

# 冬至日演讲 冬至学生的演讲稿(精选9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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 冬至日演讲篇一

大家好！

今天是冬至，那什么是冬至呢？冬至是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的'一个传统节日。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的公历12月21日至23日之间。冬至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最南端，几乎直射南回归线(南纬23° 26)。这一天北半球得到的阳光最少，比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短，且越往北白昼越短。如中国最南端的一个小岛——(2° 33)这天的白昼达11小时59分，我们的邻居为10小时12分，而号称“中国最北端”的黑龙江省县(北纬52° 58)仅有7小时34分。

中国古代的阴阳五行学说认为，冬至是阴消阳长转化的关键节气。冬至入九，数足九九，则春风送暖，寒意全消，所以俗语有“九九消寒”的说法。

冬季来临，很多孩子惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的

紫外线不但能促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。我们小朋友正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，发展个性，锻炼意志方面也有积极的作用。

冬季的体育运动项目有很多，如跳短绳，跳大绳，踢毽子，冬季长跑，既可以一人锻炼，也可以与小伙伴们一起合作或比赛。只要充分做好准备活动，运动前后及时脱掉和增添衣物，选择合适的运动场地，注意自身与他人的安全，长期坚持锻炼，我们身体御寒能力和抵抗病毒侵袭的能力肯定会增强。等春风拂面的时候，身体更灵活性，身体各脏器的机能更完善。

## 冬至日演讲篇二

今天我国旗下演讲的题目是“回归传统节，感受冬至日”。

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”再过两天就是冬至了。冬至是中国农历中一个重要的节气；冬至，也是中华民族的一个传统节日。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始，是大吉之日。因此，后来一般春节期间的祭祖、家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。冬至又被称为“小年”，一是说明年关将近，余日不多；二是表示冬至的重要性。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。唐、宋时期，冬至是祭天祭祖的日子，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这一天要向父母尊长祭拜，也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。现在仍有一些地方在冬至这天过节庆贺。作为传统文化的重要组成部分，冬至和清明、端午、中秋等

传统节日被保留到现在。可以说，每一个佳节都寄托着华夏儿女源自民族本性的希望和祝愿，都是民族亲和力和凝聚力的体现。

冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，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。所以冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对防贫和预治疗血有积极作用，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。同学们正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，锻炼意志方面也有积极的作用。冬至到了，我们又长大一岁，让我们静静地感受这即将到来的冬至的气息！让我们醉心于中华传统文化的氛围之中，谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化。最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！

谢谢大家！

## 冬至日演讲篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》

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，昨天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有多年的历史。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”。杜甫的《小至》中也有云：“天

时人事日相催，冬至阳生春又来。岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。”古人认为，自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始，是大吉之日。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。

如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。不知道同学们在这个周末有没有吃汤圆呢？古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”在我们江南地区，吃汤圆是过冬至的传统习俗，冬至的汤圆又叫“冬至团”，民间更有“吃了汤圆大一岁”之说。

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！

## 冬至日演讲篇四

大家早上好！

一、近期天气降温，路面有时会出现湿滑的情况，还伴有浓雾天气，能见度较低，因此平时在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠右边行走；不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行。

二、在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

三、冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发季节，现已进入冬至，呼吸道传染病不断出现。为了保障同学们的健康，同学们要做好个人卫

生，勤洗手、勤通风，不去或少去人多的公共场所。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手。

四、天气寒冷，同学们要注意及时增添衣物，以免影响课程，平时多喝热水，注意饮食安全，不要购买、食用生冷的食品以及三无食品。

五、进入冬至以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外，自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。放学后，要记得随手关灯。

另外：如果有同学的衣服、水杯或者钥匙等物品丢失，请到德育处认领。

最后，愿我们每一位老师、每一位同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

谢谢大家！我的演讲到此结束！

## 冬至日演讲篇五

早上好！

今天我国旗下演讲的题目是“回归传统节，感受冬至日”。

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”再过两天就是冬至了。冬至是中国农历中一个重要的节气；冬至，也是中华民族的一个传统节日。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始，是大吉之日。因此，后来一般春节期间的祭祖、家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。冬至又被称为“小年”，一是说明年关将近，余日不多；二是表示冬至的重要性。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，

相沿至今。唐、宋时期，冬至是祭天祭祖的日子，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这一天要向父母尊长祭拜，也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了两千多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。现在仍有一些地方在冬至这天过节庆贺。作为传统文化的重要组成部分，冬至和清明、端午、中秋等传统节日被保留到现在。可以说，每一个佳节都寄托着华夏儿女源自民族本性的希望和祝愿，都是民族亲和力和凝聚力的体现。

冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，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。所以冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对防贫和预治疗血有积极作用，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。同学们正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，锻炼意志方面也有积极的作用。冬至到了，我们又长大一岁，让我们静静地感受这即将到来的冬至的气息！让我们醉心于中华传统文化的氛围之中，谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化。最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！

谢谢大家！

## 冬至日演讲篇六

大家好！

北风吹着，但是我们不觉得冷，心里暖洋洋的，因为今天是

冬至日。冬至，这是一个源于汉代的节日，在古代，冬至比过年还受人们重视，同时，冬至日还被人们称为“安身静体”的节日，在这一天，人们都会互赠好礼，相互拜访，将抛开所有的烦恼，快快乐乐的过完这一天。

而今天，我们又迎来的冬至，家家户户准备了饺子馄饨，将我们中华民族的文化延续下去。过完冬至，意味着人们的年龄将大一岁，在我的眼里，冬至就成了一个成长日，在这一天，我们要反思自己的过去，思考我们的未来。我们是祖国的未来，祖国的未来靠我们，所以我们必须勇敢的担起这一职责。对我们来说，我们只有不断的学习，追求进步，才能真正成为祖国未来的接班人。那么同学们，让我们从现在做起，热爱我们的祖国，树立远大的目标，热爱家庭，孝顺父母，尊敬师长，团结同学。同时，我们还要养成诚实守信，勤俭节约的好习惯，我相信，只要我们从现在开始磨练自己，只要我们从身边的每一点小事做起，我们必将成为一个自强不息，具有远大理想、人格健全、品德高尚的接班人。

最后，在这美好的冬至日，在这美好的成长日里，我给大家送去我最真挚的祝福，祝愿老师们身体健康，工作顺利，祝愿同学们开开心心，取得好成绩，祝愿天下所有人都平平安安。

我的演讲完了，谢谢大家！

老师同学们：

早上好！今天是12月22日，24节气中的冬至。冬至是北半球全年最短的一天，最长的一夜。冬至过后，白天会一天天变长。冬至古语为：阴极来，太阳起，天南来，昼短影长，故称“冬至”。冬至过后，各地气候进入了最冷阶段，常被称为“进入第九年”。中国民间有句话叫“九年寒，三年热”。现代天文学认为，冬至太阳直接照在北回归线上，太阳最偏向北半球，北半球白天最短，夜晚最长。那天之后，太阳逐

渐向北移动。

中国古代非常重视冬至，冬至被视为一个大节日。冬至节起源于汉代，兴盛于唐宋，此后一直存在。有句话说“冬至大如一年”，有个习俗是庆祝冬至。现在，一些地方也庆祝冬至作为一个节日。北方地区有冬至宰羊、吃饺子、馄饨的习俗，南方地区则有冬至这一天吃饭团、长面的习惯。

进入冬至，一年中最冷的一天就要到了。希望同学们冬天能做好保暖工作，注意锻炼，保证充足的睡眠，少吃冷食，为期末复习学习和即将到来的考试打好基础。

## 冬至日演讲篇七

大家好！

你们知道冬至的来历吗？让我来告诉你们吧！

冬至俗称“冬节”，在古代是很隆重的。在二十四节气中，冬至也最受重视。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。

冬至节，大部分地方习惯吃饺子，山区传统是吃糕，晋南地区盛熬油菜根米汤喝。也有的地方是吃馄饨，有“冬至馄饨夏至面”的说法。

还有，你们知道“冬至”这天为什么要吃饺子吗？为什么不吃饺子会冻耳朵吗？不知道吧。嘿，就让我来告诉你们吧！这里面还有一个动人的故事呢！吃“捏冻耳朵”。“捏冻耳朵”是冬至河南人吃饺子的俗称。相传南阳医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡那时正是大雪纷飞的，寒风刺骨。他看见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，就叫他的弟子在南阳关东搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒的药材放在锅里煮，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵样子，再放进锅里煮熟，做成一种叫“祛寒娇耳

汤”的药物施舍给百姓吃。服食后，乡亲们的耳朵都治好了。后来呀，每逢冬至人们便模仿做着吃，这便是形成“捏冻耳朵”此种习俗的原因了。

冬至这一天吃饺子，还是为了不忘“医圣”张仲景的“祛寒娇耳汤”之恩。至今仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

现在大家知道冬至的来历了吧！

谢谢大家！

## 冬至日演讲篇八

大家好！

冬至是中国很重要的一个，祭祀祖先的人文节日；一个是清明，一个是冬至，一个是七月十五的中元节，民间俗称为“鬼节”；这三个节日，是我们祭拜祖先最主要的日子。其实这跟自然地理气候也有关系，因为冬至的时候，地球转到最北半球的时候，到顶了，物极必反，这时候地球又开始往回转了，中医上说是“一阳出生”的时候。冬至是一年当中白天时间最短的一天，冬至一过，慢慢就开始昼长夜短，白天时间就会一天比一天长。

冬至来历：冬至节源于上古的“腊祭”，究其实是缘于古人的原始信仰。古人因对许多自然现象无法解释，于是就把它归于上天神灵的操控，认为春风夏雨、秋霜冬雪、星斗河汉、日蚀月亏、大旱洪荒、海啸地震等自然现象，全都是上天神灵所为。因此，古人特别重视以祭祀活动来娱神祭天，祈求上苍与神灵的保佑。从宗教的角度看，冬至祭祀其实就是古人娱神祭天的一个盛大的宗教节日。冬至节的祭祀，重要的内容就是祭天祭神。冬至之日，历代王朝都要行“贺冬”之仪，举行隆重盛大的祭天祭神大典。祭祀活动场面宏

大，一般都是在郊外举行，因此又被称为“郊祭”。至明、清时期，祭祀活动在古代祭祀的基础上，更加神圣化，更加隆重。

冬至习俗——祭天：历代统治者都要于冬至日祭天。“祭天”即是古代的“郊祀”礼，是历代帝王禳灾祈福，在冬至日必须举行的一种仪式。

北宋时祭天多在京城的南郊举行，明清时则在北京天坛的圆丘。圆丘在古代即是高出地面的圆土丘，它象征着天圆，故用来祭天的前一天晚上，皇帝要斋戒沐浴，住在斋宫，冬至日举行祭天大典。

冬至习俗——数九九。民间把冬至义称为作“交九”或“数九”，即从冬至这一大起，每隔九天作为一个“九”，共分成9个“九”，共九九八十一天，81天之后便进入春天。冬至之后数九九在全国各地都十分流行，各地的人们根据各地不同的气候条件、景物特征、农事物候及风俗习惯，编排出了各种数九九的谚语和顺口溜。这些谚语和顺口溜在许多古籍：卜部多有记载。其中最具有代表性的是下面这首顺口溜：一九二九不出乎，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八/九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。

数九九的谚语和顺口溜不仅仅是人们多年来对气候的经验总结，也是人们在严冬时节对春天的一种企盼。

## 冬至日演讲篇九

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》

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！