11. 健康(けんこう)に気(き)をつける　Menjaga kesehatan

【もくひょう】

・けんこうにきをつける

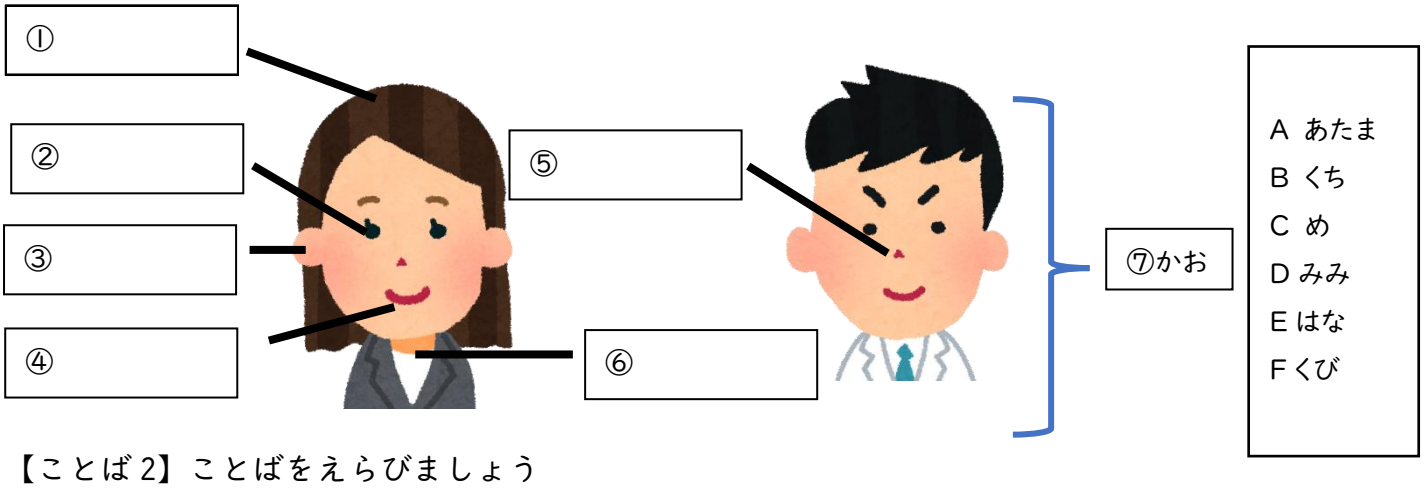
Dapat jaga kesehatan.

・じぶんのからだについてせつめいできるようになる

Dapat menjelaskan tubuh Anda.

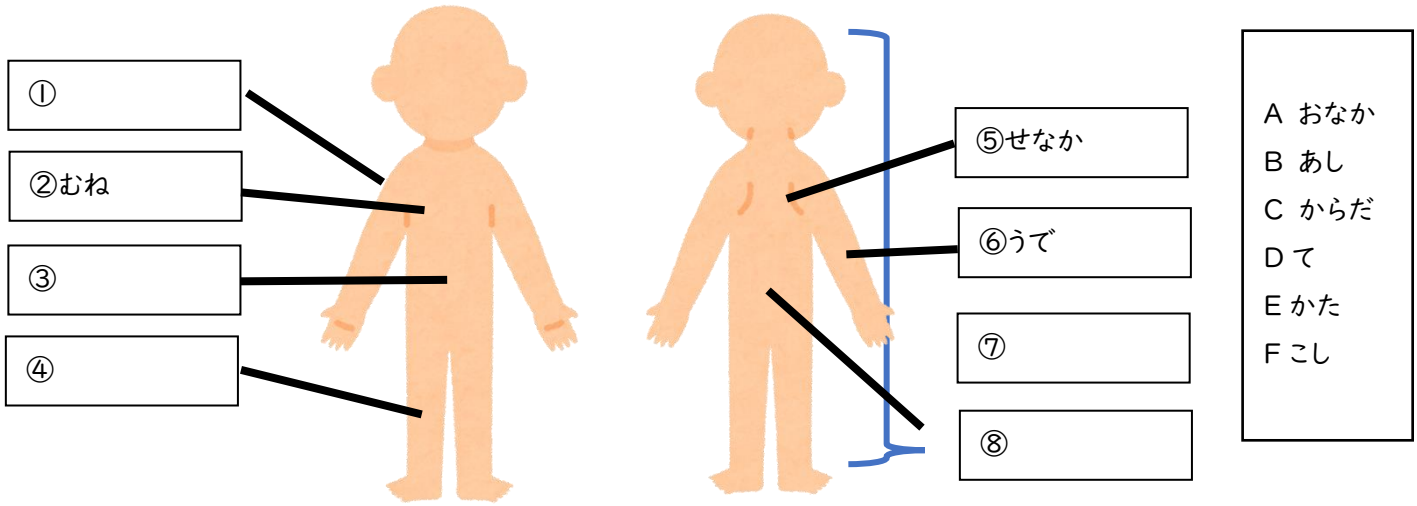
【ことば 1】ただしいことばをえらびましょう

Pilih kata yang tepat.



【ことば 2】ことばをえらびましょう

Pilih kata yang tepat.



【ことば 3】

A つかれています
B あたまがいたいです
C きもちがいいです
D ねられません

【漢字（かんじ）】

体　頭　目　口　耳　手　足　上　下

①田中さんは体が大きいです。

②頭がとてもいたいです。

③手を上に上げてください。

④タイラーさんは足がながいです。

⑤そぼは目と耳がわるくなりました。

⑥口ははなの下にあります。

【会話（かいわ）Ｉ】

なりた：こばやしさん、さいきん、どうですか。

こばやし：仕事がいそがしくて、ちょっとつかれています。

なりた：だいじょうぶですか。夜、ねる前に、おふろに入るといいですよ。

こばやし：そうなんですか。あったまってからねむります。

Narita: Kobayashi-san, bagaimana dengan kamu?

Kobayashi: Sibuk dengan kerja dan lelah sedikit.

Narita: Gak apa-apa? Coba mandi sebelum tidur di malam hari, bagus lho.

Kobayashi: Begitu ya. Tidur setelah pemanasan.

【文法（ぶんぽう）１】

V1 るまえに、V2

V2 before V1

Kata kerja 2 sebelum kata kerja 1

〈V-るけい/じしょけい〉

１グループ		２グループ		３グループ	
およぎます	およぐ	おきます	おきる	します	する
さきます	さく	たべます	たべる		
のみます	のむ	ねます	ねる		
はいります	はいる				
はしります	はしる				
まわします	まわす				

【練習1】したからえらびましょう。

Pilih dari bawa.

①ジョギングのちゅうい！ たいそうをしてから、はしろう！	**②おくすりちゅうい！ このくすりを飲んでからごはんを食べてね！**
③およぐときのちゅうい！ たいそうをしてから、およごう！	**④今日のもくひょう！ おふろにはいってからねる！**

①(　　)前に(　　)をします。

②(　　)前に(　　)をします。

③(　　)前に(　　)をします。

④(　　)前に(　　)をします。

おふろにはいる　たいそうをする　ねる　たべる　たいそうをする　くすりをのむ　およぐ　はしる

【文法2】

V1 る と いいです(よ)

Light suggestion. Often used with the sentence-final particle ‘よ’

Sering digunakan dengan partikel kalimat-final ‘よ’

【練習2】ただしいほうをえらびましょう

Pilih yang benar.

①A：毎日 にもつがおもくて かたがいたいです。

B:かたをゆっくり(a　まわします　b　まわすといいですよ)

②A：今日はいそがしくて、つかれました。

かえってすぐおふろに(a　はいります　b はいるといいですよ)

③A：私は毎日朝６時に(a　おきます　b おきるといいですよ)。

B：はやいですね。

④A：さいきん、目がつかれています。

B：ブルーベリーを(a　食べます　b 食べるといいですよ)

【会話2】

おおの　　：ガンディーさん、どうしたんですか。
ガンディー：さいきん、うんどうぶそくで…
おおの　　：いい たいそうが ありますよ。
ガンディー：こうですか。おっ…いいかんじだ…
おおの　　：けんこうになりますね。

Ohno: Gandhi-san, kenapa?

Gandhi: Baru-baru ini, kurang olahraga …

Ohno: Saya ada senam yang bagus lho.

Gandhi: Seperti gini? Kayaknya lumayan bagus…

Ohno: Akan jadi sehat dengan ini.

【文法3】

V-ないで ください

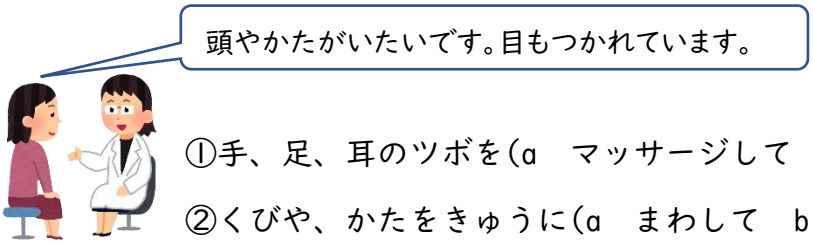
Instructing / advising someone not to do something.
Memerintahkan / menasihati seseorang untuk tidak melakukan sesuatu.

〈V ないけい〉

Ｉグループ		２グループ		３グループ	
あるきます	あるかない	～すぎます	～すぎない	します	しない
いきます	いかない	みます	みない	きます	こない
まわします	まわさない				
よみます	よまない				

【練習3】ただしいほうをえらびましょう

Pilih yang benar.



①手、足、耳のツボを(a　マッサージして　b　マッサージしないで)ください。

②くびや、かたをきゅうに(a　まわして　b　まわさないで)ください。

③いたいとき、むりを(a　して　b　しないで)ください。

④とてもいたい ときはたいそうを(a　して　b　しないで)ください。

びょういんに(a　行って　b　行かないで)ください

【練習4】ただしいかたちをかきましょう。

Tulis pakai bentuk yang benar.

れい) A：さいきん、体がつかれています。

B：そうですか。ときどき たいそうを(します→してください)

①A：目と頭がいたいです。コンピューターを見すぎました。

B：それはよくないですね。

コンピューターをながい時間(みます→　　)

それから、くらいへやでもじを(よみます→　　)。

②A：こしがちょっと いたくて

B：ときどき、会社の中を(あるきます→　　)

A：昼のやすみにやってみます。

B：あまり(はたらきすぎます→　　)

「健康第一」ですよ