

# 2023年小学生冬至国旗下讲话 小学生冬至国旗下演讲稿(优秀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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 小学生冬至国旗下讲话篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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 $23^{\circ} 26'$ )。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”的黑龙省县(北纬 $52^{\circ} 58'$ )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。

## 小学生冬至国旗下讲话篇二

亲爱的老师同学们:

大家好!

今天我演讲的题目是《回归传统节,感受冬至日》!

20\_\_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,传承中华文化!

谢谢大家!

## 小学生冬至国旗下讲话篇三

各位老师、各位同学:

大家早上好!

今天,我演讲的题目是“冬至日,成长日”。

昨天是一年一度的冬至日。冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，说明人们过冬至比过年还重视，人们认为，过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。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。

现在，北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团、长线面的习惯。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进入20\_\_年啦，对于我们小学生而言，过完冬至，意味着我们的年龄又长大了一岁，因此，冬至就成了一个成长日，在这特殊的日子，我们要反思自己的过去，思考我们的未来。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，在这美好的日子里，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，谢谢大家！

## 小学生冬至国旗下讲话篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》！

20\_\_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，昨

天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有\_\_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！

## 小学生冬至国旗下讲话篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

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，昨天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有xx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！

## 小学生冬至国旗下讲话篇六

亲爱的老师们、同学们：

大家，早上好！

明天就是12月22日了，大家知道这一天是什么日子吗？对，就是冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。

冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。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。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着“九”来衡量天气的变化。“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

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，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团、长线面的习惯。

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，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。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。

但一定要注意做好准备活动，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。

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20一年啦，最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是九年级(2)班。

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20——年啦，最后祝同学们在新的一年里开开心心，健康成长！

亲爱的老师，同学：

上午好。

再过几天就是传统的冬至日了。冬至节亦称冬节、交冬。中学国旗下讲话——冬至，让我们迈向阳光，唱响我们青春的赞歌。它既是二十四节气之一，是中国的一个传统节日，宫廷和民间历来十分重视冬至日，从周代起就有祭祀活动。在这一天朝廷上下放假，边塞军队整修，人们互相拜问，以美食互赠。《周礼春官》曾记载“以冬日至，致天神人鬼。”目的在于祈求与消除国中的疫疾，减少荒年与人民的饥饿与死亡。文章中学国旗下讲话——冬至，让我们迈向阳光，唱响我们青春的赞歌出自。各地在冬至时有不同的风俗，北方



地区有冬至宰羊、吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。我国古代曾有“冬至大如年”的说法。

冬至到了，我们又大了一岁多了一岁，是否应多些成熟，多了一岁，是否应多些责任。从小处上讲，我们身上背负着整个家庭的希望，从大处上讲，我们背负的是整个民族的未来。当我们面对如山的功课，徘徊在无尽的黑暗中时，想想我们不是一个人在奋斗，我们的身后，有永远支持我们的家长，关心我们的老师，我们有什么理由犹豫在成功的大门举步不前呢？新的一年开始了，让我们迈向阳光，唱响我们青春的赞歌！

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！同学们一定都知道后天是什么日子吧？12月24日，平安夜。那么，大家知道今天是什么日子吗？今天是12月22日，是我国二十四节令中非常重要的一个节气：冬至。

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。

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

我的发言结束，谢谢大家！

## 小学生冬至国旗下讲话篇七

各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天，我演讲的题目是“冬至日，成长日”。

昨天是一年一度的冬至日。冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，说明人们过冬至比过年还重视，人们认为，过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。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。

现在，北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团、长线面的习惯。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进入20xx年啦，对于我们小学生而言，过完冬至，意味着我们的年龄又长大了一岁，因此，冬至就成了一个成长日，在这特殊的日子，我们要反思自己的过去，思考我们的未来。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，在这美好的日子里，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。

谢谢大家！

## 小学生冬至国旗下讲话篇八

敬爱的`老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是———冬至。

北风吹着，但是我们不觉得冷，心里暖洋洋的，因为冬至日快要来了。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，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。而现在，我们将迎来了冬至，家家户户准备了饺子混沌，羊肉汤，人们相信吃了这些食物后，他们整个冬天都不会感到冷了，耳朵也不会冻了。冬至是二十四节气中，人们最重视的节日，我们要将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。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。让我们从现在开始磨练自己，让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，我给大家送上我最真挚的祝福，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，祝愿我们的祖国更加繁荣昌盛！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 小学生冬至国旗下讲话篇九

老师、同学们：

这个星期的星期五(12月21日)是我国农历中一个非常重要的节气——冬至。说起冬至，有些同学嘴馋了，因为这一天，按照习俗，家家户户是要吃汤圆的。

冬至是我国汉族一个传统节日，至今仍有不少地方有过冬至节的习俗。早在二千五百多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至来了，它是二十四节气中最早制订出的一个。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。

现代天文科学测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长，这天之后，太阳又逐渐北移。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺，其仪亚于正旦。”说明古代对冬至日的重视。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。

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20\_\_年啦，最后祝同学们在新的一年里开开心心，健康成长！