

新编综合校园 手抄报

内容丰富 版式新颖

经典短信
人名名言
典诗词

响手抄报文字内容的集结号

富个性的版式

奏响新时代手抄报的优美旋律

精心的刊头设计

快速提升读者设计的审美能力



主编 洋 洋

XINBIAN ZONGHE XIAOYUAN SHOUBAO



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

新编综合校园

主编 洋洋

手抄报

XINBIAN ZONGHE XIAOYUAN SHOUCHAobao

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录 CONTENTS

校园生活	03 自我保护意识	23 世界地球日	43 七、美术字的设计和选用方法	61
歌唱青春	04 友爱互助	24 世界环境日	44 八、刊头设计的思路与方法	62
爱护动物	05 不乱丢垃圾	25 世界气象日	45 九、版式的设计与划分	63
学生时代	06 争做守法小公民	26 建党日		46
师生情	07 让世界充满爱	27 喜迎国庆		47
教师!感谢您	08 绿色环保知识	28 元旦		48
素质教育	09 生态环境	29 欢度春节		49
快乐成长	10 环保小卫士	30 劳动节		50
热爱劳动	11 创建绿色家园	31 植树节		51
迎新晚会	12 噪音污染	32 同贺父亲节快乐		52
雷锋精神	13 诚信待人	33 母亲节		53
体育锻炼中的自我保护	14 倡导现代文明礼仪	34 妇女节快乐		54
信息时代	15 文明用语	35 青年节		55
网络世界	16 礼仪传播	36 欢度儿童节		56
人与自然	17 电话礼仪	37 一、手抄报的工具材料		57
诗歌朗诵	18 安全知识讲座	38 二、手抄报的构思		57
校园舞蹈	19 交通安全小常识	39 三、手抄报的编排设计		58
语文园地	20 增强防火意识	40 四、手抄报的装饰美化		58
英语学习讲座	21 校园饮水安全	41 五、色彩搭配的要领		59
数学王国	22 网络安全知识	42 六、报花的选用与设计		60

新编综合校园

主编 洋洋

手抄报

XINBIAN ZONGHE XIAOYUAN SHOUCHAOBAO

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录 CONTENTS

校园生活	03 自我保护意识	23 世界地球日	43 七、美术字的设计和选用方法	61
歌唱青春	04 友爱互助	24 世界环境日	44 八、刊头设计的思路与方法	62
爱护动物	05 不乱丢垃圾	25 世界气象日	45 九、版式的设计与划分	63
学生时代	06 争做守法小公民	26 建党日		46
师生情	07 让世界充满爱	27 喜迎国庆		47
教师!感谢您	08 绿色环保知识	28 元旦		48
素质教育	09 生态环境	29 欢度春节		49
快乐成长	10 环保小卫士	30 劳动节		50
热爱劳动	11 创建绿色家园	31 植树节		51
迎新晚会	12 噪音污染	32 同贺父亲节快乐		52
雷锋精神	13 诚信待人	33 母亲节		53
体育锻炼中的自我保护	14 倡导现代文明礼仪	34 妇女节快乐		54
信息时代	15 文明用语	35 青年节		55
网络世界	16 礼仪传播	36 欢度儿童节		56
人与自然	17 电话礼仪	37 一、手抄报的工具材料		57
诗歌朗诵	18 安全知识讲座	38 二、手抄报的构思		57
校园舞蹈	19 交通安全小常识	39 三、手抄报的编排设计		58
语文园地	20 增强防火意识	40 四、手抄报的装饰美化		58
英语学习讲座	21 校园饮水安全	41 五、色彩搭配的要领		59
数学王国	22 网络安全知识	42 六、报花的选用与设计		60

校园生活

小学生日常行为规范 (修订)

我爱我的校园，我爱那宽敞的教室、广阔的操场、碧绿的草坪，我更爱母亲般的老师和亲如兄弟姐妹的同学们。在这个校园里洒满了我们的欢声笑语，留下了我们成长的脚步，奠定了我们成长的坚实的基础。同学们，希望之光已在地平线上冉冉升起，让我们刻苦勤奋，开拓进取，把在学校的成长岁月变成我们生生世世永难忘怀的记忆。

我们的校园美丽、和谐。当清晨第一缕阳光悄悄洒落大地，降临校园时，我常常伴随耳边吹过的阵阵微风，尽情地享受难以形容的惬意，舒心地背诵英语单词，快乐地吟诵诗词美文。在优美的环境里，校园里的一切显得那么明快，而我的记忆力更是出奇的好。那种收获知识时的喜悦，更成为一种激励我进取的力量。被阳光照得闪亮的窗里，传来琅琅的读书声，多么像一组组跳跃的音符，奏出了我们跨世纪一代的心声。勤奋博学、进取争先，成为我们学校每个学生的追求。我们的学校是一个欢乐、幸福的大家庭。“非典”时期，我们学校同全国各地一样，不论领导、老师和全体同学，都能统一认识，团结合作，这就更增加了我们对学校的了解，对学校的热爱。在那段特殊的日子里，学校领导和老师们给了我们亲人般的关怀、爱护，同学之间亲如兄弟姐妹，这一切都感动着我，温暖着我，使我对学校产生了一份特殊的浓浓的感情。我们的学校是人才的摇篮。

1. 尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时，肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。
2. 尊敬父母，关心父母身体健康，主动为家庭做力所能及的事。听从父母和长辈的教导，外出或回到家要主动打招呼。
3. 尊敬老师，见面行礼，主动问好，接受老师的教导，与老师交流。
4. 尊老爱幼，平等待人。同学之间友好相处，互相关心、互相帮助。不欺负弱小、不讥笑、戏弄他人。尊重残疾人。尊重他人的民族习惯。
5. 待人有礼貌，说话文明，讲普通话，会用礼貌用语。不骂人，不打架。到他人房间先敲门，经允许再进入，不随意翻动别人的物品，不打扰别人的工作、学习和休息。
6. 诚实守信，不说谎话，知错就改，不随意拿别人的东西，借东西及时归还，答应别人的事努力做到，做不到时表示歉意。考试不作弊。
7. 虚心学习别人的长处和优点，不嫉妒别人。遇到挫折和失败不灰心，不气馁，遇到困难努力克服。
8. 爱惜粮食和学习、生活用品。节约水电，不比吃穿，不乱花钱。

青春，是人类生命激情的赞歌，是人生意识日益觉醒、情感

感世界丰富多彩的岁月，是以挑战者姿态迎接一切的年龄，是每个人开始理性地追问生命旅程方向的前奏。十六七岁更是一个特殊的生命驿站，成长的欢乐与烦恼，人生的感悟与梦想，在这里汇成了一支独特的青春旋律。处在青少年阶段的高一学生，应该在青春旋律的歌唱中，感受生命的多彩，编织人生的梦想，实现精神的发育与生命的丰盈。

青春是赞歌

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔

膝，而是深沉的意志、恢宏的想象、炽热的感情；青春是生命的源泉涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯懦，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓

唐必至灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

青春是生命

知识积累

有关春的成语

春风得意
春光明媚
春华秋实
春晖寸草
春回大地
春满人间
春暖花开

冬去春来
春意盎然
伤春悲秋
寸草春晖
雨后春笋
大地回春
枯木逢春

歌唱青春

好词佳句

律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。

——宋·张栻《立春偶成》

谁言寸草心，报得三春晖。

——唐·孟郊《游子吟》

暂伴月将影，行乐须及春。

——唐·李白《月下独酌》

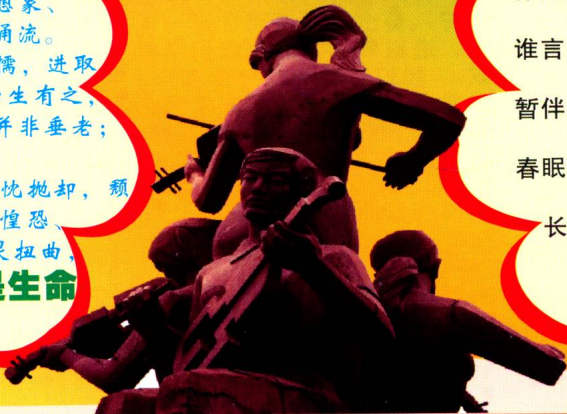
春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

——唐·孟浩然《春晓》

长江一帆远，落日五湖春。

——唐·刘长卿

《饯别五十一南渡》





野生动物是人类的朋友，是自然生态系统的重要组成部分，是大自然赋予人类的宝贵自然资源。保护野生动物，维护自然生态平衡，不仅关系到人类的生存与发展，也是一个国家、一个民族、一个城市文明进步的重要标志。

我国是一个野生动物资源非常丰富的国家，但是由于生态环境的恶化、野生动物栖息地的人为破坏，致使我国野生动物的数量、分布范围正日益缩小，许多种类已处于濒临天绝的状态。近几年，滥食野生动物的现象屡禁不止，使得许多已经濒临天绝的野生动物的处境更加艰难。

钱可以买到一条很优秀的狗，却买不到它摇尾的热情。

——亨利·惠勒·萧
你以为狗不会上天堂吗？告诉你，它们会比我们任何人都早到达那里。

——罗勃·路易斯·史蒂文斯

狗是唯一爱你甚过爱自己的生物。
——德国作家温鲁

我赞同动物如同人类均有人权仁心之道。
当悲悯之心能够不只针对人类，而能扩大涵盖万物时，才能到达最恢宏深邃的人性光辉。

——非洲之父史怀哲
——印度圣雄甘地

一个国家的道德是否伟大，可以从其对动物的态度看出。

如果你照顾一只肚子饿的狗，给它食物，让它过好日子，这只狗绝不会反咬你一口。这就是狗和人类最主要的不同。

——马克·吐温
一个对动物残忍的人，也会变得对人类残忍。

——汤玛斯·艾奎纳



我们倡议：保护野生动物是全社会共同的责任。如
如果我们了解狗真正的本性，并且知道如何鼓励它们，我们就能成为更好的主人。

——伊莉莎白·汤玛斯
孩子在成长过程中，倘若未能学到以爱心对待动物的观念，将来可能造成其人格及行为发展的偏差。

——欧美研究报告
亲亲而仁民，仁民而爱物。

——孟子

林业、工商、卫生检疫、公安、交通等有关部门认真履行职责，相互配合，坚决打击非法盗猎、非法运输、非法经营野生动物的违法行为。全社会也要积极行动起来，举报并协助执法部门，坚决与各种危害野生动物的违法行为作斗争。

我们倡议：为了保护生态环境，为了保护野生动物资源，为了我们的身心健康，不食野生动物，树立饮食新观念，摒弃不良饮食陋习，保护野生动物从餐桌做起。



毛泽东 学生时代

在上私塾的几年中，毛泽东对同学团结友爱，礼让为先。放学之后在回家的路上，有些同学总喜欢抢头，他却从容不迫地慢慢走。毛泽东对人很有礼貌，但对于无理取

闹的人，力主制服。他常常对人说：“逢恶就莫怪，逢善就莫欺。”

一天，毛泽东从韶山到外婆家去。当他走到一个山谷的时候，突然有一个人双手插腰拦住了去路，原来是当地一个姓赵的富家子弟。毛泽东早就听说，这个人经常在旁人面前舞文弄墨，以富欺贫。赵某横在路上，傲慢地说：“我知道你是文家的外甥，今天要考考你，能答得出，我就放你过去，若答不出，哼！你就别想回去！”赵某接着说：“百家姓里的‘赵钱孙李’分开如何解释，合起来是什么意思？”毛泽东稍加思索便说：“赵公元帅的‘赵’，有钱无钱的‘钱’，有理无理与‘李’同音。大宋天子赵匡胤说过，有钱龟孙不讲理！”

把学问

过于用作装饰是虚假；完全依学问上的规则而断事是书生的怪癖。
——培根
聪明的人有长的耳朵和短的舌头。

重复是学习之母。

当你还不能对自己说今天学到了什么东西时，你就不要去睡觉。

好问的人，只做了五分钟的愚人；耻于发问的人，终身为愚人。

求学的三个条件是：多观察、多吃苦、多研究。
——加菲劳

我的努力求学没有得到别的好处，只不过是愈来愈发觉自己的无知。
——笛卡尔

周恩来 学生时代

1913年9月至1917年6月，周恩来在天津南开学校读书。

周恩来在南开学校学习认真勤奋，成绩优异，在同学中享有很高声望。他经常利用业余时间研究革命理论，和同学们共同商讨国家大事，组织同学进行革命活动。他不仅做学生会的领导工作，还主办了《敬业》、《校风》等进步刊物。他在刊物中指出“天下兴亡，匹夫有责”，对当时学生参加反帝反封建的爱国运动起了很大推动作用。周恩来同志是南开学校新剧团的重要成员，他主张戏剧要改革，要普及，要有助于“开民智，进民德”，成为社会教育的有力工具。他积极参加编写和演出了不少话剧，由他扮演女主角的话剧《一元钱》在南开演出成功，又应北京文化艺术界邀请到北京演出，曾经轰动一时。



学生时代

春蚕到死丝方尽，人至期颐亦不休。一息尚存须努力，留作青年好范畴。

假如我是诗人，我将以满腔的热情写下诗篇，赞美大海的辽阔和深远。并把它献给您——我的胸怀博大、知识精深的大、知识精深老师。

教师是火种，点燃了学生的心灵之火；教师是石级，承受着学生一步步踏实地向上攀登。

您像一支蜡烛，虽然细弱，但有一分热，发一分光，照亮了别人，耗尽了自己。这无私的奉献，令人永世不忘。

您是大桥，为我们连接被割断的山峦，让我们走向收获的峰巅；您是青藤，坚韧而修长，指引我们采撷到崖顶的灵芝和人参。

当苗儿需要一杯水的时候，绝不送上一桶水；而当需要一桶水的时候，也绝不给予一杯水。量地给予，好园丁的技老师，这也教育艺术。

不计辛勤一砚寒，桃李熟流丹，种花容易树人难。幽谷飞香不一般，诗满人间，画满人间，英才济济笑开颜。

如果没有您思想的滋润，怎么会绽开那么多美好的灵魂之花？啊，老师，人类灵魂的工程师，有谁不在将您赞扬！

传播知识，就是播种希望，播种幸福。老师，您就是这希望与幸福的播种人！

老师，您是美的耕耘者，美的播种者。是您用美的阳光普照，用美的雨露滋润，我们的心田才绿草如茵，繁花似锦！



您为花的盛开、果的成熟忙碌着，默默地垂着叶的绿荫！啊，老师，您的精神，永记我心！

您多像那默默无闻的树根，使小树茁壮成长，又使树枝上挂满丰硕的果实，却并不要求任何回报。

您给了我们一把生活的尺，让我们自己天天去丈量；您给了我们一面模范行为的镜子，让我们处处有学习的榜样。

师生情





老师，您就像
是蜡烛，点

燃自己，照亮别人，也像
吐尽青丝的春蚕，为了让年轻一代
得到攀登科学顶峰的“金钥匙”，
您熬白了头发，费尽了心血。
在教师节之际祝您身体健
康、万事如意！

愿全天下的伯乐，能
与太阳一样灿烂辉煌！



假如
我能搏击
蓝天，那是您
给了我腾飞的翅膀；假如
我是击浪的勇士，那是您给了我弄
潮的力量，假如我是不灭的火炬，
那是您给了我青春的光亮！
人生旅程上您为我点
燃希望的光芒，丰富我的
心灵，增添我的智慧。
谢谢您！老师。

但愿每次回
都不感到负疚。

人的一生可能燃烧也可
我愿意燃烧起来！

你若喜爱你自己的价

忆，对生活

——郭小川

能腐朽，我不能腐朽，

——奥斯特洛夫斯基

——歌德

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。——易卜生
人生不是一种享乐，而是一桩十分沉重的工作。

——列夫·托尔斯泰

人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量
的。

——列夫·托尔斯泰

生活只有在平淡无味的人看来才是空
虚而平淡无味的。

——车尔尼雪夫斯基

一个人的
他贡献什么，而

人只有献身于社会，才
命的意义。

芸芸众生，孰不爱生？爱生之极，进而爱群。——秋瑾
生活真像这杯浓酒，不经三番五次的提炼啊，就不会这
样可口！

充满着欢乐与斗争精神的人们，永远带着欢乐，欢
迎雷震与阳光。

——赫胥黎

希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，
有希望，便是光明。

——鲁迅

沉沉的黑夜都是白天的前奏。

——郭小川





素质教育

素质教育主要包括内在素质和外在素质。内在素质主要是人对世界、环境、人生的看法和意义，包括人的世界观、人生观、价值观、道德观等，也就是一个人对人、事、物的看法，也可以称为人的“心态”。外在素质就是一个人具有的能力、行为、所取得的成就等。



陶宏开教授的见解：素质分为心理素质、专业素质、整体素质。现行的应试教育被教育者以听为主，而素质教育以被教育者的主动性为主。言简意赅！但是高度有限，只针对孩子，却忽视了教育者自身以及所有社会人士。

社会需要是素质教育运行的动力源。提高人的素质既是生存的需要，又是发展的需要；既是社会发展的客观需要，又是个人自我完善的主观需要；既是个人的需要，又是社会、国家以及整个人类持续发展的需要。

素质教育的含义

素质教育在国内已经争论得沸沸扬扬，但是面对中国的应试教育，一路坎坷，很不乐观。2008年4月24日在湖北武汉华中师范大学召开了湖北省素质教育研究组的筹备大会。陶宏开教授作为特邀顾问。陶宏开教授对素质教育有一番独到的见解和建议。但是在会上，83岁高龄的中国著名历史学家章开沅老先生的几句话，道破了素质教育的真正含义。在社会、历史、人类方面的紧迫性。他说，人类现在正在毁灭自然，我们要尽快改变这种现象，急需提高全人类的素质；素质教育不只是针对小孩子，各位教育工作者也要提高自己的素质；比如说，顺手带走没有喝完的水，这就是一种素质。从现场来看，确实教育工作者的素质有待提高，至少没有第二个人带走自己的水瓶，甚至地上随处可见。可悲可笑可气！

素质的含义有狭义和广义之分。狭义的素质概念是生理学和心理学意义上的素质概念，即“遗传素质”。《辞海》写道：“素质是指人或事物在某些方面的本来特点和原有基础。在心理学上，指人的先天的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点，是人的心理发展的生理条件，但不能决定人的心理内容和发展水平。”

素质教育，是以全面提高人的基本素质为根本目的，以尊重人的主体性和主动精神，注重开发人的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。素质教育，是社会发展的实际需要，要达到让人正确面临和处理自身所处社会环境的一切事物和现象的目的。马列主义的社会主义社会，毛泽东思想下的社会主义社会，邓小平中国特色社会主义社会，江泽民“三个代表”的社会主义社会，胡锦涛和谐社会的社会主义社会，都是高素质的理想社会。



快乐成长

成长是一种痛，
但我不愿让它留下伤痕。

成长是一种蜕变，经历了磨难
才能破茧而出。

在成长的路上往往是孤独的，要学会
在没有人喝彩的时候自己给自己加油。不用
畏惧，不用担心，勇敢、坦然地面对成长
中遇到的一切，给自己鼓励，给自己信念，给
自己快乐。在成长的旅程中，我们需要的是从容的
经历，平静的感知，勇敢地面对。

站在成人的门槛上，眼前或许仍然是一张张稚嫩
的脸。年轻而明亮的眼睛，透露出那么一丝愤世
嫉俗，寂寞的笑容里潜藏着淡淡的忧伤。也
许成长就是这样：忧伤和着欢喜，失落和
着欣慰，喧哗和着宁静。

曾经苦涩的日子，在回忆的画面里，
已酿成芬芳。每当夜幕迈着轻盈的脚步
姗姗而来，白昼的繁华和喧闹
渐渐销声匿迹，在朦胧和宁
静的夜晚……

成长的快
乐，是咖啡那深
厚的韵味。

成长的快乐，
是果冻那宜人的滑润。

成长的快乐，是海洋那舒畅的广阔。

成长的快乐，是绿洲那勃勃的生机。

春哗哗而来，哗哗而去。岁月的轮回，一转眼便到了。人的一个
生要扮演很多角色，小孩，少年，青年，老人……那是人生的一个
个阶梯，也代表了一次次的成长，一次次的学会，一次次的
看透。

快乐是人人都渴望的心情，但他们都不知
道，其实他们都拥有，没有快乐的人生不是真正的人生。
快乐对于成长是不可缺少的催生剂，也只有快乐能充
实一个人的成长。如果说一个人没有烦

恼只有快乐，那我可以说不那是真正
的快乐。就像有黑就有白，有黑
暗就有光明一样。

快乐成长抒怀

大江歌

罢掉头东，蓬密群科济世穷。面壁十年图
破壁，难酬蹈海亦英雄。

——周恩来

不辞艰险出夔门，救国图强一片心；莫谓东方皆
落后，亚洲崛起有黄人。

——吴玉章

荣幸地以中华民族一员的资格，而成为世界公民。我是中国人
民的儿子。我深情地爱着我的祖国和人民。

——邓小平





教育孩子热爱劳动，
是全社会关心的大事。

学校、家长、学生应该通力

合作，在社会上形成以辛勤劳动为荣，

以好逸恶劳为耻的良好风气。家庭教育责无旁

贷。从孩子懂事起，家长要手把手教会孩子参加劳动，

热爱劳动，培养孩子的劳动兴趣，养成劳动的良好习惯。



经典故事：用劳动换来果实

阿凡提有四个儿子，他们都不太孝敬年迈的父亲，而且很懒。他决定好好惩治他们一下，分别对每个儿子说：“亲爱的孩子，我是最爱你的。现在，我要告诉你一个秘密，不过你千万不要让他们知道，我在我们家果园的一棵树下埋了一罐金币。等我死后，你悄悄把罐子挖出来，那是我给你一个人留下的遗产，但是

树根刨坏了，先在树根

轻一挖就能挖出来。”

开始偷偷地孝敬起父亲来，

一个勤快。没过多少日子，

一天夜里，四个儿子全拿

铁铲来到了果园，准备掘出埋藏的金币。大家一见，知道了怎么回事，于是，决定四个人平分遗产。他们按照父亲说的，每棵树都浇上水，开始挖起来，把所有的树根都刨开了，却没有找到金币，在最后一棵树下，找到了一块石头，石头上刻了这么几个字：“要用自己的劳动换来果实。”他们终于明白了其中的奥秘。到了秋天所有的果树都结满了累累果实。



热爱劳动

从小抓孩子的劳动教育，关系到孩子的一生，成人是一辈子的事情。对国家和社会来说是关系到培养什么样的接班人，关系到国家命运和前途的头等大事。从小不热爱劳动，不参加劳动，以劳动为耻，就会养尊处优，高高在上，好逸恶劳，就会不尊重劳动者，不尊重社会，不尊重他人的劳动成果。这样的孩子容易染上极端自私、极端无能的心理。对社会、对家庭、对个人都是有百害无一利的，是绝不可取的。



在全 风飒爽、丹桂飘香的金秋十月里，我校“青春、和谐、理想”迎新文艺晚会圆满地落下了帷幕。本次晚会得到了领导的高度重视。为了欢迎大一新生，同时展现我们2007级新生的活力，好更地展示我们经营的系风采，我们吸取了往届迎新晚会的成功经验。

迎新晚会

YINGXIN WANHUI

12月26日四川大
学思源社举办了“迎新联欢晚会”，这是我校思源社自成立以来举行的第一次大型的迎新联欢晚会。总的来说，这台晚会历经波折，最后终于圆满完成，基本上实现了构思联欢会的最初设想，即提供一方展示新老生才艺的舞台，另一方面也为新老生设置了一个没有距离的交流平台……

晚会灯谜活动

猜人物

三八多面手《红楼梦》
元前明后《水浒传》
渐渐安定《水浒传》
禁止调房《水浒传》
济人急难《水浒传》
众芳竞艳《水浒传》
再三谦让《三国演义》
古代文化《三国演义》
逐渐繁荣《三国演义》
轻骑飞跃《三国演义》
天不绝曹《三国演义》
汉朝文书《三国演义》

答案：巧姐；宋清；徐宁；杜迁；施恩；花荣；陆逊；史进；徐盛；马超；魏延；刘表。

迎新歌舞晚会



晚会灯谜活动

猜成语

爱好旅游。
盲人摸象。
蜜饯黄连。
逆水划船。
快刀斩乱麻。
遇事不求人。
相声。
哑巴打手势。
零存整取。

答案：喜出望外；不识大体；同甘共苦；力争上游；迎刃而解；自力更生；装腔作势；不言而喻；积少成多。

雷锋精神



雷锋精神，
是以雷锋的名字
命名的、以雷

锋的精神为基本内涵的、在实
践中不断丰富和发展着的革命
精神，其实质和核心是全
心全意为人民服务，为了人民
的事业无私奉献。他已经成为我
们这个时代精神文明的同义语、
先进文化的表征。周总
理把雷锋精神全面而精
辟地概括为憎爱分明的
阶级立
场。

中国共产
主义战士雷锋
在实践中表现

出来的是全心全意为人民服务的
共产主义精神。其实质是：
忠于共产主义事业，毫不
利己专门利人，在各种不同的工
作岗位上干一行爱一行，把有限
的生命投入到无限的为人民服务
之中去，在平凡的工作
中为社会主义、共产主
义的事业而奉献自己
的力量。

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸
土地？如果你是一线阳光，你是否照亮
了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你
是否哺育了有用的生命？如果你是一
颗最小的螺丝钉，你是否永远守在你
生活的岗位上？如果你要告诉
我们什么思想，你是否在日夜
宣扬那最美丽的理想？你既然
活着，你又是否为了将来的人类
生活付出你的劳动，使世
界一天天变得更美丽？我
想问你，为未来带来了什
么？在生活的仓库里，我们
不应该只是个无穷尽的支付者。

雷锋
日记



1940年12月18日，雷锋
出生在湖南省望城县的农民家庭。
1956年，雷锋高小毕业，先后在
乡政府、县委担任通讯员和公务员。
1957年，雷锋在团山湖农场开拖拉机时，
加入了共青团。然后参加中国人民解放军，11
月加入中国共产党。
1958年，雷锋来到鞍钢参加工业建设。
1962年8月15日因公殉职，年仅22岁。
1963年3月5日毛泽东题词：向雷锋同
志学习。

雷锋生平

单丝不成线，独木不成林。一个人是办
不了大事的，群众的事一定要发动群众、依
靠群众自己来办。……我一定虚心向群众
学习，永远做群众的小学生。只有这样，
才能做好工作，才能不断进步。我深
切地感到：当你和群众交上了知心
朋友，受到群众的拥护，这便会
给你带来无穷的力量，再大的困难也
能克服，无论在多么
艰苦的环境中，都会使
你感到温暖和幸福。

雷锋日记两则



雷锋
日记

体育锻炼中的自我保护

(接右)
通过多年的
教学实践,
总结常用的
自我保护
方法有以下
几种:

高速跑
需要急停时。
如60米、100
米跑,运动员急速
则,踝、膝、髌、腰等

人体从高处下落着地时。如急行跳远的落地、体操脱离器械和篮球比赛中的高空落地等,必须注意双腿屈膝并拢缓冲后站起,否则踝和膝等关节会受到不同程度的撞击。

落地时重心不稳。如足球中的背后铲人较为常见。这时首先头脑要保持冷静,再迅速低头屈肘团身,用肩背着地并顺势做滚翻动作,以消减地面强大的反作用力,切忌直臂撑地和强行制动,否则会造成上肢或肩部损伤。

对抗性较强的运动。如篮球、足球、手球等,在这类运动项目中,要注意上肢一定程度的外展,并保持相对的紧张度,以防外来的突然性暴力动作,另外,降低重心,加固根基也是很好的自我保护方法。

在体育锻炼中,如果经常发生运动损伤,不仅影响健康、学习和工作,而且也会造成不良的心理影响。因此运动损伤的预防比治疗更为重要,要预防运动损伤的发生,自我保护具有非常重要的意义,

跑过终点后,不能急刹停顿,应减速缓停,否则,关节会严重受挫。

游泳注意事项

一、忌饭前饭后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒等。

