附件2

关于举办 “21天养成好习惯”活动的通知

各培养单位：

为帮助广大研究生养成积极的学习、生活习惯，培养自律和坚持的品质，持之以恒地改善自己的学习、生活方式。通过“21天养成好习惯”活动，提供一个互相激励和支持的社群，以鼓励参与者在21天内完成设定的打卡任务，促进个人成长和自我提升。现通知如下：

一、活动主题

21天养成好习惯

二、活动对象

西南大学全体研究生

三、活动时间

2023年11月1日—2023年12月10日

四、参赛方式

西南大学党委研究生工作部发布参赛报名链接，报名时间为1周，研究生申报时需要填写相关申请表提交申请并扫码进入活动社群，具体安排由党委研究生工作部通知决定。

五、活动内容

本次活动面向西南大学全体硕博研究生，参与者参与到打卡社群中选择活动项目进行21天打卡，达成自行设定的目标以养成好习惯。

六、活动说明

（一）活动类别

活动类別分为学习类、运动类、生活习惯三大类，参与者从各类别中选择打卡项目并结合自身情况为自己制定具体目标，每项项目会提出一定要求，可同时参与多项项目，但选择项目后不可更换。

1.学习类：

阅读：每日晒1页阅读笔记，既可是勾画圈点，也可是阅读感悟。

英语学习：每日晒1页学习的词汇、翻译、文献或是单词打卡页面。

其他学习类项目：每日晒不少于200字对当日所学内容的总结反思。

2.运动类：

跑步：每日晒至少一圈的跑步运动轨迹。

跳绳：每日晒出不少于1000的跳绳个数。

其他运动类项目：每日晒出至少15分钟运动时间证明。

3．生活习惯类：

光盘行动：一天至少一次光盘，拍出饭前饭后对比照。

早起早睡：每日早上8点前，晚上10点半前各晒出一张能代表早起/早睡的照片，照片需带时间水印。

持续专注：晒出至少一小时以上的持续专注证明。

志愿服务：按周计次，持续三周，每周参加不少于一次的志愿活动，晒出期间1-2张服务过程中的照片及证明材料等。

由于生活习惯可划分项目过多，统计情况复杂，故不设其他生活习惯类项目。

（二）打卡方式

参与者应每天将打卡内容发送至微信朋友圈，文案需带上tag“#21天养成好习惯#”，添加地点（可仅自己可见），以一周为周期，将本周打卡内容通过填写问卷星的方式上传至后台。

（三）计分方式

每完成一项活动可以累计一分，可同时参加多项项目，每日上限三分。每周日19:00前提交一次材料，每周一发布一次积分榜，活动周期共三周。坚持21天额外积10分，坚持14天额外积6分，坚持7天额外积3分，接受活动过程中参与活动。

（四）考核方式及奖励设置

1.参与者不可重复上传相同照片，力求真实，若发现盗图、重复利用图片的情况，将视情况扣除积分。

2.西南大学研究生会将每周统计积分情况在社群中发布，通过“西南大学研究生会”微信公众号对优秀打卡图片进行展示。最终积分榜结果将在公众号中公示，取积分榜前十发放奖品，向所有参与活动超过15天的优秀参与者开具电子版参赛证明。

七、联系人

蒙琪缘 13048370269

李洪霞 18283096387

党委研究生工作部

2023年10月18日