附件一：

“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 | 平台 |
| 1 | 释放烦恼，让快乐飞扬 | 参与同学在活动当天前往活动地点将自己的烦恼写在便利贴上，活动结束后工作人员会将同学们写下的烦恼写在气球上面，粘贴在展板上。5天之内，若该同学的烦恼问题已解决可前往展板处，找到自己的烦恼气球，然后将其扎爆或放飞。 | 5月16日--5月20日 | 线下风雨篮球场 |
| 2 | 心有境，跑无疆 | 参赛人员在手机客户端下载keep健身软件，扫描由心理委员联合会官方QQ发布的Keep跑团二维码，加入跑团进行活动打卡，两周内跑步打卡7次以上每次运动里程3公里以上。 | 5月16日——5月29日 | 线上APP  keep |
| 3 | 记录温暖，共赴夏天 | 同学们通过自己的抖音账号，制作一个小视频来记录疫情当下的校园生活，形式不限，内容健康。添加阜师信工心联抖音号（78189025096），参与话题#记录温暖，共赴夏天#阜信工525心理健康月，并@阜师信工心联抖音号 | 5月16日---5月22日 | 线上抖音 |
| 4 | 心理健康知识竞赛---决赛 | 为引起大学生对心理健康的重视，举办心理健康知识竞赛，大赛分为三个环节，每个环境对应不同的情境问题。 | 5月25日 | 线下  主楼125、225 |
| 5 | 挑战自我展风采，快乐童年过六一 | 参赛学生根据心理委员联合会官方QQ所发布的5个选题，自选渠道进行配音（可以是配音秀等app）完成的配音作品发送至心理委员联合会官方QQ或邮箱（3233533760@qq.com）。后续通过在官方QQ平台上的点赞量进行评比 | 5月21日---6月1日 | 线上app  （配音秀） |

**二、具体方案**

**活动主题（一）：“释放烦恼，让快乐飞扬”**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动形式及平台**：线下风雨篮球场

**活动时间：**5月16日--20日

**参与方式：**活动以线下的方式进行

1. 活动开始前，参加活动的同学在Pu上申请报名

2.活动进行时参与活动的同学前往活动地点将自己的烦恼写在便利贴上，当天活动结束后工作人员会将同学们写下的烦恼写在气球上面，粘贴在展板上。5天之后，若同学的烦恼问题已解决可前往展板处，找到自己的烦恼气球，然后将其扎爆或放飞。随后即可进行Pu签到。

**活动主题（二）：“心有境,跑无疆”**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动时间**：5月16日-29日

**活动形式及平台**：线上Keep app

**活动具体内容：**

1.活动初期参与活动的同学于5月16日在风雨篮球场活动摆台处进行纸质报名，并添加心理委员联合会官方QQ账号。

2.报名成功的同学需在手机客户端下载Keep健身软件，扫描心理委员联合会官方QQ发布的Keep跑团二维码（或在活动报名现场扫描二维码），加入跑团参与活动打卡，要求在两周期限内打卡七次以上，每次运动里程3公里起步。

3.活动后期心理委员联合会工作人员会根据跑团中的最终打卡排名进行评比。前10名的参与者将获得由学生处颁发的运动奖牌＋运动纪念品，前50名将获得运动纪念品，其余参与人员将获得运动参与奖。

4.活动最后一天参与活动的同学凭两周活动证明可进行Pu签到。

**奖项设置：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 奖品 | 人数 |
| 1 | 运动奖牌 | 10名 |
| 2 | 运动纪念品 | 50名 |
| 3 | 运动参与奖 | 若干名 |

**活动主题（三）：“记录温暖，共赴夏天”**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动时间**：5月16日-22日

**活动形式及平台**：线上抖音

**活动内容：**同学们可通过自己的抖音账号制作一个小视频来记录疫情当下的校园生活，制作形式不限，内容健康，积极向上。添加阜师信工心联抖音号（78189025096），参与话题#记录温暖，共赴夏天#阜信工525心理健康月，并@阜师信工心联抖音号。后期心理委员联合会工作人员将会通过参与同学所拍摄视频在抖音中的点赞量对其进行评比，最终评选出一二三等奖获得者。评选结果将会以阜信工心联官方抖音号抖音私信的方式通知到各位获奖者，并且由心理委员联合会官方QQ发布公示。

**奖项设置：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 奖项 | 人数 | 奖品 |
| 1 | 一等奖 | 1名 | 生活用品 |
| 2 | 二等奖 | 2名 | 娱乐用品 |
| 3 | 三等奖 | 3名 | 趣味玩具 |

**活动主题（四）：心理健康知识竞赛-----决赛**

**活动对象**：阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动时间**：5月25日

**活动形式及平台：**主楼125、225

**活动内容：**

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23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.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分钟进候场室候场。按照活动流程和抽签排列顺序在工作人员引导下依次进入赛场参加各部分比赛。

4.要保证上述流程在公平、公正、公开的情况下进行。

5.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、抢答题及情景题三个环节，按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：四队为一组，各个代表队选出一名代表参与抢答。由工作人员依次带领参赛队伍到125进行抢答比赛，按胸牌次序站好准备好后。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：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 | 人数 | 奖品 |
| 一等奖 | 1名 | 300元＋荣誉证书 |
| 二等奖 | 2名 | 400元＋荣誉证书 |
| 三等奖 | 3名 | 300元＋荣誉证书 |
| 最佳组织奖 | 1个 | 100元＋荣誉证书 |

**活动主题（五）：“挑战自我展风采,快乐童年过六一”**

**活动对象：**阜阳师范大学信息工程学院全体学生

**活动时间：**5月21-6月1日

**活动形式及平台：**线上app配音秀（或者其他配音软件）

**活动内容：**参赛学生根据心理委员联合会官方QQ所发布的5个选题，自选渠道进行配音（可以是配音秀等app）完成的配音作品发送至心理委员联合会官方QQ或邮箱（3233533760@qq.com）。后续通过在官方QQ平台上的点赞量进行评比。

**视频选择：**《喜羊羊与灰太狼》《飞屋环游记》《葫芦娃》《小王子》《大鱼海棠》

**奖项设置：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 奖项 | 人数 | 奖品 |
| 一等奖 | 1名 | 德芙巧克力一盒、两板AD钙、两包薯片、一包大白兔奶糖 |
| 二等奖 | 2名 | 两板AD钙、两包薯片、一包大白兔奶糖 |
| 三等奖 | 3名 | 两包薯片、一板AD钙、一包大白兔奶糖 |

注：活动问题可咨询QQ3233533760