

Nội dung bài viết

1. [Soan Unit 8 Reading lớp 7 Explore English](#)

Soan Unit 8 Reading lớp 7 Explore English

Laughter is the best medicine

Laugh with friends or giggle at a cartoon. It doesn't matter why you're laughing- laughter is good for you and that's no joke.

A good laugh helps you right away. When you laugh, changes happen in your body. For example, you take in more air, which is good for your heart. A good laugh increases your heart rate. When you laugh, your brain also releases chemicals that make you feel happy. Laughing can also make you feel relaxed for up to 45 minutes.

Laughter can also reduce pain. You probably don't want to chuckle when you're injured, but laughter helps the body make its own natural pain medicine. Laughing is also great exercise! Research shows that laughing 100 times is as good as ride a bike for 15 minutes.

Negative thoughts can cause you to feel sad or worried. But when you laugh, your brain makes chemicals that make these feelings go away. These chemicals also prevent some illnesses. Many scientists also believe laughter is good for your mental health- it helps people communicate better with each other.

So why don't you try laughing out loud every day? See how you feel. Are your muscles less tense? Do you feel more relaxed? That's laughter at work.

Hướng dẫn dịch

Cười với bạn bè hoặc cười khúc khích khi xem phim hoạt hình. Không quan trọng tại sao bạn lại cười - tiếng cười có lợi cho bạn và đó không phải là trò đùa.

Một tiếng cười sảng khoái sẽ giúp bạn ngay lập tức. Khi bạn cười, những thay đổi xảy ra trong cơ thể bạn. Ví dụ, bạn hít vào nhiều không khí hơn, đi đều này tốt cho tim của bạn. Một tiếng cười vui vẻ làm tăng nhịp tim của bạn. Khi bạn cười, não của bạn cũng tiết ra các chất hóa học giúp bạn cảm thấy vui vẻ. Cười cũng có thể giúp bạn thư giãn trong tối đa 45 phút.

Tiếng cười cũng có thể làm giảm cơn đau. Bạn có thể không muốn cười khúc khích khi bị thương, nhưng cười giúp cơ thể tự tạo ra liều thuốc giảm đau tự nhiên. Cười

cũng là bài tập thể dục tuyệt vời! Nghiên cứu cho thấy cười 100 lần cũng tốt như đạp xe trong 15 phút.

Những suy nghĩ tiêu cực có thể khiến bạn cảm thấy buồn hoặc lo lắng. Nhưng khi bạn cười, não của bạn tạo ra các chất hóa học làm mất đi những cảm giác này. Những hóa chất này cũng ngăn ngừa một số bệnh tật. Nhiều nhà khoa học cũng tin rằng tiếng cười rất tốt cho sức khỏe tinh thần của bạn - nó giúp mọi người giao tiếp với nhau tốt hơn.

Vậy tại sao bạn không thử cười thật to mỗi ngày? Hãy xem bạn cảm thấy thế nào. Cơ bắp của bạn có bớt căng thẳng hơn không? Bạn có cảm thấy thư thái hơn không? Đó là cách tiếng cười hoạt động.

A (trang 87 Tiếng Anh 7 Explore English): Work with a partner. Look at the photo. Why do you think clown doctors want to make patients laugh? (Làm việc với bạn cùng nhóm. Nhìn vào bức tranh sau. Bạn nghĩ lý do tại sao bác sĩ lại đóng thành các chú hề để làm bệnh nhân cười).

Hướng dẫn làm bài

Because laughter is good for their health

(Bởi vì nụ cười tốt cho sức khỏe)

B (trang 87 Tiếng Anh 7 Explore English): Scan the article. Circle two words similar in meaning to “laugh”. (Đọc nhanh đoạn văn. Khoanh tròn hai từ có cùng nghĩa với từ “laugh”)

Đáp án

Giggle (cười khúc khích)

Chuckle (cười thầm)

C (trang 87 Tiếng Anh 7 Explore English): Talk with a partner. How is laughing good for you? (Nói với bạn cùng nhóm. Cười tốt cho chúng ta như thế nào?)

Hướng dẫn làm bài

When you laugh, your brain makes chemicals that make negative thoughts go away

(Khi bạn cười, não bạn tiết ra các chất hóa học khiến cho những suy nghĩ tiêu cực mất đi)