

2023年九年级历史手抄报简单(模板7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

九年级历史手抄报简单篇一

1、了解三大改造：1956年底，我国基本上完成三大改造。使生产资料由私有制转变为社会主义公有制。标志着社会主义制度在中国建立起来。

2、了解八大的主要内容：1956年，八大召开。主要内容：
（1）国内的主要矛盾是：先进的社会制度和落后的生产力之间的矛盾。（2）当前的任务是：集中力量把我国从落后的农业国变为先进的工业国。

3、了解大跃进和人民公社化运动：1958年掀起的大跃进和人民公社化运动，是我党在探索中国的社会主义道路过程中一次严重的失误，造成1959—1961三年经济困难。

了解十一届三中全会有关改革开放决策的内容，认识历史意义

1978年12月十一届三中全会在北京召开。

主要内容：（1）重新确立了解放思想、实事求是的马克思主义思想路线。

（2）抛弃了“以阶级斗争为纲”的错误方针。

（3）把党和国家的工作重心转移到经济建设上来。（4）实

行改革开放

意义：形成以邓小平为核心的党中央领导集体，这是建国以来党的历史的一次伟大转折，也是共和国历史的一次伟大转折，成为我国开辟中国特色社会主义道路的起点，开创中国社会主义现代化的伟大起点。（45页下面）

1、了解家庭联产承包责任制

农村：1、实行家庭联产承包责任制2、废除人民公社制度3、发展乡镇企业，为农民致富、为实现工业化现代化开辟了一条新路。

2、了解国有企业改革的重要内容和作用

作用：调动工人生产积极性，增加了企业活力，推动国民经济快速发展，使人民总体达到小康水平。

九年级历史手抄报简单篇二

1、历史是什么？一片土地的沧桑变迁可以是一部历史，一个民族的盛衰兴亡可以是一部历史，一个家庭的悲欢离合可以是一部历史，一个人的酸甜苦辣可以是一部历史。历史可以很长很长，生命的旅途有多么漫长它就有多么漫长，人类的年龄有多么古老它就有多么古老；历史可以很大很大，世界有多么辽阔它就有多么辽阔，宇宙有多么浩瀚它就有多么浩瀚。过去的一切，都是历史。

2、人生的开端，如同一幅慢慢展开的画卷。人生的结尾，恰似一首娓娓而叙的诗。人生之味，是由浓烈到浅淡中体会而来。

3、被你喜欢的感觉，像站在漆黑的舞台中央，突然亮起一束追光。

4、那些无以释怀的本就苍白的岁月，终如过眼云烟成末日洪荒。

5、时光流逝，如梦的岁月，他们迎来送往一届又一届的学弟学长们。我的记忆的长河里，每当那黄昏尽后，窗帘里的灯光下，总有他们备课批阅的身影，每当阳光未启时分，耳膜里总有他们在晨练的吆喝声，他们的风范表率在我生长的路上深深的烙印于我的脑海中。

7、岁月流逝，青春的美酒并不总是清澈的，有时它会变得混浊。

8、在看得见你的地方，我的眼睛就和你在一起；在看不见你的地方，我的心就和你在一起。

9、儿时的时光总是在往后无数个岁月年轮的缝隙里穿插交织，极惹人怀念，宛如许久以前心中那只远飞的纸鸢。

10、事态变迁，岁月无情，总会有成批成批的人，被时间淹没，被岁月遗忘。逐渐在你的历史长河中化为无有。

12、在成千上万的日子里，我能做什么？也许只有匆匆过日子。过去的日子如薄雾，被风吹散，被雨淋湿，那青春给我留下了什么痕迹？岁月的痕迹吧。

13、我希望我的爱情是这样的，相濡以沫，举案齐眉，平淡如水。我在岁月中找到他，依靠他，将一生交付给他。做他的妻子，他孩子的母亲，为他做饭，洗衣服，缝一颗掉了的纽扣。然后，我们一起在时光中变老。

14、世上没有十全十美的文章，如同世上没有彻头彻尾的绝望。

15、人常常做出这样的怪事：他常为失去财富而悲凄，却从

不为生命的岁月一去不返而惋惜。

16、爱祖国，为祖国的前途而奋斗，是时代赋予我们的神圣职责。

18、时间在怎么任性，都会被铭记成一段沧桑的历史。我们的任性，只是在未来某个时间感叹自己过去的幼稚。当自己只能默默回忆时，却不知自己的任性只是自己制造给自己的伤悲。

19、王小波说过，真古迹使人留念，在于它历尽沧桑直至如今，在它身边生活，你会觉得历史还活着，感到自己属于那个民族的人。要是可以随意翻盖，那就会把历史当作可以随意捏造的东西，一个人尽可夫的娼妇。

20、多少次我回回头看看走过的路，今生今世我不忘怀，有人说是岁月苍白了我们，其实我们自己往往才是那个化妆师。不管岁月怎么的流逝，我始终还是在演绎着。也许这就是人生吧，没有谁能苍白了谁。

21、岁月流逝，与梦同行。

22、岁月不小心淋了雨，弄得记忆也湿淋淋的。时间一点一滴流逝，像在释放他的难过。没有人曾问过他，拥有的是不是他的所有。人们只会怪他，说他走的匆匆，不留一丝余地。谁也不会知道，他的感情细腻，把人们的记忆存在一个名叫回忆的地方。那些只会索取的人们啊，你们说，该不该停手了，去好好爱惜它了。

23、其实没有任何一句话，能够让你大彻大悟，醍醐灌顶。真正让你如梦初醒，看透人性的，只能是一段刻，骨铭心的经历。

25、静静的看着荧屏，默默的回忆曾经。也许相识不长，但

是真情永恒。情在心中荡漾。爱在心中存留。一份份思念痴迷了谁的心扉？一份份爱恋惆怅了谁的痴情？一份份真情湿润了谁的眼眶？一份份相思苍老了谁的红颜？谁知明月心？谁知痴女情？谁知多情苦？谁知相思痛？红尘皆凄短，岁月匆流逝。苦难常相伴，消瘦伤容颜。今生不相守，只求来世见。情存泪相伴，爱在苦相思。一切皆天意。难！难！难！

26、人生，所拥有的三万多个日子呀！在光阴流逝中逐渐消磨，似乎已是花到荼蘼，再也找不回了，想起，心底便会泛起隐隐的疼，心，却因岁月的积淀日益丰厚，得失之间，一切都未增未减。

27、朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。

28、随着岁月车轮的滚动，我从丫丫学语的幼儿变成了充满幻想的少年，妈妈爱的乳汁使我回味甜甜的。记得我常依偎在妈妈的身旁撒娇。我生病时，妈妈无微不至地照顾我。时光流逝，皱纹悄悄地爬上了妈妈那泛着红晕的面颊，斑斑白发染白了妈妈的两鬓。操碎了心的妈妈也需要关心。

30、想得太多会毁了你。若无其事，才是最好的报复。何必向不值得的人证明什么，生活得更好，是为了自己。

31、白发姑苏，数百年斑驳点影，历史沧桑。暮年留园，少许儿苏绣框景，深藏不露。

32、命陨春秋，纵有千般不舍万般遗恨，只歌得一曲阴差阳错、历史沧桑出处：千以亦

33、我的脚步走走停停，我的心却从未远离。这片土地沉淀了多少历史的沧桑，多少辛酸疾苦，这里祖祖辈辈永不抛弃，这里个个少年挺起脊梁。

35、我把自己砌成一堵墙，陈年砸开后，只剩下发霉的过往。

36、望西都，意踌躇。

37、聚散苦匆匆，此恨无穷。今年花胜去年红。可惜明年花更好，知与谁同？

38、叹岁月流年，留不住知己红颜，恨昔时少年，守不住旦旦誓言。

39、如今的它，早已生锈，自行车的链子被岁月折磨的饱经沧桑，锈迹斑斑的车架，仿佛在倾诉时间流逝之快。

40、人们经常发生这样的奇怪事情：他经常为失去财富而悲伤，但是为了不回到生命的岁月而感到遗憾。

41、你不是最好的，却是最入心的。

42、有些人，注定是漫长岁月里的惊鸿一瞥，不用难过，无需伤悲，就像静静地欣赏一颗从天而降的流星，从繁华走向陨落，再到破碎，在苍茫大地上，留下一个孤独的我和一个无法兑现的梦。

43、传承国学这个无价之宝，让国学这中国的灵魂继续传承下去，让博大精深的文化在我们心里永存！

44□xxx“美”开了一家当铺，专收人的心，到期人拿票去赎，它已经关门。

46、可以孤单，但不许孤独；可以寂寞，但不许空虚；可以消沉，但不许堕落；可以失望，但不许放弃。没有伞的孩子必须努力奔跑。

47、历史，是过去的故事；而你我，不管曾经多么风华，曾

经多么落寞，都是时空走廊的过客，更是未来历史的一页沧桑，乃至一道斑驳的印记。

49、梨花般的岁月，剩下我一个人。

50、时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

51、一页历史，是一面镜子；擦亮了镜子，你呼唤着理性与良知。一颗沙砾，是一种苦痛；历经了苦痛，你孕育了圆润与晶莹。一道辙印，是一段历史；尘封了历史，你迷蒙着今日和未来。一道辙印，是一段历史；展示出历史，你开发了近林和远山。一片归帆，是一缕乡情；倾注着乡情，你满载着沧桑和希望。一股细流，是一曲欢歌；汇聚了欢歌，你成就为大江与汪洋。一片嫩绿，是一份自然；呼吸着自然，你孕育出果实与丰收。一缕清香，是一份成熟；酝酿了成熟，你展示着高洁和恬淡。一朵飞絮，是一丝希望，放飞了希望，你唤来了温风和细雨。

52、有些事，过去了也就忘了。

53、昨天再美好，终究压缩成今天的回忆，我们再无奈，也阻挡不了时间匆忙的步履；今天再精彩，也会拼凑成明天的历史，我们再执着，也拒绝不了岁月赋予的伤痕。我们想念昨天，因它融解一切美好向往，流逝了所有倾情的追求。过去已经定格，就让它尘封吧，努力书写今天，让明天的怀念多一些亮色。

54、岁月流逝总是那样不带痕迹，直到有一天，我们将彼此失去时，才黯然神伤，你和我只能用眼光，凝视着对方，抚

慰着对方，激励着对方，狂恋着对方。

九年级历史手抄报简单篇三

世界视力日，也叫世界爱眼日。世界爱眼日不同于全国爱眼日。世界爱眼日是每年十月的第二个星期四，是属于世界性的节日。

在这天，全球多个指定国家及地区会举办一系列的大型宣传活动。目的是唤起全球重视盲症、视力损害以及视力受到损害者的康复问题。

世界爱眼日是在“视觉2020全球倡议”下，由iapb(internationalagencyforthe preventionofblindness)统筹的，主题、核心材料均由该组织提供，所有活动均由其成员及支持者独立组织。“视觉2020全球倡议”是世界卫生组织和国际防盲机构的联合方案，旨在消除可避免盲症。

从全球来看，最常发生视力损害的是50岁及其以上的男性和女性：虽然这一年龄组罹患的大部分眼部疾病比如白内障可能会轻易得到治疗，但是仍然需要保证世界一些地方的男性和女性可以平等地获得眼保健服务。

世界上所有与预防视力损害或者恢复视力有关的合作伙伴都将庆祝世界爱眼日。这也是预防盲症以及“视觉2020：享有看见的权利”的主要宣传活动。后者是由世卫组织和国际防盲机构创立、用以预防盲症的一项全球行动。

这呼吁我们不仅要爱护眼睛，也要关爱与呵护我们自己的眼睛。

眼睛需要哪些营养素

蛋白质

视网膜上杆体细胞的功能主暗视，锥体细胞则主明视。杆体细胞对微弱光线之所以敏感，是因为它包含有一种特殊的视素质；视素质是由蛋白质和维生素a合成的，缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾。

维生素a

视素质是一种含有维生素a衍生物的复合蛋白质。如果维生素a缺乏或不足，便会使视素质的再生缓慢，不健全，从而使暗适应机能减退，影响夜视；还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化，使这个原来透明的膜变得不透明。

维生素b1

是维持并参与神经(包括视神经)细胞功能和代谢的'重要物质。如果缺乏或不足，易使眼睛干涩，甚至使视神经产生炎症。

维生素c

眼球晶状体中的维生素c较其他组织明显偏高，是晶状体的重要营养成分，若摄入不足，常使晶状体混浊，并且是导致白内障的重要原因之一。

钙

钙是神经中的”信使”，参与形形色色的神经冲动。神经细胞(包括视神经)缺钙，容易出现视力疲劳和注意力分散。

锌

能够增强视神经的敏感度，缺锌会影响维生素a在体内的吸收。

硒

在人体多种组织细胞中，以眼睛的含硒量为最高，是维持视力的重要微量元素。

另外，茶叶中含有丰富的胡萝卜素、维生素b1.b2和维生素c而且含有多种微量元素。”茶能明目”几乎众人皆知。所以饮茶可以保护视力，还常用它来治疗一些眼疾，譬如取绿茶25克煎汁澄清，用来洗眼，可治疗眼睑炎和急性传染性结膜炎等。

眼睛保健常识

1、眼视光疾病

眼视光疾病，俗称：近视眼、远视眼和老花眼等，这些眼镜疾病都属于眼视光疾病。据统计，中国近视患者已超过三亿人，每年眼镜需求量达7000万副。北京大学医学部眼视光学研究中心副主任郑英德说，我国眼视光患者的数量十分惊人，据统计，仅青少年近视的发病率就高达50%以上，其他各种视光疾患也在迅速增加。根据对万余名不同年龄、不同职业的人群进行了系统的眼视光学方面的普查，统计结果表明：

1. 有不同程度的屈光不正者约占总检查人数的70%以上，其中有近50%左右的患者并未发现自己患有屈光异常，另有约30%的患者配的眼镜有明显的误差，严重影响了正常的视觉功能。
2. 各类机关、研究机构、中小学校的发病率约80%以上，大大高于一般人群，主要与这些人群从事过度的近距离阅读工作，眼睛负担过重有关。
3. 普查过程中还筛查出许多其他的眼病，其中主要包括：圆锥角膜、白内障，眼压异常、虹膜睫状体炎、视网膜炎、糖尿病性视网膜病变以及高血压性视网膜病变等。

2、眼睛定期检查

人类在出生后不久便可以睁开眼睛看世界，直到生命的终止。人眼的发育兴衰也经历了由婴幼儿、少儿、青少年直至中老年等几个阶段。

眼视光检诊应该专业医师对你的眼睛及相关情况进行全面而系统的检查，得出正确处方，并对矫治工具的使用方法给以详细指导，这样才能确保眼睛的安全。

九年级历史手抄报简单篇四

1、环境保护全球事，国际行动共利益。采取措施皆履行，全球动作美景丽。山青林茂飞黄鹂，水清湖澈鱼跃起。万紫千红百花绽，家园风光景秀丽。世界环境日：世界人民节能减排，保护家园身体更健康。

2、多植树，广造林，绿化环境保安康，多节能，广节约，低碳环保是关键，多爱护，广宣传，维护环境人人赞，世界环境日，保护环境，愿地球更美丽！

3、世界人民一个家，绚丽地球美乐园。现代工业污染增，环球变暖冰川融。地球外衣有空洞，河湖污染鱼虾逃。白色垃圾空中扬，地球植被破坏掉。世界环境日：迫在眉睫治污染，人人有责植柳杨。保护自然绿色颜，幸福乐园才可言。

4、大风起兮沙尘扬，雾霾一片风暴狂。天降酸雨水变质，鱼虾被毒全死亡。大气污染受影响，人类生活也遭殃。保护环境是大事，人人有责莫彷徨。世界环境日到了，保护环境，就是保卫我们的健康！

5、低碳时代已来到，减肥低碳有绝招：不坐电梯爬楼梯，省电又有好身体；自行车骑来上班，油价体重都不烦；肉食减少素食多，热量减少又养生；室外慢跑好气息，从此告别跑步机！世界环境日，低碳环保，今日做起哟！

6、生活在地球，环保很重要。天空成蔚蓝，心情才美妙。空气要新鲜，呼吸才顺畅。山青水又美，健康才围绕。世界环境日，低碳生活，爱护地球环境，必须做到！

7、房子小点，耕地就多点；车子少点，路就宽点；楼房矮点，绿地就大点；噪音少点，心情就好点。碧水蓝天，花好月圆，是我们家的景。世界环境日，请保护环境。

8、黄河水拍浪淘岸，岸边处处鱼米香。河边高楼顶上天，炎黄子孙岸两边。黄河环保无污染，鱼跃池塘青纱帐。休闲垂钓怡情怀，绿色环保美家园。世界环境日：保护自然环境，提高环保意识。

9、少开车，多迈步，降低污染健康驻；少砍伐，多种树，空气新鲜护水土；少一次性，多循环，节约资源少浪费；少排污，多净化，地球干净人幸福。世界环保日，从身边小事做起，保护环境，让地球更美丽！

10、我们可以克隆牛羊，却无法克隆地球；我们可以征服山川，却无法征服地球；我们可以离开家园，却不能离开地球；我们可以消灭生命，却不能消灭地球。世界环境日，让我们将低碳进行到底，把环保坚持到底，珍惜地球，保护环境，共建美丽家园，共享美好生活！

11、垃圾不乱丢，分类入箱子，污水不乱排，认真做处理，能源不浪费，节约是正道，粮食不挥霍，节省每一粒，世界环境日，从小事做起，共建美好家园！

12、世界环境日，我把环境护。垃圾袋装化，节约减污染。买菜用竹篮，不用塑料袋。随手关水源，不让水空流。爱护花和草，爱护树和鸟。出门多步行，少开车儿跑。注意小事情，环境保护好。愿你多宣传，社会更美妙！

13、环保这事真不小，人人关系系人人，环保这事也算小，

生活处处能环保。购物少用塑料袋，外出吃饭自带筷，低碳出行空气好，垃圾分类素质高，不伐木不毁耕，绿色多多环境好，地球母亲爱我们，我们也要去回报，一点一滴事虽小，众人拾柴火焰高，身体力行做榜样，搞好环境子孙笑！

14、天空的蓝越来越模糊，河流的水越来越污浊，空气的味越来越难闻，大地的树越来越少，环保的菜越来越少，健康的肉越来越宝贵。世界环保日，行动起来，保护环境，刻不容缓！

15、地球的衣服已撕破，极地的冰山在萎缩，动植物濒临在绝迹，赤海潮浊水鱼鸟逃。6.5世界环境日，保护地球关爱人类，减少污排美化家园，保生态平衡利人类健康。

16、环境污染继漫延，蔬菜瓜果也不鲜。粮食水产害超标，已经显现餐桌上。危害人类伤健康，迫在眉睫严查办。刻不容缓治污染，科学美环归自然。世界环境日，人人动手治卫环，根底抓起除后患。

17、尾气不乱排，大气少危害。污水不乱排，鱼虾还是菜。林木天天栽，清新少尘埃。爱护好环境，留福给后代。世界环境日，立即宣传，时不我待！

18、大风起兮沙尘扬，雾霾一片风暴狂。天降酸雨水变质，鱼虾被毒全死亡。大气污染受影响，人类生活也遭殃。保护环境是大事，人人有责莫彷徨。世界环境日到了，保护环境，就是保卫我们的健康！

19、天空的眼睛是星星，应该时时亮晶晶，大地的嘴巴是河流，应该永远都干净。减少排污，栽花种树，保护好地球的环境，我们的地球母亲就美丽年轻。世界环境日，愿每个人都身体力行，为环保出一份力。

20、环保要先行，你行我也行：洗衣粉，用无磷，环保洗衣

新境界；淘米水，洗餐具，环保生活有意义；旧电池，要回收，随意丢弃污染重；一张纸，用两面，节约又能保树林；走楼梯，少电梯，工作生活都环保。世界环境日，说环保，做环保，环保做好大家好，生机盎然真美好！

21、环保为先，幸福之本，善用资源，环保之本：减少用纸，达内后行；减用胶袋，购物自备；正确排污，保护环境；过滤废水，隔绝沙尘；一次筷子，能免则免；信封再用，减少废物；环保文具，优先选择。世界环境日，环保行动，今天开始，还给世界，一片青天！

22、如果大地一片荒芜，何处是我们的归宿？如果山川弥漫浓雾，谁会来把我们保护？如果连呼吸也是一种负累，人生该是何等受罪？如果毁了美丽地球，子孙将一无所有。世界环境日，让我们携手低碳新风，别让阴霾密布天空，环保离不开你我他，一点一滴共行动！

23、蓝天白云鸟飞翔，山青水澈鱼跃欢。林涛绿地青纱帐，虎啸山壑振谷响。杜绝污染公害源，人人动手做宣传。不弃垃圾乱吐痰，少伐树木多植杨。

24、碧海蓝天是我们共同的风景，青山绿水是我们共同的憧憬，美好生活是我们共同的期盼，美丽地球是我们共同的家园。世界环境日，为了我们自己，也为了子孙后代，从今天起，人人来做贡献，坚持环保低碳，不要贪图一时方便，让地球母亲受磨难！

25、蓝天白云阳光照，小鸟飞翔在欢叫。山青水澈风景好，绿树环绕鱼儿跳。环境保护很重要，人人宣传效果好。植树种草空气新，净化排放雾霾消。垃圾归类素质高，循环利用污染少。世界环境日，保护环境生活好，后代子孙多欢笑！

26、用绿色交通工具，节能减排，用环保购物袋，减少污染，不用一次性餐具，低碳环保，世界环境日，愿从身边的小事

做起，一点一滴的贡献，也能创建美好明天！

27、环境保护很重要，关系健康和发展。废物排放污环境，空气污浊水难闻。人类生命无保障，子孙后代怎能安？世界环境日到了，快快行动起来，从身边小事做起，保护我们的环境，还子孙一个美丽的家园！

28、蓝天白云给予我们慰藉，绿树鲜花让我们心情愉悦，海洋河流使我们不再沉溺于自己的狭隘，大自然给予我们生活所需要的一切，地球母亲给了我们最安定的家园，让我们像朋友一样对待我们的环境，世界环境日，爱护环境人人有责！

29、我们都有一个家，名字叫地球，兄弟姐妹也很多，大家爱护她。少开车，多走路，低碳理念心中驻；少摘花，多种树，美好环境大家护；少穿金，多穿布，绿色环保也很酷；少排污，多照顾，地球母亲不辛苦。世界环境日，你一点一滴，美好家园共建筑，美丽环境同守护。

30、保护一花一草，生活更加美好，节约一水一电，心情愈加灿烂，减少奢侈浪费，阳光更加明媚，生活环保低碳，感受快乐无限，珍惜地球资源，好运连绵不断。世界环境日，保护环境，减少污染！

九年级历史手抄报简单篇五

联合国环境开发署和海洋保护协会也于当天共同发布了一份有关海洋环境现状的报告。报告说，尽管近年来国际社会和一些国家在制止海洋污染方面付出了不少努力，但这一问题依然非常严重。人类向海洋排放的污染物正在继续威胁着人们自身的安全与健康，威胁到野生动物的繁衍生息，对海洋设施造成破坏，并且也令全球各地的沿海地区自然风貌受到侵蚀。

这份报告说，一次性薄膜塑料袋造成的影响尤其严重，应当

在世界范围内被禁止或逐渐淘汰。为此，联合国环境开发署署长阿希姆·施泰纳专门向全球各国发出禁止使用一次性薄膜塑料袋的呼吁。报告指出，塑料制品、特别是塑料袋和聚酯瓶是最为常见的海洋垃圾，这些塑料垃圾慢慢地变成越来越小的碎片，被海洋生物所吞食，其有毒成份在有机生物体内不断积累，不仅威胁到这些生物本身，也有可能随之进入食物链，造成更广泛的危害。

报告还指出，海洋垃圾的泛滥反映出人类社会存在的一大痼疾，那就是对于自然资源的浪费以及管理不善。减少垃圾数量、改善垃圾管理和回收等措施，配合以经济刺激和惩处措施，将有助于大幅减少海洋垃圾的数量。因此，不论政府或个人都应对海洋环境保护和海洋资源管理予以更多重视。

此外，休闲旅游业对海洋和沿海地区的环境也造成了很大影响。在地中海一些旅游区，全年75%的垃圾是在夏季旅游旺季时产生的。在约旦，休闲旅游业带来的垃圾占海洋垃圾总量的67%，另有30%来自港口运输业。

九年级历史手抄报简单篇六

- 1、饭前便后要洗手；
- 2、要做到三勤：勤洗澡、勤理发、勤换衣；
- 3、勤剪指甲；
- 4、要注意读写卫生：眼离书本一尺远，身离桌子一拳远，手离笔尖一寸远；
- 5、随时随地勤洗手；
- 7、不吃没有卫生保障的食品，不吃没有清洗干净的食物，不

喝生水；

8、早晚洗脸，用流水洗脸，不与别人共用毛巾、脸盆等物品；

9、早晚刷牙，食后漱口；

10、每天坚持适当的体育锻炼，以增强体质，保持良好的、充沛的精力。

1. 正确的刷牙方法

错误的刷牙方式会造成牙面耗损和牙龈萎缩，所以我们不仅要养成良好的刷牙习惯，还要讲究刷牙的正确方法。

2. 晚上需刷牙

晚上刷牙不仅能清洁牙齿里面的残渣物，而且还有利于保护牙齿的健康。但一天之中不宜过多次数刷牙，因为这样会损害牙齿的健康。

3. 不要多吃甜食

多吃甜食容易使牙齿蛀牙，应多吃蔬菜和水果，可以增强口腔粘膜的抗病能力，同时对牙齿起到机械洗刷和摩擦的作用。

4. 正确选择牙刷和牙膏

合适的牙刷和牙膏是决定牙齿是否健康的关键。毕竟牙刷和牙膏天天与牙齿打交道，所以绝对不能忽视这两样东西。

5. 定期进行口腔检查

1、了解自己，接纳自己、肯定自己。

- 2、对自己的生活负责。
- 3、拥有一个伟大的梦想，设立明确的生活目标。
- 4、学会自我控制，克服诱惑，活在现实当中。
- 5、学会舒缓舒解愤怒、低落、忧郁、厌倦的情绪。
- 6、对自己要时常鼓励增强自信心。

什么是心理健康：

人是一个整体，人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体的健康是指人的身体符合人的正常生理现象，也就是我们平常说的没有疾病的发生；心理健康是一个人的认知，情绪、情感和意志，需要和动机；能力和人格的内在关系协调，心理的内容与客观现实保持统一，并能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

1、什么饭后不宜马上进行剧烈活动？

刚吃过饭，胃里充满了食物。剧烈运动后影响胃肠正常消化，可引起腹痛、恶心，呕吐等，时间久了还可引起消化不良和胃病。

2、看书写字时要注意什么？

姿势正确，光线适宜，眼与书本保持一尺左右距离，时间不可过久，走路乘车时不看书。

3. 做眼球保健操有什么好处？

消除眼睛疲劳，保护视力，预防近视眼。

4. 每天应该刷几次牙?什么时间刷?

每天应该刷两次牙，早晚各一次。

5. 怎样保护牙齿?(至少回答三项)

6. 为什么不能咬笔头和手指?

7. 怎样预防农药中毒?

8. 为什么不能随意挖耳朵?

挖耳朵是一种不卫生的习惯，易损伤外耳道，引起发炎 或长疖子，还可能损伤耳膜，引起中耳炎，使听力下降。甚至造成耳聋。

9. 怎样预防蛔虫病?

10. 怎样预防沙眼?

11. 随地吐痰有什么害处?

随地吐痰是一种不文明行为：痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

12. “四害”指的是什么?

苍蝇 老鼠 蚊子 蟑螂

13. 被狗咬伤后怎么办?

立即去医院或卫生院治疗，及时注射狂犬疫苗。

14. 小学生每天应至少保持多长时间的睡眠?

10小时

15. 苍蝇，蚊子能传播什么病？

苍蝇传播：肠炎、痢疾、伤寒、甲型肝炎等。蚊子传播：乙脑，疟疾。

16. 肝炎的主要传播途径是什么？

甲型肝炎：主要通过病人粪便污染水源，食物传播 乙型肝炎：主要通过血液及血液制品传播。

17. 为什么不能随地大小便？

(1)污染环境 (2)传播疾病 (3)不文明

18. 为什么刷牙时要每人一把牙刷？

防止互相传染疾病

19. 怎样预防感冒？

20. 家里有了肝炎病人怎么办？

21. 怎样保持教室的清洁卫生？

22. 维护公共卫生应做到哪些？

23. 吸烟有什么害处？

烟草中的有害物质能损害呼吸系统，可引起支气管炎，肺癌等。

九年级历史手抄报简单篇七

- 1、足不出户传全球。
- 2、走诚信经营之路，做尽心服务之人。
- 3、自尊、自信、自强，做企业信任；开拓、进取、创新，创企业辉煌。
- 4、自信、诚信；用心、创新。
- 5、电信将关爱延伸。
- 6、电信，与您携手共进，乘风飞扬。
- 7、电信，永不停滞的沟通。
- 8、电信，网络天下。
- 9、电信，随心所欲，展现网络魅力。
- 10、电信，连通四海。
- 11、电信，沟通无限。
- 12、只争朝夕，做好实事，锻造精品，把事做实
- 13、只有更好的服务，才有更多的用户。
- 14、执着追求完美品质，演义网络新篇章。
- 15、振奋精神，开拓进去，内聚人心，外树形象。