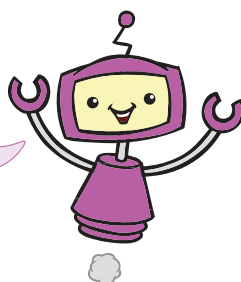


A step in the right direction

9021, 9022, 9023 ... Peter, how many more steps to go? You know, I'm so fit and healthy, I don't think I'll ever break down again. Who knew I could do nearly 10,000 steps, and without legs! Even you have to admit that's certainly a step in the right direction!



LINKS TO:

Stage 3, Module 11
Learning Object 4: *A healthy routine*

PRIOR LEARNING:

Stage 2
Module 2 Work Sheet 2: *Comparing stuff*

1 One of these things is not like the other

In Stage 2 you have learned to use two structures for comparing people, places and things.

X <i>lebih</i>	+	adjective	+	<i>daripada</i> Y
X <i>se~</i>	+	adjective	+	Y
X <i>sama</i>	+	adjective-nya	+	<i>dengan</i> Y

These are the structures for expressing the equative and comparative degree of the adjective.

➔ For example:

Hari Selasa lebih baik daripada hari Senin.
Tuesday is better than Monday.

Hari Kamis sama membosankannya dengan hari Selasa. Saya duduk di meja kerja sehabarian.

Thursday is as boring as Tuesday. I spend the whole day sitting at my desk.

To make a comparison, you simply place *tidak* before all three comparative structures.

X <i>tidak lebih</i>	+	adjective	+	<i>daripada</i> Y
X <i>tidak se~</i>	+	adjective	+	Y
X <i>tidak sama</i>	+	adjective-nya	+	<i>dengan</i> Y

➔ For example:

Pak Smart tidak lebih giat daripada Peter.
Mr Smart is not more energetic than Peter.

Anna tidak sesibuk Pak Smart.
Anna is not as busy as Mr Smart.

Dia tidak sama pandainya dengan saya bermain bola basket.
He doesn't play basketball as well as I do.

Saya tidak merasa sebaik yang saya rasakan kemarin.
I don't feel as good as I did yesterday.

2 Singing and dancing

To say that two activities are being undertaken simultaneously by the same person, use the word *sambil*.

➔ For example:

*Kadang-kadang saya harus bekerja **sambil** makan siang.*

Sometimes I have to work while eating lunch.

*Saya suka mendengarkan musik **sambil** bersemenam.*

I like to listen to music while exercising.

*Pengemudi tidak diperbolehkan menggunakan telepon genggam **sambil** mengendarai mobil.*

Drivers are not permitted to use a mobile phone while driving.

When two people are undertaking different activities at the same time, the word *sementara* is used.

➔ For example:

Peter menonton bioskop sementara Anna berbelanja di mal bersama Nina.

Peter is watching a movie while Anna is shopping at the mall with Nina.

Pak Smart menonton berita malam sementara Ibu Smart mengedit buku kumpulan puisinya.

Mr Smart is watching the evening news while Mrs Smart is editing her anthology of poetry.

3 And then ...

Saat, means 'just at that moment', and is used to indicate that one actions occurs immediately after another.

➔ For example:

***Saat** Pak Smart menyalakan televisi, telepon berdering.*

As soon as Mr Smart turns the television on, the telephone rings.

***Saat** Pak Smart melihat hasil tes kesehatannya, dia mulai khawatir.*

Once Mr Smart saw his health check results, he started to worry.

Exercises

Exercise 1



Gee, Mr Smart has such a lift in his step since returning from boot camp. The five days away have motivated him, and he's learnt some new skills. But will Mr Smart be able to incorporate what he learnt at boot camp into his typical working week? Let's find out!

Read the following text, which outlines a typical working week in Mr Smart's life, and then complete the exercises that follow in English.

Senin. Sebenarnya saya kurang suka hari Senin. Bangun jam 6 pagi, segera bersiap-siap untuk pergi bekerja. Tidak banyak waktu untuk sarapan. Berangkat ke kantor. Rapat seharian. Pulang jam 6 sore. Kecapaian.

Selasa. Hari Selasa lebih baik daripada hari Senin. Tidak ada rapat, tapi duduk di meja kerja seharian membuat punggung saya sakit. Pulang jam 6 sore biasanya dengan leher yang kaku.

Rabu. Hari Rabu biasanya saya di jalan sepanjang hari mengunjungi klien. Menyenangkan bisa ke luar kantor, tapi lalu lintas biasanya macet sekali. Waktu sampai di rumah saya biasanya merasa stres.

Kamis. Hari Kamis sudah dekat akhir minggu. Duduk di meja kerja seharian, sama seperti hari Selasa. Tapi hari ini tidak terlalu stres. Biasanya saya mengambil waktu istirahat makan siang yang lebih panjang pada hari Kamis.

Jumat. Hari Jumat di kantor lumayan sibuk. Tapi akhir minggu sudah dekat. Mengunjungi klien pada pagi hari dan kembali ke meja kerja setelah makan siang. Tergantung lalu lintas, waktu makan siang biasanya pendek. Kadang-kadang saya harus makan di meja kerja saya. Pulang jam 6 sore dan saya bisa bersantai akhirnya!

Sabtu. Saya bisa tidur sedikit lebih lama pada hari Sabtu. Tapi setelah bekerja seminggu di kantor, di meja kerja saya, berat badan saya naik terutama di bagian perut. Hidup di apartemen yang tidak memiliki halaman rumah yang perlu diurus juga tidak membantu menurunkan berat badan saya.

Minggu adalah hari di mana saya pergi bersama keluarga di pagi hari. Setelah itu kami makan siang untuk menikmati makanan yang lezat. Kemudian saya biasanya tidur siang beberapa jam dan bersiap-siap untuk minggu berikutnya.

1.1 Describe any patterns in Mr Smart's habits and routines. Support your answer with quotations from the text.

(continued on following page)

(continued from previous page)

1.2 On which days could Mr Smart do more physical activity? Give reasons to support your answer.

1.3 Which day of the week does Mr Smart currently enjoy the most? Why do you think this is the case?

Exercise 2

Peter and Anna want to support their father in his quest to maintain a healthier lifestyle.

Read the dialogue between Peter and Anna and then complete the exercises that follow in Indonesian.



1
Anna, kamu sedang apa?

2
Aku sedang menghitung rata-rata langkah yang Bapak lakukan minggu kemarin.



Peter
3
Jadi, bagaimana hasilnya?

4
Tidak begitu memuaskan. Pada umumnya dia hanya melakukan 3000 langkah setiap hari.

Anna

Peter
5
Dia perlu melakukan paling sedikit 10.000 langkah dalam sehari, bukan?

6
Ya, itu benar.

Anna

Peter
7
Jadi dia kurang 7000 langkah dalam sehari. Ya, ampun!

8
Lihat apa yang aku temukan di internet!

Anna

Peter
9
Apa?

10
Tabel ini menunjukkan jumlah langkah per menit untuk berbagai kegiatan. Apa kamu bisa melihatnya?

Anna

(continued on following page)

Tidak begitu jelas!. Apa kamu bisa membesarkannya? Ya, grafiknya lebih jelas sekarang. (Peter dan Anna melihat tabelnya).

Jumlah langkah per menit untuk kegiatan-kegiatan terpilih

Kegiatan	Langkah Per Menit
Bulu tangkis, iseng	131
Bola basket, rekreasi	174
Bersepeda, rekreasi	116
Berkanu, santai	87
Berdansa	131
Berkebun, santai	116
Berbelanja untuk kebutuhan sehari-hari	67
Mendaki, umum	172
Pekerjaan rumah tangga, menyedot debu	101
Tenis meja	116
Bersepatu roda	203
Joging, 15 kph (4 menit per kilometer)	463
Sepak bola, rekreasi	203
Naik-turun tangga, perlahan-lahan	232
Berenang, gaya bebas	203
Berenang, gaya dada	290
Berenang, gaya kupu-kupu	319
Berenang, gaya punggung	203
Berenang, rekreasi	174
Taichi	116
Tennis, ganda	174
Pekerjaan rumah tangga, membersihkan jendela	87
Yoga	72
Pencak silat	290

(continued on following page)

(continued from previous page)

12

Peter

Apakah kamu memikirkan apa yang kupikirkan?

13

Tentu saja. Mari kita membuat program latihan sederhana untuk Bapak untuk minggu depan.

Anna

14

Peter

Ide yang bagus! Kita berdua sudah tahu kegiatan apa yang dia sukai, jadi tidak sulit untuk kita buat.

15

Peter, kita perlu ingat bahwa leher dan punggung Bapak pegal belakangan ini, jadi kita harus memilih kegiatan yang tidak membuat kondisinya memburuk.

Anna

16

Peter

Kita juga harus ingat bahwa Bapak harus berangkat dari rumah pada jam 6:30 pagi dan pada umumnya pulang jam 6:00 sore.

17

Peter

Anna, satu hal lagi sebelum kita mulai. Minggu kemarin Bapak berjalan 1150 langkah dalam 10 menit.

18

Oh, terima kasih, Peter. Informasi ini sangat berguna. Ayo kita buat!

Anna

(continued on following page)

(continued from previous page)

Use the information in the dialogue to help Peter and Anna put together an exercise plan for Mr Smart. When designing your exercise plan, include daily activities, the length of time needed for each activity, and the estimated number of steps Mr Smart will take during each activity.

	Waktu	Kegiatan	Langkah
Minggu	07:00		
	10:00–11:00		
	16:00–16:45		
Senin	05:45		
	05:45–06:00		
	06:30		
	08:00		
	16:55		
	18:00		
	18:30		
	20:00–20:30		
Selasa	05:15		
	05:15–05:45		
	05:45–6:00		
	06:30		
	08:00		
	16:55		
	18:00		
	18:30		
	20:00–20:10		

(continued on following page)

Rabu	05:15		
	05:30–06:00		
	06:00–06:30		
	06:30		
	08:00		
	16:55		
	18:00		
	18:30		
	20:00–20:10		
Kamis	05:20		
	05:25–05:45		
	05:45–06:00		
	06:30		
	08:00		
	12:00–12:20		
	12:20–12:40		
	16:55		
	18:00		
	18:30		
	20:00–20:30		

(continued from previous page)

Jumat	05:45		
	05:45–06:00		
	06:30		
	08:00		
	16:55		
	18:00		
	18:30		
	19:30–20:15		
Sabtu	07:30		
	08:00		
	11:00–12:30		

Exercise 3



Pak, jadwal latihan kebugaran Bapak untuk minggu ini sudah kami buat. Bagaimana menurut Bapak?

Use the information from the exercise plan you designed in Exercise 2, and the program from boot camp in Work Sheet 4, *Fighting fit*, to help Mr Smart analyse his new routine.

In Indonesian, write Mr Smart’s thoughts about the new weekly regime designed for him.

(continued on following page)

Exercise 4

Since returning home from boot camp, Mr Smart has kept a fitness journal.

Using information from the exercise program you designed in Exercise 2, help Mr Smart fill in his fitness journal for the last three days in Indonesian.

Catatan Jurnal 1

Tanggal:

(continued on following page)

(continued from previous page)

Catatan Jurnal 2

Tanggal:

(continued on following page)

(continued from previous page)

Catatan Jurnal 3

Tanggal:
