Buổi 1 (15/7/2026)

Unit 1: A long and healthy life

VOCAB	GRAMMAR
1. work out = take exercise: tập thể dục 2. give up: từ bỏ 3. key TO sth: chìa khóa dẫn đến cgi 4. spend time Ving = take time to V: dành thgian làm j 5. take regular exercise: tập thể dục thường xuyên 6. a balanced diet: chế độ ăn cân bằng 7. muscle: cơ 8. cure an illness: chữa bệnh 9. injury: chấn thương 10. treatment: phương pháp điều trị => treat (v) 11. suffer from: chịu đựng 12. examine: kiểm tra = go over 13. Life expectancy: tuổi thọ 14. general: nhìn chung >< specific: cụ thể 15. over the past few years/decades: trong 1 vài năm/thập kỉ qua 16. explanation: lời giải thích 17. possible = feasible: khả thi 18. food labels: nhãn hiệu thực phẩm 19. ingredients: thành phần 20. nutrients: chất dinh dưỡng 21. minerals: khoáng chất 22. to begin with: đầu tiên = first 23. type: loại 24. be suitable for sb: phù hợp với ai 25. prevent sb from sth: cản trở, ngăn chặn ai khỏi cgi 26. give off = emit: tỏa ra 27. spread out the arms: dang rộng cánh tay 28. run on the spot: chạy tại chỗ 29. do squats: ngồi xổm 30. replace sth WITH sth: thay thế cgi bằng cgi = supplant = supersede 31. recipe: công thức 32. treadmill: máy chạy bộ 33. bacteria: vi khuẩn 34. disease: bệnh 35. living organisms = living things: sinh vật sống 36. soil: đất 37. infectious diseases: bệnh truyền nhiễm 38. infect (v): truyền nhiễm => infection 39. tuberculosis: bệnh lao 40. food poisoning: ngộ độc thực phẩm 41. antibiotics: thuốc kháng sinh 42. lung: phổi 43. germs: vi trùng 44. common cold: bệnh cảm lạnh thông thường 45. flu: bệnh cúm 46. cell: tế bào	HTHT since QKĐ “just”, “ over the last / past… years” => HTHT avoid + Ving: tránh làm j How about + N/V-ing? = How about + S + V?: gợi ý làm gì forget to V: quên làm gì Don’t forget to V: đừng quên làm gì be pleased to V: vui lòng khi làm gì đó a range of: nhiều type of sth: loại gì As = Because As = When **Câu bị động:** be (chia theo thì) + Ved/Vp2

LIVEWORKSHEETS

Buổi 2 (18/7/2026)

VOCAB	GRAMMAR
1. **pain: sự đau nhức** 2. painkiller: thuốc giảm đau 3. supplement: thực phẩm bổ sung 4. have a bad cough: bị ho nặng 5. width: chiều rộng 6. length: chiều dài 7. measurement: sự đo lường => measure (v) 8. diameter: đường kính 9. beverage: đồ uống 10. refreshment: đồ ăn uống nhẹ 11. stimulate (v): kích thích 12. stimulant (n): chất kích thích 13. stay awake: tỉnh táo 14. examine = inspect = go over 15. observe (v) : quan sát => observation: sự quan sát 16. jogging: chạy bộ 17. strong (a) => strength (n): sức mạnh 18. ability (n): khả năng 19. custom (n): phong tục 20. practice (n): việc luyện tập 21. tendency (n): xu hướng 22. component (n): thành phần cấu tạo 23. element (n): nguyên tố hóa học 24. material (n): nguyên vật liệu 25. item (n): món đồ 26. dust (n): hạt bụi 27. particle: phân tử 28. speck (n): đốm / chấm nhỏ 29. substance (n): chất 30. nourish (v): nuôi dưỡng = bring up = nurture 31. nourishment (n): sự nuôi dưỡng 32. processed foods: thực phẩm đã qua chế biến / chế biến sẵn 33. lack (v) : thiếu 34. athletic (a): thể thao => athlete (n): vận động viên 35. tie shoelaces: buộc dây giày 36. careful = thorough (a): cẩn thận 37. consistent (a): nhất quán , đều đặn 38. period (n): giai đoạn => periodic (a): định kỳ 39. replace = substitute = supplant = supersede : thay thế	**as if: như thể**

LIVEWORKSHEETS

40. exchange : trao đổi 41. swap: hoán đổi 42. dip (v): nhúng 43. crouch = squats 44. bend (v): uốn cong 45. low (a): thấp >< high (a): cao 46. vision (n): tầm nhìn => visible (a): hữu hình => invisible (a): vô hình 47. infectious = communicable : truyền nhiễm >< non-conmmunicable 48. food package: bao bì thực phẩm 49. harmful agent: tác nhận gây hại 50. neglect (v) = ignore (v): phớt lờ 51. repeat (v): lặp lại => repetitive (a) => repetition (n) 52. constant (a): liên tục 53. standing position: tư thế đứng 54. microbe (n): vi sinh vật = microorganisms 55. sterilizing agent (n): chất tiệt trùng	

Buổi 3 (22/7/2026)

VOCAB	GRAMMAR
1. explain sth TO sb: giải thích cgi cho ai 2. transform: biến đổi = change = vary = modify = alter 3. aging process (n): quá trình lão hóa 4. revolution (n): cuộc cách mạng => revolutionary (a) 5. well-being (n) = health: sức khỏe 6. remarkable (a): đáng chú ý = significant = important 7. improve (v) => improvement (n) 8. get back on your feet (idioms): hồi phục sau khoảng thgian khó khăn 9. wellness (n): sức khỏe toàn diện 10. extraordinary (a): phi thường 11. vitality (n): sức sống 12. a vibrant life: cuộc sống sôi động 13. make choices: đưa ra lựa chọn 14. quantum: lượng tử 15. personalize (v): cá nhân hóa => personal (a): cá nhân 16. philosophy (n): triết lý => philosopher (n): nhà triết học 17. differ from (v): khác với 18. work on sth: dành thgian sửa chữa, cải thiện cgi 19. work on sb: thuyết phục ai (= persuade) 20. think over = go through = xem xét kĩ lưỡng 21. go through: experience = undergo: chịu đựng, trải qua 22. go through: được chấp nhận, đc thông qua (nói về luật)	to V: chỉ mục đích to V, S + V: để.... , ai ... làm gì Ving: làm chủ ngữ Another : 1 cái khác + (N) số ít Other: những cái khác + (N) số nhiều Others: viết tắt của Other + (n) số nhiều The other: 1 cái còn lại + (N) số ít The others: những cái còn lại + (N) số nhiều Because of + N / Ving # Because + SV In spite of = Despite + N / Ving : Mặc dù Although/Though/Even though + SV a piece of + (N) k đếm đc

LIVEWORKSHEETS

23. go through = use : tiêu, dùng 24. look into = go over = inspect = examine : kiểm tra 25. inevitable (a): k thể tránh khỏi 26. optimize (v): tối ưu hóa 27. misconception = misunderstanding: sự hiểu nhầm 28. longevity (n): tuổi thọ 29. implementation: sự tiến hành 30. regulation (n): quy định 31. theory (n): học thuyết 32. preventive (a) => prevention (n): sự ngăn chặn 33. demonstrate = illustrate = show : cho thấy 34. cognitive (a): nhận thức => cognition (n): sự nhận thức 35. function (n): chức năng 36. reveal (v): tiết lộ >< conceal (v): che giấu 37. mindful (a) = careful = thorough 38. compound (n): hợp chất 39. compound (v): kết hợp 40. compound (v): worsen: trầm trọng, tồi tệ 41. focus on = concentrate on: tập trung vào 42. decline (n) : sự suy giảm 43. decline (v): suy giảm = decrease = drop = reduce 44. decline (v): từ chối = turn down = refuse = reject 45. discovery (n): phát hiện => discover (v) 46. publication (n): việc xuất bản 47. publication (n): ấn phẩm 48. cell (n): tế bào => cellular (a) 49. with regard to / in regard to: liên quan đến.., về việc .. 50. on top of sth (idioms): ngoài ra = in addition = moreover = furthermore	vd: a piece of advice; a piece of information An amount of + (N) k đếm đc: vd: *an amount of* ***sugar*** */ of* ***water*** */ of* ***time*** An amount of + V số ít vd: A *large amount of water* **is** *needed for the experiment* A number of + (N) đếm đc : 1 số A number of + (V) số nhiều *vd: A number of students* ***are*** *absent today.* *(Một số học sinh vắng mặt hôm nay)* The number of + (V) số ít vd: The number of students **is** 30. *(Số lượng học sinh là 30)* A quantity of + (N) đếm được/k đếm đc Sau a quantity of là (N) đếm đc : + V số nhiều *vd: A large quantity of* ***apples were*** *eaten.* Sau a quantity of là (N) k đếm đc: + V số ít vd: A small quantity of **milk is** left.

Buổi 4 (27/7/2026)

VOCAB	GRAMMAR
1. pray FOR sb: cầu nguyện cho ai 2. church (n): nhà thờ 3. affect = effect = influence = impact : ảnh hưởng 4. weak : yếu >< strong: mạnh 5. continent: châu lục, lục địa 6. inter-: liên (between: giữa) 7. researcher: nhà nghiên cứu 8. conclude : kết luận 9. consistent : ổn định 10. extend: kéo dài 11. lifespan = longevity 12. follow the rules: tuân theo, làm theo quy tắc 13. chronic: mãn tính 14. inflammation: viêm 15. contribute TO sth: góp phần vào cgi 16. diabetes: bệnh tiểu đường 17. anti-inflammatory: chống viêm	**Phân biệt từ loại:** đuôi -ize ,-ate : động từ đuôi -ary,-ory,-ive,-ic : tính từ **Đảo If (1):** Should + S + V, S + will/can + V Vd: *If you need help, let me know.* => ***Should*** *you need help, let me know.* **Đảo If (2)** với động từ BE (were) - Were + S +..., S+ would/could + V *vd: If I were you, I would buy this car.* => ***Were*** *I you, I would buy this car* **Đảo If (2)** với động từ thường (không phải BE) - Were + S + to V, S+ would/could + V *vd: If she studied hard, she would pass the test.* => ***Were*** *she* ***to study*** *hard, she would pass the test.*

LIVEWORKSHEETS

18. anti-: chống = against 19. whole grains: ngũ cốc nguyên hạt 20. antioxidants: chất chống oxy hóa 21. processed foods: thực phẩm đã qua chế biến 22. refined sugar: đường tinh luyện 23. saturated fats: chất béo bão hòa 24. indicate = demonstrate = illustrate = show: chỉ ra rằng, cho thấy rằng 25. supplements: thực phẩm bổ sung 26. additives: chất phụ gia 27. fermented foods: thực phẩm lên men 28. gradual: dần dần 29. sustainable: bền vững 30. long-term : dài hạn >< short-term: ngắn hạn 31. tobacco: thuốc lá 32. limit = restrict = confine: hạn chế 33. accelerate = speed up: làm tăng tốc 34. chromosome: nhiễm sắc thể 35. under the weather (idiom): bị ốm 36. ruminate (v) => rumination (n) = thinking: sự suy ngẫm 37. insomnia (n): chứng mất ngủ 38. merit (v): xứng đáng = deserve (v) 39. synergistic (a): cộng hưởng, cộng sinh 40. wear down: feel tired 41. burn out = stress out 42. break down: bị hỏng 43. break down: phân tích	**Đảo If (3):** Had + S + Ved/Vp2 , S + would/could have + VP2 *vd: If he had left early, he would have caught the train.* => ***Had** he left early, he would have caught the train.* **Cấu trúc: Having + (been) + Ved/VP2 (ở đầu câu)**, SV : dùng để rút gọn chủ ngữ ở vế trước vì câu có chung chủ ngữ => **Having (been) Ved/P2** dịch là **sau khi (** được/bị) vd: Having finished his homework, he went out. (Sau khi làm xong bài tập, cậu ấy đi chơi) **Mệnh đề quan hệ (relative clause)** bổ nghĩa cho **1 thành phần câu** hoặc **cả câu** dạng **đầy đủ** thể **chủ động**: **đại từ quan hệ (who/which/that) + V / SV** dạng **rút gọn** thể **chủ động**: **Ving** dạng **đầy đủ** thể **bị động**: **who/which/that + be + Ved/P2** dạng **rút gọn** thể **bị động**: **Ved**

Buổi 5 (29/7/2026)

VOCAB	GRAMMAR
1. resistance: sức bền , sự bền bỉ ; cuộc kháng chiến 2. send sth TO sb: gửi cgi cho ai 3. prolong (v): kéo dài 4. prolonged stress: stress kéo dài 5. excessive (a) : quá mức 6. cognitive decline : suy giảm nhận thức 7. meditation (n): thiền 8. represent (v): đại diện 9. document (n): tài liệu 10. document (v): ghi chép 11. reduction (n): sự suy giảm => reduce (v) = decline (v) 12. involve (v): bao gồm = consist of = include 13. be involved in: tham gia = participate in = take part in = join 14. be involved in = be associated with: liên quan 15. extend beyond sth: vượt ra khỏi cgi 16. accumulate (v): tích lũy	plenty of: nhiều plenty of + (n) số nhiều vd: There are plenty of books. plenty of + (n) k đếm được vd: There is plenty of time. a lot of = lots of + N số nhiều

LIVEWORKSHEETS

17. legitimate (a): hợp pháp >< illegal (a): bất hợp pháp 18. clinical (a): lâm sàng 19. merely = solely = only 20. incorporate (v): tích hợp = integrate (v) 21. maintain (v): duy trì => maintenance (n) 22. buffer against : chống lại 23. induce (v): gây ra 24. stress-induced (a): do stress gây ra 25. deteriorate (v) = worsen: làm trầm trọng 26. prompt (v) = cause (v): khiến cho, gây ra 27. restore (v): khôi phục => restoration (n) 28. preserve = conserve (v): giữ gìn => preservation = conservation (n) 29. eventual (a) = ultimate (a) = final: cuối cùng 30. policy (n): chính sách 31. intervene (v): can thiệp = interfere => intervention = interference (n) 32. transform (v): thay đổi = alter = modify = vary = change 33. reminder (n): lời nhắc 34. client (n); khách hàng 35. back on track: quay lại đúng hướng, đúng kế hoạch 36. wisdom (n): trí tuệ = intelligence 37. cutting-edge (a) = modern 38. commit (v) => commitment (n): cam kết 39. ethic (n): đạo đức => ethical (a) 40. subsequent to = after 41. prior to = before 42. regardless of: bất kể 43. bring up (v): nêu ra vấn đề 44. bring up (v): nurture = nourish (v): nuôi dưỡng 45. carry on = go on = continue 46. composition (n): thành phần cấu tạo 47. remedy (n) = liệu trình = therapy 48. extensive (a): bao quát >< intensive (a): chuyên sâu 49. optimal (a): tối ưu => optimize (v) 50. minimal (a): tối thiểu => minimize (v)	

Buổi 6 (1/8/2026)

VOCAB
1. patience (n): sự kiên nhẫn 2. immune system: hệ miễn dịch 3. senior (n): người cao tuổi - người có thâm niên 4. mood: tâm trạng 5. cognitive function (n): chức năng nhận thức 6. as part of sth: như 1 phần của cgi 7. aging populations: dân số già

LIVEWORKSHEETS

8. segregate (v) : riêng biệt = separate (a) (v)
9. regenerate (v): tái tạo => regenerative (a)
10. repair (v): sửa chữa, phục hồi
11. tissue (n): mô
12. embryo (n): phôi => embryonic (a)
13. compatible (a): tương thích - hòa hợp trong mối quan hệ
14. biocompatible (a): tương thích sinh học
15. proper = appropriate (a) = suitable: phù hợp
16. viable (a): khả thi
17. transplantation (n): cấy ghép
18. immune rejection: hiện tượng đào thải miễn dịch
19. evolving (a) : developing : đang phát triển
20. obstacle : trở ngại = barrier: rào cản = challenge
21. tremendous (a): significant = substantial
22. potential (n): tiềm năng
23. stem cell: tế bào gốc
24. intense (a): gay gắt
25. intense debate (n): cuộc tranh luận gay gắt
26. policymaker: nhà hoạch địch chính sách
27. prohibitive (a): too expensive (quá đắt)
28. regulate (v): quy định, quản lý => regulation (n) => regulatory (a)
29. hinder (v): ngăn chặn = impede = prevent from
30. interdisciplinary (a): liên ngành (inter-: liên)
31. demographics: nhân khẩu học (= population: dân số)
32. debilitating disease (n): bệnh gây suy nhược
33. arthritis (n): bệnh viêm khớp
34. vague (a): mơ hồ = unclear

LIVEWORKSHEETS