

经典

最新资料
方便手抄

彩虹

墙报海报宣传栏

立绿色之志 收金色之秋

人生如四季



一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住

一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住



一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住

一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住



一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住

一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住



一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住

一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住



一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住

一个淡泊的人，将春之起，平静地说一句：春天，只是播种播种的时节，不播种播种的种子，怎能收获金色的希望？有人告诉我，春天里，不能背后的风将你的星之帆吹得多么快，你就爱平记住



引导时代潮流 弘扬校园文化

我们九

远方出版社

经典

墙报海报宣传栏

最新资料
方便手抄



远方出版社

责任编辑：胡丽娟
著译者：运芳

新色

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
欢度佳节墙报 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

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

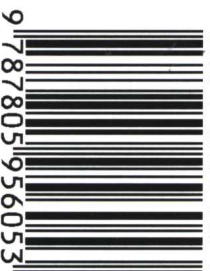
书号：ISBN7-80595-605-7/G·24

(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。

本册定价：15.00元

ISBN 7-80595-605-7



9 787805 956053



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，对未来的憧憬，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。版面设计应该应该是活泼的、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、最简便的途径。使校园的墙报、海报、宣传栏办得更加丰富多彩！

目 录

节日墙报

文明天下瑞 安定世间春	1
春满人间	3
正月十五闹元宵	5
妇女能顶半边天	6
爱护家园 保护地球	8
关注身体健康	9
劳动创造一切	10
青春无限美	13
端午佳节赛龙舟	14
伟大的母亲	15
让电信走进千家万户	16
在阳光下茁壮成长	17
保护我们的绿色家园	19
新时代的共产党员	20
中国人民解放军	23
十五的月亮	24
九九重阳	25
我们的老师	26

校园宣传栏

歌唱伟大的祖国	28
音乐无限 流行时尚	30
快乐的圣诞节	31
感受杂技艺术	32
新世纪的政治宣言	33
自尊 自律 自强	34
相约2008 北京奥运	35
竞技场 表现自我	36
生命在于运动	37
享受幽默喜剧生活	38
描绘七彩人生	39
勤学思考 努力向上	40
理想是我们一步一个脚印踩出来的坎坷道路	41
月异岁新 与时俱进	42
生命，渴望耕耘	43
拼搏才会成功	44
新后力量不可战胜	45
时间就是生命	46

目 录

努力学习 超越自我	47
春天来了，快播种吧	48
刻苦学习 走向未来	49
舒展双臂 迎接太阳	50
为理想而奋斗	51
学以知为先	52
知物由学 学之乃知	53
世上无难事 只要肯攀登	54
热爱生活 努力学习	55
立绿色之志 收金色之秋	56
日习则学不忘	57
校园墙报	
拥抱人生真正的快乐	58
在美丽的世界描绘人生	59
寸阴寸金 寸草寸心	60
拼搏吧！成功掌握在自己手中	61
书是四季常青的智慧之树	62
奔向永恒的希望之春	63
功到自然成	64

只要功夫深 铁杵磨成针	65
知识是智慧的源泉	66
掌握知识就是掌握未来	67
读书破万卷 下笔如有神	68
春华不自赏 壮岁求其根	69
读万卷书 行万里路	70

节日海报

流行色	71
保护人类的朋友	
请勿涉足黑网	72
保护蜻蜓	
真挚的友情	73
难忘的你	
负重的地球	74
星星点灯	
烟从口入	75
献上一片爱	
图书展览	76
一睹为快	

传统节日

农历正月

是中华民族最重大的传统节日

自汉武帝(公元前一百四十年)起

这一天古时称为元旦、元

日或“三元”(岁之元、月之元、日

之元)。辛亥革命后,中国开始采用阳

历,为了区别农历和阳历,就把农历年改

称春节,把阳历元月一日,就定为元

旦,就定为元旦。古诗说:“爆竹声中一岁除,春

风送暖入屠苏。”爆竹声是辞旧迎新的标志,喜庆心

情

的流露。古人把竹节放在火中

烘烤,使它爆裂发出巨大的小

响,用来辟疫驱邪,这是爆竹

的起源。宋代起,以纸裹硫

磺,用火点燃作响,称为爆

仗。春节期间的一项重要活

动,是到亲朋好友家和邻居

那里祝贺新春,旧称拜年。

有些机关团体、学校把本单

位的人员集中在一起,为

过小年

我国从殷周时

朝,都以冬至为岁首。

称作“过小年”。

汉朝

以冬至为“冬节”。

官府要举行祝贺仪式称

为“贺冬”,例行

放假。到魏晋六

朝时,叫做

“亚岁”,人们

在这一天要向父

母长辈拜节。宋朝

以后,冬至是祭祀

祖宗的日子,皇帝在

这天要到郊外举行

祭天大典。直到今

天,民间还有“冬

至大如年”的说法。

同学们要玩好

“吃”出文化,“喝”出滋

味,“玩”出意义、乐在其中

学校学生放假,校长叮嘱学

生“吃好玩好”。

校长说,寒

假期间,学生吃、喝、玩、乐是

重头戏,放假时,学校对学生进

行有针对性的“吃喝玩乐”教育

很重要。这份“吃喝玩乐”安

排很合理:吃,建议孩子们以“腊

八节与腊八粥”、“年夜饭的讲

究”、“特色美食文化”等为主

题进行探究,跟着父母学习如何

腌制腊鱼、腊肉,学包饺子、

煨汤等;喝,建议孩子们调查的市

场可等洋饮料和本地豆浆的市

场销售情况;玩,则倡

玩得时尚和安全,可

以看看城市轻轨、科

技园、做电子贺卡、

当社区小管理员等。

春

春天来了

温暖的春天终于高

兴地赶来了。春

姑娘

来了,用柔和的光沐浴着沉睡的大地。春姑娘唱

起动听的歌,风婆婆也急急匆匆赶来了,这回她没

有带来寒意,而是用那温暖的双手抚摸着春天的

大地。大地终于醒来了,他伸了个懒腰。柳树

轻轻地摆动着她那翠绿的枝条,欢笑着春天的

到来。小鸟在用那美丽的歌喉尽情地歌唱

着,哦,她也在欢笑着春天的到

来。我们几个快乐的“小天

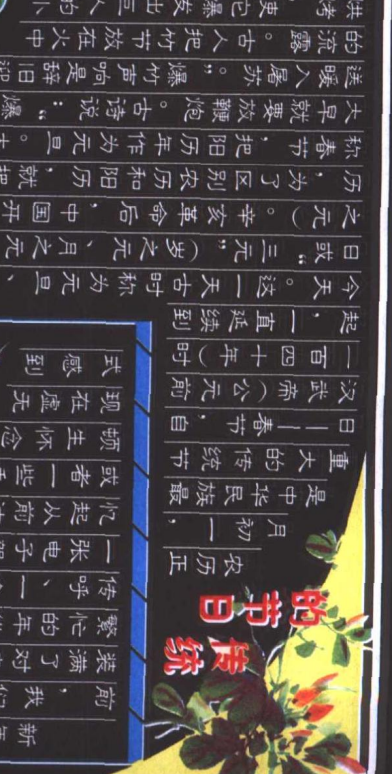
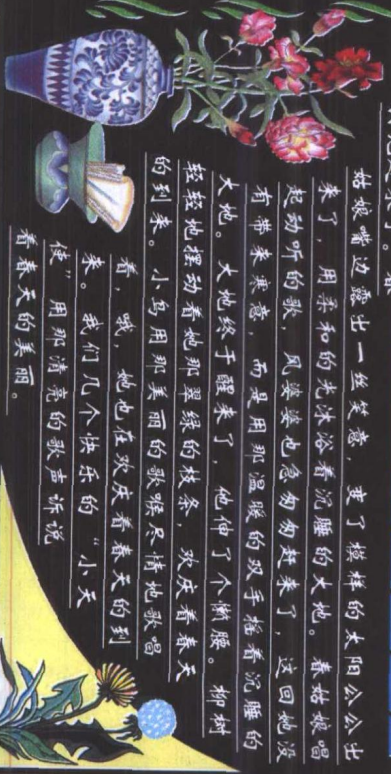
使”用那清亮的歌声诉说

着春天的美丽。

自制贺卡

新年,我们装满了对亲人和朋友的祝福。如今这个繁忙的年代,人们也许早已习惯了一个传呼、一个手机短信、一个伊妹儿或者一张电子贺卡祝贺新年。但是,每每回忆起从前洁白的信笺、写满贺词的卡片或者一些手工制作的小玩意,让人们在顿生怀念现在虚无缥缈的祝福的同时,也为一些许遗憾。

鸟语花香迎新春



我的压岁钱

年三十晚上，外公、爷爷、奶奶给了我三十元压岁钱。我数着这三十元钱，脑子里一下冒出了好多计划：买变形金刚还是买塑料小人？唉，对了！我们学校的活动吗？我决定用这三十元买几副棋子献给班级。开学的那一天。我起得特别早。悄悄把几副棋子放进了班级的玩具箱，因为我想：雷锋叔叔做了好事也从来不说。中午，我看到同学们在兴高采烈地下棋时，我心里美滋滋的。我第一次体会到给别人带去快乐，自己也得到了快乐。

了老百姓的生活。

作的优点走避快速、便捷并能自己制

技术的发展，电脑贺卡更以其品种则多样化了。现在随着科

将贺年片放到盒里送给对方。当时兴起一种“拜盒”，

贺年片开始用红色硬纸片制了清代康熙年间，

的名片相似。到了清代康熙年间，

谓酬名刺与现在互相关门拜年，耗

费时日，便用名刺相互投贺。所

到了宋代，上层统治阶级和士大夫感到

走街串巷上门拜年，古代的拜年原先是

送贺年片



重炼祖上的老阴历，直至十五元宵之后，春节是季节本身留下的缝隙，让历史的阳光能透射过来洒在现代人的脸上。春节，是一句句顿号、逗号、感叹号，是对传统、历史的一次回眸，一声慨叹

传统的春节

春催醒地来

城里禁了鞭炮。同缺了鞭炮的春节，少了那气氛。乡下阳光，像块用余火熬熟的饼，丝丝的甜，缕缕的香，不腻不睡。人们不约而同地忘掉阴历，

找到一份悄悄的爱。

我都会在这春的世界里，

展现着，无论你是谁，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

我都会在这春的世界里，

唐代
利用

古今名人话除夕

诗人贾岛
除夕守岁

时间总结一年的创作，他取一年之作置于案上，祝曰：“此为终年苦心也。”感叹之中过除夕：南宋嘉定二年，陆游在除夕夜写下他一生中最后一首千古绝唱《示儿》：“死去原知万事空，但悲不见九州同……”辛亥革命过除夕，1904年除夕，二十多位革命志士以除夕就餐为名，正式召开了“华兴会”成立大会，推举黄兴为会长，提出“驱除鞑虏，恢复中华”的口号。

传统的

洁、讲卫生

俗，反映了我国劳动人民爱清洁、讲卫生

盛行。“扫年”之风

到唐代，“扫年”之风

年经的卫生大扫除了。

式。后来，逐渐演变为

驱除病疫的一种宗教似

俗。它起源于古代人民

扫除称为“扫年”的习

代，我国人民就有了

净迎新春。早在尧舜时

卫生大扫除，进行一次

洗被褥，进行一次

要清洗家具，拆

家户户都

前几天，

春节

扫年



春满人间

昇。看到这些活灵活现的
艺术造型，游人赞不绝口
公园梅花的勃勃生机让我
留恋忘返。我爱这绚丽多
姿的梅花。更敬那辛勤的

们金家来到中
花。虽然严冬

势，增强他们的自信心。

新年祝福语

欢度春节

春天来了，万物复苏。燕子从南方飞回，柳树长出了新芽。

春天的阳光斜洒而来。空气清新而凉爽。春天的夜晚，充满着轻快与春的欢欣。春天来了，人们脱去了笨重的棉袄，换上了轻松的春装。几阵春风，数番细雨，洗去了冬天的沉重。春天是画家，她用特有的色彩装点大地，让人间桃红柳绿，红杏出墙，绿草如茵。

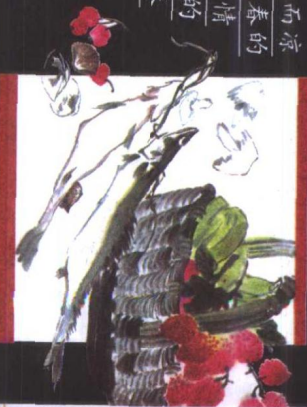
新加坡：新加坡人除夕之夜一定要等到午夜中长者祭完神灵与祖先，放完鞭炮才能就寝。过年时，人们爱吃油炸糯米和红糖做成的甜甜糕。社团组成的舞龙、舞狮队沿街表演。男女老少穿看盛装，带上礼品走亲访友。在尼日利亚，人们火把通红，欢度除夕之夜。男女青年纷纷下河游泳戏水，进行比赛。情侣们双双对对在水中立浪游泳，谈笑谈情。直到黎明。尽兴而归。

中洗滌游咏，说笑黎明。尽兴而归。

春节的气氛最浓。从前，正月初一各家都要拜天地、迎神、祭祀祖先。祭祖时，把祖先牌位依次摆在正厅，陈列供品，然后祭拜者按长幼的顺序上香跪拜。南方人还在祭祖之后，查看“皇历”上所载今年的吉利方向，

是欢乐的
节日
是浓浓的
春意

赶在大亮以前，提着灯笼捧着香，放鞭炮，开门出行，迎接喜神，以求神灵保佑百事顺遂。



妇女能顶半边天

世界妇女参政之最

新中国妇女的第一

1995年9月，中国政府第

一次成功地举办了国际性妇女大会——联合国第四次世界妇女大会和1995年北京非政府组织妇女论坛。这次会议是联合国历史上、也是中国迄今为止举办的规模最大的国际会议。第一个获得国际和平奖的妇女——1951年，宋庆龄荣获“加强国际和平”斯大林国际奖。第一位女大使——原中国驻荷兰王国特命全权大使丁雪松。中国人民解放军中的第一位女将军——1955年9月，李贞被授予少将军衔，获得一级解放勋章。

三八妇女节

她，长达16年。她还是世界第一位黑人女总理。

女王：英女王伊丽莎白二世，现年已70多岁。世界上任职时间最长的女总理：多米尼加联邦的玛丽·尤金妮娅·查尔斯小姐，已蝉联三

第一位女院士

十九世纪末彼得堡科学院诞生了第一位女院士，她就是数学家索菲娅·科瓦列夫斯卡娅。她出色地解决了世界几代数学家和物理学家为主奋斗了几个世纪的固体围绕定点旋转的难题。科瓦列夫斯卡娅除了数

学、物理学和天文学，还长于社会活动，更是一位不错的戏剧评论家。她的散文、诗歌和学术论文一样广为流传。索菲娅·科瓦列夫斯卡娅以自己的能力冲向十九世纪的俄罗斯和世界证明，妇女也能在科学领域干出一番事业。她如鹰以鹰地，为妇女开辟了一条新路。



保持体重

任何一位健康、亮丽和白我感觉良好的一个重要因素是保持体重。体重的增加可能导致提前患肥胖症、高血压和心血管疾病等多种病症。为了保持体重适中，没有必要吃药，采取饥饿疗法或减少饮食的摄入量，只需要稍微改变饮食的结构就足够了，例如：

餐：不要暴饮暴食；避免过量食用油炸食品和调味品；把水果作为饭后甜食；在一日三餐中，增加蔬菜和水果的摄入量；多食用全麦食品和脱脂食品。



女人擅长睡眠

美国的科研人员声称，女人比男人更加长寿的原因，可能在于她们更擅长睡眠。通常情况下，女人比男人长寿数年，这可能与她们在怀孕期间形成的良好睡眠习惯有关——睡觉充足可以促进荷尔蒙的正常分泌，相反睡眠缺乏的人体内会产生对健康不利的激素。另外，女人平均每晚深度睡眠的时间为七十四分钟，而男人只有四十分钟。



后回家再享受一次文天庆自己的节日，然后村妇女举行宴会，畅饮。太阳落山后，开咖啡店，闲坐聊天，开咖啡，下班后，也像男人们里的一些重要工作。汽油站、交通岗亭、村男女对调工作。如节日的主要活动是全村加这一年一度的传统节目，参还特意从首都赶往该村，里亚村马奇顿族的妇女节。一九八三年，希腊总理夫人一月八日是希腊蒙诺克

马奇顿族妇女节



三八国际妇女节

妇女节的由来

1910年，第二次国际社会主义者妇女代表大会在丹麦首都哥本哈根召开，到会的17个国家的妇女代表一致提出“不惜辛劳和牺牲，为了维护世界和平而斗争”的战斗口号。

会上，德国社会主义革命家、国际妇女书记处书记克拉拉·蔡特金向大会倡议每年以3月8日为世界妇女斗争日，得到了代表们的一致通过。大会还提出了“八小时工作制”、“男女同工同酬”、“保护女性”等议案。从此“三八”就成了全世界劳动妇女伟大的节日。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“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。



运动保健康

对于人的身体来说，纤维起着十分重要的作用。含纤维的食物通过我们的消化系统，将胆固醇和一些有毒物质带走。含纤维多的食物是蔬菜、水果皮和全麦食品。我们应该让骨骼和肌肉以及改善血液循环来说，运动还有助于减缓流失钙的过程。

女性益快走

“快走”有利于女性的身心健康。没有运动习惯的女性，只要从现在开始，每天快走三十分钟，也能达到强身健体的效果。那快走多快才算是“快走”？走完一公里的路程，就算是快走，可以让心肺功能产生有效的运动。

吉卜赛人的母亲节

每年十月上旬秋收结束后，就是西班牙吉卜赛妇女的传统节日。节日为期三天，主要活动地点是西班牙的巴达霍斯省的梅里达。活动的主要内容，除了庆祝丰收外，就是让姑娘们自由地选择意中的男子或节日里和自己的心上人举行婚礼。做丈夫的要选择珍贵的纪念品送给妻子；父母也要挑选精美的礼品送给女儿。



亲爱的妈妈

吧！你会选择什么呢？是妈妈所期待的礼物通常是无法用金钱来计算的，那就是我们关怀的话语。而在无价的礼物中，衷心制作的礼物是妈妈们的首选。一句“我爱您，妈妈！”不炙不火，不凉不刺，甜蜜得让人难以忘怀。



妇女送妈节

到了，送妈节到了，妈妈表达自己心意的方式，给妈妈一份爱的礼物。

量腿部和腰部，保持腰部挺直，增强腰力。东西，尽量向高处取放。收拾杂物：以脚尖站立，锻炼腰部和上下。弯腰及伸手摸低处，锻炼腰部和上下。立，伸手往高处站。扫灰尘：以脚尖站。胸部和腰部。打。这样运动双臂、户时动作要大，腰。擦窗户：擦窗。利于锻炼手臂和瘦。处，大幅度转动腰，有一处，扫帚尽量伸向远。胸肌，能锻炼手臂、运动。双臂一伸一缩，牵动胸。腿和臀部。手洗衣服：收紧臀部，锻炼大腿。整理床铺弯腰。作：收紧臀部，锻炼大腿。腿和臀部。手洗衣服：收紧臀部，锻炼大腿。整理床铺弯腰。

主妇家务健身操

爱护家园 保护地球

1915年7月31日
清明节为植树节

植树节的由来

日，我国正式规定节，并举行了隆重的植树节典礼。1929年4月7日，国民政府为纪念——

植树造林的孙中山先生，又通令全国，将孙中山逝世纪念日，即3月12日定为植树节。新中国成立后，我国老一辈无产阶级革命家非常重视发展林业生产，毛泽东主席向全国发出“植树造林，绿化祖国”的号召，林业工作取得了很大的成绩。1979年2月13日，中华人民共和国第五次全国人民代表大会第六次会议通过决议，正式确定每年的3月12日为我国植树节。



绿色植物能通过光合作用吸收氧气。植树造林不但能吸收尘埃，而且能吸尘。植树造林还可以杀菌、吸毒，可以减少风沙对人的危害和洪水的泛滥。我们一定积极参加“植树造林，绿化祖国”的活动，让我们伟大的祖国出现几个“绿色长坡”。

树的功绩

世界各植节

约旦：1月15日；西班牙马德里：2月1日；伊拉克：3月6日；中国（香港）：3月第四个周日；3月12日；爱尔兰：3月17日；法国：3月31日；日本：4月1日至7日；朝鲜：4月6日；肯尼亚：4月24日；德国：4月25日至26日；美国：内布拉斯加州农业部确定4月22日，即莫尔顿的生日这一天为植树节。由于美国各州气候的差别，植树节日期因州而异。在北方的许多州里，植树节一般在4月或5月，也有在3月；而南方一些州，植树节则在冬季的几个月里，如波多黎各定在11月。

植树节



六次会议通过决议，正式确定每年的3月12日为我国植树节。

召，林业工作取得了很大的成绩。1979年2月13日，中华人民共和国第五次全国人民代表大会第六次会议通过决议，正式确定每年的3月12日为我国植树节。

朱元璋与柿树

明代皇帝朱元璋，少年家贫，经常挨饿，曾摘柿充饥。当了皇帝后，他提倡植树造林，当然也忘不了柿树的功劳。他下令，有亩到十亩地的人，须种桑树、木棉各半亩；十亩地以上的，还须种柿树、核桃树、枣树；此外，安徽等地广种柿树。二株。

每当

我看见小坡被

烟 雾

无力、毫

办法、无

数，使新

气，使我

街小巷。

小鸟在

机我强

富，请小

安飞翔。

梧桐树

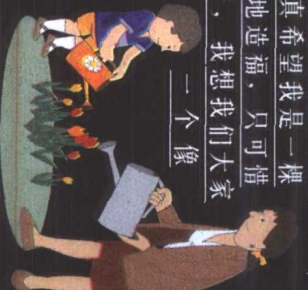
这是一个

都应该

梧桐树

一样

献的人



梧桐树

关注身体健康

运动更健康
一种富贵病
“代谢综合征”，缺乏运动就是其中重要原因。现代城市

中青年身体状况出现预警，一个本的原因是很多中青年都认为自已年轻，身体好，用不着锻炼，或者根本忽视身体锻炼。现实生活中很多人认为自己工作忙来忙去，活动量不小，下班已经很累了，不需要进行锻炼。没有时间锻炼，这其实是一个借口，实际上，健身不需要讲场合、技巧，重要的是持久参与。

常吃玉米保健康

玉米，别名苞米、苞谷，是日常餐桌上的食粮，其保健作用却为众多食物之冠。国内外营养学专家将玉米称为“黄金食物”。中医认为，玉米性味甘、平，入脾、胃经，有健脾和胃、利水通淋、益肺宁心之功。近代药理学研究表明，玉米不仅淀粉含量高，且蛋白质、维生素、脂肪、纤维素及矿物质的含量也很高。

保健知识



一分钟保健

健康生活并非意味着你需要投入大量的时间和精力，你也可以提高的灵感和勤奋。

望着一个他们在两天前期望目单。一、看看电视节目，他们喜欢的电视节目及压力都会降低一半。二、敲打你的穴位。当你疲倦时，试着敲打、揉搓，或者按住你的太阳穴。刺激这个穴位能平衡你体内的能量，赶走焦虑并提升精力。三、在你的果汁里，加入些草莓。这样，可以摄入更多纤维。四、每天吃半个苹果。

感到疲倦和烦躁不安，人们容易在阴雨绵绵的秋季，人们容易打乱节奏。在秋冬季节出现这种机能紊乱现象，是与人体内的激素分泌有关。这种激素是由人的大脑中的松果腺体释放、分泌的一种激素。松果腺体对光线十分敏感，它通过神经纤维与眼睛相互关联。当阳光十分强烈时，松果腺素的分泌就受到抑制，分泌减少。在阴天或阳光不足的条件，松果腺素分泌多，而甲状腺、肾上腺等激素分泌，而分泌减少，这样就使细胞分泌的活力减弱，因此就出现无精打采的情绪。

阳光与健康



晨练要做到以下六点：宜轻练，即有度、微汗即止；宜床上“心理沐浴”，晨醒后宜赖床5分钟，同时畅想一天愉快的计划，在快乐中起床晨练；宜主动欲白开水，以水清肠道；宜半饱状态，即空腹、饱腹均不宜晨练，须吃数片面包或水果等；宜日出后外出，因为日出前温度低、空气污浊，选择的场所进行晨练。

现在，除了勤洗手，日常需要洗手的情形还包括：在准备和递送仪器前；接触伤口或照顾病人前；接触隐形眼镜前；打喷嚏或擦鼻涕后；触摸动物后和接触垃圾后等等。正确的洗手方法：先用水弄湿双手，涂抹肥皂后，搓手二十秒，直至肥皂泡沫覆盖整个手掌、手背、手指和指尖。然后用清水冲洗干净，最后用清洁的手巾擦干双手。

勤洗手

提醒大家在饭前便后，除了勤洗手，日常需要洗手的情形还包括：在准备和递送仪器前；接触伤口或照顾病人前；接触隐形眼镜前；打喷嚏或擦鼻涕后；触摸动物后和接触垃圾后等等。正确的洗手方法：先用水弄湿双手，涂抹肥皂后，搓手二十秒，直至肥皂泡沫覆盖整个手掌、手背、手指和指尖。然后用清水冲洗干净，最后用清洁的手巾擦干双手。

晨练须知

晨练要做到以下六点：宜轻练，即有度、微汗即止；宜床上“心理沐浴”，晨醒后宜赖床5分钟，同时畅想一天愉快的计划，在快乐中起床晨练；宜主动欲白开水，以水清肠道；宜半饱状态，即空腹、饱腹均不宜晨练，须吃数片面包或水果等；宜日出后外出，因为日出前温度低、空气污浊，选择的场所进行晨练。

劳动创造一切

国际劳动节的由来

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，但最终还是使资本家实行了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。解放后我国正式规定5月1日为劳动节。

要培养劳动习惯

劳动，最好每天安排一定量，最好每天安排一定情况固定内容，由简单到复杂，小学生每天二十至四十分钟，中学生每天三十至五十分，根据功课多少调节。自我服务劳动和家庭劳动都应安排，不应只强调自己的事情自己干，还要强调家里、学校的事情主动干。

培养学生劳动习惯，最好每天安排一定量，最好每天安排一定情况固定内容，由简单到复杂，小学生每天二十至四十分钟，中学生每天三十至五十分，根据功课多少调节。自我服务劳动和家庭劳动都应安排，不应只强调自己的事情自己干，还要强调家里、学校的事情主动干。

雷锋之歌。
曲新时代的
谱写了——
万家千
方便千
用“辛苦我一人，
九点钟的太阳”，
群众誉为“晚上十
二千一百多个，被
夜间水，为居民解决
天，共花费七十四百多
计开，徐虎不分寒暑，累
年中，徐虎修理水电故障。十多
居民修理水电故障。十多
箱“水，在管辖区先挂出
三只，在管辖区先挂出
理工，在管辖区先挂出
山北路房管所的水电修
徐虎是上海普陀区中

劳动节

劳动节放假长假，我想回老家看看爷爷奶奶

奶我的老家山清水秀，亲戚们都住在乡

下，我小时候吃过不少他们的樱桃、核

桃、杏子、桃子 上次回老家，最难忘的是

奶奶爬到高高的柴禾垛上给我们摘菜

黄灿灿的糯糯樱桃吃 奶奶炒的菜

特别香，腊肉炒嫩竹笋吃得我一

想起来就口水 这次回去，希望爷爷

奶奶啊！

回老家看老家



今天下午，老师带领我们到花池种花，同学们都非常高兴，因为这是第一次种花。老师让我们把捡来的马粪全部撒在花池里面，就叫几个带铁锹的同学先翻地，花池里的土疏松得像要出来的似的。老师弯着腰，用耙子把地整平，就让我们浇水，水哗啦啦地流遍整个花池。等水渗下去了，就要播种。我们把这各种大小的花籽倒在沙子里搅匀，再把它均匀地撒在花池里，上面盖了一层薄土。看着平平的花池，我仿佛看到了花池中万紫千红的花儿正向我们点头微笑。

保护劳动收入

保护合法的劳动收入和合法的非劳动收入，首先要从法律上界定收入的合法与非法。非法收入包括通过权钱交易、贪污受贿、偷税漏税、走私贩私、制假售假等非法手段获得的收入。

对这样的非法收入要予以打击、取缔和清缴。其次，要明确非劳动收入合法化的途径。资本、经营管理等要素参与收益分配，也已经或正在制定相关法律法规或政策。第三，要从制度上予以保证。保护合法的劳动收入和合法的非劳动收入，要深化分配制度改革，建立并完善以按劳分配为主体、多种分配方式并存的分配制度，把按劳分配制度与按生产要素参与分配结合起来，社会主义建设者都能通过辛勤劳动，合法经营获得合法的劳动收入和合法的非劳动收入，使大家都富起来。



青春是朝霞满天的早晨

年，陕甘宁边区一九三九
 两会，曾决定把五月
 四日定为中国青年节。
 立后，中央人民政府政
 务院在一九四九年十二
 月正式规定，以五月四
 日为中国青年节。一九
 五零年四月，为了使青
 年团组织更好地继承发
 扬“五四”以来中国革
 命的光荣传统，团中央
 于一九二二年五月五日
 开募的，又决定把五月
 四日同时作为青年团成
 立纪念日。

青年节的由来

现在，人人都想要说话的权利，那谁未尽一点
 听话的义务？每个人都说要说话，却没有入想听，难怪
 “好好说话”根本不可能。话说不
 出口，说出后也得不到预期的效
 果，那还有谁想好好说话？除去
 一点自私的想法，多关心一点别

5.4

大家都说一个孩子傻 为什么
 呢？大家做过这样的试验：拿五分
 和十分的硬币给他，他总是去拿五
 分的 屡试不爽，这样的人不傻吗？
 大家总是嘲笑他 一次，一位外地的
 智者从此地经过，听了这件事，
 亲身试验了一回，果然与大家
 说的一样 智者哈哈大
 笑，拍着那孩子的你真聪
 明说：“那孩子也笑了，
 智者转身而去，大散
 家傻笑了一阵，孩子
 到底这个孩子
 了，大家有点难
 似确定了其
 实孩子心中
 十分明白：如
 果我拿了十分
 的，下次还会
 有人让我拿吗？

谈聪明

聪明是把人生看成圆
 的，圆周上没有绝对的起点终点或得失
 成败，一种蕴含最美的失望，也是一种值得珍
 藏的收获。聪明是对跌跤的领悟和鼻青脸肿
 的反思，不因一粒石子再滑倒。聪明是不为
 赶路而赶路，看清路，能脚底生风；迷了
 路，能停得下来。聪明是抖落功利的纤
 尘，为一种抒发一种体验一种
 思维一种从容而过得有
 滋有味儿。

美好的生活

希望见到峨眉
 到峨眉
 人生感悟

据说看佛光要在天气晴朗的午后，当
 云雾渐渐由山谷里升起，站在峨眉山的
 “金顶”，阳光由背后射来，可以看见云雾间一
 个人影，四周环绕着七彩的光环。“那不过是自
 己的影子，被阳光照在云雾上，又因为空气中的水汽，造成
 彩虹折射的效果。”看完佛光，我对和尚说。他一笑：
 “可不是？众生皆有佛性，人人可以成佛，
 要得到佛光不能靠别人，只能靠自己。”

天 里 每 天

重复上演着
 故事。日子久了，不免烦闷，无聊，
 觉得生活如一潭死水……寂寞中，猛
 然想起了知心朋友，找到他，相约在
 草坪上，天南地北，向他讲述你的人
 生，你的理想，还有你的苦恼。朋友
 会屏息聆听，时而点头，时而微笑，
 你能感受到一种共鸣，一种志同道合
 合。于是，你的重负减轻了，随云飘
 去。此时，你感到
 愉悦，成了同
 窗朋友间美
 的，一杯香醇悠
 远，愈久弥香。

青年节

