# 大班小雪节气主题活动方案及反思(四篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-06-10

*为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。大班小雪...*

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**大班小雪节气主题活动方案及反思篇一**

“小雪”是反映天气现象的节令。“小雪”时值阳历11月下半月，农历十月下半月。雪小，地面上又无积雪，这正是“小雪”这个节气的原本之意。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这就是说，到“小雪”节由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”故雪下得次数少，雪量还不大，所以称为小雪。因此，小雪表示降雪的起始时间和程度，小雪和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

小雪节气中说的“小雪”与日常天气预报所说的“小雪”意义不同，小雪节气是一个气候概念，它代表的是小雪节气期间的气候特征；而天气预报中的小雪是指降雪强度较小的雪。雪是寒冷天气的产物。气象学上把下雪时水平能见距离等于或大于1000米，地面积雪深度在3厘米以下，24小时降雪量在0.1-2.4毫米之间的降雪称为“小雪”。

腌腊肉

小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的.好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享受美食。

吃糍粑

在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

晒鱼干

小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存乾粮。乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，另外还有旗鱼、沙鱼等。台湾俗谚：十月豆，肥到不见头，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。

养生

注意润燥

1、适当开窗通风，以保持室内的空气流通和湿度，远离干燥和流感。

2、对有晨练习惯的老年人来说，最好将锻炼安排在日出后或者午后。

多吃含叶酸的蔬果抗抑郁

1、要保持愉悦心态，可以经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳。

2、要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆

**大班小雪节气主题活动方案及反思篇二**

小雪，二十四节气之第二十节气，在每年的11月22日或23日，视太阳到达黄经240°时，表示开始降雪，雪量小，地面上无积雪。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这就是说，到小雪节由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”故雪量还不大，所以称为小雪。因此，小雪表示降雪的起始时间和程度，和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

1、小雪日戏题绝句

唐·张登

甲子徒推小雪天，刺梧犹绿槿花然。融和长养无时歇，却是炎洲雨露偏。

2、和萧郎中小雪日作

唐·徐铉

征西府里日西斜，独试新炉自煮茶。篱菊尽来低覆水，塞鸿飞去远连霞。

寂寥小雪闲中过，斑驳轻霜鬓上加。算得流年无奈处，莫将诗句祝苍华。

3、小雪

唐·李咸用

散漫阴风里，天涯不可收。压松犹未得，扑石暂能留。

阁静萦吟思，途长拂旅愁。崆峒山北面，早想玉成丘。

4、小雪

唐·无可

片片互玲珑，飞扬玉漏终。乍微全满地，渐密更无风。

集物圆方别，连云远近同。作膏凝瘠土，呈瑞下深宫。

气射重衣透，花窥小隙通。飘秦增旧岭，发汉揽长空。

迥冒巢松鹤，孤鸣穴岛虫。过三知腊尽，盈尺贺年丰。

委积休闻竹，稀疏渐见鸿。盖沙资澶漫，洒海助冲融。

草木潜加润，山河更益雄。因知天地力，覆育有全功。

5、小雪

宋·释善珍

云暗初成霰点微，旋闻蔌蔌洒窗扉。最愁南北犬惊吠，兼恐北风鸿退飞。

梦锦尚堪裁好句，鬓丝那可织寒衣。拥炉睡思难撑拄，起唤梅花为解围。

小雪雪满天，来年必丰年。

立冬小雪北风寒，棉粮油料快收完。

小雪不见雪，来年长工歇；

小雪雪漫天，来年必丰产。

小雪见晴天，有雪到年边。

节到小雪天下雪。

小雪封地，大雪封河。

小雪不耕地，大雪不行船。

小雪不把棉柴拔，地冻镰砍就剩茬。

小雪不砍菜，必定有一害。

小雪大雪不见雪，小麦大麦粒要瘪。

立春：立春春打六九头，春播备耕早动手，一年之计在于春，农业生产创高优。

雨水：雨水春雨贵如油，顶凌耙耘防墒流，多积肥料多打粮，精选良种夺丰收。

惊蛰：惊蛰天暖地气开，冬眠蛰虫苏醒来，冬麦镇压来保墒，耕地耙耘种春麦。

春分：春分风多雨水少，土地解冻起春潮，稻田平整早翻晒，冬麦返青把水浇。

清明：清明春始草青青，种瓜点豆好时辰，植树造林种甜菜，水稻育秧选好种。

谷雨：谷雨雪断霜未断，杂粮播种莫迟延，家燕归来淌头水，苗圃枝接耕果园。

立夏：立夏麦苗节节高，平田整地栽稻苗，中耕除草把墒保，温棚防风要管好。

小满：小满温和春意浓，防治蚜虫麦秆蝇，稻田追肥促分孽，抓绒剪毛防冷风。

芒种：芒种雨少气温高，玉米间苗和定苗，糜谷荞麦抢墒种，稻田中耕勤除草。

夏至：夏至夏始冰雹猛，拔杂去劣选好种，消雹增雨干热风，玉米追肥防粘虫。

小暑：小暑进入三伏天，龙口夺食抢时间，米中耕又培土，防雨防火莫等闲。

大暑：大暑大热暴雨增，复种秋菜紧防洪，测预报稻瘟病，深水护秧防低温。

立秋：立秋秋始雨淋淋，及早防治玉米螟，翻深耕土变金，苗圃芽接摘树心。

处暑：处暑伏尽秋色美，玉主甜菜要灌水，粮菜后期勤管理，冬麦整地备种肥。

白露：白露夜寒白天热，播种冬麦好时节，稻晒田收葵花，早熟苹果忙采摘。

秋分：秋分秋雨天渐凉，稻黄果香秋收忙，碾脱粒交公粮，山区防霜听气象。

寒露：寒露草枯雁南飞，洋芋甜菜忙收回，好萝卜和白菜，秸秆还田秋施肥。

霜降：霜降结冰又结霜，抓紧秋翻蓄好墒，冻日消灌冬水，脱粒晒谷修粮仓。

立冬：立冬地冻白天消，羊只牲畜圈修牢，田整地修渠道，农田建设掀高潮。

小雪：小雪地封初雪飘，幼树葡萄快埋好，用冬闲积肥料，庄稼没肥瞎胡闹。

大雪：大雪腊雪兆丰年，多种经营创高产，时耙耘保好墒，多积肥料找肥源。

冬至：冬至严寒数九天，羊只牲畜要防寒，极参加夜技校，增产丰收靠科研。

小寒：小寒进入三九天，丰收致富庆元旦，季参加培训班，不断总结新经验。

大寒：大寒虽冷农户欢，富民政策夸不完，产承包继续干，欢欢喜喜过个年。

立春梅花分外艳，雨水红杏花开鲜；

惊蛰芦林闻雷报，春分蝴蝶舞花间。

清明风筝放断线，谷雨嫩茶翡翠连，

立夏桑果象樱桃，小满养蚕又种田。

芒种玉秧放庭前，夏至稻花如白练；

小暑风催早豆熟，大暑池畔赏红莲。

立秋知了催人眠，处暑葵花笑开颜；

白露燕归又来雁，秋分丹桂香满园。

寒露菜苗田间绿，霜降芦花飘满天；

立冬报喜献三瑞，小雪鹅毛片片飞。

大雪寒梅迎风狂，冬至瑞雪兆丰年；

小寒游子思乡归，大寒岁底庆团圆。

冬至大雪下小雪；霜降白露成寒露。

北雁南飞，霜降冬至有小雪。

朝花夕拾，春分谷雨无惊蛰。

昨夜大寒，霜降茅屋如小雪；

今朝惊蛰，春分时雨到清明

**大班小雪节气主题活动方案及反思篇三**

小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，等到春节时正好享受美食。

在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的.节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

小雪是立冬后的第一个节气，它意味着冬季降雪即将拉开大幕。今年的小雪是11月22日，也就是今天。小编提醒读者朋友，小雪过后气温降低，故应特别做些深冬养生的准备。

关键词一：起居

小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。近年的医学研究发现，抑郁症是人类最常见的心理疾患。现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响，因为与抑郁症相关的神经递质中，脑内5一羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5-羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱，当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内5一羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，所以在此节气中要注意精神的调养。另外，抑郁症患者还应加强饮食治疗。饮食方面要多吃热量高、有健脑活血功效的食物，如羊肉、牛肉、乳类、鱼类，并适当饮用一些茶水、咖啡等饮料。

关键词二：运动

小雪时节人体疾病在经络方面的表现多为足厥阴肝经的病变。肝之经脉起于足大趾，沿足背内踝前缘上行，在内踝上八寸处交处出足太阴脾经后，过膝、绕阴器、至小腹、人腹、挟胃、属肝、络胆、上膈、过胁肋、沿喉咙，进入鼻内窍，上行连目系，出于额，上行与督脉交会。其支脉从目系分出，下行于颊里，环绕口唇；另有支脉从肝分出，上贯膈，注肺中，交于手太阴肺经。主要病症有“丈夫瘙疝、妇人腹肿，甚则嗌干，面尘，脱色……胸满、呕逆、狐疝、遗溺、闭癃。”下文中所述本法主治病症即属此类，坚持采用本功法锻炼，有较好的防治作用。

小雪十月中坐功：每日凌晨三至七点时，左手用力按住膝盖，右手挽住左肘向右方用力拉动，接着换右手按膝，左手挽肘向左方用力拉动。反复各做三至五次，然后牙齿叩动三十六次，调息吐纳，津液咽人丹田九次。可治：肘脱臼，风湿热毒，妇科腹肿、男人疝气、遗尿、尿不出、血尿、睾丸肿大、睾疝、足内翻、抽搐、关节肿痛、转筋、阳痿、痉挛等症。

**大班小雪节气主题活动方案及反思篇四**

晨接：播放有关雪的音乐（晨接、吃早餐、 户外活动、吃午餐、睡觉、起床、都是不同的有关雪的音乐）

引导孩子观察早晨、中午和下午的天气，说出有什么变化

日常提醒（多穿衣服，吃温热食物，喝温水，不要赤脚等）

读有关雪的绘本，诗歌

安静游戏让孩子用五官感受冰块并说 出来

主题课说有关下雪天注意事项及安全 措施

让大组的孩子当护林使者，爱护园里的树木

让小组的孩子在园里收集冬天的自然物回来进行美创

午餐：播放吃饭音乐

吃腊肉饭和饭团雪球

播放睡觉音乐

语言（学习新的词汇，比如小雪、降温、初雪、寒冷等）

家政（剪雪花工作、贴雪花工作等）

音乐（节气儿歌、诗歌等）

美术（绘画雪及雪花、手工制作雪及雪花、冻冰花等）

科学 （小雪的由来，节气的习俗，天气的特点等）

蒙氏（点数雪花，雪花与数字对应等）

父母带着宝宝腌菜/腌肉（食材自备或者园里准备）

体验腌菜/腌肉的过程

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找