# 大学生暑期社会实践策划书

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-07-01

*炎炎夏日，很多人都会选择待在家里乘凉，不会选择外出。不过我已经上大学里，如果整个暑假的时间都待在家中，也实在是没什么意思。今年暑假，我就会选择参加社会实践，锻炼自己的能力。不过到现在我还是没有想好我要参加什么样的社会实践，不过我会的，这是毋...*

炎炎夏日，很多人都会选择待在家里乘凉，不会选择外出。不过我已经上大学里，如果整个暑假的时间都待在家中，也实在是没什么意思。今年暑假，我就会选择参加社会实践，锻炼自己的能力。不过到现在我还是没有想好我要参加什么样的社会实践，不过我会的，这是毋庸置疑的！

一、活动背景：

1、暑假是人们外出游玩的高峰期，然而同样也伴随着高峰的中暑等疾病的发生。尤其是一些户外运动爱好者或是工作者，尤为需要担心。因此，好的防暑措施，可以了却人们的后顾之忧，让人们开开心心出门，健健康康回家。药物解暑是比较快速的方法，但都不免会有一些副作用。因此，我们团队查找了网上的一些资料，发现，“伏茶”这种喝茶防暑的方法十分有效。

当然，喝伏茶防暑也需要注意的是，各人的身体底子不同，一些体质偏“寒”、胃口不好、饭后腹胀、大便溏薄的市民最好不要随便喝伏茶。同时，对于一些过于寒凉的伏茶，小儿因脾胃不足、老人因消化功能衰退，也都不宜饮用。但体质强壮、火旺湿盛、咽喉肿痛、大便淤结、舌红苔黄腻的人，不妨经常服用，“伏茶毕竟是药，要注意因人制宜，不能滥服，更不能作为保健药长期服用。” 一入盛夏，一些人不论哪里不舒服均归咎于湿热，认为伏茶和凉茶饮料能包医百病，无病服之能防病，甚至把它作为日常生活中必不可少的保健药。其实，这种做法是不科学的。体质虚弱者和婴幼儿，长期服用凉茶，易损伤人体阳气和脾胃，出现神疲体倦、多汗易感冒等症状。

尤其是脏腑娇嫩的婴幼儿，长期服用易损伤小儿正气，影响孩子健康成长。 饮用伏茶要适量。体质偏“寒”者应选用由茯苓皮、大麸皮等健脾配方烧煮的伏茶。同时，降温防暑不仅要适可而止，更应掌握一些防暑降温的知识，当你和家人享用伏茶的畅快时，小心别被伏茶的“凉意”寒及肠胃。

2、中国人口基数大，即使实施了计划生育，但仍然难以阻挡人口上升的趋势。这使得人们生活的竞争压力日渐增大，常常一天都持续着高负荷的工作和学习压力，伴随着的是人们越来越忽视了自己的身体健康。怎样缓解自己的精神压力，怎样调节身体的重要营养，怎样增强自身的体制，这些都是要引起人们重视的问题。对此，我们查找了资料，询问了一些医生专家，收录了一些简单易懂的生活健康知识，让人们能轻松做到健康生活。要知道，工作是为了更好地生活，

3、随着高楼的增多，居民之间的交流变得愈发困难。曾经一度引为美谈的邻里间的故事，如今已变得十分稀薄。人们每天更像是生活在独立的空间：出门——工作(学习)——回家。多年而不知邻里谁何的例子已屡见不鲜，有的甚至唯一的接触都是因为一些误会而引起的争吵。“远亲不如近邻”，生活中遇到困难时，反而是邻居更能给予你帮助。社会是互相沟通的群体，因为交流而和谐，因为和谐而进步。如果连天天都住在一起的邻居们都不能成为朋友，那么，舍近求远的朋友关系，又怎么能长久，怎么能深刻？居民运动会，小区晚会，正是拉近邻里距离，促进邻里情的很好的方法。

二、协助单位

小区附近的某酒店或餐馆

某运动品牌(特步、安踏、哇哈哈、康师傅…)

小区居委会

三、队伍组成

队长：林加奇

活动的策划，队员工作的安排

外联：林加奇

媒体联系：张思意

宣传单、宣传海报制作：王晶

采访、拍摄、记录：郑力超

博客发贴：王震

财务：张思意

四、基础设备：

1、摄像设备(dv、相机)

笔记本电脑

校徽、旗帜、队帽、个人生活用品（自备）

2、博客、邮箱建立

五、行程内容：

1、活动前期准备：制作宣传单100份，制作活动报名的电子海报一份，制作宣传横幅一条；

2、活动内容：

8月4、5日，与赞助商及小区居委会取得联系，确定活动内容，商讨活动方案。并且准备好免费伏茶供应活动所需材料、工具，联系好场地。将宣传海报及横幅张贴悬挂于小区内；

8月6、7、8、9、10日，开展免费伏茶供应活动。同时进行健康宣传传单的发放；

8月9日，开展小区运动会；

8月10日，举办小区文艺小晚会；

7月11日，整合资料，总结，完成暑期社会实践报告。

六、注意事项

1、每晚开一次例会，做好该天的总结，做好资料整理工作，讨论第二天工作内容，制定人员安排等。

2、每晚都要更新博客，记录每天的工作内容及工作成果。

3、每晚做好财务预算及统计，由财务负责人负责收官发票及帐目记录。

4、每人每天注意仪表，佩戴校徽、拿好旗帜、戴上队帽，注意自己的言行举止。

七、经费预算

1、团队部分：

车费：400

宣传单、海报、横幅：120

合计：820

2、赞助商部分：

（1）某酒店

伏茶等饮用工具：300

（2）运动品牌、运动饮料品牌

小区运动会器材：200

奖品：200

八、赞助商工作

酒店或餐馆：

1、烧煮工具的提供

2、碗盆的提供

3、帐篷、桌椅的供应

4、推车提供

运动品牌：

1、现场协助布置

2、运动器械的提供

3、奖品的提供

这一次策划活动是我的第一次，起初有很多不懂的地方，不过这些都不是困难，因为有同事和朋友的帮忙，我已经做的很好了。在不断的发展中，我有了更多的认识。这一次实践对我来说，极有意义，因为从此我知道了自己将会在以后的工作中遇到的问题，还有怎么去解决的事情。不断的前进中自然有更多的问题出现，不过我相信我会做的更好的，没有难的倒我的事情！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找