

2023年以二十四节气为话题 小班二十四节气冬至的活动方案(优秀8篇)

通过就职，我们可以学习到许多实践经验和专业知识。在就职过程中，我们要积极主动地学习和适应新的工作内容。在就职之前，了解一些成功就职者的故事和经验，可以为大家指明方向和提供信心。

以二十四节气为话题篇一

学校每月一次的亲子主题活动，正好利用冬至节气来让大家一起参与包饺子，既有教育意义，又能达到亲子交流的意义。

1. 让孩子们了解冬至节气，还有冬至吃饺子的习俗。
2. 通过分组进行包饺子比赛活动，让孩子懂得食物的不易，锻炼动手的能力。

20xx年x月x日上午9:00——11:00

大班全体老师和幼儿

每组选出6名选手参加比赛，每组分面1盆、馅1盆、案板1个、擀杖2只、刀1把。

要求在固定时间内，完成制作剂子、擀面皮、包饺子全部工序，比赛结果从数量和质量两方面打分，数量方面每包出一个的完整饺子得1分，包的饺子越多，得分越高，质量方面按照饺子“成品”的质量来打分，如果包出的饺子出现漏馅情况，属质量问题，出现一个扣0.5分。

最终按照得分高低评出三个等次的奖项，其中一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，参赛风尚奖1名。

（一）最靓饺子比赛

最靓饺子比赛为个人比赛项目，由每组推荐2名选手参赛，要求参赛选手至少要包出3种以上花色的饺子，由裁判组评选出6名获奖选手，荣获最靓饺子奖。

（二）吃饺子比赛

吃饺子比赛为个人比赛项目，由每组推荐3名选手，比赛以在1分钟内吃完饺子数量作为评分标准，数量越多得分越高，比赛分3轮进行，每轮每组派1人参加，每轮有2名选手胜出，三轮评选出6名参赛选手，荣获吃饺子最快奖。

以二十四节气为话题篇二

在南方，每年五、六月是梅子成熟的季节，三国时有“青梅煮酒论英雄”的典故。青梅含有多种天然优质有机酸和丰富的矿物质，具有净血、整肠、降血脂、消除疲劳、美容、调节酸碱平衡，增强人体免疫力等独特营养保健功能。但是，新鲜梅子大多味道酸涩，难以直接入口，需加工后方可食用，这种加工过程便是煮梅。

2、安苗

安苗是皖南的农事习俗活动，始于明初。每到芒种时节，种完水稻，为祈求秋天有个好收成，各地都要举行安苗祭祀活动。家家户户用新麦面蒸发包，把面捏成五谷六畜、瓜果蔬菜等形状，然后用蔬菜汁染上颜色，作为祭祀供品，祈求五谷丰登、村民平安。

3、送花神

农历二月二花朝节上迎花神。芒种已近五月间，百花开始凋残、零落，民间多在芒种日举行祭祀花神仪式，饯送花神归

位，同时表达对花神的感激之情，盼望来年再次相会。此俗在传统文化中今已不存，但著名小说家曹雪芹的《红楼梦》提及。

4、打泥巴仗

贵州东南部一带的侗族青年男女，每年芒种前后都要举办打泥巴仗节。当天，新婚夫妇由要好的男女青年陪同，集体插秧，边插秧边打闹，互扔泥巴。活动结束，检查战果，身上泥巴最多的就是最受欢迎的人。

5、俗挂艾草

艾草有驱赶蚊虫的作用，到了天气炎热的五月，细菌滋生的厉害，就是艾草出动的时候了。人们会把艾草从田里割回来，然后摆放在自家的门口，还有些人会把艾草晒干，然后点燃，在屋子里转上一周，蚊虫也会被驱赶走。

以二十四节气为话题篇三

立夏之后，天气逐渐转热，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。立夏以后饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心，养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素b₁c的供给，能起到预防动脉硬化的作用。总之立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足，邪不可干”的境界。

2、立夏后要加强心脏保养

立夏在农历四月前后，称之为孟夏(夏之初)，我国大部分地区平均气温在18℃至20℃，此季节有利于心脏的生理活动。天气渐热，植物繁盛，正是“百般红紫斗芳菲”的大好时节。

天文专家提醒说，立夏以后，天气转热，传统中医认为，“暑易伤气”，“暑易入心”。因此，值此时节，人们要重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人要有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。人在与节气相交之时故应顺之，所以在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

以二十四节气为话题篇四

由于湿热之热之气容易使人产生困倦、懒散、萎靡不振，出现“芒种夏至天，走路要人牵，牵的要人拉，拉的要人推”等疲沓不堪，以及汗出不畅、胸中烦闷、口腻无味之状，加之梅雨、阴湿，极易患上湿温病，或寒湿证，或中暑，引发风湿性或类风湿性关节炎、湿疮、湿疹、水痘、皮炎、腮腺炎、肝炎、肠炎等多种传染病和季节性病变。

这个时节养生的要领是清利湿热，化湿醒脾，养心护阳。

01、精神调摄：

要始终保持愉悦的心情，不可恼怒忧郁，应宣泄有度，通泄自如，事事都要拿得起，放得下，想得开，切不可生闲气，发闷气，一定要豁达和自然顺变。

02、起居作息：

坚持适当晚睡早起，既要避免阳光直射，注意防止暑热过长侵袭；又要适当接受阳光照射，以顺应阳气的充盈，有利气血运行，振奋人体生理机能。上午、下午适当劳作，中午适当小憩恢复疲劳，晚上学习或娱乐亦不宜通宵达旦，仍应保持6~7个小时的睡眠。同时应注意环境、室内及个人卫生，勤洗澡、勤换衣，不可久着汗衣或湿衣。

03、饮食宜清淡：

微凉微温，不可过度追求厚味或补益。《吕氏春秋·尽数篇》早已指出：“凡食无强厚味，无以烈味重酒”。唐代著名医药学家孙思邈告诫人们：饮食“常宜轻淡甜之物，大小麦曲、粳米为佳”，并说：“善养生者常须少食肉，多食饭”；元代著名医家朱丹溪亦说：“少食肉食，多食谷麦菜果，自然冲和之味”。如粳米、红米、红豆、绿豆、蚕豆、小麦、大麦、粟米、苡米、扁豆以及当季菜蔬、水果和莲子、百合之类，且饮食烹调和菜蔬炒制中不宜添加过多食盐及辛辣、甜适调料，以防湿热壅滞肠胃。

04、衣着增减要适宜：

民间早有“未食端午粽，破裘不可送”的说法。芒种仅在端午之后3~5日，虽然湿热之气较重，但阴湿之气尚存，衣着不宜过于裸露，特别是逢阴湿的雨天尚不宜过于单薄。第五是适度运动，特别是长时在室内以坐姿为主的人，更应利用晴明及阴天的早晚时间去室外活动，或散步，或慢跑，或进行其他有益的健身锻炼，但不宜在湿地停留过长时间，或在雾霾严重的时日里外出健身，且不宜从事过于剧烈的活动，避免出现大汗淋漓，伤阴损阳。

以二十四节气为话题篇五

为了让幼儿了解中华民族的传统节气，童心美幼儿园开展了“二十四节气——小雪”主题教育。

在冬季食用白萝卜，可以健脾养胃、益气补精，预防疾病，有益健康。经常食用可以帮助人们因为摄入肉食过多而产生上火，也可以促进肠胃蠕动。

第一次吃到的，好美味。孩子们在观察和体味中，更加热爱生活，本次活动不仅让孩子们了解到传统文化，感受了家乡

传统节日的氛围，更让孩子懂得中国传统文化和传统美德需要在他们身上不断的传承下去。

以二十四节气为话题篇六

立冬是冬天的第一个节气，对于小朋友们来说，立冬只是二十四节气之一，他们根本就不了解立冬具有什么样的意义，二十四节气作为我国的传统文化之一，我们有义务让幼儿们深入了解二十四节气，让幼儿们知道立冬是一个怎么样的节日，立冬有着怎样的气候，有着怎样的风俗，要让幼儿们真真切切的理解立冬并且真正认识立冬。

- 1、认识了解立冬是二十四节气之一。
- 2、锻炼小朋友的动手能力，培养自力更生的意识。
- 3、感受集体劳动的快乐。
- 4、和父母一起包饺子增进父母亲情。

1、请家长准备：擀面杖、锅拍、围裙（班主任合理安排），以校讯通、黑板报形式告知家长时间、地点、家长需要准备的物品（提前两天通知家长）。

2、幼儿园厨房准备：饺子馅、包饺子面。厨房以班级为单位分好，厨房11月7日上午9：40之前准备好饺子馅、包饺子面，等待班级生活老师来领取。

3、班级准备：洗手、带好围裙。

4、幼师们提前做好不织布手工饺子

1、准备立冬相关图片，让幼儿观察图片

2、提问：看看图片上有什么

3、给幼儿讲解立冬的来历及习俗，立冬是二十四节气中的第十九个节气，在每年的11月7日或者11月8日，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始，但是我国幅员辽阔，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区以外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。

4、习俗：吃饺子，立冬节气有秋收冬藏的含义，源于过去的农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一下一家人一年来的辛苦。

以班级为单位亲子活动开始包饺子

分工：

1、家长孩子分别擀皮、包饺子；

4、家委会指定专人：负责拍照、指导、维持秩序。

1、生活老师和指定家委会专人：集中包好的饺子送进厨房并负责把煮好的饺子送回班里；

3、家委会指定专人：负责维持家长秩序。

1、生活老师和指定家委会专人：负责把煮熟的饺子分发到小朋友的餐盘中，请小朋友们品尝自己包的饺子。

2、邀请家长品尝——家委会指定专人负责分发和维持秩序。

立冬的活动在品尝饺子中接近尾声啦，老师们为大家准备了亲手制作的小礼物——手工饺子。让这个活动在礼物分发中画上完美句号。

1、家长品尝完毕家委会指定专人：负责组织家长回到班级门

口填写表格、顺序离开幼儿园。

2、班级整理、餐后散步、午休——活动结束。

3、活动总结、找补不足。

以二十四节气为话题篇七

1、观察毛衣摩擦产生的现象。

2、激发幼儿喜欢做小试验的兴趣。

3、尝试作记录。

活动准备

1、纸屑、记录纸

2、毛衣、塑料尺、塑料棒、铅笔、木筷子、记录表、木梳子、塑料梳子、木棒等

活动过程

1、创设情境

教师：冬天来了，天空上飘下了美丽的雪花（白纸屑）！

小朋友，想不想把小雪花拣起来玩啊？

教师：可是，小雪花一碰到我们的手，就化成水了。

小朋友，想一想有什么办法，我们不用手，就能拿起这些小雪花呢？

2. 启发小朋友想出各种方法。

1、教师：老师手里面有一把尺子，老师用尺子能不能拿起小雪花呢？

2、看看老师的魔法：神奇一擦，芝麻开花。（在毛衣上擦）

再用尺子去吸引小纸屑。

看看，有什么变化？

教师：小纸屑被吸引过来了，轻轻一擦，神奇不神奇啊？

3、教师：这里还有一支铅笔，让我来试一试，看能不能产生魔力。

神奇一擦，芝麻开花，能不能吸引啊？（不能）

4、教师：这还有一把梳子，让我看看能不能产生魔力。

老师这里还有木筷子，木棒，这些东西擦了以后还能不能产生魔力呢？

我想请小朋友来做试验，老师有个要求，把能产生魔力的东西和不能产生魔力的东西都在纸上记录下来，小朋友分组做试验的时候，一定要一个人一个人做，其他的小朋友要仔细观察。

统计的时候引导幼儿如何做记录。

教师：原来塑料尺、塑料棒、塑料梳子这些东西擦了毛衣以后，能吸引小纸屑。

其实，在冬天，很多东西因为摩擦而互相吸引，看当我们梳头的时候，梳子和头发也会互相吸引。

小朋友，如果以后你发现更多的东西能摩擦后互相吸引，就

告诉老师，好不好。

看看谁有一双最善于发现奥秘的眼睛。

以二十四节气为话题篇八

1. 了解夏至时节的天气变化
2. 感受雨声的变化，欣赏关于雨声的诗句
3. 能自主完成雨伞的涂色，培养创造力和审美能力

活动准备

雨伞简笔画、雨声音频

活动过程

1. 介绍夏至时节天气变化的知识。

夏至以后地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称“夏雨隔田坎”。唐代诗人刘禹锡，曾巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。江淮一带出现梅雨天气，频繁下雨，空气潮湿。

2. ——小朋友们，你们喜欢雨天吗？

——有的小朋友喜欢，有的小朋友不喜欢，为什么不喜欢呀？为什么喜欢呢？

——其实雨天也不是那么的讨人厌的，只要你仔细观察，能发现很多让人喜欢的事。比如老师就特别喜欢听雨声，很多古时候诗人也很喜欢下雨。让我们一起来听一听、看一看吧。

3. 教师播放雨声音频，体会古诗中的雨。

(1) 教师播放小雨音频，请小朋友描述小雨是什么样的。

志南写出“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”，小雨落在衣服上，衣服都没有湿；风吹在脸上，脸也不觉得冷。

(2) 教师播放大雨音频，请小朋友描述大雨是什么样的。

李商隐写“秋阴不散霜飞晚，留得枯荷听雨声。”深秋天空昏暗，寒霜降临，池中荷叶已经凋零所剩无几，只留了几片供人听雨珠滴落的声音。

(3) 教师播放暴雨音频，请小朋友描述暴雨是什么样的。

苏轼写“黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。”乌云如墨汁一般，却没有把山峦全部遮蔽，大雨打在湖面，溅起的水花跳入船中。

4. ——小朋友们，现在下雨了，你们要怎么防雨呀？

——现在老师给你们发一把小伞，请你们给它画上漂亮的图案吧。

5. 教师分发打印好的雨伞简笔画，幼儿发挥自己的想象力进行涂色，教师会需要帮助的幼儿进行指导。

6. 请幼儿展示自己的作品，并说说为什么这么画，教师对能创作出优秀作品的幼儿奖励。

7. 活动结束