

Chúng tôi xin giới thiệu đến các em học sinh tài liệu giải Tiếng Anh 11 Unit 10 Communication and Culture SGK trang 66 - 67 sách mới chi tiết, dễ hiểu nhất. Mời các em tham khảo phần Unit 10 lớp 11 - Communication and Culture dưới đây.

## Soạn Communication and Culture Unit 10 trang 66 – 67 SGK Tiếng Anh lớp 11 mới

### Communication

**1. Listen to Phong's talk about meditation. Complete the notes below. (Hãy nghe bài nói chuyện của Phong về thiền hành. Hoàn thành bảng bên dưới)**

#### Bài nghe:

1. Five (5)

a. Location: at a quiet place

b. Time: at night or early morning.

c. Duration: 15minutes / a day

d. Techniques: Listen to the silence around you and breathe slowly and deeply.

2. Benefits of meditations:

a. Relieving stress

b. Reason: ... you let your mind relax.

c. Staying healthy and living longer

d. Reason: ... may weaken your immune system.

#### Nội dung bài nghe:

In this technological era, we can enjoy a better lifestyle, but we often work under pressure and feel stressed. Luckily, I've found a way to take my mind away from daily worries by one simple way: meditation.

I've practised meditation for five years, and I can say its benefits are obvious. Most importantly, meditation helps to relieve stress. While you meditate, you stop thinking about your work or everyday worries. Yoga experts advise that you should find a quiet place and meditate at night or early morning - when you are not disturbed by anything. Then you can just listen to the silence around you and breathe slowly and deeply. If you let your mind relax that way, you would feel completely at ease. Secondly, when you meditate, your heart rate slows down and your body

stops producing stress hormones and other chemicals that may weaken your immune system. This helps you to stay healthy and live longer.

Practising meditation does not require too much of your money or time. Just spend 15 minutes a day meditating and you will have your own peace of mind.

### **Hướng dẫn dịch**

Trong kỷ nguyên công nghệ này, chúng ta có thể hưởng thụ một lối sống tốt hơn, nhưng chúng ta thường làm việc dưới áp lực và cảm thấy bị căng thẳng. May mắn thay. Tôi đã tìm ra cách để tránh khỏi những lo lắng hàng ngày bằng một cách đơn giản: thiền định.

Tôi đã chuẩn bị thiền trong năm năm, và tôi có thể nói những lợi ích của nó là hiển nhiên. Quan trọng nhất, thiền giúp giảm căng thẳng. Trong khi bạn suy nghĩ, bạn sẽ không nghĩ về công việc hoặc lo lắng hàng ngày của bạn. Các chuyên gia yoga khuyên bạn nên tìm một nơi yên tĩnh và thiền vào ban đêm hoặc buổi sáng sớm - khi bạn không bị quấy rầy bởi bất cứ điều gì. Sau đó, bạn chỉ có thể lắng nghe sự im lặng xung quanh bạn và hít thở từ từ và sâu. Nếu bạn để tâm trí của bạn thư giãn theo cách đó. Bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Thứ hai, khi bạn thiền định, nhịp tim của bạn chậm lại và cơ thể bạn ngừng sản xuất các hormone căng thẳng và các hóa chất khác có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch của bạn. Điều này giúp bạn giữ được sức khỏe và sống lâu hơn.

Tập thiền không đòi hỏi quá nhiều tiền bạc hay thời gian của bạn. Chỉ cần dành 15 phút một ngày để thiền định và bạn sẽ có được sự yên tâm.

### **2. Discuss the questions with a partner. (Thảo luận những câu hỏi dưới đây với bạn bên cạnh.)**

Some ways to relieve stress and feel relaxed:

- watching an entertainint: movie or TV programme
- reading a book
- being in the company of friends
- lying on the beach
- spending the weekend in the countryside

### **Culture**

**1. Decide whether the following statements are true (T), false (F), or not given (NG). Tick the correct box. (Những câu phát biểu dưới đây đúng (T), sai (F), hay không có thông tin (NG). Đánh dấu vào ô đúng.)**

1. F 2. NG 3. T 4. F 5. T 6. NG 7. NG

## 2. Discuss with a partner. (Thảo luận với bạn bên cạnh)

### 1. Education, dietary changes, exercise, and the spirit of cooperation.

**2. Suggested answer: There should be close cooperation between local governments, health associations and residents. The first step should be for a local health association to start a campaign for promoting a healthy lifestyle and nutrition, winning the support of the local residents and local government.**

### Hướng dẫn dịch

Một điểm nóng về tuổi thọ

Nagano là một quận miền núi bao quanh là đất liền nằm ở trung tâm nước Nhật với dân số khoảng hơn 2 triệu người. Năm 2014 tuổi thọ của người dân ở đây là 87,2 đối với nữ và 80,9 đối với nam, là một trong những nơi có tuổi thọ cao nhất thế giới.

Đã có thời vùng này có tỉ lệ tử vong cao do những nguyên nhân như đột quỵ và tim mạch. Điều này được cho là do món ăn yêu thích của dân cư vùng này mà ra, đó là ăn các loại rau quả ngâm muối và muối chua, một loại chất đậu nành lên men. Vì là một vùng bao bọc bởi đất liền nên Nagano không có sẵn hải sản, và muối được dùng để chế biến và bảo quản thức ăn sử dụng vào những mùa đông tuyết dài.

Một bước ngoặt đã xảy ra năm 1981, khi mà Hiệp hội chăm sóc chế độ ăn uống phi lợi nhuận của Nagano ra đời, quyết định đưa ra chương trình hành động. Đầu tiên là một chiến dịch làm giảm bớt việc ăn nhiều muối, khuyến khích chế độ ăn kiêng và lối sống lành mạnh. Những tình nguyện viên được huấn luyện tiến hành những buổi nói chuyện về dinh dưỡng tại các siêu thị, trung tâm mua sắm và cộng đồng dân cư. Ban đầu thật khó thuyết phục người dân thay đổi thói quen ăn uống, nhưng dần dần việc đó trở nên dễ dàng hơn. Những nỗ lực đã đạt được với một tốc độ đáng ngạc nhiên. Trước 1990, tuổi thọ đã tăng được 3 năm trong một thập niên và tỉ lệ tử vong do bệnh tim mạch đã giảm xuống.

Chính quyền địa phương cũng đã thực hiện những biện pháp khác trong việc hợp tác với hiệp hội này như các buổi khám sức khỏe định kỳ, tạo ra hàng trăm con đường đi bộ cho người dân ở đó tập thể dục, xây dựng nhiều khu suối nước nóng cho dân địa phương phục hồi sức khỏe sau khi đau ốm.

Những nỗ lực của người dân Nagano và chính quyền địa phương nhằm làm thay đổi lối sống và kéo dài tuổi đã thành công. Nagano là một mô hình xuất sắc khiến các vùng đất khác trên thế giới có thể học tập: giáo dục, sự thay đổi trong chế độ ăn uống, luyện tập thể dục và tinh thần hợp tác đã đem lại sự khác biệt.

►► **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.