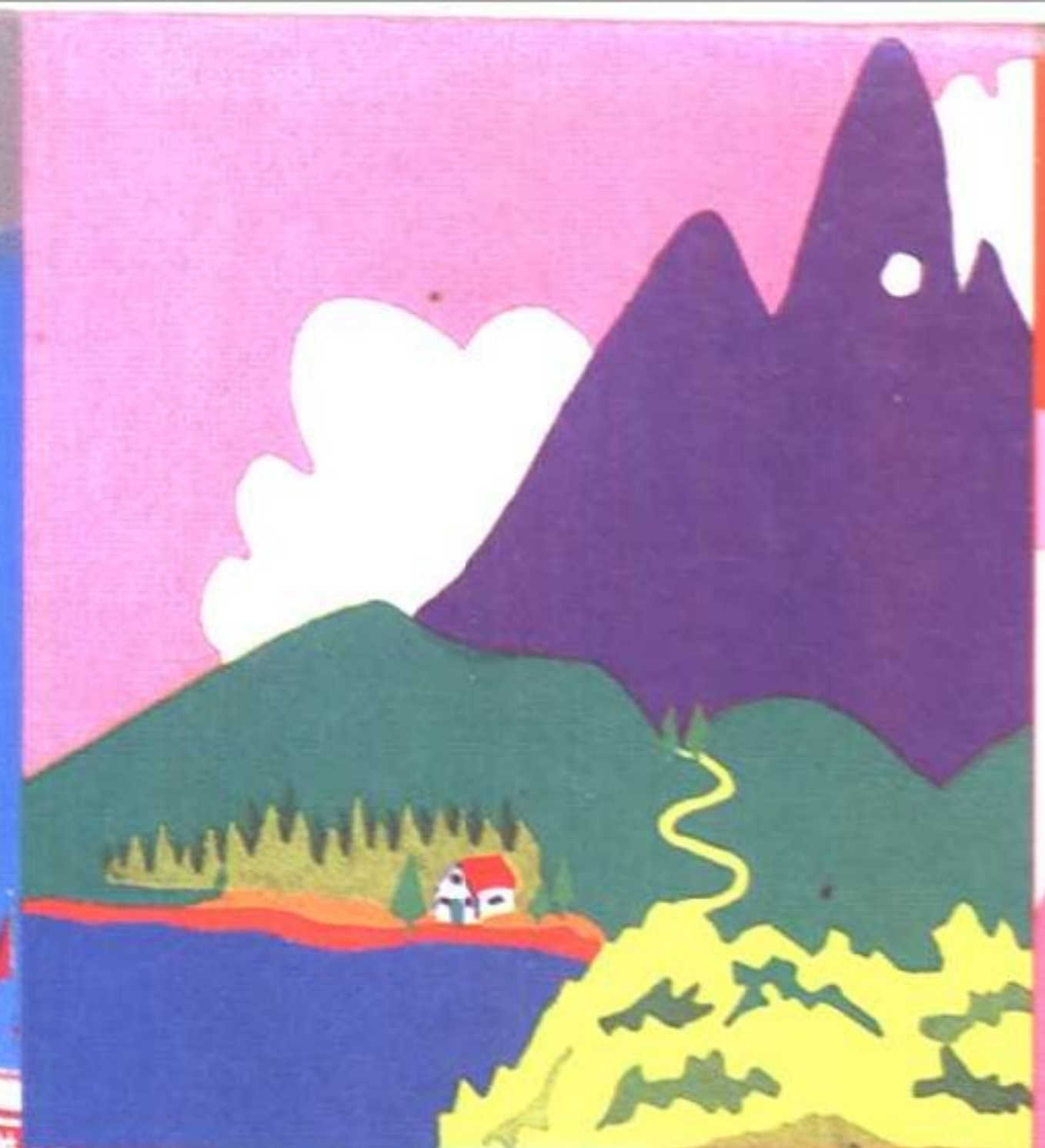




黑板报实用系列丛书

节日板报造型

内蒙古少年儿童出版社



校园黑板报实用系列丛书

节假日板报造型

日月 编著

内蒙古少年儿童出版社

校园黑板报实用系列丛书

(1—8)册

日 月 编著

内蒙古少年儿童出版社出版

(通辽市霍林河大街 24 号)

责任编辑:巴 穆 封面设计:曾 辉

湖北省新华印刷厂附属加工厂印刷

内蒙古新华书店发行

各地新华书店经销

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:40 字数:688 千字

1999 年 9 月第一版

2000 年 8 月第二次印刷

印数:8001—12000 套

书号:ISBN7-5312-1078-9/J·158

总定价(1—8):70.40 元

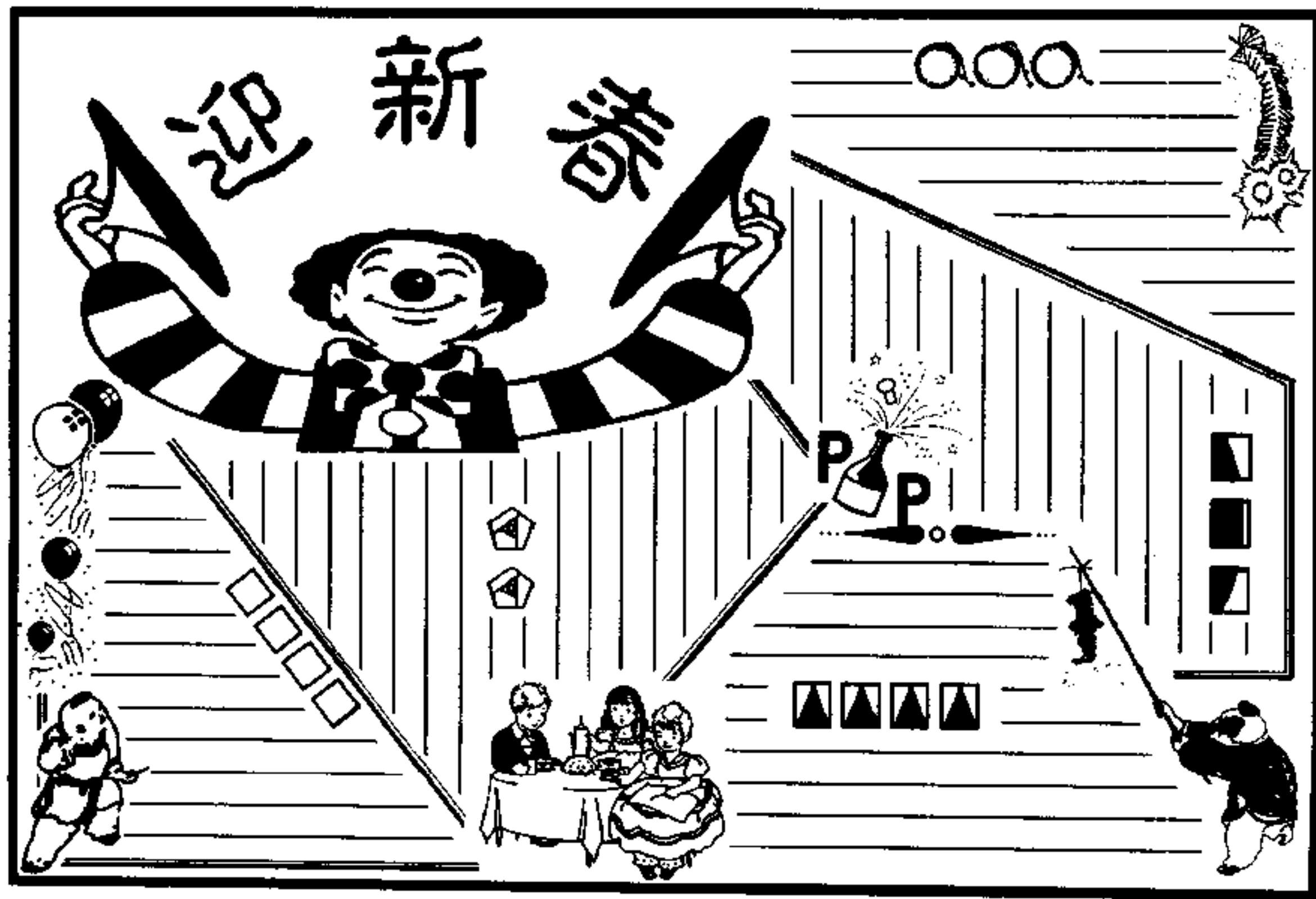
本册定价:8.80 元

(本书如果发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

目 录

春 节.....	1
元 宵.....	23
元 旦.....	25
情人节.....	31
妇女节.....	33
植树节.....	43
清明节.....	47
消费者权益日.....	51
劳动节.....	53
青年节.....	61
护士节.....	69
国际电讯日.....	72
母亲节.....	74
世界无烟日.....	77

端午节.....	81
六一儿童节.....	83
父亲节.....	92
世界环境日.....	95
土地日.....	98
世界禁毒日.....	100
中国共产党诞辰纪念日.....	102
八一建军节.....	105
教师节.....	113
中秋节.....	119
重阳节.....	126
国庆节.....	132
电影节.....	140
圣诞节.....	143
其他.....	149



节日习俗

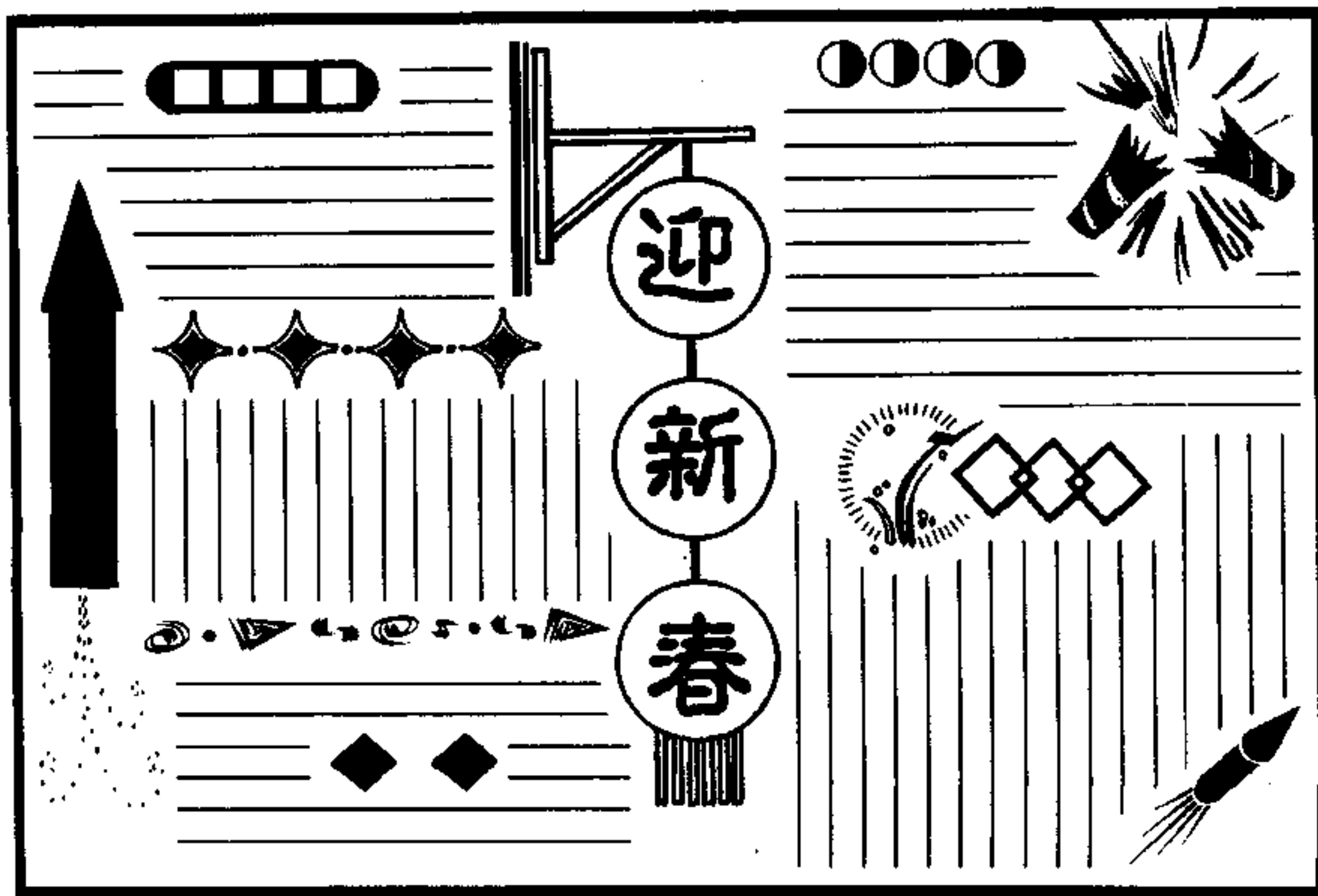
除夕与守岁

“除夕”中的“除”字的本义是“去”，引申为“易”，即交替；“夕”字的本义是“日暮”，引申为“夜晚”。因而“除夕”便含有旧岁到此夕而除，明日即另换新岁的意思。“除夕”就是一年最后一天的夜晚。

古往今来，我国民间在除夕有很多富有积极意义的习俗。“岁晚相与馈问”为“馈岁”，“酒食相邀呼”，为“别岁”，至除夜达旦不眠为“守岁”。还有除夕吃“年夜饭”的习俗，这顿年夜饭鸡、

鸭、鱼、肉样样俱全。全家老小团聚在一起、团着炉火，回顾过去一年的工作、生产、学习情况，计划新的一年的打算。守岁时，主妇们还要炒些花生或油炸食物，油煎火炸，以示“家运兴旺”。





节日习俗

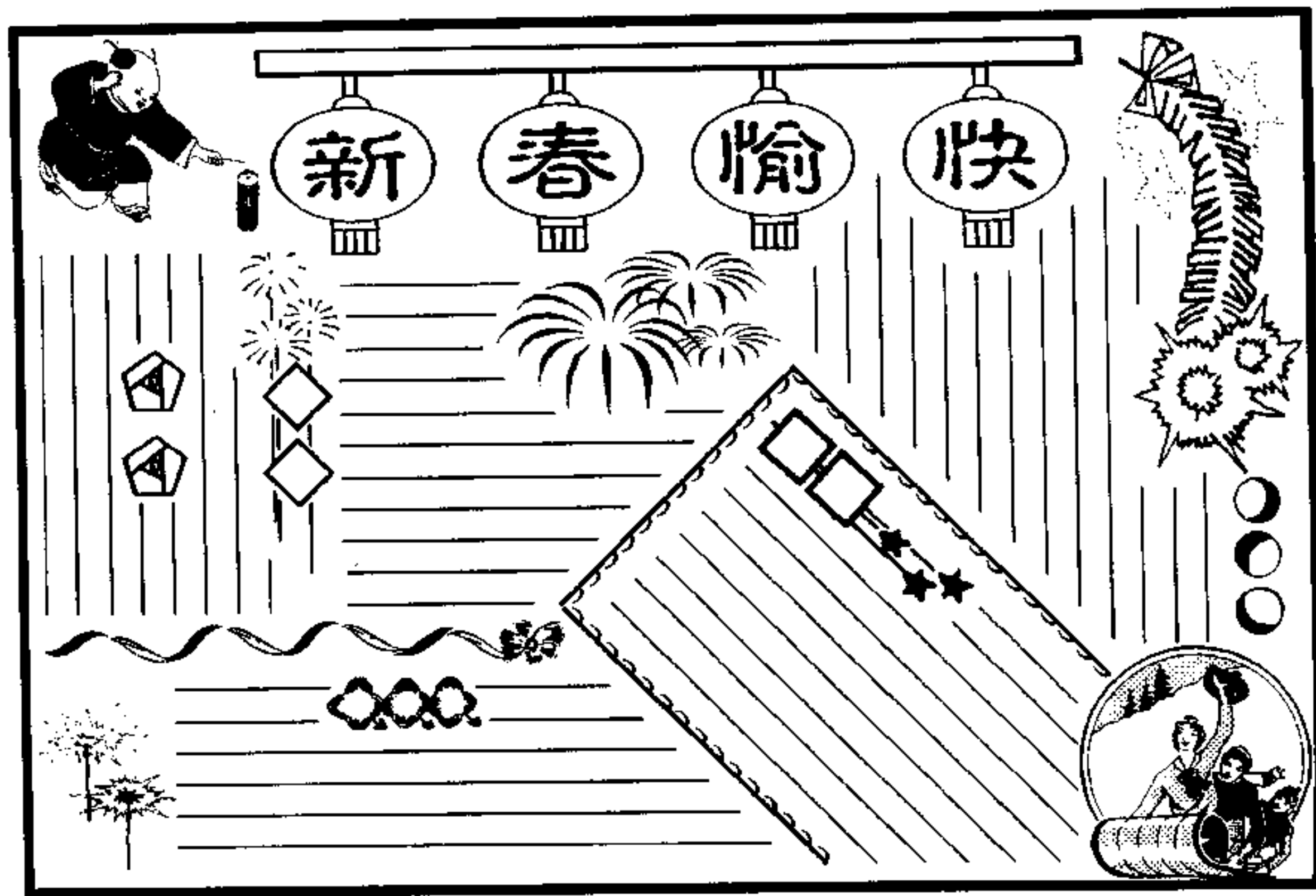
新年话福(一)

新春佳节,在我国广大农村,家家户户都喜欢在屋门、箱柜、水缸、粮囤等地方贴上大大小小的“福”字。

福,这个字由来已久。据《说文》解释:“福,备也。备者,百顺之名也。无所不顺者之谓备。”民间贴福字的来历,说法不一,最早的传说起自姜太公。说是姜太公封神时,他老婆也要请封,姜太公说:“你是个八败命,到我家来让我穷了一辈子,就封你为穷神

吧!”老婆不高兴了“封我为穷神,叫我蹲在啥地方?”姜太公说:“有福的地方都不能去!”从此,老百姓家家都贴“福”字,以驱穷神。





节日习俗

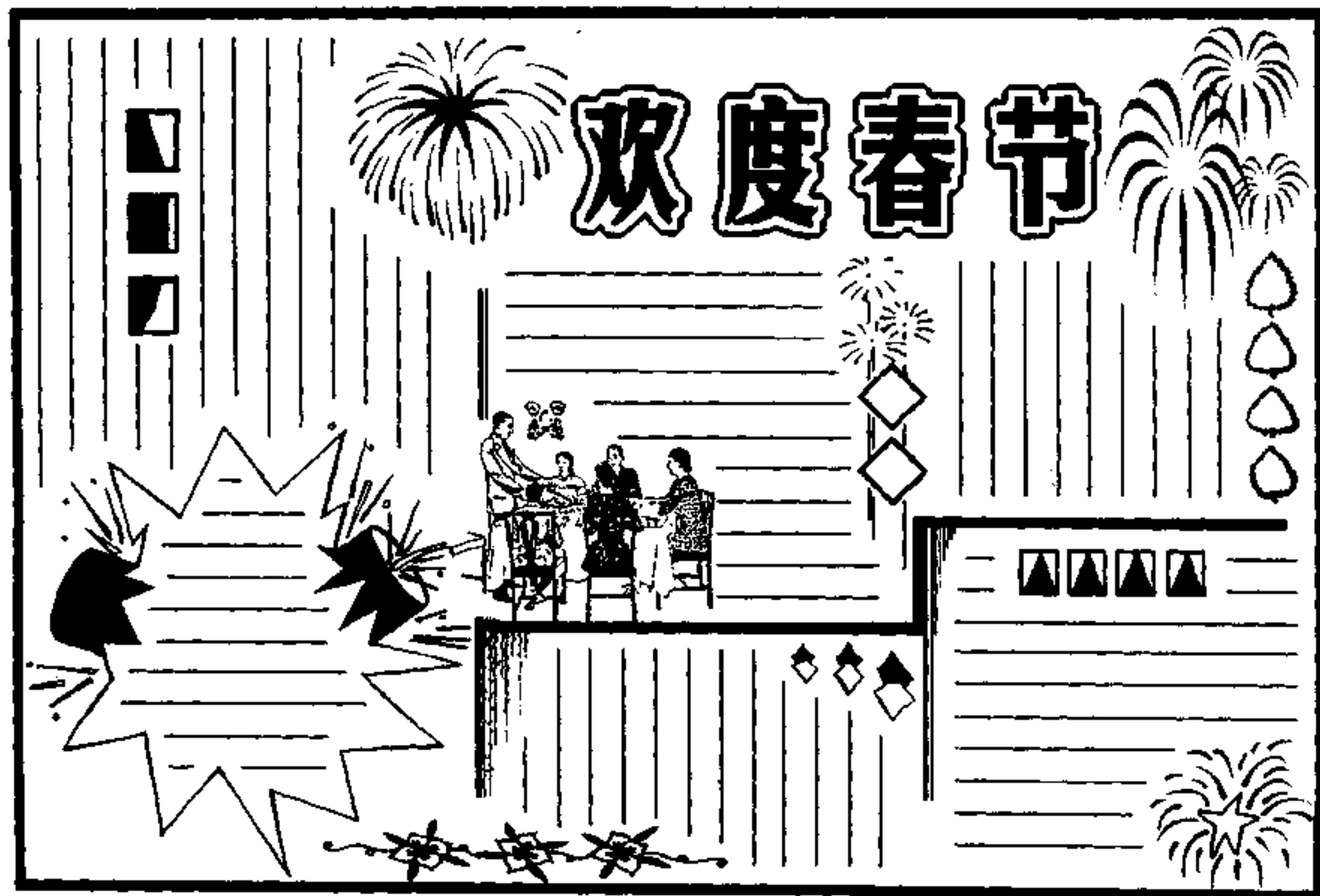
今天某些人把“福”单纯看做吃喝玩乐，还要高明一些。

新年话福(二)

到了清代，迎春接福之风盛行于宫中，每到春节，皇帝都要亲书“福”字，颁赐后妃、近侍与王公大臣，以示皇帝的恩宠。

我国经书上解释“福”有五种含意：“一曰寿、二曰富、三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命”，包括了长寿，富裕、健康，追求崇高品德、善终而不横死这么几种“福分”，这种认识水平比





节日习俗

新年话福(三)

春节贴福字，是我国的民间习俗。在北方一些城市和农村，还喜欢把福字倒贴着，以示福到了（到与倒同音）。

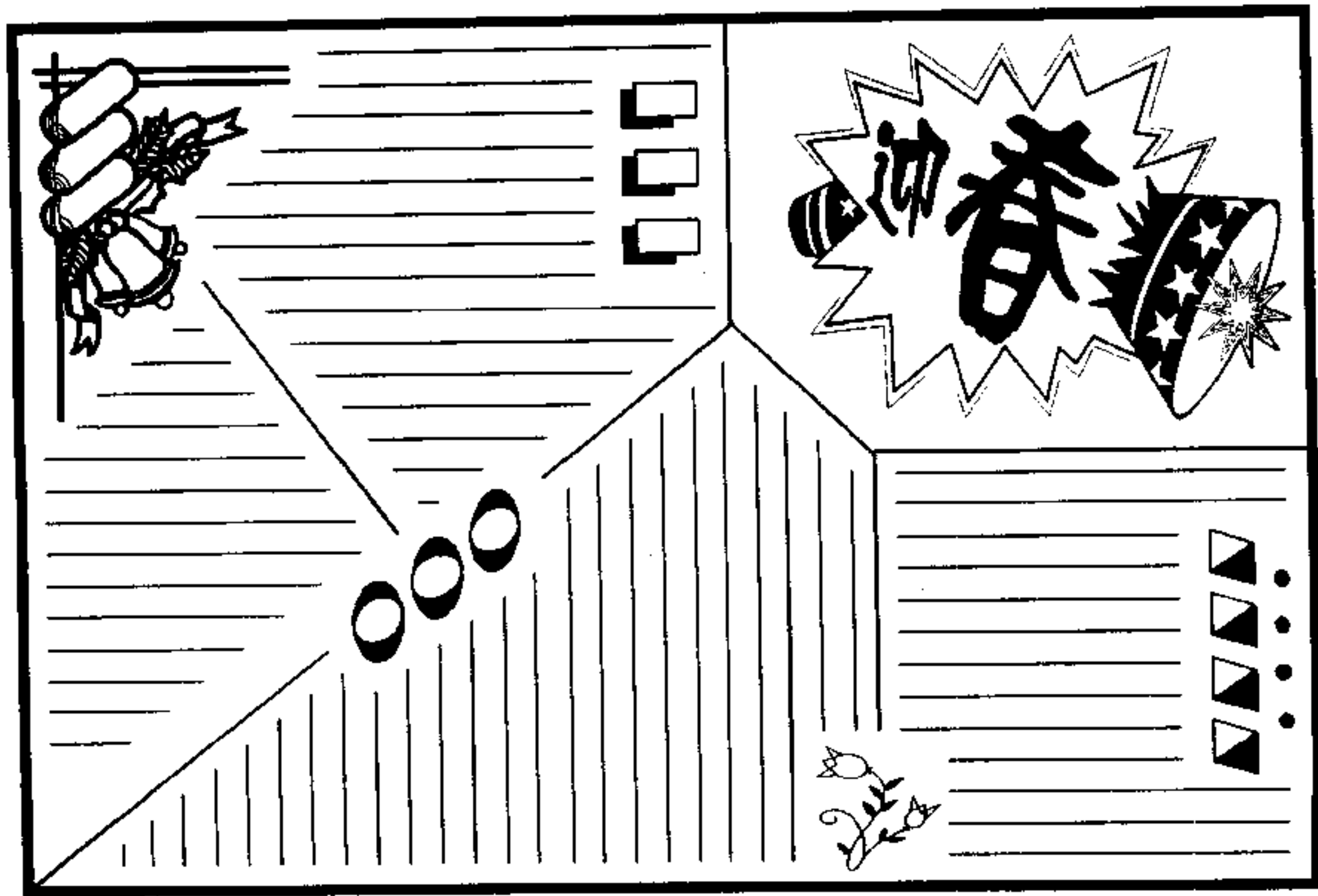
福字倒贴的由来。传说起源于清代恭亲王府，那年春节前夕，大管家按例写了几个斗大的“福”字，叫人贴于王府大门上，有一家丁因目不识

丁，竟将“福”字贴倒了。因此，恭亲王福晋十分气恼，欲鞭罚惩戒，幸好大管家是个能言善辩的人，他怕福晋怪罪下来牵连自身，慌忙跪倒陈述：“奴才常听人说，恭亲王寿高福大，如今大福真的到（倒）了，乃喜庆之兆。”恭亲王福晋一听觉得合情合理，心想：“怪不得过往行人

都说恭亲王福到（倒）了，吉语说千遍，金银增万贯，没学问的奴才，还真想不到有这种招式呢！”

遂赏管家和家丁各五十两银子。后来，倒“福”字之俗由达官府第传入百姓人家。





节日习俗

门签与春联

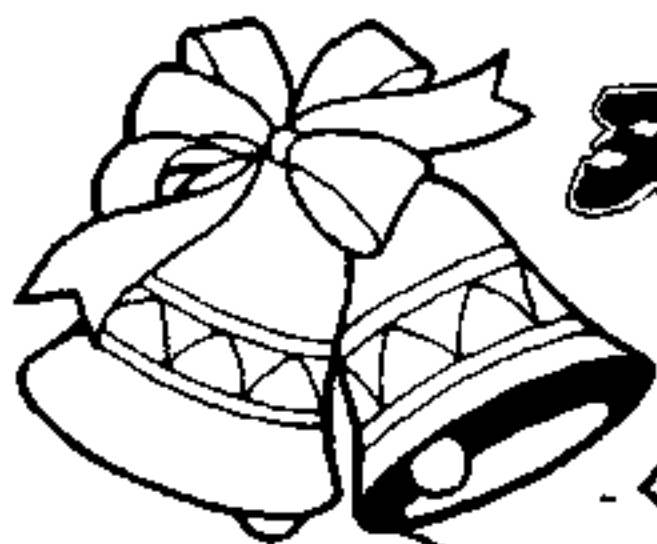
欢度春节，家家户户挂门签、贴春联是我国城乡居民的传统习俗。春联和门签虽然都是欢庆春节、招吉避凶的装缀品，但在排序上门签的出现却是遥遥领先于春联的。

最早的春联却是桃符的演变，自五代时西蜀宫廷始题联句于桃符：“新年纳余庆，嘉节号长春。”而正式使用“春联”一词，却始于明太祖朱元璋。他推翻元朝，建都金陵，飭令全城官民除夕一律贴春联，并亲为陶安撰联：

“国朝谋略无双士，翰苑文章第一家。”延至清代，此风才大盛。至于挂门签的传说则是姜太公封“穷神”时立下“见破即回”的规矩，后人为了避“穷神”骚扰，将纸剪破贴在门上，形成挂签之俗，当然，这些仅是民间传说；门签来源于剪纸，倒是有些依据的。

我国剪纸最早的记载，见于《史记》中“剪桐封弟”的故事。西周初期，成王将梧桐叶剪成玉圭图象赠其弟姬虞，封他到唐国（今山西南部）当诸侯……到了西汉，我国发明了植物纤维纸，剪纸艺术不但提高，而且更加普及。《荆楚岁时记》上记载：“正月七日……剪彩为人，以贴屏风……”可见南北朝时的剪纸早已蔚然成风了。

欢度春节



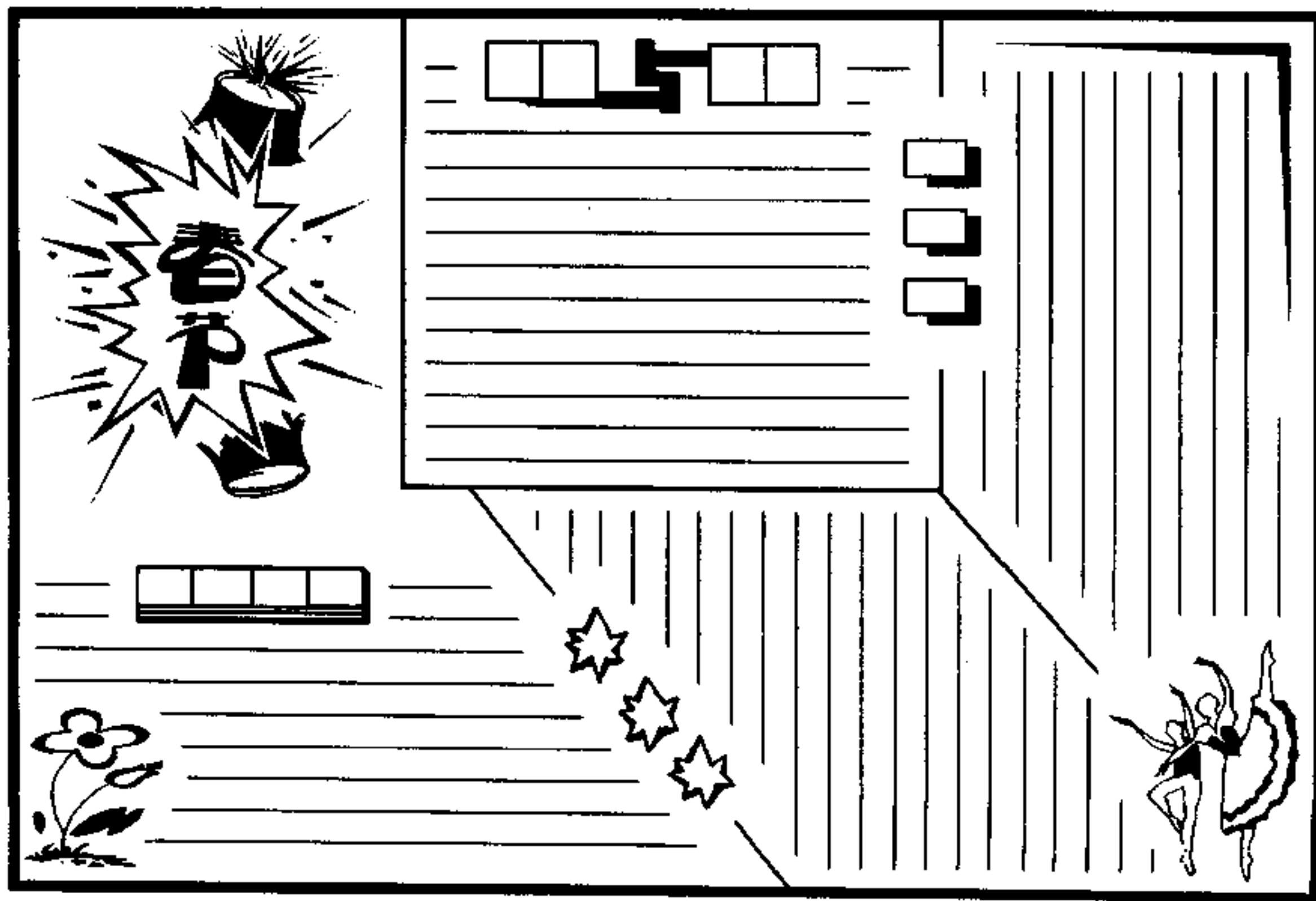
节日习俗

春联史话

相传,春联起源于春秋战国时期,是由桃符演变而来的,原意为驱邪压灾,求保平安。“桃符”是人们为了镇邪伏恶,用两块长24厘米,宽3厘米的桃木板,刻上神荼、郁垒二位神像,挂在门的两侧。到了五代,桃符有了新的发展,后蜀的宫廷里开始在桃符上题写联语。据《宋史·蜀世家》记载:广政二十六年除夕,孟昶命翰林学士辛寅逊在桃符上写联语,但嫌辛写

得不工整,就自己挥笔写道:“新年纳余庆,佳节号长春”。这便是我国最早的春联。到了宋代,春节贴春联已成为民间的习俗,王安石“千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符”的佳句,就是对当时贴春联的风俗的描述。

真正用红纸写春联,始于明朝。据载,明太祖朱元璋十分喜欢对联,而且也要别人喜欢,他曾传旨:“公士卿家,须加春联一副。”并亲自为陶安撰联:“国朝谋略无双士,翰苑文章第一家。”之后,他微服察访,替百姓写联。从此,贴春联便成了春节的一个重要节日风俗,一直流传至今。



节日习俗

中国门神

春节时在门上贴一副春联或门画，会增添节日的气氛。古时候人们是贴“门神”画。据“山海经”载，有名“郁垒”、“神荼”者二人，专司捉鬼吃鬼，保人间安宁，人们为祈求来年平安，过年时便将二人之名书于桃木板悬挂门上，以驱避邪祟，是谓“桃符”。后来，有人把这二人之像画于桃木板悬之于门，这可能就是最早的“门神”。

在唐朝，又出现了一位赫赫有名

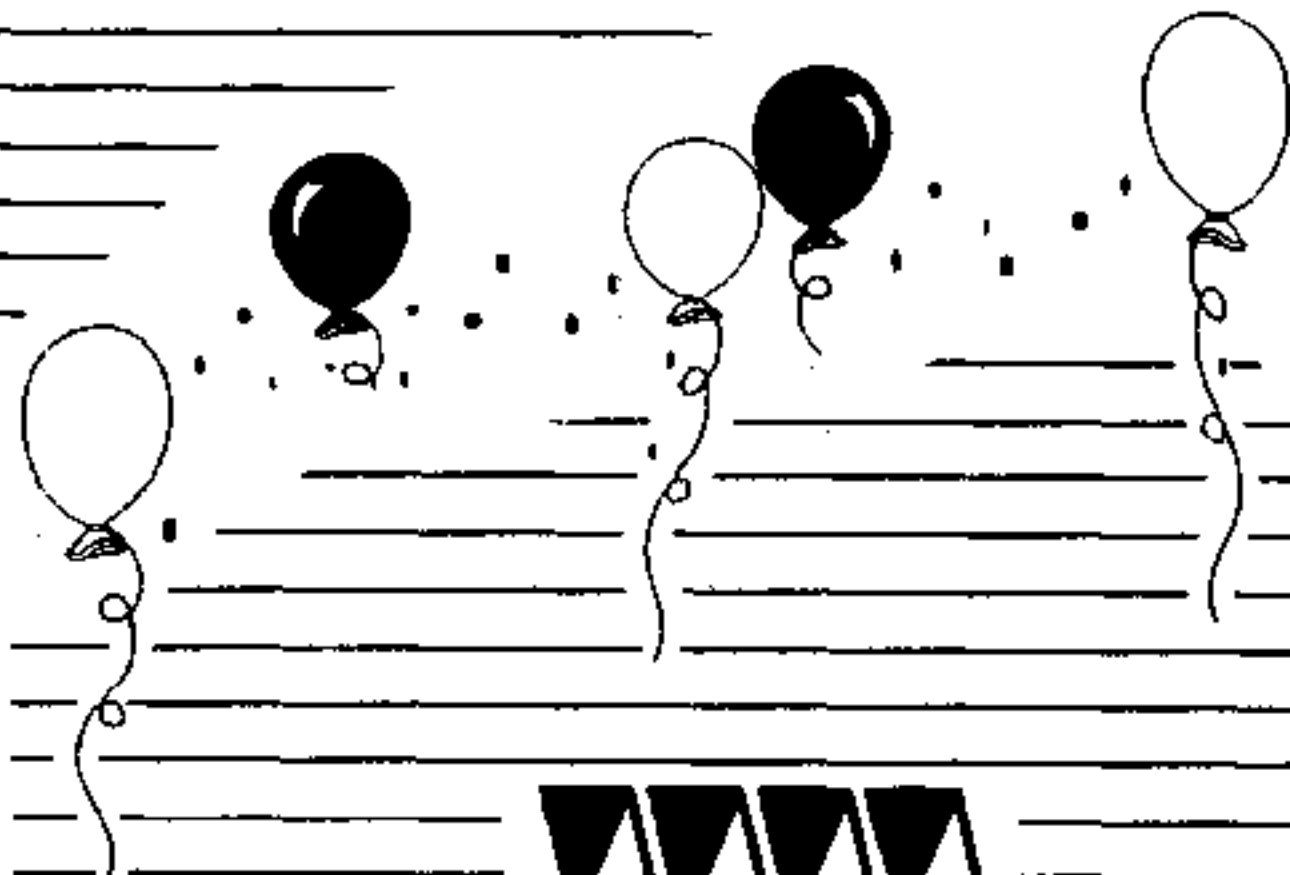
的门神——钟馗。据说唐明皇有一次病中梦见自称名叫钟馗的人捉鬼的事，醒后命画家吴道子据梦画了一幅“钟馗捉鬼图”分赠群臣，故至今钟馗依然是年画图案中的座上宾，民间喜爱的门神。

据传说，唐太宗李世民有病魔缠身，命大将秦叔宝，尉迟恭在门镇守，使得安宁。后将二人画像贴于门上，亦保平安。后人便将此二人视为神，流传至今。





过新年



节日习俗

舞狮的由来

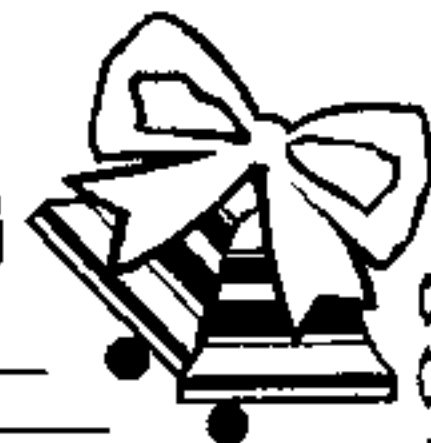
狮子原产于非洲，我国有虎而没有狮。道教的头子张天师，传说他坐的是老虎。西汉时，老百姓不舞狮而舞虎。

到了东汉明帝时，佛教传入我国，民间信奉佛教的逐渐增多，据说狮子是佛教文殊菩萨的坐骑。后来佛道两教相争，结果佛教胜道教，从此，狮子的身价随着主子也就抬高了，尔后人

们便以舞狮取代舞虎，到了三国南北朝以后，舞狮又在民间日益盛行，盛唐时舞狮已发展到锣鼓伴奏。



賀新禧



Decorative border with circles and a small bow at the top left.

Four small squares arranged vertically on the right side.

Horizontal lines for writing.



--	--	--	--

Horizontal lines for writing.

Four small rectangles arranged horizontally at the bottom right.

--	--	--	--	--



保健知识

吃喝玩乐要适度

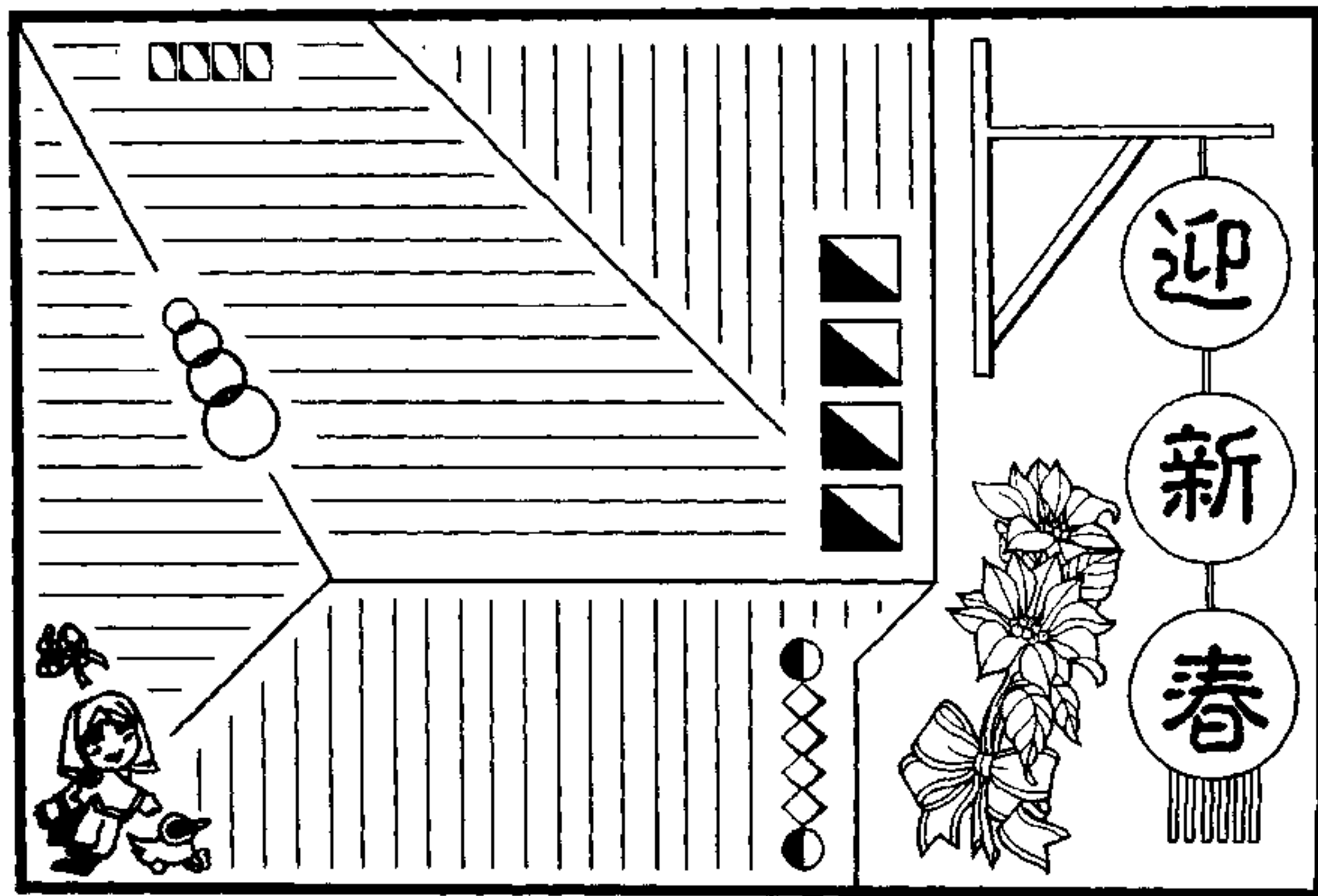
吃宜适量 节日餐桌自然丰盛，若来者不拒，尽量吃喝，就会“美了口福，苦了肚腹”，引起消化不良，急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎、急性胃扩张，十二指肠溃疡穿孔等疾患，老年人还会因饮食过量而诱发心绞痛、心肌梗塞。

切勿贪杯 节日饮酒要适量，这样既能舒筋，又可助兴，但千万不可“一醉方休”。若饮酒过量，会诱发肝硬化、心脏病、十二指肠溃疡、急性胰

腺炎、高血压、脑溢血等，还会造成酒精中毒，轻则伤身，重则危及生命。

玩乐要适度 节日期间，各种文娱活动丰富多彩，适当玩玩，有益健康，切不可放纵无度。如果通宵达旦玩扑克、打麻将、下棋、看电视，对健康极为不利，会出现头痛、头昏、恶心、易激动、失眠、食欲不振等。特别是高血压者、冠心病患者，切不可娱乐过度，以防情绪波动，诱发心脑血管疾病。





春联选编

春风及地
喜气盈门

九州溢彩
四海扬馨

文明天下瑞
安定世间春

神州逢大治
盛世步小康

人寿年丰福满门
花香柳媚春浓
节俭满门添福
勤劳遍地生辉

人和政善千家乐
国泰民安百业兴

政通人和国兴家旺
文韬武略长治久安

旭日腾辉千葩竞艳
春风送暖万象更新

爆竹声中涵蕴千磐福
梅花香里迎来万户春

天时地利人和风调雨顺
工喜农欢商乐国泰民安

甘霖无声巧绣万红千紫
阳春有意频传十雨五风



Handwriting practice lines on the top left of the page.



Handwriting practice lines on the top right of the page, including a decorative floral corner ornament and two diamond-shaped markers.



Handwriting practice lines on the middle left of the page.

Vertical handwriting practice lines in the center of the page.



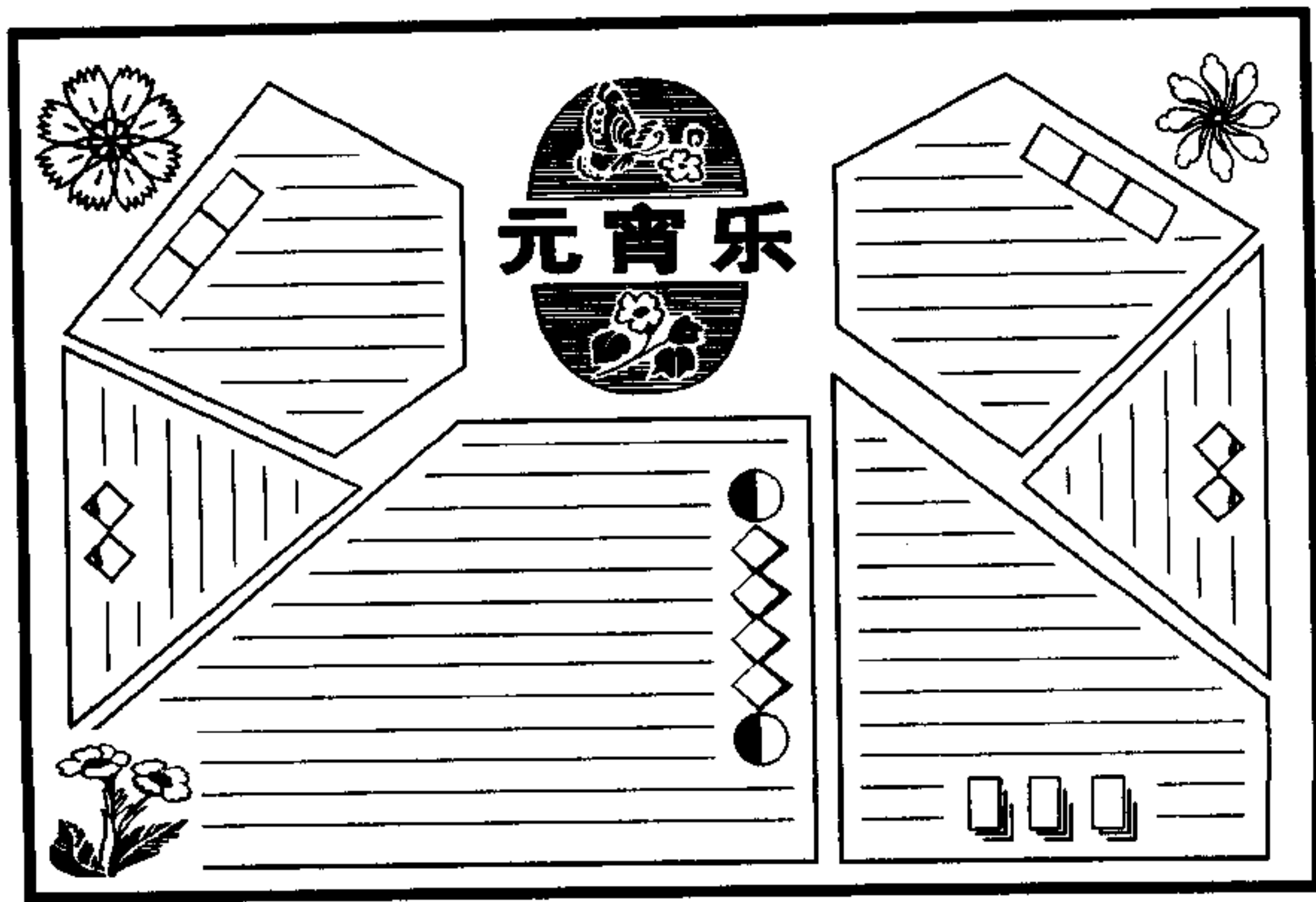
Handwriting practice lines on the middle right of the page, including a curved line and a series of rectangular boxes at the bottom.

新年

音乐会

TO TO TO
TO TO TO
TO TO TO









庆祝元旦



节日史话

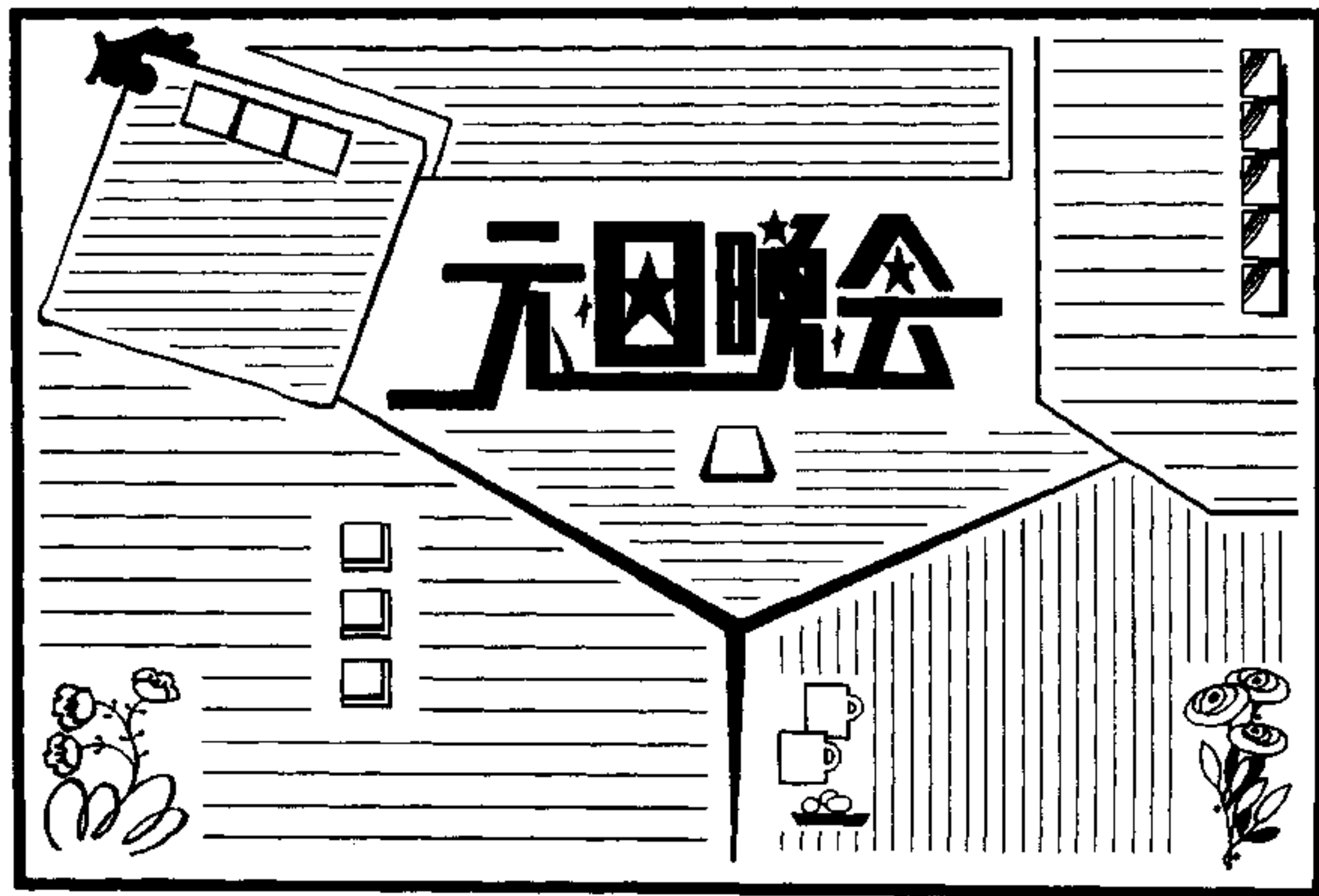
元旦

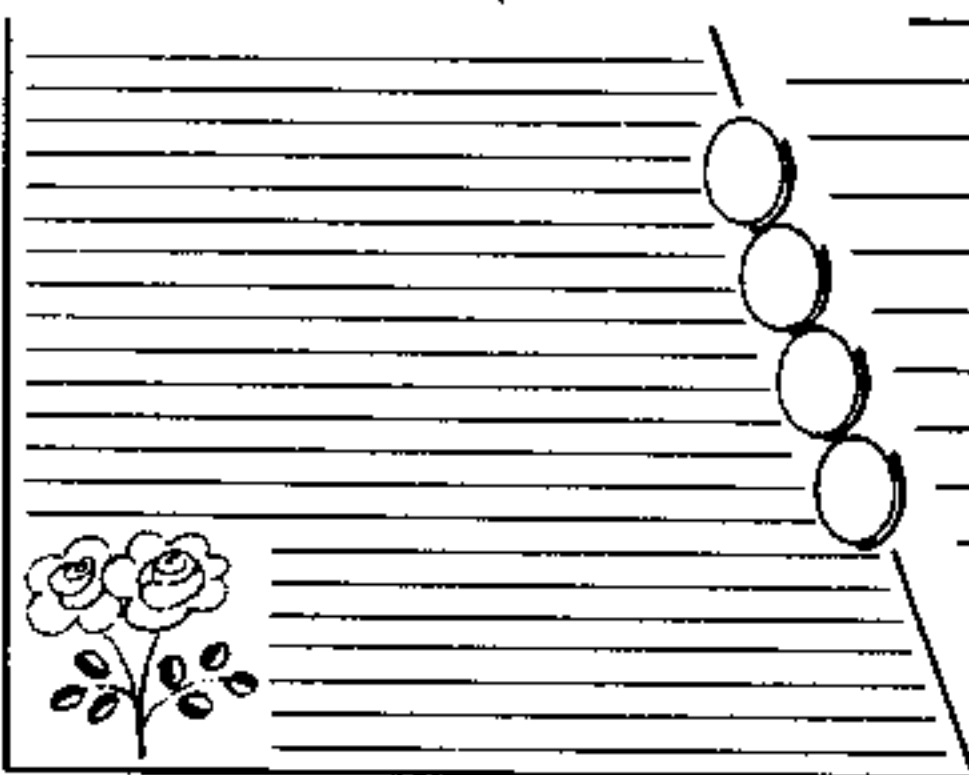
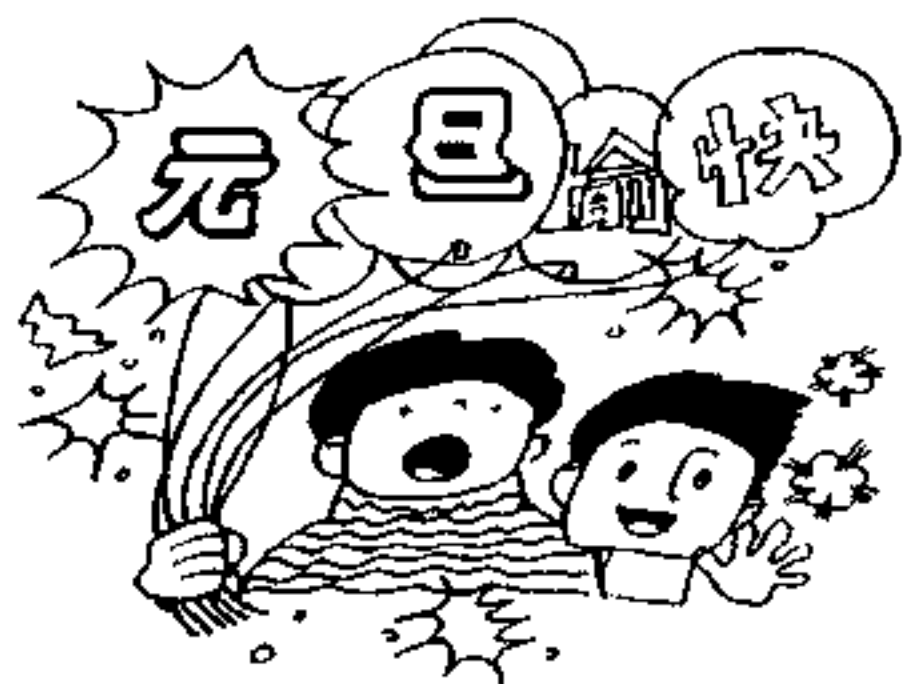
一年开始的一天，如日的初出一样，旧时以立春为春节，以正月初一为元旦。1912年后改用阳历纪年，故公历元月一日为元旦，农历正月初一为春节。

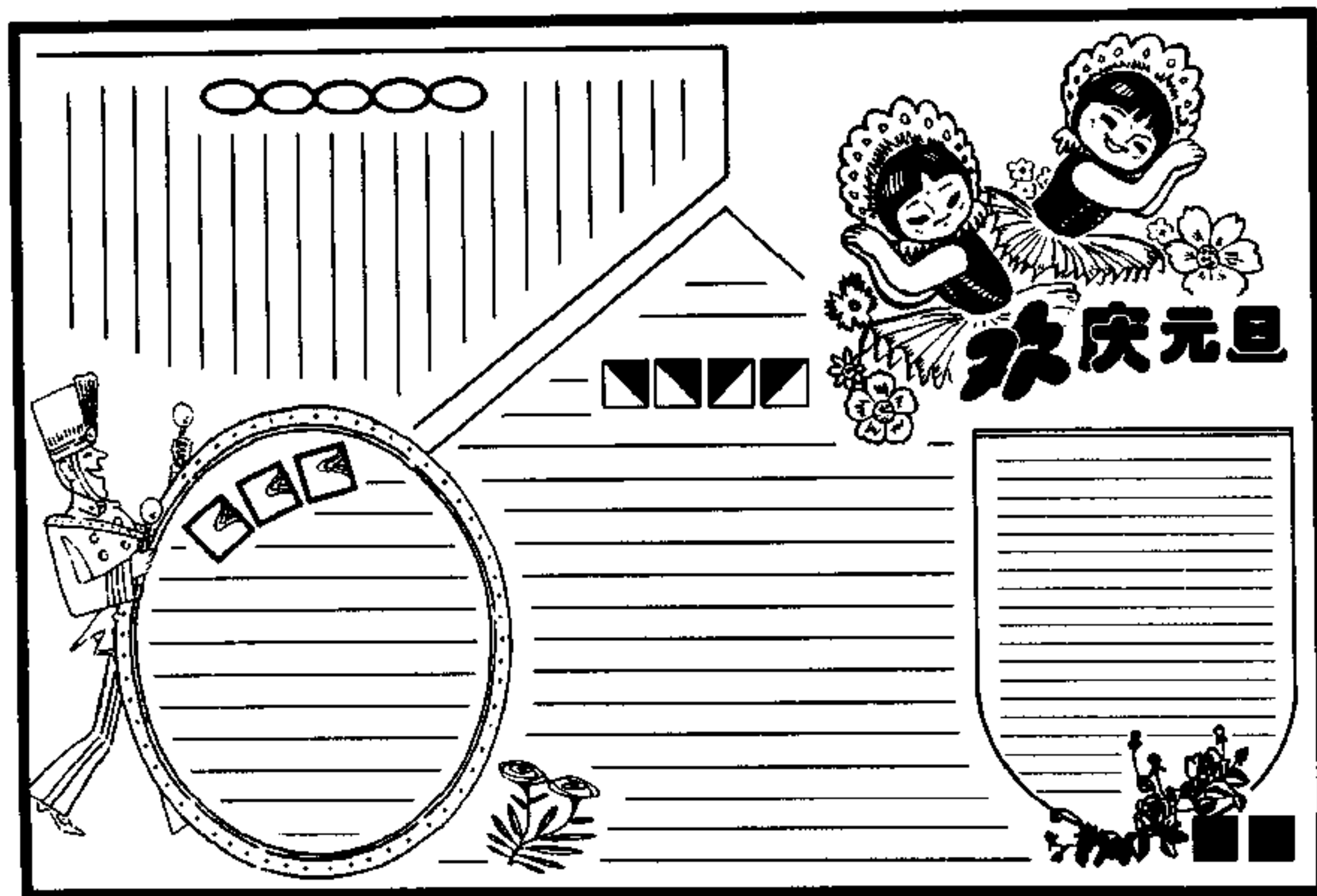
“元旦”一词，拆开来讲，“元”本意是“人头”、“首”，后引伸为“始”、“第一”之意；而“旦”字的原意是天亮或早晨。我国在发掘大汶口文化遗物中，就发现过一幅太阳从山巅升起来，中间云烟缭绕的图画。经考证，这是我

国最古老的“旦”字写法。后来，在殷商时代的青铜器铸铭上，又发现了“旦”字被简化成日出地平线的形状。“旦”字上面的“日”字，以圆圆的太阳表示，下面的“一”字表示地平线。“日”与“一”合起来正是：太阳从地平线上升起，“破晓天明”了。南朝文史学家肖子云《介雅》文中说，“四气新元旦，万寿初今朝”，看来，那时早已将元旦为一日之始引伸为一年的第一天了。



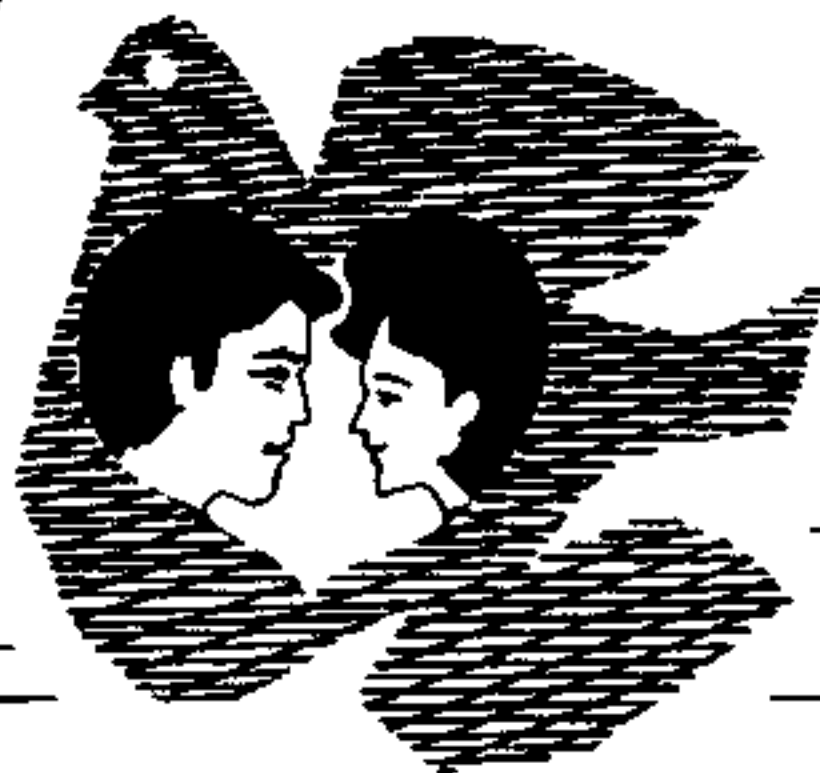


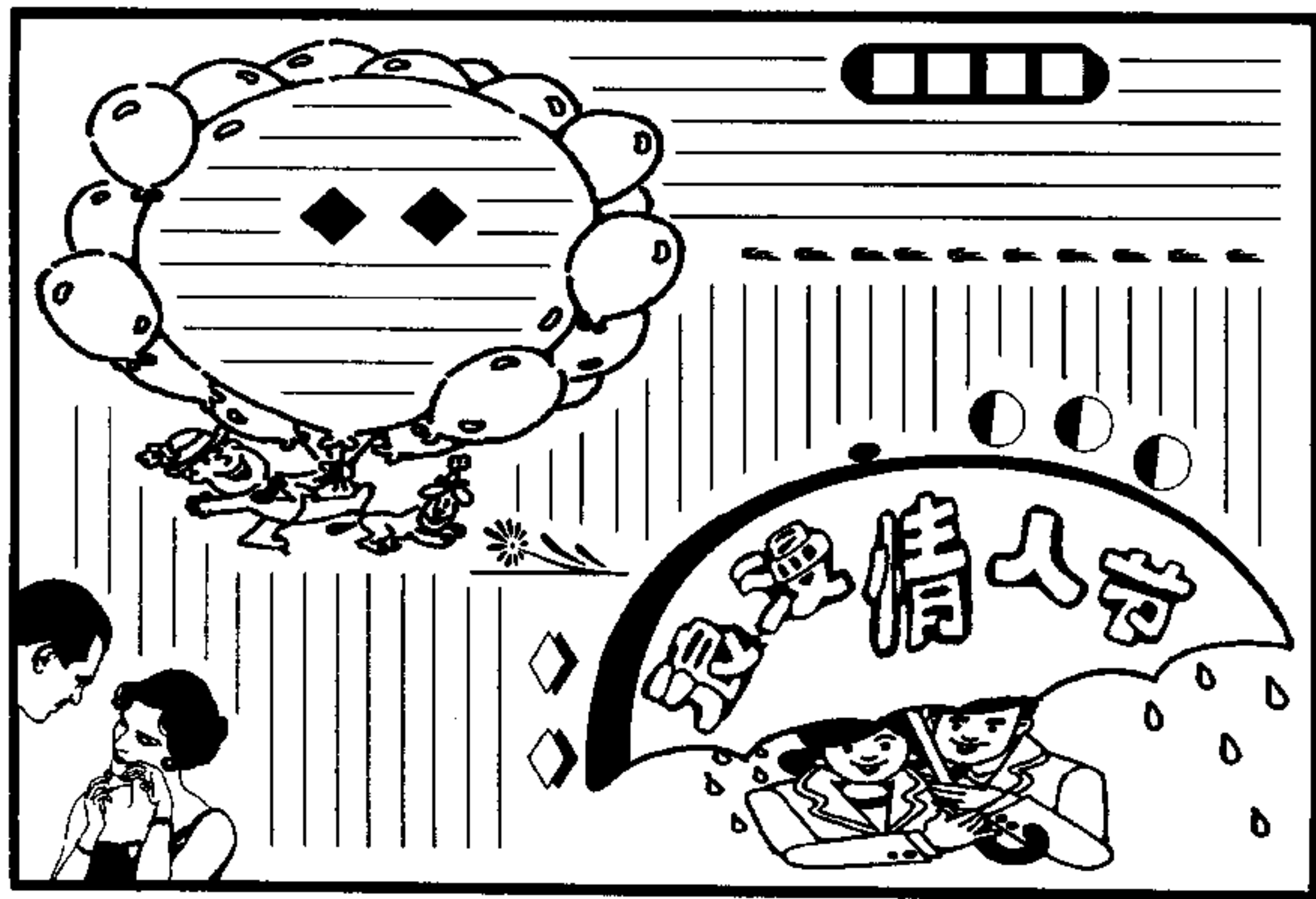






情人节





庆祝三八



节日习俗

女性节日拾零(一)

3月8日是国际劳动妇女节。此外在我国和其他一些国家的民族中，还有不少女性的传统节日。

姐妹节：每年农历3月18日是我国苗族地区的“姐妹节”。节日期间，各苗族村寨按照传统习惯，都要吃一种用染成五颜六色的糯米做成的“姐妹饭”，姑娘们走村串户时，还要带上礼物相送。





三·八 妇女节



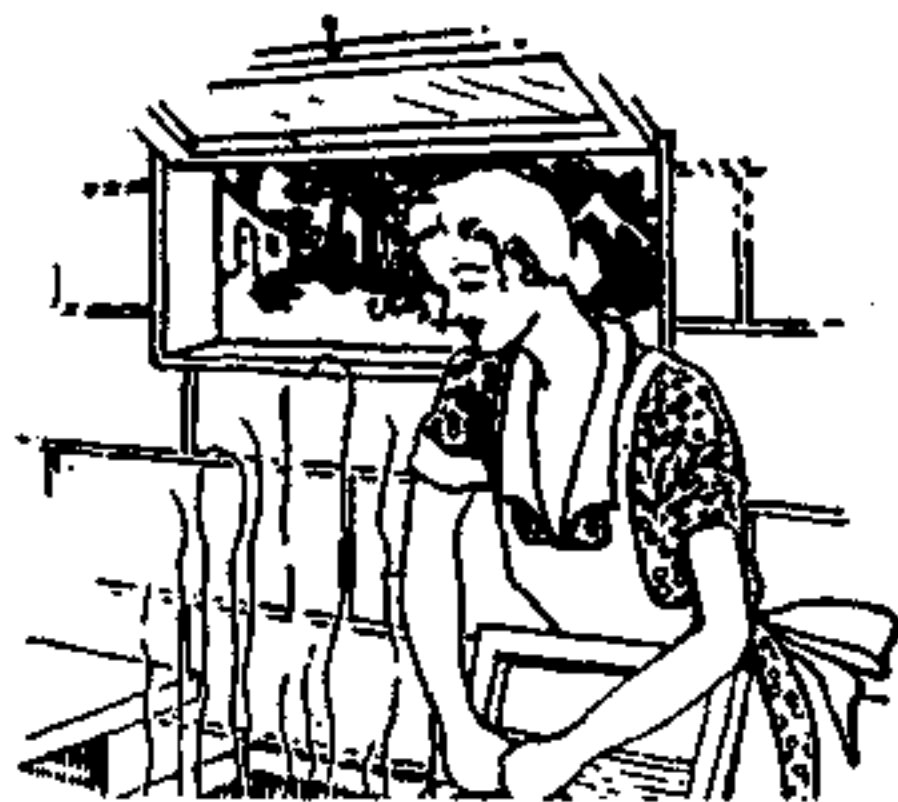
节日习俗

里，当地政府官员和外宾们都要向她们表示问候。

女性节日拾零(二)

母亲节：每年的8月12日是泰国的“母亲节”。节日期间，要开展优秀母亲的评选活动，成千上万的儿女们，手持芳香的茉莉花，献给自己的母亲，以表达感激之情。

妈妈节：5月29日是中非共和国的“妈妈节”。这天，妈妈们要举行盛大的游行活动。她们穿着五颜六色的服装，抱着自己的孩子走在游行队伍





国际妇女节



节日习俗

少数民族的妇女节(一)

“三八”是国际劳动妇女节，全球“半边天”同欢共庆。然而，在我国一些少数民族中也有一些奇特的妇女节。

侗族姑娘节：农历四月初八是侗族的姑娘节。节日这天，出嫁的姑娘一定要回娘家，与自己姐妹和同村姑娘唱歌说笑，并且共同制作一种节日食品——乌饭和乌饭粑粑，以欢度佳节。

瑶族妇女节：每年二月初二是瑶族妇女节。节日这天，妇女们整天休息并做芭蕉花粑粑，以此来缅怀瑶族传说中的盘金妹。



[illegible]

庆三八

[illegible]A black and white illustration of a person sitting on the floor, leaning against a wall, with a large, empty rectangular box above them. The person is shown in profile, sitting cross-legged or in a similar position, looking towards the right. The wall is represented by a series of vertical lines. The box is a simple rectangle with a thick border, intended for a drawing or sketch.[illegible]

节日习俗

少数民族的妇女节(二)

高山族妇女节：高山族妇女节没有固定的日子，什么时候过节，由村里的妇女们共同商定。在庆祝妇女节这天，高山族妇女举行“越野赛跑”，并集体到山上采花。

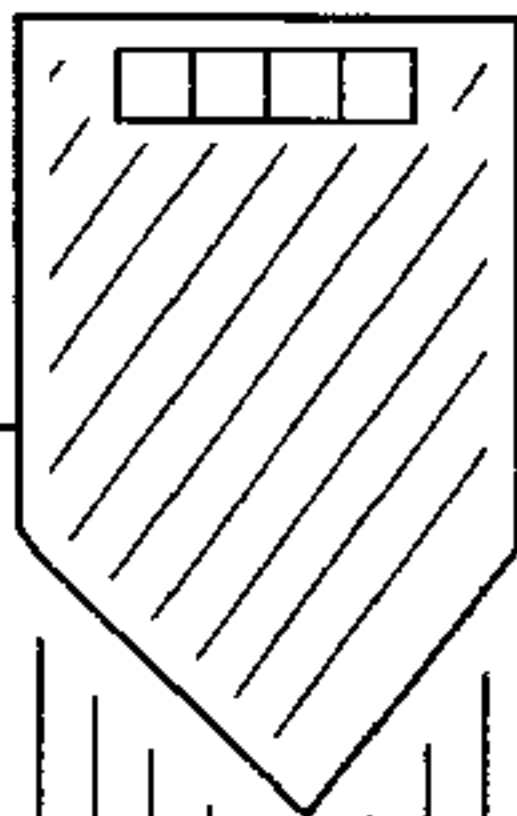
藏族女儿节：甘肃文县的藏族，每年农历五月四日、五日为“女儿节”。姑娘们自己的亲兄弟陪同，穿节日盛装，带美味佳肴，上山采花对歌。和小伙子们互相敬酒，祝福吉祥。

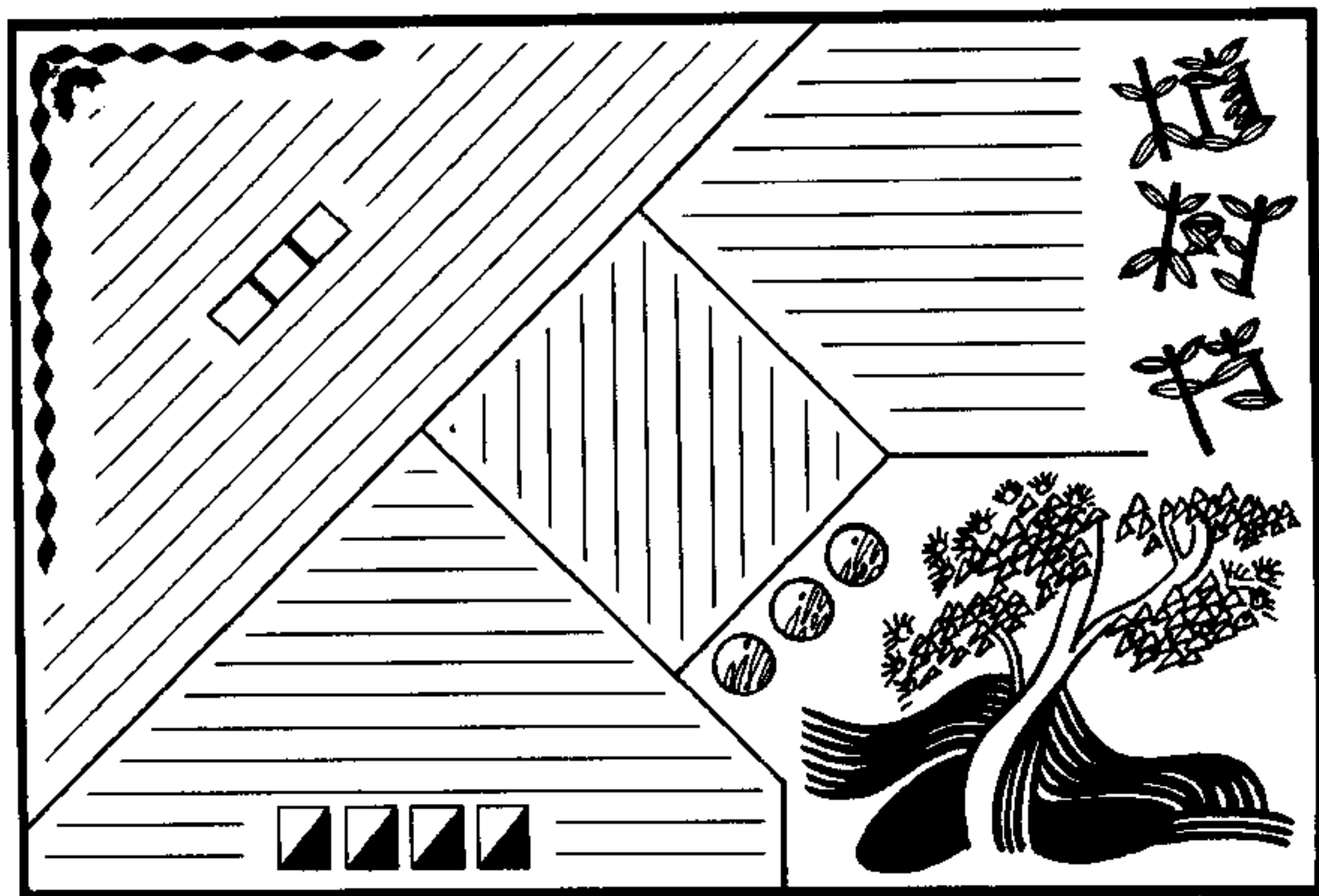


国际妇女节



庆祝三八妇女节





节日由来

植树节

森林，是生命的摇篮。人类对森林、树木的作用有着深刻的认识和深厚的感情。

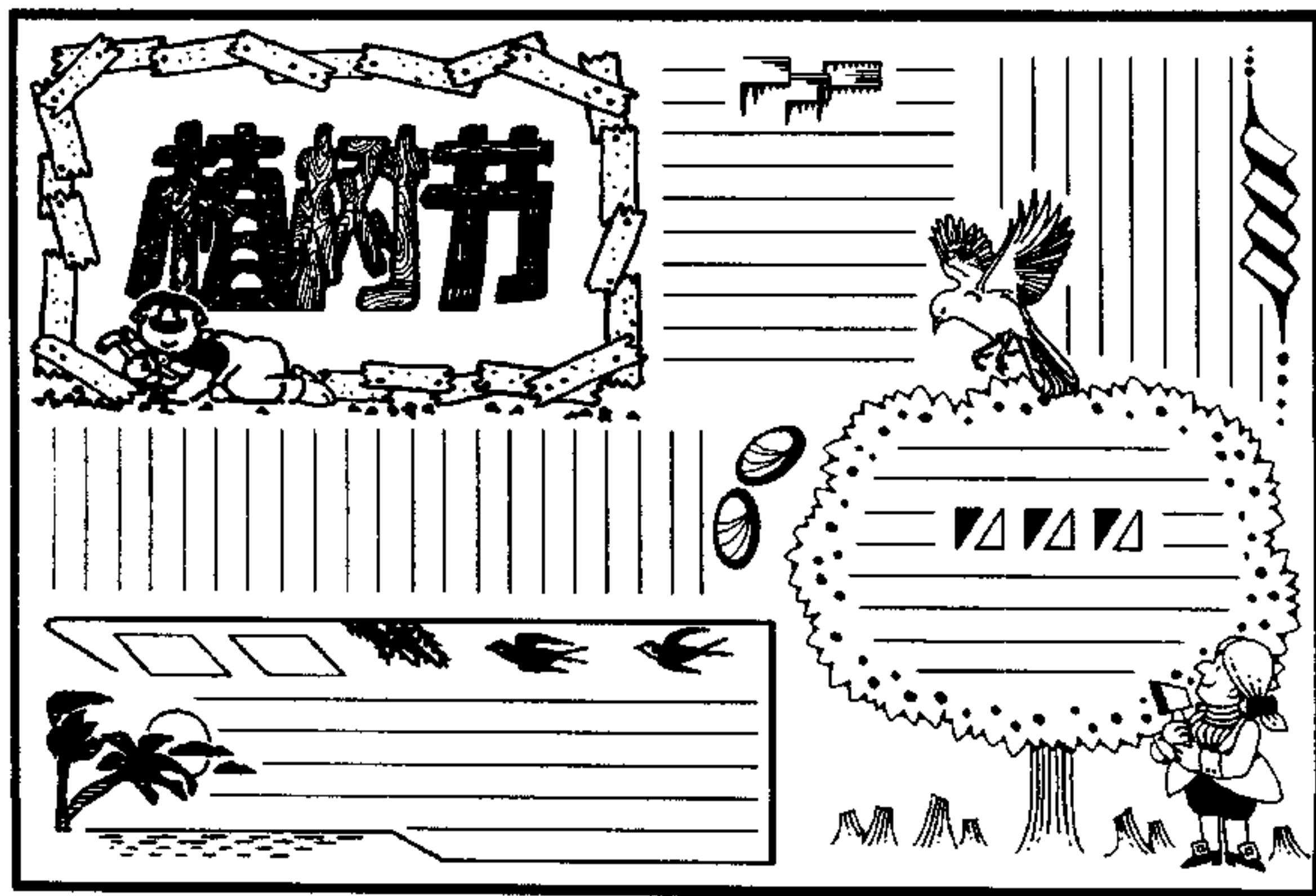
革命先行者孙中山非常重视林业。1915年7月31日，我国正式规定清明节为植树节，并举行了隆重的植树节典礼。从此中国有了植树节。1929年4月7日，国民政府为纪念一贯倡导植树造林的孙中山先生，又通令全国，将孙中山逝世纪念日，即3月12日定为植树节。

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。



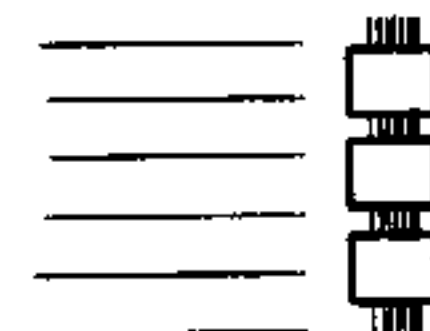
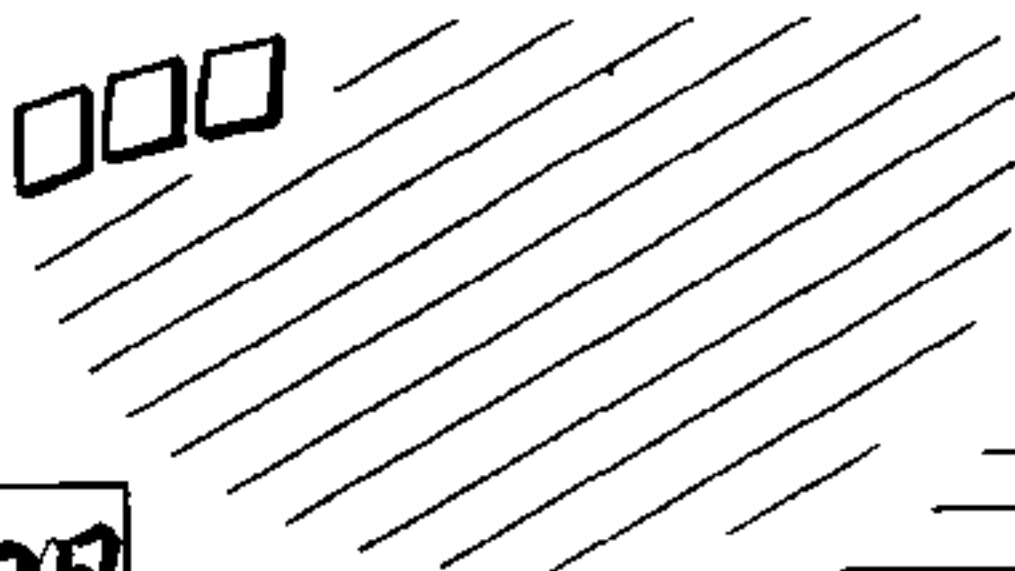
绿化祖国







清明



Handwriting practice lines in the top right section.

Handwriting practice lines in the bottom center section, featuring vertical lines.



Handwriting practice lines in the bottom left section.



节日习俗

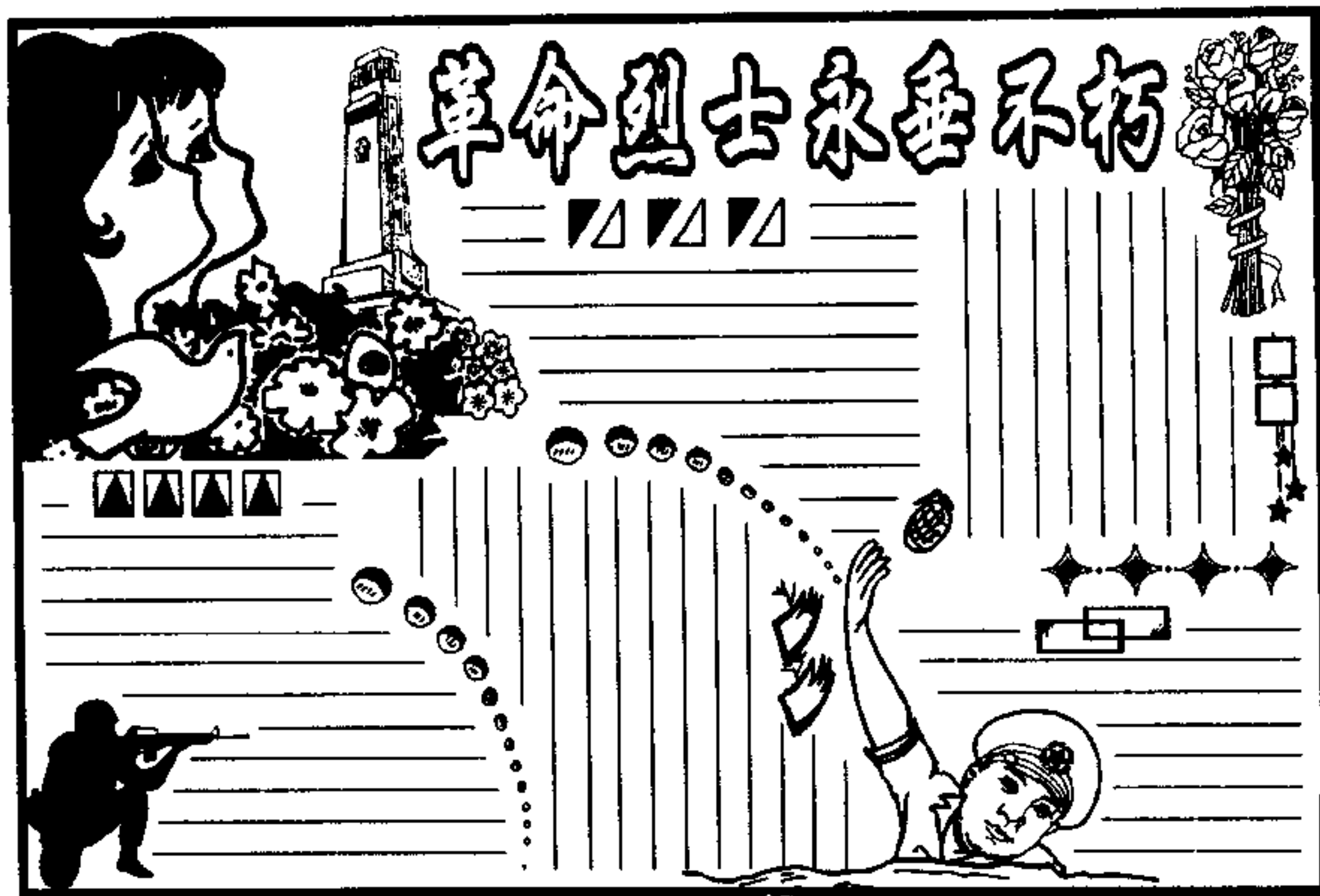
清明节

我国的清明节在每年公历4月5日前后，其有两层含义，既指节气，又指节日。清明节正是春回大地，四处生机勃勃的季节。在较长的历史时期，逐步形成了此独特的清明习俗。

扫墓——墓前祭祀祖先，谓之祭墓，或称扫墓。

踏青——又叫春游，古时叫探春、寻春。





节日由来

寒食节的由来

寒食节这天家中不准生火，要吃已经凉了的食物，这个节日在冬至后第105天过，正好在清明节前。隋唐时，人们定在清明节前两天过，宋时又多在清明前三天过，寒食节源于春秋时期的一个故事，当时晋国由于骊姬之乱，公子重耳在国外流亡了十九年，最后在随从们的帮助下做了晋文公，后成为春秋时期五霸之一。

他即位后，重重地奖赏随他流亡的功臣，但没有找到应受重赏的介之

推（因为介之推在重耳没有饭吃的情况下割下大腿肉煮熟给他吃）。原来介之推已携带母亲到绵山隐居起来了。晋文公怎么也找不到他，就采取了烧山的办法，想逼他出来；大火烧了三天三夜，仍不见其踪影，结果他和母亲合抱着一棵大树被烧死了，为纪念他，人们改绵山为介山。晋文公于次年禁止百姓在烧山那天生火，自己也吃冷食，遂在民间形成寒食节。



中国消费者协会

维护
消费者
权益



市 场

市场是和商品经济相联系的历史范畴，它有两种含义：第一，狭义的市场，是指商品交换的场所。如南京的人民商场，合肥的城隍庙市场，各种货栈、交易所，各种城乡集贸市场等等。第二，广义的市场，是指商品交换关系的总和或总体。是不同生产资料所有者之间以及同一生产资料所有者内部，相对独立的商品生产者之间经济关系的体现，它反映社会生产和社会

需求之间、生产者和消费者、卖方与买方之间，国民经济各部门之间广泛的经济联系。这不是指的特定的交易场所，而是从总体上说的商品交换活动。



消费者权益



我国当前的价格形式

我国当前有三种价格形式：一是国家指定价，如农副产品中计划供应的大米、菜油等；二是国家指导价格，如轻纺工业产品中的纯棉布、涤棉布，棉毛衫裤、床单、毛巾等；三是市场调节价格，即议购议销，企业自定或随行就市的价格。如工业小商品和农民上集市出售的农副产品价格都是市场调节价格。





五·一劳动节



节日史话

劳动节

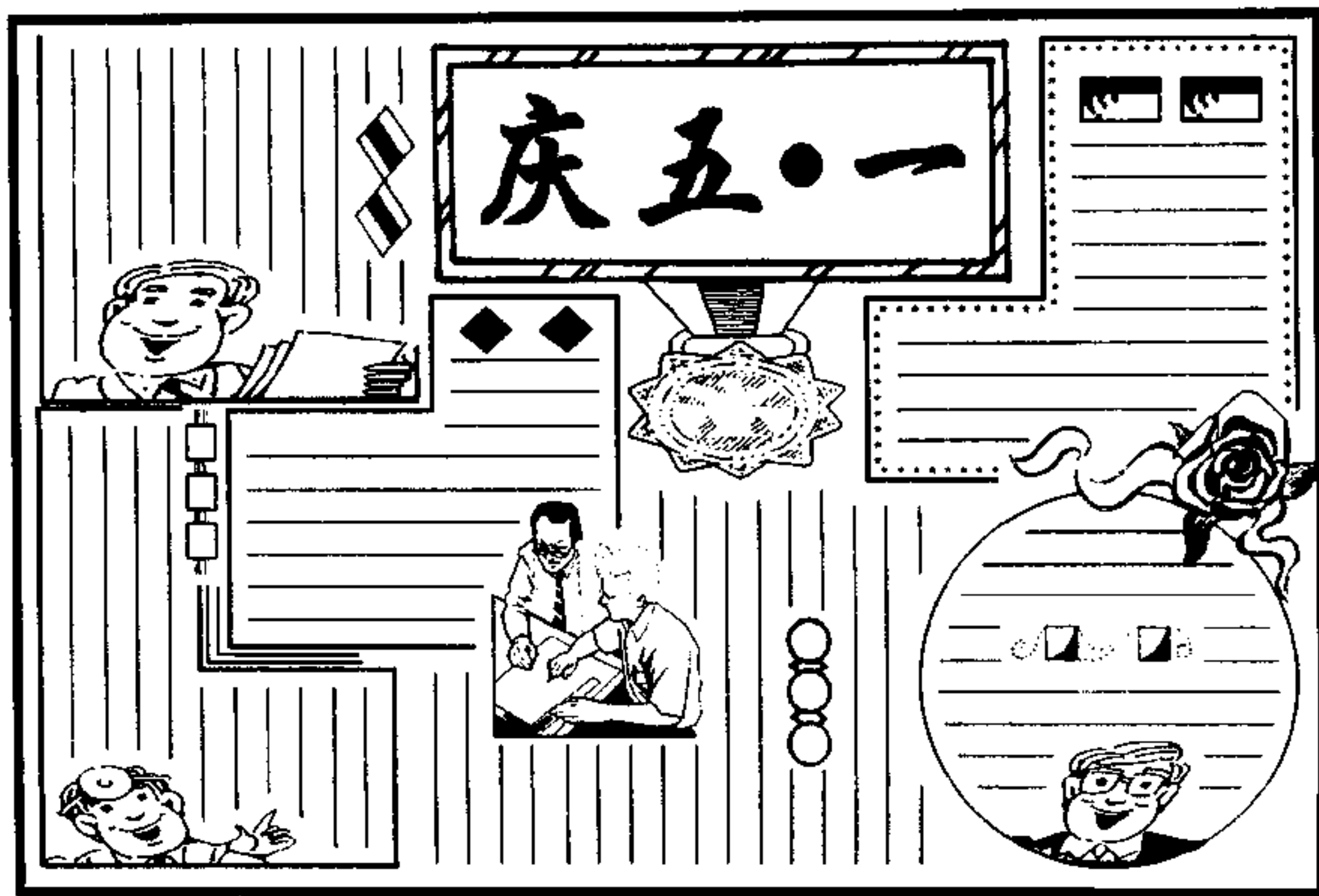
5月1日，是全世界劳动人民团结、战斗、胜利的节日，也是我国劳动人民的重大节日。

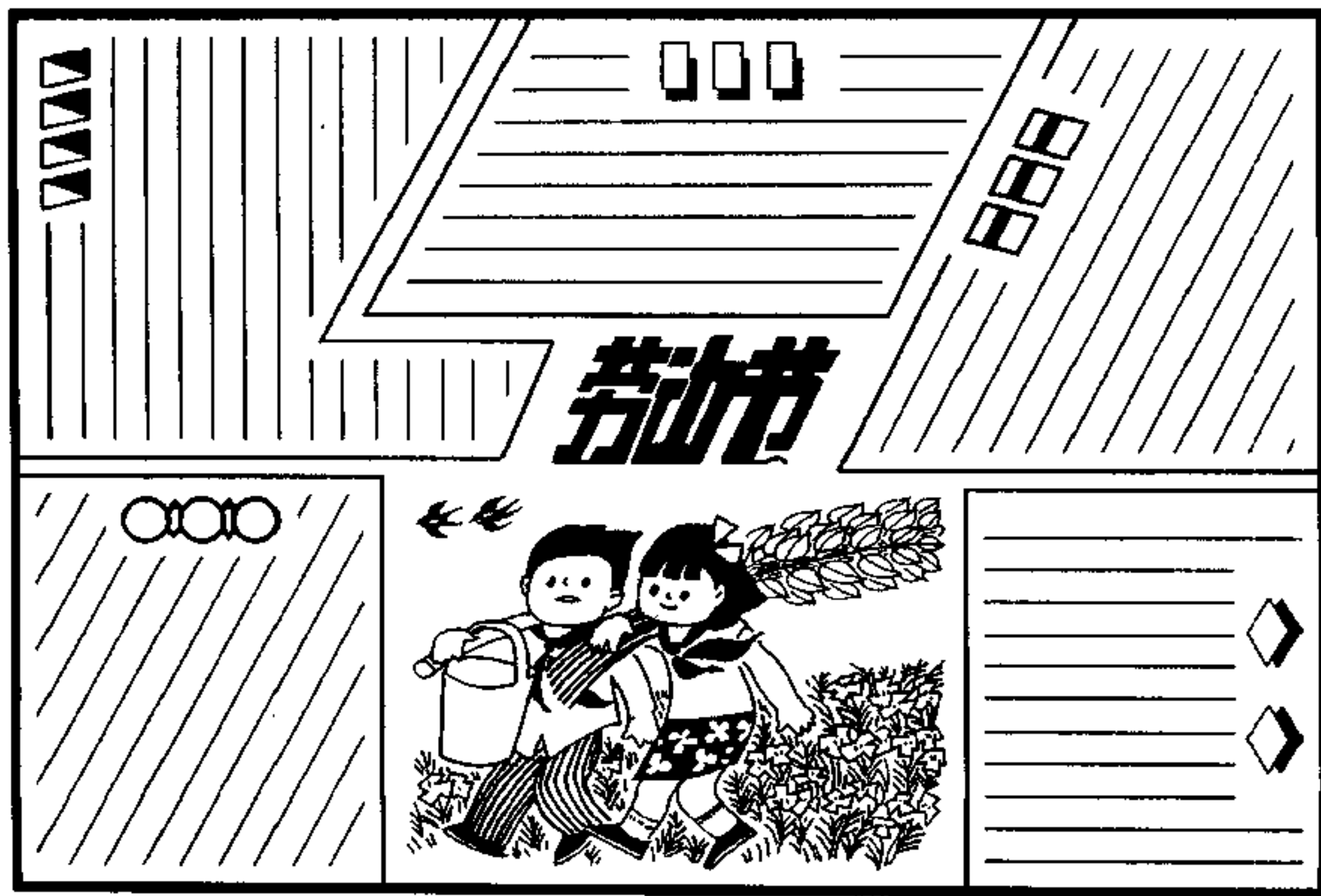
1886年，第一国际日内瓦会议提出了8小时工作制的口号。1886年5月1日，美国芝加哥、纽约、波士顿、费城、华盛顿11500多家企业的35万工人举行了规模空前的大罢工，要求改善劳动条件，实行8小时工作制。罢工虽然遭到资产阶级的血腥镇压，但是，

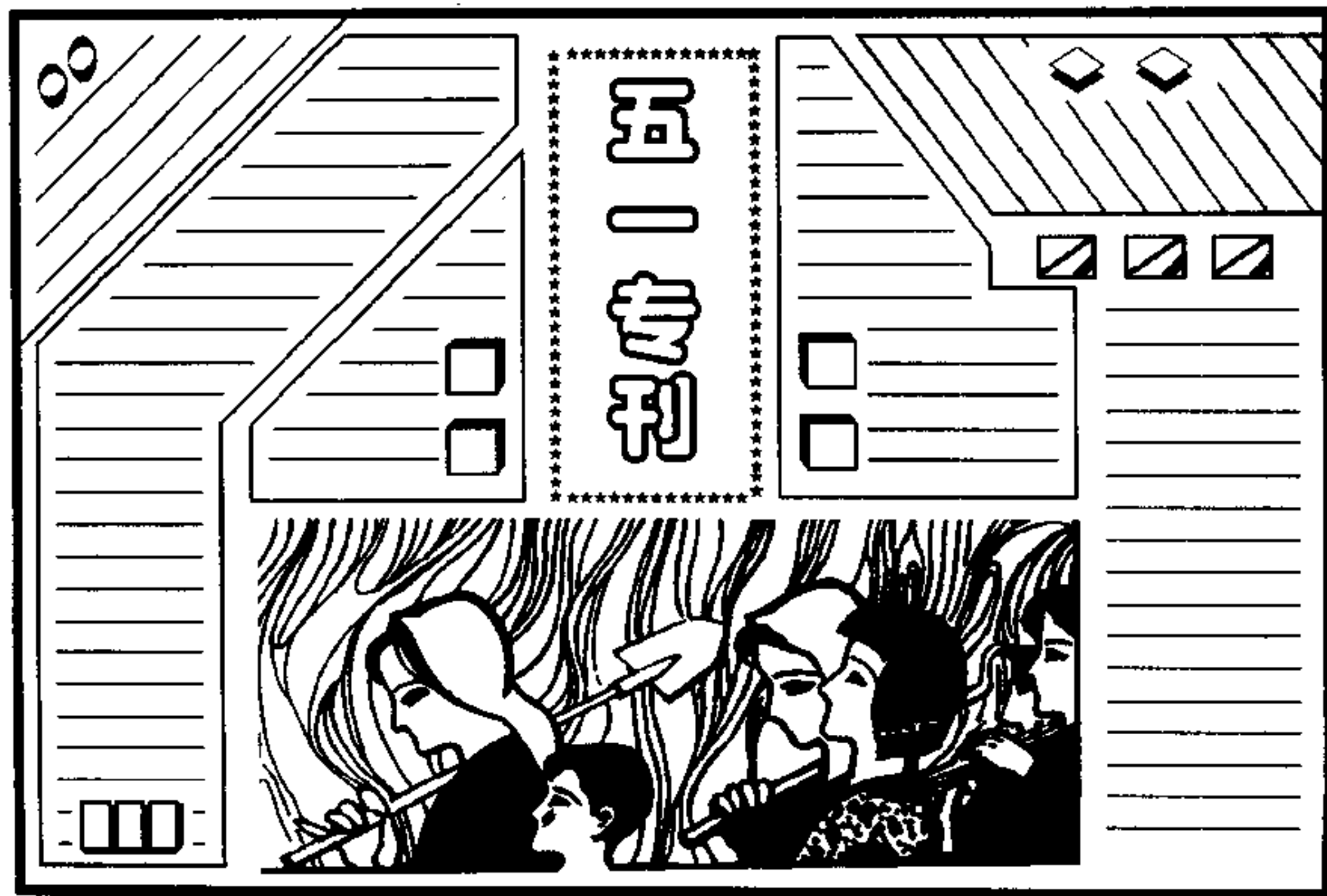
工人阶级经过流血斗争，在英、法、俄等国工人声援下，美国工人阶级终于赢得了8小时工作制的权利。

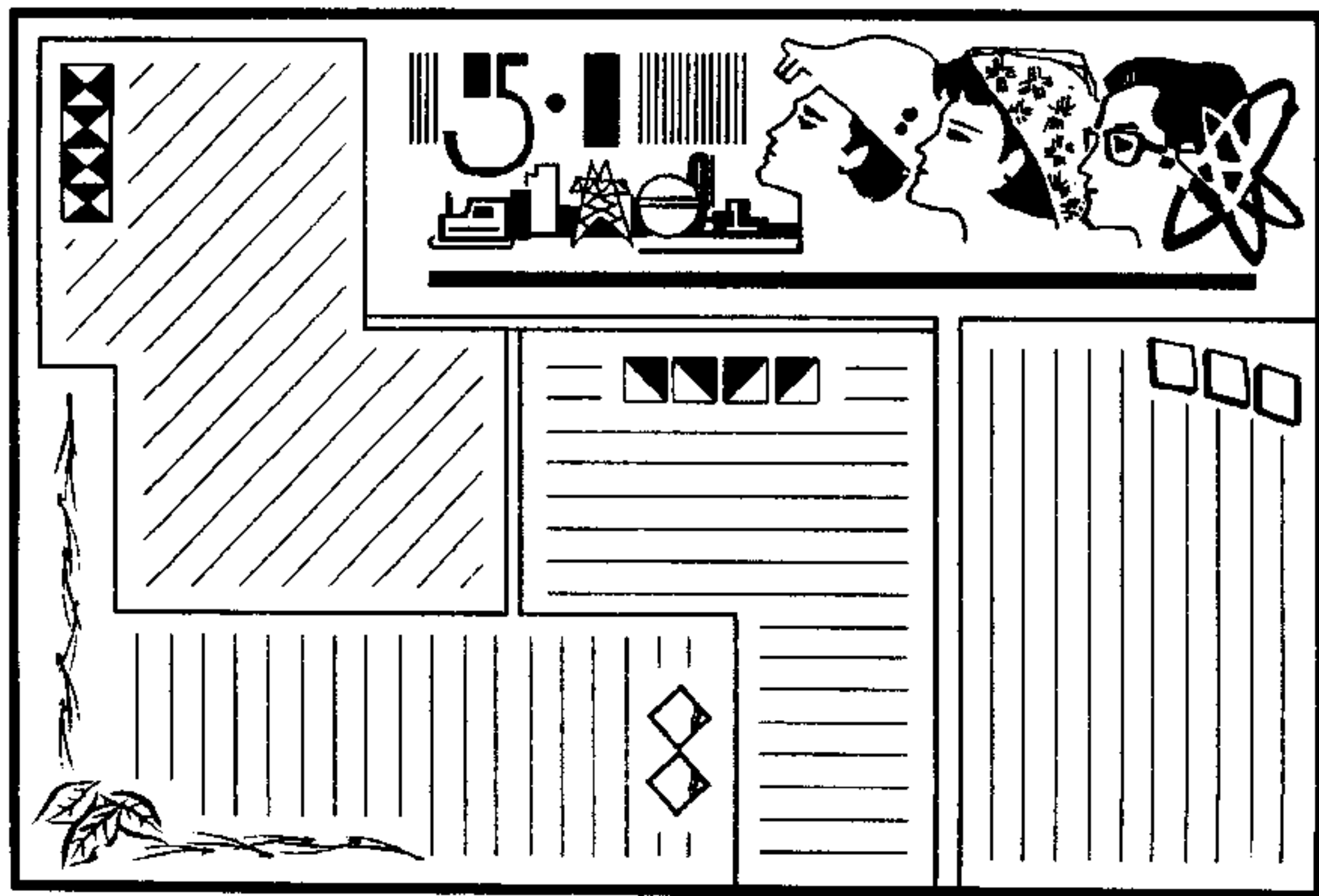
这次罢工运动在国际工运史上具有重要意义。为了纪念这次斗争，1889年7月14日，恩格斯领导的第二国际在巴黎召开成立大会。会上，决定把象征工人阶级团结、战斗、胜利的5月1日，定为“国际劳动节”亦称“劳动节”，从此，五一就成了全世界劳动人民团结战斗的节日。

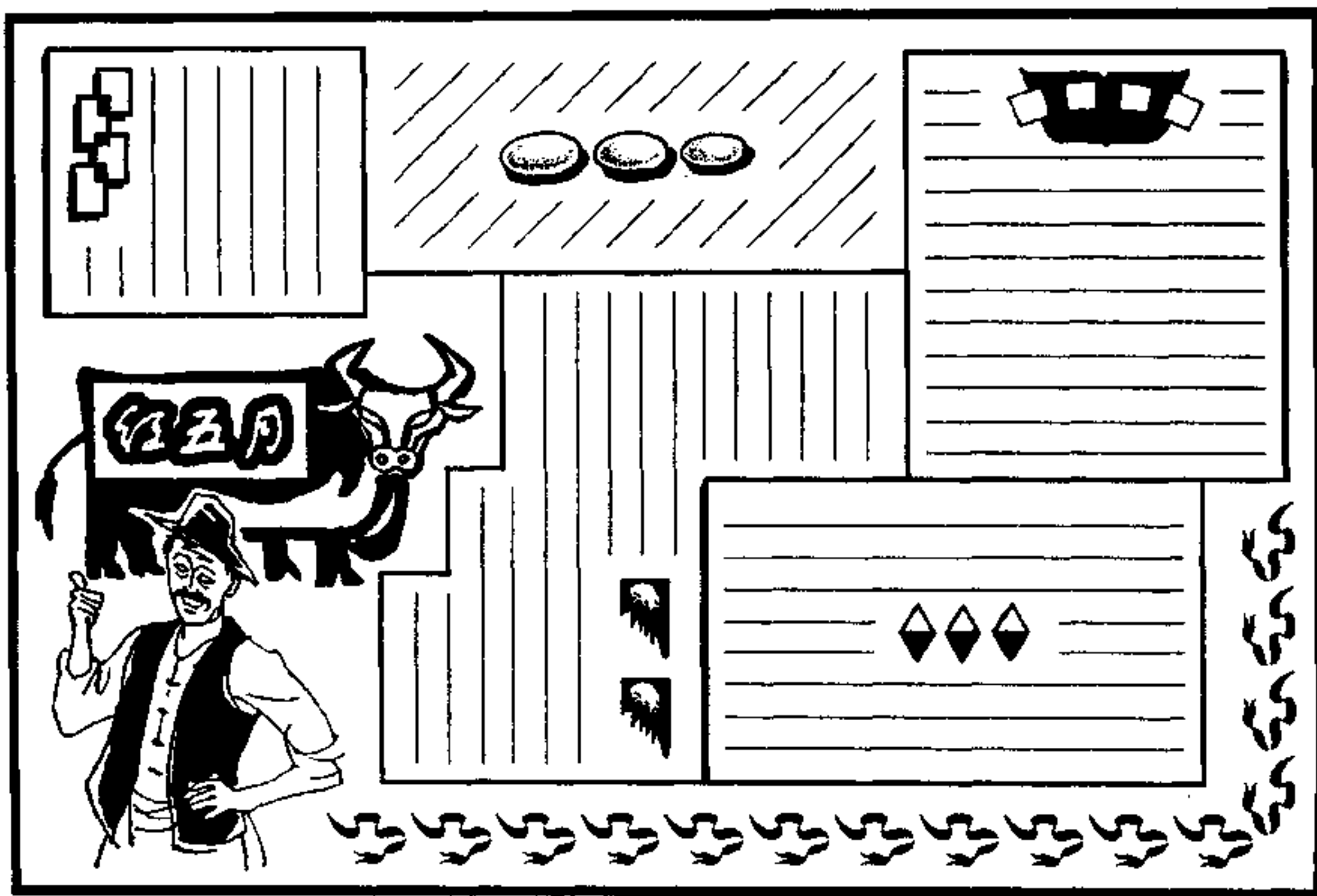
中国工人阶级第一次大规模纪念五一国际劳动节是在1920年。新中国成立后，中央人民政府政务院明确规定每年5月1日为劳动节。

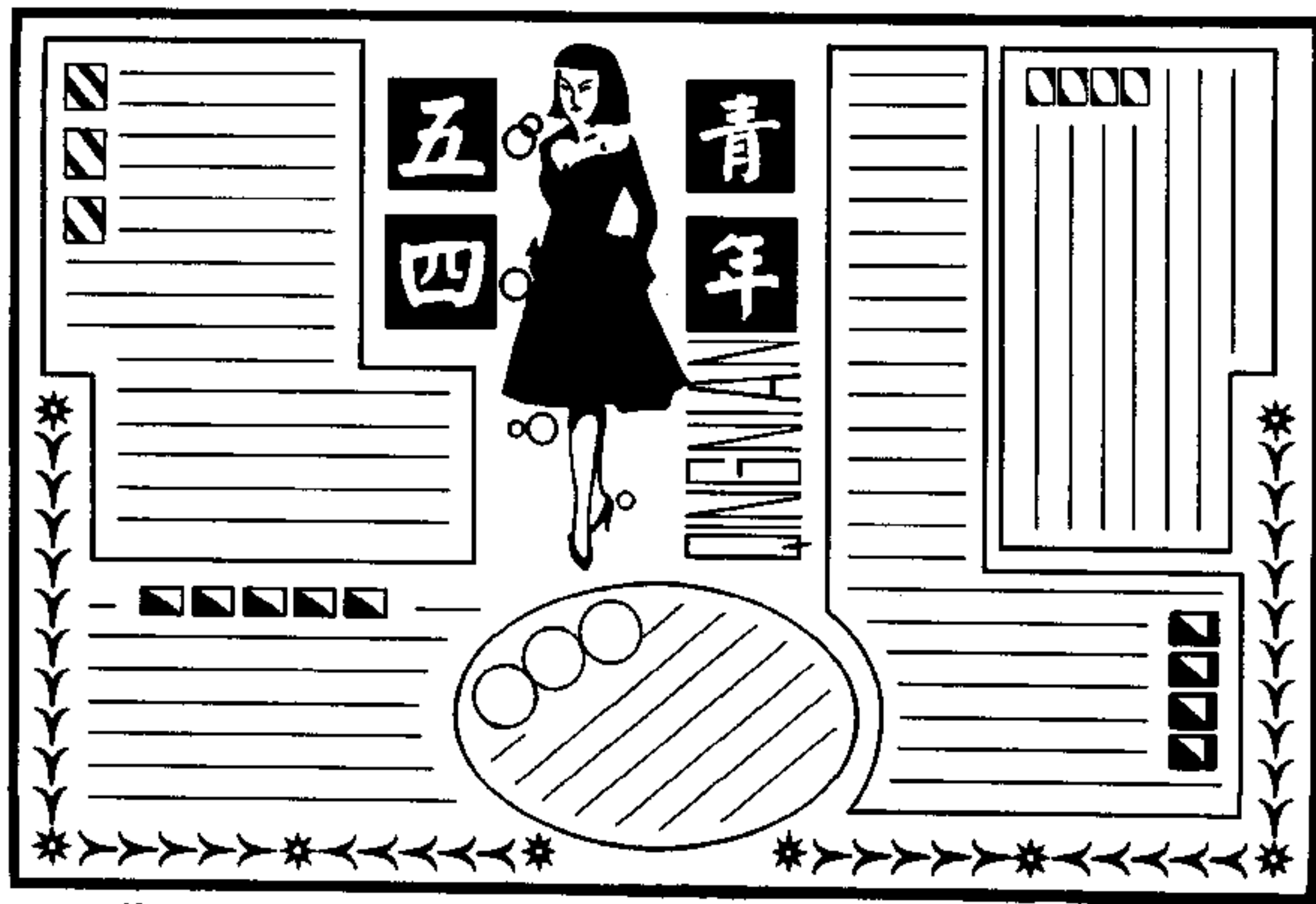


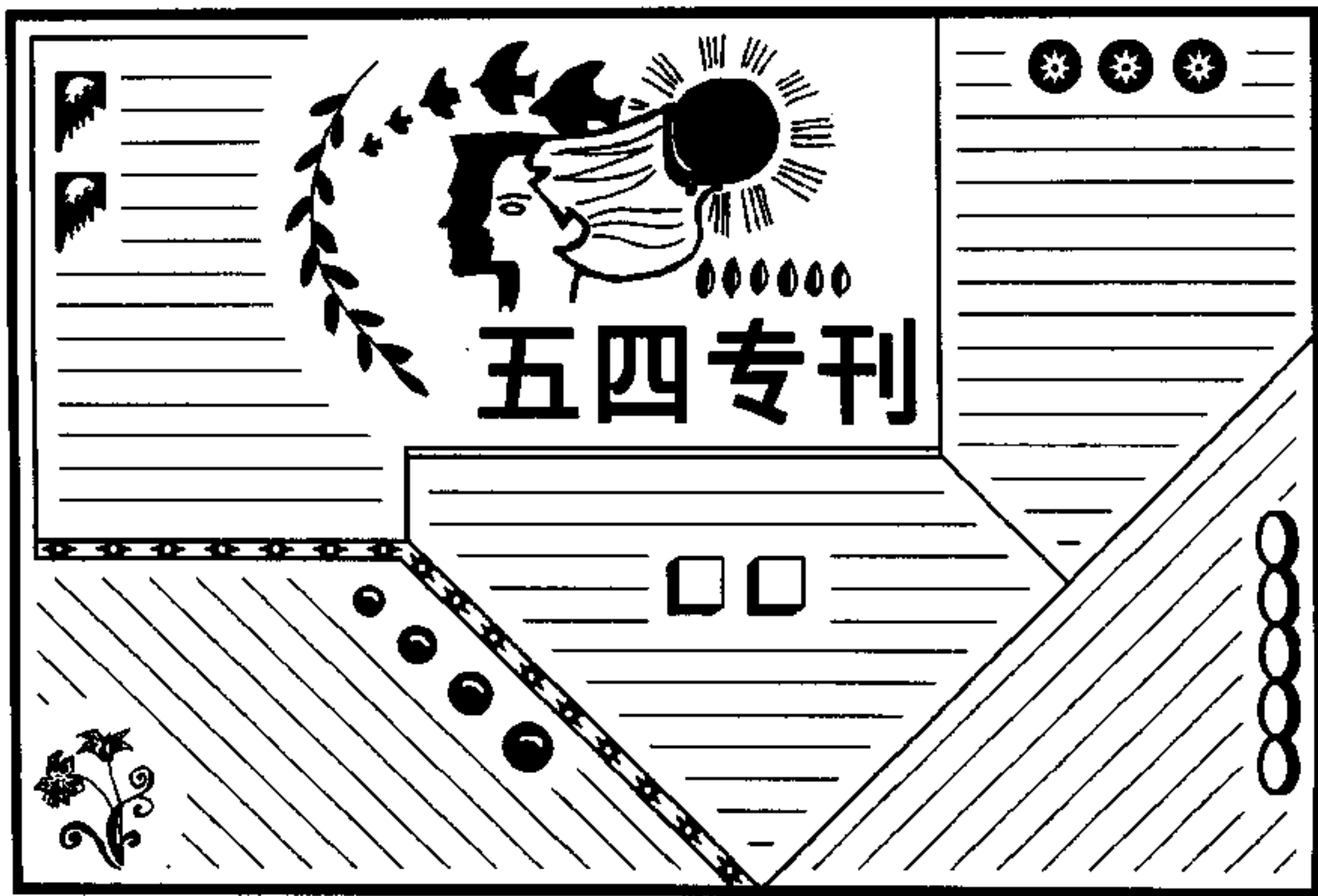












节日史话

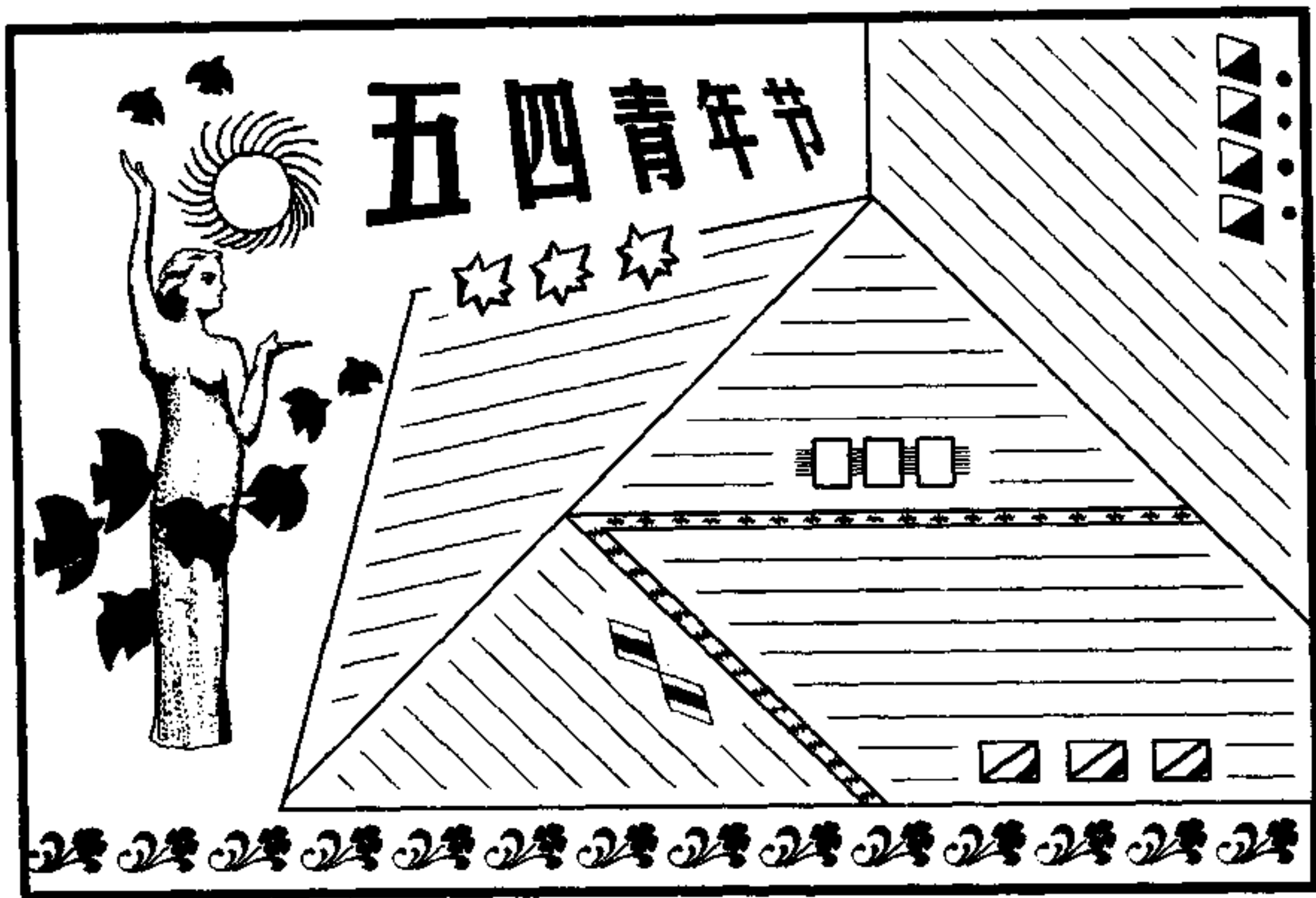
青年节

1918年11月11日，第一次世界大战以英、美、法等国的胜利和德、奥等国的失败而告结束，1919年1月，获胜的协约国在巴黎凡尔赛宫召开和平会议。中国作为战胜国参加会议，中国代表在会上提出废除外国在华特权，取消“二十一条”等正当要求，均遭拒绝。会议竟决定日本接管德国在华的各种特权。对这丧权辱国的条约，中国代表居然准备签字承认，消息传来，举国震怒，群情激愤，以学生为先导的五四爱国运动就如火山爆发一般地开始了。

5月4日下午，北京3000多学生在天安门前集会游行，他们高呼“还我青岛”、“外争主权，内除国贼”等口号，呼吁各界人士行动起来，反对帝国主义的侵略行径，保卫中国的领土和主权。这一运动得到了工人和各阶层人士的声援和支持，上海、南京等地的工人纷纷举行罢工或示威。在全国人民的压力下，北洋政府被迫释放被捕学生，罢免曹汝霖等人的职务，并指令巴黎参加会议的代表拒绝在和约上签字。

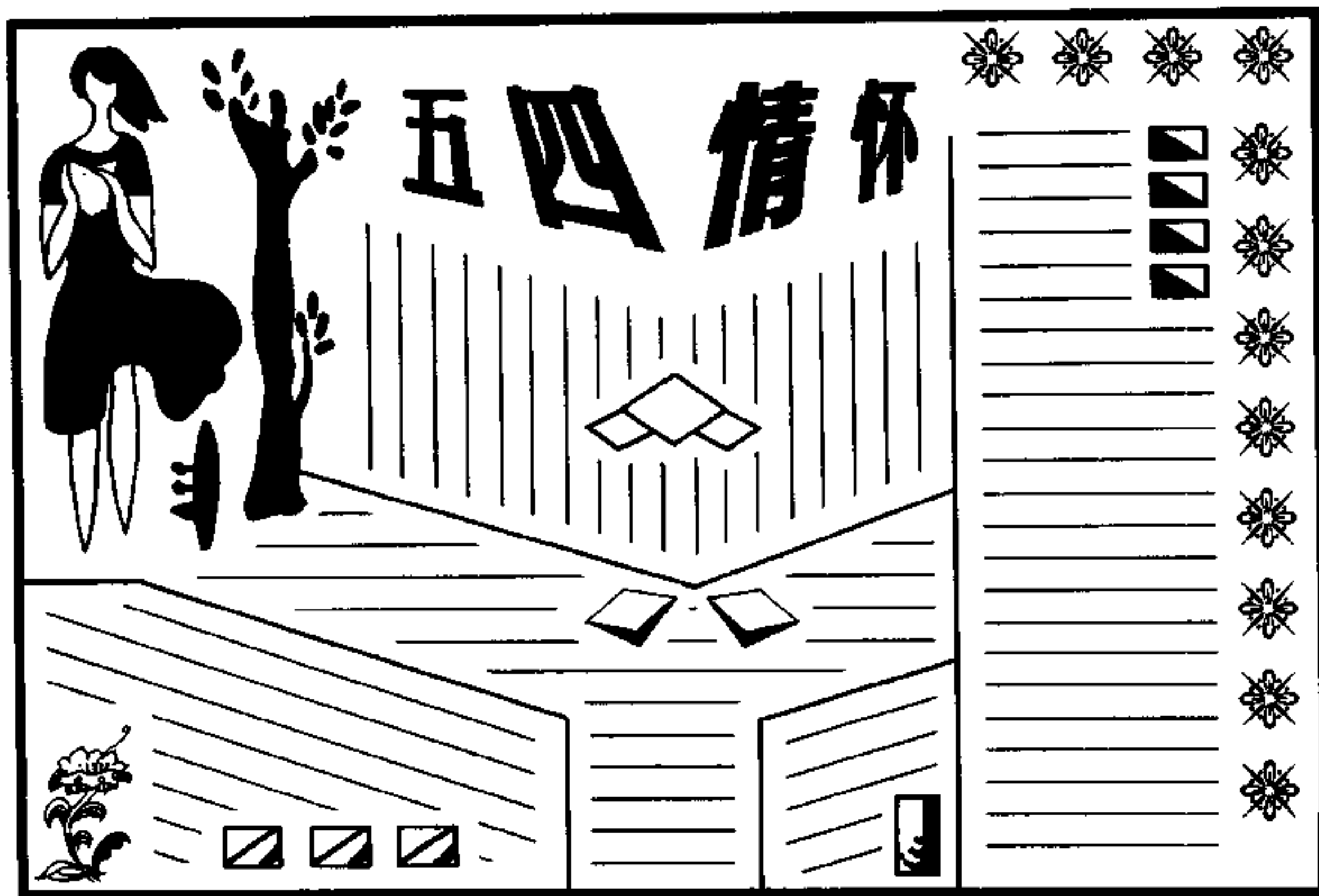
五四运动是一次彻底的不妥协的反帝反封建的爱国运动。

为了使青年继承和发扬五四运动的光荣传统，1939年，陕甘宁边区西北青年救国联合会规定5月4日为中国青年节。1949年12月23日，人民政府政务院正式规定：5月4日为中国青年节。



青春之歌





纪念 五四青年节





护士节快乐

节日由来

护 士 节

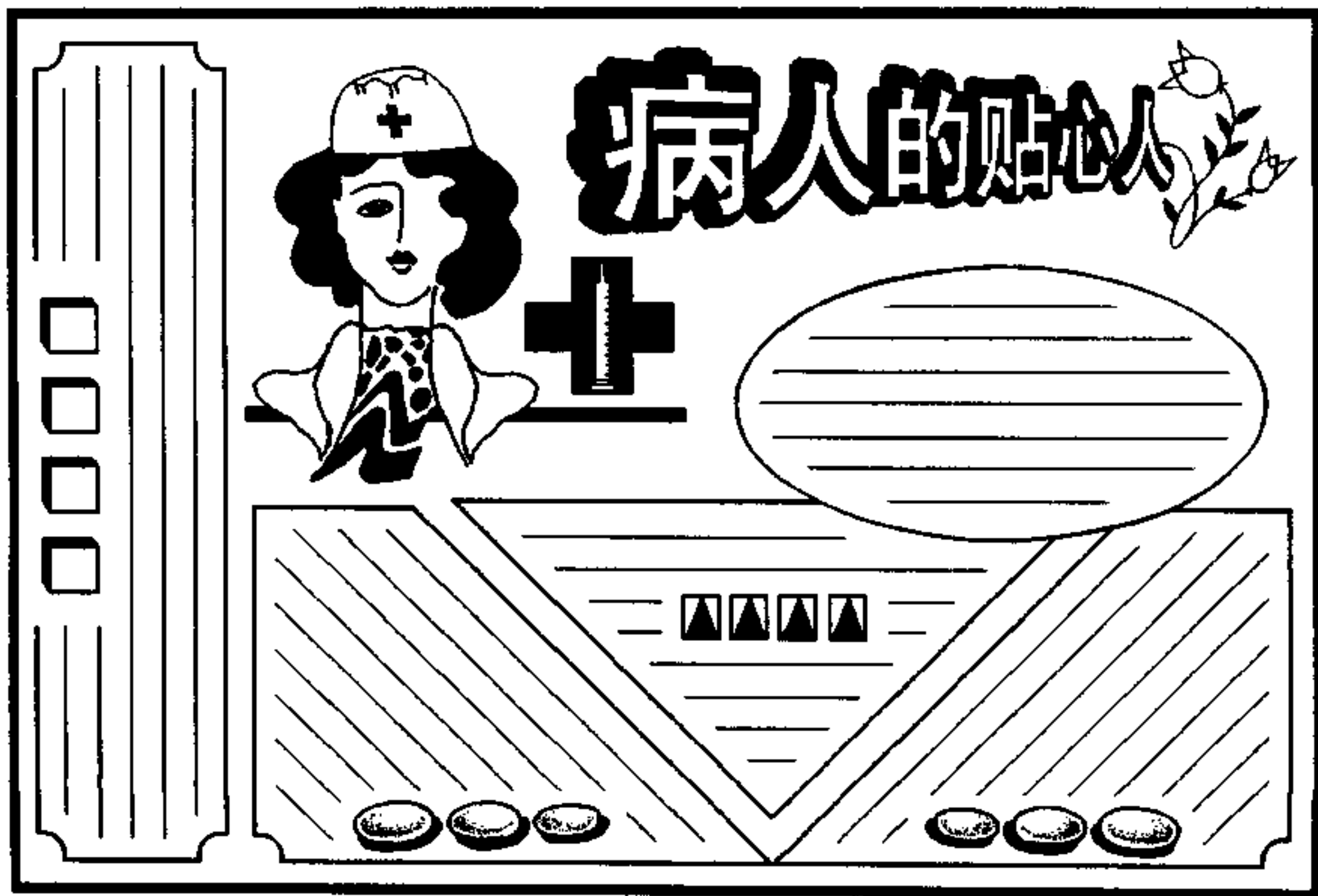
每年5月12日，是国际护士节，也是英国近代护理学创始人弗罗伦斯·南丁格尔诞辰日。

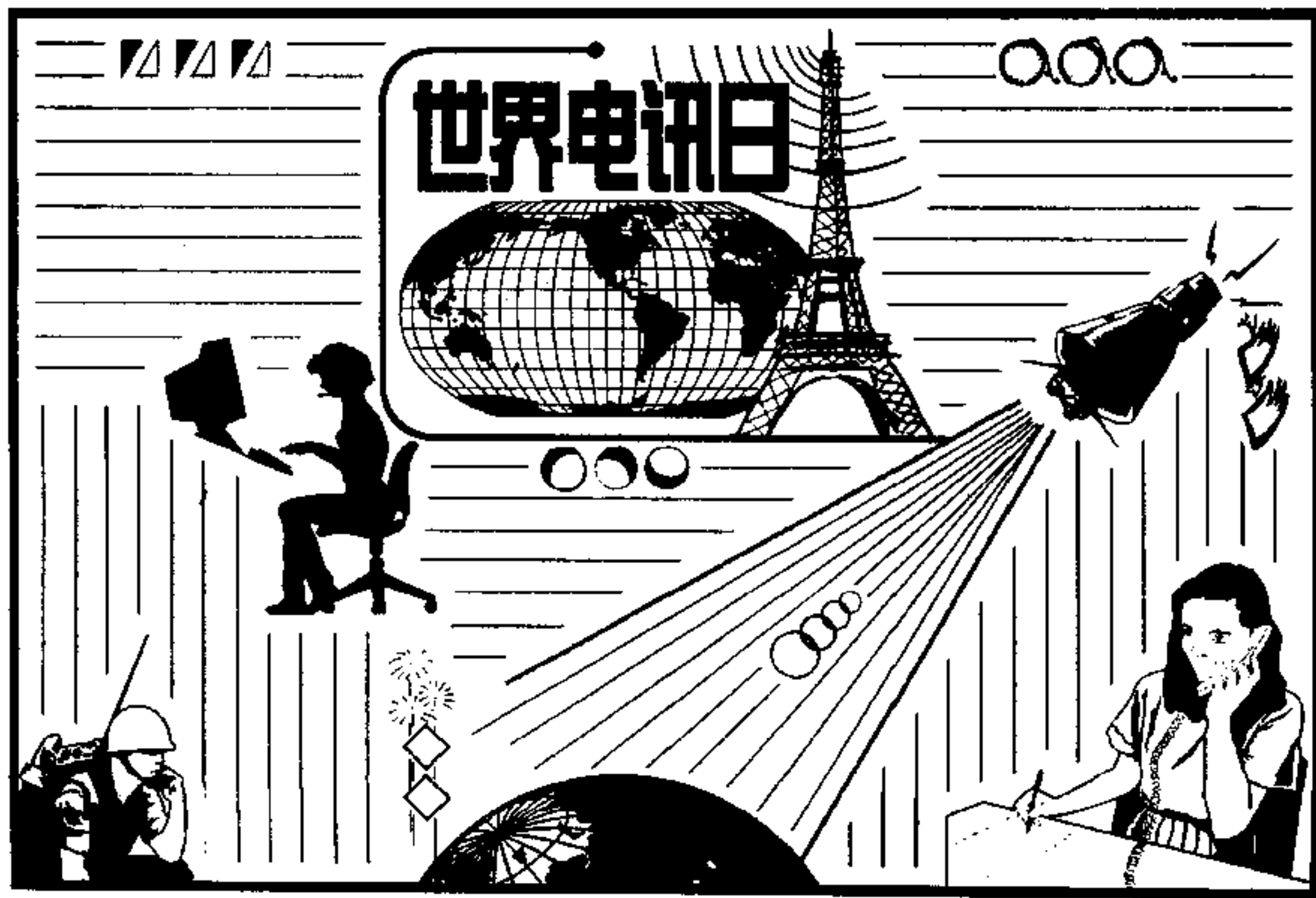
1854年至1856年间，俄国与英、法、土耳其联军在克里米亚交战。战争开始阶段，由于英军医疗条件极差，半数以上的伤病员由于缺乏护理而死亡。危急时刻，南丁格尔率领38名护士来到前线，在斯库维里城英军战地医院护理伤病员。她竭尽全力改善医院的后勤管理、病员营养和环境卫生。在短短的几个月里，使伤病员死亡率由50%下降到2.2%。

南丁格尔的工作受到英国人民和

政府的高度赞赏和爱戴。为了表彰她的功绩，英国政府给予她4.4万英镑的奖励，英国人民自筹资金赠送给她，并以她的名字命名为“南丁格尔基金”。1860年，她用这笔捐款在伦敦圣·托马斯医院创办了第一所正规的护士学校。南丁格尔以自己的思想认识和知识技能训练培养护士，把学生培养成有知识、有文化、有实践经验的护士，从而使护理工作真正开始成为一门系统科学，推动了西欧各国以及世界各地的护理工作和护士教育的发展。为了表彰她对护理学作出的贡献，1907年英国授予她“大不列颠荣誉勋章”。

1910年，南丁格尔逝世，终年90岁。为了纪念这位护士之母的功绩，国际红十字会决定将她的生日——5月12日定为护士节。







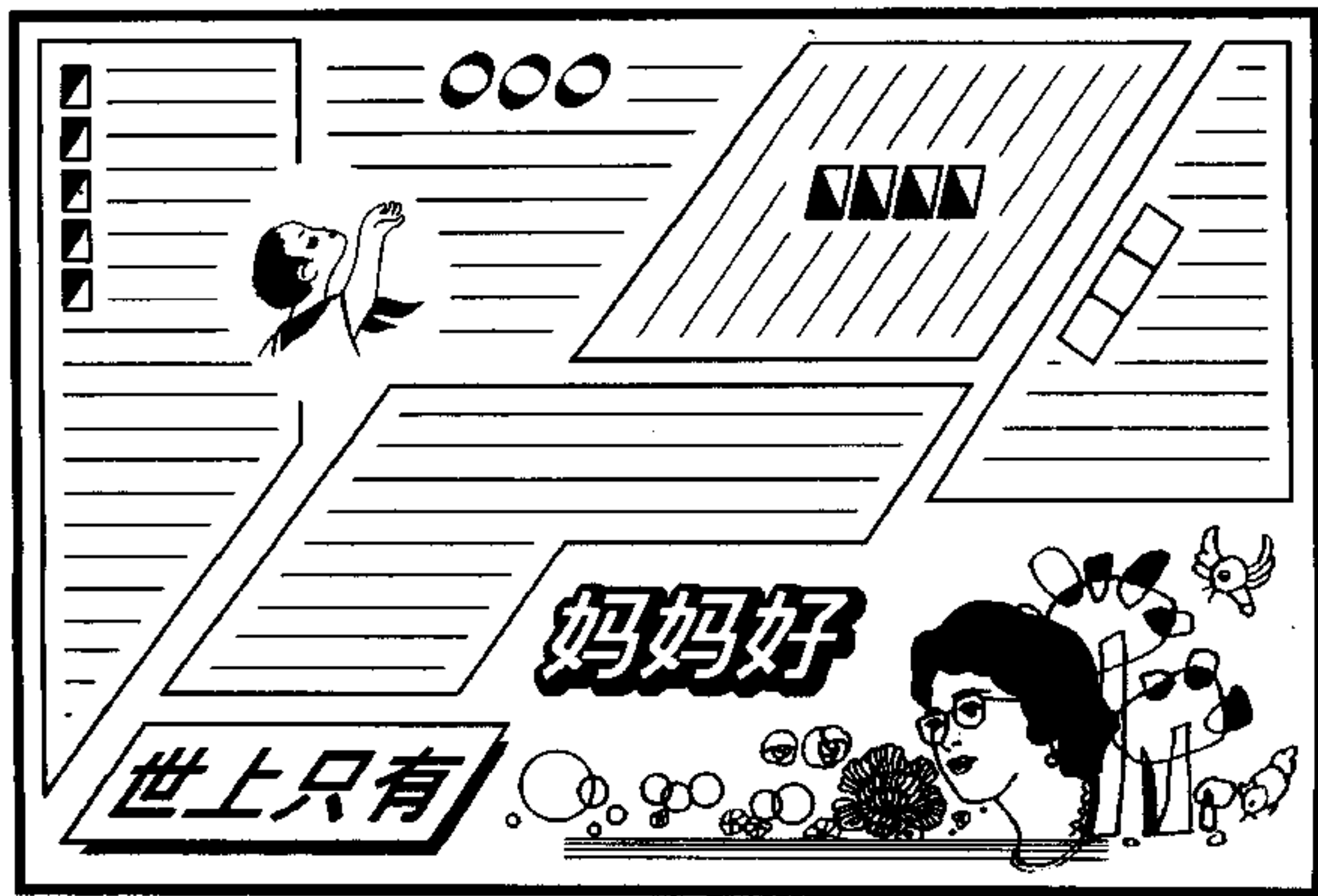
我和母亲

_____ ☐

_____ ☐







人物格言

关于母亲

- 母亲的身教胜过言教。
- 儿女的成就是母亲最大的喜悦。
- 教养子女成为社会有用之人是母亲的责任与骄傲。
- 拿破仑说：“好孩子一定有个好母亲。”
- 现代母亲最怕家中有个不想结婚的女儿。
- 希望女儿赶紧找个婆家，却在婚礼上猛掉眼泪的女人就是母亲。
- 母亲是以婴儿来点亮她自己生命的女人。

○勤快的母亲往往有个懒惰的女儿。

- 天下没有不是的母亲。
- 母亲是最好的家庭教师。
- 有其母必有其女，娶妻前先去了解丈母娘准没错。
- 母亲在时，样样不缺，母亲不在时，手忙脚乱。
- “母亲”是一门女人一生修不完的学科。
- 有了小孩不表示就会成为好母亲，就像有了钢琴不见得就会造就一位音乐家。
- 当你不在人间时，你兄弟姐妹的眼泪会随着时间而干涸，你的未亡人也会在有了新欢后停止哭泣，只有母亲会永远哀悼你，直到她去世。

健康知识

烟民，请看！

1998 年中国烟民吸掉 1.7 万亿支烟，如果把它们一支支连接起来，约有 1 亿 4 千公里，相当于去月球 376 次的距离，如果再把它的尼古丁含量累积起来，大约有 85 吨重。

日吸一盒烟，吸烟 30 年者，累计吸掉 21.9 万支，尼古丁含量累计重达 109.5 克，用它可毒死 22 万只老鼠。

一支烟可以产生烟雾 500 毫升，有害化合物约 300 种，中等有毒物 20 多种，强烈致癌物 10 多种。

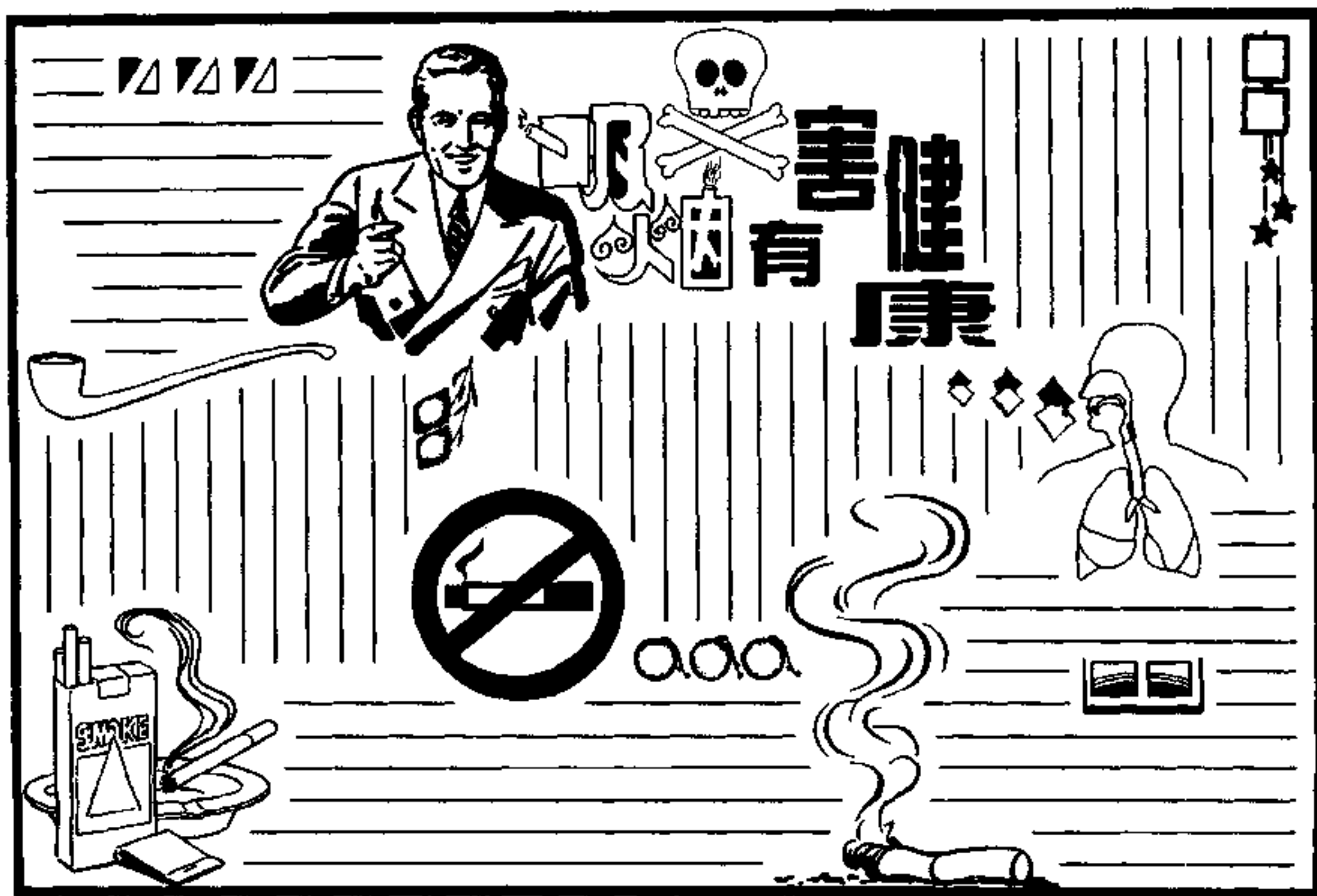
到 2025 年，中国男子死于肺癌的人数将达到 90 万人。

吸烟与非吸烟者的发病率比例分别是：肺癌 10—36: 1；支气管炎、肺气肿 10—20: 1；心脑血管病 8: 1；心脏病 6: 1；冠心病 4: 1；喉癌 5.4: 1……

日吸 3 支烟，烟龄一年以上的男子，其畸形精子高达 20%。

吸烟妇女与常人比，其受孕率低 10—50%，畸形儿高 2.5 倍，新生儿体重平均低 300 克，绝经期提前 1 至 3 年。





健康知识

何时吸烟危害最大

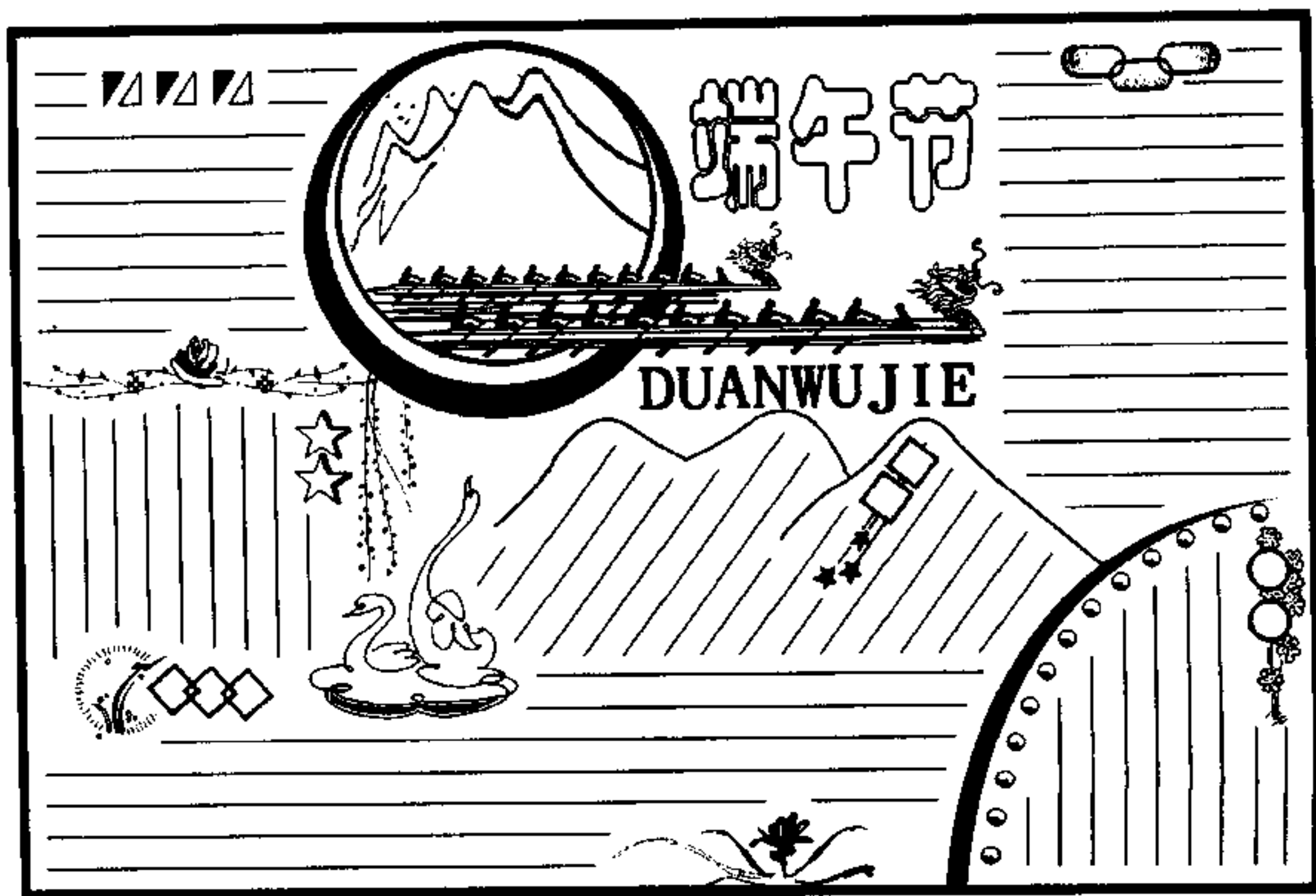
1. **早晨醒后抽烟**：这是因为人在睡眠状态下，机体大部分组织器官代谢都较低，早晨醒后吸烟会影响二氧化碳的排出，加上有毒物质刺激支气管，极易诱发呼吸系统疾病。

2. **吃饭抽烟**：吃饭后，胃肠道血液循环加快，肠膜毛细血管舒张，进入准备吸收和输送状态。这时吸烟，有害物质更易进入人体。

3. **运动后抽烟**：运动时新陈代谢加快，体内各器官处于高水平的工作

状态。运动刚结束时体内各器官的机能活动水平仍很高，此时吸烟，烟雾就会随着呼吸大量进入体内。再有，运动后机体需要大量的氧气来偿还运动中欠下的氧债，而烟雾中的一氧化碳会使碳氧血红蛋白含量增大，尼古丁可使血管痉挛，从而阻碍机体对氧气的吸收利用，影响运动后的恢复。

3. **边喝酒边抽烟**：因为香烟的毒性作用到达肝脏时，影响肝脏的解毒功能。香烟中的尼古丁易溶于水，这样就加快了人体对尼古丁的吸收，致使香烟中的一些致癌物如烟焦油等直接作用于肺组织细胞导致癌症。



节日习俗

端午节

端午节在农历五月初五，也有两层含义，一是指节日，二是为纪念我国伟大爱国诗人屈原在公元 278 年五月五日抱石投江以身殉国。其主要习俗有：吃粽子、洒雄黄酒、悬艾蒿、赛龙舟。

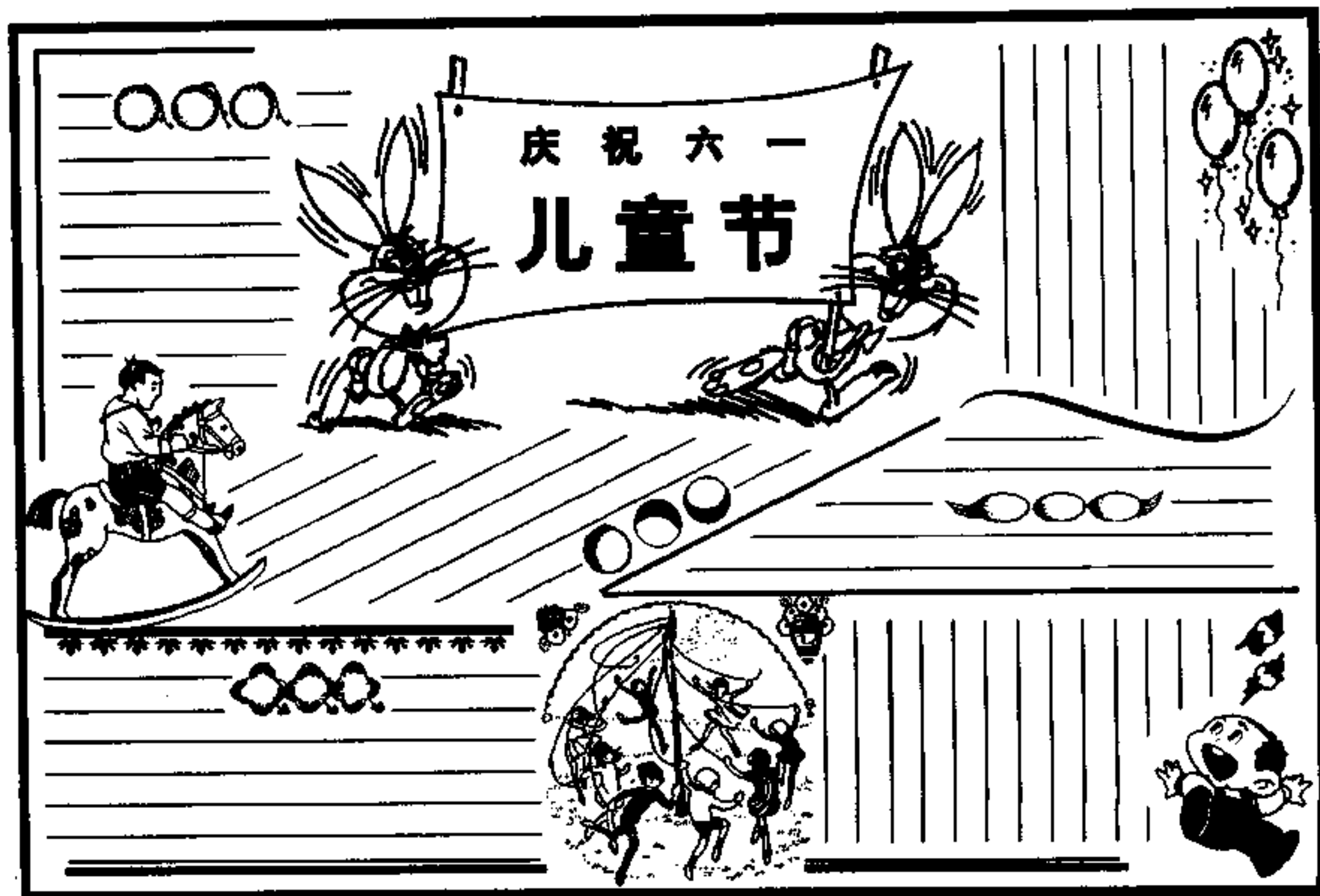
吃粽子——端午节吃粽子的风俗，在魏晋时代已经盛行，到了唐代，粽子已经成为端午节的名食了。时至今日，我国的端午节，几乎家家户户都要吃粽子。

洒雄黄酒——旧时，每逢端午节

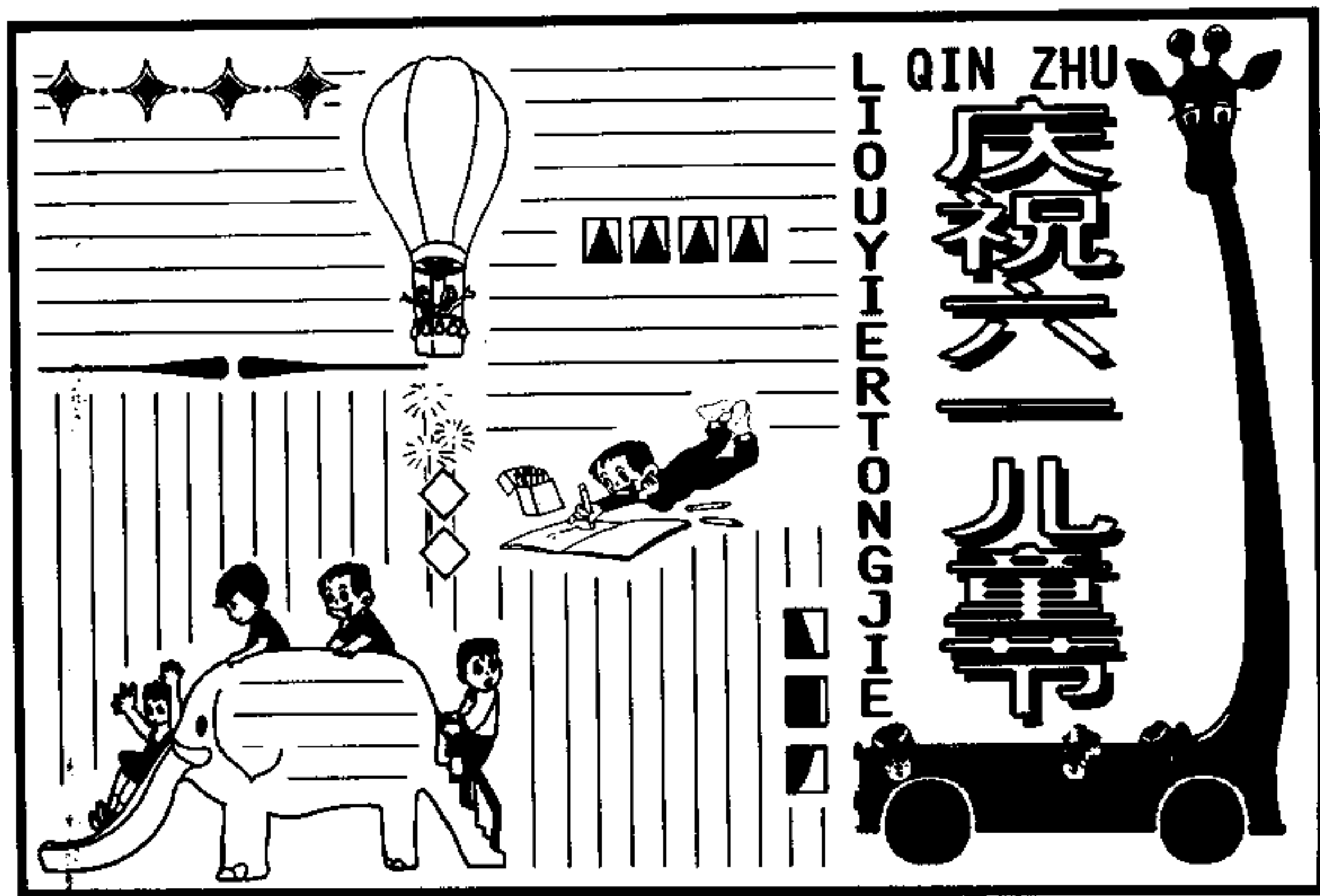
家人团聚时，爱喝杯雄黄酒以示庆贺。有的地方在端午清晨，人们把雄黄酒洒在屋子里外，涂在小孩子耳、鼻、额头和面颊上，以避毒虫、蚊蝇叮咬，驱赶瘟疫毒气。

悬艾——我国古代许多地方在端午节有悬艾的习俗，人们在端午节这天“采艾，悬门户上，以禳毒气。”

赛龙舟——是我国一项历史悠久的水上竞技活动。相传屈原五月五日“投汨罗江死，楚人哀之，乃以舟揖拯救”。龙舟竞渡，主要在我国南方地区进行。汨罗江畔每逢端午都要举行隆重竞渡仪式。广东、广西、湖南、湖北、福建、浙江、上海等地端午节都有龙舟竞渡盛会。其声势浩大壮观，情景动人。







节日史话

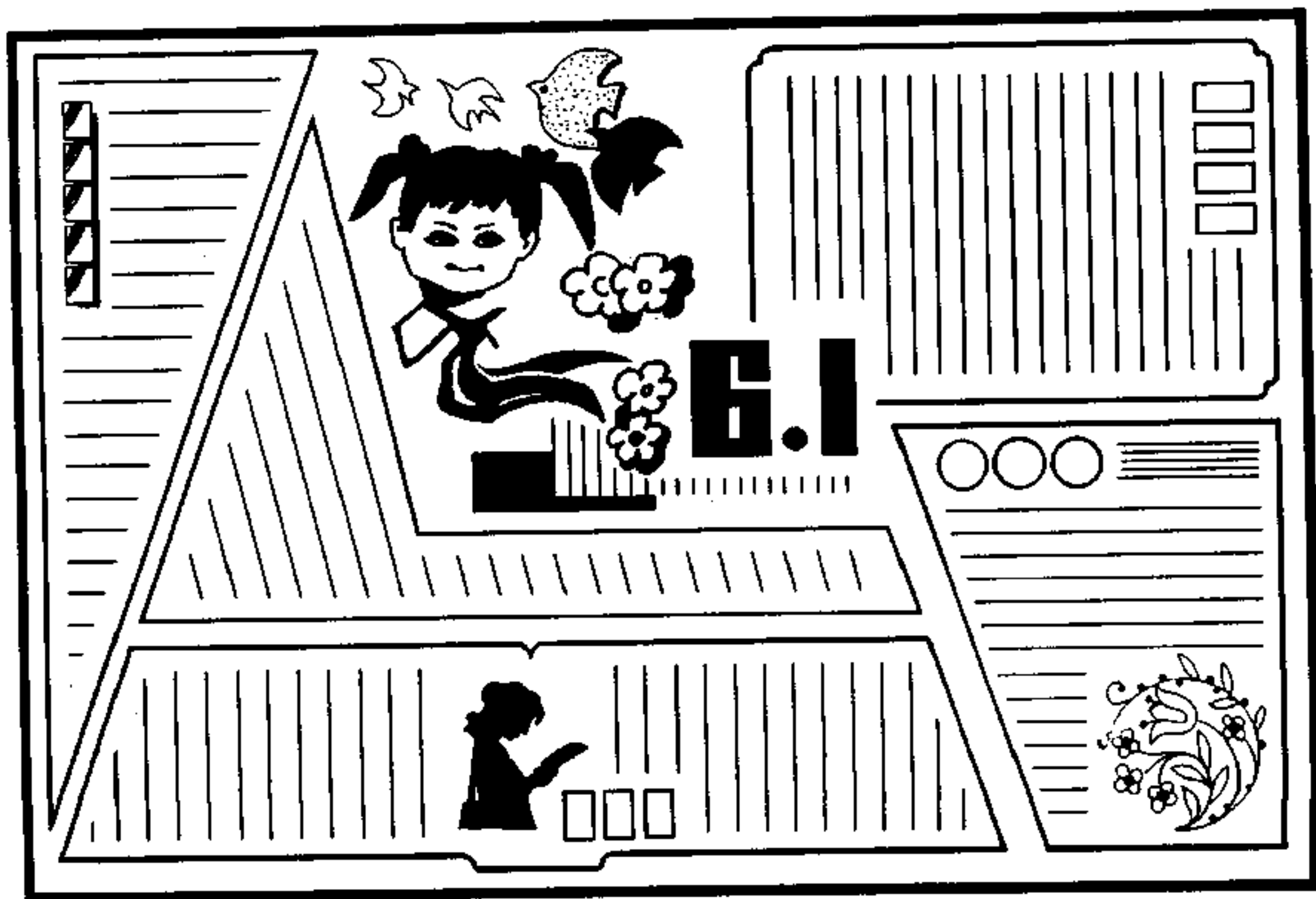
儿童节

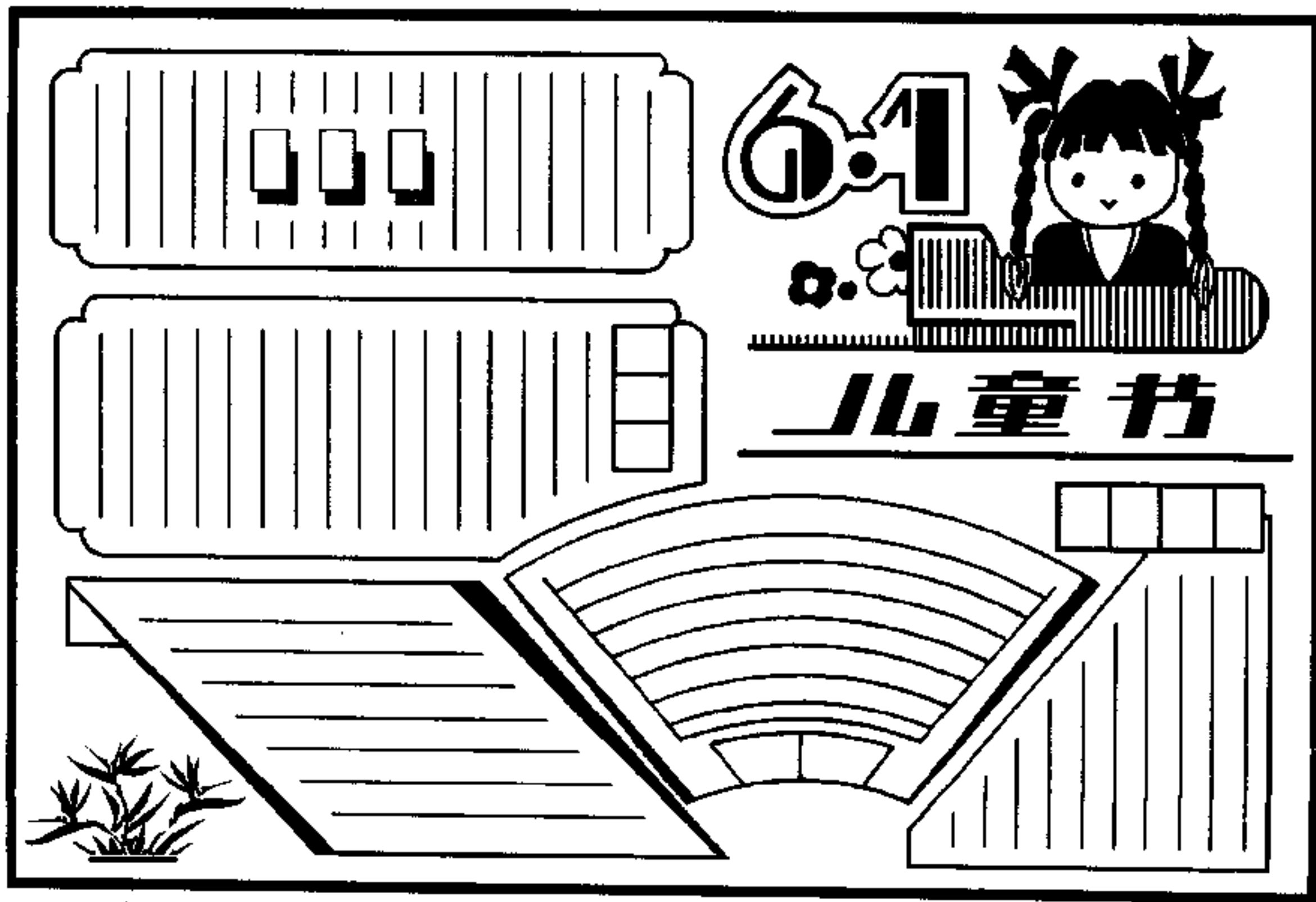
6月1日是全世界儿童的节日。

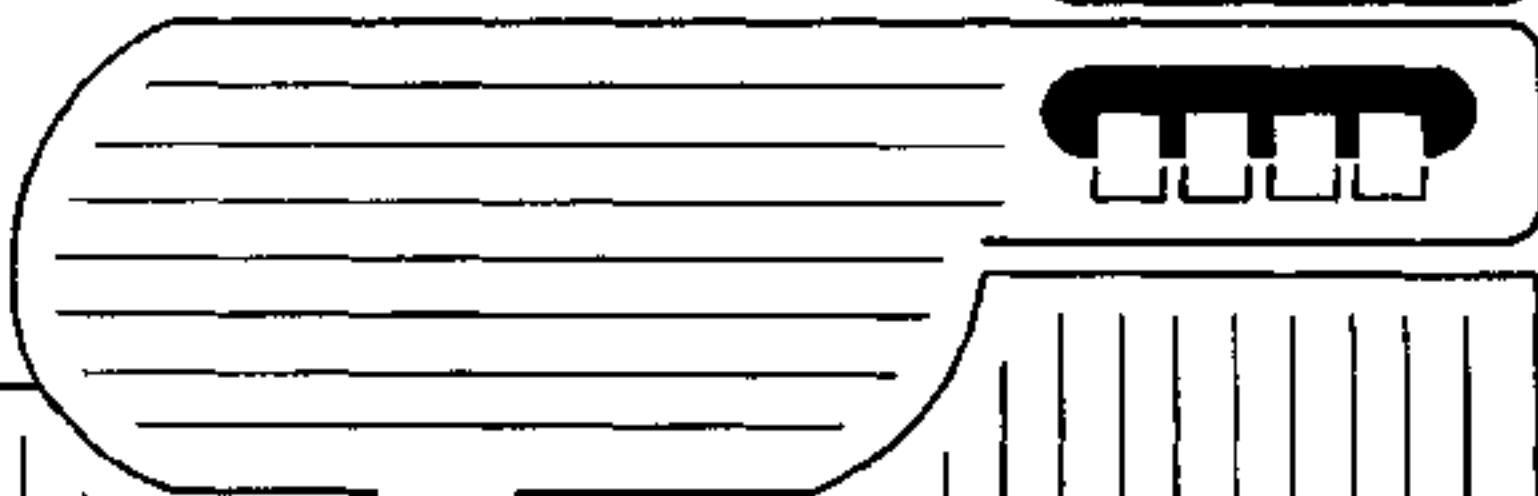
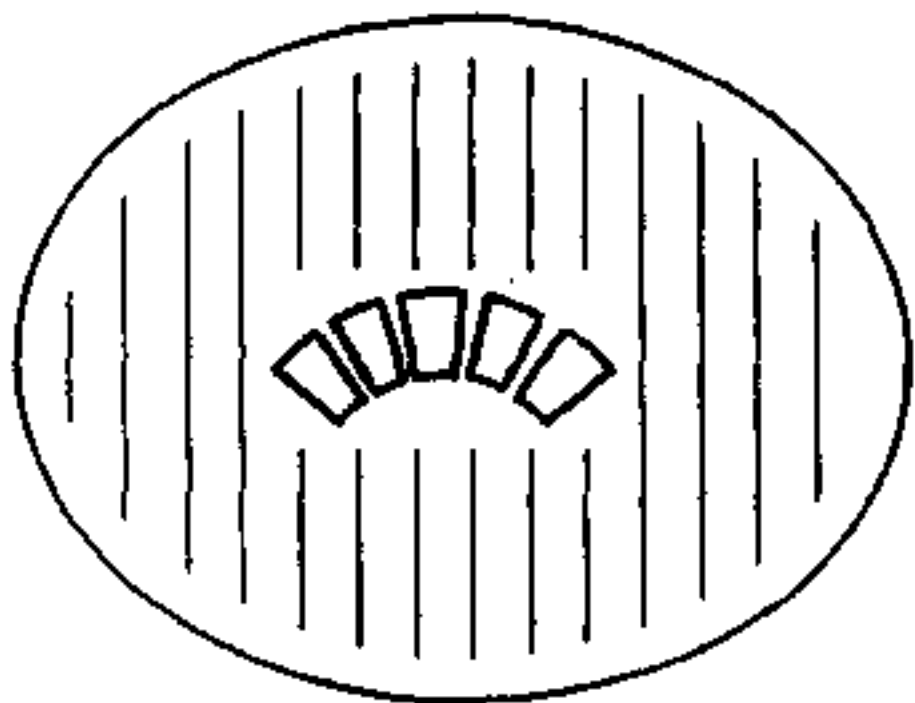
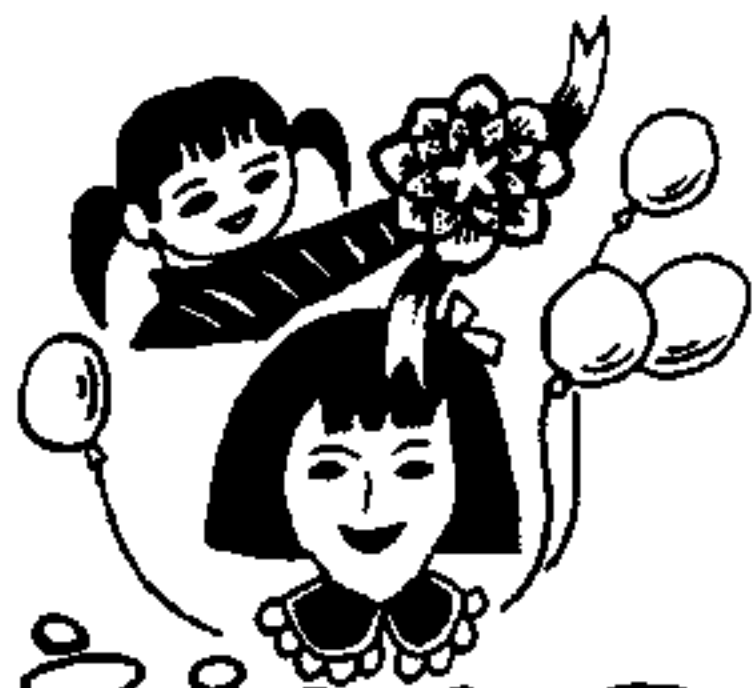
早在1931年，我国曾规定4月4日为中国儿童节，为保障全世界儿童的生存权、保健权和受教育的权利，反对帝国主义虐杀和毒害儿童，1949年11月，国际民主妇女联合会在莫斯科召开理事会。会议决定把每年的6月1日定为国际儿童节。1949年12月23日，中央人民政府政务院通令，规定“六一”国际儿童节为中国儿童的

节日。从此，每年6月1日，我国少年儿童便和世界小朋友一起欢度自己的节日。











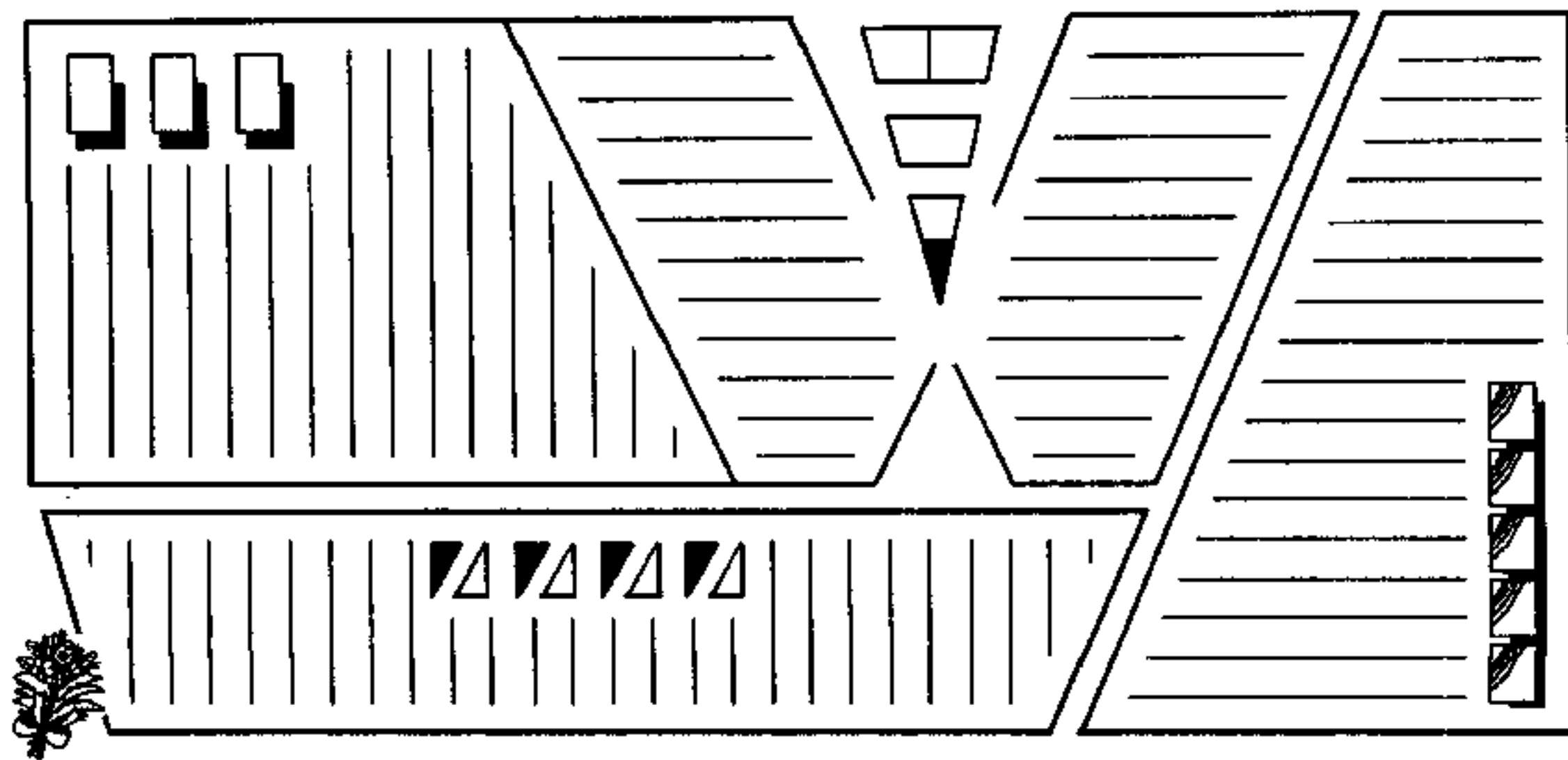
庆祝国际儿童节

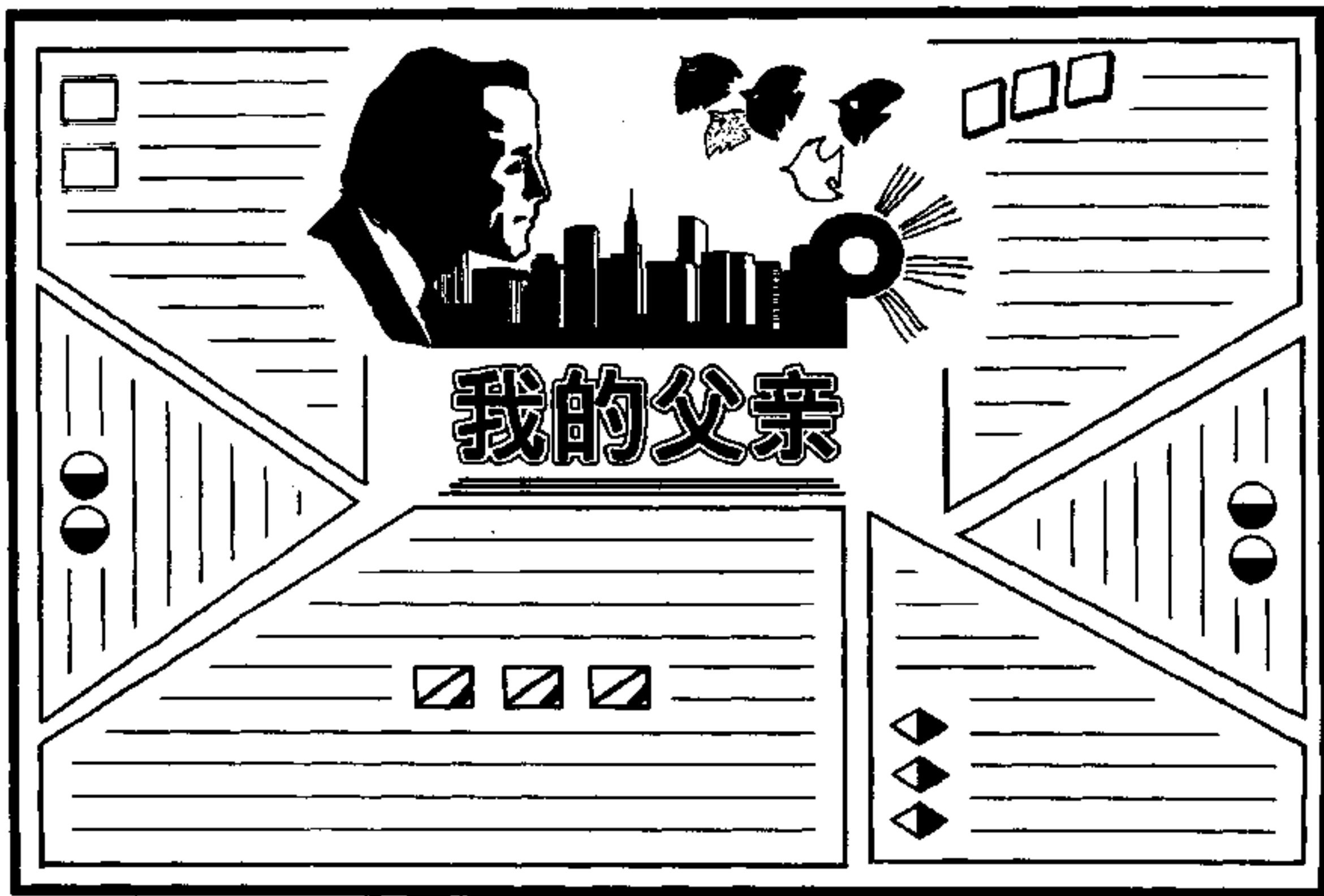
Illustration of a large sheet of paper with various sections for writing and drawing, including a large central area with horizontal lines, a smaller area with diagonal lines, and a vertical section on the right with a grid of boxes.

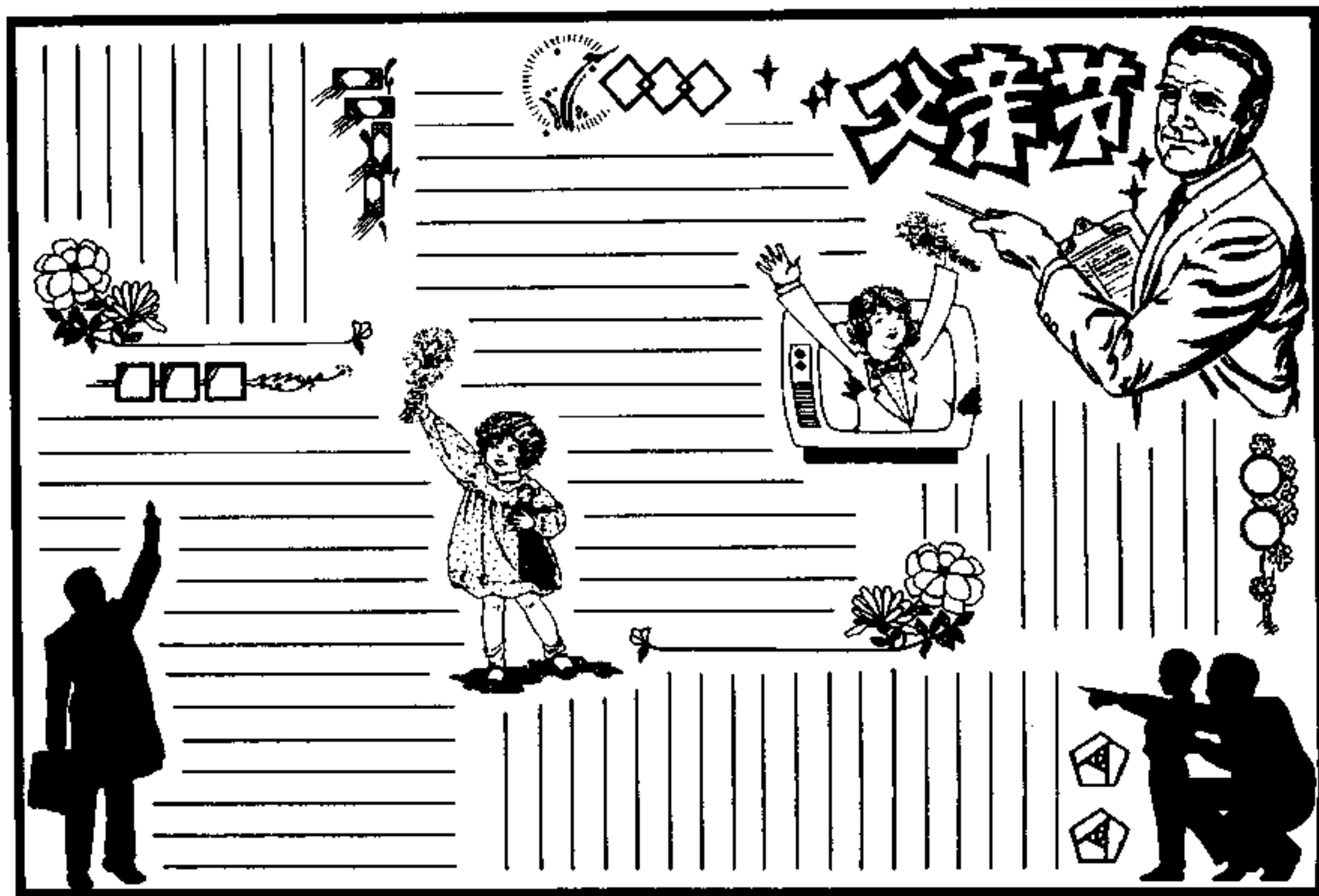
The form is divided into several sections:

- A large central area with horizontal lines for writing.
- A smaller area on the left with diagonal lines.
- A vertical section on the right with a grid of boxes for writing.
- A small area at the bottom left with two small squares and horizontal lines.
- A small area at the bottom center with five circles.

庆祝国际儿童节







节日由来

父亲节

父亲节是由美国人约翰保斯杜德夫人在1910年发起的。杜德夫人幼年时丧母，全靠父亲抚养成人。她为了纪念慈爱的父亲，就选定6月的第三个星期日为父亲节。

杜德夫人之所以选定这一天为父亲节，据说，是因为6月太阳的热力是全年最温暖的，正像万物得到阳光的光照而滋长一样，寓意深长。这一节日得到了美国总统柯立芝的大力支

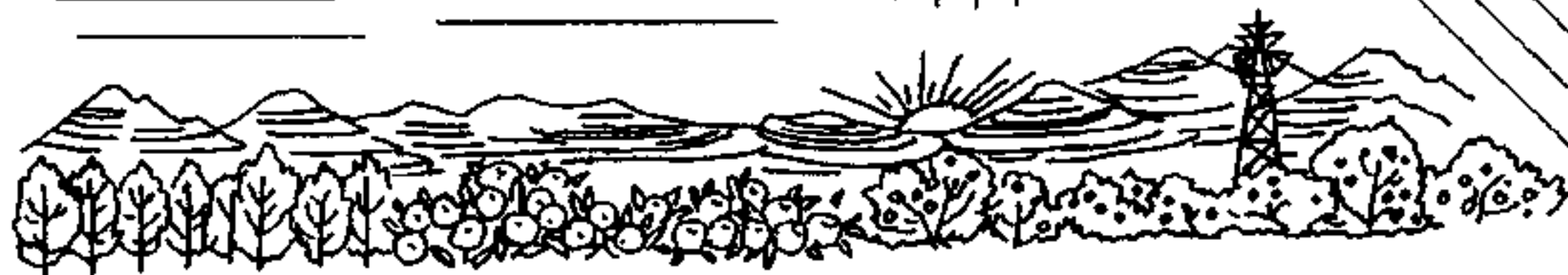
持，在他的影响下，很快在全国得以普遍推行。

父亲节虽由美国人始创，但是这个表示感谢父恩的节日已行遍全球，无形中已变成了国际上公认的节日。





世界环境日



节日知识

历年“世界环境日”主题

6月5日是世界环境日。历年的主题分别是：

- 1974年 只有一个地球；
- 1975年 人类居住；
- 1976年 水——生命的重要源泉；
- 1977年 关注臭氧层破坏、水土流失土壤退化和滥伐森林；
- 1978年 没有破坏的发展；
- 1979年 为了儿童未来——没有破坏的发展；
- 1980年 新的10年、新的挑战——没有破坏的发展；
- 1981年 保护地下水和人类食物

链，防治有毒化学品污染；

1982年 纪念斯德哥尔摩人类环境会议10周年——提高环境意识；

1983年 管理和处置有害废弃物、防治酸雨破坏和提高能源利用率；

1984年 沙漠化；

1985年 青年人口、环境；

1986年 环境与和平；

1987年 环境与居住；

1988年 保护环境、持续发展、公众参与；

1989年 警惕，全球变暖；

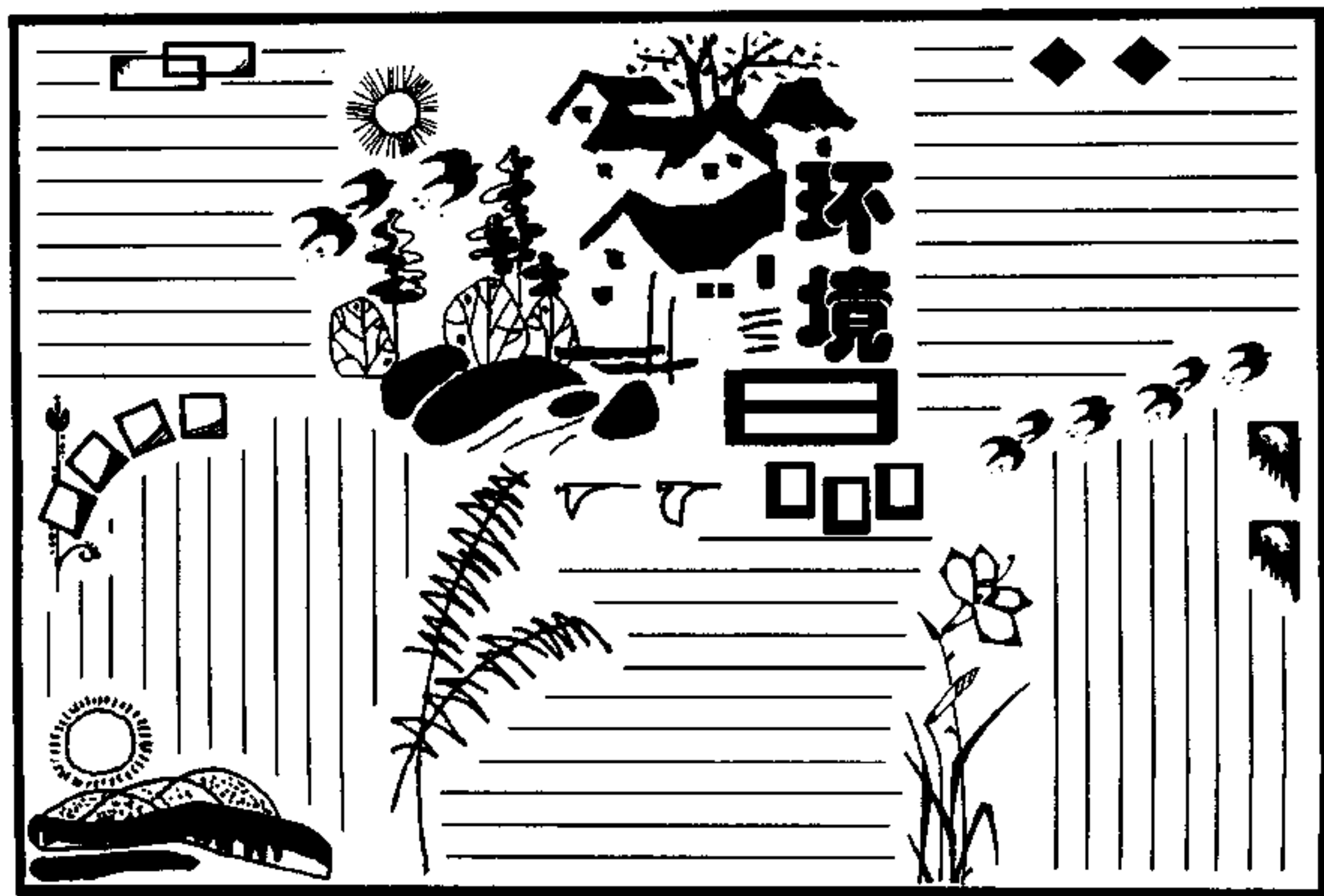
1990年 儿童与环境；

1991年 气候变化——需要全球合作；

1992年 只有一个地球——关心与共享；

1993年 贫穷与环境——摆脱恶性循环；

1994年 一个地球一个家庭。



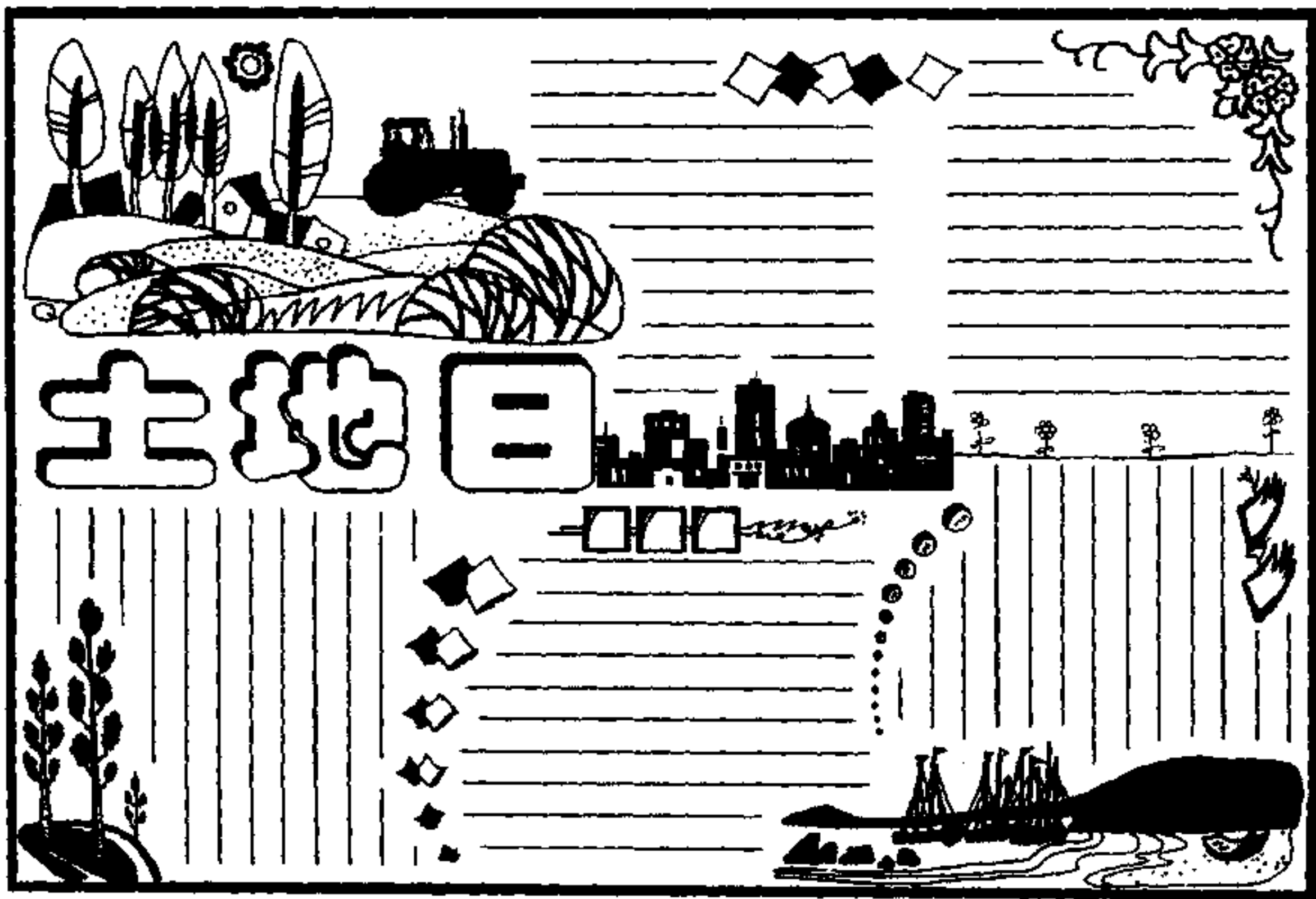
6.25

土地
開

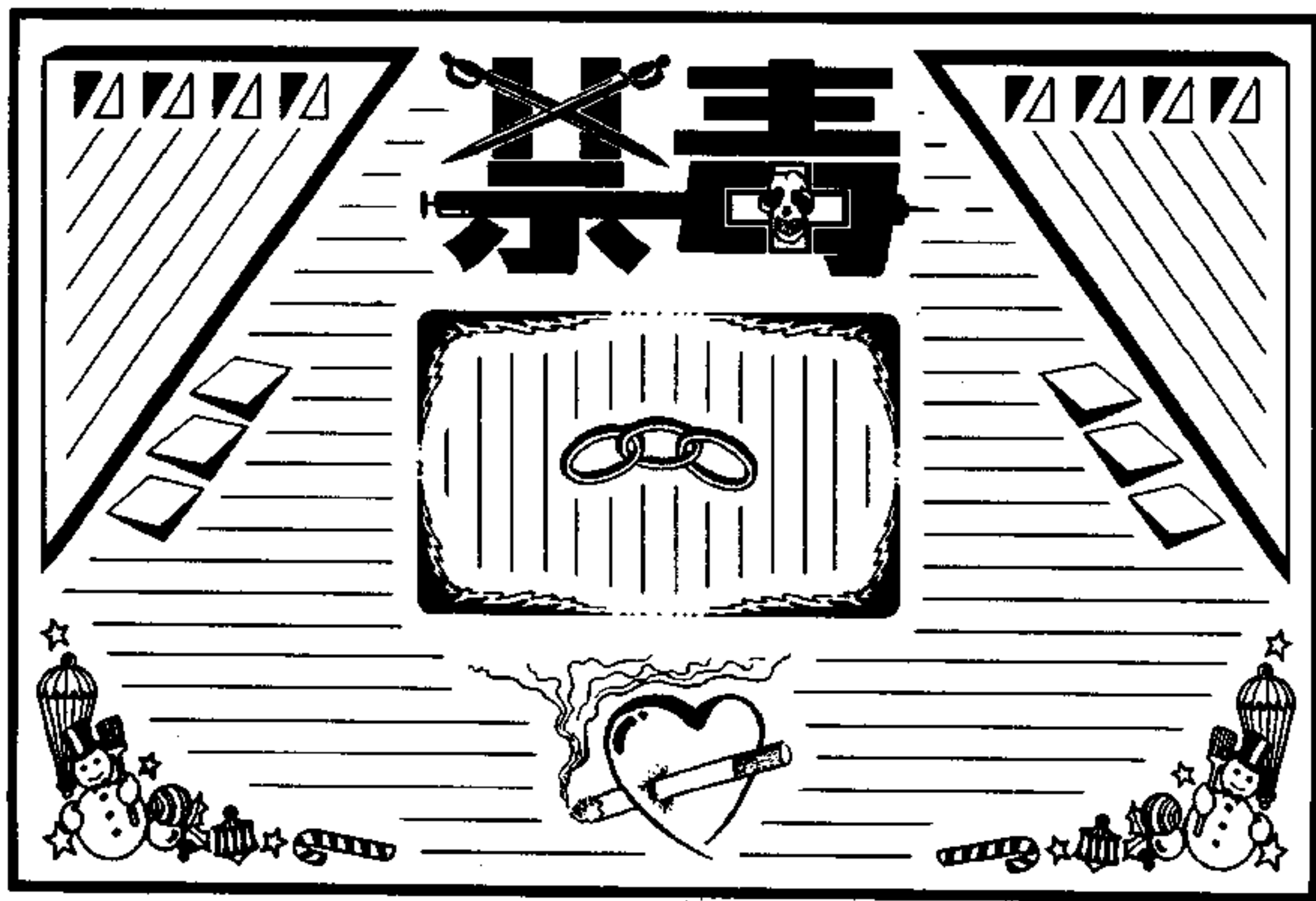








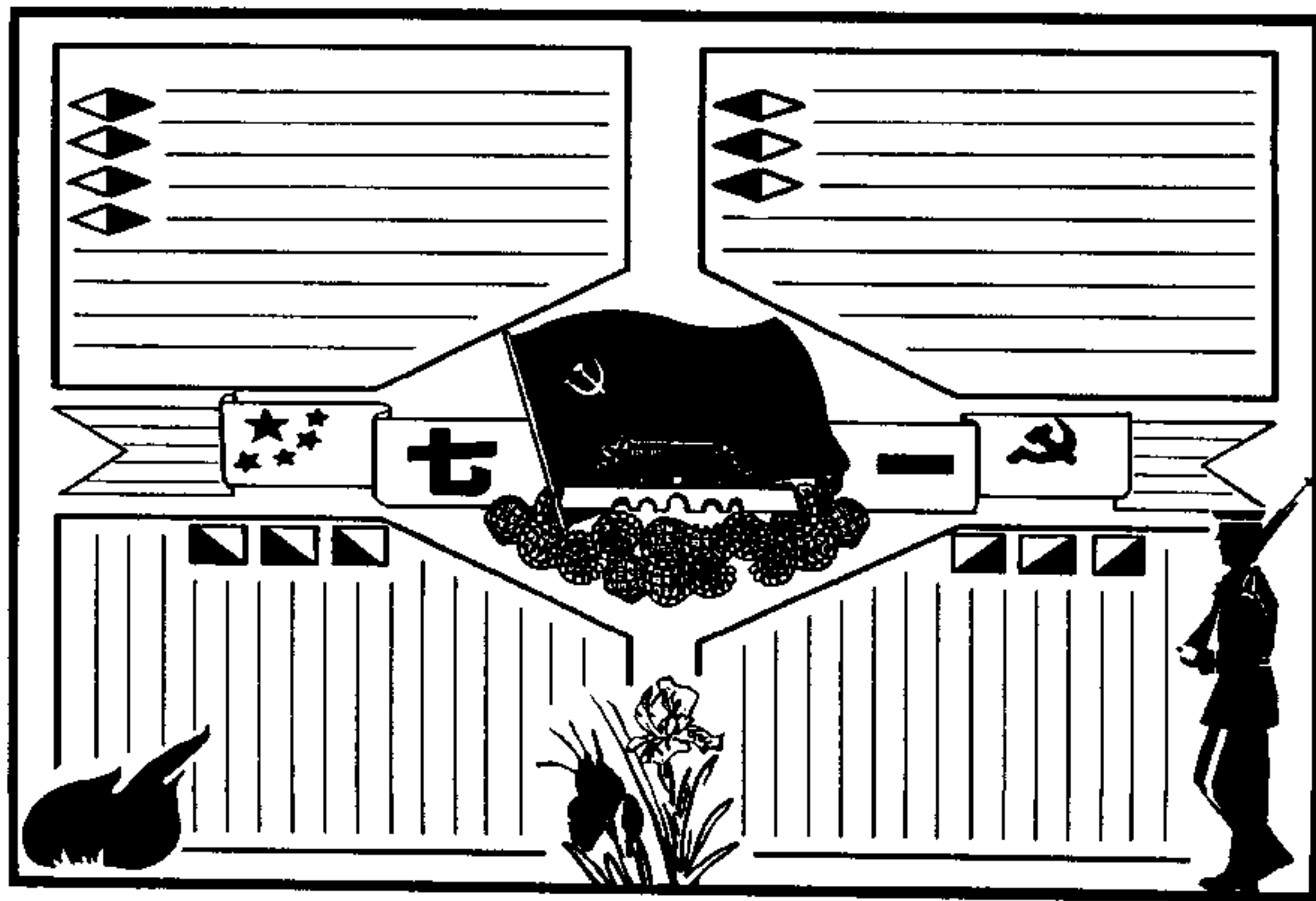
土地日

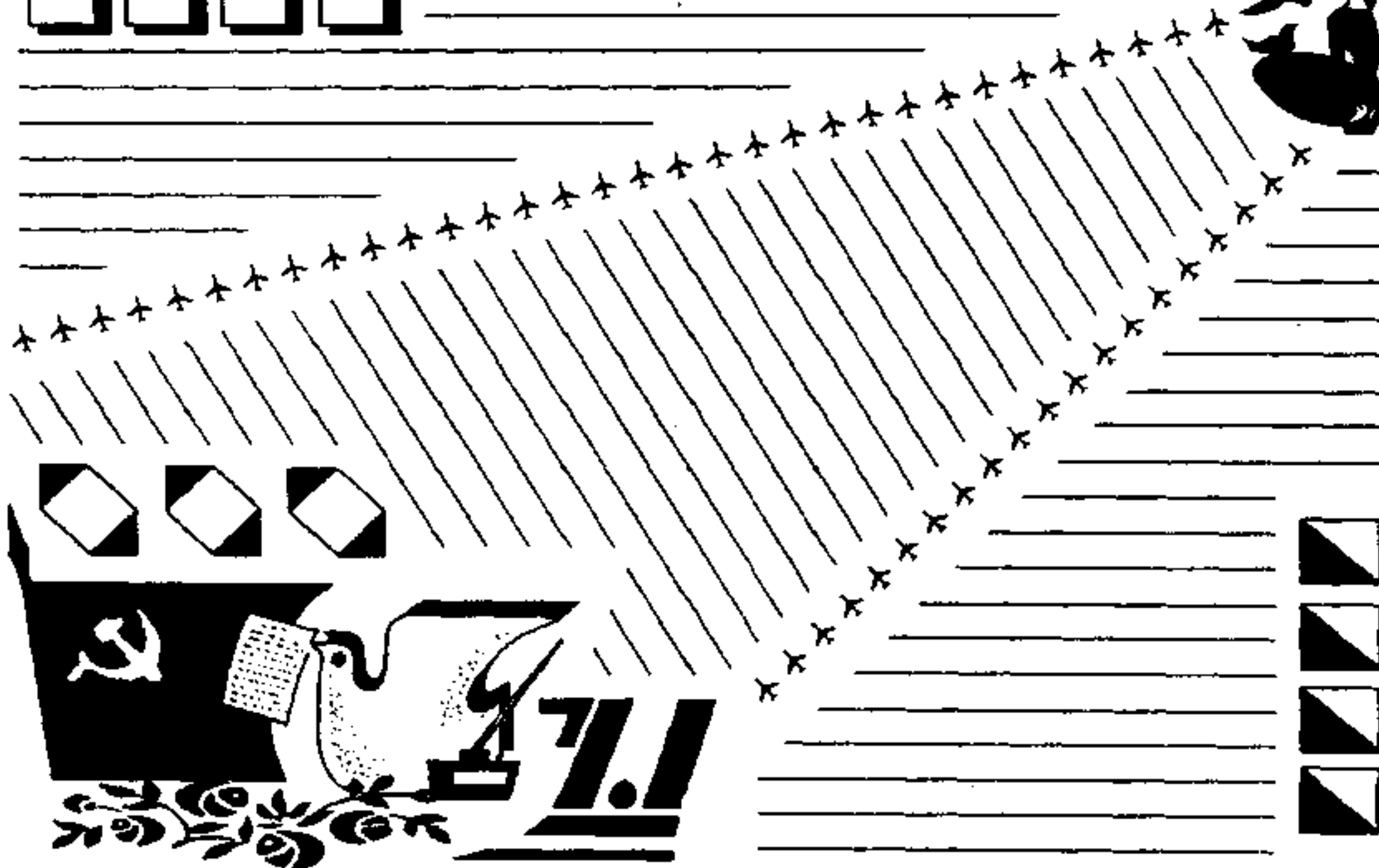




世界禁毒日







节日史话

中国共产党诞辰 纪念日史话

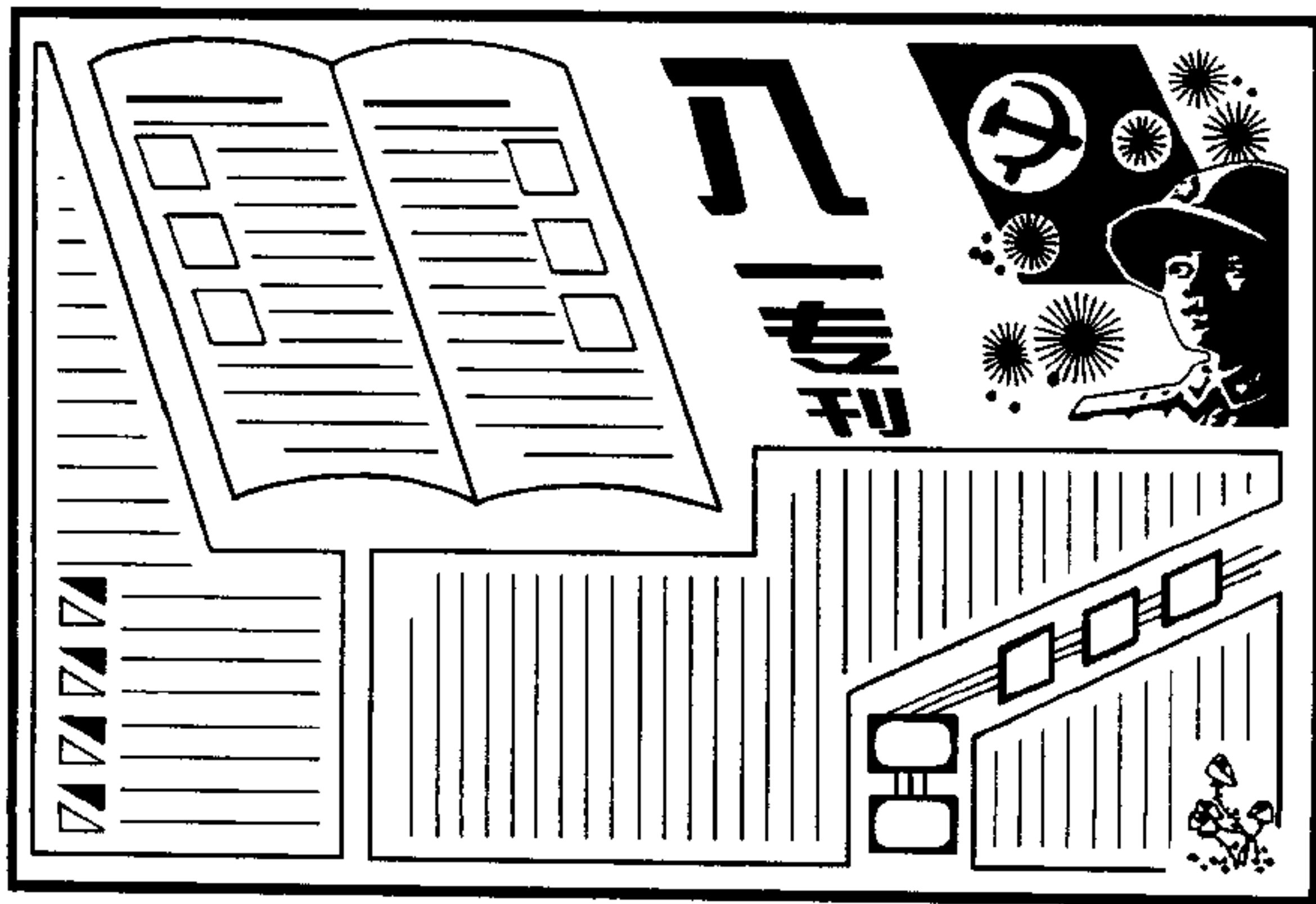
1921年7月23日，中国共产党在上海法租界望志路106号秘密召开了党的第一次全国代表大会，出席会议的代表共12人，代表全国50多名党员。“一大”的主要任务是正式成立集中统一的中国共产党；讨论并确定党的纲领和实际工作计划。大会选举产生了陈独秀、张国焘、李达三人组成的中央局，陈独秀被选为中央局书记

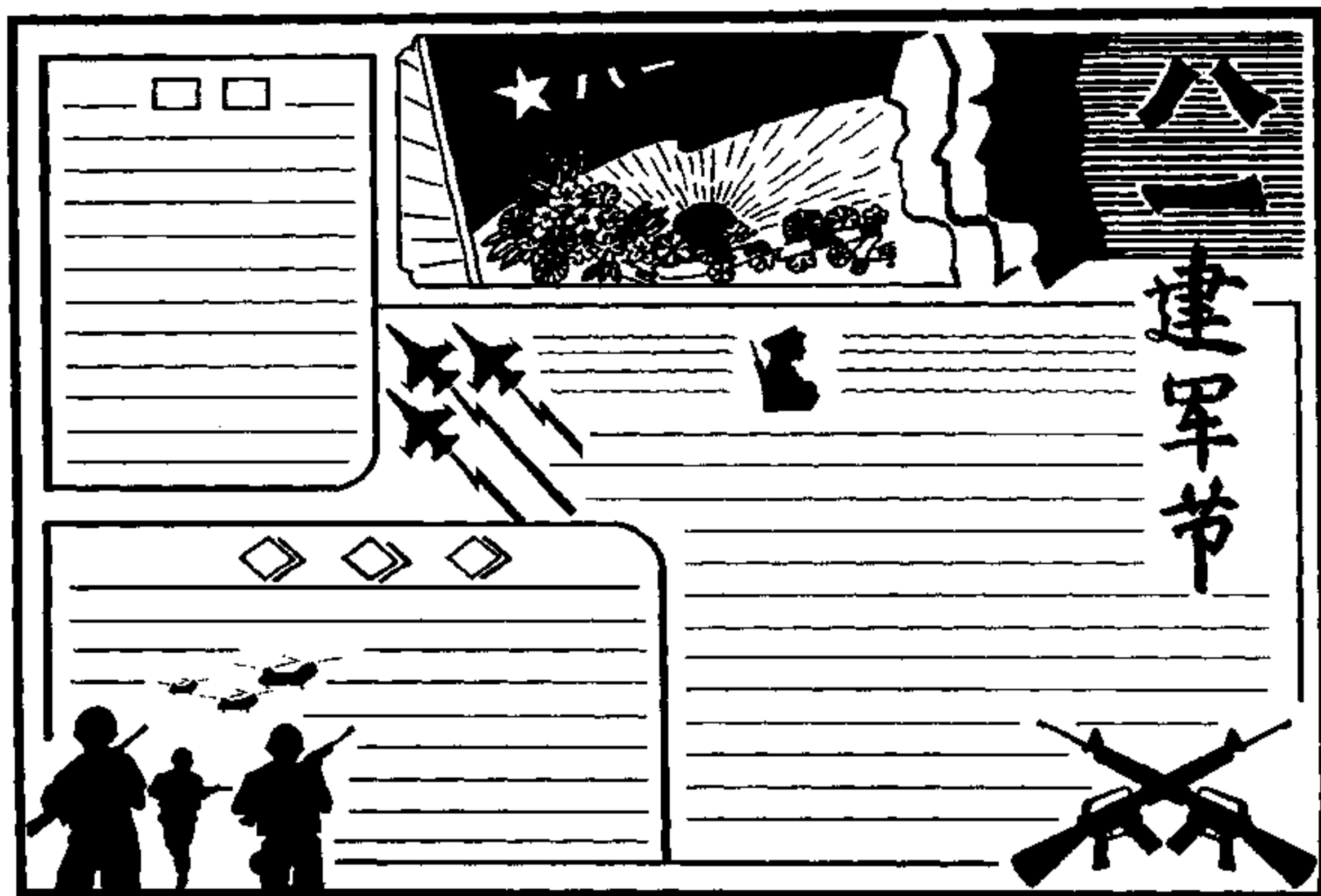
“一大”的召开，宣告了中国共产党的正式成立。从此，中国有了以马克思主义为行动指南、以共产主义为奋斗目标、集中统一的新型的无产阶级政党。

最早把7月1日作为中国共产党诞辰纪念日的是毛泽东主席于1938年5月在《论持久战》中提出来的。1938年6月，陕甘宁边区党委发出通知，决定7月1日为中国共产党成立纪念日，并开展了各种纪念活动。1941年6月中共中央发出了《关于中国共产党诞生二十周年抗战四周周年纪念的指示》，指示中说：“今年‘七一’是中国共产党诞生二十周年。”从此，“七一”就作为党的生日固定下来了。

八一建军节







节日史话

“八一”建军节

8月1日，是中国人民解放军建军节。

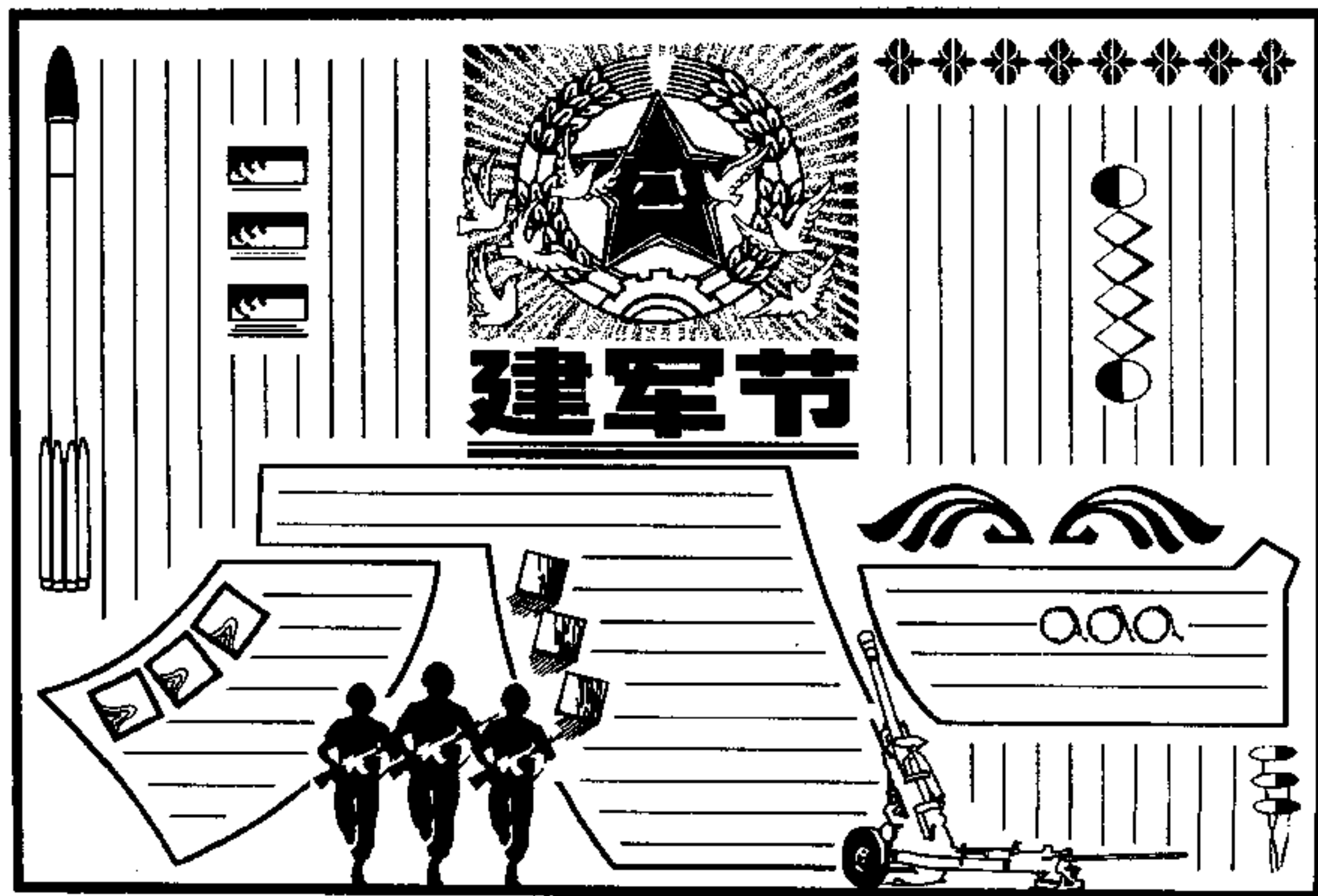
1927年大革命失败后，为了挽救革命，中国共产党决定，以党能够掌握的革命武装在江西南昌举行武装起义。

1927年8月1日凌晨二时，在以周恩来为书记的前委领导下，贺龙、叶挺、朱德、刘伯承等人指挥的部队举行了震惊中外的南昌起义。经过四个多

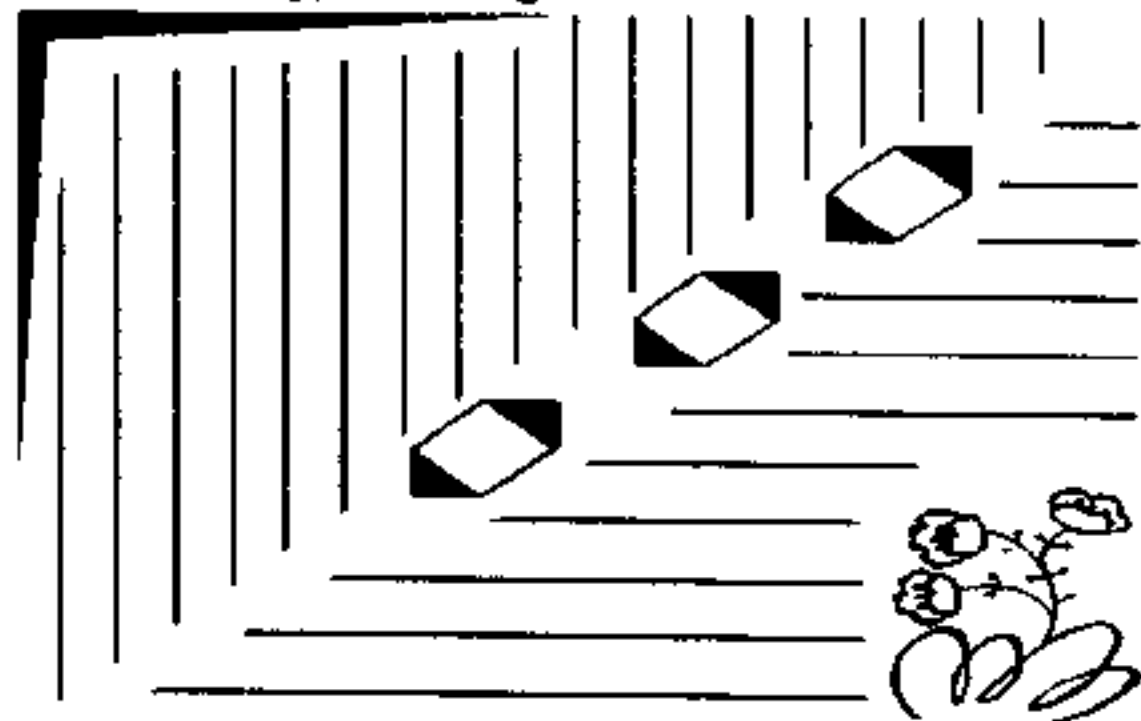
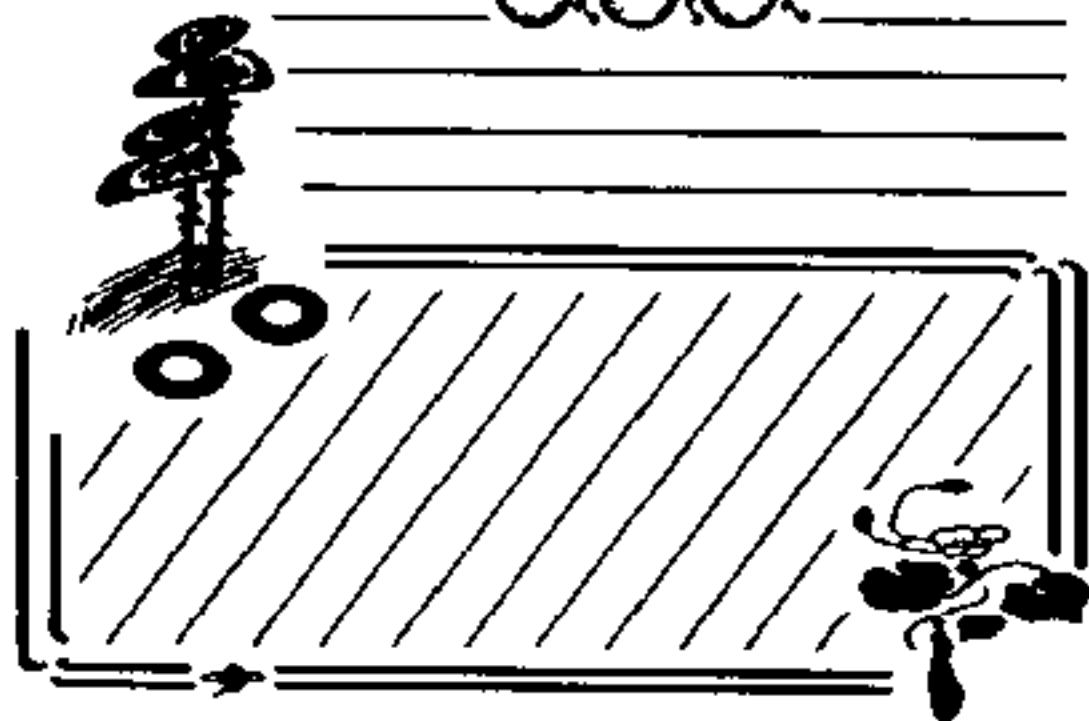
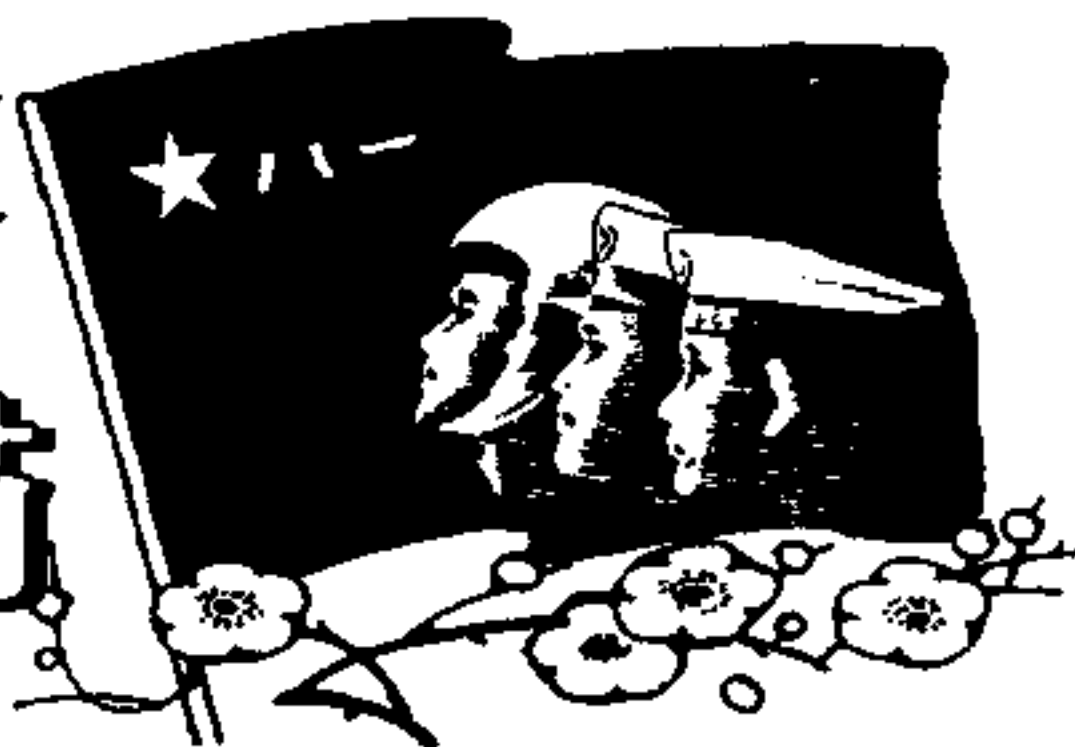
小时的激战，起义军全歼守敌，占领了南昌。

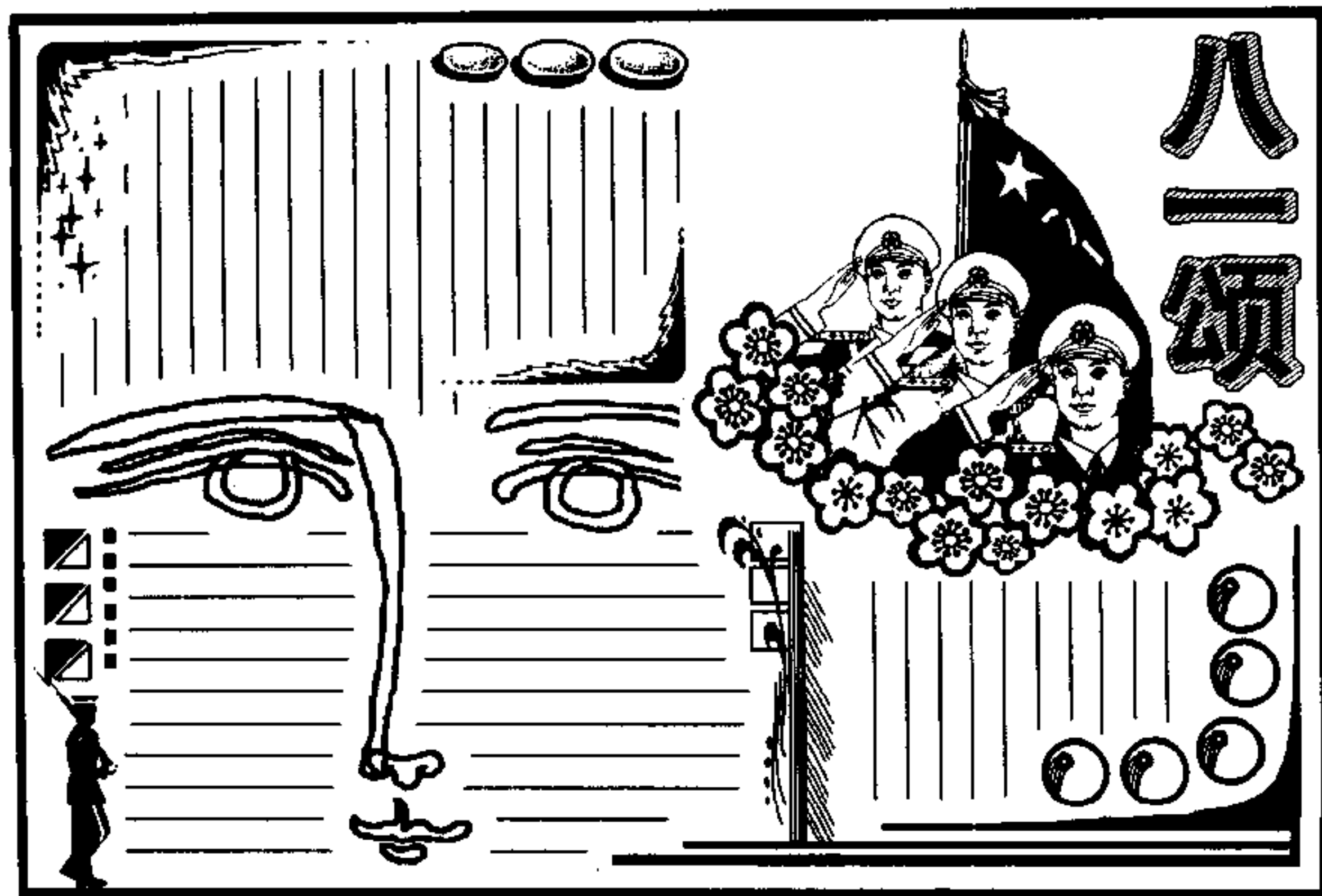
南昌起义，打响了武装反抗国民党反动派的第一枪。她标志着中国共产党独立领导革命战争和创立革命军队的开端。1933年7月1日，中华工农民主共和国中央政府作出决议，规定每年8月1日为中国工农红军诞生的光荣日子。从此，8月1日便成为中国人民解放军诞生纪念日，也称“八一”建军节。

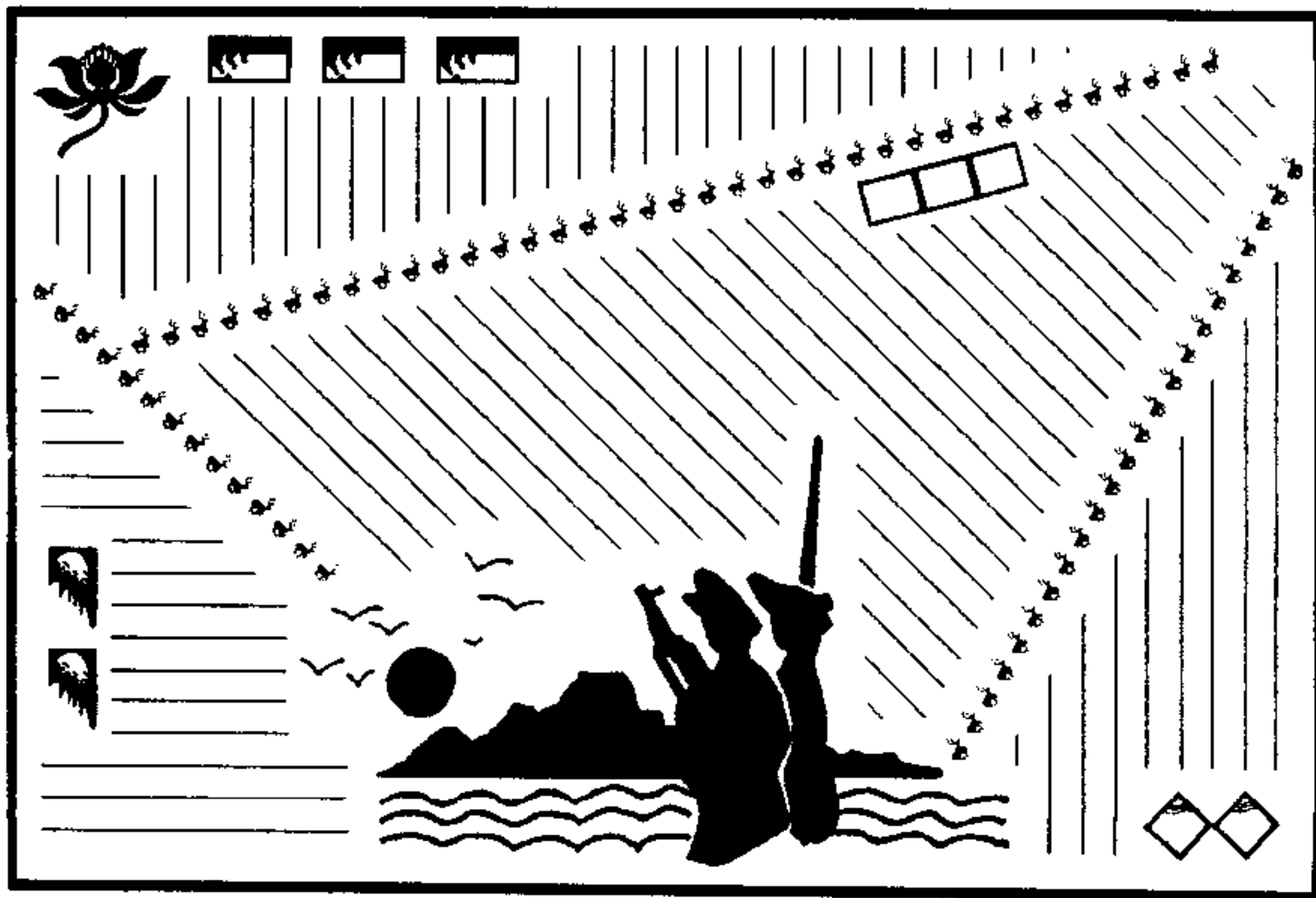




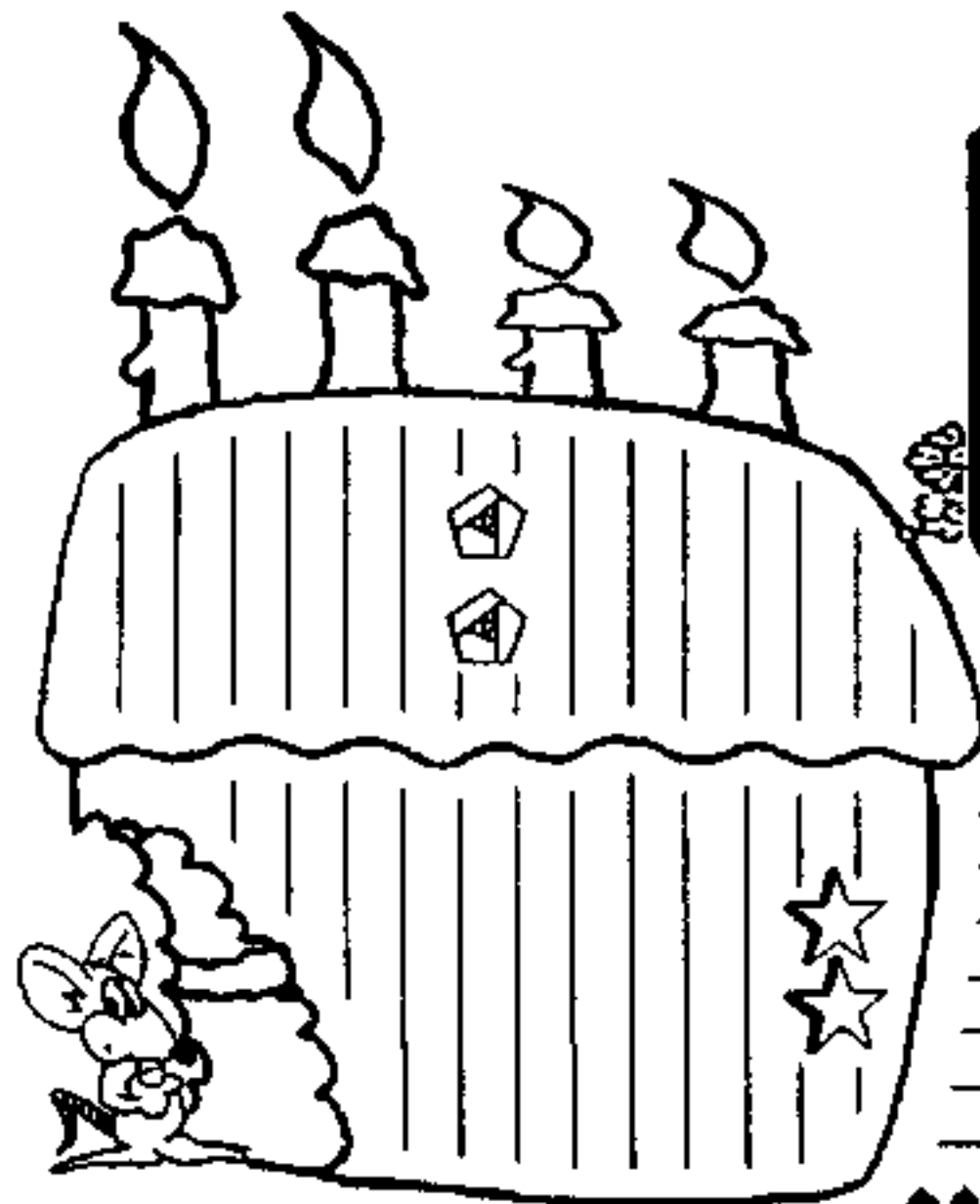
八一建军节

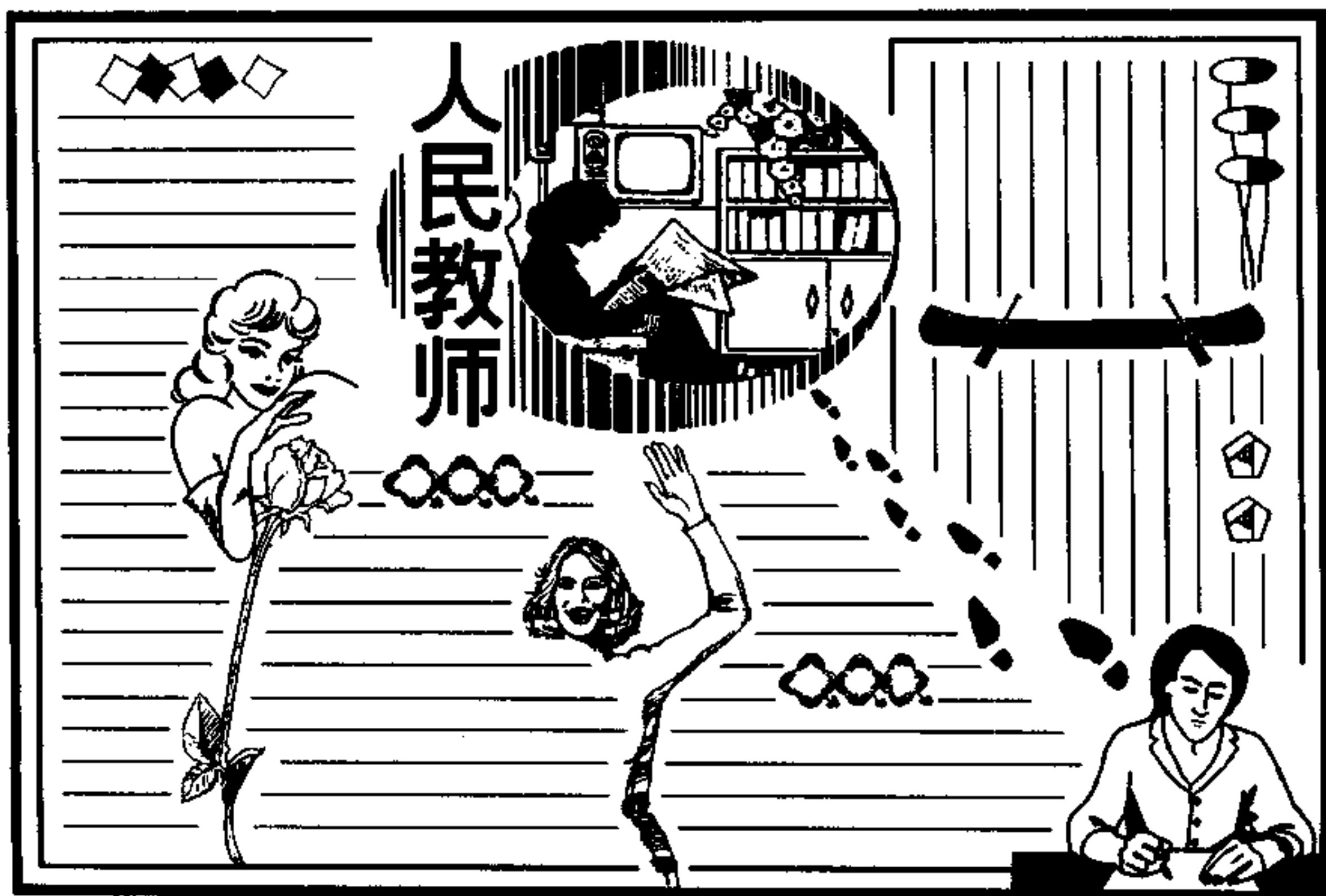


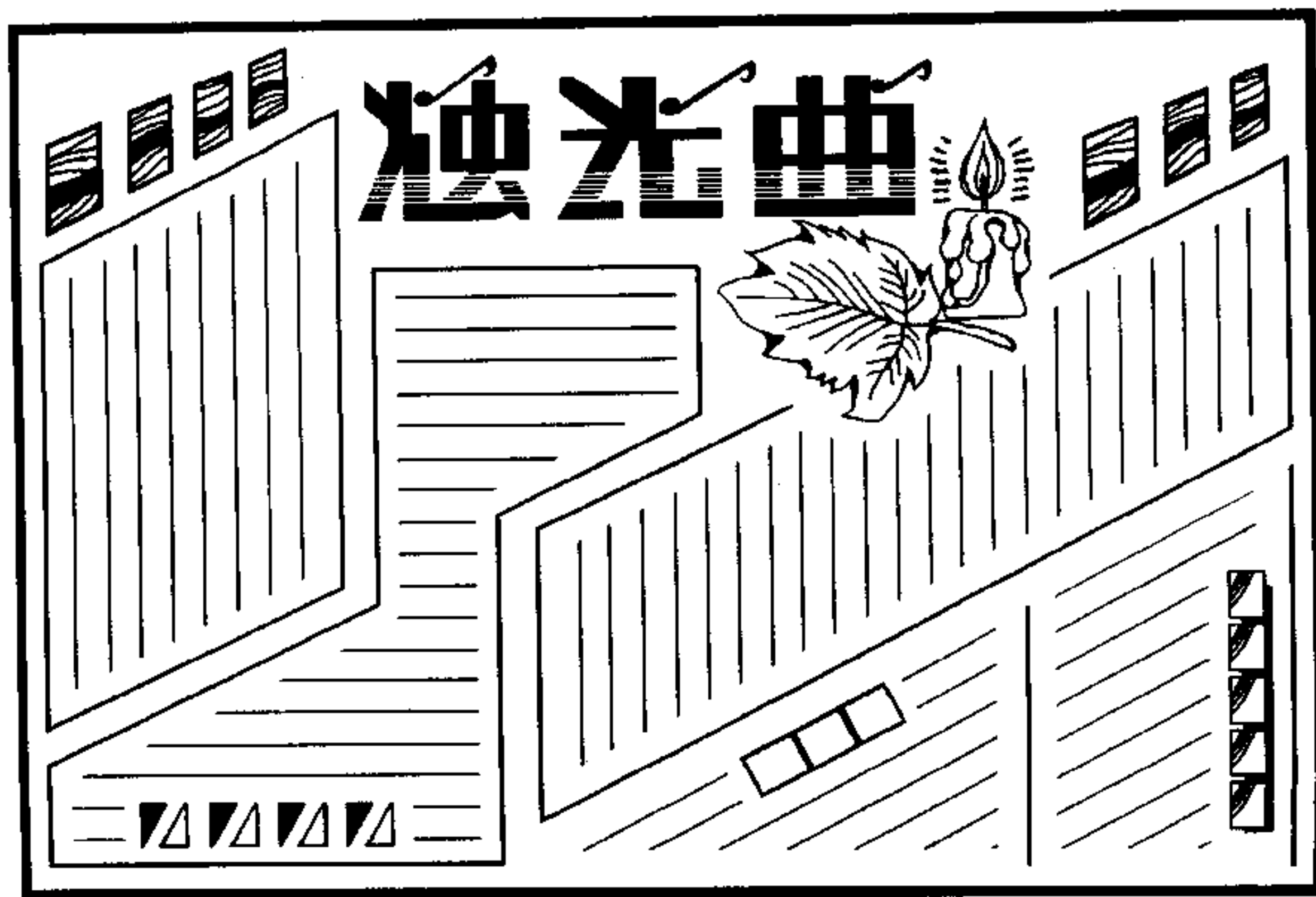




庆祝教师节







节日史话

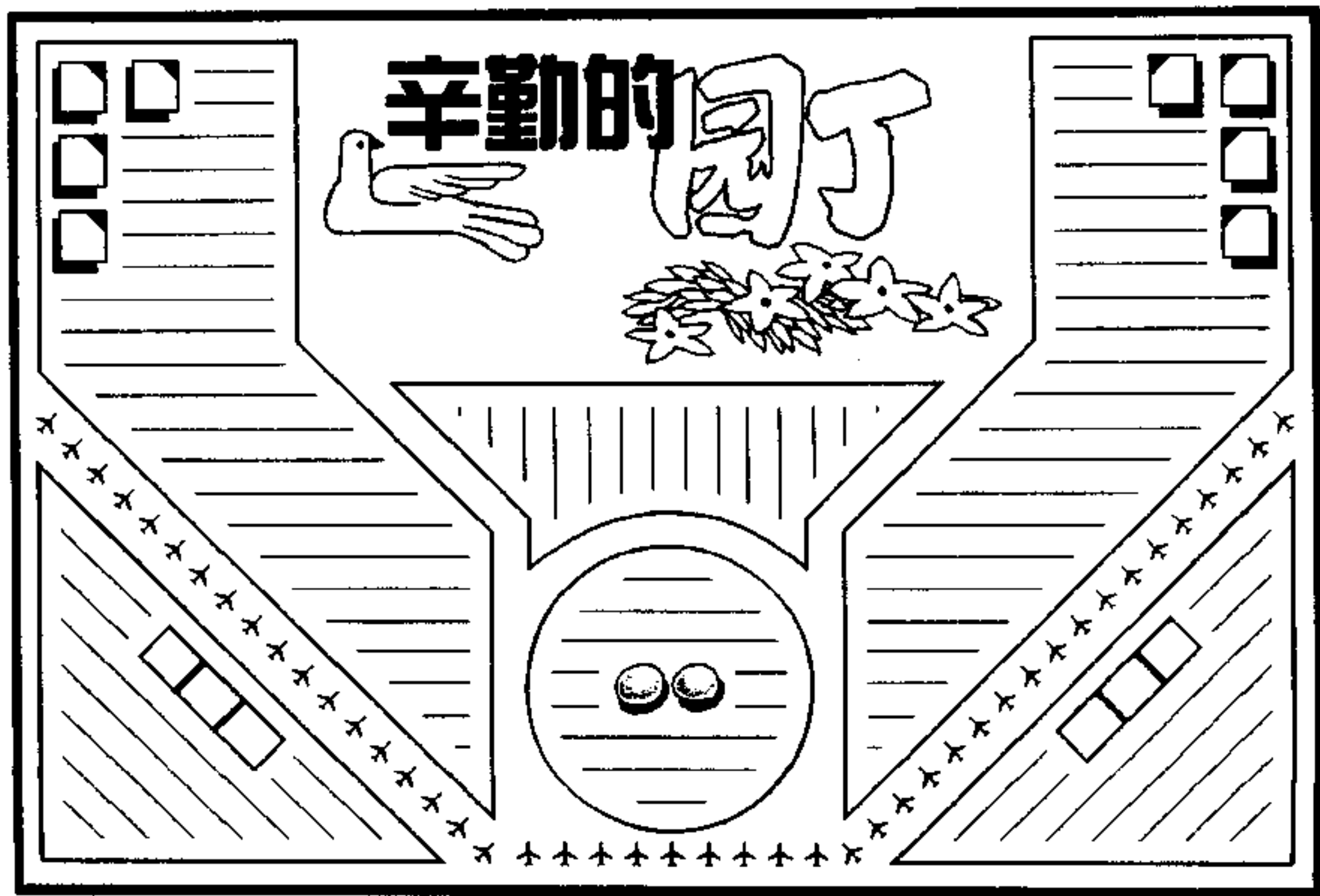
教师节

1985年1月21日，第六届全国人大常委会第九次会议同意国务院关于建立教师节的议案，决定每年的9月10日为教师节。

尊师重教是中华民族的光荣传统。早在商代，甲骨文里已有“师”字，是“掌教者”之称。《尚书》说：“天降下民，作之君，作之师。”君、师并列可谓职业之崇高。荀子认为：“礼有三本，天地者，生之本也；先祖者，类之本也；

君师者，治之本也。”把“师”作为五尊之一。可见，尊师已达到了相当高的程度。





老师

您好

9.10





中秋节



Blank lines for writing on the right side of the top section.

Blank lines for writing inside a large circular frame, with a central vertical column of boxes and stars.



Blank lines for writing inside a rectangular frame, with a decorative header element consisting of four triangles pointing right.



节日习俗

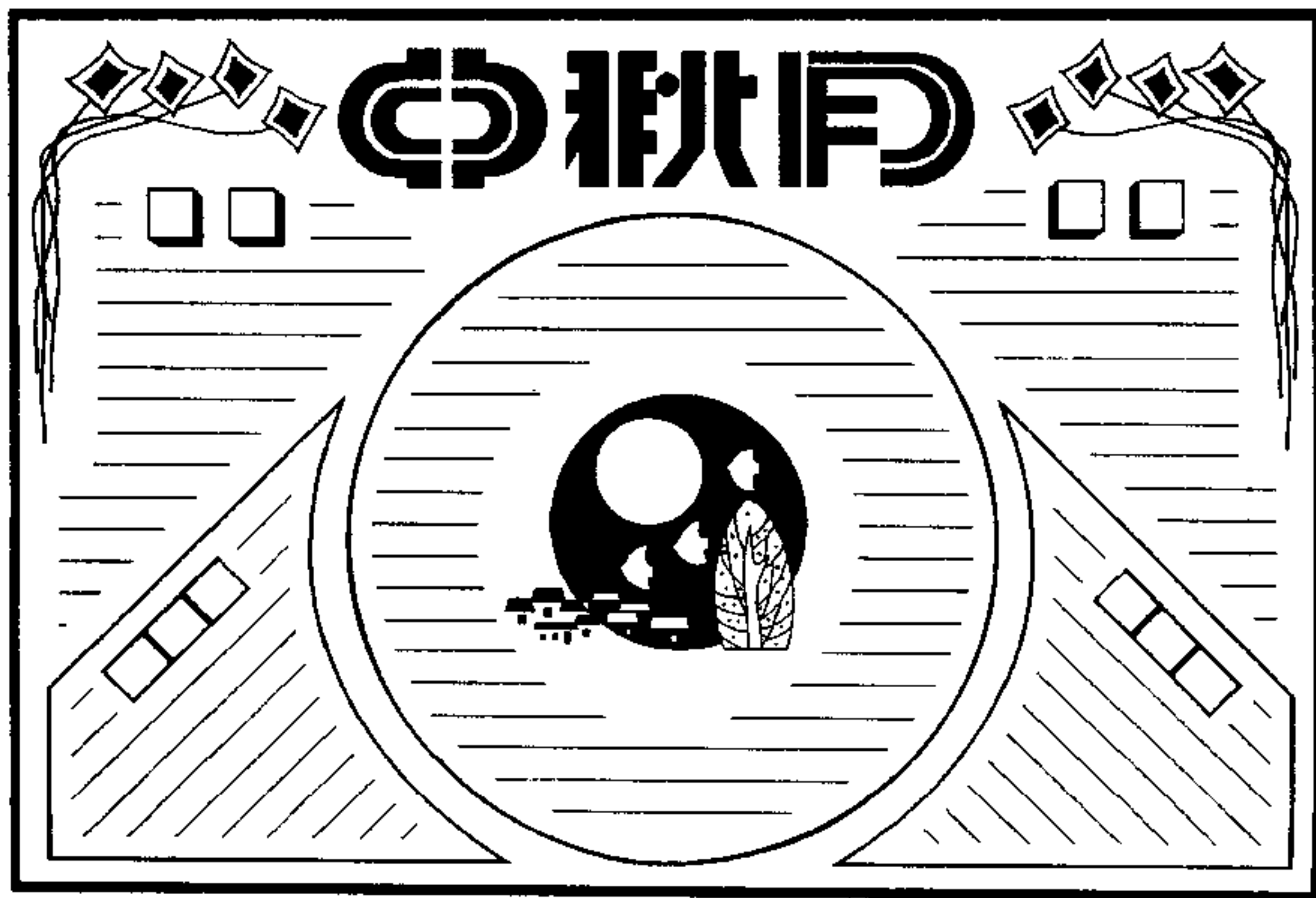
中秋节

农历八月十五，是我国民间传统节日——中秋节。人们在中秋节这天有中秋拜月赏月，吃月饼的习俗。

拜月、赏月——拜月即祭月，是在八月十五月亮升起的时候举行。因月属阴，拜月时是妇人先拜，男人后拜或男人不拜。祭月之后便是赏月，人们吃着月饼和瓜果，凭栏赏月，谈着吴刚伐桂、嫦娥奔月的神话故事，往往引人遐想、发人深思。

吃月饼——拜月亮时最主要的供品是月饼，祭供后由全家分食，月饼在唐代就有出现，至宋代更盛。史书有记曰：“八月十五日谓中秋，民间以月饼相馈，取团圆之义”。





节日习俗

国外中秋节种种

世界上许多国家有中秋节的习俗，其过节活动方式丰富多彩，各有不同。

●朝鲜称为“秋夕”，过节习俗基本上与我国相同。

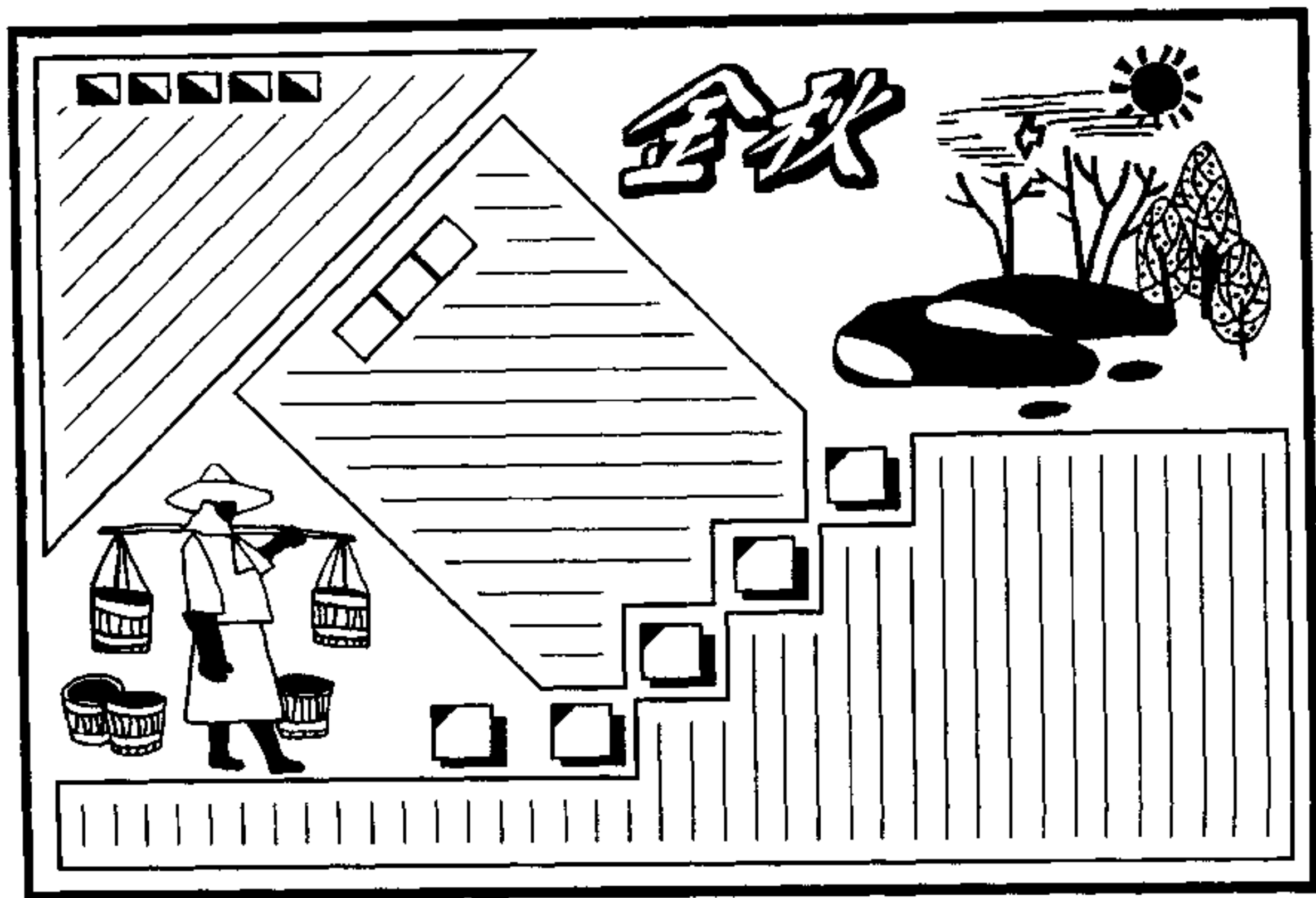
●日本的中秋节在每年九月的第一个星期天。人们信奉月神，节日这天到庙烧香，晚上各自摆上瓜果。糕点供月，听老人们讲月亮的神话。

●泰国中秋节称为“祈月节”，节

日之夜各家用甘蔗扎成拱门，在拜月方桌上供奉观音菩萨和八仙的图象。

●印度中秋节称为“明月节”，老挝称“月福节”。印度尼西亚称“大月节”。





节日趣谈

中秋赏月趣谈

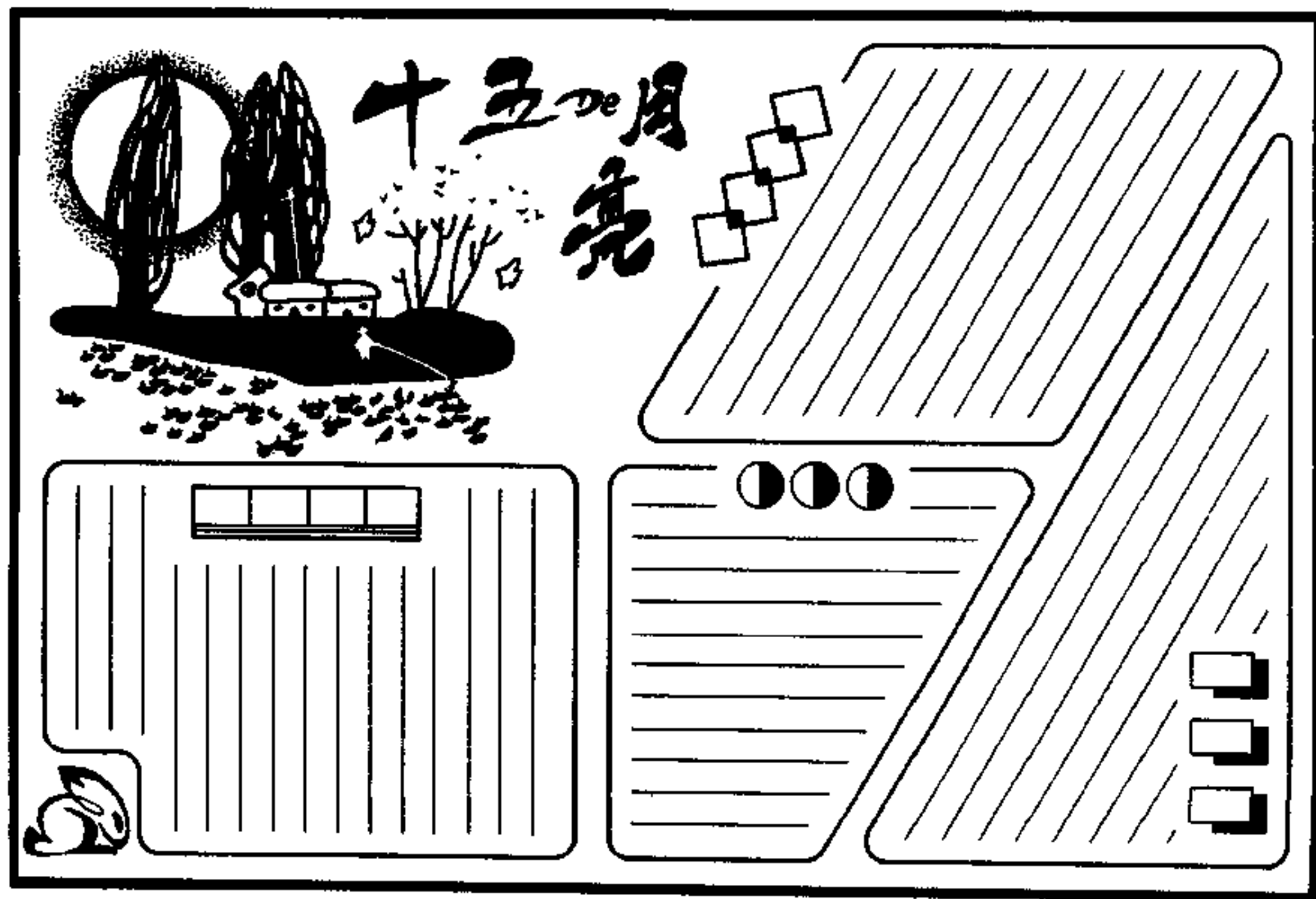
我国各地赏月的习俗有所不同，如“走月”、“行月”、“跳月”等，各具特色。

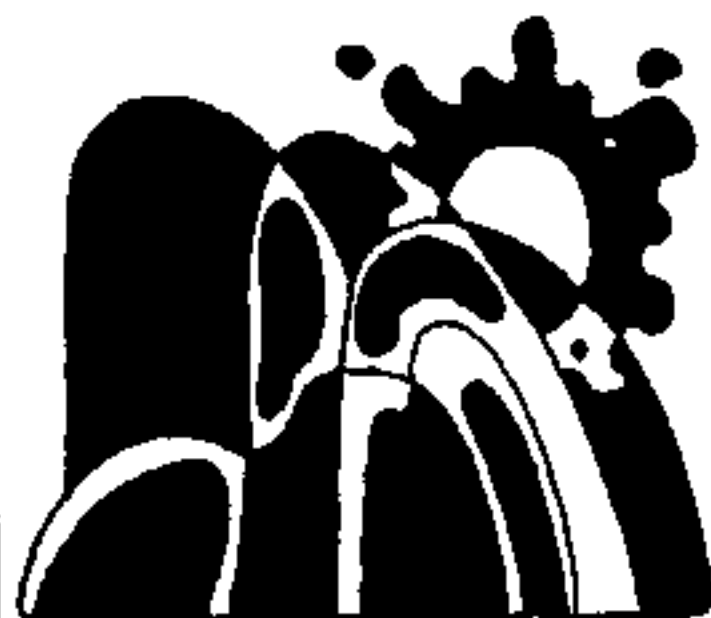
走月：苏州赏月的习俗叫“走月”。中秋之夜，衣着时髦的姑娘们，有的单独外出，借月幽会，与心上人倾诉衷肠，有的结伴而聚，托月寄情，抒发对美好未来的憧憬；更多的是三五成群的妇女们，走街串巷，互拜亲朋，以寓月圆人亦圆之意。天上月亮时隐

时现，地上游人穿梭往返，形成一幅韵味别具的“走月图”，这种情景往往一直持续到天明。

行月：广西侗族以：“行月”的方式欢度中秋。月亮升起来的时候，各山寨的芦笙歌舞队便踏着月光去邻近的山寨赛歌赛舞。顿时，寂静的山乡乐声震耳，舞姿婆娑，寨中的男女老少出来观看助兴，狂欢赏月。

跳月：云南阿昌族过中秋的传统习俗是“跳月”。中秋入夜，该族各村寨的老老少少都聚在山中的开阔地跳舞。束腰披纱的姑娘们和头缠布带的小伙子们还在皎洁的月光下对唱情歌，互诉衷情。

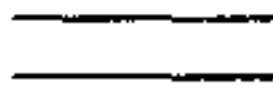
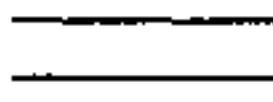
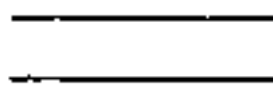
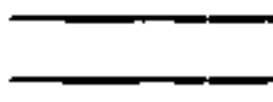
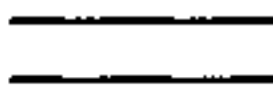
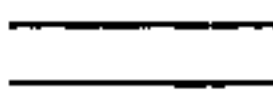
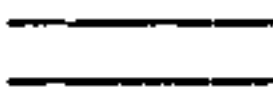
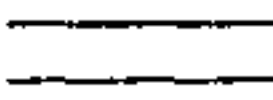
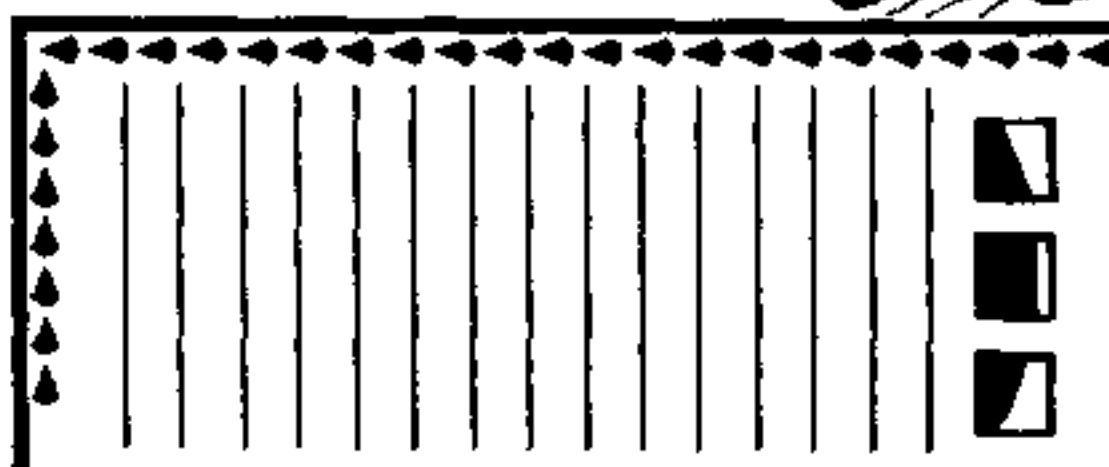




九九重阳



000

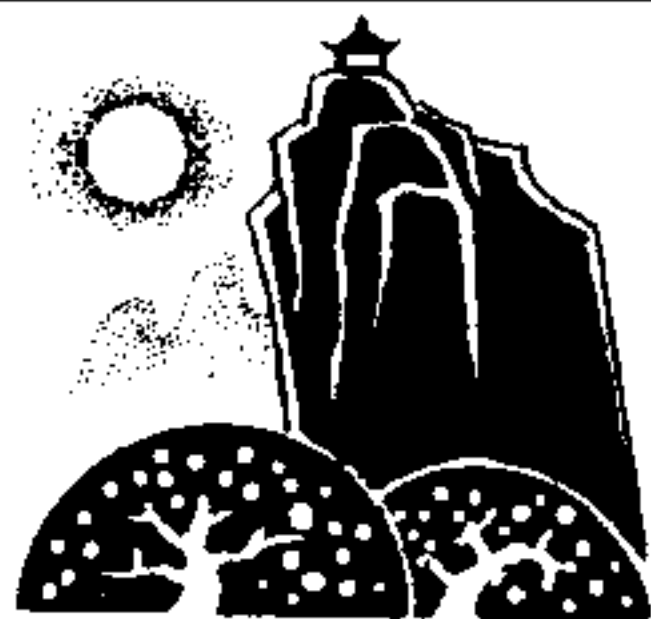


节日习俗

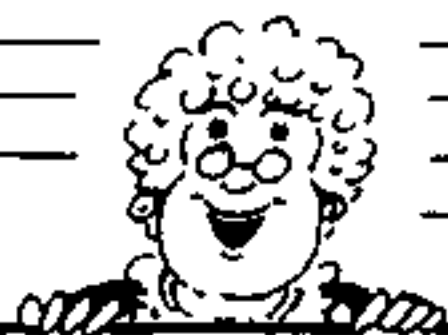
重阳节

重阳节又叫重九，就是九月初九，是由来已久的民间传统节日。重阳节正处深秋，天高气爽，云淡风轻，气候宜人，素有登高、赏菊、饮菊花酒、吃重阳糕的习俗。





夕 阳 红



生活常识

怎样做一个受欢迎的长者

一、扩大自己的社交圈。在未退休前，积极培养个人的良好嗜好，增加多方面的兴趣，常参与社交活动，让自己的生活多姿多彩，为自己多带来与人交往的机会。

二、关心别人、帮助别人、结交朋友。不论男女老少，本着至诚为目的，排除自卑的心理，开放自己，从而发展深厚的友谊。

三、弄清两代人的思想差异。身为长者，切勿盲目排斥新潮流，应尝试去了解 and 接纳它们，与家人子女相处不

强持己见，不以老卖老，对人对事必抱客观中肯的态度，彼此重视，和谐共处。

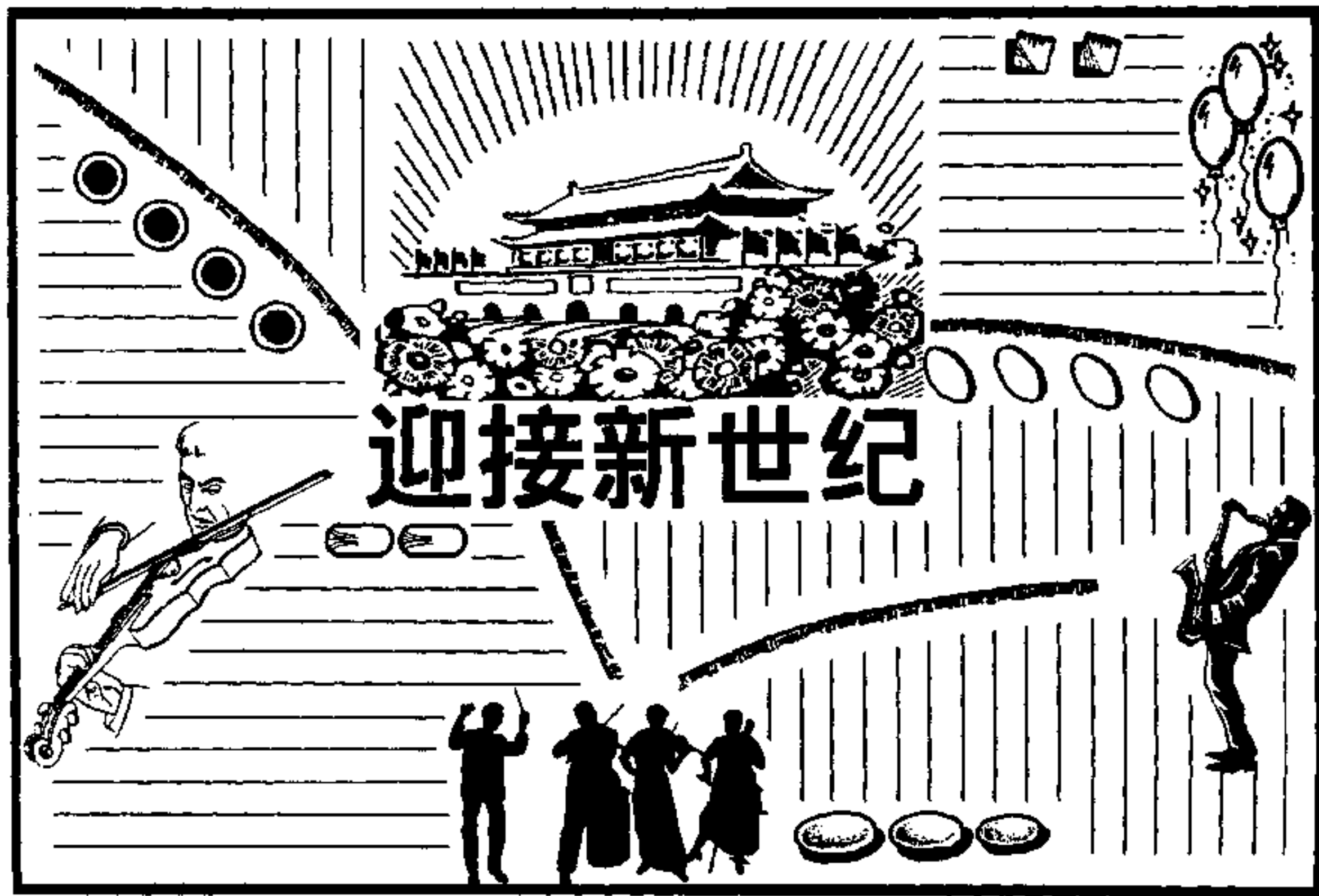
四、多与不同年龄朋友交往。与青年人交往并非不可能，只因长者深于世故，处事谨慎，使青年人觉得老年人缺乏热情和真诚，老气横秋，难于接近。与青年人多交往同游，彼此打成一片，久而久之心境也自然回复青春气息。

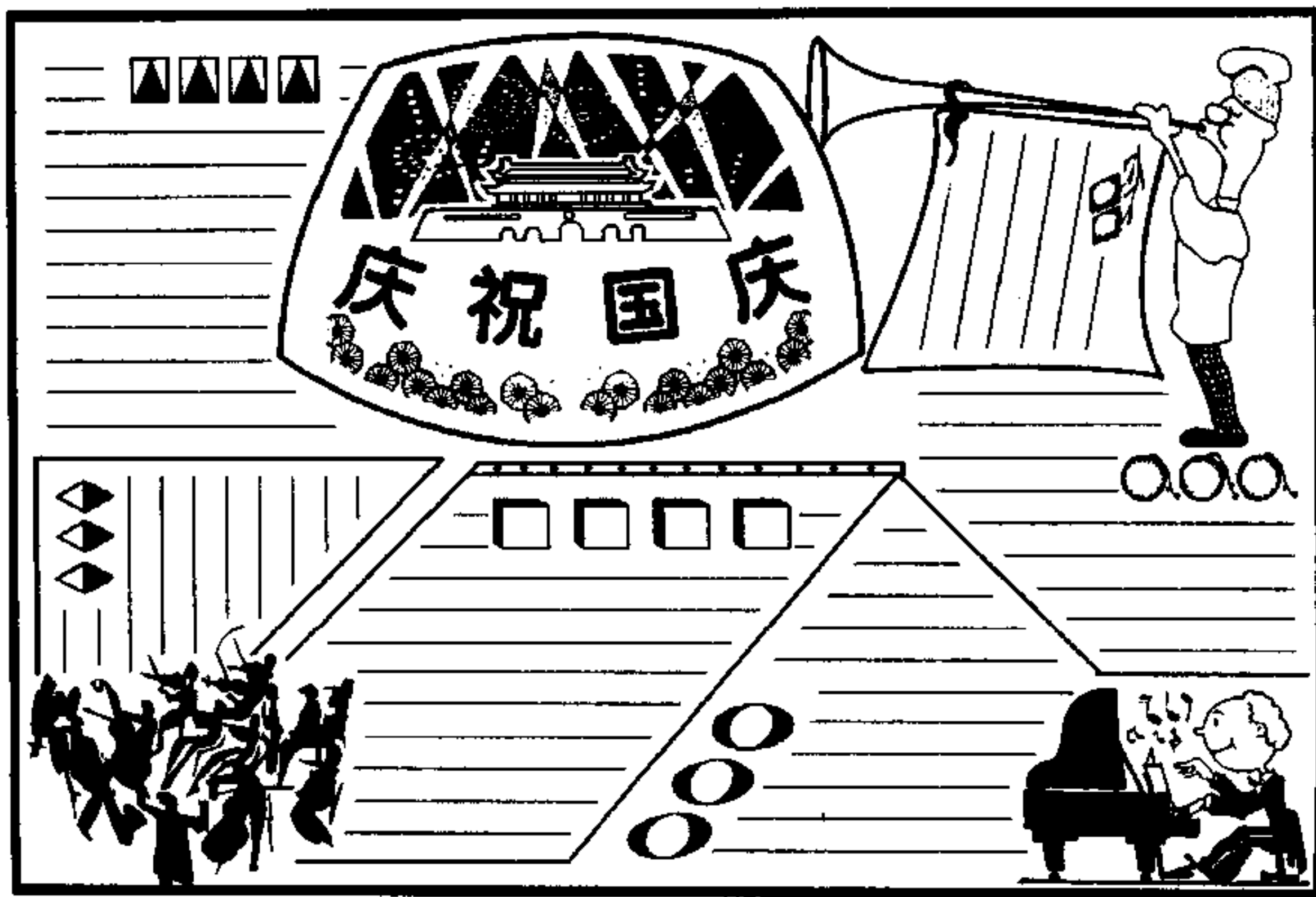
五、注意个人卫生与仪容。老年人由于长期积累的生活习惯及不再重视个人的外表和服饰，有时可能令其他人感到厌恶。

六、敢于承担本身的应有责任。不要依赖他人与家人，主动分担家务工作。

节日快乐







节日史话

开国大典

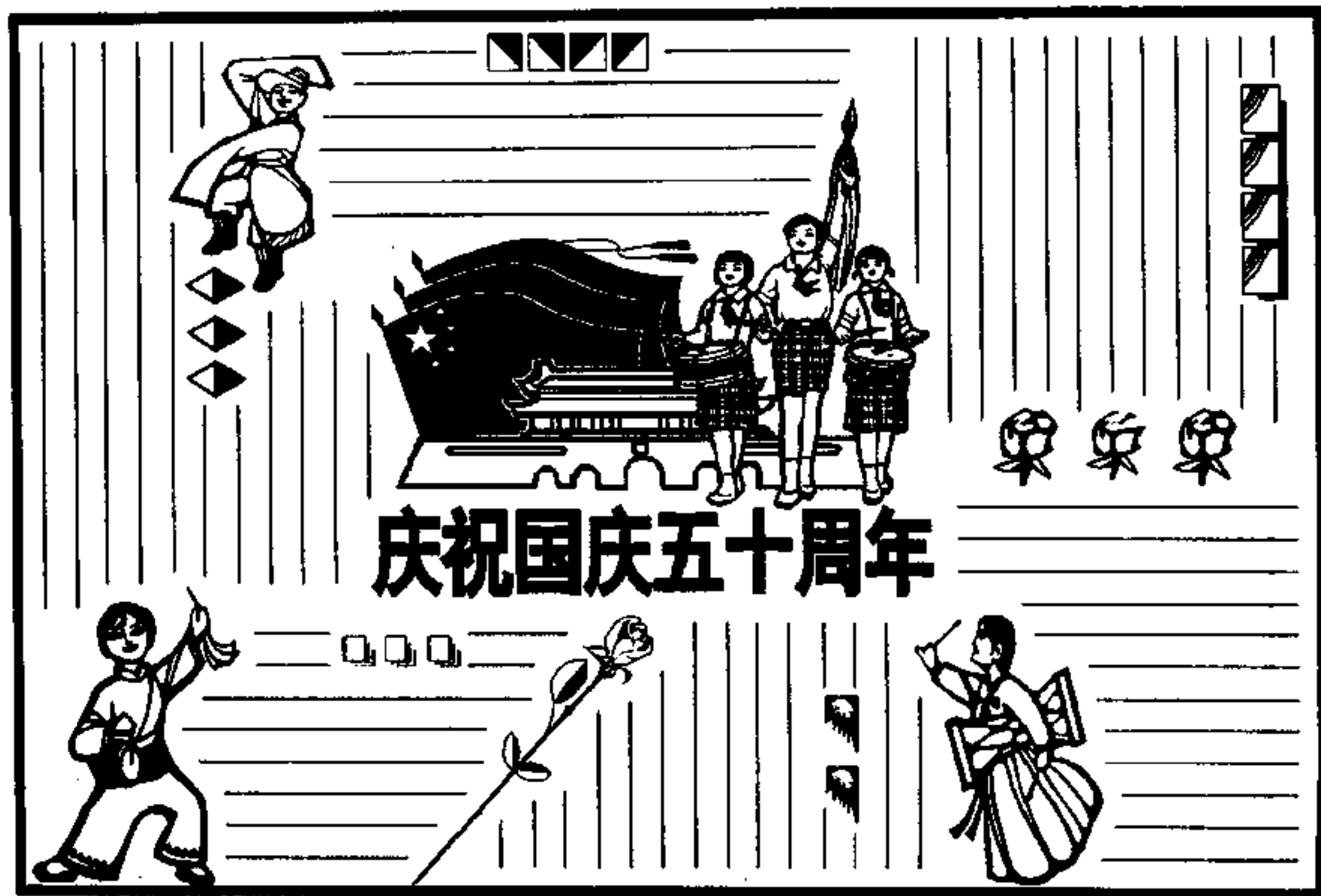
10月1日，是中华人民共和国诞生的光辉日子，是举国欢庆的最盛大的节日。

1949年9月21日至30日，中国人民政治协商会议在北平召开，毛泽东主席在开幕词中豪迈地宣告：“占人类总数四分之一的中国人从此站立起来了。”10月1日下午2时，中华人民共和国中央人民政府委员在北京举行了第一次会议。中央人民政府主席、副主席和委员宣布就职，同时任命了党和国家的主要领导人。

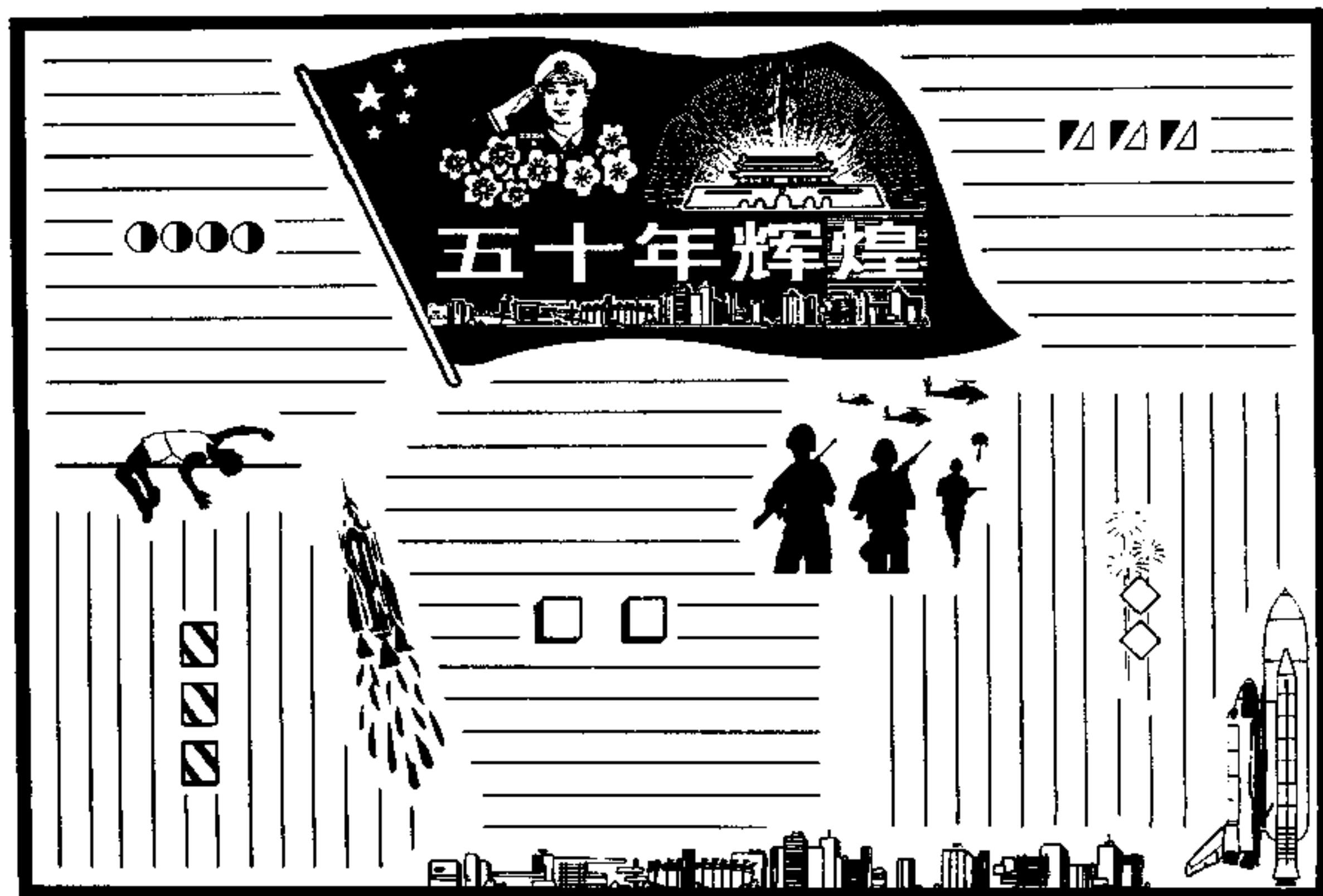
下午3时，中华人民共和国开国大典在北京天安门广场隆重举行。首都

30万军民欢集天安门广场。林伯渠宣布典礼开始，毛泽东主席庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了。”他亲手升起了第一面五星红旗。这时，54门礼炮齐鸣28响，万众欢腾，广场上响起了春雷般的欢呼声。接着朱德总司令检阅了人民解放军陆海空三军受阅部队。

1949年13月3日，中央人民政府委员会通过决议，每年10月1日为中华人民共和国国庆节。





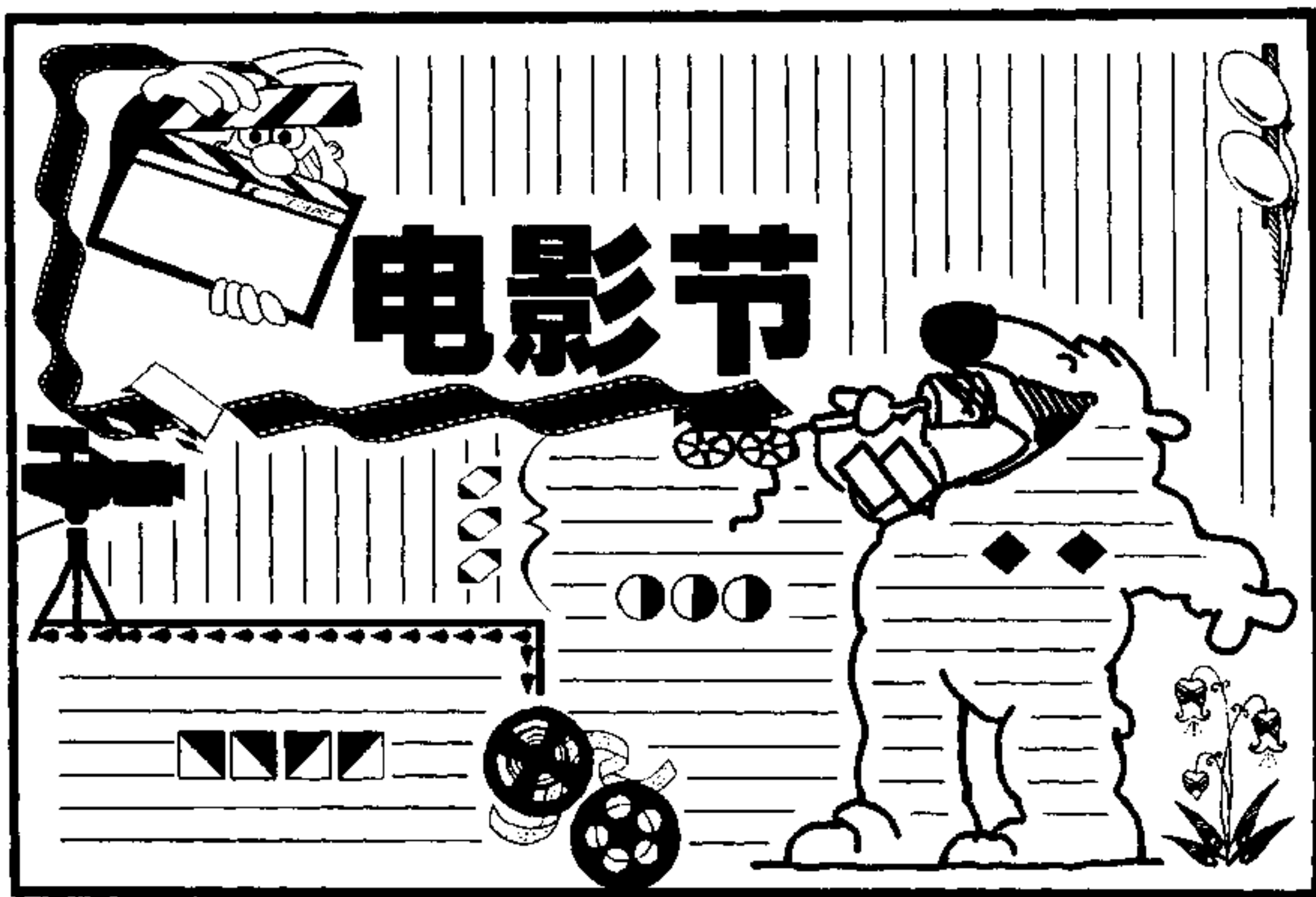


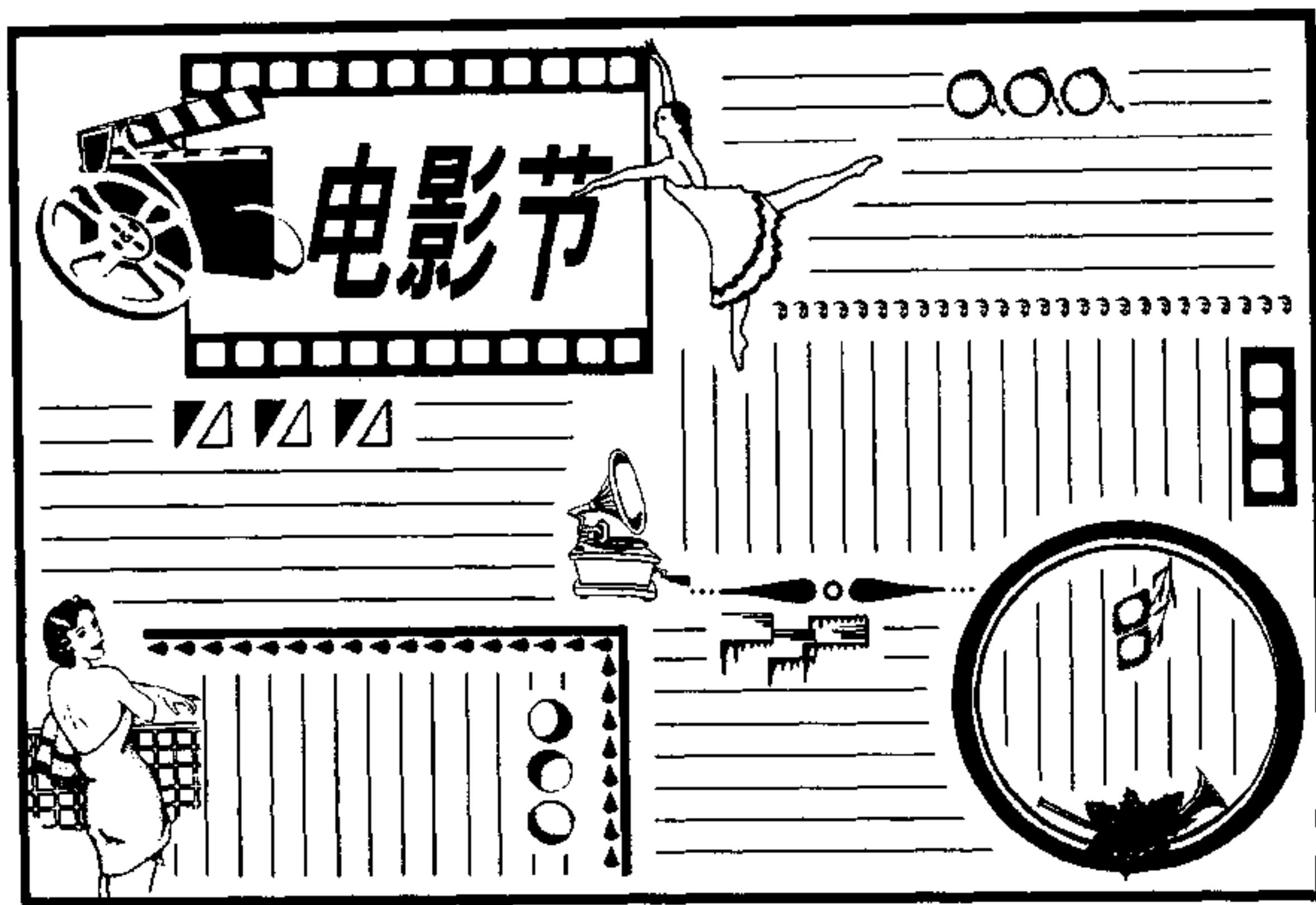
祖国万岁



龙的传人







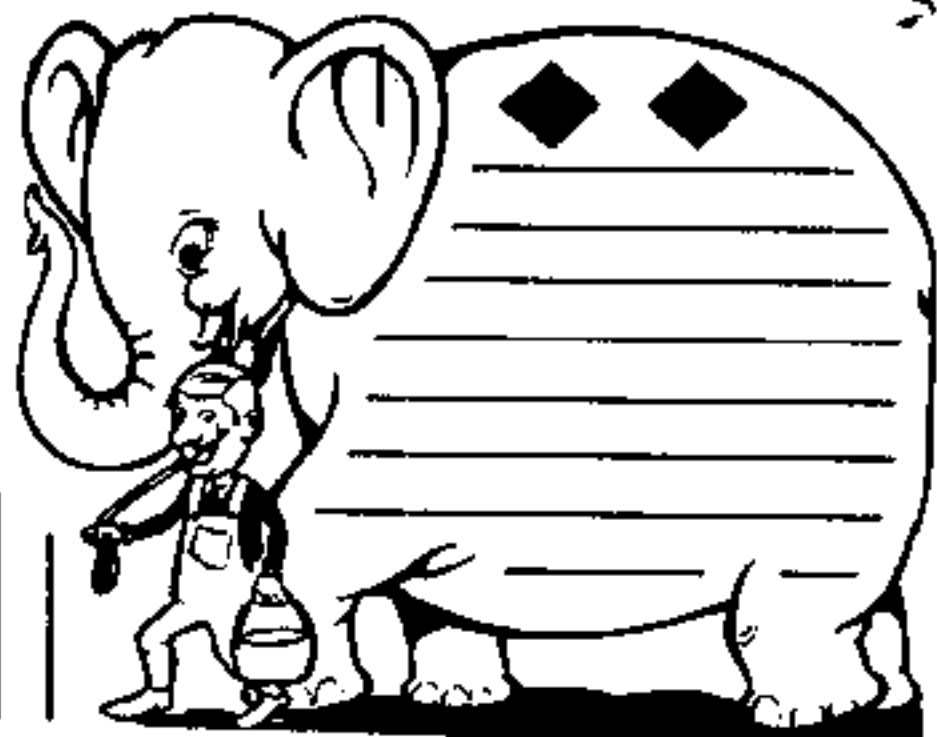
电影节

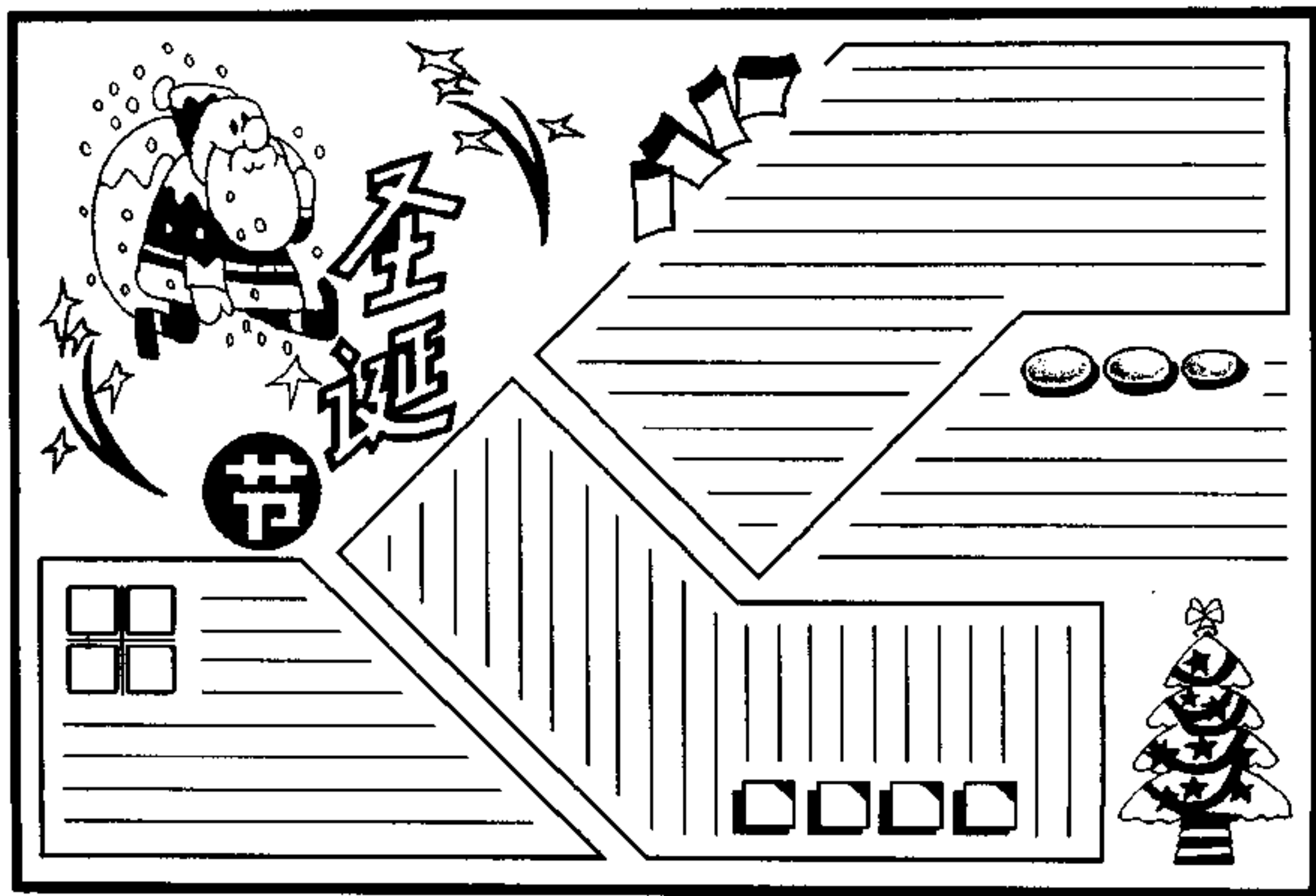


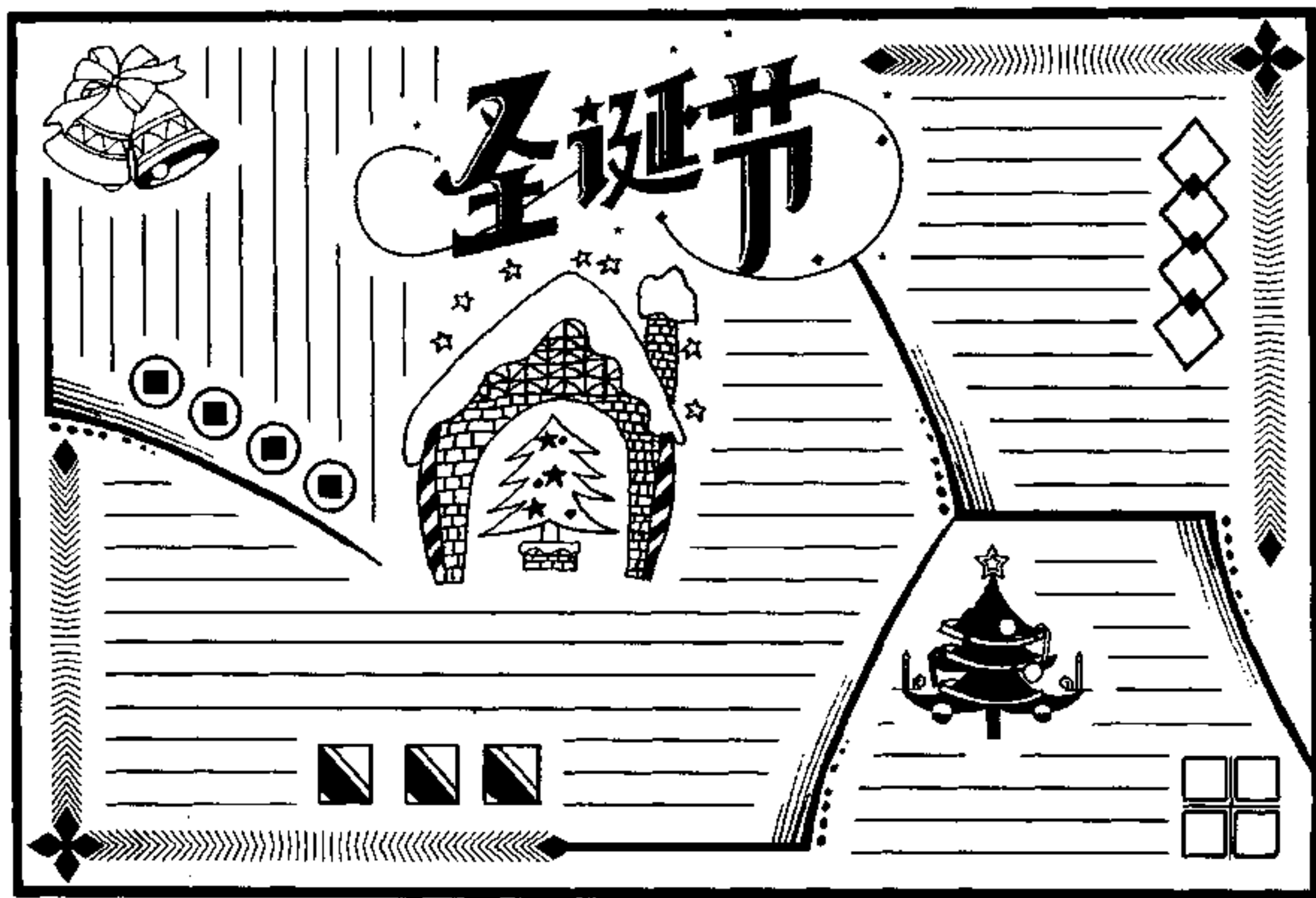
Handwriting practice lines for the left column.

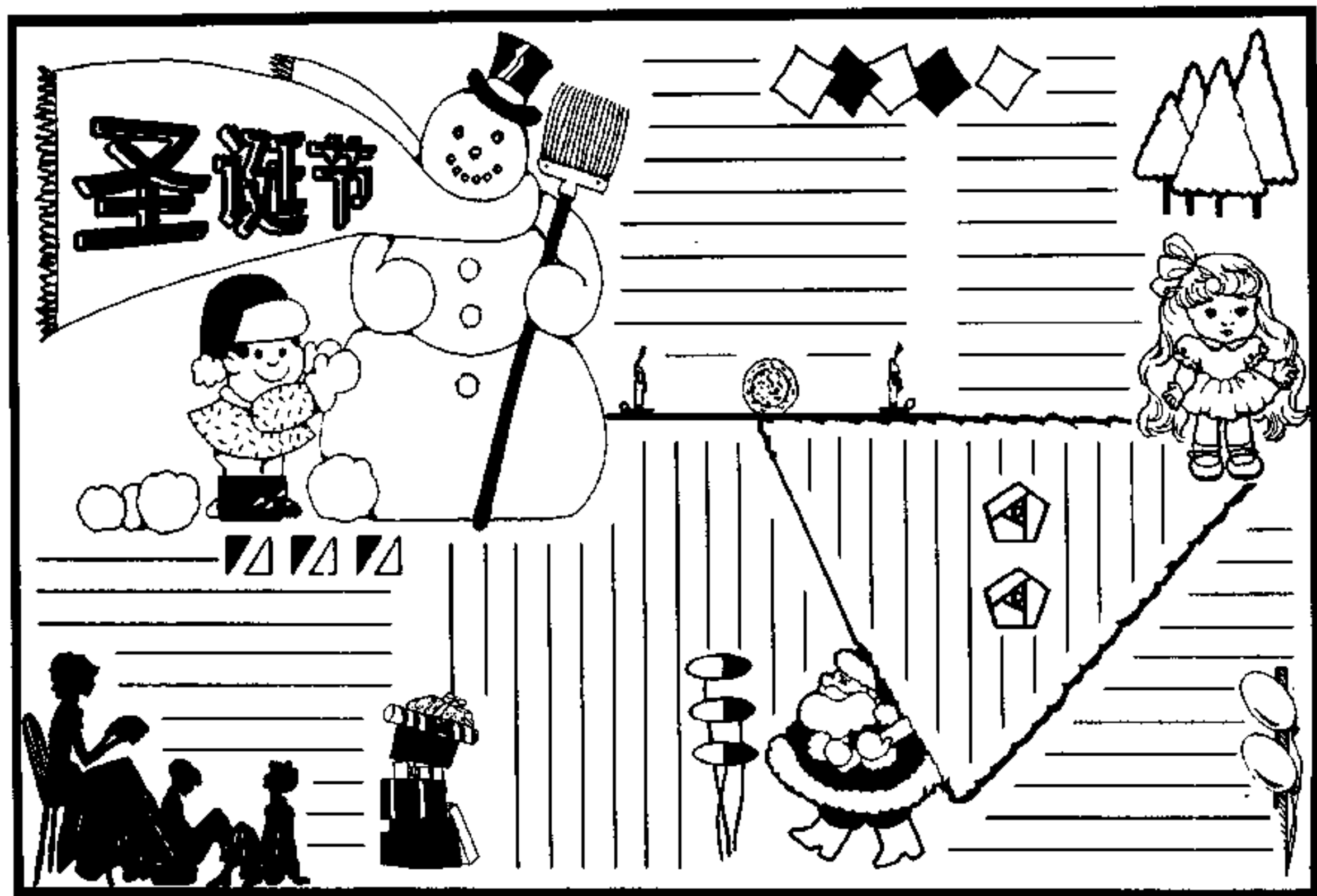


Handwriting practice lines for the top right section, including a row of four triangles.









节日习俗

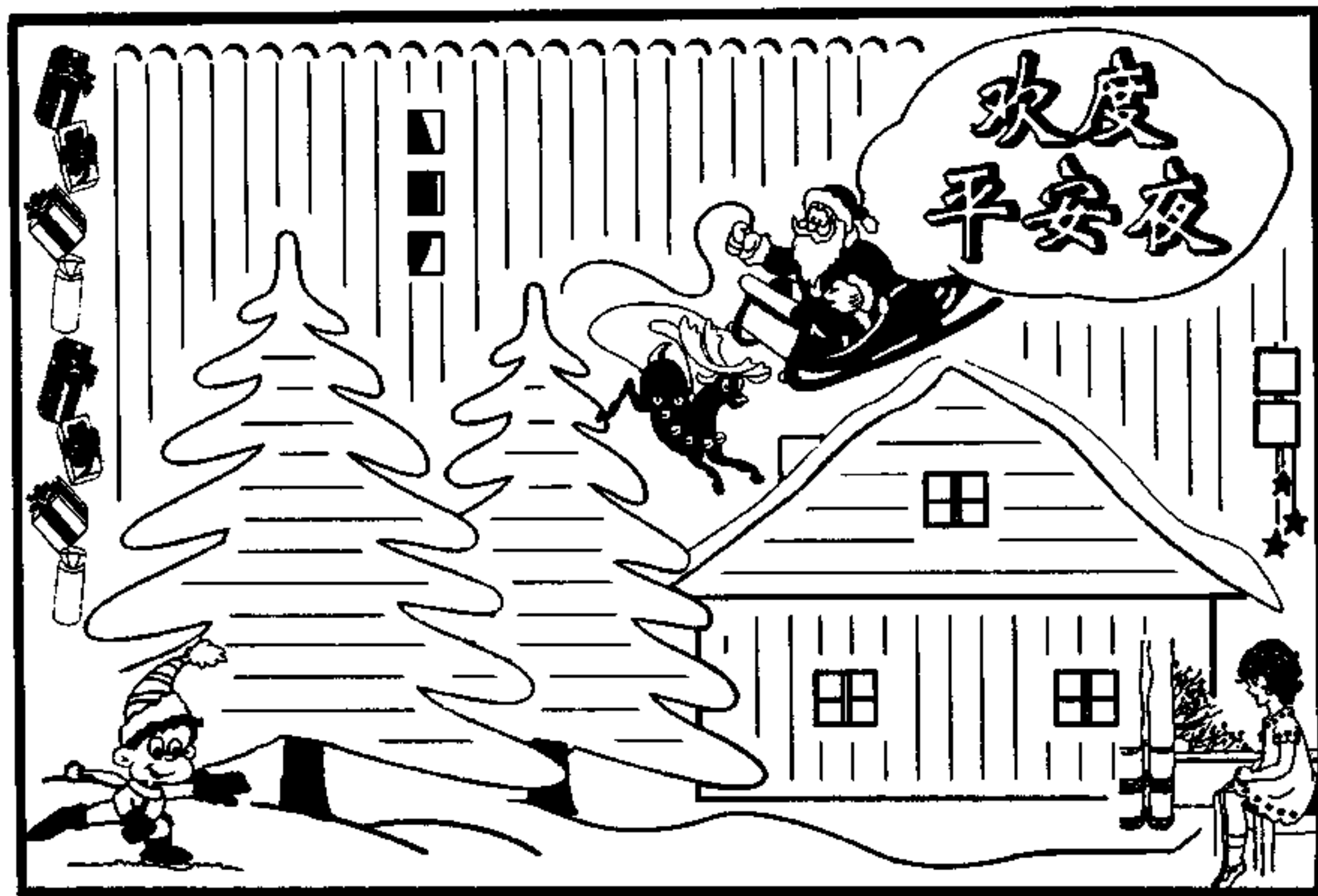
基督教的几个节日

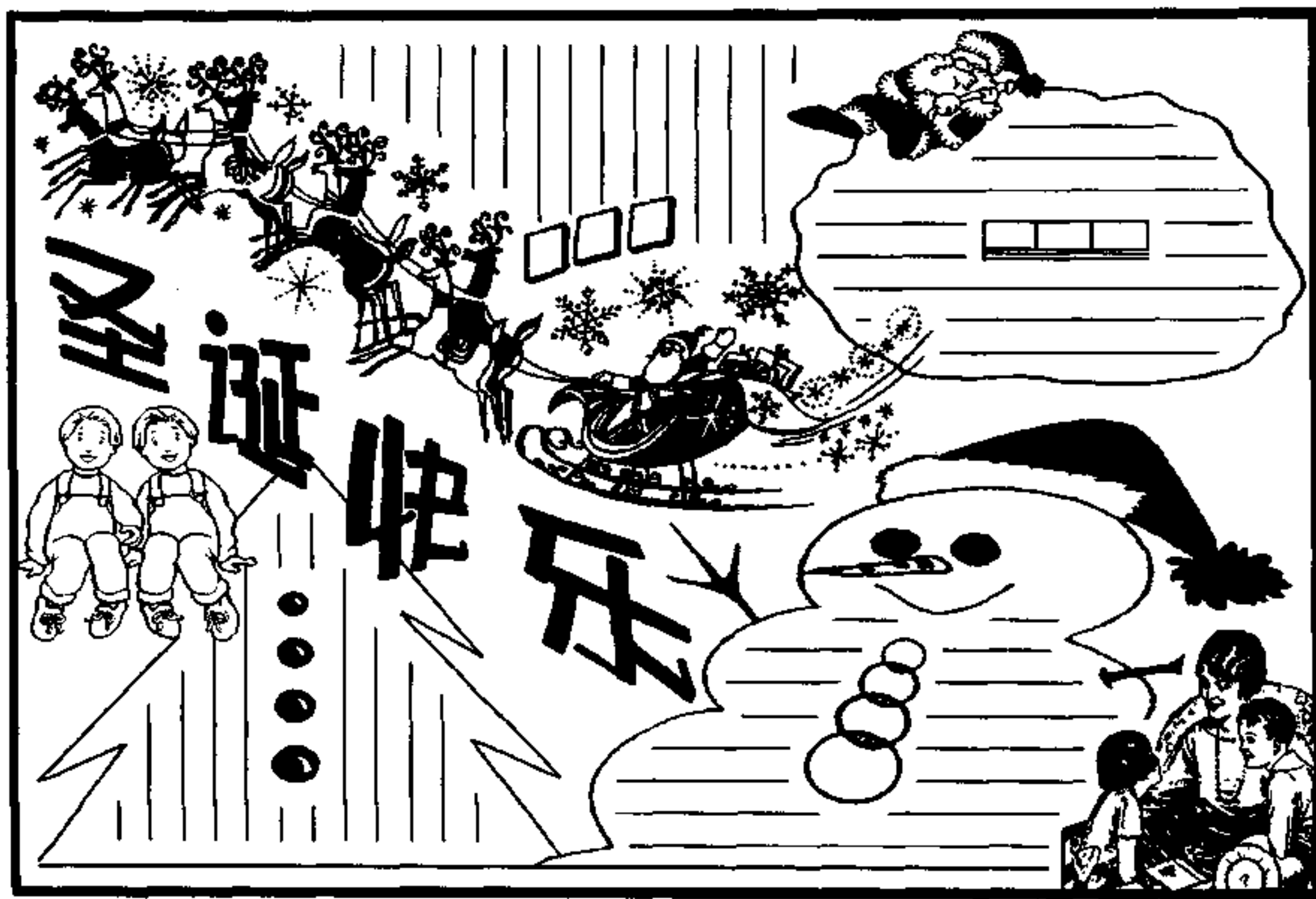
圣诞节：基督教传说中耶稣诞生的日子。圣经中并未提及耶稣出生的日期。多数教会规定12月25日为圣诞节，圣诞节最早于公元336年开始在罗马城内举行。后来成为西欧、美国等民间的传统节日。

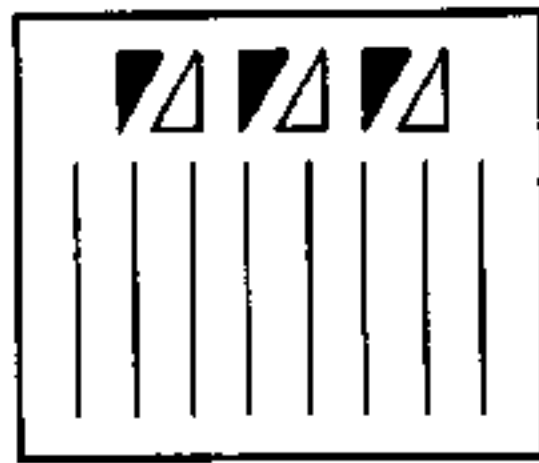
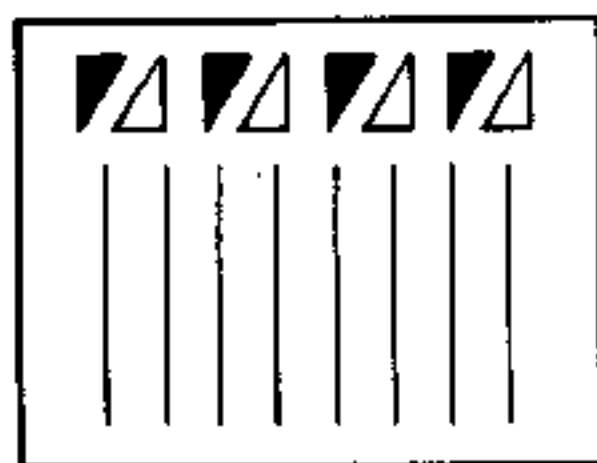
复活节：基督教纪念耶稣复活的节日，该教称耶稣被钉死于十字架后第三日复活。公元325年尼西亚公会议规定每年过春分月圆后第一个星期

日为复活节。由于后来东、西欧历法不同，和天主教、新教相比，正教的复活节的具体日期常常迟两个星期。按规定，在复活节前三天，即星期五、六、日的晨礼中要唱复活节赞美诗。唱时，要将蜡烛顺次吹灭，使圣堂黑暗无光。

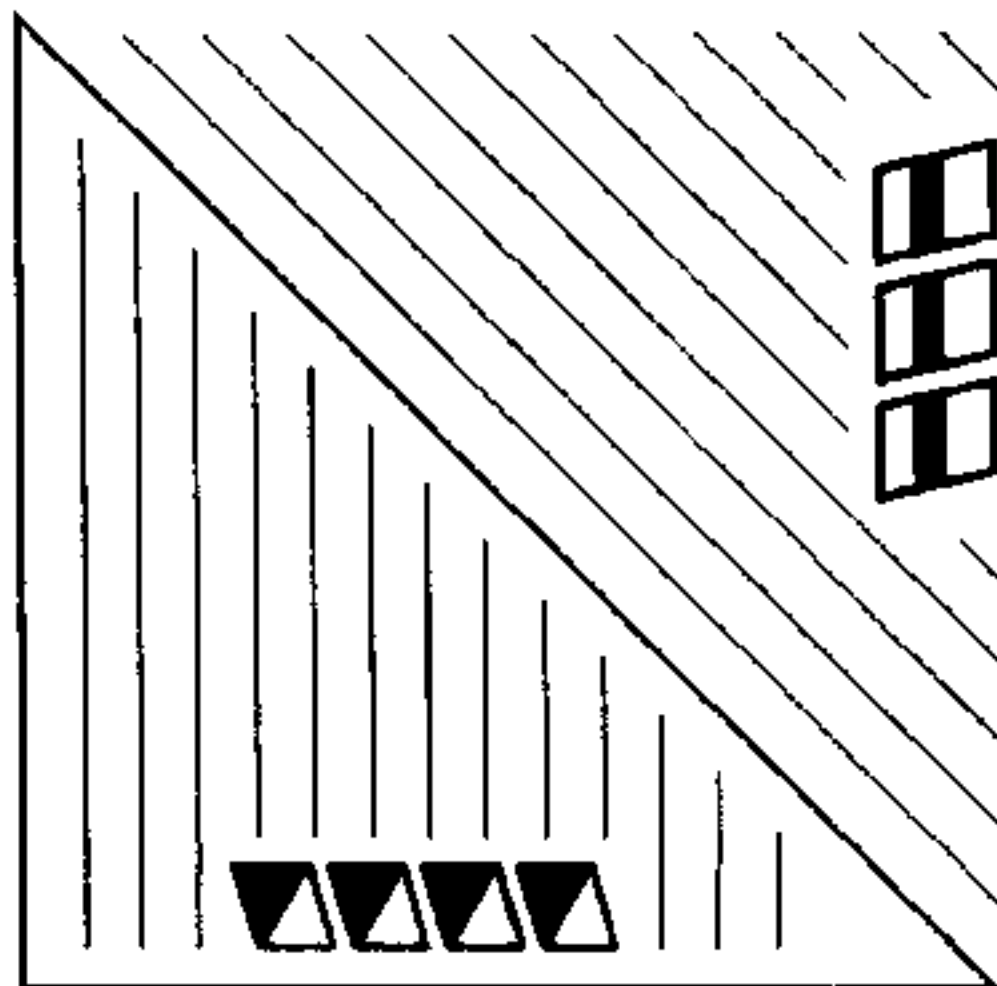
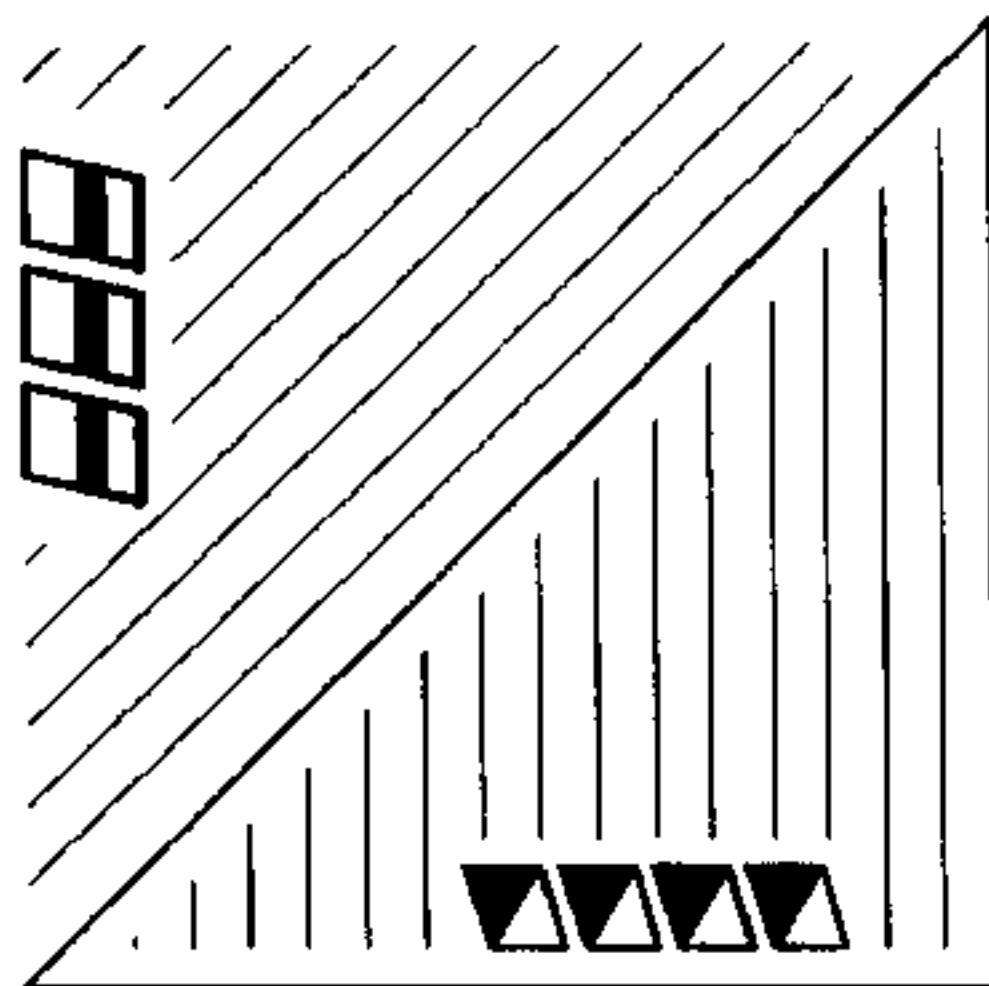








孔子文化节



孔 子

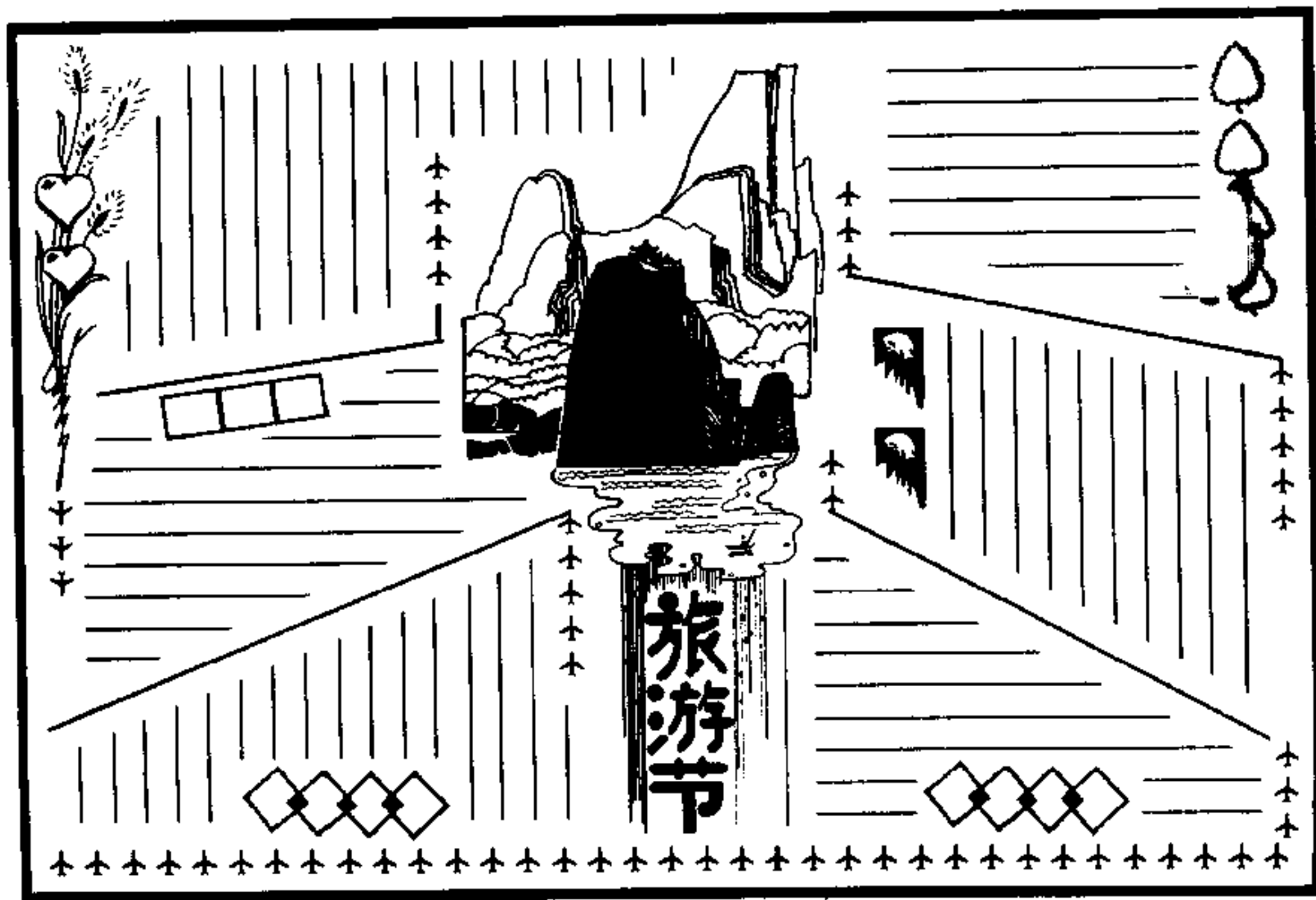
孔子，姓孔名丘，字仲尼，鲁国陬邑人。生于公元前 551 年 9 月 28 日，是我国春秋末期的思想家、政治家、教育家，儒家学派的创始人。

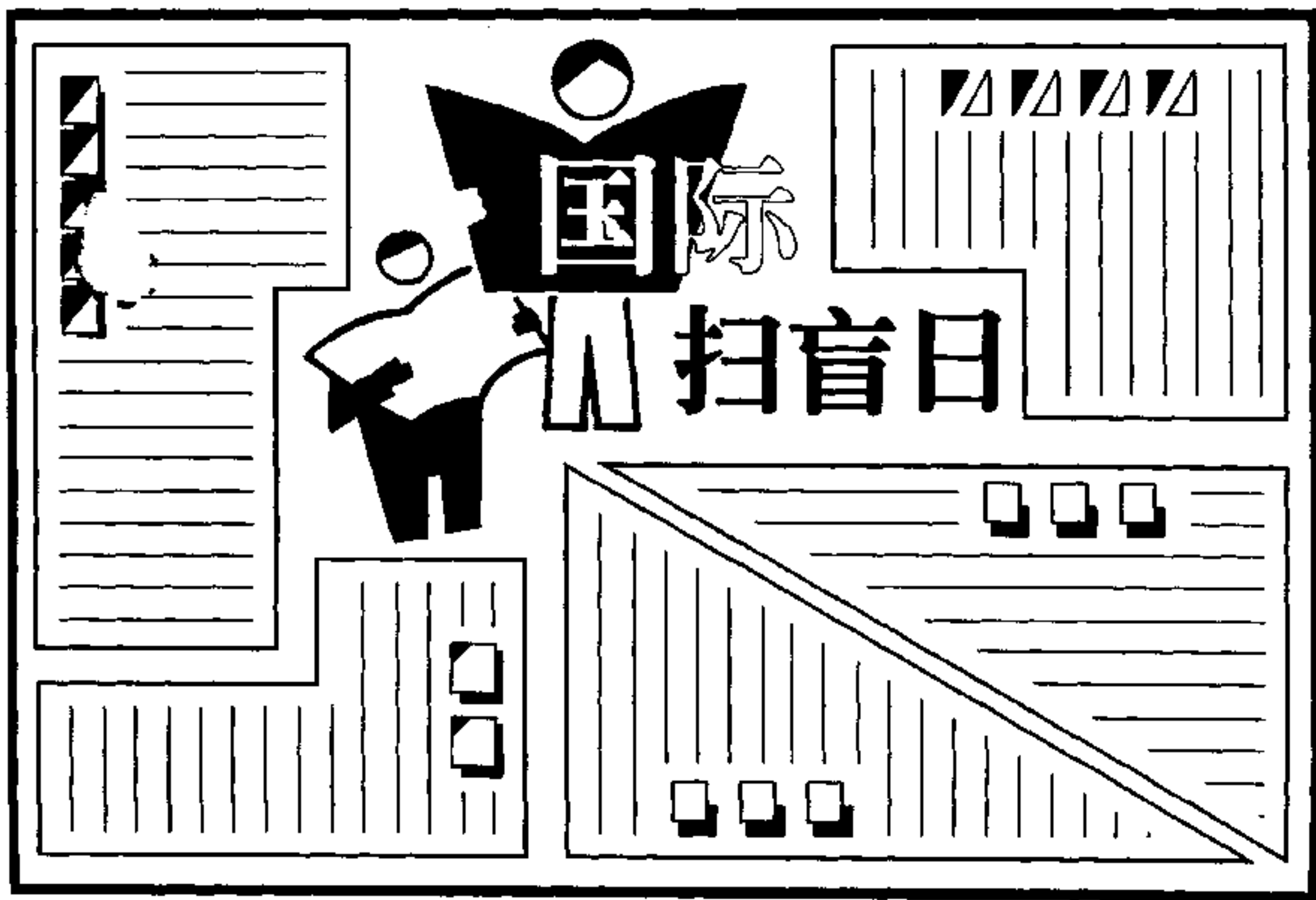
孔子出生于一个没落贵族家庭，3 岁丧父，15 岁丧母，少时就以“知礼出名”。相传，曾问礼于老聃，自周返鲁，开始聚徒讲学，后任鲁国中都宰、司空、大司寇。以后周游列国，前后 13 年，68 岁时返鲁，从事文化典籍的整理。他有 3000 弟子，其中优秀者 72 人，孔子的言行、

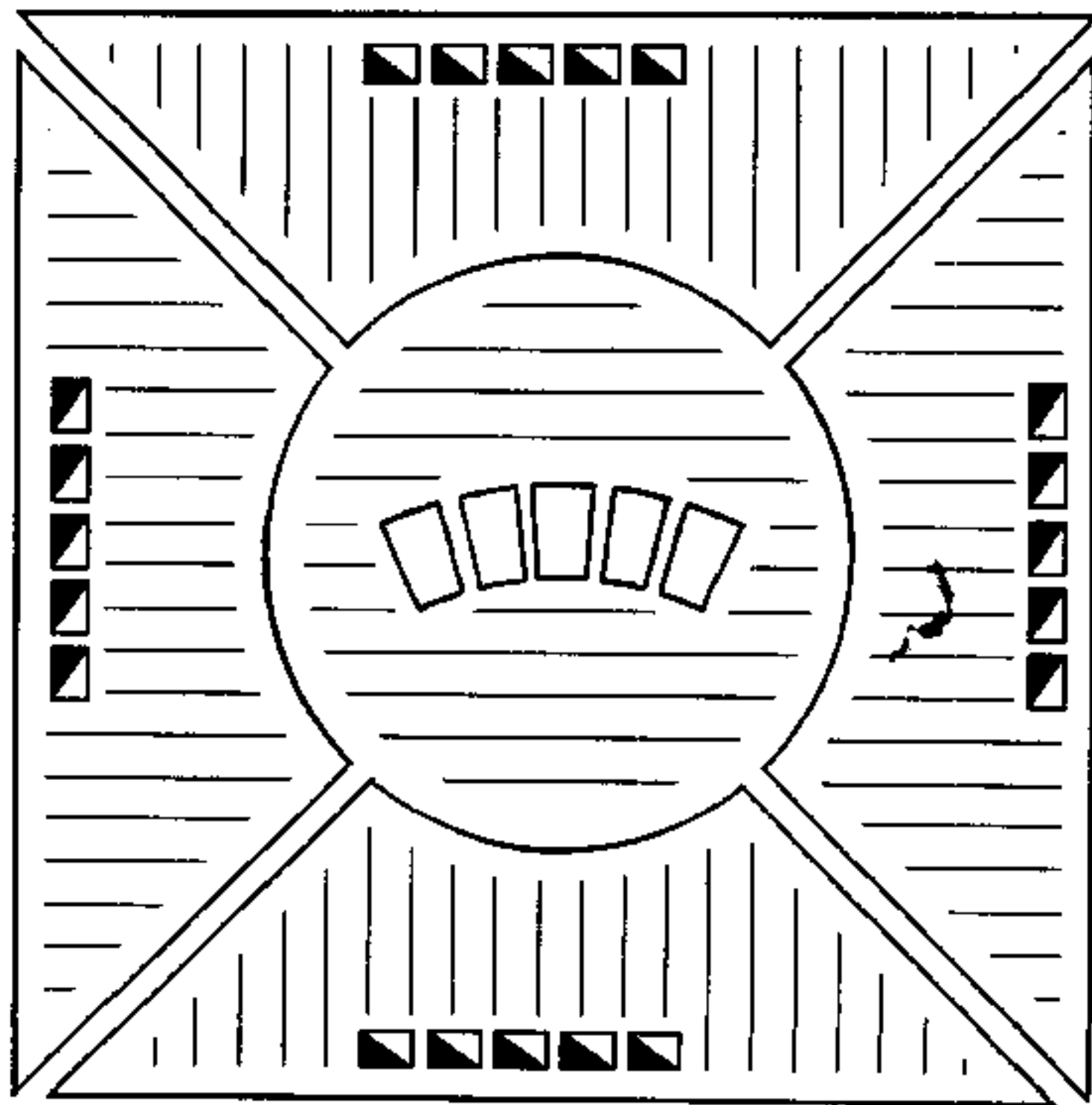
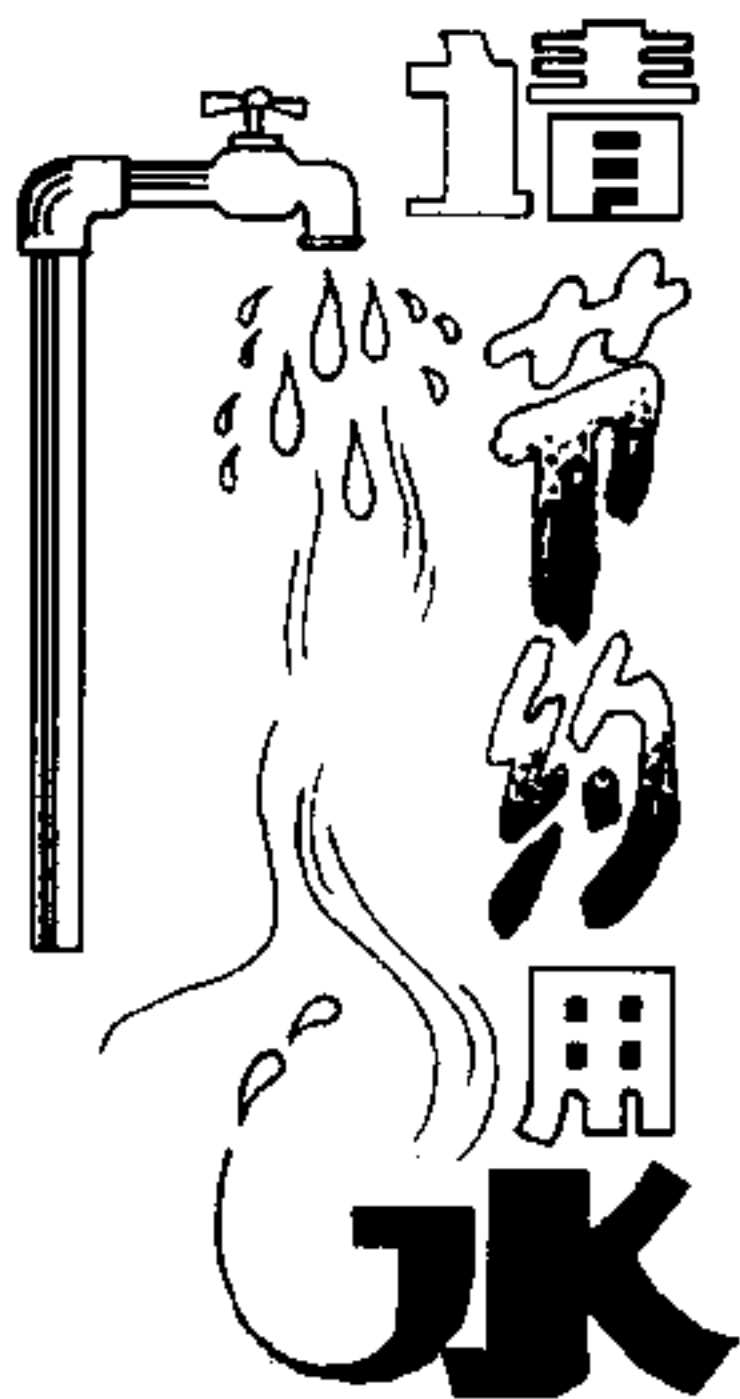
思想在他死后由弟子整理成《论语》。

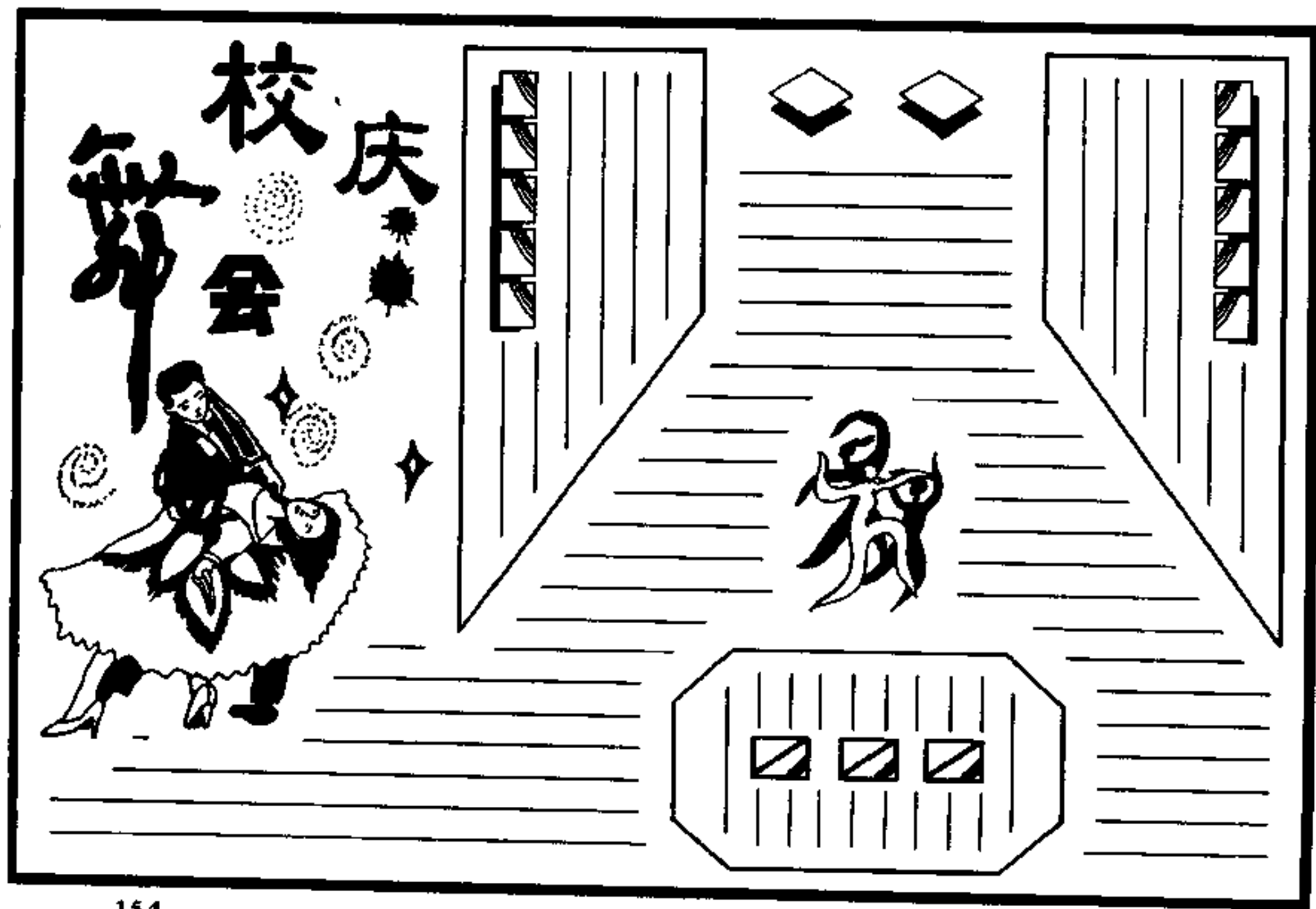
孔子的思想体系包罗宏富，涉及多门学科。在政治思想上，他主张“克己复礼”和“正名”；在世界观上，他宣扬客观唯心主义宿命论；在认识论上，他强调“学而知之”，肯定学习的重要性；在教育思想上，主张有教无类，因材施教，注重“学”与“思”的结合和“温故而知新”。孔子的思想被后世当作中国封建文化之正宗，受到历代统治者的推崇。以儒家学说为主流的中国文化，在人类历史上曾长期闪耀着绚丽多彩的光辉。

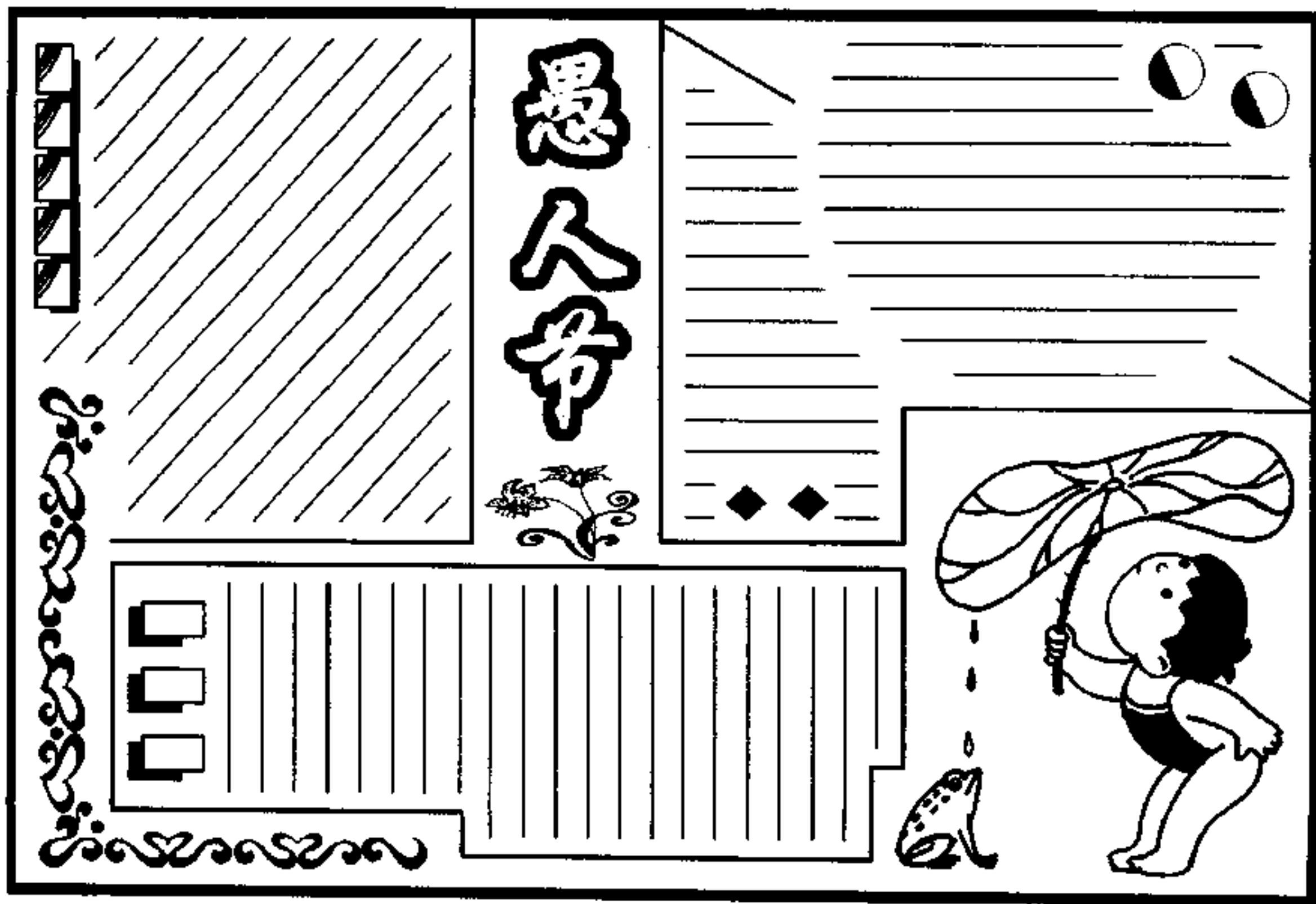
1990 年 9 月 26 日，山东省和联合国教科文组织在孔子的故乡联合举办了“1990 年国际孔子文化节”，以弘扬中华民族文化为主题，交流文化、发展旅游、促进对外开放和中外经济合作。











愚人节

