

## ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 9-11 классы

### Текст для аудирования

**主持人:** 各位同学，大家好！欢迎收听今天的节目，我是主持人思佳。今天我们探讨关于休闲活动的话题。休闲活动对于我们来说，就是在日常生活中除了学习以及做功课以外的时间所做的活动。休闲活动能够让人们放松身心，减少压力，稳定情绪，也可以帮助我们得到学习以外的满足感。我们欢迎几位同学担任节目的嘉宾，和大家谈一谈他们是怎么运用这些时间的。

**李莉:** 主持人好！各位听众朋友好！我是李莉。在那么多休闲活动中，我偏爱跑步。为了方便，我通常都选择在家附近跑步。这是因为跑步是一个人就能做的活动，而且跑步后让我感觉整个身体都很舒服，也能帮助我减轻压力。

**林依依:** 大家好，我是林依依。平时放学后，如果我已经完成了作业，我就会抽出两个小时在家上网。我会合理地安排自己上网的时间，以免影响自己的学习。我喜欢上网看看朋友们最近都做了些什么活动，和他们视频聊天等等。

**刘俊成:** 同学们好，我是刘俊成。我从小就对羽毛球感兴趣，所以除了上课，其他空闲时间我都会打羽毛球。打羽毛球能锻炼全身的肌肉，而且运动后会更有精力。除此以外，和朋友们一起打羽毛球能促进我们的感情。我常常做的就是放学后和哥哥一起打羽毛球。哥哥和我平时都很忙，难得我们有共同的爱好。打羽毛球能拉近我和哥哥之间的感情呢！

**罗佳:** 我是罗佳。如果我在家无所事事，我便会看小说。我喜欢看小说是因为它能让我的生活过得更充实。此外，它可以提高我的写作能力，也能缓解我平时无聊寂寞时心中的苦闷。

**陈铭:** 我是陈铭。我从小就对足球感兴趣，所以加入了学校的足球队。踢足球不但能强身健体，而且能有参加比赛的经验！我觉得虽然踢足球需要花很多时间来训练，但可以充实生活，结识许多朋友。所以从总体上来说，这项活动对我意义重大，我非常喜欢。

**主持人:** 谢谢大家的分享。我们今天的节目到这里也接近尾声了。请感兴趣的同学参加以“我最喜欢的休闲活动”为题的有奖征文活动。我们下期再见。