附件1：

“5.25心理健康宣传月”系列活动方案

**一、活动总览**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 活动主题 | 活动内容 | 时间 | 活动地点/平台 |
| 1 | 爱在心中，感恩更美 | 学生在活动期间制作并通过抖音平台发布有关“母亲节”、“感恩母亲”等与母亲节相关主题的视频并添加“爱在心中，感恩更美”话题并@阜师信工心联抖音号 | 5.6-5.16 | 线上抖音 |
| 2 | 打开心扉，分享美好 | 引导参加活动的同学，让他们在便利贴上写下在学习中或生活中的困惑放入到困惑箱中，并给他们发放代金券，或让他们写下自己心中的小美好(列：句子、歌词、电影)，优秀内容将展示在官方QQ上。 | 5.12 | 风雨篮球场 |
| 3 | 心理健康讲座 | 通过主讲老师关于心理健康的讲座，引导大学生更好地应对各种心理健康问题，促进身心健康发展。 | 5.18 | 主楼125 |
| 4 | 第八届心理健康知识竞赛 | 为引起大学生对心理健康的重视，特此举办心理健康知识竞赛，大赛分为三个环节，每个环节对应不同的情境问题，能够良好的反映出选手的能力 | 5.25 | 主楼125 |
| 5 | 飘扬童趣，快乐一刻 | 本次活动以三个小游戏展开，所得奖品为小时候的文体用品或零食。游戏分别为1.筷子夹乒乓球 2.记忆考验 3.同心协力 | 6.2 | 风雨操场 |

**二、具体方案**

**活动主题（一）：**爱在心中，感恩更美

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动地点**：线上抖音

**活动具体内容：**

1.学生在5月9日—5月16日活动期间制作并通过抖音平台发布有关“感恩母亲”等与母亲节相关主题的视频，同时添加“爱在心中，感恩更美”话题并@阜师信工心联抖音号；

2.视频发布后，阜师信工心联抖音号会在5月16日晚上六点统一转发同学们发布的视频；

3.评比结果以阜师信工心联抖音号转发视频的点赞数加上学生本人发布视频点赞数的总和为依据；

**奖项设置：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 名称 | 数量 |
| 1 | 蓝牙音响 | 1 |
| 2 | 帆布包 | 2 |
| 3 | 马克杯 | 3 |

**活动主题（二）：打开心扉 分享美好**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动地点**：风雨篮球场

**活动具体内容：**

1、活动当天，先进行纸质签到，并把便利贴发给来到现场的同学们。让他们写下在学习或生活中遇到的困惑，或者让他们写下自己心中的小美好(列：句子、歌词、电影) ，放入美好箱中，并告知参与者美好箱中优秀内容将会在官方QQ上展示；

2、由值班人员将写学习或生活中遇到的困惑的便利贴收集起来放到困惑箱里加以保存，进行隐私保密后将在心理知识竞赛中以题目形式呈现，参与的同学分发代金券。

**活动主题（三）：心理健康讲座**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体心理委员、心理委员联合会全体干事及应邀人员

**活动地点：主楼125**

**活动具体内容：**

通过主讲老师关于心理健康的讲座，提醒大学生关注心理健康，营造有利于大学生身心健康发展的和谐校园氛围，引导大学生更好地应对各种心理健康问题，促进身心健康发展。

**活动主题（四）：第八届心理健康知识竞赛**

**活动对象：**阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动地点：**主楼125

**活动具体内容：**

1.班级推选:每班限报一支队伍，每个班级队伍需推选三名同学代表班级参加系选，请各班心理委员于系选之前将各班参赛人员信息(姓名、年级、专业班级、联系方式)报至各系学生会办公室，逾期不补报。若班级内报名人数较多，班长和心理委员可自行组织班级内选拔，择优上报。（每班仅限三人）

2.系级初赛（系选）:由各系组织比赛对该系的班级队伍进行选拔，根据比赛结果各系取比赛成绩最优秀的2支队伍于5月17日前报至我院心理委员联合会。届时会将决赛选手群的群号告知选手，请各参赛选手及时进群。

3.所有参赛队伍于5月21日下午6点统一在心联抽取决赛编号顺序。

4.院级决赛:主办方工作人员应提前1小时入场，参赛人员及亲友团应提前20分钟进场准备。

5.要保证上述流程在公平、公正、公开的情况下进行。

6.题库可从心联官方QQ上查看。

**决赛流程规则及注意事项：**

本届心理知识竞赛决赛共分为必答题、抢答题、观众互动题、及情景题四个环节，除观众互动题外，按其他三个环节总得分进行排名，若出现队伍得分相等的情况，由积分相等的代表队额外进行附加赛，各选手需佩戴胸牌参赛。

1.第一环节：志在必得—必答题 (满分25分)

规则：各个代表队选出一名代表参与答题，答对一题加5分，答错不扣分。必答题共5题。若该题答案被不小心提前放出，则该题作废，从备用题库中重新选择一题。

2.第二环节：抢滩登陆—抢答题（满分25分）

规则：三队为一组，各个代表队选出一名代表参与抢答。由主持人读完题并说“开始”后开始抢答，限时5秒钟，参赛队员需在所给的答题纸上写完答案后按下抢答器抢答，答对一题加5分，答错一题扣5分，不答不扣分。抢答题共5题，抢答题均为多选题，不答不扣分，多选、漏选、错选均视为错答扣5分。主持人未读完题或未说“开始”就按下抢答器抢答者，扣5分且该题作废；在限时5秒内无人抢答者，视为全体选手放弃此题，直接进行下一题。

3.第三环节：风生水起—观众互动题

规则：观众互动题一共5题。观众举手回答问题，主持人从举手的观众中随机挑选一位同学做答，若无人举手，则由主持人按照座位号随机抽取观众作答，抽到哪位观众即邀请这位观众作答一道互动题，答对题目则有精美奖品赠送，回答错误则没有小礼品赠送。若观众回答错误，则再抽取一人做答，若三次无人做答正确由主持人宣布正确答案后，进入下一题。

4.第四环节：良辰美景—情境题（满分50分）

规则：各个代表队选出一名代表参与答题，此题中选手化为“心理委员”，要求要对内心有困扰、有难题而前来向你寻求帮助的同学提供帮助，运用你所了解的心理知识对其进行合理的心理疏导。

此环节得分由各评委综合参赛队伍的疏导正误及详细程度进行合理给分，疏导时间为3分钟。每四组比赛结束之后收一次分，并为评委老师发放下一轮的打分表，共收三次，所收上来的分数去掉评委老师所打最高分和最低分，取剩余分数的平均分即为最后得分。

**奖项设置：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 奖 项 | 数量 | 奖 金（元） |
| 一等奖 | 1 | 300+荣誉证书 |
| 二等奖 | 2 | 200+荣誉证书 |
| 三等奖 | 3 | 100+荣誉证书 |
| 最佳组织奖 | 1 | 300+荣誉证书一张 |

**活动主题（五）：飘扬童趣 快乐一刻**

**活动对象：**阜阳师范大学信息工程学院19、20级心理委员及心联干事

**活动地点：**风雨操场

**活动具体内容：**

本次活动以三个小游戏展开，所得奖品为零食。游戏分别为1.筷子夹乒乓球，2.记忆考验，3.同心协力。此次活动可以领略童年事身边事中的心理内涵，心联成员也将积极带动话题并随机组织小游戏。

**奖品设置：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 名称 | 数量 |
| 一等奖 | 童年大礼包 | 3 |
| 二等奖 | 童年小礼包 | 3 |
| 参与奖 | 零食礼袋 | 若干 |

注：活动问题可咨询QQ3233533760 QQ2485035947