

电信2102心理健康进班级策划

一、活动概述

1. 活动背景

由于来自各方面的压力日趋增大，相当一部分大学生出现了心理失调问题。此外，高校对大学生的心理健康越来越重视。作为刚刚加入电信学院的新生，我们有必要进行积极的心理建设，帮助彼此更好地融入新的学习环境。

2. 活动目的

1. 以此活动为契机，呼吁大家共建健康心理校园，从身边做起，引起大学生对心理健康的重视，增强学生的心理保健意识，吸引大家对心理的关注。
2. 通过开展团建活动和心理健康游戏的形式，一方面帮助2102班的同学缓解心理压力，帮助同学们融入集体，共同构建和谐温暖的班级氛围的同时；另一方面普及心理健康的相关知识，真正做到“心理健康进班级”的活动目的

3. 活动名称

2102班心理健康教育进班级活动

4. 活动主题

“关爱心灵，守护成长”

5. 活动时间

2021年10月24日

6. 活动地点

马鞍山森林公园

7. 活动对象

电信2102班同学

二、活动流程

1.活动时间表

活动时间段	主要活动内容
9:00-10:00	参观时见鹿书店
9:00-15:00	秋景摄影大赛
10:00-11:00	森林公园徒步
11:00-13:00	美食分享
13:00-14:00	压力共分担
14:00-15:00	纸牌游戏

2.活动内容

1. 参观时见鹿书店

活动内容：组织大家参观“时见鹿”书店，在书籍中放松身心，一起养成良好的阅读习惯，活动后可以彼此分享阅读感受心得

2. 秋景摄影大赛

活动内容：以“共享秋景”为主题，让同学们在森林公园周感受大自然，拍摄最能体现”秋景“的摄影作品，并在组织班级内分享交流，并进行投票评比，发放相应小奖品。带着同学们在大自然中充分放松学习压力，加强同学间交流。

3. 森林公园徒步

活动内容：在森林公园漫步，置身其中，我们可以在丛林中自由穿行，在树荫下感受温暖斑驳的阳光，清凉的风拂面而来，在阵阵野花香的侵染中感受徒步的惬意和舒心，在同学们心中形成人与自然和谐相处的观念。

4. 美食分享

活动内容：组织同学们在烧烤区烧烤，并且互相分享食物，利用美食放松压力，加强同学情谊。

5. 压力共分担

活动内容：每位成员在纸上写一件目前对自己困扰比较大的压力事件。每人抽取一张他人的纸条，并分享：如果自己遭遇纸上所写的压力事件，你会有什么感受和想法，你会怎么应对。

6. 纸牌游戏

活动内容：组织同学们在草地上开展各类纸牌游戏，旨在促进同学们的人际交往能力，促进亲密关

系的维持和发展，增进人与人之间的链接。

三、人员分工

工作任务	负责人	备注
活动组织与主持	李俊鹏	负责整体活动的组织
活动策划与监督管理	林子垚	负责策划案的书写

四、应急预案

- 1. 活动中出现任何突发状况，立即上报给研究生班主任和辅导员，班委在能力范围之内尽力解决。
- 2. 在森林公园中开展活动，需要格外注意用火安全
- 3. 如遇下雨天气，则根据通知另行安排活动时间

五、防疫工作

- 1. 举办活动时测量体温，佩戴好口罩，人员之间保持一定的安全距离。
- 2. 发现高烧、咳嗽患者，禁止其入场、参与活动并及时报告老师，立即将病人送至应急隔离室或校医院，进行信息登记上报与跟踪反馈。与患者密切接触者应前往应急隔离区进行隔离、信息登记上报与跟踪反馈，对有症状者去过的地方进行消毒。
- 3. 若发现有新冠肺炎疑似患者及密切接触者，立即上报有关部门。

六、活动预算

活动名称	报销项目	备注	需报销金额
秋景摄影大赛	奖品	鲨鱼玩偶	29.9
秋景摄影大赛	奖品	复读鸭	88
纸牌游戏	道具费		

