

Chúng tôi xin giới thiệu đến các em học sinh tài liệu giải bài tập môn Anh 11 Unit 10 chi tiết, dễ hiểu nhất. Mời các em tham khảo phần Unit 10 lớp 11 - Healthy lifestyle and longevity dưới đây.

*Soạn Reading - Unit 10 trang 62, 63 SGK Tiếng Anh 11 mới*

1. The machines described in the pictures above help doctors to diagnose and treat diseases. Discuss with a partner. (Những chiếc máy mô tả trong hai bức tranh bên trái giúp các bác sĩ chẩn đoán và chữa bệnh. Em hãy thảo luận cùng bạn bên cạnh hai câu hỏi dưới đây)

a and b. MRI (Magnetic Resonance Imaging) scanners and X-ray machines take medical images of patients' internal body parts. MRI images provide a 3D representation of organs, which X-rays usually cannot.

2. Read an article about the main factors for the increased life expectancy. Four sentences have been removed from the article. Choose a sentence (a-d) to complete each gap (1-4). (Hãy đọc bài báo dưới đây nói về những nhân tố chủ yếu đối với tuổi thọ được gia tăng. Có 4 câu đã bị xóa khỏi bài báo. Em hãy chọn một câu từ a-d để điền vào mỗi chỗ trống từ 1-4.)

1. c (This increase - 67.2 years ... 82.6 years; three main factors - introduces the main ideas of the whole text that are developed in the following paragraphs)

2. b (regular exercise - physical activity)

3. d (Eating more fruits and vegetables - the food we eat, simple dietary changes)

4. a (The last century's advances - advanced technology, medical developments)

3. Find the words or expressions in the text which have the following meanings. (Tìm từ / cụm từ trong bài đọc có nghĩa như sau:)

1. be attributed (to) 2. obesity 3. antibiotics 4. vaccine 5. dietary

4. Read the text again and answer the questions. (Đọc lại bài đọc và trả lời câu hỏi.)

1. The three factors are healthier lifestyles, better nutrition and advances in medical science and technology.

2. Smoking, alcohol intake and fast food consumption can increase the risk of heart disease.

3. Doing regular physical activity and spending more time outdoors can improve the ability of the human body to function well.
  4. Because they want to relieve stress.
  5. Because the food we eat can affect longevity and dietary changes can boost our immune system.
  6. They are the discovery of antibiotics and vaccines, and the development of medical imaging.
5. Which of the factors mentioned in the article do you think is the most important? Discuss with a partner. (Theo em yếu tố nào được đề cập trong bài báo là quan trọng nhất? Hãy thảo luận với bạn bên cạnh.)

### **Hướng dẫn dịch**

#### Những yếu tố ảnh hưởng đến tuổi thọ

Trong hơn một trăm năm trở lại đây tuổi thọ trung bình đã tăng lên một cách đáng kể từ 30 năm vào năm 1900 đến 67.2 năm vào năm 2010 mà Nhật Bản đạt được con số cao nhất là 82,6 năm. Sự gia tăng này có thể là do 3 yếu tố chính sau: lối sống lành mạnh hơn, chất dinh dưỡng tốt hơn và những tiến bộ của khoa học và công nghệ.

Các phương tiện truyền thông đại chúng đã giúp nâng cao nhận thức của mọi người trong việc lựa chọn cách sống. Trong khi việc hút thuốc, uống rượu và sự tiêu thụ thức ăn nhanh có thể làm gia tăng nguy cơ bệnh béo phì, bệnh tim mạch thì những hoạt động thể dục đều đặn và dành nhiều thời gian ngoài trời có thể tăng cường sức mạnh cho cơ thể và khả năng hoạt động tốt. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng cứ tập thể dục đều đặn một giờ, mọi người có thể có tuổi thọ tăng thêm hai giờ. Tuổi thọ còn gắn liền với mức độ lo lắng và căng thẳng giảm đi. Một cách thông thường để giảm sự căng thẳng trong cách sống hối hả ngày nay là thực hành ngồi thiền và tập yoga.

Bên cạnh những tiêu chuẩn sống tốt hơn, mọi người còn có những bữa ăn giàu dinh dưỡng hơn và nước uống sạch hơn. Theo nghiên cứu cho thấy thức ăn mà chúng ta ăn có ảnh hưởng đến tuổi thọ, và thậm chí những thay đổi chế độ ăn uống đơn giản cũng tăng cường hệ miễn dịch. Việc ăn nhiều rau quả ăn ít i hức ăn nhiều chất béo cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng.

Yếu tố thứ ba dẫn đến việc tăng tuổi thọ là nhờ khoa học tiên bộ và sự phát triển y học. Những tiến bộ của thế kỷ cuối như việc phát hiện ra thuốc kháng sinh và vắc xin phòng bệnh và sự phát triển của việc chụp ảnh trong y học đã góp phần làm cho cuộc sống kéo dài lâu hơn. Trong thế kỷ XXI các nhà khoa học vẫn tiếp tục tìm kiếm

những cách chữa bệnh mới để chữa những căn bệnh nghiêm trọng và làm chậm quá trình lão hóa. Nhiều cách trong số những cách chữa trị này và những bước phát triển mới có nhiều tiềm năng kéo dài thêm tuổi thọ và cải thiện chất lượng cuộc sống

*Soạn Speaking - Unit 10 trang 63, 64 SGK Tiếng Anh 11 mới*

1. Below is a set of note cards for a talk about skincare. Use the words and phrases in the box to complete them. (ƯỚi đây là những phiếu ghi chú cho một bài nói chuyện về cách bảo vệ da. Dùng từ và cụm từ cho trong khung để hoàn thành phần ghi chép đó.)

B1: - wear protective clothing → avoid sunburn.

- wear sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15.

B2: - eat a wide variety of fruit and vegetables → provide vitamins and nutrients.

- drink a lot of water → prevent water loss.

B3: - wash your face twice a day with warm water and mild soap → remove dirt.

- don't squeeze pimples — can lead to swelling, redness and infection.

2. Work in pairs. Use the note cards to talk about skincare, paying attention to the following: (Làm việc theo cặp, dùng các phiếu ghi chú về cách bảo vệ da, tập trung vào những điều sau đây:)

a. to introduce ideas in sequence (First/ Second/ Next/ Last).

b. to add further ideas (Moreover/ Furthermore/ In addition/ What's more).

c. to clarify an idea (What I mean is.../ In other words/ I mean/ To put it another way).

d. to stall for time (Let me think/ Now let me collect my thoughts).

3. Prepare another set of note cards for a talk about how to take care your vision. Use the information below and your own ideas. (Chuẩn bị một số ý chính viết trên các tờ ghi chép về cách chăm sóc thị lực. Dùng thông tin cho bên dưới và ý kiến cá nhân em để trình bày.)

Chăm sóc thị lực

- đeo kính mát để bảo vệ mắt

- không dán mắt vào màn hình quá lâu: cứ 30 phút lại nhìn xuyên phòng
- hãy đọc trong những phòng có ánh sáng tốt.
- giữ khoảng cách ít nhất cách ti vi 1,5m.
- tuân theo chỉ định của bác sĩ nếu bạn đeo kính áp tròng.
- gặp chuyên gia mắt nếu bạn nhìn không rõ hoặc mắt bạn bị tổn thương.

4. Work in groups of four or five. Take turns to present your talk to your group members. (Làm việc theo nhóm 4-5 người. Lần lượt trình bày ý kiến với các bạn trong nhóm.)

### *Soạn Listening - Unit 10 trang 63 SGK Tiếng Anh 11 mới*

1. Discuss with your partner. (Thảo luận với bạn bên cạnh.)

2. Look at the pictures. Listen to John Keith, a fitness instructor, talking about four types of physical activity. Number the pictures as you listen. (Nhìn tranh và lắng nghe John Keith, một huấn luyện viên sức khỏe đang nói về bốn loại hình thể dục. Đánh số các bức tranh khi em nghe.)

### **Bài nghe:**

a.4 b.1 c.3 d.2

### **Nội dung bài nghe:**

My name's John Keith and I've been a fitness instructor for more than ten years. Today I'd like to talk about the precautions we all need to take when doing different types of physical activity.

Aerobic exercise seems very simple and easy to do. However, studies have shown that if you do your workout outdoors in the hot and sunny weather, your body can overheat and lose a lot of fluid. This can lead to heat stroke. You should drink a glass of water before a workout and then pause regularly to drink more. You should also exercise early in the morning when it's not too hot.

Next is swimming. It's very important to be safe in the water. Swimming pools may look safe, but you should always test the pool water before jumping in. Cold water

can make your blood pressure and heart rate go up. Make sure you have warmed up your body by stretching or jumping. Don't swim in bad weather, especially in rivers, lakes or the sea. If you are swimming and lightning strikes, you risk serious injury or death.

Now, how about yoga? This exercise may look easy and suitable for people of all ages. However, if it's not done properly, it can do more harm than good. You need to do some warm-up exercise such as stretching before you start your yoga practice. This will relax your muscles and prevent any damage to your joints.

The last type of physical activity is fitness walking. First, you need good shoes to keep you comfortable and pain-free. Next, when you walk, don't look at your feet. This will slow you down and cause back pain. Finally, remember to bring water with you and drink at least 150 ml for every 15 minutes of walking.

That's all from me for today. Hope you find these safety precautions useful. Thanks for listening.

### **Hướng dẫn dịch:**

Tên tôi là John Keith và tôi đã là một giảng viên thể dục trong hơn mười năm. Hôm nay tôi muốn nói về những biện pháp phòng ngừa mà tất cả chúng ta cần phải làm khi thực hiện các hoạt động thể chất khác nhau.

Tập thể dục aerobic dường như rất đơn giản và dễ dàng để tập. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu bạn luyện tập ngoài trời trong thời tiết nắng nóng, cơ thể bạn có thể bị quá nóng và mất rất nhiều nước. Điều này có thể dẫn đến đột quỵ vì nóng. Bạn nên uống một cốc nước trước khi tập luyện và sau đó thường xuyên uống nhiều hơn. Bạn cũng nên tập thể dục vào sáng sớm khi trời không quá nóng.

Tiếp theo bơi. Rất quan trọng để được an toàn trong nước. Bể bơi có thể trông an toàn, nhưng bạn nên luôn luôn kiểm tra nước hồ bơi trước khi xuống. Nước lạnh có thể làm cho huyết áp và nhịp tim tăng lên. Hãy chắc chắn rằng bạn đã làm ấm cơ thể của bạn bằng cách kéo dài hoặc nhảy. Đừng bơi trong thời tiết xấu, đặc biệt là ở sông, hồ hoặc biển. Nếu bạn đang bơi và sét đánh, bạn sẽ bị thương tích nghiêm trọng hoặc chết.

Bây giờ, còn yoga thì sao? Bài tập này có vẻ dễ dàng và phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, nếu nó không được tập đúng, nó có thể có hại nhiều hơn lợi. Bạn cần phải tập một số bài tập khởi động như dẫn cơ trước khi bạn bắt đầu tập yoga. Điều này sẽ thư giãn cơ bắp của bạn và ngăn ngừa bất kỳ tổn thương nào cho khớp của bạn.

Loại hoạt động thể chất cuối cùng là đi bộ thể dục. Trước tiên, bạn cần giày dép tốt để giữ cho bạn thoải mái và không đau. Tiếp theo, khi bạn đi bộ, đừng nhìn vào đôi chân

của bạn. Điều này sẽ làm bạn chậm lại và gây ra đau lưng. Cuối cùng, nhớ mang theo nước và uống ít nhất 150 ml mỗi 15 phút đi bộ.

Đó là tất cả chia sẻ của tôi cho ngày hôm nay. Hy vọng bạn tìm thấy những biện pháp phòng ngừa an toàn hữu ích. Cảm ơn vì đã lắng nghe.

3. Listen again. Which safety rules are mentioned to each type of physical activity? Tick the correct boxes. (Nghe lại và nói xem nguyên tắc an toàn nào cho mỗi loại hình thể dục đang được đề cập đến.)

**Bài nghe:**

	aerobic exercise	swimming	yoga	fitness walking
1. You should consider the weather conditions.	✓	✓		
2. Drink plenty of water.	✓			✓
3. A warm-up before the activity is necessary.		✓	✓	
4. You should check if the water is too cold.		✓		
5. Stretching and relaxing your muscles will help prevent joint damage.				✓
6. You need comfortable shoes.				✓
7. Looking at your feet will slow you down and cause back pain.				✓

4. Work in four groups. Each group chooses a different activity from 3. Discuss the following: (Làm việc theo 4 nhóm. Mỗi nhóm chọn một hoạt động khác nhau từ bài tập 3 rồi thảo luận những vấn đề sau:)

- a. Lợi ích về sức khỏe.
- b. Cách tập luyện an toàn được đề cập trong bài nói chuyện: Bạn đồng ý hay không đồng ý với họ.
- c. Bổ sung thêm những cảnh báo an toàn mọi người có thể áp dụng.

*Soạn Writing - Unit 10 trang 65 SGK Tiếng Anh 11 mới*

1. Read a story posted on Medicine, a website about fitness. Complete the story, using the correct form of the words in the box. (Đọc một câu chuyện đăng trên trang Y Học, một trang web về sức khỏe. Hoàn thành câu chuyện, dùng dạng đúng của những từ cho trong khung.)

1. appetite 2. supported 3. weight

4. fainted 5. dieting 6. overweight

2. Read the story again and answer the questions. (Đọc lại câu chuyện và trả lời câu hỏi.)

1. Because as a child he used to eat a lot of fast food.

2. After he received hundreds of rejections and couldn't get a job.

3. Eating nothing was his first kind of diet. He was unsuccessful and was taken to hospital.

4. For over a year, he had to follow a special diet and joined a fitness class for overweight people.

3. Use the information below to write a similar story. (Dùng thông tin bên dưới để viết ra một câu chuyện tương tự.)

I am Kim Lee. I am now 17 years old. When I was at the age of 15 I started getting acne.

My face looked terrible and I always felt depressed and insecure about appearance. Then I came to see one of my best friends, who always gave me good advice and asked her for advice. She told me that I should wash my face several times a day and try different antiacne products, squeeze pimples often. But this way doesn't help a lot. The result of that was 60% of my face was covered with acne.

I found a website advertising an effective way to remove acne, and they advised me to see Dr Kangnam. Dr Kangnam gave me a detailed plan to remove acne on my face. First, he advised me to wash my face only twice a day because washing face too often may cause skin irritation. Second, I have to take prescription medicine. Third, I had to follow a healthy diet. Dr Kangnam also advised me not to stay up late. After six months acne clears up. And now I feel very happy and confident.

**CLICK NGAY** vào đường dẫn dưới đây để tải lời giải bài tập chi tiết, đầy đủ nhất file word, file pdf hoàn toàn miễn phí từ chúng tôi, hỗ trợ các em ôn luyện giải đề đạt hiệu quả nhất.