

LOOKING BACK

(SGK tiếng Anh 11 trang 68)

PRONUNCIATION

1. Listen and mark (✓) (fall-rise intonation) in the following conversation.

(Nghe và đánh dấu (✓) (ngữ điệu xuống-lên) trong đoạn hội thoại sau.)

Doctor: Please sit down. How can I help you?

Patient: I can't sleep well at night.

Doctor: What time do you have dinner?

Patient: Let me think ... ↘ about 9 or 10. ↘ I usually finish work at 8.

Doctor: Eating late at night could be the cause. ↘ Your body doesn't have a chance to digest all the food. It's hard to sleep on a full stomach.

Patient: What should I do?

Doctor: I suggest having a snack at about 5 p.m. and a light dinner such as a bowl of cereal after 8. Would that work for you?

Patient: OK, I'll give it a try ... ↘ Thanks a lot.

Hướng dẫn dịch:

Bác sĩ: Hãy ngồi xuống. Tôi có thể giúp gì cho bạn?

Bệnh nhân: Tôi không thể ngủ ngon vào ban đêm.

Bác sĩ: Bạn ăn tối lúc mấy giờ?

Bệnh nhân: Hãy để tôi nghĩ ... khoảng 9 hoặc 10 giờ. Tôi thường kết thúc công việc lúc 8 giờ tối.

Bác sĩ: Ăn tối muộn có thể là nguyên nhân. Có thể bạn không có cơ hội tiêu hóa thức ăn. Thật khó để ngủ ngon.

Bệnh nhân: Tôi nên làm gì?

Bác sĩ: Tôi đề nghị ăn nhẹ vào khoảng 5 giờ chiều. và một bữa tối nhẹ nhàng như một bát ngũ cốc sau 8 giờ. có phù hợp với bạn không?

Bệnh nhân: OK, tôi sẽ thử nó ... Cảm ơn rất nhiều.

2. Listen again. Then practise the conversation with a partner. Try not to use the appropriate fall-rise intonation.

(Nghe lại rồi sau đó thực hành đoạn hội thoại với bạn bên cạnh, cố gắng dùng đúng ngữ điệu xuống-lên.)

Doctor: Please sit down. How can I help you?

Patient: I can't sleep well at night.

Doctor: What time do you have dinner?

Patient: Let me think ... ↘ about 9 or 10. ↘ I usually finish work at 8.

Doctor: Eating late at night could be the cause. ↘ Your body doesn't have a chance to digest all the food. It's hard to sleep on a full stomach.

Patient: What should I do?

Doctor: I suggest having a snack at about 5 p.m. and a light dinner such as a bowl of cereal after 8. Would that work for you?

Patient: OK, I'll give it a try ... ↘ Thanks a lot.

VOCABULARY

1. Complete the sentences with the correct form of the words or phrases in the box.

(Hoàn thành câu bằng dạng đúng của từ / cụm từ cho trong khung)

Đáp án:

1. boost	5. nutritious
2. life expectancy	6. dietary

3. immune system	7. are attributed to
4. remedies	8. prescription

1. boost (v): tăng

=> You can **boost** your health by leading a stress-free life, eating low-cholesterol food and exercising every day.

(Bạn có thể tăng sức khỏe bằng cách sống một cuộc sống không căng thẳng, ăn thức ăn có hàm lượng cholesterol thấp và tập thể dục hàng ngày.)

2. life expectancy: tuổi thọ

=> In general, Japanese people have higher **life expectancy** than people in other countries because their diet is rich in fish.

(Nói chung, người Nhật có tuổi thọ cao hơn người dân ở các nước khác vì chế độ ăn uống của họ nhiều cá.)

3. immune system (n): hệ tiêu hóa

Lack of exercise and fatty food consumption can weaken our **immune system**.

(Ít tập thể dục và tiêu thụ thực phẩm béo có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch của chúng ta.)

4. remedies (n): phương thuốc

=> Honey and lemon juice are often used as natural **remedies** for coughs.

(Mật ong và nước chanh thường được sử dụng như là phương thuốc tự nhiên chữa ho.)

5. nutritious (adj): giàu dinh dưỡng

=> School canteens should provide only highly **nutritious** meals to young children.

(Các căng tin trường học chỉ nên cung cấp các bữa ăn bổ dưỡng cho trẻ nhỏ.)

6. dietary (adj): thuộc chế độ ăn

=> Obese patients should strictly follow health experts' **dietary** advice.

(Bệnh nhân béo phì nên theo đúng lời khuyên của các chuyên gia về chế độ ăn uống.)

7. are attributed to: do

=> Science has shown that many types of chronic diseases **are attributed to** people's bad eating habits.

(Khoa học đã chỉ ra rằng nhiều loại bệnh mãn tính là do thói quen ăn uống của người dân xấu.)

8. prescription (n): đơn thuốc

My doctor gave me a **prescription** for antibiotics.

(Bác sĩ của tôi đã cho tôi một đơn thuốc kháng sinh.)

GRAMMAR

1. Report each statement. Make all necessary changes.

(Tường thuật lại từng lời nói, thay đổi thì nếu cần thiết.)

Đáp án:

1. The teacher told Tuan and Phong not to talk in class.

(Thầy giáo bảo Tuấn và Phong đừng nói chuyện trong lớp.)

2. The doctor said to Mr White that if he eats / ate lots of fatty food, he will / would increase his chances of developing heart disease.

(Bác sĩ nói với ông White rằng nếu ông ăn / ăn nhiều thức ăn chứa nhiều chất béo, ông sẽ làm tăng cơ hội bệnh tim của ông phát triển.)

3. Nam's yoga instructor asked im to close his eyes, breathe slowly and deeply, and not to think about his problems.

(Người hướng dẫn yoga của Nam đã yêu cầu anh nhắm mắt lại, thở chậm và sâu, và không nghĩ đến những vấn đề của anh.)

4. The patient admitted not following his doctor's advice.

(Bệnh nhân thừa nhận không theo lời khuyên của bác sĩ.)

5. Ha's friend suggested playing some games to relax because they had studied for three hours.

(Bạn của Hà gợi ý chơi một số trò chơi để thư giãn vì họ đã học trong ba giờ.)

6. Van's manager said that he / she would get a promotion if he / she could finish the project before the deadline.

(Người quản lý của Van nói rằng anh / cô ấy sẽ được thăng chức nếu anh / cô ấy có thể hoàn thành dự án trước thời hạn.)

7. Jack's mother said that he should drink some ginger tea if he wants / wanted to feel better.

(Mẹ của Jack nói rằng anh nên uống một ít trà gừng nếu anh muốn / muốn cảm thấy tốt hơn.)

2. Read the conversation. Imagine that Nga talks to a friend the next day, telling him / her what her father had said. Write down her father's advice in the space provided, using reported speech

(Đọc đoạn hội thoại, tưởng tượng rằng Nga nói chuyện với một người bạn vào ngày hôm sau đang kể cho người bạn đó nghe về điều bố cô ấy đã nói. Hãy viết ra lời khuyên của bố Nga vào chỗ trống cho sẵn dùng câu tường thuật.)

Nga: My exam's coming, Dad, and I feel quite stressed. What should I do?

Nga's father: (1) If you want to be stress-free, you need to balance study and leisure.

Nga: How can I do that?

Nga's father: (2) Draw up a revision timetable with time for other activities.

Nga: That's a good idea. There's also another thing; sometimes I don't feel like eating.

Nga's father: (3) If you work too hard, you won't feel hungry. (4) So don't study continuously for long hours. You should take a five-minute break every hour. (5) Then do some workout or take a walk in the park before mealtime.

Nga: Thanks for your advice, Dad.

Nga's father: (6) If you need more help, just ask me.

Đáp án:

1. My father said that if I want to be stress-free, I need to balance study and leisure.

(Bố tôi nói rằng nếu tôi muốn không căng thẳng, tôi cần cân bằng việc học tập và giải trí.)

2. He told (advised) me to draw up a revision timetable with time for other activities.

(Bố bảo tôi nên lập thời gian biểu cho các hoạt động khác.)

3. He said that if I worked too hard, I wouldn't feel hungry.

(Bố nói rằng nếu tôi làm việc quá sức, tôi sẽ không cảm thấy đói.)

4. He told (asked / advised) me not to study continuously for long hours, but to take a five-minute break every hour.

(Bố bảo tôi không được học liên tục trong nhiều giờ đồng hồ, nhưng mỗi giờ lại nghỉ năm phút.)

5. Then he advised (told / asked) me to do some workout or take a walk in the park before mealtime.

(Sau đó, bố khuyên tôi nên làm một số bài tập hoặc đi dạo trong công viên trước khi ăn.)

6. Finally, he said that if I need more help, I can just ask him.

(Cuối cùng, bố nói nói rằng nếu tôi cần được giúp đỡ nhiều hơn, tôi có thể hỏi ông.)

Hướng dẫn dịch:

Nga: Kỳ thi của con sắp tới, bố, con cảm thấy khá căng thẳng. Con nên làm gì?

Bố Nga: Nếu con muốn giảm căng thẳng, con cần phải cân bằng học tập và giải trí.

Nga: Làm thế nào con có thể làm điều đó?

Bố Nga: Vẽ thời gian biểu với các hoạt động khác.

Nga: Đó là một ý kiến hay. Cũng có một điều khác; đôi khi con cảm thấy không thích ăn.

Bố Nga: Nếu con làm việc quá sức, con sẽ không cảm thấy đói. Vì vậy, không học liên tục trong nhiều giờ. Con nên nghỉ ngơi 5 phút mỗi giờ. Sau đó tập luyện hoặc đi dạo trong vườn trước giờ ăn.

Nga: Cảm ơn lời khuyên của bố.

Bố Nga: Nếu con cần giúp đỡ nhiều hơn, chỉ cần hỏi bố.

