**中国科学院大学第三届“先行者——心理健康校园行”活动通知**

各培养单位：

为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》，在高校营造浓厚的心理健康教育氛围，引领青年大学生建立健康的生活方式，促进学生身心全面健康发展，国家心理健康和精神卫生防治中心将于2024年9月至11月组织举办第三届“先行者--心理健康校园行活动”(以下简称第三届“先行者”活动)。活动主要通过组织学生开展科普答题打卡、慢跑运动打卡、志愿服务等形式，倡导广大青年学生树立科学的健康观念，养成健康的生活习惯，推动五育并举，强健身心，塑造积极阳光、勇毅坚韧的心理品质。海南大学承办第三届“先行者”活动启动仪式和总结研讨会。

我校积极响应活动号召，组织开展我校第三届“先行者”活动。具体如下：

**一、活动名称**

第三届“先行者——心理健康校园行”活动

**二、活动口号**

五育并举 强健身心

**三、活动时间及内容**

整体活动分为启动仪式及31天活动打卡。

1. **启动仪式**

**1．主活动启动：**2024年9月20日上午，主活动启动采用线下+线上方式，我校同学通过视频会议线上参加，线上直播链接：[https://wx.vzan.com/live/page/572060228?shauid=CTSgC\_UB44KEtgeP33SfXQ\*\*&v=1726738096637&ver=097dd855f4bd46698c945341599c8cb4](https://wx.vzan.com/live/page/572060228?shauid=CTSgC_UB44KEtgeP33SfXQ**&v=1726738096637&ver=097dd855f4bd46698c945341599c8cb4)。

**2．我校活动启动：**我校第三届“先行者”活动启动仪式将在雁栖湖校区举办，2024年9月28日下午，具体通知另行发布。

1. **31天活动打卡**

**1．打卡期限：**2024年9月25日-10月25日。

**2．打卡平台：**专用线上打卡小程序——先行者。小程序具备个人打卡和查看全体打卡信息的功能。在打卡期限内，学生每天使用“先行者”小程序完成科普答题打卡和慢跑运动打卡。

**3．打卡内容：**第三届“先行者”活动打卡分为2项基本活动和1项特色活动，基本活动为:科普答题打卡和慢跑运动打卡，特色活动是线上“海南环岛旅行”打卡。

**（1）基本活动1——科普答题打卡:**“先行者”小程序中设定心理科普知识的阅读和答题。学生每天答题正确率满足要求后为有效打卡，在31天的打卡期限内累计完成21天有效打卡的学生将获得心理达人(不同等级)称号。

**（2）基本活动2——慢跑运动打卡:**学生通过手机各类运动APP进行运动轨迹、慢跑距离等内容截图，并上传“先行者”小程序，由小程序自动审核和人工抽检复核通过后为有效打卡，在31天的打卡期限内累计完成21天有效打卡的学生获得运动达人(不同等级)称号。

**（3）特色活动——线上“海南环岛旅行”打卡：**每人每天完成科普答题有效打卡和慢跑运动有效打卡(缺一不可)，方可自动转换为个人线上“海南环岛旅行”的虚拟里程，点亮两个驿站。每人累计完成两项基本活动20天有效打卡，将点亮所有40个驿站;另外再有1天完成两项基本活动有效打卡，将最终获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章和答题、运动数据电子证书。

**4．计分规则：**2024年9月25日-10月25日(共31天)，统一开启和关闭线上“先行者”小程序打卡功能，每天打卡时间为10:00-23:00(慢跑时间不限)。

**（1）个人科普答题:**每人每天登录小程序，进入“科普答题”模块。小程序自动从题库中随机抽取10道题，一次性完成答题，仅有1次重新抽题答题机会(10道题完全更新);1道题1分，满分10分，每天答题全部正确为有效打卡。每人在活动期间可打卡天数最多为31天,至少累计完成21天有效打卡为科普答题达标，可获得心理达人称号，其中:累计得分为310分为一级，累计得分为260分至309分为二级，累计得分为210分至259分为三级。

**（2）个人慢跑运动:**每人每天自主选用各类运动APP，记录本人当日运动数据，截图内容中须包含运动轨迹、距离等数据。小程序每天自动审核与人工抽检复核，每人每天一次性完成慢跑2公里以上为有效打卡。2公里至3公里(不含3公里)折算为8分，3公里至4公里(不含4公里)为9分，4公里以上为10分，不鼓励过量运动，建议每天慢跑不超过5公里(打卡记录最多只记5公里)。每人在活动期间可打卡天数最多为31天，至少累计完成21天有效打卡为慢跑运动达标，可获得运动达人称号，其中:累计得分为310分为一级，累计得分为260分至309分为二级，累计得分为210分至259分为三级。

**（3）个人线上“海南环岛旅行”:**每人每天完成科普答题有效打卡和慢跑运动有效打卡(缺一不可)，方可自动转换为个人线上“海南环岛旅行”的虚拟里程，点亮两个驿站。每人累计完成两项基本活动20天有效打卡，将点亮所有40个驿站;另外再有1天完成两项基本活动有效打卡，将最终获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章和答题、运动数据电子证书。

**（4）学校积分:**每个学生每天完成科普答题有效打卡和慢跑运动有效打卡(缺一不可)，可为本校获得学校积分1分，每个高校每天最多学校积分500分，每个高校整体活动最多累计学校积分为15500分。

**四、活动激励**

1．获得个人线上“海南环岛旅行”电子徽章的同学，可以领取活动帆布袋一个+手绘地图一张+活动胸章一枚。

2．打卡得分位列校内前50名（含第50名）的同学可报名参加校内心理知识竞赛活动。

校内心理知识竞赛活动成绩前30名的同学均将获得活动纪念衫1件，前10名的同学还将获得心理书籍一本，成绩优异的同学有机会去往海南大学参加最终的校际交流赛，展示国科大学子的风采。

**五、活动报名、答疑及注意事项**

**（一）活动报名**

国科大在校学生自愿报名参加本次活动，报名人数限500人以内。报名截止时间：9月23日（星期一）中午12:00。9月23日18:00前，心理中心将发送报名成功的通知邮件。

报名链接：[https://www.wjx.cn/vm/YZsJDUC.aspx#](https://www.wjx.cn/vm/YZsJDUC.aspx)

报名二维码：

**（二）注意事项**

参加活动的同学请根据自身情况适量科学运动，**运动前**做好准备活动，注意安全；**运动时**，动作要自然放松，呼吸应深长而有节奏，不要憋气，注意防风保暖，切记不能因排汗减少衣物；**运动后**，要做好身体拉伸放松，少量多次补充水分，切勿暴饮。

**欢迎关注“国科大心理中心”公众号，了解活动更多精彩。**

活动联系人：林丛 010-88256496 lincong@ucas.ac.cn

中国科学院大学心理健康教育中心

2024年9月19日