. I used to have a huge (1) **appetite** as a child, ate a lot of fast food and became (2) **overweight**. When I graduated from college, my weight had gone up to 100 kg. I started to apply for jobs and went to interviews, but I was never offered a single one. I could feel the interviewers' disappointment. Because of my size, they thought I was lazy and stupid. After hundreds of rejections, I decided that I need to do something about my weight.

I found a website advertising an effective way to lose (3) **weight** in one month. I ate nothing and only drank water with a little salt and sugar. After ten days, I (4) **fainted** and was taken to hospital. The doctors told me that I would die if I did not stop (5) **dieting**. They advised me to see Dr Liam, a dietician.

Dr Liam developed a healthy meal and exercise plan for me. For over a year, I had to follow a special diet and joined a fitness class for overweight people. It was difficult at first, but my family (6) **supported** me during my fight against obesity. I have now reached my ideal weight and feel great. What is more, I have just received my first job offer.

Hướng dẫn dịch:

Cuộc chiến chống béo phì của tôi

bởi Dan Smith

Tôi 24 tuổi. Tôi đã từng có một cảm giác thèm ăn một lượng khổng lồ khi còn nhỏ, ăn nhiều thức ăn nhanh và trở nên thừa cân. Khi tôi tốt nghiệp đại học, trọng lượng của tôi đã lên đến 100 kg. Tôi bắt đầu xin việc và đi phỏng vấn, nhưng tôi chưa bao giờ được chấp nhận. Tôi có thể cảm thấy sự thất vọng của người phỏng vấn. Bởi vì kích thích cơ thể của tôi, họ nghĩ tôi lười biếng và ngu ngốc. Sau hàng trăm trường hợp bị từ chối, tôi quyết định rằng tôi cần phải làm gì đó về trọng lượng của mình. Tôi tìm thấy một trang web quảng cáo một cách hiệu quả để giảm cân trong một tháng. Tôi không ăn gì và chỉ uống nước với một ít muối và đường. Sau mười ngày, tôi ngất đi và được đưa đến bệnh viện. Các bác sĩ nói với tôi rằng tôi sẽ chết nếu tôi không dừng chế độ ăn kiêng. Họ khuyên tôi nên gặp bác sĩ Liam, một chuyên gia dinh dưỡng.

Tiến sĩ Liam đã hướng dẫn một bữa ăn lành mạnh và kế hoạch tập thể dục cho tôi. Trong hơn một năm, tôi đã phải theo một chế độ ăn uống đặc biệt và tham gia một lớp tập thể dục cho người béo phì. Rất khó khăn ở thời gian đầu tiên, nhưng gia đình tôi đã ủng hộ tôi trong suốt thời gian tôi bị béo phì. Tôi đã đạt đến trọng lượng lý tưởng của tôi và cảm thấy tuyệt vời. Hơn nữa, tôi vừa nhận được công việc đầu tiên của tôi.

2. Read the story again and answer the questions.

(Đọc lại câu chuyện và trả lời câu hỏi)

Gợi ý:

1. Why did Dan gain weight?

(Tại sao Dan lại tăng cân?)

=> Because as a child he used to eat a lot of fast food.

(Vì khi còn nhỏ, anh ấy đã ăn nhiều đồ ăn nhanh)

2. When did he decide to lose weight?

(Khi nào anh ấy quyết định giảm cân?)

=> After he received hundreds of rejections and couldn't get a job.

(Sau khi nhận được hàng trăm sự từ chối và không thể có được một công việc.)

3. What kind of diet did he try at first? Was he successful?

(Chế độ ăn nào anh ấy thử lần đầu? Anh ấy có thành công không?)

=> Eating nothing was his first kind of diet. He was unsuccessful and was taken to hospital.

(Không ăn gì là chế độ ăn đầu tiên của anh ấy. Anh ấy không thành công và bị đưa đến bệnh viện)

4. How did he manage to reach a healthy weight?

(Làm thế nào anh ấy thành công trong việc đạt được cân nặng lý tưởng?)

=> For over a year, he had to follow a special diet and joined a fitness class for overweight people.

(Trong hơn 1 năm, anh ấy theo một chế độ ăn đặc biệt và tham gia lớp giữ dáng cho người béo phì.)

5. Do you think overweight people are lazy and should not be employed until they lose weight?

(Bạn có nghĩ người thừa cân lười biếng và không nên được thuê cho đến khi họ giảm cân?)

=> I don't think they are lazy and suppose that they should be employed if they have enough qualifications for the position. However, they should keep up a appropriate weight to keep healthy.

(Tôi không nghĩ rằng họ lười biếng và cho rằng họ nên được tuyển dụng nếu họ có đủ trình độ cho vị trí. Tuy nhiên, họ nên giữ một cân nặng thích hợp để giữ gìn sức khỏe.)

3. Use the information below to write a similar story.

(Dùng thông tin bên dưới để viết)

Gợi ý:

My fight against acne

by Kim Lee

I am Kim Lee. I am now 17 years old. When I was at the age of 15 I started getting acne.

My face looked terrible and I always felt depressed and insecure about appearance. Then I came to see one of my best friends, who always gave me good advice and asked her for advice. She told me that I should wash my face several times a day and try different antiacne products, squeeze pimples often. But this way doesn't help a lot. The result of that was 60% of my face was covered with acne.

I found a website advertising an effective way to remove acne, and they advised me to see Dr Kangnam. Dr Kangnam gave me a detailed plan to remove acne on my face. First, he advised me to wash my face only twice a day because washing face too often may cause skin irritation. Second, I have to take prescription medicine.

Third, I had to follow a healthy diet. Dr Kangnam also advised me not to stay up late. After six months acne clears up. And now I feel very happy and confident.

Hướng dẫn dịch:

Cuộc chiến chống mụn trứng cá

bởi Kim Lee

Tôi là Kim Lee. Tôi bây giờ đã 17 tuổi. Khi tôi ở tuổi 15 tôi bắt đầu bị mụn trứng cá.

Mặt tôi trông rất khủng khiếp và tôi luôn cảm thấy chán nản và không an tâm về ngoại hình. Sau đó, tôi đến gặp một trong những người bạn tốt nhất của tôi, người luôn cho tôi lời khuyên tốt và hỏi cô ấy để được tư vấn. Cô ấy nói với tôi rằng tôi nên rửa mặt vài lần một ngày và thử các sản phẩm thuốc trị mụn khác nhau, nặn mụn nhọt. Nhưng cách này không giúp gì nhiều. Kết quả của đó là 60% khuôn mặt của tôi đã được bao phủ bởi mụn trứng cá.

Tôi tìm thấy một trang web quảng cáo một cách hiệu quả để loại bỏ mụn trứng cá, và họ khuyên tôi nên gặp bác sĩ Kangnam. Bác sĩ Kangnam đã cho tôi một kế hoạch chi tiết để loại bỏ mụn trứng cá trên khuôn mặt của tôi. Trước tiên, anh khuyên tôi phải rửa mặt chỉ hai lần một ngày vì rửa mặt quá thường xuyên có thể gây kích ứng da. Thứ hai, tôi phải uống thuốc theo toa. Thứ ba, tôi đã phải theo một chế độ ăn uống lành mạnh. Bác sĩ Kangnam cũng khuyên tôi không nên thức khuya. Sau 6 tháng, mụn trứng cá sẽ giảm. Và bây giờ tôi cảm thấy rất hạnh phúc và tự tin.

