



Module 10

Srwelah Pacl in Ahsrosr Lom



Ac tiac fihsracsr kom in srwelah minute 150 ke week se nuhke ahsrosr.



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Ma ac wo nuh sesr kuht fin ahsrosr
- Ma ac ahkupacye kuht in srwelah pacl in ahsrosr lasr
- Kuht ac oruh fuhkah in oasr pacl in ahsrosr lasr



Kom ac oraclah pac “plan” se lom sifacna!



Mwe Kahsruh:

- ✓ Ekuhllah tahklac luhn pacl lom an. Tuhkahkwek mihnit 30 in sa liki pacl nuhkewa kom in kuh in oruh ahsrosr fahsr lom ke litutacng an. Kuh, eis mongo in ekuh lom an minute 30 sa liki pacl nuhkewa kom in kuh in fahsr kuh ahsrosr tukun mongo in ekuh lom an.
- ✓ Ngihstre mwet in loh m sum an kuh kawuck lom an in kahsrekom ke orekma lom inkucl sum an in ahkmwesahsy kom nuhke pacl in ahsrosr lom an.



Sramsram soko kac! Mark



Mark el oasr in sensen elan weack mihsen suka. Doctor lal ah ngisre elan ahsrosr ke luhpah na fal se kuh mukwikwiyak kuhtuh ke lusen mihnit 150 ke week se. Tuhsruhk, Mark el mwet na kahfofo se.

Mark el karihngihn tuhlihk nuhtin tuhlihk nahtuhl ah ke len in orekma ke week se. Ke “weekend” el orekma ke “library” ac. Ke ekuh an, el eis pac! in monglac lal, muhta lieyuck TV.

Upac nuh sel Mark elan ahkfalye enenuh nuh sel ke ahsrosr lal an.

Mark el sulac!ah sel elan ekuhllah ohiyac lal. El tuhkahkwek minute 30 sa liki pac! nuhkewa elan fahsr ke litutacng. El oruh ahsrosr lal ke el lieyuck TV. El wi tuhlihk el karihngihn ac sritac! “soccer” suc ora!ah ahsrosr na wowo nuh seltahl nohfohn ac mwet nuhkewa arulacna pwacrkihn.

Mark el ingena ahkfalye enenuh nuhke ahsrosr lal ke week se.

Mwe elyah ke pac! lasr uh

Meac kuhtuh ma kosro kuh ahkupacye kom in akfalye ahsrosr lom ke mihnit 150 ke week se?



Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pac1 nuhke ahsrosr lom an

Ac kuh in upac kom in srwelah pac1 in ahkfalye enenuh nuhke ahsrosr lom an. Mahkiyac ohiyac ma kom srihke tari ke ma tahklac inge.

Ma ac oruh kom in kuh in ahsrosr ke oacna sie pac1:

- ☐ Ahksrihkyelah minute 150 nuhke minute 10 ke kais sie pac1.
- ☐ Srwelah pac1 nuhkac. Sang nuhke “calendar” lom an ac fihliyac e met.
- ☐ Ekuhllah tahklac luhn pac1 lom an. Tuhkahkwek mihnit 30 in sa liki pal nuhkewa kom in kuh in oruh ahsrosr fahsr lom ke litutacng an. Kuh, eis mongo in ekuh lom an minute 30 sa liki pac1 nuhkewa kom in kuh in fahsr kuh ahsrosr tukun mongo in ekuh lom an.
- ☐ Orekmakihn “app” kuh “tacker” pac1 kom ahsrosr an. Ac kasruh in srwelah pac1 yohk ke pac1 lom an.





Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pac! nuhke ahsrosr lom an

Ma ac oruh kom in ahsrosr pac! kom som nuh sahyacn acn sum:

- ☐ Srolah ke “bus” kuh “train” ke acn in tui se ma oan met liki acn in tui na. pacye lom an. Fahsr we lac nuhke acn kom muhta we an.
- ☐ “Park” stosah nuhtum an in loes kuhtuh nuhke acn in srolah lom an.
- ☐ Orekmakihn yen fan kuh fahsr. Nimet orekmakihn “elevator”.
- ☐ Fahsr kuh orekmakihn pwacskuhl.

Ma ac oruh kom in ahkfalye ahsrosr ke kom lieyuck TV:

- ☐ Tacn kuh mokle monum.
- ☐ Tohu kuh orekmakihn mwe ulul in ahsrosr.
- ☐ Mahs kuh kahsruhsr raun ke acn kom oasr we an.
- ☐ Orekmakihn mwe ahsrosr – “stationery bike”, “treadmill.”



Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pacl nuhke ahsrosr lom an

Ahkfalye ahsrosr kuh mukwikwi lom an:

- ☐ Ngihstre kahsruh luhn sucu ac kawuck in ahkmwesahsye pacl lom in ahsorsr.
- ☐ Imohm lihkihnum sum an.

Ahkmuhiye kuh ahkpihsrpihsrye ke kom oruh ma inge:

- ☐ Imohm lihkihnum, fihf mah ke imac kuh yucyuc “snow.”
- ☐ Moul ke stoh ah.
- ☐ Imohm kuh insracl lun lohmi, utuck owo kuh ahknwacsnwacs ke “vacuum.”
- ☐ Us kosro nuhtum an fahsr.
- ☐ Owo stosah.





Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pacl in ahsrosr lom

Ahkfalye ahsrosr pacl kom wi kawuck ac sucu lom

- ☐ Weacng Uh in fahsr, imac, “soccer” kuh yakyu.
- ☐ Wi tuhlihk in sucu lom an sritacl. Kutu sritacl an pa “soccer” kahkah, tatngal pohl.
- ☐ Us tuhlihk in sucu lom an fahsr kuh som yihih in kof.
- ☐ Sroacng welah Uh in lutlut ahsrosr.
- ☐ Sramsram nuh sin kawuck lom an ke taclofon pacl kom fahsr, fanfan kuh oruh kuhtuh pac mukwiwki in ahsrosr sahyac.
- ☐ Wi kawuck kuh mwet in sucu lom an fahsr.





Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pacl in ahsrosr lom

Ahkfalye ahsrosr e ke acn in orekma lom ah, kom fin orekma.

- ☐ Ngisre sin met wi kom orekma an kowos in tu na ke pacl in toeni lowos an.
- ☐ Orekmakin acn in ahsrosr ma fototo nuhke nien orekma lom meet liki ku tukun orekma ku ke pacl in mongo in infulwenlen.
- ☐ Orekmakihn “fitness ball” in ahollah siah.
- ☐ Fahsr ingyak ke pacl in monglac lom an.
- ☐ Ahkfalye “program” in ahsrosr ma oasr ke orekma lom an.
- ☐ Sramsram suwohswohs nuh sin met wi kom orekma an, nimet “email”.
- ☐ Orekmakihn kuhfwen mwe orekma ma oan loes kuhtuh liki kom.
- ☐ Foroht forma pacl kom sramsram ke taclofon an.



Mwe kahsruh kom in kuh in srwelah pacl in asrosr lom

Mwe finsrak yohk nuhke ahsrosr lom uh pa kom in oruh ke
lusen “minute” 150 ke week se ke luhpa fal se kuh pihsrpihsr
yak fin kuh. Kom ac oruh fuhkah in oasr pacl lom in ahkfalye
mwe finsrak yohk se inge?
