

2023年清明节手抄报心得体会(实用10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

清明节手抄报心得体会篇一

(唐) 宋之问

马上逢寒食，途中属暮春。

可怜江浦望，不见洛桥人。

北极怀明主，南溟作逐臣。

故园肠断处，日夜柳条新。

《寒食》

(唐) 韩翃

春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。

日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家。

《闾门即事》

(唐) 张继

耕夫召募爱楼船，春草青青万顷田；

试上吴门窥郡郭，清明几处有新烟。

《清明》

（宋）王禹俏

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。

昨日邻家乞新火，晓窗分与读书。

《苏堤清明即事》

（宋）吴惟信

梨花风起正清明，游子寻春半出城。

日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。

《寒食上冢》

（宋）杨万里

迳直夫何细！桥危可免扶？

远山枫外淡，破屋麦边孤。

宿草春风又，新阡去岁无。

梨花自寒食，进节只愁余。

清明节手抄报心得体会篇二

1、清明扫墓时间

扫墓在清明节期间均可，各地习俗有所差别。对于某些风水

习俗来说，给去世一年内的亲人扫墓和给去世超过一年以上亲人扫墓，时间上也有些差异。

扫墓当日一般来说早上七点到下午三点前完成扫墓山活动，因为此时阳气已逐渐消退，阴气逐渐增长。

2、怀孕妇女不宜扫墓

通常来说怀孕的妇女要避开清明拜山活动。严格说来，女性来例假，也不要参加此类活动，特别是不能在下午三点后参加清明拜山活动。

3、头发不能盖住额头

按照古人的说法，清明节也是“鬼节”。如果需要在此期间走夜路的朋友，一定要记得随身携带护身的吉祥物，如桃木手珠等。同时要亮出你的额头，不能因头发而盖住，因为，那是你的气运命门所在。

4、清明节不能穿红衣

通常来说，清明节期间要特别忌穿大红大紫的衣服，应穿上素色的服饰为宜。当然，也不要佩戴红色的配饰。

5、清明节悼念逝者买菊花

我国古代把菊花当作寄托之花，有思念和怀念的含义。白色菊花是最适合的。

6、扫墓前需禁食

当你动身开始扫墓，就不吃食物了，以表示对先人的礼貌和尊重。

清明节手抄报心得体会篇三

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。

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。

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。

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。

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。

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。

晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山(今山西介休县东南)。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

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。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天

定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

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，只见那棵老柳树死树复活，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。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

清明节手抄报心得体会篇四

寒食节又称禁烟节，至少在西汉就已形成。最初，节日日期及时长都不定，后来逐渐固定在冬至后105天或106天，也有说法是在清明前两天。最初寒食节持续一个月，后来逐渐变为三天，其间禁火，要吃冷食。

关于寒食节的起源，历史上主要有三种观点：

首先是禁火说，认为寒食节的起源来自于周代就有的禁火制度。隋代杜公瞻在注《荆楚岁时记》时说：“《周礼·秋官·司烜氏》：‘仲春以木铎修火禁于国中。注曰：‘为季春将出火也。今寒食准节气是仲春之末，清明是三月之初，然则禁火盖周之旧制也。’”这一看法多为后世研究者所认同，但对于周代为什么要在仲春修火禁则各持己见。占主导地位的观点是星宿崇拜说。“季春将出火也”，“火”就是大火星。许多学者认为“禁火”的习俗是出于人们对大火星的崇拜。

这种说法乍看似乎有道理，但是为了避让大火星，老百姓不能生火做饭长达一月，又在乍暖还寒的气候中，未免不合情理。而且，周代虽有禁火之制，禁的却不是炊用之火，而是冶炼之火。

其次是改火说，源于古人的钻木取火和换取新火的制度。古人认为，火是有生命的事物，一年四季不能用同一个火种，火用久了就要熄灭，需要重新取火。在换火仪式中，新火与旧火不能相见，要先熄灭旧火，再迎接新火。

最早提出寒食节应起源于“改火”习俗的是唐代李涪，他在《刊误》的“火”条中谈道：“《论语》曰：‘钻燧改火。春榆夏枣秋柞冬槐，则是四时皆改其火。自秦以降，渐至简易，唯以春是一岁之首，止一钻燧。而适当改火之时，是为寒食节之后。既曰就新，即去其旧。今人持新火曰‘勿与旧火相见，即其事也。’”

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”之说，大家一起看看下面的吧！高中清.....

清明节手抄报心得体会篇五

清明时节雨纷纷，洒入愁肠思故人。尘世纷扰无穷尽，熙熙攘攘唯友真。忆昔依依离别意，折柳相赠辟灾邪。望友踏上幸福路，奔向锦绣好前程。

春风吹绿心田，春光照耀心扉，春雨滋润心间，春阳温暖心房，祝福打开心门，问候放飞心曲，关怀送到心坎。清明小长假，到户外好好享受春天！

微风绿叶动，七彩百媚生。午后风很轻，隔窗风愈静。半卧茜纱拢，半卷书香浓。春色锁后宫，梦回大唐情。短信寄朦胧，人间是清明！

清明伴雨至，节气习俗多，新坟行祭扫，柳枝插墓前，春光草木媚，踏青享春色，风筝天上摇，小树地下长。过清明小长假，祝继往开来！

用感恩的心对待过去，对待记忆；用快乐的心对待现实，对待生活；用祝福的心对待未来，对待朋友。清明，关爱身边人，开心生活。

不忘过去的曾经，作别昔日的从前，吸取失败的教训，总结成功的经验，回味逝去的岁月，展望美好的明天。清明，让我们把往事怀念！

布谷鸟叫清明到，朋友心意要收好。愿你幸福少烦恼，财气运气跑不掉。健康从头淋到脚，万事如意心情妙。清明节祝你有个美好的假期。

清明节手抄报心得体会篇六

清明节源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗，兼具自然与人

文两大内涵，既是自然节气点，也是传统节日。下面是小编给大家带来的清明节手抄报内容素材大全，供大家参考！

相传春秋时期，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时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了之后重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推从自己腿上割下的时候，感动得流下了眼泪。

十九年后，重耳做了国君，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，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打点好行装，同老母亲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。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一片衣襟，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”为了纪念介子推，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。

1、扫墓

清明节是我国的传统四大祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，在汉族和一些少数民族地区，人们按照当地的风俗习惯，带上水果食品、纸钱等物品来到墓地，将

供品摆放在墓地前面，将纸钱焚化，为坟墓添一些新土，然后再在墓前磕头祭拜。

2、踏青

踏青又叫春游，古时叫探春、寻春等。四月清明，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。所以我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

3、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。

4、荡秋千

秋千是我国古代北方少数民族创造的一种运动。春秋时期传入中原地区，汉代以后，秋千逐渐成为清明、端午等节日进行的民间习俗活动并流传至今。

5、放风筝

放风筝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，像闪烁的明星，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。

礼敬祖先，亲近自然

1、清明节凝聚着民族精神，传承了中华文明的祭祀文化，抒发人们尊祖敬宗、继志述事的道德情怀。

2、扫墓，即为“墓祭”，谓之对祖先的“思时之敬”，清明“墓祭”是传统春季节俗的综合与升华。

3、清明节不仅有祭扫、缅怀、追思的主题，也有踏青郊游、愉悦身心的主题，“天人合一”传统理念在清明节中得到了生动体现。

4、经历史发展，清明节在唐宋时期融汇了寒食节与上巳节的习俗，杂糅了多地多种民俗为一体，具有极为丰富的文化内涵。

清明节手抄报心得体会篇七

清明节期间，人们会为已故亲人树碑，会到陵园扫墓，在已故亲人的坟头上用草坪押上纸张，就是坟冒。下面是小编给大家带来的关于清明节手抄报内容简单，欢迎大家阅读转发！

清明节习俗既是个体的时间感受与空间体验，又是群体的一种民间宗教实践活动。在清明节中，民众对先人的哀思具有调节身心、舒缓压力和改善人际关系的作用。清明墓祭习俗所体现的文化意义，在不同时代、不同层次的主体身上都能够有相应的解释和体会。清明是一个祭祖的节日，更是远足踏青、亲近自然的大好时节。这些习俗活动体现民众顺应天时、和谐共生的朴素理念。清明祭祖活动所呈现出来的恒久民族情感，更让我们有机会对传统节口所蕴含的文化意义有了一次重新审视的机会。

作为中国传统四大节日之一，清明在我国有非常悠久的历史。现在的清明节是融合了清明、寒食与上巳三大节日，最终于唐朝时期定型的，即使从这一时代算起，也已经有一千三四百年的历史了。作为一个承载着很强的中国传统文化且富于特色和活力的传统节日，在今天清明节仍然是一个被广大民

众所看重的节日。近些年来，随着全球一体化进程的加快以及中国经济、社会文化的巨大发展，很多传统节日都出现了式微的现象，很多传统习俗逐渐被人们遗弃。

但是，在今天整个传统节日面临巨大变革的时期，也有许多传统节日习俗及其内涵保留了下来。就清明节俗而言，被完整保留下来的其两大主题之一的祭扫，也不可避免发生了某些变化。清明扫墓祭祖这一相沿悠久的习俗，源于传统文化中的祖先崇拜和孝文化，它是中华民族崇本尊亲、慎终追远、感念先人功德的文化精神的集中体现，因而成为清明节俗活动的核心内容。在今天，这一节俗仍然受到人们的广泛重视。只是，由于城市与乡村间的相关差异，清明祭祖在城市与乡村表现出了不同态势。

在城市地区，清明扫墓依然受到人们的普遍重视。与此同时，和传统相比城市的扫墓习俗已发生了很大变化。由于现今城市的丧葬都采取火葬的形式，祭祀对象放在骨灰盒里，与其他人的骨灰放在一块。或者是虽有坟墓，但一般已没有祖坟了。这就导致人们在祭祖现象上发生了某些改变，比如不再有整修坟墓的内容，或者由于找不到祖坟，一般也就不再祭祀祖灵。在祭祀方式上，总的趋势是不断趋向简单、文明、花样翻新。很多人改变了清明节烧纸祭祀亡灵的传统习俗，而是代以敬献鲜花、网上扫墓等形式来寄托哀思。

1. 清爽的杨柳风，温润的清明雨，柔嫩的阳春草，懵懂的早醒虫。携晓风微雨虫鸣上路吧！

2. 清明节到了，老祖宗喊你们回去扫墓！三根香，一对烛，清明不能忘祭祖。纸要烧，揖要作，工作汇报要清楚。保护老小都平安，逝者安息生者乐！清明快乐！

3. 去扫墓，祭先祖，事业顺，心情好，白天晚上没烦恼。看春日，百花香，轻松自在负担少。清明节，你要凡事看开，事事自在！

4. 佳节清明桃李笑，野田荒家自生愁。雷惊天地龙蛇蛰，雨足郊原草木柔。独在异乡为异客，清明佳节倍思亲。遥知亲人扫墓时，在此场上少一人。祝清明节快乐。

5. 云朵装点着天空的精彩，问候装点着友谊的精彩，真情装点着岁月的精彩，清明装点着春天的精彩!盼结伴踏青去，发条短信问候你，折柳祈相逢!

6. 清明节到了，如果你平安，我祝你快乐;如果你富有，我祝你健康;如果你幸福，我祝你甜蜜;如果你无恙，我祝你吉祥;如果你伤感，我祝你生命中没有缺憾。

7. 清明节，雨下或不下，我的关心在那里;柳插或不插，我的思念在那里;酒喝或不喝，我的情义在那里;你念或不念，我的祝福在那里。祝你平安!

8. 清明节，雨纷纷，话养生，多珍重;踏青游，好时节，防过敏，花草远;蚊虫叮，要防护，讲卫生，防疾病;休息好，精神佳，心情好，更健康!

9. 清明节，小长假，愿你背上安全的行囊，顺着快乐的导航，带上健康的行装，朝着幸福的前方，心里装满喜悦，手里握住希望，向绚丽多彩的人生，快乐前行!

10. 清明节，小长假，忧愁烦恼都放下;去踏青，去旅游，健康安全记心头;出远门，衣带足，吃饱睡好精神足;多休息，多放松，甜蜜快乐放心中。

11. 清明至，祭先祖。携家人，去扫墓。缅怀意，深情诉。人生路，莫停步。勤梳理，多回顾。平常心，把握住。柳色新，春莫负。多保重，情如故。

12. 让风筝飞，飞走忧愁。请踏青去，去除烦恼。把祖先祭，祭走哀伤。将柳枝插，插满生机。清明节至，祝你健康平安，

幸福快乐。顺风顺水，吉祥如意。

13. 我们每个人都应该记住曾在自己生命留下回忆的人，无论过去的还是现在的。清明节了，逝去的美好，记牢；现在的欢笑，拥抱；让温情传进人人的手机号！

14. 清明时节故人忆，绵绵思绪难自己。回首往事情依依，更添悲情人哭泣。鲜花纸钱坟前祭，只愿天堂无别离。保佑生者体康健，快乐幸福直到底！

清明节手抄报心得体会篇八

（宋）杨万里

迳直夫何细！桥危可免扶？

远山枫外淡，破屋麦边孤。

宿草春风又，新阡去岁无。

梨花自寒食，进节只愁余。

《郊行即事》

（宋）程颢

芳草绿野恣行事，春入遥山碧四周；

兴逐乱红穿柳巷，固因流水坐苔矶；

莫辞盏酒十分劝，只恐风花一片红；

况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

《送陈秀才还沙上省墓》

（明）高启

满衣血泪与尘埃，乱后还乡亦可哀。

风雨梨花寒食过，几家坟上子孙来？

《清江引 清明日出游》

（明）王磐

问西楼禁烟何处好？

绿野晴天道。

马穿杨柳嘶，人倚秋千笑，

探莺花总教春醉倒。

清明节手抄报心得体会篇九

清明节是我国民间重要的传统节日，是重要的八个节日：上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕之一。一般是在公历的四月五日，但其节期很长，有十日前八日后及十日前十日后两种说法，这近二十天内均属清明节。

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。本来，寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将祭拜扫墓的日子定为寒食节。冬至后一百零五天谓之寒食，从前这天禁火，冷食，故又称“冷节”、“禁烟节”。民间传说寒食是为了纪念春秋时的介子推被火焚于绵山，晋文公下令禁火。介子推是山西人，所以冷食习俗在

山西首先流行。旧时寒食断火，次日宫中有钻木取新火的仪式，民间也多以柳条互相乞取新火。

春分后十五天为清明，是郊游的好日子。清明又是扫坟祭祖的日子，民间又称为“鬼节”、“冥节”，与七月十五、十月一日总称“三冥节”，有城隍出巡的仪式。

寒食、清明本来是两个节日，但山东民间大都把两个节日合而为一。一般叫清明，少数地区叫寒食节，但过节却是在清明这天。垦利地方自清明节前三日算起，称“大寒食”、“二寒食”、“三寒食”，第四日为清明，人们于这四天内扫墓、踏青。鄄城以清明前一日为寒食节，又称清明节为“鬼门关节”。

在墓前祭祖扫墓，这个习俗在中国起源甚早。早在西周时对墓葬就十分重视。东周战国时代《孟子·齐人篇》也曾提及一个为人所耻笑的齐国人，常到东郭坟墓同乞食祭奠的祭品，可见战国时代扫墓之风气十分盛行。到了唐玄宗时，下诏定寒食扫墓为当时“五礼”之一，因此每逢清明节来到，“田野道路，士女遍满，皂隶佣丐，皆得父母丘墓。”（柳宗元《与许京兆书》）扫墓遂成为社会重要风俗。

而在仍有些寒冷的春天，又要禁火吃冷食，怕有些老弱妇孺耐不住寒冷，也为了防止寒食冷餐伤身，于是就定了踏青、郊游、荡秋千，踢足球、打马球、插柳，拔河，斗鸡等户外活动，让大家出来晒晒太阳，活动活动筋骨，增加抵抗力。因此，清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项野外健身活动，使这个节日，除了有慎终追远的感伤情怀，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的悲酸泪，又到处是一派清新明丽的生动景象。真是一个极富特色，非常特别的节日。清明祭扫坟茔是和丧葬礼俗有关的节俗。据载，古代“墓而不坟”，就是说只打墓坑，不筑坟丘，所以祭扫就不见于载籍。后来墓而且坟，祭扫之俗便有了依托。秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

《汉书·严延年传》载，严氏即使离京千里也要在清明“还归东海扫墓地”。就中国人祖先崇拜和亲族意识的发达、强固来看，严延年的举动是合情合理的。因此后世把上古没有纳入规范的墓祭也归入五礼之中：“士庶之家，宜许上墓，编入五礼，永为常式。”得到官方的认可，墓祭之风必然大盛。

由于中国广大地区有在清明之日进行祭祖、扫墓、踏青的习俗，逐渐演变为华人以扫墓、祭拜等形式纪念祖先的一个中国传统节日，在仲春与暮春之交，一般为冬至之后106天，寒食节的后一天。扫墓活动在节前后可延续十天左右。

在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明节，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

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。放风筝也是清明节时节人们所喜爱的活动。每逢清明节时节，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。

清明节手抄报心得体会篇十

中国历史上，寒食禁火，祭奠先人，早已蔚为习俗。唐朝之后，寒食节逐渐式微，于是清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”宋朝诗人高菊卿也曾于《清明》一诗中描写道：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，夜归儿女

笑灯前。人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。”就是到了今天的社会，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷祝，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念。

古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅是民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

蚕花会 “蚕花会”是蚕乡一种特有的民俗文化，过去清明节期间，梧桐、乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会尤为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西，在当地有“庙中之王”之称，每年蚕花会人山人海，活动频繁，有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行，绝大多数在船上进行，极具水乡特色。近几年乌镇香市活动中的蚕花会，仅有迎蚕神、踏白船、翘高竿等几个项目，大有潜力可挖。

清明之时，正是春回大地，人们乃因利乘便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。

清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。

放风筝是清明节人们最喜爱的活动之一。古人相信若某人生病可将其病况写或画于扎制的风筝上，用线系着风筝在空中放飞，让它飞至高空就拉线剪断，疾病灾难便会随着风筝一

起飞走。后来，风筝亦逐渐发展成广为流行的郊游娱乐活动。

清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鹞’之谚。”在古人那里，放风筝不但是一种游艺活动，而且是一种巫术行为：他们认为放风筝可以放走自己的秽气。所以很多人在清明节放风筝时，将自己知道的所有灾病都写在纸鸢上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让纸鸢随风飘逝，象征着自己的疾病、秽气都让风筝带走了。

秋千最早叫“千秋”，相传秋千为春秋时齐桓公从北方民族山戎所传入，汉以后成为清明及其它如端午节、寒食节等节日的民间游戏。秋千最初是用一根绳子，以手抓绳而荡，后发展成于木架上悬挂两绳，下拴横板而成。

秋千之戏在南北朝时已经流行。《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代荡秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节习俗的重要内容。由于清明荡秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节，皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。

清明节是杨柳发芽抽绿的时间，民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。人们踏青时顺手折下几枝柳条，可拿在手中把玩，也可编成帽子戴在头上，也可带回家插在门楣、屋檐上。谚语有“清明不戴柳，红颜成皓首”“清明不戴柳，死后变黄狗”的说法，说明清明折柳在旧时是很普遍的习俗。据说柳枝具有辟邪的功用，那么插柳戴柳不仅是时尚的装饰，而且有祈福辟邪之效了。清明插柳也可能跟过去寒食节以柳枝乞取新火的习俗有关。今天看来，随意折取柳枝是对树木的一种损害，是不宜提倡的。

清明节插柳植树的风习，据说是纪念发明各种农业生产工具并曾“尝百草”的神农氏；另一说是介子推死时所抱的柳树后来复活，晋文公赐名为清明柳，并折柳成圈戴在头上，此习俗后传入民间。虽然有着不同的典故源流，但这些风俗仍不离人们对春回大地的喜悦。

清明节除了上述扫墓祭祖、踏青插柳的习俗之外，还有大量游乐的风习，千百年来，倍受人们的喜爱，如延续至今的牵钩、放风筝和荡秋千等，也还有曾盛行一时，惟今已不复见的射柳和蹴鞠。

“牵钩”是古称，其实就是现代的拔河运动。据说春秋时，楚国为了进攻吴国，以牵钩这种运动来增强人民的体质。它主要是以一根麻绳，两头分为许多小绳，比赛时，以一面大旗为界，一声令下，双方各自用力拉绳，鼓乐齐鸣，双方助威呐喊，热闹非凡。

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。

清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项户外活动，像踏青、郊游、荡秋千等等，在祭奠追思的感伤之余，还融合了欢乐赏春的气氛。在这些活动中，“蹴鞠”就是一项十分有趣的活动。蹴鞠，就是现在足球的前身，球皮是用皮革做成，球内用毛塞紧。相传蹴鞠早于商代已有，战国时期流入民间，至汉代更成了军中用以练身习武，并列于兵书。

“蹴鞠”就是用脚踢球，起源于春秋战国时期的齐国故都临淄，唐宋时期最为繁荣，经常出现“球终日不坠”，“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景，《宋太祖蹴鞠图》描绘的就是当时情景。杜甫的《清明》诗中写到，“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”，也说明了当时蹴鞠活动的普及。在讲求“中庸”的传统文化背景下，蹴鞠

逐渐由对抗性比赛演变为表演性竞技。到了清代，在史籍上有关蹴鞠活动的记载，就寥寥无几了。

蹴鞠的发源地山东淄博又兴起蹴鞠热，许多市民参与其中，既锻炼了身体，又传承了两千多年的民俗。