



大一新生入学指南

大一新生入学必备物品知多少

8月底9月初是大一新生陆续开学的日子,作为一名准大一,在开学之前必备的物品应该有哪些呢?下面是一份2017大一新生必备品列表清单,这个清单适合任何地方任何学校,都是各个学校一般都会要求的。主要分为重要物品清单和生活用品清单,大一新生们你们准备好了吗?

一、重要工具

- 1、录取通知书、高考准考证(必须带!!!);
- 2、户口本,户口本本人页复印件4份(部分院校需要使用,请依据院校要求带);
- 3、身份证及正反两面复印件4份(依据院校要求携带;学校也会有复印的地方,但是开学肯定人很多还要排队);
- 4、现金若干(小额钞票也要)、银行卡至少1张(注意随身携带现金、银行卡安全,银行卡要设密,随时更换,但要记住密码!);
- 5、一寸照片至少12张,两寸照片2-4张(并非开学上都用,之后的两天陆续要用。最好是自备好,照片并不占地方,多准备一些,以备不时之需,比如:学生证、团关系转接证、学生档案转借手续证、军训表现录入表、验牙单、社团会员证、超市会员卡、学生会入会申请表、体检单等);
- 6、团员档案、学生档案(两样都十分重要!必须带!少一样都不行!切记!);
- 7、照相机及相应的相机卡、照相机的数据线(无数据线的带好读卡器,开学军训和进入寝室的时候多照几张照片,今后你就知道了,这些照片是你最难得的回忆,很有珍藏价值!如果没有相机,就暂时拿手机吧,别总管别人借相机,一般同学不愿意把那么贵的东西借给别人);
- 8、手机及配件(充电器、电板、耳机、数据线);
- 9、U盘并你认为重要的、有用的文件装在里面;
- 10、创可贴若干、纱布、绷带、医用棉签(开学军训时经常搬东西,拿书什么的,经常有同学把手划破又装没事,这时候你要说我有创可贴给你贴上,那他得老感动了,这对于加快新朋友交往进程有很大帮助);
- 11、晕车的朋友要带晕车药;
- 12、生病服药期间的同学带必要的药物;
- 13、不会分东南西北的同学带指南针一个,随身携带;
- 14、近视眼的同学带好眼镜、眼镜布及眼镜盒,眼药水也可备着,缓解用眼疲劳症状。

二、生活用品

- 1、喝水的杯子(最好是有盖不锈钢杯);
 - 2、牙刷和牙膏;
 - 3、毛巾(多带两条,我有同学每次洗澡都重买一个毛巾,然后就丢了,再洗再重买,浪费钱!);
 - 4、肥皂(洗衣服的,不太会洗的最好带洗衣液,洗衣液冲不干净也没有痕迹,洗衣粉冲不净会有白痕)以及皂盒(建议用带盖子的);
 - 5、洗发水(护发素);
 - 6、沐浴液或者洗脸的香皂;
 - 7、毯子或者空调被(请查看录取通知书内容,部分院校有发放,当然是要钱的,但是为了保证躺在床上不会感到硬,再带个被垫到被单底下还是比较不错的,另外,天气比较热的地方,如南方地区的院校,容易出汗、怕热的新生们建议带凉席,要不睡觉很难受!);
 - 8、干纸巾、湿纸巾(报到当天,正常情况下,逛学校超市的人很多,价格有可能比较贵,该带的都自己带好了,军训时,流汗多,是最需准备的!);
 - 9、蚊帐(请查看录取通知书内容,部分院校有发放,如果没有,可根据床铺大小自备,提醒:蚊香是违禁用电器,且对身体不好,最好不要使用;研究表明,花露水根本没有驱蚊作用!);
 - 10、应急充电式台灯(个别人考前突击时候会用,但是建议同学们,为了确保室友的睡眠质量,不要经常在熄灯后开台灯,这是一种礼貌);
 - 11、筷子、勺子、饭盒(吃方便面时可以用到,个人使用也较卫生,餐厅中的餐具实际上都不卫生,即使是有请人清理,你觉得,洗刷餐具的人会那么用心地清洗吗?不见得!另外提醒:方便面有害健康,仅作应急之用,不可常吃);
 - 12、拖鞋(很重要,熄灯上床之后,想喝水、上厕所总不能再穿上外出时穿的鞋子吧!);
 - 13、衣架(八脚架,带几个就行。另外不要计较是谁买的,随使用,大家一起用,寝室要像一家人一样);
 - 14、粘钩(下雨天晾衣服或者在床铺上挂点零碎的小东西);
 - 15、吹风机(违禁用电器,如确需使用,应谨慎使用,不要使用大功率的,寝室的电源是限电的,功率超限会烧坏电路,且一旦被抓到恐怕要受处分,建议使用时锁门,用后藏起来)。
- 大一新生们可以根据自己的需要,适当进行选择,部分物品可以在入学之后再买,但是必须要带的重要物品一定要记得带哦,以免造成麻烦。



出行篇

大一新生军训注意事项知多少



军训篇

军训是每一位大一新生的开学的必修课,面对军训我们应该注意哪些事情。在进行军训的时候遇到意外的状况,又该如何处理呢?下面为大一新生们介绍一些军训小经验,军训小贴士,军训小妙招以及军训小常识等,教大家如何防晒,如何防中暑,如何处理痛经等问题。

军训小经验:教你如何防晒

1、不同肤质选择防晒霜:油性肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品,防晒喷雾也是不错的选择!干性肌肤应选择霜状的防晒用品;中性皮肤一般无严格规定,敏感性肌肤擦上任何保养品都是一种负担,建议选纯物理性防晒产品。用乳液状的防晒霜则适合较多皮肤使用。

2、适合军训的防晒霜:由于军训的特点,长时间曝晒流汗,建议选择SPF50/PA+++或以上的防晒产品最好防汗效果佳。由于长时间军训需要几瓶防晒霜,作为学生需要选择高性价比的防晒霜,现在学生网上讨论比较多的品牌防晒霜是曼秀雷敦、妮维雅、碧柔等品牌。

军训小贴士:如何防中暑

一旦在军训中发生中暑怎么办?如果出现轻度中暑,应到通风处喝些凉开水休息,并服用防中暑的药物。中暑者出现轻度发烧时,要用冷水浸泡过的毛巾敷擦其头部、腋下和大腿。如果发烧较严重,要用裹着冰块的毛巾敷,并请医生救治。感觉头晕乏力要及时告诉教官或同学。如果感觉站不住了,切忌不要直挺挺地倒地,可以扑在附近同学的身上,或者慢慢蹲下去。

提醒参加军训的学生,要尽量选择纯棉的袜子和轻便透气的鞋子,这样可以减少体力的支出。而对于身体较胖、大腿较粗的学生来说,三角裤容易磨伤大腿,最好穿平角内裤参加训练。

军训小常识:女生如何处理痛经

女性月经周期以及经量多少很大程度受人体情绪以及身体状况的影响。平时不爱活动的女孩突然面对训练量较大的军训,很有可能月经提前或经量增多,所以最好提前备足卫生巾,而且最好选用质量好、吸附力强、透气性高的。痛经的女生,建议准备止痛片。止痛药只要不是长期服用就没大关系。

军训小妙招:如何处理运动扭伤

如果发生扭伤,并出现疼痛和活动受限,要停止训练,特别是不要让受伤的部位继续活动。治疗时可在患处敷上冰袋,用弹力绷带固定,并把患部举到比心脏高的位置,等疼痛感消失或20分钟后把冰袋拿掉,用海绵橡胶垫和弹力绷带做加压包扎。千万不要按压、揉压损伤部位,不要进行热敷,必要时送医院处理。

大一新生如何更快的适应新环境

大一新生开学,又是一个新的开始,新的环境、新的同学、新的学习氛围。面对这些新的东西,大一新生该如何更好更快的融入到这个大的集体中去呢?

1.重视新生见面会

班级新生见面会上,同学们的自我介绍要用心听,记住每位同学的样子和名字,这是一种礼貌和尊重,而且这有可能是你与某些同学在大学期间唯一的相识机会。

2.积极参加活动

积极参加班级活动,班级旅行,野外郊游,节日聚餐,联谊晚会……大一的班级活动尤其丰富,意在让大家尽快熟悉,形成一个团结紧密的班集体。因为平时上课位置不固定,大部分同学的交流机会不多。所以班级活动就是班级大融合的最佳途径。

3.各司其职

如果你有幸成为班委的一员,一定要联合其他班干部共同做好班级的建设工作。辅导员事务繁多,一般只能履行指导,建议的职责,真正班级的组织、管理、维护等各项工作其实是落在班委的身上,班委就是班级的核心,是全班同学的领导者和服者。大学里一个班级的团结与否,常常是班委起着决定作用。

4.找准自己的位置

非班委的同学要积极配合班委的工作,做老师、院系和同学之间的传话筒,管理班级日常学习生活中的各项杂事,组织开展班级活动……一句话,班委的工作远非想象中那么轻松,他们默默为同学们做了很多事,如果还得不到同学们的支持和配合,怎能说得过去。

5.尽心尽力

当需要你为班级出力时,一定要挺身而出。例如校运会,班级文艺演出等,千万不要因为怕苦怕累,甚至是不想“抛头露面”的原因而拒绝,作为班级的一员,对班级要有一种责任感。

6.调整心态

有个别同学因为不适应大学这种新的班级模式,或者是过度留恋中学班级和同学,难以融入新的班集体,这样对于自身的发展其实是有消极影响的。因为大学同一个班级的同学是同一个专业,大家成为同行的可能性非常大,而且毕业后许多同学都会留在本市发展,在大学时建立起良好的关系则将来毕业出来工作也能够互帮互助。



规划篇

勤学于恒、博学于融



西安高新科技学院校报
半月刊
党委宣传部主办
(内部刊物)

2017年9月5日 农历7月15 校历星期二 总第206期 2017年第8期 本期4版

新报

XIN BAO

本期导读

- 重要新闻 第一版
- 热点聚焦 第二版
- 西高论坛 第三版
- 新生指南 第四版

我院召开全体教师工作会议 部署新学期教学等相关工作



新学期,新征程。9月2日上午,西安高新科技学院新学期开学工作会议在教学楼201多媒体教室召开。学院党委安守书记、副院长于萍出席会议,全体教师参会。会议由副院长陈宇恒主持。

学院党委安守书记首先传达了关于落实省委高教工委有关精神和新学期要求,对四个坚持不懈、四个相统一、四有好老师和四个引路人进行了讲解,就高校做好思想政治工作、意识形态工作和党的建设工作的三项“铸魂工程”以及就高校实施培养学生固根本、端正学风优生态、办好学术促发展、建设学科树高峰、建好队伍强核心、更新教材

内容、改进教法增活力、完善教研严管理的八项“强身工程”和做好聚焦主题配资源、围绕教学增投入、改革评价明导向、保障激励浓氛围的四项“筑基工程”等进行了说明。他要求教师和教育工作者,做一个有理想信念的好老师,做一个有良好道德情操的好老师、做一个有扎实学识的好老师和做一个有仁爱之心好老师。

副院长于萍部署新学期工作及教学安排,她强调新学期我院将继续贯彻落实党的十八届和十八届四中、五中、六中全会精神和全省高校思想政治工作会议及教学工作会议精神,学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,以“四个全面”战略布局、五大发展理念的新要求,在省委高教工委及教育厅的领导与指导下,全面落实省教育厅及高教处2017年工作要点(高职),实施我院“十三五”规划。各系部应以立德树人为主线,继续深化教育教学改革,加强校企合作,深化“三风”建设,推进内涵建设,因材施教,培养创新人才,提高教育教学质量,把我院建设为具有鲜明特色的高职院校。

会上教改科研中心谢金鹏副主任对新学期教学教研工作作了具体详细的布置。工作会议的召开为新学期学生教育管理服务工作指明了方向,全院教职工将以热情饱满的工作状态投入到新学期的工作中。(宣传部 高敏)

西高学院举办新员工岗前培训

8月21日到25日,西高学院对近30名新员工从学校总体情况、有关规章制度、岗位要求等进行了岗前培训。

西安高新科技学院教务处处长罗冬梅在发言中首先欢迎新员工为西高学院注入新的血液,其次她强调沟通的重要性,她建议新员工能与相关部门多沟通,与系主任、老员工多沟通,并且与其他新员工多沟通。西安高新科技学院督导部王成宇从教师的职业道德方面对新员工提出要求,他要求新员工要胸怀宽广、博览群书、为人师表、终身学习。

培训会上,四名新员工依次发表了培训感言,他们纷纷表示,这次培训是学习的过程,为他们个人素质与能力水平的提高、个人成长与专业技术职务的晋升给予了一定程度上的指导和帮助。在今后的工作生活中,他们将严于律己、学以致用,发挥特长、不断创新,奋力谱写西高学院的新篇章。

最后,杨副院长指出,目前,我院正处于发展的关键时期,新校区建设如火如荼,同时,中央和上级教育主管部门对高校学校的发展提出了新要求,新员工们面临着更高的挑战和要。他强调,新员工要育人为先、教学为本、上善立信、诚信建树,尽快地适应新环境,转变角色、准确定位,以饱满的热情尽快走向工作岗位。

据了解,此次培训从8月21日到25日,为期五天,内容涵盖学校概况、发展成就、规章制度、企业文化、教学经验、辅导员经验等相关知识。经过学习,新员工们进一步了解了学校的现状,增强了归属感。大家纷纷表示将努力工作,做一名合格的教育工作者,为西高学院的发展尽心尽责。(宣传部 高敏)

畅游天下项目获第三届“互联网+”大赛省赛铜奖

近期,2017年第三届“互联网+”大赛陕西赛区省级复赛获奖名单公布,我院喜获一枚铜奖。

参赛作品“畅游天下”获得大赛创意铜奖,该创新创业团队由任小峰(负责人)、杨秋月、马月艳等组成,教师郑大岳任指导教师。“畅游天下”是

房车旅游租赁平台,以网站、APP为载体,提供四种租赁方式,让消费者随时随地可以取车出游。

我院对本届大赛高度重视,并于4月启动“互联网+”大学生创新创业大赛的组织工作,成立领导组织机构,进一步加强“互联网+”大学生创新创业

《毕业了,母校还是您的家!》网上征文评选活动公示

西安高新科技学院、西安理工大学高科学院经过十余年的发展,有成千上万的学子从这里相继走向天南海北。同学们在校时,遵循“勤学于恒、博学于融、思学于新、仁学于信”、“责任、创造”的校训,成就“仁实、勤思、践行”品质特质,满怀理想,刻苦学习,勤奋求知;走向社会后,矢志创新,勇于开拓,敬业奉献。虽然大家远走高飞了,但你们无论走的多远、多久,母校,始终是您的家。

为此学院特举办首期校友网上征文活动,追忆当年的师友情怀,同谱如今的创业华章,共议人生的阅历感悟!本届征文也得到西安市作家协会、陕西省教育厅毕业生就业指导中心的指导和支持,从2016年4月份启动后,引起毕业生和在籍生的积极响应,截止2017年4月30日,共收到征文作品到145篇。现经编委会评选出一等奖1名、二等奖4名、三等奖6名,优秀奖9名。

获奖名单公示如下:

- 一等奖
- 1、吕妍妍《我们唱同一首歌》
- 二等奖
- 1、刘涛《匆匆十年,感恩有您》
- 2、赵聪《常回来看看》
- 3、强震《感恩——人生的阳光雨露》
- 4、吴林《我的青春,我的西高》
- 三等奖
- 1、谷秋雨《回不去的大学时光》
- 2、孙瑞晗《母校最后一个夏天,叫离别》
- 3、闫红艳《感恩西高,不舍别离》
- 4、徐正宇《西高,永恒的坐标心中的家》
- 5、院团委《陪你走四方》
- 6、吕妍妍《西高的夏夜听雨》
- 优秀奖
- 1、陈雨婷《永远抹不掉的感动》
- 2、刘若楠《有一个地方》
- 3、张玉玉《诚信、感恩、自强,与你我同行》
- 4、绍革《我青春梦想的起源地》
- 5、《我想永远在你怀抱》
- 6、校团委于金瑜代领《西高,我心中的家》
- 7、郭思雨《在感恩中成长》
- 8、廖香霖《工作是我对母校最大的回报》
- 9、蔡梦夏《离开了,更显示对母校的爱恋》



九月你好