

石家庄装备制造学校西藏班 新生入学与健康适应指南



石家庄装备制造学校

2011 年

目 录

一、给新生的一封信.....	01
二、入学准备清单.....	06
三、新生入学综合情况调查问卷.....	08
四、新生适应内地生活指导.....	16
五、新生入学健康指南.....	20

石家庄装备制造学校西藏班 2025 级全体新生的一封信

亲爱的 2025 级新同学们：

你们好！

夏风藏暖意，新程启新章！热烈欢迎每一位朝气蓬勃的你，跨越山海、奔赴而来，正式加入**石家庄装备制造学校**这个温暖又热血的大家庭！

告别青涩的中学时光，你们怀揣憧憬与期待，带着少年的赤诚与勇敢，踏入全新的校园。从此，你们的青春将与匠心相伴，你们的成长将与技能同行，在这里开启充实、滚烫、闪闪发光的中职新生活。

或许此刻的你，带着些许好奇，也带着一丝忐忑。请你放心，石家庄装备制造学校，会成为你青春路上最温馨的成长港湾。作为公办重点中职学校、国家级改革发展示范校，我们深耕职业教育多

年，始终坚守”善德、善能、善知、善行”的校训，不唯分数、重在成长，因材施教、匠心育人，只为让每一位认真努力的同学，都能学有所长、学有所成、未来可期。

在这里，不用迷茫前路，多元舞台为你敞开。学校开设机械、电气、信息技术、学前教育等多个热门精品专业，紧跟时代发展和社会就业需求。从硬核的数控技术、电气自动化，到实用的电子信息、数字媒体，再到温馨的幼儿保育，每个专业都配备成熟的教学体系、优质的师资团队。学校拥有完备的实训教室和先进的实操设备，告别枯燥的纸上谈兵，课堂上学理论、实训室练本领，让你实实在在掌握一门安身立命的过硬技能。

在这里，成长从无上限，升学就业双向畅通。学校搭建了**本科贯通、中高职衔接、单招升学、优质就业**的多元成长通道。想深造，可以全力以赴冲

刺升学，圆梦大专、本科校园；想就业，可以凭借扎实技能对口就业、稳定上岗。职业教育从来不是退路，而是新时代少年弯道超车、逆袭出彩的最优赛道。

在这里，温暖始终相伴，成长全无后顾之忧。学校严格落实国家职教惠民政策，免学费、国家助学金、专项帮扶等多项助学政策全覆盖。无论是农村、县镇学子，还是家庭困难的同学，都能享受对应的帮扶政策，实实在在减轻家庭负担，让大家不用为学费生活费忧心，只管安心读书、踏实学艺、安心成长。

亲爱的新同学们，青春最好的模样，是全力以赴，是向阳生长。

崭新的中职生活即将开启，想和奔赴新程的你，说几句心里话：

愿你**修身立德，向阳向善**。在校园里尊师重道、真诚待人、遵守校规，学会自律、学会包容、学会担当，养一身正气，修良好品行，做温暖正直的少年。

愿你**沉心学艺，精进不止**。摒弃浮躁、脚踏实地，珍惜课堂时光、珍惜实训机会。技能没有捷径，重复做到极致就是专长，认真学好每一个知识点、练好每一项技能，让本领成为你未来最硬的底气。

愿你**勇敢尝试，全面成长**。大胆加入喜欢的社团、积极参与技能竞赛和校园活动，跳出舒适圈，锻炼胆识、拓宽眼界。不止学好专业技能，更要全面提升自己，遇见更优秀的自己。

少年自有凌云志，技能亦可耀山河。在人人皆可成才、人人尽展其才的新时代，手握一技之长，便能立足社会、奔赴远方、成就自我。

未来三年，学校将温柔守护你的成长，老师将悉心陪伴你的前行。愿你在这里不负韶华、不负热爱、不负努力，以匠心淬炼本领，以奋斗书写青春，从懵懂新生，成长为有品德、有技能、有担当的新时代技能少年！

最后，再次欢迎 2025 级全体新同学！期待与你并肩同行，共赴繁花满路的崭新未来！

装满信心 有备而来！

石家庄装备制造学校

2025 年 6 月

入学准备清单

必备材料：

证件类：身份证原件及复印件、户口本（首页、户主页、本人页）复印件、团员证及组织关系转接材料、疫苗接种本

其他：1-2 套民族服装（重大活动使用）、夏冬日常服装各 2 套、内衣 3 套、鞋袜、少量现金（备用）

物品准备：

学校统一提供：被褥、暖瓶、脸盆、校服、床上用品等基础生活用品及爱心大礼包（水杯、毛巾、洗发膏、沐浴液、洗衣粉、香皂、牙膏、牙刷、牙缸、卫生纸、拖鞋、衣架、笔、本）

自行准备：换洗衣物、常用药品（肠胃药、感冒药等）、学习文具

禁止携带：管制刀具、易燃易爆物品、宗教相关物品、贵重物品

入学教育：

入学体检：统一组织体检，建立健康档案，不合格者将退回原籍

新生教育：校园规章制度学习、校史文化介绍、民族团结教育

摸底测试：了解学生知识基础，为教学安排提供依据

2025 级新生入学 综合情况调查问卷

亲爱的新同学：

欢迎你加入新的校园！为全面了解每位同学的家庭状况、学习基础、心理状态、兴趣特长与成长需求，帮助老师精准开展教育引导、帮扶关爱、生涯指导工作，特开展本次匿名问卷调查。

本次问卷**完全保密、仅作参考教育参考**，不计入成绩、不做评价，请你根据实际情况如实填写。
感谢你的认真配合！

一、基本信息

1. 姓名：_____ 性别：_____
2. 班级：_____ 联系方式：_____

二、家庭基本情况

3. 家庭常住成员（可多选）

- ☐ 父母同住 ☐ 仅母亲 ☐ 仅父亲 ☐ 祖辈照顾
- ☐ 单亲家庭 ☐ 其他

4. 父母外出务工情况

☐ 父母均在家 ☐ 一方外出务工 ☐ 双方长期外出务工

5. 家庭经济情况

☐ 良好无压力 ☐ 一般可正常就读 ☐ 经济较困难 ☐ 低保/建档立卡家庭

6. 家庭教育氛围

☐ 家人重视学习，经常沟通陪伴
☐ 家人忙碌，很少交流
☐ 家人对学习基本不关注
☐ 家庭教育方式偏严厉/批评较多

三、亲子关系与家庭心理支持

7. 你和父母家人的相处状态

☐ 非常融洽，愿意主动沟通心事
☐ 基本和睦，偶尔有矛盾
☐ 沟通较少，彼此不了解
☐ 经常争吵，关系紧张

8. 遇到烦恼、压力时，你的倾诉对象

- ☐父母家人 ☐朋友同学 ☐老师 ☐自己消化
☐无人倾诉

9. 家人对你就读中职、学习技能的态度

- ☐非常支持，鼓励成长
☐不反对，顺其自然
☐不太认可，有落差、不理解

四、初中学习情况与学业基础

10. 初中整体学习状态

- ☐自律认真，基础扎实
☐中等水平，时学时停
☐基础薄弱，厌学情绪较重
☐几乎跟不上学习节奏

11. 你相对薄弱的学科（可多选）

- ☐语文 ☐数学 ☐英语 ☐理化 ☐无薄弱学科

12. 你目前存在的主要学习困难（可多选）

- ☐基础太差，听不懂课程
☐注意力不集中，容易走神

☐没有学习方法，不会自学

☐害怕提问、不敢问老师

☐没有学习目标，缺乏动力

☐实训动手能力弱

13. 初中阶段是否存在以下情况（可多选）

☐经常迟到、请假

☐偶尔逃课、厌学

☐作业经常不交

☐课堂纪律较差

☐无以上情况

五、行为习惯与日常自律情况

14. 日常作息习惯

☐规律自律、作息良好

☐偶尔熬夜、拖延

☐作息混乱、难以自律

15. 手机使用情况

☐自控力强，仅用于联系、学习

☐课余偶尔刷手机娱乐

☐沉迷短视频/游戏，难以自控

16. 人际交往能力

☐性格开朗，善于交友

☐性格温和，正常社交

☐内向腼腆，不爱交际

☐害怕与人沟通、容易独处

六、心理健康与情绪状态

17. 目前你的整体心态

☐积极乐观，对新生活充满期待

☐心情平稳，无明显压力

☐轻微焦虑、担心跟不上学习

☐自卑敏感、压力较大

☐情绪低落、迷茫困惑

18. 你是否经常出现以下情绪（可多选）

☐莫名烦躁、易怒

☐自卑、否定自己

☐焦虑、紧张不安

☐孤独、缺乏安全感

☐情绪稳定，无以上问题

19. 面对压力，你的调节方式

☐自我调整、积极化解

☐找人倾诉释放

☐压抑忍耐、不愿表达

☐消极逃避

七、入校适应与心理困惑

20. 对于中职新生活，你最大的顾虑（可多选）

☐担心专业学不会、实训跟不上

☐害怕无法适应住校集体生活

☐担心和同学、室友相处不好

☐担心不适应老师教学方式

☐对未来升学、就业感到迷茫

☐无任何顾虑

21. 集体生活适应能力

☐适应能力强，乐于融入集体

☐可以慢慢适应

☐害怕集体生活、不擅长宿舍相处

八、兴趣特长与优势能力

22. 你的兴趣特长（可填写）

23. 你擅长的方面（可多选）

- ☐ 动手操作、实践能力强
- ☐ 文体特长（唱歌、运动、绘画等）
- ☐ 沟通表达、组织能力强
- ☐ 踏实稳重、自律踏实
- ☐ 暂时没有明显特长

九、专业认知与未来规划

24. 你对所学专业的了解程度

- ☐ 非常了解，感兴趣
- ☐ 一般了解，随家长选择
- ☐ 完全不了解，比较茫然

25. 你的未来目标

- ☐ 努力学习，走单招升学、考大专本科
- ☐ 学好技能，毕业后直接就业
- ☐ 暂时没有目标，听从安排

☐想提升自己，全面发展

十、个人需求与求助意愿（重点）

26. 你最希望学校、老师给予你的帮助（可多选）

☐学习基础补差辅导

☐纪律、习惯监督引导

☐心理疏导、情绪陪伴

☐人际交往、宿舍相处指导

☐升学、专业、就业规划指导

☐生活困难帮扶

27. 你是否愿意主动和班主任、心理老师沟通自己的问题

☐愿意主动沟通

☐需要老师主动关心引导

☐不愿主动表达

28. 你目前最想解决的一个困难/最想说的心理话：

问卷填写完毕，再次祝你新学期学有所成、向阳成长！

新生适应内地生活指导

气候适应

石家庄属温带季风气候，四季分明，夏季炎热多雨，冬季寒冷干燥，与西藏高原气候差异较大

建议携带：

夏季：轻薄透气衣物、防晒用品、驱蚊液

冬季：羽绒服、保暖内衣、围巾手套

春秋：长袖外套、长裤

适应技巧：

入秋后注意添衣，预防感冒

冬季室内有暖气，注意补充水分

春季多风，出门可佩戴口罩

饮食适应：

学校食堂提供多种口味餐食

建议：

初期少量尝试新口味，逐步适应

可携带少量西藏特色食品（如糌粑、酥油茶），
缓解思乡情绪

注意饮食卫生，避免生冷食物

高原反应应对：

从高原到平原可能出现"醉氧"现象，表现为嗜睡、乏力等

应对方法：

保证充足睡眠，避免剧烈运动

饮食清淡，多吃蔬菜水果

若症状严重，及时告知班主任或校医

医疗保障：

学校设有校医室，配备常用药品和医疗设备

重大疾病由学校安排专人陪同外出就医

校医室联系电话：可在报到时领取的《新生手册》

中查询

学习生活管理：

手机管理：周一至周五统一保管手机，周末发放使用(周日自习课时统一保管)。周五周六晚 10 点起统一保管

学校设有公用电话，方便与家人联系

禁止在学习时间使用电子产品

日常规范：

严格遵守作息時間，按時起床、上課、就寢

保持宿舍衛生，遵守內務整理要求（被子疊成豆腐塊，床單拉平無褶皺）

儀容儀表符合中學生標準，不染髮燙髮、不佩戴首飾

學業規劃：

建議：結合自身興趣和特長選擇專業、積極參加課外輔導和興趣小組活動、遇到學習困難及時向老師請教

融入校園生活：

迎新活動學校會為新生舉辦隆重的迎新儀式，包括：

校門口設立歡迎龍門和打卡點

為每位新生拍攝入學紀念照

導生和班主任協助辦理入學手續

班級生活：

每個新生班配備一名優秀導生，協助班主任開

展工作

班主任会手把手教新生整理内务，帮助适应集体生活
入学第一周开展学习之旅和入学教育，逐步适应中
职学习生活节奏

社团活动：

学校设有天文社、舞蹈社、机器人社等多个社团
西藏班学生可根据兴趣参加，丰富课余生活
学校会定期举办民族团结主题活动，促进各民族学
生交流

新生入学健康指南

亲爱的西藏班新同学：

步入全新的校园生活，大家离开熟悉的家乡环境与生活节奏，面临环境、饮食、作息等多方面的变化。良好的身心健康是学习成长的基础。为帮助大家快速适应内地校园生活，规避健康问题、养成良好习惯，我们结合西藏班学生生活特点，从**环境适应、饮食调理、生活习惯、疾病预防**四个方面制定本健康指南，助力大家平稳度过适应期。

一、科学适应环境，缓解地域差异不适

西藏与内地城市在气候、湿度、温差、空气质量上存在明显差异，初到内地，身体容易出现短暂的应激反应，属于正常现象，科学应对即可快速适应。

1. 气候与温差适应

河北地区9月整体气温偏高、气候偏温热，昼夜温差较小，与西藏常年凉爽、昼夜温差极大的气候特点差异显著。很多同学习惯了西藏早晚寒凉的体感，容易凭经验少穿衣物，或因天气闷热随意脱衣、长时间吹风扇空调，引发燥热不适、风热感冒等问题。入学初期无需频繁增减衣物，穿搭以轻薄透气、舒适吸汗为主；室内空调、风扇避免直吹，课间、课余适当开窗透气。随着后续入秋降温，气温会逐步走低，届时再根据天气循序渐进增减衣物，切勿过早换上厚衣。

2. 湿度与皮肤护理

内地空气湿度远高于西藏，长期处于湿润环境，部分同学会出现皮肤瘙痒、湿疹、蚊虫叮咬等问题；而秋季、冬季室内干燥，又容易出现口干、喉咙干、皮肤干裂。日常需保持个人皮肤清洁，洗澡后及时涂抹保湿护肤品；宿舍勤开窗通风，保持空气流通，降低潮湿滋生细菌的风险；被褥、衣物定期晾晒，

防止发霉、滋生螨虫。

3. 海拔差异适应

西藏属于高海拔地区，空气稀薄、含氧量低，而河北为平原地区，海拔低、空气含氧量充足，长期生活在高原的同学初到平原，身体会出现高原到平原的反向适应反应（低原反应），属于正常生理现象，无需过度紧张。常见表现有身体乏力、嗜睡犯困、头晕、胸闷气短、食欲变好、身体轻微浮肿等，一般 1-2 周可自行缓解。

适应注意事项：初入校第一周，坚决避免 800 米、1000 米快跑、全场球类对抗、高强度体能训练等剧烈运动，防止平原高氧环境下心肺负荷骤增，出现头晕、心慌、气喘等不适，所有体育活动遵循“慢启动、循序渐进”原则，从慢走、拉伸、轻度慢跑开始逐步适应。针对低原反应带来的嗜睡、困倦问题，严格遵守作息表，白天切勿长时间趴睡、昏睡，避免昼夜作息颠倒，每日固定时段适度活动，

加速身体机能调节，一般 1-2 周可完全适应。同时，平原氧气充足、代谢加快，多数同学食欲会明显变好，极易出现暴饮暴食、体重快速上涨的情况，日常需刻意控制主食和高油高糖食物摄入量，坚持每日轻度运动，维持身体健康体态。另外，部分同学会出现轻微下肢浮肿，属于平原适应正常现象，每晚睡前可适当抬高双腿、温水泡脚，有效缓解浮肿不适。

4. 作息环境适应

内地作息時間、日照時長與西藏存在時差，多數同學會出現入睡困難、晨起疲憊、精神不佳等時差反應。建議大家嚴格遵守校園作息，固定入睡和起床時間，不熬夜、不賴床，堅持 1-2 周即可形成穩定生物鐘，逐步適配校園生活節奏。

二、合理飲食調理，養成健康飲食習慣

飲食是身體健康的核心，內地飲食口味、食材、

烹饪方式与家乡差异较大，不合理的饮食容易引发肠胃不适、消化不良、上火等问题，需科学调整饮食结构。

1. 规律三餐，拒绝暴饮暴食

严格遵守三餐定时定量，不吃早餐、晚餐过量、不规律加餐、乱吃零食等行为，极易损伤肠胃。早餐以鸡蛋、牛奶、面食、杂粮为主，补充上午学习所需能量；午餐荤素搭配、吃饱吃好，保证蛋白质和维生素摄入；晚餐清淡少油、适量进食，避免积食、影响睡眠。课间饥饿可适量补充牛奶、水果、坚果等健康食品，杜绝辣条、膨化食品、高糖饮料等不健康食品。

2. 适配饮食差异，清淡为主

内地部分菜品口味与西藏有较大差异。经常食用过辣、过咸、过油食品容易出现上火、口腔溃疡、胃痛、便秘等问题。初入校园，建议优先选择清淡、

易消化的菜品，逐步适应本地饮食口味，不要一次性大量食用辛辣、油炸、生冷食物。同时均衡搭配蔬菜、肉类、豆制品，不挑食、不偏食，避免单一饮食导致营养不均衡。

3. 科学饮水，远离饮品依赖

内地气候闷热，这时身体水分消耗快，日常需主动规律喝温开水，不要等到口渴后再补水。每日分次少量饮用，保证 1500 - 2000ml 饮水量，可有效预防口干、上火、便秘、换季咽喉不适等。坚决杜绝冰水、冰镇水果、冰奶茶，刚运动完、出汗后严禁摄入冰冷食物，避免刺激肠胃引发痉挛、腹泻。同时远离碳酸饮料、功能性饮料、高糖奶茶，此类饮品会加重身体燥热、影响睡眠质量，长期饮用会降低身体免疫力。可适量饮用温淡茶水、食用应季瓜果，科学补水润燥。

三、规范生活习惯，筑牢健康基础

良好的生活习惯是长期保持身心健康的关键，高中学习任务较重，规律的作息、运动、卫生习惯，能有效提升身体素质和学习效率。

1. 规律作息，杜绝熬夜

高一阶段是养成良好作息的关键时期，建议每晚按时入睡，保证 7-8 小时充足睡眠，不熬夜刷题、不熬夜玩手机、聊天。长期熬夜会导致免疫力下降、记忆力减退、注意力不集中，不仅影响身体健康，还会大幅降低学习效率。午休时间可小憩 20-30 分钟，缓解上午学习疲劳，为下午学习蓄力，切勿长时间午睡，避免影响夜间睡眠。

2. 坚持运动，增强体质

告别慵懒惰性，积极参与校园课间操、体育课、课后体育活动，结合自身高原转平原的身体特点科学运动。适应期前两周以舒缓运动为主，包括快走、

拉伸、慢跑、基础球类练习，不参与高强度、高爆发的竞技运动；身体完全适应后，再逐步增加运动强度。规律运动可有效改善低原反应带来的乏力、嗜睡问题，增强免疫力，同时缓解学习压力、调节负面情绪。运动后务必及时擦干汗水、更换干爽衣物，禁止满身大汗时直吹空调风扇、冲冷水澡，防止毛孔收缩引发感冒、关节不适；运动后及时补充温水，不立刻大量进食，避免加重肠胃负担。

3. 注重个人与宿舍卫生

保持个人卫生，勤洗手、勤剪指甲、勤换衣物，饭前便后、外出归来务必洗手，杜绝细菌入口。宿舍是集体生活场所，需每日打扫卫生，整理床铺、书桌，保持宿舍干净整洁；定期开窗通风，每日通风2-3次，每次通风30分钟以上，保持室内空气新鲜，减少病菌滋生。同时规范个人物品摆放，不混用他人餐具、毛巾、水杯，避免交叉感染。

4. 调节心态，适应集体生活

初到陌生城市与校园，远离家乡和亲人，环境、学习和生活节奏的改变，容易让部分同学产生思乡、孤独、焦虑、不适应等负面情绪，这是新生适应期的正常心理现象，无需过度焦虑和自我压抑。学校构建了完善的心理健康保障体系，专职班主任全程关注大家的学习状态与情绪变化，生活老师 24 小时值守解决日常住宿、生活难题，专职心理教师可为同学们提供一对一免费心理疏导，全方位守护大家的心理健康。人际交往方面，建议大家主动突破自我，放下拘谨、真诚待人，主动和同班同学交流沟通，积极结交新朋友；日常多参与班级团建、校园文体、社团活动，在合作与相处中增进同学情谊，快速融入集体。遇到矛盾、困惑、情绪低落时，不要独自憋闷，及时向老师、同学倾诉，学会释放压力、调节心态，以积极饱满的状态适应高中新生活。

四、做好预防防护，常见疾病科学应对

新生入学适应期，身体免疫力相对波动，加上集体生活人员密集，容易引发常见疾病，做好预防措施可有效降低患病概率。

1. 呼吸道疾病预防（感冒、流感、咽炎）

河北9月气温偏高、空气闷热、人员聚集度高，极易引发风热感冒、咽喉肿痛、流感等呼吸道疾病。日常需做好针对性防护：教室、宿舍每日定时开窗通风，保持空气流通，避免密闭空间滋生病菌；出汗后不直吹冷风，防止风热入体引发不适。流感、呼吸道疾病高发时段，出入人群密集场所可规范佩戴口罩；勤洗手、勤消毒，保持手部卫生。若出现干咳、咽痛、发热、浑身乏力、头晕等不适症状，哪怕症状轻微，也必须第一时间告知班主任或生活老师，及时前往校医室排查诊治，坚决不隐瞒、不硬扛，避免小问题加重、造成交叉感染。

2. 肠胃疾病预防（腹痛、腹泻、肠胃炎）

西藏饮食偏清淡、原生态，内地多重油重盐、熟食快餐，肠胃适应较慢，是新生最易出现的健康问题。日常务必严守饮食卫生底线，坚决不吃校门口三无小吃、过期零食、隔夜饭菜，不盲目跟风尝试辛辣、油炸、烧烤类食物。饮食遵循“循序渐进适配”原则，从清淡菜品逐步过渡，每餐七分饱即可，杜绝暴饮暴食。饭前便后严格洗手，个人餐具专人专用、定期清洗晾干。若出现轻微腹痛、腹胀、腹泻，可暂时清淡饮食、多喝温水休养；症状持续或加重时，立即告知老师就医，防止出现急性肠胃炎。

3. 皮肤问题预防（湿疹、过敏、蚊虫叮咬）

河北秋季湿热、蚊虫较多，空气中花粉、尘螨浓度较高，与西藏干燥洁净的空气环境差异大，极易引发皮肤瘙痒、过敏性皮炎、湿疹、蚊虫叮咬发炎等问题。日常需保持皮肤干爽，出汗后及时清洗、

更换衣物；被褥、床单、枕套每周清洗晾晒，利用阳光紫外线杀菌除螨，杜绝螨虫滋生。过敏体质同学主动规避花粉、扬尘、宠物毛发等过敏原，不随意触碰校园花草绿植。被蚊虫叮咬后，切忌反复抓挠，可使用校园驱蚊止痒用品舒缓，若出现大面积红肿、过敏发炎，及时到校医室处理，避免皮肤破损感染。

4. 用眼健康与疲劳预防

高中学习用眼量大，长期近距离看书、看电子设备，容易导致视力下降、眼疲劳、干涩。日常保持正确读写姿势，遵守“一拳一尺一寸”原则；每用眼 40 分钟，远眺放松 5-10 分钟；杜绝长时间玩手机、熬夜看屏幕，坚持做眼保健操，保护视力健康。

5. 日常健康应急原则

身体出现任何不适，无论症状轻重，都要第一

时间告知班主任或生活老师，及时前往校医室检查治疗，切勿隐瞒病情、硬撑拖延。按时参加校园体检，及时了解自身健康状况，做到疾病早预防、早发现、早治疗。

五、总结寄语

入学适应是每一位西藏班新生的必经之路，身体健康是追逐梦想、深耕学业的基础。希望全体新同学认真遵守健康准则，主动适应环境、规范生活习惯、做好疾病预防，在守护好自身身心健康的同时，快速融入校园新生活，以饱满的精神状态、强健的体魄，迎接高中阶段的学习与挑战，不负时光、稳步成长。