Lesson Sheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Designing a Daily Wellness Routine

• Học sinh có thể thiết kế và thuyết trình về thời gian biểu thói quen lành mạnh giúp cơ thể phát triển toàn diện.

• Học sinh kết hợp linh hoạt 'should/shouldn't', câu mệnh lệnh khẳng định/phủ định và trạng từ chỉ tần suất.

Grammar: Imperatives & 'Should' for Wellness Routines

Để xây dựng hướng dẫn hoặc thời gian biểu rèn luyện, ta dùng câu mệnh lệnh (Imperatives: bắt đầu bằng động từ nguyên mẫu 'Drink water!' hoặc 'Don't skip breakfast!') kết hợp với cấu trúc khuyên bảo 'should / shouldn't' và trạng từ chỉ tần suất (always, never, every day).

Imperative: V(bare) + O! / Don't + V(bare) + O! | Routine Advice: S + should + (always/regularly) + V(bare)

Khởi động và khám phá thói quen lành mạnh · 10 phút
Học sinh học từ vựng về lối sống năng động (wellness, routine, balance, hydrate) và thảo luận thói quen buổi sáng.

Ngữ pháp câu mệnh lệnh & Đọc bài về bạn Mia · 15 phút
Học sinh luyện tập câu mệnh lệnh khẳng định/phủ định, đọc bài về thói quen sinh hoạt của Mia và trả lời câu hỏi.

Nghe phỏng vấn phát thanh & Thuyết trình thói quen · 15 phút
Học sinh nghe buổi phỏng vấn bạn Lucas trên đài phát thanh học đường, sau đó ghép cặp thuyết trình thời gian biểu.

Viết kế hoạch sức khỏe cá nhân & Làm trắc nghiệm · 10 phút
Học sinh viết đoạn văn 40-70 từ về kế hoạch sức khỏe bản thân và hoàn thành 8 câu trắc nghiệm tổng hợp.

Vocabulary Worksheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Viết nghĩa tiếng Việt và một câu của riêng con cho từng từ.

wellness /ˈwelnəs/ (noun)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

routine /ruːˈtiːn/ (noun)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

balance /ˈbæləns/ (noun)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

exercise /ˈeksəsaɪz/ (noun)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

hydrate /ˈhaɪdreɪt/ (verb)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

nutrition /njuˈtrɪʃn/ (noun)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

sleepy /ˈsliːpi/ (adjective)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

stretch /stretʃ/ (verb)

Nghĩa: _____

My sentence: _____

Grammar Worksheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Imperatives & 'Should' for Wellness Routines

Imperative: V(bare) + O! / Don't + V(bare) + O! | Routine Advice: S + should + (always/regularly) + V(bare)

Choose the correct negative imperative sentence for healthy habits:
A. Not skip breakfast!
B. Don't skip breakfast!
C. No skip breakfast!

Complete the advice sentence: 'You should always _____ your muscles before running.'
A. stretches
B. stretching
C. stretch

Vận dụng

Viết 5 câu của riêng con sử dụng cấu trúc vừa học.

Reading Worksheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Mia's Active Wellness Daily Routine

Mia is an active ten-year-old student who maintains an excellent wellness routine. Every weekday, she wakes up at six o'clock and drinks a glass of fresh water to hydrate her body. Before breakfast, she spends fifteen minutes doing light stretches and jumping rope in her courtyard. For breakfast, Mia always eats nutritious food such as oatmeal, boiled eggs, and ripe bananas. She knows that breakfast provides energy for morning lessons. In the afternoon, she rides her bicycle with friends in the park for thirty minutes. She avoids sugary drinks and drinks pure water instead. After finishing her homework, she turns off all electronic screens by nine o'clock and sleeps soundly for nine hours.

What does Mia do right before having breakfast?
A. She plays computer video games.
B. She does light stretches and jumps rope.
C. She rides her bicycle to school.

How many hours of sleep does Mia get every night?
A. Six hours
B. Seven hours
C. Nine hours

Viết một điều con nhớ từ bài đọc:

Listening Worksheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

A School Radio Interview on Healthy Habits

Lần nghe 1: Nghe để xác định các thói quen lành mạnh mà Lucas chia sẻ trên đài phát thanh học đường.
Lần nghe 2: Nghe kỹ lời khuyên của Lucas về đồ ăn sáng và thời gian tắt điện thoại trước khi đi ngủ.

Why does Lucas like doing morning stretches in the interview?
A. It wakes up his muscles and stops him from feeling sleepy.
B. His doctor told him to do it for his fever.
C. He wants to win a running race.

When should you turn off your mobile phone according to Lucas?
A. Two hours before sleep
B. Thirty minutes before sleep
C. Right when waking up

Từ hoặc cụm từ con nghe được

Mở audio trên trang bài học. Transcript nằm trong Answer Key của phụ huynh.

Writing Worksheet

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Write your daily wellness plan (40-70 words) for a healthy school week.

Độ dài tham khảo: 40–70 từ.

• Câu 1: Mục tiêu của thời gian biểu rèn luyện sức khỏe.

• Câu 2-3: Các thói quen buổi sáng và buổi chiều (uống nước, tập thể dục, ăn uống).

• Câu 4: Thói quen buổi tối giúp ngủ ngon.

Checklist

¡Có ít nhất 3 hoạt động rèn luyện thể chất hoặc dinh dưỡng.

¡Dùng đúng thì hiện tại đơn và trạng từ tần suất.

¡Đoạn văn có độ dài từ 40 đến 70 từ.

Speaking Card

A2 · Week 3 · Session 3 · a2-w03-s3 · v1 draft

Describe your personal daily wellness routine to a classmate.

What time do you usually wake up and go to sleep?

What healthy foods do you eat every day?

How do you stay active during the week?

Bố mẹ quan sát

¡Kết hợp nhuần nhuyễn câu mệnh lệnh và cấu trúc 'should' khi trình bày thói quen.
¡Sử dụng chính xác các từ vựng chỉ thói quen lành mạnh (exercise, hydrate, balance).

Từ vựng gợi ý

wellness · routine · balance · exercise · hydrate · nutrition · sleepy · stretch