

最新大学生社会实践策划书(精选8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生社会实践策划书篇一

我在社会实践中成长

为进一步开展同学社会实践活动，引导同学树立正确的就业观、价值观、为以后就业、创业提供机会。希望通过此次活动，让同学们利用专业知识，发扬爱国热情，积极为社会，人民服务并在服务实践中拓展自身素质。

20xx年暑期

自选

造价x班全体学生六、活动形式：

1、学生可参与学院组织的暑假社会实践，“三下乡”义务支教或工厂社会实践活动。

2、学生也可利用假期，在安全、合法、健康的前提下，征求家长的同意自行联系到企事业单位进行勤工俭学活动，取得用人单位证明，并撰写勤工俭学体会。

1、关注生态绿色，开展进厂、下乡活动

2、开展志愿活动，为需要帮助的学生提供义教服务；组织心理好的大学生，深入农村、社区开展心理健康咨询，特别是针对弱势少年儿童群体显性和隐性的`心理压力进行疏导，帮

助他们学会处理人际关系。

3、动员同学广泛参与绿色志愿服务，通过开展单车环保行活动，宣传环保法律法规，倡导环保消费，发动和鼓励更多的社会公众参与保护生态环境活动中来，提高公众环境意识，树立节能减排的观念，在全社会倡导和树立生态文明意识和可持续发展意识。

1、所有在校学生都须参加到社会实践中去，同时注意安全。

2、注意防骗，防盗

大学生社会实践策划书篇二

做一回交警，宣传一次道交法——我也当一回交警

伴随着《浙江省志愿服务条例》的出台，浙江省志愿者活动也将进入规范化、法规化轨道。浙江工业大学（注册）志愿者协会是浙江省爱心组织的主力军。我们法学院分会将秉承“爱心铸和谐，青春暖人心”的理念，热情地支持和参与志愿服务活动。同时新《道路交通安全法》的实施，带给交通系统一些变化，有待我们大学生去学习。

同在一片蓝天下，志愿者在行动 ——“我也当一回交警”活动

法学院（注册）志愿者协会致力于以自身所能服务社会，提高综合素质，增强团队意识，培养大学生的责任意识和奉献精神，本着自愿的原则，积极投身于社会公益事业，展现大学生的风采，以实际行动落实科学发展观，为社会和谐增添浓墨重彩的一笔。

本次活动以此为主旨，组织大家做好的活动，充分展现大学生的无私奉献精神，展现法科生活力新青年的形象。同时志

愿者们也可以利用本次机会锻炼自身能力，在活动中充实自己，使得活动得以有效地展开，提升本协会的影响力和声誉。

活动时间：10月2日至6日

8□00 ----9□00

16: 00 ----17□00

活动地点：留下镇十字路口（具体由留下交警中队指定）

浙江工业大学法学院志愿者

（组织机构）

浙江工业大学（注册）志愿者协会法学院分会

（一）、活动准备阶段：

2. 联系留下交警中队，洽谈合作等相关事宜

4. 确定志愿者名单，并确定安排时间，将每个志愿者的工作时间通知本人并进行确认

5. 充分准备好此次活动所需的物品工具，确定保管物品人员，并将志愿者服及时进行交接

6. 活动当天由负责人统一发放志愿者帽和志愿者服装并对志愿者的活动进行监督

（二）、活动举办阶段：

1. 每个活动时段，将安排10位左右的志愿者，坐193路车前往留下，在交警指挥下协助进行交通疏导工作。

（三）、活动后续阶段：

1. 活动后清点物品工具（包括志愿者服装、横幅和宣传板）
2. 进行工作总结，针对活动中出现的问题进行研究讨论，制定更好的方案
3. 与留下中队取得联系，听取他们的意见，及时改进
4. 征集志愿者的感想，积极听取志愿者的建议

大学生社会实践策划书篇三

“承大业青年有志先行，继华彩中国有梦飞跃”

社会调查、支农支教、志愿服务、生产劳动、科技推广、创业实践等活动形式均可。

提供以下五个专项实践行动供有意向参加社会实践的同学参考，各实践团队亦可自行设计内容。

（一）学习雷锋精神志愿服务行动

继续发扬东师学子的“红烛”精神，带头学雷锋，弘扬雷锋精神，深入社区，贴近群众，开展文艺演出、敬老助残、社会公益、政策宣讲等多种形式的志愿服务。深入教育基础薄弱、教育资源匮乏、留守儿童农民工子女相对集中的地区学校，提供课程讲授、学习辅导、文艺体育、爱心帮扶等志愿服务。

（二）“三农”热点问题调查行动

充分结合所学专业，积极深入基层、走进农村，围绕“三农”问题的主线，通过社会调查、扶贫济困、参与一线生产

劳动等形式，广泛了解我们国家在“建设社会主义新农村”的伟大实践中取得的辉煌成就和遇到的实际问题，在生产劳动的第一线砥砺青春。

（三）民生社会热点调查行动

紧跟党中央的号召，响应党的群众性实践教育活动的号召，重点开展关于经济建设与社会发展、教育改革与发展、价值与文化传播、文化产业发展、公共卫生安全、生态环境保护等具体社会问题的调查和研究。在课题的选择上与现代社会紧密结合，在实践中深刻理解党的政策方针，提升自身的政治分析思辨力。

（四）职业发展和创业体验行动

开展与所学专业相结合的就业实习活动，深入工厂企业、中小学校和大学生创业园区进行学习考察，了解当前就业形势和用人需求，做好职业发展规划。

（五）优秀校友寻访行动

开展校友访谈活动，进一步了解学校的发展历史和光荣传统，学习校友们扎根基层、艰苦奋斗的人生历程，激发同学们乐于从教、爱岗敬业、甘于奉献的热情，广泛宣传学校发生的新变化、取得的新成就，进一步密切母校和校友的联系。

1. 我校20xx□20xx□20xx级全日制在读本科生、研究生；
2. 20xx-届获得我校保研资格的本科毕业生（需有学院相关证明）。

1. 重点支持项目：5个，每项资助3000元。
2. 一般支持项目：20个，每项资助1000元。

3. 自筹经费项目：若干，无资助。

（一）凸显专业特色。各学院（部）团委应重点组织本学院（部）学生开展与专业学习密切相关的主题社会实践活动。

（二）倡导多元组队。鼓励跨学院（部）、跨专业、跨年级组队；鼓励“本、硕、博”学生联合组队。

（三）鼓励返乡实践。鼓励学生自发、自愿、自费，利用返乡、实习、勤工俭学等机会，在家庭居住地附近开展社会实践活动。

（一）活动立项阶段□x月x日x前，各学院（部）团委完成项目初审申报工作，每个学院（部）上报不超过8支团队（学院〔部〕自行按照初审评分排名，第一名申报重点支持项目，第二、三名申报一般支持项目，其余的团队申报自筹经费项目），校团委将把学院（部）申报的自筹经费项目直接推为校级自筹经费项目，准予立项□x月x日x□校团委将召开立项评审会，对申报重点支持和一般支持的项目进行立项评审；暑期放假前，校团委召开立项学生培训会，发放活动经费（通知另发）。

（二）活动开展阶段。暑假放假后，获准立项的社会实践团队自主开展实践活动。各学院（部）团委要密切关注学生实践动态，社会实践工作联络员须在暑假期间的每星期日下午将□20xx年--大学暑期社会实践周报表》（详见附件4）发至公共邮箱。

（三）活动总结阶段。校团委将于秋季学期进行暑期社会实践的总结、评比和账目结算工作，对优秀社会实践项目进行表彰和成果展示。

1. 各学院（部）团委要高度重视社会实践工作。要认真做好宣传动员和组织管理工作；要在社会实践活动内容选择、指

导教师确定等方面对学生加强指导并给予帮助；要引导学生把参与社会实践活动、全面深入了解社会与提升专业技能、更好更快提高综合素质相结合；要做好安全知识的宣讲和提示工作，强化学生安全意识。

2. 请各学院（部）团委遴选1名社会实践工作联络员，负责本学院（部）学生社会实践工作的具体组织协调与开展，同时填写《20xx年x大x学xx学院（部）社会实践工作联络员回执》（见附件7）并加盖学院（部）团委公章，于201-年6月9日12:00-13:00上报。纸质版报送地点为x餐x厅三楼x室（本部校区）、团工委办公室（净月校区），电子版以“学院+联络员姓名”发送至公共邮箱。

大学生社会实践策划书篇四

广西师大，梦想飞扬的地方—梦想许愿瓶活动

我们的成长，梦想一直伴随。梦想就像一盏明灯，给予我们方向，指引着我们前进；给予我们动力，让我们勇往直前。梦想随着时间和环境的改变而改变，小时候我们的梦想是单纯而充满无限渴望的，长大后的梦想是理智而现实的。如今，我们站在广西师大的梦想沃土之上，梦想要继续飞扬，梦想需要我们的追逐。我们希望通过这次种下梦想的活动来唤起同学们心中的梦想，让同学们自信地写下自己的梦想，去追逐自己的梦想。

这次活动我们还邀请了老师和小朋友们来参加，我们也希望老师通过这次种下梦想的活动想起儿时的梦想并憧憬未来的生活，希望小朋友们心怀梦想，展望未来。

生活中，有些朋友能自信地说出自己的梦想，并大胆地去追求；有些朋友却喜欢把梦想放在心底，不好意思说出来，喜欢默默的去追求。想让大家一起说出自己的梦想是需要契机的，这次活动就是一个很好的机会。通过这次活动，能让同学们

自信地面对自己的梦想，自信地去追逐自己的梦想。一起说出自己的梦想还能团结所有的同学，在追逐梦想的道路上互帮互助，一起实现梦想。谁说梦想只属于年轻人？人的一生不太漫长，但是每个人每一天都可以有相同或不同的梦想，只要你对未来有憧憬，你就是一个敢于梦想的人，敢于追求的人。邀请老师和小朋友加入，不仅能扩大活动影响力，更能唤起他们心中对生活对未来的渴望。

11月23号下午

孔子广场前面的'草坪

27人

xx级商务英语第三团支部全体成员，代班师姐和部分老师以及三个小朋友(老师和小朋友未参加现场活动)

赞助单位：合肥车友网

(一)前期策划准备：

- 1、向本支部成员征集活动建议，确定活动内容并讨论活动地点和时间。准备活动所需材料。
- 2、邀请老师和小朋友加入我们的活动，准备好纸张让老师们和小朋友们写下他们的梦想并拍照留念。

(二)活动开始：

- 1、同学们首先在小纸张上写下自己的梦想，折好放入愿望瓶中
- 2、帮老师和小朋友们把他们的梦想写在统一的纸张上并放入瓶中

3、让同学们想好自己最想说的几句话，然后录像记录下同学们的心声

4、玩几个小游戏，活跃下气氛

5、开始挖小坑，种下我们的愿望并尽量恢复草坪原状

(三)照全家福

(四)后期活动：制作海报展示本支部的活动成果

大学生社会实践策划书篇五

抗击金融危机，寻农业发展新道路

当下，国际金融危机不断蔓延，对我国经济的负面影响日益加深，对农业农村发展的冲击也在不断显现。日前□20xx年中央一号文件《中共中央、国务院关于20xx年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》公布，这是自xx以来中央一号文件第六次聚焦农业发展与农村改革。文件紧紧围绕稳粮、增收、强基础、重民生，出台了一系列政策措施。在目前世界经济增长明显减退的大背景下，如何应对金融危机对农业农村发展的冲击，不仅事关“三农”事业，更关乎整个国民经济能否保持平稳较快发展。

作为一个农业大省，农业在其经济份额中占了相当大的比重，那么到目前为止□xx省农业受到了多大伤害？哪些重点农业支撑项目受到冲击？这对以后的农业发展有哪些影响？危机当下当地政府部门又有哪些对农业的优惠措施出台？这些措施的效果发挥的如何呢？这些疑问都需要经过实地的调查取证才能得出结论。所以，此次实践我们以当下金融危机为契机，探究云南在此背景下的农业现状，以及未来的发展之路。

2)通过探寻当地农民面对金融危机的反应和措施，了解中央和地方政府对危机的实施农业政策，学习解决危机的方法，坚定大学生战胜金融危机的信心。

4)通过对实际调查资料的整理和相关社会科学文献的阅读借鉴，写出一篇以金融危机为背景的，以云南农业的产业调整政策和发展道路为核心内容的社会科学论文。

(注：农业突破点先暂定为水果业，经过接下来实际调查了解，也许所选点会有微小修改，但大方向不变)

内容：

(1)金融危机对农业的冲击

1)金融危机对成本的影响

a.农机价格的影响；

b.种子、化肥、农药成本影响；

c.雇工工资的影响.

2)金融危机对销售的影响

a.对农产品价格(通过上网以及在市场中询问的方法调查农产品的价格)；

c.农产品销售方式(具体调查一些相关的销售渠道以及这些销售渠道的变化).

(2)面对对金融危机的应对措施

1)农民自身的措施

a.生产方式的改变(对栽种作物品种的选择)

b.技术的改变(使用新的科学生产理念、高科技农业机械的运用等)

c.销售渠道的改变(在销售量减少的影响下努力去寻求新的销售渠道)

2) 政府的政策

a.生产指导(政府部门配备农技师下乡为农民做专门的相关的技术指导)

b.为农民提供的市场情形的咨询(通过采访相关的农民以及政府相关部门的人员以了解个中详情)

c.为农民能够安然渡过金融危机提供的一些有利政策(通过采访相关的农民以及政府相关部门的人员以了解个中详情)

(3) 分析实际数据，提出农业发展建议

a.结合实际情况和理论知识，对农业发展提出建议；

b.通过已学过的有关经济学的知识、阅读相关文献，做出一些与经济相关的结论；

c.通过实际调查所得资料和社科文报刊文献查阅学习，反应云南农业的产业调整政策和发展道路为核心内容的社会科学问题。

(1) 走访部分受金融危机影响的农村农户，加以问卷调查；

(2) 走访部分大棚户和农业企业，加以问卷调查；

(3) 采访政府部门(当地农业局、乡镇政府及粮管所)，搜集借阅相关资料数据。

1) 对我们象牙塔内的大学生而言，此次活动让我们走近农村，贴近农民、走近社会、走近真实的金融危机，了解实际操作中的国家农业政策。并从中提高了我们的实践能力，培养我们关心农民问题的悲悯之心。

4) 结合实际调查资料和社科文资料，撰写以金融危机为背景的，云南农业的产业调整政策和发展道路为核心内容的社会科学论文。

(1) 与当地团委与政府部门取得联系；

(3) 与当地报刊、电视台宣传我们的活动。

(4) 为团队定下具体行动准则和安全规定, 具体如下：

1. 本准则适用于包括队长在内的所有8名支队成员。

2. 准则由张浩负责制定，例会上大家讨论并进行必要的修改，最终版本必须是例会上讨论通过的。

3. 准则的有效期从正式发布之日起，至实践行程全部结束，全体队员返回家中或学校止。

1. 由于本次实践活动的地点为云南农村，我们不是很熟悉那里的环境和文化，所以存在安全隐患。为尽可能保证安全，队员的行动不能违背本准则，特殊情况必须由队长陈泽川批准。

2. 队员一切行动不得违反宪法、法律、法规、大学生守则和华中科技大学大学学生守则。

3. 分组行动时，由队长指定每组的负责人，并行使一部分决

定权。

4. 队员随时可以发表意见，并拥有参与决策的权利。重大决策遵循民主集中制原则，集体讨论决定。队员在讨论时有建议和意见要及时提出，千万不要憋着不说(尤其是反对意见)。因为重大决策一旦形成，就应无条件执行。

5. 全体讨论的决议须由队长批准方能生效，分组讨论的决议由组长批准方可生效。

6. 由于安排紧张，队员要严格遵守时间，如无特殊情况，迟到不得超过2分钟，特殊情况不能按时到达的必须事先说明。

7. 在任何公共场所及与任何当地人接触时不得使用任何侮辱性语言及做出侮辱性动作，不允许与陌生人吵架和顶嘴，尽量不要和陌生人有身体接触。这是保障人身安全，防患于未然的最重要的一条！

8. 一般一天的调查结束后队员回到住所整理资料讨论或者休息，临时外出需要经过队长同意。

9. 除非队长批准，否则不允许单独行动。

1. 队员应树立强烈的责任意识 and 自我防范的安全观念。随时随地把人身安全放在首要位置，并要学会照顾他人。男生有义务保护女生。

2. 每天注意自己的身体状况，有什么不适尽快通知安全负责人梁剑锋，他会立即想出解决措施，如果没有解决措施立即送至最近的市级医院。

3. 尽量统一行动，如需要分组，见团队纪律3，但未经批准单独行动，分组也尽量为3人或以上，每组必须包含一名男生。

4. 不允许瞎吃东西，最好找卫生的饭馆吃饭，实在找不到就去买些东西吃。
5. 坐车时大家不能都睡觉，一定要保证有1-2个人处于以防万一。
6. 在任何公共场所不得张扬，注意控制情绪，不允许大声喧哗。
7. 分组行动时，各组每2小时必须与指定联系人联系一次以确认安全。万一手机没有信号就用最近的公用电话联系。
8. 夜间行动必须经过队长同意，队员尽量保证不在夜间行动。
10. 遇到突发情况，首先应视情况拨打110、120、119、122等紧话，并按照应急预案采取行动，及时与队长联系。
9. 每人每天至少向家里报一次平安，以免让家人着急。
1. 不允许随身携带大量现金。贵重物品分散携带，不随身携带的贵重物品在寄存处寄存。尽量不在公共场合拿出任何贵重物品。
2. 大宗消费要发票。看清楚盖的章是否就是他们的章，如果不是，你有权利要求其更换，这样便于之后的维权。
3. 旅途中不要轻信陌生人，并随时留意自己和其他队员的包，谨防被盗。
4. 取钱时必须有陪同，取完钱后做人要低调。
5. 行程中身份证最好不要放在兜里，并要与其它卡分开放置。
1. 谈话时遇到敏感问题尽量以婉转的形式提出，或根据情况有策略地提出。 每天晚上的总结会全体队员必须出席，其间队员要把当日出现的各种问题和新的可能出现的问题提出并

进行全体讨论。

大学生社会实践策划书篇六

班会主题：

XX—XXX我参与我快乐

主持人：

XXX

班会时间：

xx年9月12日

班会地点：

XX

活动流程：

1、点名□5min□

2、唱班歌《爱，因为在心中》

3、观看社会实践的视频，让参加社会实践的同学展示一下社会实践的经历和体验，给大家一个视觉上的盛宴；也让没参加社会实践的同学了解社会实践的内容和意义。

4、请参加社会实践的同学上台来谈一下社会实践的特殊经历和真切感受以及收获和大家一起分享一下。

5、小游戏，此环节以轻松为主，在游戏中放松自己，增进同学们之间的感情。

活动意义：

暑假在悄然中结束，我们也在秋天的脚步中开学了，我们的暑假生活也是各异的，而相同的是我们大部分同学都参加了社会实践活动。社会实践是我们大学必备的一堂课，从中我们可以也能用自己所学的知识去调查研究社会现象，从而对这个社会的现象和问题有更加深入的了解，为自己以后步入社会打了良好的基础，因此，我们开展这个班会，让大家一起分享社会实践的苦和乐，同时也可以增进同学们的友谊。

注意事项：

- 1、班会按时进行
- 2、班会成员按时参加
- 3、班会秩序维持较好纪律
- 4、在活动过程中，注意时间控制。
- 5、调动全班同学的活动积极性。

大学生社会实践策划书篇七

1、活动主题

抗击金融危机，寻农业发展新道路—探寻金融危机中的云南农业

2、活动背景

当下，国际金融危机不断蔓延，对我国经济的负面影响日益加深，对农业农村发展的冲击也在不断显现，日前，中央一号文件《中共中央、国务院关于20促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》公布，这是自__以来中央一号文件第六次聚焦农业发展与农村改革。文件紧紧围绕稳粮、增收、强基础、重民生，出台了一系列政策措施。在目前世界经济增长明显减退的大背景下，如何应对金融危机对农业农村发展的冲击，不仅事关“三农”事业，更关乎整个国民经济能否保持平稳较快发展。

云南作为一个农业大省，农业在其经济份额中占了相当大的比重，那么到目前为止，云南省农业受到了多大伤害?哪些重点农业支撑项目受到冲击?这对以后的农业发展有哪些影响?危机当下当地政府部门又有哪些对农业的优惠措施出台?这些措施的效果发挥的如何呢?这些疑问都需要经过实地的调查取证才能得出结论。所以，此次实践我们以当下金融危机为契机，探究云南在此背景下的农业现状，以及未来的发展之路。

3、活动目的

2)通过探寻当地农民面对金融危机的反应和措施，了解中央和地方政府对危机的实施农业政策，学习解决危机的方法，坚定大学生战胜金融危机的信心。

4)通过对实际调查资料的整理和相关社会科学文献的阅读借鉴，写出一篇以金融危机为背景的，以云南农业的产业调整政策和发展道路为核心内容的社会科学论文。

4、内容及主要形式

(注：农业突破点先暂定为水果业，经过接下来实际调查了解，也许所选点会有微小修改，但大方向不变)

内容：

(1) 金融危机对农业的冲击

1) 金融危机对成本的影响

a□ 农机价格的影响；

b□ 种子、化肥、农药成本影响；

c□ 雇工工资的影响、

2) 金融危机对销售的影响

a□ 对农产品价格(通过上网以及在市场中询问的方法调查农产品的价格)；

c□ 农产品销售方式(具体调查一些相关的销售渠道以及这些销售渠道的变化)、

(2) 面对对金融危机的应对措施

1) 农民自身的措施

a□ 生产方式的改变(对栽种作物品种的选择)

b□ 技术的改变(使用新的科学生产理念、高科技农业机械的运用等)

c□ 销售渠道的改变(在销售量减少的影响下努力去寻找新的销售渠道)

2) 政府的政策

a□ 生产指导(政府部门配备农技师下乡为农民做专门的相关的技术指导)

b□为农民提供的市场情形的咨询(通过采访相关的农民以及政府相关部门的人员以了解个中详情)

c□为农民能够安然渡过金融危机提供的一些有利政策(通过采访相关的农民以及政府相关部门的人员以了解个中详情)

(3)分析实际数据，提出农业发展建议

a□结合实际情况和理论知识，对农业发展提出建议；

b□通过已学过的有关经济学的知识、阅读相关文献，做出一些与经济相关的结论；

c□通过实际调查所得资料和社科文报刊文献查阅学习，反应云南农业的产业调整政策和发展道路为核心内容的社会科学问题。

主要形式简介：

(1)走访部分受金融危机影响的农村农户，加以问卷调查；

(2)走访部分大耕户和农业企业，加以问卷调查；

(3)采访政府部门(当地农业局、乡镇政府及粮管所)，搜集借阅相关资料数据。

5、活动意义

1)对我们象牙塔内的大学生而言，此次活动让我们走近农村，贴近农民、走近社会、走近真实的金融危机，了解实际操作中的国家农业政策。并从中提高了我们的实践能力，培养我们关心农民问题的悲悯之心。

2)对当地农民和政府而言，通过我们诚恳认真、深入社会、

深入农村的调查，加深了对高校人才的了解，树立了华中科技大学学生关心社会，踏实肯干的良好形象。

大学生社会实践策划书篇八

炎炎夏日，很多人都会选择待在家里乘凉，不会选择外出。不过我已经上大学了，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，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。

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

博客发帖：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：

2、活动内容：

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。