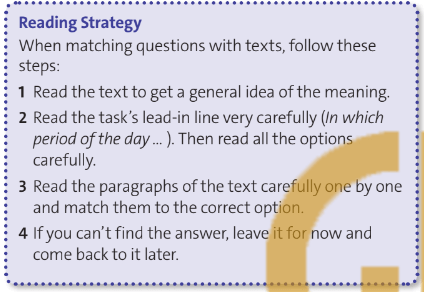
# Unit 3F. Reading (trang 42, 43)

**Tiếng Anh 11 Unit 3F Reading trang 42 - Friends Global**  
**1 (trang 42 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Ask andanswer the questions. *(Làm việc theo cặp. Hỏi và trả lời các câu hỏi.)*  
1. What time do you usually go to bed a) on weekdays and b) at the weekend?  
2. What time do you usually get up a) on weekdays and b) at the weekend?  
3. Have those times changed much since you were younger?  
**Gợi ý:**  
A: Hi, what time do you usually go to bed on weekdays and at the weekend?  
B: Hey, on weekdays I usually go to bed around 11 pm and on weekends, it's usually a bit later, around midnight or 1 am.  
A: Oh, I see. And what time do you usually get up on weekdays and weekends?  
B: On weekdays, I have to wake up at 6 am for work, but on weekends, I usually sleep in until 9 or 10 am.  
A: That's interesting. Have those times changed much since you were younger?  
B: Definitely. When I was younger, I used to go to bed much earlier, around 9 or 10 pm, and wake up earlier too, around 7 or 8 am. But now that I'm older and have more freedom in my schedule, I stay up later and sleep in more. How about you? What are your usual sleep patterns like?  
A: I usually go to bed around midnight on weekdays and weekends, and I wake up at 7 am on weekdays and around 9 am on weekends. Those times haven't changed much for me since I was younger.  
B: That's pretty consistent. Do you find that you function well on that amount of sleep?  
A: Yeah, I think so. I feel pretty well-rested most of the time. How about you?  
B: I definitely need at least 7 hours of sleep to function well, but if I get more than 9 hours, I feel groggy all day. It's a delicate balance!  
**Hướng dẫn dịch:**  
A: Xin chào, bạn thường đi ngủ lúc mấy giờ vào các ngày trong tuần và cuối tuần?  
B: Này, vào các ngày trong tuần, tôi thường đi ngủ vào khoảng 11 giờ tối và vào cuối tuần, thường muộn hơn một chút, khoảng nửa đêm hoặc 1 giờ sáng.  
A: Ồ, tôi hiểu rồi. Thế bạn thường thức dậy lúc mấy giờ vào các ngày trong tuần và cuối tuần?  
B: Vào các ngày trong tuần, tôi phải thức dậy lúc 6 giờ sáng để đi việc, nhưng vào cuối tuần, tôi thường ngủ đến 9 hoặc 10 giờ sáng.  
A: Điều đó thật thú vị. Những khung thời gian đó có thay đổi nhiều so với khi bạn còn trẻ không?  
B: Chắc chắn có chứ. Khi tôi còn trẻ, tôi thường đi ngủ sớm hơn nhiều, khoảng 9 hoặc 10 giờ tối, và thức dậy sớm hơn, khoảng 7 hoặc 8 giờ sáng. Nhưng bây giờ tôi lớn hơn và tự do hơn trong lịch trình của mình nên tôi thức khuya hơn và ngủ nhiều hơn. Còn bạn thì sao? Thói quen đi ngủ của bạn thông thường như thế nào?  
A: Tôi thường đi ngủ vào khoảng nửa đêm vào các ngày trong tuần và cuối tuần, và tôi thức dậy lúc 7 giờ sáng vào các ngày trong tuần và khoảng 9 giờ sáng vào các ngày cuối tuần. Những khung thời gian đó không thay đổi nhiều đối với tôi kể từ khi tôi còn nhỏ.  
B: Nó khá nhất quán nhỉ. Bạn có thấy rằng bạn hoạt động tốt với thời lượng ngủ đó không?  
A: Có, tôi nghĩ là có. Tôi cảm thấy khá thoải mái hầu hết mọi lúc. Còn bạn thì sao?  
B: Tôi chắc chắn cần ngủ ít nhất 7 tiếng để hoạt động tốt, nhưng nếu ngủ hơn 9 tiếng, tôi cảm thấy uể oải cả ngày. Đó là một sự cân bằng tinh tế!  
  
**2 (trang 42-43 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Reading Strategy. Then read the article to get an idea of the general meaning. Which is the best summary: a, b, c or d? *(Đọc Chiến lược đọc. Sau đó đọc bài viết để lấy ý chính của bài. Đâu là tóm tắt tốt nhất: a, b, c hay d?)*  
**The writer's main purpose is to explain**  
a. why children need more sleep than adults.  
b. why we should always get lots of sleep.  
c. why our bodies feel more or less tired at different times of day.  
d. why some people feel more alert than others.  
  
Audio 1.35  
NIGHT AND DAY  
How much sleep do we need?  
• Young children need more sleep than adults and tend to wake up earlier. A typical ten-year-old needs about ten hours’ sleep.  
• As you reach adolescence, your body clock changes. Most teenagers need about nine hours’ sleep, but wake up later.  
• As an adult, you’ll need about eight to eight and a half hours’ sleep a night.  
• When we are much older, in our 70s and 80s, we’re less able to sleep deeply and we usually need less sleep.  
Our personal body clock  
Each of us has our own personal body clock, which makes us more alert in the morning or more alert in the evening. You might be a ‘lark’ who likes to go to bed early and get up early, or you might be an ‘owl’ who prefers to go to bed late and get up late. Or somewhere in between.  
[ A ] 6 a.m. - 9 a.m. Your body is waking up. It stops producing melatonin, the hormone which makes you feel sleepy. Blood vessels are stiffer and less flexible. Your blood is thicker and stickier and your blood pressure is at its highest, so it's not the best time to exercise.  
[ B ] 9 a.m. - 12 p.m. You're at your most alert at this time in the morning. Tests show that short-term memory is at its best right now.  
[ C ] 12 p.m. - 3 p.m. Your stomach is full and working hard after lunch. You become much less alert and probably feel a bit sleepy. More road accidents happen at this time of day than at any other, particularly involving older people.  
[ D ] 3 p.m. - 6 p.m. This is a very good time to exercise. Body temperature increases in the late afternoon. Your heart and lungs work better and muscles are six per cent stronger than at their lowest point in the day. Some sports people believe that if you try to break a world record at this time of day, you'll have a greater chance of success.  
[ E ] 6 p.m. - 9 p.m. By now you'll be getting hungry. But don’t eat too late! In the evening, our bodies struggle to digest fats and sugars. Studies show that people will lose more weight if they have their main meal at lunchtime rather than in the evening. (But how much you eat is always more important than when you eat.)  
[ F ] 9 p.m. - 12 p.m. It’s getting near to bedtime. Your body temperature is falling and your body clock is telling you that it’s time for bed. Your body is producing lots of melatonin to help you go to sleep. It can be difficult to sleep with the light on because light reduces the amount of melatonin in your body. Blue light is particularly effective at keeping us awake. And mobile phones, computer screens and flat-screen TVs emit large amounts of blue light. So turn off those gadgets!  
[ G ] 12 a.m. - 3 a.m. Your body really wants to be asleep. Melatonin reaches its maximum level. Your stomach has stopped working and your brain is at rest.  
[ H ] 3 a.m. - 6 a.m. Melatonin levels are still high, and you are in deep sleep. Your body temperature is much cooler than at any other time of the day.  
**Đáp án:** C  
**Hướng dẫn dịch:**  
Mục đích chính của nhà văn là để giải thích  
a. tại sao trẻ em cần ngủ nhiều hơn người lớn  
b. tại sao chúng ta nên luôn luôn ngủ nhiều  
c. tại sao cơ thể chúng ta cảm thấy mệt mỏi nhiều hơn hoặc ít hơn vào những thời điểm khác nhau trong ngày.  
d. tại sao một số người cảm thấy tỉnh táo hơn những người khác.  
Chiến lược đọc:  
Khi nối câu hỏi với đề mục ý chính, hãy làm theo các bước sau:  
1. Đọc các đề mục để nắm được ý chính.  
2. Đọc thật cẩn thận dòng mở đầu của câu hỏi (in which period of day: trong khoảng thời gian nào trong ngày... ). Sau đó đọc tất cả các đáp án một cách cẩn thận.  
3. Đọc kỹ từng đoạn văn bản và nối chúng với đáp án đúng.  
4. Nếu bạn không thể tìm ra câu trả lời, hãy bỏ qua câu hỏi đó và quay lại làm sau.  
**Hướng dẫn dịch bài đọc:**  
ĐÊM VÀ NGÀY  
Chúng ta cần ngủ bao lâu?  
• Trẻ nhỏ cần ngủ nhiều hơn người lớn và có xu hướng thức dậy sớm hơn. Một đứa trẻ mười tuổi điển hình cần ngủ khoảng mười tiếng.  
• Khi bạn đến tuổi vị thành niên, đồng hồ sinh học của bạn thay đổi. Hầu hết thanh thiếu niên cần ngủ khoảng 9 tiếng, nhưng thức dậy muộn hơn.  
• Khi trưởng thành, bạn sẽ cần ngủ khoảng 8 đến 8 tiếng rưỡi mỗi đêm.  
• Khi chúng ta già đi nhiều, ở độ tuổi 70 và 80, chúng ta ít có khả năng ngủ sâu hơn và thường cần ngủ ít hơn.  
Đồng hồ sinh học của mỗi chúng ta  
Mỗi chúng ta đều có đồng hồ sinh học riêng, giúp chúng ta tỉnh táo hơn vào buổi sáng hoặc buổi tối. Bạn có thể là một 'con chim chiền chiện' thích đi ngủ sớm và dậy sớm, hoặc bạn có thể là một 'cú vọ' thích đi ngủ muộn và dậy muộn. Hoặc đâu đó ở giữa 2 loại này.  
[ A ] 6 giờ sáng - 9 giờ sáng. Cơ thể bạn đang thức dậy. Nó ngừng sản xuất melatonin, loại hormone khiến bạn cảm thấy buồn ngủ. Các mạch máu cứng hơn và kém linh hoạt hơn. Máu của bạn đặc hơn, dính hơn và huyết áp của bạn đang ở mức cao nhất, vì vậy đây không phải là thời điểm tốt nhất để tập thể dục.  
[ B ] 9 giờ sáng - 12 giờ trưa. Bạn tỉnh táo nhất vào thời điểm này vào buổi sáng. Các thử nghiệm cho thấy bạn có trí nhớ ngắn hạn tốt nhất vào lúc này.  
[ C ] 12 giờ trưa - 3 giờ chiều. Dạ dày của bạn đã no và hoạt động mạnh sau bữa trưa. Bạn trở nên kém tỉnh táo hơn nhiều và có thể cảm thấy hơi buồn ngủ. Nhiều vụ tai nạn đường bộ xảy ra vào thời điểm này trong ngày hơn bất kỳ thời điểm nào khác, đặc biệt liên quan đến người lớn tuổi.  
[ D ] 3 giờ chiều - 6 giờ chiều. Đây là thời điểm rất tốt để tập thể dục. Nhiệt độ cơ thể tăng vào cuối buổi chiều. Tim và phổi của bạn hoạt động tốt hơn và cơ bắp khỏe hơn 6% so với thời điểm thấp nhất trong ngày. Một số vận động viên thể thao tin rằng nếu bạn cố gắng phá kỷ lục thế giới vào thời điểm này trong ngày, bạn sẽ có cơ hội thành công cao hơn.  
[ E ] 6 giờ chiều - 9 giờ tối. Thời điểm này bạn sẽ cảm thấy đói. Nhưng đừng ăn quá muộn! Vào buổi tối, cơ thể chúng ta phải vật lộn để tiêu hóa chất béo và đường. Các nghiên cứu cho thấy mọi người sẽ giảm cân nhiều hơn nếu họ dùng bữa chính vào giờ ăn trưa thay vì vào buổi tối. (Nhưng lượng thức ăn bạn nạp vào quan trọng hơn thời điểm bạn ăn.)  
[ F ] 9 giờ tối – 12 giờ đêm. Sắp đến giờ đi ngủ rồi. Nhiệt độ cơ thể của bạn đang giảm và đồng hồ sinh học cho bạn biết rằng đã đến giờ đi ngủ. Cơ thể bạn đang sản xuất rất nhiều melatonin để giúp bạn đi vào giấc ngủ. Bạn có thể khó ngủ khi bật đèn vì ánh sáng làm giảm lượng melatonin trong cơ thể bạn. Ánh sáng xanh đặc biệt hiệu quả trong việc giữ cho chúng ta tỉnh táo. Và điện thoại di động, màn hình máy tính và TV màn hình phẳng phát ra một lượng lớn ánh sáng xanh. Vì vậy, hãy tắt những tiện ích đó đi!  
[ G ] 12 giờ sáng - 3 giờ sáng. Cơ thể bạn thực sự muốn đi ngủ. Melatonin đạt mức tối đa. Dạ dày của bạn đã ngừng hoạt động và bộ não của bạn đang nghỉ ngơi.  
[ H ] 3 giờ sáng - 6 giờ sáng. Mức độ melatonin vẫn còn cao và bạn đang chìm trong giấc ngủ sâu. Nhiệt độ cơ thể của bạn thấp hơn nhiều so với bất kỳ thời điểm nào khác trong ngày.  
  
**3 (trang 42-43 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Match the paragraphs (A-H) with questions 1-10 below. Two of the paragraphs match more than one question. (Nối đoạn văn (A-H) với câu hỏi 1-10 bên dưới. Hai trong số các đoạn văn có thể nối với nhiều hơn một câu hỏi.)  
In which period of the day  
1. do you completely stop digesting food?  
2. is it best to be physically active?  
3. do our bodies have difficulty digesting certain foods?  
4. are older people more likely to have accidents?  
5. does your body contain the most melatonin?  
6. are you best at remembering things over short periods of time?  
7. are you at your strongest physically?  
8. does your body stop making melatonin?  
9. is your body at its coolest?  
10. does your body begin to become cooler?  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
A-8  
  
  
B-6  
  
  
C-4  
  
  
D-2,7  
  
  
E-3  
  
  
F-10  
  
  
G-1,5  
  
  
H-9  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Vào khoảng thời gian nào trong ngày  
1. Bạn hoàn toàn ngừng tiêu hóa thức ăn?  
2. Hoạt động thể chất là tốt nhất?  
3. Cơ thể chúng ta khó tiêu hóa một số loại thức ăn nhất định?  
4. Người lớn tuổi dễ bị tai nạn hơn?  
5. Cơ thể bạn chứa nhiều melatonin nhất?  
6. Bạn ghi nhớ mọi thứ tốt nhất trong khoảng thời gian ngắn?  
7. Bạn khỏe nhất về mặt thể chất?  
8. Cơ thể bạn ngừng sản xuất melatonin?  
9. Nhiệt độ cơ thể bạn đang ở mức thấp nhất?  
10. Cơ thể bạn bắt đầu trở nên mát hơn?  
  
**4 (trang 42-43 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the article again and answer the questions. (Đọc bài viết một lần nữa và trả lời các câu hỏi)  
1. How much more sleep does a young child need than an adolescent?  
2. What's the difference between ‘larks’ and ‘owls’?  
3. Why is it better not to exercise early in the morning?  
4. When do sportspeople think is a good time to try to break a record?  
5. If you want to lose weight, which is more important when you eat or how much you eat?  
6. Why is it not a good idea to use gadgets such as tablets and mobiles late at night?  
**Đáp án:**  
1. About an hour.  
2. A lark likes to go to bed early and get up early, whereas an owl prefers to go to bed late and get up late.  
3. Because your blood pressure is at its highest at that time.  
4. 3p.m.- 6p.m.  
5. How much you eat is more important than when you eat.  
6. Because they emit large amounts of blue light, which keeps us awake.  
**Giải thích:**  
1. Thông tin:  
A typical ten-year-old needs about ten hours’ sleep. (Một đứa trẻ mười tuổi điển hình cần ngủ khoảng mười tiếng.)  
Most teenagers need about nine hours’ sleep, but wake up later. (Hầu hết thanh thiếu niên cần ngủ khoảng 9 tiếng, nhưng thức dậy muộn hơn.)  
2. Thông tin:  
You might be a ‘lark’ who likes to go to bed early and get up early, or you might be an ‘owl’ who prefers to go to bed late and get up late. (Bạn có thể là một 'con chim chiền chiện' thích đi ngủ sớm và dậy sớm, hoặc bạn có thể là một 'cú vọ' thích đi ngủ muộn và dậy muộn.)  
3. Thông tin:  
6 a.m. - 9 a.m. Blood vessels are stiffer and less flexible. Your blood is thicker and stickier and your blood pressure is at its highest, so it's not the best time to exercise. (6 giờ sáng - 9 giờ sáng. Các mạch máu cứng hơn và kém linh hoạt hơn. Máu của bạn đặc hơn, dính hơn và huyết áp của bạn đang ở mức cao nhất, vì vậy đây không phải là thời điểm tốt nhất để tập thể dục.)  
4. Thông tin:  
3 p.m. - 6 p.m. Some sports people believe that if you try to break a world record at this time of day, you'll have a greater chance of success. (3 giờ chiều - 6 giờ chiều. Một số vận động viên thể thao tin rằng nếu bạn cố gắng phá kỷ lục thế giới vào thời điểm này trong ngày, bạn sẽ có cơ hội thành công cao hơn.)  
5. Thông tin:  
Studies show that people will lose more weight if they have their main meal at lunchtime rather than in the evening. But how much you eat is always more important than when you eat. (Các nghiên cứu cho thấy mọi người sẽ giảm cân nhiều hơn nếu họ dùng bữa chính vào giờ ăn trưa thay vì vào buổi tối. (Nhưng lượng thức ăn bạn nạp vào quan trọng hơn thời điểm bạn ăn.))  
6. Thông tin:  
9 p.m. - 12 p.m. Your body is producing lots of melatonin to help you go to sleep. It can be difficult to sleep with the light on because light reduces the amount of melatonin in your body. Blue light is particularly effective at keeping us awake. And mobile phones, computer screens and flat-screen TVs emit large amounts of blue light. So turn off those gadgets! (9 giờ tối – 12 giờ đêm. Cơ thể bạn đang sản xuất rất nhiều melatonin để giúp bạn đi vào giấc ngủ. Bạn có thể khó ngủ khi bật đèn vì ánh sáng làm giảm lượng melatonin trong cơ thể bạn. Ánh sáng xanh đặc biệt hiệu quả trong việc giữ cho chúng ta tỉnh táo. Và điện thoại di động, màn hình máy tính và TV màn hình phẳng phát ra một lượng lớn ánh sáng xanh. Vì vậy, hãy tắt những tiện ích đó đi!)  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Trẻ nhỏ cần ngủ nhiều hơn trẻ vị thành niên bao nhiêu? – Khoảng 1 giờ đồng hồ.  
2. Đâu là sự khác biệt giữa ‘chim chiền chiện’ và ‘cú đêm’? – Chim chiền chiện đi ngủ sớm và thức dậy sớm trong khi cú đêm thích đi ngủ muộn và thức dậy muộn hơn.  
3. Tại sao không nên tập thể dục vào sáng sớm? – Vì huyết áp của bạn đang ở mức cao nhất vào thời điểm này.  
4. Những vận động viên thể thao nghĩ khi nào là thời điểm tốt để phá kỷ lục? – 3 giờ chiều đến 6 giờ tối.  
5. Nếu bạn muốn giảm cân thì ăn lúc nào hay ăn bao nhiêu quan trọng hơn? - Lượng thức ăn bạn nạp vào quan trọng hơn thời điểm bạn ăn.  
6. Tại sao không nên sử dụng các tiện ích như máy tính bảng và điện thoại di động vào ban đêm? – Vì chúng phát ra lượng lớn ánh sáng xanh, khiến bạn tỉnh táo.  
  
**5 (trang 42 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Ask and answer. (Làm việc theo cặp. Hỏi và trả lời)  
1. Do you get enough sleep? If not, why not? (Bạn có ngủ đủ giấc không? Nếu không, tạo sao?)  
2. How do you feel if you don’t get enough sleep? What things are more difficult to do? (Bạn cảm thấy thế nào nếu bạn không ngủ đủ giấc? Những việc gì khó thực hiện?)  
3. Do you use gadgets such as mobiles late at night? What for? Do you find that they keep you awake? (Bạn có sử dụng các thiết bị như điện thoại muộn vào ban đêm không? Dùng với mục đích gì? Bạn có thấy chúng khiến bạn tỉnh giấc không?)  
4. When are you most alert? Are you a ‘lark’, an ‘owl’, or in between the two? Explain your answer. (Khi nào bạn tỉnh táo nhất? Bạn là “chiền chiện”, “cú đêm” hay giữa 2 loại này? Giải thích câu trả lời của mình.)  
**Gợi ý:**  
Student 1: Hi, do you think you get enough sleep?  
Student 2: Hmm, I'm not really sure. I usually try to get around 7 hours a night, but sometimes I have trouble falling asleep.  
Student 1: Yeah, I know how that feels. When I don't get enough sleep, I feel really tired and groggy the next day. It's hard to focus on anything, especially work or studying.  
Student 2: I totally agree. And sometimes I get headaches or feel really irritable if I don't get enough sleep.  
Student 1: Do you ever use your phone or tablet late at night?  
Student 2: Yeah, sometimes I'll scroll through social media or watch a video before bed. But I've noticed that it makes it harder to fall asleep.  
Student 1: Yeah, I try to avoid using my phone or laptop at least an hour before bedtime. It helps me to relax and get to sleep easier.  
Student 2: That's a good idea. I might try that too.  
Student 1: So, are you more of a morning person or a night owl?  
Student 2: I think I'm somewhere in between. I usually feel most alert in the mid-morning and early afternoon, but I'm definitely not a morning person.  
Student 1: Same here. I'm definitely not a morning person, but I usually feel pretty awake in the afternoon and evening.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Học sinh 1: Xin chào, bạn có nghĩ rằng bạn ngủ đủ giấc không?  
Học sinh 2: Hmm, tôi không thực sự chắc chắn. Tôi thường cố gắng ngủ đủ 7 tiếng mỗi đêm, nhưng đôi khi tôi bị khó ngủ.  
Học sinh 1: Ồ, tôi hiểu cảm giác đó như thế nào. Khi tôi không ngủ đủ giấc, tôi cảm thấy thực sự mệt mỏi và uể oải vào ngày hôm sau. Thật khó để tập trung vào bất cứ điều gì, đặc biệt là công việc hay học tập.  
Học sinh 2: Tôi hoàn toàn đồng ý. Và đôi khi tôi bị đau đầu hoặc cảm thấy thực sự cáu kỉnh nếu tôi không ngủ đủ giấc.  
Học sinh 1: Bạn có bao giờ sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng vào đêm khuya không?  
Sinh viên 2: Có, đôi khi tôi sẽ lướt mạng xã hội hoặc xem video trước khi đi ngủ. Nhưng tôi nhận thấy rằng nó khiến tôi khó đi vào giấc ngủ hơn.  
Sinh viên 1: Đúng vậy, tôi cố gắng tránh sử dụng điện thoại hoặc máy tính xách tay của mình ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Nó giúp tôi thư giãn và dễ đi vào giấc ngủ hơn.  
Học sinh 2: Đó là một ý tưởng hay. Có lẽ tôi sẽ thử làm vậy.  
Học sinh 1: Vậy bạn là chim chiền chiện hay cú đêm?  
Học sinh 2: Tôi nghĩ rằng tôi đang ở đâu đó ở giữa. Tôi thường cảm thấy tỉnh táo nhất vào giữa buổi sáng và đầu giờ chiều, nhưng tôi chắc chắn không phải là chim chiền chiện rồi.  
Học sinh 1: Tôi cũng vậy. Tôi chắc chắn không phải là chim chiền chiện, nhưng tôi thường cảm thấy khá tỉnh táo vào buổi chiều và buổi tối.  
**Xem thêm lời giải bài tập Tiếng Anh lớp 11 sách Friends Global hay khác:**  
Unit 3A. Vocabulary (trang 36, 37)  
Unit 3B. Grammar (trang 38)  
Unit 3C. Listening (trang 39)  
Unit 3D. Grammar (trang 40)  
Unit 3E. Word Skills (trang 41)  
Unit 3G. Speaking (trang 44)  
Unit 3H. Writing (trang 45)  
Unit 3I. Culture (trang 46)  
Review Unit 3 (trang 47)  
**Xem thêm lời giải bài tập Tiếng Anh lớp 11 sách Friends Global hay khác:**  
Unit I: Introduction  
Unit 1: Generations  
Unit 2: Leisure time  
Unit 4: Home