

CHUANG YI
SHOU CHAO BAO

创意 手抄报

戴文奇

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

创意手抄报

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

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

ISBN 978-7-5381-8520-1

I. ①创… 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041664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: 修吉航 捷 讯

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8520-1

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

- 
- | | | | |
|-------------|------------------|----------|-------------------|
| 03 幻想的旋律 | 15 寒假生活 | 32 探索宇宙 | 49 圣诞节 |
| 04 复习迎考 | 16 秋游啦 | 33 科学天地 | 50 我的梦想 |
| 05 答辩比赛 | 17 春游 | 34 地理知识 | 51 歌声飞扬 |
| 06 奥数竞赛 | 18 教师节 | 35 知识海洋 | 52 动漫粉丝 |
| 07 语文天地 | 19 母亲节 | 36 中华美德 | 53 饮食健康 |
| 08 英语角 | 20 国际家庭日 | 37 全国消防日 | 54 人与自然 |
| 09 看书与写字的姿势 | 21 中国人民抗日战争胜利纪念日 | 38 世界地球日 | 55 保护地球 |
| 10 注意公共卫生 | 22 世界环境日 | 39 世界卫生日 | 56 小小美食家 |
| 11 饮食健康 | 23 春节 | 40 节约水资源 | 57 1. 办板墙报的工具材料 |
| 12 强身健体 | 24 学雷锋纪念日 | 41 元旦 | 57 2. 办板墙报的步骤 |
| 13 生命在于运动 | 25 讲文明懂礼貌 | 42 植树节 | 58 3. 办板墙报的注意事项 |
| 14 暑假生活 | 26 交通安全 | 43 全国爱眼日 | 58 4. 粉笔的使用方法 |
| | 27 复合材料 | 44 国际劳动节 | 59 5. 色彩搭配的要领 |
| | 28 和谐城市 | 45 中秋节 | 60 6. 报花的选择与设计 |
| | 29 美术园地 | 46 五四青年节 | 61 7. 美术字的设计和选用方法 |
| | 30 文明网络 | 47 世界无烟日 | 62 8. 刊头设计的思路与方法 |
| | 31 漫游物理 | 48 元宵节 | 63 9. 版式设计与板块划分 |

创意手抄报

戴文奇 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

- 
- | | | | |
|-------------|------------------|----------|----------------------|
| 03 幻想的旋律 | 15 寒假生活 | 32 探索宇宙 | 49 圣诞节 |
| 04 复习应考 | 16 秋游啦 | 33 科学天地 | 50 我的梦想 |
| 05 答辩比赛 | 17 春游 | 34 地理知识 | 51 歌声飞扬 |
| 06 奥数竞赛 | 18 教师节 | 35 知识海洋 | 52 动漫粉丝 |
| 07 语文天地 | 19 母亲节 | 36 中华美德 | 53 饮食健康 |
| 08 英语角 | 20 国际家庭日 | 37 全国消防日 | 54 人与自然 |
| 09 看书与写字的姿势 | 21 中国人民抗日战争胜利纪念日 | 38 世界地球日 | 55 保护地球 |
| 10 注意公共卫生 | 22 世界环境日 | 39 世界卫生日 | 56 小小美食家 |
| 11 饮食健康 | 23 春节 | 40 节约水资源 | 57 1. 办板墙报的工具材料 |
| 12 强身健体 | 24 学雷锋纪念日 | 41 元旦 | 57 2. 办板墙报的步骤 |
| 13 生命在于运动 | 25 讲文明懂礼貌 | 42 植树节 | 58 3. 办板墙报的注意事项 |
| 14 暑假生活 | 26 交通安全 | 43 全国爱眼日 | 58 4. 粉笔的使用方法 |
| | 27 复合材料 | 44 国际劳动节 | 59 5. 色彩搭配的要领 |
| | 28 和谐城市 | 45 中秋节 | 60 6. 报花的选择与设计 |
| | 29 美术园地 | 46 五四青年节 | 61 7. 美术字的设计和选用方法 |
| | 30 文明网络 | 47 世界无烟日 | 62 8. 刊头设计的思路与方法 |
| | 31 漫游物理 | 48 元宵节 | 63 9. 版式设计 with 板块划分 |

假如有一天

假如有一天，梦想不在了，那还能寻找新的目标；假如有一天，梦想折翼了，那还能慢慢复原；假如有一天，梦想不会扬帆，那还能等待风雨重归。

只要我们不放弃，面对生活美好地去对待每一天，在成长的道路上留下我们坚实的每一个脚步，生活一定会一直美好下去。未来就在前方等待我们去追寻。

幻想的旋律

小孩对万事万物都充满着好奇之心，却对万事万物都只是一知半解。往往不自觉地把所有的一知半解都联系到一个单独的事物之上，便成了幻想。说小孩子更善于幻想或许更贴切，因为他们脑海中还未把已知的事物清晰地划分为彼此。

生活如此迷人

美丽的人生，五彩的世界，伴随着风风雨雨藏在我的心中，一个让人回味的生活才是真正的生活，让人值得回忆的日子才是真正日子。同时让我们信赖这样的生活，信赖这样的日子，只有信赖它，才会让我们离不开它。让我们对它而着迷。



复习迎考

学习贵有方 复习应有法

就复习而言，那种仅仅靠“汗水时间”的做法是不科学的，也是不可取的。在日常学习中，我们也发现，有的同学尽管珍惜分分秒秒，但复习效果却不理想；有的同学用于复习的时间似乎并不多，却记得牢，易忘记。原因之一是这部分同学能遵守学习规律科学的组织复习。

交叉复习。心理学研究证实：将两种同类的学习材料放在一起复习易产生相互干扰。为防止两种相似的内容在相近的时间内复习，如历史与政治、数学与物理等，因此，在复习过程中，应尽可能地文理交叉安排复习。

阅读与尝试回忆结合。阅读与尝试回忆复习法是相对纯读法而言。所谓纯读法，即对全部材料从头到尾反复阅读，直到纯熟为止。而阅读与尝试回忆法，是将材料读几遍后，就开始尝试回忆，遇到疑难处，重新阅读，然后再回忆。实践证明，采用这种方法复习效果优于纯读法。

近的时

史与政治、数学

与物理等，因此，

在复习过程中，应尽可能地文理交叉

安排复习。



答辩比赛

答辩技巧

1. 客观因素：①答辩时候的PPT尽量简洁，取其精华去其糟粕，把主要的做上去就好；②这点也是最重要的，把你设计中一些你自己创新的东西详细的、强调展现给老师，最好是拿以前的对比，从而突出你的创新，老师们最喜欢这样的论文。

2. 主观因素：①不要紧张，自信十足；②答辩前要经常熟悉你的答辩稿。这点做不好的话，自信从何而来。

比赛乐趣

1. 同学拿着写了25页的关于USB技术的论文上去答辩，老师开口就问：“请你用一句话介绍一下USB技术”，我同学立即怒：“一句话？一句话可以说清楚我写25页干嘛？一句话可以说清楚我站在这里干嘛？”整个答辩场集体沉默了2分钟……

老师：“今年不答辩了！大家都良吧！”然后跟边上的老师说：“优的名额怎么办啊？要不抽签吧！”

2. 一个女同学暴牛，规定答辩时间是20分钟，等她到了20分钟时老师还在继续问问题，只见她看了下表，说了声时间到了，然后就收拾东西走人。



你对奥数知多少?

数学奥林匹克活动的蓬勃发展,极大地激发了广大少年儿童学习数学的兴趣,成为引导少年积极向上、主动探索、健康成长的一项有益活动。有许多涉及实际应用的问题,如计数、图论、逻辑、抽屉原理等。解决这类问题,一般都需要对实际问题的数学意义进行分析、归纳,把实际问题抽象成为数学问题,然后用相应的数学知识和方法去解决。

奥数竞赛

全家4口人,父亲比母亲大3岁,姐姐比弟

弟大2岁,4年前全家的年龄

之和是58岁,而现在是

73岁,那么现在父

亲的年龄是多少

岁?

奥数的历史

1934年和1935年苏联开始在列宁格勒和莫斯科举办中学数学竞赛,并冠以数学奥林匹克的名称。1959年罗马尼亚数学物理学会邀请东欧国家中学生参加,在布加勒斯特举办了第一届国际数学奥林匹克竞赛,从此每年举办一次,至今已举办了52届。近年来中国代表在数学奥林匹克上的成绩就像中国健儿在奥运会的成绩一样,突飞猛进,从第40届到第43届,中国代表队连续四年总分第一。



语文天地

语文概念

语文是听、说、读、写、译、编的语言文字的能力和语言知识及文化知识的统称。

语文是口头语言和书面语言的简称。

语文也是语言文字或语言和文学的简称。

语文这二字，单看字面上，语文的“语”，意为“自己及他人的言论”（通俗点说就是你说话时运用的语言），“文”意为“文字”、“书面言论”。语文二字连起来的意思则为自己及他人的言论与文字。

语文，是一门博大精深的学科，要想学好语文，学习兴趣、好的学习习惯等都是很重要的。有人感到学习语文很吃力，我想主要是由于没有掌握正确的方法，没有拥有一把打开语文之门的金钥匙。

吟一首短诗，博得满堂喝彩；写一篇美文，赢得大家青睐；问一个问题，收获无限精彩。

此谓语文的魅力！

英语角

英语角的英语称谓是English corner, 是指为提高英语口语, 而进行的一种英语口语练习活动。举办时间多在周末, 也有在晚上举行的。英语角的参加者以学生居多, 也有社会人士参加。这两年由奥运会、世博会掀起的英语热, 带动了全民学说英语的高潮。但由于传统英语角在时间、地点、形式上的局限, 限制了一部分人学习英语的热情。随着社会需求的不断增加, 各地纷纷推出了电话英语角这种服务模式, 通过电话聊天室或一对一英语对话等形式, 将全国或者省内的英语爱好者聚集在一起练习口语。

1. A bosom friend afar brings a distant land near. 海内存知己, 天涯若比邻。

2. A common danger causes common action. 同舟共济。

3. A contented mind is a continual / perpetual feast. 知足常乐。

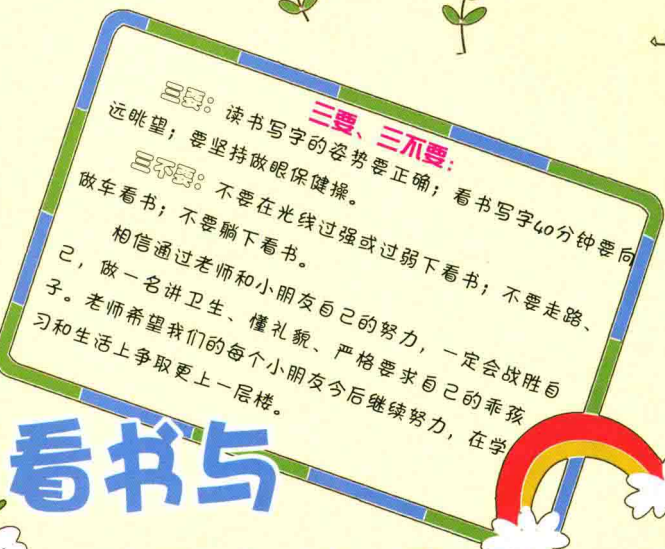
4. A fall into the pit, a gain in your wit. 吃一堑, 长一智。

5. A guest should suit the convenience of the host. 客随主便。

English corner

正确的写字姿势：

身体坐正，两腿自然平放。头和上身稍向前倾，胸部离桌子一拳，两臂平放在桌面。右手执笔写字，左手按纸，纸要放正。可以给孩子配备高矮合适的桌椅。当孩子要写字时，首先提醒他注意姿势，然后再帮助他纠正错误姿势。只要持之以恒，孩子一定能掌握正确的执笔方法和写字姿势。



三要、三不要：
三要：读书写字的姿势要正确；看书写字40分钟要远眺；要坚持做眼保健操。
三不要：不要在光线过强或过弱下看书；不要走路、做车看书；不要躺着看书。

相信通过老师和小朋友自己的努力，一定会战胜自己，做一名讲卫生、懂礼貌、严格要求自己的乖孩子。老师希望我们的每个小朋友今后继续努力，在学习和生活上争取更上一层楼。

看书与写字的姿势



注意公共卫生

现代实践

人们对公共卫生的重视反而造成了临床医学和公共卫生的逐渐分离。1916年，洛克菲勒基金决定支持创办与医学院分享的公共卫生学院，这是一个标志性的事件。临床医学与公共卫生分离后，过多的资源被投入到临床医学的技术发展、教育和实践中。虽然在早期在效果上临床医学有立竿见影的收益，但是人们逐渐发现公共卫生的具备不可低估的收益、而且二者其实是不可分开的。

公共卫生是关系到一国或一个地区人民大众健康的公共事业。公共卫生的具体内容包括对重大疾病尤其是传染病（如结核、艾滋病、SARS等）的预防、监控和医治；对食品、药品、公共环境卫生的监督管制，以及相关的卫生宣传、健康教育、免疫接种等。例如对SARS的控制预防治疗属于典型的公共卫生职能范畴。

公共卫生与普通意义上的医疗服务是有一定差距的。为了能够公平、效率、合理地配置公共卫生资源，必须要明确什么是公共卫生。美国城乡卫生行政人员委员会对公共卫生定义——公共卫生是通过评价、政策发展和保障措施来预防疾病、延长寿命和促进人的身心健康的一门科学和艺术。

先喝汤的好处



从科学卫生的观点看，先喝点汤再吃饭比较好。因为人在感觉饥饿时马上吃饭，对胃的刺激比较大，日久，容易发生胃病或消化不良。如果吃饭前先喝点汤，就好像运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食作好准备。这样，就会减轻对空胃的刺激，对胃的保护有一定好处。医学大家对世界各地不同民族的用餐姿势研究表明，站立位最科学，坐式次之，而下蹲位最不科学。这是因为下蹲时腿部和腹部受压，血液受阻，回心血量减少，进而影响胃的血液供应。而吃饭时，恰恰是胃最需要新鲜血液的时候，某些胃病可能与下蹲式就餐姿势有关。人们吃饭时大都采用坐势，主要是因为工作劳累。

饮食宜早。人体经一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进些饮食，精神才能振作，故早餐宜早。宜缓。吃饭细嚼慢咽有利于消化，狼吞虎咽，会增加胃的负担。宜少。人体需要的营养虽然来自饮食，但饮食过量也会损伤胃肠等消化器官。宜淡。饮食五味不可偏亢，多吃淡味，于健康大有好处。

吃早餐的好处

1. 樱桃、番茄为美容抗癌上品。
2. 晚上睡不着喝杯蜂蜜奶。
3. 醋煮鸡蛋可治声音沙哑。
4. 熬夜人群须多吃胡萝卜、韭菜。

饮食健康

强身健体

我们为什么要健身?

健身这个词，高频率地出现在年轻白领、中年乃至老年人
口中。随着时间的推移，越来越多的人开始为自己制定一套
量体而行的健身计划，而健身也就同时具备了保持身体
健康和改善身体形态的功效。

高温瑜伽

高温瑜伽对于身体过于疲劳、骨骼僵
化、肌肉松散、脂肪堆积都有良好的消除和
缓解作用。身体在未热的情况下练习瑜伽
很容易受伤，尤其是在寒冷的季节和对于
那些柔韧性欠缺的练习者来说。而高温就
好像是在给一块钢铁加热，之后用锤子就
很容易改变它的形状。

小故事

18世纪法国哲学家伏尔泰提出的著名论断——生命运动是高级的物质运动形式。蛋白质是生命运动的物质基础，生命运动是蛋白体的固有属性和存在方式。生命在于运动的内涵是：生命的产生在于运动，运动是生命诞生的前提条件，没有物质运动就不会有生命的产生；在生命的存在在于运动，运动也是生命存在的基础，要维持生命体存在，也离不开物质运动；生命的发展在于运动，运动又是生命发展的动力和源泉。

生命在于运动

每天早上，一百个不愿意起床。晨时，眼看约定跑步的

当闹钟响起时，心里依依不舍地迷糊一阵再迷糊一阵，时间快要到了，才以迅雷不及掩

耳之势，起床穿鞋，喜欢雨没有灰尘，脆生生。天空

衣出门。后的清晨，空气清新而明媚，路上眼前到处是碧绿一片，绿油油，云雾缭绕，远处的山仿佛被云雾拦腰斩断，一半与天相接，一半拔地而起。远处的青山若隐若现，如海市蜃楼般迷人眼。被灰尘

蒙垢的树经过雨的冲洗，枝叶青翠欲滴，将路两边妆扮成绿色的海洋。不知名的鸟儿一路欢唱，好似陪同我们一起跑步。在这样的美景中运动是一种心的陶冶，精神的洗礼。

刚开始跑步时，腿酸痛难忍，总是不到目的地，就想放弃。于是对自己说坚持坚持，坚持就是胜利。一边给自己打气，一边忍着酸痛继续坚持。其实当我们心里想放弃的时候，酸痛的感觉更甚。如果此时真的抱有放弃的心理，也许就真的放弃了原本可以到达的目的地。

人的生命在于不停地运动，要不然会随着年龄的增长，身体器官会日渐老化、僵硬。就像一部机器，久不运作，会受潮，会生锈，以致成为一堆废铁。我们的身体也是一样，当我们懈怠下来时，身体就变得更慵懒了，稍微运动一下就觉得吃力、疲乏。我们需要坚持不懈地运动来保持身体零部件的良好运作，保持一个健康的体魄。在运动中获得好心情，在运动中将生命的能力增强，在运动中锻炼我们的毅力。天长日久，不仅获得身体上的强壮，我们的意志也磨炼得如钢铁般坚强。