

**Pronunciation - trang 5 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới**

Tổng hợp những bài tập có trong phần Pronunciation - trang 5 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới

**1 Complete the (a) sentences with the words in the box. Then write the corresponding homophones to complete the (b) sentences. The first one is done as an example.** (Hoàn thành các câu (a) với các từ trong hộp. Sau đó viết các từ đồng âm tương ứng để hoàn thành câu (b). Câu tiên được thực hiện như là một ví dụ.)

peace            cymbals            carat            brake  
jeans            heel            through

1. (a) He had to brake hard to avoid hitting the truck in front.  
(b) You should have a break now. You've been working non-stop for four hours.
2. (a) The desire for fame and wealth is her Achilles \_\_\_\_\_.  
(b) Bryan's got an ankle sprain, but I believe \_\_\_\_\_ overcome his injury to win the gold medal.
3. (a) Kate's wearing a beautiful 16-\_\_\_\_\_ diamond ring. Its value is over \$100,000.  
(b) The CEO decided to use the \_\_\_\_\_ and stick approach to motivate staff in his company.
- 4 (a) Alex said his day was very busy, and he just wants some \_\_\_\_\_ and quiet now.  
(b) Our team is strong, so completing this project before the deadline is just a \_\_\_\_\_ of cake.
5. (a) John was caught driving \_\_\_\_\_ a red light.  
(b) Angela \_\_\_\_\_ a stone into the river.
6. (a) The unicorn dance accompanied by the sound of \_\_\_\_\_ attracted large crowds.  
(b) The emu and kangaroo were chosen as the \_\_\_\_\_ of Australia to represent the country's progress because they never move backwards.
7. (a) Blue \_\_\_\_\_, the most popular clothing item in the world, were invented by Jacob Davis.  
(b) Doctors will soon be able to use \_\_\_\_\_ to treat or prevent disease.

Đáp án:

2. (a) heel (b) he'll            3. (a) carat (b) carrot            4. (a) peace (b) piece  
5. (a) through (b) threw            6. (a) cymbals (b) symbols            7. (a) jeans (b) genes

Dịch:

1. (a) Anh ta đã phải phanh rất mạnh để tránh va vào xe tải ở phía trước.  
(b) Bạn nên nghỉ bây giờ. Bạn đã làm việc không ngừng nghỉ trong bốn giờ.
2. (a) Khao khát danh tiếng và sự giàu có là điểm yếu của cô ấy. (Achilles heel: điểm yếu)  
(b) Bryan đã bị bong gân mắt cá chân, nhưng tôi tin anh sẽ vượt qua chấn thương của mình để giành huy chương vàng.
3. (a) Kate đeo một chiếc nhẫn kim cương 16 carat đẹp mắt. giá trị của nó là hơn \$ 100,000.  
(b) CEO đã quyết định sử dụng cà rốt và cây gậy để động viên nhân viên trong công ty của ông. (Cây gậy và củ cà rốt là một kiểu chính sách ngoại giao trong quan hệ quốc tế)
- 4 (a) Alex cho biết ngày của anh rất bận rộn, và anh chỉ muốn sự yên tĩnh hiện giờ.  
(b) Nhóm chúng tôi khá mạnh, vì vậy hoàn thành dự án này trước thời hạn rất dễ dàng.
5. (a) John bị bắt lái xe vượt đèn đỏ.  
(b) Angela ném một cục đá xuống sông.
6. (a) múa lân đi kèm với âm thanh của chũm chọe thu hút đám đông lớn.  
(b) đà điểu Úc và chuột túi đã được chọn là biểu tượng của nước Úc để đại diện cho sự tiến bộ của quốc gia bởi vì chúng không bao giờ di chuyển lùi về phía sau.
7. (a) quần jean màu xanh, mặt hàng quần áo phổ biến nhất trên thế giới, đã được phát minh bởi Jacob Davis.  
(b) Các bác sĩ sẽ sớm có thể sử dụng gen để điều trị hoặc ngăn ngừa bệnh.

## **2. Practice the sentences in 1.**

Học sinh thực hành luyện tập các câu ở trong phần 1.

## **Vocabulary & Grammar - trang 6 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới**

Tổng hợp những phần bài tập có trong phần Vocabulary & Grammar - trang 6 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới

### **1 Do the following crossword puzzle. (Giải câu đố ô chữ dưới đây)**

ACROSS (ngang)

1. very successful and admired by other people (rất thành công và được mọi người ngưỡng mộ)
2. persistence in trying to achieve something despite difficulties (kiên trì trong việc cố gắng đạt được cái gì đó bất chấp khó khăn)

3. gifted, having a natural ability to do something well (năng khiếu, có năng lực tự nhiên để làm tốt cái gì)

4. kindness and willingness to give (tốt bụng và sẵn sàng cho đi)

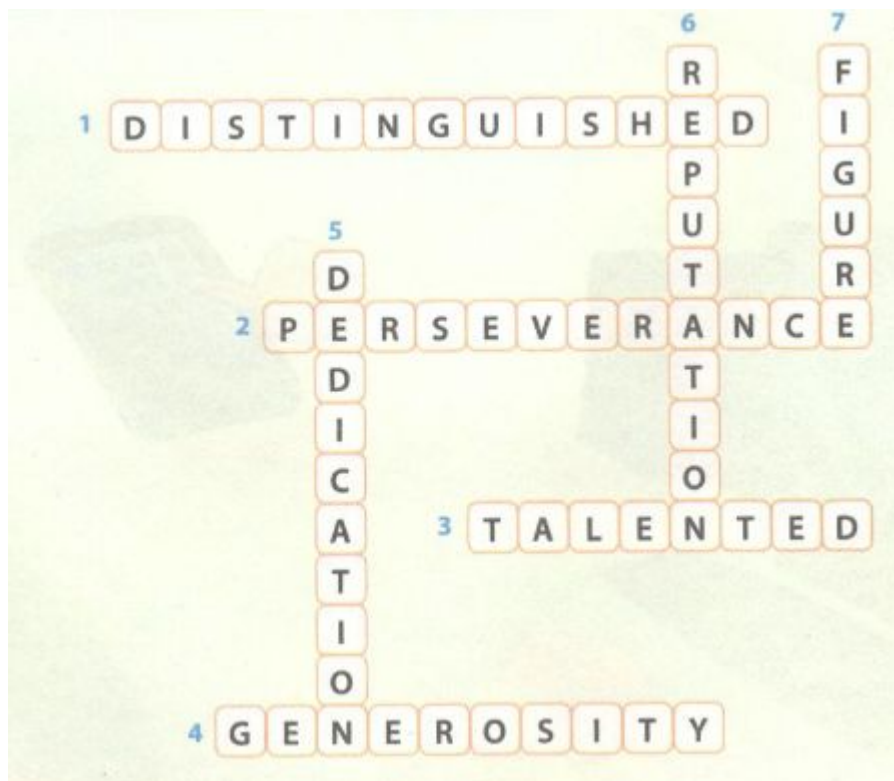
DOWN (dọc)

5. commitment, devotion to a particular task or purpose (cam kết, sự tận tâm với một nhiệm vụ hay mục đích cụ thể)

6. opinion that people have about a person, based on what has happened in the past (ý kiến mà mọi người có về một người, dựa vào những gì đã xảy ra trong quá khứ)

7. a person, especially a well-known one or famous in some way (một người, đặc biệt là 1 người ai cũng biết hoặc nổi tiếng ở một vài cách)

Đáp án:



**2 Complete the following sentences with the correct form of the words from the crossword puzzle.** (Hoàn thành các câu sau với dạng đúng của những từ trong câu đố ô chữ)

1. His tireless..... to protect endangered animals was greatly admired.
2. Hard work and \_\_\_\_\_ help tennis players to succeed in their sporting career.

3. It's not easy to build a good \_\_\_\_\_, but it's even more difficult to protect it.
4. The company is looking for..... graduates from fashion colleges, who are willing to work hard
5. The world would be a better place if more people showed \_\_\_\_\_ to others.
6. Our \_\_\_\_\_ guests have just arrived. Let's welcome them with a big round of applause.
7. Winston Churchill was one of the most dominant \_\_\_\_\_ in British politics.

Đáp án:

1. dedication      2. perseverance      3. reputation      4. talented
5. generosity      6. distinguished      7. figures

Dịch:

1. sự cống hiến không mệt mỏi của ông để bảo vệ động vật quý hiếm đã được rất ngưỡng mộ.
2. Chăm chỉ và sự kiên trì giúp người chơi tennis thành công trong sự nghiệp thể thao của họ.
3. Nó không phải dễ dàng để xây dựng một danh tiếng tốt, nhưng nó thậm chí còn khó khăn hơn để bảo vệ nó.
4. Công ty đang tìm kiếm các sinh viên tốt nghiệp tài năng từ các trường cao đẳng thời trang, những người sẵn sàng làm việc chăm chỉ
5. Thế giới sẽ là một nơi tốt hơn nếu có nhiều người bày tỏ sự hào phóng với người khác.
6. các vị khách quý của chúng tôi vừa đến nơi. Hãy chào đón họ với tiếng vỗ tay thật lớn.
7. Winston Churchill là một trong những nhân vật nổi trội nhất trong nền chính trị Anh.

**3. Put the verbs in brackets in the past simple or past continuous.** (Đặt động từ trong ngoặc ở thì quá khứ đơn hoặc quá khứ tiếp diễn.)

1. This afternoon I (see) ..... Dingo, the boxing champion, at the airport. When I (leave)..... the airport at 5 p.m., he (still, talk)..... to the customs officer. He (look)..... really worried. Then while I (wait)..... for a taxi, I (hear)..... that he (have)..... problems with his luggage.

2. Sue: (you, hear)\_\_\_\_\_ the news about Tim?

Ken: You mean the famous film star? What (happen)\_\_\_\_\_ ?

Sue: He (fall) \_\_\_\_\_ from the sixth floor when they (film)\_\_\_\_\_ a scene of a burning building. He (play)\_\_\_\_\_ a fireman trying to save a child.

Ken: What a shock! Is he all right?

Sue: I don't know. I just (read)\_\_\_\_\_ the news on social media. They (say) \_\_\_\_\_  
doctors (still, operate)\_\_\_\_\_ on him.

**Đáp án:**

1. saw, left, was still talking, looked, was waiting, heard, had
2. Did you hear, happened, fell, were filming, played/was playing, read, said, were still operating

**4 Read the following story and complete each gap with an article. Write a cross (X) if no articles are necessary.** (Đọc câu chuyện dưới đây và hoàn thành mỗi khoảng trống với một mạo từ. Viết dấu X nếu như không cần mạo từ)

Marco Polo was born in 1254, in (1) \_\_\_\_\_ Venice, (2)\_\_\_\_\_ Italy, into (3) \_\_\_\_\_ wealthy merchant family. He travelled extensively with his family, journeying from (4)\_\_\_\_\_ Europe to (5) \_\_\_\_\_ Asia from 1271 to 1295. He lived in (6) \_\_\_\_\_ China for about 17 years. There has been (7)\_\_\_\_\_ debate among (8) \_\_\_\_\_ historians about whether Marco ever really made it to (9)\_\_\_\_\_ China. There is no evidence outside his famous book that he had ever travelled to (10) \_\_\_\_\_ Far East. Yet, his knowledge of (11)\_\_\_\_\_ culture of this area is hard to dismiss.

**Đáp án:**

- 1.X 2.X 3. a 4.X 5.X 6. X 7. a 8. X 9.X 10.the 11. the

**Dịch:**

Marco Polo được sinh ra trong năm 1254, ở Venice, Ý, trong một gia đình thương gia giàu có. Ông đã đi nhiều nơi với gia đình của mình, hành trình từ châu Âu đến châu Á từ năm 1271 đến 1295. Ông sống ở Trung Quốc khoảng 17 năm. Hiện đã có một cuộc tranh luận giữa các nhà lịch sử về việc liệu Marco từng thực sự đã sang Trung Quốc. Không có bằng chứng bên ngoài cuốn sách nổi tiếng của ông rằng ông đã từng đi đến Viễn Đông. Tuy nhiên, những kiến thức về văn hóa của khu vực này là khó để loại bỏ.

**5. Underline ten mistakes in the conversation and correct them.** (Gạch chân 10 lỗi sai trong cuộc đối thoại sau và sửa chúng.)

		Correction
Van:	What's a book you're reading about?	
Quang:	Pelé's life story. It's quite interesting. You can learn more about his life and career.	
Van:	When does he start playing the football?	
Quang:	When he was a teenager. And at an age of 15, he was gaining a reputation as the powerful goal scorer.	
Van:	I see. But why is he considered a greatest of all football players?	
Quang:	Pelé was scoring 1,281 goals in 1,363 games, which is the remarkable achievement since he was always surrounded by the defenders of the opposing team.	
Van:	I want to know more about him. Can I borrow a book?	

**Đáp án:**

		Correction
Van:	What's <u>a</u> book you're reading about?	the
Quang:	Pelé's life story. It's quite interesting. You can learn more about his life and career.	
Van:	When <u>does</u> he start playing <u>the</u> football?	did ... X (no article)
Quang:	When he was a teenager. And at <u>an</u> age of 15, he <u>was gaining</u> a reputation as <u>the</u> powerful goal scorer.	the gained ... a
Van:	I see. But why is he considered <u>a</u> greatest of all football players?	the
Quang:	Pelé <u>was scoring</u> 1,281 goals in 1,363 games, which is <u>the</u> remarkable achievement since he was always surrounded by the defenders of the opposing team.	scored a
Van:	I want to know more about him. Can I borrow <u>a</u> book?	the/this/your

**Dịch:**

Vân: Cậu đang đọc sách về gì vậy?



Quang: Cuộc đời của Pele. Nó khá là thú vị. Cậu có thể học thêm về cuộc sống và sự nghiệp của anh ấy.

Vân: Khi nào anh ấy bắt đầu chơi bóng đá?

Quang: Khi anh là một thiếu niên. Và vào lúc 15 tuổi, anh nhận được danh tiếng như là người ghi bàn quyền lực.

Vân: Tớ hiểu rồi. Nhưng tại sao anh ấy được đánh giá là cầu thủ bóng đá tuyệt vời nhất?

Quang: Pele ghi 1281 bàn trong 1363 cuộc chơi, điều này là một thành tựu đáng ghi nhận bởi anh luôn bị bao quanh bởi hậu vệ đối thủ.

Vân: Tớ muốn biết thêm về anh ấy. Cho tớ mượn 1 cuốn được không?

### **Reading - trang 8 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới**

Tổng hợp những bài tập có trong phần Reading - trang 8 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới  
**1. Read the first part of the text about Beethoven and fill each gap with a word from the box.** (Đọc phần đầu tiên của văn bản về Beethoven và điền vào mỗi khoảng trống với một từ từ hộp.)

<b>greatest</b>	<b>innovator</b>	<b>created</b>	<b>prodigy</b>
<b>talent</b>	<b>distinguished</b>	<b>compose</b>	<b>performance</b>

Ludwig van Beethoven was a German composer and (1) ..... musical figure in the period between the Classical and Romantic eras. Born in 1770, in Bonn, Germany, he was the son of a court musician. His piano (2) ..... quickly became evident and he gave his first public (3) ..... at the age of eight. Beethoven's father wanted to make him a child (4) ..... another Mozart.

Considered the (5) ..... composer of all time, he was a noted (6) ....., combining vocals and instruments in a new way. Beethoven continued to (7) ..... even while losing his hearing, and some of his most important works were (8) ..... during the last 10 years of his life, when he was quite unable to hear.

Đáp án:

- |                  |              |                |            |
|------------------|--------------|----------------|------------|
| 1. distinguished | 2. talent    | 3. performance | 4. prodigy |
| 5. greatest      | 6. innovator | 7. compose     | 8. created |

Dịch:

Ludwig van Beethoven là một nhà soạn nhạc người Đức và hình tượng âm nhạc nổi bật trong khoảng thời gian giữa hai thời đại cổ điển và lãng mạn. Sinh năm 1770, tại Bonn, Đức, ông là con trai của một nhạc sĩ cung đình. Tài năng piano của ông nhanh chóng trở nên rõ ràng và ông đã có buổi công diễn đầu tiên của mình ở tuổi tám. Cha của Beethoven muốn khiến ông thành một đứa trẻ thần đồng Mozart khác.

Được xem là nhà soạn nhạc vĩ đại nhất của mọi thời đại, ông là một nhà sáng tạo đáng ghi nhận, kết hợp giọng hát và nhạc cụ theo một cách mới. Beethoven vẫn tiếp tục sáng tác ngay cả khi mất khả năng

nghe, và một số công trình quan trọng nhất của ông đã được tạo ra trong suốt 10 năm cuối cùng của cuộc đời mình, khi ông là hoàn toàn không thể nghe thấy.

**2 Read the second part of the text and answer the questions.** (Đọc phần thứ 2 của văn bản và trả lời các câu hỏi)

There are three main periods in Beethoven's music career: early, middle and late.

The beginning of his early period was in 1792 when he moved to Vienna, Austria. Beethoven quickly made a name for himself as a talented pianist. His compositions during this period consisted mainly of works for his main instrument, the piano, and were classical in nature. However, Beethoven's hearing was beginning to deteriorate during this period, and he tried to hide this fact from those around him.

In 1800, Beethoven turned from the classical forms of the previous century to a more expressive or romantic music. His musical imagination began to grow beyond that of the piano.

The middle period was believed to be Beethoven's greatest and most productive stage. In less than a decade, he produced countless masterpieces in every genre.

In 1809, however, his musical creativity began to decline, possibly due to his health problems and mental state.

Beethoven stopped conducting and performing in public, but continued to compose - many of his most admired works were created during this period. By 1815, he was almost completely deaf and his manners became increasingly rude. In 1827, he died after a long illness. Nearly 20,000 people lined the streets of Vienna to pay their last respect to the composer who had changed the music scene of Western Europe.

1. When did the early period in Beethoven's music career begin?
2. What kind of music did he compose in his early period?
3. When was Beethoven at the peak of his career?
4. What kind of music did he compose then?
5. Why did he start losing his musical creativity?
6. Did he stop composing music in the late period?
- 7.

Find the words or phrases in the text that describe Beethoven's talent and influence.

8.

Đáp án:

1. The early period in Beethoven's music career began in 1792. Giai đoạn đầu trong sự nghiệp âm nhạc của Beethoven đã bắt đầu vào năm 1792.
2. He composed classical music mainly for his main instrument, the piano. Ông sáng tác nhạc cổ điển chủ yếu cho nhạc cụ chính của ông, piano.
3. He was at the peak of his career in the middle period.



4. He started composing more expressive or romantic music in this period. Ông ở đỉnh cao của sự nghiệp của mình trong giai đoạn giữa.
5. He started losing his musical creativity because of his health problems and mental state. Ông bắt đầu mất đi sự sáng tạo âm nhạc của mình vì những vấn đề sức khỏe và trạng thái tinh thần.
6. No, he continued to compose music even though he stopped conducting and performing in public. Không, ông vẫn tiếp tục sáng tác nhạc ngay cả khi ông ngừng chỉ đạo và biểu diễn trước công chúng
7. A talented pianist; countless masterpieces; his most admired works; the composer who had changed the music scene of Western Europe. Một nghệ sĩ dương cầm tài năng; vô số kiệt tác; tác phẩm được ngưỡng mộ nhất của ông; nhà soạn nhạc người đã thay đổi nền âm nhạc của Tây Âu.

**3 Find the words or phrases from the two sections of the text which mean the following:** (Tìm các từ hoặc cụm từ từ hai phần của văn bản mà có nghĩa như sau:)

1. a person, especially a child or young person, having extraordinary talent or ability (một người, đặc biệt là trẻ em hay người trẻ, có tài năng phi thường hoặc khả năng)
2. a piece of music that is sung, rather than played on a musical instrument (một bản nhạc được hát, chứ không phải là chơi trên một nhạc cụ)
3. become worse (trở nên tồi tệ hơn)
4. producing or achieving a lot (xây dựng hoặc đạt được rất nhiều)
5. too many to be counted (quá nhiều để có thể đếm)
6. the best or most excellent works of an artist (tác phẩm tốt nhất hoặc xuất sắc nhất của một nghệ sĩ)
7. a particular type of writing, art music etc which shares specific features (một loại hình cụ thể của văn bản, âm nhạc nghệ thuật vv mà chia sẻ các tính năng cụ thể)

Đáp án:

1. prodigy    2. vocal    3. deteriorate
4. productive    5. countless    6. masterpieces    7. genre

### **Speaking - trang 10 Unit 1 Sách bài tập (SBT) Tiếng anh 12 mới**

Tổng hợp những bài tập có trong phần Speaking - trang 10 Unit 1 Sách bài tập (SBT) Tiếng anh 12 mới

#### **1. Choose one historical figure below and complete the note cards for a talk about him.**

**Chọn một nhân vật lịch sử dưới đây và hoàn thành các thẻ ghi chú cho một cuộc nói chuyện về ông.**

Chu Van An (1292- 1370)

An outstanding teacher and intellectual in

Viet Nam

Facts:

- passed his doctoral examination
- in charge of QuocTu Giam, the first university of Viet Nam
- responsible for teaching the crown prince who later became King Tran Hien Tong
- resigned and returned to his home village when the king (Tran Du Tong) refused his request of beheading eight mandarins who were accused of corruption

Interesting story/fact:

- When visiting him, high-ranking mandarins who used to be his students still observed high etiquette and showed respect for him.

Reasons for being respected:

- his high moral standards and excellence in teaching
- a distinguished man who did not seek fame or wealth

Abraham Lincoln (1809 - 1865)

One of the greatest presidents of the USA

Facts:

- had very little formal education, but had a strong interest in books and self-study
- worked as a lawyer
- 16<sup>th</sup> president of the USA (1860 - 1865)
- led the Civil War (1861 - 1865) between the northern and southern states to re-unite the country and free the slaves

Interesting story/fact:

- He was a gifted storyteller and liked to tell jokes. During his presidency, he used humour many times as an indirect way of saying 'no'. As his responsibilities grew and he became stressed, he used jokes to reduce the tensions in himself and those around him.

Reasons for being respected:

- a devoted civil rights activist
- a simple man with a powerful inner strength and a remarkable ability to overcome hardship

A. Introduction (Phần giới thiệu)

- Greeting the audience (Chào khán giả)
- Introducing the historical figure (name/ years of birth & death). Giới thiệu nhân vật lịch sử (Tên/Năm sinh, năm mất)

B. Facts about the historical figure (Sự kiện về nhân vật lịch sử)

B1. Education background (Bối cảnh học vấn)

B2. Work/Responsibility (Công việc/Trách nhiệm)

B3. Most important event (Sự kiện quan trọng nhất)

B4. Interesting story/fact (Câu chuyện/Sự thật thú vị)

C. Conclusion (Kết luận)

- Reasons for being respected (Lý do được tôn trọng)

Học sinh lựa chọn nhân vật phù hợp và điền vào các thẻ tương ứng.

**2. Work in groups. Use the note cards to present your talk to your group members.**

Làm việc nhóm. Sử dụng các thẻ ghi chú để trình bày bài nói của bạn trước thành viên trong nhóm

### **Writing - trang 11 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới**

Tổng hợp những bài tập trong phần Writing - trang 11 Unit 1 Sách Bài Tập (SBT) Tiếng anh 12 mới

**1. Write complete sentences about Edward, an Australian lawyer. Use the words or phrases below, making changes to the word form, if necessary.** (Viết câu hoàn chỉnh về Edward, một luật sư người Úc. Sử dụng các từ hoặc cụm từ dưới đây, thay đổi hình thức từ ngữ nếu cần thiết.)

1. Five years ago/ when/ Edward/ 35 years old/ diagnosed/ diabetes
2. love sport/ and/ not want/ give up/ because of/ illness
3. made/ first attempt/ engage/ sporting activities/ four years ago/ support of his family
4. do/ Black Mountain hike/ with friends/ check/ blood glucose levels/ every four hours
5. following year/ take part/ Melbourne Sunset Run/ raise funds/ orphanage
6. his dream/ climb/ Mt Everest/ next year/ so/ make/ fitness plan
7. run/ twenty kilometres/ along/ beach/ every day/ keep fit/ healthy
8. his motto/ live your life/ the fullest/ no matter what challenges/ face

Đáp án:

1. Five years ago, when Edward was 35 years old, he was diagnosed with diabetes. Năm năm trước, khi Edward 35 tuổi, anh được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường.
2. He loved sport and didn't want to give it up because of illness. Anh ấy yêu thể thao và không muốn từ bỏ nó vì bệnh tật.
3. He made his first attempt to engage in sporting activities four years ago with the support of his family. Anh đã thực hiện cố gắng đầu tiên của mình để tham gia vào các hoạt động thể thao bốn năm trước với sự hỗ trợ của gia đình anh.
4. He did the Black Mountain hike with his friends, but had to check his blood glucose levels every four hours. Anh ấy đã đi Black Mountain với bạn bè của mình, nhưng phải kiểm tra lượng đường trong máu của mình mỗi bốn giờ.
5. The following year, he took part in the Melbourne Sunset Run to raise funds for an orphanage. Năm sau, anh đã tham gia vào Melbourne Sunset Run để gây quỹ cho một trại trẻ mồ côi.

6. His dream is to climb Mt Everest next year, so he made a fitness plan. Ước mơ của anh là leo núi Everest năm tiếp theo, vì vậy anh đã thực hiện một kế hoạch tập thể dục.
7. He has to run twenty kilometres along the beach every day to keep fit and healthy. Anh phải chạy hai mươi cây số dọc theo bãi biển mỗi ngày để giữ dáng và lành mạnh.
8. This is his motto: You should live your life to the fullest, no matter what challenges you face. Đây là phương châm của anh: Bạn nên sống cuộc sống của bạn tới một cách đầy đủ nhất, dù thách thức bạn phải đối mặt là gì.

**2. Imagine that you are Edward. Use the ideas in I to write your life story of 180-250 words. You can add further details to make your story more interesting.** (Hãy tưởng tượng rằng bạn là Edward. Sử dụng ý tưởng trong I để viết câu chuyện cuộc sống của bạn trong 180-250 từ. Bạn có thể thêm thông tin chi tiết để làm cho câu chuyện của bạn thú vị hơn.)

Gợi ý bài viết:

Five years ago, when I was 35 years old, I was diagnosed with diabetes. At first, I was completely shocked and thought it was the end of my life. However I love sport and did not want to give it up because of illness.

I made my first attempt to engage in sporting activities four years ago with the support of my family.

I did the Black Mountain hike with my friends, but I had to check my blood glucose levels every four hours. The following year, I took part in the Melbourne Sunset Run to raise funds for an orphanage.

My dream is to climb Mt Everest next year, so I made a fitness plan. I have to run twenty kilometres along the beach every day to keep fit and healthy. I hope to have enough strength and energy to realise my dream.

I've told my own story hoping to encourage other people like me to try something challenging. Don't allow illness to get in your way to success. You should live your life to the fullest, no matter what challenges you face. This is my motto.