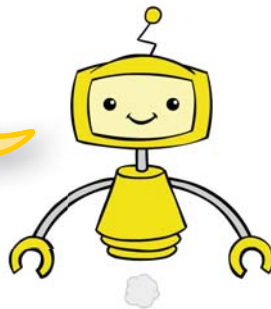


Are you fit?

It looks as if Peter is trying to impress his hockey coach, Pak Harsono, by getting fit and healthy!

What about you? Are you fit too?



LINKS TO:

Stage 2, Module 7

Learning Object 4: Let's make lunch!

PRIOR LEARNING:

Stage 2

Module 4 Work Sheet 5: *Eating healthy food*

Stage 1

Module 5 Work Sheet 2: *What sports do you play?*

Module 5 Work Sheet 5: *Hobbies and sports*



Let's get physical

1

Do you remember, the famous hockey player Joko Keling saying '*Saya makan makanan sehat dan minum banyak air*', ('I eat healthy food and drink lots of water')?

In Module 7, Learning Object 2, *Hockey rules*

Here are some useful phrases to use when talking about health and fitness.

Harus ...

One must ...

Perlu ...

It is necessary to ...

Sangat penting ...

It is important to ...

+

bersenam / gerak badan

exercise

berolahraga

play sport

makan sehat

eat a balanced diet / eat healthily

makan banyak buah-buahan

eat lots of fruit

minum air

drink water

makan sayuran setidaknya dua kali seminggu

eat vegetables at least twice a week

2

It's all because of ...

When you need to justify a statement or an opinion, you use *karena* (because) followed by a phrase or sentence stating the reason, or reasons.

For example:

<i>Saya bermain olahraga</i>	<i>karena ...</i>	<i>saya menyukainya.</i> <i>olahraga baik untuk kesehatan.</i> <i>ingin aktif.</i> <i>saya sportif.</i> <i>saya ingin tetap sehat.</i>
<i>Saya tidak melakukan olahraga</i>	<i>karena ...</i>	<i>saya tidak menyukainya.</i> <i>tidak ada waktu.</i> <i>saya malas.</i>

3

Exercises

Exercise 1

- 1.1 To promote a healthy lifestyle among the school community, a group of students at SMP Harapan Bangsa prepared a brief quiz on health and fitness.

Find out how fit and healthy you are. **Answer the quiz questions by circling the most appropriate alternative.**

APAKAH ANDA AKTIF DAN SEHAT?

1. Apakah Anda makan makanan gorengan?

- a) Ya, saya makan makanan gorengan setiap hari.
- b) Ya, saya kadang-kadang makan makanan gorengan.
- c) Tidak, saya tidak makan makanan gorengan.

2. Apakah Anda naik bis untuk pergi ke sekolah?

- a) Ya, saya naik bis setiap hari.
- b) Ya, saya naik bis pada pagi hari tetapi pulang berjalan kaki.
- c) Saya tidak pernah naik bis. Saya selalu berjalan kaki.

3. Kalau teman-teman Anda pergi ke gym, apa yang Anda lakukan?

- a) Saya tidak menemani mereka. Saya tinggal di rumah.

- b) Saya menemani mereka, tetapi sesudah bersenang saya makan di restoran Hamburger Pak Gendut.

- c) Saya menemani mereka dan sesudah bersenang saya berenang di kolam renang.

4. Apakah Anda sering menonton televisi?

- a) Ya, saya menonton televisi setiap hari.
- b) Ya, saya menonton televisi 1 s/d 2 jam sehari.
- c) Tidak, saya jarang menonton televisi.

5. Apakah Anda suka bermain olahraga?

- a) Tidak, saya tidak suka bermain olahraga.
- b) Ya, saya suka bermain olahraga.
- c) Ya, saya suka sekali bermain olahraga.

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

Use the answers you provided in the quiz, and the analysis of the quiz results provided at right, to help you.

Give reasons for your conclusions.

Begin your paragraph with:

Menurut pendapat saya ...
In my opinion ...

Analisis Hasil Kuis

Mayoritas jawaban 'A':

Kehidupan Anda kurang aktif. Anda akan menjadi tidak sehat jika Anda tidak berolahraga lebih banyak.

Mayoritas jawaban 'B':

Anda memiliki gaya hidup yang cukup aktif dan tubuh Anda mungkin dalam kondisi baik. Hindari makanan yang digoreng dan terus berolahraga untuk mempertahankan kondisi yang baik.

Mayoritas jawaban 'C':

Bravo! Anda memiliki kehidupan yang sangat aktif dan Anda tidak makan terlalu banyak makanan yang tidak sehat. Kemungkinan besar Anda dalam kondisi yang sehat dan baik.

Exercise 2

After completing the quiz on health and fitness, Anna and Peter talk with Nina and Ardi about their findings. They think about the possible reasons why they are fit and healthy, or not.

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

The following are some examples you may use, but do not feel restricted to the items on the list.

Example answers:

Aku makan banyak buah dan sayuran

Aku melakukan banyak olahraga

Aku makan kentang goreng setiap hari

Aku suka makan permen

Aku tidak minum kopi

Setiap akhir minggu aku berenang

Aku makan cokelat terlalu banyak

Aku makan sebuah apel setiap hari

Aku selalu minum air

Aku tidak minum cukup air

Aku tidak melakukan olahraga

Aku selalu menonton televisi berjam-jam.

Each of the speech bubbles should commence with either:

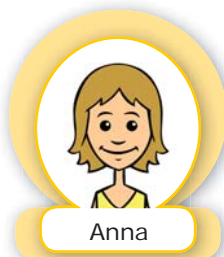
Aku sehat karena ...

I am healthy because ...

Aku kurang sehat karena ...

I am not really healthy because ...

2.1



2.2



(continued on following page)

(continued from previous page)

2.3



2.4



Exercise 3

Doctor Zak is giving advice about various health issues. **What would his responses be to his patients?**

Write Zak's responses using *harus ... / jangan ...*

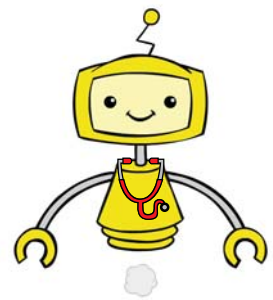
For example:

Saya makan banyak permen.

I eat lots of lollies.

Anda harus makan yang sehat.

You must eat healthy foods.



3.1 Saya hanya minum soda.

3.2 Saya tidak pernah berolahraga.

(continued on following page)

(continued from previous page)

3.3 Saya stres.

3.4 Saya tidur tengah malam.

3.5 Saya menonton televisi lima jam sehari.

3.6 Saya selalu tinggal di rumah.

3.7 Saya berjemur di matahari setiap hari pada musim panas.

3.8 Saya tidak makan apa-apa untuk sarapan.

Exercise 4

Anna was selected by the Student Council (*OSIS*) to write a short article on health and fitness — in **Indonesian**. Let's help her out by writing it for her.

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

Include an appropriate title for your article.

(continued on following page)

(continued from previous page)
