

Tổng hợp kiến thức: Lối sống lành mạnh (A Healthy Living)

Chuyên đề này giúp học sinh nắm vững từ vựng và các cấu trúc ngữ pháp quan trọng để nói và viết về một lối sống lành mạnh, cũng như cách đưa ra và hỏi về các lời khuyên sức khỏe.

I. Từ vựng trọng tâm (Key Vocabulary)

Dưới đây là các nhóm từ vựng cần thiết liên quan đến chủ đề.

1. Thực phẩm và Đồ uống (Food and Drink)

- **Healthy food (Đồ ăn tốt cho sức khỏe):** vegetables, fruit, fish, lean meat, whole grains, yogurt, nuts.
- **Unhealthy food (Đồ ăn không tốt cho sức khỏe):** junk food, fast food, soft drinks, sweets, fried food, fatty food.
- **Verbs (Động từ):** eat, drink, cook, avoid (tránh), limit (hạn chế), have (ăn/uống).

2. Hoạt động (Activities)

- **Physical activities (Hoạt động thể chất):** exercise, do morning exercise, play sports (e.g., play football, play badminton), go swimming, go cycling, go jogging, work out.

- **Sedentary activities (Hoạt động thụ động):** watch TV, play video games, surf the Internet, sit for a long time.

3. Vấn đề sức khỏe (Health Problems)

- headache (đau đầu)
- stomachache (đau bụng)
- toothache (đau răng)
- sore throat (đau họng)
- fever / temperature (sốt)
- cough (ho)
- flu (cảm cúm)
- allergy (dị ứng)
- obesity (béo phì)
- tired/weak (mệt mỏi/yếu)

II. Ngữ pháp trọng tâm (Key Grammar)

1. Câu mệnh lệnh (Imperative Sentences)

Câu mệnh lệnh được dùng để đưa ra yêu cầu, chỉ dẫn, mệnh lệnh hoặc một lời khuyên mạnh mẽ.

a. Thể khẳng định (Affirmative)

- **Cấu trúc: V (nguyên thể) + (Object/...).**
- **Giải thích:** Bắt đầu câu bằng một động từ nguyên thể không có "to".

- **Ví dụ:**

1. Eat more fruit and vegetables. (Hãy ăn nhiều trái cây và rau củ hơn.)
2. Drink plenty of water every day. (Hãy uống nhiều nước mỗi ngày.)
3. Wash your hands before meals. (Hãy rửa tay trước bữa ăn.)

b. Thể phủ định (Negative)

- **Cấu trúc: Don't + V (nguyên thể) + (Object/...).**

- **Giải thích:** Thêm "Don't" (Do not) vào trước động từ nguyên thể.

- **Ví dụ:**

1. Don't eat too much junk food. (Đừng ăn quá nhiều đồ ăn vặt.)
2. Don't stay up too late. (Đừng thức quá khuya.)
3. Don't watch too much TV. (Đừng xem TV quá nhiều.)

2. Động từ khuyết thiếu 'should' và 'shouldn't'

"Should" và "shouldn't" được dùng để đưa ra lời khuyên hoặc ý kiến về việc gì đó là tốt hay không tốt để làm.

a. Câu khẳng định và phủ định

- **Cấu trúc: S + should / shouldn't + V (nguyên thể).**

- **Giải thích:** "Should" có nghĩa là "nên", dùng để khuyên ai đó làm gì.

"Shouldn't" là dạng phủ định, có nghĩa là "không nên", dùng để khuyên ai đó không làm gì. Động từ theo sau luôn ở dạng nguyên thể.

- **Ví dụ:**

1. You look tired. You **should** get some rest. (Bạn trông mệt mỏi. Bạn nên nghỉ ngơi một chút.)
2. He **should** do more exercise to stay fit. (Anh ấy nên tập thể dục nhiều hơn để giữ dáng.)
3. Children **shouldn't** eat too many sweets. (Trẻ em không nên ăn quá nhiều kẹo.)

b. Câu nghi vấn (Yes/No Question)

- **Cấu trúc:** Should + S + V (nguyên thể)?
- **Trả lời:** Yes, S + should. / No, S + shouldn't.
- **Giải thích:** Dùng để hỏi xin lời khuyên.
- **Ví dụ:**

1. A: I have a headache. **Should** I take an aspirin? (Tôi bị đau đầu. Tôi có nên uống thuốc aspirin không?)
B: Yes, you **should**. (Có, bạn nên uống.)
2. A: **Should** we play video games all night? (Chúng ta có nên chơi game cả đêm không?)
B: No, we **shouldn't**. That's unhealthy. (Không, chúng ta không nên. Điều đó không lành mạnh.)

3. Các từ chỉ số lượng (Quantifiers)

Các từ chỉ số lượng được dùng để nói về số lượng của một thứ gì đó.

Quantifier	Dùng với	Nghĩa	Ví dụ
many	Danh từ đếm được số nhiều	nhiều	There are many apples in the basket.
much	Danh từ không đếm được	nhiều	Don't put too much sugar in your coffee.
a lot of / lots of	Cả hai loại danh từ	nhiều	She eats a lot of vegetables. He drinks a lot of water.
a few	Danh từ đếm được số nhiều	một vài, một ít	I need a few tomatoes for the salad.
a little	Danh từ không đếm được	một chút, một ít	Can I have a little milk?
less	Danh từ không đếm được	ít hơn	You should eat less fast food.
more	Cả hai loại danh từ	nhiều hơn	You should drink more water and eat more fruits.

III. Mẫu câu giao tiếp thông dụng (Common Communicative Phrases)

1. Hỏi về vấn đề sức khỏe

- Cấu trúc: **What's the matter with you? / What's wrong with you?**

- **Giải thích:** Dùng để hỏi thăm khi thấy ai đó có vẻ không khỏe.

- **Ví dụ:**

1. A: You don't look well. **What's the matter with you?** (Trông bạn không khỏe. Bạn bị sao vậy?)

B: I have a fever. (Tôi bị sốt.)

2. A: **What's wrong with you**, Lan? (Có chuyện gì với bạn vậy, Lan?)

B: I have a bad headache. (Tôi bị đau đầu nặng.)

2. Đưa ra lời khuyên cho một vấn đề cụ thể

- **Cấu trúc:** If + S + have/has + (a/an) + [health problem], S + should + V...

- **Giải thích:** Cấu trúc câu điều kiện loại 1 đơn giản để đưa ra lời khuyên cho một tình huống giả định.

- **Ví dụ:**

1. If you have a sore throat, you should drink warm water with honey. (Nếu bạn bị đau họng, bạn nên uống nước ấm với mật ong.)

2. If he has a toothache, he should go to the dentist. (Nếu anh ấy bị đau răng, anh ấy nên đi đến nha sĩ.)

3. You should get some rest if you feel tired. (Bạn nên nghỉ ngơi nếu bạn cảm thấy mệt.)

IV. Ví dụ hội thoại (Sample Conversation)

Lan: Hi, Nam. You look tired. What's the matter with you?

Nam: Hi, Lan. I have a headache. I stayed up late last night to play video games.

Lan: Oh, that's not good. You **shouldn't** stay up so late. You **should** go to bed early.

Nam: I know. I feel very tired now.

Lan: You **should** take a rest. And **don't** play video games for too long. You **should** do more outdoor activities.

Nam: You're right. Thank you for your advice, Lan.

Lan: You're welcome. I hope you feel better soon.