

BÀI GIẢNG 25 IELTS 8.0

STARTING TO GEL

From Hospital Shifts to the Football Pitch: British English, Teamwork and Sustainable Medical Practice

Từ ca trực bệnh viện đến sân bóng: Tiếng Anh Anh, tinh thần đội nhóm và năng lực hành nghề y khoa bền vững

Lớp Tiếng Anh Y khoa – Thiết yếu, Thực hành và Nghiên cứu

Do CLB Bóng đá PCC fC tổ chức

Thời lượng: 25 phút

Trình độ mục tiêu: IELTS 8.0-oriented Medical English Communication

Bối cảnh: Phân tích cuộc phỏng vấn với Oscar Groves – sinh viên y khoa người Anh, thành viên England Medics FC trong trận giao lưu với PCC fC.

1. LEARNING OBJECTIVES – MỤC TIÊU BÀI HỌC

By the end of this lesson, learners will be able to:

1. **Recognise and interpret natural British spoken English** used in informal cross-cultural conversations, particularly in the context of football, medicine and friendship.
2. **Understand and actively use key expressions, including:**
 - starting to gel
 - pitch
 - lovely
 - muddy
 - gotta
 - get time away from hospital shifts
 - sweat will fix the hangout
 - work-life balance
 - burnout prevention

3. **Transfer everyday football language into professional medical contexts**, especially teamwork, on-call duties, interprofessional collaboration, mental recovery and sustainable clinical practice.
 4. **Produce short, natural and socially appropriate spoken responses** in an international setting.
 5. **Develop IELTS 8.0-level speaking competence** by using idiomatic expressions, precise paraphrasing, topic extension, contrast, reflection and structured answers.
-

2. WARM-UP – ENERGY CHECK-IN

2 minutes

Teacher's opening

Good morning, doctors and medical students!

It's a real pleasure to see you all at 5 AM — ready to move from hospital shifts to the football pitch of English learning.

Dịch nghĩa:

Chào buổi sáng các bác sĩ và sinh viên y khoa!

Rất vui được gặp mọi người lúc 5 giờ sáng — sẵn sàng rời khỏi những ca trực bệnh viện để bước lên “sân cỏ” học tiếng Anh.

Teacher continues

Today, we will analyse a short but meaningful interview with **Oscar Groves**, a British medical student, to explore how natural English can connect **football, medicine, friendship and work-life balance**.

Dịch nghĩa:

Hôm nay, chúng ta sẽ phân tích một cuộc phỏng vấn ngắn nhưng rất ý nghĩa với Oscar Groves, một sinh viên y khoa người Anh, để khám phá cách tiếng Anh tự nhiên có thể kết nối bóng đá, y khoa, tình bạn và sự cân bằng trong cuộc sống.

Quick activity

Learners type in the chat:

My current energy level is: ... /10

Example:

My current energy level is 8 out of 10, but I'm ready to start.

Inspirational sentence

At 5 AM, we are not merely learning English.

We are training discipline, emotional resilience and the ability to connect with the world.

Dịch nghĩa:

Lúc 5 giờ sáng, chúng ta không chỉ học tiếng Anh.

Chúng ta đang rèn luyện kỷ luật, khả năng phục hồi tinh thần và năng lực kết nối với thế giới.

3. LISTENING – CATCHING THE BRITISH VIBE

5 minutes

3.1. Gap-fill Activity

Teacher reads or plays the interview extract. Learners fill in the missing words.

Sentence 1

About the club, we met half of the team tonight at kick-off, so we're _____ to gel.

Answer: starting

Full sentence:

About the club, we met half of the team tonight at kick-off, so we're starting to gel.

Dịch nghĩa:

Về đội bóng, tối nay chúng tôi mới gặp một nửa đội ngay lúc bắt đầu trận, nên cả đội đang bắt đầu phối hợp ăn ý với nhau.

Sentence 2

The pitch is _____. In the UK, it rains, it's _____.

Answers: lovely / muddy

Full sentence:

The pitch is lovely. In the UK, it rains, it's muddy.

Dịch nghĩa:

Mặt sân rất tuyệt. Ở Anh trời hay mưa, sân thường lầy lội.

Sentence 3

A lot of _____ will _____ the hangout.

Answers: sweat / fix

Full sentence:

A lot of sweat will fix the hangout.

Dịch nghĩa:

Đổ thật nhiều mồ hôi sẽ làm cho buổi giao lưu trở nên trơn vẹn hơn.

4. BRITISH VOCABULARY NOTES**3 minutes****4.1. Lovely**

Lovely is a very common British adjective. It can mean pleasant, enjoyable, kind, beautiful or emotionally warm, depending on context.

Examples

The pitch is lovely.

Mặt sân rất tuyệt.

That was a lovely game.

Đó là một trận đấu rất hay.

You're very welcoming. It's lovely.

Các bạn rất thân thiện và hiếu khách. Điều đó thật tuyệt.

IELTS 8.0 upgrade

Instead of repeating “good”, learners can use:

- lovely
- pleasant
- enjoyable
- welcoming
- memorable
- genuinely heart-warming

Example:

It was a genuinely heart-warming experience to be welcomed by PCC fC.

4.2. Pitch

In British English, **pitch** commonly means a sports field, especially a football field.

Football pitch = sân bóng đá

In American English, people may more commonly say **field**.

Examples

The pitch is lovely.

Mặt sân rất đẹp.

We met at the pitch at kick-off.

Chúng tôi gặp nhau ở sân vào lúc bắt đầu trận đấu.

Medical metaphor

The hospital is also a kind of pitch.

Every shift is a match. Every clinical team needs coordination, communication and trust.

Dịch nghĩa:

Bệnh viện cũng giống như một sân đấu.

Mỗi ca trực là một trận đấu. Mỗi ê-kíp lâm sàng đều cần sự phối hợp, giao tiếp và niềm tin.

4.3. Muddy

Muddy means covered with mud or difficult because of mud.

Literal meaning

In the UK, it rains, and the pitch becomes muddy.

Ở Anh trời hay mưa, và sân trở nên lầy lội.

Figurative use

The situation became muddy.

Tình huống trở nên rối rắm, không rõ ràng.

IELTS 8.0 extension

In clinical practice, decision-making can become muddy when the patient's history is unclear, investigations are delayed, or the team lacks communication.

Dịch nghĩa:

Trong thực hành lâm sàng, việc ra quyết định có thể trở nên rối rắm khi bệnh sử không rõ, xét nghiệm bị chậm hoặc đội ngũ thiếu giao tiếp.

5. LANGUAGE ANALYSIS – THREE CORE PILLARS

8 minutes

PILLAR 1: TEAMWORK – “TO GEL”

Oscar says:

We're starting to gel.

5.1. Meaning

To gel means to start working well together as a group, especially after a period of adjustment.

It suggests that individual members are no longer acting separately; they are beginning to understand each other's rhythm, strengths and style.

Dịch nghĩa:

“To gel” nghĩa là bắt đầu hòa hợp, phối hợp ăn ý, hiểu nhau hơn trong một nhóm.

5.2. Football context

A team that has just met may not play perfectly at first.

However, after several passes, movements and shared efforts, the players begin to read one another better.

They are starting to gel.

5.3. Medical context

In medicine, this expression is highly useful for describing:

- an ICU night-shift team
- an emergency response team
- a surgical team
- a research group
- a multidisciplinary team
- a teaching assistant group

Medical examples

Our new surgical team is starting to gel.

Đội phẫu thuật mới của chúng tôi đang bắt đầu phối hợp ăn ý.

The ICU night-shift team is starting to gel after several difficult cases.

Kíp trực đêm ICU đang bắt đầu phối hợp ăn ý hơn sau một vài ca khó.

The research group is starting to gel after a few productive meetings.

Nhóm nghiên cứu bắt đầu phối hợp tốt hơn sau vài buổi họp hiệu quả.

5.4. IELTS 8.0 speaking model

Question

Why is teamwork important in medicine?

Band 8.0 sample answer

Teamwork is absolutely essential in medicine because no doctor, however competent, can manage complex patients alone. In an ICU, for example, doctors, nurses, pharmacists and technicians need to communicate clearly and respond rapidly. When a team starts to gel, clinical decisions become smoother, mistakes are less likely, and patients receive safer care. In that sense, teamwork is not just a soft skill; it is a core component of patient safety.

Dịch nghĩa:

Làm việc nhóm vô cùng quan trọng trong y khoa vì không bác sĩ nào, dù giỏi đến đâu, có thể một mình xử trí các bệnh nhân phức tạp. Ví dụ trong ICU, bác sĩ, điều dưỡng, dược sĩ và kỹ thuật viên cần giao tiếp rõ ràng và phản ứng nhanh. Khi một đội bắt đầu phối hợp ăn ý, quyết định lâm sàng trở nên trôi chảy hơn,

nguy cơ sai sót giảm đi và người bệnh được chăm sóc an toàn hơn. Theo nghĩa đó, làm việc nhóm không chỉ là một kỹ năng mềm; đó là thành phần cốt lõi của an toàn người bệnh.

Key message

A strong team does not merely consist of talented individuals.

A strong team consists of people who know how to gel.

Dịch nghĩa:

Một đội mạnh không chỉ gồm những cá nhân tài năng.

Một đội mạnh gồm những con người biết phối hợp ăn ý với nhau.

PILLAR 2: WORK-LIFE BALANCE – “GET TIME AWAY FROM HOSPITAL SHIFTS”

Oscar’s idea:

Everyone loves medicine, but you gotta get time away.

5.5. Meaning

Oscar is saying that medical professionals may deeply love medicine, but they still need time away from clinical duties, hospital shifts and emotional pressure.

A more complete expression is:

get time away from hospital shifts

Dịch nghĩa:

Có thời gian rời khỏi các ca trực bệnh viện.

5.6. “Gotta” – informal spoken English

Gotta = have got to = have to

It is common in informal spoken English.

Example

You gotta get time away.

Bạn phải có thời gian nghỉ ra khỏi công việc.

Important note

Gotta is suitable for casual conversation, but not for academic writing, official documents or clinical orders.

Comparison

You gotta get some rest.

Bạn phải nghỉ một chút.

→ Informal, friendly.

You must take this medication exactly as prescribed.

Bạn phải dùng thuốc đúng theo đơn.

→ Formal, professional.

5.7. Burnout prevention

Oscar's sentence can be expanded into a deeper medical message:

Medical professionals may love their work deeply, but they also need time away from hospital shifts to protect their mental health and prevent burnout.

Dịch nghĩa:

Nhân viên y tế có thể rất yêu công việc của mình, nhưng họ cũng cần có thời gian rời khỏi các ca trực bệnh viện để bảo vệ sức khỏe tinh thần và phòng tránh kiệt sức nghề nghiệp.

5.8. IELTS 8.0 speaking model

Question

How can doctors maintain work-life balance?

Band 8.0 sample answer

Doctors can maintain work-life balance by recognising that rest is not a luxury, but a professional necessity. Because hospital shifts can be physically exhausting and emotionally intense, doctors need regular time away to recover, reconnect with family and maintain their own health. Activities such as football, reading, meditation or simply having a meaningful conversation with friends can help

prevent burnout. In the long run, a doctor who rests properly is more likely to provide safe, compassionate and sustainable care.

Dịch nghĩa:

Bác sĩ có thể duy trì cân bằng công việc – cuộc sống bằng cách nhận ra rằng nghỉ ngơi không phải là điều xa xỉ, mà là một nhu cầu nghề nghiệp thiết yếu. Vì các ca trực bệnh viện có thể gây kiệt sức về thể chất và căng thẳng về cảm xúc, bác sĩ cần có thời gian rời khỏi công việc để phục hồi, kết nối với gia đình và duy trì sức khỏe của chính mình. Các hoạt động như bóng đá, đọc sách, thiền hoặc đơn giản là trò chuyện ý nghĩa với bạn bè có thể giúp phòng tránh burnout. Về lâu dài, một bác sĩ biết nghỉ ngơi đúng cách sẽ có khả năng chăm sóc người bệnh an toàn, nhân ái và bền vững hơn.

Key message

Rest is not laziness.

Rest is part of sustainable medical professionalism.

Dịch nghĩa:

Nghỉ ngơi không phải là lười biếng.

Nghỉ ngơi là một phần của năng lực hành nghề y khoa bền vững.

PILLAR 3: MINDSET – “SWEAT WILL FIX THE HANGOUT”

Oscar says:

A lot of sweat will fix the hangout.

5.9. Meaning

This sentence can be understood humorously and positively. Oscar suggests that after players work hard, run together and sweat on the pitch, the post-match hangout will become more natural, joyful and memorable.

Key words

Sweat = mồ hôi, nỗ lực

Fix = làm cho ổn hơn, cải thiện, sửa lại

Hangout = buổi tụ tập, buổi giao lưu thân mật

Hangover = cảm giác mệt sau khi uống quá nhiều rượu

Do not confuse

Hangout ≠ Hangover

5.10. Examples

Let's have a hangout after the match.

Chúng ta hãy giao lưu sau trận đấu.

I had a hangover after drinking too much.

Tôi bị mệt sau khi uống quá nhiều.

A lot of sweat will make the friendship more real.

Đổ nhiều mồ hôi sẽ làm tình bạn trở nên thật hơn.

5.11. IELTS 8.0 speaking model

Question

Why can sports create friendship?

Band 8.0 sample answer

Sports can create friendship because they allow people to connect beyond language, profession and nationality. When people play football together, they share effort, mistakes, laughter and sometimes even exhaustion. That shared experience builds trust very quickly. In a way, sweat makes the connection more authentic, because people do not just talk about friendship; they experience it physically and emotionally on the pitch.

Dịch nghĩa:

Thể thao có thể tạo ra tình bạn vì nó giúp con người kết nối vượt qua ngôn ngữ, nghề nghiệp và quốc tịch. Khi mọi người cùng chơi bóng đá, họ chia sẻ nỗ lực, sai lầm, tiếng cười và đôi khi cả sự mệt mỏi. Trải nghiệm chung đó xây dựng niềm tin rất nhanh. Theo một nghĩa nào đó, mồ hôi làm cho sự kết nối trở nên chân thật hơn, vì con người không chỉ nói về tình bạn; họ trải nghiệm nó bằng cả thể chất và cảm xúc trên sân bóng.

Key message

Sweat first, happiness later.

Shared effort creates deeper friendship.

Dịch nghĩa:

Đổ mồ hôi trước, hạnh phúc đến sau.

Nỗ lực chung tạo nên tình bạn sâu sắc hơn.

6. SPEAKING PRACTICE**5 minutes**

Activity 1: Role-play – The Medical Escape**Situation**

A doctor is exhausted after repeated hospital shifts. A colleague suggests football as a way to recover.

Dialogue**A – Doctor on duty:**

I'm exhausted after these hospital shifts.

B – Colleague:

You gotta get some time away. Let's play football. It might fix your mood.

A:

That actually sounds lovely. I need to clear my head.

B:

Exactly. A bit of sweat may be the best medicine today.

Dịch nghĩa

A: Tôi kiệt sức sau những ca trực bệnh viện này.

B: Bạn phải có thời gian rời khỏi công việc một chút. Đi đá bóng thôi. Có thể nó sẽ làm tâm trạng bạn tốt hơn.

A: Nghe thật tuyệt đấy. Tôi cần làm đầu óc nhẹ đi.

B: Chính xác. Một chút mồ hôi có khi lại là liều thuốc tốt nhất hôm nay.

Activity 2: Translation Challenge

Sentence 1

Kíp trực tối nay đang phối hợp rất ăn ý.

Suggested answer:

The on-call team tonight is starting to gel.

Sentence 2

Đội nghiên cứu của chúng tôi bắt đầu làm việc ăn ý hơn sau vài buổi họp.

Suggested answer:

Our research team is starting to gel after several meetings.

Sentence 3

Bạn cần có thời gian nghỉ ngơi để rời khỏi áp lực bệnh viện.

Suggested answer:

You need to get some time away from hospital pressure.

More natural:

You need to get some time away from hospital shifts.

Sentence 4

Một trận bóng hay có thể làm tâm trạng của chúng ta tốt hơn.

Suggested answer:

A good football match can fix our mood.

Sentence 5

Buổi giao lưu tối nay thật tuyệt.

Suggested answer:

The hangout tonight was lovely.

Activity 3: IELTS 8.0 Expansion

Learners upgrade short answers into richer answers.

Basic answer

Football helps doctors relax.

IELTS 8.0 answer

Football helps doctors relax because it gives them a healthy opportunity to step away from hospital pressure, reconnect with colleagues and release stress through physical activity. For medical professionals who often work long and emotionally demanding shifts, this kind of shared activity can be a powerful way to prevent burnout and maintain long-term motivation.

Dịch nghĩa:

Bóng đá giúp bác sĩ thư giãn vì nó tạo ra một cơ hội lành mạnh để rời khỏi áp lực bệnh viện, kết nối lại với đồng nghiệp và giải tỏa căng thẳng thông qua vận động thể chất. Đối với nhân viên y tế, những người thường làm việc trong các ca dài và đòi hỏi nhiều cảm xúc, hoạt động chung như vậy có thể là một cách rất hiệu quả để phòng tránh burnout và duy trì động lực lâu dài.

7. MINI-PRONUNCIATION

1 minute

Learners repeat quickly:

lovely /'lʌv.li/

muddy /'mʌd.i/

pitch /pɪtʃ/

gel /dʒel/

sweat /swet/

hangout /'hæŋ.aʊt/

hangover /'hæŋ.əv.və/

shift /ʃɪft/

burnout /'bɜːn.aʊt/

Pronunciation sentences

The pitch is lovely, but in the UK it can be muddy.

We're starting to gel as a team.

You gotta get time away from hospital shifts.

A lot of sweat will fix the hangout.

A hangout is lovely, but a hangover is not.

8. NATURAL RESPONSE PRACTICE

1 minute

Dr Thuận says:

I wish you good health, cheerfulness and happiness for your club and your family.

Oscar replies:

Thank you, you too.

Explanation

Thank you, you too is a short, polite and natural response when someone gives you a good wish.

More advanced alternatives

Thank you. I really appreciate that. Same to you.

That's very kind of you. I wish you and your team the same.

Thank you. It's been a lovely experience connecting with PCC fC.

9. TAKE-HOME MESSAGE – 3S

1 minute

1. Starting to gel – Connection

A team becomes stronger when people begin to understand, support and trust one another.

Một đội trở nên mạnh hơn khi các thành viên bắt đầu hiểu, hỗ trợ và tin tưởng nhau.

2. Shifts – Sustainable practice

Medical professionals need time away from hospital shifts to protect their health, prevent burnout and continue caring for patients with compassion.

Nhân viên y tế cần có thời gian rời khỏi các ca trực để bảo vệ sức khỏe, phòng tránh burnout và tiếp tục chăm sóc người bệnh bằng lòng nhân ái.

3. Sweat – Shared effort

Football, medicine and learning all require effort. Sweat makes happiness more meaningful.

Bóng đá, y khoa và học tập đều cần nỗ lực. Mồ hôi làm cho hạnh phúc trở nên sâu sắc hơn.

10. FINAL MESSAGE

Teacher says:

Today, we learned that English is not only found in textbooks.

English lives on the football pitch, in the hospital, in international friendship and in every meaningful connection we create.

We also learned that a good doctor needs more than medical knowledge. A good doctor needs teamwork, emotional balance, communication skills and the wisdom to rest before burnout begins.

So, may your day be lovely, may your team keep starting to gel, and may your spirit always remain healthy, cheerful and happy.

Thank you and see you tomorrow!

11. HOMEWORK

Task 1: Vocabulary

Write one sentence with each expression:

1. starting to gel
2. lovely
3. pitch
4. hospital shifts
5. get time away
6. sweat
7. hangout
8. burnout

Task 2: Speaking

Record a 60-second answer to this question:

How can football help medical professionals stay healthy and prevent burnout?

Suggested IELTS 8.0 structure

1. Direct answer
2. Explanation
3. Example from hospital or football
4. Reflection
5. Final message

Model answer

Football can help medical professionals stay healthy because it allows them to step away from the constant pressure of hospital shifts and reconnect with others in a more relaxed environment. In medicine, doctors often deal with suffering, uncertainty and emotional exhaustion, so physical activity can act as a healthy release. For example, when doctors play football together, they not only exercise but also build teamwork and friendship. In the long run, this kind of shared activity may reduce burnout and make medical practice more sustainable.

12. CORE VOCABULARY TABLE

Expression	Meaning	Medical Use
starting to gel	bắt đầu phối hợp ăn ý	The ICU team is starting to gel.
pitch	sân bóng	The football pitch became a place of connection.
lovely	tuyệt, dễ chịu, ấm áp	It was a lovely meeting with our UK colleagues.
muddy	lầy lội; rối rắm	The clinical picture became muddy.
gotta	phải, cần phải	You gotta get some rest.
hospital shifts	ca trực bệnh viện	Long hospital shifts may increase burnout.

get time away	có thời gian rời khỏi công việc	Doctors need time away from clinical pressure.
sweat	mồ hôi, nỗ lực	Shared sweat creates real friendship.
hangout	buổi giao lưu	The post-match hangout was lovely.
burnout	kiệt sức nghề nghiệp	Rest helps prevent burnout.

13. IELTS 8.0 LANGUAGE BANK

Useful phrases

From my perspective, ...

Theo quan điểm của tôi, ...

What makes this meaningful is that ...

Điều làm cho việc này có ý nghĩa là ...

This is particularly relevant to medical professionals because ...

Điều này đặc biệt liên quan đến nhân viên y tế vì ...

In the long run, ...

Về lâu dài, ...

It is not merely about ...; it is also about ...

Điều đó không chỉ là ...; mà còn là ...

This can be seen as a form of ...

Điều này có thể được xem như một dạng ...

Example

It is not merely about playing football; it is also about building trust, releasing stress and creating a healthier medical community.

Dịch nghĩa:

Điều đó không chỉ là chơi bóng đá; mà còn là xây dựng niềm tin, giải tỏa căng thẳng và tạo nên một cộng đồng y khoa khỏe mạnh hơn.

14. ONE-MINUTE CLOSING CHANT

Starting to gel — we learn together.

Hospital shifts — we care together.

Sweat on the pitch — we grow together.

Healthy, cheerful, happy — we move forward together.

Dịch nghĩa:

Bắt đầu phối hợp ăn ý — chúng ta học cùng nhau.

Ca trực bệnh viện — chúng ta chăm sóc cùng nhau.

Mồ hôi trên sân bóng — chúng ta trưởng thành cùng nhau.

Khỏe, vui, hạnh phúc — chúng ta cùng tiến về phía trước.