

口试练习

【适合年级】高华（低年级）

【新闻】本地小学到高中肥胖孩童比例从 9.5%增至 16%

口头报告（约 2 分钟）

问题：肥胖对青少年的影响不容忽视。你同意这样的说法吗？

参考答案	<p>我认为肥胖对青少年的影响不容忽视，主要体现在健康和生活方式方面。</p> <p>第一，肥胖会影响青少年的健康。新闻中提到儿科医生警告，肥胖孩童可能面对多种健康危机，如糖尿病、高血压等，甚至可能对心脏和肾脏造成负担。这些健康问题不仅会给青少年的生活带来负面影响，更可能在长期内影响其生活质量和寿命。儿科医生还指出，肥胖孩童可能会早发育，导致骨龄提前，最终身高低于平均水平，女孩月经可能也会提前。这显示肥胖不仅影响生理发育，还可能影响生殖健康。</p> <p>第二，肥胖也会对青少年的心理健康产生影响。由于肥胖可能会被同学取笑，青少年可能会因此而产生自卑心理。同时，重度肥胖青少年可能需要考虑药物治疗或减肥手术，但这些方法都伴随着风险和并发症。如果真的需要动手术，这可能给青少年带来不小的心理压力，因为担心治疗而带来的风险，还有并发症给自己身体和生活带来的痛苦。同时，他们也可能产生一种罪恶感，因为自己的肥胖增加了家里的经济负担。</p> <p>综上所述，肥胖不仅影响青少年的身体健康，而且影响他们的心理健康。</p>
答题指引	<p>*能够表达自己的立场，并从新闻中找出支持“肥胖对青少年的影响不容忽视”的内容，加以整理，分两到三个分论点进行论证。</p> <p>*能用适当的语速，语调，语气表达。</p>

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你认为是什么原因导致越来越多青少年肥胖？（伸展题）

参考答案	<p>第一，我认为越来越多青少年肥胖，是因为越来越多青少年有不好的饮食习惯。因为现代社会中，高热量、高脂肪、高糖分的加工食品和快餐越来越多，这些食物虽然口感美味，但营养价值低，摄入过多会导致能量摄入超过消耗，最终导致肥胖。青少年往往受到广告和同龄人的影响，更容易选择这些不健康的食物。比如，现在很多青少年喜欢吃麦当劳、肯德基等快餐，而不喜欢吃蔬菜、水果等健康食物，他们认为健康的食物不好吃。这就可能导致肥胖。</p>
------	--

	<p>第二，越来越多的青少年不喜欢运动。因为近些年气候变暖，尤其是新加坡，天气越来越炎热，很多青少年更倾向于室内活动，如玩电子游戏、看电视、上网等，这导致了青少年缺乏足够的运动量，难以消耗体内积累的能量，也增加了肥胖的风险。</p> <p>此外，生活节奏加快、学业压力增加等因素，也可能导致青少年的肥胖。面对繁忙的学业和社交活动，青少年可能会选择快捷、方便的食物，而放弃了规律的饮食和运动。长期下来，这些不良习惯会逐渐积累，导致肥胖问题的出现。</p>
答题指引	<p>*能够根据新闻的内容，结合自身的观察和分析说出相关的理由。只需答出两到三个理由，并对其进行解释说明即可。</p> <p>*能用适当的语速，语调，语气表达。</p>

问题 2：如果你的朋友有肥胖的问题，你如何鼓励他减肥？（创意题）

参考答案	<p>首先，我会与我的朋友坦诚交流，表达我对他的关心和支持，同时尊重他的感受和隐私。因为建立支持和理解的氛围，可以让我的朋友感受到我是因为关心他的健康才帮他减肥，而不是嫌弃他。例如，我会说：“我知道你想减肥，我很愿意帮助你。无论你需要什么，我都会尽力帮助你。”</p> <p>其次，我会和我的朋友一起制定可行的健康目标，并提供具体的建议和计划，帮助他逐步实现这些目标。因为提供实际的支持和指导，可以帮助我的朋友制定合理的目标和计划，并为他提供必要的资源和信息。这样他就能更容易地掌握减肥的方法，提高成功的可能性。比如，我可以和他一起制定每周的健康饮食计划，并为他推荐一些简单易做的健康食谱。我还可以和他一起参加健身课程或户外运动活动，帮助他增加运动量。</p> <p>最后，我会以身作则，通过我的行动来激励他。因为成为积极的榜样，可以激励我的朋友坚持努力，相信自己能够成功，并激发他加入到健康生活的行列中来。例如，我可以邀请我的朋友一起参加健身课程或户外运动活动，例如慢跑、游泳等，以帮助他增加运动量。我还可以定期与他交流，分享我自己的减肥经历和成功故事，让他知道他并不孤单，我会一直在他身边支持他。</p>
答题指引	<p>*能有针对性地提出切实可行的建议。</p> <p>*能够有条理地进行说明。</p>

问题 3：视频中提到“帮助孩子拥有健康体重的问题上，父母责任重大”。你同意吗？为什么？（评价题）

参考答案	我完全同意这种说法。父母在孩子的健康成长中，扮演着至关重要的角色，特别是在塑造他们的饮食和运动习惯方面。
------	--

	<p>首先，父母对孩子的饮食习惯影响深远。从小吃什么喝什么都是父母安排的，他们有着很大的影响力。例如，如果父母从小就多准备健康的食物给孩子吃，注重营养的均衡，少吃高热量的快餐，孩子就更有可能养成良好的饮食习惯。相反，如果父母自己经常给孩子买不健康的食物，甚至自己本身都不注重健康饮食，孩子也会跟着学，养成不良的饮食习惯。</p> <p>其次，父母的行为对孩子的运动习惯，也有很大的影响。孩子通常会模仿父母的行为。如果父母一有时间就积极活动，甚至带着孩子一起运动，那么孩子也会更有动力去运动。相反，如果父母缺乏运动，如果父母自己都是一有时间就躺在床上玩手机，自己不运动，也从不鼓励孩子去运动，那么孩子怎么可能不肥胖呢？</p> <p>此外，父母也可以经常介绍有关怎样保持健康的书籍或视频给孩子看，也可以全家一起看健康路演或者听健康讲座，增加孩子的健康知识。</p> <p>综上所述，父母在孩子的健康体重问题上责任重大。他们的行为和态度，对孩子的健康产生深远的影响。因此，父母需要以身作则，提供正确的饮食和生活方式指导，并积极监督和引导孩子养成健康的生活习惯。</p>
<p>答题 指引</p>	<p>*能针对题目的观点，从两到三个角度发表自己的看法。</p> <p>*能够有条理地针对自己的看法进行论证。</p>