

企业/机构致谢

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安思泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

我们是健康“小卫士”

云支教全国标准课程1.0版







手卫生

contents

01

为什么要洗手?

02

什么时候需要洗手?

03

怎样洗手?

04

洗完后还要注意什么?

为什么要洗手?

细菌农场

人的一只手上可附着40多万个细菌。1克指甲垢里可藏有38亿个细菌，即使将手洗干净后手上还有182种细菌。真是不说不知道，一说吓一跳!



YES! 你没有看错,
人的一只手上可附着40多万个细菌

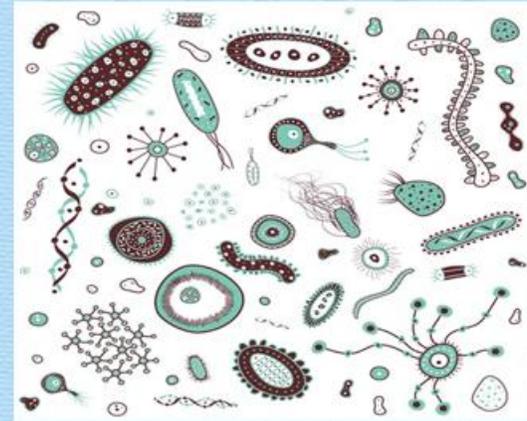


细菌是什么?

- 01 微小, 有生命的
- 02 太小了, 我们的眼睛看不见
- 03 细菌存在于任何地方
- 04 细菌会导致疾病



手是细菌的搬运工





80%的细菌和病毒都是通过双手来传播和感染的

手足口病

腹泻



肺炎

新冠病毒

.....



为什么要洗手？

因为我们的手不是时刻干净的，而干净的双手，才可以保障我们的健康。



什么时候要洗手?



两前两后要洗手!



怎么洗手才有效呢？

- 同学们，你们都是怎样来洗手的呢？
- **七步洗手法**：在**流动水**下用**肥皂或皂液**去除手部污垢和部分病原菌的过程，预防接触感染，减少传染病的传播。





七步洗手法



1 内：掌心对掌心相互揉搓



2 外：掌心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行



3 夹：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓



七步洗手法



弓：弯曲手指使关节在另一掌心旋转揉搓



大：一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行



立：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；



腕：螺旋式揉搓清洗手腕，交换进行



洗手还要注意什么？

01

洗手时间最少不能少于 20 秒；

02

双手清洗完毕后，就不要再直接用手触摸水龙头，而应该泼水将水龙头冲洗干净后再关闭。

03

手洗净后一定干手。可以用一次性纸巾、干净的毛巾、手绢等擦干双手，也可以用干手机将双手吹干；



猜谜语

• 上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄(打一人体器官)





用眼卫生

contents

01

为什么要注意眼卫生?

02

什么是近视?

03

如何预防近视?





为什么要重视眼卫生?

- 能识五颜六色，能赏美丽风光，传达喜怒哀乐，人称心灵之窗



带来光明



学习知识

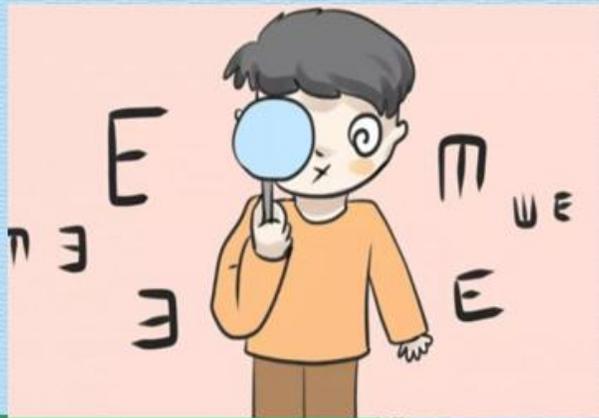


传递喜怒哀乐



什么是近视?

- 近视是一个视力概念，看近物清楚，看远物模糊
- 判断近视最基本的方法是**测视力**





近视的危害有哪些？

- 影响学习和生活
- 影响升学、参军、找工作
- 影响容貌：眼球突出
- 最主要的危害：失明

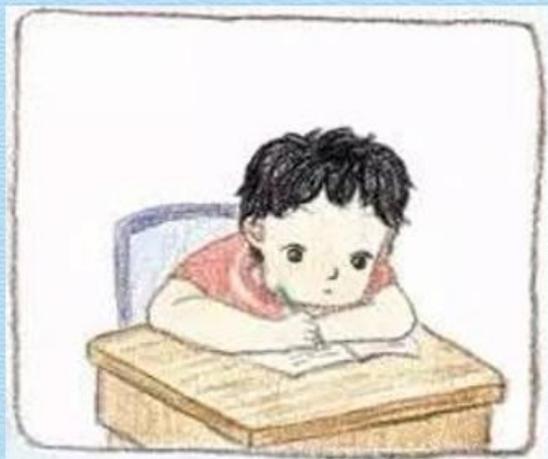


链接：

<https://www.zhihu.com/question/398936264/answer/1262212>

739

来源：知乎



近视产生的原因?

- 先天因素：遗传
- 后天因素：用眼习惯不正确
 - 写字姿势不正确
 - 用眼距离过近
 - 在行车上或走路时看书，躺着看书
 - 照明光线过强或过弱





预防近视有三要：读书写字姿势要正确

姿势：一直一正和二平

一直：身体要坐直

一正：头要正

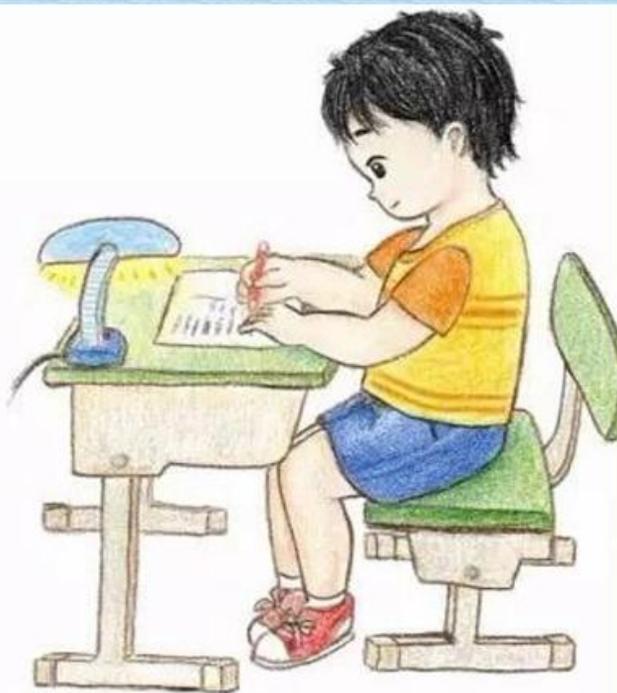
二平：肩要平，腿要平

阅读、写字距离：三个一

一尺：眼与书本

一寸：手到笔尖

一拳：身体与桌子





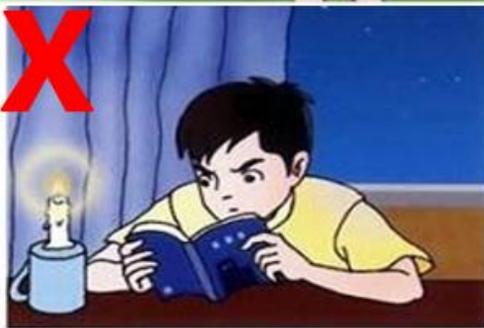
预防近视“三要”



看书后要远眺休息



要认真做眼保健操



哪些用眼习惯是正确的?





01

为什么要保护牙齿健康





02

了解牙齿

人的一生一共有两副牙

人的一生一共有两副牙

乳牙

乳牙：共20颗。出生6个月左右开始萌出。2岁半左右长齐。

恒牙

恒牙：共28-32颗，6岁左右开始萌出替换乳牙。12周岁左右完成。

替牙期

小朋友从6岁开始恒牙萌出到12周岁左右乳牙替换完毕，这一阶段叫做替牙期。小朋友要在这个阶段养成良好的卫生习惯。

乳牙的好坏直接影响颌骨发育、营养摄取和以后恒牙的发育，所以生病了也要及时治疗哦。





05

牙齿自检

健康的牙齿
应该是什么样子的？

- ✓ 牙齿干净
- ✓ 没有蛀牙
- ✓ 不会疼痛
- ✓ 牙龈颜色正常
- ✓ 没有出血现象







01

他们怎么了?



营养过剩导致肥胖，
影响身体健康!



营养不足导致消瘦，
影响身体健康!

合理的营养是健康的基础

02 分辨健康食品

油炸类



加工肉类



方便类



腌制类



饼干类



汽水可乐类



烧烤类

罐头类



果脯蜜饯类



冷冻甜品类





03

饮食十忌

忌“零食”

忌“快食”

忌“偏食”

忌“甜食”

忌“蹲食”

忌“看食”

忌“暴食”

忌“走食”

忌“咸食”

忌“笑食”



04 饮食好习惯

一日三餐科学饮食安排

注意个人卫生，饭前便后要洗手。

不食用腐败变质，超过保质期的食品。

购买食物时不能购买三无产品

生吃蔬菜瓜果要洗净

少吃可乐、饮料、油炸、油煎食品。

早餐吃得好 午餐吃得饱 晚餐精而少





版权声明

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安斯泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn