**附件1：活动安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动名称** | **活动地点** | **主办部门** |
| 1 | “重塑心秩序，青春再启航”快乐运动游园会 | 12号楼学工广场 | 学工处心理健康教育中心 |
| 2 | “领养一片绿”宿舍同护绿植活动 | 12号楼学工广场 | 学工处心理健康教育中心 |
| 3 | “致亲爱的自己”书签制作活动 | 电子系 | 电子系 |
| 4 | “寻找生活中的小美好”摄影比赛 | 国贸系 | 国贸系 |
| 5 | “向上，必有阳光”之趣味心理挑战运动会 | 环材系1楼大厅 | 环材系 |
| 6 | “向上，必有阳光”之画报比赛 | 环材系 | 环材系 |
| 7 | “感恩春晖情”感恩主题活动 | 机电系中基广场 | 机电系 |
| 8 | “沁人心脾，心灵奇旅”观影活动 | 经管系 | 经管系 |
| 9 | 心理保健知识进班级 | 计算机各班教室 | 计算机系 |
| 10 | 心理主题绘画活动 | 计算机系 | 计算机系 |
| 11 | “体验叙事疗法，寻找‘心’的资源”心理主题讲座 | 艺术系106教室 | 艺术系 |

**附件2：心理中心活动细则**

**1、“重建心秩序，青春再启航”快乐运动游园会**

（1）活动规则：

广场上有三个区域，将分别同时进行三个活动，活动有人数要求，参与的成员需自行组队，参加比赛。比赛在两个队伍间开展，获胜队每位成员可以得到两个章，失败队的成员则可得到一个章。原则上每项比赛每人只能参加一次，所有比赛完成后，如得到5个及以上的章，则视为获胜者，可以得到7个积点和相应的获胜者奖品一份，获得3-4个章者即可得到5个积点以及精美小礼物一份。

（2）活动时间：

2023年3月22日下午3：30-5：00（如下雨则另行通知）

（3）具体活动及比赛规则

活动a:同力传球（每队需要8人）

每位队员手持一根长管排成一横排，将所有长管接起来形成一条管道，将一颗乒乓球从起点开始运球，首尾接力，直至运到终点的小杯子中，则视为完成。途中，若球掉落，则回到起点重新开始接力，两队比赛，率先完成者胜利。

活动b:同心起航（每队需要6人）

将组内6个成员相邻的两条腿绑在一起，从起点走到终点即为完成，途中若绳子脱落，则回起点重新绑好后方可出发。两队比赛，先到达终点一方胜利。

活动c:无敌风火轮（每队需要10人）

将提供的废弃横幅制作成一条传送带，所有人站在上面，从起点走到终点，如中途传送带脱落，则要将其重新连起来方可继续。两队比赛，先到到终点的一方胜利。

（4）活动奖励：

得5个及以上章者视为获胜者，加7个积点，并有相应的获胜者奖品一份；

得3个和4个章者为参与者，加5个积点，并有精美小礼品一份。

**2、“领养一片绿”宿舍同护绿植活动**

（1）各系以宿舍为单位组织报名，每系8个宿舍，于指定时间到指定地点领养一盆绿色植物，定时为它浇水、精心呵护。

（2）为绿植制作精美的标签并插在盆里。

（3）每周用照片＋文字的方式记录下绿植的变化，以及宿舍成员对绿植的呵护之情，于5月1日将材料打包上传至邮箱31367227@qq.com。

（4）心理中心会在两个月后的“5·25”大学生心理健康节上，将这些绿植进行展出，并将收到的优秀图文制作成展架进行展出及奖励。