附件5

**“21天习惯养成”打卡活动通知**

为培养大学生悦纳自己、关爱自己、积极生活的优良品质，发现自身的闪光点，培养积极向上的心态，学校决定举办“21天习惯养成”打卡活动。具体事宜如下：

**一、活动目的**

研究表明，经过21天的坚持，就能形成或改变一个习惯。今天起，让我们用21天去坚持一件事。21天虽然无法立刻改变现状，但一定可以成为同学们未来成功路上的铺路石。

本活动旨在以打卡的形式，鼓励学生坚持做一件有意义的事情。学生可以借此机会设计体育锻炼方案、制定具体学习任务，也可以规律自身作息等。通过本次活动，既可以结识志同道合的朋友，也能够激励、反思自身，挑战心理上的懒惰，感受坚持的力量，增强个人责任感，走近更好的自己。

二**、参与对象**

山西大学全体本科生、研究生

**三、活动时间**

2023年5月5日——5月26日

**四、活动内容及规则**

活动内容：

|  |  |
| --- | --- |
| 类别 | 打卡示例 |
| 学习类 | 每天读几个小时书，背几个单词等 |
| 运动类 | 每天跑步几公里，跳绳多长时间等 |
| 生活类 | 每天早睡早起，健康饮食，控制生活中不良习惯等 |

活动规则：本次“打卡”活动通过群打卡进行，活动开始之前，需要设置一个21天内想要坚持的具体行为或想要养成的好习惯，示例：

（1）学习类：坚持每天阅读3小时，完成后打卡；

（2）运动类：坚持每天运动1小时，完成后打卡；

（3）生活类：坚持每天6:30前起床，完成后打卡。

活动期间，需要每天以文字、图片或视频的形式在群内进行打卡汇报，各群会有负责人进行监督。连续打卡满7天以上将获得活动月“❤”1枚；连续打卡满14天以上将获得活动月“❤”2枚；连续打卡满21天将获得活动月“❤”3枚。

报名同学需加入qq群：



学生工作部（处）

研究生工作部（处）

教育科学学院

2023年5月4日