附件1

**1、可选择习惯：**

|  |  |
| --- | --- |
| 难 | 1. 早读或者早自习 2. 走路步数不少于20000步 3. 单词打卡（每天不少于80个） |
| 中 | 1. 单词打卡（每天不少于50个） 2. 按时吃早饭 3. 手机用时时长 4. 课堂笔记 5. 走路步数不少于15000步 6. 光盘与健康 |
| 易 | 1. 单词打卡（每天不少于30个） 2. 关注相关专业的新闻或者是时事 3. 走路步数不少于10000步 |

**2、习惯打卡对应的具体要求：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 单词打卡： | 统一使用百词斩，截图证明单词数反馈，还要有斩词数界面，确保没有斩词。单词个数指当日学习的新单词，不是过关单词。 |
| 1. 早读或者早自习： | 每天6：45-7：30打卡，宿舍区外面照片反馈 |
| 1. 关注相关专业的新闻或者时事： | 新闻图片反馈，以及一篇50字左右的手写感悟 |
| 1. 按时吃早饭： | 不得晚于8：00：早餐照片反馈，要求在寝室外面 |
| 1. 走路步数： | 统一使用QQ运动记录 |
| 1. 手机用时： | 手机运行时长记录（统一使用“不做手机控”这个APP）娱乐性质APP用时时长不超过3小时 |
| 1. 课堂笔记： | 发送照片（内容要求不重复），要求手写。如果当天没有课，错题集以及知识点的汇总都算。要求手写 |
| 1. 光盘与健康： | 上传光盘以及食物的照片,午餐打卡，要求在食堂就餐 |

**3、活动规则：**

|  |
| --- |
| 1、本活动采用积分制。选择难的习惯则打卡一次5分，中的习惯打卡一次3分，易的习惯打卡一次1分。可同时选择多个习惯（至多两个）一起养成，分数叠加。活动时长为21天，活动截止打卡截止。中途有一天忘记打卡者，积分清零，取消活动资格。 |
| 2、根据个人得分排名评选一等奖、二等奖和三等奖。（注：参与报名且任选其中一项坚持21天每天打卡合格的即视为进入复赛，可加二课分数0.5分 |
| 3、若参加同一类别的打卡（如：单词打卡80/50/30个）取参加的最高难度得分。 |
| 4、每天的照片要求附带前一天晚上发布的手势；每天反馈截至的时间为当晚11：30，超过该时间段未反馈当天打卡情况则视为当天未坚持所选项目，采取积分清零，取消其活动资格。 |
| 5、每个参与活动的人员，都需要在活动QQ群内自建一个以自己真实名字+选择的习惯命名的相册，将自己每天的记录打卡反馈准时上传至自己的相册。 |
| 6、若发现有作假行为，直接取消活动资格。 |
| 1. 对于积分排名每3天公示一次，有任何问题可找管理员反馈 |

**4、额外加分项目及规则（针对每天）**

|  |  |
| --- | --- |
| 1、单词打卡： | 以每天反馈图片为准，在达到原有选择难度标准的基础下，在当天选择该项目的所有人中背单词数最多的前三名可额外获得加分，依次为1.5分，1分，0.5分。 |
| 1. 走路步数： | 以每天反馈图片为准，在达到原有选择难度标准的基础下，在当天选择该项目的所有人中所走步数最多的前三名可额外获得加分，依次为1.5分，1分，0.5分。 |
| 1. 按时吃早饭： | 以每天照片反馈时间为准，在达到原有标准的基础下，在当天选择该项目的所有人中时间最早的前三名可额外获得加分，依次为1.5分，1分，0.5分。 |
| 1. 手机用时： | 以每天反馈图片为准，在达到原有标准的基础下，在当天选择该项目的所有人中手机用时最少的前三名可额外获得加分，依次为1.5分，1分，0.5分。 |