

1. Mục tiêu bài học (Lesson Objectives):

- **Ngữ pháp:** Hiện tại đơn, Quá khứ đơn.
- **Từ vựng:** Danh từ, tính từ, động từ, trạng từ

2. Từ vựng (Vocabulary)

1. **Routine** /ru:'ti:n/: thói quen hàng ngày

Ví dụ: My morning routine includes exercising and reading the news.
(Thói quen buổi sáng của tôi bao gồm tập thể dục và đọc tin tức.)

2. **Grocery** /'groʊ.sər.i/: cửa hàng tạp hóa

Ví dụ: I need to go to the grocery store to buy some vegetables.
(Tôi cần đi đến cửa hàng tạp hóa để mua một ít rau củ.)

3. **Commute** /kə'mju:t/: đi lại (đi làm, đi học)

Ví dụ: I commute to work by bus every day.
(Tôi đi làm bằng xe buýt mỗi ngày.)

4. **Laundry** /'lə:n.dri/: giặt quần áo

Ví dụ: I do my laundry on Sundays.
(Tôi giặt quần áo vào Chủ nhật.)

5. **Appointment** /ə'pɔɪnt.mənt/: cuộc hẹn

Ví dụ: I have a doctor's appointment at 10 AM.
(Tôi có cuộc hẹn với bác sĩ vào lúc 10 giờ sáng.)

6. **Task** /tæsk/: nhiệm vụ

Ví dụ: One of my daily tasks is to answer emails.
(Một trong những nhiệm vụ hàng ngày của tôi là trả lời email.)

7. **Tidy** /'taɪ.di/: dọn dẹp

Ví dụ: I always tidy my room before I leave for work.
(Tôi luôn dọn dẹp phòng trước khi đi làm.)

8. **Meal** /mi:l/: bữa ăn

Ví dụ: I try to have healthy meals every day.

(Tôi cố gắng ăn những bữa ăn lành mạnh mỗi ngày.)

9. **Relax** /rɪ'læks/: thư giãn

Ví dụ: I usually relax by reading a book in the evening.

(Tôi thường thư giãn bằng cách đọc sách vào buổi tối.)

10. **Productive** /prə'dʌk.tɪv/: năng suất

Ví dụ: I feel more productive in the morning.

(Tôi cảm thấy năng suất hơn vào buổi sáng.)

11. **Deadline** /'ded.laɪn/: hạn chót

Ví dụ: I need to meet the project deadline by Friday.

(Tôi cần hoàn thành dự án trước hạn chót vào thứ Sáu.)

12. **Multitask** /'mʌl.ti.tæsk/: làm nhiều việc cùng lúc

Ví dụ: I often multitask while cooking and watching TV.

(Tôi thường làm nhiều việc cùng lúc khi nấu ăn và xem TV.)

13. **Efficient** /ɪ'fɪʃ.ənt/: hiệu quả

Ví dụ: I try to be efficient with my time during the day.

(Tôi cố gắng sử dụng thời gian hiệu quả trong ngày.)

14. **Schedule** /'skedʒ.u:l/: lịch trình

Ví dụ: My work schedule is very flexible.

(Lịch trình công việc của tôi rất linh hoạt.)

15. **Exercise** /'ek.sə.saɪz/: tập thể dục

Ví dụ: I exercise at the gym every morning.

(Tôi tập thể dục tại phòng gym mỗi buổi sáng.)

16. **Stress** /stres/: căng thẳng

Ví dụ: Managing stress is important for a healthy lifestyle.

(Quản lý căng thẳng là quan trọng cho một lối sống lành mạnh.)

17. **Socialize** /'soʊ.ʃə.laɪz/: giao tiếp, xã giao

Ví dụ: I like to socialize with friends after work.

(Tôi thích giao tiếp với bạn bè sau giờ làm việc.)

18. **Hobby** /'hɒb.i/: sở thích

Ví dụ: My favorite hobby is painting.

(Sở thích yêu thích của tôi là vẽ tranh.)

19. **Chore** /tʃɔːr/: việc vặt

Ví dụ: I usually do household chores on the weekend.

(Tôi thường làm việc vặt trong nhà vào cuối tuần.)

20. **Balance** /'bæl.əns/: cân bằng

Ví dụ: It's hard to balance work and personal life.

(Rất khó để cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân.)

3. Bài đọc

My Daily Life Routine

I start my day with a simple routine. Every morning, I wake up at 6 AM, and the first thing I do is exercise. It helps me feel more **productive** for the rest of the day. After that, I prepare my breakfast and tidy up the kitchen.

Tôi bắt đầu một ngày với thói quen đơn giản. Mỗi buổi sáng, tôi thức dậy lúc 6 giờ và điều đầu tiên tôi làm là tập thể dục. Điều này giúp tôi cảm thấy năng suất hơn cho cả ngày. Sau đó, tôi chuẩn bị bữa sáng và dọn dẹp nhà bếp.

By 8 AM, I leave for work. I usually **commute** by car, which takes me about 30 minutes. At work, I focus on my daily **tasks**. I try to be **efficient** so that I can finish my work before the **deadline**.

Vào lúc 8 giờ sáng, tôi rời nhà để đi làm. Tôi thường đi làm bằng xe ô tô, mất khoảng 30 phút. Ở nơi làm việc, tôi tập trung vào các nhiệm vụ hàng ngày của

mình. Tôi cố gắng làm việc hiệu quả để có thể hoàn thành công việc trước thời hạn.

In the evening, I like to relax by reading a book or spending time with my family. Sometimes, I go out with friends to **socialize** and have fun. After dinner, I do some household **chores** like washing dishes or doing the **laundry**.

Vào buổi tối, tôi thích thư giãn bằng cách đọc sách hoặc dành thời gian bên gia đình. Thỉnh thoảng, tôi ra ngoài với bạn bè để giao tiếp và vui chơi. Sau bữa tối, tôi làm một số việc vặt trong nhà như rửa bát hoặc giặt quần áo.

I always try to balance my work and personal life, making sure to have time for myself and for the people I care about.

Tôi luôn cố gắng cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân, đảm bảo có thời gian cho bản thân và cho những người tôi quan tâm.

4. Câu hỏi Multiple Choice

1. What time does the writer wake up every day?

A. 5 AM

B. 6 AM

C. 7 AM

D. 8 AM

Đáp án: B

(Tác giả thức dậy lúc mấy giờ mỗi ngày?)

2. How does the writer commute to work?

A. By bus

B. By train

C. By car

D. By bike

Đáp án: C

(Tác giả đi làm bằng phương tiện gì?)

3. What does the writer do in the evening to relax?

A. Watches TV

B. Reads a book

C. Goes for a run

D. Cooks dinner

Đáp án: B

(Tác giả làm gì vào buổi tối để thư giãn?)

4. What is one household chore the writer does?

A. Cleans the bathroom

B. Cooks lunch

C. Washes dishes

D. Mows the lawn

Đáp án: C

(Một công việc nhà mà tác giả làm là gì?)

5. What does the writer try to balance?

A. Work and personal life

B. Exercise and diet

C. Time with friends and family

D. Chores and hobbies

Đáp án: A

(Tác giả cố gắng cân bằng giữa điều gì?)

5. Hội thoại

Đoạn hội thoại

Ngữ cảnh: John và Mary là đồng nghiệp. Họ gặp nhau trong giờ nghỉ trưa tại công ty và trò chuyện về thói quen hàng ngày và cách họ quản lý thời gian.

John: Hey Mary, how's your day going so far?

(Chào Mary, hôm nay của bạn thế nào rồi?)

Mary: It's going well, but I have a lot of tasks to finish before the deadline. I had a very busy morning because I had to run some errands before coming to work.

(Mọi thứ đều ổn, nhưng tôi có nhiều nhiệm vụ phải hoàn thành trước hạn chót. Tôi đã có một buổi sáng rất bận rộn vì tôi phải làm vài việc vặt trước khi đến công ty.)

John: I understand. My mornings are usually hectic too. I wake up early to go to the gym, and then I prepare breakfast for my kids before heading to work. It's hard to find time for myself.

(Tôi hiểu mà. Buổi sáng của tôi cũng thường rất bận rộn. Tôi dậy sớm để đến phòng gym, sau đó tôi chuẩn bị bữa sáng cho các con trước khi đi làm. Thật khó để có thời gian cho bản thân.)

Mary: That sounds like a lot! How do you manage to balance everything?

(Nghe có vẻ nhiều việc đấy! Làm sao bạn cân bằng được mọi thứ?)

John: I try to be organized. I use a schedule to plan my day, and I make sure to prioritize the most important tasks first. It's not easy, but it helps me stay productive.

(Tôi cố gắng tổ chức tốt. Tôi sử dụng một lịch trình để lên kế hoạch cho ngày của mình và ưu tiên những nhiệm vụ quan trọng nhất trước. Không dễ dàng, nhưng nó giúp tôi làm việc hiệu quả.)

Mary: That's a good idea. I also use a to-do list, but sometimes I still feel overwhelmed. Yesterday, for example, I worked late to meet a deadline and didn't get enough sleep.

(Đó là một ý tưởng hay. Tôi cũng sử dụng danh sách công việc, nhưng đôi khi tôi vẫn cảm thấy quá tải. Ví dụ như hôm qua, tôi làm việc muộn để kịp hạn chót và không ngủ đủ giấc.)

John: That happens to me sometimes too. But you need to relax more. What do you usually do to unwind after a long day?

(Điều đó cũng thỉnh thoảng xảy ra với tôi. Nhưng bạn cần thư giãn nhiều hơn. Thường thì bạn làm gì để thư giãn sau một ngày dài?)

Mary: I usually watch a movie or read a book. It helps me forget about work and de-stress. On weekends, I like to spend time with my family or go out with friends.

(Tôi thường xem phim hoặc đọc sách. Nó giúp tôi quên đi công việc và giảm căng thẳng. Vào cuối tuần, tôi thích dành thời gian cho gia đình hoặc ra ngoài với bạn bè.)

John: That's great! Spending time with loved ones is important. I try to do the same on weekends, but sometimes I just want to relax and do nothing.

(Thật tuyệt! Dành thời gian cho những người thân yêu là quan trọng. Tôi cũng cố gắng làm điều đó vào cuối tuần, nhưng đôi khi tôi chỉ muốn thư giãn và không làm gì cả.)

Mary: I know what you mean. We all need some downtime now and then.

(Tôi hiểu ý bạn. Chúng ta đều cần một khoảng thời gian nghỉ ngơi thỉnh thoảng.)

7. Ngữ pháp

1. Hiện tại đơn (Present Simple)

Cách dùng:

1. **Thói quen hàng ngày:** Hành động diễn ra thường xuyên.
 - Ví dụ: "I read books every night."
 - Giải thích:** Tôi đọc sách mỗi tối.
2. **Hành động lặp đi lặp lại:** Hoạt động xảy ra theo chu kỳ.
 - Ví dụ: "He plays soccer on weekends."
 - Giải thích:** Anh ấy chơi bóng đá vào các dịp cuối tuần.
3. **Sự thật hiển nhiên:** Điều luôn đúng, không thay đổi.
 - Ví dụ: "Water boils at 100 degrees Celsius."
 - Giải thích:** Nước sôi ở 100 độ C, đây là một sự thật khoa học.

Dấu hiệu nhận biết

Từ chỉ thời gian thường gặp:

- **Every day** (mỗi ngày)
- **Every week** (mỗi tuần)
- **Every month** (mỗi tháng)
- **Usually** (thường)
- **Often** (thường xuyên)
- **Sometimes** (thỉnh thoảng)
- **Always** (luôn luôn)
- **Never** (không bao giờ)

Cấu trúc:

- **Khẳng định:**
 - Chủ ngữ + động từ (thêm "s" hoặc "es" nếu cần)
 - Ví dụ: "She **plays** tennis."
- **Phủ định:**
 - Chủ ngữ + do/does + not + động từ
 - Ví dụ: "He **does not** (doesn't) like pizza."

- **Nghi vấn:**

- **Do/Does + chủ ngữ + động từ?**
- Ví dụ: "Do you **play** football?"

Dưới đây là cách chia động từ hiện tại đơn:

1. **Động từ "to be":**

- I **am** / You **are** / He/She/It **is** / We **are** / They **are**

2. **Động từ thường:**

- **Số ít (I, You, He, She, It):** thêm "s" hoặc "es".
 - Ví dụ: He **plays**, She **watches**.
- **Số nhiều (We, You, They):** giữ nguyên.
 - Ví dụ: We **play**, They **watch**.

Lưu ý: Thêm "es" nếu động từ kết thúc bằng: ch, sh, x, o, ss.

- Ví dụ: go → goes, watch → watches.

2. Quá khứ đơn (Past Simple)

Cách dùng:

1. **Hành động đã xảy ra và kết thúc trong quá khứ.**

- **Ví dụ:** "She visited her grandmother last week."

Giải thích: Cô ấy đã thăm bà vào tuần trước.

2. **Hành động lặp lại trong quá khứ.**

- **Ví dụ:** "They went to the beach every summer."

Giải thích: Họ đã đi biển mỗi mùa hè.

Dấu hiệu nhận biết

Từ chỉ thời gian thường gặp:

- **Yesterday** (hôm qua)

- **Last night** (tối hôm qua)
- **Last week** (tuần trước)
- **Last month** (tháng trước)
- **Last year** (năm trước)
- **In 2020** (năm 2020)
- **A week ago** (một tuần trước)
- **Two days ago** (hai ngày trước)
- **When** (khi)
- **Just now** (vừa mới)

Cấu trúc:

- **Khẳng định:**
 - Chủ ngữ + động từ quá khứ
 - Ví dụ: "They **went** to the park."
- **Phủ định:**
 - Chủ ngữ + **did not** + động từ nguyên thể
 - Ví dụ: "She **did not** (didn't) see the movie."
- **Nghi vấn:**
 - **Did** + chủ ngữ + động từ nguyên thể?
 - Ví dụ: "Did you **visit** your grandmother?"

Cách chia động từ:

- **Đối với động từ quy tắc:** thêm "-ed" vào động từ.
 - Ví dụ: "play" → "played"
- **Đối với động từ bất quy tắc:** cần ghi nhớ dạng quá khứ.
 - Ví dụ: "go" → "went"

Bảng động từ bất quy tắc

Động từ (Base Form)	Quá khứ đơn (Past Simple)
go	went
be	was/were
have	had
do	did
see	saw
eat	ate
come	came
get	got
make	made
say	said

take	took
write	wrote
read	read (phát âm là /rɛd/)
speak	spoke
think	thought

2. Tính từ (Adjectives)

Định nghĩa: Tính từ là từ mô tả hoặc chỉ rõ danh từ.

- **Significant** /sɪg'nɪfɪkənt/: đáng kể
- **Efficient** /ɪ'fɪʃənt/: hiệu quả
- **Sustainable** /sə'steɪnəbl/: bền vững

Mẫu câu nâng cao:

- "The **significant** advancements in renewable energy are paving the way for a **sustainable** future."
(Những tiến bộ **đáng kể** trong năng lượng tái tạo đang mở đường cho một tương lai **bền vững**.)

3. Động từ (Verbs)

Định nghĩa: Động từ là từ chỉ hành động hoặc trạng thái.

- **Implement** /'implə,ment/: thực hiện
- **Analyze** /'ænalɪz/: phân tích
- **Collaborate** /kə'læbəreɪt/: hợp tác

Mẫu câu nâng cao:

- "To achieve our goals, we must **implement** a strategic plan and **collaborate** with various stakeholders."
(Để đạt được mục tiêu của mình, chúng ta phải **thực hiện** một kế hoạch chiến lược và **hợp tác** với nhiều bên liên quan.)

4. Trạng từ (Adverbs)

Định nghĩa: Trạng từ là từ mô tả cách thức, thời gian, địa điểm, hoặc mức độ của động từ, tính từ, hoặc trạng từ khác.

- **Effectively** /ɪ'fektɪvli/: một cách hiệu quả
- **Significantly** /sɪg'nɪfɪkəntli/: một cách đáng kể
- **Frequently** /'fri:kwəntli/: thường xuyên

Mẫu câu nâng cao:

- "The team worked **effectively** to resolve the issues, and their efforts were **significantly** appreciated by management."
(Nhóm đã làm việc **một cách hiệu quả** để giải quyết các vấn đề, và nỗ lực của họ được **đánh giá cao** bởi ban quản lý.)

Tóm tắt cách sử dụng:

- **Danh từ** được sử dụng để chỉ đối tượng hoặc khái niệm cụ thể.
- **Tính từ** được dùng để làm rõ hoặc mô tả danh từ.
- **Động từ** diễn tả hành động hoặc trạng thái.

- **Trạng từ** bổ sung thông tin về động từ, tính từ, hoặc trạng từ khác.

Ví dụ hoàn chỉnh:

- "The **significant innovations in technology** have allowed companies to **analyze data effectively** and **collaborate frequently** with their partners."
(Những **đổi mới đáng kể** trong **công nghệ** đã cho phép các công ty **phân tích dữ liệu một cách hiệu quả** và **hợp tác thường xuyên** với các đối tác của họ.)

Trạng từ chỉ tần suất

1. Định nghĩa

Trạng từ chỉ tần suất là những từ hoặc cụm từ được sử dụng để mô tả tần suất xảy ra của một hành động. Chúng thường cho biết một hành động diễn ra thường xuyên như thế nào.

2. Các trạng từ chỉ tần suất phổ biến

Dưới đây là một số trạng từ chỉ tần suất phổ biến:

- **Always** (luôn luôn): 100% tần suất
- **Usually** (thường xuyên): khoảng 80-90%
- **Often** (thường): khoảng 70%
- **Sometimes** (thỉnh thoảng): khoảng 40-50%
- **Rarely** (hiếm khi): khoảng 10%
- **Never** (không bao giờ): 0%

3. Cách sử dụng

Trạng từ chỉ tần suất thường đứng ở vị trí:

- Trước động từ chính (trừ động từ to be).

- Sau động từ to be.

Always

- "The researchers **always** conduct experiments under controlled conditions to ensure reliable results." (Các nhà nghiên cứu **luôn luôn** tiến hành thí nghiệm trong điều kiện kiểm soát để đảm bảo kết quả đáng tin cậy.)

Usually

- "In the corporate world, professionals **usually** network during industry conferences to foster valuable connections." (Trong thế giới doanh nghiệp, các chuyên gia **thường** kết nối trong các hội nghị ngành để phát triển các mối quan hệ quý giá.)

Often

- "Students who **often** engage in group discussions tend to perform better in collaborative projects." (Sinh viên **thường xuyên** tham gia thảo luận nhóm có xu hướng hoạt động tốt hơn trong các dự án hợp tác.)

Sometimes

- "Researchers sometimes encounter unexpected variables that can significantly alter their findings." (Các nhà nghiên cứu **thỉnh thoảng** gặp phải những biến số bất ngờ có thể làm thay đổi đáng kể các phát hiện của họ.)

Rarely

- "Those who **rarely** travel for leisure may miss out on the enriching experiences that different cultures offer." (Những người **hiếm khi** du lịch để giải trí có thể bỏ lỡ những trải nghiệm phong phú mà các nền văn hóa khác mang lại.)

Never

- "Despite the advancements in technology, some individuals **never** fully embrace digital communication." (Mặc dù công nghệ đã phát triển, một số cá nhân **không bao giờ** hoàn toàn chấp nhận giao tiếp kỹ thuật số.)

8. Bài tập

Bài tập 1: Nối động từ với danh từ (Collocations)

Yêu cầu: Nối các động từ ở cột A với danh từ phù hợp ở cột B để tạo thành các cụm từ tự nhiên (collocations).

Cột A (Động từ):

1. Make
2. Have
3. Take
4. Spend
5. Do

Cột B (Danh từ): a. breakfast

b. time

c. a walk

d. tasks

e. coffee

Đáp án:

1. Make - a coffee
2. Have - breakfast
3. Take - a walk

4. Spend - time
5. Do - tasks

Bài tập 2: Viết câu hoàn chỉnh từ từ gợi ý

Yêu cầu: Dùng các từ gợi ý sau để viết câu hoàn chỉnh, nói về các hoạt động hàng ngày.

1. My day / typically / begin / 7 a.m.
2. After that / I / make / breakfast / and / check emails.
3. At work / I / often / have / meetings / in the morning.
4. Sometimes / in the evening / I / go / for a walk / or / do exercise.
5. By 10 p.m. / I / usually / prepare / for bed / and / relax.

Đáp án:

1. My day typically begins at 7 a.m.
2. After that, I make breakfast and check emails.
3. At work, I often have meetings in the morning.
4. Sometimes in the evening, I go for a walk or do some exercise.
5. By 10 p.m., I usually prepare for bed and relax.

Bài tập 3: Sửa lỗi câu sai

Yêu cầu: Sửa các lỗi sai trong các câu sau.

1. My day start at 6:30 a.m.
2. I usually makes breakfast and check emails.
3. At work, I have meetings at afternoon.
4. I like go for a walk in evening.

5. By 10 p.m., I prepares for bed.

Đáp án:

1. My day **starts** at 6:30 a.m.
2. I usually **make** breakfast and check emails.
3. At work, I have meetings **in the afternoon**.
4. I like **to go** for a walk **in the evening**.
5. By 10 p.m., I **prepare** for bed.

Bài tập 4: *Viết lại các câu dưới đây bằng cách thay đổi tính từ, trạng từ hoặc danh từ để làm câu phong phú hơn*

Yêu cầu: Thay đổi từ vựng để làm câu phong phú hơn bằng cách thêm tính từ, trạng từ, hoặc danh từ.

1. I start my day early.
→ I usually _____.
2. She has a good day at work.
→ She _____.
3. We walk in the park.
→ We _____.
4. He finishes his tasks quickly.
→ He _____.
5. I prefer weekends because I can relax.
→ I _____.

Đáp án:

1. I usually start my day with a fresh cup of coffee.
2. She had an extremely productive day at work.
3. We often walk together in the peaceful park.

4. He always finishes his tasks very quickly.
5. I really enjoy weekends because I can completely relax.

Bài tập 5: Speaking Task (20 phút)

- **Mục tiêu:** Luyện tập Speaking về chủ đề "Daily routine."
- **Yêu cầu:** Chuẩn bị bài nói trong 1-2 phút về chủ đề "Describe your daily routine."

Topic: Describe your daily routine. **You should say:**

- What do you do every day?
- When do you usually do it?
- How do you feel about your daily routine?

Bài Mẫu Speaking IELTS - Daily Routine

Bài Nói Mẫu: Daily Life with Some Variations

Introduction:

My daily routine is usually quite simple, but sometimes things don't go as planned. Let me tell you about my typical day and how it can change sometimes.

Body:

My day **usually starts** with my alarm ringing at 6:30 a.m. I get up, make a cup of coffee, and have breakfast. **Most days**, I like to start with some toast and fruit, but **sometimes**, if I'm in a rush, I just grab a quick snack and go.

After breakfast, I **usually spend** some time checking my emails and planning the day. I try to keep my day organized, but **sometimes** unexpected things

happen, like extra meetings at work. **Around 8 a.m.**, I leave home and head to work, listening to music or a podcast on the way.

At work, I **often have** meetings with my team. **In the afternoon**, we usually finish our tasks or discuss upcoming projects. **Sometimes**, if work is lighter, I get to relax a bit more during the day. My coworkers are great, and we help each other out if someone has too much to do.

In the evenings, I like to relax. I might go for a walk or do some light exercise. **On some days**, though, I just stay home and watch TV or read a book. **By 10 p.m.**, I **usually** prepare for bed and think about what I need to do the next day. I **never** go to bed without reflecting on the day's achievements or setting goals for the next day.

Conclusion:

Overall, my daily routine helps me stay organized, but it's also nice to have a little flexibility when things change. I **always** appreciate the balance between work and relaxation, and I try to keep my routine simple but effective.

Mẫu Câu Đã Sử Dụng Trong Bài:

1. My day usually starts with...

→ Dùng để miêu tả hoạt động mở đầu một ngày.

2. Most days, I...

→ Dùng để mô tả thói quen chung.

3. Around [time], I...

→ Dùng để nói về các hoạt động vào một thời gian cụ thể.

4. I never.....

→ Dùng để nói về hoạt động không bao giờ xảy ra

5. In the afternoon, we usually...

→ Dùng để mô tả hoạt động xảy ra thường xuyên vào buổi chiều.

6. Sometimes, if...

→ Dùng để chỉ những sự kiện ngoại lệ hoặc khi có thay đổi.

7. By [time], I usually...

→ Dùng để nói về thói quen trước khi kết thúc ngày.