**物理科学与技术学院2023年**

**“5**·**25”大学生心理健康教育活动月实施方案**

**我爱我——感悟生命成长，成就青春梦想**

物理科学与技术学院

2023年4月

**一、活动主题**

我爱我——感悟生命成长，成就青春梦想

**二、活动时间**

2023 年 4 月 26 日—2023 年 5 月 31 日

**三、活动安排**

学院以生命体验教育为重点，集中开展大学生心理健康教育活动，帮助学生认识生命、珍爱生命、尊重生命、热爱生命，提高心理健康素质，增强抗挫能力，增强社会责任感，培育积极阳光心态，树立正确人生价值观。

**1.广泛开展以“认识生命、感悟青春”为主题的宣传活动**

时间：2023年5月8日（周一）— 5月14日（周日）

充分利用学院报刊、海报、宣传册、网站、微信号及网络新媒体等渠道，线上线下相结合，广泛传播“生命至上”“健康第一”意识。通过心理小贴士等创作，以及心理知识竞赛，普及生命与健康知识。通过微信公众号等网络平台，集中推送心理健康知识及生命教育优秀作品。

（详见附录一）

**2.积极开展以“尊重生命、逐梦青春”为主题的实践活动**

时间：2023年5月15日（周一）

开展“与心灵相约，与健康同行”励志演讲比赛，帮助学生感悟生命成长，探寻人生意义，树立正确生命价值观。通过爱心志愿服务、学习互助帮扶、社区公益服务等，体验生命价值，强化学生关爱奉献和责任担当。

（详见附录二）

附录一

**2023年“5·25”大学生心理健康教育活动之**

**“呵护心灵种子”心理小贴士**

**活动主题：**呵护心灵种子

**活动内容：**为保障学生心理健康，帮助学生感悟生命成长，探寻人生意义，树立正确生命价值观，本学院通过开展心理健康宣传活动，征集“呵护心灵种子”主题海报。

**主办单位：**物理科学与技术学院

**参赛对象：**物理科学与技术学院全体本科学生

**活动时间：**2023年5月8日（周一）— 5月14日（周日）

**活动要求：**
1.围绕“呵护心灵种子”主题开展设计制作。
2.手抄报规格大小统一以4k纸，单面板式，横竖不限，风格类型材料不限。结构设计新颖，布局合理，图文并茂。
3.心理健康主题鲜明、思想积极、内容丰富、形式多样，具备艺术性、趣味性与可读性，注重突出原创性，文字流畅，不出现常识性错误。可以是个人或集体(集体创作成员不多于3人)。
4.作品背面须用铅笔注明作者学院、班级和姓名(正面不允许出现班级和姓名)。

**报名要求：**请在5月12日前将报名表和作品上交学院相关负责人

 张文雅QQ：3497886523

 潘姣霓QQ：2560884040

物理科学与技术学院



|  |
| --- |
| 2023年“5·25”大学生心理健康教育活动之“呵护心灵种子”心理小贴士报名表 |
|  日期： 指导教师： |
| 学 院 |  | 专 业 |  |
| 姓 名 |  | 学 号 |  |
| 联系方式 |  | E-mail |  |
| 参赛相关材料 （可另附附件） |  |
| 备 注 |  |

附录二

**2023年“5·25”大学生心理健康教育活动之**

**“与心灵相约，与健康同行”励志演讲活动**

**活动主题：**与心灵相约，与健康同行

**活动内容：**阳光温暖，春意盎然。生活中会有不期而遇的温暖，也会有如期而至的希望。为了激发同学们的自信、提高语言表达能力为同学提供锻炼舞台。本学院通过开展励志演讲活动让学生更加深入“我爱我”，对未来充满希望。

**主办单位：**物理科学与技术学院

**参加对象：**物理科学与技术学院全体本科学生

**活动时间：**预计在2023年5月15日（周一）

**活动要求：**

1.本次比赛演讲稿的内容必须围绕“与心灵相约，与健康同行”的主题，结合实际，突出亮点，主题鲜明，积极向上，切忌空谈理论。
 2.参赛采用站立式脱稿演讲。
 3.参赛选手必须在赛前15分钟入场，找相关人员签到。
 4.比赛顺序由抽签决定。
 5.比赛开始后，各参赛选手不得无故退出比赛。
 6.每位选手的演讲时间限定在5分钟内。

**报名要求：**请在5月12日前上交报名表和演讲稿，相关材料交与学院相关负责人

 张文雅QQ：3497886523

 潘姣霓QQ：2560884040

物理科学与技术学院



|  |
| --- |
| 2023年“5·25”大学生心理健康教育活动之“与心灵相约，与健康同行”励志演讲活动报名表 |
|  日期： 指导教师： |
| 学 院 |  | 专 业 |  |
| 姓 名 |  | 学 号 |  |
| 联系方式 |  | E-mail |  |
| 参赛相关材料 （可另附附件） |  |
| 备 注 |  |