

Personal world: reading and responding

Sample answer (personal world Sample task 6)

夜は、十二時までにねたほうがいいと思います。夜早くねて、朝早くおきるのは、気持ちがいいと思います。

それから、朝ごはんは、かならず毎朝食べてください。そのほうが、けんこうにいいです。にくやジャンクフードだけでなく、やさいもたくさん食べてください。コーヒーは飲んでもいいですが、あまりたくさん飲まないほうがいいです。一日に三ばいぐらいがいいと思います。同じように、おさけも、たくさん飲まないほうがいいですね。そのかわりに、水ややさいジュースを飲んだらどうでしょうか。

たばこは、からだによくないので、やめたほうがいいです。

それから、毎日少しでいいですから、なにかうんどうをしたほうがいいと思います。