

实

★ 板报宝典

用

★ 实用方便

校

园

板报指南



SHISHANGXIAOYUAN
HEIBANBAO
XILIECONGSHU

廉东星 / 编

我的校园 我的时尚

购物

物已经成为了美国人
到圣诞节这一个
业总销售额占到
是各个商家传统的打
疯狂的购物月从感
星期五)开始,这一天
Friday(黑色星期五)。
是因为周五这一天大
商场排队买便宜货,
的说法,叫 Early Bird
外国,“感恩节”和中
洋重要!

国的推广

义在中国也设
感恩节虽有其
可以吸收其积
美德中,并赋予
择一个纪念性
特色的“感恩
日,设立中国自
子学习换位思
成年人互相体
更和谐。

- 大胆创新的版面设计
- 新鲜潮流的卡通插图
- 高效实用的分类编排



时尚校园黑板报系列丛书

实用校园

黑板报指南

SHI YONG XIAO YUAN
BAN BAO ZHI NAN



廉东星/编

图书在版编目(CIP)数据

实用校园板报指南/廉东星编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2012.12

(时尚校园黑板报系列丛书)

ISBN 978-7-5515-2925-9

I. ①实… II. ①廉… III. ①黑板报—图案—中国—图集 IV. ①J522

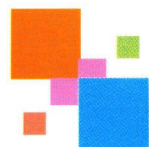
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 299481 号



时尚校园黑板报系列丛书 实用校园板报指南 廉东星 编

出 版:新疆青少年出版社
社 址:乌鲁木齐市北京北路 29 号
邮政编码:830012
电 话:0991-7833940(编辑部)
网 址:<http://www.qingshao.net>
发 行:新疆青少年出版社营销中心
电 话:0991-7833979 7833911
法律顾问:钟麟 13201203567
经 销:各地新华书店
印 刷:湖北金海印务有限公司
开 本:787 × 1092 1/16
印 张:5
版 次:2013 年 1 月第 1 版
印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5515-2925-9
定 价:15.80 元

版权所有,侵权必究。如有印装问题,请与承印厂调换。



目录

CONTENTS



板报技法指南	1
放学路上注意安全	5
游乐设施安全	6
安全常识之歌	7
行车安全常识	8
生活安全常识	9
反对家庭暴力	10
安全伴我行	11
旅游安全常识	12
安全的翅膀	13
家庭安全防范常识	14
家庭小医生	15
医学常识	16

夏季游泳谨防溺水	17
安全游泳常识	18
交通红绿灯	19
交通常识	20
斑马线	21
安全乘车小常识	22
网络常识	23
网络点滴	24
网络安全小常识	25

上网须知	26
森林防火人人有责	27
防火于未然	28
防火须知	29
家庭防火常识	30
灭火基本常识	31
地震我不怕	32
洪水灾害	33
共创安全学习环境	34

好好学习注意安全	35
校园安全常识	36
校园内外安全	37
防止病从口入	38
注意饮食卫生	39
餐饮安全常识	40
健康饮食	41
饮用水安全	42





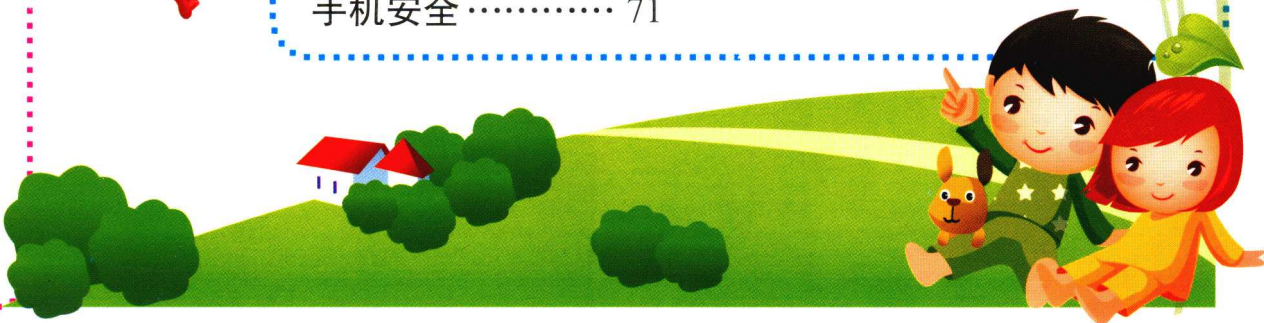
珍惜水资源	43
防爆小常识	44
安全知识讲座	45
未成年人保护法	46
健身安全知识	47
体育运动安全	48
安全用电	49
用电安全常识	50
电器使用常识	51
防范与自救	52
家庭生活安全	53
煤气使用常识	54
常见伤病防治	55



药物安全知识	56	吸烟有害健康	62
安全脱险讲座	57	珍爱生命	63
道路安全讲座	58	雪天出行注意安全	64
居室健康常识	59	互帮互助	65
建筑安全常识	60		
野外生存常识	61		



给地球妈妈美容	66	增强自我保护意识	72
保护环境	67	奥运加油	73
绿化植物保护环境	68	愉快的植树节	74
人人环保	69	创建文明城市	75
讲卫生预防近视	70	我爱地球	76
手机安全	71		



板报技法指南

一、工具、材料介绍



1. 黑板

要求板面平整,表面颗粒细腻,不反光,粉笔书写附着性强。
(如果黑板擦使用效果不佳时,可准备水桶、干湿抹布各一块。)

2. 粉笔

普通白色粉笔、彩色粉笔、粉笔画专用粉笔均可。

3. 直尺、三角板、炭灰条

在度量尺寸,画直线、边框时,是不可缺少的黑板报美化工具。

4. 炭画铅笔、炭灰条

一种以炭黑原料为主的铅笔、细条,主要用来勾画细小的黑色部分和线条,对于增强明暗、层次立体感有显著效果。



二、办板报的步骤

1. 首先在草稿纸上构思、设计出板报的刊头、版式、标题和文字。
2. 将上期的版报擦净,依照设计好的版式概括地勾出各板块的轮廓。
3. 用直尺在各版块上打格子,注意横竖结合。
4. 最后画上刊头报花,再填上标题和文字。



三、板报的注意事项

1. 字数: 文字的字数一定要事先计算好, 删去一些多余的内容, 使文字能够完整且美观地置入设计板块内。先画图案, 后书写文字, 这样可调整文字的多少, 随图案的变化而变化, 避免形成空缺或文字被部分图案盖掉。

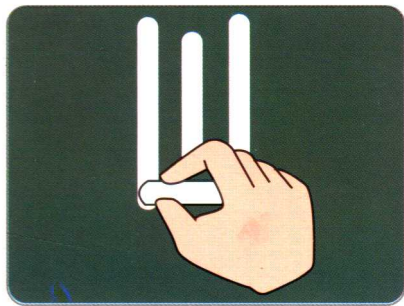
2. 标题: 标题最好单列出来, 但不一定在段首, 可置于段中或侧面以及图案之中会更显眼。

3. 刊头: 刊头要设计得十分醒目, 且要大于其他图案, 色彩的运用也应与环境色彩有所区别。

4. 栏目: 栏目之间的划分, 不宜都用直线或曲线来分隔, 选用一些有趣的花边分隔是一种好方法。

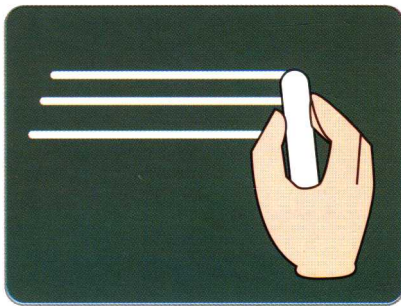
四、粉笔的各种用法

粉笔的使用十分重要。黑板报所用的粉笔可以根据需要来打磨、削刮。运笔的方法有中锋、侧锋、顺锋、逆锋之分, 不同的方法会带来不同的效果。中锋明确稳重; 侧锋笔痕宽, 可自行掌握轻重; 顺锋流畅润滑; 逆锋拙重、质朴。下面给同学们介绍几种粉笔画的执笔方法。



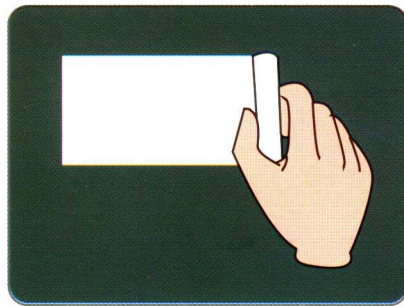
1. 直立式

粉笔垂直或基本垂直于黑板, 多用于中锋、顺锋。



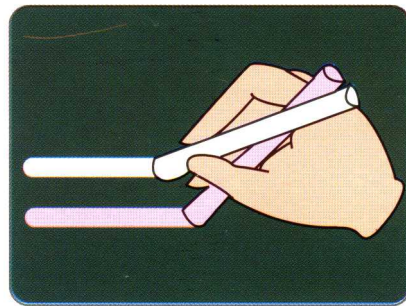
2. 侧斜式

侧锋用笔, 一般向右或向下倾斜。



3. 滚推式

通常用来涂面, 可滚动向前面, 也可平移慢推。使用的力量大小不同可让颜色深浅不一。

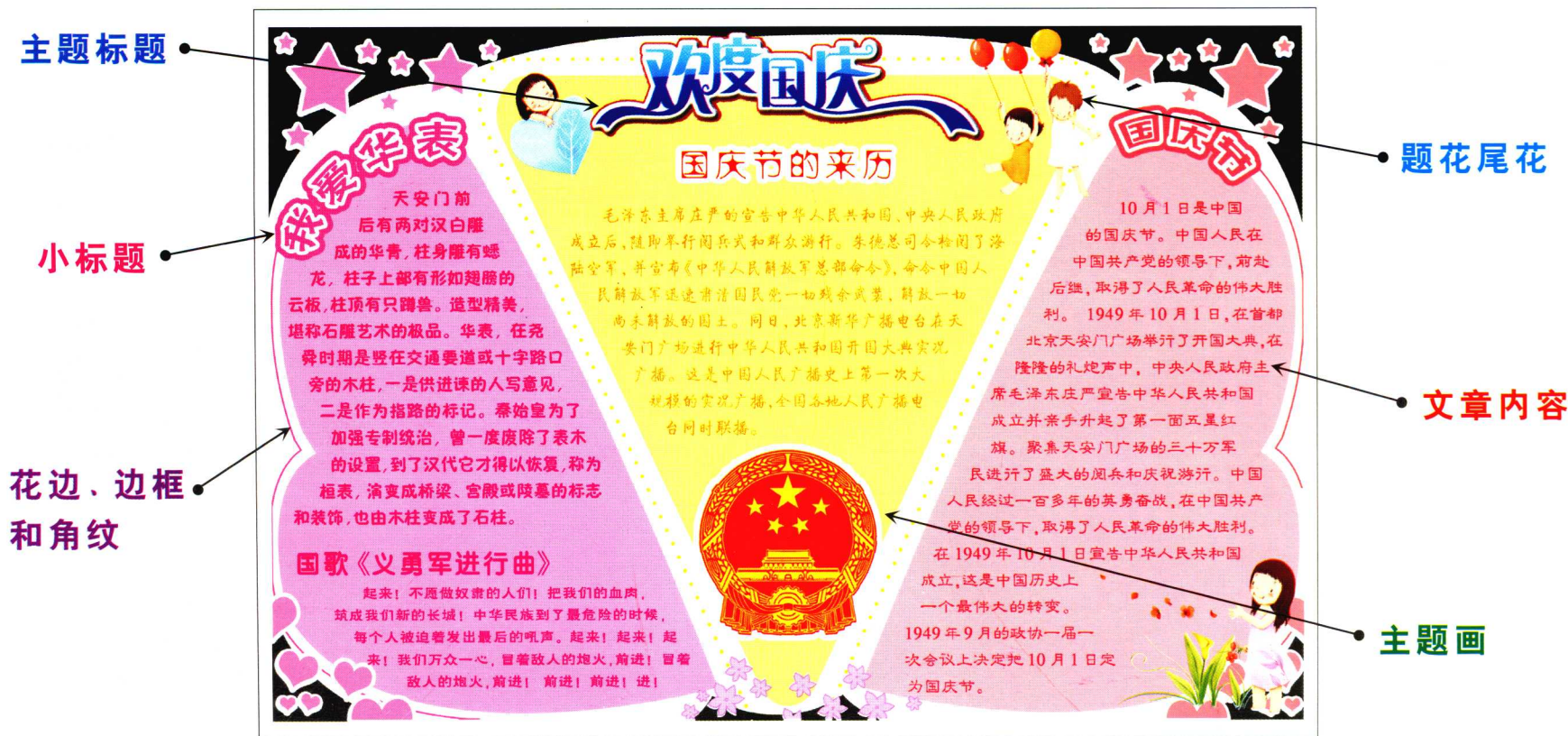


4. 并用式

通常用来画相互平行的线和面。执笔时抓牢, 也可将多支不同颜色的粉笔绑在一起使用。

五、组成要素

黑板报一般由主题标题、刊头、主题图、尾花、花边、美术字、文章内容等几个组成部分,在安排版面上要做到主题突出,布局新颖,图文并茂。首先要分清文章的主次,重要的文章应该放在紧贴刊头的位置。重要文章的标题要醒目,在字体和色彩上要有别于其他文章的标题,需要的话可以配上插图。文章的抄写应该规范工整,一般来说行距要大于字距,抄写前轻轻打出格线能够保证文字的整齐。此外,文字的排列以横排为主,竖排时要从右向左排。斜排比较少用。



六、色彩搭配要领

- 1.感情色彩:选用颜色时应当与板报的主题相符,如:表现喜庆、节庆等色彩的板报最好先用红黄搭配;表现护士、雷锋等纯洁高尚的主题应以白色为主的色彩。
- 2.色彩对比:在确立大体的色彩之后,小面积用一些同色系或相补色对丰富画面有一定的作用。
- 3.交叉使用:同一色彩在同一区域反复的使用,同样也能起到丰富画面的作用。
- 4.一幅板报最好选用四至八种颜色搭配,这样板报才显得丰富。太少显得单调,太多显得凌乱。

七、美术字的设计

板报文字尤其是刊头文字能反映整幅板报的内容,其美术效果直接影响板报质量。

如何选用板报字体:

- 1.表现军事、体育等话题一般选用刚毅有力的字体,如黑体、综艺体等字体。
- 2.表现女性、节日等话题一般选用圆滑字体,如圆体、琥珀体等字体。
- 3.表现儿童、学生的话题一般选用较为活泼的字体,如少儿体、少女体、海报体等字体。

设计美术字体的方法:

- 1.将一组字变形,利用横竖笔画串在一起。
- 2.将一组字中个别字变形加以突出表现,一般此字最好是表现主题的字。
- 3.据字意设计图案,组合成一个字。



上学路上注意安全

放学的路上，最好与同学结伴而行，遇意外时可以互相帮助。不要单独到荒凉、偏僻、灯光昏暗的地方玩耍。当发现有人一直跟着你时，不要害怕，你可以尽快到繁华热闹的街道、商场等地方，想办法摆脱尾随者；向路上大的机关单位求救，如去机关单位的值班室；向身边的大人求救；如果是在校门口，就给家里打电话，让大人来接。关键是要当只有你一个人时，要有警惕性，多动脑筋！生活中要多观察，记住家庭、学校周围的环境特点。

路上被抢劫、敲诈和勒索怎么办

1. 要保持冷静，不要害怕，尽量说好话。说明自己没带钱，避免跟他们争吵。
2. 如果他们继续坚持要钱，就跟他们说回家取钱，趁机跑掉，并向你认识的人求助。
3. 如果还不行，就拖住别的大人大声喊“救命”。
4. 如果一个人遭挟持，不要反抗，不要“硬碰硬”，可以给钱，但要记住对方的相貌特征，事后向公安机关报案。千万不要拉住欲跑的持刀歹徒不放，这样容易造成歹徒狗急跳墙，持刀伤人。

行走安全

1. 行人须在人行道内行走，没有人行道的要靠路边行走；2. 行人不准在车行道上追逐、猛跑，不准在车辆临近时突然猛拐横穿；3. 不准在道路上扒车、追车，不准强行拦车或抛物击车；4. 不准在公路上玩耍、嬉闹；5. 学龄前儿童在街道或公路上行走，须有成年人带领。

不要在十字路口逗留

街口十字路上车辆川流不息，这里是环境污染非常集中的地方。一是汽车尾气。经过十字路口，过往汽车要减速，比正常行驶中的汽车排放的尾气还要含有更多对人体有害气体。二是噪声。噪音可达100分贝。三是尘埃。汽车在启动和刹车时与地面摩擦会卷起灰尘，刺激人的呼吸道，引起呼吸系统疾病。

上学路上须知



游玩须知

1. 游客在乘坐游艺机前，请认真阅读游客须知，以便确定自己是否适宜游玩。
2. 对刺激性较大的游艺机，身高1.2米以下(探空飞梭，身高1.4米以下)的儿童不宜乘坐。
3. 对刺激性较大的游艺机，患有恐高症、心脏病、高血压、贫血、颈椎疾病者，孕妇、高龄老人和酒后游客不宜乘坐。
4. 对其他游艺机，7岁以下儿童乘坐须由成人陪同。
5. 游客在乘坐游艺机前必须听从工作人员指挥，系好安全带等安全装置。
6. 游客在游玩时须将贵重物品和手提包等存放在寄存处或交给同行者。
7. 游客在乘坐游艺机时严禁私自解除防护装置，把手、头、脚伸出防护栏或站立等不安全行为。
8. 乘坐水上游乐设施时，严禁两船相撞、跨越、戏水等不安全行为。



游乐设施安全

须知

在乘坐水上游乐设施时，不要离开设备，下水戏闹。乘坐高空设备时，不要抛物。在游乐设施运行过程中，千万不要解除安全防护装置或跳离设备。游乐结束时，待设备停稳后，再解除防护，离开设备。

少儿乘坐游乐设施时大人一定要陪护。



游乐场活动 应注意的安全事项

1. 最好有家长或老师带领，活动时要遵守游乐场的规定。
2. 要选择经国家检测合格，比较安全、正规的游乐场。
3. 参加每一项活动，都要按规定采取保险措施，例如系好安全带、锁好防护栏等。不要开玩笑或冒险做出一些危险的举动。
4. 患病或身体不适时，不要勉强参加活动。



安全知识之歌



生活常识

1. 饥饿时, 嘴莫馋, 吃饭之前洗手脸, 细嚼慢咽成习惯, 这样身体才健康。2. 拐弯处, 莫急跑, 以防对方来撞倒, 夜晚走路更小心, 不碰墙壁不碰钉。3. 玩游戏, 远金属, 无意也会伤人身, 理由再多不管用, 终归还是不安宁。

小学生须知



1. 电视剧、动画片, 躺上床铺就不看, 迷迷糊糊睡着了, 当心电视被烧烂。
2. 遇火灾, 119, 火警电话记心头, 速离险境求援助, 生命安全最关键。
3. 过马路, 眼要明, 一路纵队靠右行; 车辆近, 早避身, 举手行礼表深情。
4. 照明电, 不要玩, 千万不能摸电线, 电线处处有危险, 用电常识记心间。
5. 遇车辆, 莫阻拦, 爬车拦车不安全, 出了事故伤了人, 轻留疤痕重伤命。

七种危险玩具不宜玩

1. 用电池操纵使用的玩具, 电池内的各种化学物质可能会影响宝宝健康。
2. 长线或长绳之类的玩具, 可能会勒住小朋友。
3. 易破裂或不耐用的玩具, 可能会伤害到小朋友。
4. 重得足以构成伤害并且比较坚硬的玩具, 要坚决避免。
5. 任何刷上油漆的玩具。
6. 标枪等容易造成眼睛伤害, 不可以给小朋友玩。
7. 内部有铁线或长钉的玩具, 万一突然破出来, 容易割伤小朋友。



小常识

1. 风扬尘, 护眼睛, 尘埃进入须冷静, 轻揉慢擦手洗净, 情况严重找医生。
2. 细小物, 注意玩, 千万别往口中含, 一旦下脏有麻烦, 快找医生莫拖延。
3. 吃零食, 坏习惯, 不分场合和时间, 三心二意分精力, 别人觉得也讨厌。

行车安全常识

不满 12 周的孩子不能在道路上骑车, 不满 16 周岁的孩子不能在道

路上骑电动车; 如果到了法定的骑车年龄, 也必须先掌握好安全骑车的基本

要领后再上道路。不与机动车抢道; 不平行骑车; 不在恶劣天气骑车。在道路上骑自行车,

必须集中思想, 双手把住车把; 要在非机动车道内行驶, 不驶入机动车道; 转弯前, 须看清

来往车辆, 伸手示意然后再转弯, 不能突然猛拐弯。

设置在道路

上, 用来分隔行人和车辆、车

辆与车辆的物体是“交通隔离设

施”。这是为实行“分道行驶、各行

其道”的通行原则而采取的一种强制性的措

施。它主要有行人护栏、车行道隔

离墩、车行道高护栏、隔离绿

化带四种。

交通隔离

马路上用漆画的各种颜色的线条是“交通标线”。马路中间长长的黄色或白色直线, 叫“车道中心线”, 它是用来分隔来往车辆, 使它们互不干扰; 中心线两侧的白色虚线, 叫“车道分界线”, 它规定机动车在机动车道上行驶, 非机动车在非机动车道上行驶; 在路口四周有一根白线是“停止线”, 红灯亮时, 各种车辆应停在这条线内; 马路上用白色平等线像斑马纹那样的线条组成的长廊就是“人行横道线”, 行人

在这里过马路比较安全。

交通标线小知识

生活安全常识

1. 发现火情后迅速拨

打火警电话 119, 讲明详细地

址、起火部位、着火物质、火势大小, 留下姓名

及电话号码, 并派人到路口迎接消防车。

2. 家中一旦起火, 必须保持冷静。对初起火灾, 应迅速清理起火点

附近可燃物, 并迅速利用被褥、水及其他简易灭火器材控制和

扑救。救火时不要贸然打开门窗, 以免空气对流导致

火势蔓延加速。

流血不止怎么办

1. 四肢或手指出血, 应该马上用一块干净的纱布或较宽的干净布条将伤口紧紧地包扎住。如有条件, 最好洒一些云南白药在伤口上再包扎。

2. 如果是鼻子出血, 可以把头仰起, 用手指紧压住出血一侧的鼻根部, 一直到不出血为止。如果有干净棉球, 可以把棉球塞进鼻孔里压迫止血。另外, 可以用冷水浇在后脑部, 这样会使血管收缩, 从而达到止血的目的。

用火安全

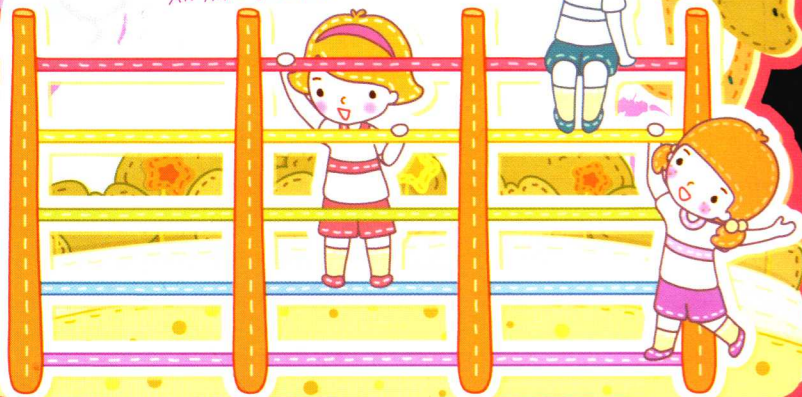
1. 提醒家长不可将烟蒂、火柴杆等火种随意扔在废纸篓内或可燃杂物上, 不要躺在床上或沙发上吸烟。

2. 提醒家长在五级以上大风天气或高火险等级天气, 禁止使用以柴草、木材、木炭、煤炭等为燃料的用火行为, 禁止室外吸烟和明火作业。

3. 离家或入睡前, 必须将用电器具断电、关闭燃气开关、消除遗留火种。用电设备长期不使用时, 应切断开关或拔下插座。

4. 不要在楼梯间、公共走道内动火或存放物品, 不要在棚厦内动火、存放易燃易爆物品和维修机动车辆, 不要在禁火地点吸烟、动火。

火场逃生



反对家庭暴力

各国对家庭暴力的界定

美国律师协会全国家

庭暴力委员会对家庭暴力的定义为：

“当一方亲密伴侣使用身体暴力、胁迫、威胁、恐吓、隔绝孤立以及情感、性和经济暴力来试图保持对另一个亲密伴侣的权利控制时，即发生家庭暴力。”

英国皇家警察督察提供的家庭暴力定义为：“家庭暴力是指在曾经或现在

在有亲密关系的伴侣之间发生的身体、性、情感或经济方面的伤害行为，行为性质不由发生的时间或地点决定。”

澳大利亚联邦法律改革委员会将家庭暴力界定为：“家庭暴力是指一成年人对另一人（两人为已婚配偶或有事实上的恋爱关系）犯下的实际的或威胁的暴力行为。”

我国《婚姻法》明确指出：“家庭暴力是指行为人以殴打、捆绑、残害、强行限制人身自由或者其他手段，给其家庭成员的身体、精神等方面造成一定伤害后果的行为。”

由此可见，外国法律与我国法律界定的家庭暴力主体范围有所不同。

家庭暴力主体范围有所不同。

《婚姻法》第四

十三条之规定，实施

家庭暴力，受害人有权提出

请求，居民委员会、村民委员会以

及所在单位应当予以劝阻、调解。对正在

实施的家庭暴力，受害人有权提出请求，居民委员会、

村民委员会应当予以劝阻，公安机关应当予以制

止。实施家庭暴力或虐待家庭成员，受害人提出

请求的，公安机关应当依照治安管理处罚

的法律规定予以行政处罚。



My Family..

家

1. 没有经济地位是产生家

庭暴力的主要原因。

女人没经济地位，男人在家庭中就

有了绝对的权威，这种无制约的权利随着时间的推移，便把生活中的烦恼和不愉快发泄给女人。

2. 大男子主义加上女人的软弱是产生家庭暴力的重要原因。在传统的家庭中，男人是一家之主，封建思想根深蒂固；女人的软弱，体现在家庭中缺少决策意识、封建的男尊女卑意识和对男人的错误经常采取迁就的方法。

3. 基层社会防范控制乏力。很多人认为家庭暴力是家庭内部的私事，他人不好干预，致使施暴者很少得到制裁，从而助长了家庭暴力事件的增长。

庭

暴力

产生

的

原因

家庭暴力的表现特点





游

旅

知

1. 不要单独出游。特别是出远门旅游的人, 最好与熟悉的人结伴同游, 这样既可增添旅游的乐趣, 又能互相照顾。

2. 要有明确的目标和计划。有的人在出门旅游前既无目标, 也无计划, 有种“走到哪里就在哪里歇”的感觉, 这种毫无目的的花钱乱逛, 既浪费金钱, 又徒费精力, 影响身心健康。

3. 乘车坐船要有秩序, 不要争先恐后。

4. 忌暴食暴饮。同时还要注意饮食卫生, 预防肠道感染, 防止发生旅途腹泻。

5. 不要在风景区乱涂乱画。这种乱涂乱画, 既损坏古迹的完善, 也是一种不讲精神文明的行为, 会造成很坏的影响。

6. 旅途中应时时处处讲文明、讲礼貌, 不要恶语伤人或与人争吵, 不要随地吐痰或大小便, 更不能任意攀折花草树木。

一个老绅士无意间驾车误入一条单行道。不久, 他发现自己被迎面飞驰而来的车流

围住, 不得不把车速降低到最低的速度勉强前行。最后, 他被交通警察拦住。

“你一定知道我为什么拦住了你吧?”

“那还用说, 我是你唯一能追得上的对象嘛。”

笑话



交通信号灯



一、绿灯亮时, 准许车辆、行人通行, 但转弯的车辆不准妨碍直行的车辆和被放行的行人通行。

二、黄灯亮时, 不准车辆、行人通行, 但已越过停止线的车辆和已进入人行横道的行人, 可以继续通行。

三、红灯亮时, 不准车辆、行人通行。

四、绿色箭头灯亮时, 准许车辆按箭头所示方向通行。

五、黄灯闪烁时, 车辆、行人须在确保安全的原则下通行。

六、右转弯的车辆和T形路口右边无横道的直行车辆, 遇有前面二、三项规定时, 在不妨碍被放行的车辆和行人通行的情况下, 可以通行。

安全伴我行



旅行必备的

不宜乘飞机的人群

1. 传染性疾病患者; 2. 精神病患者; 3. 心血管疾病患者; 4. 脑血管病人; 5. 呼吸系统疾病患者; 6. 做过胃肠手术的病人, 一般在手术十天内不能乘坐飞机; 消化道出血病人要在出血停止三周后才能乘飞机; 7. 严重贫血的病人; 8. 耳翼疾病患者; 9. 临近产期的孕妇。

感冒: 应根据自身情况选择。中药制剂: 可以应付一般的感冒症状而少副作用, 如感冒清热冲剂、羚羊感冒片、感冒通等。解热镇痛药: 可以退热和缓解头痛、关节痛等症, 如阿司匹林、布洛芬等。组胺拮抗剂: 减少打喷嚏和鼻溢液, 并有轻微的镇静作用, 如扑尔敏、苯海拉明等。

过敏: 息斯敏或扑尔敏: 适用于过敏性湿疹、过敏性鼻炎、药物和食物过敏。与解热镇痛药同服, 可以控制感冒时的鼻塞、流涕、咳嗽等症状。

腹泻: 一般选用黄连素片治疗肠道细菌感染引起的胃肠炎、腹泻, 或选择保济丸、藿香正气软胶囊、整肠丸等中药类丸剂治疗。

旅行安全常识

晕动车: 镇静、催眠及抗

胆碱药可用于乘车、船、飞机等运动引起的眩晕、呕吐等症。

上火: 旅游时休息不好很容易上火, 可准备牛黄解毒丸或黄连上清丸, 其清热解毒, 用于咽喉肿痛、牙龈肿痛、耳鸣口疮、大便不通。

细菌感染: 广谱抗菌药如复方新诺明, 可对付旅游途中发生的身体各系统细菌感染, 腹泻严重时和黄连素片同时使用。