**LESSON PLAN**

**DEALING WITH SLEEPLESSNESS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Slide** | **Aims** | **Teacher** | | | **Students** | |
| **Action** | **Suggestions** | **Timing** | **Performance** | **Timing** |
| **Introduction (7 minutes)** | To let students get to know each other and their teacher | Teacher:  - Reveal some personal information. - Ask all students to introduce themselves based on the information on the slide | *Welcome class! My name is... I’m … years old and I’m your teacher for this class. Now I would like you guys to take turn and introduce yourselves using the following information.  Name: Age: Job:*  *Address: Hobby:*  What do you do to stay healthy?  I try to eat healthy food and do regular exercises... *Also*, I think it's very important to develop a healthy lifestyle and stick to it... *For example*, I try to avoid eating **junk food**.  How many hours do u usually sleep at night  I spend 7 hours everyday sleeping to help my body relax and recharge energy ( hổi phục) . I need to burn the midnight oil ( làm việc chăm chỉ )= work my ass off to meet the deadline.  What time do you go to bed  It depends . I would go to bed earlier to protect my health.  Do you think sleep is important  A nerve-racking day : ngày mệt mỏi  Overloaded : quá tải  How to have a good feel .  A moderate timable is the key factor which helps you sleep ypu. Initially, going to bed in a fixed time is preferable for a good reflection.Moreover, reasonalbe diét like staying away from big meals at night and avoiding heavy ,rich fooods before bed are the best choices for a nice sleep. | **40 seconds** | Introduce yourself using the following information.  Name:  Age: Job:  Address:  Hobby: | **1 minute/student** |
| To introduce the lesson | - Teacher introduces the lesson | *The topic for the discussion today is:* **Dealing with sleeplessness** *and I hope after today’s lesson you will be able to express your ideas related to the topic fluently.* | **20 seconds** |  |  |
| **Class rule (30 seconds)** | To let students understand the class rules | - Teacher reads three rules and makes sure the students understand all those rules. | *Before starting today's lesson, here are three rules I want you guys to follow:  - Use English only - Practice speaking about a topic under the guidance of the teacher - Don’t do personal things in the class* | **30 seconds** | Listen and follow the class rules |  |
| **Teacher - Student (16 minutes)** | To let students review the previous lesson and express their ideas about the topic with their teacher. | **Question 1:** Teacher explains the game, extends to the students some sentences using these words. | Vocabulary game: In **30** seconds, list as many words related to the topic: “**Sleeplessness is the condition of not being to sleep**” as possible. Who gets the most correct words will be the winner. Your words must be different from others.  **Suggestion:**  **Insomnia** /ɪnˈsɒm.ni.ə/  **the**[**condition**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/condition)**of being**[**unable**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/unable)**to**[**sleep**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/sleep)**, over a**[**period**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/period)**of**[**time**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/time)**:**  **Nightmare a very**[**upsetting**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/upsetting)**or**[**frightening**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/frightening)[**dream**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/dream)**:**  *a*[*terrifying*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/terrifying)*nightmare*   * **Daydream**   **a**[**series**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/series)**of**[**pleasant**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/pleasant)[**thoughts**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/thought)**about something you would**[**prefer**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/prefer)**to be doing or something you would like to**[**achieve**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/achieve)**in the**[**future**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/future)**:**  *He never*[*paid*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/paid)[*attention*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/attention)*in*[*class*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/class)*and*[*seemed*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/seem)*to be****in a***[*permanent*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/permanent)*daydream.*   * **Nap**   **C1** [[ C ]](https://dictionary.cambridge.org/vi/help/codes.html) **a**[**short**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/short)[**sleep**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/sleep)**,**[**especially**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/especially)**during the**[**day**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/day)**:**  *Grandpa usually****has/***[***takes***](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/take)***a****nap after*[*lunch*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/lunch)*.*   * **Yawn**   **to**[**open**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/open)**the**[**mouth**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/mouth)[**wide**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/wide)**and take a lot of**[**air**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/air)**into the**[**lungs**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/lung)**and**[**slowly**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/slow)[**send**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/send)**it out, usually when**[**tired**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/tired)**or**[**bored**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/bored)**:**  *I can't*[*stop*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/stop)*yawning - I must be*[*tired*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/tired)*.*   * **Snore**   **to**[**breathe**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/breathe)**in a very**[**noisy**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/noise)**way while you are**[**sleeping**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/sleeping)**:**  *Sometimes my*[*husband*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/husband)*snores so*[*loudly*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/loud)*, it*[*keeps*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/keeps)*me*[*awake*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/awake)*at*[*night*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/night)*.*  *Do you*[*know*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/know)*any*[*cures*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/cure)*for snoring*   * **Drowsy**   **being in a**[**state**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/state)**between**[**sleeping**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/sleeping)**and being**[**awake**](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/awake)**:**  *The*[*room*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/room)*is so*[*warm*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/warm)*it's making me*[*feel*](https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/feel)*drowsy.* | **1 minute** | List words and phrases | **1 minute/student** |
| **Question 2:**  Teacher explains the given question(s) to the students  Teacher can cut in politely students if they go off the topic. | **What are you like if you don’t get enough sleep? Talk about a specific nightmare that made you awake all night.**  => If students do not have any experiences in the situation, the teacher can give some suggestions:   * **You will be in a bad mood. It will affect your driving and work.** * **People without sleep would die faster than people without food.** * **You will not have enough energy to focus on your work.** * **I have died a thousand times, in hundred violent ways in nightmares from my childhood. I have been murdered by a dozen people with a variety of weapons from axes to saws.** **Dying in my dreams is a painful experience…** | **1 minute** | Students apply the vocabulary, structures they have learned to answer the question(s)  (from 3 to 5 sentences) | **1 minute/student** |
| Teacher corrects students’ mistakes. | You will correct mistakes (grammar, vocabulary, pronunciation) which are related to the topic. | **2 minutes** | Listen and take note of teacher’s comments. |  |
| **Student - Student (21 minutes)** | To let students express their ideas related to the topic | **Question 3**: Teacher:  - Let students work in pairs  - Stop students politely when they speak more than the allowed amount of time. - Give suggestions if necessary (write in chat box). | *Ok let's start with question 3: you guys will work in pairs. Discuss the following questions with your partner:* **Do you feel that sleeping is a waste of time? What would you do if you couldn’t sleep at night?** => If students do not have any experiences in the situation, the teacher can give them some suggestions:   * **If you do not sleep, the side effects may be, grouchiness, loss of senses, grogginess, mind confusion, and many others** * **Sleep is good. I hate waking up early at times!** * **Your body and brain need to rest** * **Have a coke and try to stay awake all day** * **Skip coffee and chocolate** | **45 seconds** | Have a short conversation with a partner. | **1 minute 30 seconds /student** |
| - Correct the most common mistakes |  | **45 seconds** | Listen and take note of teacher’s comments. |  |
| **Question 4:** Role-play: students will apply the knowledge they have learned and act in the context. Teacher:  - Explain the situation. - Let students practice with their partner/classmate. - Give suggestions if necessary - Correct the most common mistakes | *In the last question, you guys will also work in pairs. Let’s choose one role and act it out with your partner in 3 minutes.* - Read the situation for students   * **Be organized** * **Get rid of your work when you’re home** * **Eat healthy** * **Skip caffeine and nicotine** * **Do not have a heavy dinner** * **Avoid late meals** | **1 minute 30 seconds** | Do the requirements of the lesson.  Listen and take note of the teacher’s comments | **1 minute 30 seconds /student** |
| **Wrap-up**  **(30 seconds)** | Put things together | Let students have an overview of the aspects related to the topic they have discussed. | *So, in today’s lesson, we have discussed …*  *- Finally, I kindly request you guys to open the Outline and click on the link on page 5 to practice more at home.*  *Link:*  [*https://lmsvo.topicanative.edu.vn/activities/lesson/by-resource/59b0053b1ce6852530ab615e/*](https://lmsvo.topicanative.edu.vn/activities/lesson/by-resource/59b0053b1ce6852530ab615e/)  It is estimated that the average man or woman needs between seven-and-a-half and eight hours' sleep a night. *Người ta ước tính rằng đàn ông hoặc phụ nữ bình thường cần khoảng bảy tiếng rưỡi đến tám tiếng ngủ mỗi đêm.*  Some can manage on a lot less. *Một số người vẫn xoay sở tốt với việc ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn số liệu trên.*  Baroness Thatcher, for example, was reported to be able to get by on four hours' sleep a night when she was Prime Minister of Britain.  *Ví dụ như bà Baroness Thatcher được xem là có thể sống tốt vởi bốn tiếng ngủ một đêm khi bà là Bộ trưởng Anh.*  Dr Jill Wilkinson, senior lecturer in psychology at Surrey University and co-author of 'Psychology in Counselling and Therapeutic Practice', states that healthy individuals sleeping less than five hours or even as little as two hours in every 24 hours are rare, but represent a sizeable minority. *Tiến sỹ Jill Wilkinson, giảng viên kỳ cựu về tâm lý học tại đại học Surrey và đồng tác giả cuốn “Tâm lý học trong Cố vấn và Hành nghề điều trị”, cho biết những người khỏe mạnh ngủ ít hơn năm giờ hay thậm chí là hai giờ trong 24 giờ là rất hiếm, nhưng lại đại diện cho một thiểu số khá lớn.*  The latest beliefs are that the main purposes of sleep are to enable the body to rest and replenish, allowing time for repairs to take place and for tissue to be regenerated. *Những quan niệm mới nhất đó là mục đích chính của việc ngủ giúp thân thể nghỉ ngơi và cung cấp thêm năng lượng, tạo thời gian cho những sửa chữa diễn ra và mô tế bào được tái tạo.*  One supporting piece of evidence for this rest-and-repair theory is that production of the growth hormone somatotropin, which helps tissue to regenerate, peaks while we are asleep.*Một dẫn chứng ủng hộ thuyết nghỉ ngơi và sửa chữa này đó là sự sản sinh ra hoocmon sinh trưởng somatotropin, giúp mô tế bào tái sinh, tăng lên khi ta đang ngủ.*  Lack of sleep, however, can compromise the immune system, muddle thinking, cause depression, promote anxiety and encourage irritability. *Tuy nhiên, việc thiếu ngủ có thể làm tổn thương hệ miễn dịch, làm mụ mẫm suy nghĩ, gây ra trầm cảm, làm tăng sự lo lắng và kích thích tính cáu gắt.*  Researchers in San Diego deprived a group of men of sleep between 5am and 1am on just one night, and found that levels of their bodies' natural defences against viral infections had fallen significantly when measured the following morning.*Các nhà nghiên cứu ở San Diego đã giảm giờ ngủ của một nhóm đàn ông giữa 5am và 1am trong một đêm, và họ phát hiện ra rằng mức độ phòng vệ tự nhiên của cơ thể họ chống lại lây nhiễm virut giảm đáng kể khi được đo lại vào sáng hôm sau.*  'Sleep is essential for our physical and emotional well-being and there are few aspects of daily living that are not disrupted by the lack of it', says Professor William Regelson of Virginia University, a specialist in insomnia.  *Giáo sư William Regelson của Đại học Virginia, chuyên gia về chứng mất ngủ nói: “Ngủ là thiết yếu cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta và có rất ít những khía cạnh trong cuộc sống hàng ngày mà không bị gián đoạn bởi việc mất ngủ.*  'Because it can seriously undermine the functioning of the immune system, sufferers are vulnerable to infection.*“Bởi lẽ nó có thể làm suy yếu nghiêm trọng chức năng của hệ miễn dịch mà người bị bệnh thường dễ bị lây nhiễm.*  ' For many people, lack of sleep is rarely a matter of choice. *‘Đối với nhiều người, mất ngủ hiếm khi được xem là một vấn đề nghiêm trọng.*  Some have problems getting to sleep, others with staying asleep until the morning. *Một số người gặp khó khăn khi bắt đầu ngủ, số khác lại ngủ cho đến sáng.*  Despite popular belief that sleep is one long event, research shows that, in an average night, there are five stages of sleep and four cycles, during which the sequence of stages is repeated.*Mặc dù theo quan niệm chung thì ngủ là một chu trình dài, nghiên cứu lại cho thấy rằng, trong một đêm bình thường, có năm giai đoạn của giấc ngủ và bốn chu kỳ, trong đó trình tự các giai đoạn được lặp lại.*  In the first light phase, the heart rate and blood pressure go down and the muscles relax. *Trong giai đoạn ánh sáng đầu tiên, nhịp tim và huyết áp giảm xuống, các cơ thư giãn.*  In the next two stages, sleep gets progressively deeper.*Trong hai giai đoạn tiếp theo, giấc ngủ trở nên sâu hơn*.  In stage four, usually reached after an hour, the slumber is so deep that, if awoken, the sleeper would be confused and disorientated. *Ở giai đoạn thứ tư, thường sẽ đạt tới sau một giờ, giấc ngủ sâu đến mức mà, nếu được đánh thức, người ngủ sẽ bị bối rối và mất phương hướng.*  It is in this phase that sleep-walking can occur, with an average episode lasting no more than 15 minutes. *Chính ở giai đoạn này mà việc mộng du có thể xảy ra, với một mức tập trung bình quân kéo dài không hơn 15 phút.*  In the fifth stage, the rapid eye movement (REM) stage, the heartbeat quickly gets back to normal levels, brain activity accelerates to daytime heights and above and the eyes move constantly beneath closed lids as if the sleeper is looking at something.*Ở giai đoạn thứ năm, giai đoạn chuyển động nhanh của mắt (REM), nhịp tim nhanh chóng trở về mức bình thường, hoạt động của não tăng lên tới mức ban ngày và mắt chuyển động liên tục bên dưới mi mắt như thể người ngủ đang nhìn vào thứ gì đó.*  During this stage, the body is almost paralysed. *Trong suốt giai đoạn này, cơ thể gần như bị tê liệt.*  This REM phase is also the time when we dream. *Giai đoạn REM này cũng là lúc mà chúng ta nằm mơ.*  Sleeping patterns change with age, which is why many people over 60 develop insomnia.*Dấu hiệu khi ngủ thay đổi theo độ tuổi, đó là lý do tại sao nhiều người trên 60 tuổi bắt đầu mất ngủ.*  In America, that age group consumes almost half the sleep medication on the market.*Ở Mỹ, nhóm tuổi đó tiêu thụ gần một nửa lượng thuốc ngủ trên thị trường.*  One theory for the age-related change is that it is due to hormonal changes.*Một thuyết cho sự thay đổi liên quan đến tuổi tác đó là do sự thay đổi hoocmon.*  The temperature General Training: Reading and Writing rise occurs at daybreak in the young, but at three or four in the morning in the elderly.*Nhiệt độ Đào tạo chung: Độ tăng đọc và viết diễn ra vào ban ngày khi ta còn trẻ, nhưng sẽ vào lúc 3 hoặc 4 giờ sáng khi ta về già.*  Age aside, it is estimated that roughly one in three people suffer some kind of sleep disturbance.*Ngoài độ tuổi, người ta ước tính rằng khoảng một phần ba số người bị rối loạn khi ngủ.*    Causes can be anything from pregnancy and stress to alcohol and heart disease.*Nguyên nhân có thể là bất cứ điều gì từ việc mang thai và việc căng thẳng liên quan đến rượu và bệnh tim.*  Smoking is a known handicap to sleep, with one survey showing that ex-smokers got to sleep in 18 minutes rather than their earlier average of 52 minutes.*Hút thuốc là một bất lợi cho việc ngủ, một khảo sát cho thấy những người hút thuốc đã phải ngủ 18 phút thay vì 52 phút trước đó của họ.*  Apart from self-help therapy such as regular exercise, there are psychological treatments, including relaxation training and therapy aimed at getting rid of pre-sleep worries and anxieties. *Ngoài liệu pháp tự điều trị như tập thể dục thường xuyên, vẫn còn có những phương pháp điều trị tâm lý khác, bao gồm luyện tập thư giãn và liệu pháp nhằm loại bỏ những lo lắng trước khi ngủ.*  There is also sleep reduction therapy, where the aim is to improve sleep quality by strictly regulating the time people go to bed and when they get up.*Cũng có những liệu pháp điều trị mất ngủ, nơi mà mục đích hướng tới cải thiện chất lượng giấc ngủ bằng cách điều chỉnh chặt chẽ thời gian mọi người đi ngủ và thời gian thức dậy.*  Medication is regarded by many as a last resort and often takes the form of sleeping pills, normally benzodiazepines, which are minor tranquillisers. *Thuốc được xem như là phương sách cuối cùng và thường có dạng thuốc ngủ, thường là các thuốc benzodiazepine, là thuốc an thần nhẹ.*  Professor Regelson advocates the use of melatonin for treating sleep disorders. *Giáo sư Regelson ủng hộ việc sử dụng melatonin cho việc điều trị rối loạn giấc ngủ.*  Melatonin is a naturally secreted hormone, located in the pineal gland deep inside the brain. *Melatonin là một hoocmon được tiết ra tự nhiên, nằm ở tuyến tùng tận sâu bên trong não.*  The main function of the hormone is to control the body's biological clock, so we know when to sleep and when to wake.*Chức năng chính của hoocmon là kiểm soát đồng hồ sinh học của cơ thể, vì thế mà chúng ta biết khi nào ngủ và khi nào thức dậy.*  The gland detects light reaching it through the eye; when there is no light, it secretes the melatonin into the bloodstream, lowering the body temperature and helping to induce sleep. *Các tuyến phát hiện ra ánh sáng chạm vào nó qua mắt; khi không có ánh sáng, nó sẽ tiết ra melatonin vào máu, làm giảm nhiệt cơ thể và giúp ta ngủ.*  Melatonin pills contain a synthetic version of the hormone and are commonly used for jet lag as well as for sleep disturbance. *Thuốc viên melatonin chứa một phiên bản tổng hợp của hoocmon và thường được dùng khi mệt cũng như bị rối loạn khi ngủ.*  John Nicholls, sales manager of one of America's largest health food shops, claims that sales of the pill have increased dramatically. *John Nicholls, quản lý bán hàng của một trong những cửa hàng thực phẩm y tế lớn nhất nước Mỹ, tuyên bố rằng doanh thu thuốc đã tăng lên đáng kể.*  He explains that it is sold in capsules, tablets, lozenges and mixed with herbs. *Ông giải thích rằng nó được bán dưới dạng viên nang, viên nén, viên ngạnh và được trộn lẫn với các loại thảo mộc.*  It is not effective for all insomniacs, but many users have weaned themselves off sleeping tablets as a result of its application.  *Không phải tất cả các chứng mất ngủ đều dùng thuốc có hiệu quả, nhưng rất nhiều người dùng đã cai khỏi thuốc ngủ nhờ vào kết quả của việc áp dụng trên.* | **30 seconds** | Listen to the teacher. |  |