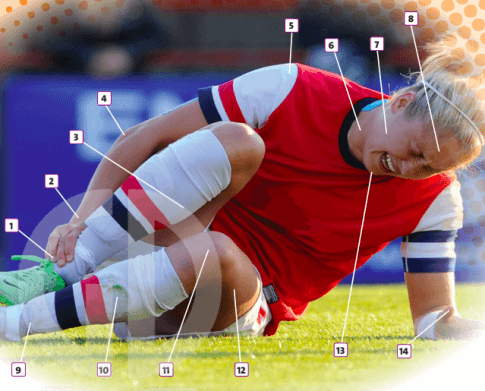
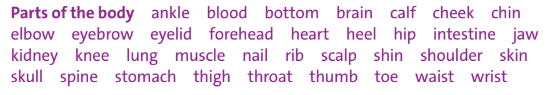
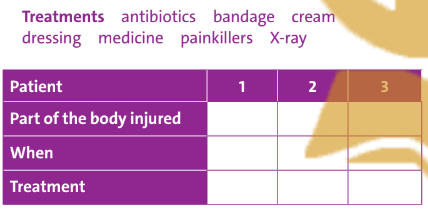
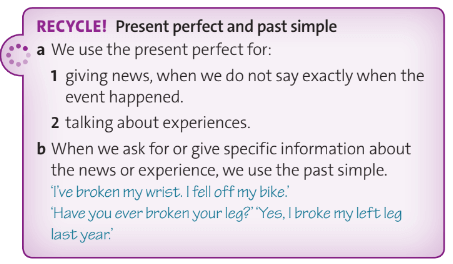
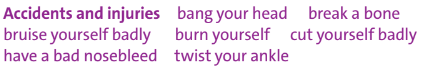
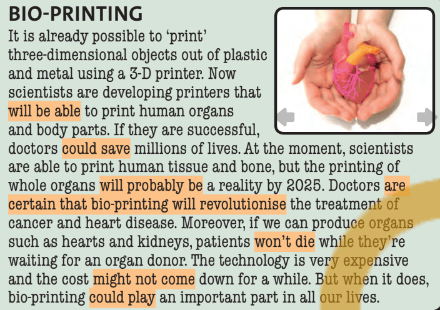
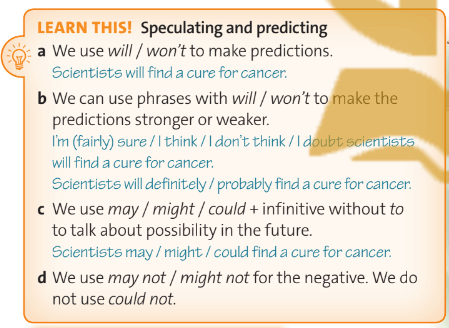
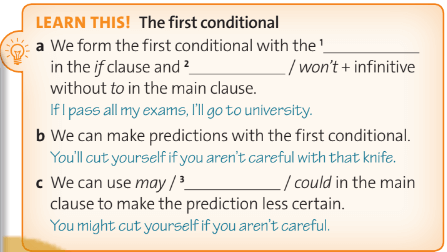
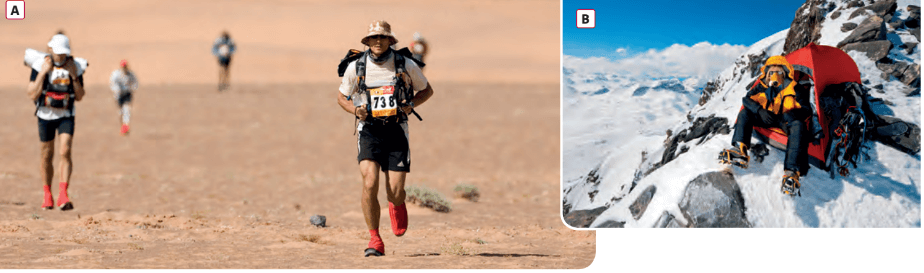
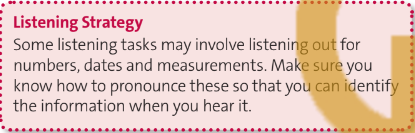
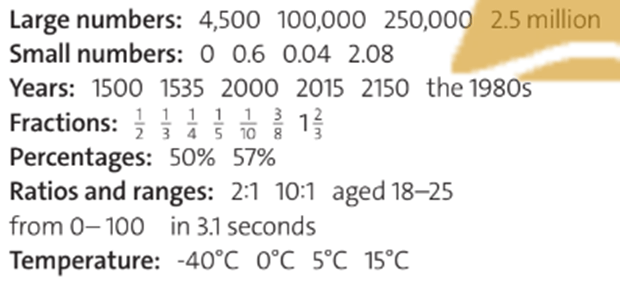
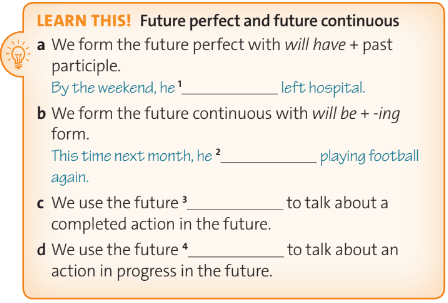
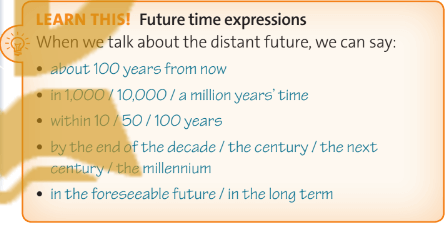
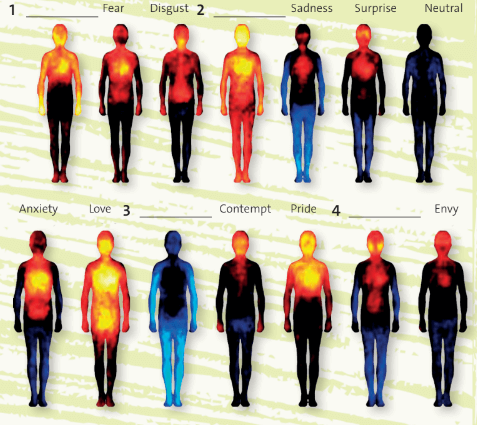
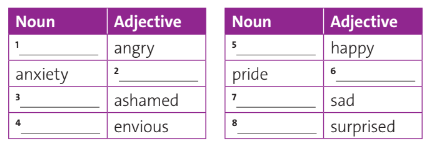
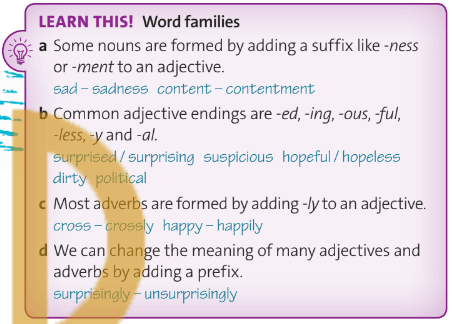
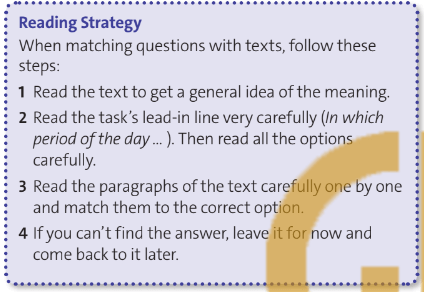
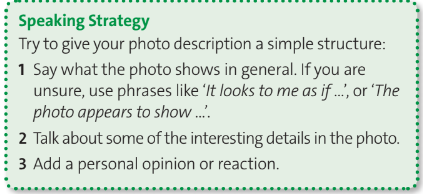
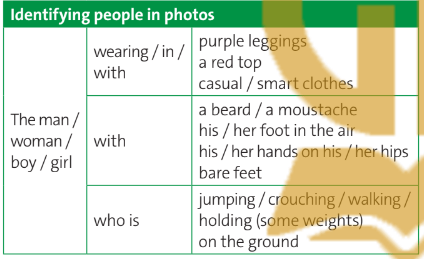
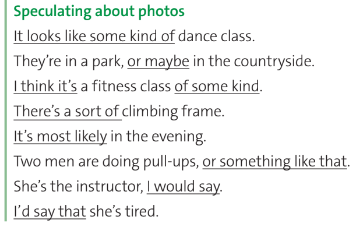
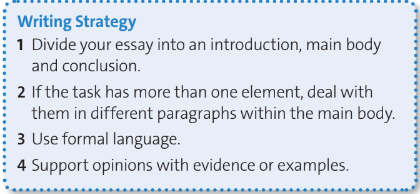
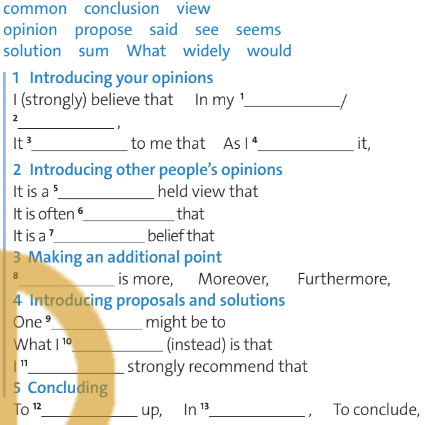
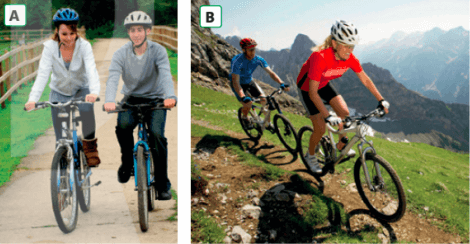
# Unit 3: Sustainable health

**Giải Tiếng Anh 11 Unit 3: Sustainable health**  
**Unit 3A Vocabulary trang 36, 37**  
**1 (trang 36 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Describe the photo. How is the footballer feeling? What has happened, do you think? (Mô tả bức ảnh. Cầu thủ bóng đá đang cảm thấy thế nào? Điều gì đã xảy ra, bạn nghĩ sao?)  
  
**Gợi ý:**  
A footballer lying on the ground in a football field, clutching her ankle, and looking pained. It seems that she may have suffered an injury, possibly due to a fall or an awkward landing during a game or a practice session.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Một cầu thủ bóng đá đang nằm trên mặt đất trên sân bóng, ôm lấy mắt cá chân và trông có vẻ đau đớn. Dường như cô ấy có thể đã bị chấn thương, có thể do ngã hoặc tiếp đất không đúng trong một trận đấu hoặc một buổi tập luyện.  
  
**2 (trang 36 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: VOCABULARY Match 1-14 in the photo with parts of the body from the list below. Check the meaning of all the words in the list. *(Ghép các số 1-14 trong ảnh với các bộ phận của cơ thể từ danh sách bên dưới. Kiểm tra nghĩa của tất cả các từ trong danh sách.)*  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. nail  
  
  
2. wrist  
  
  
3. calf  
  
  
4. elbow  
  
  
5. shoulder  
  
  
  
  
6. neck  
  
  
7. cheek  
  
  
8. forehead  
  
  
9. ankle  
  
  
10. skin  
  
  
  
  
11. knee  
  
  
12. thigh  
  
  
13. chin  
  
  
14. thumb  
  
   
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
**Parts of the body (Các bộ phận trên cơ thể):**  
  
  
  
  
**- ankle: mắt cá chân**  
**- blood: máu**  
**- bottom: mông**  
**- brain: não**  
**- calf: bắp chân**  
**- cheek: má**  
**- chin: cằm**  
**- elbow: khuỷu tay**  
**- eyebrow: lông mày**  
**- eyelid: mí mắt**  
**- forehead: trán**  
**- heart: trái tim**  
  
  
**- heel: gót chân**  
**- hip: hông**  
**- intestine: ruột**  
**- jaw: hàm**  
**- kidney: thận**  
**- knee: đầu gối**  
**- lung: phổi**  
**- muscle: cơ**  
**- nail: móng**  
**- rib: xương sườn**  
**- scalp: da đầu**  
**- shin: cẳng chân**  
  
  
**- shoulder: vai**  
**- skin: da**  
**- skull: sọ**  
**- spine: xương sống**  
**- stomach: dạ dày**  
**- thigh: đùi**  
**- throat: cổ họng**  
**- thumb: ngón tay cái**  
**- toe: ngón chân**  
**- waist: eo**  
**- wrist: cổ tay**  
  
  
  
  
  
**3 (trang 36 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Which parts of the body in the list in exercise 2 *(Làm việc theo cặp. Những bộ phận nào của cơ thể trong danh sách trong bài tập 2)*  
1. are inside your body?  
2. are part of your head or neck?  
3. are part of your arm or hand?  
4. are part of your leg or foot?  
**Đáp án:**  
1. The parts of the body that are inside your body: blood, brain, heart, intestine, kidney, lung, muscle, rib, skull, spine, stomach, throat.  
2. The parts of the body that are part of your head or neck: blood, brain, cheek, chin, eyebrow, eyelid, forehead, jaw, lip, muscle, scalp, skin, skull, spine, throat.  
3. The parts of the body that are part of your arm or hand: blood, elbow, muscle, nail, skin, thumb, wrist.  
4. The parts of the body that are part of your leg or foot: ankle, blood, calf, heel, knee, muscle, nail, shin, skin, thigh, toe.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Các bộ phận bên trong cơ thể bạn: máu, não, tim, ruột, thận, phổi, cơ, xương sườn, hộp sọ, xương sống, dạ dày, cổ họng.  
2. Các bộ phận cơ thể là một phần của đầu hoặc cổ của bạn: máu, não, má, cằm, lông mày, mí mắt, trán, hàm, môi, cơ, da đầu, da, hộp sọ, xương sống, cổ họng.  
3. Các bộ phận cơ thể là một phần của cánh tay hoặc bàn tay của bạn: máu, khuỷu tay, cơ, móng tay, da, ngón tay cái, cổ tay.  
4. Các bộ phận cơ thể là một phần của chân hoặc bàn chân của bạn: mắt cá chân, máu, bắp chân, gót chân, đầu gối, cơ, móng, cẳng chân, da, đùi, ngón chân.  
  
**4 (trang 36-37 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs or small groups. Do the body quiz on page 37. Check your answers with your teacher. *(Làm việc theo cặp hoặc nhóm nhỏ. Làm bài kiểm tra cơ thể ở trang 37. Kiểm tra câu trả lời của bạn với giáo viên.)*  
How much do you know about the human body?  
1. What is the most common blood type?  
a. AB-  
b. B-  
c. O+  
2. How much do fingernails grow per month?  
a. 0.75 mm  
b. 1.5 mm  
c. 3 mm  
3, Where exactly is your heart?  
a. On the left of your chest  
b. In the middle of your chest  
c. In the middle of your chest, a bit to the left  
4. How long are the human intestines?  
a. 3.5 m  
b. 8.5 m  
c. 13.5 m  
5. How many hairs are there on the human scalp?  
a. 90,000 - 150,000  
b. 150,000 - 190,000  
c. 190,000 - 250,000  
6. What is the human body’s biggest organ?  
a. Liver  
b. Brain  
c. Skin  
7. What is the average thickness of human skin?  
a. 1 - 2 mm  
b. 2 - 3 mm  
c. 3 - 4 mm  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. c  
  
  
2. c  
  
  
3. c  
  
  
4. b  
  
  
5. a  
  
  
6. c  
  
  
7. b  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Bạn biết bao nhiêu về cơ thể con người?  
1. Nhóm máu phổ biến nhất là gì?  
a. AB-  
b. B-  
c. O+  
2. Mỗi tháng móng tay dài ra bao nhiêu?  
a. 0,75mm  
b. 1,5mm  
c. 3 mm  
3. Trái tim của bạn chính xác nằm ở đâu?  
a. Ở bên trái ngực  
b. Ở giữa ngực  
c. Ở giữa ngực của bạn, chếch về bên trái một chút  
4. Ruột người dài bao nhiêu?  
a. 3,5 m  
b. 8,5 m  
c. 13,5 m  
5. Có bao nhiêu sợi tóc trên da đầu con người?  
a. 90.000 - 150.000  
b. 150.000 - 190.000  
c. 190.000 - 250.000  
6. Cơ quan lớn nhất của cơ thể con người là gì?  
a. Gan  
b. Não  
c. Da  
7. Độ dày trung bình của da người là bao nhiêu?  
a. 1 – 2 mm  
b. 2 – 3 mm  
c. 3 – 4 mm  
  
**5 (trang 37 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: VOCABULARY Listen to three dialogues between doctors and their patients. Complete the table using the words below to complete the treatments. *(Nghe ba cuộc đối thoại giữa các bác sĩ và bệnh nhân của họ. Sử dụng các từ dưới đây để hoàn thành bảng về các phương pháp điều trị.)*  
  
Audio 1.30  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
Patient  
  
  
1  
  
  
2  
  
  
3  
  
  
  
  
Part of the body injured  
  
  
Ankle  
  
  
Head  
  
  
Thumb  
  
  
  
  
When  
  
  
Yesterday evening  
  
  
This morning, about two hours ago  
  
  
Last night  
  
  
  
  
Treatment  
  
  
Bandage  
  
  
Painkillers  
  
  
X-ray  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Treatments (Các phương pháp điều trị):  
- Antibiotics: thuốc kháng sinh  
- Bandage: băng gạc  
- Cream: kem  
- Dresssing: đồ băng bó  
- Medicine: thuốc  
- Painkillers: thuốc giảm đau  
- X-ray: chụp X quang  
  
  
  
  
Bệnh nhân  
  
  
1  
  
  
2  
  
  
3  
  
  
  
  
Bộ phận bị thương  
  
  
Mắt cá chân  
  
  
Đầu  
  
  
Ngón tay cái  
  
  
  
  
Khi nào  
  
  
Tối hôm qua  
  
  
Sáng nay, khoảng 2 giờ trước  
  
  
Tối quá  
  
  
  
  
Điều trị  
  
  
Băng gạc  
  
  
Thuốc giảm đau  
  
  
Chụp X quang  
  
  
  
  
**Nội dung bài nghe:**  
1.  
Doctor: Good morning. What can I do for you?  
Patient: My ankle really hurts. I think I’ve twisted it.  
D: Let me have a look. When did you do it?  
P: Yesterday evening, while I was playing football.  
D: Yes, it’s a bit swollen. You’ve sprained it. I’ll give you a bandage for it.  
2.  
D: Good afternoon. How can I help you?  
P: I’ve had an accident. I’ve banged my head.  
D: How did it happen?  
P: I tripped over the cat and hit my head on the corner of a table.  
D: When did it happen?  
P: This morning. About two hours ago.  
D: May I take a look?  
P: Yes, sure.  
D: Is it painful?  
P: Ow! Yes!  
D: Sorry. I’ll give you some painkillers.  
3.  
D: Hello, how can I help you?  
P: I’ve hurt my thumb. I trapped it in the car door last night.  
D: Can you show me? … You’ve certainly bruised it. And you’ll probably lose your nail.  
P: It’s really painful. Do you think I’ve broken it?  
D: It might be broken. I think I’ll send you to hospital for an X-ray.  
**Hướng dẫn dịch bài nghe:**  
1.  
Bác sĩ: Chào buổi sáng. Tôi có thể giúp gì cho bạn?  
Bệnh nhân: Mắt cá chân của tôi rất đau. Tôi nghĩ rằng tôi đã bị trật mắt cá.  
D: Để tôi xem nào. Bạn bị từ khi nào?  
P: Tối hôm qua, khi tôi đang chơi bóng đá.  
D: Đúng vậy, nó hơi sưng. Bạn đã bị bong gân rồi. Tôi sẽ băng lại cho bạn.  
2.  
D: Chào buổi chiều. Tôi có thể giúp cho bạn thế nào?  
P: Tôi gặp tai nạn. Tôi đã bị đập đầu.  
D: Chuyện xảy ra như thế nào?  
P: Tôi vấp phải con mèo và đập mạnh đầu vào góc bàn.  
D: Chuyện xảy ra khi nào?  
P: Sáng nay. Khoảng hai giờ trước.  
D: Tôi có thể xem qua không?  
P: Vâng, chắc chắn rồi.  
D: Có đau không?  
P: Á! Có!  
Đ: Tôi xin lỗi. Tôi sẽ kê cho bạn một ít thuốc giảm đau.  
3.  
D: Xin chào, tôi có thể giúp gì cho bạn?  
P: Tôi bị đau ngón tay cái. Tôi đã bị kẹt tay vào cửa xe hơi đêm qua.  
D: Bạn có thể cho tôi xem không? … Bạn chắc chắn đã làm ngón tay bầm tím. Và có thể sẽ bị mất móng tay.  
P: Nó thực sự rất đau. Bạn có nghĩ tôi bị gãy ngón tay rồi không?  
D: Nó có thể bị gãy. Tôi nghĩ tôi sẽ phải đưa bạn đến bệnh viện để chụp X-quang.  
  
**6 (trang 37 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Recycle! box. Complete the extracts from the dialogues with the verbs in brackets. Use the present perfect or past simple. Listen again and check your answers. *(Đọc bảng Recycle! box. Hoàn thành các đoạn trích từ các cuộc đối thoại với các động từ trong ngoặc. Sử dụng thì hiện tại hoàn thành hoặc quá khứ đơn. Nghe lại và kiểm tra câu trả lời của bạn.)*  
  
**Dialogue 1**  
a. My ankle really hurts. I think I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (twist) it.  
b. Yes, it's a bit swollen. You \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (sprain) it.  
**Dialogue 2**  
c. I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (have) an accident. I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (bang) my head.  
d. I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (trip) over the cat and \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hit) my head on the corner of a table.  
**Dialogue 3**  
e. l \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hurt) my thumb. I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (trap) it in the car door.  
f. You certainly \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (bruise) it.  
g. It's really painful. Do you think I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (break) it?  
*Audio 1.30*  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
a. ’ve twisted  
  
  
b. ’ve sprained  
  
  
c. ’ve had – banged  
  
  
  
  
d. tripped – hit  
  
  
e. ’ve hurt – trapped  
  
  
f. ’ve (certainly) bruised  
  
  
  
  
g. ’ve broken  
  
   
   
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Recycle! Thì hiện tại hoàn thành và thì quá khứ đơn  
a. Chúng ta sử dụng thì hiện tại hoàn thành để:  
1. Đưa ra thông tin, khi chúng ta không nói chính xác sự việc đã diễn ra khi nào.  
2. nói về trải nghiệm.  
b. Khi chúng ta yêu cầu hoặc đưa ra các thông tin cụ thể về thông tin hoặc trải nghiệm, chúng ta dùng thì quá khứ đơn.  
“I’ve broken my wrist. I fell off my bike.” (Tôi bị gãy cổ tay. Tôi bị ngã xe đạp.)  
“Have you ever broken your leg?” “Yes, I broke my left leg last year.” (“Bạn đã từng bị gãy chân chưa?” “Rồi, tôi đã bị gãy chân trái vào năm ngoái.”)  
Hội thoại 1:  
a. Mắt cá chân tôi thực sự rất đau. Tôi nghĩ tôi đã bị chẹo mắt cá chân.  
b. Đúng vậy, nó hơi sưng. Bạn đã bị bong gân rồi.  
Hội thoại 2:  
c. Tôi gặp tai nạn. Tôi đã bị đập đầu.  
d. Tôi vấp phải con mèo và đập mạnh đầu vào góc bàn.  
Hội thoại 3:  
e. Tôi bị đau ngón tay cái. Tôi đã bị kẹt tay vào cửa xe hơi đêm qua.  
f. Bạn chắc chắn đã làm ngón tay bầm tím.  
g. Nó thực sự rất đau. Bạn có nghĩ tôi bị gãy ngón tay rồi không?  
  
**7 (trang 37 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Ask and answer about experiences using the present perfect and the phrases below. lf the answer is 'yes', give more information. *(Làm việc theo cặp. Hỏi và trả lời về trải nghiệm, sử dụng thì hiện tại hoàn thành và các cụm từ bên dưới. Nếu câu trả lời là 'có', hãy cung cấp thêm thông tin.)*  
  
Have you ever broken a bone?  
No, I haven't. / Yes, I have. I broke my arm when l was ten. I was climbing a tree and I fell to the ground.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Accidents and injuries (Các tai nạn và chấn thương):  
- bang your head: đập mạnh đầu  
- break a bone: gãy xương  
- bruise yourself badly: bị bầm tím nặng  
- burn yourself: bị bỏng  
- cut yourself badly: bị đứt tay sâu  
- have a bad nosebleed: chảy máu mũi nặng  
- twist your ankle: trẹo mắt cá chân  
Bạn đã từng bị gãy xương chưa?  
Chưa, chưa từng./ Rồi, đã từng. Tôi đã bị gãy tay năm 10 tuổi. Tôi đang trèo cây thì bị ngã xuống đất.  
**Gợi ý:**  
**-** Have you ever burned yourself?  
Yes, I have. I burned my hand while cooking last year.  
- Have you ever had a bad nosebleed?  
Yes, I have. I had a bad nosebleed when I was in high school. It lasted for almost an hour.  
- Have you ever cut yourself badly?  
Yes, I have. I cut my finger badly while slicing vegetables for dinner last week. I had to go to the hospital to get stitches.  
- Have you ever twisted your ankle?  
Yes, I have. I twisted my ankle while playing basketball a few years ago. It was really painful and I had to rest for a few weeks.  
- Have you ever bruised yourself badly?  
Yes, I have. I bruised my leg badly when I fell off my bike last summer. It was a big bruise and it took a few weeks to heal.  
- Have you ever banged your head?  
Yes, I have. I banged my head on a low ceiling once and it really hurt. I had a headache for the rest of the day.  
**Hướng dẫn dịch:**  
- Bạn đã bao giờ bị bỏng chưa?  
Rồi, đã từng. Tôi bị bỏng tay khi nấu ăn vào năm ngoái.  
- Bạn đã bao giờ bị chảy máu mũi nặng chưa?  
Rồi, đã từng. Tôi bị chảy máu mũi nặng khi còn học cấp 3. Nó kéo dài gần một giờ.  
- Bạn đã bao giờ bị đứt tay sâu chưa?  
Rồi, đã từng. Tôi đã cắt vào ngón tay mình rất sâu trong khi thái rau nấu bữa tối vào tuần trước. Tôi đã phải đến bệnh viện để khâu lại.  
- Bạn đã bao giờ bị trẹo mắt cá chân chưa?  
Rồi, đã từng. Tôi bị trẹo mắt cá chân khi chơi bóng rổ cách đây vài năm. Nó thực sự rất đau và tôi phải nghỉ ngơi trong vài tuần.  
- Bạn đã bao giờ bị bầm tím nặng chưa?  
Rồi, đã từng. Chân tôi bị bầm nặng lúc ngã xe đạp vào mùa hè năm ngoái. Đó là một vết bầm tím lớn và phải mất vài tuần để lành lại.  
- Bạn đã bao giờ bị đập đầu mạnh chưa?  
Rồi, đã từng. Tôi đã đập đầu vào trần nhà thấp một lần và nó thực sự rất đau. Tôi đã bị đau đầu đến hết ngày.  
**Unit 3B Grammar trang 38**  
**1 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Look at the photo and the title of the article. What do you think the article is about? *(Nhìn vào bức ảnh và tiêu đề của bài viết. Bạn nghĩ bài viết nói về điều gì?)*  
  
**Gợi ý:**  
Based on the photo and title, the article is likely about the emerging technology of bioprinting, which uses 3D printing to create human tissue and organs. The article may discuss the potential benefits and challenges of this technology, and how it could revolutionize healthcare in the future.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Dựa vào bức ảnh và tiêu đề, bài báo có khả năng nói về công nghệ in sinh học mới nổi, sử dụng công nghệ in 3D để tạo ra mô và cơ quan của con người. Bài báo có thể thảo luận về những lợi ích và thách thức tiềm ẩn của công nghệ này cũng như cách nó có thể cách mạng hóa việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai.  
  
**2 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the article and check your ideas. *(Đọc bài viết và kiểm tra ý tưởng của bạn.)*  
**BIO-PRINTING**  
It is already possible to ‘print’ three-dimensional objects out of plastic and metal using a 3-D printer. Now scientists are developing printers that will be able to print human organs and body parts. If they are successful, doctors could save millions of lives. At the moment, scientists are able to print human tissue and bone, but the printing of whole organs will probably be a reality by 2025. Doctors are certain that bio-printing will revolutionise the treatment of cancer and heart disease. Moreover, if we can produce organs such as hearts and kidneys, patients won’t die while they’re waiting for an organ donor. The technology is very expensive and the cost might not come down for a while. But when it does, bio-printing could play an important part in all our lives.  
**Hướng dẫn dịch:**  
CÔNG NGHỆ IN SINH HỌC  
Hiện đã có thể 'in' các vật thể ba chiều bằng nhựa và kim loại bằng máy in 3D. Hiện tại, các nhà khoa học đang phát triển máy in có thể in các cơ quan và bộ phận cơ thể người. Nếu thành công, các bác sĩ có thể cứu sống hàng triệu người. Hiện tại, các nhà khoa học có thể in mô và xương người, nhưng việc in toàn bộ nội tạng có thể sẽ thành hiện thực vào năm 2025. Các bác sĩ chắc chắn rằng in sinh học sẽ cách mạng hóa việc điều trị ung thư và bệnh tim. Hơn nữa, nếu chúng ta có thể tạo ra các cơ quan như tim và thận, các bệnh nhân sẽ không chết trong khi chờ người hiến tạng. Công nghệ này rất đắt đỏ và chi phí có thể không giảm trong một thời gian. Nhưng khi nó xảy ra, công nghệ in sinh học có thể đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.  
**Đáp án:**  
Using 3D printers to print human organs and body parts. (Sử dụng máy in 3D để in các cơ quan và bộ phận cơ thể người.)  
  
**3 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Match the highlighted structures in the article with rules a-d in the Learn this! box below. *(Nối các cấu trúc được tô đậm trong bài viết với các quy tắc a-d trong bảng Learn this! bên dưới.)*  
  
**Đáp án:**  
a. will be able; won’t die  
b. will probably be; are certain that bio-printing will revolutionise  
c. could save, could play  
d. might not come  
**Hướng dẫn dịch:**  
Learn this! Suy đoán và dự đoán  
a. Chúng ta dùng will/ won’t (sẽ/ sẽ không) để đưa ra dự đoán.  
Scientists will find a cure for a cancer. (Các nhà khoa học sẽ tìm ra cách chữa trị bệnh ung thư.)  
b. Chúng ta có thể dùng các cụm từ đi kèm với will/ won’t để đưa ra dự đoán mang tính chắc chắn hơn hoặc ít chắc chắn hơn.  
I’m (fairly) sure/ I think/ I don’t think/ I doubt scientists will find a cure for cancer.  
(Tôi (khá) chắc chắn/ Tôi nghĩ/ Tôi không nghĩ/ Tôi không tin các nhà khoa học sẽ tìm ra cách chữa bệnh ung thư.)  
Scientists will definitely/ probably find a cure for a cancer. (Các nhà khoa học chắc chắn/ chắc là sẽ tìm ra cách chữa bệnh ung thư.)  
c. Chúng ta có thể dùng may/ might/ could (có thể) + động từ nguyên thể không “to” để nói về tính khả thi trong tương lai.  
Scientists may/ might/ could find a cure for a cancer. (Các nhà khoa học có thể sẽ tìm ra cách chữa bệnh ung thư.)  
d. Chúng ta dùng may not/ might not (không thể) cho câu phủ định. Chúng ta không dùng could not (không thể).  
  
**4 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Make predictions about your partner's future life using the prompts. Use *will / may / might / could* and phrases from the Learn this! box above. Your partner says if he / she agrees or not. *(Làm việc theo cặp. Đưa ra dự đoán về cuộc sống tương lai của bạn của bạn bằng cách sử dụng các từ gợi ý. Sử dụng will/ may/ might/ could và các cụm từ ở bảng Learn this! phía trên. Bạn của bạn có đồng ý hay không.)*  
1. What / study at university?  
2. When / leave home?  
3. What job / do?  
4. When / get married?  
5. How many children / have?  
6. What type of car / drive?  
I think you'll study maths at university. (Tôi nghĩ bạn sẽ học toán ở đại học.)  
No, I definitely won't study maths. I might study history. (Không, tôi chắc chắn sẽ không học toán.)  
**Gợi ý:**  
1. I’m fairly sure that you will study English at university.  
Yes, I will definitely study English at university.  
2. I think you will leave your home in June.  
No, I could leave my home after August.  
3. I don’t think you will become an elementary teacher. You said you don’t love kids because they are noisy.  
Yes, I could do any jobs except for an elementary teacher. My dream job might be a vet.  
4. I doubt that you will get married before 25.  
Yes, I will probably get married after 25 when I have a stable job.  
5. I’m sure that you will have 2 children in the future.  
Yes, I may give birth to 2 children, one girl and one boy.  
6. I think you will drive a BMW car in the future.  
No, I’m not sure. I could buy a Huyndai car instead.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Tôi khá chắc chắn rằng bạn sẽ học tiếng Anh ở trường đại học.  
Đúng, tôi chắc chắn sẽ học tiếng Anh ở trường đại học.  
2. Tôi nghĩ bạn sẽ rời khỏi nhà vào tháng sáu.  
Không, tôi có thể rời khỏi nhà sau tháng tám.  
3. Tôi không nghĩ bạn sẽ trở thành giáo viên tiểu học đâu. Bạn nói rằng bạn không yêu trẻ con vì chúng ồn ào.  
Đúng, tôi có thể làm bất cứ công việc gì ngoại trừ giáo viên tiểu học. Công việc mơ ước của tôi có thể là bác sĩ thú y.  
4. Tôi không tin bạn sẽ kết hôn trước 25 tuổi.  
Đúng, chắc là tôi sẽ kết hôn sau 25 tuổi khi tôi có một công việc ổn định.  
5. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ sinh 2 đứa con trong tương lai.  
Đúng, tôi có thể sẽ sinh 2 con, một gái và một trai.  
6. Tôi nghĩ bạn sẽ lái một chiếc ô tô hãng BMW trong tương lai.  
Không, tôi không chắc. Thay vào đó tôi có thể mua một chiếc xe hơi hãng Huyndai.  
  
**5 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Study the examples in the Learn this! box below and complete the rules with the correct verbs and tenses. *(Nghiên cứu các ví dụ trong bảng Learn this! bên dưới và hoàn thành các quy tắc với các động từ và thì đúng.)*  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. present simple  
  
  
2. will  
  
  
3. might  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Learn this! Câu điều kiện loại 1:  
a. Chúng ta hình thành cấu trúc câu điều kiện loại 1 bằng cách dùng thì hiện tại đơn ở mệnh đề “if” và will/ won’t + động từ nguyên thể không “to” ở mệnh đề chính.  
If I pass all my exams, I’ll go to university. (Nếu tôi vượt qua tất cả các bài thi, tôi sẽ đậu đại học.)  
b. Chúng ta có thể đưa ra dự đoán với câu điều kiện loại 1.  
You’ll cut yourself if you aren’t careful with that knife. (Bạn sẽ bị đứt tay nếu không cẩn thận với con dao đó.)  
c. Chúng ta có thể dùng may/ might/ could ở mệnh đề chính để đưa ra dự đoán mang tính ít chắc chắn hơn.  
You might cut yourself if you aren’t careful. (Bạn có thể bị đứt tay nếu không cẩn thận.)  
  
**6 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Complete the article below with the correct form of the verbs in brackets. Use the first conditional. In gaps 4 and 6, use a modal verb to make the prediction less certain. *(Hoàn thành bài viết dưới đây với dạng đúng của động từ trong ngoặc. Sử dụng điều kiện loại 1. Ở chỗ trống 4 và 6, sử dụng động từ khuyết thiếu để đưa ra dự đoán mang tính ít chắc chắn hơn.)*  
Some animals, like lizards and worms, have an amazing ability to grow new body parts if they lose them. Salamanders can grow new legs and some worms can re-grow every part of their body, including their head! If scientists (1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (can) discover how this happens, in theory it (2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (be) possible to re-grow human body parts too. Very few scientists are working on this problem now, but if governments (3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (start) to spend more money on research, then this dream (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (become) a reality. Amazingly, some worms have no limit on lifespan, as they continually re-grow their bodies as they age. So if we (5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (learn) to repair human limbs and organs, it (6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (be) possible to prevent us from dying. But that is a long way in the future.  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. could/ can  
  
  
2. will be  
  
  
  
  
3. start  
  
  
4. will/ may/ might/ could become  
  
  
  
  
5. learn  
  
  
6. may/ might/ could be  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Một số động vật, như thằn lằn và giun, có khả năng đáng kinh ngạc là mọc ra các bộ phận cơ thể mới nếu chúng bị đứt. Kỳ giông có thể mọc chân mới và một số loài giun có thể mọc lại mọi bộ phận trên cơ thể, kể cả đầu! Nếu các nhà khoa học có thể khám phá ra điều này diễn ra như thế nào thì về lý thuyết, các bộ phận cơ thể con người cũng có thể mọc lại được. Hiện nay rất ít nhà khoa học đang nghiên cứu vấn đề này, nhưng nếu chính phủ bắt đầu chi nhiều tiền hơn cho nghiên cứu, thì giấc mơ này có thể trở thành hiện thực. Thật ngạc nhiên, một số loài giun không có giới hạn về tuổi thọ, vì chúng liên tục tái phát triển cơ thể khi già đi. Vì vậy, nếu chúng ta biết cách sửa chữa tay chân và các cơ quan trên cơ thể, thì chúng ta có thể không phải chết. Nhưng đó là một chặng đường dài trong tương lai.  
  
**7 (trang 38 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Ask and answer using the first conditional and the ideas below. *(Làm việc theo cặp. Hỏi và trả lời sử dụng câu điều kiện loại 1 và các ý tưởng bên dưới.)*  
1. You feel ill tomorrow morning. (Bạn cảm thấy không khỏe vào sáng mai.)  
2. The weather is fine at the weekend. (Thời tiết đẹp vào cuối tuần.)  
3. You get poor marks in your next English test. (Bạn đạt điểm kém trong bài kiểm tra Tiếng anh lần tới.)  
4. Your best friend forgets your birthday. (Bạn thân quên sinh nhật bạn.)  
5. Your own ideas (Ý tưởng của riêng bạn.)  
What will you do if you feel ill tomorrow morning? (Bạn sẽ làm gì nếu sáng mai bạn thấy trong người không khỏe? )  
l'll visit the doctor. / I won't come to school. (Tôi sẽ đi gặp bác sĩ./ Tôi sẽ không đi học.)  
**Gợi ý:**  
2. If the weather is fine at the weekend, what will you do?  
I'll go for a picnic with my family. / I'll play outdoor sports with my friends.  
3. If you get poor marks in your next English test, what will you do?  
I'll study harder and try to do better in the next test. / I'll ask my teacher for extra help.  
4. If your best friend forgets your birthday, what will you do?  
I'll remind them politely and hope they make it up to me. / I'll forgive them and not make a big deal out of it.  
5. If you win the lottery, what will you do?  
I'll invest some of the money, travel to my dream destination and donate to charity. / I'll buy a new car and a big house.  
**Hướng dẫn dịch:**  
2. Nếu thời tiết đẹp vào cuối tuần, bạn sẽ làm gì?  
Tôi sẽ đi dã ngoại với gia đình. / Tôi sẽ chơi thể thao ngoài trời với bạn bè.  
3. Nếu bạn bị điểm kém trong bài kiểm tra tiếng Anh lần tới, bạn sẽ làm gì?  
Tôi sẽ học tập chăm chỉ hơn và cố gắng làm tốt hơn trong bài kiểm tra tiếp theo. / Tôi sẽ nhờ giáo viên của tôi giúp đỡ thêm.  
4. Nếu bạn thân quên sinh nhật bạn, bạn sẽ làm gì?  
Tôi sẽ nhắc nhở họ một cách lịch sự và hy vọng họ sẽ bù đắp cho tôi. / Tôi sẽ tha thứ cho họ và không làm to chuyện.  
5. Nếu trúng xổ số, bạn sẽ làm gì?  
Tôi sẽ đầu tư một số tiền, đi du lịch đến địa điểm mơ ước và quyên góp tiền cho tổ chức từ thiện. / Tôi sẽ mua một chiếc ô tô mới và một ngôi nhà lớn.  
**Unit 3C Listening trang 39**  
**1 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Describe and compare the photos. What are the similarities and differences between the activities? Use the words below to help you. *(Mô tả và so sánh hai bức ảnh. Những điểm tương đồng và khác biệt giữa các hoạt động là gì? Sử dụng các từ dưới đây để giúp bạn.)*  
  
become dehydrated climber desert  
food and water frostbite high altitude oxygen tent  
**Gợi ý:**  
Both show people doing physically challenging activities in extreme conditions.  
In photo A, the people are walking in a desert in extreme heat. They are lightly dressed and carrying rucksacks. If they aren’t careful, they could become dehydrated and even die.  
In photo B, there is a climber sitting outside a tent in the mountains. He’s wearing an oxygen mask to help him breathe at this high altitude.  
**Hướng dẫn dịch:**  
- become dehydrated: bị mất nước  
- climber: nhà leo núi  
- desert: sa mạc  
- food and water: đồ ăn và nước uống  
- frostbite: bỏng lạnh  
- high altitude: độ cao so với mực nước biển  
- oxygen: khí ô-xy  
- tent: lều  
Cả hai bức ảnh đều cho thấy mọi người đang thực hiện các hoạt động thử thách thể chất trong điều kiện khắc nghiệt.  
Trong ảnh A, mọi người đang đi bộ trên sa mạc dưới cái nóng khắc nghiệt. Họ ăn mặc đơn giản và mang ba lô. Nếu không cẩn thận, họ có thể bị mất nước và thậm chí tử vong.  
Trong ảnh B, có một người leo núi đang ngồi bên ngoài lều trên núi. Anh ấy đang đeo mặt nạ dưỡng khí để giúp anh ấy thở ở độ cao này.  
  
**2 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Listening Strategy. Then try to say the numbers and measurements below. Listen and check. *(Đọc Chiến lược nghe. Sau đó cố gắng nói các con số và đơn vị đo lường dưới đây. Nghe và kiểm tra.)*  
  
  
Audio 1.31  
**Hướng dẫn dịch:**  
Chiến lược nghe:  
Một số bài tập nghe có thể bao gồm việc nghe ra các con số, ngày và các đơn vị đo lường. Hãy đảm bảo rằng bạn biết cách phát âm các thông số này để có thể xác định được thông tin khi bạn nghe thấy nó.  
- Các con số lớn: 4.500 100.000 250.000 2,5 triệu  
- Các con số nhỏ: 0 0,6 0,04 2,08  
- Năm: 1500 1535 2000 2015 2150 những năm 1980  
- Phân số:  
- Phần trăm: 50% 57%  
- Tỉ lệ và phạm vi: 2:1 10:1 độ tuổi từ 18-25 từ 0-100 trong 3,1 giây  
- Nhiệt độ: -40℃ 0℃ 5℃ 15℃  
  
**3 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read and listen to the article. Complete the article with numbers and measurements from exercise 2. *(Đọc và nghe bài viết. Hoàn thành bài viết với các số và phép đo lường từ bài tập 2)*  
*Audio 1.32*  
There are many amazing stories of human survival, but actually our bodies are very fragile and do not cope well with extremes. Polar explorers can cope with temperatures of (1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, but only if they keep warm. Most people will collapse if their body temperature drops by only (2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ and if it drops by (3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, they'll die. Heat can be just as dangerous. Temperatures of 35°C are safe, provided humidity is not above (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. High altitudes are dangerous too. We pass out when the pressure falls below (5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ of normal atmospheric pressure. This happens at about (6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ metres. Climbers can go higher because their bodies gradually get used to it, but no one survives for long at 8,000 metres. At high altitudes, lack of oxygen is another problem. At ground level, about (7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ of the air is oxygen. If that falls below (8) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, we die.  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. -40℃  
  
  
2. 5℃  
  
  
3. 15℃  
  
  
4. 50%  
  
  
  
  
5. 57%  
  
  
6. 4,500  
  
  
7. 1/5  
  
  
8. 1/10  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Có rất nhiều câu chuyện đáng kinh ngạc về sự sống sót của loài người, nhưng trên thực tế cơ thể chúng ta rất mỏng manh và không giỏi đối mặt với những điều cực đoan. Những người thám hiểm vùng cực có thể chịu đựng nhiệt độ -40℃, nhưng với điều kiện họ giữ ấm. Hầu hết mọi người sẽ ngã quỵ nếu nhiệt độ cơ thể chỉ cần giảm thêm 5°C và nếu nhiệt độ cơ thể giảm thêm 15℃, họ sẽ chết. Nhiệt cũng có thể nguy hiểm giống như vậy. Nhiệt độ 35°C là an toàn, miễn là độ ẩm không cao hơn 50%. Độ cao so với mực nước biển cũng nguy hiểm. Chúng ta bất tỉnh khi áp suất giảm xuống dưới 57% so với áp suất khí quyển thông thường. Điều này xảy ra ở độ cao khoảng 4.500 mét. Những nhà leo núi có thể lên cao hơn vì cơ thể họ dần quen với nó, nhưng không ai trụ được lâu ở độ cao 8.000 m. Ở độ cao lớn, thiếu oxy là một vấn đề khác. Ở mặt đất, khoảng 1/5 khí quyển là oxy. Nếu lượng ô-xy giảm xuống dưới 1/10, chúng ta sẽ chết.  
  
**4 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Listen to an interview with a scientist. Which of the people he talks about tested the body’s limits deliberately? *(Nghe cuộc phỏng vấn với một nhà khoa học. Ai trong số những người mà anh ấy nói đến đã cố tình kiểm tra giới hạn của cơ thể?)*  
*Audio 1.33*  
**Đáp án:**  
Randy Gardner  
**Giải thích:**  
Thông tin: But we know about some extreme cases. For example, on 28 December 1963, Randy Gardner, a 17-year-old student, got up at 6 o’clock in the morning and didn’t go back to sleep again until the morning of 8 January 1964. That’s 264 hours. (Nhưng chúng tôi biết về một số trường hợp cực đoan. Cụ thể, vào ngày 28 tháng 12 năm 1963, Randy Gardner, một sinh viên 17 tuổi, thức dậy lúc 6 giờ sáng và không ngủ lại cho đến sáng ngày 8 tháng 1 năm 1964. Tổng là 264 giờ.**)**  
*Nội dung bài nghe:*  
Host: Professor Martin, you’re interested in the limits of the human body. Is that right?  
Professor: Yes, that’s right. So, for example, we’ve been asking: Is it possible to survive in a vacuum?  
H: And what’s the answer?  
P: Well, sadly we know how long humans can survive in a vacuum in outer space. Three Russian cosmonauts died in 1971 when their space capsule had a major problem at an altitude of 168 kilometres. The pressure inside the capsule dropped to zero and the crew died after 30 to 40 seconds.  
H: What a tragedy!  
P: Yes, indeed. But it is possible to survive shorter periods of time in a vacuum. In 1966 a scientist was testing a spacesuit in a special room when the pressure suddenly dropped to almost zero for a period of 27 seconds. He passed out after 15 seconds and he woke up when the pressure inside the room returned to normal. He was fine.  
H: Good! So what else have you been studying?  
P: We’ve also been asking: how long can the human body survive without sleep?  
H: And what is the answer?  
P: Well, we can’t force people to stay awake until they die, so it’s impossible to know the exact limits. But we know about some extreme cases. For example, on 28 December 1963, Randy Gardner, a 17-year-old student, got up at 6 o’clock in the morning and didn’t go back to sleep again until the morning of 8 January 1964. That’s 264 hours.  
H: Amazing! How many days is that?  
P: About 11 days.  
H: He probably slept for a week after that!  
P: Actually, no. His first sleep after those 11 days lasted almost 15 hours.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Người dẫn chương trình: Thưa giáo sư Martin, ngài quan tâm đến giới hạn của cơ thể con người. Có đúng không?  
Giáo sư: Vâng, đúng vậy. Vì vậy, chẳng hạn, chúng tôi đã đặt câu hỏi: Liệu có thể tồn tại trong môi trường chân không?  
H: Và câu trả lời là gì?  
P: Chà, thật đáng buồn là chúng ta biết con người có thể tồn tại bao lâu trong môi trường chân không ngoài vũ trụ. Ba nhà du hành vũ trụ người Nga đã chết vào năm 1971 khi khoang vũ trụ của họ gặp sự cố lớn ở độ cao 168 km. Áp suất bên trong khoang tàu giảm xuống 0 và phi hành đoàn chết sau 30 đến 40 giây.  
H: Thật là một bi kịch!  
P: Đúng vậy, quả thực là như vậy. Nhưng có thể sống sót trong khoảng thời gian ngắn hơn trong chân không. Năm 1966, một nhà khoa học đang thử nghiệm bộ đồ phi hành gia trong một căn phòng đặc biệt thì áp suất đột ngột giảm xuống gần như về 0 trong khoảng thời gian 27 giây. Anh ta bất tỉnh sau 15 giây và tỉnh dậy khi áp suất trong phòng trở lại mức bình thường. Anh ấy vẫn ổn.  
H: Tốt! Vậy ngài đang nghiên cứu điều gì khác không?  
P: Chúng tôi cũng đã đặt ra câu hỏi: cơ thể con người có thể sống sót được bao lâu nếu không ngủ?  
H: Và câu trả lời là gì?  
P: Chà, chúng tôi không thể bắt mọi người thức cho đến chết được, vì vậy không thể biết giới hạn chính xác. Nhưng chúng tôi biết về một số trường hợp cực đoan. Cụ thể, vào ngày 28 tháng 12 năm 1963, Randy Gardner, một sinh viên 17 tuổi, thức dậy lúc 6 giờ sáng và không ngủ lại cho đến sáng ngày 8 tháng 1 năm 1964. Tổng là 264 giờ.  
H: Tuyệt vời! Tức là bao nhiêu ngày?  
P: Khoảng 11 ngày.  
H: Chắc là anh ấy đã ngủ trong một tuần sau đó!  
P: Trên thực tế là không. Giấc ngủ đầu tiên của anh ta sau 11 ngày đó kéo dài gần 15 tiếng.  
  
**5 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the sentences aloud, paying attention to the numbers. Then listen again and decide whether the sentences are true or false. Write T or F and correct the false sentences. *(Đọc to các câu, chú ý đến các con số. Sau đó nghe lại và xác định xem câu đó đúng hay sai. Viết T hoặc F và sửa những câu sai.)*  
1. When a Russian space capsule had a major problem in 1971, the cosmonauts died in less than 30 seconds.  
2. In 1966, a scientist passed out after 15 seconds in a vacuum.  
3. The scientist passed out for 27 seconds.  
4. In the 1960s, Randy Gardner stayed awake for more than 250 hours.  
5. After staying awake for so long, Randy Gardner then slept for almost 50 hours.  
Audio 1.33  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. F  
  
  
2. T  
  
  
3. F  
  
  
4. T  
  
  
5. F  
  
  
  
  
Correcting the false sentences (Sửa câu sai):  
1. They died after 30–40 seconds. (Họ đã chết sau 30-40 giây.)  
3. The pressure dropped to almost zero for 27 seconds. (Áp lực giảm xuống gần như bằng 0 trong vòng 27 giây.)  
5. He slept for almost 15 hours. (Anh ấy đã ngủ gần 15 tiếng đồng hồ.)  
**Giải thích:**  
1. Thông tin:  
Three Russian cosmonauts died in 1971 when their space capsule had a major problem at an altitude of 168 kilometres. The pressure inside the capsule dropped to zero and the crew died after 30 to 40 seconds. (Ba nhà du hành vũ trụ người Nga đã chết vào năm 1971 khi khoang vũ trụ của họ gặp sự cố lớn ở độ cao 168 km. Áp suất bên trong khoang tàu giảm xuống 0 và phi hành đoàn chết sau 30 đến 40 giây.)  
2. Thông tin:  
In 1966 a scientist was testing a spacesuit in a special room when the pressure suddenly dropped to almost zero for a period of 27 seconds. He passed out after 15 seconds and he woke up when the pressure inside the room returned to normal. (Năm 1966, một nhà khoa học đang thử nghiệm bộ đồ phi hành gia trong một căn phòng đặc biệt thì áp suất đột ngột giảm xuống gần như về 0 trong khoảng thời gian 27 giây. Anh ta bất tỉnh sau 15 giây và tỉnh dậy khi áp suất trong phòng trở lại mức bình thường.)  
3. Thông tin:  
In 1966 a scientist was testing a spacesuit in a special room when the pressure suddenly dropped to almost zero for a period of 27 seconds. (Năm 1966, một nhà khoa học đang thử nghiệm bộ đồ phi hành gia trong một căn phòng đặc biệt thì áp suất đột ngột giảm xuống gần như về 0 trong khoảng thời gian 27 giây.)  
4. Thông tin:  
For example, on 28 December 1963, Randy Gardner, a 17-year-old student, got up at 6 o’clock in the morning and didn’t go back to sleep again until the morning of 8 January 1964. That’s 264 hours. (Cụ thể, vào ngày 28 tháng 12 năm 1963, Randy Gardner, một sinh viên 17 tuổi, thức dậy lúc 6 giờ sáng và không ngủ lại cho đến sáng ngày 8 tháng 1 năm 1964. Tổng là 264 giờ.)  
5. Thông tin:  
His first sleep after those 11 days lasted almost 15 hours. *(*Giấc ngủ đầu tiên của anh ta sau 11 ngày đó kéo dài gần 15 tiếng.)  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Khi một con tàu vũ trụ của Nga gặp sự cố lớn vào năm 1971, các phi hành gia đã chết trong vòng chưa đầy 30 giây.  
2. Năm 1966, một nhà khoa học đã bất tỉnh sau 15 giây trong môi trường chân không.  
3. Nhà khoa học bất tỉnh trong 27 giây.  
4. Vào những năm 1960, Randy Gardner đã thức hơn 250 giờ.  
5. Sau khi thức quá lâu, Randy Gardner sau đó đã ngủ gần 50 giờ đồng hồ.  
  
**6 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: PRONUNCIATION Listen and mark the words that are stressed in the sentences from exercise 5. Then practise saying the sentences yourself. *(Nghe và đánh dấu những từ được nhấn trọng âm trong các câu ở bài tập 5. Sau đó tự luyện nói các câu đó.)*  
*Audio 1.34*  
**Đáp án:**  
1. When a Russian space CAPSULE had a major PROBLEM in 1971, the COSMONAUTS DIED in less than 30 SECONDS.  
2. In 1966, a SCIENTIST PASSED out after 15 SECONDS in a VACUUM.  
3. The SCIENTIST PASSED out for 27 SECONDS.  
4. In the 1960s, Randy Gardner STAYED awake for more than 250 HOURS.  
5. After STAYING awake for so long, Randy Gardner then SLEPT for almost 50 HOURS.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Khi một con tàu vũ trụ của Nga gặp sự cố lớn vào năm 1971, các phi hành gia đã chết trong vòng chưa đầy 30 giây.  
2. Năm 1966, một nhà khoa học đã bất tỉnh sau 15 giây trong môi trường chân không.  
3. Nhà khoa học bất tỉnh trong 27 giây.  
4. Vào những năm 1960, Randy Gardner đã thức hơn 250 giờ.  
5. Sau khi thức quá lâu, Randy Gardner sau đó đã ngủ gần 50 giờ đồng hồ.  
  
**7 (trang 39 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Discuss the questions in pairs. (Thảo luận các câu hỏi theo cặp.)  
1. Have you ever been awake all night or most of the night? If so, when / where / why?  
2. Have you ever felt very cold? If so, when / where / why?  
3. Have you ever experienced high altitude? If so, when / where / why? How did you feel?  
**Gợi ý:**  
1. I have been awake all night a few times, especially during college when I had to stay up to finish assignments or study for exams. The most memorable time was during a camping trip with friends when we stayed up all night talking and stargazing.  
2. Yes, I have felt very cold many times. The most memorable time was during a winter trip to Iceland. I was standing on a glacier, and the wind chill made the temperature feel like it was below zero degrees Celsius. I was wearing multiple layers of clothing, but I still felt cold.  
3. Yes, I have experienced high altitude while hiking in the Himalayas. I felt a bit dizzy and short of breath at first, but my body gradually adjusted to the altitude. The scenery was breathtaking, and the experience was unforgettable.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Bạn đã bao giờ thức cả đêm hoặc gần như cả đêm chưa? Nếu có, khi nào / ở đâu / tại sao?  
Tôi đã thức trắng đêm một vài lần, đặc biệt là trong thời gian học đại học khi tôi phải thức để hoàn thành bài tập hoặc ôn thi. Kỷ niệm đáng nhớ nhất là trong một lần đi cắm trại cùng bạn bè, chúng tôi thức cả đêm để nói chuyện và ngắm sao.  
2. Bạn đã bao giờ cảm thấy rất lạnh chưa? Nếu có, khi nào / ở đâu / tại sao?  
Có, tôi đã nhiều lần cảm thấy rất lạnh. Lần đáng nhớ nhất là trong chuyến du lịch mùa đông tới Iceland. Tôi đang đứng trên một dòng sông băng, và gió lạnh khiến nhiệt độ có cảm giác như dưới 0°C. Tôi đã mặc nhiều lớp quần áo, nhưng tôi vẫn cảm thấy lạnh.  
3. Bạn đã bao giờ trải nghiệm độ cao chưa? Nếu có, khi nào / ở đâu / tại sao? Bạn cảm thấy thế nào?  
Có, tôi đã trải nghiệm độ cao khi đi bộ đường dài ở dãy Himalaya. Lúc đầu tôi cảm thấy hơi chóng mặt và khó thở, nhưng dần dần cơ thể tôi thích nghi với độ cao. Phong cảnh đẹp ngoạn mục, và trải nghiệm thật khó quên.  
**Unit 3D Grammar trang 40**  
**1 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: What differences can you see between the first and last pair of photos? *(Bạn có thể nhận thấy sự khác biệt nào giữa cặp ảnh đầu tiên và cặp ảnh cuối cùng?)*  
  
**Gợi ý:**  
In the last photo, the people have bigger eyes, larger noses and nostrils, larger brains and foreheads and darker skin.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Trong bức ảnh cuối cùng, mọi người có mắt to hơn, mũi và lỗ mũi lớn hơn, não và trán lớn hơn và da sẫm màu hơn.  
  
**2 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the article. Did you mention any differences in exercise 1 that are not mentioned in the text? *(Đọc bài viết. Bạn có đề cập đến bất kỳ sự khác biệt nào trong bài tập 1 mà không được đề cập trong văn bản không?)*  
How will the human body have changed in 100,000 years? That was the question artist Nickolay Lamm asked genetics expert Dr Alan Kwan. After their discussion, Mr Lamm came up with some interesting predictions.  
In the distant future:  
\* Humans will be living in other parts of the solar system. As a result, our eyelids will have become thicker to protect our eyes from radiation.  
\* Our nostrils will have grown larger to cope with less oxygen in other atmospheres.  
\* The size of our skull will have increased because our brain will have got larger.  
\* We will be using a nano-chip inside our head to receive images and sound for entertainment and communication.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Cơ thể con người sẽ thay đổi như thế nào sau 100.000 năm nữa? Đó là câu hỏi mà nghệ sĩ Nickolay Lamm đã hỏi chuyên gia di truyền học, Tiến sĩ Alan Kwan. Sau khi thảo luận, ông Lamm đã đưa ra một số dự đoán thú vị.  
Trong tương lai xa:  
\* Con người sẽ sống ở những nơi khác của hệ mặt trời. Kết quả là, mí mắt của chúng ta sẽ trở nên dày hơn để bảo vệ mắt khỏi bức xạ.  
\* Lỗ mũi của chúng ta sẽ lớn hơn để hít thở lượng ôxy ít hơn ở bầu khí quyển khác.  
\* Kích thước hộp sọ của chúng ta sẽ tăng lên vì bộ não của chúng ta sẽ lớn hơn.  
\* Chúng ta sẽ sử dụng một con chip nano bên trong đầu để nhận hình ảnh và âm thanh nhằm mục đích giải trí và liên lạc.  
  
**3 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Learn this! box. Complete the examples and rules. How many more examples of each tense can you find in the article? *(Đọc bảng Learn this!. Hoàn thành các ví dụ và quy tắc. Bạn có thể tìm thêm bao nhiêu ví dụ về mỗi thì trong bài viết?)*  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. will have  
  
  
2. will be  
  
  
3. perfect  
  
  
4. continuous  
  
  
  
  
- Examples of future perfect in the article (Các ví dụ của thì tương lai hoàn thành trong bài viết):  
How will the human body have changed in 100,000 years?  
As a result, our eyelids will have become thicker …  
Our nostrils will have grown larger …  
The size of our skull will have increased …  
…..our brain will have got larger.  
- Examples of future perfect in the article (Các ví dụ của thì tương lai tiếp diễn trong bài viết):  
Humans will be living in other parts of the solar system.  
… we will be using a nano-chip inside our head …  
**Hướng dẫn dịch:**  
Learn this! Thì tương lai hoàn thành và tương lai tiếp diễn:  
a. Chúng ta hình thành cấu trúc thì tương lai hoàn thành bằng cách: will have + quá khứ phân từ.  
By the weekend, he will have left hospital. (Đến cuối tuần, anh ấy đã xuất viện rồi.)  
b. Chúng ta hình thành công thức thì tương lai tiếp diễn bằng cách: will be + V-ing.  
This time next month, he will be playing football again. (Bằng giờ tháng sau, anh ta lại đang chơi bóng đá. )  
c. Chúng ta dùng thì tương lai hoàn thành để nói về 1 hành động đã hoàn thành trong tương lai.  
d. Chúng ta dùng thì tương lai tiếp diễn để nói về 1 hành động đang diễn ra trong tương lai.  
  
**4 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Complete the sentences using the correct future continuous or future perfect form of the verbs in brackets. *(Hoàn thành các câu sử dụng dạng tương lai tiếp diễn hoặc tương lai hoàn thành đúng của động từ trong ngoặc.)*  
1. Five hours from now, we \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (finish) this English lesson.  
2. My brother is at university, but in two years’ time, he \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(work).  
3. Hopefully, I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (not live) with my parents when I'm thirty.  
4. I’m sure the party will be a big surprise for her. Nobody \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (tell) her about it.  
5. According to the weather forecast, the sun \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (shine) all day tomorrow.  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. will have finished  
  
  
2. will be working  
  
  
3. won’t be living  
  
  
  
  
4. will have told  
  
  
5. will be shining  
  
   
  
  
  
**Giải thích:**  
1. Chúng ta dùng thì tương lai hoàn thành để nói về 1 hành động đã hoàn thành trong tương lai.  
2. Chúng ta dùng thì tương lai tiếp diễn để nói về 1 hành động đang diễn ra trong tương lai.  
3. Chúng ta dùng thì tương lai tiếp diễn để nói về 1 hành động đang diễn ra trong tương lai.  
4. Chúng ta dùng thì tương lai hoàn thành để nói về 1 hành động đã hoàn thành trong tương lai.  
5. Chúng ta dùng thì tương lai tiếp diễn để nói về 1 hành động đang diễn ra trong tương lai.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Năm giờ nữa, chúng ta sẽ kết thúc bài học tiếng Anh này.  
2. Anh trai tôi đang học đại học, nhưng sau hai năm nữa, anh ấy sẽ đang đi làm.  
3. Hy vọng rằng tôi sẽ không phải sống với bố mẹ khi tôi ba mươi tuổi.  
4. Tôi chắc rằng bữa tiệc sẽ là một bất ngờ lớn dành cho cô ấy. Chưa ai nói cho cô ấy biết về nó.  
5. Theo dự báo thời tiết, ngày mai trời sẽ nắng cả ngày.  
  
**5 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: USE OF ENGLISH Read the Learn this! box. Add two more time expressions from the article in exercise 2. *(Đọc bảng Learn this!. Thêm hai cụm từ và cách diễn tả thời gian nữa từ bài viết ở bài tập 2.)*  
  
**Đáp án:**  
in 100,000 years (trong 100.000 năm nữa); in the distant future (trong tương lai xa)  
**Hướng dẫn dịch:**  
Learn this! Các cụm từ và cách diễn tả thời gian:  
Khi chúng ta nói về tương lai xa, chúng ta có thể nói:  
\* about 100 years from now (khoảng 100 năm nữa)  
\* in 1,000 / 10,000 / amillion years time (trong khoảng 1.000/ 10.000/ 1 triệu năm nữa)  
\* within 10 / 50 / 100 years (trong vòng 10/ 50/ 100 năm)  
\* by the end of the decade / the century / the next century / the millennium (vào cuối thập kỉ/ thế kỉ/ thế kỉ tiếp theo/ thiên niên kỉ)  
\* in the foreseeable future / in the long term (trong tương lai gần/ về dài hạn)  
  
**6 (trang 40 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Read the prompts. Then in pairs, make predictions using the future continuous or future perfect and a suitable time expression. Do you agree with your friend? *(Đọc các từ gợi ý. Sau đó theo cặp, đưa ra dự đoán bằng cách sử dụng thì tương lai tiếp diễn hoặc tương lai hoàn thành và một cụm từ chỉ thời gian phù hợp. Bạn có đồng tình với bạn của bạn không?)*  
1. Scientists / find a cure for most diseases  
2. Most people / live to 200  
3. New diseases / appear  
4. Computers / manage all major companies  
5. The Earth / fight wars against other planets  
I think / don’t think scientists will have found a cure for most diseases by the end of the century. (Tôi nghĩ/ không nghĩ rằng các nhà khoa học sẽ tìm ra phương pháp điều trị ung thư vào cuối thập kỉ.)  
I'm not sure I agree. / That’s what I think too. (Tôi không chắc là tôi đồng ý với bạn./ Đó cũng là những gi tôi nghĩ.)  
**Gợi ý:**  
2. I think / don’t think most people will be living to 200 years from now.  
3. I think / don’t think new diseases will have appeared in 1,000 years’ time.  
4. I think / don’t think computers will be managing all major companies in the foreseeable future.  
5. I think / don’t think the earth will be fighting wars against other planets 10,000 years from now.  
**Hướng dẫn dịch:**  
2. Tôi nghĩ/ không nghĩ rằng hầu hết mọi người sẽ sống tới 200 tuổi từ giờ trở đi.  
3. Tôi nghĩ/ không nghĩ rằng chủng bệnh mới sẽ xuất hiện trong vòng 1.000 năm nữa.  
4. Tôi nghĩ/ không nghĩ rằng máy tính sẽ quản lí tất cả các công ty lớn trong tương lai gần.  
5. Tôi nghĩ/ không nghĩ rằng Trái Đất sẽ xảy ra chiến tranh với các hành tinh khác 10.000 năm nữa.  
**Unit 3E Word Skill**  
**1 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: VOCABULARY In pairs, read the adjectives below and talk about situations in which you experience those feelings. *(Theo cặp, đọc các tính từ dưới đây và kể về những tình huống mà bạn trải qua những cảm xúc đó.)*  
**Adjectives to describe feelings** afraid anxious  
ashamed cross disgusted envious proud  
I sometimes feel afraid if I see a very large spider.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Adjectives to describe feelings (Các tính từ mô tả cảm xúc):  
- afraid: sợ hãi  
- anxious: lo lắng  
- ashamed: xấu hổ  
- cross: bực mình  
- disgusted: ghê tởm  
- envious: ghen tỵ  
- proud: tự hào  
Tôi đôi khi cảm thấy sợ hãi nếu nhìn thấy 1 con nhện lớn.  
**Gợi ý:**  
1. That's understandable. I also feel afraid when I'm in a dark and unfamiliar place.  
2. As for anxiety, I often feel anxious when I have a test or an important interview coming up.  
3. I feel ashamed when I make a mistake in public and everyone notices it. It's embarrassing.  
4. I can get cross if I'm stuck in traffic or when someone is rude or unfair to me.  
5. I feel disgusted when I see someone littering or when I have to clean something dirty.  
6. I sometimes feel envious when someone else has something that I want, like a new car or a better job.  
7. Finally, I feel proud when I achieve something that I've been working hard towards, like getting a good grade or completing a difficult task.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Điều đó có thể hiểu được. Tôi cũng cảm thấy sợ hãi khi ở một nơi tối tăm và xa lạ.  
2. Về nỗi lo lắng, tôi thường cảm thấy lo lắng khi sắp có một bài kiểm tra hoặc một cuộc phỏng vấn quan trọng.  
3. Tôi cảm thấy xấu hổ khi mắc lỗi ở nơi công cộng và mọi người đều nhận ra điều đó. Thật xấu hổ.  
4. Tôi có thể nổi cáu nếu bị kẹt xe hoặc khi ai đó cư xử thô lỗ hoặc bất công với tôi.  
5. Tôi cảm thấy ghê tởm khi nhìn thấy ai đó xả rác bừa bãi hoặc khi tôi phải dọn dẹp một thứ gì đó bẩn thỉu.  
6. Đôi khi tôi cảm thấy ghen tị khi người khác có thứ mà tôi muốn, chẳng hạn như một chiếc ô tô mới hoặc một công việc tốt hơn.  
7. Cuối cùng, tôi cảm thấy tự hào khi đạt được điều gì đó mà tôi đã nỗ lực hướng tới, chẳng hạn như đạt điểm cao hoặc hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn.  
  
**2 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the article and look at the pictures. Match the underlined words in the article with pictures 1 - 4. *(Đọc bài viết và nhìn vào các bức tranh. Nối các từ được gạch chân trong bài viết với các hình ảnh 1 – 4.)*  
**A gut feeling?**  
Emotions do not just occur in your mind; they also have a physical effect on your body. A group of scientists from Finland decided to find out which emotions affect which parts of the body. They asked 701 volunteers to colour in silhouettes in response to emotional words, stories and videos. The results show that the people generally experience emotions like anger, envy and in similar ways.  
For example, when you're angry, you probably feel that mostly in your chest and head. But if you feel ashamed, you probably notice it in your face and, in particular, your cheeks. makes your whole body feel less active, whereas affects your whole body in a positive way.  
‘Hot’ colours like yellow and red show an increase in activity, while blue shows the opposite. Black is neutral.  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. Anger  
  
  
2. Happiness  
  
  
3. Depression  
  
  
4. Shame  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Linh cảm?  
Cảm xúc không chỉ xảy ra trong tâm trí bạn; chúng cũng có tác động vật lý đối với cơ thể bạn. Một nhóm các nhà khoa học đến từ Phần Lan đã quyết định tìm hiểu xem cảm xúc nào ảnh hưởng đến bộ phận nào của cơ thể. Họ yêu cầu 701 tình nguyện viên tô màu hình bóng để đáp lại những từ ngữ, câu chuyện và video đầy cảm xúc. Kết quả cho thấy mọi người thường trải qua những cảm xúc như tức giận, ghen tị và xấu hổ theo những cách tương tự nhau.  
Ví dụ, khi bạn tức giận, có lẽ bạn cảm thấy cơn tức giận đó phần lớn ở ngực và đầu. Nhưng nếu bạn cảm thấy xấu hổ, bạn có thể nhận thấy điều đó trên khuôn mặt và đặc biệt là trên má. Trầm cảm khiến toàn bộ cơ thể bạn cảm thấy ít năng động hơn, trong khi hạnh phúc ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể bạn theo hướng tích cực.  
Các màu ‘nóng’ như vàng và đỏ thể hiện sự gia tăng hoạt động, trong khi màu màu xanh dương thể hiện điều ngược lại. Màu đen là trung tính.  
Các từ mới trong bức tranh:  
- Anger: sự tức giận  
- Fear: nỗi sợ  
- Disgust: sự ghê tởm  
- Happiness: niềm hạnh phúc  
- Sadness: nỗi buồn  
- Surprise: sự ngạc nhiên  
- Neutral: trung lập, trung tính  
- Anxiety: nỗi lo lắng  
- Love: lòng yêu mến  
- Depression: sự suy nhược  
- Contempt: sự khinh thường  
- Pride: sự tự hào  
- Shame: sự xấu hổ  
- Envy: sự đố kị  
  
**3 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Complete the tables with words from exercises 1 and 2. *(Hoàn thành các bảng với các từ từ bài tập 1 và 2.)*  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. anger  
  
  
2. anxious  
  
  
3. shame  
  
  
4. envy  
  
  
  
  
5. happiness  
  
  
6. proud  
  
  
7. sadness  
  
  
8. surprise  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
  
  
  
  
- anger (n): sự tức giận  
- angry (a): tức giận  
- anxiety (n): nỗi lo lắng  
- anxious (a): lo lắng  
- shame (n): sự xấu hổ  
- ashamed (a): xấu hổ  
- envy (n): sự ghen tỵ  
- envious (a): ghen tỵ  
  
  
- happiness (n): niềm vui, niềm hạnh phúc  
- happy (a): vui, hạnh phúc  
- pride (n): niềm tự hào  
- proud (a): tự hào  
- sadness (n): nỗi buồn  
- sad (a): buồn  
- surprise (n): sự ngạc nhiên  
- surprised (a): ngạc nhiên  
  
  
  
  
  
**4 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Learn this! box. In pairs, write down two more examples for each rule (a-d). Use a dictionary to help you if necessary. *(Đọc bảng Learn this!. Theo cặp, viết thêm hai ví dụ cho mỗi quy tắc (a-d). Sử dụng từ điển để giúp bạn nếu cần thiết.)*  
  
**Gợi ý:**  
- Examples for each rule (a-d):  
Rule a: tired – tiredness, merry – merriment  
Rule b: excited, exciting, dangerous, useful, harmless, funny, typical  
Rule c: slowly, differently  
Rule d: tidily – untidily, possible – impossible  
**Hướng dẫn dịch:**  
Learn this! Họ từ vựng:  
a. Một số danh từ được hình thành bằng cách thêm hậu tố “-ness” hoặc “-ment” vào sau tính từ.  
sad (buồn) – sadness (nỗi buồn), content (hài lòng) – contentment (sự hài lòng)  
b. Các đuôi tính từ thông dụng là: -ed, -ing, -ous, -ful, -less, -y và –al.  
surprised (ngạc nhiên)/ surprising (đáng ngạc nhiên), suspicious (đáng ngờ), hopeful (đầy hứa hẹn)/ hopeless (vô vọng), dirty (bẩn), political (về chính trị)  
c. Hầu hết các trạng từ được hình thành bằng cách thêm đuôi “-ly” vào sau tính từ.  
cross (cáu gắt) – crossly (cáu kỉnh, gắt gỏng), happy (hạnh phúc) – happily (hạnh phúc)  
d. Chúng ta có thể thay đổi nghĩa của nhiều tính từ và trạng từ bằng cách thêm tiền tố.  
surprisingly (thật đáng ngạc nhiên) – unsurprisingly (không đáng ngạc nhiên)  
- Các ví dụ cho mỗi quy tắc từ a-d:  
Quy tắc a: tired (mệt mỏi) – tiredness (sự mệt mỏi), merry (vui vẻ) – merriment (sự vui vẻ)  
Quy tắc b: excited (hào hứng), exciting (thú vị), dangerous (nguy hiểm), useful (hữu ích), harmless (vô hại), funny (hài hước), typical (điển hình)  
Quy tắc c: slowly (chậm chạp), differently (khác nhau)  
Rule d: tidily (gọn gàng) – untidily (bừa bộn), possible (khả thi) – impossible (bất khả thi)  
  
**5 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: USE OF ENGLISH Complete the sentence with the adjective or adverb related to the noun in brackets. You may need to add a prefix. *(Hoàn thành câu với tính từ hoặc trạng từ liên quan đến danh từ trong ngoặc. Bạn có thể cần phải thêm tiền tố.)*  
1. He told me \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (anger) not to be late again.  
2. Liam is \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hope) that he’ll pass all his exams.  
3. I was \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (surprise), but I tried no to show it.  
4. We waited \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (anxiety) for news of his arrival.  
5. He looked for his wallet, but \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (sadness) he couldn’t find it.  
6. That’s a good mark for this exam - don’t be \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (shame) of it.  
7. He stared \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (enny) at his friend’s new bike.  
8. Her neighbour is always very bad-tempered, so she found his angry reaction \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (surprise).  
9. My sister was \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (annoy) late.  
10. He didn’t try to hide his \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (happy) - he just cried.  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. angrily  
  
  
2. hopeful  
  
  
3. surprised  
  
  
4. anxiously  
  
  
5. sadly  
  
  
  
  
6. ashamed  
  
  
7. enviously  
  
  
8. unsurprising  
  
  
9. annoyingly  
  
  
10. unhappiness  
  
  
  
  
**Giải thích:**  
- Vị trí của tính từ trong câu: Đứng sau động từ “tobe” hoặc trong cấu trúc: find sth adj (nhận thấy cái gì như thế nào).  
- Vị trí của trạng từ trong câu: Đứng sau động từ thường để bổ nghĩa cho nó, đứng đầu 1 mệnh đề, trước tính từ để bổ nghĩa cho tính từ đó.  
- Vị trí của danh từ trong câu: Đứng sau tính từ sở hữu.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Anh ấy giận dữ nói với tôi rằng đừng đến muộn nữa.  
2. Liam hy vọng rằng anh ấy sẽ vượt qua tất cả các kỳ thi của mình.  
3. Tôi đã rất ngạc nhiên, nhưng tôi đã cố gắng không thể hiện điều đó.  
4. Chúng tôi lo lắng chờ đợi tin tức về sự xuất hiện của anh ấy.  
5. Anh ấy đã tìm chiếc ví của mình, nhưng thật đáng buồn là anh ấy không thể tìm thấy nó.  
6. Đó là một điểm tốt cho kỳ thi lần này - đừng xấu hổ về điều đó.  
7. Anh ấy nhìn chằm chằm vào chiếc xe đạp mới của bạn mình một cách ghen tị.  
8. Người hàng xóm của cô ấy luôn rất nóng tính, vì vậy cô ấy thấy phản ứng tức giận của anh ta không có gì đáng ngạc nhiên.  
9. Em gái tôi đến muộn một cách khó chịu.  
10. Anh ấy không cố che giấu niềm hạnh phúc của mình - anh ấy chỉ khóc.  
  
**6 (trang 41 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Discuss the questions in pairs. *(Thảo luận các câu hỏi theo cặp.)*  
1. Do you think money can make people happy? Why? Why not?  
2. When is pride good? When is it bad?  
3. Is fear ever a good emotion? If so, when?  
**Gợi ý:**  
1. Money can provide basic needs and opportunities for experiences that may contribute to happiness, but excessive focus on money and material possessions can lead to neglect of other important aspects of life, such as relationships and personal growth.  
2. Pride is good when it stems from a sense of accomplishment or self-worth, but bad when it turns into arrogance, self-centeredness, or superiority over others, hindering personal growth and relationships.  
3. Fear can be a useful emotion when it alerts individuals to potential threats or danger, triggers a fight or flight response, or serves as a motivator to take action or prepare for challenges. However, excessive or irrational fear can lead to anxiety, phobias, or prejudice, limiting individuals' daily functioning or enjoyment.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Bạn có nghĩ tiền có thể làm cho mọi người hạnh phúc không? Tại sao có? Tại sao không?  
Tiền có thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản và mang lại cơ hội cho những trải nghiệm có thể góp phần mang lại hạnh phúc, nhưng việc tập trung quá mức vào tiền bạc và của cải vật chất có thể dẫn đến việc bỏ bê các khía cạnh quan trọng khác của cuộc sống, chẳng hạn như các mối quan hệ và sự phát triển cá nhân.  
2. Khi nào niềm tự hào là tốt? Khi nào nó xấu?  
Niềm tự hào tốt khi nó bắt nguồn từ cảm giác đạt được thành tựu hoặc giá trị bản thân, nhưng xấu khi nó biến thành kiêu ngạo, tự cho mình là trung tâm hoặc thượng đẳng hơn người khác, cản trở sự phát triển cá nhân và các mối quan hệ.  
3. Sợ hãi có bao giờ là một loại cảm xúc tốt không? Nếu có, khi nào?  
Sợ hãi có thể là một loại cảm xúc có ích khi nó cảnh báo các cá nhân về các mối đe dọa hoặc nguy hiểm tiềm ẩn, kích hoạt phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy hoặc đóng vai trò là động lực để hành động hoặc chuẩn bị cho các thử thách. Tuy nhiên, nỗi sợ hãi quá mức hoặc phi lý có thể dẫn đến lo lắng, ám ảnh hoặc định kiến, điều này làm hạn chế chức năng hoặc sự tận hưởng hàng ngày của các cá nhân.  
**Unit 3F Reading trang 42**  
**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.  
**Unit 3G Speaking trang 44**  
**1 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Look at the photos. Which fitness class would you prefer to do? Why? (Nhìn vào những bức ảnh. Bạn muốn tham gia lớp thể dục nào? Tại sao?)  
  
**Gợi ý:**  
Aerobic Classes:  
- Group motivation: Aerobic classes are often led by an instructor and performed in a group setting, which can be motivating and encouraging for participants. The sense of accountability and camaraderie can help people stay committed to their fitness routine.  
- Structured workouts: Aerobic classes typically have a structured routine that is designed to improve cardiovascular health and endurance, which can be appealing to people who prefer a more structured workout.  
- Fun factor: Many people enjoy the upbeat music and dance-like movements in aerobic classes, which can make the workout feel more fun and enjoyable.  
- Low-impact option: Some aerobic classes, such as water aerobics or low-impact dance classes, offer a low-impact option for people who may have joint pain or other physical limitations.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Lớp Aerobics:  
- Động lực nhóm: Các lớp aerobic thường có một người hướng dẫn và thực hiện theo nhóm, điều này có thể tạo động lực và khuyến khích những người tham gia. Tinh thần trách nhiệm và tình bạn thân thiết có thể giúp mọi người cam kết với thói quen tập thể dục của họ.  
- Bài tập bài bản: Các lớp aerobic thường có các động tác bài bản được thiết kế để cải thiện sức khỏe tim mạch và sức chịu đựng, điều này có thể hấp dẫn những người thích tập luyện cái bài tập bài bản hơn.  
- Yếu tố thú vị: Nhiều người thích âm nhạc sôi động và các động tác giống như khiêu vũ trong các lớp aerobic, điều này có thể khiến việc tập luyện trở nên vui vẻ và thú vị hơn.  
- Tùy chọn các bài tập nhẹ nhàng: Một số lớp aerobic, chẳng hạn như arerobics dưới nước hoặc các lớp khiêu vũ có động tác nhẹ nhàng, cung cấp tùy chọn bài tập nhẹ nhàng cho những người có thể bị đau khớp hoặc các hạn chế về thể chất khác.  
  
**2 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Speaking Strategy. Then listen to two students describing the photos in exercise 1. Which student follows the strategy better? Explain your answer. (Đọc Chiến lược nói. Sau đó lắng nghe hai học sinh mô tả các bức ảnh trong bài tập 1. Học sinh nào làm theo chiến lược tốt hơn? Giải thich câu trả lơi của bạn.)  
  
Audio 1.36  
**Đáp án:**  
Student 2 follows the strategy better. She covers all the points, gives her opinion and her answer is more detailed, focused and structured.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Chiến lược nghe  
Cố gắng mô tả bức tranh của bạn theo cấu trúc đơn giản:  
1. Cho biết nhìn chung bức ảnh thể hiện điều gì. Nếu bạn không chắc chắn, hãy sử dụng các cụm từ như: It looks to me as if …(Tôi thấy cứ như thể là…) hoặc The photo appears to show…(Bức ảnh dường như cho thấy….)  
2. Nói về một vài chi tiết thú vị trong bức ảnh.  
3. Thêm quan điểm hoặc phản ứng cá nhân.  
Học sinh 2 tuân theo chiến lược tốt hơn. Cô ấy đi qua tất cả các luận điểm, đưa ra quan điểm của mình và câu trả lời chi tiết hơn, có trọng tâm và có cấu trúc.  
**Nội dung bài nghe:**  
Student 1: This photo shows a group of women doing some exercise. It looks like some kind of dance class. They’re in a park, or maybe in the countryside. It’s most likely in the evening, because the shadows are long. The women with black leggings and stripy tops are leading the class, I think. It looks like the others are copying them. The woman in the stripy dress, in the middle of the photo, has stopped dancing. I’d say that she’s tired. Personally, I’d find this class quite difficult, I think. But I’d love to try it. It looks fun!  
Student 2: In this photo, I can see some people doing exercises in a gym. I think it’s a fitness class of some kind. They’re in a large room with a rope near the wall. Next to the rope, two women are doing push-ups. Behind them, there’s a sort of climbing frame. Two men are doing pull-ups, or something like that. The woman in the black vest-top isn’t doing any exercise. She’s the instructor, I would say. She looks very fit.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Học sinh 1: Bức ảnh này chụp một nhóm phụ nữ đang tập thể dục. Nó trông giống như một số kiểu lớp học khiêu vũ. Họ đang ở trong công viên, hoặc có thể ở nông thôn. Rất có thể là vào buổi tối, vì bóng đổ dài. Tôi nghĩ những người phụ nữ mặc quần legging đen và áo kẻ sọc đang hướng dẫn cả lớp. Có vẻ như những người khác tập theo. Người phụ nữ mặc váy kẻ sọc ở giữa bức ảnh đã ngừng khiêu vũ. Tôi đoán rằng cô ấy mệt. Cá nhân tôi thấy lớp học này khá khó, tôi nghĩ vậy. Nhưng tôi muốn thử nó. Có vẻ vui!  
Học sinh 2: Trong bức ảnh này, tôi có thể thấy một số người đang tập thể dục trong phòng tập thể dục. Tôi nghĩ đó là một lớp thể dục nào đó. Họ đang ở trong một căn phòng lớn với một sợi dây gần tường. Bên cạnh sợi dây, hai người phụ nữ đang chống đẩy. Đằng sau họ, có một loại khung leo núi. Hai người đàn ông đang tập kéo xà, hay gì đó tương tự. Người phụ nữ mặc vest đen không tập thể dục. Cô ấy là người hướng dẫn, tôi đoán vậy. Cô ấy trông rất cân đối.  
  
**3 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: KEY PHRASES Look at the useful phrases below. Are you more likely to use them for general or detailed descriptions? (Nhìn vào các cụm từ hữu ích dưới đây. Bạn có khả năng sử dụng chúng nhiều hơn khi mô tả chung hay mô tả chi tiết?)  
  
**Đáp án:**  
Those phrases above are likely to be used for detailed descriptions.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Các cụm từ phía trên có khả năng được dùng để mô tả chi tiết.  
Identifying people in photos (Nhận dạng người trong bức tranh):  
- The man/ woman/ boy/ girl wearing/ in/ with purple leggings: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái đang mặc/ trong trang phục/ với quần legging màu tím.  
- The man/ woman/ boy/ girl wearing/ in/ with a red top: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái đang mặc/ trong trang phục/ với chiếc áo màu đỏ.  
- The man/ woman/ boy/ girl wearing/ in/ with casual/ smart clothes: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái đang mặc/ trong trang phục/ với quần áo giản dị/ lịch sự.  
- The man/ woman/ boy/ girl with a beard/ a moustache: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái có râu/ ria mép.  
- The man/ woman/ boy/ girl with his/ her foot in the air: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái giơ chân lên trời.  
- The man/ woman/ boy/ girl with his/ her hands on his/ her hips: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái chống tay lên hông.  
- The man/ woman/ boy/ girl with bare feet: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái với đôi chân trần.  
- The man/ woman/ boy/ girl who is pumping/ couching/ walking/ holding (some weights): Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái đang bơm/ nằm/ đi bộ/ cầm (vài quả tạ).  
- The man/ woman/ boy/ girl who is on the ground: Người đàn ông/ người phụ nữ/ cậu bé/ cô gái đang ở trên mặt đất.  
  
**4 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: KEY PHRASES Listen again. Which of the underlined phrases from the list below does each student use? (Lắng nghe một lần nữa. Mỗi học sinh sử dụng những cụm từ được gạch chân nào từ danh sách dưới đây?)  
  
Audio 1.36  
**Đáp án:**  
Student 1: It looks like some kind of; or maybe; It’s most likely; I’d say that  
Student 2: I think it’s a fitness class of some kind; There’s a sort of; or something like that; I would say  
**Hướng dẫn dịch:**  
Speculating about photos (Suy đoán về bức tranh):  
 dance class. (Nó trông giống như một loại lớp học khiêu vũ.)  
They're in a park, in the countryside. (Họ đang ở công viên, hoặc có thể ở nông thôn.)  
 a fitness class . (Tôi nghĩ đó là một lớp thể dục nào đó.)  
 climbing frame. (Có một loại khung leo núi.)  
 in the evening. (Rất có thể là vào buổi tối.)  
Two men are doing pull-ups, . (Hai người đàn ông đang tập kéo xà, hay gì đó tương tự.)  
She’s the instructor, . (Cô ấy là người hướng dẫn, tôi đoán vậy.)  
 she’s tired. (Tôi đoán cô ấy mệt.)  
  
**5 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read question 1 below. Then listen to a student’s answer. Which photo from exercise 1 is he referring to? How do you know? (Đọc câu hỏi 1 bên dưới. Sau đó lắng nghe câu trả lời của học sinh. Anh ấy đang đề cập đến bức ảnh nào từ bài tập 1? Làm sao bạn biết?)  
1. Do you think the people are enjoying the class? Why do you think so? (Bạn có nghĩ mọi người đang tận hưởng lớp học không? Tại sao bạn nghĩ vậy?)  
Audio 1.37  
**Đáp án:**  
The student is referring to photo A because he refers to lots of sunshine and fresh air. (Học sinh đang nhắc tới bức ảnh A vì anh ấy nhắc tới có nhiều ánh sáng mặt trời và không khi trong lành.)  
**Nội dung bài nghe:**  
Teacher: Do you think the people are enjoying the class?  
Student: Yes, I think they probably are enjoying it.  
T: Why do you think so?  
S: Well, firstly, they’ve chosen to do it, so it’s obviously the kind of thing they enjoy. They all look very fit, so they probably do a lot of exercise. I’d say it’s their hobby. And secondly, it looks like a beautiful place to do an exercise class. There’s lots of sunshine and fresh air. Personally, I’d love to be there.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Giáo viên: Em có nghĩ rằng mọi người đang tận hưởng lớp học không?  
Học sinh: Có ạ, em nghĩ họ có thể thích nó.  
Giáo viên: Tại sao em nghĩ như vậy?  
Học sinh: Chà, trước tiên, họ đã chọn tập môn này, vì vậy đó rõ ràng là điều họ thích. Tất cả họ đều trông rất khỏe mạnh, vì vậy có lẽ họ tập thể dục rất nhiều. Em có thể đoán đó là sở thích của họ. Và thứ hai, đây có vẻ là một nơi tuyệt đẹp để tập thể dục. Có rất nhiều ánh nắng mặt trời và không khí trong lành. Cá nhân em rất muốn tham gia nó.  
  
**6 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING In pairs, ask and answer the same question about the other photo in exercise 1. (Theo cặp, hỏi và trả lời câu hỏi tương tự về bức ảnh còn lại trong bài tập 1.)  
**Gợi ý:**  
A: Do you think the people are enjoying the class?  
B: No, I don’t think so.  
A: Why do you think so?  
B: Well, people look bored and disinterested, so they may not be enjoying the class.  
**Hướng dẫn dịch:**  
A: Bạn có nghĩ rằng mọi người đang tận hưởng lớp học không?  
B: Không, tôi không nghĩ vậy.  
A: Tại sao bạn lại nghĩ như vậy?  
B: Chà, mọi người trông có vẻ chán nản và không hứng thú, vì vậy họ có thể không thích lớp học đâu.  
  
**7 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read questions 2 and 3 below. Then look at phrases a-h. Which phrases would be useful for each of the questions? (Đọc câu hỏi 2 và 3 bên dưới. Sau đó nhìn vào các cụm từ a-h. Cụm từ nào sẽ hữu ích cho mỗi câu hỏi?)  
2. Do you think men care as much about their appearance as women? Why do you think that?  
3. Tell me about an occasion when you wanted to look your best.  
a. I remember once when...  
b. As i see it,...  
c. A few months ago, ...  
d. My view is that ...  
e. The way I look at it, ...  
f. Some time last year, ...  
g. In my opinion, ...  
h. On one occasion, ...  
**Đáp án:**  
2. b, d, e, g  
3. a, c, f, h  
**Hướng dẫn dịch:**  
2. Bạn có nghĩ đàn ông quan tâm đến ngoại hình nhiều như phụ nữ không? Tại sao bạn nghĩ rằng?  
3. Hãy kể cho tôi nghe về một lần bạn muốn mình trông đẹp nhất.  
a. Tôi nhớ có lần khi...  
b. Theo tôi thấy thì...  
c. Vài tháng trước,...  
đ. Góc nhìn của tôi là ...  
đ. Cách tôi nhìn nhận nó, ...  
f. Một thời gian năm ngoái, ...  
g. Theo tôi, ...  
h. Trong một lần, ...  
  
**8 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Listen to three students answering questions 2 and 3 from exercise 7. Answer the questions below. (Lắng nghe ba học sinh trả lời câu hỏi 2 và 3 từ bài tập 7. Trả lời các câu hỏi bên dưới.)  
1. What is each student’s overall answer to question 2: yes, no, or maybe?  
2. Which student does not really give reasons for his or her answer to question 2?  
3. What three occasions do the students mention for question 3?  
A festival A friend’s party  
A job interview A wedding  
Audio 1.38  
**Đáp án:**  
1. Student 1: no; Student 2: yes; Student 3: maybe  
2. Student 2  
3. Student 1: A job interview, Student 2: A wedding, Student 3: A friend’s party  
**Nội dung bài nghe:**  
1.  
Teacher: Do you think men care as much about their appearance as women?  
Student: I don’t think they do, really.  
T: And why do you think that is?  
S: Well, as I see it, women are just more interested in that kind of thing: hairstyles, fashion … Whereas for men, it’s pretty boring. For example, most women spend a lot more money at the hairdresser’s than men do.  
T: I see. Thank you. Now, tell me about an occasion when you wanted to look your best.  
S: Hmm. Let me see. Oh, I know. Some time last year, I applied for a part-time job at a café in town. Before my interview, I had my hair cut and put my smartest clothes on. But it didn’t help – I didn’t get the job!  
2.  
T: Do you think men care as much about their appearance as women?  
S: I think they do, really. Although they don’t always admit it!  
T: Why do you think so?  
S: Well, most people believe that women are the only ones who really care about their appearance. But I don’t agree. In my opinion, men are also worried about how they look.  
T: OK. Tell me about an occasion when you wanted to look your best.  
S: A few months ago, my cousin got married. I was invited, of course – the whole family was invited. I made a big effort to look good because there are always so many photographs and videos.  
3.  
T: Do you think men care as much about their appearance as women?  
S: The way I look at it, men do care about how they look – you know, they want to look good. But do they care as much as women? I don’t think so.  
T: Why not?  
S: Because I don’t think people judge men’s appearance as much. Other men don’t really make comments about a man’s appearance. But other women make comments about a woman’s appearance. There’s more competition!  
T: OK. Tell me about an occasion when you wanted to look your best.  
S: I remember once when my friend had a fancy dress party. The theme was film stars, and I made a big effort. I dressed as James Bond, but everybody thought I was Mr Bean.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1.  
Giáo viên: Em có nghĩ rằng đàn ông quan tâm đến ngoại hình của họ nhiều như phụ nữ không?  
Học sinh: Em không nghĩ họ quan tâm ngoại hình, thực sự.  
T: Và tại sao em nghĩ như vậy?  
S: À, theo em thấy, phụ nữ chỉ quan tâm nhiều hơn đến những thứ như: kiểu tóc, thời trang… Trong khi đối với đàn ông, những điều đó khá nhàm chán. Ví dụ, hầu hết phụ nữ chi nhiều tiền hơn ở tiệm làm tóc so với nam giới.  
T: Cô hiểu ý em rồi. Cảm ơn em. Bây giờ, hãy kể cho cô nghe về một lần em muốn mình trông đẹp nhất.  
S: Hừm. Hãy để em xem nào. Ồ, em biết. Vào một thời điểm năm ngoái, em đã nộp đơn xin một công việc bán thời gian tại một quán cà phê trong thị trấn. Trước cuộc phỏng vấn, em đã cắt tóc và mặc bộ quần áo lịch sự nhất. Nhưng nó không giúp được gì – em đã không nhận được công việc!  
2.  
T: Em có nghĩ đàn ông quan tâm đến ngoại hình nhiều như phụ nữ không?  
S: Em nghĩ rằng họ có quan tâm, thực sự. Mặc dù không phải lúc nào họ cũng thừa nhận điều đó!  
T: Tại sao em nghĩ như vậy?  
S: Chà, hầu hết mọi người tin rằng phụ nữ là những người duy nhất thực sự quan tâm đến ngoại hình của họ. Nhưng em không đồng ý. Theo em, đàn ông cũng lo lắng về việc họ trông như thế nào.  
T: OK. Hãy kể cho cô nghe về một lần em muốn mình trông đẹp nhất nào.  
S: Vài tháng trước, em họ em kết hôn. Em đã được mời, tất nhiên - cả gia đình cũng được mời. Em đã rất nỗ lực để trông thật đẹp vì luôn có rất nhiều ảnh và video.  
3.  
T: Em có nghĩ đàn ông quan tâm đến ngoại hình nhiều như phụ nữ không?  
S: Theo cách nhìn của em, đàn ông quan tâm đến vẻ ngoài của họ – cô biết đấy, họ muốn trông bảnh bao. Nhưng họ có quan tâm nhiều như phụ nữ không? Em không nghĩ vậy.  
T: Tại sao không?  
S: Bởi vì em không nghĩ mọi người đánh giá ngoại hình của đàn ông nhiều. Những người đàn ông khác không thực sự đưa ra nhận xét về ngoại hình của một người đàn ông. Nhưng những người phụ nữ khác đưa ra nhận xét về ngoại hình của một người phụ nữ. Có nhiều cạnh tranh hơn!  
T: Được rồi. Hãy kể cho cô nghe về một lần em muốn mình trông đẹp nhất.  
S: Em nhớ một lần khi bạn em tổ chức một bữa tiệc ăn mặc lộng lẫy. Chủ đề là các ngôi sao điện ảnh, và em đã nỗ lực rất nhiều. Em đã mặc giống James Bond, nhưng mọi người nghĩ em là Mr Bean.  
  
**9 (trang 44 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Ask and answer the questions in exercise 7. (Làm việc theo cặp. Hỏi và trả lời các câu hỏi trong bài tập 7.)  
2. Do you think men care as much about their appearance as women? Why do you think that?  
3. Tell me about an occasion when you wanted to look your best.  
**Gợi ý:**  
A: Hi there, do you mind if I ask you a couple of questions?  
B: Sure, go ahead.  
A: Do you think men care as much about their appearance as women? Why do you think that?  
B: Hmm, that's an interesting question. In my opinion, men care just as much about their appearance as women, but maybe in different ways. For example, some men might focus more on having a well-groomed beard or hairstyle, while women might focus more on makeup and clothing. Overall, I think it depends on the individual and their personal priorities.  
A: That's a good point. So, can you tell me about an occasion when you wanted to look your best?  
B: Sure! I remember once when I had a job interview for my dream job. I wanted to make a good first impression, so I spent a lot of time choosing the right outfit and grooming myself. I made sure my suit was clean and pressed, my hair was neatly styled, and I had a fresh shave. It definitely paid off because I got the job!  
A: Wow, that's great! It's true that looking your best can make a big difference in important situations like that. Thanks for sharing!  
**Hướng dẫn dịch:**  
A: Xin chào, bạn có phiền không nếu tôi hỏi bạn một vài câu hỏi không?  
B: Chắc chắn rồi, bạn hỏi đi.  
A: Bạn có nghĩ đàn ông quan tâm đến ngoại hình nhiều như phụ nữ không? Tại sao bạn nghĩ như vậy?  
B: Hmm, đó là một câu hỏi thú vị. Theo tôi, đàn ông cũng quan tâm đến ngoại hình của họ nhiều như phụ nữ, nhưng có thể theo những cách khác nhau. Ví dụ, một số đàn ông có thể tập trung hơn vào việc để râu hoặc kiểu tóc chải chuốt, trong khi phụ nữ có thể tập trung hơn vào trang điểm và quần áo. Nhìn chung, tôi nghĩ nó phụ thuộc vào từng cá nhân và các ưu tiên cá nhân của họ.  
A: Đó là một luận điểm hay. Vậy bạn có thể kể cho tôi nghe về một dịp mà bạn muốn mình trông đẹp nhất không?  
B: Chắc chắn rồi! Tôi nhớ một lần khi tôi có một cuộc phỏng vấn xin việc cho công việc mơ ước của mình. Tôi muốn tạo ấn tượng đầu tiên tốt, vì vậy tôi đã dành nhiều thời gian để chọn trang phục phù hợp và chải chuốt bản thân. Tôi đảm bảo rằng bộ đồ của mình sạch sẽ và là ủi, đầu tóc được tạo kiểu gọn gàng và cạo râu. Điều đó chắc chắn đã được đền đáp vì tôi đã nhận được công việc!  
A: Chà, thật tuyệt! Đúng là việc bạn trông đẹp nhất có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong những tình huống quan trọng như vậy. Cám ơn vì đã chia sẻ!  
**Unit 3H Writing trang 45**  
**1 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Discuss the questions in pairs. Give reasons for your opinions. (Thảo luận các câu hỏi theo cặp. Đưa ra lý do cho ý kiến của bạn.)  
1. Do you think most teenagers have a healthy lifestyle?  
2. Do you have a healthy lifestyle? Why? / Why not?  
**Gợi ý:**  
1. Personally, I don't think most teenagers have a healthy lifestyle. Many teenagers tend to prioritize their social life, spending time on their phones or hanging out with friends instead of exercising or eating a balanced diet. Additionally, unhealthy habits like smoking and drinking are prevalent among teenagers.  
2. I would say that I try to maintain a healthy lifestyle as much as possible. I exercise regularly, eat a balanced diet, and prioritize getting enough sleep. However, I do have my moments of indulgence, like eating junk food or skipping a workout. Overall, I believe that a healthy lifestyle is important for both physical and mental wellbeing, and I try to make choices that support that.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Bạn có nghĩ rằng hầu hết thanh thiếu niên có lối sống lành mạnh không?  
Cá nhân, tôi không nghĩ hầu hết thanh thiếu niên có lối sống lành mạnh. Nhiều thanh thiếu niên có xu hướng ưu tiên cuộc sống xã hội của họ, dành thời gian cho điện thoại hoặc đi chơi với bạn bè thay vì tập thể dục hoặc có chế độ ăn uống cân bằng. Ngoài ra, những thói quen không lành mạnh như hút thuốc và uống rượu rất phổ biến ở thanh thiếu niên.  
2. Bạn có lối sống lành mạnh không? Tại sao có? / Tại sao không?  
Tôi sẽ nói rằng tôi cố gắng duy trì một lối sống lành mạnh nhất có thể. Tôi tập thể dục thường xuyên, ăn uống điều độ và ưu tiên ngủ đủ giấc. Tuy nhiên, tôi cũng có những lúc buông thả, chẳng hạn như ăn đồ ăn vặt hoặc bỏ tập. Nhìn chung, tôi tin rằng lối sống lành mạnh rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần, và tôi cố gắng đưa ra những lựa chọn hỗ trợ điều đó.  
  
**2 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the task below. What two different elements does the task contain? (Đọc đề bài dưới đây. Đề bài chứa hai yếu tố khác nhau nào?)  
Many people agree that teenagers don’t get enough exercise. Write an essay in which you give your own view of the problem and propose ways of solving it.  
**Đáp án:**  
- First element: describe the problem (teenagers not getting enough exercise)  
- Second element: propose ways of solving this problem  
**Hướng dẫn dịch:**  
Nhiều người đồng tình rằng thanh thiếu niên không tập thể dục đủ. Viết một bài luận trong đó bạn đưa ra quan điểm của riêng mình về vấn đề và đề xuất cách giải quyết vấn đề đó.  
- Yếu tố đầu tiên: mô tả vấn đề (thanh thiếu niên không tập thể dục đủ)  
- Yếu tố thứ hai: đề xuất cách giải quyết vấn đề này  
  
**3 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global):** Read the essay. What is the writer's opinion about the problem? How many solutions does she propose? (Đọc bài luận. Quan điểm của nhà văn về vấn đề là gì? Cô ấy đề xuất bao nhiêu giải pháp?)  
  
Most people agree that the lack of exercise in teenagers’ lives is a serious problem. But what are the causes of this problem and what can we do to address them?  
I strongly believe that today’s teenagers spend too much time playing on electronic gadgets. They hardly ever do outdoor activities and this is why many of them do not get enough exercise. What is more, many teenagers are overweight and this makes them less willing to do exercise.  
In order to tackle this problem, a number of measures are necessary. In my view, it is unrealistic to limit the amount of time teenagers spend on gadgets. What I propose instead is that we make sure school canteens only serve healthy food. Furthermore, I would strongly recommend that we give all teenagers free membership of their local sports facilities.  
To conclude, lack of exercise can cause long-term health problems, so it is vital that we act now. It seems to me that the measures I propose will begin to remedy the situation.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Hầu hết mọi người đồng ý rằng việc tập thể dục không đủ trong cuộc sống của thanh thiếu niên là một vấn đề nghiêm trọng. Nhưng nguyên nhân của vấn đề này là gì và chúng ta có thể làm gì để giải quyết chúng?  
Tôi thực sự tin rằng thanh thiếu niên ngày nay dành quá nhiều thời gian để chơi trên các thiết bị điện tử. Chúng hầu như không bao giờ tham gia các hoạt động ngoài trời và đây là lý do tại sao nhiều trong số chúng không tập thể dục đầy đủ. Hơn nữa, nhiều thanh thiếu niên bị thừa cân và điều này khiến họ không muốn tập thể dục.  
Để giải quyết vấn đề này, một số biện pháp là cần thiết. Theo quan điểm của tôi, việc giới hạn thời gian thanh thiếu niên dành cho các thiết bị là không thực tế. Thay vào đó, điều tôi đề xuất là chúng ta yêu cầu căng tin trường học chỉ phục vụ thức ăn lành mạnh. Hơn nữa, tôi thực sự khuyên chúng ta nên cho tất cả thanh thiếu niên trở thành thành viên miễn phí của các cơ sở thể thao địa phương.  
Tóm lại, lười vận động có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài, vì vậy điều quan trọng là chúng ta phải hành động ngay bây giờ. Đối với tôi, dường như các biện pháp tôi đề xuất sẽ bắt đầu khắc phục tình hình.  
**Đáp án:**  
She thinks that the problem is serious. She proposes two solutions: making school canteens serve healthy food and giving teenagers free membership of their local sports facilities.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Cô ấy nghĩ rằng vấn đề là nghiêm trọng. Cô ấy đề xuất hai giải pháp: yêu cầu căng tin trường học phục vụ thức ăn lành mạnh và cho thanh thiếu niên trở thành thành viên miễn phí của các cơ sở thể thao địa phương.  
  
**4 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the Writing Strategy. Does the writer follow all of the advice? Give examples. (Đọc Chiến lược viết. Người viết có làm theo tất cả các lời khuyên không? Cho ví dụ.)  
  
**Đáp án:**  
The writer follows all of the advice.  
1. Paragraph 1 is an introduction, paragraph 2 and 3 are the main body and paragraph 4 is the conclusion.  
2. Paragraph 2 deals with the causes and paragraph 3 suggests solutions.  
3. What is more, …; In order to …; Furthermore, …  
4. I strongly believe …; What I propose is …; I would strongly recommend …  
**Hướng dẫn dịch:**  
Chiến lược viết  
1. Chia bài luận thành: mở bài, thân bài và kết bài  
2. Nếu đề bài có nhiều hơn 1 yếu tố, hãy tách chúng thành các đoạn văn khác nhau trong phần thân bài.  
3. Sử dụng ngôn ngữ trang trọng.  
4. Làm rõ quan điểm bằng các bằng chứng và ví dụ.  
Người viết tuân theo tất cả các lời khuyên.  
1. Đoạn 1 là mở bài, đoạn 2 và 3 là thân bài, đoạn 4 là kết bài.  
2. Đoạn 2 đề cập đến nguyên nhân và đoạn 3 đề xuất giải pháp.  
3. What is more, …(Hơn thế nữa,….); In order to …(Để….); Furthermore, …(Hơn nữa,….)  
4. I strongly believe …(Tôi tin chắc là….); What I propose is …(Điều tôi đề xuất là….); I would strongly recommend …(Tôi thực sự khuyên là…)  
  
**5 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: KEY PHRASES Complete the useful phrases with the words below and find them in the text in exercise 3. (Hoàn thành các cụm từ hữu ích với các từ dưới đây và tìm chúng trong văn bản ở bài tập 3.)  
  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. view  
  
  
2. opinion  
  
  
3. seems  
  
  
4. see  
  
  
5. widely  
  
  
  
  
6. said  
  
  
7. common  
  
  
8. What  
  
  
9. solution  
  
  
10. propose  
  
  
  
  
11. would  
  
  
12. sum  
  
  
13. conclusion  
  
   
   
  
  
  
The phrases in the text in exercise 3 are (Các cụm từ trong bài viết ở bài tập 3 là):  
- I (strongly) believe that  
- What is more, …  
- In order to tackle this problem, ..  
- In my view, …  
- What I propose (instead) is that  
- Furthermore, …  
- I would strongly recommend that  
- To conclude, …  
- It seems to me that  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Introducing your opinions (Nêu quan điểm của bạn)  
I (strongly) believe that: Tôi tin (chắc) rằng  
In my view / opinion: Theo góc nhìn/ quan điểm của tôi thì  
It’s clear to me that: Với tôi, rõ ràng….  
As I see it,..: Như tôi thấy thì….  
2. Introducing other people’s opinions (Nêu quan điểm của người khác)  
It is a widely held view that: Nhiều người cho rằng  
It is often said that: Người ta thường nói rằng  
It is a common belief that: Nhiều người thường tin rằng  
3. Making an addition point (Thên luận điểm)  
What is more, Moreover, Furthermore,: Thêm vào đó  
4. Introducing proposals and solutions (Nêu đề xuất và giải pháp)  
One solution might be to: Một giải pháp có thể là  
What I propose (instead) is that: Thay vào đó tôi đề xuất là  
I strongly recommend that: Tôi thực sự khuyên là …  
5. Concluding (Kết bài)  
To sum up,: Tóm lại là,..  
In conclusion,: Kết luận là…  
To conclude,: Kết luận là,…  
  
**6 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING Work in pairs. Read the task below and discuss questions 1-3. Write notes. (Làm việc theo cặp. Đọc đề bài dưới đây và thảo luận câu hỏi 1-3. Ghi chép lại.)  
Some people believe that doing sport at school is a distraction from more important work. Write an essay in which you give your own opinion about this issue and propose ways for students to do more sport at school without causing problems for their studies.  
1. Which sports do you do at school? How often?  
2. Are there other subjects that are more important than sport? Which ones? Why?  
3. How could more sport be added to the school timetable without affecting other subjects?  
**Hướng dẫn dịch:**  
Một số người tin rằng chơi thể thao ở trường là một sự phân tâm khỏi những công việc quan trọng hơn. Viết một bài luận trong đó bạn đưa ra ý kiến của riêng mình về vấn đề này và đề xuất những cách để học sinh chơi thể thao nhiều hơn ở trường mà không gây trở ngại cho việc học tập của chúng.  
1. Bạn chơi môn thể thao nào ở trường? Bao lâu chơi 1 lần?  
2. Có môn học nào quan trọng hơn thể thao không? Môn nào? Tại sao?  
3. Làm thế nào để thêm môn thể thao vào thời gian biểu của trường mà không ảnh hưởng đến các môn học khác?  
**Gợi ý:**  
1. I mostly participate in team sports like football, basketball, and volleyball at school. However, the frequency depends on the season and availability of coaches. For example, during the football season, we have practice and games almost every day, but during the offseason, we only practice once or twice a week.  
2. In my opinion, all subjects are equally important in school, and it's not fair to prioritize one over the other. However, some subjects like mathematics, science, and language are considered more important for academic success and future career opportunities.  
3. One way to add more sport to the school timetable without affecting other subjects is by incorporating physical activities during class breaks. For example, teachers can lead short 5-10 minute stretching exercises or encourage students to take a quick walk around the school. Additionally, schools can consider offering optional after-school sports programs that won't interfere with regular class schedules. Another option is to have a rotating schedule where each class has a designated physical education period once or twice a week, ensuring that each student gets a fair opportunity to participate in sports.  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Tôi chủ yếu tham gia các môn thể thao đồng đội như bóng đá, bóng rổ và bóng chuyền ở trường. Tuy nhiên, tần suất phụ thuộc vào mùa và xem có huấn luyện viên hay không. Ví dụ, trong mùa bóng đá, chúng tôi tập luyện và thi đấu hầu như mỗi ngày, nhưng khi không phải mùa giải, chúng tôi chỉ tập luyện một hoặc hai lần một tuần.  
2. Theo tôi, tất cả các môn học đều quan trọng như nhau ở trường và sẽ không công bằng nếu ưu tiên môn này hơn môn kia. Tuy nhiên, một số môn học như toán học, khoa học và ngôn ngữ được coi là quan trọng hơn đối với sự thành công trong học tập và cơ hội nghề nghiệp trong tương lai.  
3. Một cách để thêm nhiều môn thể thao vào thời gian biểu của trường mà không ảnh hưởng đến các môn học khác là kết hợp các hoạt động thể chất trong giờ nghỉ học. Ví dụ, giáo viên có thể hướng dẫn các bài tập dãn cơ ngắn 5-10 phút hoặc khuyến khích học sinh đi bộ nhanh quanh trường. Ngoài ra, các trường có thể cân nhắc mở các chương trình thể thao sau giờ học tự chọn không ảnh hưởng đến thời khóa biểu bình thường. Một lựa chọn khác là một thời khóa biểu luân phiên trong đó mỗi lớp có một tiết học thể dục được chỉ định một hoặc hai lần một tuần, đảm bảo rằng mỗi học sinh đều có cơ hội bình đẳng để chơi thể thao.  
  
**7 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Using your notes from exercise 6, write a paragraph plan for your essay. Use the essay in exercise 3 as a model and follow the advice in the Writing Strategy. (Sử dụng ghi chú của bạn từ bài tập 6, viết dàn bài cho bài luận của bạn. Sử dụng bài luận trong bài tập 3 làm mẫu và làm theo lời khuyên trong Chiến lược viết.)  
**Gợi ý:**  
Introduction:  
  
General statement: School is not just about academic subjects, but also about physical fitness and personal development.  
Briefly mention the topic of the essay: the idea that doing sports at school is a distraction from more important work.  
Thesis statement: I believe that sports are an integral part of education and should be encouraged alongside academic subjects.  
  
Body paragraph 1:  
  
Topic sentence: Sports have many benefits beyond physical fitness.  
Supporting evidence: Research shows that sports can improve mental health, teamwork, and leadership skills.  
Explanation: By participating in sports, students learn important life skills that can help them in their personal and professional lives.  
  
Body paragraph 2:  
  
Topic sentence: Academic subjects are not more important than sports.  
Supporting evidence: All subjects have value in education and should be given equal importance.  
Explanation: By prioritizing academic subjects over sports, we risk neglecting the holistic development of students and limiting their potential for success.  
  
Body paragraph 3:  
  
Topic sentence: Ways to add more sports to the school timetable without affecting other subjects.  
Supporting evidence: Incorporating physical activities during class breaks, offering after-school sports programs, and rotating schedules for physical education periods.  
Explanation: These options provide opportunities for students to participate in sports without disrupting their academic schedules, allowing for a balanced and healthy educational experience.  
  
Conclusion:  
  
Restate thesis statement: Sports are an important part of education that should be encouraged alongside academic subjects.  
Recap supporting points from body paragraphs.  
Final thoughts: Encouraging sports at school not only promotes physical fitness but also fosters personal growth and development.  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Mở bài:  
  
Giới thiệu chung: Trường học không chỉ là các môn học thuật mà còn là nơi rèn luyện thể chất và phát triển cá nhân.  
Đề cập ngắn gọn chủ đề của bài luận: ý kiến cho rằng chơi thể thao ở trường là một sự phân tâm khỏi công việc quan trọng hơn.  
Luận điểm: Tôi tin rằng thể thao là một phần không thể thiếu của giáo dục và cần được khuyến khích bên cạnh các môn học.  
  
Thân bài đoạn 1:  
  
Câu chủ đề: Thể thao có nhiều lợi ích ngoài rèn luyện thể chất.  
Câu hỗ trợ: Nghiên cứu cho thấy thể thao có thể cải thiện sức khỏe tinh thần, tinh thần đồng đội và kỹ năng lãnh đạo.  
Giải thích: Bằng việc tham gia thể thao, học sinh học các kỹ năng sống quan trọng có thể giúp các em trong cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp.  
  
Thân bài đoạn 2:  
  
Câu chủ đề: Môn học thuật không quan trọng hơn thể thao.  
Câu hỗ trợ: Tất cả các môn học đều có giá trị trong giáo dục và cần được coi trọng như nhau.  
Giải thích: Bằng việc ưu tiên các môn học thuật hơn thể thao, chúng ta có nguy cơ bỏ qua sự phát triển toàn diện của học sinh và hạn chế khả năng thành công của các em.  
  
Thân bài đoạn 3:  
  
Câu chủ đề: Các cách để thêm nhiều môn thể thao vào thời khóa biểu của trường mà không ảnh hưởng đến các môn học khác.  
Câu hỗ trợ: Kết hợp các hoạt động thể chất trong giờ nghỉ học, cung cấp các chương trình thể thao sau giờ học và thời khóa biểu luân phiên cho các tiết học thể dục.  
Giải thích: Những giải pháp này tạo cơ hội cho học sinh tham gia thể thao mà không làm gián đoạn lịch trình học tập của các em, mang lại trải nghiệm giáo dục cân bằng và lành mạnh.  
  
Kết bài:  
  
Trình bày lại luận điểm: Thể thao là một phần quan trọng của giáo dục cần được khuyến khích bên cạnh các môn học thuật.  
Tóm tắt các luận điểm hỗ trợ từ các đoạn thân bài.  
Lời kết: Khuyến khích các môn thể thao ở trường học không chỉ giúp tăng cường thể chất mà còn thúc đẩy sự trưởng thành và phát triển cá nhân.  
  
  
**8 (trang 45 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Write your essay (150-180 words). Follow your paragraph plan from exercise 7 and the advice in the Writing Strategy. Use phrases from exercise 5. (Viết bài luận của bạn (150-180 từ). Dựa theo dàn bài của bạn từ bài tập 7 và lời khuyên trong Chiến lược viết. Sử dụng các cụm từ từ bài tập 5.)  
**Gợi ý:**  
School is not just about academic subjects, but also about physical fitness and personal development. Some people argue that doing sports at school is a distraction from more important work. However, I believe that sports are an integral part of education and should be encouraged alongside academic subjects. Sports have many benefits beyond physical fitness, including mental health, teamwork, and leadership skills. By participating in sports, students learn important life skills that can help them in their personal and professional lives.  
Academic subjects are not more important than sports. All subjects have value in education and should be given equal importance. By prioritizing academic subjects over sports, we risk neglecting the holistic development of students and limiting their potential for success. Therefore, it is crucial to find ways to add more sports to the school timetable without affecting other subjects.  
Incorporating physical activities during class breaks, offering after-school sports programs, and rotating schedules for physical education periods are some options that provide opportunities for students to participate in sports without disrupting their academic schedules. These options allow for a balanced and healthy educational experience.  
Encouraging sports at school not only promotes physical fitness but also fosters personal growth and development. By providing opportunities for students to participate in sports, we can help them develop valuable life skills that will serve them well throughout their lives.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Trường học không chỉ là về các môn học, mà còn về thể chất và sự phát triển cá nhân. Một số người tranh luận rằng chơi thể thao ở trường là một sự phân tâm khỏi công việc quan trọng hơn. Tuy nhiên, tôi tin rằng thể thao là một phần không thể thiếu của giáo dục và nên được khuyến khích bên cạnh các môn học thuật. Thể thao có nhiều lợi ích ngoài thể chất, bao gồm sức khỏe tinh thần, tinh thần đồng đội và kỹ năng lãnh đạo. Bằng cách tham gia thể thao, học sinh học các kỹ năng sống quan trọng có thể giúp các em trong cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp.  
Các môn học thuật không quan trọng hơn thể thao. Tất cả các môn học đều có giá trị trong giáo dục và cần được coi trọng như nhau. Bằng cách ưu tiên các môn học thuật hơn thể thao, chúng ta có nguy cơ bỏ qua sự phát triển toàn diện của học sinh và hạn chế khả năng thành công của các em. Do đó, điều quan trọng là tìm cách thêm nhiều môn thể thao vào thời khóa biểu của trường mà không ảnh hưởng đến các môn học khác.  
Kết hợp các hoạt động thể chất trong giờ nghỉ học, mở các chương trình thể thao sau giờ học và thời khóa biểu luân phiên cho các tiết học thể dục là một số giải pháp nhằm tạo cơ hội cho học sinh tham gia thể thao mà không làm gián đoạn lịch trình học tập của các em. Các giải pháp này cho phép trải nghiệm giáo dục cân bằng và lành mạnh.  
Khuyến khích các môn thể thao ở trường không chỉ thúc đẩy thể chất mà còn thúc đẩy sự trưởng thành và phát triển cá nhân. Bằng cách tạo cơ hội cho học sinh tham gia thể thao, chúng ta có thể giúp các em phát triển các kỹ năng sống có giá trị trang bị tốt cho các em trong suốt cuộc đời.  
**Unit 3I Culture trang 46**  
**1 (trang 46 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: SPEAKING In pairs, answer the quiz questions (1-5) about SEA Games 31. (Theo cặp, trả lời câu hỏi trắc nghiệm (1-5) về SEA Games 31.)  
1. How many times has Viet Nam hosted the SEA Games?  
2. What is the official mascot of SEA Games 31?  
3. What is the theme song of SEA Games 31?  
4. How many countries participated in SEA Games 31?  
5. In which sport did Viet Nam win the most gold medals of all?  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Việt Nam đăng cai SEA Games mấy lần?  
2. Linh vật chính thức của SEA Games 31 là gì?  
3. Bài hát chủ đề của SEA Games 31 là gì?  
4. SEA Games 31 có bao nhiêu quốc gia tham dự?  
5. Môn thể thao nào Việt Nam giành được nhiều huy chương vàng nhất?  
  
**2 (trang 46 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Listen and check your answers to the quiz in exercise 1. Which contestant wins: Nam or An? (Nghe và kiểm tra câu trả lời của bạn cho câu đố trong bài tập 1. Thí sinh nào thắng: Nam hay An?)  
Audio 1.39  
**Đáp án:**  
1. Twice (2 lần)  
2. Sao La (con Sao La)  
3. Let’s shine (Bài hát Let’s shine.)  
4. 11 participants (11 quốc gia tham dự)  
5. Wrestling (Môn đấu vật)  
Neither Nam nor An wins. (Cả Nam và An đều không giành chiến thắng.)  
**Nội dung bài nghe:**  
Host: So, round three of the quiz is called ‘a sporting chance’ and, as the name suggests, all of the questions are about sport. Today, the focus is on the 31st SEA Games hosted by Viet Nam in May 2022. Fingers on buzzers. Are you ready? So here we go. Question 1: How many times has Viet Nam hosted the SEA Games? Nam. That was very quick. What’s your answer?  
Nam: Twice.  
H: Yes! Well done. You have one point. This is the second time. Viet Nam first hosted the 22nd SEA Games in 2003. Question 2: What is the mascot of the 31st SEA Games? An.  
An: Sao La  
H: Yes! Correct! So it’s 1-1. The mascot Sao La has been designed by artist Ngo Xuan Khoi and chosen as the official mascot for the SEA Games. Question 3: What is the official theme song of the 31st SEA Games? An.  
A: Er…I think…hmm.  
H: I’m sorry, you must answer immediately after you’ve buzzed. Nam.  
N: For the world of tomorrow  
H: No, I’m sorry. The answer is Let’s shine. Question 4: How many countries participated in the 31st SEA Games? Nam.  
N: 10  
H: No, I’m sorry. The answer is 11. It’s still 1-1 now with one more question to go. Question 5: In which sport did Viet Nam win the most gold medals of all? An.  
A: Er…hmm…er  
H: Nam?  
N: Swimming?  
H: No, that’s not right. The answer is wrestling. Viet Nam won 17 gold medals.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Người dẫn chương trình: Vâng, vòng ba của bài kiểm tra được gọi là 'cơ hội thể thao' và, như tên gọi cho thấy, tất cả các câu hỏi đều về thể thao. Chủ đề hôm nay là SEA Games 31 do Việt Nam đăng cai vào tháng 5/2022. Các bạn đã sẵn sàng chưa? Chúng ta bắt đầu thôi. Câu 1: Việt Nam đăng cai SEA Games mấy lần? Nam. Rất nhanh chóng. Câu trả lời của bạn là gì?  
Nam: Hai lần.  
H: Đúng! Làm tốt lắm. Bạn có một điểm. Đây là lần thứ hai. Việt Nam lần đầu tiên đăng cai tổ chức SEA Games 22 vào năm 2003. Câu 2: Linh vật của SEA Games 31 là gì? An.  
An: Sao La  
H: Vâng! Chính xác! Vậy điểm số đang là 1-1. Linh vật Sao La do nghệ nhân Ngô Xuân Khôi thiết kế và được chọn làm linh vật chính thức của SEA Games. Câu 3: Bài hát chủ đề chính thức của SEA Games 31 là gì? An.  
A: Ờ…tôi nghĩ là…hmm.  
H: Tôi xin lỗi, bạn phải trả lời ngay sau khi bạn bấm chuông. Nam.  
N: Bài “For the world of tommorrow”  
H: Không đúng, tôi xin lỗi. Câu trả lời là bài hát “Let’s shine”. Câu 4: SEA Games 31 có bao nhiêu quốc gia tham dự? Nam.  
N: 10  
H: Sai, xin lỗi bạn. Câu trả lời là 11. Bây giờ tỷ số vẫn là 1-1 và còn một câu hỏi nữa. Câu 5: Môn thể thao nào Việt Nam giành được nhiều huy chương vàng nhất? An.  
A: Ơ…hừm…ờ  
H: Nam?  
N: Môn bơi?  
H: Tiếc quá, không đúng rồi. Câu trả lời là đấu vật. Việt Nam đã giành được 17 huy chương vàng.  
  
**3 (trang 46 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the fact files about three sports in SEA Games 31. Which of these pieces of information (a-f) is in all three fact files? (Đọc các hồ sơ dữ liệu về ba môn thể thao trong SEA Games 31. Mẩu thông tin nào sau đây (a-f) có trong cả ba hồ sơ dữ liệu trên?)  
a. The origin of the sport (Nguồn gốc của môn thể thao)  
b. How to score points (Cách ghi điểm)  
c. The benefits of the sport (Lợi ích của môn thể thao)  
d. The required sportswear (Trang phục thể thao bắt buộc)  
e. The sport gear (Dụng cụ thể thao)  
f. Gold medallists in SEA Games 31 (Người đạt huy chương vàng SEA Games 31)  
  
Sepak Takraw is a popular sports game in South East Asia, whose name comes from two languages. *Sepkk* means *kick* in Malay, and *takraw* means *ball* in Thai. The sport is believed to come from a traditional Chinese game.  
Played on a court with a rattan ball, Sepak Takraw is basically a cross between volleyball and football. With three people on each side, players have to keep the ball in play using their feet, chest, head, or knee. Committing a foul will offer a point to the opposing team. The team with 21 points on a set will win that set. The team who wins the first two sets is the winner.  
Sepak Takraw helps develop excellent eye-foot coordination, leg strength and flexibility.  
Thailand won the most gold medals in Sepak Takraw at SEA Games 31.  
  
Karate, the Japanese word for *'empty hand'*, is believed to have begun long ago on Okinawa, an island of Japan.  
In karate, practitioners learn to breathe, move, and stand in a certain way. They are told to breathe out from their bellies and also learn to let out a big shout as they move.  
A white uniform called a *gi* and a coloured belt are required. Practitioners start with a white belt and train hard until they get a black one.  
Karate can provide a number of benefits to those who practice it. In addition to teaching concepts such as respect and discipline, it can help build confidence and self-defence skills.  
SEA Games 31 saw the victory of the Vietnamese karate team with 7 gold medals.  
  
Vovinam, one of the most popular Vietnamese martial arts, was created by Grandmaster Nguyen Loc (1912-1960) in 1936.  
Vovinam involves the use of different body parts such as hands, elbows, legs, and knees. Practitioners also learn to perform with long sticks, swords, knives, and fans.  
Not only does Vovinam help strengthen practitioners’ mind and body but it also encourages a healthy lifestyle. Vovinam is also known for its practicality, as it can be used in a wide range of self-defense situations.  
Vovinam competitions have been held in the regional sports event of South East Asia since 2011.  
At SEA Games 31, Viet Nam ranked first in Vovinam with 6 gold medals.  
**Hướng dẫn dịch:**  
CẦU MÂY  
Cầu mây là một môn thể thao phổ biến ở Đông Nam Á, có tên bắt nguồn từ hai ngôn ngữ. *Sepkk* có nghĩa là *đá* trong tiếng Mã Lai, và *takraw* có nghĩa là *bóng* trong tiếng Thái. Môn thể thao này được cho là bắt nguồn từ một trò chơi truyền thống của Trung Quốc.  
Được chơi trên sân bằng quả cầu mây, cầu mây về cơ bản là sự kết hợp giữa bóng chuyền và bóng đá. Với ba người mỗi bên, người chơi phải giữ bóng bằng chân, ngực, đầu hoặc đầu gối. Phạm lỗi sẽ mang lại một điểm cho đội đối phương. Đội nào được 21 điểm trong 1 trận sẽ thắng trận đó. Đội nào giành chiến thắng hai trận đầu tiên là đội chiến thắng.  
Cầu mây giúp phát triển khả năng phối hợp mắt-chân nhịp nhàng, sức mạnh và sự linh hoạt của chân.  
Thái Lan đã giành nhiều huy chương vàng môn cầu mây nhất tại SEA Games 31.  
KARATE  
Karate, từ tiếng Nhật có nghĩa là *'tay không'*, được cho là đã bắt đầu từ lâu ở Okinawa, một hòn đảo của Nhật Bản.  
Trong môn karate, các học viên học cách thở, di chuyển và đứng theo một cách nhất định. Họ được yêu cầu thở ra từ bụng và cũng học cách hét lớn khi di chuyển.  
Bắt buộc phải có đồng phục màu trắng gọi là *gi* và thắt lưng màu. Các học viên bắt đầu với đai trắng và luyện tập chăm chỉ cho đến khi đạt được đai đen.  
Karate có thể mang lại nhiều lợi ích cho những người luyện tập nó. Ngoài việc dạy các khái niệm như tôn trọng và kỷ luật, nó có thể góp phần xây dựng sự tự tin và kỹ năng tự vệ.  
SEA Games 31 chứng kiến chiến thắng của đội tuyển karate Việt Nam với 7 huy chương vàng.  
VOVINAM – VIỆT VÕ ĐẠO  
Vovinam, một trong những môn võ phổ biến nhất của Việt Nam, được sáng tạo bởi võ sư Nguyễn Lộc (1912-1960) vào năm 1936.  
Vovinam liên quan đến việc sử dụng các bộ phận cơ thể khác nhau như bàn tay, khuỷu tay, chân và đầu gối. Các học viên cũng học cách biểu diễn với gậy dài, kiếm, dao và quạt.  
Vovinam không chỉ giúp rèn luyện thể chất và tinh thần cho người tập mà còn khuyến khích lối sống lành mạnh. Vovinam còn được biết đến với tính ứng dụng, vì nó có thể được sử dụng trong nhiều tình huống tự vệ.  
Các cuộc thi đấu võ Vovinam được tổ chức trong khuôn khổ sự kiện thể thao khu vực Đông Nam Á từ năm 2011.  
Tại SEA Games 31, Việt Nam dẫn đầu môn Vovinam với 6 huy chương vàng.  
**Đáp án:**  
a, c, e  
**Giải thích:**  
a. The origin of the sport (Nguồn gốc của môn thể thao)  
Thông tin:  
Sepak Takraw is a popular sports game in South East Asia, whose name comes from two languages. *Sepkk* means *kick* in Malay, and *takraw* means *ball* in Thai. The sport is believed to come from a traditional Chinese game. (Cầu mây là một môn thể thao phổ biến ở Đông Nam Á, có tên bắt nguồn từ hai ngôn ngữ. *Sepkk* có nghĩa là *đá* trong tiếng Mã Lai, và *takraw* có nghĩa là *bóng* trong tiếng Thái. Môn thể thao này được cho là bắt nguồn từ một trò chơi truyền thống của Trung Quốc.)  
Karate, the Japanese word for *'empty hand'*, is believed to have begun long ago on Okinawa, an island of Japan. (Karate, từ tiếng Nhật có nghĩa là *'tay không'*, được cho là đã bắt đầu từ lâu ở Okinawa, một hòn đảo của Nhật Bản.)  
Vovinam, one of the most popular Vietnamese martial arts, was created by Grandmaster Nguyen Loc (1912-1960) in 1936. (Vovinam, một trong những môn võ phổ biến nhất của Việt Nam, được sáng tạo bởi võ sư Nguyễn Lộc (1912-1960) vào năm 1936.)  
c. The benefits of the sport (Lợi ích của môn thể thao)  
Thông tin:  
Sepak Takraw helps develop excellent eye-foot coordination, leg strength and flexibility. (Cầu mây giúp phát triển khả năng phối hợp mắt-chân nhịp nhàng, sức mạnh và sự linh hoạt của chân.)  
In addition to teaching concepts such as respect and discipline, it can help build confidence and self-defence skills. (Ngoài việc dạy các khái niệm như tôn trọng và kỷ luật, nó có thể góp phần xây dựng sự tự tin và kỹ năng tự vệ.)  
Not only does Vovinam help strengthen practitioners’ mind and body but it also encourages a healthy lifestyle. Vovinam is also known for its practicality, as it can be used in a wide range of self-defense situations. (Vovinam không chỉ giúp rèn luyện thể chất và tinh thần cho người tập mà còn khuyến khích lối sống lành mạnh. Vovinam còn được biết đến với tính ứng dụng, vì nó có thể được sử dụng trong nhiều tình huống tự vệ.)  
e. The sport gear (Dụng cụ thể thao)  
Thông tin:  
Played on a court with a rattan ball, Sepak Takraw is basically a cross between volleyball and football. (Được chơi trên sân bằng quả cầu mây, cầu mây về cơ bản là sự kết hợp giữa bóng chuyền và bóng đá.)  
A white uniform called a *gi* and a coloured belt are required. Practitioners start with a white belt and train hard until they get a black one. (Bắt buộc phải có đồng phục màu trắng gọi là *gi* và thắt lưng màu. Các học viên bắt đầu với đai trắng và luyện tập chăm chỉ cho đến khi đạt được đai đen.)  
Practitioners also learn to perform with long sticks, swords, knives, and fans. (Các học viên cũng học cách biểu diễn với gậy dài, kiếm, dao và quạt.)  
  
**4 (trang 46 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: INTERNET RESEARCH Find out about a sporting event in Viet Nam. Use the list in exercise 3 to help you. Present the information as a fact file. (Tìm hiểu về 1 sự kiện thể thao tại Việt Nam. Sử dụng danh sách ở bài tập 3 để giúp bạn. Trình bày thông tin theo dạng 1 hồ sơ dữ liệu.)  
(Học sinh tự thực hành)  
**Review Unit 3 trang 47**  
**Reading (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**:  
**1 (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read extracts 1 and 2 below, which have missing sentences. Try to predict what each missing sentence is about. Then look at A-D and choose the sentences that are closest to your prediction. (Đọc đoạn trích 1 và 2 dưới đây, trong đó có những câu còn thiếu. Cố gắng đoán xem mỗi câu còn thiếu nói về điều gì. Sau đó nhìn vào A-D và chọn những câu gần với dự đoán của bạn nhất.)  
1. Be careful when you choose a leisure activity because some activities take up a lot of time or effort.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Find out what an activity needs before you begin, and you won't have wasted your time.  
2. If you think you have hurt yourself while exercising, stop immediately.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. As a result, they end up with worse injuries, so it takes them much longer to get better.  
A. This is important if a doctor has told you to rest.  
B. This means that you may become discouraged and give up because it is too demanding.  
C. Too many people try to continue, despite the pain.  
D. Then they find that it doesn’t interest them as much as they thought it would.  
**Đáp án:**  
1. B 2. C  
**Hướng dẫn dịch:**  
1. Hãy cẩn thận khi bạn chọn một hoạt động giải trí vì một số hoạt động chiếm nhiều thời gian hoặc công sức.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Tìm hiểu xem một hoạt động cần những gì trước khi bạn bắt đầu và bạn sẽ không lãng phí thời gian của mình.  
2. Nếu bạn nghĩ rằng bạn đã bị thương khi tập thể dục, hãy dừng lại ngay lập tức.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Kết quả là họ bị thương nặng hơn, vì vậy họ phải mất nhiều thời gian hơn để hồi phục.  
A. Điều này rất quan trọng nếu bác sĩ yêu cầu bạn nghỉ ngơi.  
B. Điều này có nghĩa là bạn có thể nản lòng và bỏ cuộc vì nó quá khắt khe.  
C. Quá nhiều người cố tiếp tục, bất chấp nỗi đau.  
D. Sau đó, họ thấy rằng nó không khiến họ quan tâm nhiều như họ nghĩ.  
**2 (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the text. Five sentences have been removed. Choose the correct sentences (A-G) to fill the gaps (1-5). There are two extra sentences. (Đọc văn bản. Năm câu đã bị loại bỏ. Chọn câu đúng (A-G) để điền vào chỗ trống (1-5). Có hai câu thừa.)  
Hobbies and leisure activities are an ideal way to destress, meet people and develop your creativity. But if you don't have a lot of spare time, it can be a challenge to find one that suits your tastes and fits into your busy life. Of course, some readers ask why they should take up a hobby at all. (1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ They don’t realise that being more active and doing something really enjoyable can improve their energy levels and their mood.  
One strategy for finding the right leisure activity is to think about what you enjoyed when you were a young child. (2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Now here's your chance to try again. Perhaps you wish you could spend time exploring on your bicycle again, or wonder why you stopped drawing cartoons. Think about going back to similar activities.  
Another approach is to think about the hobbies your friends have taken up. (3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Training together will give both of you a boost in motivation. Or if you see a friend's paintings and you fancy doing some painting as well, give it a try. Something to keep in mind is that an activity may not interest you after you've tried it. (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ So don’t beg your parents to pay for a lot of equipment or a whole year’s lessons right away.  
Begin slowly, borrow what you need, and see if the activity is really right for you. If you still enjoy an activity after a few weeks of starting it, it might be the right hobby for you. (5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ And if you complete it, perhaps you can ask for some equipment for your next birthday present.  
A. Most people try activities they think they will be good at.  
B. Actually, lots of people give hobbies up within a couple of months of starting them.  
C. If you are interested when a classmate talks about her martial arts class, ask if you can join her.  
D. Only then is the time to pay for the full course.  
E. Parents may also have good ideas for activities too.  
F. After an exhausting day at school, all they want to do is sit in front of the TV or go online.  
G. Do you regret giving up those music lessons when you were ten?  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. F  
  
  
2. G  
  
  
3. C  
  
  
4. B  
  
  
5. D  
  
  
  
  
**Hướng dẫn dịch:**  
Sở thích và các hoạt động giải trí là một cách lý tưởng để giải tỏa căng thẳng, gặp gỡ mọi người và phát triển khả năng sáng tạo của bạn. Nhưng nếu bạn không có nhiều thời gian rảnh rỗi, thì việc tìm một thứ phù hợp với sở thích và phù hợp với cuộc sống bận rộn của bạn có thể là một thách thức. Tất nhiên, một số độc giả hỏi tại sao họ nên theo đuổi một sở thích nào đó. Sau một ngày học mệt mỏi ở trường, tất cả những gì họ muốn làm là ngồi trước TV hoặc lên mạng. Họ không nhận ra rằng năng động hơn và làm điều gì đó thực sự thú vị có thể cải thiện mức năng lượng và tâm trạng của họ.  
Một chiến lược để tìm ra hoạt động giải trí phù hợp là nghĩ về những gì bạn thích khi còn nhỏ. Bạn có hối hận vì đã từ bỏ những bài học âm nhạc khi bạn mười tuổi không? Bây giờ đây là cơ hội để bạn thử lại. Có lẽ bạn ước mình có thể dành thời gian khám phá lại trên chiếc xe đạp của mình hoặc tự hỏi tại sao mình lại ngừng vẽ hoạt hình. Hãy suy nghĩ về việc quay lại các hoạt động tương tự.  
Một cách tiếp cận khác là nghĩ về những sở thích mà bạn bè của bạn đã theo đuổi. Nếu bạn quan tâm khi một người bạn cùng lớp nói về lớp võ thuật của cô ấy, hãy hỏi xem bạn có thể tham gia cùng cô ấy không. Tập luyện cùng nhau sẽ giúp cả hai bạn có thêm động lực. Hoặc nếu bạn nhìn thấy những bức tranh của một người bạn và bạn cũng thích vẽ tranh, hãy thử xem. Một điều cần lưu ý là một hoạt động có thể không khiến bạn hứng thú sau khi bạn đã thử nó. Trên thực tế, rất nhiều người từ bỏ sở thích trong vòng vài tháng kể từ khi bắt đầu. Vì vậy, đừng cầu xin cha mẹ của bạn chi tiền cho rất nhiều thiết bị hoặc toàn bộ bài học cả năm ngay lập tức.  
Hãy bắt đầu từ từ, mượn những thứ bạn cần và xem hoạt động đó có thực sự phù hợp với bạn không. Nếu bạn vẫn thích một hoạt động nào đó sau vài tuần bắt đầu, thì đó có thể là sở thích phù hợp với bạn. Chỉ sau đó mới là thời gian để trả tiền cho toàn bộ khóa học. Và nếu bạn hoàn thành nó, có lẽ bạn có thể yêu cầu một số thiết bị làm quà sinh nhật lần tới của mình.  
A. Hầu hết mọi người đều thử các hoạt động mà họ nghĩ rằng họ sẽ giỏi.  
B. Trên thực tế, nhiều người từ bỏ sở thích trong vòng vài tháng kể từ khi bắt đầu.  
C. Nếu bạn quan tâm khi một người bạn cùng lớp nói về lớp võ thuật của cô ấy, hãy hỏi xem bạn có thể tham gia cùng cô ấy không.  
D. Chỉ sau đó mới là thời gian để trả tiền cho toàn bộ khóa học.  
E. Phụ huynh cũng có thể có những ý tưởng hay cho các hoạt động.  
F. Sau một ngày học mệt mỏi ở trường, tất cả những gì họ muốn làm là ngồi trước TV hoặc lên mạng.  
G. Bạn có hối hận vì đã từ bỏ những bài học âm nhạc khi bạn mười tuổi không?  
  
**Listening (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**:  
**3 (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: You will hear four people talking about body-related subjects. You will hear the audio twice. Match sentences A-E with speakers 1-4. There is one extra sentence. (Bạn sẽ nghe bốn người nói về các chủ đề liên quan đến cơ thể. Bạn sẽ nghe đoạn băng hai lần. Ghép câu A-E với người nói từ 1-4. Có một câu thừa.)  
A. This speaker talks about the result of a past situation. (Diễn giả này nói về kết quả của 1 tình huống trong quá khứ.)  
B. This speaker wants to advertise a solution to a problem. (Diễn giả này muốn quảng cáo 1 giải pháp cho 1 vấn đề)  
C. This speaker asks for advice about a problem. (Diễn giả này yêu cầu lời khuyên về vấn đề)  
D. This speaker gives instructions to a group. (Diễn giả này đưa rachỉ dẫn cho 1 nhóm )  
E. This speaker predicts the future results of a problem. (Diễn giả này dự đoán hậu quả tương lai của 1 vấn đề)  
Audio 1.40  
**Đáp án:**  
  
  
  
  
1. D  
  
  
2. B  
  
  
3. A  
  
  
4. E  
  
  
  
  
**Nội dung bài nghe:**  
Speaker 1: All right, everyone, lift your arms up above your head and try to touch the ceiling. Excellent! If you reach high enough, you’ll feel the muscles of your back. OK, great ... now keep your arms where they are and move sideways from the waist. Can you feel the muscles in your left side? Right. Now hold … hold … hold … and slowly straighten up. Wonderful! Wait for a moment, then go to the other side …  
Speaker 2: Have you been trying to lose weight forever? Have you done diet after diet, and not got the results you want? Well, Nutrachum has the answer! The Nutrachum Diet Plan lets you eat what you want, when you want, all meals included. And we back it up with our money-back guarantee! Just call the number on your TV screen to get it for the amazing price of …  
Speaker 3: Everyone says that you are only as old as you feel inside, but I wish my body knew that! When you’re younger you don’t think about the things you’ve done to yourself. I injured my back in a skiing accident in my 30s, and I just decided to ignore it because it didn’t hurt that badly. Well, now in my 70s, I’m really paying for it. I have to do special exercises every day, and I have to think twice before I bend over. It’s a pain – literally.  
Speaker 4: Yes, it’s true that being overweight or obese has become more and more of an issue – but it’s not just the weight itself that’s the problem. If you think about it, you’ll realise that carrying a lot of extra weight around is going to affect the rest of your body. Back pain, knee and ankle problems … the list goes on. I’m afraid that if we continue like this, in 25 years we will have created one of the unhealthiest societies in history.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Diễn giả 1: Được rồi, mọi người, hãy giơ tay lên trên đầu và cố gắng chạm vào trần nhà. Xuất sắc! Nếu vươn đủ cao, bạn sẽ cảm nhận được các cơ ở lưng. OK, tốt lắm ... bây giờ hãy giữ nguyên cánh tay và nghiêng sang một bên từ thắt lưng. Bạn có thể cảm nhận được các cơ ở phía bên trái của bạn? Đúng rồi. Bây giờ giữ... giữ... giữ... và từ từ đứng thẳng lên. Tuyệt vời! Đợi một lúc, rồi nghiêng sang phía bên kia…  
Diễn giả 2: Bạn đang cố gắng giảm cân vĩnh viễn? Bạn đã thực hiện hết chế độ ăn kiêng này đến chế độ ăn kiêng khác nhưng không đạt được kết quả như mong muốn? Chà, Nutrachum có câu trả lời! Kế hoạch ăn kiêng Nutrachum cho phép bạn ăn những gì bạn muốn, khi bạn muốn, đầy đủ tất cả các bữa. Chúng tôi bảo hành nếu trả hàng hoàn lại tiền! Chỉ cần gọi số trên màn hình TV của bạn để có được nó với mức giá tuyệt vời …  
Diễn giả 3: Mọi người nói rằng bạn chỉ già đi về tâm hồn, nhưng tôi ước cơ thể mình biết điều đó! Khi bạn còn trẻ, bạn không nghĩ về những điều bạn đã đối xử với chính mình. Tôi bị thương ở lưng trong một tai nạn trượt tuyết ở độ tuổi 30, và tôi quyết định phớt lờ đi vì nó không đau lắm. Chà, bây giờ ở tuổi 70, tôi thực sự đang trả giá cho nó. Tôi phải thực hiện các bài tập đặc biệt mỗi ngày, và phải suy nghĩ kỹ trước khi cúi xuống. Nó đau đớn – theo đúng nghĩa đen.  
Diễn giả 4: Vâng, đúng là thừa cân hoặc béo phì ngày càng trở thành một vấn nạn – nhưng vấn đề không chỉ nằm ở bản thân cân nặng mà là nằm ở vấn nạn. Nếu bạn suy nghĩ về điều đó, bạn sẽ nhận ra rằng thừa tăng cân sẽ ảnh hưởng đến phần còn lại của cơ thể bạn. Đau lưng, các vấn đề về đầu gối và mắt cá chân… vân vân. Tôi e rằng nếu chúng ta tiếp tục như thế này, trong 25 năm nữa, chúng ta sẽ tạo ra một trong những xã hội không lành mạnh nhất trong lịch sử.  
  
**Speaking (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Work in pairs. You and a friend want to go cycling this weekend, but where? You have two options A and B to choose from. Agree on the one which you consider more appropriate, and explain why you reject the other one. (Làm việc theo cặp. Bạn và một người bạn muốn đi xe đạp vào cuối tuần này, nhưng ở đâu? Bạn có hai phương án A và B để lựa chọn. Đồng tình với một lựa chọn mà bạn cho là phù hợp hơn và giải thích lý do tại sao bạn từ chối lựa chọn kia.)  
  
**Gợi ý:**  
Friend: Hey, I was thinking of going for a bike ride this weekend. Do you want to come along?  
You: Sure! That sounds like a great idea. Do you have any place in mind?  
Friend: Well, I was thinking of either going for a bike ride in the park or on the mountain. Which one do you prefer?  
You: I think going for a bike ride in the park would be better.  
Friend: Why do you say that?  
You: Well, for one thing, it's a lot easier and more relaxing. We won't have to worry about navigating tricky terrain or going up steep hills. Plus, we can enjoy the scenery and maybe even have a picnic or something.  
Friend: That's true. But I was kind of hoping for a bit more of a challenge. Going for a bike ride on the mountain would be a bit more adventurous.  
You: I see what you mean, but I think it might be a bit too difficult for us. We're not exactly experienced mountain bikers, and we don't want to end up getting hurt. Plus, it might not be as enjoyable if we're struggling the whole time.  
Friend: I guess you're right. Let's go for a bike ride in the park then. We can always try mountain biking another time when we're more prepared.  
You: Exactly! It's always better to be safe than sorry. I think we'll have a great time in the park.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Bạn của bạn: Này, tôi đã nghĩ đến việc đi xe đạp vào cuối tuần này. Bạn có muốn đi cùng?  
Bạn: Có chứ! Có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời đấy. Bạn nghĩ ra nơi nào chưa?  
Bạn của bạn: Chà, tôi đang nghĩ đến việc đi xe đạp trong công viên hoặc trên núi. Bạn thích cái nào hơn?  
Bạn: Tôi nghĩ đi xe đạp trong công viên sẽ tốt hơn.  
Bạn của bạn: Sao bạn lại nói thế?  
Bạn: Chà, trước hết, nó dễ dàng và thư thái hơn rất nhiều. Chúng tôi sẽ không phải lo lắng về việc điều hướng địa hình khó khăn hoặc đi lên những ngọn đồi dốc. Ngoài ra, chúng ta có thể thưởng thức phong cảnh và thậm chí có thể đi dã ngoại hay gì đó.  
Bạn của bạn: Đúng vậy. Nhưng tôi đã hy vọng có thêm một chút thử thách. Đi xe đạp trên núi sẽ mạo hiểm hơn một chút.  
Bạn: Tôi hiểu ý của bạn, nhưng tôi nghĩ nó có thể hơi quá sức đối với chúng ta. Chúng ta không phải là những người đi xe đạp địa hình có kinh nghiệm và chúng ta không muốn bị thương. Ngoài ra, sẽ không thú vị bằng nếu chúng ta cứ luôn phải vật lộn với nó.  
Bạn của bạn: Tôi nghĩ bạn nói đúng. Vậy thì chúng ta hãy đi xe đạp trong công viên. Chúng ta luôn có thể thử đi xe đạp leo núi vào lúc khác khi đã chuẩn bị kỹ càng hơn.  
Bạn: Chính xác! An toàn lúc nào cũng tốt hơn là hối tiếc. Tôi nghĩ chúng ta sẽ có một khoảng thời gian tuyệt vời trong công viên.  
  
**Writing (trang 47 Tiếng Anh 11 Friends Global)**: Read the task below and write an opinion essay (150-180 words). (Đọc đề bài dưới đây và viết một bài luận (150-180 từ.)  
Many people believe that teenagers spend too much time on social media. Write an essay in which you give your own opinion about this issue and propose solutions to it. (Nhiều người cho rằng thanh thiếu niên dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội. Viết một bài luận trong đó bạn đưa ra ý kiến của riêng bạn về vấn đề này và đề xuất giải pháp cho nó.)  
**Gợi ý:**  
In recent years, social media has become an integral part of our daily lives. While it can be a great tool for communication and staying connected with friends and family, there is a growing concern that teenagers spend too much time on social media. In my opinion, this is true to some extent.  
It's important to note that not all social media usage is harmful. In fact, it can be a great way for teenagers to express themselves, share their experiences, and connect with others who have similar interests. However, excessive usage can lead to negative consequences such as a decrease in productivity, sleep deprivation, and even mental health issues like anxiety and depression.  
One possible solution to this issue is to encourage teenagers to limit their social media usage. Parents can help by setting reasonable limits on screen time and promoting alternative activities like sports, hobbies, and spending time with friends in person. Schools can also play a role by educating students on the potential dangers of excessive social media usage and promoting healthy habits.  
In conclusion, while social media can have many benefits, it's important to be mindful of the negative consequences of excessive usage. By promoting healthy habits and alternative activities, we can help teenagers strike a balance between social media usage and other important aspects of their lives.  
**Hướng dẫn dịch:**  
Trong những năm gần đây, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Trong khi nó có thể là một công cụ tuyệt vời để liên lạc và duy trì kết nối với bạn bè và gia đình, nhưng ngày càng có nhiều lo ngại rằng thanh thiếu niên dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội. Theo tôi, điều này đúng ở một mức độ nào đó.  
Điều quan trọng cần lưu ý là không phải tất cả việc sử dụng mạng xã hội đều có hại. Trên thực tế, đây có thể là một cách tuyệt vời để thanh thiếu niên thể hiện bản thân, chia sẻ kinh nghiệm và kết nối với những người khác có cùng sở thích. Tuy nhiên, việc sử dụng quá mức có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực như giảm năng suất, thiếu ngủ và thậm chí là các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo lắng và suy nhược.  
Một giải pháp khả thi cho vấn đề này là khuyến khích thanh thiếu niên hạn chế sử dụng mạng xã hội. Cha mẹ có thể giúp đỡ bằng cách đặt ra các giới hạn hợp lý về thời gian sử dụng thiết bị và khuyến khích các hoạt động thay thế như thể thao, sở thích và dành thời gian gặp mặt trực tiếp bạn bè. Trường học cũng có thể góp phần giáo dục học sinh về những nguy cơ tiềm ẩn của việc sử dụng mạng xã hội quá mức và thúc đẩy các thói quen lành mạnh.  
Tóm lại, trong khi phương tiện truyền thông xã hội có thể có nhiều lợi ích, điều quan trọng là phải lưu ý đến những hậu quả tiêu cực của việc sử dụng quá mức. Bằng cách thúc đẩy các thói quen lành mạnh và các hoạt động thay thế, chúng ta có thể giúp thanh thiếu niên đạt được sự cân bằng giữa việc sử dụng mạng xã hội và các khía cạnh quan trọng khác trong cuộc sống của họ.  
**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