

# 与春天同行手抄报内容 端午节手抄报内容摘抄(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 与春天同行手抄报内容篇一

粽子大都是由难消化的糯米制成，黏度高、不易消化，要在人体内充分消化，得耗费更长时间、刺激更多胃酸分泌。因为有肠胃疾病的人消化和吸收作用大都较弱，如果空腹吃粽子，可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。

### 02、粽子不要凉着吃

夏季天气炎热，很多人觉得吃凉粽子比较舒服，但医生表示，粽子最好趁热吃，否则容易伤脾胃。粽子中的糯米性温，趁热吃可滋养脾胃，如果放凉再吃，就很难消化，容易伤脾胃，也应尽量避免反复加热。吃速冻粽子要重新蒸透，或用微波炉化冻。存放时最好分成小包，和其他肉类等生食品分开放，避免交叉污染。

### 03、心血管疾病患者少吃

肉粽、猪油豆沙粽等粽子会增加血液粘稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血，故血管病、高血压、高血脂、冠心病等患者不宜多吃，以避免高脂肪、多油腻食品的摄入。

## 与春天同行手抄报内容篇二

安全至关重要，作为1~4年级小学生，大家要怎么通过手抄报来呼吁大家重视安全呢？下面是小编给大家带来的与安全同行手抄报1~4年级图片及内容，欢迎大家阅读转发！

## 01突发事件急救

- 1、热水烫伤立即用冷水冲患处使之冷却，并脱去患处的衣服。
- 2、高处坠落，要立即使坠落者平静躺下；如有外伤，可用清水或药皂清洗伤口，用纱布包扎。
- 3、脱臼：让伤者保持舒服的姿势，用冷水敷患处，绝不能热敷。
- 4、中暑：迅速将中暑者移到通风凉爽处，解开上衣，用凉水擦头或用酒精擦身，中暑的让其多饮凉水，伴以十滴水等解暑药。
- 5、食物中毒：找救护车的同时，给患者灌服温水、盐水或牛奶；用手指等物品伸进患者嘴中刺激咽喉使其呕吐。
- 6、飞来物击中眼睛；用干净水冲洗眼睛，不要用手探，如果眼睛出血，可轻敷纱布，再加上一层冷湿布，用绷带缠好。

## 02家庭防火技巧

- 1、防止烤火取暖引发火灾。冬季烤火取暖不要使用汽油、煤油、酒精等易燃物引火，火炉及电暖器周围不要堆放可燃物品，不要在蒸气管道和取暖器材周围烘烤衣物，老人、小孩烤火时需有人监护。
- 2、防止因燃烧垃圾引发火灾。家庭自行燃烧垃圾不安全，因为垃圾里可能会有可燃可爆物，如液化气残液、玻璃瓶、废旧液体打火机等，一旦燃烧可能导致爆炸，特别是在冬季、

大风天易引起火灾。

3、防止因气体泄露引起火灾。家庭使用煤气罐、管道煤气等，室内要具备良好通风条件，要经常检查，发现有漏气现象，切忌开灯、打电话，更不能使用明火，要迅速关闭阀门，打开门窗通风。

4、防止因燃放烟花爆竹引起火灾。空旷场地燃放，不要靠近树、木、草、棉场等地燃放；阳台、天台燃放烟花爆竹不得燃放地老鼠、冲天炮等易引起伤人、火灾的品种。

5、防止家庭用电不慎引发火灾。使用家用电器时做到用前检查、用后保养，及时断电，经常检查电气线路，避免因线路老化、经常搬移导致电线受损引发火灾；不得超负荷用电，不得用其他导线代替保险丝。

6、配备家用消防器材。每个家庭应配备小型灭火器等消防器材，掌握其使用方法，定期检查、校验，有备无患。

### 03 饮食安全

1、建议您能注意饮食卫生、要细嚼慢咽、不要暴饮暴食，要少吃油腻的食品，少饮酒，应多吃些蔬菜和适量的粮食，让吃进去的营养达到相对平衡，其代谢产物达到酸碱平衡，防止出现高血脂、体重骤增及其他不良后果。

2、防食物中毒，过节每家都会多买些食品，餐桌上冷盆热炒、各色点心品种繁多，如果在操作时生熟交叉污染或未烧熟煮透，或是当天吃不完，隔天又未再彻底加热，就可能引起呕吐、腹痛、腹泻为主要症状的食物中毒。

3、防传染病，春节正值感冒、病毒性肝炎易发季节，而现今大多数家庭都没有使用公筷的习惯，餐具也不能做到顿顿消毒，在频繁的交叉接触中，通过食品、食具以及唾沫常使

这些传染病得以传播。

4、防美味综合征，在多吃鸡、鸭、鱼、肉等富含麸酸钠的食品后，在体内会被分解成谷氨酸和酪氨酸，它们在肠道细菌作用下又会转化成能干扰大脑神经细胞功能的有毒物质，通常会在餐后0.5至1小时突然出现头晕、心慌、脉搏加快、血压上升、气喘、下颌颤抖、上肢麻木的所谓美味综合征。

5、防酒精中毒，酒精实际上是一种毒物，饮少量低度酒一般不会产生明显的健康损害，但饮酒过量或酗酒则会出现语无伦次、行动不稳、意志失控等酒精中毒症状以及“乐极生悲”的不良后果。

#### 04如何防止烫伤

1. 从炉火上移动开水壶、热油锅时，应该戴上手套用布衬垫，防止直接烫伤；端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

2. 家长在炒菜、煎炸食品时，不要在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤；年龄较大的同学在学习做菜时，注意力要集中，不要把水滴到热油中，否则热油遇水会飞溅起来，把人烫伤。

3. 油是易燃的，在高温下会燃烧，做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火，千万不要惊慌失措，应该尽快用锅盖盖在锅上，并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

4. 家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤，在使用中应当特别小心，尤其千万不要随便去触摸。

#### 05用电安全

1、不用手、金属物或铅笔芯等东西去拨弄开关，也不要把它

们插到插座孔里。喝水或饮料时不要在插座附近喝，以免水或饮料洒到插孔里，造成电器短路、着火。

2、在户外玩耍时，要远离高压输电设备及配电室之类的地方。不要在高压线附近放风筝，不要到配电室附近去玩。

3、不要在电线上面搭挂、晾晒衣物，以免发生危险。

4、发现有人触电，在救助触电者时，首先要切断电源。在切断电源之前，千万不要用手去拉触电者，否则救助者也会触电。如果无法切断电源，救助者要穿上绝缘胶鞋，或带上绝缘手套，或站在干燥的木板上，用干燥的木棍、竹竿等去挑开触电者身上的电线。

5、遇到触电者应及早叫大人来处理，并打“120”急救电话，让医生来救护。

1、在校时间学生不得无故离开学校，有事外出得向班主任请假。

2、学生上课要遵守纪律，要听从老师指挥，特别是体育课、活动课等，应在老师的指导下使用体育器材。

3、课间玩耍不打闹追逐，严禁爬围墙、爬树、爬走廊栏杆、攀校门等。

4、上下楼梯靠右行，不在楼道玩耍，严禁从楼梯扶手上滑下。

5、不喝生水，不买无证小摊的食品，不吃过期或变质食品。

6、不带利器及易燃易爆物品来校，不做危险游戏。

7、午间用膳要服从教师的要求，不在用膳时讲话、嬉戏或做其他事情。

8、注意用电安全，不要乱摸乱动教室、走廊等公共场所的电器设备、开关、插座等。

9、学生放学回家要按时离开学校直接回家，不要在教室、校园内逗留，也不要再在街头游逛。

10、上下学要遵守交通规则，过马路时看清来往车辆，要走人行横道。学生乘车一定要遵守交通法规，不乘坐不符合规定的车辆(如摩托车、三轮车、货动车等)，不乘坐超载车辆。

### 与春天同行手抄报内容篇三

有人说：‘古诗是中华文化宝库中珍异的瑰宝，是一种不朽的文化形式。’不错，文学的长河中，古诗便是最闪耀最明亮的一撮浪花。

爱古诗，不仅仅因为它流传千古，更因为它浅显易懂，朗朗上口。短小精悍的体裁，富于哲理。给人以启迪，如：“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”14个字中告诉了我们学习的真谛，并加以激励的话语，不能不让人钦佩。困难时，学习中，它激励着我，鼓励着我，伴着我走过多少春夏秋冬，让我在书海中漫游，又曾给我多少次信念与力量，让我走过次次历程。

爱古诗，爱那诗情画意，诗中有画。张志和的一首仅有27字的绝句中，竟有9处景物，堪称写景诗的典范。一句西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥，几笔写出江南雨季中景色的高雅和秀美。仔细品味，脑海中似乎出现了一行白鹭高飞的诗情，仿若仙境一般。

爱古诗，爱那情深意重，深意深情。王维一首《九月九日忆山东兄弟》，过目能诵，读者无不随之动容。王勃的“海内存知己，天涯若比邻”更是千古名句，万口传诵，谁人不

晓。爱古诗，爱那字字认真，句句严谨。唐代诗人贾岛为“鸟宿池边树，僧敲月下门”的敲字苦心琢磨，终于在韩愈的指导下得到答案。爱古诗，爱那驰骋疆场的热气与豪情。岳飞的《满江红》，刘邦的《大风歌》，一股豪气直冲云天，震荡人心。

爱古诗，更爱那生活中的古诗，这些蕴意深刻的古诗无时无刻不激励着我们，鞭策着我们。学习的生涯中，古诗已经完全融入我的生活，映入我的脑海，进入我的学习。古诗，对我而言必不可少，在将来的日子里，古诗将陪着我共同去走过。

在这一段时间里，我们开展了“与诗同行”的活动，在本次活动中，我们了解了诗歌的起源，学习了如何欣赏诗歌，学习了在生活中如何运用诗，并且自己动手尝试写诗，从中体会到了诗歌文化博大精深。

在活动中，同学们分别收集了诗词资料。我负责收集了现代诗和古诗。我尽情的欣赏这些诗人千古传颂的作品，我新认识了一些诗人，如柳永、高适，还有唐宋四大家一关汉卿、郑关祖、白朴、马致远。我又认识了现代诗人郭沫若、徐志摩、桂文亚、雨果、狄金森等。我知道了我国最早的诗经总集—《诗经》，距今已有两千年的历史了，它凝集了我国古代人民智慧的结晶。

这次活动让我感觉在诗的海洋里徜徉的感觉真是太奇妙了。如果把诗比作沙漠，我觉得我只得到了一粒小沙子；如果把诗比作细雨，我只得到了一滴小雨滴；如果把诗比作天空中的星星，我只得到了群星中最小的一颗。我要继续在诗的海洋中遨游，尽情感受诗歌的无限乐趣。

## 与春天同行手抄报内容篇四

### 一、赛龙舟

赛龙舟的起源可追溯至战国时代，“龙舟竞渡”在战国时代已有习俗，人们在急鼓声中竞渡，划着刻有龙形的独木舟，带有半宗教半娱乐的性质。清乾隆年间，台湾开始流行赛龙舟，龙舟作为一项水上运动，并且随着华人华侨遍布各地的文化带入，也在国外吸引了众多的龙舟爱好者，除了端午节纪念古人和庆祝节日之外，还起到了一定的沟通作用。

## 二、挂艾叶菖蒲

在端午节，人们把插艾和菖蒲作为重要内容之一。家家都洒扫庭除，以菖蒲、艾条插于门眉，悬于堂中。艾草的茎和叶含有挥发性芳香油，可驱蚊虫，净化空气，中医上可入药，独特的艾灸也得益于此。总之，或早晨，或前一天，一些阿姨们都会乐于采一些回来，作为这个节日必不可少的内容。

## 三、端午食粽子

在中国，无论节日大小，吃都是不可缺少的主题，在端午节，粽子是最流行的食物和礼物，在北方可能过节吃饺子比较流行，但是端午节食粽子的习俗全国人民占有的比例还是很高的，粽子的包法和食材的选择有所不同，糯米是必不可少的，甜的红豆粽，咸的肉粽，江浙一带还流行蛋黄粽，也有些白米粽，红枣粽，果脯粽等等，很多年纪大一些的长辈们最擅长老式粽子了，也是口味最纯正的，有很多年轻人过节回到家里返程的时候，总要带上一些家人亲手包的粽子回去，或与人分享，或慢慢享用。

## 四、佩香囊

香囊又叫香袋、香包、荷包等，里面融合了中国传统的文化，是一种装有香料、色彩鲜明或美观的丝织物或粗布类缝制而成，佩香囊虽然是一种民俗，但是在中国古代却是预防瘟疫的方法，古人为了确保孩子和家人健康，用中药制成香囊随身佩戴，给孩子佩戴以求健康等。香囊的形状也有扎口袋的



形状、菱形、圆形、花型等等样式，在现代，香囊的装饰功能占据了大部分的佩戴原因，人们也可以根据自己的喜好，装上自己喜欢的香料，除了自己喜欢嗅其味之外，也可以遮盖一些环境中的异味。

## 五、栓五色丝线

端午日，天气纯阳正气极盛，借助天地纯阳正气，饰以五色丝线，符合五行之观念，这也是中国独有的文化延申，民俗中，人们在端午节给小孩儿手腕上带上五色丝线，在端午过后的第一场雨时，将丝线扔到雨里，就会扔掉不好的事情，带来一年的好运，并且五毒不侵。民谣说“端午节，天气热，五毒醒，不安宁”，五毒指蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎和蟾蜍，因此，民间有些地方也有避五毒的习俗。

## 端午节养生知识

### 吃粽子清热除烦

中医认为，糯米具有益气健脾、开胃消食的作用。用来包裹粽子的粽叶更有讲究，北方大都用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。如：苇叶可以清热生津、除烦止渴；竹叶可以清热除烦、利尿排毒；荷叶能清热利湿、和胃宁神。总的来说，粽子有清热除烦、助脾开胃的作用，特别适合初夏食用。

进食时须注意，制作粽子的原料糯米黏性较大，过量进食容易引起消化不良，所以不可贪食。

### 艾叶菖蒲驱毒除瘟

民谚说：“清明插柳，端午插艾。”在端午节，家家户户都要将菖蒲、艾条插于门楣，悬于堂中。艾叶(也叫艾蒿)是一味芳香化浊的中药，有较强的驱毒除瘟作用。现代研究表明，

悬挂艾叶及燃烧艾叶的确有杀菌消毒、预防瘟疫流行的作用。艾叶、菖蒲还有驱蚊的作用，慢慢燃烧艾叶驱蚊效果更好。

### 涂雄黄酒杀虫解毒

端午前后，我国南方很多地区都已步入梅雨季节，天气条件有利于蚊蝇、害虫的活动和繁殖。而雄黄是一味解毒、杀虫的中药，内含有毒的砷盐成分，害虫闻之食之即会中毒，人涂之可以避毒。也有很多人在端午节饮雄黄酒，但由于雄黄的主要成分是二硫化砷，遇热后可分解为毒性很强的砒霜，因此不建议内服。

涂洒雄黄酒是端午节习俗之一。在端午节，将雄黄掺在酒里制成雄黄酒，甩洒在居室的墙角和床下，具有较强的灭蚊和杀虫作用。由于雄黄能从皮肤吸收，外用亦不宜大面积涂擦，以防中毒。

### 喝五加酒祛湿避邪

“五月初五采五加，酿五加酒”是民间的习俗。五加即五加皮，气香味苦，五加树皮有奇香，可滋补肝肾壮筋骨。民间认为喝了五加酒，可以避难避邪。五加皮的药用主要为治疝气、腹痛、男子、小便余沥、女人腰脊痛、两脚疼等。地处潮湿的区域，特别适合在端午节喝五加酒。

## 与春天同行手抄报内容篇五

一、车辆超载一吨危险增加十分。

二、走陆桥，生命有保障，闯马路，危险在身旁。

三、贪一时之快，危险跟著来。

四、千里之行始于足下交通安全从我做起。

五、生命财产要得保，交通安全不可少。。

六、遵守路权，你我安全。

七、高速公路莫超速，生命安全保得住。

八、管理不善事故不断。

九、祸之源，始於足下，逞快一时，悔当初。

十、维护交通安全关爱生命久远。

十一、珍惜生命遵章出行。