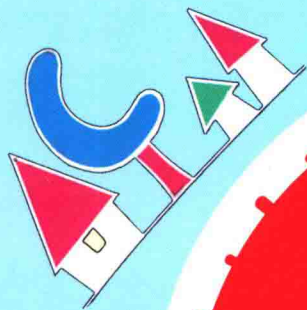


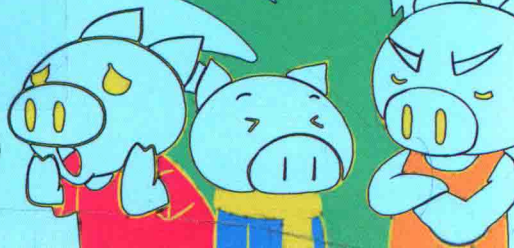


QIAO HUI
SHOU CHAO BAO

巧绘 手抄报

戴文奇

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



巧绘手抄报

戴文奇 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·



图书在版编目(CIP)数据

巧绘手抄报 / 戴文奇主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5381-8521-8

I. ①巧… II. ①戴… III. ①黑板报 - 图案 - 中国 - 图集 IV. ①J522

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041660 号

策 划: 洋 洋
设计制作: 戴文奇

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 重庆市联谊印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm×140mm

印 张: 2

字 数: 100 千字

出版时间: 2014 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 捷 讯

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8521-8

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

- 
- 03 预防感冒疾病
04 火灾逃生技巧
05 骑车安全事项
06 户外活动安全注意
07 食品安全
08 健康小常识
09 用电安全
10 法律法规
11 洪灾知识
12 防范与自救
13 消防知识普及
14 森林校园

- 15 大自然的旋律
16 保护生态环境
17 减少污染
18 节日礼仪
19 服饰礼仪
20 职场礼仪
21 感恩父母
22 用餐礼仪
23 谦让礼仪
24 学生行为规范
25 校庆
26 各国礼仪
27 社交礼仪
28 电话礼仪
29 礼仪校园
30 尊老爱幼
31 讲文明 树新风
32 送别校友
33 公共礼仪
34 个人礼仪
35 读书日

- 36 母亲节
37 父亲节
38 国际妇女节
39 国际消费者权益日
40 重阳节
41 世界环境日
42 世界水日
43 世界地球日
44 元宵节
45 中秋节
46 世界无车日
47 端午节
48 植树节
49 万圣节
50 国庆节
51 国际警察节
52 清明节
53 国际护士节
54 世界人口日
55 国际禁毒日

- 56 世界无烟日
57 1. 办板墙报的工具材料
57 2. 办板墙报的步骤
58 3. 办板墙报的注意事项
58 4. 粉笔的使用方法
59 5. 色彩搭配的要领
60 6. 报花的选用与设计
61 7. 美术字的设计和选用方法
62 8. 刊头设计的思路与方法
63 9. 版式设计与板块划分

巧绘手抄报

戴文奇 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·



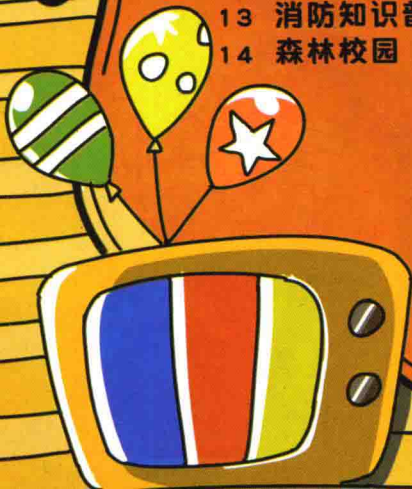
03 预防感冒疾病
04 火灾逃生技巧
05 骑车安全事项
06 户外活动安全注意
07 食品安全
08 健康小常识
09 用电安全
10 法律法规
11 洪灾知识
12 防范与自救
13 消防知识普及
14 森林校园

15 大自然的旋律
16 保护生态环境
17 减少污染
18 节日礼仪
19 服饰礼仪
20 职场礼仪
21 感恩父母
22 用餐礼仪
23 谦让礼仪
24 学生行为规范
25 校庆
26 各国礼仪
27 社交礼仪
28 电话礼仪
29 礼仪校园
30 尊老爱幼
31 讲文明 树新风
32 送别校友
33 公共礼仪
34 个人礼仪
35 读书日

36 母亲节
37 父亲节
38 国际妇女节
39 国际消费者权益日
40 重阳节
41 世界环境日
42 世界水日
43 世界地球日
44 元宵节
45 中秋节
46 世界无车日
47 端午节
48 植树节
49 万圣节
50 国庆节
51 国际警察节
52 清明节
53 国际护士节
54 世界人口日
55 国际禁毒日

56 世界无烟日

57 1. 办板墙报的工具材料
57 2. 办板墙报的步骤
58 3. 办板墙报的注意事项
58 4. 粉笔的使用方法
59 5. 色彩搭配的要领
60 6. 报花的选择与设计
61 7. 美术字的设计和选用方法
62 8. 刊头设计的思路与方法
63 9. 版式设计与板块划分



风寒型感冒



病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、肌肉疼痛、流清涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、苔薄白等特点，通常要穿很多衣服或盖大被子才觉得舒服点。这种感冒与病人感染风寒有关。治疗应以辛温解表为原则。病人可选用伤风感冒冲剂、感冒清热冲剂、九味羌活丸、通宣理肺丸、午时茶颗粒等药物治疗。

食疗方法

1.多喝水:

可以加快病毒的排出，最好是白开水，如果喝不下去，可以加果汁或茶调口味。

2.白菜萝卜汤: 白菜

心500克，切成碎末，白萝卜120克，切成薄片，加水800毫升，煮至400毫升后，加红糖适量等。

预防感冒疾病

中

是因外邪
痛、鼻塞、

医概念: 感冒

侵袭人体所引起的以头

鼻涕、喷嚏、恶风寒、发热、脉浮等为主要临床表现的病症。感冒全年平均可发病，但以冬、春季节为多。病情轻者称“伤风”；病情重者，且在一个时期内引起广泛流行的，称为“流行感冒”。“感冒”是常见的流行病，可是任何一部古代中医典籍中都没有“感冒”一词，原来，鲜为人知的是，“感冒”这个常用语不是医学术语，而是来自官场，是一个官场专用语。

感冒简介



火灾逃生小常识

1. 卫生间是个避难所。如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大、温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不严重，通过正常的途径或过道上遇到浓烟时停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

1. 不

能奔跑，应就地打

2. 如果条件允许，

的衣服撕裂脱下，浸入

踩，或用灭火器、水扑灭。

3. 倘若附近有河、塘、水池之

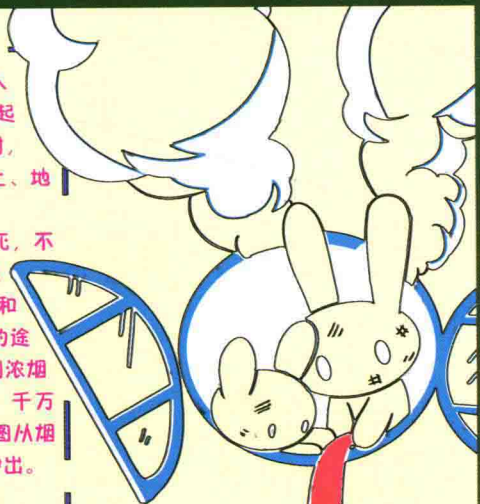
如果烧伤面积太大或程度较深，则不能跳入水中。

4. 如果有两个以上的人在场所，着火的人要镇定，立即用随手可以拿到的

麻袋、衣服、扫帚等朝着火人身上的火点覆盖、扑、压或帮助撕下衣服，或将湿

麻袋、毛毯把着火人包裹起来。

人身上着火怎么办



滚。

可以迅速将着火

水中，或压，或

类，可迅速跳入浅水中，但



骑车 安全 事项

按铃要有度、学会打手势

自行车的车铃是帮助骑车人提醒旁边的车辆注意自己用的，在发生情况之前按按铃可以给别人一个提醒，免得造成别人措手不及。但是有人按铃的时机把握得不是很恰当，超车的已经都过来了才在别人的车旁按，尤其是装了那种气囊式车铃的，声音很大，往往会把别人吓一跳，就不是很礼貌了。还有的人着急，把铃按得时间特别长，听起来有“很不满”的感觉，这样容易引起别人的反感，最好不要过长时间地按铃。

在骑自行车前进的过程中，由于自行车没有配备像汽车一样的转向灯设备，所以学会在变化行车方式之前打手势显得很重要。首先是在转向之前要伸出同侧的手臂，告诉后面的骑车人“我要转弯了”，给他们一个提示，免得后面的人不知道，撞在一起，造成伤害事故。如果自己的速度比身后的自行车慢，别的车希望能继续快速行驶，那就不要故意挡在人家的前面，而应该主动地在身侧摆摆手，让后面的骑车人先行。

带人载物要符合规定

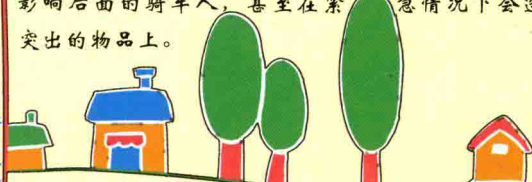
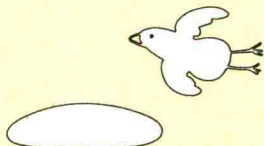
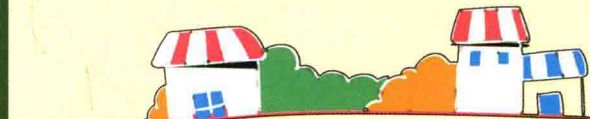
作为自行车，除了在带人和载物应该符合道路交通安全法的规定之外，更多地应该考虑是不是会给其他人造成困扰。比如横在车把上一个过长的条形物就很有可能在拐弯时影响到并排行驶的骑车人。而用车子携带一个过长、超出车尾的物品则容易影响后面的骑车人，甚至在紧急情况下会造成后面的人撞在突出的物品上。

一个城市静态的

交通秩序其实在很大程度上反映了市

民素质的高低，在自行车停放场所停放车辆的时候应该码放整齐，不要随意地往那里一扔，这样既不能充分利用有限的空间，看起来也非常不美观，很难给人留下良好的印象。

指定地点停放车辆



户外活动安全注意

旅行中吃水果的特别注意项



水果营养丰富，美味可口，有的能生津止渴、消暑解烦，有的能健胃消食，还有的有治病的作用。但是，吃水果也要注意吃得卫生、吃得科学。吃水果前要清洗干净，最好将水果消好毒，在0.1%的高锰酸钾或0.2%的漂白粉溶液中浸泡5~10分钟，再用清水冲净即可。或在开水中烫半分钟左右用以杀菌。有的水果可先在冷水中冲洗一下再剥去皮吃，不仅能将皮上附着的细菌去掉，而且还能避免将果皮上残存的农药吃下去。要“四不吃”：1. 不吃不成熟的水果，因这样的水果含鞣质多，味涩可口性差。2. 不要摘不认识的野果吃，因为有些野果对人体有害。3. 不要吃腐败变质的水果，因为这样的水果中有大量细菌繁殖，食后容易引起疾病。4. 不要随便剥食果仁，因有些果仁中含有毒物质（如苦杏仁仁、枇杷核仁等），食后会引起中毒。



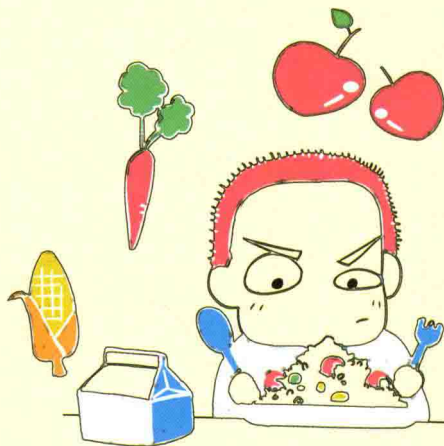
饮水

夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，但如果饮水方式不对，会引发不良的后果。很多饮料广告中的模特，在运动中或休息时，往往拿起一瓶饮料一饮而尽，看起来很解渴，实际上从运动生理学的角度上来说，是非常有害的。运动中和运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担，造成更加疲劳，大量饮水的结果只会是出汗更多，导致盐分进一步流失，引发痉挛抽筋。

少量多次，每次喝水只喝几口。一般来说，喝水的次数频繁一些，不要依赖口渴的感觉作为补充水分的依据，不渴的时候也要补充水分，让水分均衡地补充。不要一次大量饮水，但不是控制补充水分，如果水分大量流失得不到补充，严重的会引发肾衰竭。



食品安全是大家都关注的话题，在关注食品本身的同时，大家还应该去关注一些安全标示。QS是英文Quality Safety(质量安全)的缩写，获得食品质量安全生产许可证的企业，其生产加工的食品经出厂检验合格的，在出厂销售之前，必须在最小销售单元的食品包装上标注由国家统一制定的食品质量安全生产许可证编号并加印或者加贴食品质量安全市场准入标志“QS”。食品质量安全市场准入标志的式样和使用办法由国家质检总局统一制定，该标志由“QS”和“质量安全”中文字样组成。标志主色调为蓝色，字母“Q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色，字母“S”为白色，使用时可根据需要按比例放大或缩小，但不得变形、变色。加贴(印)有“QS”标志的食品，即意味着该食品符合了质量安全的基本要求。

质量
安全
标志

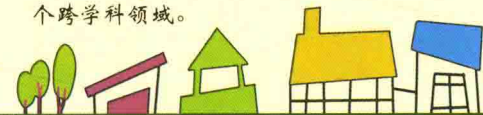
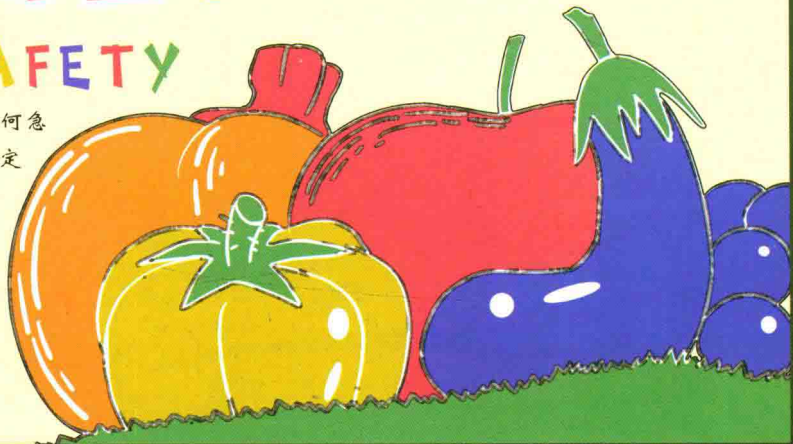
食品安全

食品安全 (food safety)

FOOD SAFETY

食品
安全
简介

指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。根据世界卫生组织的定义，食品安全是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全也是一门专门探讨在食品加工、存储、销售等过程中确保食品卫生及食用安全，降低疾病隐患、防范食物中毒的一个跨学科领域。



健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。



健康

常识

健康生活小常识

1. 常吃夜宵，会得胃癌，因为胃得不到休息。

2. 一个星期只能吃4颗鸡蛋，吃太多，对身体不好。

3. 鸡屁股含有致癌物，不吃较好。

4. 饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。

5. 早上吃水果是金，中午吃水果是银，晚上吃水果是铜。

6. 喝豆浆时不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多。

7. 空腹时不要吃

番茄，最好饭后吃。

8. 早上醒来，先喝一杯水，预防结石。

9. 睡前3小时不要吃东西，会胖。

10. 少喝奶茶，因为高热量、高油、没有营养价值可言，长期饮用，易患高血压、糖尿病等疾病。

11. 刚出炉的面包不宜马上食用！

12. 远离充电底座，人体应远离30厘米以上，切忌放在床边。

13. 每天喝8杯水。

安全用电方法

电冰箱、电视机、洗衣机、空调等家用电器的普及，给人们的生活带来了诸多便利。但是，要注意电源的安全使用，以避免不必要的伤害。

带金属外壳的电器应使用三脚电源插头。有些家电出现故障或受潮时外壳可能漏电。一旦外壳带电，用的又是两脚电源插座，人体接触后就有遭受电击的可能。耗电大的家用电器要使用单独的电源插座。因为电线和插座都有规定的载流量，如果多种电器合用一个电源插座，当电流超过其额定流量时，电线便会发热，塑料绝缘套可能熔化导致燃烧。

用电安全

怎样用电安全？

居民家庭用电要牢固，树立安全第一的思想，时刻注意安全防范，在接触电器时要做到：在更换灯泡时，要先关闭开关，然后站在干燥的绝缘物上；灯线不要拉得过长或到处乱拉，以防触电。

不要在电线上晒衣服，不要将金属丝（如铁丝、铝丝、铜丝等）缠绕在电线上，以防磨破绝缘层而漏电，以致造成触电伤人。

什么样的桶子永远装不满？

答案：马桶

什么事会让上面的人愉快，下面的人高兴？答案：演唱会
进浴室洗澡时，要先脱衣服还是裤子？答案：先关门比较好

脑筋急转弯

幽默笑话——牛会抽烟吗

两个农家的孩子在聊天，一个突然问：“你家的牛会抽烟吗？”“你疯啦？牛怎么会抽烟？”“哦，那么，也许是你家的牛棚着火了。”



法律法规，指中华人民共和国现行

有效★的法律、行政法规、司法解释、地方法规、地方规章、部门规章及其他规范性文件以及对于该等法律法规的不时修改和补充。其中，法律有广义、狭义两种理解。广义上讲，法律泛指一切规范性文件；狭义上讲，仅指全国人大及其常委会制定的规范性文件。

在与法规等一起谈时，法律是指狭义上的法律。法规则主要指行

法律法规简介 政法规、地方性法规、民族自治法规及经济特区法规等。

宪法分级

宪法具有最高的法律效力，*一切法律、行政法规、地方性法规、自治条例和单行条例、规章都不得同宪法相抵触。法律的效力高于行政法规、地方性法规、规章。行政法规的效力高于地方性法规、规章。地方性法规的效力高于本级和下级地方政府规章。省、自治区的人民政府制定的规章的效力高于本行政区域内的较大的市的人民政府制定的规章。

宪法具有最高的法律效力，*一切法律、

法律法规的明示

作用主要是以法律条文的形式明确告知人们，

什么可以做的，什么是不可以做的，哪些行为是合法的，哪些行为是非法的。违法者将受到怎样的制裁等。这一作用主要是通过立法和

普法工作来实现的。法律所具有的明示作用

是实现宪法和守法的基本前提。

法律法规具有明示作用

宪

法具有最高的法律效力，一切法律、行政法规、地方性法规、自治条例和单行条例、规章都不得同宪法相抵触。法律的效力高于行政法规、地方性法规、规章。行政法规的效力高于地方性法规、规章。地方性法规的效力高于本级和下级地方政府规章。省、自治区的人民政府制定的规章的效力高于本行政区域内的较大的市的人民政府制定的规章。

法律法规的效力级别

法律

法规



洪水灾害是我国发生频率高、危害范围广、对国民经济影响最为严重的自然灾害。

洪水知识

2010年特大灾害事件

1月新疆发生严重雪灾；

3月20日北方暴发大规模沙尘暴；

4月20日漓江突发洪水，漓江游览航线今年再次全线封航；

5月3日重庆 重庆垫江、梁平、涪陵、彭水等12个区县(自治县)遭受了大风、冰雹、暴雨灾害；

5月开始湖北、江西、广东、湖南、贵州等南方多省遭遇严重的洪水灾害；

7月21日东北地区特别是松花江流域持续出现大到暴雨造成严重的洪涝灾害。

洪水危害

我国幅员辽阔，大约3/4的国土面积存在着不同类型和不同程度的洪水灾害。防洪重点的东部平原地区，如辽河中下游、海河北部平原、长江中游（江汉平原、洞庭湖区、鄱阳湖区以及沿江一带）、珠江三角洲等，它们在地理上都有一个共同的特点，即位于湖泊周围低洼地和江河两岸及入海口地区。另外，东南沿海一些山区和滨海平原的接合部，也属于洪水危险程度较大的区域。它们大多都在受洪灾影响最大的洪泛区。



演讲稿——自助，自救，增强防范意识

1. 学会识别诱惑。

孩子们，面对陌生人请求帮助或寻找失物之类的事，应该保持警惕，这是犯罪分子诱拐儿童两种惯用的策略。如，有的人佯装认识你，叫出你的名字，其时，他很可能是看到你衣服上的名字，或跟踪你时，听到有的人这样称呼你。

2. 敢于

用冷水，马上冷却被烫伤的部位，通常用自来水冲洗被烫的部位，大约5—10分钟，直到孩子不再感到痛。冷水可迅速降温，减少对皮肤深部组织的伤害。如被烫的是头部，则改用湿冷毛巾敷在孩子头部，并不时更换毛巾。

冲过冷水后，用剪刀把被烫皮肤处的衣服剪开，这样做一是不让皮肤被衣服上的热度二次烫伤，二是防止被烫的皮肤发生感染。不要直接包着衣服扯下来，如果皮肤和衣服粘在一起，衣服被扯掉时，会感到很痛。

用干净的毛巾把被烫伤的皮肤盖住，并松松包裹一圈，防止皮肤感染，但不要毛巾紧裹皮肤，留有一定的空间。

防范与自救

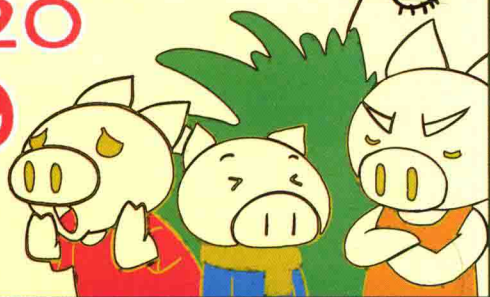
大声呼叫，小孩子身单力薄是打不过犯罪分子的，但你却能吸引周围人的注意。比如，大声呼喊：“救命！他不是我爸爸！”这样会引起其他人围观，争取得到救助。

120

119

110

烫伤后，第一时间做什么？





消防知识

普及

第一诀：逃生预演，临危不乱。

第二诀：熟悉环境，暗记出口。

第三诀：通道出口，畅通无阻。

第四诀：扑灭小火，惠及他人。

第五诀：保持镇静，明辨方向，迅速撤离。

第六诀：不入险地，不贪财物。

第七诀：简易防护，蒙鼻匍匐。

第八诀：善用通道，莫入电梯。

第九诀：缓降逃生，滑绳自救。

第十诀：避难场所，固守待援。

第十一诀：缓晃轻抛，寻求援助。

第十二诀：火已及身，切勿惊跑。

第十三诀：跳楼有术，虽损求生。

小学生的消防知识普及

泡沫灭火器

通过与水混溶、采用机械或化学反应的方法产生泡沫的灭火器。一般由化学物质、水解蛋白或由表面活性剂和其他添加剂的水溶液组成。通常有化学泡沫灭火器、机械烷基泡沫灭火器、洗涤剂泡沫灭火器。泡沫灭火剂的灭火原理主要是冷却、窒息作用，即在着火的燃烧物表面上形成一个连续的泡沫层，通过泡沫本身和所析出的混合液对燃烧物表面进行冷却，以及通过泡沫层的覆盖作用使燃烧物与氧隔绝而灭火。

干粉灭火器

干粉灭火剂是由灭火基料（如小苏打、碳酸铵、磷酸的铵盐等）和适量润滑剂（硬脂酸镁、云母粉、滑石粉等）、少量防潮剂（硅胶）混合后共同研磨制成的细小颗粒，用二氧化碳作喷射动力。喷射出来的粉末，浓度密集，颗粒微细，盖在固体燃烧物上能够构成阻碍燃烧的隔离层，同时析出不可燃气体，使空气中的氧气浓度降低，火焰熄灭。8kg的灭火器能喷射14~18秒，射程约4.5m。它适用于扑灭油类、可燃性气体、电器设备等物品的初起火灾。

