

立冬吃饺子活动方案 立冬农事活动特点(通用6篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

立冬吃饺子活动方案篇一

生猪秋季防疫工作，着重做好补针工作；耕牛加强放牧，吃足草料；在冬季来临之间，开展一次驱虫工作。放牧时，尽量让山羊吃足草料多长膘；长毛兔秋繁工作，未配种的及时配上种；有养鹅习惯的农户赶紧引进苗鹅饲养，饲养70日龄正赶上春节，可卖上好价钱。

立冬农事之二秋收冬种

立冬前后，我国大部分地区降水显著减少。东北地区大地封冻，农林作物进入越冬期；江淮地区“三秋”已接近尾声；江南正忙着抢种晚茬冬麦，抓紧移栽油菜；而华南却是“立冬种麦正当时”的最佳时期。此时水分条件的好坏与农作物的苗期生长及越冬都有着十分密切的关系。

这时节正是秋收冬种的大好时段，各地要充分利用晴好天气，搞好晚稻的收、晒、晾，保证入库质量。冬小麦播种要抓紧，注意收听气象预报，巧用天时，下雨早播，不如抢晴略为迟播，以保证播种质量力求做到带蘖越冬，防止年内拔节，并尽量扩大冬种面积，减少空闲田。各地要抓好冬种、冬修水利、冬季积肥工作。

立冬农事之三蔬菜农事

立冬后要及时做好大棚搭建工作。同时，做好大棚蔬菜管理，白天气温高时可在背风口揭膜通气，晚上要注意做好大棚密封工作。

华北及黄淮地区一定要在日平均气温下降到4℃左右，田间土壤夜冻昼消之时，抓紧时机浇好麦、菜及果园的冬水，以补充土壤水分不足，改善田间小气候环境，防止“旱助寒威”，减轻和避免冻害的发生。

江南及华南地区，及时开好田间“丰产沟”，搞好清沟排水，是防止冬季涝渍和冰冻危害的重要措施。

立冬的谚语

今冬麦盖三层被，明年枕着馒头睡。(全国)

腊月初八，冻掉下巴。(北方)

立冬晴，雨鞋挂断绳(湘)

立冬三日阳，谷子堆成仓(桂)

立冬阴，一冬阴(苏)

立冬阴，一冬温；立冬晴，一冬风(冀)

立冬暗，禾谷倒田坎(赣)

立冬无雨一冬晴(苏、浙、湘等九省)

立冬无雨多晴天(闽)

立冬日子晴，就有一冬晴(赣)

立冬逢晴少雨雪(湘)

立冬无雨冬至晴(赣)

立冬之日半日晴，冬季干得起灰尘(贵)

立冬无雨一冬晴，要落三回没稻根(沪)

立冬无雨一冬干(桂、赣)

立冬无雨一冬晴，立冬有雨一冬淋(湘)

立冬无雨一冬净，立冬有雨遭过年(粤)

立冬交十月，小雪地封严，大雪河冰封，
冬至不行船，小寒奔大寒，即要迎新年。

立冬无雨一冬晴。

立冬落雨一冬落(指烂冬)。

立冬发雾冬至雨。

今冬麦盖三层被，明年枕着馒头睡。

立冬打雷要反春(北方)

雷打冬，十个牛栏九个空(北方)

立冬之日起大雾，冬水田里点萝(北方)

立冬北风冰雪多，立冬南风无雨雪(北方)

立冬那天冷，一年冷气多(北方)

立冬北风冰雪多，立冬南风无雨雪(江南)

立冬那天冷，一年冷气多(北方)

立冬前犁金，立冬后犁银，立春后犁铁(指应早翻土)。(客家)

立冬晴，一冬晴立冬雨，一冬雨(客家)

立冬打雷要反春雷打冬，十个牛栏九个空

立冬之日起大雾，冬水田里点萝

立冬那天冷，一年冷气多

霜降腌白菜。立冬不使牛

立冬东北风，冬季好天空(闽南)

立冬南风雨，冬季无凋(干)土(闽南)

立冬有雨防烂冬，立冬无鱼防春旱(闽南)

重阳无雨看立冬，立冬无雨一冬干(赣)

重阳无雨看冬至，冬至无雨晴一冬(闽)

立冬小雪紧相连，冬前整地最当先(江南)

西风响，蟹脚痒，蟹立冬，影无踪(江南)

冬不吃糕，一死一杓晃(南方)

立冬种豌豆，一斗还一斗(南方)

立冬前犁金，立冬后犁银，立春后犁铁(指应早翻土)(客家)

立冬晴，一冬晴立冬雨，一冬雨(客家)立冬北风冰雪多，立冬南风无雨雪(江南)

立冬落雨会烂冬，吃得柴尽米粮空。(闽南)

立冬吃饺子活动方案篇二

1、喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

2、补冬

立冬节气的到来，是草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。

人在这个进补的最佳时期，进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。在冬季应少食生冷，尤其不宜过量的补。一般人可以适当食用一些热量较高的食品，特别是北方，可以吃些牛、羊肉，但同时也要多吃新鲜蔬菜。吃一些富含维生素和易于消化的食物。

3、吃赤豆糯米饭

4、吃狗肉

冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

5、烧香

满族有烧香的习俗。立冬，秋粮一入库，这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”，满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5—7天，在操办祭祖烧香的头三天，全家人一连十天吃斋，不吃荤腥。

6、冬泳

有意思的是，庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。冬泳是集冷水浴、空气浴与日光浴于一体的“三浴”。

立冬后饮食原则

1、增加维生素a□c的摄取:增加维生素a□c的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素a主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素c则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，可以促进血液循环，还能增进食欲。

2、进补前先引补:立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

3、常吃坚果:坚果是指油脂多的种子类食物，如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。

4、菜品可首选羊肉炖萝卜:它对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。其次是炒双菇(香菇和平菇)，

它能补益肠胃，化痰散寒，可增强机体免疫功能，对高血脂患者更为适宜。

立冬在古代中国的重要性

立冬在古代中国有多重要：在汉族民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，以时令佳品向祖灵祭祀，以尽为人子孙的义务和责任，祈求上天赐给来岁的丰年，农民自己亦获得饮酒与休息的酬劳。

古时中国是农业国家，立冬就和二十四节气中的其他节气一样，反映气候变化及相应的物候情况，对农业生产有着切实的指导意义。“四立”，即：立春、立夏、立秋、立冬，因昭示不同的季节，尤为重要。

立冬迎来，天子率满朝文武去郊外迎接

古代皇帝号称“天子”，不仅是一国的行政首脑，同时也身负沟通天、人的使命。所以，每当“四立”来临，传统上都要求天子率满朝文武，去郊外迎接。比如，立冬前三天，太史（司马迁父子就做过这个职务）要禀告天子：今年某日某时立冬。于是，天子乃齐。齐，顾名思义，就是整齐。整齐的目的是为了让身心达到一种清洁虔敬的状态，为此要沐浴更衣、不饮酒、不食荤，更严格的，还要求不能同妻妾共寝。

立冬时刻，天子赏死事，恤孤寡

到了立冬那一天，天子亲帅三公九卿大夫，以迎冬于北郊。立冬是在北郊迎接，立春、立夏、立秋则是在东、西、南郊迎接。在郊外举行迎接仪式回来之后，照例，天子还要对臣下进行赏赐。比如，立冬的时候，天子还朝，要“赏死事，恤孤寡”，用现在的话说，就是对诸如烈士遗属、孤寡老人等困难户给予抚恤。

其余，像立春，立夏、立秋，也无不进行封赏：立春是对公卿诸侯大夫行赏，立夏是封诸侯，立秋是赏军帅武人。这样做的目的，一方面当然是显示天子的宽惠，另一方面，也是为了创造一种人人都喜乐(无不欣悦)的和谐局面。

立冬吃饺子活动方案篇三

饺子的原名据称叫“娇耳”，是我国医圣张仲景首先发明的。他的“祛寒娇耳汤”的故事至今还在我国民间流传着。“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，立冬意味着冬天的到来，天凉了，耳朵暴露在外边很容易就被冻伤了，因此，吃点长得像耳朵的饺子，补补耳朵，这可是家里人对亲人最贴心的关怀了。

为什么立冬吃饺子?因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交子之时”的饺子不能不吃。现代人延续着这一古***俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

“好吃不过饺子”，在秋冬之交，饺子当然是最不可少的美食了。在北方地区，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。

我国河东水西“老天津卫”聚居地，立冬有吃倭瓜饺子的风俗。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜，是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在夏天买的，存放在小屋里或窗台上，经过长时间糖化，在冬至这天做成饺子馅，味道即同大白菜有异，也与夏天的倭瓜馅不同，还要蘸醋加蒜吃，别有一番滋味。

2、冬泳

有意思的是，庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方

式迎接冬天的到来。

对于冬泳爱好者，一定要有一定基础，循序渐进，应该从天气暖和时坚持每天下水，持续进行锻炼。另外，要选择熟悉水岸情况的地点冬泳，如果不熟悉水中及岸边的情况，就不要轻易下水，以免发生意外。另外，要结伴而行，以便互相照顾。

其实，无论室内运动还是户外运动，都要做好充分的准备活动。因为，冬季里场地、器械等密度加大，对人体的冲击力也加大。而且，天冷时人体的肌肉、关节组织活动性降低，具有一定惰性，因此锻炼时更要做好充分准备活动，循序渐进。

3、贺冬

贺冬亦称“拜冬”，在汉代即有此俗。东汉崔定《四民月令》：“冬至之日进酒肴，贺谒君师耆老，一如正日。”宋代每逢此日，人们更换新衣，庆贺往来，一如年节。清代“至日为冬至朝，士大夫家拜贺尊长，又交相出谒。细民男女，亦必更鲜衣以相揖，谓之拜冬”。（见顾禄《清嘉录》卷十一）。

民国以来，贺冬的传统风俗，似有简化的趋势。但有些活动，逐渐固定化、程式化、更有普遍性。

4、祭祖祭天

旧时，立冬这天，人们还要举行祭祖祭天的活动。即便再忙的农人也要在家休息一天，杀鸡宰羊，准备时令佳品，一方面祭祀祖先，以尽为人子孙的义务和责任；一方面祭祀苍天，感谢上天恩赐的丰年，并祈求上天赐给来岁风调雨顺；而祭祀仪式后的酒食也可让辛苦一年的农人，好好犒赏一下自己。

5、补冬

立冬后，就意味着今年的冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。在南方，人们会吃些滋阴补阳，热量较高的食物，如鸡鸭鱼肉等，有的还会和中药一起煮来增加药补的功效，中药为当归、川芎、芍药、生地四味药。

冬令进补吃膏滋是苏州人过立

立冬吃饺子活动方案篇四

- 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。

5、包饺子阶段：以班级为单位亲子活动开始包饺子

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。

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。

立冬吃饺子活动方案篇五

1. 拓宽幼儿知识面，使幼儿了解在我国不同的地方冬季温度不同，景象也不同。

2. 激发幼儿探索自然的兴趣。

1. 请幼儿回家向家长了解他们冬天在哪些地方生活过，那些地方的冬季是什么样的，收集一些照片。

2. 教师了解幼儿在哪些地方过冬天，有些什么经验。

3. 幼儿用书画面“冰雕”、“春城的冬天”。

1. 组织幼儿谈论各地不同的冬天。

“我们都知道南京(指本地)的冬天有时刮冷风、有时结冰、有时下雪，树叶落了，小草枯了，人们都穿上了厚厚的衣服，是不是每个地方的冬天都是一样的呢?你听过中央气象台的天气预报吗?请大家谈谈，你在哪里见过冬天，那是什么样的，你还听爸爸妈妈爷爷奶奶说过冬天吗?说给大家听听，带照片的就讲讲照片上的情景。”让幼儿充分发言，注意强化那些重要的描述。

2. 介绍北方的冬季特征。

引导幼儿观看幼儿用书画面“冰雕”。

“这里的冬天是怎样的?为什么别的地方没有冰雕”(因为这里冬季气温特别低，冰层很厚，几个月不化)

3. 介绍春城昆明的冬季特征。

引导

幼儿观看幼儿用书画面“春城的冬天”，介绍昆明实际上一年到头都是春天。冬天也和春天一样，植物繁茂。郁郁葱葱，鲜花盛开，从不下雪，不结冰。人们穿着单薄。“这里有冬天吗？”

4. 小结。

观看世界各地冬天的录象。

立冬吃饺子活动方案篇六

1. 通过多种活动，让幼儿知道每年的11月7日或8日是立冬，并能通过活动简单了解立冬的来历，知道立冬是24节气之一。

2. 了解立冬各地不同的习俗，如：北方吃饺子、南方吃赤豆糯米饭、哈尔滨冬泳协会的健儿横渡松花江等。

亲子活动、班级集体活动

根据园所情况，各班可开展以下活动：

综合活动：立冬我知道（小、中、大班）

社会活动：立冬习俗知多少（小、中、大班）

语言活动：儿歌：《立冬啦》（小班）

艺术活动：五彩饺子（泥工）（中、大班）

11月7日或8日，教师可通知家长与幼儿一起收集有关立冬的图片、资料，向幼儿讲述有关立冬的习俗。