**关于举办“自律即自由”春日打卡活动的通知**

各团支部：

研究表明，想要铸造一个习惯，也就是说一种习惯的形成，一定要经过一段持续的时间。因此，为进一步提高心理健康教育工作的针对性及时效性，培养大学生悦纳自己、关爱自己、积极面对生活的心态，我院特开展以“自律·自由”为主题的14天打卡习惯养成活动，活动内容如下：

**一、活动名称**

“自律即自由”春日打卡活动

**二、活动主题**

自律·自由

**三、活动目的**

此次活动旨在通过14天的打卡活动让学生养成一个良好的习惯，真正理解“自律即自由”这句话，良好的习惯可以引导学生树立积极的人生态度，培养对生活的热情，从而促进学生向更好的方向发展。

**四、活动时间及地点**

活动时间：3月26日—4月8日

地点：线上qq群

**五、主办单位**

石家庄铁道大学经济管理学院团委

1. **承办单位**

石家庄铁道大学经济管理学院学生会

**七、活动内容**

参加活动的学生将随机分为两人小组，打卡分为3种：

健身类(跑步、跳绳……)、学习类（读书、背单词、听力……）、生活习惯类（早睡早起……）、掌握技能类（PPT、Word、PS、摄影技能等）。

参加的学生任选一种打卡种类并明确具体的打卡内容，每天以小组为单位将已经打卡的截图标好组号上传到该小组的群相册中。例如：一组的两名学生一名选择打卡学习类，每天背单词50个，一名选择打卡健身类，每天跑步两公里，就应在该小组的群相册中每天上传两张截图。

**八、活动要求**

1、参与者不允许为了打卡而打卡，请切实完成自己的14天成长蜕变计划。

2、参与者所坚持的计划不可过于简单，必须体现出是对自己的挑战以及良好习惯的养成。

3.每天晚上12:00之前完成打卡，不可以补卡，若有一天未打卡，视为参加活动失败。

**九、评比方式**

随机组队的**双方都打卡14次**即为打卡成功，最终由负责人宣布成功打卡的小组。

**十、活动须知**

1、报名时间：3月22日—3月25日；活动开始时间：3月26日—4月8日

2、报名方式：各班参加活动的同学统一加入QQ群，进群视为成功报名打卡活动。入群后请修改群备注：姓名+（打卡的类别）

例：王字涵+学习类/健身类/生活习惯类/掌握技能类

**十一、参加人员**

石家庄铁道大学经管学院大一全体同学

**十二、奖项设置**

打卡成功后由工作人员颁发纪念品

**十三、活动联系人**

王字涵qq:1065873015 电话：15561729926

杨浩 qq:3113018219 电话：15028558347

**注：报名的同学请加QQ群（**二维码下附**）**

经济管理学院学生会

2021年3月22日星期一

、