



## WRITING TASK 2

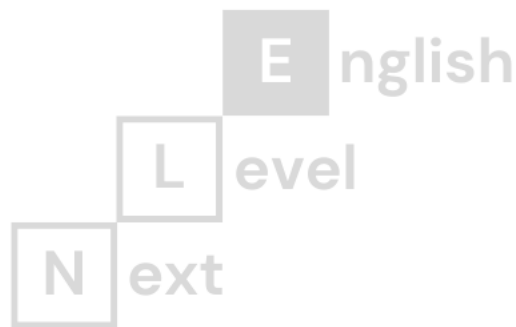
### CHALLENGE 71

#### DẠNG BÀI: CAUSES & EFFECTS/SOLUTIONS

Nowadays many people complain that they have difficulties getting enough sleep. What problems can lack of sleep cause? What can be done about lack of sleep?

#### BƯỚC 1: Đọc đề và thực hiện theo các bước sau:

- 1/ Tạo structure (dàn ý) cho dạng bài Causes and Effects/Solutions
- 2/ Main ideas cho từng đoạn paragraph (topic sentence, explanation, examples).





## Next Level English

Take your English to the next level with IELTS teachers 8.0+

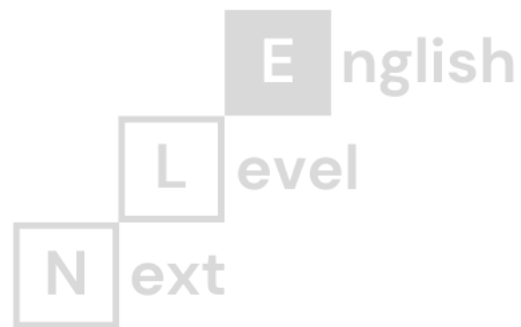
Website: [nextlevelenglish.vn](http://nextlevelenglish.vn)

Fanpage/YouTube: [Next Level English](#)

Group: [Học IELTS 8.0+ cùng Hanna](#)

Phone: 0869.354.255 (Zalo – Nuhao)

**BƯỚC 2: Tự viết bài theo ý của bạn (min 250 từ), cố gắng canh thời gian  $\leq 40$  phút.**





### BƯỚC 3: Đọc bài mẫu và Rút trích ideas, từ vựng, ngữ pháp:

#### Sample essay (Hanna NLE\_band 9.0)

In contemporary society, an increasing number of individuals report difficulty obtaining sufficient sleep. This widespread sleep deprivation has become a serious public health concern, as it leads to numerous physical, psychological, and cognitive problems. However, several practical measures can be implemented to address this issue.

One of the most immediate consequences of inadequate sleep is impaired cognitive functioning. When the brain is deprived of adequate rest, concentration, memory retention, and decision-making abilities deteriorate significantly. As a result, individuals may struggle to perform efficiently at work or school. Moreover, chronic sleep deprivation weakens the immune system, making the body more susceptible to infections and illnesses. For instance, people who consistently sleep fewer than the recommended seven to eight hours per night are more likely to experience recurring colds or fatigue. In addition to physical consequences, insufficient sleep can negatively affect emotional stability, increasing the risk of anxiety, irritability, and even depression. Taken together, these effects demonstrate that persistent sleep loss can severely undermine overall well-being.

Fortunately, several effective solutions can mitigate this problem. One practical approach is improving time management and establishing a consistent sleep schedule. By reducing late-night screen exposure and prioritising rest, individuals can regulate their biological clock more effectively. Additionally, adopting relaxation techniques such as meditation or consuming caffeine-free herbal tea may help promote better sleep quality. In more severe cases, consulting medical professionals can be beneficial, particularly when insomnia is linked to underlying health conditions. While professional treatment may involve costs, early intervention can prevent long-term complications.

In conclusion, lack of sleep can result in significant cognitive impairment, weakened immunity, and emotional instability. Nevertheless, through improved lifestyle habits and, when necessary, medical support, individuals can effectively combat sleep-related difficulties and safeguard their health.

(286 words)

### 1/ Structure essay (dàn ý)

#### Introduction

- **Debate:** Increasing complaints about insufficient sleep.
- **Thesis:** Lack of sleep causes serious cognitive, physical, and emotional problems, but practical lifestyle and medical solutions can address it.

## Body Paragraph 1 – Problems

**Topic sentence:** Sleep deprivation leads to significant mental and physical consequences.

- **Explanation 1:** Impaired concentration, memory, and decision-making.
- **Explanation 2:** Weakened immune system and vulnerability to illness.
- **Explanation 3:** Emotional instability and anxiety.
- **Example:** Individuals sleeping less than 7 hours suffer recurring colds and fatigue.
- **Result:** Overall well-being and productivity decline.

## Body Paragraph 2 – Solutions

**Topic sentence:** Several practical measures can mitigate sleep-related problems.

- **Explanation 1:** Establish consistent sleep schedule and reduce screen time.
- **Explanation 2:** Adopt relaxation techniques and healthy habits.
- **Explanation 3:** Seek professional medical assistance when necessary.
- **Example:** Meditation, herbal tea, and treatment for chronic insomnia.
- **Result:** Improved sleep quality and long-term health protection.

## Conclusion

- **Restate:** Sleep deprivation is a serious modern concern.
- **Final stance:** With proper lifestyle management and timely intervention, it can be effectively controlled.

## 2/ Dịch song ngữ:

| English                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tiếng Việt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In <b>contemporary society</b> , an increasing number of individuals report difficulty obtaining <b>sufficient sleep</b> . This widespread <b>sleep deprivation</b> has become a serious <b>public health concern</b> , as it leads to numerous <b>physical, psychological, and cognitive problems</b> . However, several practical measures can be implemented to address this issue. | Trong <b>xã hội đương đại</b> , ngày càng nhiều người cho biết họ gặp khó khăn trong việc có được <b>giấc ngủ đầy đủ</b> . Tình trạng <b>thiếu ngủ phổ biến</b> này đã trở thành một <b>vấn đề sức khỏe cộng đồng</b> nghiêm trọng, vì nó dẫn đến nhiều <b>vấn đề về thể chất, tâm lý và nhận thức</b> . Tuy nhiên, một số biện pháp thiết thực có thể được thực hiện để giải quyết vấn đề này. |

| English                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tiếng Việt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>One of the most immediate consequences of <b>inadequate sleep</b> is <b>impaired cognitive functioning</b>. When the brain is deprived of adequate rest, <b>concentration, memory retention, and decision-making abilities</b> deteriorate significantly. As a result, individuals may struggle to perform efficiently at work or school. Moreover, chronic sleep deprivation weakens the <b>immune system</b>, making the body more susceptible to <b>infections and illnesses</b>. For instance, people who consistently sleep fewer than the recommended seven to eight hours per night are more likely to experience <b>recurring colds</b> and persistent fatigue. In addition, insufficient sleep can negatively affect <b>emotional stability</b>, increasing the risk of anxiety, irritability, and even depression. Taken together, these effects severely undermine overall <b>well-being</b> and productivity.</p> | <p>Một trong những hậu quả tức thì của <b>việc thiếu ngủ</b> là <b>suy giảm chức năng nhận thức</b>. Khi não bộ không được nghỉ ngơi đầy đủ, <b>khả năng tập trung, ghi nhớ và ra quyết định</b> suy giảm đáng kể. Do đó, cá nhân có thể gặp khó khăn trong việc làm việc hoặc học tập hiệu quả. Hơn nữa, tình trạng thiếu ngủ kéo dài làm suy yếu <b>hệ miễn dịch</b>, khiến cơ thể dễ bị <b>nhễm trùng và bệnh tật</b> hơn. Ví dụ, những người thường xuyên ngủ ít hơn mức khuyến nghị bảy đến tám giờ mỗi đêm có khả năng bị <b>cảm lạnh tái phát</b> và mệt mỏi kéo dài. Ngoài ra, ngủ không đủ còn ảnh hưởng tiêu cực đến <b>sự ổn định cảm xúc</b>, làm tăng nguy cơ lo âu, cáu gắt và thậm chí trầm cảm. Tổng hợp lại, những tác động này làm suy giảm nghiêm trọng <b>sức khỏe tổng thể</b> và năng suất làm việc.</p> |
| <p>Fortunately, several effective solutions can <b>mitigate</b> this problem. One practical approach is establishing a <b>consistent sleep schedule</b> and reducing <b>late-night screen exposure</b>. By prioritising rest and improving <b>time management</b>, individuals can regulate their <b>biological clock</b> more effectively. Additionally, adopting <b>relaxation techniques</b> such as meditation or drinking <b>caffeine-free herbal tea</b> may enhance <b>sleep quality</b>. In more severe cases, seeking <b>professional medical assistance</b> is advisable, particularly when insomnia is linked to <b>underlying health conditions</b>. Early intervention can prevent long-term complications and restore healthy sleep patterns.</p>                                                                                                                                                                  | <p>May mắn thay, một số giải pháp hiệu quả có thể <b>giảm thiểu</b> vấn đề này. Một phương pháp thiết thực là thiết lập <b>lịch ngủ đều đặn</b> và giảm <b>việc sử dụng màn hình vào ban đêm</b>. Bằng cách ưu tiên nghỉ ngơi và cải thiện <b>quản lý thời gian</b>, cá nhân có thể điều chỉnh <b>đồng hồ sinh học</b> của mình hiệu quả hơn. Ngoài ra, áp dụng các <b>kỹ thuật thư giãn</b> như thiền hoặc uống <b>trà thảo mộc không chứa caffeine</b> có thể cải thiện <b>chất lượng giấc ngủ</b>. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, việc tìm kiếm <b>sự hỗ trợ y tế chuyên môn</b> là cần thiết, đặc biệt khi chứng mất ngủ liên quan đến <b>các bệnh lý tiềm ẩn</b>. Can thiệp sớm có thể ngăn ngừa các biến chứng lâu dài và khôi phục thói quen ngủ lành mạnh.</p>                                               |
| <p>In conclusion, lack of sleep poses significant threats to <b>mental performance, physical health</b>, and emotional balance. With proper lifestyle adjustments and timely medical support,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Tóm lại, thiếu ngủ gây ra những mối đe dọa đáng kể đối với <b>hiệu suất tinh thần, sức khỏe thể chất</b> và sự cân bằng cảm xúc. Với những điều chỉnh lối sống phù hợp và hỗ trợ y tế kịp thời, cá nhân có thể khắc phục hiệu quả các</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| English                                                                                               | Tiếng Việt                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| individuals can effectively overcome sleep-related difficulties and safeguard their long-term health. | vấn đề liên quan đến giấc ngủ và bảo vệ sức khỏe lâu dài của mình. |

## 3/ Vocab and Grammar:

### 3.1/ Vocabulary:

| Phrase                         | Loại từ  | Nghĩa                        | Synonym                | Antonym               |
|--------------------------------|----------|------------------------------|------------------------|-----------------------|
| contemporary society           | n phrase | xã hội đương đại             | modern society         | traditional society   |
| sufficient sleep               | n phrase | giấc ngủ đầy đủ              | adequate sleep         | sleep deprivation     |
| sleep deprivation              | n phrase | thiếu ngủ                    | lack of sleep          | sufficient rest       |
| public health concern          | n phrase | vấn đề sức khỏe cộng đồng    | health issue           | -                     |
| impaired cognitive functioning | n phrase | suy giảm chức năng nhận thức | reduced mental ability | sharp cognition       |
| immune system                  | n phrase | hệ miễn dịch                 | body defence system    | -                     |
| recurring colds                | n phrase | cảm lạnh tái phát            | repeated infections    | strong immunity       |
| emotional stability            | n phrase | sự ổn định cảm xúc           | emotional balance      | emotional instability |
| well-being                     | noun     | sức khỏe tổng thể            | wellness               | illness               |
| consistent sleep schedule      | n phrase | lịch ngủ đều đặn             | regular sleep routine  | irregular sleep       |
| biological clock               | n phrase | đồng hồ sinh học             | body clock             | -                     |
| relaxation techniques          | n phrase | kỹ thuật thư giãn            | calming methods        | stress triggers       |
| sleep quality                  | n phrase | chất lượng giấc ngủ          | restful sleep          | poor sleep            |

| Phrase                          | Loại từ  | Nghĩa                  | Synonym           | Antonym        |
|---------------------------------|----------|------------------------|-------------------|----------------|
| professional medical assistance | n phrase | hỗ trợ y tế chuyên môn | medical help      | self-treatment |
| underlying health conditions    | n phrase | bệnh lý tiềm ẩn        | hidden illnesses  | good health    |
| mental performance              | n phrase | hiệu suất tinh thần    | cognitive ability | mental decline |

## 3.2/ Ngữ pháp và cấu trúc hay:

| Structure                                    | Nghĩa                         | Cách dùng                     | Example                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| When + clause, clause                        | Khi... thì...                 | Diễn tả nguyên nhân – kết quả | <i>When people lack sleep, concentration declines.</i>                                                                      |
| By + V-ing                                   | Bằng cách                     | Chỉ phương thức               | <i>By managing time better, individuals improve sleep.</i>                                                                  |
| In more severe cases, + clause               | Trong trường hợp nghiêm trọng | Nêu mức độ cao hơn            | <i>In more severe cases, medical help is required.</i>                                                                      |
| Taken together, + clause                     | Xét tổng thể                  | Tổng hợp ý<br>= In general,   | <i>Taken together, these effects harm well-being.</i>                                                                       |
| With + noun phrase                           | Với việc                      | Nêu điều kiện, hoàn cảnh      | <i>With proper habits, sleep can improve.</i>                                                                               |
| As a result, + clause                        | Kết quả là...                 | Nêu kết quả                   | <i>As a result, individuals may struggle to perform efficiently at work or school.</i>                                      |
| In addition to + Noun/V_ing<br>Additionally, | Bên cạnh...,<br>Thêm vào đó,  | Để bổ sung ý                  | <i>In addition to physical consequences, insufficient sleep can ...<br/>Additionally, adopting relaxation techniques...</i> |

**BƯỚC 4: Sau khi đã học từ bài mẫu, nếu được enhance bài viết của bạn, bạn sẽ viết lại thế nào?**