

Read the following and then answer the questions...

だんだんに gradually

SNS social-networking sites

このような this kind of

みなさん、こんにちは！ぼくは AI チャットで、これから、けんこうてきな せいかつを すごす そうだんを 書いてあげます！ ぼくの アドバイスを よく 読んでください。まずは、毎日 うんどうをすることが 大せつだと 思う！ たとえば、ジョギング やウオーキングなどの やさしい うんどうから はじめて、だんだんに もっと むずかしくて、体にいい うんどうを することができることはいいとおもう。どんな かつどうだ？たとえば、5キロぐらい はしることだ。けんこうてきな <sup>しょくじ</sup> 食事 も 大せつだよ。やさいや くだ物や 魚などを 使っている りょうりを たべるほうが いいとおもう。自分の りょうりが おいしくない とき、おかあさんが 作ってくれるほうがいい！そして、ジャンクフードを よく 食べていることは よくないから、あまり しないほうがいいと思う。さいごに 毎日 8時間ぐらい ねたほうが すごく ひつようだ！ほんとう！ しゅくだいを いつ している？ 学校から かえった後で？ ゆう食の あとで？ かえってから、ゆう 食の前に しゅくだいを してください。ばんごはんを 食べてしまった後 で、長い 時間 ゲームを したり、<sup>エスエンエス</sup> SNS を使ったり しなくて、はやく ねたほうが すごく大せつだよ！ このようなこと を すると、けんこうてきな せいかつを すごす ことが よくできると 思う！

1. Who is providing this lifestyle advice?
2. What is the first piece of advice given in the paragraph?
3. What is a plan to start of this advice? And where does it lead to?
4. What is the next piece of advice focussed on?
5. What are some examples given of for this advice?
6. If you aren't a good cook, what is suggested?
7. What about homework? What are the recommendations?
8. After doing homework what is recommended?
9. What conclusion does the advice end with?
10. What are the 3 key pieces of advice from this paragraph?

ANSWERS ON NEXT PAGE

1. Who is providing this lifestyle advice?  
Your friendly AI Chatbot!
2. What is the first piece of advice given in the paragraph?  
Exercise!!!
3. What is a plan to start of this advice? And where does it lead to?  
Start with gentle exercise – walking or jogging then progress to more difficult exercise like running 5 km.
4. What is the next piece of advice focussed on?  
Food choices. Eat healthy food not junk food.
5. What are some examples given of for this advice? Eat vegetables, fruit and fish.
6. If you aren't a good cook, what is suggested? Have your mom cook for you.
7. What about homework? What are the recommendations? Do it right when you get home – before dinner.
8. After doing homework what is recommended? Don't spend too long on the video games or social media and get 8 hours of sleep!
9. What conclusion does the advice end with? If you do this -you'll lead a healthy lifestyle!
10. What are the 3 key pieces of advice from this paragraph?  
Exercise, eat well and get your sleep!