

Chúng tôi xin giới thiệu đến các em học sinh tài liệu giải Tiếng Anh 11 Unit 10 Getting started SGK trang 58 - 59 sách mới chi tiết, dễ hiểu nhất. Mời các em tham khảo phần Unit 10 lớp 11 - Getting started dưới đây.

## Soạn Getting started Unit 10 trang 58 - 59 SGK Tiếng Anh lớp 11 mới

### 1. Kim is asking Max about a TV health show she missed. Listen and read. (Kim đang hỏi Max về một chương trình Sức Khỏe trên TV mà cô ấy bỏ lỡ. Hãy nghe và đọc)

#### How to stay healthy

**Kim:** I missed the health show last night. What was it about?

**Max:** It was about the four principles of staying healthy. They were introduced by the guest speaker, Dr Quan, a Vietnamese traditional medicine doctor.

**Kim:** Sounds interesting. What are these principles?

**Max:** Well, the first one is relieving stress. Stress may weaken your immune system. Dr Quan said if you practised meditation every day, you could keep your mind stress-free.

**Kim:** Do you agree with him?

**Max:** He might be right ... I'm not sure.

**Kim:** OK. What's the next one?

**Max:** We should consume healthy food such as brown rice, fresh fruit and vegetables. We should also eat more fish and less red meat.

**Kim:** I agree with him. Yesterday I read an article on the Internet, which claimed you could increase your life expectancy if you ate brown rice, fruit and vegetables. But why less red meat? I don't understand ...

**Max:** He said red meat is high in fat, which increases the risk of developing heart disease.

**Kim:** I see. What's the third principle?

**Max:** Dr Quan advised viewers to exercise regularly

**Kim:** You mean ... do a workout every morning?

**Max:** Working out every day is great, but there are other ways to exercise and stay healthy. He suggested playing sports when you're young, or practising yoga and t'ai chi when you reach middle age.

**Kim:** OK, his first three principles make sense to me. How about the last one?

**Max:** When you're feeling unwell, try natural remedies first. Take prescription medicine only when other methods fail.

**Kim:** Oh, really? Natural remedies? What are they?

**Max:** Um, things like a massage, acupuncture or even a hot shower.

**Kim:** A hot shower! Are you joking?

**Max:** Well, you can watch the show tomorrow if you want. It'll be repeated at 8 in the morning.

**Kim:** OK, I will.



#### Hướng dẫn dịch

**Kim:** Tôi qua mình bỏ lỡ chương trình chăm sóc sức khỏe. Chương trình hôm qua nói về vấn đề gì?

**Max:** Chương trình nói về 4 nguyên tắc làm cho cơ thể khỏe mạnh. Bốn nguyên tắc này do vị khách mời của chương trình là bác sĩ Quân, một bác sĩ chuyên về y học truyền thống Việt Nam trình bày.

**Kim:** Nghe hay nhỉ. Những nguyên tắc đó là gì vậy bạn?

Max: Ô, điều đầu tiên là việc giảm sự căng thẳng. Sự căng thẳng có thể làm suy giảm hệ miễn dịch. Bác sĩ Quân nói nếu bạn thực hành thiền định hàng ngày, bạn có thể làm cho đầu óc mình không bị căng thẳng.

Kim: Bạn có đồng ý với ông ấy không?

Max: Có thể ông ấy đúng...Minh cũng không chắc lắm.

Kim: Được rồi. Thế điều tiếp theo là gì?

Max: Chúng ta nên ăn những loại thức ăn có lợi cho sức khỏe như cơm gạo lứt, trái cây và rau tươi. Chúng ta còn nên ăn thêm cá và ít thịt đỏ.

Kim: Mình đồng ý với ông ấy. Hôm qua mình có đọc -một bài báo trên mạng nói rằng bạn có thể tăng tuổi thọ nếu bạn ăn cơm gạo lứt, rau quả. Nhưng tại sao lại ăn ít thịt đỏ? Mình không hiểu...

Max: Ông bác sĩ ấy nói thịt đỏ có lượng chất béo cao làm gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tim.

Kim: Mình hiểu rồi. Vậy còn điều thứ ba?

Max: Bác sĩ Quân khuyên người xem nên tập thể dục đều đặn.

Kim: Có nghĩa là tập thể dục mỗi sáng?

Max: Tập thể dục hàng ngày rất tốt, nhưng có nhiều cách tập thể dục để khỏe mạnh. Ông ấy nói nên chơi thể thao khi bạn còn trẻ, hoặc tập yoga hay thái cực quyền khi hạn vào tuổi trung niên.

Kim: ừ, ba nguyên tắc đầu rất có ý nghĩa với mình. Thế còn điều cuối cùng.

Max: Khi bạn cảm thấy không được khỏe, đầu tiên hãy dùng các cách điều trị tự nhiên. Và chỉ dùng thuốc theo toa chỉ định khi những cách trị bệnh khác không hiệu quả.

Kim: Vậy à? Các cách điều trị tự nhiên là gì vậy?

Max: Ủm, đại loại như mát xa, châm cứu hay thậm chí tắm nước nóng.

Kim: Tắm nước nóng? Bạn có đùa không vậy?

Max: Ừ, bạn có thể xem lại chương trình này sáng mai nếu muốn. Nó sẽ được phát lại lúc 8 giờ sáng.

Kim: Mình sẽ xem.

**2. Read the conversation again. Find the verbs that go with the following nouns. Write them in the space provided, if necessary, use a dictionary to check the meaning. (Đọc lại đoạn hội thoại, hãy tìm những động từ đi cùng với những danh từ dưới đây rồi viết chúng vào ô trống cho sẵn. Nếu cần hãy dùng từ điển để kiểm tra nghĩa.)**

1. relieve stress 2. weaken immune system 3. practise meditation 4. increase your life expectancy  
 5. do a workout 6. practise and t'ai chi 7. take prescription medicine

**3. Complete the following notes on Dr Quan's four principles to stay healthy. Write no more than three words in each blank. (Hoàn thành phần ghi chú về 4 nguyên tắc của bác sĩ Quân. Hãy viết ra không quá 3 từ cho mỗi chỗ trống.)**

1. relieving stress.
2. we practise meditation.
3. eatine, healthy food.
4. developing heart disease.
5. exercising regularly.
6. sports; yoga and t'ai chi.
7. natural remedies; take prescription medicine.

**4. Work in pairs. Ask and answer the following questions. ((Làm việc theo nhóm và trả lời những câu hỏi dưới đây.)**

**5. Find all the examples of reported spccch in the conversation. Write them in the space below. (Hãy tìm tất cả các câu trần thuật có trong đoạn hội thoại. Viết chúng ra vào phần cho sẵn.)**

1. Dr Quan said if you practised meditation every day, you could keep your mind stree-free.
2. Yesterday I read an article on the Internet, which claimed you could increase your life expectancy if you ate brown rice, fruit and vegetables.
3. He said red meat is high in fat, which increase the risk of developing heart disease.
4. Dr Quan advised viewers to exercise regularly.
5. He suggested playing sports when you're young, or practising yoga and t'ai chi.

►► **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.