河海大学部门文件

河海海洋总支〔2016〕6号

海洋学院“健康微积分”活动实施办法

（试行）

为了引导广大学生积极“走下网络、走出宿舍、走向操场”，养成健康良好的学习生活习惯，结合本院具体情况，学院经研究决定，在学生中实施“健康微积分”活动，特制定办法如下：

**一、活动对象**

海洋学院全日制在读本科生、研究生。

**二、积分项目及规则**

1、积分项目分为生活篇、学习篇、运动篇、活动篇四部分，积分项目及积分规则详见附件。

2、积分包括正分和负分。

3、积分可兑换奖品。

4、积分可相互赠与，赠与部分不超过本人积分的30%。

5、积分每月公示一次，如对公示有异议，可以申请复查。

6、禁止提供虚假信息，否则将给予院内通报批评处分。

**三、违规清零**

凡在活动实施期间出现以下情况者，积分将清零处理。

1、违反校规校纪受到处分者。

2、伪造积分材料者。

3、包庇或帮助伪造积分材料者。

**四、其他**

1、由学院学生工作领导小组领导健康微积分组织实施工作，由学院学生会生活部牵头实施，各班委负责汇总、审核、报送等工作。

2、本办法实施过程中，如有未涉及到的事项，将提交学院学生工作领导小组讨论解决。

3、本办法自发行之日起实施。

附件：海洋学院“健康微积分”积分项目及规则

中共河海大学海洋学院总支部委员会

 2016年11月16日

河海大学海洋学院党总支 2016年11月16日印发

录入：安杰晶 校对：鲍威

附件：

**积分项目及积分规则**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 赋分类别 | 赋分内容 | 赋分规则 | 备注 |
| 生活篇 | 早7点前起床 | 1分/次 | 单项持续保持一学期附加积10分 |
| 晚11:00前睡觉 | 1分/次 |
| 宿舍成绩排宿舍楼前三名 | 1分/次 |
| 熄灯后影响他人休息 | -2分/次 |  |
| 使用违规电器 | -5分/次 |
| 夜不归宿 | -10分/次 |
| 学习篇 | 上课不带手机，或手机上交 | 1分/次 | 单项持续保持一学期附加积10分 |
| 上课前五分钟及以上到教室 | 1分/次 |
| 每天累计自习3小时以上 | 1分/天 |
| 上课积极主动提出或回答问题 | 1分/次 |
| 迟到、早退 | -2分/次 |  |
| 上课吃东西 | -2分/次 |
| 逃课 | -10分/次 |
| 运动篇 | 进行球类运动、骑行、爬山、跳舞、健身房器械训练等运动类项目 | 每半小时积1分，单次积分不超过5分 | 保持一学期附加积10分 |
| 每日步数比拼 | 超过10000积2分（提供手机截图） |
| 跑步 | 1分/次（每次三公里以上） |
| 活动篇 | 参加学校、学院、班级集体活动 | 2分/项 | 社团、学生组织等活动组织者不积分 |
| 参加学校、学院、班级各类比赛 | 4分/项 |