

最新农村医疗保险停保委托书(汇总7篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

清明节活动方案篇一

清明节是中国的传统节日，是祭祖的节日，也是人们向先人们表达敬意的日子。每年的清明节，我都会去祭扫先人的坟墓，感谢他们的抚养之恩。今年的清明节，我也按照惯例去了祭扫。但与往年不同的是，我还参加了一些清明节的活动，让我更深刻地体会到了这个节日的意义。

第一段：清明节活动的介绍

清明节活动主要是祭扫先人的坟墓，这是我们传承祖先文化、表达敬意的一种方式。同时，清明节也是一个团圆的节日，很多家庭会在这一天举办家庭聚餐活动。还有一些地方也会举办纪念活动，例如民间传说、游山玩水、放风筝等，都是清明节的活动内容。

第二段：祭扫先人的感受

祭扫先人是我们传承祖先文化的一种方式，也是表达敬意的方式。在清明节这个特殊的日子，我们会提前准备好花圈、烛香等物品，前往祖先的墓地，瞻仰墓碑、拜祭先人、献花烛等。在这个过程中，我深深地感受到了祖先对我们未曾放弃的爱和关怀，更加深刻地认识到我们应该要珍惜自己的生命，更要感恩于我们来之不易的今天。同时，祭扫先人还是

纾解心情的一种方式，我觉得这是一件非常有意义的事情。

第三段：家庭聚餐的情景

在这个特殊的日子，许多人都会在家里举办聚餐活动。我也是参加了自己家庭的聚餐，感觉到了温馨而美好的氛围。家人团聚，品尝美食、畅谈家常话，是这个节日里家庭最为重要的部分。清明节的聚餐让我更加感受到和亲人之间的亲密关系，同时也感受到了家庭的温馨及其重要的作用。

第四段：游山玩水的趣味

除了祭扫先人和家庭聚餐，还有一些人会选择到户外去参加各种有趣的活动。其中最受欢迎的是游山玩水，这是人们消除压力、放松心情的一种好方式。在这里，你可以在池塘里摆动荷花，看流水穿石而过的景象，这是一种非常美妙的体验。游山玩水这样的活动让我感受到人与自然的和谐及生命的美丽，同时也缓解了我在日常生活中的压力。

第五段：清明节活动中的感悟

参加今年的清明节活动，让我感受到了传统文化的力量，让我更加珍惜自己的生命并感恩于祖先们为我们付出的全部。从祭扫先人到家庭聚餐到游山玩水，每一个活动都让我更加热爱生活、珍惜时间、融入自然。希望每年的清明节我都能有更多的体验！

写在最后：

清明节是我国的传统节日，是人们向先人们表达敬意的日子。每年的清明节，我们都会去祭扫先人的坟墓，感谢他们的抚养之恩。相信在今后的日子里，我会一直珍惜这个节日，继续传承祖先文化的精髓，感恩于生命中的种种，并更加热爱生活、珍惜时间、融入自然。

清明节活动方案篇二

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”。快到清明了，我校组织1—3年级学生去儿童公园扫墓。

天空阴沉沉的，还时不时伴着雨滴。我们的心情也跟天气一样沉重，我们穿着整洁的校服，戴着红领巾、小黄帽来到了儿童公园。一进门，映入眼帘的是那碧波荡漾的文瀛湖，我们排着整齐的队伍，顺着文瀛湖来了高高耸立的烈士纪念碑前献上了自己亲手做的小白花，表达了我们对烈士无限的敬意。

来到彭真纪念馆，首先我们参观了高君宇的展厅。高君宇是山西静乐人，是中共早期的政治活动家、理论家。1916年考入北京大学生，他曾在自己的照片上写了一首言志诗：“我是宝剑，我是火花，我愿生如闪电之耀亮，我愿死如慧星之迅忽”。

之后，我们又参观了贺昌展厅，贺昌是我国共产党早期无产阶级革命家。1906年1月19日贺昌写过一首诗，让老师们刮目相看，诗是：“扛罢笔杆再扛枪，经文纬武干一场。颈血常思敌国测，寸心久欲报家邦，自古将相本无种，谁说好男兵不当。但得东风时与便，贺郎也不亚周郎”。

最后，我们参观了彭真爷爷的展厅，彭真生于1902年，逝于1997年，享年95岁。他是伟大的无产阶级革命家、政治家、杰出的国务活动家。他于1923年加入共产党，从此他矢志不移，投身党和人民的伟大事业，直至生命的最后一刻。

同学们，我们今天的好日子都是革命烈士、革命先辈抛头颅、洒热血换来的，让我们珍惜现有的一切，让我们学习先辈大无畏的精神吧！

文档为doc格式

清明节活动方案篇三

清明节是中国的传统节日，有着悼念祖先和传承中华文化的重要意义。为了更好地传承和弘扬中华文化，推动社会文明进步，我参加了今年的清明节活动，并从中获得了很多收获和体会。

第一段：准备工作

在参加清明节活动前，我充分做好了准备工作。首先，我了解了活动的主题和时间安排，以便更好地融入到活动中去。然后，我准备好了悼念祭品和烧纸钱的必备材料。

第二段：瞻仰祖先

清明节最重要的活动之一是祭祀祖先。在这个环节中，我深刻地感受到了中国传统文化对家庭的重视和尊重。我认真地挑选了悼念祭物，并在祭祀时表达了我对我的祖先深深的敬意和感谢。

第三段：烧纸钱

烧纸钱是清明节活动的另一个重要环节。通过这个活动，我了解到了中华文化中对死者的哀悼和对生命的珍视。通过烧纸钱，我祈求着祖先在天堂过得美满，同时也希望自己能够珍惜生命，从中获得更多的启示和力量。

第四段：参加文艺活动

清明节不仅是一个传统的宗教节日，也是一个重要的文化节日。在今年的清明节活动中，我参加了多种文艺活动，如合唱、舞蹈和诗歌朗诵等。通过这些活动，我了解到了中国传统文化的深刻内涵和博大精深。

第五段：回顾感悟

通过这次清明节活动，我深刻地认识到了家庭的重要性和传统文化的珍贵价值。这也让我更加坚定了要努力学习传统文化、传承传统价值观和弘扬中华文明的信心和决心。在未来的日子里，我将继续用行动来诠释这些信念，并为我们的社会和家乡做出更多的贡献。

以上就是我的清明节活动心得体会，通过这次活动，我获得了很多启发和收获。在以后的生活和学习中，我也将像参加清明节活动一样，时刻向祖先学习、传承中华文化。

清明节活动方案篇四

5日是中国传统的“清明节”，祭奠先人自然是主题。而扫墓之外，清明还有踏青、插柳、放风筝等诸多习俗，“吃鸡蛋”等食俗亦富有趣味。

清明习俗主要有扫墓祭祖、寒食赐火、插柳戴柳、春游踏青、蹴鞠、荡秋千、放风筝、斗禽、拔河、赠画蛋、吃青团、吃红藕、植树等，当然最主要习俗是祭拜祖先，悼念亲人。插柳戴柳则与古人祛鬼辟邪观念有关，柳在古人心中有辟邪祛鬼的功能，佩戴能防鬼侵害。据记载，清代民间还有“清明不插柳，红颜成皓首”的谚语，可见过去插柳戴柳是清明必备装饰。

天津市社科院教授王来华介绍说，寒食节又名“禁烟节”、“冷节”、“百五节”，一般在夏历冬至后一百零五日，晚于上巳节，早于清明节。汉代时在清明节的前三天举行，至唐、宋两代改在清明节前一天。寒食节禁烟火，只吃冷食。关于寒食节的起源有不同说法，民间流传最广的说法是为了纪念春秋时期晋国的介子推。晋国公子重耳流亡国外十余年，介子推护驾有功。当重耳返回故国即位，介子推却

躲入深山避官。重耳放火烧山希望逼出介子推，没想到却把他烧死了。后人为纪念介子推，便有禁火之举，并形成了寒食节这个特殊的纪念节日。民俗专家表示，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。明清时期，寒食节期间已经不再禁火，也不要求人们寒食了。

约从唐代开始，清明扫墓的同时，开始伴以踏青游乐，故清明节也称踏青节。因为清明时节正值春光最好，自古就有清明踏青的传统，人们常常阖家携带酒食，到郊外林苑野地亲近自然。远足踏青中常见的活动有荡秋千、拔河、扑蝶、采百草、放风筝、插柳、植树等习俗。在传统的清明习俗中，插柳与戴柳也是清明特有的风习时尚。柳树为春季应时佳木，得春气之先，相传民间新火的传递也是以柳条传送。

千

清明节也称“秋千节”，传说荡秋千可以驱除百病，荡得越高，象征生活过得越美好，南北朝时就已流行，唐代以来更是盛行于大江南北。

这是古代清明节习俗。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。

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。

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。

清明拔河始自唐代，在时值春耕春种的清明时节举行拔河，具有祈求丰收的意味。

在古人观念中，柳树有着神奇的力量，取柳枝著户上，百鬼不入家。唐人认为三月三在河边祭祀时，头戴柳枝可以摆脱毒虫的伤害。宋元以后，清明节插柳的习俗非常盛行。北魏贾思勰《齐民要术》里也有记载：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”

清明前后，不冷不热，时有春雨，种植树苗成活率高。自古以来，民间就有清明植树的习惯，清明节植树风俗一直沿传至今。在中国台湾和闽南民间，人们犹喜种植相思树，让逝去的亲人有个归宿，让在世的人有思念的寄托。

专家介绍说，清明节除扫墓祭祖外，其食俗也是丰富多彩的。

在一些地方，清明吃鸡蛋，就如同端午节吃粽子、中秋吃月饼一样重要。民间习俗认为清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。据介绍，清明吃鸡蛋习俗，已经有几千年的历史了。民俗专家表示，这寄寓了人们对生命、生育的敬畏和崇敬之情。专家称，吃鸡蛋，是源于古代的上祀节。人们为婚育求子，将各种禽蛋如鸡蛋、鸭蛋、鸟蛋等煮熟并涂上各种颜色，称“五彩蛋”，他们来到河边把五彩蛋投到河里，顺水冲下，等在下游的人争捞、剥皮而食，食后便可孕育。现在清明节吃鸡蛋象征圆圆满满。在农村的一些地区，还有儿童之间“撞鸡蛋”的习俗。倘若要探究清明节里吃鸡蛋、撞鸡蛋的象征意义，其中应该还寄寓着人们对于生命、生育的敬畏与崇信之情。

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。

团子的馅心是用细腻的糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，这便大功告成了。青团子油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻，肥而不腴。青团子还是江南一带人用来祭祀祖先必备食品，正因为如此，青团子在江南一带的民间食俗中显得格外重要。

中国南北各地清明节有吃馓子的食俗。“馓子”为一油炸食品，香脆精美，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在中国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异：北方馓子大方洒脱，以麦面为主料；南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。

清明时节，正是采食螺蛳的最佳时令，因这个时节螺蛳还未繁殖，最为丰满、肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多，可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒；也可煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炆，无不适宜。若食法得当，真可称得上“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”了。

潮汕人过清明节，具有浓厚的地方色彩。清明食薄饼在潮汕很盛行，几乎每家每户都不例外。薄饼分皮。馅两部份，皮是用面粉拌水搅成粘糊状，在热壤中烙成一张张圆形的熟面皮，其薄如纸。馅分咸、甜两种，由蛋、肉、肝类、腊味、香菇以及豆芽、韭菜等熟料混合成馅的称咸馅；用糖和麦芽糖经过特殊加工成为“糖葱”的为甜馅。食时用薄饼皮卷成圆筒状就食。蒸朴籽粿。潮汕有一种树叫朴籽树（又叫朴丁树，属榆科），叶椭圆形，果实大如绿豆，味甘甜。传说先人在饥荒年，采此树叶充饥度荒。清明时节，气候转暖，草木荫茂，朴籽树叶满丛嫩绿。后人为不忘过去，便在清明节采此树叶，和米舂捣成粉，发酵配糖，用陶模蒸制成朴籽粿，有梅花型及桃型两种，也有叫碗酵桃的。粿品呈浅绿色，味甚甘甜，

据说吃了还可解积热，除疾病。

每到清明时节，泉州人有吃“润饼菜”的食俗。据说，这是古时寒食节食俗之遗风。“润饼菜”的正名应该是春饼。清明吃润饼，不仅是泉州独有的，厦门人也喜好之。相传开这种吃法之先河的，是明朝总督云贵湖广军务的同安人蔡复一。当时同安属泉州府辖，因此这种吃法便流传开来，在闽南成了家常名品。不过，闽南各地的春饼形式相同，内容却有很大不同。泉州的“润饼菜”是以面粉为原料擦制烘成薄皮，俗称“润饼”或“擦饼”，食时铺开饼皮，再卷胡萝卜丝、肉丝、蚵煎、茼蒿等混锅菜肴，制食皆简单，吃起来甜润可口。晋江的“润饼菜”却复杂许多，那包“润饼菜”的主料肯定是要多种多样，摆了满满一桌的。有这么一些主料菜肴：豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片、虾仁、肉丁、海蛎煎、萝卜菜。还有一些配料：油酥海苔、油煎蛋丝、花生敷、茼蒿、蒜丝。吃的时候必须两张“润饼皮”才能保证其不被丰富的内容所撑破。这种脆嫩甘美、醇香可口的美味，一般人2卷足矣。

关于清明食俗，不能不提到畲家的“乌稔饭”，因为闽东是畲族聚居地。每年三月初三，畲族人家家家户户煮“乌稔饭”，并馈赠汉族的亲戚朋友，久而久之，当地的汉族人民也有了清明时食“乌稔饭”的习俗。特别是桔荣县民间，每年都须用“乌稔饭”祭祀，可见中国自古以来就是一个民族和睦相处的大家庭。据畲族民间传说：唐总章二年，畲族英雄雷万兴率领畲军抗击官兵，被围困山中，时值严冬粮断。畲军只得采摘乌稔果充饥，雷万兴遂于农历三月初三日率众下山，冲出重围。从这以后，每到“三月三”，雷万兴总要召集兵将设宴庆贺那次突围胜利。并命畲军士兵采回乌稔叶，让军厨制成“乌稔饭”，让全军上下饱食一顿，以志纪念。这“乌稔饭”的制作方法并不繁杂，将采摘下来的乌稔树叶洗净，放入清水中煮沸，捞掉树叶，然后，将糯米浸泡在乌稔汤中，浸泡9小时后捞出，放在蒸煮笼里蒸煮，熟时即可食用。制好的“乌稔饭”，单从外表来看，不甚美观，颜色乌黑，然而米香扑鼻与一般糯米饭相比，别有一番风味。而畲族人民为纪

念民族英雄，此后每年的“三月三”都要蒸“乌稔饭”吃，日久相沿，就成为畲家风俗。又因闽东一带，畲汉杂居，人民历代友好相处，婚嫁频繁，遂使食“乌稔饭”也成了闽东各地各民族共同拥有的清明食俗。

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250—500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃，也最受他们喜欢。父母用杜梨树枝或细麻线将各种小面花串起来，吊在窑洞顶上或挂到窗框旁边，让孩子们慢慢享用。风干的面花，能保存到第二年的清明节。做面花是陕北妇女的拿手好戏。她们用自己灵巧的双手，能将发了酵的白面捏成各种形状的面花。工具只是梳子、剪子、锥子、镊子等日用品，辅料则是红豆、黑豆、花椒子和食用色素。蒸出来的面花栩栩如生，犹如艺术珍品，令人爱不释手，舍不得马上吃掉。“子推馍”和面花除了自己食用，还用来馈赠亲友。母亲要给当年出嫁的女儿送，称为送寒食。农村孩子给自己老师送，让离开家门独自在偏僻的山乡小村教书育人的园丁分享节日的美食。

又叫做“子推燕”，用面和着枣泥，捏成燕子的模样，制作工序和蒸馒头差不多，用杨柳条串起来，插在门上，以纪念介子推。

是浙江地区人们在清明节时做的食品。先采一些嫩莲，再拌上糯米粉，就做成了，家里有几个人就制作几只，挂起来，直至立夏，煮熟后就可以吃了，民间流传“吃了清明狗，一年健到头”的说法。

另外，有些地区在清明佳节还有食蛋糕、清明果、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粬、干粥等多种多样食品的习俗。

清明节活动方案篇五

清明节是我国传统的祭祀节日，也是人们表达缅怀逝者的时刻。在这个节日中，人们会进行一系列的活动来纪念逝去的亲人和祖先。我在今年的清明节期间参加了一些活动，也从中收获了一些心得体会。

第一段：缅怀先人的祭祀仪式

在清明节期间，人们会前往祖坟祭拜先人，烧纸、点香、献花，尽情地向逝去的亲人祈福、祷告和缅怀。我也跟随家人前往祖坟，聆听长辈讲述先人的事迹，烧纸、焚香，表达对逝去的祖先的尊敬和怀念之情。这个过程中，我深深感受到了传承祖先的重要性，以及对已逝生命的珍视和敬畏。

第二段：探访自然的山水祭扫

在一些风景优美的地方，人们还会选择在自然中祭扫，以表达对大自然的感恩之情。我和家人也选择了到黄山、终南山等美景之地，登山赏景，祭拜先人。虽然路途比较坎坷，但是一路的风景美景让人心旷神怡。在大自然的怀抱中，做好祭扫活动，倍感亲近自然和祖先情感的联系，受到了极大的感染力。

第三段：寄托思念的摆供香烛

清明节期间，人们还会在家中摆放供桌，及时为逝去的亲人上香、烛。这是一种寄托思念的方式，也是表示对亲人的纪念和感谢。我和家人一同摆了供桌，烧香燃烛，然后默默地向先人祈愿、祈福。在这个过程中，我深深感受到了自己与家人之间、自己与祖先之间的联系，感受到了一份深厚的情感。

第四段：传承文化的诵经祷告

清明节期间，人们还会诵经祷告，以此纪念逝去的亲人和祖先，也希望能够祭扫清明，祈求风调雨顺，家庭平安。我参加了一些传统的诵经仪式，跟随长辈诵经祷告。这种文化传承的形式，让我感受到了中华民族优秀传统文化的魅力，也让我想起了自己的根和国家的根。与此同时，这也是对亲人的感念，祖先的缅怀，亲情、民族情感的一种深刻表达。

第五段：温馨乡愁的家庭聚餐

清明节期间，人们还会进行家庭聚餐。利用节日聚在一起，畅谈近况、分享食物，团聚的家庭氛围中弥漫着温馨乡愁。这种家庭聚餐的场景让我感受到了家庭的温暖，也让我深感亲情的珍贵和重要性。同时，这也是对先人的纪念，对祖先的缅怀。

清明节期间的活动让我感受到了一份强烈的乡愁情感，也带给了我许多对亲人、祖先、家庭的体悟和感慨。在这个节日里，自己思考自己这一代人的责任，在传承优秀传统文化的同时，也希望更好地担当自己所在时代的角色，为祖国的繁荣和发展做出自己的贡献。

清明节活动方案篇六

以党的十八大和十八届三中全会精神为指针，贯彻落实《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》，大力弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神，努力发展健康向上的节庆文化，使传统节日成为展示和传播优秀民族文化的重要阵地，深入挖掘传统节日的文化内涵，着力引导广大青少年继承和弘扬中华民族的优秀传统，畅想社会主旋律。

二、目标要求

- 1、让学生了解“清明节”传统节日的由来以及滕州清明节的节日习俗。

2、了解“清明节”节日纪念的形式和内涵，培养学生正确的价值观和人生观。通过对传统文化的了解和认识，加深学生热爱祖国，热爱传统文化的思想感情。

3、初步引导学生在家长的帮助下，学会有目的收集资料。

三、主要内容及活动形式

(一) 节日主题：

清明节是一个纪念先祖及离世亲人的节日，在我国具有悠久的历史。主要的纪念仪式是扫墓，并伴有踏青、植树等活动，节日体现饮水思源、凝聚族群、迎春健身及关爱自然的意义。要突出纪念先人、缅怀先烈的主题，引导人们正确认识和理解中华民族优良传统和革命传统，珍惜幸福生活。

(二) 活动形式

1、开展“清明节”民俗社会调查活动。了解“清明节”的节日来历以及相关传说；了解当地的“清明节”有哪些风俗习惯，利用主题班队会进行汇报交流。

2、开展祭奠革命先烈活动。“追思励志做栋梁”，联合家委会组织学生到爱国主义教育基地——滕州烈士陵园为革命先烈扫墓、参观烈士陵园，引导学生牢记革命宗旨，立志报效祖国。

3、开展“文明祭奠我先行”活动。发放文明祭奠倡议书，倡导以“献一束鲜花、植一棵树、读一篇祭文、忆一段家史”的形式祭奠先人，让学生在家长中广泛宣扬科学理念，引导家长改变旧的祭扫形式，感受传统文化魅力，领悟文明祭奠文化内涵。

4、开展中华经典诵读活动。围绕“缅怀革命先烈，弘扬传统

美德”为主题，组织学生诵读以缅怀先烈为主题的中华经典，引导学生弘扬中华民族优秀传统文化和传统美德。

5、在春暖花开的美好季节，为学生接触自然，感受春天，倡导班级家委会组织学生开展青少年“励志远足踏青”春游活动。

6、组织学生开展“畅想春天，放飞理想”风筝比赛。

四、活动要求

1、加强领导，精心组织。清明节教育实践活动是市局开展的“传统节日”主题系列活动之一，是学校开展社会主义核心价值观教育的重要内容，中小学部及两校政教处要高度重视活动的组织开展，要研究制定具体的活动方案，加强组织协调，周密部署、注重创新突破，力求把此次“传统节日”主题教育活动落到实处。

2、立足实际，务求实效。坚持从实际出发，有针对性地开展活动，增强主题活动的广泛性和吸引力、感染力凸显教育性、新颖性，要力戒形式主义。

3、加大宣传力度。通过宣传栏、校园广播、《xx少年》校报、主题班队会等多种形式，多侧面、多角度宣传介绍传统节日，大力宣传开展“传统节日”主题活动的情况，广泛普及节日传统知识，及时报道师生节日心得体会，宣传“传统节日”主题活动中的先进典型和经验，同时做好总结和资料的整理归档工作。

清明节活动方案篇七

清明节是中国传统节日之一，是祭祀祖先和扫墓的日子。为了传承中华优秀传统文化，让广大市民更深刻认识清明节的意义，学校组织了一次清明节志愿活动。这次活动旨在弘扬

中华文化，强化自我责任意识，增强社会责任感，营造文明祭扫氛围。

第二段：志愿活动的具体内容及体验

我们是一支由各年级的学生组成的志愿者队伍，活动期间，我们自愿到当地的祠堂或纪念馆去扫墓、擦拭牌匾等。在这个过程中，我们体会到了祭扫前人的无奈、思念、哀痛等多种感情表达，同时也收获了自己情商的提升。我们不仅增加了对祖先的尊重和感激之情，而且也把继承发扬中华民族优秀衣钵的责任牢记在心中。

第三段：志愿活动的价值及拓展思考

在清明节这个特殊的日子，这次志愿活动给我们带来了许多启示。通过参加这次活动，我们深刻体会到祭扫过程中人们表达的无语何尽之感，进一步认识到了生死的无常和珍惜生命的重要性。此外，我们也意识到了公益志愿服务为个人、家庭、社会和国家带来的长期、深远的正面影响，从而拓宽了人生视野，增长了生命经验。

第四段：总结活动成果及团队精神

这次活动是学校志愿活动中的一个重要环节，不仅意义非凡，而且效果显著，为弘扬中华文化、提高社会人文素养、推动公益事业的发展作出了贡献。同时，我们也体验到了团队精神的重要性，在活动中，我们相互配合，磨合配合，力图以最佳的方式完成任务，大家一起协力完成志愿活动。这也培养了我们的团队协作意识，促进了学生间的交流与互动。

第五段：回归个人成长及价值理念

通过这次清明节志愿活动，我们更进一步感受到志愿者精神无处不在。推行公益事业是每个人的责任，只要我们落实公

益意识，把握契机，坚信公益事业所带来的成果，我们才能在志愿者的行列中不断得到提升，并实现人生价值。在以后的学习和生活中，我们会进一步发挥自己的优势，更积极地参加公益事业，为社会作出更大的贡献。

清明节活动方案篇八

二、 主办单位：河南大学校青年志愿者协会

三、 参与单位：河南大学各院青年志愿者协会

四、 活动时间：4月3日—4月10日

五、 活动地点：开封市烈士陵园

刘少奇纪念馆

六、 活动背景：

清明节是我国的传统节日；扫墓，祭拜古人的文化风俗也仍为广大中华儿女传承。时至今日，我们仍然不能忘记那些曾经为了祖国伟大事业抛头颅撒热血的革命先烈以及在新时期涌现出的一系列英雄人物，他们所代表的的精神价值也越来越固定成为社会意识的一部分，影响着现代的人们。

河南大学青年志愿者协会在“奉献，友爱，互助，进步”的志愿者精神引导下，在“明德新民至于至善”的校训的鞭策下，秉承“让爱心永驻校园，用真情服务社会”的宗旨，特开展此项活动。

七、 活动主题与口号

年年祭扫先人墓 处处犹存长者风

春风已解千层雪 后辈难忘先烈恩

八、 活动流程

1、 前期准备工作

(2) 办公室负责购买花环及其他活动当天的相关物资，并做好资金预算和物品登记工作。

(3) 宣传部对于此次活动进行追踪报道，及时以展板海报等形式进行宣传，并与校内媒体联系给予关注。

(4) 组织部做好活动当天出勤志愿者登记工作。

2、 烈士陵园扫墓

活动时间：4月4日(星期五)清明节当天

活动地点：开封市烈士陵园

负责人：韩景龙

参与人员：志愿者

活动过程及要求：

(1) 上午9：30，参与志愿者在大礼堂前集合，由负责人韩景龙进行简单培训，内容包括各项注意事项。

(2) 十点整从学校出发前往开封市烈士陵园。

(4) 仪式结束后，组织全体人员在陵园进行清扫活动，结束后统一返校。

(5) 活动结束后，负责人上交活动总结。

3、 参观刘少奇纪念馆

- (1) 以院为单位，分批组织志愿者前往刘少奇纪念馆。
- (2) 做好志愿者活动登记，并上交活动总结。

九、 活动要求

- 2、 志愿者在活动期间服从命令，统一指挥。

清明节活动方案篇九

我国人民有“饮水思源”的传统美德。据《梦粱录》记载：在古代，每到清明节这一天，无论达官贵人，还是普通百姓，都会去上坟、扫墓、祭祖，表达对先人的敬意和怀念。这一天，扫墓是最重要的活动。不过至今在我国一些地方，还保留着清明节吃冷饭的习俗。

相传在春秋时代，晋国的君主晋献公有一个年轻美貌的妃子骊姬。她为了让自己的儿子奚齐将来继承皇位，就用毒计害死了太子申生。申生的弟弟重耳为了躲避骊姬的迫害逃离了晋国，一路上受尽屈辱。有一次，重耳因为饥饿晕倒了，大臣介子推就从自己的腿上割下了一块肉，用火烤熟后捧给重耳吃。就这样，他们颠沛流离，历尽艰辛，终于在19年后回到了晋国，重耳后来成为历史上很有名的晋文公。

晋文公做了国君之后，对那些和他一起流亡的臣子进行了封赏。也许是大意了，他唯独忘了介子推。后来有人提起此事，晋文公猛然想起，内心十分不安，马上派人去请介子推。可是去了几趟，介子推都不来，晋文公只好亲自去请。可来到介子推家，却见家门紧锁，一问邻居才知道，介子推已背着老母亲躲进了绵山。于是，晋文公便让士兵上山去找介子推，可找来找去也不见踪影。这时，有人出了个馊主意：干脆放火烧山吧，火着起来，介子推就会自己走出来。于是，晋文

公便下令烧山。谁也没想到，大火烧了三天三夜，也没见介子推走出来。等火熄灭后，人们再次上山寻找，发现介子推和母亲抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。

为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改名为“介山”，并把放火烧山的这一天定为“寒食节”，告知全国百姓，每年的这一天都要禁烟火，只吃冷饭。

第二年，晋文公和大臣们来到介山祭奠介子推，发现那棵烧焦的柳树竟然复活了。晋文公为柳树赐名“清明柳”，并把这一天定为清明节。

其实，“清明”在我国是有双层意思的一天，它既是节日，又是节气。民间有这样的谚语：“清明前后，种瓜点豆”，“清明谷雨紧相连，浸种春耕莫迟延”。就是说，一到清明春耕播种就要开始了。清明节日的寒食迎来的却是清明节气的播种。

清明节活动方案篇十

清明节是中华民族传统节日，是祭祖扫墓的日子。为了积极响应国家号召，传承和弘扬中华民族优秀传统文化，提高广大市民文明素质，很多志愿者在清明节期间组织开展志愿活动，其中包括志愿者扫墓活动、慰问牺牲烈士家属、参与公益植树活动等。这些志愿活动旨在让更多的人了解中华传统文化，传递爱心和正能量。

第二段：个人参与体验介绍

我参加了本地区所举办的清明节志愿活动，志愿者们早早地来到了公墓门口，每个人手里拿着一束花和一张卡片，卡片上写有一些慰问语和祝福。我们认真按照墓穴编号寻找墓位，将花和卡片放好，默默地为逝去的亲人祈祷。在这个过程中，我们有机会了解到祭祀的历史和文化，并且更加感受到家人、

亲人、朋友的珍贵，倍加珍惜现在的美好生活和人与人之间的情感交流。

第三段：参与活动得到的收获和启示

通过参与清明节志愿活动，我意识到了生命的短暂和珍贵，更加懂得感恩身边的人和事。我也了解到，作为一名志愿者，我们可以通过自己的行动传递正能量和爱心。在清明节期间，我也想到了自己的亲人和朋友，更加懂得珍惜和维护人与人之间的珍贵关系。

第四段：思考清明节志愿活动的意义

清明节志愿活动是体现社会文明的重要体现之一，是培养社会责任感和公民意识的有效途径。通过志愿服务，我们可以给予那些需要帮助的人一些实在的援助，也可以把自己的力量贡献给社会 and 他人。同时，这种志愿服务还能提高我们的文化素养和社交能力，使我们更具有积极向上的心态，为实现民族复兴和社会进步再做出更多的贡献。

第五段：展望未来志愿服务的发展方向

志愿服务是一个无处不在的、无所不包括的宏伟工程，具有广泛的普及和推广价值。未来，我们可以在各个领域深化和拓展志愿服务，例如开展公益植树、志愿者教学辅导、照顾孤寡老人、义工服务活动等。我们也可以进一步加强志愿服务的宣传和推广，鼓励更多的人积极参与到志愿服务中来，传递正能量、传承文化、分享爱心。