

最新冬至演讲稿 快乐冬至演讲稿(模板5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

冬至演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》！

20xx年12月22日凌晨1：11，阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球开始进入白天最短、夜晚最长的一天。是的，明天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有2500年的历史。

这一节令在现代人看来，可能仅仅是划分时间的标记，甚至一个无关紧要的日子；然而在我国传统社会里，冬至具有的人文意义可能盛于新年：殷周时期，冬至一直排在24个节气的首位，称之为“亚岁”；从汉代以来，每年冬至都要举行庆贺仪式，高峰时期朝廷休假三天，君不听政；民间歇市三天，欢度节日。唐人以“小岁”称冬至；宋人甚至有“肥冬瘦年”之说；其热闹程度不亚于过年。

为什么冬至的影响这么大呢？究其原因，首先是先民们最容易直接观察到这些气象的变化，毕竟这一天昼最短、夜最长，太阳升得最低；也因此，冬至的极寒对于先民们是最危险的。而过了冬至，阳气反生，下一个循环就开始了。老人又过了一个寒冬，孩子又长了一岁；太阳要高起来了，冰雪要化下去了；天要亮起来了，水要动起来了因此，冬至是轮回的起

点，是值得庆贺的大吉之日。

春种夏长、秋收冬藏。古人在年年的轮回中品味出自然规律，他们以节令作为标志，按照亘古不变的土地的法则安排着自己的活动。然而在现代，在这个我们已经离土地很远的时代，在这个气候混乱、难以寻觅规律的时代，在这个冬的极寒已经不再能造成任何威胁的时代，冬至，和其他的节令一样，似乎要离我们远去了。我们在人工安排的时间表中丢失了轨迹、丢失了规律；在充满目标的生活里忘记了安静，忘记了家。然而，气候、土地在我们的血液中留下的痕迹，绝不是能够轻易磨灭的。还总是应该有这样一个时节，让天气肃敛，让人心安定，让游子回家。

走在校园的小路上，感受着冬至的气息。我醉心于中华传统文化的氛围，更热切地盼望每个中国人都能谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化！

谢谢大家！

冬至演讲稿篇二

大家好！

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬至体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬至体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬至锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬至体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话

说“冬天动一动，少闹病和痛；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬至体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用。

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬至体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。冬至锻炼好处很多。

冬至锻炼的项目也很多，跑步、广播操、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬至锻炼要注意预防感冒。冬至天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬至锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑

战。

同学们，寒冷的冬至已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬至清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

谢谢大家！

冬至演讲稿篇三

接近年底，各种东西方节日纷纷到来。

今天是阳历12月22日，也是我国农历中一个非常重要的节气“冬至”，它是一个内容丰富的传统节日，民间有“冬至大如年”的说法。早在周代，我们的祖先已经用土圭观测太阳，测定出冬至了。它是二十四节气中最早制定出的一个，其节日传承已近3000年，是重要的非物质文化遗产。

冬至这天，夜最长，昼最短，冬至过后，各地气候都进入最寒冷的阶段，相信这几天有关全国各地气温骤降的新闻报道，大家都有所关注；而在我们安庆，每年严寒天气的代表——下霜，其时间也往往在冬至前后。

既然冬至意味着难熬的严冬的到来，人们为何又要大加庆祝呢？这是个很有意思的问题。东西方在这个问题上有着惊人一致的智慧。在西方，诗人雪莱说——“冬天来了，春天还会远吗？”在东方，老子说——物极必反，哀极必兴，否极泰来。是啊，人生的拐点往往在最低点开始攀升，只要我们牢记最可宝贵的希望，就如过了夜最长，昼最短的冬至，尽管气温日降，但毕竟昼渐长，夜渐短，终将春回大地。圣诞节本是个洋节日，这些年在中国也大为流行，圣诞未至，圣诞的味道已早早在众多商家蔓延开来。也不追崇圣诞节，但我尊重圣诞节的庆典，因为耶稣是西方文化中悲天悯人情怀的代表，就如东方的孔子，印度的佛陀。相信不少同学已经

发现，经典文学名著中，最为伟大动人的情怀就是悲天悯人的情怀，如屈原之于《离骚》，司马迁之于《史记》，曹雪芹之于《红楼梦》，雨果之于《巴黎圣母院》，托尔斯泰之于《安娜·卡列宁娜》，乃至现代的鲁迅、沈从文等众多大师巨著莫不如是。

有人说，人生来就是要受苦的，你看，人脸上的两道眉毛是“草字头”，眼睛、鼻梁构成个“十”字，下面再加上一个“口”，那不就是个“苦”字吗？所以人都是哭着来到这个世界的。但有些人离开这个世界时，他们为世界减少了痛苦：有的人为世界减少了水灾，如上古的大禹；有的人为世界消除了狂犬病，如法国的巴斯德；有的人为世界减少了饥饿，如当代的袁隆平· · · · · 身处苦难，心忧世人，这份悲悯情怀是值得我们深思与尊敬的。

从这个意义上讲，不管是传统节日，还是洋节日，都可以用宽广的胸怀去面对，取其精华，去其糟粕。

我的演讲完毕，谢谢大家！

冬至演讲稿篇四

冬至是我国农历中的一个非常重要的节气，也是一个传统节日。冬至通常在每年的12月22到23日之间，是我们北半球全年中白天最短，黑夜最长的一天。

我们河南人在冬至这一天有吃饺子的习俗。知道为什么吗？

相传南阳医圣张仲景曾经在长沙当官，他告老还乡时正是大雪纷飞的冬天，寒风刺骨。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫弟子搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物施舍给百姓吃。吃过后，乡

亲们的耳朵都治好了。后来，每逢冬至人们便模仿做着吃，形成“捏冻耳朵”的习俗。以后人们称它为“饺子，也有的称它为“扁食”和“烫面饺”，人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻耳朵。

冬至过后，气候进入最冷阶段。我们俗称“数九”，民间还流传着“九九消寒歌”：一九、二九不出手；三九、四九冰上走；五九、六九，沿河杨柳；七九河开，九九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。

我的演讲完毕，祝老师和同学们冬至快乐，身体健康。

谢谢大家！

冬至演讲稿篇五

大家早上好！我是九年级（2）班xx□

今天我国旗下发言的题目是《冬至习俗》。

今天（12月21日）是我国农历中一个非常重要的节气冬至。冬至是我国汉族一个传统节日，时间在每年的阳历12月21日至23日之间。冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的进九，我国民间有冷在三九，热在三伏的说法。

冬至是万物静寂、一元复始的节令，先民们相信只要人与自然同步感应，人们就会获得新的生机。因此，人们要一起吃热乎乎的饺子、圆子，祛除寒意；妇女为家中的老人奉上新鞋履，称为履长至；其意义是帮助老人过冬，并让他们以新的步履与时俱进，延年益寿；帝王祭天、民间祭祖，祈望来

年能风调雨顺、人人能安康吉祥！

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去20xx年啦，最后祝同学们在新的一年里开开心心，健康成长！