最新

最新资料
方便手抄

墙报 海报 宣传栏

远方出版社

最新

墙报 海报 宣传栏

远方出版社

责任编辑：胡丽娟

著 译 者：运　芳

彩色

节日喜庆墙报 海报 宣传栏

传统节日墙报 海报 宣传栏

节日墙报 海报 宣传栏

最新墙报 海报 宣传栏

现代墙报 海报 宣传栏

最新节日墙报 海报 宣传栏

欢庆佳节墙报 海报 宣传栏

节庆日墙报 海报 宣传栏

实用墙报 海报 宣传栏

经典墙报 海报 宣传栏

本册定价：15.00元

ISBN 7-80595-605-7

9 787805 956053

校园墙报、海报、宣传栏

运　芳　著译者

远方出版社出版发行
（呼和浩特市乌兰察布东路666号）
武汉市昌隆包装彩印有限公司
内蒙古新华书店发行　　各地新华书店经销
开本：787×1092毫米　1/16　　印张：50
2004年3月第一版　　2004年3月第一次印刷
印数：1－5 000

书号：ISBN7-80595-605-7/G·24
（全套十册）　定价：150.00元

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书、印装错误请与印刷厂退换。

前　言

校园墙报、海报、宣传栏是集多种表现手法和艺术形态于一体的大众文艺形式，是学校中最通俗、最普通的宣传媒介。它具有快速、直观、灵活、集中的特点，充分体现青少年学生对知识的追求、对未来的憧景，以及奋发学习的精神面貌。它是学生自编、自画、自写、展示自我才华的园地，也是学生相互沟通、学习交流，展望未来的最佳阵地。因此，校园的墙报、海报、宣传栏应具备活泼多样、新潮时尚、朝气蓬勃、知识丰富、妙趣横生等鲜明特点。只有这样才能使之为学生所喜、所爱，才能发挥其作用。

校园墙报、海报、宣传栏的基本类型可分为以下四种：

一、以节日、庆祝日、纪念日等喜庆为主题，渲染节庆日的热烈气氛。版面设计要求应该是活泼的、沸腾的、动感的，充分反映人们的愉快心情和欢乐场景。

二、以宣传党的方针政策，反映重大新闻事件为主题，报道紧跟形势，真实感人。版面设计要求大方、简洁、明快，具有一定权威性和严肃感。

三、以校园生活、教学动态为主题，反映学生德、智、体全面发展的状态。版面设计要求活泼、时尚、求实、创新，使人看后精神振奋、倍受鼓舞。

四、以科技知识、美化生活为主题，提倡文明建设、丰富课外活动。版面设计要求新颖、生动、知识广泛、内容健康，让学生能从中吸取新鲜事物，增强自身素质。

当然，好的主题还需要报头、文章、插图、题花等陪衬，只有完美的版面设计，才能达到预期的效果。我们出版这套校园墙报、海报、宣传栏，就是为了满足学生办报的需求，提供最快、最好、最简捷的途经。使校园的墙报、海报、宣传栏办得更加丰富多采！

目　录

节日墙报

迎接新的一年……1
东风迎新岁　瑞雪兆丰年……2
元宵佳节　合家团圆……5
国际三八妇女节……6
五一国际劳动节……8
青春，是人生中最美好的时光……10
国际护士节……15
献给伟大的母亲……16
全国学生营养日……17
庆祝六一儿童节……18
全国爱眼日……20
保护生态环境……21
高举党的伟大旗帜……22
中国人民解放军建军节……23
十五的月亮……24
旅游风光　无限美丽……25
开创未来　任重道远……26

校园宣传栏

中国经济的腾飞……31
鸣奏生活的乐章……33
中华上下五千年……34
丰富多彩人生　享受文化生活……35
自尊　自爱　自强……36
托起人生大厦的支柱……37
点燃生命的火炬……38
享受春暖花开的日子……39
美景源自笔中……40
在知识的海洋描绘人生……41
用自信走出假想世界……42
做好心理准备迎接考试……43
青春情情　把握人生……44
理想是指路的明灯……45
表青春阅读明天……46
丰富我们的知识宝库……47
踏上人生新里程……48

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

艺术源于生活 ……49
校园联谊会 ……50
校园文艺生活 ……51
学习科学 讲究卫生 ……52
饮食与健康 ……53
调整饮食 有益健康 ……54

校园墙报

科技创造未来 ……55
勤奋学习 面向未来 ……56
科学新时代 ……57
神秘的宇宙 ……58
新基因 新人性 新危险 ……59
法律与建设 ……60
法律知识讲座 ……61
刻苦学习 遵纪守法 ……62
江山如此多娇 ……63
祖国大地 风光无限 ……64
青春的花朵为强者盛开 ……65
经受生命的考验 ……66
磨炼心灵 面对人生 ……67
坚定自信 自强不息 ……68
新时代的中学生 ……69
校园读书声 ……70

节日海报

惜水如金 ……71
举手之劳
植树造林 ……72
救救地球
吸烟有害健康 ……73
端午情怀
深情情念 ……74
端午情怀
美德从一点一滴做起 ……75
珍惜生命 热爱生活
保护树林 ……76
爱护鸟类

迎接新的一年

为什么叫元旦

"元旦"一词出自南朝梁人萧子云《介雅》诗："四气新元旦，万春初令朝。"

"元"是开始、第一的意思；"旦"是象形字，上面的"日"是象表字，代表太阳，下面的"一"字代表波涛汹湧的海面。一轮红日正从海上喷薄而出，放射出灿烂的光芒，会意为早晨，象征一日的开始，"元"和"旦"合在一起，是指新年开始的第一天。

阳历和阴历

中国的大多与历法有关。古岁时风俗

今历法大致有三类。第一类是阴历，根据月相的圆缺变化的周期来制定；第二类是阳历，根据地球围绕太阳的运转周期来制订；第三类是阴阳合历，以月亮绕地球一周为一月，以地球绕太阳一周为一年。这样既能与月相一致，初一必定是朔，十五必定是望，同时又与春、夏、秋、冬四季协调一致，便于安排农事活动。阴阳合历称作"夏历"或"农历"。一九一二年起中华民国采用阳历。一九四九年中华人民共和国成立，决定以阳历为正式历法，但同时也用夏历（农历）。

外国元旦风俗

在英国，年终之夜人们举杯高唱《辞岁歌》。后来诗人彭斯将歌词改成世界闻名的《友谊地久天长》。苏格兰人在除夕，各户家长要带着糕点和酒，唱着歌去拜访亲友，他们不敲门走进去，在同亲友谈话之前，先拨弄壁炉的火。

加拿大人把白雪看作是吉祥的象征。新年期间把雪堆在住房四周，筑起一道雪墙，认为雪墙可以阻挡妖怪的入侵。

欢迎元旦

美国总统布什在迎接新年时，决不会往自己的高脚杯中倒烈性白酒。他的选择，不是果汁，就是啤酒。布什之所以远离白酒，是因为这位总统年轻时曾因酗酒贪杯而喝坏了身体，并因此接受过治疗。多年来，布什滴酒不沾。英国首相布莱尔生长于苏格兰。除传统的香槟酒外，他还喜欢和朋友们一起畅饮苏格兰威士忌，当然，一定是要加冰的。俄罗斯总统普京早年生活在军旅，养成了在各方面部善于节制自己的习惯。对酒，普京的态度也如此。他不喜好烈性白酒，而是更喜欢在香槟酒之后来一杯自葡萄酒。

使用两本日历的国家

基里巴斯共和国的领土纵横跨越东、西、南、北四个半球，是个由三百多个弹丸小岛组成的国家。由于国际日期变更线将它拦腰斩断，所以它是世界上唯一使用两本日历的国家，从群岛的西部到东部，时间要减去一天，如果是从东部到西部，则要提前一天。东西部看到的是同一个太阳，但在时间概念上却是前后两天的太阳。

春天来了

春天是个令人心旷神怡的季节，春光明媚，鸟语花香；春天是个神奇的季节。因为在春天里，山朗润起来了，水涨起来了，太阳红起来了，人间万物显示出生命的激情；春天是可以悠闲的季节，是出游的最佳时节，为生活添一抹色彩。脱去厚重的外衣吧，上最美的春装与蝴蝶争妍；春天来了，她让我精神振奋，意气风发；春天来了，我生命的年轮将长大一圈，我要让如花的生命散发芬芳。

东风迎新岁 瑞雪兆丰年

瑞雪何以兆丰年

俗谚云："瑞雪兆丰年"，这种说法是有科学性的。原因在于：1、积雪蓬松，里面充满大量空气，不易传热，这样既可减少土壤中热量的散失，又能阻挡寒气入侵，能保护农作物过冬。2、雪是害虫的天然"克星"，由于雪层覆盖，使地表空气无法流通，可以闷死和冻死一部分害虫，雪层融化成雪水，又可憋死和淹死一部分害虫。3、由于雪水主要是轻水，有促进植物新陈代谢、加速生长发育、提高产量和抗逆性的奇妙作用。雪水中的氮化物的含量是普通水的5倍，而且还含有硫、磷、铁、钾等多种矿物质。4、雪在降落过程中能吸附大气中悬浮的尘埃和游离气体，有助于净化环境。雪对声波的反射率极低，能吸收"音波"，对消除噪声污染有良好的作用。

舞龙

新春佳节，在我国广大城镇，还有"舞龙"的习惯。舞龙也叫"耍龙灯"，又称"龙灯舞"，是流行于我国的一种民间舞蹈。"耍龙灯"在汉代民间已相当普遍了。唐、宋时期的"社火"、"舞队"表演中，"耍龙灯"已是常见的表演形式。在古代，人们把"龙"作为吉祥的化身，代表着风调雨顺的愿望，因此，人们用舞龙祈请神龙的保佑，以求风调雨顺，四季丰收。

清汤年糕

年糕又称"年年糕"，与"年年高"谐音，意寓人们的工作和生活一年比一年提高。年糕多用糯米磨粉制成，在北方有糯米那样粘性的谷物，首推粘黍。年糕的种类很多，具有代表性的有北方的白糕、寒北农家的黄米糕、江南水乡的磨年糕、台湾的红龟糕等。年糕有南北风味之别。北方年糕有蒸、炸两种，均为甜味；南方年糕还有片炒和汤煮诸法，味道甜咸皆有。

春天的田野

我来到幽静的小河边，只见河岸上小野花争芳斗艳，竞相开放。柳树发芽了，碧清的河水缓缓地流着，几只雪白的鸭子在水里快活地游着，忽沉忽浮，正在吃着鲜嫩的水草。

跨过石桥，来到田野上，一大片碧绿的麦苗，在春风中翩翩起舞，就像一片绿色的海洋。一阵阵清香扑鼻而来，抬头一看，原来是已经盛开的油菜花散发出来的。一朵朵油菜花，真像妈妈灵巧的手打出的金色的蝴蝶结啊，这里一切真是太美了！

过年

爸爸去部队过年。三十那天，我们来到边卡。爸爸查看了崗哨，来到战士宿舍，向他们问寒问暖，祝贺他们节日愉快。晚上，我们吃了团圆饭就开联欢会，叔叔们表演了精彩的节目，有钓鱼、猜灯谜、击鼓传花等主动活泼的游艺活动。爸爸悄悄地来到哨位接过叔叔手中的枪，说了声："我来替你，你下去娱乐一会儿吧。"叔叔热泪盈眶，激动地行了个军礼走下了崗哨。是夜里，一位身穿毛料军服的"老兵"昂昂地站在山顶上。这时我才深深地感到，原来祖国安宁，就是因为有这些叔叔站崗放哨保卫着祖国。今年，跟着爸爸和这些最可爱的人度过了一个有意义的除夕之夜，真是无比欢畅啊！

春节快乐

爆竹声声祝福 灯花闪闪迎春

被漏竹

古代过年时人们以火烧竹，爆裂发声，用以驱鬼。“爆竹”一名由此而来。《荆楚岁时记》说：“正月一日……鸡鸣而起，先于庭前爆竹，以辟山臊恶鬼。”到后来，爆竹发生了两大变化：一是火药发明以后，从烧竹子发展为用纸筒灌装火药引爆，炸开后响声贯耳，纸屑飞扬，火药香四溢，于是爆竹又叫“爆仗”。此后人们又用麻茎把爆竹编成串来放，称为“鞭炮”。因其声音清脆如鞭响，故也叫“鞭炮”。在“鞭炮”的基础上又出现了各种花炮乃至烟花。二是爆竹的功能由避邪驱鬼完全转变为节日的吉祥、热闹、喜庆和欢乐。因此过去老百姓认为不放鞭炮就不算过年。

欢庆春节

中国人热爱红色。看！新春佳节的大街小巷，红的中国结热热闹闹，红的小棉袄喜气洋洋，红的新春联写下来年的希望……整个中国都是吉祥的红。红有许多种，中国人最爱的是那如烛火一般绚烂，同丝绸一般亮丽，又似鲜血一般火热的红——中国红。红色，象征中国，中国人将红色演绎出万千种风采——热情，勇气，自信，激情，理想……中国红似乎被赋予了一种更新的意义——中国人的气节，中华民族的气节。红的旗帜，红的领巾，是被烈士的鲜血染成的，红色记录着千千万万个中国人不屈的灵魂。

中国红

洗岁

我的老家在梁西镇，那儿散布着许多大大小小的温泉。老家人把温泉视为上天赐予的天水圣泉，都很喜爱那常年冒着腾腾热汽的泉眼，迷恋那山间洗浴嬉戏的神秘氛围。人们每年都是先到温泉洗浴净身后才过春节。老家人把去山间温泉沐浴叫作“洗岁”，把洗岁作为一种崇高的仪式对待。小孩子们拿了鸡蛋去温泉煮熟了吃，据说那带着淡淡硫磺味的温泉煮蛋可以包医百病，还可以益智增聪。

春雨

俗语说：“春雨贵如油。”昨天晚上，这“油”好似仙女手中的甘露，轻轻地撒向大地。这是今年的第一场春雨。早晨，我推开窗户，一股清新的空气扑面而来，高楼大厦，树木房屋，天边的山岭，都被春雨洗刷的一尘不染。院里的小草经春雨滋润显得生机勃勃，春意盎然。我默默地沉思，春雨啊，你是多么高尚！不自私自利，时刻为别人着想，这就是春雨的风格，春雨的价值。

我的压岁钱

每年春节，是我最忙的日子，忙什么呢，忙拜年，除了很多好吃外，还能得到不少的压岁钱呢？今年到了外公家，等着外公给我压岁钱，外公好像看透了我的心思，笑呵呵地说：“今年过年，你已经上学了，给我们写写贺词，我要看你学习的好坏再给压岁钱。”说完，拿出纸和笔。我写了：“祝外公、外婆身体健康、新春愉快、晚年幸福……”可是“健康”两个字怎么写呢？我急得团团转，全家人都大笑起来。接着，外公又给我，出了几道有趣的数学题，我仔细检查后，交了卷。外公神秘地拿出一个红包递给我，“啊，一支新钢笔，太好了！”我高兴得连喊带跳。我想：外公的压岁钱真绝，不知明年外公还会出什么新招法呢？

春到百花满地香 时来万事喜临门

春节客人来

大年初二的早晨，我刚刚吃完饭，一阵敲门声传来。我扛开了门，噢?这不是表姐夫吗!进屋后，表姐夫说："自从改革开放以来，村里人先后都富了起来，俺也不想落后，就在果园种了桃树，梨树，苹果树。俺不懂科学，就天天上夜校，学了点文化技术，这几年俺又搞了点副业，买了辆半新的汽车，翻修了房子。俺觉得，这才是实实在在的生活。我们用上了电灯，看上了电视，日子过得比蜜还甜！"妈妈乐了，我也乐了，爽朗的笑声飞出了窗外，飞向远方……

十二生肖诗

源远流长的十二生肖，既然广泛影响古代的民俗，因而某些封建文人，也用它作为诗文的题材。大名鼎鼎的朱熹，曾写过十二生肖体的诗篇，每句隐一生肖，类似文字游戏，但也反映出宋代士大夫的生活情趣：

昼闻空革啮饥鼠，晓驾羸牛耕废圃。
射才虎圈听豪夸，田业兔园嗟荞卤。
君看蛰龙卧三冬，头角不与蛇争雄。
毁车杀马甚聒逃，烹羊酤酒聊从容。
手种猴桃垂架绿，养得鸡鸣角角。
客来犬吠催煮茶，不用东家买猪肉。

壮族过春节

壮族春节，从年三十晚上过起，正月十五结束。节前家家户户清扫庭院，修整房屋，贴红春联，洗刷衣物用具，备办宴席食品，缝制新衣。除夕夜，把酒肉菜肴糖果等年货放在敬祖宗的案桌上，供奉祖宗。大年初一清晨，人们一起床就上山"踩青"。山乡的壮族妇女则到井台去舀"新水"。以最先取得"新水"为吉利。这一天，人们穿上新衣，互相拜年。出门相遇，互相恭贺，讲吉利的话。年初二晚上，家家户户放鞭炮送祖宗。之后，人们将摆放在祖宗桌上的供品收下，称为"收桌"。在春节期间，壮乡村寨还有各种娱乐活动，如抛绣球、踢毽子、耍龙、舞狮、到歌墟对歌等。

春姑娘来了

春姑娘来了，为这里带来了生机勃勃，带来了蒙蒙细雨。小草偷偷地钻出了地面，五颜六色的花朵绽开了花蕾，柳树垂下了绿色丝绦，拓树也不知何时披上了绿装。

黝黑的土地是春姑娘健壮的身躯，清澈且底的小溪是春姑娘那美丽明亮的眼睛，小河哗哗的流水声是春姑娘甜美的歌声，柔嫩淡绿的柳条是春姑娘那长长的发髻。远处一望无际的麦田是春姑娘最美的衣裙，野生的花草是衣裙的装饰。

看到这美丽的景色，一句古诗涌上心头："最是一年春好处。"

话说「年」

"年"，在唐虞时叫"载"，是万象更新的意思；在夏商时称"岁"；到周朝改称为"年"。甲骨文中的"年"字是果实丰收的形象和含意。二千多年前，过年的主要活动是"天子祈谷"以及率三公九卿诸侯大夫躬耕等，由此可见，"年"是祝丰收的喜庆日子。从秦汉以来，人们把"立春"定为"春节"，直到一九一一年辛亥革命结束封建社会，使用公历，才把正月初一定为"春节"。

元宵佳节 合家团圆

走马灯

在元宵节的花灯盛会上，各式花灯互相辉映。在众多的花灯中吸引人的要算是走马灯了。一盏盏走马灯，它们的外壳是各种各样的：有六棱形、八棱形的，有亭、楼、阁、宫殿等样式的。飞翔的鸟，奔跑的马，转动的走马灯深深地吸引了我。经过观察，我明白了，走马灯能“走”的关键就在圆筒的顶部有一个风轮，灯打开后，灯泡发出的热量使风轮因空气对流而旋转起来。走马灯是民间艺术珍品，还在不断改进，它显示了我国劳动人民的智慧与高超的工艺技巧。

元宵节的起源

元宵大约是从公元3世纪开始，慢慢形成为一种节庆，至南北朝时期发展为固定的节日，但成为后世元宵节的花灯和百戏到隋炀帝才确立，隋炀帝是第一个把元宵庆典宫式化的皇帝。今天提到元宵，许多人会想到这是“中国情人节”，因为多少戏曲都以才子佳人元宵邂逅并共订盟誓为题材。但是追始溯源，元宵节强调的“情”却是“亲情”而非“爱情”，或许这也反映了中国文化在“情”方面的特点吧。

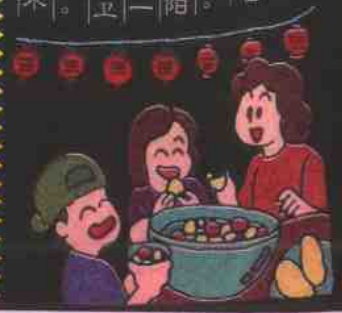
春暖人心

“我们么快乐，我们的学习多么幸福……”新学期开始了，我唱着这朝气蓬勃的歌曲，走进教室。咦？——怎么教室里这么暖和？莫非太阳公公来教室做客啦？我好奇地向教室环视一下，只见窗台下整齐地站立着一排“暖气卫士”，是它们不停地散发着暖融融的热气。原来这是济南市政府为了广大中小学生冬天不再寒冷而开展的“温暖工程”。

现在，我们告别了陈旧的蜂窝煤炉，可以在这温暖的教室里学习知识。虽然“春姐姐”早已到来，可却是市政府的“温暖工程”温暖了我们中小学师生的心，也解决了家长们的后顾之忧。市领导做了一件深得人心的大好事。我们要刻苦学习，在新学期里以实际行动感谢市政府、市领导对我们的一片爱心。

吃元宵

做元宵的主要原料是糯米粉，据测定，500克糯米含蛋白质33.5克、脂肪7克、碳水化合物381.5克、钙95克，此外还含有硫磺素、核黄素、尼克酸等维生素。以此配上由冰糖果料以及适当的动植物油制成的馅，不仅细糯软滑，而且营养丰富，是老少咸宜、滋养保健的上乘食品。古医书载，糯米性平味甘，能补虚调血、开胃健脾、益气止泻，若配以不同的馅，则有各异的食疗功效。元宵节来临，人们可根据各自口味以及不同的身体情况而进食。



话说汤圆

元宵节吃汤圆始于北宋。在这以前，据《荆楚岁时记》载，南北朝时，正月十五人们吃拌和肉与动物油熬煮的豆粥或米粥。到唐代，人们元宵节都吃一种烤饼。北宋时，元宵节食品是一种盐豉汤和用绿豆粉制的科斗羹，同时开始有了“煮糯为丸、糖为馅谓之圆子。”这样才出现了汤圆。“今夕是何夕，团圆事事同。”南宋周必大咏元宵夜煮浮圆子的诗句写出了人们团圆吉祥的祝愿。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

国际三八妇女节

妇女节

1909年3月8月，美国芝加哥女工为反对资产阶级的压迫、剥削和歧视，争取自由平等，举行规模巨大的罢工和示威游行，得到了广大妇女的热烈响应。1910年8月，在丹麦哥本哈根召开的第二次国际社会主义妇女代表大会。领导会议的德国社会主义革命家蔡特金向大会建议，以每年3月8日为世界妇女的斗争节日。蔡特金的建议得到与会代表的一致拥护。以后，世界上许多国家的劳动妇女都在这一天举行集会和游行，庆祝自己的节日。我国妇女在中国共产党的领导下，于1924年在广州召开了第一次群众性的"三八"纪念大会。1949年12月中央人民政府做出决定：规定3月8日为中国劳动妇女的节日。

妈妈，你快休息吧

一觉醒来，我看到妈妈还坐在写什么，不禁叫了起来："妈妈，医生不是说要你多注意休息吗？"妈妈转过脸来对我说："好孩子，你睡吧，妈妈今天晚上一定要把课备好。"说完，妈妈又专心地备起课来。我在床上怎么也睡不着，想想妈妈为家里、为学校里的事太辛苦了，妈妈在学校里上课，批改作业，谈心，家访……这样，就只能每天晚上在家里备课，这几天，妈妈的胃病又复发了，医生开了病假单，可妈妈还是坚持上班。我望着灯光下的背影，泪水忍不住滚了出来，我用轻得几乎听不出的声音喊着："妈妈，你快休息吧！"

我国的女干部

我国妇女参与国家和社会事务管理及决策的程度不断提高。目前，国务院29个组成部门中有正、副女部长14人。各省、自治区、直辖市党政领导班子中都有德才兼备的女干部。目前我国女干部队伍不断壮大，素质进一步提高。截止到2001年底，全国女干部总数已达1188万人，占干部队伍总数的36.7%，比1991年增加了406万人，上升了5.8个百分点。

新中国妇女的第一

新中国自己培养的第一位女指挥——中央歌剧院的首席女指挥郑小瑛。

第一次登上世界最高峰的中国女运动员——藏族运动员潘多于一九七五年五月二十七日和其他八名男运动员一起从东北山脊登上海拔八千八百四十八点一三米的珠穆朗玛峰。

中国第一个声乐硕士——著名歌唱家彭丽媛。

中国第一位获得国际大赛奖的女模特——彭莉在意大利举行的"一九八八年国际今日新模特大赛"上获得世界模特皇后的桂冠。

主妇应有养鱼之乐

养鱼者能在赏鱼中达到养生，首先是陶冶情操，从中得到美的享受；其次是从中可以得到理趣，升华思想，丰富业余生活；再次是养鱼、赏鱼又是一项轻微的体力活动，可使人在极有趣味的家务劳作中不知不觉地得到身体锻炼。养鱼可分为赏鱼、赏器、赏景三步。赏鱼，主要是从鱼的形态、色泽、姿态等方面来欣赏鱼之美。赏器，即观赏饲养鱼器，直接赏器就是观赏盛器的工艺水平，间接赏器是对盛器的色泽衬托鱼的体姿。赏景，就是观赏景物对鱼的陪衬美，赏景也分二种，一是以鱼衬景，即将景物置于水面，鱼置于水中，使人既能赏景又能赏鱼。二是以景衬鱼，主要是用于水族箱内置景。

三八妇女节拾零

妇女健康

通过调整饮食结构和实施某些战略，妇女可以预防，推迟或避免某些疾病的发生。要适量饮水：我们的机体大部分由水组成。这种至关重要的液体起到很多作用：有助于保持体温、向身体的各个角落输送营养和清除垃圾，甚至可以保养皮肤。十分重要的是，每位妇女每天应喝八杯水，以避免脱水和中毒。因此，我们的手头应总是准备一些纯净水，它会给身体带来相当大的好处。

名人名言

为国不涉江 誓志为家，渡海走天涯 男儿岂是全部好，女子缘何分外差 一世忠贞兴故国，满腔热血沃中华 白山黑水除敌寇，笑看旌旗红似花

——赵一曼

自尊心是一个人品德的基础 若失去了自尊心，一个人的品德就会瓦解

——(法)斯塔尔夫人

信念，这强烈的精神搜索之光，照亮了道路，虽然凶险的环境在阴影中潜行，我却毫不畏惧地走向"魔林"

——(美)海伦·凯勒

老妈的人情味

退休后去旅游，是老妈最大的心愿 她曾揣着2000元钱，独自游遍了山东半岛、大连、北京等地，老妈说，一路上别人对她都挺照顾的，有一次塞车误了轮渡，老妈一说，售票员就给她换了票

平时，老妈的面子也比我们大，菜市场里可以先买菜改天付钱，丢了东西总有人给她送回来 老妈常说，人心都是肉长的，只要你对别人好，人家自然会对你好，也难怪，老妈平时见人就打招呼，谁家有事，她马不停蹄地就会跑去，忙前忙后的，比自家的事还尽心 有人抱怨这世道越来越没人情味了，我不太同意这种观点，老妈的经历就是明证 她的面子大，靠的就是人情味

少数民族的妇女节

苗族姐妹节：每年农历三月一日至十八日是苗族"姐妹节"，节日期间，各苗族村寨按照传统习惯，都要吃一种用糯米做成的"姐妹饭"，姑娘们走村串户时，还要带上礼物相送。

白族青姑节：云南大理白族自治州剑川县流传着一种"青姑节"。每年正月十五日这天，少女聚集，终日高歌，以纪念受封建迫害而死的青姑娘。

欢渡妇女节

三月八日妇女节，繁忙的你想怎样表达对母亲的情意？记得小时候你拽着母亲的衣角，嚷着要去儿童公园吗？记得母亲带你上街吃小吃，你吃完了还闹着要吃的情景吗？

这个星期天，就让长大成人的你带上母亲出门逛逛吧！节日的母亲应该是最漂亮的，清晨9点钟，就开始为母亲精心打扮了，拿出一条早就为母亲买好的精美的丝巾，让华发早生的母亲显得神采奕奕，10点，和母亲一起来到商店逛一逛，中饭，请母亲尝尝风味小吃，母亲一定吃在嘴里甜在心里，再来个一举两得：带母亲到美容院做个护肤，大约需要两个小时的时间，下午，到公园去，那儿清净的空气，碧绿的湖水会让母亲感到心神舒畅，仿佛间又回到了小时候，时间过得好快，一转眼快下午6点了，告诉母亲今天不用回家做饭了，小辈们早已在酒楼订了席位，打电话叫上满得出门，躲在家里睡觉的爸爸，一家人快快乐乐地吃顿晚餐，母亲脸上肯定笑开了花

五一国际劳动节

劳动节的由来

1886年，第一国际在日内瓦会议提出了8小时工作制的口号。5月1日，美国芝加哥、纽约等城市的35万工人举行了声势浩大的示威游行，要求改善劳动条件，争取8小时工作制。虽然遭到了反动当局的血腥镇压，但最终迫使资本家实行了8小时工作制，取得了斗争的胜利。为了纪念这次伟大的斗争，1889年7月14日在巴黎召开的第二国际成立大会上，决定把5月1日定为“国际劳动节”。从此，“五一”就成了全世界劳动人民团结战斗的节日。

游西湖

早上，天刚蒙蒙亮，我早早起床，叫醒熟睡的爸爸妈妈——今天我们要去游西湖。经过一个多小时的行程，我们的车停在了西湖岸边。推开车门，迎面扑来阵阵荷花香。下了车，我被眼前的景色吸引住了：一望无际碧绿的荷叶，一朵朵粉红的荷花，像倾在湖里的点点胭脂，又像浮在湖面的朵朵红云。我不由得想起了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，好一幅美丽的荷花图！啊！今天可真快乐呀！

快乐的夏令营

夜晚，我们全营聚集在野外，举行了一次别开生面的营火晚会。烈火在燃烧，大家围坐在火旁。首先是传递那熊熊燃烧的火炬，它象征着中国革命和建设后继有我人心打把老一辈火炬接过来，传下去。然后大家围着火载载舞，尽情欢乐。

夏令营的生活虽然是短暂的，但十分快活。因为我看到了祖国的锦绣河山，美丽壮观。感受到了在祖国怀抱里的少年儿童，是无比幸福的。

灌壶

吃完了香喷喷的面条。正要洗碗，突然“哎”的响声。我一看，原来是水开了。妈妈大声喊：“快用毛巾把壶把包上灌一壶开水！”说起灌水，我还真是第一次呢！我想只要按照平时爸爸灌开水的步骤去做，就不会有事。所以我鼓足了勇气，拿起毛巾包住壶把。我又学着爸爸的样子把茶壶放在水池边上，往前轻轻一推。滚烫的开水，流进暖壶。我听着水进入暖壶的声音逐渐升高了，心里想差不多了吧，就停下了手。一看，壶里的水不多也不少，正好能把塞子放进去。我从灌水壶这件事里，不但学会了一件家务事，而且知道了：不管遇到什么事情，只要你有勇气，并能按照正确的方法去做，那就一定能成功的道理。

瞧我们一家人

我家一共有三人：爸爸、妈妈和我。妈妈是我们家最勤快的人了，每天天刚亮，妈妈就起床了。妈妈之所以起得这么早就是因为妈妈要减肥，她起床之后就要跳扇子舞，跳完扇子舞后就要为我和爸爸准备美味的早餐。妈妈每次上班之前都要把家里的每一个角落全都打扫一遍。爸爸是家里最胖的人，他胖只有两个原因：第一就是爸爸不挑嘴，无论妈妈做什么饭菜，爸爸都吃得又香又甜又多；第二个原因就是爸爸非常懒，无论妈妈叫他做什么，爸爸都不想做。但该他做的事情，他一定是做得又快又好。在家里我也是最瘦的一个人，原因也有两个：第一妈妈做的饭菜我只吃自己喜欢的，想必是营养不均衡；第二个原因就是我太好动，又总是摔倒，所以我总也长不胖。瞧，这就是我们一家子。

劳动最光荣

洞中奇景

今天是五一动节节，我们参观了七星岩。七星岩中怪石嶙峋，奇形怪状的钟乳石构成奇妙无比的图案。弯弯曲曲的石笋，组成一幅雄伟的图案；在陡峭蜿蜒的群山中，屹立着巍峨的“万里长城”。“长城”随着山势盘绕，时而高，时而低，时而转到左，时而转到右，时而陡，时而平。“长城”上还隐约可见一座座烽火台。这座“长城”气势磅礴，十分壮观，大有真长城的气势。大自然啊！只有您才有如此高超的本领。

擦玻璃

今天轮到我们组打扫卫生，我的任务是擦玻璃。我拎来一桶清水，把抹布放进水里泡湿，拧干，爬上凳子，踮起脚尖，先擦干净够得着的地方，然后爬上窗台，再擦玻璃上方。我反复擦，使劲擦，几处黑道道老是擦不掉，气死我了，呵，那是几道干了的粘土，难怪发硬。我用一根小棍轻轻捅掉它们，再来擦，玻璃被擦得清亮透明，我心里美滋滋的。飞来一只小蜜蜂，在玻璃窗前嗡、嗡、嗡。它没有发现前面有玻璃，猛地向前一冲，“波”的一声掉在地上了。唉，小蜜蜂，怪我把玻璃擦的太亮了。

我爱大海

我爱大海，是发自心底的。每当海浪轻轻拍着我的脚心，我就感到大海跳动的脉搏和我的脉搏连在了一起。我爱平静的大海，也爱“发怒”的大海，当海风骤起时，巨大的海浪如千军万马奔腾起来，和着隆隆的浪声撞击着海边的岩石，真是太壮观了。此时的大海，显出了无穷的力量，我也深深被它所震撼！我爱大海，像所有大海的女儿一样，想用语言来表达这种深沉的、圣洁的爱，这是每一个爱海的人特有的情感。

解读花语

桂花是很奇妙的，细小的身躯却凝缩了两种味道：一种清冽，一种浓郁，乍看不起眼，可仔细体会，却有深刻的意蕴在其中：我们的生活正日新月异发生变化的时候，人们是否注意到了小花的开答？其实每种花都有自己的语言，而独特的形状和丰富的气味就定桂花的暗语，它们缀满枝头，既张扬奋发的美丽，又展露清秀的容颜，需要一颗鲜活、纯净、深情的心去感知，去理解，去收获。清秋赏桂，既是一次眼睛和呼吸的享受，又是一场心灵的涤荡？停下匆匆的脚步，凝视一会这小小的黄花，看看它的怒放，你会被那种宁静温馨的美所感动。

芒果

我最喜欢的水果是芒果，芒果坎的芒果，它披着金黄色的外衣，椭圆椭圆的，摸起来很光滑，真像是我的小脸蛋。芒果里面全都是金灿灿的果肉，散发出一股特别的味道。咬上一口，嗯！酸酸的、甜甜的、软软的像果冻一样，真好吃！当我咬它的时候，它就滑跑了，还不让我吃呢！我多想把它的核种在土壤里，长成一颗大大的芒果树，那时就可以吃个饱了，那样该多好啊！

夏夜漫步

夏夜，我踏着班驳的月光，漫步于林间，风迹云影，时隐时现，月儿也若明若暗，朦胧的树林，山影，月光在微微夏风的多情抚摩下，显得格外温柔恬静。我长长吐了一口气，好清新！一切的烦恼都被这夜色攫去了，包括我的身心，颯颯树林在微笑着欢迎我；黛色山影露出它迷人的容颜；不知名的小虫子在为我歌唱，我被这歌声吸引，像是飞了起来，飞向遥远的星空。

青春，是人生中最美好的时光

倡议书

全校老师和同学们：

我校共青团组织提出尽快使普通话成为校园语言的倡议，希望大家做到以下几点

一、学生会组织全体师生广泛开展诸如"演讲会"等形式的普通话比赛

二、全体同学课上课下都要用普通话讲话，教导处定期检查或抽查部分同学

三、新老教师都要用普通话授课，校长对年轻的老师要求应稍严一些，对年长的老师要求可以放宽一点

希望大家积极行动起来

团支部

××××年×月×日

十六岁花季

走过花季，走出了雨季的朋友，您有什么感受？花季缤纷迷漫，雨季甜香苦涩，经过一段曲折的"路"后，我们正在长大。"灵"的冲击，情感的考验，使我们逐渐走向成熟。跳一跳后，摘到了那盼望已久的红苹果，苹果甜中带些涩，我们也同样成熟中带了点稚气。十六岁的我们，有些轻狂，也许是这个季节的特征：十六岁的我们，有些忧郁，人说这是"诗人"的情怀；十六岁的我们，正在长大，也在学会坚强。

学会赞美

我还听一位阿姨说过：她读书时，一次学校举办英语朗颂，班上推荐她去，说什么她也不愿，原因是怯场。但老师说："我们老师都认为你是学语言的人才，你一定要争取这个锻炼的机会。"于是她鼓足勇气参加了，并取得了良好成绩。赞美让她战胜了胆怯。其实，赞美是世上最容易办到的事情，只要你发现身边的美好事物，带着善良的心愿，说出你的感受，可能你不经意的一句赞美的话，却会让对方回味无穷。

奋进之心

嫉妒，和喜怒哀乐一样，恐怕也是人类天生具有的一种心理本能了。

从某种意义上说，有一点嫉妒也并不坏。一个人能嫉妒，首先说明他看到了自己和别人的差距；其次，说明他不甘于有这差距，或者还有奋进之心。

当嫉妒之心萌动时，关键在于你内心深处的清醒程度。你若能及时从嫉妒中抬起头来，由自尊转为自信，并奋发进取。

热情的人生

有人形容，热情是人生的太阳，是人的生命之光的燃烧。当然，热情也需要冷却，冷却与冷漠不同，冷漠是人性的一种降格，而冷却是人生的一种艺术。没有冷却的热情是不会有力量的，失去控制的热情有时甚至会走向邪路。

也不要把热情误会为表面的轰轰作势，哗众取宠，这不是真正的热情，真正的热情是一种真实——里里外外的真实，热情不是做给人看的。

名人名言

时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。——鲁迅

人生百年几今日，今日不为真可惜；若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。——明·文嘉

一年始有一年春，百岁曾无百岁人。——唐·崔敏童

君子意识到当一个人不仅有是非真理的权利，而且有处错误的权利的时候，他就已长成了大人。——[挪威]易卜生

时间可以使一切事物成熟。——[法国]伏尔泰

青春赞歌

青春时尚不是梦

五四青年节

团旗

1949年4月，中国新民主主义青年团第一次全国代表大会在北京召开，会议作出了制定团旗、团徽、团歌的决定。5月15日《人民日报》刊登了征求团旗的启事，共收到了一百多种团旗图案。经毛泽东、刘少奇、周恩来等同志批示，随即团中央作了关于颁布团旗的决定说："团旗旗面为红色，象征革命胜利。左上角缀黄色五角星，黄星周围环绕黄色圆圈，象征中国青年一代团结在中国共产党的周围。"

三个筛子

一个年青人急急忙忙地跑到一位哲人那儿，说："我有个消息要告诉你……""等一等，"哲人打断了他的话，"你要告诉我的消息，用三个筛子筛过了吗？""三个筛子？哪三个筛子？"年青人不解地问。"第一个叫真实，你要告诉我的消息，是真的吗？""不知道，我是从街上听来的……""现在你再用第二个筛子去审查，你要告诉我的消息如果不是真实的，至少也应该是善意的。"年青人踌躇地说："不，刚好相反。……"哲人又打断了他的话："那么我们再用第三个筛子，我再问你，使你如此激动的消息是重要的吗？""并不重要。"那人不好意思地回答。哲人说："既然你要告诉我的消息，既不真实，也非善意，更不是重要的，那么就别说了吧！如此，那个消息便不会困扰你我了。"

英雄与门

有一位青年人，经过三个月的跋山涉水，终于找到了智者——在大山里的一间小木屋里。青年人走上前去敲门："我不远万里而来，就是想弄明白一个问题：怎样才能成为真正的英雄？"智者在屋里说："现在晚了，你明天再来吧！"第二天一早，青年人又去敲门。智者说："现在太早了，你明天再来吧！"青年人第六次去敲智者的门时，智者又说："我要休息了，你明天再来吧！"青年人怒从心起，大声说："每次你都这样推三阻四，我何时才能成为英雄？"青年人踢开了智者的门，冲进屋里去。智者看看青年人说："我等了六天，就等你是否敢打开我的门。要成为真正的英雄，首先要敢于打破和自己隔开的种种门，世间万物就藏于一门之隔。今天你的举动，足以证明你有英雄迈进了第一步。"

名人谈青春

青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。——李大钊

青年是娇嫩的花枝，需要各方面的培养和扶植，阳光给以温暖，水分给以滋润，竹架给以支持。——徐懋庸

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。——（唐）无名氏

丝染无复白，鬓白无重黑；努力爱青春，一失不再得。——（清）施闰章

壮年不再来，急景如流丸。——（宋）司马光

时间银行

想象一下存在这样一个银行，每天早晨在你的帐户中存入八万六千四百美元，与此同时，这家奇妙的银行不会每天将结余累积起来。我们每个人都有这样的银行，它的名字就是时间。每天早晨这个银行就会在你的帐户中存入八万六千四百秒。每天晚上这个银行会清理你的账户，如果一天内不将余额用完，你将会遭受损失。你不可能倒退。因此，向你提出二个好的建议：更好地花在健康、幸福和取得成功方面。请记住时间不等人。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com