口试练习

适合年级：高华（低年级）

新闻：青年肥胖与心理健康恶化趋势令人忧 须集体应对

https://www.8world.com/singapore/obesity-poor-mental-health-ong-ye-kung-2936116

口头报告（两分钟）

题目：在现代生活中，青少年要如何保持身心健康?

参考答案	根据 2024 年全国人口健康调查，在 18 到 29 岁的年轻人当中，肥胖率几乎翻倍。同时，有四分之一的年轻人表示他们面临心理健康问题。专家认为，这与我们忙碌的生活、长时间使用电子产品、久坐不动及工作压力有关。 那我们青少年应该怎么做来应对这些问题并保持身心健康呢? 首先，即使课业繁重，我们也要尽可能定期运动。我们可以尝试减少使用电子产品来浏览社交媒体的时间，多到户外快走、跑步、打球、游泳等。这样不仅能消耗多余的能量，还能减轻压力，让身体更健康。 其次，我们必须注意饮食均衡，少吃高盐、高糖、高脂肪的食物，多吃蔬菜、水果及富含蛋白质的食物。这么做除了能让我们把体重维持在良好水平，还能让我们有足够的精力来学习和进行各种活动。 除了身体健康，心理健康也同样重要。当我们感到压力大或情绪低落时，可以尝试和家人或朋友聊一聊，或者向老师或辅导员寻求帮助。学会表达和调节自己的情绪，是保持心理健康的关键。 此外，学校和社区也可以提供帮助，例如举办各种健康活动，让我们了解如何过健康的生活。就像卫生部长王乙康说的，健康是一场马拉松，需要坚持不懈地努力。我们的健康掌握在自己的手中。
答题指引	• 能仔细观看视频，听出和话题有关的内容 • 能利用新闻内容，引入话题 • 能针对题目进行思考，查找出相关信息

	• 在作报告时必须有条有理，语速、语调适当

师生讨论（共 3 题）

问题 1：你在报告中提到要定期运动。你自己平时有运动吗？可以说一说运动带给你什么好处吗？（伸展）

参考答案	有的。虽然课业繁重，我平时还是会抽出时间运动。我有时会在放学后和班上的同学一起打篮球，偶尔也会在傍晚时分和家人一起到公园散步或慢跑，每次至少三十分钟。每隔两三个周末，我还会和朋友去打羽毛球或游泳，每次一到两个小时。运动能让我保持身体健康，也能让我放松心情或减轻压力。我和家人散步时会聊天，父母有时会分享他们在工作上的一些趣事，我也会跟他们分享在学校里发生的事情。所以，对我来说，和家人或朋友一起运动，是维系感情的方式，也是运动的一个好处。 ***或*** 平时我极少运动，因为学习和补习占据了大部分时间，有时还得帮忙做家务或教弟弟完成他的功课。不过，我也知道我每天都花很多时间在社交媒体上，如果少看一点抖音或跟朋友视讯聊天，可能就会有时间去运动。另外，其实我也蛮懒惰的，没有什么动力去运动。像跑步的话，想到会流汗又很累，我就不想去做了。我当然知道运动有很多好处，例如保持身体健康、放松心情、减轻压力等，可是我就是不喜欢运动。体育老师有说过，我们可以从简单的事情开始，例如多走楼梯，少搭电梯，我倒是有尝试这么做，也算是有一点运动吧。
答题指引	• 能举例说明 • 能对自己的的行为进行反思 • 能清楚明确地解释观点 • 能组织内容，有条理地讲述

问题 2：新闻提到，有专家指出，更忙碌且更数码化的生活方式可能是导致年轻人肥胖和面对心理问题的一个原因。你觉得是为什么呢？（重整、伸展）

参考答案	我觉得年轻人一般都花很多时间在电子产品上，例如长时间坐着甚至是躺着玩手机或电脑网络游戏。这么做当然就没有时间去运动，容易造成身体发胖。如果熬夜打游戏，我们的睡眠也会受影响，情绪也会随着睡眠不足而不稳定。还有，我们也经常使用社交媒体，有些人甚至是一天到晚都在刷各类社交媒体上的电视剧集、视频或照片。如果长时间自己这么做，可

	能就会变得孤独。很多人在社交媒体上载照片或视频，往往都想把美好的一面呈现出来。我们看多了这样的内容，也可能会产生羡慕甚至是嫉妒的心理，总是认为别人的生活过得比自己好。久而久之，这种攀比的心态有可能使我们感到焦虑和不开心。
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

词语补贴

•嫉妒（jí dù）：因为别人拥有自己想要的东西或成就而感到不满或羡慕；envious, jealous。

•攀（pān）比：拿自己的条件、能力、成就或财富等与别人比较，希望超过别人；compare oneself with others。

问题 3：如果你发现一位同学似乎有焦虑的问题，你会怎么帮助他？（伸展、创意）

参考答案	如果我发现同学有焦虑的问题，我会先关心他，试着跟他说话，了解他为什么会有压力。我觉得他这个时候应该会很需要人来倾听他说话，所以我会耐心地听他说，不打断他，也不去批评他。这么做应该能让他觉得有人支持他。但是，如果他不是很愿意说，我也会给他空间，不让他觉得我在逼他说。 另外，如果我觉得情况比较严重，我就会鼓励他去找老师或学校的辅导员帮忙，因为他们比较有经验，可以给更好的建议。我也会邀请他一起做运动或参加一些轻松的活动，让他放松心情。我觉得给予他关心和陪伴，是最重要的支持。
答题指引	• 能运用适当的语调、语速表达不同的情感（中一学习点） • 能组织内容，有条理地讲述

词语补贴

•倾听：认真听别人说话，用心去理解对方的感受或意思；listen attentively。