# 2024年端午节祝健康的文案(模板8篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-03-11

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。端午节祝健康的文案篇一1．知道农历五月初五是特有的民族传统节日”端午节”，了...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**端午节祝健康的文案篇一**

1．知道农历五月初五是特有的民族传统节日”端午节”，了解端午节的由来和一些常见的习俗如赛龙舟吃粽子。

2．能用完整、连贯的语言介绍自己对端午节的认识。

3．培养幼儿对自己国家明间节日的兴趣和热爱之情.

粽叶、废纸团、画笔、画纸、剪好的香包纸、艾叶、幼儿材料、课件

一、引出课题，激发幼儿的兴趣。

1.教师出示粽子，引出课题。

2.教师，引出下一环节。

二、通过观、看课件、交流，了解端午节的由来和习俗。

1．让幼儿重点认识粽子了解端午节。

(1)认识粽子的不同形状

（2）认识粽叶

（3）了解粽子的不同口味

2．了解吃粽子的习俗。

3．了解其他的纪念方法。

4．端午节习俗。（看课件）

三、幼儿操作，准备过端午节。

1.教师提问：如果让你过端午节，你准备怎么过呢？

2.知道今年的端午节。师：那今年的端午节是什么时候

3.教师介绍准备材料。

重点介绍：香包、包粽子

4.幼儿操作，教师个别指导。

5.教师。

**端午节祝健康的文案篇二**

健康吃“粽”有窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃，但只要掌握好窍门，美味与健康其实可以兼得。

注重高纤：粽子使用的糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状，若主料能以部分的杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代，不仅可增加纤维质含量，减少肠胃负担，更有益于健康。

少油低热量：肉粽早已成为“粽族”中的主角，但它的缺陷是饱和脂肪含量高。如果能改用瘦肉，甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代，除了少油、低热量外，还别有一番风味呢!

详读营养标示：现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每100克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量，但消费者常误以为营养标示上的数据就是一个粽子提供的热量与营养素，正确的方法是以每份的重量或每100克与一个粽子的实际重量去换算。因此，养成阅读营养标示的习惯，购买符合个人需求的粽子，才能让这个端午节既美味又健康。

食物搭配：端午节前后可别餐餐以粽果腹，而忘记其他种类食物的摄取，因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜，餐后来一份水果，不仅营养均衡，还可过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节!

端午节沏杯茶

粽子好吃，可吃多了就会引起各种肠胃疾病，那么有什么可以帮助它消化呢?下面这些助消茶可以作为食用粽子之后的养生饮料，帮人们减轻肠胃负担。陈皮二钱、麦芽二钱、佛手柑三钱、山楂三钱、乌梅一钱、甘草一钱半，这样一帖的药量，可以煮约一公升的开水，当养生茶饮用。

陈皮具有促进食欲的效能，对中焦气滞、食欲不振等症具有很好的功效。它可以免除吃过多粽子所产生的胸闷、中满、食欲不振等副作用。其实陈皮就是橘子皮，以存放的时间长、陈久者为好，所以叫陈皮。广州产的橘子皮较好，故又名广陈皮。

佛手柑又称佛手，味辛苦酸，性温。主要功用是理气和中，舒肝解郁。本品适用于肝胃不和、气滞胃痛、胸闷肋胀、食欲不振、呕吐等症。它又可以治疗肝气郁结而致的胃脘痛，当然也可以以其挥发油的功效，来促进消化。

麦芽是常用的养生茶来源，很多人会在夏天煮“麦茶”来喝。麦芽味甘，性微温。有消食开胃的作用，能化一切米面果实积滞;能助胃气上行而滋脾健运，使浊气下降而除胀宽肠。要注意的是，麦芽以炒焦使用，对消食化积的作用最大。

山楂酸而破泄，消积散瘀，善于消肉积、症块，并能行气活血。焦麦芽、焦山楂合用，能互相增加其消食导滞的能力，常用来作为促进消化、消减脂肪的药物。有研究指出，山楂能够减少血中三酸甘油酯的含量，且有扩张冠状动脉的效果，对于消脂与预防心绞痛是临床上常用的药物。乌梅、山楂皆有酸味，但乌梅酸而收涩，敛肺涩肠，本身的酸味更可以促进津液产生，减少腹胀饱食感。

味道虽美 多食不益

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量约一至一碗半的饭，热量约为400~500卡路里。因此，专家建议，吃粽子，女性一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，不要碰含水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

除此之外，专家还建议一些人除了少吃以外，最好是别吃粽子。心血管病患者：粽子的品种繁多，其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。老人和儿童：粽子多用糯米制成，黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良，以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。胃、肠道病患者：粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。糖尿病患者：粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖拌和，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒。

**端午节祝健康的文案篇三**

公元前278年五月初五，楚国大夫、爱国诗人屈原抱着石头跳入汨罗江自杀。以后每年的农历五月初五，人们把粽子投入江中以纪念屈原，同时也流传下来很多民俗活动。2024年，国务院将端午节确定为法定假日。

用现代科学的眼光来看，端午节的习俗顺应时令、防病驱邪、健体强身，可以说，端午节是先人在民俗信仰包裹下进行的一个全民防瘟驱毒、祈求健康长寿的盛大节日。

在端午节的餐桌上，最不能少的是粽子。端午节的`粽子主料是糯米。糯米为禾本科草本植物糯稻的种子，味甘、性温，入脾、胃、肺经；具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。 吃蛋也是端午习俗之一。在东北，由长者将煮熟的鸡鸭鹅蛋放在儿童的肚皮上滚动，然后剥皮让儿童吃下，据说这样做可免去儿童的肚子疼。虽为节日的一种嬉儿游戏，但也有充足的科学道理。鸡蛋富含蛋白质，具有维持钾钠平衡、消除水肿、提高免疫力的功效。对于内脏的发育和功能也有重要影响。

端午节时，人们还会饮用一种用菖蒲、雄黄制成的药酒。酒医史渊源《清嘉录》记载：研雄黄末，屑蒲根，和酒饮之，谓之雄黄酒。在端午节早晨摆雄黄酒宴，是百姓企盼出现风调雨顺、五谷丰登。喝剩的雄黄酒涂抹在孩子的额头、胸前、手足等处，予以祝福。剩下的酒根儿，就泼洒在门窗、墙壁等处，用以驱除毒虫。

除了美味的食物，还有各种各样的活动。屈原《九歌·云中君》名句浴兰汤兮沐芳华，就是兰汤沐浴这种古老习俗的写照。古代认为浴兰可除病驱瘟，使得香汤洁身之风盛行一时。如今人们采摘或者购买各种新鲜的草药，水煎后倒入浴盆或浴缸内泡浴，具有清热解毒、祛暑化湿、利水消肿、行气活血等功效。

赛龙舟在南方较流行，龙舟竞渡时快行如剑，观众欢呼，不仅强健体魄、增益体质，还体现了奋发向上的拼搏精神。

比之赛龙舟，挂香囊、插艾条则是很要文雅诗意许多。自制端午香囊用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷，每味各2克，另外再加1克丁香。将这几味中药研细，然后放在致密的布袋中，缝合好。

**端午节祝健康的文案篇四**

端午节快到啦，大家在企盼放假的同时，也早已馋上了粽子，老早就抢着尝鲜。下面，本站小编为大家介绍一下端午节健康吃粽子宝典，希望大家过一个愉快的节日。欢迎大家阅读。

老人和儿童

粽子中含有许多糯米，黏性大，老人和儿童的肠胃功能相对较弱，如过量进食，极易造成消化不良以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状，如果一定要吃尽量选择小粽子，尤其是含有粗粮、薯类的粽子、不加油不加肉的粽子，吃时要细嚼慢咽，便于消化。

胃肠道病患者

这类人最好不要吃粽子。粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。粽子的主料是糯米，不易消化，会在胃里停留很长的时间，刺激胃酸分泌，容易导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。患胃及十二指肠溃疡病的人若贪吃粽子，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。过于油腻的粽子，也会引起消化不良、胀气，使疾病加重。

糖尿病患者

对于糖尿病病人而言，红枣粽和甜粽子不适合多吃。粽子含糖量较高，如果粽子中加入了红枣、豆沙则含糖量更高，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒，抢救不及时还有生命危险。

血糖不稳定的人也需要少吃糯米食品。大米饭的血糖指数是56，而糯米饭的血糖指数是87，远高于米饭，这意味着吃糯米比吃大米更易导致血糖升高。

随着生活水平的提高，现在很多粽子品种繁多，粽子中常常会放入肉、红枣甚至海鲜等，从而让一个普通的糯米粽子成了高脂肪、高蛋白的食品，食用此类粽子，对病情有很大的恶劣影响。患有高血压、高血脂、冠心病的人如果过食用，可增加血液粘稠度，影响血液循环，易加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗塞。

在市场上挑选粽子时要谨慎，像一些呈现翠绿色的粽子，很可能是“返青粽”。一些不法商家为了追求外观色泽鲜绿，在浸泡粽叶时加入了某些化学制剂，让已经失去原色的粽叶返青。鉴别“返青粽”要一看二煮三闻。通常原色粽叶的颜色发暗发黄，“返青粽叶”则呈均匀的青绿色，而且表面鲜亮;原色粽叶水煮后，会呈现淡黄色，而“返青粽叶”和“返青粽子”加热后，煮出的水会呈淡绿色;另外“返青粽叶”没有原色粽叶所具有的清香味。

小编提醒：端午吃粽子，掌握了以上这些注意事项才让你健康品尝粽子。又到一年粽子节，端午吃粽子宝典，快乐过节。

**端午节祝健康的文案篇五**

我们都知道，粽子几乎都是以糯米为主要成分的，所以说，如果粽子吃多的话，是很难消化的。也因此，在端午节的时候，吃粽子千万不要搭配大鱼大肉这类难消化的食物，应该搭配一些茶来帮助你的消化，而在茶品当中，普洱茶无疑是最好的选择。当然，如果你的胃不是很好的话，那一定要选择一些清淡的茶来搭配粽子。

2、粽子搭配乌梅汤

乌梅汤的味道酸酸甜甜的，平常很多人都很喜欢喝。除了好喝之外，乌梅汤也可以很好的帮助肠胃消化。而粽子本身就是比较难消化的食品，所以说，在端午节的时候，如果有吃粽子，那么就要尽量的搭配一些乌梅汤，这样可以减轻肠胃的负担，让粽子吃的更健康。

3、粽子搭配豆制品

随着生活条件的不断提高，现在粽子的种类可谓说是越来越多了。不过，粽子的种类即使再多，糯米或者黄米都是其主要成分。而在糯米或者是黄米当中，都是含有丰富的支链淀粉的，只是做成粽子之后，这些成分反而会影响蛋白质的生物价值，所以说，在吃粽子的时候，如果搭配一些豆制品的话，不仅可以促进蛋白质的吸收，还可以给身体补充丰富的营养。

4、粽子搭配糖

在中国，不同的地区吃粽子的习惯也是不一样的，部分地区吃粽子是只吃甜粽的，而部分地区吃粽子是只吃咸粽的。而对于吃甜粽地区的人来说，吃粽子的时候都很喜欢蘸糖吃。其实，吃粽子蘸糖是一个很不错的习惯呢，因为糖不仅可以稀释粘液，还可以很好的保护胃黏膜，保护脾胃的健康，所以说，吃粽子蘸糖是很不错的搭配选择哦！

5、粽子搭配水果

我们都知道，水果的营养价值是很高的，所以说，很多人都很喜欢吃水果。而在吃粽子的时候，如果适当的搭配水果吃，是可以很好的平衡肉粽里面的油脂的，也可以很好的补充身体所需要的营养素，达到饮食的健康和均衡。所以说，端午节的时候，吃粽子的时候可以合理的搭配一些水果。

6、粽子搭配葡萄酒

葡萄酒的味道香醋，色泽艳丽，是很多人都很喜欢喝的。端午节的时候，很多人吃粽子会觉得难以消化，继而没有食欲。而适当的喝一些葡萄酒，不仅可以开胃，促进消化，还可以让人身心愉悦，增加吃粽子的口感。所以说，如果端午节吃粽子想要吃的健康的话，适当的搭配葡萄酒也是不错的选择哦！

所以说，为了身体的健康，在端午节这个团圆的节日里，大家吃粽子的时候，可适当的搭配一些这些促进消化，补充身体营养的食物，这样就可以让粽子吃的更美味，更健康哦！

[端午节吃粽子的健康搭配]

**端午节祝健康的文案篇六**

1、了解家乡龙舟的特点。

2、知道龙舟竞渡是一项集体性的活动。通过游戏感受赛龙舟时的激烈气氛，体会团队合作精神。

3、体验和大家一起过节的快乐。

4、参与节日游戏。

龙舟、竞赛中的龙舟竞渡、普通的船的图片;鼓，纸棍若干。

一、出示竞赛中的龙舟竞渡图片，引导幼儿了解这项活动。

1、图上的人们正在开展什么活动?他们划的船与我们平时看到的有什么不一样的地方呢?

2、引导幼儿观察、讨论。

教师小结：图上的人正在开展龙船竞渡比赛，龙船竞渡的船是一条龙的形状，我们平时见到的船就是普通的船。

二、通过图片让幼儿了解龙舟竞渡的故事。

教师讲述故事《龙舟竞渡的传说》。

现在你们知道龙舟是怎样演变而来的吗?引导幼儿根据故事内容讨论回答。

三、通过龙舟的图片引导幼儿了解龙舟的特征。

2、请幼儿观察图片并回答。

老师小结：龙舟上有龙头、龙身、龙尾、桨、舵。龙身上会画有龙鳞，龙舟一般中间宽、两头窄，都有一个长长的龙颈，龙头装在长长的龙颈上，龙头和龙尾向上稍稍翘起，好像一只野鸭浮游在水面上，有时龙舟上还会插一面小红旗。

3、你知道江西的`龙舟在哪里吗?引导幼儿了解上饶的龙舟是江西的龙舟。

四、了解龙舟竞渡是需要大家合作的集体性活动。

2、幼儿观察、思考、讨论后说出自己的想法。

老师小结：龙舟上一般最少要有17人，一个人没办法划龙舟，它是需要大家一起合作进行的比赛。人们在划龙舟时分工合作，一人当舵手，一人敲鼓助威，其他的都是桡手，随着鼓声有节奏地前后用力划，步调一致，这样龙舟就可以飞快地前进了。

五、通过游戏感受划龙舟时的合作精神。

1、今天我们也来学习大人们划龙舟吧!现在我们来分组玩这个游戏，我做鼓手为大家助威，你们做挠手，跟着我的鼓声一起从前向后划浆。大家动作要到致哦!不然龙舟就不能快速向前划动了。

2、幼儿以小组为单位，坐在自己小椅子上，跟着老师的节奏尝试划龙舟，体验团队合作的快乐。

3、刚才我们在划龙舟的游戏时，你感觉怎样才能大家的桨都是一个方向不会碰撞呢?

**端午节祝健康的文案篇七**

健康端午节朋友圈简短文案（精选50句）

1、五月五，端午到，正是粽味飘香时；米粘米，好日子，吃完粽子好运至；叶叠叶，钞票结，片片都招财神爷；绳绑绳，双喜临，祝你天天好心情。端午节快乐！

2、五月五，端午节，一个古老的传统佳节，一段历史文化的延续。在这特殊的节日里，吃着碧绿碧绿散发着清香的粽子。发条短信寄托我对你的思念。祝端午节快乐！

3、五月五，过端午，愿你端来快乐，无烦无恼；端来好运，无时无刻；端来健康，无忧无虑；端来财富，五谷丰登；端来祝福，五彩缤纷。端午节快乐！

4、五月五，是端午，敲敲锣来打打鼓。吃粽子，赛龙舟，唱唱歌来跳跳舞。

5、五月五，是端午，粽子香，龙舟舞。香飘万里，舞动祝福。祝你：生活美好，五彩缤纷；事业收获，五谷丰登！端午节快乐！

6、喜讯：端午节当天，手机号头两位数字是的用户，可以到街边小摊上免费领取粽子，当然，事先要抹上烫伤膏以防被摊主的开水泼到。

7、午节当天，手机号头两位数字是的用户，可以到街边小摊上免费领取粽子，当然，事先要抹上烫伤膏以防被摊主的开水泼到。

8、偶尔的繁忙，不代表遗忘；夏日的到来，愿你心情舒畅；曾落下的问候，这一刻一起补偿；所有的关心，凝聚这条短信。祝你端午节快乐！

10、朋友虽多，我最珍惜你；日子很多，节日最有意义；从冬到春，由春到夏，虽不能常常问候，却在这传统的节日发一条信息，真诚祝你，端午节快乐！

11、此短信乃巅峰之作，于端午节前后进行公众测评，传达基本含义：祝你端午节快乐，平安健康，合家幸福！再深点含义：问候祝福你，多点联系，让生活美丽！

12、糯米价格坚挺，端午节粽子走高。朋友短信送粽子，欲与天公试比高。祝你眼光有点高，手段高上高。身体不长高，事业步步高。血压不升高，快乐高乐高！

13、打开你的手机，接收我的这条短信。然后你慢慢闭上眼睛，再想想我，再想想粽子，你是不是突然发现我和粽子一样可爱？哈哈！朋友端午节快乐哦！

14、溜溜的粽子，溜溜的光鲜；甜甜的馅心，甜甜的思念；大大的粽子，大大的福源；圆圆的粽子，圆圆的明天；端午节了，端端的问候，祝你端端溜溜的乐哟！

15、年年都过端午节，今年端午最特别。千古屈原祝福你，万里鹏程真如铁。身体健康事事顺，合家团圆解粽叶。温馨祝福送给你，我的短信能驱邪。祝端午节快乐！

16、代表着快乐的糯米，藏着代表甜蜜的枣馅，用欢欣的粽子叶紧紧包在一起，系上幸福的红丝带，捎去我美好的祝福，祝您端午节快乐！

17、单纯的你，“粽”是被人关怀；善良的你，“粽”是被人保护；可爱的你，“粽”是被人疼爱。今天端午节，希望今天的你，“粽”是被人祝福。端午节快乐！

18、你知道吗？如果你的左边鞋带松了，代表你心里正在想着一个人，如果你右边鞋带松了，代表一个人正在想着你。今天是端午节，因为你，我只好换拖鞋穿了。

19、淡淡粽叶香，浓浓朋友情，根根丝连线，切切轻易牵，好心情伴随着粽子的香气传给好朋友，祝你笑口常开，好运相伴，端午节快乐！

20、让俺的祝福乘坐汨罗江的龙船船，飞过洞庭湖的岸边边，溜过蒿草的叶尖尖，钻过荷包的彩线线，透过白砂糖的软绵绵，品尝端午节的香甜甜！愿端午快乐！

21、每年都有端午节，唯有今日大不同。试问不同在何处，看这短信君应知。节日祝福虽照送，情谊却比往常深。端午到来龙舟赛，却难赛我祝福语！祝君开心，粽子飞来！

22、淡淡粽叶香，浓浓蕊间情，根根丝线连，切切情意牵。端午将至，粽香千里，鹤起湖江，衔棕而飞，用真诚的心把幸福和平安传递，预祝你端午节快乐！

23、当我把神灯擦三下后，灯神问我想许什么愿望。我说：我想您照顾正在看短信的这些朋友，愿这些朋友端午节快乐！

24、你是粽叶，我是绳，我扎你；你是糯米，我是枣，我挤你；你是碟子，我是筷子，我喂你；你是阿福，我是幸福，我伴你。祝阿福端午节多吃粽子，少流鼻涕。

26、顶着飞涨的物价，我买来的白糖优质大米不含瘦肉精的猪肉纯正的花生油不加色素的绿豆，做成五道杠质量的\'粽子送给你，祝你端午节快乐如意！

27、转眼又到端午节，放松去度小长假，轻轻松松展笑脸，快乐度过美无边。工作辛劳暂忘掉，养足精神备明天，事事顺心美梦圆，幸福之花永不谢。

28、我是粽叶你是米一层一层裹住你，你是牙齿我是米香香甜甜粘住你，粽子里有多少米代表我有多想你，记得给我发信息不然粽子噎死你！端午节快乐！

29、粽飘香，艾叶芳，温暖阳光照晴空；赛龙舟，喝雄黄，远方老友勿相忘；日也盼，夜也念，健康快乐我心愿；微信到，情飞扬，端午请把幸福尝；祝老朋友端午快乐，心想事成。

30、三餐总是正在外，己己鸣你小外外收外烩外卖外带，但非您吃肉粽了吗？正在彼，收你一颗里头包满人诚緻祝福的肉粽，敬祝你端午好节高兴！

31、往事如风轻盈缥缈，朋友如酒如痴如醉，祝福如枣温暖甜蜜，短信如船快快出发，五月里的祝福传意，发散出一切的好运。祝朋友端午节快乐！

32、一片粽叶一片情，香囊荷包表真情，包个粽子送给你，愿你生活幸福甜蜜蜜；寄个香包送给你，祝愿健康平安陪伴你。亲爱的朋友，端午节快乐！

33、红枣嵌在糯米里，糯米嵌在竹叶里，阳光装在季节里；我嵌在你的微笑里，你装在我心里；我们都被这个节日，甜蜜地装着！提前祝你端午节快乐！

34、送你只香甜粽子，以芬芳的祝福为叶，以宽厚的包容为米，以温柔的叮咛做馅，再用友情丝丝缠绕，愿你品尝美好人生的每一天，提前祝你端午节快乐。

35、我是棕叶你是米，一层一层裹住你；你是牙齿我是米，香香甜甜粘住你；棕子里有多少米，代表我有多想你。记得给我发消息，亲爱的不然棕子噎着你！

36、有时候我忙，有时候我忘；有时候我累，有时候我懒！但如何我也会想的起来想你，想你这个好伴侣！记住：你微笑时我的世界也微笑，祝端午节快乐！

37、粽子神功：第一层，粽叶附体，嫁衣神功；第二层，糯米擀皮，打包神功；第三层，鲜肉作馅，肉丸神功。端午节，祝你马到成功！

38、绿绿粽叶裹吉祥，喜庆节日又端阳；清清江水游龙舟，淡淡黄酒解烦忧；喜气祝福好友送，填满真诚情意重。祝：端午快乐，万事吉祥！

39、走过山山水水，脚下高高低低；经历风风雨雨，还要寻寻觅觅；生活忙忙碌碌，获得多多少少，失去点点滴滴，重要的是开开心心！祝端午节快乐！

40、端午节，浓浓情，传诚挚祝福，送美好心愿；祝端午节快乐，朋友！

41、香香的粽子好兆头，风调雨顺不发愁。甜甜的粽子好年头，五谷丰登年年有。清清的河水欢快的流，高高的山岗碧绿秀，轻轻的龙舟自由的游，红红的太阳照额头。火辣辣的情歌自由的吼，热乎乎的祝福请君收。

42、粽粽情深，端午呈祥，酝酿了很多祝福，代替不了那句最朴实的祝福——祝你端午节幸福安康！

43、一颗心迁挂着你，一份爱祝福着你，一份真感情在等待着你的回应。祝端午节安康！

44、“端”出幸福，“午”住安康；“端”出吉祥，“午”住如意；“端”出平安，“午”住健康；“端”出好运，“午”住财富。端午节来临，愿你好运无限！

45、一人之乐，自个乐。大家之乐，长相乐。端午节与你同乐！愿你人生之路春风得意，闯关夺隘！事业腾达！爱情甜蜜！平安健康！幸福无疆！合家欢乐！

46、将甜蜜涂满香粽，把祝福缠满艾叶，端午节，愿携你手，同观龙舟，共度佳节。祝你“粽”是年轻貌美，“粽”是幸福喜悦！

47、今年端午又来到，家家户户好热闹，又佩香囊又带荷包，又采艾叶又悬菖蒲，又吃粽子又喝雄黄酒，五色的丝线迎风飞舞，一起祝福国强民富。

48、端午不吃粽子，曹操徒伤悲，玉环徒伤悲，黛玉徒伤悲，高希希徒伤悲，尤小刚徒伤悲，李少红徒伤悲，徒伤悲啊徒伤悲！为了不伤悲，来吃粽子吧！

49、端午短信莫端午已至，特送粽子一个，淡淡的粽叶香包着关心米、健康豆、甜蜜枣，最后用幸福绳扎紧。祝您端午节快乐！

50、有一种幸福平平淡淡，有一种拥有实实在在，有一种友谊长长久久，有一种快乐洋洋洒洒，有一个你，我天天祝福，端午节到了，愿我的祝福给你快乐！

**端午节祝健康的文案篇八**

1让幼儿感受传统节日气氛，激发幼儿对传统文化节日的兴趣和民族自豪感（情感方面）

2帮助幼儿了解我国传统文化节日端午节的来历及风俗习惯（认知方面）

1、视频（端午节儿歌）

2、图片（粽子、龙舟、香囊等）

3、实物：粽子、香囊

一、导入播放视频

1问题导入师：小朋友们，你们知道五月初五是什么节日吗？

幼：端午节

师：那小朋友们知道端午节我们都要做什么事情来庆祝呢？

幼：赛龙舟

2、教师讲述端午节的来历。

幼：屈原

二、给挂图选字活动。（巩固上面学的端午节知识）

1、师：在黑板上挂有关端午节的.图片，请小朋友选字贴在图片的下面。

2、幼：选字活动

三、看视频，学儿歌。（再次巩固有关端午节知识）

师：教读《端午节儿歌》

五月五,端午到

赛龙舟，热闹

吃粽子，带香包

蚊虫不来身边闹

幼：跟着老师和视频一起学习《端午节儿歌》

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn