

戒除网瘾运动替代疗法 帮孩子戒网瘾的学校

产品名称	戒除网瘾运动替代疗法 帮孩子戒网瘾的学校
公司名称	长沙泽邦青少年培训学校
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	长沙湖南省长沙县安沙镇花桥村
联系电话	0731-88612299 15974150672

产品详情

戒除网瘾运动替代疗法 丰富团体活动 有效转移注意力 戒除网瘾运动替代疗法 帮孩子戒网瘾的学校 据医学专家介绍，“网络成瘾症”可造成人体植物神经紊乱，体内激素水平失衡，使免疫功能降低，引发紧张性头疼、焦虑、忧郁等，甚至可导致死亡。综合分析学生上网成瘾是多方面的原因造成的，需要各方面通力合作才有可能戒除网瘾。而体育活动在戒除学生上网成瘾这方面显示了独特的优势：

- 1、体育活动能够培养学生竞争与合作精神，培养坚强的毅力和创作能力。
- 2、体育运动能使人增强对自然和社会的适应能力，促进身心健康发展。
- 3、体育运动能改善不良情绪，使人精神愉快。
- 4、体育运动能有效预防和治疗神经紧张、失眠、烦躁及忧郁等症(或不良情绪)最易产生思维和反应迟钝、注意力减退。

戒除网瘾之运动疗法该如何实施呢？我们应从以下五个方面着手：一、转移学生注意力 通过参加体育活动来转移或分散学生对网络的注意力，并学会如何正确面对挫折与失败。有时无法抑制上网的想法或受到挫折时，可以通过以下几个活动来转移或缓解这种注意力：活动(1)：可以听着音乐慢跑，直到无法再跑下去，然后回家洗个热水澡，上床休息。通过体育锻炼可以消耗学生一部分旺盛的精力。

活动(2)：可以参加一场比较激烈的足球赛或篮球赛，学会勇敢地面对结果。

学生可以通过以上几种方法分散注意力外，更重要的是学生的心理健康，学会调节不良情绪。

二、教师的作用 教师也可以根据各年龄阶段的学生生理、心理特点，安排一些竞技性、趣味性、参与性较强的体育活动，给学生一个充分表现自我的机会。三、小组合作 把上网学生安排在一个团结性较强的小组内，让同组的学生对其关心、帮助，让他感受到他在这个小组的重要性。可以通过以下游戏来提高小组的团结意识，如各种接力比赛，篮、足、排球比赛，火车赛跑、三人一组椅式抬人等。

四、发现亮点 依据学生的姓名、年龄、性别、家长的职业与文化程度、家庭主要成员、学生在家中的地位以及学生的思想品质、学业成绩、健康状况、兴趣爱好、才能特长、善恶表现、择友标准、性格特征、成长经历等，进行认真的记录，作较深入的研究，这样才能较好地因材施教、因势利导，才能取得较好的教育效果。五、创设情景、感悟人生 利用接力游戏，通过“黑网吧”对一些学生的毒害这一社会现象导入、启发，调动学生的团结意识和与社会不良风气作斗争的积极性。

游戏：扫除黑网吧（障碍接力）组织形式：首先：教师创设情景（网络天地无奇不有，同学们可以从网上学到许多对自己有用的东西，但是有一些黑心网吧老板接纳未成年学生进入网吧打网络游戏，既耽误学生的学习又浪费钱财，我们同学们面对这些情况应该怎么办？）。学生会进行各种回答，让那些玩游戏成瘾的学生悔过自己以前的错误。然后，教师正确引导，并依据情景的进程讲解游戏规则。游戏规则：全班分成四组，对面终点是黑心网吧老板和那些受害的同学（可以用一些关于网络毒害青少年的醒目的图片来代替，教育那些上网成瘾的同学，并将图片割成10张纸条）。每一名同学要匍匐前进通过栏架，

（要注意倒垫的动作，注意安全，可以学生保护，教师可以根据学校情况自行设计）。然后通过呼拉圈，跳五个绳，到达对面后揭下贴在终点处的一张纸条直线跑回，和下一名同学拍手接力。看那哪组做得最好、最快。最后，让学生谈感想，希望上网学生能够真正悔悟。希望我们所有因上网成瘾的同学能够端正学习态度，通过体育运动彻底戒掉网瘾，能够健康学习生活。