



上海第二工业大学
Shanghai Polytechnic University

小萌新~

大学你要立什么Flag

—— 一起挑战呀 ——

上 | 海 | 第 | 二 | 工 | 业 | 大 | 学 | 学 | 生 | 处

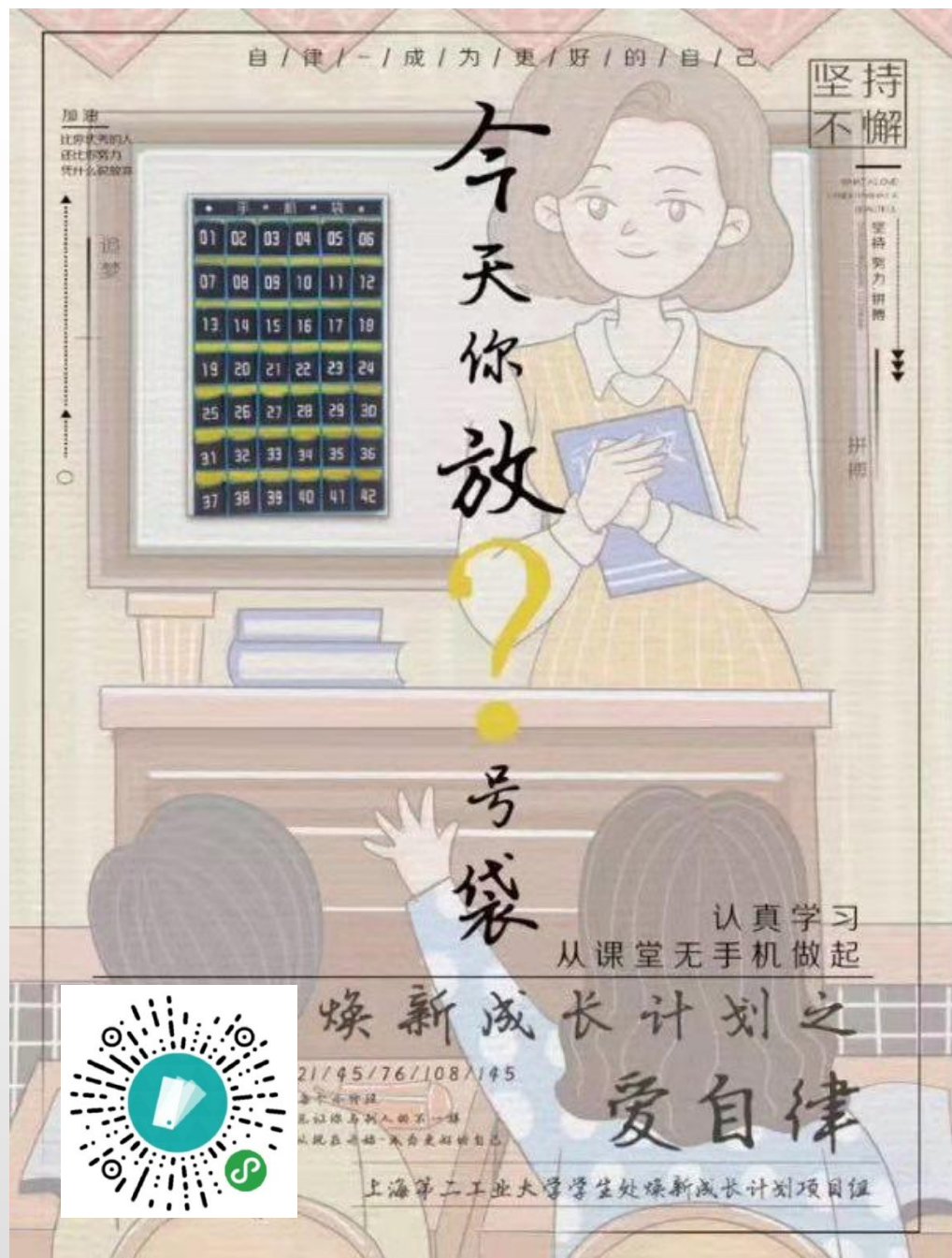
百日焕新成长计划

等你来挑战！



The background is a dark blue, textured night sky. In the upper left, there is a large, thin, purple crescent moon. In the lower right, there is a small, fluffy, light blue cloud. At the bottom of the image, there is a stylized cityscape with several buildings. From left to right, there is a small green building, a tall orange building with three horizontal orange windows, a teal building with a white chimney and a horizontal white window, a tall orange building with a teal triangular roof and two horizontal teal windows, and a light beige building with a flat orange roof.

你自律的程度，会决定
你人生的高度。



爱自律

打卡时间：每天17：00-22：00

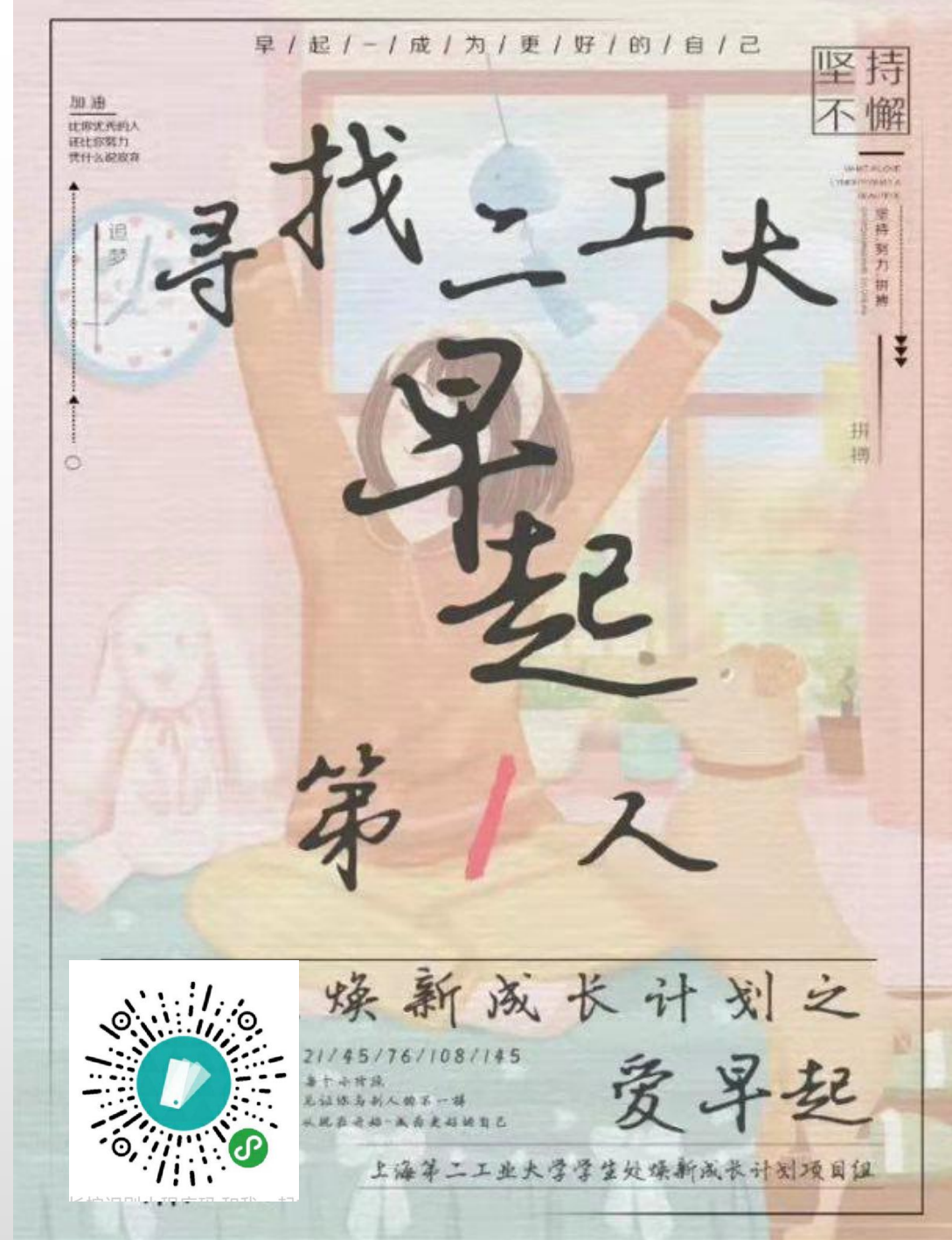


能够驯服早晨的人
才能驯服人生



爱早起

- 打卡时间：每天6:00-7:40



用用书声迎接每天清晨第一缕阳光

晨
GOOD

读
MORNING



晨 / 读 / - / 成 / 为 / 更 / 好 / 的 / 自 / 己

加油

比你优秀的人
比你努力
凭什么放弃

追梦

坚持
不懈

WANT FASTER
BROTHERLY
READERS
坚持努力拼搏

拼搏

E

寻找最美声音



郎朗书声
声声入耳
每日早起且坚持阅读
享受蜕变的快乐



焕新成长计划之

21/45/76/108/145

每个小阅读
见证你与别人的不一样
从现在开始-成为更好的自己

爱晨读

上海第二工业大学学生处焕新成长计划项目组

爱晨读

打卡时间：每天6:00-9:00

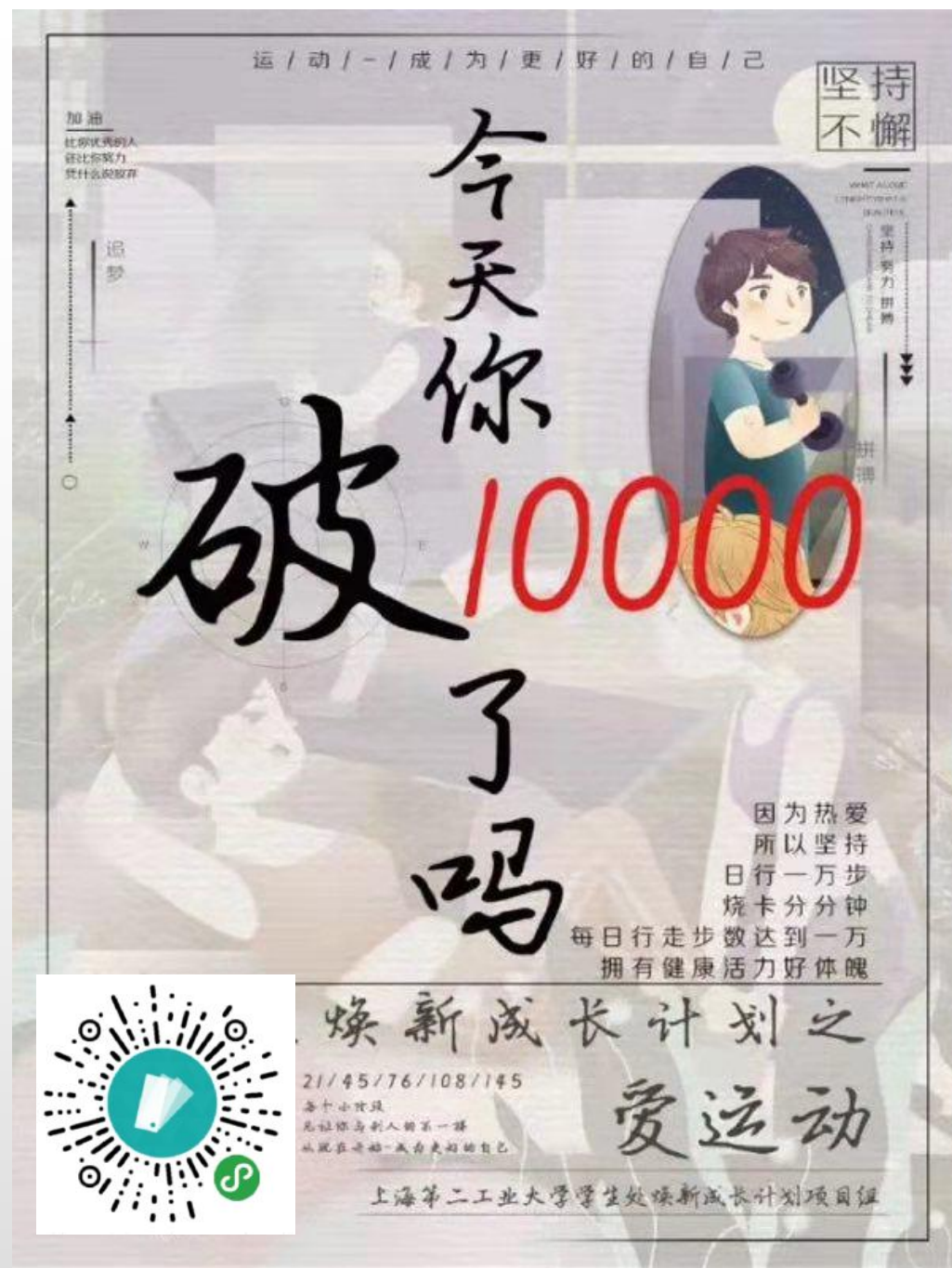


爱青春 爱运动

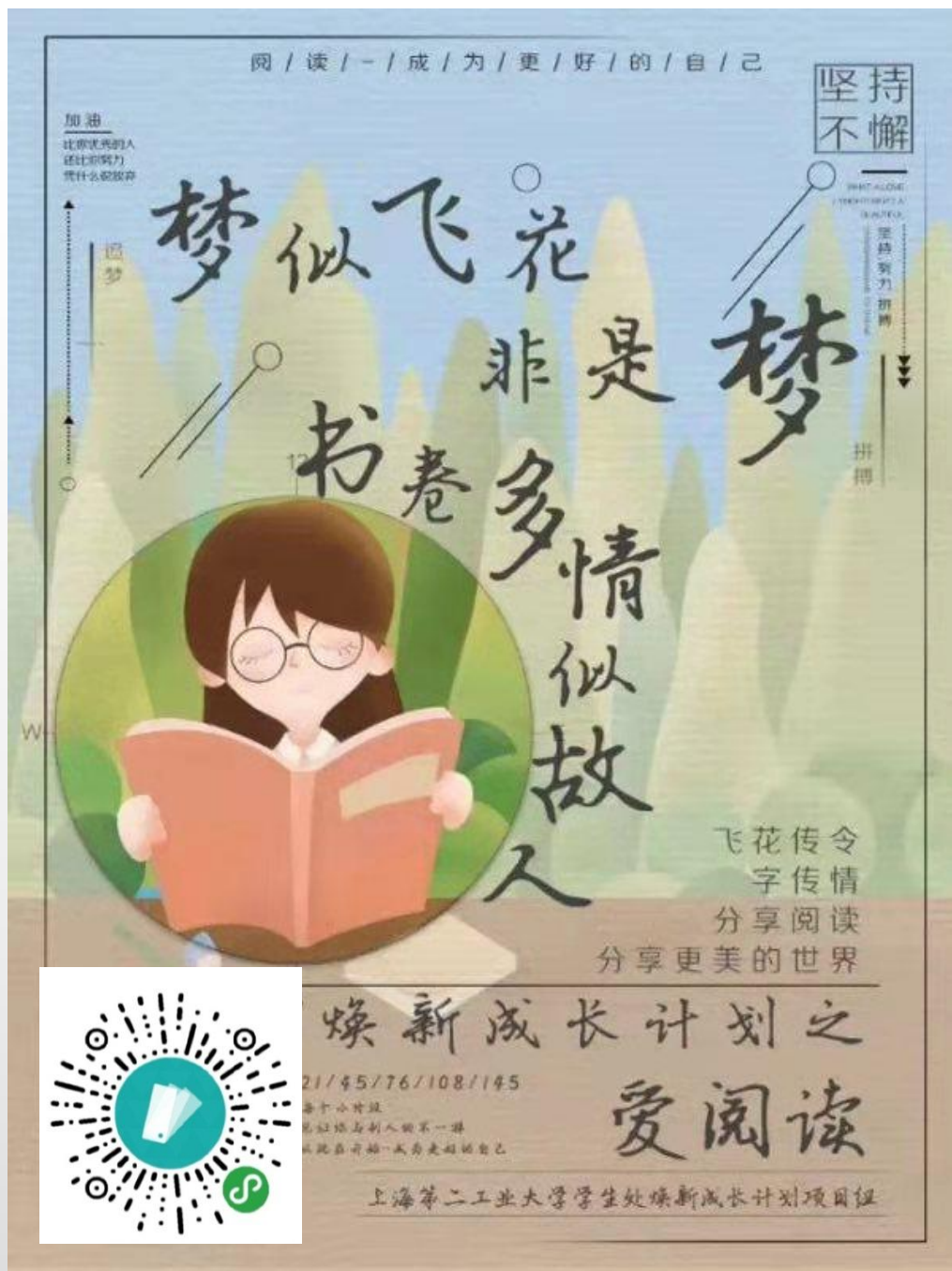


爱运动

- 打卡时间：每天6:00-22:30







爱阅读

打卡时间：每日6：00-22：30



PLAY & LEARN ENGLISH

每日斩词 贵在坚持



爱英语

- 打卡时间：每日6:00-22:30



学 / 英 / 语 / - / 成 / 为 / 更 / 好 / 的 / 自 / 己

坚持不懈

加油
比你优秀的人
还比你努力
凭什么就放弃

追梦

English

美剧周周见

奋斗

四六级

拼搏

焕新成长计划之
爱英语

21/45/76/108/145

每个小世界
见证你与别人的不一样
从现在开始-成为更好的自己

上海第二工业大学学生处焕新成长计划项目组

A circular QR code with a teal center containing a white play button icon. The QR code is surrounded by a decorative pattern of black dots and lines. A small green circular logo with a white 'S' is located at the bottom right of the QR code.



**睡觉、熬夜我都擅长
偶尔还能通个宵**

养 / 生 / - / 成 / 为 / 更 / 好 / 的 / 自 / 己

坚持
不懈

加油
比你优秀的人
还比你努力
凭什么留给你

追梦

养生 / 时 爽

坚持努力拼搏

拼搏

145天养什么呢？养灵魂！
那21天养什么呢？养习惯
春养肝 夏养心 秋养肺 冬养肾

一直养生一直爽

焕新成长计划之 爱养生

21/45/76/108/145

每个小阶段
见证你与别人的不一样
从现在开始-成为更好的自己

上海第二工业大学学生处焕新成长计划项目组



长按识别小程序码 和我一起

爱养生

• 打卡时间：每日6:00-22:30



长按识别小程序码 和我一起

一屋不扫
何以扫天下



爱整洁

• 打卡时间：每日6:00-22:30



坚持到最后

{此处应有掌声}



荣誉证书

同学：

在2018年“遇见更优秀的自己——21天
焕新成长计划”活动中，参与爱早起、爱晨读、
爱阅读、爱运动、英语学习的21天打卡活动，
持续坚持，锲而不舍，养成良好习惯。

特发此证，以资鼓励。

上海第二工业大学学生工作部（处）
2018年12月25日

爱自律



爱晨读



爱早起



爱运动



爱阅读



爱养生



爱英语



爱整洁



参与方式与表彰

- **参与方式**

微信搜索并**关注“小打卡”小程序**，微信扫描方小程序码，即可申请加入。

- **参与打卡注意事项**

- 1. 圈内昵称请改成：学部（院）+学号+姓名，方便后台工作人员联系和管理。【学部（院）可用简称如：工学、文理、经管、艺术、高职。例：工学201800485858张三；高职201700264563王五】
 - 2. 每天打卡时间为打卡圈规定时间，超过规定时间打卡无法打卡
 - 3. 要养成良好习惯，连续三天及以上断签，将不能继续参加活动
 - 4. 在圈内文明用语，遇到问题及时与管理员沟通
-
- 将对“2019焕新成长计划”打卡活动进行总结，对坚持打卡且表现优异的同学有**官方证书和神秘大奖**等着大家哦！还有机会参与2019年学风建设表彰大会颁奖典！

来来 太阳

再不行行动 就只剩梦和想

梦 心