

精编

黑板报手册

必备板报墙报



江苏美术出版社

精编 黑板报手册

必备板报墙报



江苏美术出版社

党的十六大

中国共产党第十六次全国代表大会，高度评价“三个代表”重要思想的历史地位和重要作用，把“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论一道确立为党必须长期坚持的指导思想，实现了我们党指导思想的又一次与时俱进。这是一个历史性决策，也是一个历史性贡献。

中国共产党第十六次全国代表大会于2002年11月8日至14日在北京举行。



始终做到“三个代表”是我们

党的立党之本、执政之基、力量之源。

“中国共产党必须始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表最广大人民的根本利益”。这是对“三个代表”重要思想的集中概括。



一九四五年四月
二十三日 至 六月十一

党的七大

日在延安举行。出席正式代表五百四十七人，候补代表二百零八人，代表党员一百二十一万八。毛泽东主持大会并致开幕词。大会通过了毛泽东《论联合政府》的政治报告、朱德《论解放区战场》的军事报告和刘少奇《关于修改党章的报告》。周恩来在会上作了《论统一战线》的重要发言。大会指出党的路线是：放手发动群众，壮大人民力量，在我党的领导下，打败日本侵略者，解放全国的中国。大革命

革命战争



义革命的
人民，建立一个新民主主义
会深刻论述了进行新民主主
「三大法宝」以及党的「三大
作风」。大会通过的新党章规
定：中国共产党以马克思恩
列宁主义的理论与中国
革命实践相统一的思想——
毛泽东思想，作为自己一切工
作的指针。大会选举了新的
中央委员会，随后举行的七

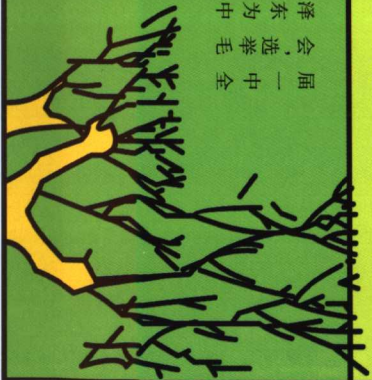
军事会议

一九三五年十二月
十七日至二十五日中共中
央在陕西安定（今子长）瓦
窑堡举行的政治局扩大会议。
参加会议的有毛泽东、
张闻天、周恩来、刘少奇等
十余人。会议通过了关于
目前政治形势与党的任务
的决议。会议指出：日本帝
国主义并吞中国的行动，使
中国面临亡国灭种的危险，
国内阶级关系发生急剧变
化，民族矛盾已经上升为主

要矛盾。会议规定党的策
略路线是：发动、团结与
组织全中国各民族一切
革命力量去反对当前主
要的敌人——日本帝国
主义与卖国贼，坚持无产
阶级在统一战线中的领
导权。会议批评了党内的
「左」倾关门主义错误，确
定了建立抗日民族统一
战线的策略路线。

届一中全
会，选举毛
泽东为中
央委员会

主席，毛泽东、朱德、刘少奇、周
恩来、任弼时为中央书记处书
记。这次大会是一个胜利的大
会，团结的大会。它使全党达到
了空前的巩固和团结，为争取抗
日战争和人民民主革命的最后
胜利奠定了基础。



回顾历史

随着发展同新兴民族独立国家、尤其是邻近的民族独立国家的关系,1953年12月,我国政府在同印度就两国在中国西藏地方关系问题的谈判中,首次提出了和平共处五项原则,即:互相尊重主权和领土完整、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处,得到印度方面的赞同。1954年6月,周恩来应邀先后访问印度和缅甸,分别与两国总理发表联合声明,一致同意以和平共处五项原则作为指导相互关系的基本原则,并倡议将和平共处五项原则作为处理国际关系的准则,在世界上产生了广泛而深远的影响。

和平共处五项原则



党的八大 1956年9月15~27日在北京举行。出席正式代表1026人,代表党员1073万人。毛泽东主持大会并致开幕词,刘少奇作政治报告,周恩来作《关于发展国民经济的第二个五年计划的建议的报告》,邓小平作《关于修改党的章程的报告》。大会指出,社会主义制度在中国已基本建立;国内主要矛盾是先进的社会制度同落后的社会生产力之间的矛盾;党和全国人民的主要任务是保护和发展生产力,实现国家工业化。大会主张既反保守又反冒进、在综合平

全面建设小康社会,开创中国特色社会主义事业新局面!

衡中稳步前进的经济建设方针,以及集中经营为主体分散经营为补充的经济体制,还提出了执政党的建设问题,强调要坚持民主集中制和集体领导制度。大会通过了上述报告及第二个五年计划的建议和新的党章,选举了新的中央委员会。随后举行的八届一中全会,选举毛泽东为中央委员会主席,刘少奇、周恩来、朱德、陈云为副主席,邓小平为总书记。



经济制度

中华人民共和国的社会

主义经济制度的基础是生产

资料的社会主义公有制，即全

民所有制和劳动群众集体所有制。社会主义公

有制消灭人剥削人的制度，实行各尽所能、按

劳分配的原则。

国家在社会主义初级阶段，坚持公有制为



中华人民共和国是工人阶级领导的、以
工农联盟为基础的人民民主专政的社会主义
国家。
社会主义制度是中华人民共和国的根本
制度。禁止任何组织和个人破坏社会主义
制度。
《中华人民共和国宪法》第一条。



学法懂法

权力属于人民

中华人民共和国的一切权力属于人

民。

人民行使国家权力的机关是全国人

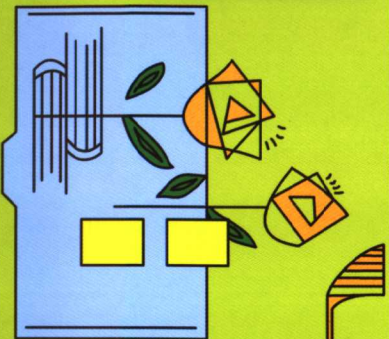
民代表大会和地方各级人民代表大会。

人民依照法律的规定，通过各种途径

和形式，管理国家事务，管理经济和文化

事业，管理社会事务。

《中华人民共和国宪法》第二条



主体、多种所有制经济共同
发展的基本经济制度，坚持
按劳分配为主体、多种分配
方式并存的分配制度。
《中华人民共和国宪
法》第六条。



从严治党

《中国共产党纪律处分

条例》以马克思列宁主义、

毛泽东思想、邓小平理论和

“三个代表”重要思想为指

导，依据党章和宪法、法律，

结合党的建设的实践制定。

该《条例》的颁布实施，是

加强党的建设的一个

重要举措，对于严肃

党的纪律，纯洁党

的组织，保障党员

民主权利，教育党

员遵纪守法，维护党

的团结统一，保证党的

路线、方针政策和国家法

律、法规的贯彻执行，推动

反腐倡廉工作的深入开展，

具有重要的意义。



依法治国

中华人民共和国实行依法治国，建设社会主义法治国家。

国家维护社会主义法制的统一和尊严。

一切法律、行政法规和地方性法规都不得同

宪法相抵触。

一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体、各企业事业组织都必须遵守宪法和法律。一切违反宪法和法律的行为，必须予以追究。

任何组织和个人都不得有超越宪法和法律的特权。

《中华人民共和国宪法》第五条。



理论基础

马克思列宁主义、毛泽东思

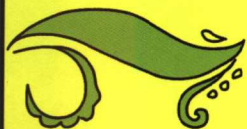
想、邓小平理论是“三个代表”

重要思想形成的理论基础。

党成立以来经验的科学总

结是“三个代表”重要思想形成

的历史根据。



奥运会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹克而得名。第一届古代奥运会于公元前776年举行。运动会每隔1417天即4年举行一届。自1883年开始，法国人顾拜旦致力于古代奥运会复兴。



奥运会

申办会徽由五环色构成，形似中国结，又似一个打太极拳的人形。图案如行云流水，和谐生动，充满运动感，象征世界人民团结、协作、交流、发展携手共创新世纪；表达奥林匹克更快、更高、更强的体育精神。



速度

有三千余年建城史的北京，以崭新的、多姿多彩的面貌进入新世纪，她将以世界的体育健儿参与奥运盛会。历经百年沧桑的现代奥林匹克运动会在 中国举办，将翻开奥林匹克运动的新新一页。



申奥标志

北京市最大的申奥标志在三元桥落成。这座申奥标志从材料到做工都非常精致，在其表面的不锈钢板上，进行了镀钛处理，既美观又实用。这座申奥标志将作为一座永久性建筑，把三元桥点缀得生机勃勃。



奥运趣闻

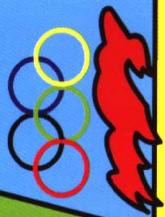
我国体育健儿在举世瞩目的第二十八届奥运会上,不畏强手,奋力拼搏,取得了前所未有的优异成绩:我国体育代表团勇夺 32 枚金牌、17 枚银牌、14 枚铜牌,位列金牌榜第二位,奖牌榜第三位,实现了我国竞技体育在奥运会上新的历史性突破,为祖国和人民赢得了崇高荣誉。



奥运委员会主席

特利奥斯·维凯拉斯 (1894—1896) (希腊)、勒巴龙·皮埃尔·顾拜旦 (1896—1925) (法国)、勒孔特·亨利·德巴耶-拉图尔 (1925—1942) (比利时)、西格弗里德·埃德斯特伦 (1942—1952) (瑞典)、埃弗里·布伦戴奇 (1952—1972) (美国)、基拉宁勋爵 (1972—1980) (爱尔兰)、胡安·安东尼奥·萨马兰奇 (1980—2001) (西班牙)。

国际奥委会总部



国际奥委会总部: 瑞士洛桑。数十年来,洛桑为奥林匹克运动的发展,做出了重大贡献,有人将洛桑称为“奥林匹克城”。

北京奥运会将使用 37 座比赛场馆,59 座训练场馆。比赛场馆中,32 座位于北京地区,另外 5 座分别位于青岛、上海、天津、沈阳和秦皇岛 5 个城市。在北京地区的 32 座场馆中,新建 19 座,改扩建 13 座。

奥运场馆

95% 的中国人民支持申办奥运会,有 60 万志愿者随时准备投入到奥运会中,北京的市民无论老幼现在都在积极学习外语。



水果药疗

水果不但能增加各种维生素，具有营养作用，而且还能治病。苹果，取半熟的苹果若干个，水煎煮后连汤食之，可治腹泻。患有慢性腹泻、神经性结肠炎的人，可取苹果干粉十五克，空腹时温水调服，每日二至三次，即可治愈。梨，取鲜梨一个，洗净后连皮切碎，加糖炖服。可治疗感冒、咳嗽、支气管炎。

养生之道

散步的最佳时间：饭后 45 分钟，以每小时

4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最大，最

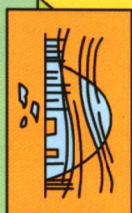
利于减肥。

散步 20 分钟，减肥效

果更佳。开窗通风的最佳时间：上午

9 时至 11 时、下午 2 至 4 时。因为气

温升高，逆流层消失。



刷牙时间：应在每次进食后 3

分钟内，因为饭后 3 分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，

清洁保健

时间洗澡，效

果不一样。早晨起床洗澡，如遇水温不当，易患

感冒。中午洗澡虽可换得一身洁净与轻松，但易

引起疲倦。在晚上临睡前来一次温水浴（水温 40℃ 至 50℃ 左右），能使全身肌肉、关节松弛，



睡眠时间

睡眠的最佳时间：午睡最好

从午后一点左右开始，因为这时

人体感觉下降，容易入睡。人的

深睡眠时间，一般在晚上十二时

至凌晨三时。所以晚上十点睡眠

最佳。此时人的体温、呼吸、脉搏

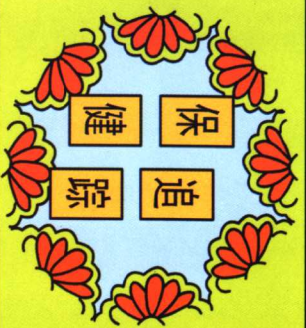
及全身状态都进入最低潮，是最

有效的睡眠时间。饭后吃水果，

水果中所含果糖不能及时进入

肠道而停留在胃中发酵，产生有

机酸，会引起腹胀腹泻。



生 物 钟

生理学家研究证明,傍晚锻炼最为有益。因为人的各种活动都受“生物钟”的影响,无论是体力发挥或身体的适应能力,均以下午或接近黄昏时分最佳。心律与血压都较为平稳,全身协调能力最强,适宜锻炼。早上则反之,运动时心律与血压的升幅较傍晚明显升高,对健康会构成影响。



水果药疗

用。患高血压的人,可用香蕉皮或果柄(俗称香蕉木)煎汤,常服,可降血压。柿子:干咳嗽痛患者,取柿霜(即柿饼上的白霜)10克至15克,用开水化开,分两次服用,能起润喉镇咳作用。

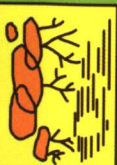
西瓜:吃西瓜能退热利尿。若是吐血、肠热患者,可用西瓜籽壳30克,水煎去渣,加冰糖适量,每日2次,效果极佳。香蕉:若痔疮出血,大便秘结,每天空腹吃香蕉1至2个,可起润肠化结作用。

吃水果的最佳时间

人们通常以为饭后吃水果最佳,台湾一教授却提出最新见解,强调饭前一小时吃水果最为有益。其理由是:水果属生食,吃生食后再进熟食,体内就不会产生白细胞增高等反应,有利于保护人体免疫系统,从而增强抗病抗癌能力。

活力健身操

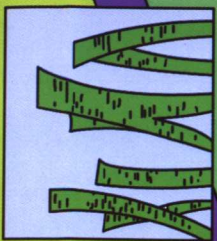
“活力健身操”反映了现代人生活节奏快的特点,以半分钟运动节拍为基础,结合运动生理学、运动心理学、美学等原理,为迅速激发人体生命活力而创编的。该操分为“紧实”以锻炼腰部、腹部、腰背肌群为主,“霹雳”以锻炼腰胯肌肉。





综 观 养 生

饭后立即喝茶不科学。因为立即喝茶,茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶的铁盐,降低铁的吸收,时间长了容易诱发贫血。等饭后1小时,食物中的铁质已基本吸收完毕,这时喝茶就不会影响铁的吸收了。锻炼的最佳时间:生理学家最近研究证明,傍晚锻炼最为有益。



健 身 操

陶冶美的情操。

体,激发青少年的青春活力,全身的协调能力,塑造健美的形
节、肌肉,提高内脏器官的功能和
的健身功效能全面地锻炼身体
体练习也可个人操练。该操具有良好
结合、刚柔相济,适合中、青、少年,可集
成,每节练习一分钟,全操动作优雅、快慢
的柔性协调性为主的三部分,十组
健身操中“身段”一节以锻炼身体

全民健身操——具有浓郁民族风韵,融健身、艺术、情感、观赏、大众性为一体。它以我国的秧歌步、红绸舞、

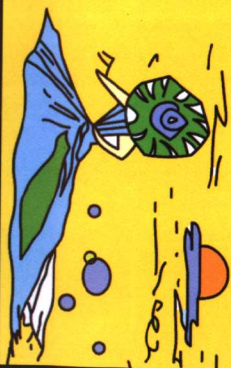
全 民 健 身 操

戏曲中的山旁、云手等为基调,结合健美操的某些特点而创编,采用走和彩巾相结合的方式。该操以高风领唱的歌曲《大中国》为整套操动作的旋律与配曲,动作编排新颖、独特,与歌词贴近、吻合。全部动作完成时间为4分2秒。



最好的医生是自己;最好的药物是时间;最好的运动是步行;最好的心情是宁静。

——洪昭光



童年记

护苗工程

全国妇联领导和推动、中国儿童中心具体组织实施的“护苗工程”，在人民大会堂正式启动。“护苗工程”关注的是儿童的健康和发展。中国儿童中心聘请著名专家、教授组成专家委员会组织实施“护苗工程”，用现代儿童营养、医学、运动、心理和教育的科研成果，干预和促进儿童营养、体能、心理和智能全面发展。

做点小事业

手拉手，交朋友，其实大
有学问。我给大家一个秘方：手拉
手，做点小事业。伙伴们可以根据
自己和手拉手伙伴的情况，确定一项小
事业的主题，然后共同开展活动。
比如：一起编辑一本写作或绘画的
个人专集；共同为学校建设一个
“动物角”；共建“绿色家园”，一起
举办红领巾生态文化节等。

“泥娃”学陶艺

在河西区广大小学的校园里，
活跃着我们这样一群“红领巾”：手
上、脸上、衣服上经常是“泥痕累累”，
被大家亲切地称为“泥娃娃”。喜欢陶艺
的“泥娃娃”，成立了“泥娃娃学陶艺”
兴趣小组，开展创新活动，用自己的双手
去继承和发扬传统文化。

订报小银行

为丰富队
员的课余生活，培养队员勤俭
节约的良好习惯，浙江上虞市
南湖小学成立了“订报小银
行”。小银行里的存款是
专门用来订阅
队报队刊的，辅
导员每月把
各中队的存
款上墙公布，
接受全体队员的
监督。



小金库

同学乱花钱在学校里随处可见,有的同学穿着上互相攀比,一身名牌光彩照人;有的同学请别人替自己做作业,自己出“小费”;有的同学甚至还去玩赌博机;还有更危险的,同学们兜里的钱多了,把社会上的一些不良青年都吸引来了,学校里同学被勒索的事件也多了起来。看来同学们兜里的钱多了也不是一件好事,我们毕竟是小学生,还没有独立的理财能力,所以还请家长和老师帮助管理好我们的“小金库”。



童年“故事”

作家说过:
“童年是一笔
宝贵的财富。天
真烂漫、稚气未
脱,童言无忌,就连做过的错事,回忆起来也是别有情趣”。
一次“湖畔野炊”,孩子们费劲地埋锅、生火、煎、煮、炒、爆,
吃着烧得半生不熟的饭菜又跳又叫,别提多高兴了。至今,队
员们对活动中发生的“故事”仍念念不忘,可以毫不
夸张地讲,这段经历将成为他们的一生珍藏。

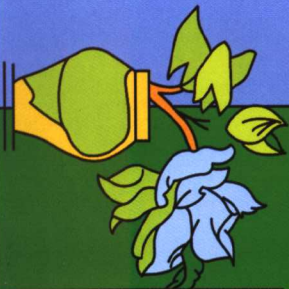
童年拾趣



做一个诚实的人

放假前,学校号召队员们在假期里通过

劳动或节约零花钱,为队组织捐两元钱的特殊队费,帮助下岗职工子女重返校园。可皮皮整整玩了一个假期,早把这事儿忘到了九霄云外。最后,皮皮向妈妈要了两元钱,到辅导员那里“交差”了。辅导员问皮皮:“是你省下来的?”我,我不是个诚实的孩子,是我向妈妈要的。”皮皮羞愧地低下了头。辅导员走过来摸摸皮皮的脑袋,声音里满是欣喜:“不,皮皮,你仍然是个诚实的孩子!”教室里响起了一阵掌声。





前门小学进行了“学生自主日”活动，学校所有事情都由学生们管理，学生可以当家做主。当然，老师只起“翻身做主”的作用。责任下放到学生手中，不用老师监督管理了，也没听说前门小学学生翻了天把前门楼拆了，或发生什么“校园暴乱”呀！可以看到，我们不需要监督，我们可以管理好自己，不知老师们有没有胆量尝试？



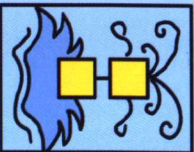
皮皮一族

“皮皮”族，他们在工作中学会认真负责。当他的工作得到肯定的时候，他会好自信能把工作做得更好。“皮皮们”上台，在班里免不了会有一些不服气的好学生，他们会欺负这些“皮皮一族”、“皮皮一族”要拼命地学习，超过他们去报仇，变成优等生！

更新男生形象，重塑男生风采。以前女生给男生提意见，男生总摆大男子主义，因此男女生之间经常会发生小摩擦。针对这个现象，我们精心设计了两个交心瓶，一个是优点瓶，一个是不足瓶，请老师、女生共同参与，将我们男生的优点与不足写在小纸条里，分别投进交心瓶。自从设立了这两个交心瓶，女生与男生之间摩擦少了，笑脸多了，互帮互助、互谦互让的多了。优点瓶中的纸条越来越多，不足瓶中的纸条越来越少。我们男生的新形象正在树立起来。

“新”男生行动



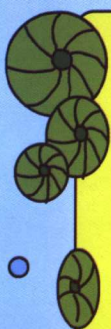


组织同学到社区开展一次慰问社区里的军烈属、孤寡老人、英雄模范、老党员、老干部活动，到社区开展一次义务奉献活动。

争做社区小主人

玩泥巴

“手上泥巴，脚上泥巴，全身泥巴……”我一边哼着《我爱玩泥巴》的小曲儿，一边双手搅和着泥巴，在转盘上来回修整着、塑造着。做陶艺先要学“拉坯”和“定位”。把陶泥放在拉坯机上，找到陶泥的中心点，当泥在手中变得匀称不再往外抛时，就可以进行下一个步骤“分泥”。“分泥”就是用大拇指或者拳头插入泥的中心点，形成一个空间，接着两手一里一外慢慢拨高泥坯，随着拉坯机的转动，陶泥会在均匀用力下慢慢成形，这样就可以把它塑造成自己喜爱的形状了。



好习惯

一天。
干净迎接每
干；九、用过的东西放回原处；十、干
用好每一分钱；八、集体的事情一起
规划办事；六、说了就要努力做；七、
呼；四、及时感谢别人的帮助；五、按
二、每日为父母做件事；三、主动打招呼；
养十个道德好习惯：一、微笑待人；
议。倡导队员们在实践体验中着重培
世纪我能行，养成道德好习惯。的倡

十件事

上海市红领巾
巾理事会向全市
红领巾中发出一新

