

慰问老党员党日活动方案(汇总10篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

慰问老党员党日活动方案篇一

作为一名学生，我最近参加了学生会组织的“走基层活动纪录片”活动，体验了基层生活，也看到了许多不为人知的故事。在这个活动中，我学到了许多东西，并展开了对人生的思考。

第二段：活动内容

这次活动，我们前往了一个偏远地区进行拍摄，走访了当地的群众和工作人员，并记录下每一个细节。在这个过程中，我们了解到了很多有关基层工作的方方面面。我们在采访中看到了人民群众的笑脸，体会到了他们的盼望和不易，也看到了很多平凡的故事。

第三段：心得体会

通过这次活动，我深深体会到了偏远地区的人们所经历的苦难与不易。我意识到了自己的温饱问题不是最大问题，更多的是尽可能帮助到那些需要帮助的人。这次活动通过现实的事例，涌动起了我内心的恳求，要为逆境中的人们提供更多的帮助。同时，我也体会到了学习巨大的价值和意义，坚定了个人学习的决心。

第四段：学习的启示

这次活动中，我认识到了工作的真正意义，以及如何深入到基层。我们不扬眉吐气，无论关注的是哪个领域，都应该始终关注基层，关注百姓。我们应该关注的是人民群众，关注的是人民的生活状况，关注的是他们面临的问题和困境。因此，我们应该培养对社会的关注和对人民的良知，积极行动，做出更多实实在在的贡献。

第五段：结论

总之，这次“走基层活动记录片”是一次收获颇丰的活动。它让我深刻意识到了人民群众的生活状况，也让我明白了作为一名学生应该如何对待人民，如何关注社会问题。这次活动不仅增强了我个人的责任感和使命感，而且也激发了我积极的求知欲望和对社会的关注。在这样的环境和氛围下，我将更加坚定自己的信念，愿做一个有责任、有担当的人。

慰问老党员党日活动方案篇二

一、活动的主题：“爱党爱祖国”

二、活动目的：

- 1、让队员感受到热爱祖国是我们中华民族的传统美德。
- 2、增强学生对中国共产党的热爱，认识到党是我心中一颗最亮的星。
- 3、进一步深化学生认识，通过“爱党爱祖国”主题中队活动，教育学生热爱中国共产党，热爱伟大的祖国，热爱社会主义，热爱人民，确立“没有共产党就没有新中国，只有社会主义才能救中国”的信念，确立“爱党爱祖国”的主题地位，培养学生的爱党，爱祖国，爱社会主义的思想感情。

三、活动准备：

- 1、多媒体课件和一面(五星红旗)国旗，彩带等。
- 2、指导学生办好“祖国在我心中”的主题板报，精心办好——祖国的昨天、今天和明天大型资料展板和“我可爱的祖国”手抄报，并指导学生做好主题活动准备(相声、快板、小品、诗朗诵等表演节目)。

四、活动过程：

一、队会仪式：

- 1、各小队汇报人数。
- 2、出旗，敬礼。
- 3、唱队歌。

二、活动内容：

- 1、升国旗、奏国歌。学生观看升国旗场面，感情进一步得到升华，为下一步活动奠定了感情基础，这是本次活动的前奏。
- 2、我们热爱您，中国共产党

合：是伟大的中国共产党的英明领导。中国人民由衷的感谢伟大的党，全世界人民赞叹伟大的中国共产党，我们热爱伟大的中国共产党。

男：请听歌曲《党是太阳我是花》

歌曲《党是太阳我是花》

太阳底下红花开，啊啊阿，红花朵朵招人爱，啊啊啊。

党是太阳我是花，花儿在阳光下天天长大……

太阳底下红花开，啊啊阿，红花朵朵招人爱，啊啊啊。

党是太阳我是花，花儿在阳光下天天长大……

女：多美的一支歌啊！我们正是那歌中美丽的花儿，我们的成长离不开党这个太阳！

男：亲爱的中国共产党啊，请看吧，祖国人民尊敬您，爱戴您，我们每个小朋友会用实际行动向您证明，我们，永远追随您！

女：党是我们心中一颗最亮的星，他们照耀着我们，给我们光明，请蒋老师为我们讲讲党的故事。

听老师讲党的故事

老师讲中国共产党诞生的故事。（内容略）

男：听了程老师给我们讲的故事，我们懂得了我们现在的美好生活和良好的学习条件都离不开党，党就像是我们的母亲！

女：让我们一起来了解一下党的发展历史吧！

欣赏党的诞生历史图片和视频

男：每当看到鲜艳的五星红旗冉冉升起的时候，每当听到激越的国歌徐徐奏响的时候，一种振奋，一种激昂，一种骄傲，一种自豪的心情便会油然而生。

女：是啊，没有共产党就没有新中国！同学们，乘着今天这个好机会，大家来和党说说话。

同学们举手发言：“亲爱的党，我想对您说——”

3、祖国妈妈，我爱您

女：(手指着中国地图)同学们，这是什么?生：这是中国的地图。

男：她的形状像什么?(生：她的形状像一只雄纠纠、气昂昂的雄鸡。)

女：同学们，你们爱我们的祖国吗?生：(齐答)当然爱，祖国妈妈我们爱您!

男：我们的祖国历史悠久，文化璀璨，

女：我们的祖国年轻有为，正在腾飞发展。

男：那你对祖国了解多少呢，我们班的小博士要来来考考大家，大家欢迎!

知识问答

女：我们的祖国像花园，花园的花朵真鲜艳。我们就是花园的花朵，盛开在祖国这个美丽的大花园里。

男：我们的祖国多么美啊!碧绿的草原，蓝蓝的大海，弯弯的江河，绘成了一幅彩色的中国地图。请欣赏诗朗诵《彩色的中国》。

诗朗诵《彩色的中国》

女：我们是新中国的儿童，我们是新世纪的少年，我们是祖国永不凋谢的花朵!

男：亲爱的祖国，您养育了我们，我们都是您忠实的儿女，我们要用聪明才智报效您，我们要用勤劳的双手装扮您，我们要用整个的身心赞美您!让我们打开自己的话匣子，对祖国

妈妈尽情地说说将来的理想。

心愿树

女：我们现在是一名少先队员，红领巾是五星红旗的一角，我们为自己是党的接班人而骄傲，同时我们也知道自己肩上责任的重大，所以我们一定要好好学习，掌握科学技术知识，努力把自己造就成祖国有用之材，将来用我们的双手建设伟大的祖国，把我们的祖国建设更加强大，更加美好。

男：我坚信，中国共产党领导中国人民，在中华民族伟大复兴的征程上，必将创造一个又一个辉煌！

4、集体宣誓。

主持人带领全体队员面向国旗举起右拳，庄严宣誓：“我是中国人，我是炎黄子孙、龙的传人；我爱伟大的祖国，我爱伟大、光荣、正确的中国共产党，我爱勤劳智慧的人民，我爱我的家乡，我爱我的学校；牢记历史，勿忘国耻，振兴中华，好好学习，天天向上，做有理想、有道德、有文化、有纪律、合格加特长的革命事业接班人。”全体队员国旗下集体宣誓，把整个活动推向高潮，使学生情感再次得到升华，使学生对祖国的认识进一步转化为行动，国旗在我心中，祖国在我心中，我们是祖国的花朵，是祖国的未来，我们在国旗下茁壮成长。（“争做好少年喜迎十八大”主题班会活动方案）

5、活动结束

1、老师总结谈话，呼号，退旗。

2、主持人宣布活动结束

主持人：六(x)班“爱党爱祖国”主题班会活动到此结束！

党班会记录4

一. 活动主题

为迎接“七一”建党节的到来，我班开展了本次主题班会。

二. 活动目的

使同学们深刻地了解党的历史，党的伟大，党的历程，并锻炼同学们的朗诵能力。

三. 活动准备

四. 活动过程

(一) 基本流程

主持人主持班会的开始，同学们以小组为单位进行“七一”建党节朗诵比赛，每组的朗诵时间为3分钟左右，由评委进行评分，最后评出前3名获得不同奖品，最后进行班会总结。

(二) 朗诵稿主题内容：

走向属于你的明天；

献给“七一”党的生日；

鲜红的党旗永不褪色；

每个人的一生；

当我们；

锤头和镰刀第一次碰撞；

八十多年；

(三)活动基本情况

1. 时间

7月1日星期三

2. 地点

_一中高一(8)班教室

3. 班主任

_老师

4. 主持人

X

5. 参与者

高一(8)班全体同学

届高一(8)班

慰问老党员党日活动方案篇三

6月11日晚上，旭日广场上上演了一台精彩的雨中盛宴——惠州学院青年志愿者协会（以下简称“青协”）表彰晚会暨第六期《心泉》发布会，惠州市志愿者联合会秘书长庄宇军、副秘书长王振钊、院团委书记施少翰、副书记张小琨等二十多名嘉宾与现场观众共同分享了本次雨中盛会。这是一场精彩的才艺秀，更是一台志愿文化盛宴。

6月11日晚上8:00晚会在雨帘中拉开了帷幕，惠州市志愿者联合会秘书长庄宇军、院团委书记施少翰冒雨为晚会致词。铿锵有力，两位领导的致词透过密雨响彻全场，谆谆殷切，表达了两位领导对广大志愿者，特别是一年来奋战于志愿事业第一线的青协志愿者的高度肯定与赞扬。此外，两位领导也寄予了广大青年志愿者以厚望，希望志愿者们能承前启后，开创更广阔的志愿平台，更好地发展志愿事业。

志愿在行动，志愿文化需传承。继青协会长李文杰师兄一番激情洋溢的发言后，承载着青协志愿文化传承之重任的会刊——《心泉》在期待的目光与响亮的倒数声中款款落下面纱，激起了现场的另一波欢呼声。

在激昂的旋律中，激动人心的颁奖环节展开了，秘书处和社区队被授予了最佳组织奖，邓楚颜、黄建峰等荣获十大先进青年志愿者称号，蔡峰等102人被授予优秀青年志愿者称号，青协之星称号则由伍春莹、马泽涛等11人荣获。站在领奖台上的志愿者们以微笑彰显了新时代青年志愿者的风采——自信、阳光，奉献。

时间踏着雨点的步调，把观众带到异彩纷呈的才艺表演中。首先，义演队上演了一幕赏心悦目的雨中“荷塘月色”。伴着悠扬的音乐，灵动的绿衣女子踏着轻盈的步履翩然起舞。虽无月色，但此时此刻在雨中舞动着的“荷叶”却更具另一番滋味。台上精彩表演陆续闪亮登场，台下一波盖一波的欢呼声与掌声交融响彻在雨幕中。置身其中，不难发现各个精彩的节目或深或浅都打上了志愿的烙印。如策划部的话剧《梦》，科普队的手语表演，尤其是青协各部门队伍代表们的合唱，更融入了青协特有的志愿文化——青协青协，亲切和谐。

不知不觉，晚会在嘹亮动听的歌声中，在现场观众的意犹未尽中走向尾声。从观众不舍的目光中，相信本次晚会带来的不仅是视觉上的冲击——精彩的才艺表演，更是精神上满

足——志愿文化的齐分享。

幕后，青协会长李文杰、副会长陈镇杰两位师兄对本次晚会的圆满落幕及演员们的辛苦排练表示满意和感谢。

一年一度的志愿表彰晚会又一次落下了帷幕，青协的志愿史册又翻开了崭新的一页。昨日的辉煌渐隐去，成了历史；今天的灿烂，由你我在阳光下携手延续；关于明天的圆梦，将交予那黎明前的曙光。

活动主题 活动时间 活动地点 活动内容 文明活动进社区

(1) 2002-11-9 奋斗小区为小区打扫卫生，除草平地 扶助孤寡老人——让爱撒满人间 (1) 2002-11-16 两位“五保户”老人家为老人带去水果，帮老人做力所能及的事情，与老人聊天，了解其基本的生活状况，尽力给予帮助 环保从我做起——收集废旧电池 2002-11-20 奋斗中学在全校范围内收集废旧电池，说明废旧电池的危害及对环境的破坏性（制作海报宣传，及废旧电池收集箱） 扶助孤寡老人——让爱撒满人间

(2) 2002-11-30 孤寡老人家里为老人买塑料布订窗子，以抵挡寒风，帮老人做力所能及的事情 红灯笼照万家 2002-12-8 文明小区为小区挂灯笼、铲雪，为五保户老人扫雪 扶助孤寡老人——让爱撒满人间 (3) 2002-12-8 孤寡老人家里为老人扫净院内、门外的积雪 学雷锋树新风 (1) 2003-3-16 陕坝公园扫公园内的垃圾，擦洗耳恭听护栏，清洗“英雄纪念碑” 爱护环境人人有责 2003-3-23 北环路清洗电线杆上的小广告及*的传呼号 扶助孤寡老人——让爱撒满人间 (4) 2003-4-13 孤寡老人家为老人打扫家，买毛巾、针线，为老人缝补被褥，为老人写“困难补助申请” 保护环境人人有责 (1) 2003-4-14 奋斗中学

第一版： 电池拼图

第二版： 综合篇——以综合介绍环境的重要性为主

第三版：水篇——以水资源的开发为主，并介绍了对其的处理

第四版：固废篇——以固废的形成为主，并介绍了对其的处理

第五版：大气篇——以大气的被破坏程度为主

非常时期，为高考营造句良好环境2003-6-5日至8日奋斗中学为高考同学营造良好环境，使高考卫生方面无后顾之忧，竭诚为高考同学服务，做到校园内无一片废纸，自行车一律摆放整齐革除陋习，天天环保2003-6-24奋斗中学制作倡议性横幅，成立“青年志愿者防非小分队”，不定期做卫生清扫工作保护环境，人人有责（2）2003-6-29奋中初中部在初中部展出以“保护环境，人人有责”为主题的一组展板志愿者内部评选会议2003-7-1业余团校“优秀志愿者”、“优秀志愿者集体”、“优秀志愿者干事”评选扶助孤寡老人——让爱撒满人间（5）2003-11-9孤寡老人家为孤寡老人送去牛奶，并为其打扫房子学雷锋树新风（2）2003-11-9陕坝公园扫公园内的垃圾，清洗“英雄纪念碑文明活动进社区

（2）2003-12-25奋中附近北环路为了方便人民的行路，清扫马路

慰问老党员党日活动方案篇四

二年级教室

同学们：

三八国际妇女节已到来，你们是否也想借此机会向关心你的妈妈、奶奶、外婆、老师做点什么呢？在此，学校大队部向全校同学发出倡议，希望在妇女节为她们献上一份最诚挚的爱，送上最特别的节日祝福。（知道吗？即使是你做的一件小事或有一点小进步都将是长辈们最喜爱的礼物）。为此，大队部特

意为你们设计了几个“感恩方案”供同学们参考。

一、了解妈妈、长辈对我的爱

1. 问问妈妈，自己是怎样降临到这世界上的，妈妈在怀着我的时候“我”有没有“调皮”
2. 和全家人一起看看小时候的照片，请爸爸妈妈讲讲“我”小时候的故事。
3. 让孩子说说记忆中父母做出的最让自己感动的事情。

二、了解妈妈、长辈的艰辛

1. 听妈妈讲我成长的故事
2. 听妈妈讲她的工作、她的故事

三、我对妈妈、长辈的爱

1. 想想我对妈妈、长辈做过些什么？
2. 说说还有哪些方面做得不够，以后有什么打算？

四、真情回馈、温情行动

1. 亲爱的妈妈，平时您做家务挺累的，今天好好休息休息一下，让我为您分担一点家务吧
2. 可敬的母亲，您上班辛苦了！让我为您洗洗脚，为您洗去一身的疲惫吧！
3. 婆婆、外婆您们年事已高，但仍然无微不至的关心我，今天让我给您捶捶背吧！

4. 亲爱的老师，您知道我有多爱您吗，今天，让我把心中感激的话说给您听，好吗？
5. 给妈妈或女教师做一张画着自己小手的贺卡，悄悄地放在妈妈的枕头底下。
6. 妈妈、老师，这是我用真情酿成的美文，您感受到其中的甜蜜了吗？
7. 妈妈、婆婆、外婆，我们很久没一起照全家福了，让我们开心的笑一笑吧！
8. 今天让我给你们做一顿好吃的饭菜、洗一天衣服吧！
9. 告诉妈妈、长辈们你很爱她们，你懂得她们的爱更会经常用行动回报她们的爱。

三八妇女节，你用真情、用行动在回报母亲、回报长辈，但真正的关爱并不只一天、一件事，而是每天坚持不懈地去做。让我们在接受爱的同时学会关爱，学会付出、学会回报，懂得孝敬、懂得体谅长辈的良苦用心，更懂得珍惜这难得的真情！

慰问老党员党日活动方案篇五

2021年4月，我参加了由学校组织的走基层活动，这次活动的主题是拍摄记录片。作为一个新闻传播专业的学生，我对这次活动充满期待，也非常感谢能有机会参加这样的实践活动。在这次活动中，我参与了对外拍摄、采访、剪辑和制作等多个环节，深刻感觉到了记录片的制作过程和对于基层人民的历史故事的重要性。

第二段：过程

我们的第一站是一座位于城市边缘的小山村。在那里，我们采访了几位村民，了解了他们生活的情况和在新冠疫情期间的的生活变化。在采访的过程中，我发现这些村民的生活虽然艰苦但却有着十分简单而幸福的生活态度，让我深感敬佩。接下来，我们前往城市的繁华商圈，采访了一位老板，了解他的创业历程和在商业领域的经验。这位老板生活潇洒，却是几十年辛勤劳作的积累，他的故事和经历让我对创业和管理产生了极大的兴趣。

第三段：收获

通过本次活动，我深刻认识到了记录片的价值和意义。记录片不仅是一种表达方式，在讲述生活故事的过程中，它还能唤起人类的情感共鸣，为观众提供更加深刻和全面的人生体验。此次活动让我意识到，从基层角度去拍摄、记录纪录片具有重要的价值，帮助我们更好地关注社会最底层的人们，看到他们所拥有的美好和可贵。

第四段：感悟

拍摄记录片是一种严肃的、充满挑战的工作。在这个过程中，我们遇到了很多困难和问题，比如灯光、音响效果、采访的对象等等。但是，我们坚持不懈，努力挖掘出每个故事的真实深度，以此制作出传递情感和信息的作品。在这个过程中，我学会了如何与人沟通、如何利用各方资源，以及如何有效地传递信息，这些都是非常重要的抽象技能，对我以后的学习、工作产生了深远的影响。

第五段：结语

总之，这次记录片活动让我更深入地了解了基层人民和他们的故事，也让我对新闻传播工作和记录片制作有了更深层次的认识。我相信，这些故事可以在记录片的传递下，成为一个个永久的珍贵文化存在。在未来，我也将会继续努力，学

习更多的技能和知识，为记录更多珍贵的故事、为社会发展作出自己的贡献。

慰问老党员党日活动方案篇六

七一心得体会交流活动是由某中学学生会举办的一项以庆祝中国共产党成立的重要意义为主题的交流活动。活动旨在通过学生间的互动、分享与交流，促进对中国共产党的了解与认知，并通过讨论与反思，使学生们深入思考并提出自己的心得体会。

第二段：活动内容与亮点

本次活动安排了丰富多样的内容，包括主题演讲、小组讨论以及展览等环节。主题演讲环节是整个活动的重头戏，学生们从不同的角度和视角出发，展开精彩的发言与演讲。他们结合自身的经历与感受，以及对共产党的理解与研究，深入浅出地表达了自己的观点。小组讨论环节则是活动的亮点之一，学生们分成小组，围绕共产党的建设与发展等话题进行讨论，并就各自的主题进行深入研究与分析。展览环节则是学生们展示自己对共产党的了解与认知的机会，通过图片、文字、绘画等形式，展示出了多种多样的观点与想法。

第三段：参与学生反馈与收获

许多学生在活动之后纷纷发表了自己的感受与心得。他们普遍表示，通过这次活动，他们更加深入地了解了中国共产党的伟大历程和辉煌成就，增强了对党的认同感和自豪感。一位学生说：“通过主题演讲环节，我看到了许多同学深入研究共产党历史的热情和努力，这让我对我们的未来充满了希望。”另外一位学生表示：“小组讨论让我们能够与别人交流和分享自己的观点，这不仅加深了对共产党的认识，也培养了我们的团队合作能力。”可以看出，学生们在活动中不仅学到了知识，还培养了合作与创造力。

第四段：对活动的评价

从学生的反馈来看，本次活动得到了普遍的认可与赞扬。学生们认为，这种交流活动不仅增强了对共产党的理解与认同，同时也提升了自己的综合素质和思辨能力。学校领导也对这次活动给予了高度评价，并表示将继续推动此类活动的开展。他们指出，通过这种交流与互动，学生们不仅在知识上有所收获，更重要的是在思想与思维方式上得到了丰富发展。同时，他们还表示，此类活动有助于培养学生的创新精神和合作意识，是学校教育的一种有益补充。

第五段：结语与展望

通过本次七一心得体会交流活动，学生们成功地分享了自己的观点与心得，增长了知识，培养了能力。活动展示了学生们的综合素质和思维能力，同时也彰显了学校对共产党的认同与支持。未来，学校将继续举办这样的交流活动，为学生们提供更多的机会与平台，提升他们的思辨、表达和合作能力，培养他们成为有责任感和创新精神的社会栋梁之才。

慰问老党员党日活动方案篇七

8月2日，劲松党支部按局党委要求，开展了党的群众路线教育实践活动主题党日。会上传达了局党委扩大学习班关于群众路线教育的内容和陈雷部长的讲话摘要。同志们积极参加，谈感想心得，摆现实，踊跃发言，认为当前改革逐步深入，经济快速发展，社会建设日新月异，全面建成小康社会已进入冲刺阶段，新情况新问题错综复杂，国际形势复杂多变，我们党面临严峻考验。新形势新任务需要党一如既往地加强自身建设，保持党的先进性、纯洁性，凝聚广大人民群众的力量，为实现党的十八大确定的宏伟目标，齐心协力共同奋斗。

党中央对国内外形势有清醒的认识，把作风建设放在重要位

置，首先出台了八项规定，继后，中央政治局带头开展了党的群众路线教育实践活动，以身作则，率先垂范，为基层带了好头。党的群众路线教育特别强调要把主要任务集中到作风建设上，集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风。这“四风”是违背我们党的宗旨的，是当前群众深恶痛绝、反映最强烈的问题。“四风”严重败坏了党的形象，损害了党的权威，严重影响了党同群众之间的关系。

加强党的作风建设各级上下同样重要，尤其基层党员数量多、分布广，长期直接与群众打交道，是群众观察、感受党和政府的一线窗口。一个党员作风好影响一片，一个支部一个党委作风好影响一面。基层党员的作风一旦不好，直接影响党和政府的形象，关系到党的政策措施能否有效落实。作风关系党风，党风关系民心，民心背向关系事业的成败，关系党的存亡。只有全党上下把作风建设好，才能增强群众对党和政府的信任，党的根基和血脉才有保障，我们的事业才能兴旺，才能实现中华民族伟大复兴的梦想。

我们离退休干部党员，虽然工作岗位上退休了，但思想组织上不退党，也要为党风建设贡献一份力量，用我们的言行作表率，影响周围的群众和家人，把党的优良传统传下去，为党的作风建设尽心尽力，贡献余热。

慰问老党员党日活动方案篇八

近日，为了加强团队的凝聚力和合作能力，本单位组织了一次七一心得体会交流活动。这是一个开放式的交流平台，让我们一起分享在工作中的体会和感悟，互相倾听、相互学习，从而提升自身的思维能力和工作水平。

第二段：活动内容

活动中，每个人都分享了自己在工作中的心得体会。有的同事分享了在团队合作中的经验，强调了沟通和协作的重要性；

有的同事分享了在工作中遇到的困难，大家共同探讨了解决的办法；有的同事分享了一些创新的思路和方法，激发了大家的思维，引发了热烈的讨论。通过活动，大家更加认识到自身的不足和不足之处，并找到了改进和提升的途径。

第三段：收获和体会

通过这次活动，我学到了很多。首先，我认识到团队协作的重要性。在工作中，团队合作是不可或缺的，只有大家齐心协力才能取得好的成果。其次，我明白了沟通的重要性。只有通过良好的沟通，才能减少误解，提高工作效率。最后，我也懂得了学习的重要性。不断学习和积累，不断提升自己的知识和技能，才能适应工作的需求和挑战。

第四段：改进和提升

通过这次活动，我深刻认识到自己的不足之处，并制定了一些改进和提升的计划。首先，我要加强沟通能力的培养，学会倾听他人的意见，增强和他人的联系和理解。其次，我要提高团队合作的意识，主动与他人合作，学会分享和学习。最后，我要不断学习和提升自己的技能，不断适应工作的需求和发展。

第五段：展望未来

通过这次活动，我受益匪浅。我相信，在今后的工作中，我将更加积极主动，主动去学习、去沟通、去合作。我会坚持自我改进，不断提升自己的能力和素质，为单位的发展贡献自己的力量。同时，我也期待着更多的类似活动，让我们有更多的机会互相交流和学习，共同进步。

通过这次七一心得体会交流活动，我不仅收获了很多，也找到了自己在工作中需要改进和提升的方向。我相信，只有不断学习和提升，我们才能在工作中取得更好的成绩，为单位

的发展贡献自己的力量。因此，我将把这次活动作为一个新的起点，不断追求进步，不断超越自己，努力成为一个更好的团队成员。

慰问老党员党日活动方案篇九

7月1日是中国共产党成立的纪念日，也被定为中国的建党节。为了庆祝这一重要的日子，我校开展了一次以“七一心得体会交流活动”为主题的庆祝活动。这次活动旨在通过学生间的互相交流与分享，增进对中国共产党的认识，加深对党的历史和理论的理解，激发学生的爱国热情和学习动力。

第二段：活动过程和内容

活动当天，学校组织了一系列丰富多彩交流活动。首先是座谈会，邀请了一些党员同学作为主讲人，分享自己在党组织中的成长经历以及对党的理解和感悟。他们用真实的故事和饱满的情感，打动了每一个听众的心。其次是演讲比赛，参赛选手们围绕“我眼中的中国共产党”主题展开了激烈的角逐。他们站在讲台上，流利地表达着对共产党的赞美和对未来的美好憧憬，赢得了观众们阵阵掌声。

第三段：活动收获和感悟

通过这次活动，我收获颇丰。首先，我对中国共产党有了更加深入的了解。在座谈会中，我听到了很多党员同学奉献和无私奋斗的故事，感受到了他们为人民的付出和牺牲精神。这让我更加崇敬党员，认识到党的先进性和党的领导是中国取得伟大成就的根本原因。其次，我也深刻地感受到了党员同学对事业的责任感和使命感。他们用实际行动践行着共产党员的信念和承诺，为全校师生树立了榜样。这激励着我更加努力地学习，为实现自己的人生目标做出更大的贡献。

第四段：活动启示和意义

这次活动不仅让我对中国共产党有了更深刻的理解，也让我认识到了作为一名普通学生的责任和使命。中国共产党把立德树人作为教育的根本任务，希望通过教育培养社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。作为学生，我们应该时刻牢记自己的身份和使命，增强家国情怀，树立正确的世界观、人生观和价值观，发展自己的理想和能力，为实现中国梦贡献自己的力量。

第五段：活动总结 and 展望

通过这次七一心得体会交流活动，我感受到了党的伟大，也更加坚定了自己为实现中国梦而努力奋斗的决心。在以后的学习和生活中，我将更加注重培养自己的爱国情怀和社会责任感，立足本职工作，努力学习，为实现中国的繁荣和强大而努力。同时，我也希望学校能继续开展这样的交流活动，为更多的学生提供展示自己和学习党的理论和历史的平台，激发大家的学习热情和爱国热情，共同为实现中国的伟大复兴而努力奋斗。

慰问老党员党日活动方案篇十

吸烟危害健康

吸烟的危害

教学

目的

通过对烟草中有害物质的分析，让居民了解吸烟的危害，倡导主动戒烟。

教学重点：

1、吸入烟草里的烟进入人体的过程

2、为什么要戒烟。

3、怎样戒烟。

教学过程概述

吸烟被世界卫生组织[who]

称为人类“第五种威胁”（前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染）。

据报道，目前全国每天有2000余人死于吸烟，预计到2050年将增至8000人。

在与吸烟有关的死亡病例中，慢性肺部疾患占45%，肺癌占15%，食道癌、胃癌、肝癌、中风、心脏病以及肺结核共占40%。

如果现有的吸烟模式持续下去的话，目前的年轻人将有三分之一死于烟草，其中一半以上的人将过早死亡，其死亡就发生在35至69岁期间。

世界卫生组织研究发现：

烟龄超过十年、每天吸烟量超过20支的烟民，已处于深度吸烟中毒状态：咽喉肿痛、胸疼胸闷、咳嗽不断、恶心、口臭……医学证实，每支烟燃烧时释放出4000多种化学物质，几十亿个颗粒，其中含有尼古丁、一氧化碳、焦油、氨、苯等69种致癌物。

这些有害物质吸入人体，黏附在气管壁和肺泡上，易导致气管炎、肺气肿乃至肺癌；而一

氧化碳能使血液中氧气含量明显减少，造成高血压、心脏病

等心脑血管疾病；

尼古丁使大脑神经产生依赖，使吸烟者精神萎靡，性功能下降。

解剖学证实：

十年烟龄以上的吸烟者，肺部明显呈黑色！

医学家做过这样一个实验：

10年以上烟龄吸烟者，连续抽完20支烟，实验者感到胸闷头痛、四肢无力；连续抽完60支烟，实验者呼吸困难，进入中毒昏迷状态！

一根烟的人体旅程

烟草是如何侵犯我们的身体的？我们只顾着诅咒可恶的尼古丁，但却不了解，烟草里除了尼古丁，还有上百种“生化武器”在密谋着一起颠覆健康的和平演变。

x光片里“有阴影的肺部”拿到解剖镜下很容易让人想起久未清洗的抽油烟机。

而烟雾从被吸入到呼出的几秒钟之间，不仅是它所路经的脏器，其他一系列看似不相关的健康指标也同样遭受着污染和伤害。

烟首先污染的是烟客的口腔、牙齿、喉咙和气管。

由于长期遭受烟熏火燎，这些烟草的必经器官像老电影里熏黑的屋顶和灶台，这就是吸烟对身体最直观的伤害。

烟首先污染的是烟客的口腔、牙齿、喉咙和气管。

由于长期遭受烟熏火燎，这些烟草的必经器官像老电影里熏黑的屋顶和灶台，这就是吸烟对身体最直观的伤害。

另外，烟对身体的伤害在很大程度上是通过血液污染达成的。

吸进身体的那口烟经由肺部的毛细血管进入血液循环，上百种毒素之一的一氧化碳一进入血液，便开始了与红细胞争夺氧气的战争。

而血液一旦出现氧气缺乏就意味着一系列恶性反应的发生。

首先，氧气的缺乏给心脏造成了压力，心脏因此不得不加倍费力地搏动，才能保证足够的氧气供给。

而且，新鲜的血液由于长期遭受毒素的搅和，血液浓度会变稠，所以更容易招惹上心血管疾病。

不仅如此，“晕烟”也是缺氧惹的祸。

烟草中的一氧化碳狡猾地与大脑中的新鲜氧气做了个不公正的交易。

烟吸得越多，污浊的一氧化碳置换出的新鲜氧气就越多，眩晕的感觉也就越严重。

另外，烟对皮肤的伤害也与氧气缺乏有关。

进入血液中的有毒外来物破坏了原有的平衡，无数的健康白细胞在这场人为的健康保卫战中牺牲。

烟草中的毒素还会减少皮肤中胶原蛋白的形成，造成皮肤缺氧和水分丢失，从而加速皮肤的松弛和皱纹的出现。

专家调查发现，吸烟女性的皮肤一般要比非吸烟者早老化5年。

最后，吸烟成瘾是尼古丁的罪过。

尼古丁进入血液循环后对中枢神经系统产生了一定的刺激作用，并在烟民脑中产生“尼古丁受体”。这就如同大脑中一个需要随时填补的空缺，一旦出现尼古丁短缺，大脑就会在第一时间通知身体赶紧通过吸烟补齐。

如果不及时补充，烟客就会出现焦虑，烦躁的症状。

尼古丁想让烟客上瘾的目的就是这样达到的。