

# 2023年爱眼日手抄报内容简单I(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 爱眼日手抄报内容简单I篇一

今天是重阳节，我们一家人坐着汽车回家，在车上我们非常的热闹，有说有笑的。

到老家了，家里的祖婆、祖公迎上前来欢迎我们的归来，在老家，变化真大，经过休息，大人们准备好了东西，就坐上车，去纪念祖先老人们。来到祖宗的坟前，爸爸拿出他那早已准备好的电锯，“刷”的一声，爸爸把坟前长满及茂密又细长的草割断了，变成了寸草不生土地。我看见了，也想上去试一试，把最后的一些草搞干净，可爸爸说“小孩子，不可以随便乱碰的，很容易就会割到你那又嫩又胖的小手”我顿时听了，不服气的说：“老爸，就一次，行不？”老爸说：“好吧！”，爸爸拉动发动机后，把它交给了我，我心想是多么的感到自豪，接着，我把电锯放到草边，轻轻的一碰草编粉身碎骨了。谁知这是，我一个不留神，电锯被，长长的草缠住了，爸爸赶忙把电锯关停，慢慢的扯了出来。爸爸说：“看见没有，如果你想做好事的话，就帮帮家里人搬贡品，就算一件好事了。”我说：“啊……”

通过，这次教训，我明白了，做好事，并不要以为能得到炫耀的是就是做好事，做好事并不是那样的，而是能帮的上忙的事，就是好事。

农历九月初九是传统的重阳节，又称“老人节”或“敬老

节”。重阳节历史悠久，在战国时期就形成了，它有着非常多的习俗，比如说登高、赏菊、插茱萸、饮菊花酒、吃重阳糕……九九重阳有生命长久、健康长寿的寓意，是一个尊老、敬老的日子。于是，我准备给奶奶一个惊喜。

回到家，我弯着腰、蹑手蹑脚地上楼，像小猫一样悄无声息地踱到房门口，“噗”的一声，我跳了出来。咦，怎么没反应？哦，原来奶奶出去买水果了。我想，可以趁奶奶不在家，准备点什么。

首先，我将作业完成了，接着帮奶奶泡了一杯热茶。在倒开水的时候，些许热水烫到了我的手背，痛得我哇哇大叫，但一想到奶奶能喝到热茶，这点疼算得了什么！

这时，奶奶回来了，她进门放下包，准备倒一杯水喝，我指指那杯热气腾腾的绿茶，奶奶惊讶地问：“这是你倒的吗？”“不是。”我答道。“是开水先生和茶叶小姐在杯子里约会哩！”奶奶听了后，明白了我的心意，开心的摸了摸我的头，欣慰的笑了。

我看看钟，已经到新闻的时间了，便拉着奶奶坐到沙发上，打开电视，调到新闻频道，说：“奶奶，您看您最喜欢的新闻吧。”在一旁的我，还学着电视里的样子，给奶奶敲敲背、捶捶腿，小肉拳头敲得奶奶笑眯了眼，直夸我是个好孩子，我可开心了。

吃饭时，我把妈妈买的一只炸鸡腿夹到了奶奶的碗里，把另一只留给了自己。奶奶说：“这鸡腿还是你吃吧！”“不行，您吃！”我坚定的说。“你吃吧，这样你就能长的高大结实。”“不行，要胖的，我减肥！”“那我吃了就不会胖呀？”“您以前总是省给我吃，吃一两次不会胖的！”“你吃……”“您吃……”这只鸡腿就不停地在我们的饭碗里“转悠”。最后，奶奶拗不过我，只得把鸡腿吃了。“嗯，太油了！”奶奶说。“嘻嘻，这样才好吃嘛！”我得意地大笑。

奶奶也笑了。

## 爱眼日手抄报内容简单I篇二

助人为乐，扶危济困，这是雷锋的一种精神，学雷锋手抄报为我们诠释了雷锋的精神。下面是百分网小编带来的简单的学雷锋手抄报内容模板，希望对你有所帮助！

寒冷的冬天快要过去了，春见行动来做手抄报吧。3月弘扬雷锋精神，争当时代楷模。人人忆雷锋、人人想雷锋、人人话雷锋不是空谈口号，想要学雷锋精神，服务树新风就得像一颗闪闪发光的螺丝钉，分秒将这种朴实而又伟大的精神落实到实处。

一九六零年八月，驻地抚顺发洪水。运输连接到了抗洪抢险命令。雷锋忍着刚刚参加救火被烧伤的手的疼痛又和战友们在上寺水库大坝连续奋战了七天七夜，被记了一次二等功。

望花区召开了事迹材料范文大生产号召动员大会，声势很大，雷锋上街办事正好看到这个场面，他取出存折上在工厂和部队攒的200元钱，跑到望花区党委办公室要捐献出来，为建设祖国做点贡献，接待他的同志实在无法拒绝他的这份情谊，只好收下一半。另100元在辽阳遭受百年不遇洪水的时候捐献给了辽阳人民。在我国受到严重的自然灾害的情况下，他为国家建设，先进工作者个人事迹材料为灾区捐献出自己的全部积蓄，却舍不得喝一瓶汽水。

学雷锋，关键是坚持“岗位学雷锋”，真正使雷锋精神扎根在社会主义建设的每一个岗位上。我们的事业是由无数个千差万别的“岗位”组成的有机整体，如果每个人都能像雷锋那样，立足岗位、忠于职守、勤勉敬业、做好本职工作，我们的事业就会兴旺发达。

雷锋精神是常新的。它不是凝固僵化的道德教条，而是与时代同行的精神力量。我们今天学雷锋，不只是对50多年前那些“好人好事”的简单模仿，而应结合社会环境的深刻变化，深入挖掘雷锋精神的当代价值，赋予其鲜明的时代内涵。应适应人们新的生活方式、接受习惯，创新学雷锋活动的形式载体，使之更富吸引力感染力。

雷锋精神人人可学、处处可为。雷锋精神并非高不可攀，关键时刻挺身而出、见义勇为是学雷锋，献一次血、扶一把老人也是学雷锋，而且更多时候是举手之劳的平凡善举。我们每个人都应将雷锋精神根植心间、落实到行动中，从自己做起、从身边做起、从点滴小事做起。只要每个人伸出一双温暖的手，就能汇聚成爱的森林。

学雷锋重在持之以恒。“雷锋叔叔三月来四月走”，是人们对学雷锋形式主义、“一阵风”的讽喻。学雷锋，重在实践、贵在坚持。要把它融入国民教育、精神文明建设全过程，与各种形式的文明创建活动结合起来，成为一项经常性工作，深入持久扎实地开展起来，使雷锋精神永远传承下去、不断发扬光大。

志愿服务是学雷锋的好形式。志愿服务所奉行的奉献、友爱、互助、进步的理念，与雷锋精神是高度一致的。当前，志愿服务拥有十分广泛的群众基础，甚至成为很多青年人的一种生活方式。应运用好这一有效载体，动员更多社会成员和社会组织投身到志愿服务中来，广泛开展扶老助残、帮困解难、便民利民等志愿服务活动，为社会奉献自己的爱心和力量。

时间飞逝，转眼就到了三月五日，是人们发扬助人为乐精神，学习雷锋做好事的日子。学校里开展“学雷锋，做好事”的活动，我和几个同学在老师的吩咐下，前往指定的小区去打扫卫生。

原本以为打扫卫生是小菜一碟的我，但看到眼前这一幕我便

有一种退缩的想法：一进入小区门口，就有好多垃圾桶摆在一旁，地上到处都是垃圾，还时不时散发出一种臭气熏天的味道，使人作呕。天空中还飘着破旧的`塑料袋，有些还挂在树上。

我们准备就绪，开始打扫卫生。看着这些又脏又臭的垃圾，我赶紧把早已准备好的一次性手套戴上，我先把花坛中密密的花掀到一边，再把沾满灰尘的小纸屑捡起来，最后放到垃圾桶袋中。我再把小树上的塑料袋拿下来，进行回收。几个力气稍大一点的同学把地上的垃圾统统扫到垃圾桶里。最后我和几个同学分工合作，用毛巾要把楼梯扶手擦一遍。啊！扶手上沾满了灰尘，用手指轻轻一抹，指纹都看不见了，灰尘中还含有大量的细菌，这扶手看上去有几年没擦过。我心里又想退缩了，但看看同学们个个都在聚精会神的干着，只好硬着头皮也擦起来，一次两次慢慢的楼梯干净了，还微微泛着光。一个小时后，虽然我们身上沾了许多灰尘，但小区已经变的干净了许多。看着眼前的整洁，我们每个人心里舒畅极了。

通过这个学雷锋活动中，我们都在全心全意地为居民做好事。我还希望大家都能保护环境，多一份绿意少一些细菌，为地球母亲创造出美好的环境。

雷锋（1940年12月18日—1962年8月15日），原名雷正兴，出生于湖南长沙，中国人民解放军战士，共产主义战士。

1954年加入中国少年先锋队，1960年参加中国人民解放军，同年11月加入中国共产党。1961年5月，雷锋作为所在部队候选人，被选为辽宁省抚顺市第四届人民代表大会代表。1962年8月15日，雷锋因公殉职，年仅22岁。2019年9月25日，雷锋被评选为“最美奋斗者”。

## 爱眼日手抄报内容简单I篇三

春节一般指除夕和正月初一。但在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。在春节期间，我国的汉族和很多少数民族都要举行各种活动以示庆祝。这些活动均以祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎禧接福、祈求丰年为主要内容。活动丰富多彩，带有浓郁的民族特色。

中国农历年度的岁首称为春节。是中国人民最隆重的传统节日，也象征团结、兴旺，对未来寄托新的希望的佳节。据记载，中国人民过春节已有4千多年的历史，它是由虞舜兴起的。公元前两千多年的一天，舜即天子位，带领着部下人员，祭拜天地。从此，人们就把这一天当作岁首，算是正月初一。据说这就是农历新年的由来，后来叫春节。春节过去也叫元旦。春节所在的这一月叫元月。

但是，中国历代元旦的日期并不一致：夏朝用孟春的元月为正月，商朝用腊月（十二月）为正月，秦始皇统一六国后以十月为正月，汉朝初期沿用秦历。汉武帝刘彻感到历纪太乱，就命令大臣公孙卿和司马迁造“太阳历”，规定以农历正月为一岁之首，以正月初一为一年的第一天，就是元旦。此后中国一直沿用夏历（阴历，又称农历）纪年，直到清朝末年，长达2080年。

春节不同时代有不同名称。在先秦时叫“上日”、“元日”、“改岁”、“献岁”等；到了两汉时期，又被叫为“三朝”、“岁旦”、“正旦”、“正日”；魏晋南北朝时称为“元辰”、“元日”、“元首”、“岁朝”等；到了唐宋元明，则称为“元旦”、“元”、“岁日”、“新正”、“新元”等；而清代，一直叫“元旦”或“元日”。

1912年孙中山在南京就任中华民国临时大总统时，宣布废除旧历改用阳历（即公历），用民国纪年。并决定以公元1912

年1月1日为民国元年1月1日。一月一日叫新年，但不称元旦。但民间仍按传统沿用旧历即夏历，仍在当年2月18日（壬子年正月初一）过传统新年，其他传统节日也照旧。有鉴于此，1913年（民国二年）7月，当时的袁世凯批准以正月初一为春节，并同意春节例行放假，次年起开始实行。自此夏历岁首称“春节”。现行“春节”称谓只有95年历史。

1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议决定在建立中华人民共和国的同时，采用世界通用的公元纪年。为了区分阳历和阴历两个“年”，又因一年24节气的“立春”恰在农历年度的前后，故把阳历一月一日称为“元旦”，农历正月初一正式改称“春节”。

地球绕太阳一周，历法上叫一年，循环往复，永无止境。但是，人们根据春、夏、秋、冬四季节气的不同，就以夏历正月初一为一年的岁首。每年农历十二月三十日（小月二十九）半夜子时（十二点）过后，春节就算正式来到了。

临近春节，人们采办年货，除夕时，全家团聚在一起吃年夜饭。贴年画、春联；迎接新的一年来临。

随着新中国的建立，春节庆祝活动更为丰富多彩。不仅保留了过去民间习俗，剔除了有一些带有封建迷信的活动，而且增加了不少新的内容。使春节具有新的时代气息。1949年12月23日，中华人民共和国人民政府规定每年春节放假三天。

中国是个多民族的国家，各民族过新年的形式各有不同。汉族、满族和朝鲜族过春节的风俗习惯差不多，全家团圆，人们吃年糕、水饺以及各种丰盛的饭菜、张灯结彩，燃放鞭炮，并互相祝福。春节期间的庆祝活动极为丰富多样，有舞狮、耍龙的，也有踩高跷、跑旱船的。在有些地区人们沿袭过去祭祖敬神活动，祈求新的一年风调雨顺，平安、丰收。古代的蒙古族，把春节叫做“白节”，正月叫白月，是吉祥如意的意思。藏族是过藏历年。回族、维吾尔族、哈萨克族等，

是过“古尔邦节”。春节也是苗族、僮族、瑶族等的盛大节日。

## 爱眼日手抄报内容简单I篇四

1. 盘中粒粒皆辛苦，光盘行动你我助。
2. 光盘行动拒绝舌尖上的浪费。
3. 盘盘净餐，传留良好习惯人人节俭，富家利国民欢。
4. 一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。
5. 食不言，行不语，多吃饭，好身体，讲节约，我做起。
6. 盘子干干净净，照出你我的品行。
7. 吃光饭菜，永不浪费，光盘行动，从我做起。
8. 吃好吃多是美意，不剩不扔是美德。
9. 莫忘昔日饱腹难，珍惜今日盘中餐。
10. 一米一粟得之不易，“光盘行动”从我做起。
11. 一饱之需，何必八珍九鼎？三餐之盘，定如一干二净。
12. 粒米虽小君莫扔，勤俭节约留美名。
13. 留住绿色，留住美丽，为了我们的家更美好，请不要用一次性筷子。
14. 向舌尖上的浪费说不，向光盘的您看齐。
15. 我是一粒米，愿意在您的肚子里消化，不愿在垃圾洞里腐



烂。

16. 光盘行动蛇年行，市民响应引共鸣；勤俭节约我做起，永远成为座右铭。

17. 倡勤俭剩宴不再，讲节约光盘添彩。

18. 饮水要思源，吃饭当节俭；粒粒盘中餐，皆是辛苦换。

19. 这个冬天，不要光棍，只要光盘！

20. 天天成为光盘明星，每日珍惜天地“粮”心。

21. 拒绝舌尖上的浪费，光盘一族你我同行。

22. 吃光盘里的饭菜，你会看见“美德”。

23. 珍惜粮食光盘间，崇尚节约我争先。

24. 有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘。

25. 挣钱不容易，花钱要仔细，剩菜要打包，点菜要经济。

## 爱眼日手抄报内容简单I篇五

各位朋友：

你们好！

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”小小餐桌，展现了中华民族尊重劳动、珍惜粮食的优秀文化。勤俭节约，不仅仅是个人良好素质的体现，更是对我国传统美德的继承和弘扬。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。“光盘行动”是一份不可推卸的职责。让我们争做节约粮食的传播者、

实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来，让节约引领风尚，共同建设礼貌、和谐、环保的秀丽校园。

在此，我们号召全校师幼都加入到“光盘行动”中来，让我们共同发扬厉行节俭的品格，向“舌尖上的浪费”说“不”！

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，不奢侈、不攀比，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，以“光盘”为荣，“剩宴”为耻。就餐点菜时，按量取食，吃饱为好。不剩饭剩菜，吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。实在吃不了，记得兜着走。

我们倡议，既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。宣传节约意识，制止浪费行为，让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”。

珍惜粮食！从我做起，从此刻做起，你，准备好了吗！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日