

# 2023年清明节班会心得体会高中(模板10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 清明节班会心得体会高中篇一

2021年清明节主题班会教案篇五

1. 通过队会，让学生对我国的传统节日——清明节有更具体、详实的了解。
2. 缅怀革命先烈，弘扬爱国主义精神，加强爱国主义教育，引导孩子们树立正确的世界观，人生观，价值观，促进我校精神文明建设。

活动准备：

活动过程：

### 一、引入主题

师朗诵：清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

师问：同学们还记得这首诗吗？这首诗的题目是什么？对，是《清明》。今天，我们在这里举行“缅怀革命先烈，感恩幸福生活”的清明节主题班会。希望同学们能够在班会中有所收获。

生讲：传说在两千多年以前的春秋时代，晋国公子重耳逃亡在外，生活艰苦。跟随他的介子推不惜从自己腿上割下一块

肉让他充饥。后来，重耳回到晋国，做了国君(晋文公)，大肆封赏所有跟随他流亡在外的随从。惟独介子推拒绝接受封赏，带了母亲隐居绵山。

晋文公无计可施，只好放火烧山，他想，介子推孝顺母亲，一定会带着老母出来。谁知，大火烧了三天三夜，介子推母子抱着一棵烧焦的大柳树，死了。晋文公发现介子推脊梁堵着的柳树树洞里的衣襟上，题了这样一首血诗：割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

为了纪念介子推，晋文公下令每年的这一天，禁止生火，家家户户只能吃生冷的食物，这就是寒食节的来源。寒食节在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合二为一了。现在，清明节取代了寒食节。

### 三、清明节习俗的介绍

主持人：自古以来，清明扫墓不光是纪念自己的祖先，对历为人民立过功，做过好事的人物，人民都会纪念他。清明节祭扫烈士墓和革命先烈纪念碑，已成为我们接受革命传统教育的一种形式了。

### 四、播放《歌唱二小放牛郎》。

### 五、诗歌朗诵《英雄赞歌》

主持人：先烈们的故事，我们记在心里，我知道，我们今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。

主持人：先烈的爱国精神让我们动容，更应在我们身上延续。让我们继承先烈的遗志，学会感恩，为祖国的繁荣富强而努力学习！

主持人：我宣布“缅怀革命先烈，感恩幸福生活”清明节主题班会到此结束。

师总结：今天，在“缅怀革命先烈，感恩幸福生活”清明节主题班会中，我们同学既了解了清明节的一些知识，又知道了一些为祖国为人民抛头洒热血的英雄先烈的事迹。我们都不应该忘记，我们今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。希望你们能发扬先烈们的革命精神，学会感恩，在今后的学习和生活中做一个正直无私的人，长大为祖国做贡献。

六、布置任务：清明节放假三天，每生完成一篇《大手拉小手快乐过清明》的作文。

## 清明节班会心得体会高中篇二

1、认知目标：通过班会，让学生对我国的传统节日——清明节有更具体、详实的了解。

2、情感目标：通讲故事知道我们今天的幸福生活来之不易，我们要努力学习，担负起建设祖国的重任。

3、行为目标：通过活动能认清自己的不足，学会好好学习、热爱生活、爱父母、爱同学、爱老师、爱班级、爱社会。

男：为了祖国的解放和人民幸福美满的生活，有多少革命先烈长眠于地下。

女：历史不会忘记他们，共和国不会忘记他们，我们更不会忘记他们。

男：曾几何时，我们的祖先以先进的科学和灿烂的文化矗立在世界民族的峰巅。

女：而近百年黑暗与屈辱的历史，又将她推向深渊。

男：为了改变这一切，多少仁人志士在苦苦探索与奋斗中含恨而去。

女：只有在中国共产党的领导下，烈士们的鲜血才点亮了中国的天。

男：今天，我们在这里以革命的名义想想过去。

女：以现代化建设飞速发展的现实来告慰英魂。

合：先烈们，你们安息吧！

男：松涛阵阵，那仿佛是先烈们发出了欣慰的微笑。先烈们，如果你们在天有灵，就请你们看一看你们的鲜血浇灌出的美丽的鲜花吧！

女：历史刻在石头上的记录可以随时间的流逝而渐渐消失，但刻在人们头脑中的记忆却永远清晰。

男：有形的纪念碑可能会垮掉，但人们心里的纪念碑却永远屹立。

女：我们不会忘记，我们怎能忘记！

女：不，他们希望的是受过深重灾难的祖国在我们的手中变得更加强盛、美丽。

1、清明节由来，清明节习俗，清明节食品，清明节纪念方式及国外清明节。

让学生知道清明节的日期;清明节的别名;随着网络发展,清明节有了不同的纪念方式;我们家乡清明节的食品和习俗。

汉高祖刘邦在功成名就后想到谁?如果是你,你是怎么想的?

汉高祖刘邦在功成名就后想到的是自己的父母、祖宗。身体发肤受之父母,

只有爱父母的人,才会爱同学、爱老师、爱班级、爱社会。

为新中国献身的叔叔阿姨们是怎样想的?怎样做的?如果是你,你敢吗?

体会:我们今天的幸福生活是无数先烈用生命换来的,我们的道路是先辈用鲜血铺成的。是他们为我们民族的解放,共产主义理想的实现不计个人得失,不畏艰难险阻。“东方红,太阳升”,是他们用自己的热血和生命掀开了我们祖国崭新的历史篇章!他们把生存的权利留给了后代,用血肉筑成了新的长城。认识到刘邦是小我,是小爱,他们才是大我,是大爱。

学生明理:我们会完成你们未完的遗愿,努力学习,将来使我们祖国更富强。

## 清明节班会心得体会高中篇三

(男)亲爱的同学们:

(合)大家下午好!

(女)又是一年清明节,今天,我们305班的老师和同学们,带着浓浓的敬意,缅怀共和国的英烈!

(男)春风送花表哀思,青松滴翠寄深情。

（女）无限哀思无限情，清明时节祭英雄。

（男）为了祖国的解放和人民的幸福生活，多少革命先烈长眠于地下。

（女）历史不会忘记他们，共和国不会忘记他们，我们更不会忘记他们。

（男）305班清明节主题班队会

（合）现在开始！

（女）面对和平与幸福，我们怎能忘记过去，一位位英雄，一幕幕场景在我们眼前闪过。

（男）一朵朵鲜花，述说着当年的故事，是他们的英勇铺就出今天光辉的征途。

（女）同学们起立，让我们为革命先烈们默哀1分钟（孙老师帮忙掐时间）

（男）下面请王晨烨同学为大家说说清明节的认识

xx□清明，最开始是一个很重要的节气，含有天气晴朗、草木繁茂的意思。它在每年的4月4~6日间，正是春光明媚、草木吐绿的时节，也是人们春游的好时候。）

（女）下面请陈世杰同学也来为大家说说对清明节的认识

xx□清明节，清明不仅是一个极其重要的农事季节，也是24节气中演变成民间节日的节气，又称“清明节”。作为节日，它又包含了一定的风俗活动和某种纪念意义。）

（男）听完两位同学对清明节的认识，相信大家也都知道了

什么是清明节，那清明节又有哪些习俗呢？很多，有荡秋千、蹴鞠、踏青、植树、放风筝等等，什么叫做荡秋千，我们请陶源同学说一下。

xx□荡秋千，这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

（女）那什么是蹴鞠呢？请郑振宇同学来说说看。

xx□蹴鞠，鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

（男）那踏青呢？请孔芝莹同学介绍一下。

xx□踏青，又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

xx□植树，清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

（男）植树节同学们也是非常非常熟悉的，那什么是放风筝？请胡航奕来介绍一下。

xx□放风筝，也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，

人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

（男）我们一起回忆一下，以前跟长辈去扫墓的情形，并用几句话说说扫墓的经过。

（女）请丁清苗同学说一下

xx用几句话说说扫墓的经过

（男）请韩威同学说一下

xx用几句话说一下扫墓的经过

（女）扫墓，已随着社会的进步而逐渐简化，但同学们要明白，我们为了什么而扫墓？请胡嘉阳来回答一下。

xx（缅怀英雄的'崇高品质，珍惜现在的幸福生活。）

（男）提到烈士，我们同学能不能来说说知道的烈士，请杨卓能来说一下。

xx两、三句话介绍一名烈士。

（女）请吴欣迪同学也再来诉说一个英雄烈士。

吴欣迪两、三句话介绍一名烈士

《清明》杜牧（洪诗吟）

清明时节雨纷纷，



路上行人欲断魂。

借问酒家何处有？

牧童遥指杏花村

（女）周末就是清明节了，我们不会忘记那些英雄，更不会忘记那些屈辱。清明节，成为了法定节假日，放假三天，同学们普遍感到高兴，但清明这个传统节日的文化内涵，又让人感到淡淡的哀愁。

（男）忆往昔，诉不尽我们对烈士无限的憧憬；看今朝，唱不完我们对明天无限的憧憬；英灵已逝，精神永存。

（男）历史将革命的接力棒传给了我们这一代人，

（女）今天，我们以共产主义接班人的名义：

（男）我们心有大志，勇敢坚贞，学习英雄追求真理的信念，

（女）我们知难而上，勇敢攀登，学习英雄不屈不挠的意志，

（男）我们胸怀祖国，壮志凌云，学习英雄无私无畏的志气，

（女）我们不怕风浪，争做蓝天雄鹰，学习英雄战胜困难的勇气，

（合）305班清明节班队活动到此结束。

## 清明节班会心得体会高中篇四

1、通过这次主题班会，希望学生作为一个炎黄子孙能全面正确的了解清明节，深切感受清明节的文化内涵，积极的过一个有意义的清明节。

2、通过这次主题班会引导学生了解中华民俗、风情和传统美德。继承先烈遗志，发扬革命精神，珍惜现在的美好生活。

3、使学生在欢乐的活动中掌握防火安全知识，增强学生的防火安全防范意识，提高学生的自护自救能力，减少火灾事故的发生。

活动过程：

## 一、活动导入

1、同学们，有一首诗想必大家都很熟悉，清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

2、杜牧的这首诗提到了我国一个很重要的传统节日——清明节。清明，既是我国的二十四节气之一，又是我国最重要的祭祀节日。

3、清明节至今已有两千五百多年的历史了。每年的清明，人们都会从五湖四海纷纷赶到自己先人的陵墓前，洒下一壶热酒，聊表思念之情，也会在烈士墓前，献上一束鲜花，表达对先烈的感激之情。

4、我国为清明节特别设定了假期，表示对节日的重视，不久前，清明节被列入非物质文化遗产。下周我们将迎来今年的清明节，让我们一起更深入地了解它，争取在节日里过的更有意义。

咱们班里有很多小研究员呢，他们搜集了清明节习俗的资料，大家一起来听一听。

2、清明要踢蹴鞠。

3、清明一定要去踏青。

4、清明也要放风筝哦。

## 清明节班会心得体会高中篇五

4月4日是我国人民缅怀先人、烈士的清明节，为纪念这个有着深远意义的日子，缅怀革命先烈，弘扬爱国主义精神，加强爱国主义教育，引导广大学生树立正确的世界观，人生观，价值观，促进我校精神文明建设。新昆小学决定于4月2日前往xx市烈士陵园举行“缅怀革命先烈、学习爱国精神”扫墓活动。

一、活动时间 □20x年4月5日

二、参加对象：

1、五年级学生

2、活动负责人□xx

3、领队□xx□xx

三、活动准备：

1、召开扫墓活动动员会议，强调安全、纪律等问题。

2、扫墓前每位学生做好一朵小白花。

3、要求参加活动的学生背熟宣誓词。

4、参加本次扫墓活动的学生要注意安全、纪律，要穿戴整洁（穿校服），带校卡；言行文明。

5、安全处准备好校车；

6、校旗、队旗各一面、照相机一只、花圈一个。

#### 四、活动过程：

1、4月5日早上8：10参加扫墓的师生在学校门口集合

2、扫墓仪式

3、回学校。注：（如若计划有变，遵守组织安排）

#### 五、扫墓活动议程

1、全体立正，奏国歌。

2、向革命烈士敬献花圈。

3、向烈士默哀三分钟。

4、向革命烈士宣誓。

5、学生代表讲话。

6、学校德育主任讲话。

7、向烈士献小白花

8、参观烈士纪念馆

9、宣布清明扫墓活动到此结束。

### 清明节班会心得体会高中篇六

3.8国际妇女节是全世界妇女的节日。这个日子是联合国承认的，同时也被很多国家确定为法定假日。以下是由小编为大家

大家推荐的清明节主题班会，希望大家能够喜欢。

通过清明节的主题教育，让同学们了解清明节是中国的一个传统节日，另外还通过这次班会让学生了解清明节的一些习俗，清明节的历史由来。通过这次主题教育，还让学生来缅怀先烈，知道自己现在的幸福生活是来之不易的。

4月3日

1、利用交流的形式让同学们知道清明节的由来和清明节的习俗。

地风俗不同，有的是在清明节的前十天后十天；有的称

## (2) 祭扫烈士墓

清明祭祖扫墓，是中华民族慎终追远、敦亲睦族及行孝品德的具体表现。自古以来，清明扫墓不光是纪念自己的祖先，对历史上为人民立过功，做过好事的人物，人民都会纪念他。清明节祭扫烈士墓和革命先烈纪念碑，已成为进行革命传统教育的好形式。

一般活动程序是：全体肃立在纪念碑前聆听领导讲话；代表在碑前演讲；全体向烈士宣誓；向革命英雄纪念碑敬献花圈；奏乐默哀三鞠躬；瞻仰烈士墓；参观事迹展，缅怀革命烈士的丰功伟绩。

注意的礼仪事项：烈士陵园庄严肃穆神圣，是革命英雄长眠的地方。革命烈士为了我们的今天所付出的巨大牺牲，我们到烈士陵园举行祭扫活动，首先穿着整洁，要佩戴着鲜艳的红领巾；活动中态度要庄严肃穆，不能在烈士陵园中嘻嘻哈哈，打打闹闹；要怀着崇敬的心情参加活动，认真观看了解烈士事迹；注意卫生不能在陵园内乱吃零食，乱丢垃圾；不能在陵园内乱跑，行走要按顺序，不破坏青草绿地。

2、利用朗诵的形式让同学们缅怀我们的先烈。（男女女主持人朗诵）

让大家坐在一起唱一些革命歌曲最好你们班能排一些与革命有关的小品、相声之类的。

列队来到纪念碑(或墓地)前，面向纪念碑。（模拟纪念碑）

男女主持人走到队伍前致献词：

男：又是一个清明节，我们站在庄严肃穆的烈士纪念碑前。

女：天空为今天垂泪，松涛为今天呜咽。

男：为了祖国的解放和人民幸福美满的生活，有多少革命先烈长眠于地下。 女：历史不会忘记他们，共和国不会忘记他们，我们更不会忘记他们。

男：曾几何时，我们的祖先以先进的科学和灿烂的文化矗立在世界民族的峰巅。 女：而近百年黑暗与屈辱的历史，又将她推向深渊。

男：为了改变这一切，多少仁人志士在苦苦探索与奋斗中含恨而去。 女：只有在中国共产党的领导下，烈士们的鲜血才点亮了中国的天。

男：今天，我们在这里以革命的名义想想过去。

女：以现代化建设飞速发展的现实来告慰英魂。

合：先烈们，你们安息吧！

（奏哀乐，全体默哀3分钟。）

男：松涛阵阵，那仿佛是先烈们发出了欣慰的微笑。先烈们，

如果你们在天有灵，就请你们看一看你们的鲜血浇灌出的美丽的鲜花吧！

(合唱《五月的鲜花》，同时学生代表向烈士纪念碑敬献花束。)

女：历史刻在石头上的记录可以随时间的流逝而渐渐消失，但刻在人们头脑中的记忆却永远清晰。

男：有形的纪念碑可能会垮掉，但人们心里的纪念碑却永远屹立。

女：我们不会忘记，我们怎能忘记！

(同学讲述烈士的英雄事迹。)

女：不，他们希望的是受过深重灾难的祖国在我们的手中变得更加强盛、美丽。男：如果说昨天我们还是不懂事的孩子，但今天我们要意识到我们肩上也担负了沉重的担子，因为，我们已成为了一名小学生。

女：孩子，像鲜花一般美好，像黄金一般珍贵。

男：小学生阶段不单单是人生旅途的一个站点，更是一个转折点。

女：我们的肩上将挑起：建设祖国，保卫祖国的重担。

女：我们的双手将托起：

男：21世纪希望的太阳。女：历史将革命的接力棒传给了我们这一代人，男：今天，我们以革命事业接班人的名义承诺。——合：请听我们的宣誓：少先队员誓词：在此，我以一个中华人民共和国小学生的名义面对国旗庄严宣誓：捍卫神圣宪法，维护法律尊严，履行人民义务，承担社会道义，国家

昌盛为先，人民利益至上，热心公益，奉献社会，无愧祖国培育，勤勉自励，奋发有为，不负长辈厚望，以我壮志激情，创造崭新未来，以我火红青春，建设锦绣中华。由班主任领誓，全体同学宣誓。)

女：虽然我们已经长大，但我们的肩膀还是有些稚嫩。

男：我们还应像蜜蜂一样，在知识中汲取力量。

女：我们能有今天的成长，离不开老师和家长精心的培养。

男：下面请班主任讲话。

(班主任就中学生的思想到道德意识谈谈健康成长的几大要素和对学生的要求) 女：孩子是祖国的希望，民族的希望，未来的希望，当然，也是家长的希望。下面我们请家长委员会代表讲话。

(家长代表谈对孩子健康成长的希望。)

男：先辈们，你们祈盼的幼鸟翼已日渐丰满，

女：我们将把重担挑上逐渐成熟的肩，

男：未来的社会需要我们建设，

女：21世纪在向我们召唤，合：我们将用勤劳和智慧去开创明天，

男：我们要努力学习科学文化知识，去摘取科学王冠上的明珠。

女：让我们记住这郑重的承诺，

合：我们要让先烈的鲜血染红的旗帜永远飘扬在祖国的蓝天！



(全体同学齐呼“以我热血青春，创造祖国美好明天”。)

3、 利用影片欣赏的形式让同学们体会幸福生活来之不易。

录象片段：解放战争

为新中国献身的叔叔阿姨们是怎样想的?怎样做的?如果是你，你敢吗?

体会：我们今天的幸福生活是无数先烈用生命换来的，我们的道路是先辈用鲜血铺成的。是他们为我们民族的解放，共产主义理想的实现不计个人得失，不畏艰难险阻。“东方红，太阳升”，是他们用自己的热血和生命掀开了我们祖国崭新的历史篇章!他们把生存的权利留给了后代，用血肉筑成了新的长城。认识到我们自身是小我，是小爱，而他们才是大我，是大爱。

4、 小组内交流班会体会。

5、 引申：

6、 作业：

利用假期得时间跟自己的父母去祭扫先祖、参加植树活动，为祖国添绿色。

7、 师生总结。

《两纲》要我们充分利用校园文化建设载体，营造民族精神教育的良好氛围。利用清明、端午、中秋、重阳等民族传统节日，引导学生了解中华的民俗风情和传统美德。增强珍惜生命的意识和态度，并获得一定的自我保护的能力。

清明节主题班会在信息技术高度发展的今天，由于缺少了相互间的拜访与真诚的交流，人与人之间的关系逐渐淡漠，再

加上独生子女问题越来越严重，所以我们的孩子都以自我为中心，他们爱的人只有自己，同时由于大人的溺爱，缺乏自我保护能力，因为大人对他们的要求唯有读书。通过这次主题活动希望能给予他们指导和帮助，让他们知道要“爱吾老及人之老，爱吾幼及人之幼”，懂得珍惜生命。

1、认知目标：通过知识竞赛，让学生对我国的传统节日——清明节有更具具体、详实的了解。

2、情感目标：通过故事、写文章知道要爱父母。通过录象、朗诵知道我们的爱要更远大，我们要努力学习，担负起建设祖国的重任。通过小品、真实事件的讨论，知道网络游戏、毒品威胁着我们生命，我们要学会保护自己，珍爱生命。要有一颗宽容的心，就会减少许多麻烦，社会才能更和谐。

3、行为目标：通过活动能认清自己的不足，学会好好学习、热爱生活、爱父母、爱同学、爱老师、爱班级、爱社会，远离游戏和毒品。

1、与清明相关的知识、图片、歌曲、小品、故事。

2、清明节和父母一起去纪念自己的亲人，写下感受《在坟前》。

3、录象片段：解放战争

(一)、了解清明节

1、引入欣赏《清明上河图》

2、知识竞赛：清明节简介，清明节由来，清明节习俗，清明节食品，清明节纪念方式及国外清明节。

让学生知道清明节的日期;清明节的别名;随着网络发展，清

明节有了不同的纪念方式;我们家乡清明节的食品和习俗。

## (二)、学会去爱

### 1、故事《刘邦祭祖》

汉高祖刘邦在功成名就后想到谁?如果是你,你是怎么想的?

汉高祖刘邦在功成名就后想到的是自己的父母、祖宗。身体发肤受之父母,只有爱父母的人,才会爱同学、爱老师、爱班级、爱社会。

### 2、交流作文:《在坟前》

### 3、录象片段:解放战争

为新中国献身的叔叔阿姨们是怎样想的?怎样做的?如果是你,你敢吗?

体会:我们今天的幸福生活是无数先烈用生命换来的,我们的道路是先辈用鲜血铺成的。是他们为我们民族的解放,共产主义理想的实现不计个人得失,不畏艰难险阻。“东方红,太阳升”,是他们用自己的热血和生命掀开了我们祖国崭新的历史篇章!他们把生存的权利留给了后代,用血肉筑成了新的长城。认识到刘邦是小我,是小爱,他们才是大我,是大爱。

### 4、诗朗诵《站在烈士纪念碑前》

学生明理:我们会完成你们未完的遗愿,努力学习,将来使我们祖国更富强。

着他人,多为别人着想,做乐。

谈谈你以后怎样爱父母、爱同学。

5、结合我们的生活实际，我们该如何珍爱生命。

### (1) 远离毒品

毒品在全球蔓延，威胁着我们的生命，我们要珍爱生命远离毒品。学生可以展开讨论。

### (2) 生活中的危险

通过讨论：知道不玩水、不玩火、不玩电；不乱穿马路；不做危险游戏。

6、诵读和清明节相关的诗句，加强感性认识。

好好学习、好好生活、好好珍惜现在的一切，就是对逝去的亲人最大的慰藉！最后随着歌曲《清明的月》，结束这次主题教育活动。

## 清明节班会心得体会高中篇七

“什么是低碳生活？”，这是一个看似平常而又不平常的问题。

有句老话说的好：低碳生活，绿色出行。随着时代的发展和进步，人们的生活愈来愈好，家家户户都买了汽车，出行方便又快捷；夏天开冷空调，坐在里面舒舒服服，不用在火热的太阳下暴晒；冬天躲进车子里，任凭外面风雪交加，里头热气阵阵的可暖和着呢。没错，汽车是给我们提供了许多方便，可你想过没有，汽车在不知不觉中，他成了一个隐形杀手！据不完全统计，全球的汽车每秒排放的尾气约为792吨，相当于一秒之间就杀掉了四百多只兔子。而每天在上路行驶的汽车们排放的二氧化碳量，更是一连串足以让我们咋舌的天文数字！

在生活中，每天数以万计的建筑工地，都有许多机械发出的

巨大的轰鸣声，这给世界带来了严重的噪声危害。噪声会让儿童，老人心情烦躁，多听会耳朵受损，听力减弱，得一些缺氧缺血，高血压等疾病。如果是一位孕妇，在长时间处于噪声环境中，会导致心律失衡，狂躁发怒，严重的还会使胎儿畸形甚至流产……由此可见，低碳生活中减少噪音危害也是多么的重要啊！

低碳生活，人们还需要改变很多！要从日常生活中，工作中，学习中的细节做起，要从每个家庭做起，要从每个人做起！

## 清明节班会心得体会高中篇八

女：亲爱的同学

合：您们好

男：沿着冬离开的脚步，春天款款向我们走来，带来希望，带来温暖，带来繁华似锦，带来莺歌缭绕。

女：而在这欣欣向荣、生机勃勃的春日里，我们即将迎来一年一度的清明节。

男：清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

女：说起清明节，大家应该是再熟悉不过了。

男：但是对于清明节的文化，大家又都了解了多少呢？下面就让陈xx来解说一下清明节的由来。春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，

流下了眼泪。十九年后，重耳作了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平。介子推悄悄的到绵山隐居去了。晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。为纪念介子推，晋文公下令将这一天定为寒食节。第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活。便赐老柳树为“清明柳”，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。寒食节是在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一。现在，清明节取代了寒食节，拜介子推的习俗，也变成清明扫墓的习俗了。

女：听了陈xx同学的介绍，我们对清明的由来了解得更多了。

男：我来问问你

女：好啊，尽管问。

女：我知道，清明节有许多人要出去扫墓的。

男：清明节的习俗，除了扫墓还有什么呢？现在让廉欣雨同学来概括一下

晖：到了清明节，最主要的一项活动就是祭祖扫墓了。这一习俗相沿已久，据史书记载，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。古人有描写清明扫墓的诗，唐代杜牧的名句：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”这些诗句都十分真切地反映了当时清明扫墓时的情景和氛围。为什么要清明扫墓呢？这大概是因为冬去春来，草木萌生。人们想到了先人的坟莹，在祭扫时，给坟墓铲除杂草，添加新土，供上祭品，燃香奠酒，烧些纸钱，或在树枝上挂些纸条，举行简单的祭祀仪式，

以表示对死者的怀念。清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究扫墓，还有踏青、荡秋千、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。

女：我在帮她补充一下，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或在拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

男：谢谢廉同学及王同学为我们做的介绍，现在，我们又多了解了一些关于清明节的知识了。

女：我也有一个问题想问你。最近你都吃些什么呀？

男：这还用问吗，当然是青团子了。

女：那你知道我们清明节为什么要吃青团子吗？

男：因为这是清明节的传统习俗（停顿，似乎想不出），我……我们的邻居都在吃呢。

女：我知道这是传统习俗，但你知不知道这为什么是传统习俗？

男：这……我也不知道。

女：就由我来给大家细细介绍。传说有一年清明节太平天国大将陈太平被清兵追捕，附近耕田的一位农民上前帮忙，将陈太平化装成农民模样，与自己一起耕地。清在村里添兵设岗，每一个出村人都要接受检查，防止他们给陈太平带吃的

东西。农民在思索带什么东西给陈太平吃时，一脚踩在一丛艾草上，滑了一跤，爬起来时只见手上、膝盖上都染上了绿莹莹的颜色。他顿时计上心头，连忙采了些艾草回家洗净煮烂挤汁，揉进糯米粉内，做成一只只米团子。然后把青溜溜的团子放在青草里，混过村口的哨兵。陈太平吃了青团，觉得又香又糯且不粘牙。吃青团的习俗就此流传开来。

男：说了这么多，想必大家应该了解了很多清明节的文化，下面我们就要考考大家。

合：我们一起进入知识竞答环节。

男：请问清明节古时又称什么节？（三月节）

女：请问中国传统的清明节始于什么朝代？（周朝）

男：请问清明节在现代来说又称什么节？（踏青节）

女：请问公历每年的几月几日之几月几日是清明节？（4月4日至4月6日）

男：请问清明节是几几年被列入第一批国家级非物质文化遗产（20xx年）

女：清明节有着几千年的历史（20xx年）

男：古时候，人们把春游叫做什么（踏青）

女：好了，今天我们的知识竞答环节也到此结束了。

合：让我们一起从歌声《清明雨上》中结束本次班队主题会。



## 清明节班会心得体会高中篇九

大家好！

有一首诗想必大家都很熟悉，那就是杜牧写的——清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

这首诗提到了我国一个很重要的传统节日——(清明节)。你们明白今年的清明节是几月几日吗?清明，既是我国的二十四节气之一，又是我国最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等到墓地，将食物供祭在先人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜。我们刚才所说的《清明》这首诗所描述的就是古人对祭奠先人的传统节日——清明节的写照。

关于清明节的起源，有这样一个传说：

春秋时期，晋献公的儿子重耳为了躲避迫害，逃亡国外。逃亡期间，他的臣子介子推一向忠心耿耿地跟随他。有一天，重耳逃到一个荒无人烟的地方，饿得连站起来的力气都没了。介子推见状，跑到远处，用匕首从自我的大腿上割了一块肉，煮成肉汤，让重耳喝了。重耳这才恢复了精神。19年后，重耳回晋国做了国君，史称晋文公。他对以往与他同甘共苦的臣子大加奖赏，却忘了介子推。介子推很悲痛，于是背着老母亲躲进了绵山。晋文公命令军队上山搜索，可是没有找到人。于是有人提议：放火烧山，三面点火，留下一方，介子推是孝子，为顾及母亲安危，必须会走出来的。晋文公就下令放火烧山，大火烧了三天三夜，始终不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩死在一棵烧焦的大柳树旁。晋文公见状，对着介子推的尸体哭拜一阵。把母子俩安葬在那棵烧焦的大柳树下。

第二年，晋文公与群臣去绵山祭奠。看到那棵老柳树复活了，晋文公走到树前，折下柳枝，编了一个圈儿戴在头上。群臣见了，也都学着折柳插头。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节，民间也就有了清明插柳的习俗。

到唐朝时，政府将清明节定为国家假日，每年的此时，宫廷就会放假，官府、学校就会休息。唐以后，宋元明清都将清明节定为假日。今年我国又恢复了这一传统。清明节的习俗是丰富趣味的，除了讲究禁火、扫墓，古代还有踏青、荡秋千、打马球、放风筝、插柳等一系列风俗体育活动，其中多数保留至今。

清明节至今已有两千五百多年的历史了。每年的清明，人们都会从五湖四海纷纷赶到自我先人的陵墓前，献上一束鲜花，洒下一壶热酒，表达对先人的感激之情。

而随着现代社会的发展，清明节这类产生于农耕文化下的传统节日逐渐失去了产生时的文化背景，在此刻的年轻人眼中可能只是一种形式而已。

其实，清明节在古时有众多的传说和活动。比如古时清明前一天为“寒食节”，相传春秋时期晋文公悼念介子推“割股充饥”一事，后逐渐清明节寒食节合而为一。唐代扫墓日期一般在寒食节，宋代后才移到清明。清明节时的活动也有扫墓、踏青、荡秋千、蹴鞠、植树、放风筝等。尤其是放风筝，传统清明节时期，人们不仅仅白天放，夜间也放。夜里的风筝上挂上一串串彩色的小灯笼，被称为“神灯”。有些人还把风筝放上天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角。

现代的清明节也颇有特色。在上海，每年3月份就开始了大规模的扫墓踏青活动并且将一向持续到4月份。上海清明节时有吃青团的风俗。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本

地清明节最有特色的节令食品。

不但我国有清明节，世界上其他国家也有类似于“清明节”的节日，例如日本的盂兰盆节，机关企事业放假三天，让远离家乡的人能够回乡祭祀。波兰的“亡人节”更是全家出动，长者点烛，孩子敬献，以教育后代不忘祖先。

## 清明节班会心得体会高中篇十

清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。下面是小编整理的关于清明节主题班会，欢迎大家参考！

主题：缅怀革命先烈，感恩幸福生活

利用我国人民缅怀先人、仁人志士的重要传统节日——清明节，这样一个意义深远的日子，结合这一教育契机，弘扬民族优秀传统文化传统，教育学生爱祖国、爱家乡、爱人民，教育学生“敬怀先人、懂得感恩、回报社会”，继承先烈遗志，发扬革命精神，珍惜现在的美好生活。度过一个有意义、充实的清明节。

学习清明文化：

清明节的由来

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

## 清明节的文化内涵

“清明节是中国最重要的传统节日之一。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。”著名民俗学博士王浩骅说。

作为清明节重要节日内容的祭祀、踏青等习俗则主要来源于寒食节和上巳节。寒食节与古人对于自然的认识相关。在中国，寒食之后重生新火就是一种辞旧迎新的过渡仪式，透露的是季节交替的信息，象征着新季节、新希望、新生命、新循环的开始。后来则有了“感恩”意味，更强调对“过去”的怀念和感谢。

入宋之后，清明和寒食逐渐合而为一，清明将寒食节中的祭祀习俗收归名下。同时，上巳节“上巳春嬉”的节俗也被合并到了清明节。到了明清以后，上巳节退出了节日系统，寒食节也已基本消亡。春季只剩一个清明节。

“清明节是几乎所有春季节日的综合与升华，清明节俗也就具有了更加丰富的文化内涵。”施爱东说。与其他传统大节不一样，清明节是融合了“节气”与“节俗”的综合节日。清明从节气上正排在春分之后，此时天气回暖，到处生机勃勃，人们远足踏青，亲近自然，可谓顺应天时，有助于吸纳大自然纯阳之气，驱散积郁寒气和抑郁心情，有益于身心健

康。

唐代开始，寒食与清明并列放假，不同年号分别有四至七天的假期。宋代是生活日趋都市化的时代，也是民俗向娱乐方向发展的时代。为了让人们能够在清明扫墓、踏青，特地规定太学放假三日，武学放假一日。《清明上河图》描绘的就是当时盛世清明图景。

清明扫墓与踏青，本来是两个不同的文化主题，宋以后慢慢融为一体，并不断地被赋予肯定的文化意义。人们把祭祀先人与中华民族重视孝道、慎终追远的民族性格直接联系起来，认为清明节俗体现了中国人感恩、不忘本的道德意识。其文化意义类似西方感恩节。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与中国文化深层的祖先崇拜、孝的文化之间有着深刻的关系，而这种文化正是中国社会几千年来得以和谐稳定发展的支柱，有助于在古人与今人、前人与后人之间建立和谐的代际关系，进而促进人与人、人与自然之间的和谐关系，这也是清明节具有强大生命力的民间根基。无论从起源还是从其流变中，我们可以归纳出清明节的两个象征意义，一是‘感恩纪念’，二是‘催护新生’。

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心中有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死而复生，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

### 蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

### 踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。

我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

## 植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

## 放风筝

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

总结通过这次主题班会的学习，我们一定要向革命先烈一样，有骨气，为祖国做贡献。我们的幸福生活来之不易，我们要发奋，要努力，要立志，将来成为国家的栋梁之材爱祖国、爱家乡、爱人民，敬怀先人、懂得感恩、回报社会，继承先烈遗志，发扬革命精神，珍惜现在的美好生活。