

企业/机构致谢

- 本课程由【德莎胶带】授权提供，选自德莎胶带云支教系列课程。在此，特别致谢德莎胶带对“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。

健康知识分享

云支教全国标准课程1.0版

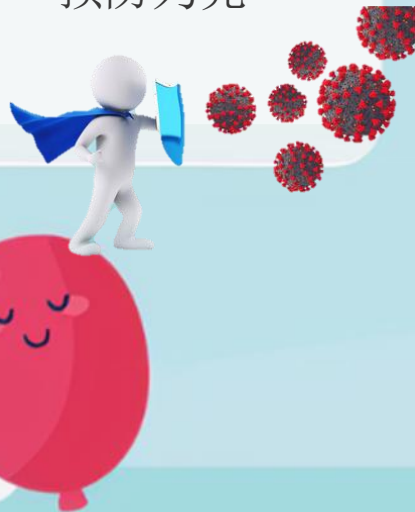


健康知识分享



目录 / Contents

对抗疾病
预防为先



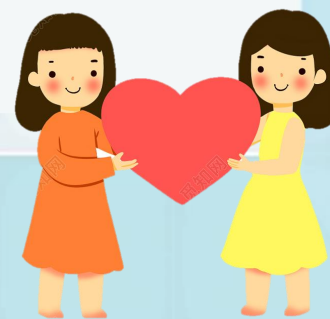
合理用眼
预防近视



科学运动
强身健体



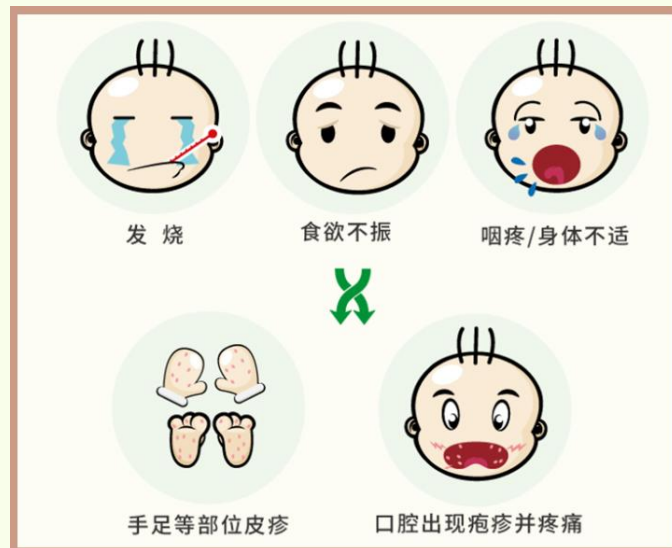
心理健康
认识我们的情绪



对抗疾病，预防为先



诺如病毒感染性胃肠炎



手足口病



流行性感冒



支原体肺炎



对抗疾病，预防为先

合理膳食，均衡营养

①食品在维护健康、预防疾病中起重要作用，应正确选择、合理搭配膳食。



②保证一日三餐，定时定量，进餐速度适中，营养充足均衡。

③食物多样，多吃五谷杂粮和蔬果，适量摄入鱼禽肉蛋和奶、豆制品。



④足量饮水，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

⑤合理选择零食，不偏食节食，不暴饮暴食，少吃腌制、熏制、油炸、高脂肪食品。



6~10岁学龄儿童平衡膳食宝塔



盐 <4克/天
油 20~25克/天



畜禽肉 40克/天
水产品 40克/天
蛋类 25~40克/天



蔬菜类 300克/天
水果类 150~200克/天



谷类 150~200克/天
——全谷物和杂豆 30~70克/天
薯类 25~50克/天

水 800~1000毫升/天



多喝水

饮料VS饮用水

饮料与水不同，长期喝饮料是一个身体脱水的过程，而喝水是一个补水的过程。

饮水少量多次

饮水不要暴饮，一次饮水越多，人体对水的吸收利用率就越低。每天的饮水可以平均分配在起床后、上午、下午和睡觉前来喝。

温度适宜

最佳的饮水温度大约是 18°C 到 45°C 。



✚ 建议在温和气候下，轻身体活动水平学龄儿童水适宜摄入量：

- 6岁 儿童每天饮水 800ml
- 7~10岁 儿童每天饮水 1000ml
- 11~13岁 女生每天饮水 1100ml
男生每天饮水 1300ml
- 14~17岁 女生每天饮水 1200ml
男生每天饮水 1400ml



✚ 在高温或高身体活动水平的条件下，应适当增加饮水量。

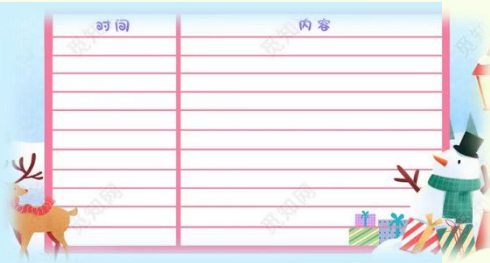
睡眠充足，提升抵抗力

小学生每天睡眠时间应达到**10小时**，初中生应达到**9小时**，高中生应达到**8小时**。

拥有优质睡眠的方法

锦囊一：为自己制定一张作息时间表；

锦囊二：养成良好的睡眠习惯。



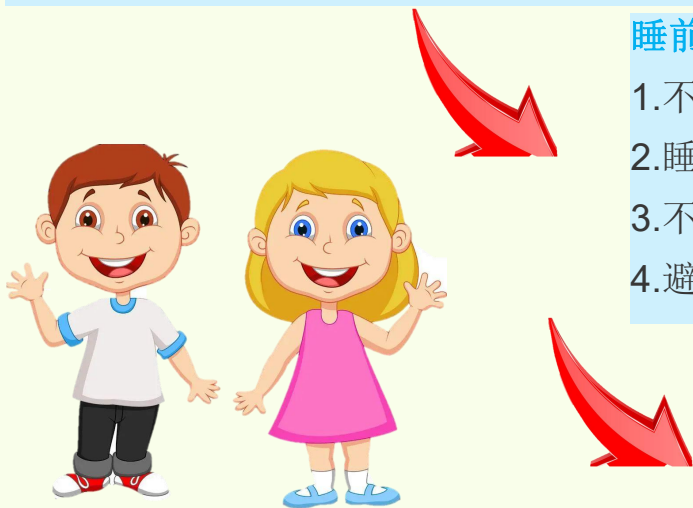
睡前要注意

1. 不要吃刺激性食物，如咖啡、浓茶或者能量饮料等；
2. 睡前半小时不要进食；
3. 不要看惊险刺激的小说或者电视；
4. 避免看手机、平板等电子产品。



睡眠环境要舒适

睡眠环境对睡眠质量有很大影响；
睡觉时卧室光线宜暗不宜亮。





勤洗手

洗手是预防病从口入的重要环节，手是人体接触病菌最多的部位，因此我们应重视洗手，守护健康！

希望大家把洗手的好习惯带到生活中的每一天、每一个地方，每个人都能有预防疾病的健康意识。



七步洗手法

1、双手掌心对掌心，手指并拢相互揉搓



2、掌心对手背手指交错相互揉搓，然后两手交替



3、双手掌心对掌心，手指交叉，相互揉搓



4、双手互握，揉搓指背，然后两手交替



5、拇指在另一手掌中转动揉搓，然后两手交替



6、指尖并拢在另一手掌中搓擦，然后两手交替



7、双手交替清洗手腕。





读写姿势牢记“一拳一尺和一寸”



一尺（约33厘米）



手臂微微张开
（约30度）



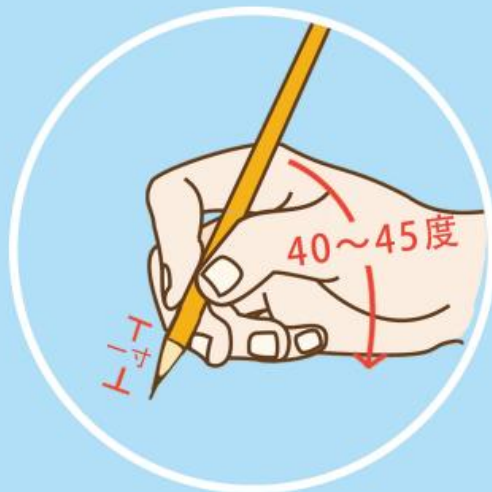
一拳



肘部靠在桌子上



腰挺直



错误的握笔姿势



细心的你，可以在笔尖一寸的地方做个标记，写字时找一找



坐正时眼睛能看到笔尖，是检验握笔姿势正确的一个方法



光线不足时应同时打开台灯和房间顶灯
亮度以不刺眼为宜，光线应从左前方照射



- 眼睛与电子屏幕距离不低于0.5米
(约等于手臂长)
- 屏幕中心应略低于水平视线



一般应大于3米

- 投影仪或电视屏幕中心与视线平行或稍低一些

缓解
眼疲劳
小妙招

远眺：往窗外眺望6米外



眨眼：完全闭上再睁开



转眼球：顺时针/逆时针转动眼球





生命不息，运动不止

热身运动

扩胸振臂



弓步压腿



绕踝腕关节



体转运动



侧压腿



运动项目



运动项目



平板支撑



坐位体前屈



侧支撑



蹲跳



交替分腿跳



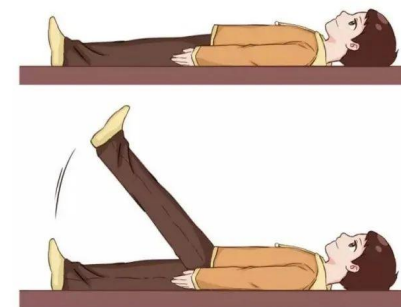
半蹲起



慢跑



多种形式的跳短绳



仰卧举腿

放松运动



双手十指交叉上举、脚跟
起踵拉伸（4x8拍）

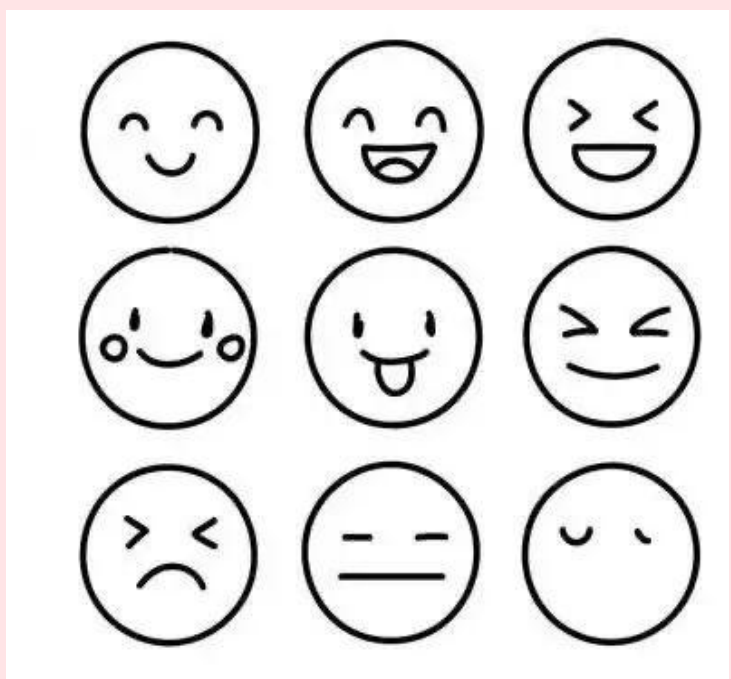


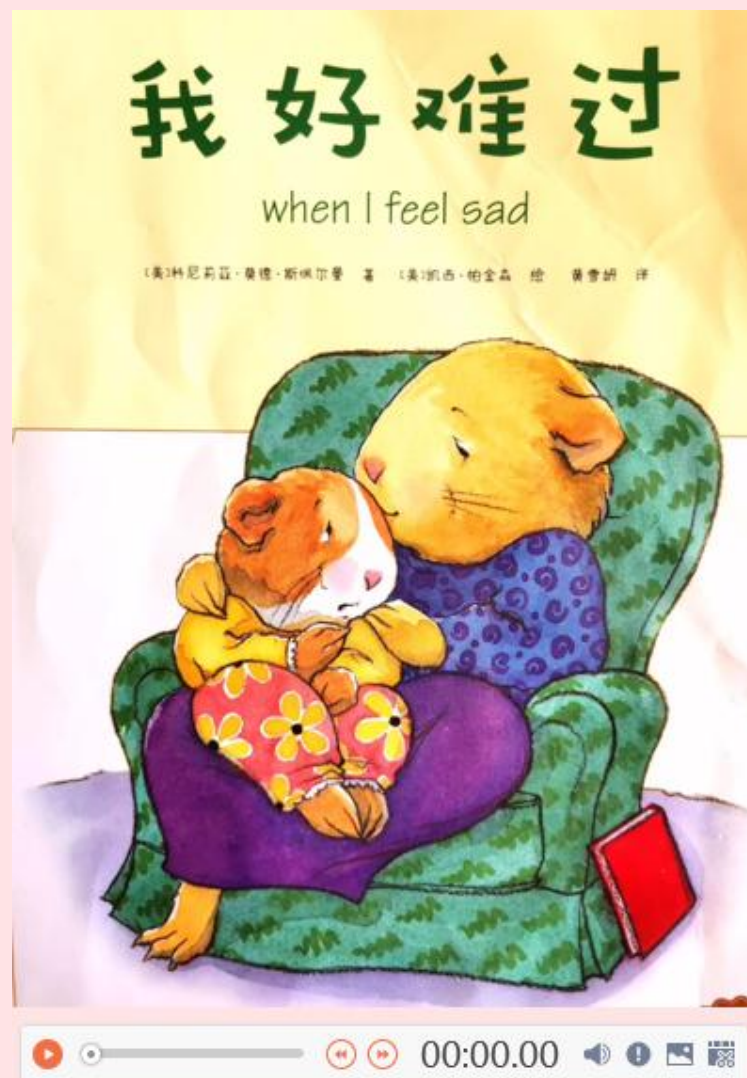
左、右体侧屈拉伸
（4x8拍，左右手交换）



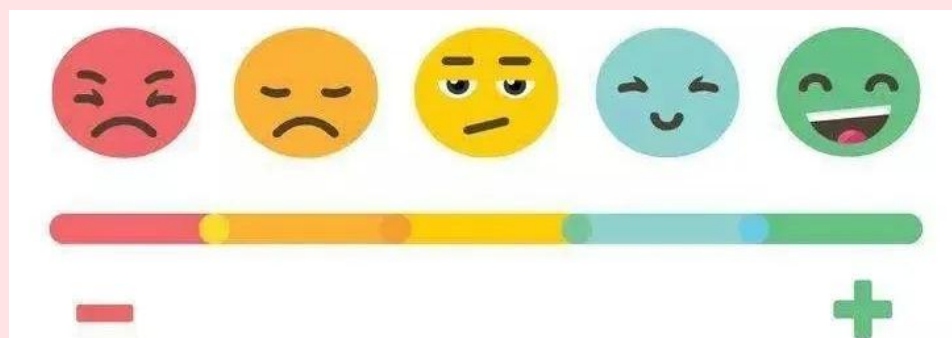
站立体前屈拉伸
（4*8拍）

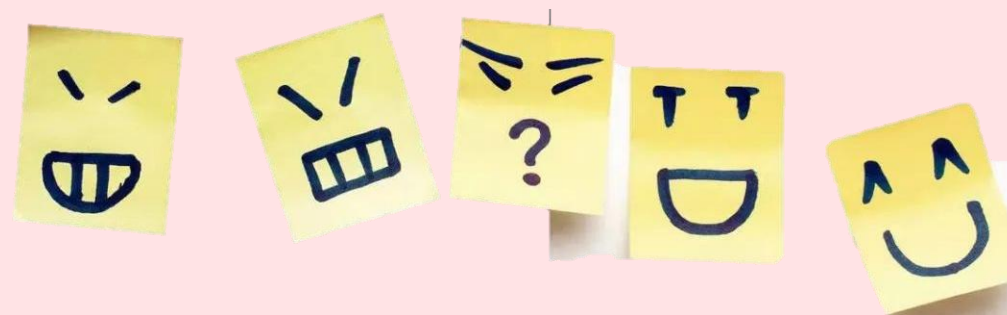
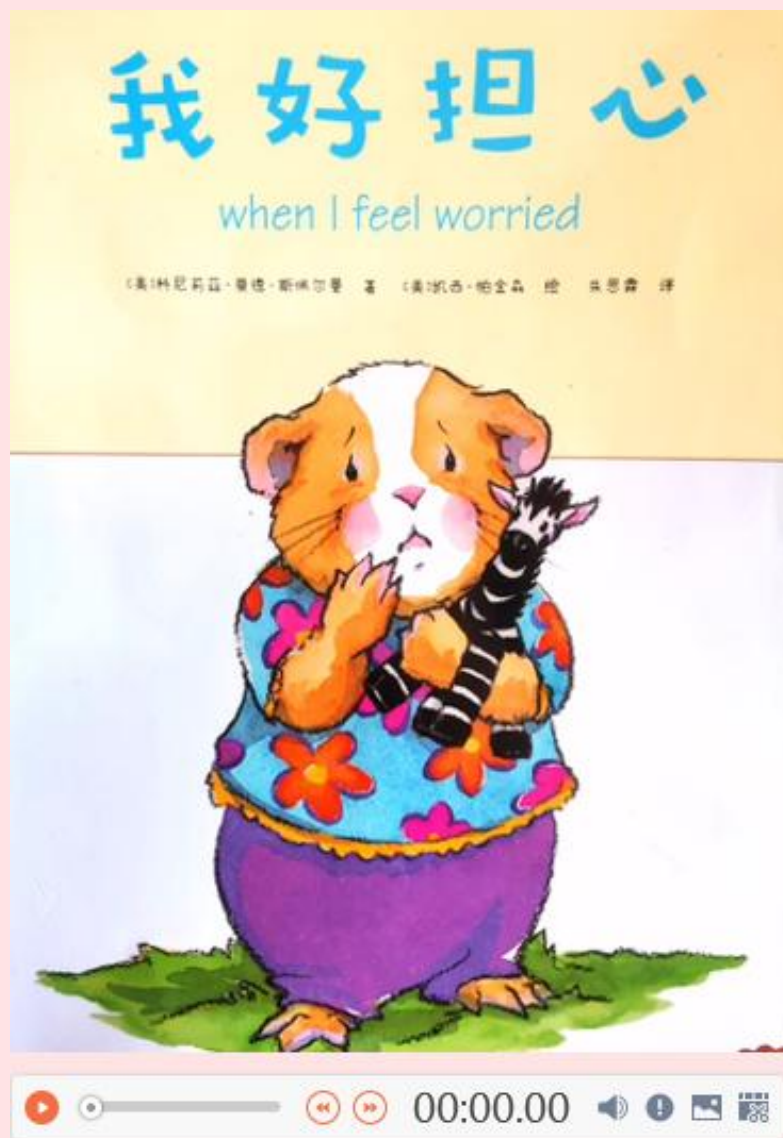
什么是情绪？你知道吗？

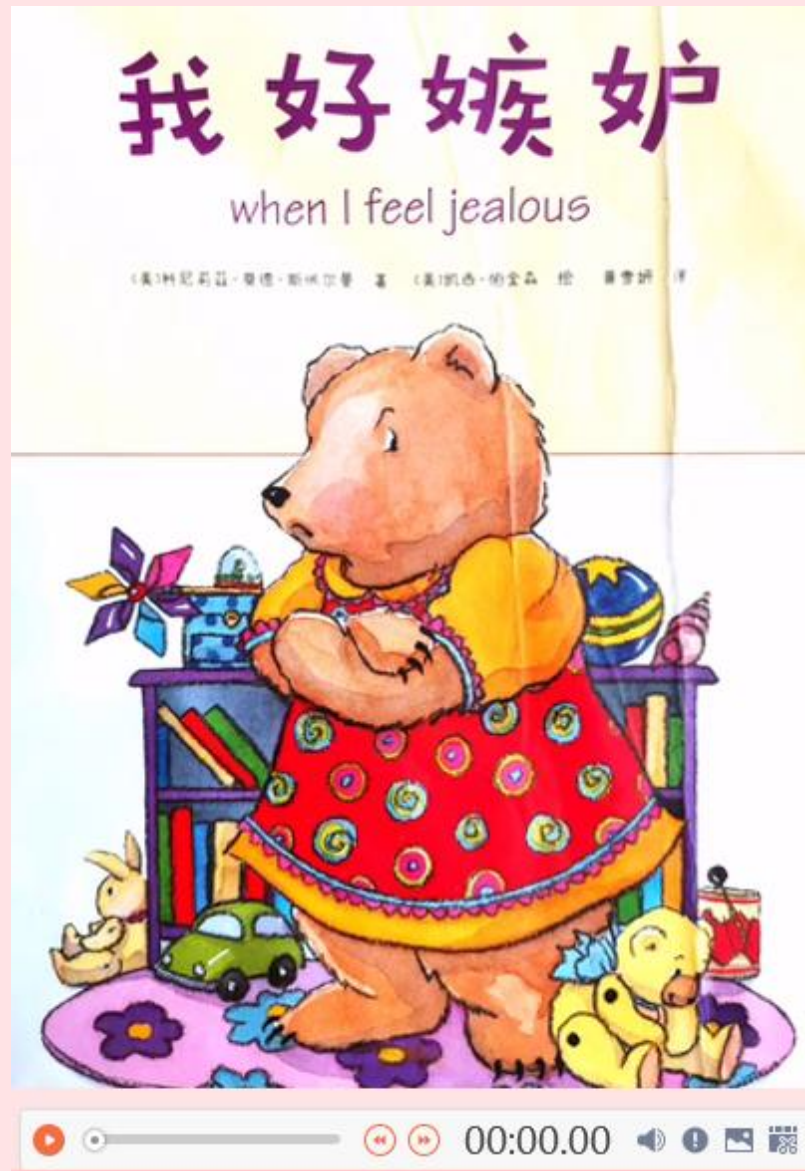




心理健康，认识我们的情绪







如何调节情绪？

①在青少年要学会积极暗示，以乐观积极的心态对待困难。

②可通过深呼吸或找朋友倾诉、写日记、文体活动等方式适当宣泄，有益于情绪舒缓。

③可通过选择自己喜爱的事情转移注意，减少不良情绪对健康的损害。

④可向亲人、朋友、老师寻求帮助，充分沟通，还可主动去做心理辅导，获得专业的支持与帮助。



健康，对于每一个人来说，
都不是小事，
而健康的生活习惯，
却恰恰形成于小事之中。



版权声明

- 本课程由【德莎胶带】授权提供，选自德莎胶带 云支教系列课程。在此，特别致谢德莎胶带对“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