

LINKS TO:

Stage 2, Module 7

Learning Object 4: Let's make lunch!

Exercise 1

1.1 Answer the quiz questions by circling the most appropriate alternative to determine how fit and healthy you are.

Students circle quiz options that pertain to them.

1.2 Write a paragraph analysing your personal level of fitness and health.

Sample answer:

Menurut pendapat saya, gaya hidup saya cukup aktif dan sehat. Saya mengambil kesimpulan ini karena saya minum banyak air, makan makanan yang seimbang dan sering gerak badan atau berolahraga.

Setiap hari saya berjalan kurang lebih satu kilometer ke sekolah. Dua kali seminggu saya mengikuti latihan sepak bola selama dua jam dan tim saya bertanding setiap hari Sabtu pagi.

Saya juga menjaga konsumsi makanan saya. Setiap hari saya minum delapan gelas air putih serta makan buah-buahan dan sayur-sayuran secukupnya. Saya usahakan pula menghindari makanan berlemak atau manis.

Exercise 2

Complete the speech bubbles by writing at least three possible reasons why each person is fit and healthy or not.

Sample answers:

- 2.1 Aku sehat karena aku melakukan banyak olahraga. Aku juga selalu minum banyak air dan makan apel setiap hari.
- 2.2 Aku kurang sehat karena tidak minum cukup air. Aku juga suka makan kentang goreng setiap hari. Aku selalu duduk-duduk saja dan menonton televisi berjam-jam.
- 2.3 Aku kurang sehat karena aku suka sekali makan permen dan coklat. Selain itu, aku juga malas berolahraga.
- 2.4 Aku cukup sehat karena aku makan banyak buah dan sayuran serta tidak pernah minum kopi. Pada akhir minggu aku selalu berenang.

Exercise 3

What would Zak's responses be to his patients?

Sample answers:

- 3.1 Anda harus minum lebih banyak air.
- 3.2 Anda harus berolahraga.
- 3.3 Anda harus rileks.
- 3.4 Anda harus tidur lebih awal.
- 3.5 Jangan menonton televisi terlalu banyak.
- 3.6 Anda harus menghabiskan waktu lebih banyak di luar.
- 3.7 Jangan terlalu lama di matahari tanpa perlindungan.
- 3.8 Anda harus sarapan pada pagi hari karena sarapan penting sekali.

Exercise 4

Write about what you think you need to do to stay healthy.

Sample answer:

MENJAGA KESEHATAN

Untuk menjadi sehat kita harus berolahraga secara teratur dan makan makanan yang sehat. Kita juga harus minum banyak air serta makan buah-buahan dan sayur-sayuran secukupnya.

Kita harus berjalan setidaknya tiga puluh menit sehari dan bersenam dua atau tiga kali seminggu. Kita tidak boleh terlalu banyak menonton televisi atau bermain komputer lebih dari satu jam setiap hari.

Juga penting untuk tidur setidaknya delapan jam setiap malam dan makan sarapan yang bergizi. Kita juga harus sisakan waktu untuk bersantai dan menghabiskan beberapa jam di luar.

Selain itu, jangan makan keripik atau makanan berlemak terlalu banyak karena tidak sehat.