**附件：**

**各打卡组要求**

1. 图书馆自习打卡

以宿舍为单位每天在图书馆自习的时间不得低于2小时，开始和结束自习时，小组成员均需做出任务指令动作，集体与钟表合影。自习结束后将两张照片一并发送至项目小组群中。

2. 田径场跑步打卡

下载“悦跑圈app”以宿舍为单位每天在田径场跑步，每日参与的宿舍派一名代表将跑步信息发链接分享到项目群，同时，宿舍成员按照任务指令动作在田径场拍照进行记录并发送至项目小组群中。

3. 英语晨读打卡

以宿舍为单位每天上午9：00之前完成英语文章的大声朗读，朗读时间不得低于0.5小时，朗读开始和结束分别拍摄一张与手机屏幕时间的合影，并做出指定的拍照姿势，将两张照片发送至项目小组群中。

4. 练字打卡

以宿舍为单位每人每天根据指定内容完成字帖，练字方式包括毛笔字、粉笔字、钢笔字。毛笔字与粉笔字每日书写字数为一首诗（30字以内），钢笔字为两首诗（60字以内）。在每日22：30前拍照记录宿舍成员完成的字帖，并将照片发送至项目小组群中。

5. 共进一餐打卡

以宿舍为单位，每日宿舍成员共进一餐，早午晚餐不限，食堂餐厅不限，拒绝外卖形式。根据任务指令动作合影记录发送至项目小组群中。

6. 内务打卡

每日对宿舍内务进行整理，做到参与活动的宿舍成员桌面物品摆放整齐，被子折起，床铺整洁，在22：50之前根据指令做出动作，与宿舍内务环境合影记录发送至项目小组群中。