

企业/机构致谢

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“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。

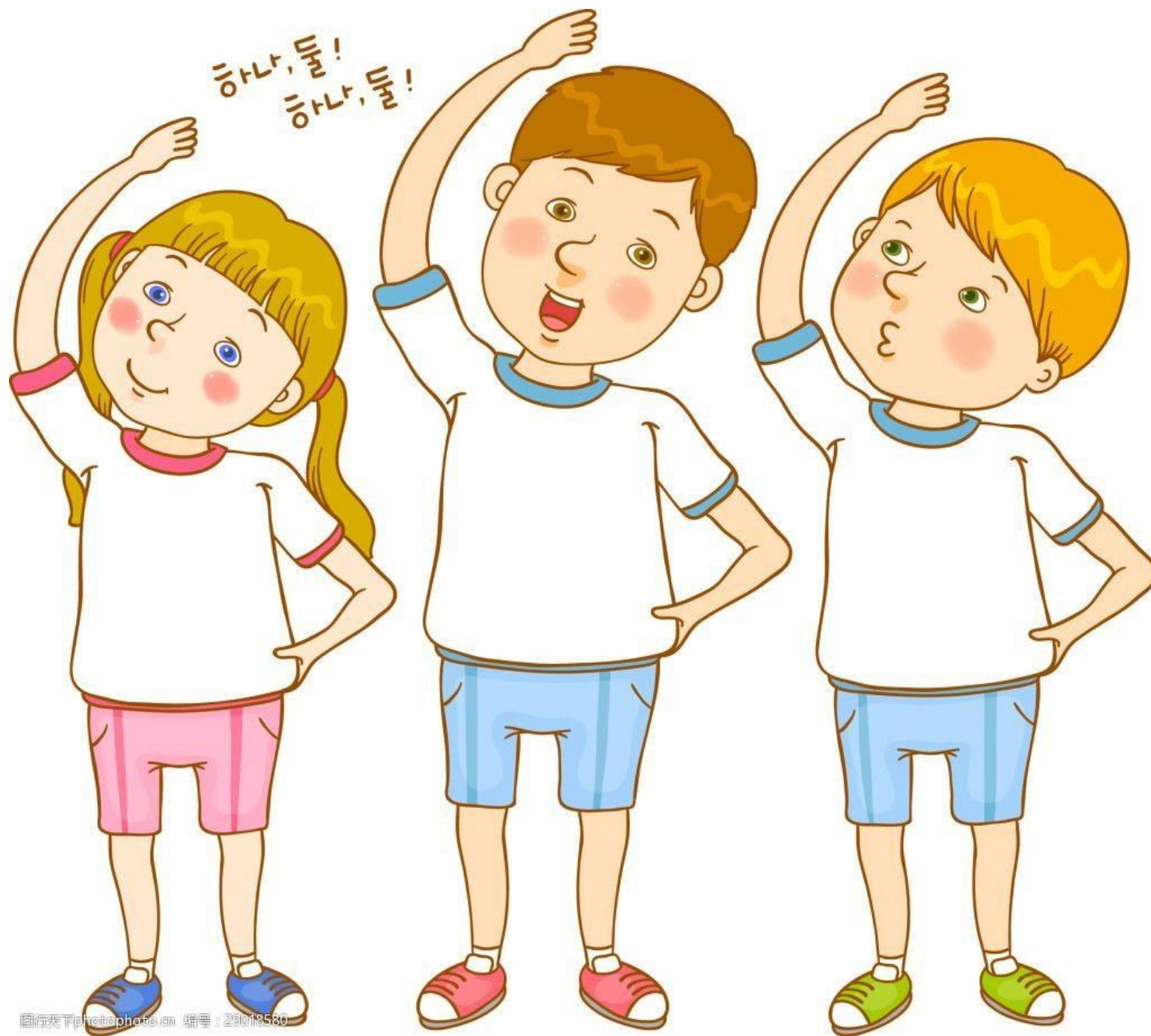
认识我们的身体

云支教全国标准课程1.0版





- 我们人类，截止到目前吧，可以说用人类的“欲望”与“智慧”，较大程度地影响着地球、影响着其他生物
- 但聚焦在我们的身体，实际上，我们是与其他哺乳动物，并没有本质上区别的，都有着“脆弱”的躯体
- 本章的内容，简略概括下身体的“脆弱”结构
- 希望同学们在住校生活中、日常生活中、自己与家人能够意识到我们的“脆弱”，尽量避免伤害



认识我们的身体

有意识地避开外伤危险，保护自己
其实我们人类身体很脆弱



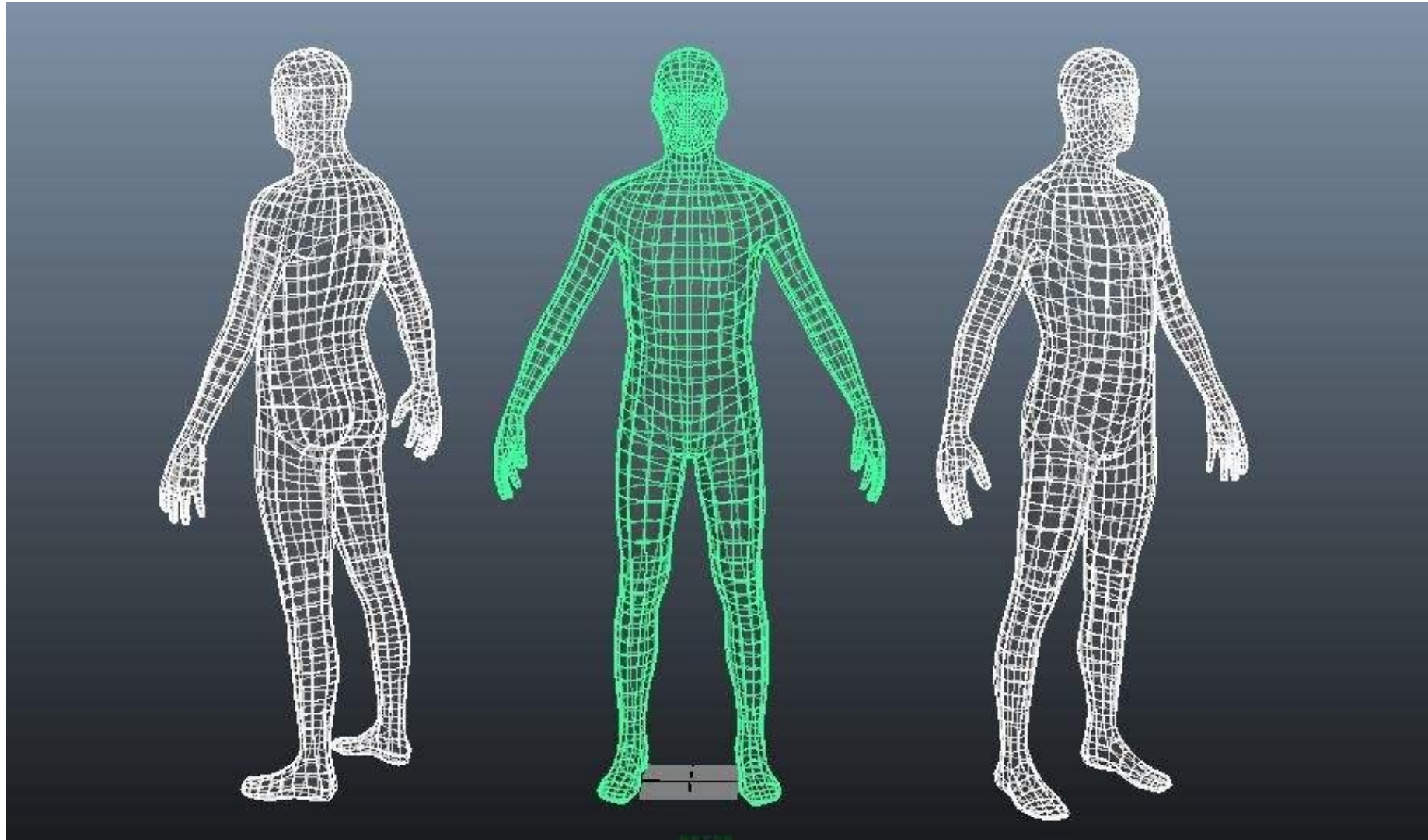


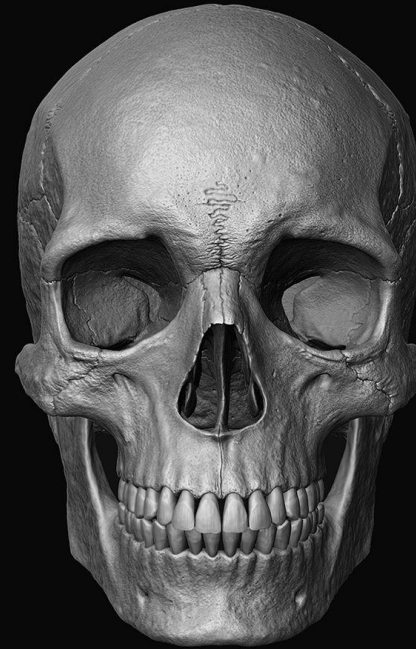




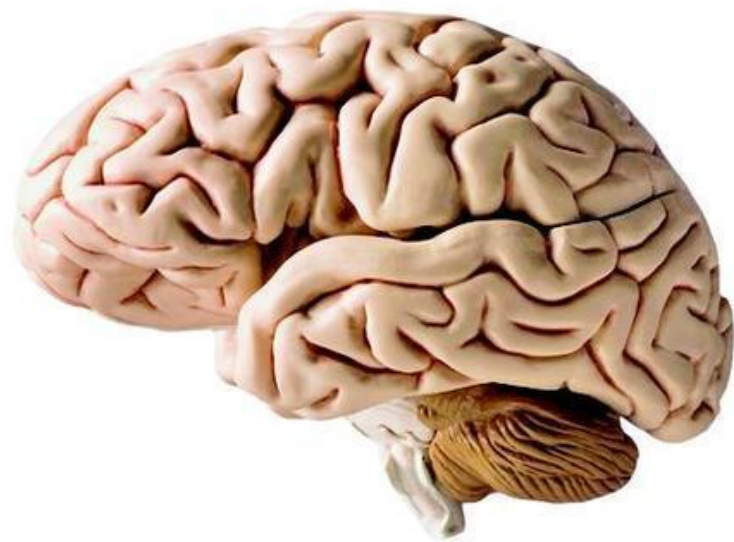






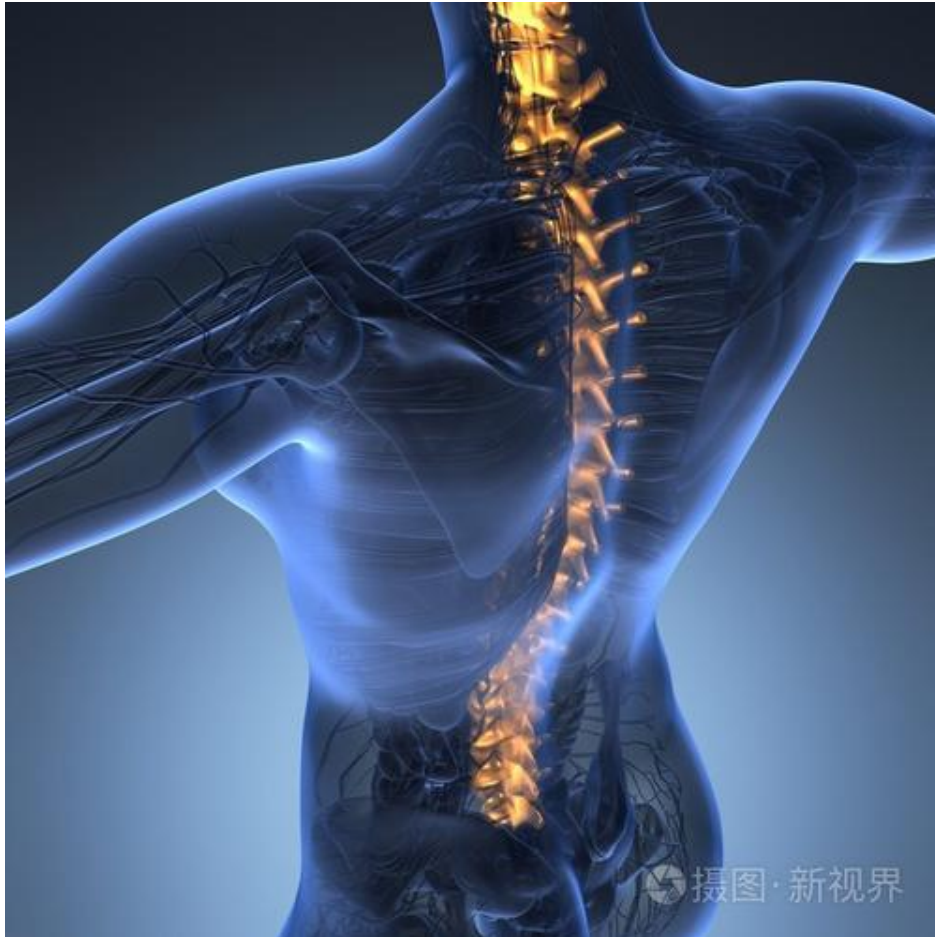


- 人类的智慧、情感、情绪、语言、思考……，多数集中在我们的大脑，大脑的不同区域，各司其职
- 大脑被保护在头颅头骨，头骨成块状，相互拼接，达到一定的减震作用
- 头骨的厚度并不厚，平均也就1-1.5cm
- 不算厚的头骨里面，就是我们柔弱如“豆腐”的大脑



- 人类的头部、头部血管、尤其是“豆腐”似的人脑。在重创、打击、尖锐刺伤、剧烈摇晃、高空坠物、车祸……等灾难面前，“不堪一击”
- 大脑受到重创，根据损伤的部位、范围、严重程度，或导致丧失语言、丧失动作、甚至丧失呼吸心跳、危及生命
- 反思我们的学习、住校、生活中，要建立意识，提醒自己、提醒朋友、提醒家人、有意识避开危险因素
- 用眼睛用身体去观察，我们身处的环境，高处、身旁、脚边等，





- 与大脑相连，是脊柱与脊髓神经；脊柱保护着脊髓
- 脊髓在脊柱椎孔中走行，向外周辐射 这样我们能感觉冷了热了，感觉舒服还是疼痛；我们能动 能走 能跑
- 撞伤、坠伤、车祸、打架斗殴、甚至不适度的玩闹等，严重到损伤脊柱与脊髓神经；脊髓神经受损，不可再生
- 导致：麻木、瘫痪、大小便失禁、甚至截瘫
- 我们以及家人，在生活中，要保护后背，回头看看身后是否有不安全的因素



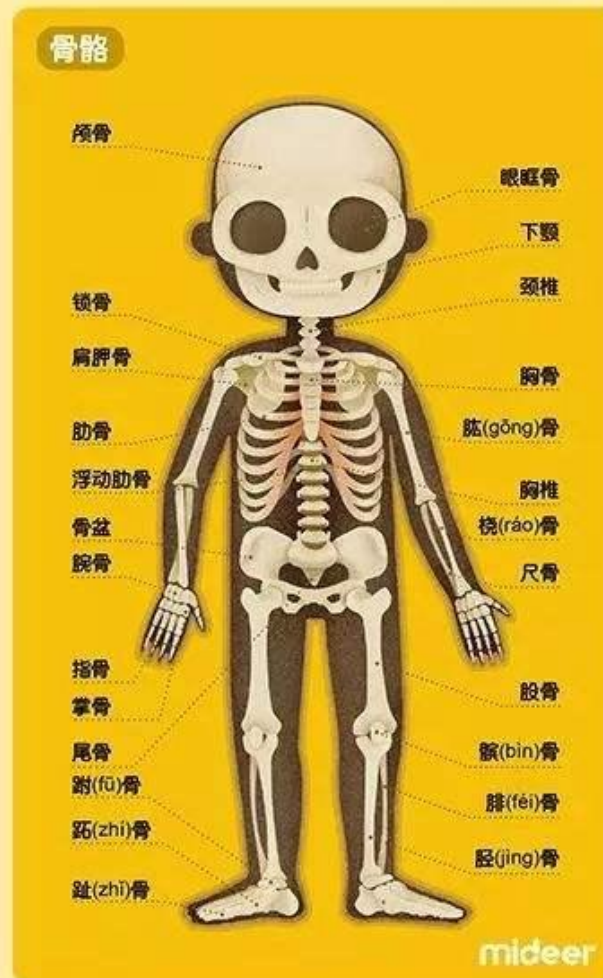






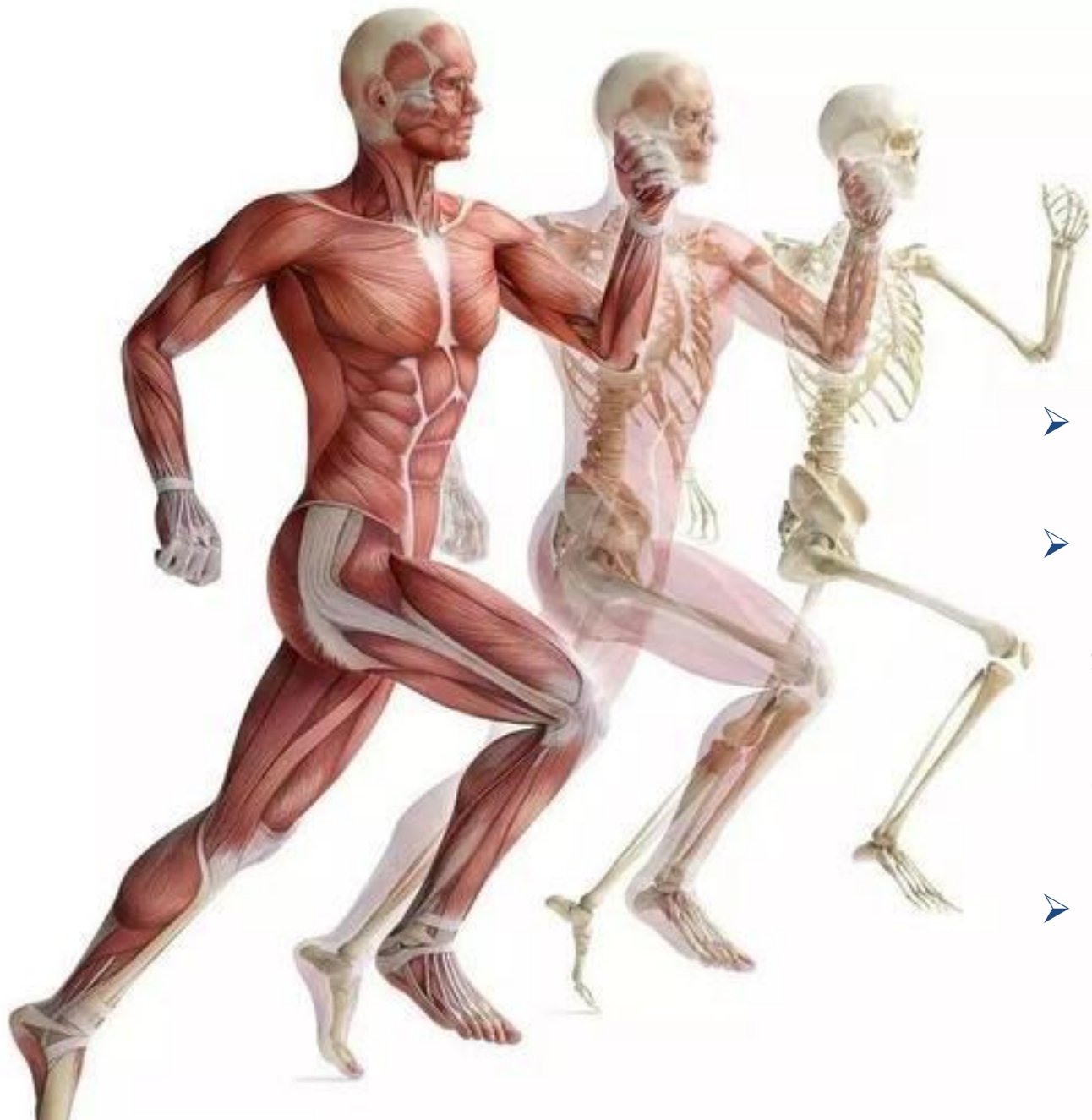
©百家号 / 视觉中国

骨骼认知/Bone cognition



对照自己的身体学习
不同骨骼所在的位置

- 成年的人类，有206块骨骼
- 像个立体的架子
- 负责支撑着我们的肉体



- 骨骼负责支撑着我们的肉体
- 骨骼与肌肉肌腱紧密联动包裹。大脑通过脊髓神经，发送指令，控制着我们肌肉的收缩与伸长，完成我们的动作
- 骨骼支撑着肉体，有些骨骼还保护着内脏



支撑

包裹

联动

骨骼与肌肉一起

健硕了我们的身体

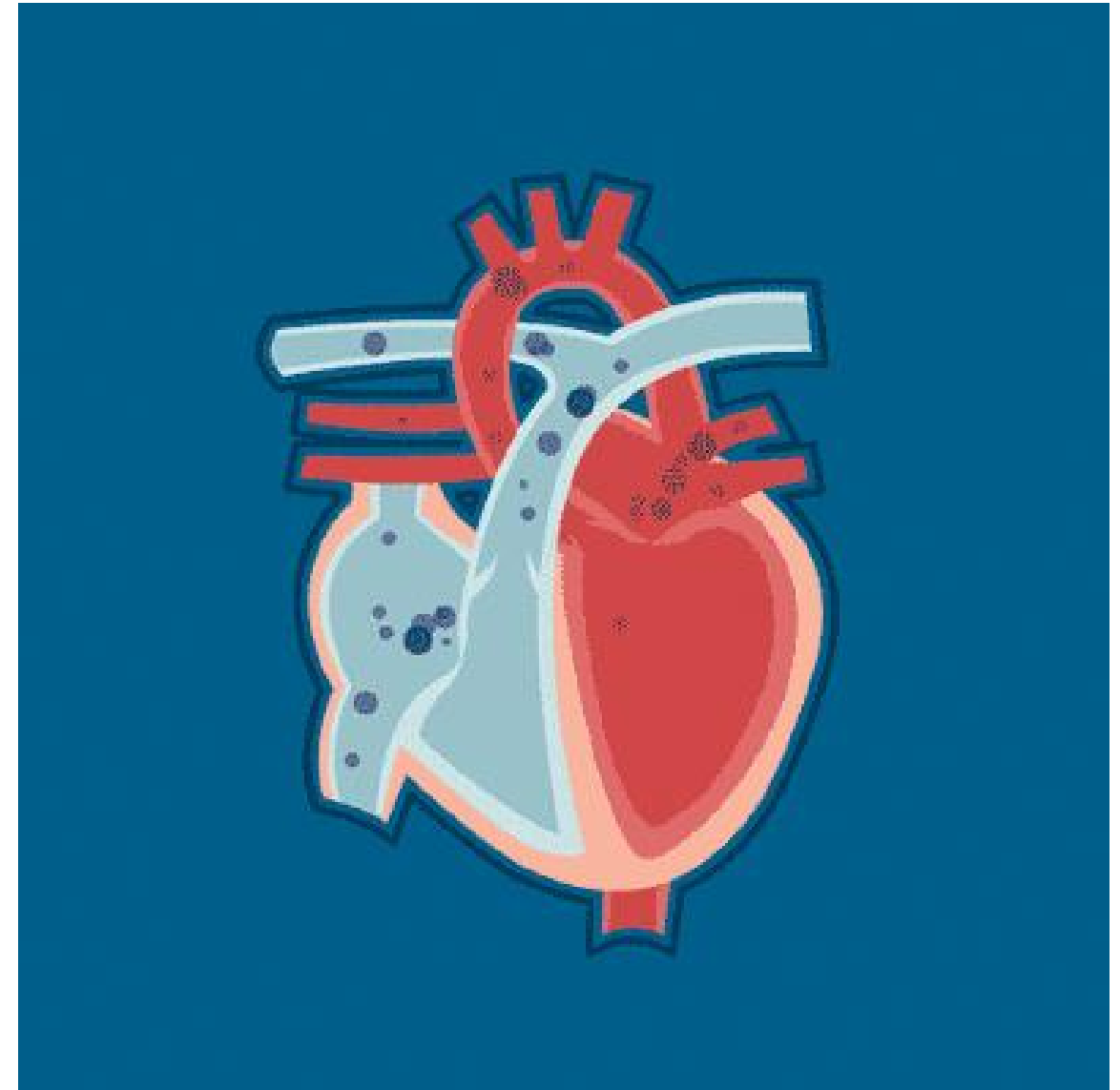


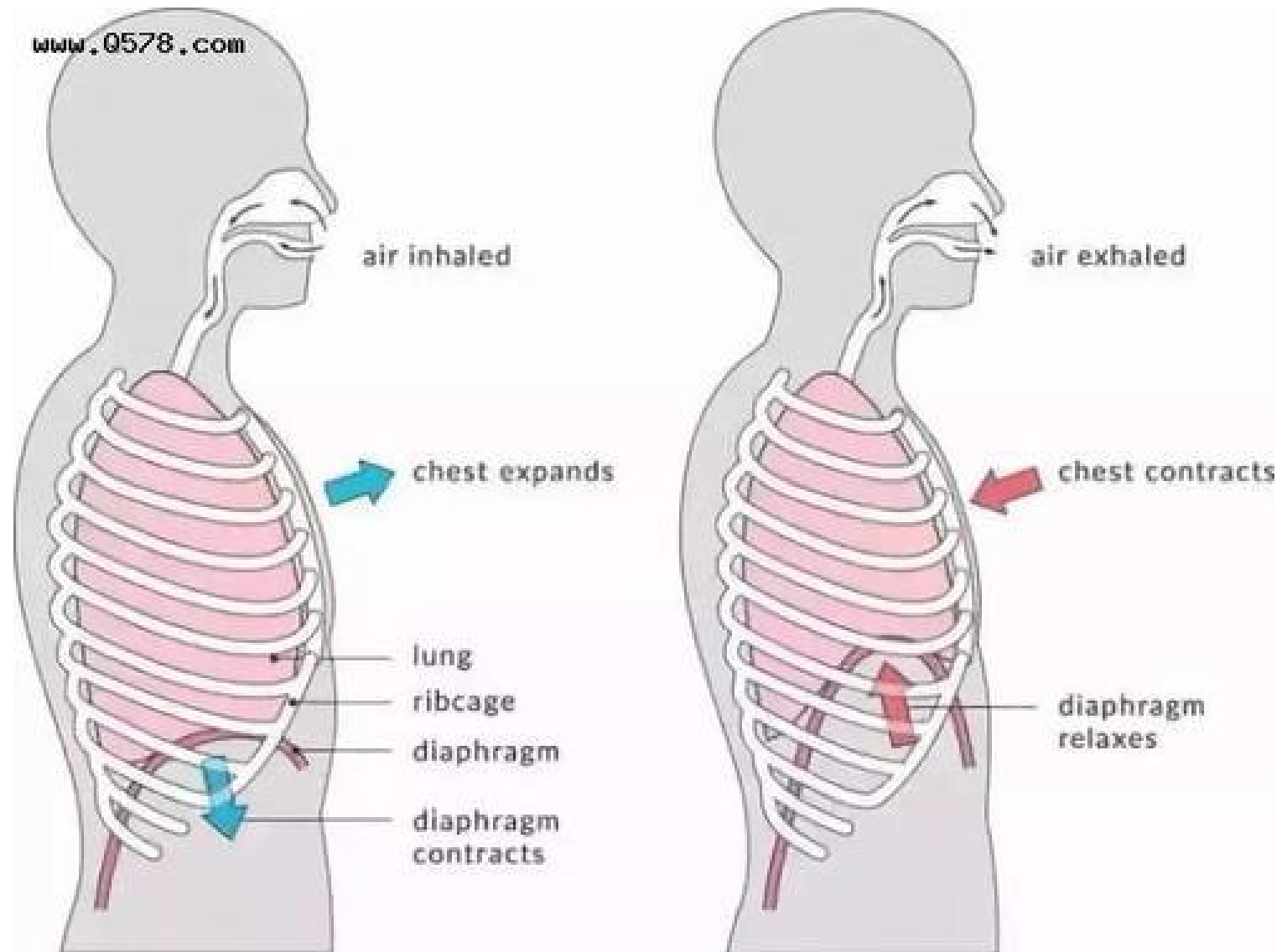
- 提到骨骼保护内脏的话题，就必须提到我们的肋骨
- 肋骨环绕，形成胸腔
- 保护着我们人类的心脏和肺

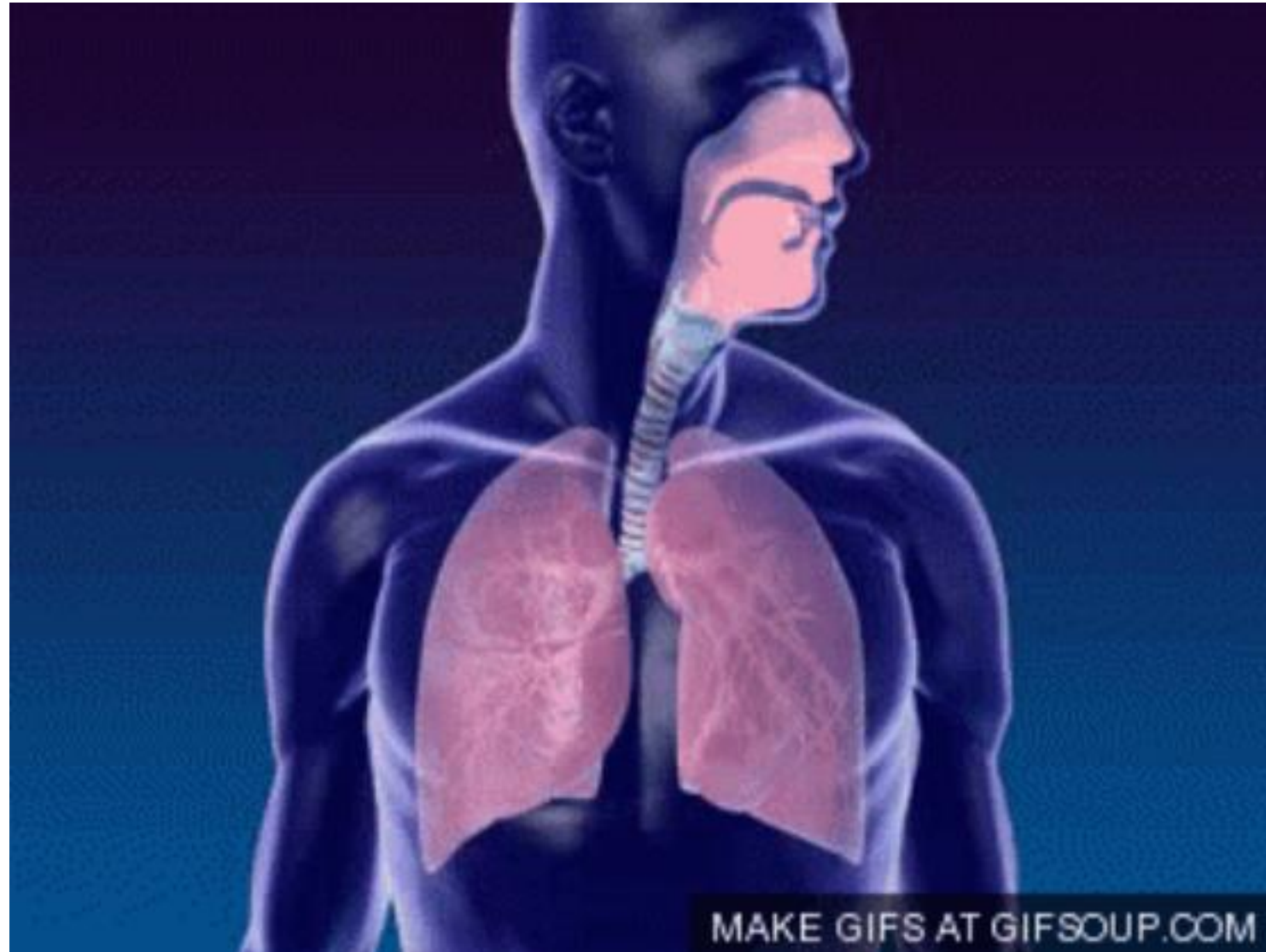




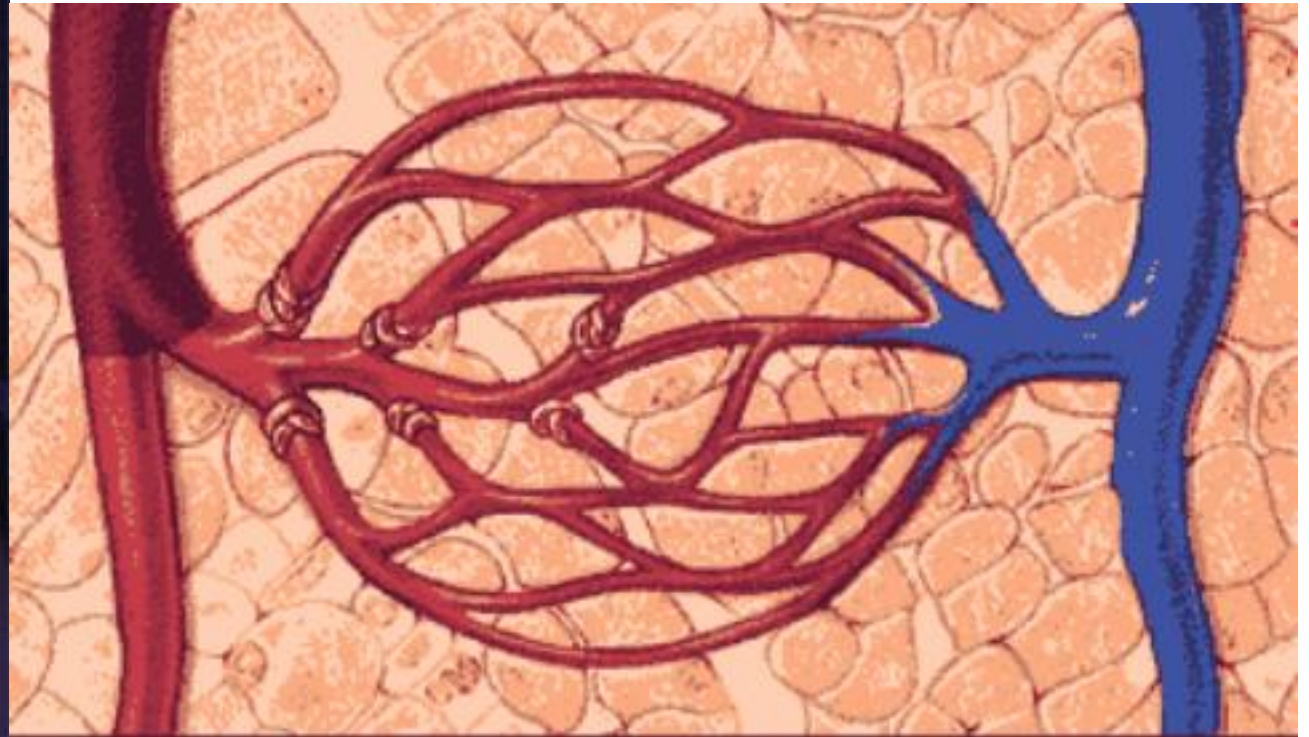
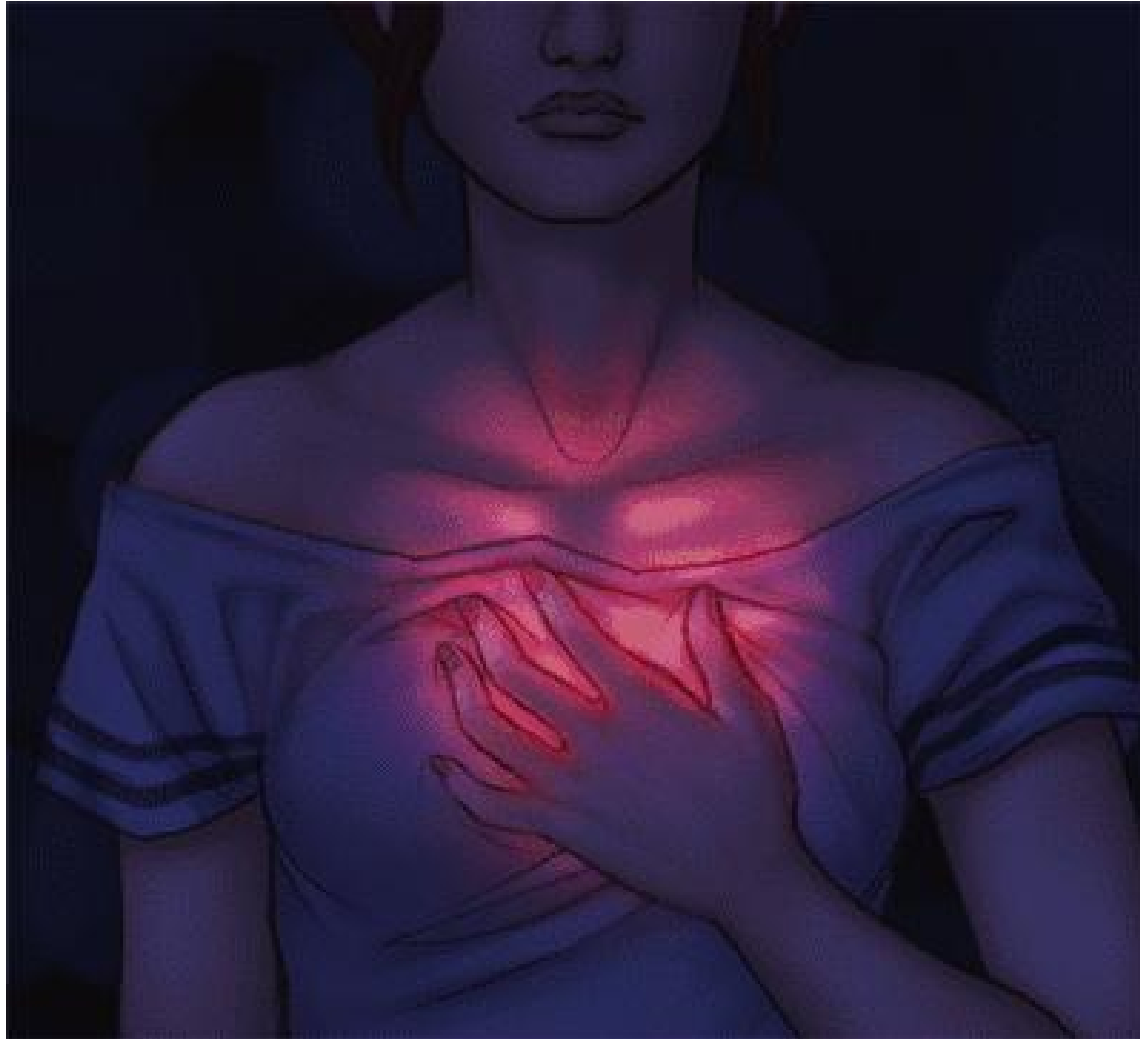


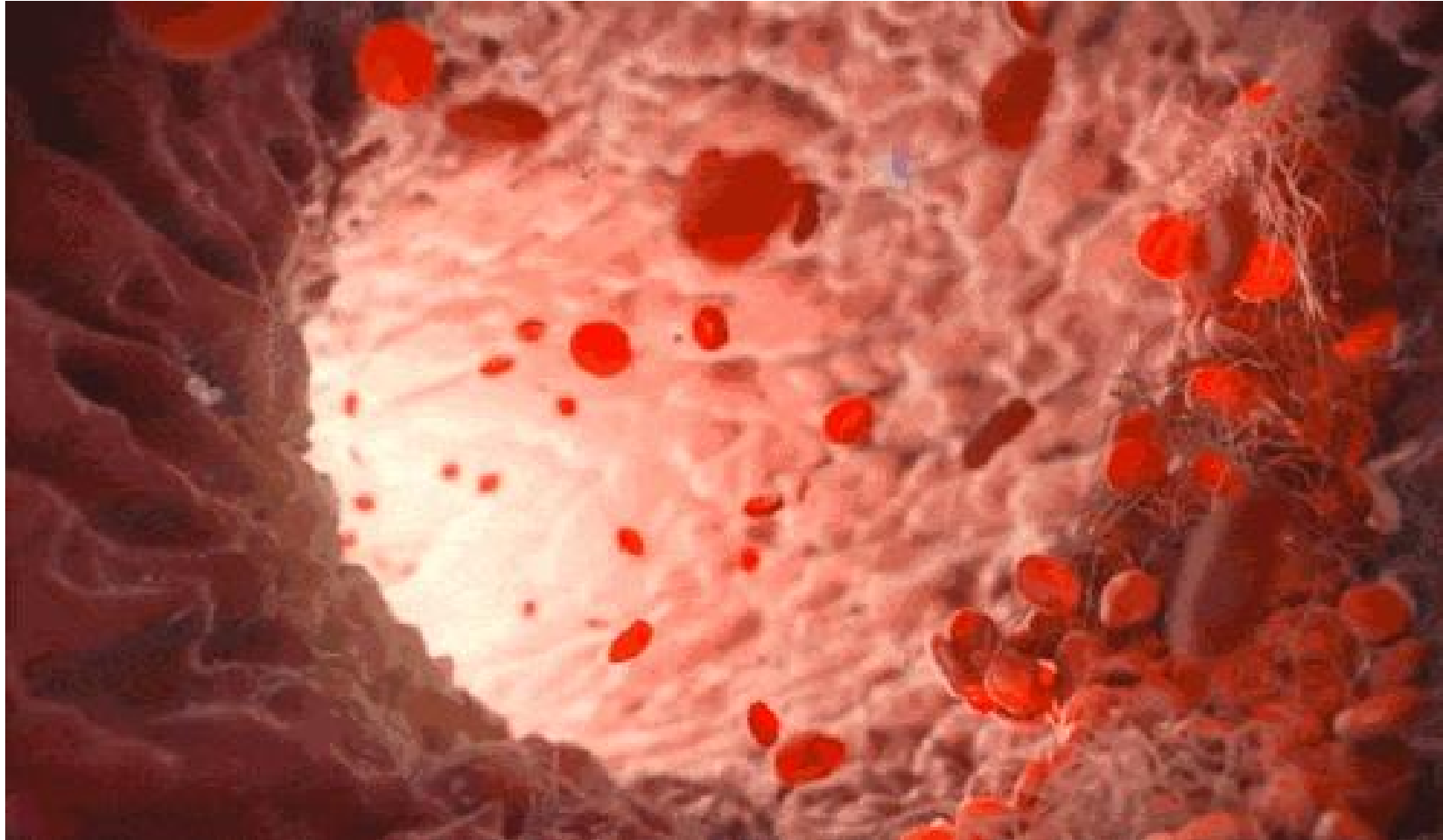


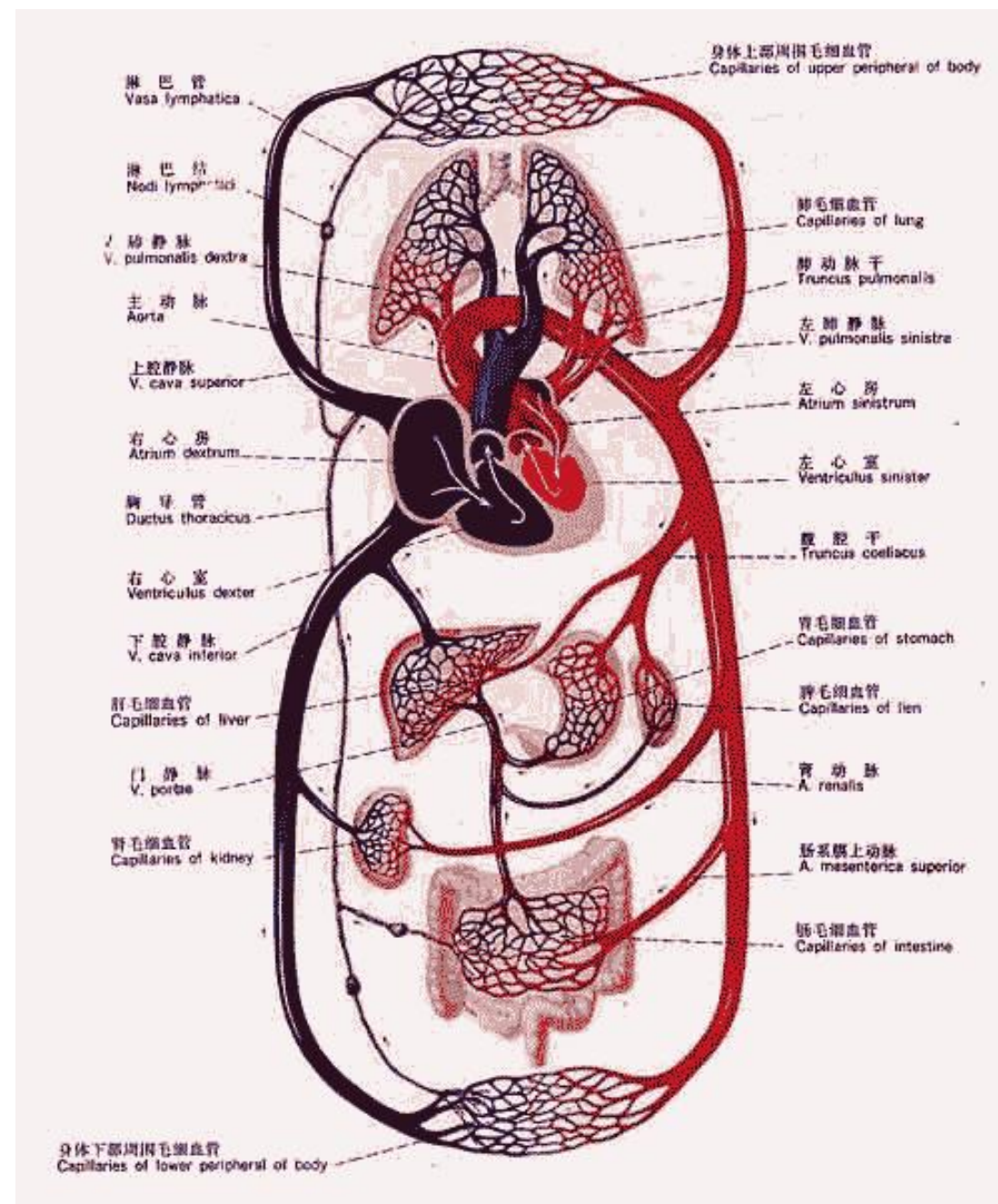


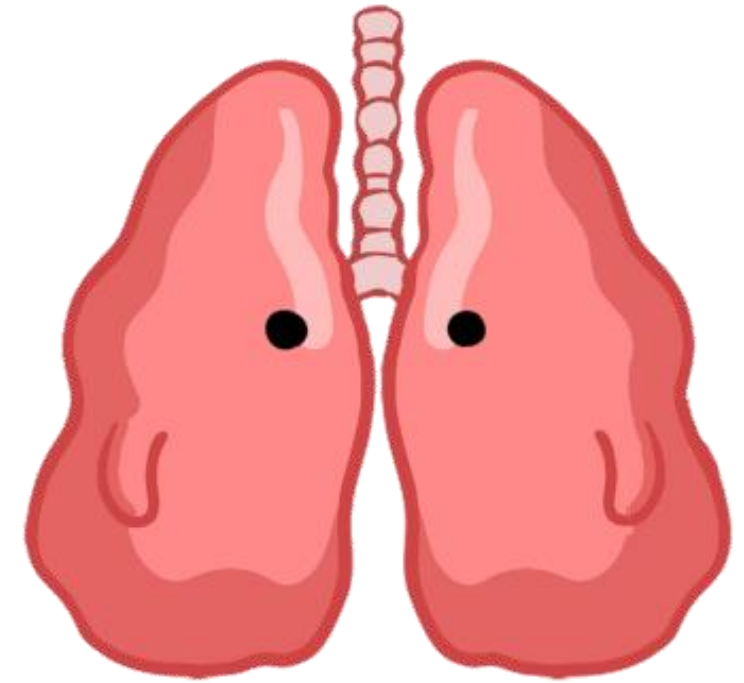
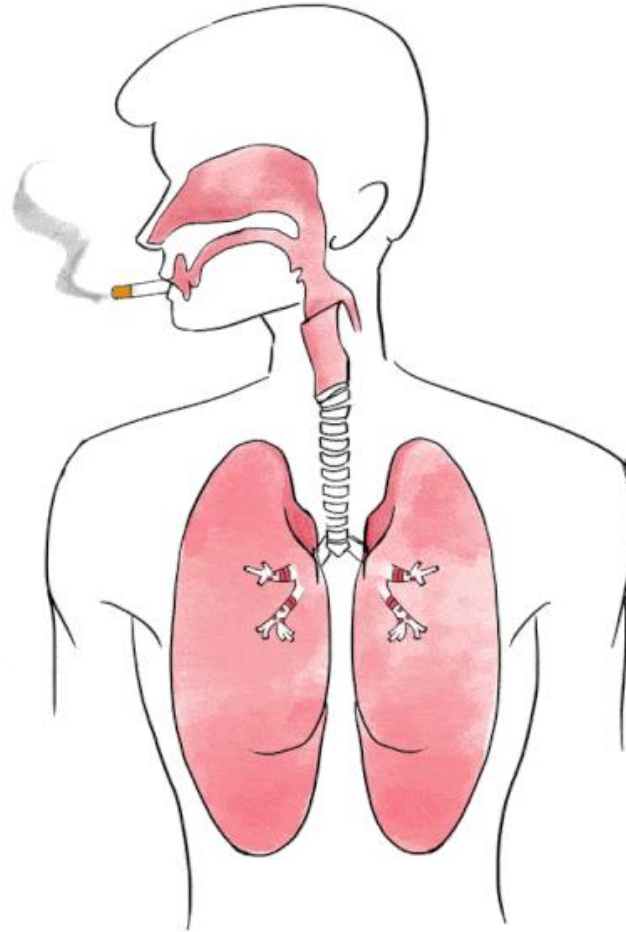


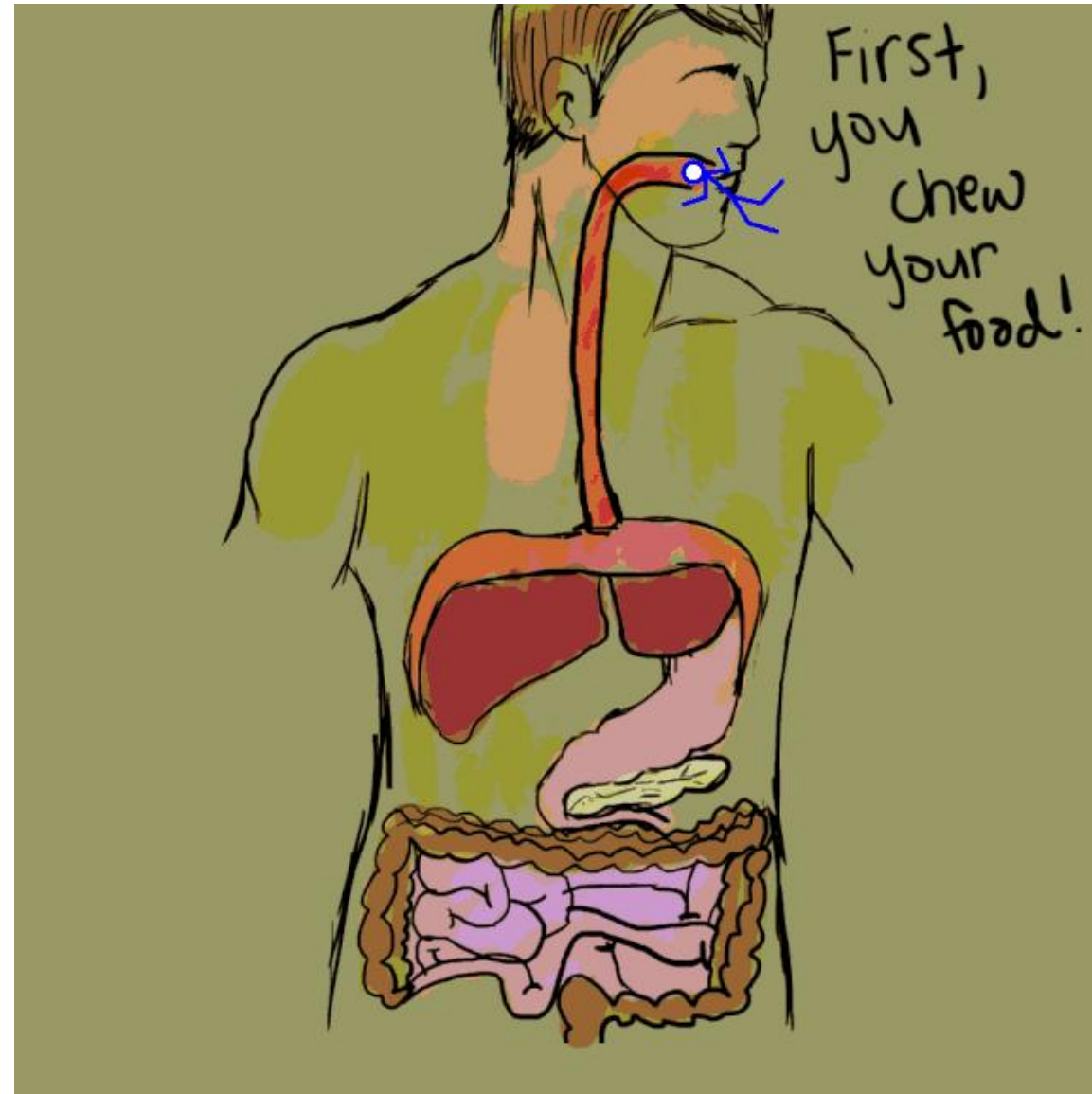














百家号/科学探索说









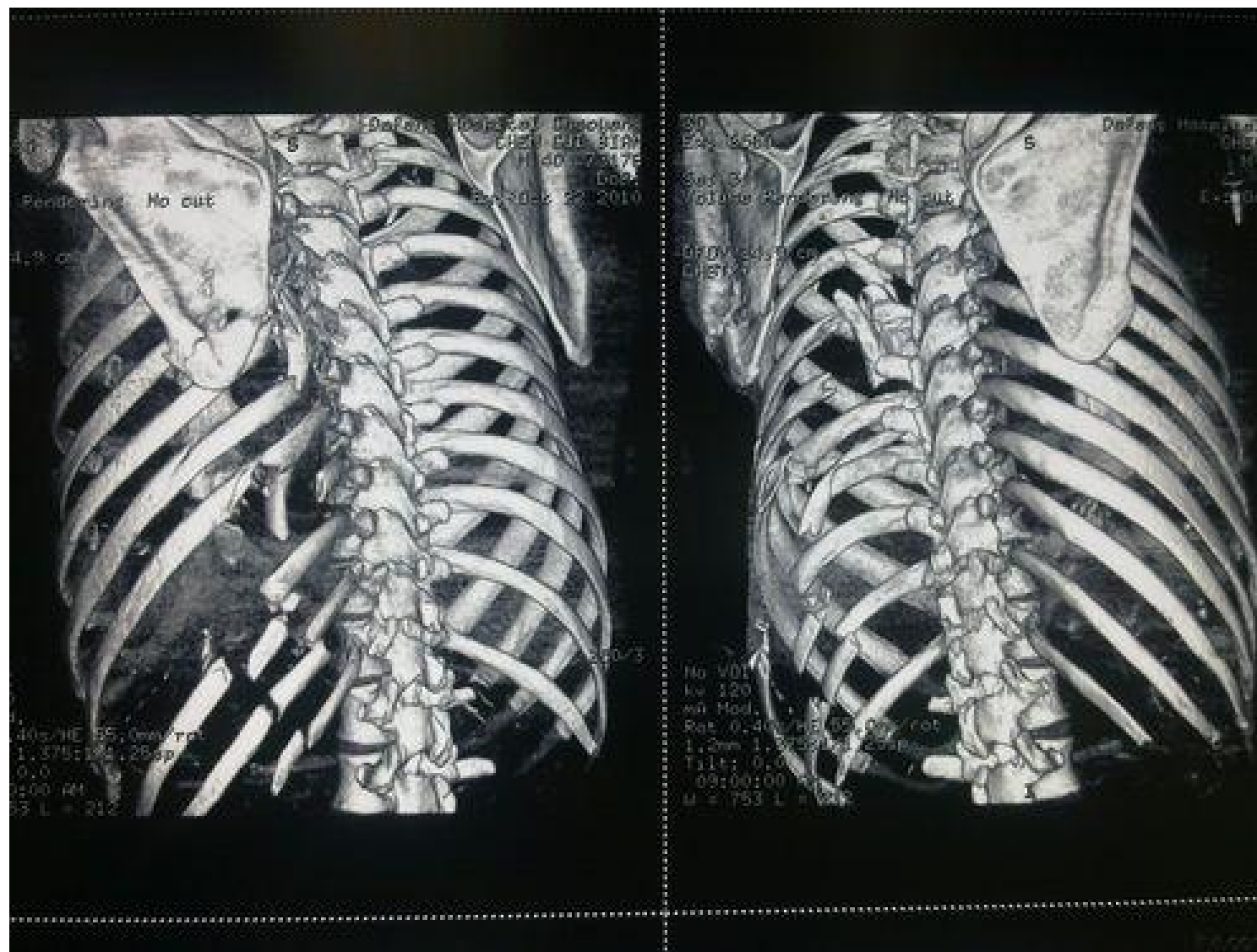






- 把我们的话题，再回归到，支撑保护我们身体的骨骼
- 骨骼，在我们人体中，已经算是比较坚强的组织体系了
- 但不恰当的运动导致的摔倒等等，也会造成骨折
- 根据骨折的部位、骨折的状态、严重程度，医生会选择合适的“归位固定”方法，接下来就是漫长的自我恢复修复











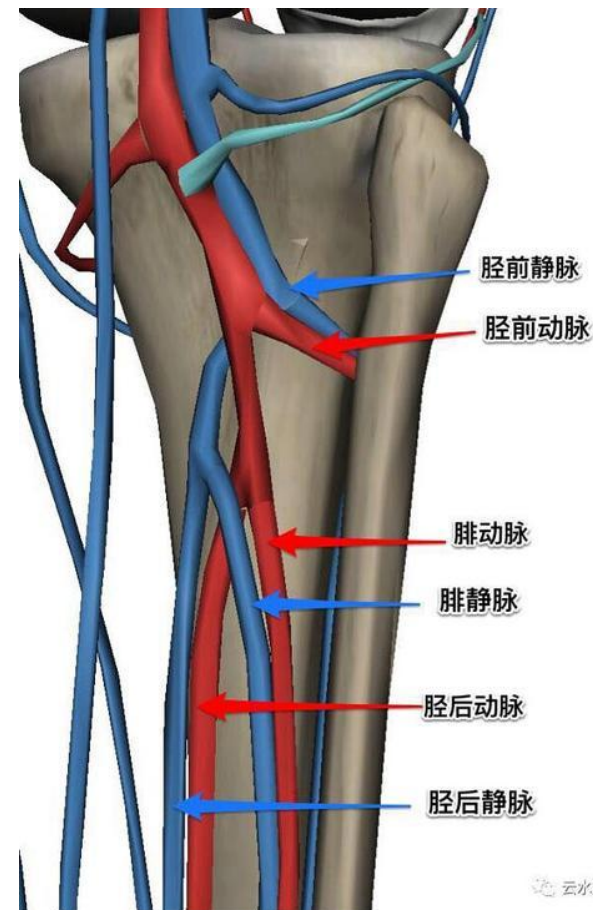
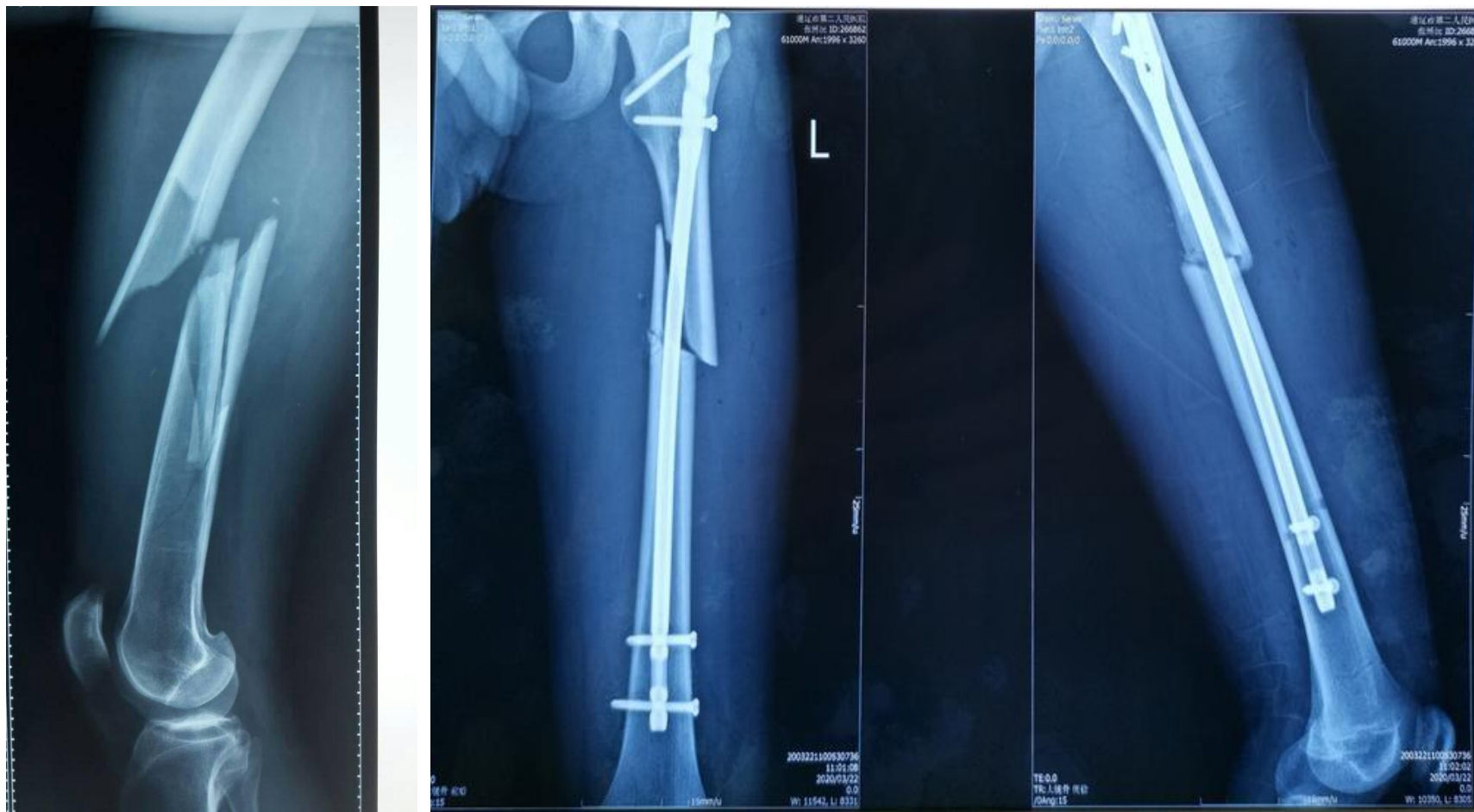


- 大腿，是咱们人体，最强壮的部位，充满了肌肉与力量
- 支撑我们的身体重量、支持我们行走奔跑.....称为人类的“第二心脏”
- 我们的大腿，层层强健的肌肉，包裹着，我们身体中最最强壮的骨骼
- 股骨

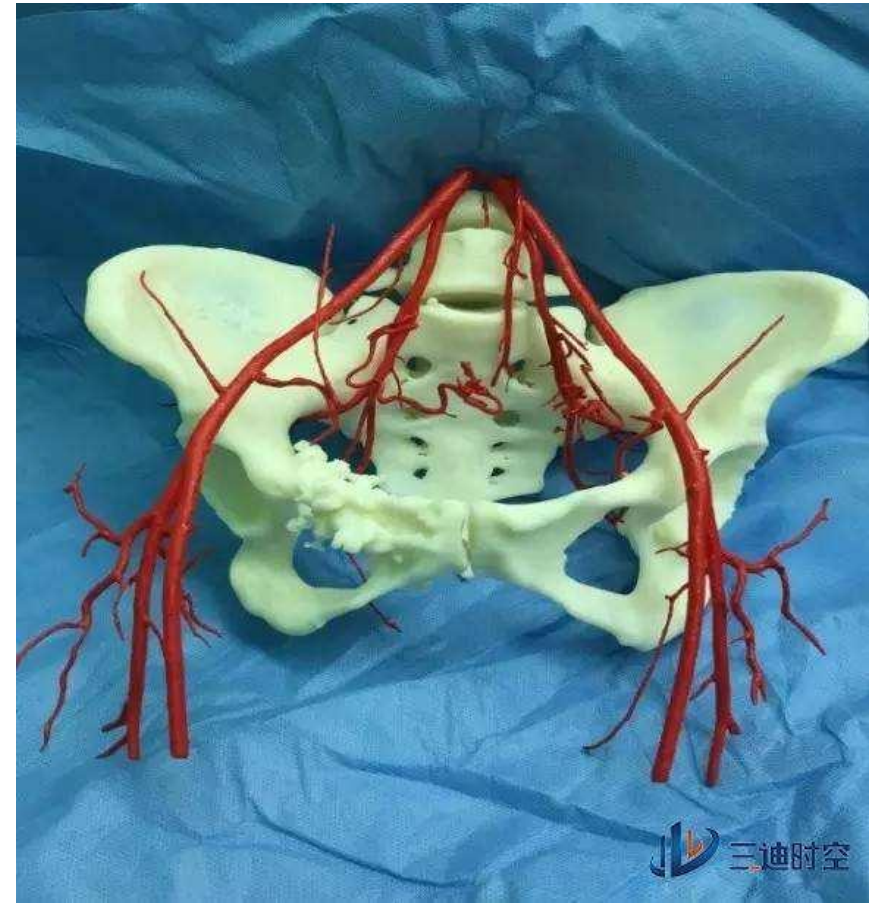




- 大腿仅仅由1根股骨支撑
- 股骨是咱们人体最粗壮！最坚强的！
- 由于厚重的肌肉包裹，一般的创伤是很难，侵犯到股骨的
- 但是！非常严重的，会导致股骨的骨折
- 且有可能引发大出血，危及生命
- 比如车祸、比如碾压
- 在现在的学习环境、住校生活环境以及今后的工作环境下等等，我们建立意识，提醒自己远离伤害



- 严重的高处坠伤、车祸、碾压伤害等，可能会伤及最粗壮的股骨
- 骨折会巨疼、肿胀，不能活动
- 但如果发现脸色苍白、意识不清，一定要考虑“大出血”的可能性
- 因为股骨的内侧，有大血管走行，股骨“断端尖锐”，刺破大血管的可能，危及生命



- 同理，骨盆骨折
- 因为骨盆附近，紧挨着大血管，所以骨盆骨折，除了疼痛以外也要关注大出血的可能
- 骨盆骨折，也是老人摔倒的时候，比较容易出现的创伤
- 我们在提高自己安全意识的时候，也要关照家人，提高家人的自我保护意识

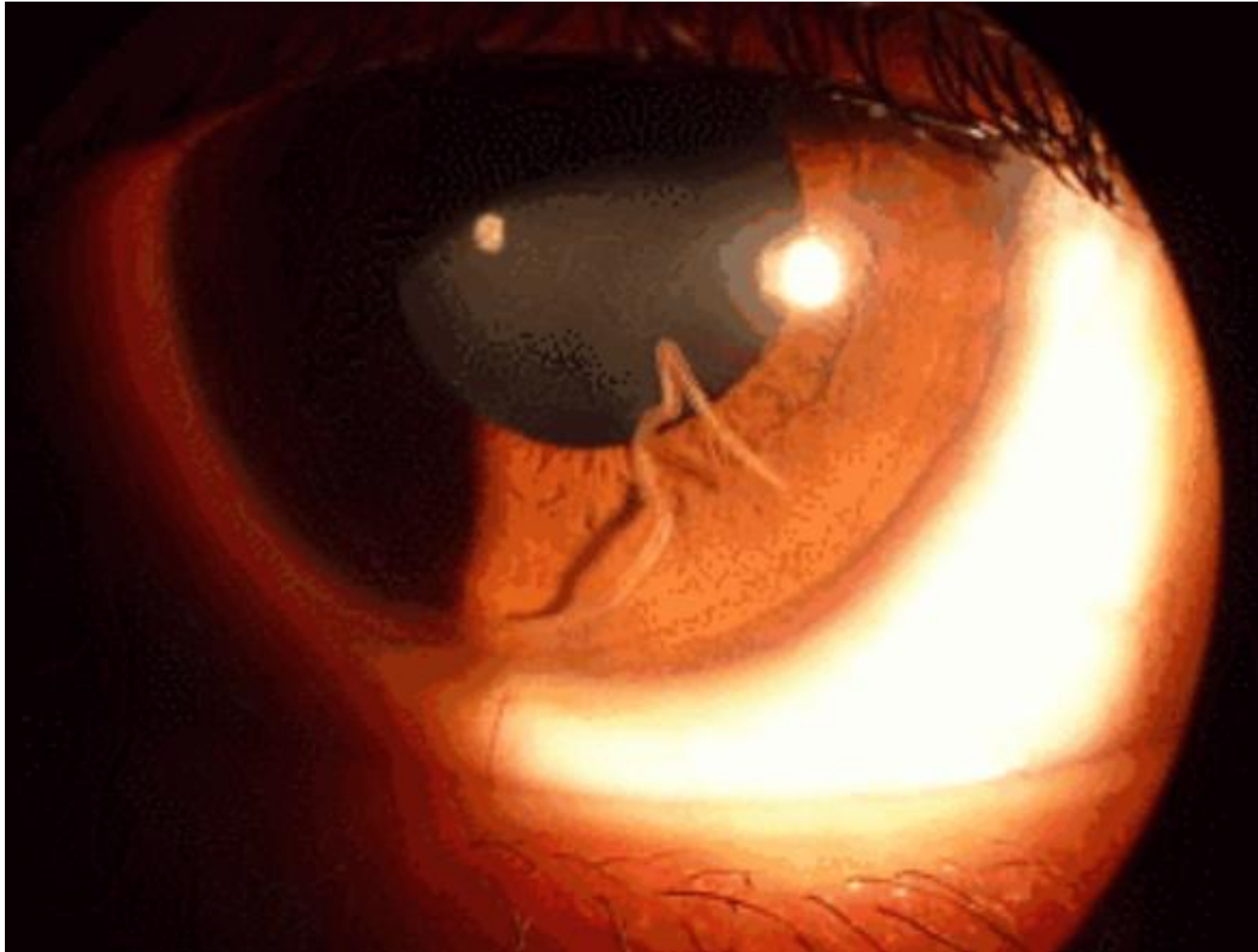


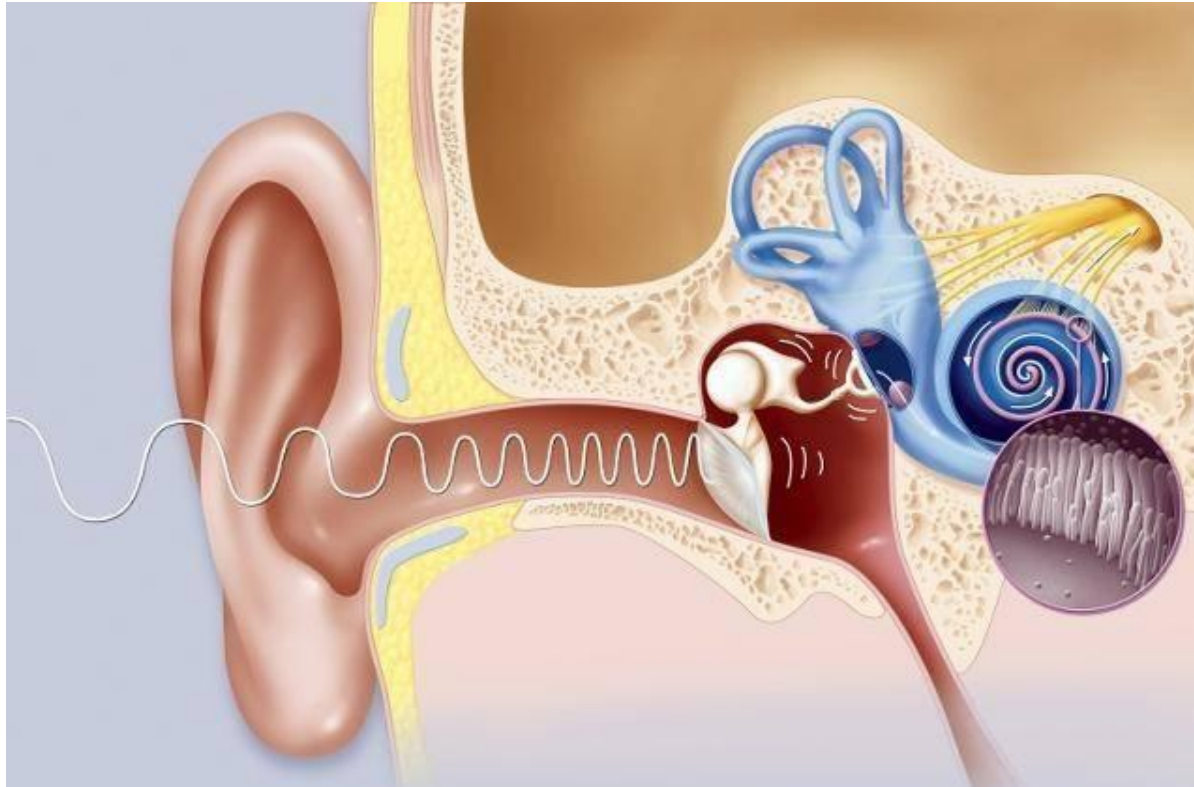
- 从巨大的伤害等等的话题
- 我们回归到日常的小习惯
- 清澈的眼睛，是我们观察世界、流露真情实感的“心灵窗口”
- 光亮透过眼珠，落实到视网膜，通过视神经，传递给我们大脑，感受缤纷



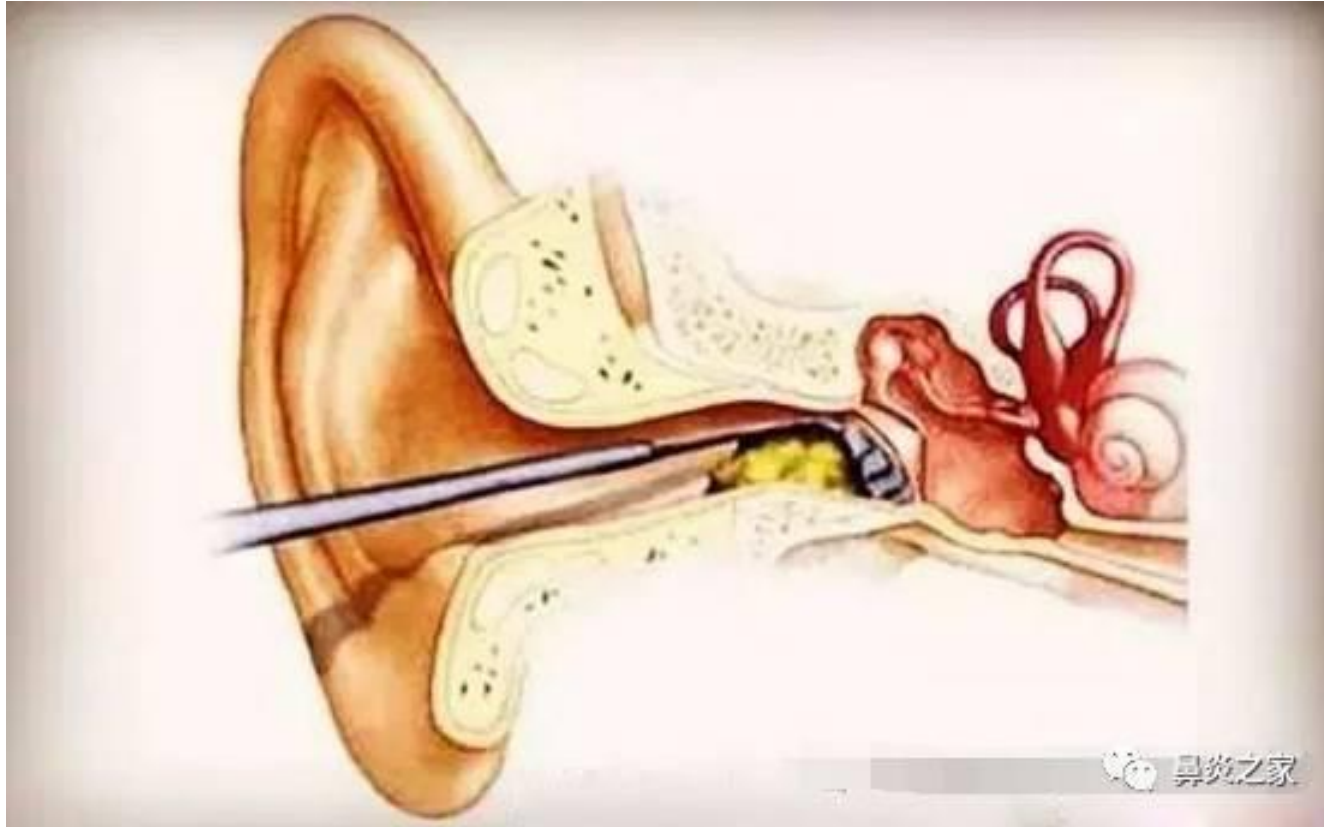


- 我们在眼睛痒痒的时候，会很习惯地，用手去揉
- 手上的脏东西、细菌、包括寄生虫，就会传递给眼睛
- 要管理自己的双手。

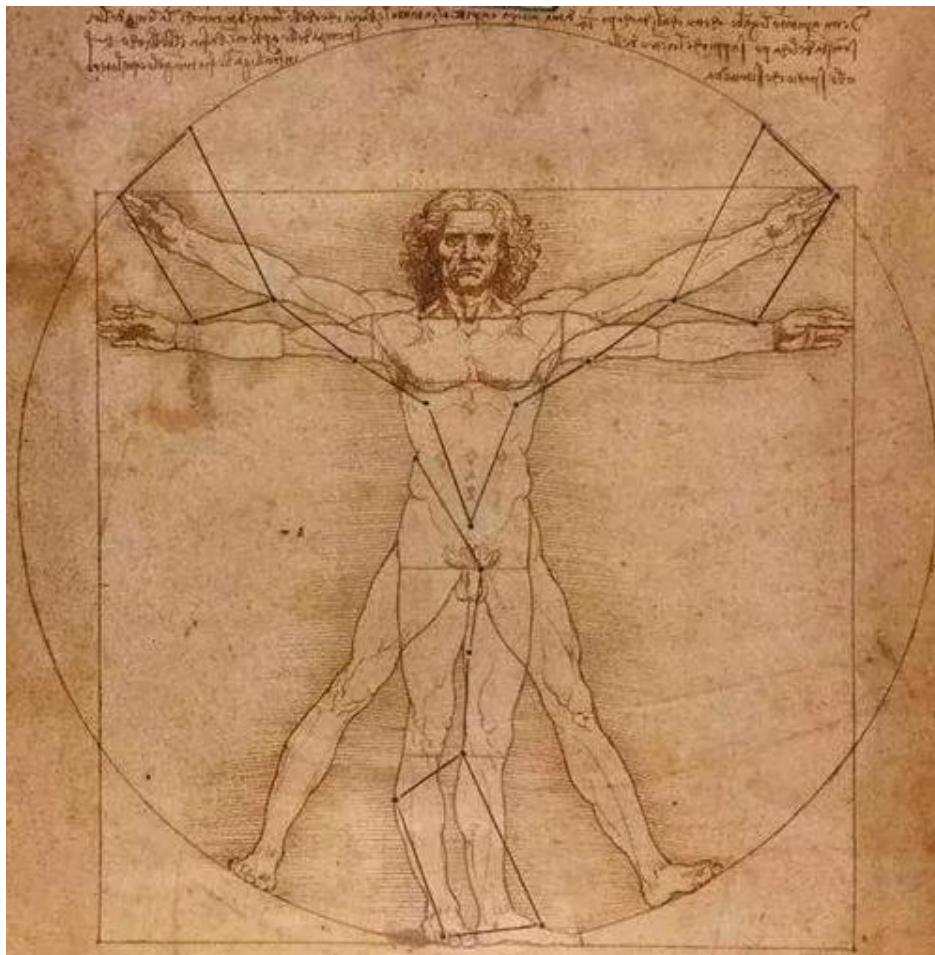




- 耳朵，是我们能感知外界声音，音乐，语言的重要器官
- 外耳廓收集声音
- 传到耳道
- 震动鼓膜
- 再通过听小骨们，传递给耳蜗，传递给听神经，传递给大脑
- 我们是通过耳朵里面，非常精密的骨传导与神经传导，才能感受到声音



- 生活中不要试图往耳朵里塞东西
- 也要注意，掏耳朵时候的工具、环境
- 观察周围环境，避免掏耳朵的时候，有人冲撞
- 因为鼓膜很薄弱，容易穿孔，影响听力



- 人体是很复杂的宇宙
- 谈到保护身体避免危险，从方方面面从上到下从外到内，能够谈论整整一个两个学期学期，是个大课程
- 本次短短的时间，只能简单讲述
- 通过这些内容，如果能给大家初步建立保护自己、保护家人的安全意识
- 或者稍微引发大家对人体对医学的好奇，都是非常值得的

版权声明

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯 云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“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