

最新家庭比赛活动 端午节家庭活动心得体会(优秀6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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

家庭比赛活动篇一

端午节，又称龙舟节，是中国传统节日之一，通常在农历五月初五这一天庆祝。这个节日的来历有很多种传说，其中最著名的一说是为了纪念中国古代爱国诗人屈原。这一天人们会吃粽子、赛龙舟、挂艾草、佩香囊等，这些活动都有着深厚的文化意义。

段落二：家庭活动——制作粽子

在我们家里，制作粽子是端午节的必备活动。早在节日前一天，我们一家就会开始忙碌起来。放了一天假的父亲也会加入我们的队伍中来。妈妈负责洗糯米、剪猪肉、煮糯米等制作粽子的工作；爸爸则为我们磨制珍珠粉。这些紧凑的家庭工作让我们在团聚中尽情享受彼此的陪伴。

段落三：家庭活动——赛龙舟

在我们家，赛龙舟也是一个传统活动，特别是在端午节这个时间更是重要。这是一个需要协作和竞争精神的活动，同时也是对中国历史和文化的敬意。我们的龙舟是由爸爸亲手制作而成的，看起来十分逼真，就像真的龙一样。然后我们用家庭成员来组织几个队，不管孩子还是大人，大家各尽所能、尽情发挥，享受游戏带来的欢乐。

段落四：家庭活动——挂艾草

在端午节期间，挂艾草也是很重要的一项活动。艾草是一种草本，有消炎、驱蚊、驱虫、清凉祛湿等功效。据传，端午节这天用艾草来祛瘟疫，驱邪镇鬼，以保家人平安。于是我们也会挑选一些极度新鲜的艾草进行挂在门上。儿子们还会与我们做节日贺卡，挂在门口和客厅里，扮演了节日的调调和兴奋氛围。

段落五：家庭活动——传统美食

除了制作粽子，我们家在端午节日也会准备一些传统美食。如五香蛋或端午蛋，是一种五种香料馅料的煮蛋，特别是妈妈的五香煮蛋口味特别棒，我们一家都很喜欢吃；另外还有一种叫“糕粽”的食物，是将糯米糍团放在荷叶子上蒸煮而成的，也很美味。我相信今年在端午节也会多吃一些，不仅是为了味蕾的享受，更是为了传统节日的文化底蕴。

总结：端午节是中国至古不变的传统节日，而端午节家庭活动是这个美好节日不可或缺的组成部分，对于我们来说，无论是在制粽子、赛龙舟、挂艾草还是品尝传统美食，都是一种家庭团结和亲情的表达。也可以让更多的人感受到这个节日的文化魅力。

家庭比赛活动篇二

端午节是一个非常重要的传统节日，在这个日子里，我们有很多传统的习俗和活动，其中包括吃粽子、赛龙舟、扯旋子等。这些活动不仅能增强家庭凝聚力，也能让我们更好地了解传统文化。在今年的端午节，我的家人和我也一起参加了一些有趣的家庭活动，让我受益匪浅。

第二段：吃粽子

对于端午节来说，最重要的就是吃粽子，我们一家人也不例外。今年，在端午节前一天，我和妈妈一起做了十几个粽子，有咸的，也有甜的，口感非常美味。在家庭聚餐时，我们一家人就边吃粽子，边聊家常，彼此分享着生活中的点滴。这样的活动让我们有了更多的交流和互动，家庭氛围也变得更加温馨。

第三段：赛龙舟

赛龙舟也是端午节的传统活动之一，我们也在这一天前往了当地的河岸边，在那里观看了一场龙舟比赛。参赛选手们手持双桨，全力划动，龙舟划破水面，留下一道道白色的浪花。观众们则纷纷喊着加油，为自己支持的队伍加油助威。虽然不是参赛选手，但作为观众，也感受到了比赛的紧张和刺激，这样的家庭外出活动也增进了我们之间的默契和感情。

第四段：扯旋子

扯旋子是端午节期间的另一个精彩活动，我们也尝试了一下。为了准备扯旋子，我们买了一个长长的竹筒，将其悬挂在院子里，再用细绳绑上几只小旋子。接着，一边手持细绳，一边用力拉扯，小旋子便在空中急速旋转，让人目不暇接。在玩扯旋子的过程中，我们一家人也放下了繁忙的工作，尽情地享受了久违的快乐。

第五段：总结

在今年的端午节，我和家人一起参加了吃粽子、赛龙舟、扯旋子等多种活动，这些活动让我更加深刻地感受到了中国传统文化的独特魅力。同时，也让我们一家人更加团结，更加快乐。我相信，在未来的端午节里，我们也会继续保持这样的活动，并一起收获更多的美好回忆。

家庭比赛活动篇三

5月19日是第七个世界家庭医生日，厦门市湖里区在湖里街道村里社区、江头街道金尚社区、禾山街道禾盛社区、金山街道金林社区、殿前街道高殿社区五个街道不同社区同步开展我与家庭医生有个约定关注重点人群主题宣传活动。

集权威

名医坐诊服务居民

在湖里街道达辉广场，一场由厦门市卫生计生委、湖里区卫计局主办，湖里街道办事处和湖里街道社区卫生服务中心承办的活动在此举行。

现场，来自中山医院和湖里街道社区卫生服务中心的全科、内分泌科、神经内科、五官科等科室的医生坐诊，吸引了不少市民朋友前来咨询。

学知识

亲身体验医疗急救

以前我只知道要一直压胸口，不知道竟然还要用两指抵下颚打开气道，学会这个太有用了！在海天路开中医按摩馆的叶大姐，在现场学得十分认真。在湖里街道村里社区，红十字会志愿者把一具人体模型带到现场，用于心肺复苏和人工呼吸的教学，引来不少市民围观。

志愿者小陈告诉记者，来体验学习的市民大多找不准按压的位置，按压时身体和手臂也没有夹紧，造成了按压位置移动和气没吹进去的情况。

这些急救方法很有用，说不定哪一天就能派上用场，帮助别

人。市民小吴说，这种参与式体验学习很有意义。

少跑腿

在社区就能做筛查

记者从湖里社区街道卫生服务中心获悉，以前，糖尿病患者视网膜病变筛查需要到各大医院才能检查，从今年起，糖尿病患者只要在家附近的社区卫生服务中心就可以做检查了，并通过远程会诊得到结果判断。市民只需要等待一会儿就可以拿到检查报告，大大缩短了就诊跑腿的时间。

目前，相关网络设备测试正在进行，预计年内将全面投用。

减手续

足不出户完成续签

在湖里区已经签约家庭医生的市民朋友注意了，如想要续约今年的家庭医生，可以通过上门办理、电话录音确定、微信确认、短信确认等方式，并由医保自动扣费，足不出户就可完成续签工作。

此外，市民可关注厦门i健康微信公众号，在这一平台上找到对应的家庭医生联系方式，轻松实现线上互动。值得一提的是，为方便对手机微信不熟悉的老年朋友，湖里区卫计系统专门设置了家庭辅助关注这一内容，也就是说，家人可以代理联系老人的家庭医生。

家庭比赛活动篇四

坚持以人为本的工作理念，以家庭为切入点，本着“关注本县全人口，贯穿家庭发展全过程”原则，整合社会资源，解决家庭在生产、生活、生育、健康、养老等方面存在的困难

和问题，提高群众生活质量和家庭发展能力，稳定低生育水平，统筹解决人口问题，推动计划生育向家庭计划回归，促进社会和谐进步，为建设富裕文明、和谐安康、幸福美好的正宁创造良好的人口环境。

二、创建目标

以“创建幸福家庭，促进社会和谐”为主题，力争通过4年的努力，逐步提高计生家庭的幸福指数使全县60%以上的计生家庭达到幸福家庭标准。

三、创建标准

一是科学生育。即计划生育，优生优育，男女平等。二是健康生活。即身心健康，精神饱满，热爱生活。三是守法诚信。即遵纪守法，明礼守信，热心公益。四是勤劳致富。即勤俭持家，科学生产，生活宽裕。五是幸福和谐。即夫妻恩爱，尊老爱幼，家风民主。

四、实施步骤

创建幸福家庭活动是一项长期任务，需要科学谋划、分步实施。在“ ”期间的工作将分三个阶段进行：

(一)启动阶段(20xx年2月至5月)。选择试点，部署任务。率先在城乡、社区和建设社会主义新农村的行政村抓点示范做好宣传发动，开展创建工作。

(二)推进阶段(20xx年6月至20xx年6月)。坚持分类指导，抓好落实。进一步整合社会资源，完善政策措施，创新工作机制，把活动不断引向深入。

(三)评估阶段(20xx年7月至9月)。对创建活动进行评估，总结经验，表彰典型，研究安排下一阶段任务。

五、活动内容

创建工作重点围绕“科学生育、健康生活、守法诚信、勤劳致富、幸福和谐”等五项内容，大力开展“两倡导、三促进、”活动，推动创建目标的落实。

——倡导科学生育。鼓励育龄群众晚婚晚育，提倡一对夫妻生育一个子女，对符合法律、法规规定条件的，申请安排生育第二个子女，防止意外怀孕，严格控制政策外生育，基本杜绝多孩生育。开展免费孕前优生健康检查，出生缺陷干预，降低出生缺陷发生率，落实住院分娩实名制登记制度，实施孕产期全程跟踪服务，保障母婴安全。宣传教育家庭成员掌握科学育儿知识，注重婴幼儿早期发展教育和素质提升，重视青少年健康人格培养，着力提高出生人口素质，促进人的全面发展。深入开展打击“两非”行为，全方位营造有利于女孩成长的社会环境，确保出生人口性别比保持或趋向正常。

——倡导健康生活。宣传普及健康、文明、科学的生活常识，提高群众自我保健意识。引导家庭成员树立文明进步的婚育观、家庭观和幸福观。深入开展生殖健康进家庭行动，以计生服务站所为依托，以新农合和医保为保障，以wis系统为支撑，及时免费落实安全有效的节育措施，及时提出调整或终止避孕措施的建议，在县服务站和中心服务所开展乳腺、宫颈和生殖道感染等疾病的诊治，开展绝经期妇女的保健关怀活动，实施老年健康保健服务，全方位提高家庭成员的健康水平。

——促进守法诚信。面向家庭开展普法教育，教育家庭成员学法、知法、守法、用法，正确行使公民权利，积极履行宪法和法律赋予的实行计划生育、抚养教育未成年子女、赡养扶助父母等义务。面向社会开展诚实守信教育，教育公民在社会活动中真诚待人，诚实处事，重信誉，守信用，讲信义，以诚实劳动获取合法利益。——促进勤劳致富。全面落实《庆阳市创建全国人口和计划生育利益导向政策体系示范区

实施细则》，围绕家庭成员新婚、怀孕、生育、节育、子女成才、安居、创业、养老全过程，对计生家庭落实“惠一生”的奖励优惠和服务政策。不断完善促进家庭发展的政策体系，重点支持计生家庭、零就业家庭、外来流动人口家庭就业和创业，推动扶持家庭政策从救济型向发展型转变，提高家庭“造血”功能，促进家庭持续发展。

——促进幸福和谐。教育家庭成员在家庭生活中做到尊老爱幼、夫妻和睦、邻里团结；在人际交往中谦恭礼让、谅解宽容、与人为善；在社会生活中遵守规则、维护公德、扶贫济困，营造明礼、友爱、向善的良好社会风尚。

家庭比赛活动篇五

端午节是中国传统的节日，每年农历五月初五。端午节源于中国古代的龙舟竞渡活动，至今已历经千年而不衰，成为中华民族文化的瑰宝。在这个节日里，家庭活动更是不可或缺的一部分。通过自己的亲身经历，我深刻地体会到了家庭活动对于维系亲情和传承文化的重要性。

第二段：家庭环境的建设

家庭是我们最亲近的地方，一个温馨的家庭环境可以让人们更好地享受节日文化的氛围。在端午节即将到来之际，我们家庭做了一些准备工作。在客厅的桌子上，摆了一份精美的“菖蒲”，旁边放置了粽子和酒，得以在节日中尽情品尝。家庭环境的营造不仅仅是为了迎合传统习俗，更是为了塑造一个和谐的家庭氛围。

第三段：家庭活动的开展

节日是和家人一起欢庆的时刻，而家庭活动就是让我们更加贴近亲情的方式。本次端午节，我们家里尝试着进行了端午节特色的“包粽子”活动。几天前，家人们便开始紧锣密鼓

地准备各种食材。在家人的相互协作下，各种口味的粽子陆续出炉。从糯米馅到咸蛋黄粽子，家人每一个人都有自己的喜好。

第四段：家庭活动的意义

家庭活动，不仅是让我们感受到了传统的文化习俗，更是将这种传统习俗纳入到家庭生活中的一种方式。经过一段时间的思考，我得出了这样的结论：家庭活动的意义在于传承文化和凝聚亲情。传承文化，我们能够把端午节这种传统习俗通过家庭活动的方式传递给下一代。凝聚亲情，家人之间的协作和沟通让我们感受到了家人之间的真挚关爱，更加坚定了家庭的凝聚力。

第五段：结语

在家庭活动中，我们更加知道了家族的重要性，也更加明白了传统文化的重要性，在这里，我希望大众能够重视家庭生活，尝试着去了解自己的家族文化和历史。端午节是中华民族的传统佳节，让我们在家庭中一起欢庆，传承中华文化。

家庭比赛活动篇六

今天我们家创办了一次家庭活动，“主编”是我和王兴颖姐姐（以下简称王姐姐）。这次活动有五个项目，这五个项目分别是写作文、画画、背英语单词、唱歌还有扳手腕。

首先是我和王姐姐比赛。我心想：“糟了，我肯定输了，王姐姐在读初中起哦才读小学。她的知识比我多，写作文、画画、背英语单词这三样我肯定要输；唱歌有可能输，有可能打平；就只有扳手腕我才有十分把握能赢姐姐，其它的的我只有三分把握。

比赛开始了，首先是第一项——作文比赛。我写了一篇想

象作文，题目是《未来的书包》。但是因为我的作文没有王姐姐写的《我长大了》生动、感人，所以王姐姐以六票比零票大获全胜。

第二项是画画比赛。因为我的《海底世界》没有姐姐画的《可爱公主》生动、可爱，所以这次姐姐又以六票比一票把我打败了。

第三项是背英语。姐姐为了公平起见告诉了我那三个英语单词怎么读。因为这场比赛我和姐姐三个单词都读对了，所以这次我和姐姐打平了。

第四项是唱歌比赛。这次因为我把歌词的一部分改变了，大家觉得我的比较有创意，非常有趣，所以这次我以五票比一票胜了姐姐。

第五项是扳手腕比赛。由于姐姐从小力气就没有我大，所以这场比赛毫无疑问是我赢了。

经过一番激烈的比赛我以两胜一平两负的成绩跟姐姐打平了。

这次家庭活动我玩得真开心！