

福州理工学院

福理工学〔2023〕11号

关于开展2023年世界睡眠日主题活动的通知

各二级学院：

为贯彻落实“五育创五A，三全育全人”551育人体系，通过心理育人，提升学生心理素质，促进学生健康发展，增强全体学生关注睡眠健康及质量的意识。学校将于2023年3月15日至4月15日期间举办2023年世界睡眠日主题活动，现将有关活动安排通知如下：

一、活动主题

健康心理，良好睡眠

二、活动时间

2023年3月15日-4月15日

三、主办单位

学生工作处（心理辅导与教育中心）

四、具体活动安排

（一）“眠眠春意，睡睡安康”线下摆点活动

1. 参与对象：全体学生

2. 活动时间：3月15日 星期三 14:30-16:30

3. 活动地点：风雨篮球场

4. 活动内容及意义：世界睡眠日是要引起我们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒我们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。通过不同类型的活动，进行睡眠知识科普，让同学们注重睡眠，养成健康睡眠的习惯。

（二）“快乐共享，轻松入眠”缓解失眠投稿

1. 参与对象：全体学生

2. 活动时间：2023年3月15日-3月31日 20:00

3. 活动形式：线上投稿

4. 活动QQ群：637271725

5. 活动内容：

（1）参与者将自己面对失眠时的小妙计，以word文档的形式投稿，word文档内的字数应不少于200字，字体大小要求为宋体（正文）四号。

（2）word文档发送至对应邮箱，文档命名为：学院+年级+班级+学号+姓名，每人限交一份。

（3）稿件收集邮箱：

商学院：2010906593@qq.com

护理学院：2847649351@qq.com

应工学院：1457735004@qq.com

计信学院：2847649351@qq.com

6. 活动意义：当今，在快社会的生活里越来越多的人都存在睡眠问题。通过一些活动，帮助大家更好地缓解睡眠问题，引起大家对睡眠质量的关注，提高大学生睡眠健康水平。

（三）“心随影动，逐梦青春”心理电影影评投稿

1. 参与对象：全体学生

2. 活动时间：2023年3月15日-3月31日 20:00

3. 活动形式：线上投稿

4. 活动QQ群：781070788

5. 活动内容：

（1）参与者投稿有关于睡眠、催眠、精神调节等心理电影影评。影评内容需原创，禁止抄袭，否则取消活动资格。

（2）作品以word形式撰写，字体大小要求为宋体（正文）四号，内容不少于800字，并附上一张相关电影图片。word文档发送至对应邮箱，文档命名为：学院+年级+班级+学号+姓名，每人限交一份。

（3）稿件收集邮箱：

商学院：3055126517@qq.com

护理学院：2471768803@qq.com

应工学院：213095230 @qq.com

计信学院：1776400290@qq.com

6. 活动意义：最心动的电影，写最走心的影评。电影世界总是带给我们无数感动与触动。鼓励参与活动的同学从心理角度赏析电影，抒发观看电影的收获和感想或赏析电影角色的心

理世界，释放自身压力，缓解失眠等问题。

（四）“以画舒心，减压赋能”填色曼陀罗

1. 参与对象：全体学生

2. 活动地点：另行通知

3. 活动时间：2023年3月28日 18:30-20:00

2023年3月30日 18:30-20:00

活动QQ群：555045426

4. 活动意义：曼陀罗画具有表达和转化情绪的作用，其结构性的涂色有助于减少焦虑。通过凝聚及整合功能，增强同学们内心的信心，从而减少弥散性焦虑程度，具有优化情绪的效果。

（五）“你的睡眠，我来守护”心理沙龙活动

1. 参与对象：学生代表

2. 活动地点：学校操场

3. 活动时间：2023年3月29日 星期三 14:00-15:30

4. 主持人：罗铭源老师

5. 活动内容及意义：睡眠问题已经成为一个影响现代人健康的重要问题，它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统，更重要的是，睡眠问题往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。通过心理沙龙引起学生对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒学生要关注睡眠健康及质量。

（六）“春日好眠，拥抱好梦”主题讲座活动

1. 参与对象：学生代表

2.活动地点：博学楼 209 教室

3.活动时间：2023 年 4 月 12 日 星期三 14:00-15:30

4.主持人：沈炜清老师

5.活动内容及意义：睡眠具有许多重要的生理功能。夜间良好的睡眠，能够有效清除脑内产生的各种“垃圾”，包括记忆损害相关蛋白。睡眠时间过短、过长、白天思睡或严重打呼噜等异常情况，都会导致记忆力下降。优质睡眠，对于认知功能障碍具有积极的保护作用。

五、其他要求

（一）各二级学院要充分认识到开展世界睡眠日系列活动对大学生身心健康发展的重要性，认真组织学生参与世界睡眠日相关活动。

（二）各二级学院根据实际情况，结合学院特色，围绕主题，自行开展相关心理教育活动，并于 4 月 14 日 11:00 前将活动开展情况、照片素材等材料打包发送至心理辅导与教育中心邮箱：1h12012@gmict.com。

福州理工学院学生工作处

2023 年 3 月 1 日