

Hướng dẫn giải Skills 2 - Unit 2 lớp 7 SGK trang 23 được biên soạn bởi đội ngũ chuyên gia giàu kinh nghiệm ôn luyện thi môn Tiếng Anh của chúng tôi thực hiện, hy vọng sẽ là tài liệu hữu ích dành cho bạn. Lời giải chi tiết mời các em học sinh và thầy cô xem tại đây:

Soạn Tiếng Anh mới 7 Unit 2 - Skills 2 SGK trang 23

1. Look at the picture below. Discuss the following questions with a partner.

(Nhìn vào hình bên dưới. Thảo luận những câu hỏi sau với một người bạn.)

1. They do a lot of sport activities like: running, swimming, cycling, doing aerobics ...
2. Because a lot of strong men and women participate in this competition.

2. Listen to the interview with an ironman. Tick (v) the problems he had as a child.

(Nghe bài phỏng vấn với một người sắt. Chọn vấn đề mà anh ấy có khi là một đứa trẻ.)

Nội dung bài nghe:

A: Were you sporty as a child?

B: No, I always felt sick and weak. I had allergies too, so I always had a runny nose, and itchy skin.

A: When did that change?

B: My friends started doing sports. I wanted to, too. My sports instructor said "Do more exercise, or continue to feel sick. It's up to you!"

A: Was it easy?

B: No! It was hard. I did more exercise, so my body ached. But slowly I felt better.

A: What do you do now?

B: I do triathlons around the world. It's a tough competition. You have to swim, run, and ride a bike. I use around 6500 calories in one event!

A: How do you prepare?

B: Three great things to do before the race are: eat more healthy food, sleep more, and do more exercise. Then you'll be ready.

Hướng dẫn dịch

A: Bạn có thể thao khi còn trẻ không?

B: Không, tôi luôn cảm thấy ốm yếu. Tôi cũng bị dị ứng, vì vậy tôi luôn bị chảy nước mũi và ngứa da.

A: Khi nào thì thay đổi?

B: Bạn bè của tôi bắt đầu chơi thể thao. Tôi cũng muốn. Người hướng dẫn thể thao của tôi nói rằng "Tập thể dục nhiều hơn, hoặc tiếp tục cảm thấy bị bệnh. Tùy bạn!"

A: Có dễ không?

B: Không! Nó thật khó. Tôi tập thể dục nhiều hơn, nên cơ thể tôi đau nhức. Nhưng dần dần tôi cảm thấy tốt hơn.

A: Bạn làm gì bây giờ?

B: Tôi tập tại sự kiện quanh thế giới. Đó là một cuộc cạnh tranh gay gắt. Bạn phải bơi, chạy và đi xe đạp. Tôi sử dụng khoảng 6500 calo trong một sự kiện!

A: Bạn chuẩn bị như thế nào?

B: Ba điều tuyệt vời cần làm trước cuộc đua là: ăn nhiều thức ăn lành mạnh, ngủ nhiều hơn và tập thể dục nhiều hơn. Sau đó, bạn sẽ sẵn sàng.

3. Listen to the interview again. What advice does he give about preparing for the event?

(Nghe lại bài phỏng vấn. Anh ấy đưa ra lời khuyên nào về việc chuẩn bị cho sự kiện?)

Hướng dẫn giải:

1. Do more exercise

Staying in shape is our most important tip. You can play football or even go for long walks. It's OK, but make sure it's three times a week or more!

Tạm dịch:

1. Tập thể dục

Giữ dáng là bí quyết quan trọng nhất của chúng ta. Bạn có thể chơi bóng đá, hoặc thậm chí đi bộ đường dài. Việc đó rất tốt, nhưng chắc chắn là bạn phải làm 3 lần 1 tuần!

2. Sleep more!

Getting plenty of rest is really important! It helps you to avoid depression and it helps you to concentrate at school. You'll also be fresher in the mornings!

Tạm dịch:

2. Ngủ nhiều hơn

Nghỉ ngơi nhiều thật sự quan trọng. Nó giúp bạn tránh được trầm cảm, và giúp bạn tập trung hơn ở trường. Bạn cũng sẽ khỏe khoắn hơn vào buổi sáng!

3. Eat less junk food

You are what you eat! So make sure it's healthy food like fruits and vegetables, not junk food. It can help you to avoid obesity too.

Tạm dịch:

3. Ăn ít thức ăn vặt

Bạn sẽ trông giống như những gì bạn ăn. Vì thế hãy đảm bảo rằng đó là những thức ăn tốt cho sức khỏe như trái cây và rau quả, không phải thức ăn vặt. Nó có thể giúp bạn tránh được béo phì (tăng cân)

4. Are the following sentences true (T) or false (F)?

(Những câu sau đây đúng hay sai?)

1.T	2.F	3.F	4.F	5.T
-----	-----	-----	-----	-----

Hướng dẫn dịch

1. Anh ấy muốn luyện tập thể thao vì bạn anh ấy.
2. Thực hiện luyện tập thể thao không dễ dàng.
3. Anh ấy chỉ tham gia sự kiện này ở Việt Nam.
4. Trong sự kiện này, bạn bơi, chạy và leo núi.

5. Sự kiện này sử dụng hơn 6000 calo.

5. Discuss in groups

(Thảo luận theo nhóm.)

1. Because you have to do more. You have to do 3 activities: swim, run, and ride a bike.
2. Yes, that is badminton. It is easier than triathlons.
3. Yes, I think this will be more challenging.

Hướng dẫn dịch

1. Bởi vì bạn phải làm nhiều hơn. Bạn phải làm 3 hoạt động: bơi, chạy và đạp xe đạp.
2. Có, là cầu lông. Nó dễ hơn ba môn phối hợp.
3. Có, tôi nghĩ nó sẽ rất thử thách

6. Look at Dr. Law's advice page. Can you match the problems with the answers?

(Nhìn vào trang lời khuyên của bác sĩ Law. Bạn có thể nối những vấn đề với câu trả lời không?)

1. C 2. B 3. A

Hướng dẫn dịch

1. Chào bác sĩ Law,

Tôi chơi những trò chơi vi tính và xem ti vi rất nhiều. Mắt tôi cảm thấy rất khô. Tôi nên làm gì?

Quang

C. Chào Quang,

Bạn nên cố gắng cho mắt nghỉ ngơi. Và cũng cố gắng thử quy luật 20-20-20: cứ mỗi 20 phút nhìn ra xa 20 feet trong 20 giây. Dễ nhớ mà, phải không?

Giữ gìn sức khỏe,

Bác sĩ Law

Chào Bác sĩ Law,

2. Tôi thích bánh ham-bơ-gơ và khoai tây chiên, nhưng tôi đang tăng cân. Tôi có thể làm gì?

Thân ái,

Barry

B.Chào Barry,

Bạn có thể bắt đầu đếm lượng calo của bạn. Sau đó nghĩ đến việc bạn luyện tập bao nhiêu. Ăn ít thức ăn vặt và luyện tập nhiều hơn. Bạn sẽ khỏe thôi.

Giữ gìn sức khỏe,

Bác sĩ Law

3. Chào Bác sĩ Law,

Cuối tuần, tôi quá mệt. Ông có nghĩ tôi nên đi ngủ, hay là dậy như thường lệ vào thứ Bảy và Chủ nhật?

Cảm ơn!

Tim

A.Chào Tim,

Tôi nghĩ bạn nên đặt đồng hồ 8 giờ sáng hoặc 9 giờ sáng. Thật tốt để duy trì khuôn giờ ngủ thường xuyên của bạn. Cố gắng luvên tập hoặc làm điều gì đó khỏe khoắn hơn. Bạn sẽ khỏe mạnh.

Giữ gìn sức khỏe,

Bác sĩ Law

7. Work in pairs. Choose one of the problems. Student A writes the problem, and student B writes the reply.

(Làm việc theo cặp. Chọn một trong những vấn đề. Học sinh A viết ra vấn đề, học sinh B viết câu trả lời.)

1. Anna

A: I play outside all day and I have sunburn. My face is red. I also have a temperature. What should I do now?

B: I think you should stay at home more and drink juice, eat more vegetable. You should put yoghurt or cucumber on your face too.

2. Ngọc

A: I feel weak and I feel very tired. I sleeps in everyday. Now I get fat. What should I do now?

B: You should take medicines. Then you should try to go for a walk in the garden. Try not to sleep too much.

3. Khang

A: I eat too much junk food and now I have stomachache. I feel sick too. Tell me what to do!

B: You should drink water more and limit your eating sweets. Then you can go jogging or do some other outdoor activities.