# Unit 3G. Speaking (trang 30)

**SBT Tiếng Anh 11 trang 30 Unit 3 Speaking - Friends Global**  
**1 (trang 30 SBT Tiếng Anh 11 Friends Global):** Circle the correct words. If both are correct, circle both. Then find the people in the two photos on this page. (Khoanh tròn những từ đúng. Nếu cả hai đều đúng, hãy khoanh tròn cả hai. Sau đó tìm những người trong hai bức ảnh trên trang này)  
1. The man in / wearing a baseball cap...  
2. The two women in / with ponytails...  
3. The girl who is / with sitting on the ground ...  
4. The woman in / with long trousers  
5. The man in / with his arms folded ..  
6. The woman wearing / with a dress  
   
**Đáp án:**  
1. both  
2. with  
3. who is  
4. both  
5. with  
6. both  
**Giải thích:**  
1. Cả 2 cách dùng từ đều đúng ngữ pháp  
2. Không thể sử dụng “in” vì không đúng ngữ pháp  
3. be + Ving: đang làm gì  
4. Cả 2 cách dùng từ đều đúng ngữ pháp  
5. Ngữ pháp đúng: with his arm folded  
6. Cả 2 cách dùng từ đều đúng ngữ pháp  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Người đàn ông đội mũ bóng chày...  
2. Hai người phụ nữ buộc tóc đuôi ngựa...  
3. Cô gái ngồi dưới đất...  
4. Người phụ nữ mặc quần dài…  
5. Người đàn ông khoanh tay...  
6. Người phụ nữ mặc váy…  
  
**2 (trang 30 SBT Tiếng Anh 11 Friends Global):** Complete the sentences about photo A with the phrases below. (Hoàn thành các câu về ảnh A với các cụm từ dưới đây)  
a sort of I'd say it looks like some kind of I would say  
most likely or maybe something like that  
1. They're on a beach, \_\_\_\_\_.  
2. They're \_\_\_\_\_\_\_\_ in their twenties.  
3. \_\_\_\_\_\_\_\_ the people in the background are a mix of ages.  
4. \_\_\_\_\_\_\_\_ fitness competition.  
5. There's \_\_\_\_\_\_\_ mat on the ground.  
6. The bald man is doing push-ups or \_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
7. The man with the cap is the judge \_\_\_\_\_\_\_\_\_ he's just a friend.  
**Đáp án:**  
1. They're on a beach, **I would say**.  
2. They're **most likely** in their twenties.  
3. **I’d say** the people in the background are a mix of ages.  
4. **It looks like some kind of** fitness competition.  
5. There's **a sort of** mat on the ground.  
6. The bald man is doing push-ups or **something like that**.  
7. The man with the cap is the judge **or maybe** he's just a friend.  
**Giải thích:**  
Dịch nghĩa của các cụm từ  
a sort of: một loại  
I'd say: tôi sẽ nói  
it looks like some kind of: nó trông giống như một loại gì đó  
I would say: Tôi sẽ nói  
most likely: rất có thể  
or maybe: hoặc có thể  
something like that: một cái gì đó như thế  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. They're on a beach, I would say.  
(Tôi có thể nói là họ đang ở trên bãi biển.)  
2. They're most likely in their twenties.  
(Họ rất có thể ở độ tuổi hai mươi.)  
3. I’d say the people in the background are a mix of ages.  
(Tôi muốn nói rằng những người ở phía sau có nhiều lứa tuổi khác nhau.)  
4. It looks like some kind of fitness competition.  
(Nó trông giống như một cuộc thi thể hình.)  
5. There's a sort of mat on the ground.  
(Có một loại thảm trên mặt đất.)  
6. The bald man is doing push-ups or something like that.  
(Người đàn ông đầu trọc đang chống đẩy hoặc làm điều gì đó tương tự.)  
7. The man with the cap is the judge or maybe he's just a friend.  
(Người đàn ông đội mũ lưỡi trai là giám khảo hoặc có thể anh ta chỉ là một người bạn.)  
  
**3 (trang 30 SBT Tiếng Anh 11 Friends Global):** Read the Speaking Strategy. Then look at photo B and prepare your description. Use the questions to help you. (Đọc Chiến lược nói. Sau đó nhìn vào ảnh B và chuẩn bị mô tả của bạn. Sử dụng các câu hỏi để giúp bạn)  
1. Where are the women? What are they doing? What is unusual about the situation?  
2. Is one of them the leader? Why do you think so?  
**Đáp án:**  
1. The women are taking part in an outdoor activity. Looking at the picture, I guess they are running in the park, on the street or something like that. The unusual thing in the picture is the participation of the babies in the strollers.  
2. In my opinion, there is no leader in the picture because they are wearing the same comfortable clothes with the same strollers. They all look happy and relaxed with this activity.  
**Giải thích:**  
Quan sát kĩ bức ảnh và trả lời các câu hỏi gợi ý.  
1. Where are the women? What are they doing? What is unusual about the situation?  
(Những người phụ nữ ở đâu? Họ đang làm gì? Tình huống này có gì bất thường?)  
2. Is one of them the leader? Why do you think so?  
(Một trong số họ có phải là trưởng nhóm không? Tại sao bạn nghĩ vậy?)  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. The women are taking part in an outdoor activity. Looking at the picture, I guess they are running in the park, on the street or something like that. The unusual thing in the picture is the participation of the babies in the strollers.  
(Những người phụ nữ đang tham gia một hoạt động ngoài trời. Nhìn hình thì tôi đoán họ đang chạy trong công viên, trên đường hay gì đó tương tự. Điều bất thường trong bức ảnh là sự tham gia của các em bé trên xe đẩy.)  
2. In my opinion, there is no leader in the picture because they are wearing the same comfortable clothes with the same strollers. They all look happy and relaxed with this activity.  
(Theo tôi, không có trưởng nhóm trong bức tranh vì họ mặc cùng một bộ quần áo thoải mái và cùng một chiếc xe đẩy. Tất cả đều trông vui vẻ và thoải mái với hoạt động này.)  
  
**4 (trang 30 SBT Tiếng Anh 11 Friends Global):** Read the examiner's questions. Write notes for your answers. (Đọc câu hỏi của giám khảo. Viết ghi chú cho câu trả lời của bạn)  
1. Do you think the women are enjoying themselves? Why? / Why not?  
2. What are the advantages and disadvantages of exercising outdoors rather than indoors?  
**Đáp án:**  
1. Yes, this activity can bring them a lot of benefits such as: social interaction, good physical and mental health, multi-tasking, setting a positive example…  
2. \* Advantage:  
- Be close to nature  
- Be beneficial to mental health.  
- Cost - effective  
\* Disadvantage:  
- Weather dependence  
- Safety concerns  
**Giải thích:**  
Dựa vào kinh nghiệm và kiến thức thực tế.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Do you think the women are enjoying themselves? Why? / Why not?  
(Bạn có nghĩ phụ nữ đang tận hưởng niềm vui không? Tại sao? / Tại sao không?)  
Yes, this activity can bring them a lot of benefits such as: social interaction, good physical and mental health, multi-tasking, setting a positive example…  
(Có, hoạt động này có thể mang lại cho họ rất nhiều lợi ích như: tương tác xã hội, sức khỏe thể chất và tinh thần tốt, làm được nhiều việc cùng một lúc, làm gương tích cực…)  
2. What are the advantages and disadvantages of exercising outdoors rather than indoors?  
(Ưu nhược điểm của việc tập thể dục ngoài trời so với trong nhà là gì?)  
\* Advantage:  
- Be close to nature  
- Be beneficial to mental health.  
- Cost - effective  
\* Disadvantage:  
- Weather dependence  
- Safety concerns  
(\* Lợi thế:  
- Gần gũi với thiên nhiên  
- Có lợi cho sức khỏe tinh thần.  
- Chi phí - hiệu quả  
\* Điều bất lợi:  
- Sự phụ thuộc vào thời tiết  
- Mối lo ngại về an toàn)  
  
**5 (trang 30 SBT Tiếng Anh 11 Friends Global):** Now do the speaking task. Use your notes from exercises 3 and 4. (Bây giờ hãy thực hiện nhiệm vụ nói. Sử dụng ghi chú của bạn từ bài tập 3 và 4)  
**Đáp án:**  
1.  
I believe the women are likely enjoying themselves in this activity. Engaging in a running stroller activity offers several potential sources of enjoyment:  
For one, it provides an opportunity for social interaction. Exercising together can foster a sense of camaraderie and community among the women, creating a positive and supportive atmosphere.  
Additionally, the activity offers benefits for both physical and mental well-being. Exercise releases endorphins, which are known as "feel-good" hormones, contributing to a sense of happiness and satisfaction. It can also lead to a sense of accomplishment and empowerment, which can enhance overall enjoyment.  
Furthermore, combining exercise with caring for their children through the use of a stroller allows the women to efficiently manage their time and responsibilities. This multi-tasking aspect can be gratifying, as it enables them to prioritize their health and spend quality time with their child simultaneously.  
Lastly, engaging in this activity sets a positive example for their children, demonstrating the importance of an active and healthy lifestyle. Knowing that they are instilling these values in their child can bring a sense of fulfillment and satisfaction.  
2.  
Exercising outdoors offers a range of advantages and disadvantages compared to indoor exercise:  
For advantages of Exercising Outdoors:  
- Being close to nature provides a visually stimulating and refreshing environment, which can enhance the overall exercise experience.  
- The natural surroundings can also have a positive impact on mental health. Spending time in nature has been linked to reduced stress levels, improved mood, and enhanced feelings of well-being.  
- In terms of cost-effectiveness, many outdoor activities, such as walking, running, or hiking, don't require any special equipment or fees. This accessibility makes it an affordable option for exercise.  
For disadvantages of Exercising Outdoors:  
- Weather dependence is a significant consideration. Extreme weather conditions like heat waves, cold snaps, rain, or snow can limit the feasibility and comfort of outdoor exercise.  
- Safety concerns can arise depending on the location and time of day. Factors such as traffic, uneven terrain, or the presence of wildlife may need to be taken into account, potentially impacting the overall experience.  
**Giải thích:**  
Dựa vào kiến thức, kinh nghiệm của bản thân để trả lời câu hỏi.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Do you think the women are enjoying themselves? Why? / Why not?  
(Bạn có nghĩ phụ nữ đang tận hưởng niềm vui không? Tại sao? / Tại sao không?)  
I believe the women are likely enjoying themselves in this activity. Engaging in a running stroller activity offers several potential sources of enjoyment:  
For one, it provides an opportunity for social interaction. Exercising together can foster a sense of camaraderie and community among the women, creating a positive and supportive atmosphere.  
Additionally, the activity offers benefits for both physical and mental well-being. Exercise releases endorphins, which are known as "feel-good" hormones, contributing to a sense of happiness and satisfaction. It can also lead to a sense of accomplishment and empowerment, which can enhance overall enjoyment.  
Furthermore, combining exercise with caring for their children through the use of a stroller allows the women to efficiently manage their time and responsibilities. This multi-tasking aspect can be gratifying, as it enables them to prioritize their health and spend quality time with their child simultaneously.  
Lastly, engaging in this activity sets a positive example for their children, demonstrating the importance of an active and healthy lifestyle. Knowing that they are instilling these values in their child can bring a sense of fulfillment and satisfaction.  
(Tôi tin rằng phụ nữ có thể sẽ thích thú với hoạt động này. Tham gia vào hoạt động chạy xe đẩy mang lại một số nguồn vui tiềm năng:  
Thứ nhất, nó tạo cơ hội cho sự tương tác xã hội. Tập thể dục cùng nhau có thể thúc đẩy tình bạn thân thiết và cộng đồng giữa phụ nữ, tạo ra bầu không khí tích cực và hỗ trợ.  
Ngoài ra, hoạt động này còn mang lại lợi ích cho cả thể chất và tinh thần. Tập thể dục giải phóng endorphin, được gọi là hormone "cảm thấy dễ chịu", góp phần mang lại cảm giác hạnh phúc và hài lòng. Nó cũng có thể dẫn đến cảm giác thành tựu và trao quyền, điều này có thể nâng cao sự thích thú tổng thể.  
Hơn nữa, việc kết hợp tập thể dục với việc chăm sóc con cái thông qua việc sử dụng xe đẩy cho phép phụ nữ quản lý hiệu quả thời gian và trách nhiệm của mình. Khía cạnh đa tác vụ này có thể khiến họ hài lòng vì nó cho phép họ ưu tiên sức khỏe của mình và đồng thời dành thời gian chất lượng cho con mình.  
Cuối cùng, việc tham gia vào hoạt động này là tấm gương tích cực cho con cái họ, thể hiện tầm quan trọng của lối sống năng động và lành mạnh. Biết rằng họ đang thấm nhuần những giá trị này vào con mình có thể mang lại cảm giác thỏa mãn và hài lòng.)  
2. What are the advantages and disadvantages of exercising outdoors rather than indoors?  
(Ưu nhược điểm của việc tập thể dục ngoài trời so với trong nhà là gì?)  
Exercising outdoors offers a range of advantages and disadvantages compared to indoor exercise:  
For advantages of Exercising Outdoors:  
- Being close to nature provides a visually stimulating and refreshing environment, which can enhance the overall exercise experience.  
- The natural surroundings can also have a positive impact on mental health. Spending time in nature has been linked to reduced stress levels, improved mood, and enhanced feelings of well-being.  
- In terms of cost-effectiveness, many outdoor activities, such as walking, running, or hiking, don't require any special equipment or fees. This accessibility makes it an affordable option for exercise.  
For disadvantages of Exercising Outdoors:  
- Weather dependence is a significant consideration. Extreme weather conditions like heat waves, cold snaps, rain, or snow can limit the feasibility and comfort of outdoor exercise.  
- Safety concerns can arise depending on the location and time of day. Factors such as traffic, uneven terrain, or the presence of wildlife may need to be taken into account, potentially impacting the overall experience.  
(Tập thể dục ngoài trời có nhiều ưu điểm và nhược điểm so với tập thể dục trong nhà:  
Về lợi ích của việc tập thể dục ngoài trời:  
- Gần gũi với thiên nhiên mang lại môi trường kích thích thị giác và sảng khoái, có thể nâng cao trải nghiệm tập luyện tổng thể.  
- Môi trường xung quanh tự nhiên cũng có thể có tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần. Dành thời gian trong thiên nhiên có liên quan đến việc giảm mức độ căng thẳng, cải thiện tâm trạng và nâng cao cảm giác hạnh phúc.  
- Về mặt hiệu quả chi phí, nhiều hoạt động ngoài trời như đi bộ, chạy hoặc đi bộ đường dài không yêu cầu bất kỳ thiết bị hoặc phí đặc biệt nào. Khả năng tiếp cận này làm cho nó trở thành một lựa chọn hợp lý để tập thể dục.  
Nhược điểm của việc tập thể dục ngoài trời:  
- Sự phụ thuộc vào thời tiết là một vấn đề đáng cân nhắc. Các điều kiện thời tiết khắc nghiệt như đợt nắng nóng, đợt lạnh, mưa hoặc tuyết có thể hạn chế tính khả thi và sự thoải mái của việc tập thể dục ngoài trời.  
- Những lo ngại về an toàn có thể phát sinh tùy thuộc vào địa điểm và thời gian trong ngày. Có thể cần phải tính đến các yếu tố như giao thông, địa hình không bằng phẳng hoặc sự hiện diện của động vật hoang dã, có khả năng ảnh hưởng đến trải nghiệm tổng thể.)  
**Xem thêm lời giải bài tập Tiếng Anh lớp 11 sách Friends Global hay khác:**  
**Unit 3A. Vocabulary (trang 24)**  
**Unit 3B. Grammar (trang 25)**  
**Unit 3C. Listening (trang 26)**  
**Unit 3D. Grammar (trang 27)**  
**Unit 3E. Word Skills (trang28)**  
**Unit 3F. Reading (trang 29)**  
**Unit 3H. Writing (trang 31)**  
**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