

口试练习

适合年级：高华（高年级）

研究：睡眠少过六小时 容易患上慢性疾病

口头报告（两分钟）

题目：睡眠不足的后果很严重，你同意吗？

参考 答案	我同意。首先，我们的身体需要休息，以修复白天因为活动而受损的细胞和组织。睡眠也有助于恢复体力和补充能量，以应对第二天的活动需求。 睡眠不足会影响日常生活，还会增加患上慢性疾病的风险。具体的影响在以下几方面： 1.对身体健康的影响 睡眠不足会使我们的免疫力下降，身体更容易受到感染而生病。睡眠不足也会让我们的身体能量不足，导致动作迟缓，肌肉变得疲劳，协调能力也会下降。睡眠不足的长期危害是，提高各种普遍慢性疾病的患病风险，这些疾病包括高血压、高血脂及糖尿病。 2.对心理健康的影响 睡眠不足也会使我们容易烦躁和焦虑，长久下去也可能会引发情绪失控。我们的认知能力也会下降，逻辑思维、决策能力及创造力也都会受到影响。当我们发现自己的这些能力受影响，进而造成自己无法达到一些要求时，也有可能变得更烦躁和焦虑，这就会形成恶性循环。 3.对日常生活的影响 睡眠不足更会减弱我们的专注力，进而导致学习增加了困难。我们的警觉性也会降低，可想而知，操作仪器或开车时，发生事故的风险也提高了。这是十分危险的。此外，因为情绪波动或反映迟钝，我们与他人的沟通和互动也会出现问题，进而损害到人际关系。 总的来说，长久的睡眠不足确实会影响我们的生活。
答题 指引	• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容 • 能分点说明 • 能用肯定的语气说出事实

	在作报告时必须有条有理，语速、语调适当
--	---

延伸阅读

- 狮城有约 | 十分访谈：睡眠与健康

<https://www.8world.com/in-depth/hello-singapore/straight-talk-sleep-and-health-2674191>

- 晨光 | 大数据新视力：本地逾半上班族 睡眠不足质量差

<https://www.8world.com/in-depth/morning-express/special-singapore-sleep-data-study-2673426>

师生讨论 (共 3 题)

问题 1: 你提到睡眠不足会影响学习。你可以举一些例子说明吗？

参考	我们在课室里上课时，时不时会发现一些同学有睡意，甚至是打瞌睡，这应该就说明他们
答案	前一晚睡眠不足或睡眠质量差。有睡意时，当然无法专心听课，一次两次可能还不要紧，常常这样的话，学习怎么可能不会受影响呢？ 睡眠不足也会影响我们各方面的能力，例如记忆力和反应速度。比方说，有同学在考试前一天熬夜复习，虽然花了很长的时间来背诵方程式，但是因为没有充足的睡眠，大脑无法有效地巩固所学习的内容，他在考试中很有可能会忘了这些知识而无法回答问题。就算记得，他也有可能因为反应比较迟钝，作答速度变慢，无法完成所有题目。 另外，如果睡得不够，我们的心情可能会变差，很容易和别人起摩擦，影响彼此之间的关系。例如，如果打瞌睡的同学在被老师提醒时对老师发脾气，会对班上的学习气氛造成不好的影响，虽然他可能不是故意的。还有，长久来说，这位同学如果几乎每天都感到疲惫，有可能会失去学习的动力。
答题指引	- 能举例说明 - 能用反问来强调观点 - 能组织内容，有条理地讲述

问题 2: 你可以谈一谈自己的睡眠习惯是怎样的吗？你觉得这些习惯是好的，还是不好的？(延伸/评价)

参考 答案	我通常都蛮晚睡的，很少会在晚上十一点前就睡觉，虽然隔天五点多就得起床，准备上学。我知道我们得有至少八个小时的睡眠，而且必须是睡得好的。所以，我知道我的睡眠习惯不是很好，而且我发现自己上课上到 10 点多，就开始有睡意了，虽然会尽量不在上课时打瞌睡。 我有时是因为玩电动一时忘了时间，就变成熬夜了。我通常会先把功课做完了，或把测验要考的复习过了，才会去做一些自己喜欢做的事，但是这个时候可能已经晚上十点了。像看漫画、看短视频、在手机上滑社交媒体等，一开始了就会花很多时间，结果又晚睡了。
答题 指引	- 能针对社会话题发表意见（中二学习点） - 能组织内容，有条理地讲述

问题 3：那根据你所知道的，怎样才是良好的睡眠习惯呢？（延伸/评价）

参考 答案	根据我所知道的，良好的睡眠习惯需要几方面配合，而且目的不只是睡得够，还需要睡得好。 这大致上可以分成睡前的准备和睡觉的环境。 在睡前的准备方面，睡觉前应该避免喝含有咖啡因的饮料，例如咖啡、茶、巧克力。除了饮料，也应该避免在睡前的两三个小时内吃太多或太过油腻的食物，因为这会引发消化不良，进而造成我们睡不着。 很多人都会在睡觉前使用手机、平板或电脑来做一些事情，例如观看视频、滑社交媒体等。这些设备发出的蓝光会干扰入睡，应该避免。 睡前的准备还包括注意白天的午睡。如果需要午睡，应该尽量控制在 30 分钟以内，而且不要太晚，如果超过下午三点就有可能影响晚上的睡眠。 在睡觉的环境方面，我们应该保持房间的安静、黑暗及舒适。我们应该关灯，并且拉上窗帘，尽可能降低房间里的光线。我们也应该尽可能确保房间里的温度适中，因为太热或太冷都会影响我们入睡。我们也可以选择合适的床垫和枕头，因为不合适的话，会给我们的身体带来压力，加上有时无法控制的不良睡眠姿势，睡眠的品质会受影响。
答题 指引	- 能确定说明的重点，说出事物的相关知识（中二学习点） - 能组织内容，有条理地讲述