

# 家庭食谱实践活动报告(优质5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告的格式和要求是什么样的呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 家庭食谱实践活动报告篇一

一、实践地点：当地某农村

二、实践时间□xx年二月十四至十八日

三、实践内容：探望困难家庭解决家庭困难

一、实践目的：本次实践主要是慰问困难家庭，关心孤寡留守家庭，并通过此活动感受社会主义经济发展，农村生活水平不断提高。

二、实践内容：

今年的寒假里，我和邻居的两个高中生组织了一个慰问困难家庭的实践活动，到村里和隔壁村的一共三户较困难的家庭慰问。在家休息了几天，想到了寒假社会实践和论文，就和邻居家的两个高中生商量开展一个社会实践活动，过一个有意义的寒假。我们的活动时间为1月25日到31日。

我们先和村委会联系，说明我们的活动，没想到得到村委会大力支持。我们村的情况我们比较了解，主要是两户留守家庭，隔壁村虽不是很了解，不过隔壁村的经过村长介绍，找到一家较困难的，那是一位孤寡老人。确定目标后我们开始准备慰问活动。我们每人负责一户家庭，经过村长介绍，先探访一下，了解情况，确定我们要准备什么。

我负责的是我们村的一户家庭，

那是一个老人奶奶带着两个小孩，孩子的父亲因病过世，母亲外出打工，留下老人带着两个小孩，家里日常生活比较困难。所以在27号去的时候，我带了一些生活用品和一些文具。要过年了，我们帮忙大扫除。平时只有老人家和两个小孩，所以挺脏的。不过我们都是农村长大的，所以帮忙干这些不会觉得脏或累。大扫除后吃完午饭，我们就陪老奶奶聊天。虽然平时听过一些老奶奶家的事，但听老奶奶说起感觉很不一样。在聊天中，我们知道老奶奶的媳妇每个月都会把省吃俭用的几百元钱回来，这个过年听说留年可以有多些奖金就没回来了。老奶奶还和我们聊起了她们年轻的事，记述了过去艰苦的生活，要我们珍惜今天的生活，好好学习。让我想起了我奶奶以前也经常讲起这些事，讲起她们年轻时为了生存，吃树根、香蕉树根、粗粮等等，老奶奶还给我们讲了以前革命年代的事，唱以前的红歌，告诉我们很多我们从没有了解过的事。就像老奶奶说的，我们今天的生活太幸福了，改革开放让我们过上了好日子，党和国家关心老百姓，农村不断发展，不再担心吃不饱穿不暖的事了。我们也和老奶奶讲讲城市的生活，外面的'世界，老奶奶听得笑呵呵。我们还决定，有空就经常来看看，陪陪老人、辅导一下小朋友，春节一定要过来拜年。老奶奶笑着说她泡好茶等我们！

### 三、实践结果：

为了获得更好的生活，父母不得与子女家人分开，一些家里只留下老人与小孩，日常一些劳动都没法做，更重要的是一家人分开，对孩子老人的关心不够，对孩子的成长不利。村委会可以定期安排人员探访，关心老人小孩的生活。促进街坊居友好相处，互相帮助，及时调解邻里矛盾。

### 四、实践总结或体会：

这次的实践活动成功开展，顺利结束。在这次活动中，我们

了解了更多过去老一辈的生活，这让我们更加珍惜今天的幸福生活，过去连温饱问题都难以解决，现在，我们不再担忧，物质生活水平不断提高，精神生活也不断得到重视不断丰富。是党和国家带给我们美好的生活，党的领导，社会主义新农村建设，使我们农村生活水平不断提高。就像老爷爷唱的“没有共产党就没有新中国”，我们要好好学习，爱党爱国家爱人民，为国家发展贡献自己的一份力。

这次活动，不仅提高了我们的实践能力，培养我们尊老爱幼的优良品德，而且开阔我们的视野，拉近了与老一辈的距离，让我们进一步了解生活，珍惜今天美好生活，好好学习，努力工作，为社会主义新社会发展贡献自己的一份力量。

## 家庭食谱实践活动报告篇二

我的假期大部分时间都用在家里的，当很多同学在开心的聚会，很多同学在计划着到哪的去旅游，或打工做兼职的时候，我就在家里乖乖的呆着，做着放假之前妈妈在家里做的那些繁杂而重复的事情，枯燥乏味，但是利用假期，在家庭中尽一份孝心，做着感恩家庭的寒假社会实践。

我永远不会忘记父母对我的爱，对我的呵护和关怀。孝顺父母是中华的传统美德，从我懂事起我就一直想以后有能力了以后要如何回报父母，现在我虽已成人了，但还没有工作挣钱，我能为他们做些什么？我常常这样问自己。所以只能在家时多为父母分担些家务，了表对父母的感恩之情。哪怕是为他们垂垂肩，洗洗碗，给他们唱段曲儿，陪他们逛逛街，散散步，我也会感到心里的安慰。学会感恩，学会报答，我仿佛一下子长大了：我用心学习，不让他们为我的操心；我抢着洗碗拣菜，让他们能多休息一会儿；我经常哼哼小曲，让家庭充满欢声笑语？？我尽我所能给父母带来最难忘的美好时光，让他们开心，让他们骄傲。

其实我自己很懒的，不是很想做这些，但是又不想看着妈妈

一个人忙来忙去的，心里很愧疚。比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，妈妈又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮妈妈做事，妈妈总是闲不住。有时候会厌烦这些，但当遇到需要用到大量脑力的工作的时候，我又常常会想，要是把这些都换成家务活就好了，这样子不用脑力的劳动那该轻松多少呀！可是人总是得不到满足，当我真正遇到劳力的家务活时我才感慨其实动动脑力比做家务轻松多了。后来我便体会到就算是在家里做家务也需要动脑的。每一天睡觉前都要盘算着明天该做些什么，怎么做。

我的性格是只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。然后结果就是我被妈妈的批评的，当然心里很委屈的，同样是孩子，别人家里的一天都在玩，而我这么自觉的帮您做事，不就是没有做好嘛，就批评我。当然我的这些心里活动早被我妈妈洞穿，她总是狠狠的说，我知道你心里不舒服，总有一天你会觉得我是对的。

然后又让我把之前没有做好的从头来过，真是有点心力交瘁。但当我静下心来仔细想过之后，我就想通了，我最这些事的初衷是感恩家庭，感恩父母，当然要心存感恩而不是像别人勉强叫我做的一样。

通过此次社会实践，我学到了许多课堂上学不到的知识，我知道，作为一个大学生，肩上撑起的不单单是学习的使命，更有着如何做人、如何生活、如何为将来打下基础，这一切的一切，都让我受益匪浅，也积累了不少生活上的小经验，极大的丰富了我的人生阅历。母爱是船，父爱是海。母亲的爱，点燃了我们心中的希望，父亲的爱，鼓起我们远航的风帆。是父母生育了我们，让我们体验生命，了解这时间的万物；是父母让我们不断成长，让我们明白一个又一个人生的哲理；是父母帮助我们度过难关，在我们心灵孤独时给予我们力量。我明白了当父母的辛苦，虽然以前都是只知道父母

很幸苦，但这次却让我真正的体会到这点。要操持一个家，不是一件容易的事情，爸爸妈妈每天对着同样的事物也会厌倦，有时候干完活看会儿电视是爸爸妈妈唯一的娱乐，以后我一定要找多点娱乐给爸爸妈妈，多陪陪爸爸妈妈。

即便在父母眼里，我永远都是他们的孩子，但我也希望自己能付出的更多一些，我希望能承担起一份责任。不仅仅是单纯的做几次家务就可以了，更需要我们承担责任，持之以恒。做家务不能只有三分钟热情，不能怕麻烦，不能带有抵触情绪。要从做家务中，切实体会父母的辛苦，并心怀感恩之情，以自己的实际行动回报父母，减轻他们的负担。还要从做家务中寻找快乐，培养自己的责任心。要怀着感恩的心去做这些。

我深入到我的家庭中，深刻感受到父母的用心良苦，长这么大了也应该反为父母多做点事。这样的家务活，减轻了父母劳动的责任。也希望以后能有更多机会报答他们。给自己的家人做饭，看见他们吃得很香，这也是对他们爱的一种表达方式。干完家务活是非常有成就感的，所以多点帮家人干家务，还是另一种很好的沟通桥梁！

我们的人生之路总是阳光明媚，晴空万里，到底哪一缕阳光最耀眼？有人说是优异的成绩，有人说是给予别人帮助？？而我认为在我们的人生路上最灿烂的阳光应该属于知恩图报，感谢帮助我们成长的每一个人。

是的，学会感恩，是一种情怀，学会感恩，更是一种情操。我爱我的父母，普天下的孩子们都爱自己的父母。让我们一起对父母说一声：“我们爱您！”让我们一起行动，知恩图报，学会感恩。冬天就不再寒冷，黑夜就不再漫长，幸福快乐就时刻陪伴在你我身边。

## 家庭食谱实践活动报告篇三

有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山与水！山山水水一向保护与养育着我们，此刻的我虽然只能做做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，总比什么都不做的好。

其实，帮忙父母做事，只是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做。父母养我们，我们要报恩。怎样报最少自我心里就应心存感恩，体会到父亲母亲的苦衷，不让他们为我们担心。然后要行动起来，为他们做事，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。绝大多数状况下，父母是唯一能够不顾一切帮忙儿女的人。因为父母的爱是世界上最无私的爱！

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大\*，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自我的儿女呕心沥血，默默奉献着光与热，燃烧着自我，点亮着他人。\*时，你能够不承认自我的父母，甚至你们之间的关系能够是一种十分极端的状况。但是在生命诞生的那一刻，已经把父母与你牢牢的缠在一齐，而且你心里很清楚，无论发生什么状况，他们就是你的父母。

在自我家做家务的时候，最应注意的是：自觉与真实。尽孝，不是别人让你，而是你让自我去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅仅是“一滴水”，

而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在父亲母亲上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时光，总起来说，我还要继续做下去，继续帮忙父亲母亲做些家务，分担一下她们\*日工作的劳苦。星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，必须要帮父母做家务事，报答父母\*时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，母亲\*时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我必须要帮她做一件事，让母亲周末好好休息一下。

我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见父亲在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，必须要让母亲周末休息一下，就努力不让自我看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。

接下来我来到母亲的房间，为了让母亲的房间十分干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在母亲的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，最后拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时光一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖了，过了没多久我把母亲的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在母亲的房间里喷了几下，

房间里顿时香气四溢。我心想，母亲看见自我的房间是那么干净，那样清香，情绪也会十分好吧。

母亲下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，此刻全没了，变得就像天使一样春风满面。原先母亲的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我这作儿子的心里乐开了花。

## 家庭食谱实践活动报告篇四

### (一)

现在，社会上一直对90后有偏见。对我们大学生也颇有意见。总觉得大学生高知识储备，所以应该有更好的道德。

出现一些关于90后的报道，出现一些大学生杀人等事件就会被扩大似的宣传。真的很无语。承认，有些大学生的素质真的不高，我也是个普通的人，也不敢标榜自己是道德楷模，什么之类的。只是我觉得，平凡就是伟大。

我们只是普通的大学生，普通的90后，我们或许需要更多社会的理解支持，而不是一直说我们杀马特，脑残。其实，看看身边的故事，大学生勇于救人，发扬品格的事情也是很多的，只是好事不出门，坏事行千里。

社会需要正能量，我们需要正能量。

因此我们许昌学院暑假举行的社会实践，我们团队决定去做义工。

我们准备去看看老人，看看孩子。自古尊老爱幼就是中国人的优秀传统美德。只有爱老人，爱孩子的人才有一个善心。每个人的一生都要经历从孩童到老年的时代。没有谁想自己儿童时代有个孤独的童年，老的时候又是空巢老人。



只是社会在发展，经济在转型，中国在改变，所以，这个时代有好多不完美，接受它的不完美才会有机会享受它的好。

所以我们最后定的实践主题就是去这些地方做义工。我们没有选择支教。因为我们也看了好多报道，短暂的支教生活对孩子的伤害。她们绝对我们去换取名誉的工具。

所以我们决定去做义工。给他们最好的陪伴。

今天我们团队开了会，从明天开始去实践。祝愿我们一切顺利。愿我们能从实践中懂得更多。

(二)

今天我们去了许昌社会福利院。路上，我们的心情是好奇的，轻松的。大概一个小时的公交旅程，我们到了。

我们被带到了脑瘫儿童康复中心。我看到这几个字心里就有些不舒服。

我们进入了房间，那些孩子看见我们没有什么多余的喜悦。大部分孩子有点内向，甚至有点自闭。看不懂他们小小的心里藏着什么秘密，但是看得出他们的逃避。看得出他们的孤独。

看着他们，心里真的不舒服，他们没有同龄孩子快乐和美好的记忆，他们只有孤独，只有自己不太健康的身体。

我不理解为什么有些父母放弃了自己的孩子，把孩子放在这些地方。当然，家家有本难念的经，我不是当事人，也不知油米茶盐贵，所以我不理解，为什么放弃孩子。只是我觉得孩子在父母那里才是最开心的。

在我的家乡我就认识一个和我同龄的傻孩子，可是她是幸福

的，她有妈妈，妈妈一直陪着她，她笑也笑的真，笑的温暖。

在那里呆了久了，孩子愿意和我们接触了。看着孩子们和我们玩的开心我很开心。看着他们男生那么认真陪着孩子们，突然好感动，也有一种莫名的幸福感。

我们还给孩子们带去了小玩具，真心的希望孩子们健康成长，永远幸福开心。

愿天下所有的宝贝好好生活，有爸爸妈妈有家。

现在真心觉得父母给我一个健康的身体就是最好的恩赐，我们应该心怀感激。

(三)

今天再去福利院，有些孩子是之前见过的，孩子们都比较热情。

看我们老大玩的多高兴。到中午的时候，他在吃饭，因为他年龄相对来说算大的，所以福利院的工作人员，把饭给他后，他就可以自己吃了，不用像其他小朋友一样喂着。看着他大口大口的吃饭，好开心。在他吃饭的时候，我们也忍不住想和他玩。

因为早上我们去的早，所以福利院工作的大姐姐还没来得及给小美女扎辫子。给她们扎好头发，她们就开始各自玩了。小朋友也是看眼缘的，这个小美女就比较喜欢和我们队的帅哥呆坐在一起，她笑的好开心。这个小女孩是第一次见我们，但她性格很好，不怎么怕人，她喜欢你把他托起来，托的高高的，像我们小时候，爸爸陪我们玩的游戏，把我们扔起来再接着。看来小姑娘也喜欢飞翔的感觉，喜欢高高的感觉。

我们离开的时候，我对老大说拜拜，他给我拜拜手，我过去

说亲亲我，结果他真在我嘴上亲了下。我开心极了。能得到孩子们的喜欢，我们也很开心。有一个小朋友还对我们说明天来。

经过这些天短暂的相处，我们不想离开。我们更喜欢这些孩子了。可是天下没有不散的宴席。我们还要去看老人们。我们不能一直陪着他们。

只希望孩子们天天开开心心的，有更多的人去关心他们，爱他们，陪伴他们。

这些孩子们真的喜欢有新朋友和他们玩，就像我们小时候一样，喜欢看新的世界。孩子们日复一日的呆在一个环境中，他们需要更多新鲜的力量。

是每个人该深思的问题。有时候大人多想一步，孩子们就不会被抛弃，被留守。

孩子就是天使，孩子就是希望。爱天使，守希望。生活在继续，公益将传递。

给予更好的服务。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

## 家庭食谱实践活动报告篇五

有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山和水！山山水水一直保护和养育着我们，现在的我虽然只能做做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，总比什么都不做的好。

其实，帮助父母做事，只是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做。父母养我们，我们要报恩。怎样报最少自己心里应该心存感恩，体会到爸爸妈妈的苦衷，不让他们为我们担心。然后要行动起来，为他们做事，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。绝大多数情况下，父母是唯一可以不顾一切帮助儿女的人。因为父母的爱是世界上最无私的爱！

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大\*，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自己的儿女呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。\*时，你可以不承认自己的父母，甚至你们之间的关系可以是一种十分极端的状况。但是在生命诞生的那一刻，已经把父母和你牢牢的缠在一起，而且你心里很清楚，无论发生什么情况，他们就是你的父母。

在自己家做家务的时候，最应注意的是：自觉与真实。尽孝，

不是别人让你，而是你让自己去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在爸爸妈妈上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时间，总起来说，我还要继续做下去，继续帮助爸爸妈妈做些家务，分担一下她们\*日工作的劳苦。

星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，一定要帮父母做家务事，报答父母\*时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，妈妈\*时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让妈妈周末好好休息一下。

我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见爸爸在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，一定要让妈妈周末休息一下，就努力不让自己看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。

接下来我来到妈妈的房间，为了让妈妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在妈妈的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，终于拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时间一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖

了，过了没多久我把妈妈的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在妈妈的房间里喷了几下，房间里顿时香气四溢。我心想，妈妈看见自己的房间是那么干净，那样清香，心情也会十分好吧。

妈妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来妈妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我这作儿子的心里乐开了花。