

口语练习

适用年级：华文（高年级）会话练习

调查：国人平均每天睡七小时 五成睡前机不离手

对话提示

问题 1：如果睡前你使用电子产品，通常会做什么？这对你的睡眠有什么影响？（延伸题）

<p>参考答案</p>	<p>我通常会躺在床上浏览社交网站、打游戏、看电影或者戏剧或和朋友聊天。我觉得这会对我的睡眠有以下影响。</p> <p>第一，这让我的睡眠时间不知不觉中缩短了。就像视频中那个人讲的，使用电子产品的时候，因为电子产品的内容很吸引我，我大多时候不会意识到时间过了多久，这导致我经常不小心玩到凌晨才睡，早上 5 点多要起床上学，睡眠时间就被缩短了。</p> <p>第二，这也影响到我的睡眠质量。因为睡前看的内容，做的事情让我的大脑不能一下子停下来，有时躺在床上很久了，还在想着那个游戏怎么玩，那出戏个剧下面会发生什么，比较难入睡。即使睡着了，有时梦里也还在做睡前做的事情。醒来的时候，就会感觉很累。因此我觉得睡前玩电子产品会让我的睡眠时间变少，睡眠质量下降。（299 字）</p>
<p>答题指引</p>	<ul style="list-style-type: none"> *能针对话题和对方分享自己的生活。 *能分析总结行为、事件带来的影响。 *能组织内容，有条理地讲述。（说话技能，中三学习点）

问题 2：你认为怎样可以改善人们的睡眠问题？（提供建议）

<p>参考答案</p>	<p>我认为：第一，媒体应该多进行宣传，让大家知道如果长期睡眠不足或质量不高，会对健康带来哪些危害。我觉得现在大家还不把睡眠问题当回事，是因为很多人都觉得这不是一个大问题，但是如果媒体一直宣传，如社交网站、电视、海报等告诉大家，如果睡眠一直有问题，那么可能导致脱发、脾气暴躁、身体抵抗力下降等问题。那么大家经常看到这样的宣传，就会更加重视睡眠问题，有意识地为自己创造良好的睡眠环境。</p>
-------------	---

	<p>第二，媒体也应该教导大家一些改善睡眠问题的小秘诀。因为大部分人知道自己有睡眠问题，但是不知道该怎么解决。比如，媒体可以制作一些有趣的小视频，教导大家，睡前一个小时要停止玩电子产品，避免蓝光对自己的影响，可以看看书、听听轻音乐；不要太晚吃东西、床要干净舒适、窗帘拉好使房间暗一些等。如果还是有睡眠问题的话，可以去睡眠中心寻求专业的帮助。</p> <p>第三，家长要树立好榜样，同时提醒自己的孩子要避免睡前玩手机看电脑。如果家长自己在睡觉前还在使用电子产品，很难说服自己的孩子。因此，我认为通过以上三个方法，可以改善人们的睡眠问题。（436字）</p>
<p>答题指引</p>	<p>*能组织内容，有条理地讲述。（说话技能，中三学习点）</p> <p>*能针对具体的问题，给出具体可行的有针对性的建议。在给出建议的时候至少给出两个建议，并且进行详细地说明。</p>

问题3：有人认为年轻人精力旺盛，长期睡眠不足也没有问题。你同意吗？为什么？（评价题）

<p>参考答案</p>	<p>不同意。虽然年轻人精力旺盛，长期睡眠不足还是会带来很多负面的影响。（观点）</p> <p>第一，睡眠不足会影响我们的工作和学习。因为睡眠不足会让我们在工作和学习的时候，很难集中精神。（解释）比如，我的哥哥就跟我讲，他因为工作太多，要一直熬夜加班，每天只能睡4个小时，导致上班的时候不能集中精神，犯了很多不该犯的错误，如开会拿错资料、答应给客户打电话又忘记等。我也见过我的很多个同学，因为经常熬夜玩游戏，他们每天只睡3个多小时。结果上课的时候，经常不能集中精神，老师提问他们的时候，他们都不知道老师在问什么，也不知道老师刚才教了什么。所以，长期睡眠不足会影响我们的工作和学习。（举例进一步解释）</p> <p>第二，长期睡眠不足会让我们更容易生病。因为长期睡眠不足会让我们的身体没有足够的时间进行修复，从而导致我们的免疫力下降。（解释）比如，我的哥哥今年才22岁，但是经常加班熬夜，好不容易不用加班就想多玩一会来放松一下，导致他的睡眠一直不足，就经常生病。我也发现我身边很多像他一样的朋友也是这样，身体越来越差。所以，长期睡眠不足会让我们影响我们的身体健康，尤其是到了年纪大时，身体可能过胖，也</p>
-------------	---

	<p>可能会出现一些慢性病，如心脏病、高血压等，影响老年的生活素质，这会给家庭和社会增加医疗的负担。（举例进一步解释）</p> <p>因此，我认为虽然年轻人精力旺盛，长期睡眠不足还是会带来很多问题，如影响我们的工作学习，让我们更容易生病。（总结）（555字）</p>
答题指引	<p>*联系个人生活经验，组织内容有条理地讲述。</p> <p>*能够针对自己的观点说出具体的原因。</p> <p>*能针对别人的看法表达意见。（说话技能，中一学习点）</p>

