**附件1**

**中原科技学院**

**第一届大学生心理健康教育宣传周活动方案**

为进一步加强我校师生的心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强大学生的心理健康意识，防范危机心理，形成正确的心理健康观念，培养学生健全的心理素质，弘扬抗疫精神，丰富校园文化，构建和谐校园，特此开展大学生心健康教育宣传周活动。活动方案如下:

**一、活动主题**

护航青春成长，礼赞建党百年

**二、活动时间**

2021年10月25日-10月29日

**三、活动主办单位**

学工处心理健康教育中心

**四、活动内容**

1.新生心理普查

2.新生心理委员系列培训

3.线上心理留声机活动

4.给自己的一封“告白情书”书信活动

5.“秋天的心事”高校园艺贴画大赛

6.“寻找生活，发现美”摄影活动

7.素质拓展活动

**五、宣传形式**

宣传板、宣传页、海报、学院网站、微信、微博、QQ等。

**六、活动安排**

**(一）新生心理普查**

1.时间：2021年10月21--10月28日

2.参加人员：辅导员、2021级全体学生

3.地点：文质楼、日新楼教室。

**（二）新生心理委员培训**

1.时间:2021年10月28日

2.参加人员:2021级心理委员

3.地点:文质楼、日新楼教室。（具体地点另行通知）

**（三）线上心理留声机**

线上心理留声机活动旨在用心解惑，找寻自我。许多同学愿意将自己的困惑投稿，寻求老师专业的意见，让曾经有过同样经历的同学分享经验，让处于同样不安迷茫的同学互相拥抱取暖。同学们将疑惑匿名投稿到中原科技学院心灵驿站公众号，工作人员将同学们的疑惑筛选分类汇总，由专业老师指导，最后工作人员会通过每期公众号发布的文章来解决同学们的疑惑。

**（四）给自己的一封“告白情书”书信活动**

1.活动目的：旨在通过写信的形式，让大学生们来发现自己的优点，更好的接纳自己。鼓励学生发现自己的“闪光点”，在学习生活中，以一个积极向上的态度对待自己面对的事情，并在上面点缀一些东西，整体看起来显得不那么单调。

2.时间:2021年10月25日-29日

3.参赛作品要求

（1）作品内容积极向上，不得少于600字

（2）作品格式：Word文档A4页面电子稿，标题为三号黑体居中，正文为小四宋体，1.5倍行距。（打印出来，尽量为彩印）

（3）作品必须为原创，未侵犯他人著作权。如参考其他作品，须注明参考作品出处及来源。

（4）作品右下角写上学院、年级、专业、姓名和学号。

**（五）“秋天的心事”高校园艺贴画大赛**

1.活动目的: 旨在通过贴画活动的形式，让学生感知秋天的到来，季节的更替，同时缓解自己的学习生活压力。鼓励同学们用贴画的形式勇于表达关爱，传递温暖，展现真情。在丰富大学生课余生活的同时，努力营造积极向上的校园环境。评选优秀作品并进行在线展示。

2.时间:2021年10月25日-29日

3.参赛作品要求

（1）作品主题：“秋天的心事”

（2）作品格式：A3纸张，可使用树叶等材料纸质版。

（3）作品必须为原创，未侵犯他人著作权。如参考其他作品须注明参考作品出处及来源。

（4）作品背面写上学院、年级、专业、姓名和学号、要求个人参赛。

**（六）“寻找生活，发现美”手机摄影分享活动**

1.活动目的：每个人都可以在日常生活中发现的积极、向上、感动人心的事，为展现大学生丰富的居家生活，通过举办“寻找生活，发现美”手机摄影活动，让大家能多留意生活，品味生活，发现生活中的美!

2.时间:2021年10月25日-29日

3.活动要求

（1）以照片与简短文字说明相结合的方式，寻找一个主题，可以从人物、事件、景物等多个角度展现生活图景。

（2）照片应取材于真实生活，主题应正面积极向上。

（3）照片无过度PS痕迹。

（4）可以是生活的某一瞬间、校园趣事等。

（5）作品右下角上写上学院、年级、专业、姓名、学号。

**（七）素质拓展活动**

活动目的：通过与人合作，增加和他人的默契，利于感情交流。

时间与地点: 2021年10月25日-29日、学校操场

（如遇极端天气，时间地点另行通知）

**活动一：螃蟹运球**

（1）活动规则：每班出六人分三组，每组两个人，两人背对而站，中间夹一个气球，运送过程双手不能触碰气球，两个人运一个来回，小组后面的成员依次运球，三组接替运输。

（2）活动注意事项

①在规定的距离内运球，若比赛途中如果气球落地，参赛队员必须立即停止比赛，在原地重新将气球夹好才能继续比赛。

②若气球破裂，则要重返起点重新夹好气球，否则成绩无效。最终以每组的用时长短计算名次。

**活动二：“环环相扣”**

（1）活动规则：每支队伍15人，呼啦圈放置第一名队员手中，听到比赛开始的口令后，自己的身体快速穿过呼啦圈传至下一名队员手上，下一名队员重复该步骤，呼啦圈向前传递，直至最后一名队员身体全部穿过呼啦圈完成任务，停止计时。（3）要求：以班级为单位报名，每班心理委员统计本班报名小组人员。

（2）活动注意事项

①队伍在传递过程中手牵手，保持连体状态不能分开，不能松手将呼啦圈直接向后传递，一经发现立刻取消参赛资格。

②五支队伍同时进行竞速，用时最少的前两名获胜。

③保证自身安全活动。

**活动三：“接力传递”**

（1）活动规则

①所有人员通过轨道首尾相接。

②乒乓球在搭建的轨道中通过，五人一次接球。

③比赛开始即开始计时，乒乓球球安全通过平行轨道，抵达终点，最终用时最少的挑战成功。

（2）活动注意事项

①轨道与轨道之间不能叠在一起。

②乒乓球运行在哪个轨道，当前轨道的同学双脚不允许移动 。

③传递过程中若乒乓球掉落将重新返回起点开始。

④挑战过程中乒乓球不能脱轨，不能接触除轨道外其他任何东西。

所有素质拓展活动需本班的心理委员提前按指定格式提交参加人员名单于活动负责人。