

xxx 实验小学

x 年 x 班 xxx

清明最早只是一种节气的名称，其变成纪念祖先的节日与寒食节有关。晋文公把寒食节的后一天定为清明节。在山西大部分地区是在清明节前一天过寒食节；榆社县等少数地方是在清明节前两天过寒食节；垣曲县还讲究清明节前一天为寒食节，前二天为小寒食。

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第 108 天。是中国传统节日，也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。

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。

中国汉族传统的清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史。受汉族文化的影响，中国的满族、赫哲族、壮族、鄂伦春族、侗族、土家族、苗族、瑶族、黎族、水族、京族、羌族等 24 个少数民族，也都有过清明节的习俗。虽然各地习俗不尽相同，但扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题。

清明节是中国重要的“时年八节”之一，一般是在公历 4 月 5 号前后，节期很长。清明节原是指春分后十五天，1935 年中华民国政府明定 4 月 5 日为国定假日清明节，也叫做民族扫墓节。

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。2006 年 5 月 20 日，经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

清明节





清明习俗知多少！

荡秋千

秋千，它的历史很古老。古时的秋千多用树桠枝为架，再拴上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。荡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。

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。中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，中国就有清明植树的习惯。



放风筝

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。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。



扫墓

清明扫墓，谓之对祖先的“思时之敬”。清明之祭主要祭祀祖先和去世的亲人，表达祭祀者的孝道和对死者的思念之情。扫墓在秦以前就有了，清明扫墓则是秦以后的事。到唐朝才开始盛行。并相传至今。