

# 2023年减压方案中dt代表 手工减压活动 策划方案(优秀5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 减压方案中dt代表篇一

一、活动宗旨：通过此次活动的评比来丰富同学们的课余生活，让更多人能够欣赏到同学们的手工成品，增强同学们的动手能力以及自信心，也希望让同学们的素质得到全方位的提升。

二、活动时间：

1、宣传及比赛（包括投稿、现场制作）：10月23号（星期六）——10月29号（星期五）

2、评比（包括公众投票及评委选评）：10月30号（星期六）——11月1号（星期一）

3、公布并颁奖：11月2号（星期二）

三、活动对象：

东校区16#和18#公寓楼全体女生

四、活动地点：

1、参赛作品投放及制作地点：女生宿舍楼门口“文化吧”

2、对参赛作品进行公众投票地点：“文化吧”

## 五、活动规则：

1、现场制作的可以是书法、画作、剪纸、串珠、小饰品、编织品、围巾、挂饰等。

2、可以提前做好的：有关节能环保、变废为宝的手工制作。

3、必须是自己亲力亲为的完成，禁止购买成品或借用他人的作品，若发现则取消比赛资格。

3、投放作品时注意把作品的特殊寓意标明出来（最好标明作品的象

征意义，独特之处等，对作品有一个整体的评价）

4、参加比赛的同学要提前比需要用到的素材自己准备好。

## 六、奖项设置：

一等奖一名（50元），二等奖二名（40元），三等奖三名（20元），优秀奖五名（10元），并颁发由学校学工处统一颁发的获奖证书，到时可以相应的加分，具体加分由各学院决定。

## 七、评奖细则：

先由公众投票（分数占40%），再到委员会评选（分数占60%）。具体细则如下（10分制）：

1、在规定时间内完成作品（2分）；

2、作品整体体现出其寓意，有独到之处（2分）；

3、新颖、独具创新，别出心裁（3分）；

4、手工精美，细腻（2分）；

## 减压方案中dt代表篇二

为增进家长和孩子、教师和学生、学生和学生之间的情感交流，共同营造健康和谐的学校氛围，帮忙学生演绎精彩的初中学习生活。9月30日午时树人中学在学校体育馆开展了“协作信任珍爱：心灵的纽带”大型团体心理辅导活动。此次活动是学校开展家校沟通工作的新举措，也是今年“家长开放日”的特色活动之一，初一年级全体学生和教师及家长代表参与了活动。辅导活动经过游戏、体验和分享，让教师、学生和家长三方共同学习如何接纳和关心别人，建立协作信任的关系，并领悟有效的沟通方法，从而拉近彼此之间的关系。

活动不仅仅增进了彼此情感，建立了学会自信、展示自我的教育情境，也充分体现了学生之间团队协作与信任的精神，同时创造出了融洽、和谐、活力、共赢的教育氛围。此次活动成为了今年树人中学“家长开放日”的焦点，也为今年的“家长开放月”划上了一个圆满的句号。

心理咨询，是指咨询员运用心理学的知识，经过询问等方法解决其心理困惑。心理咨询事实上是帮忙来访者实现心灵再度成长的过程。那些认为仅有心理有病的人才会去心理咨询的观念是不对的。总之，心理咨询是指运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者供给心理援助的过程。

在心理咨询的活动课中，我认识到了人心中脆弱一面，有时心灵事多么的需要他人的呵护，那种心与心的交流才能让人体会到交流得喜悦，我们的心理咨询的模仿有时会让人感觉像节目表演，可是大家真诚的心却又不能不让感动，初次它让我体会到了那种帮忙别人的喜悦。

活动课是实施素质教育的有效形式，是理论联系实际的重要

途径。它能够调动学生学习的激情，活跃课堂气氛，真正到达育人效果。学生在实实在在的活跃的生动的并且有必须新意的活动中受到教益和启迪，促进知行的结合。学生在主动参与教学过程中，激发了感情，明白了道理，情理凝结，构成了信念之后，进而需要在行动中表现自我。此时教师要引导、鼓励学生把健康高尚的情感向外投射，为他们供给展现自我行为的机会和场所。

可见，心理学对我们大学生的帮忙之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都能够用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自我去专心听课，而是那种不由自主被教师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，可是心理学知识对于我的帮忙却是长远的，甚至是一生的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 减压方案中dt代表篇三

为更好地帮助学校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间有心理问题的师生度过心理难关，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制师生中可能出现的心理危机事件，降低学校师生心理危机事件的发生率，减少师生因心理危机带来的各种伤害，构建平安、友善、和谐、稳定的心理健康氛围，根据省、市疫情防控指挥部及市教育局和区教体局有关要求，特在学校开展心理干预、疏导工作，并制定本方案。

组长：校长

副组长：副校长、各部门主任、副主任、校医

成员：年级组长各班主任及学校心理健康教师

为了确保全校师生的心理健康，学校将组建由心理健康教育教师、班主任组成的心理干预业务小组，有序开展学校的心理健康教育和心理干预、疏导工作。

(一)加大宣传力度。疫情期间，学校已针对学生可能出现的不良情绪和行为，制作了学校新冠肺炎疫情防控宣传，向广大师生普及“什么是新型冠状病毒”等科普知识，并就如何进行科学、有效、安全的疫情防护提出针对性建议，同时要求各班主任利用学生家长微信群向本班全体学生发出一封公开信，为全体学生注入一剂心理预防针，也让学生感受到学校的关怀和保护。同时，鼓励各班班主任和心理健康教育教师要充分利用微信、线上教学平台等方式向广大家长、学生、教师推广心理健康知识的相关宣传。

(二)制定工作措施。要把心理健康的教育和管理纳入学校疫情防控整体部署，并根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理健康教育工作重点，以切实减轻疫情所致的心理伤害、促进社会稳定为目标，把握在开学前、开学后等关键时间点

提供有关疫情防控心理调适的正确信息，及时调整师生心理状态，有特殊情况的，积极进行心理干预。

(三)及时进行研判。各班主任要及时摸清本班疫情情况，积极关注学生(特别是留守、单亲等特殊家庭的学生)、教师疫情及其心理状态，掌握受疫情影响的师生的心理健康动态变化，及时识别高危人群，避免极端事件、群体心理危机事件的发生。针对不同人群实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私，避免求助者因前来咨询而受到再次伤害。

(四)开展有序服务。开学前，学校要通过微信群等形式不定期向广大师生和家长推送防疫心理知识，普及心理健康教育，特别是为被疫情困扰、被隔离的教师和学生提供心理咨询服务、心理疏导。开学后，立即启用学校心理辅导室，面向全体学生开设防疫心理健康教育团体辅导；对因疫情导致心理困惑的学生及时开展个别心理辅导，做好一定时期内的跟踪；对出现有严重心理障碍的学生积极开展转介工作。在个体心理咨询过程中遵循心理咨询中的保密原则和保密例外，并做好相关记录。

学校学校因面对疫情产生不良情绪、急需情绪疏导和心理支持的全体师生。

(一)平台互助。在开学前，利用微信公众平台，引导学生正确认识冠状病毒，做好疫情防控知识的相关宣传工作，引导学生家长及时关注孩子情绪，引导广大师生做好情绪调控，普及心理健康维护常识，合理看待疫情。各班主任要及时关注学生疫情及其心理状态，全面收集相关信息。开学后，学校心理健康老师、各班主任面向全体学生积极开展生命教育等心理健康团体辅导课，引导学生树立良好心态，珍爱生命，积极面对学习生活。

## 减压方案中dt代表篇四

环保意识是一种修养,手工制作是一种能力,主流促进是一种乐趣,参加“环保·春日”手工制作大赛,让你的课余生活更缤纷多彩,我们秉承“节约资源,美化环境,宣传环保,变废为宝”的原则,殷切期待您的参与。

一、主办单位:学生团总支、学生会

二、活动对象:全体同学

三、参赛须知:

(一) 参赛形式:可以以个人或团体形式参赛。

(二) 参赛作品必须是选手手工制作,参赛作品数量不限,题材要健康。

四、活动内容:包括 作品评比 与 现场比赛 1. 作品评比

作品分两个系列进行评比

((一) “温暖系列”:包括所有以毛线编织或针线缝制而成的手工艺品(如:用毛线编织成的围巾、袋子、手套、棉帽、十字绣、布艺等),迎合冬季主题。

(二) “灵感系列”:

1、主要是用日常生活中的小物件(如:塑料瓶、鸡蛋壳、卡片纸、植物枝叶等)制作的精巧小玩意。可用于居室装缀,增加生活情趣。

2、通过发挥自己的创作灵感,用生活中的废弃、旧物品以重组,修剪,固合制作等方式来制成别出心裁的手工品或日常

用品（如：手制模型、生活实用工具、时尚服饰等等），保护环境，物为我用，更开创思维，一举三得。

五、作品征集：1. 作品征集截止时间为5月4日。2. 活动宣传期间4作品交到各班组织委员处。

## 减压方案中dt代表篇五

近日□xx续出现新型冠状病毒感染的肺炎疫情，学校为师生密集场所，为做好寒假及新学期开学我校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，根据省市区关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的文件要求，现制定我校疫情防控工作方案。

### 1. 提高认识

我们要充分认识当前新型冠状病毒感染的肺炎疫情的严峻态势，现正值春节和寒假期间，人员流动频繁，师生返校后密切接触导致传染可能性大，不可以抱有侥幸心理，故学校成立以校长为第一责任人的新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组，研究部署各项传染病防控措施，并且将各项工作落实到具体人员。

### 2. 工作机构

学校高度重视，由xx校长担任组长，部署新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。全体教职员工务必要无条件服从工作安排，特别是行政领导要带好头，主动担当作为，共同落实防控工作。

### 3. 职责：

领导小组负责全面协调，组织全校传染病防控工作，负责制定和完善学校突发公共卫生事件应急预案。校长为组长，负责防控工作全面布署和总体指挥，四个副校长担任副组长，



副组长负责本部门工作落实与部门之间的协调，组员负责落实部门具体。分管后勤总务的副校长负责学校卫生工作总体规划与布置，分管办公室的副校长负责教师的管理与有关疾病防控的宣传工作，分管德育工作的副校长负责督促学生卫生工作、晨报、健康教育和家长工作，分管教学工作的副校长负责教学过程的防控工作。

高三、高二、高一行政领导负责指挥落实本级的传染病防控工作，德育级长负责配合级行政领导工作和防控具体工作落实；班主任负责本班学生的晨检及防控相关工作。后勤主任在主管副校长的领导下做好学校传染防控工作的物资、人员保障；校医负责汇总学校的晨检、晨报及传染病防控相关工作，负责对各部门防控工作协调及指导班主任进行相关卫生工作，实事求是地向主管领导汇报、请示工作，并向局传染病防治工作领导小组汇报工作。校长为疫情报告的第一责任人，校医xx为疫情报告人。

校医室工作人员负责晨检晨报工作，根据实际情况向主管领导汇报、请示工作。负责对各部门工作进行协调及指导班主任进行相关卫生工作。晨检的班级负责人是班主任，级晨检的负责人是负责德育的级长，责任人为级主任。

### (一)晨检工作

各班主任为本班晨检工作第一安全责任人，负责本班学生的晨检、晨报工作，每天由班主任或由班级卫生员协助负责对本班级进行学生出勤、个人卫生、环境卫生、开窗通风等晨检和健康观察，及时掌握学生健康状况。

#### (1)晨检、晨报时间：