此为临时链接，仅用于预览，将在短期内失效。

迎新||我们的征程是星辰大海——

QHU青大机械 2022-08-26 16:12 发表于青海

点击蓝字 关注我们

毕业季 · 开学季

青海大学
Xiumi university
录取通知书
同学:

向上滑动查看完整通知书

QingHai University

采撷一串串的梦，学校的嬉戏，回想起是那么绚丽；而成长的追逐，竟已一跃而过。如今，毕业季已过，开学季即将迎来崭新的开端。世间的尘嚣喧扰，似乎沉寂，但愿我们不忘过往。开学在即，我们要配合学校的工作，做好防护细节，安全愉快地迎接开学。

新的学期，新的开端，新的征程，新的希望。希望即将到来的22届机械学子，能够找回昔日的用心，赶走嗜睡的贪心，收回散漫的玩心，召回学习的悉心，驳回慵懒的随心。

以下，是一些开学小贴士，帮助各位同学愉快地衔接从高中到大学的旅程。

加油，未来可期！

1 生活习惯要规律

Vol.1

这个假期相信已经打乱了许多同学的生物钟，那么在临近开学的这段时间，需要逐步恢复到上学的作息，以便开学之后能更好适应。最好在开学前一周左右逐步改掉睡懒觉的坏习惯，树立时间观念，训练早睡早起，在家作息时间尽量向学校作息时间靠拢，这样才能在开学后尽快适应学校的作息时间，缩短不适应期。

以下是该如何调整作息提出的一些方案：

1.杜绝熬夜

长期熬夜会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。研究表明，大学生的睡眠时间一般每天不得少于8个小时。

2.拒绝假期综合症

假期有很多人容易忘记日常生活中对自己的约束,熬夜、暴饮暴食、睡眠规律、饮食规律等。一旦形成这样的习惯，就容易出现便秘、长痘、油脂分泌过多这类情况。拒绝假期综合症，元气满满每一天。

3.坚持早起

睡懒觉会影响正常的睡眠周期，导致大脑神经活动缭乱，出现晚上正常的睡眠时间无法入睡，白天睡不醒。导致理解力和记忆力减退，降低免疫力，使人产生惰性。

2 制定学习计划

Vol.2

快开学了，要端正自己的学习态度，走出网海，找回自己。根据自身实际情况，树立学习目标制定切实可行的学期计划。计划要针对实际，切实可行，不可高不可攀，束之高阁。

开学准备：

1.调整作息时间。

2.积极锻炼，保持积极向上的精神状态。

3.进行适度的复习。

4.整理所带的衣物，以崭新的面貌迎接新学期。

3 做好疫情防控

Vol.3

疫情逐渐得到控制，但是也不能马虎大意，在假期里养成的好的卫生习惯一定要坚持。提前跟辅导员沟通，了解学校疫情防控的要求，按照学校的疫情防控要求做好开学准备。积极配合，是我们每一人的责任。

返校期间注意事项：

1.经学校批准能够返校的学生，在接到学校通知后,须按照学校安排和要求,在规定时间内自行返校。

2.提倡乘坐私家车到校，如确需乘坐公共交通工具，尽可能隔位而坐分散而坐，不随意走动、不近距离交谈、相互之间尽量保持一定距离。返校途中和出入校外公共场所，要全程佩戴口罩。

3.随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位。

4.途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员；途中如需去医疗机构就诊时，应主动配合医生开展相关调查。

5.妥善保存票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

6.返校期间实施“一测二核三放行”的查验机制（测体温、健康码、行程码、48小时内核酸检测阴性证明才准许进入校园）

4 2022/5/12

Vol.4

经历了高考的磨难，终于又踏上征程，在此，热烈欢迎所有加入机械工程学院这个温馨的大家庭里的新同学，相逢即是缘分，希望你们在未来的大学四年里，学习知识，收获友谊，实现梦想，摆脱曾经困扰自己的一些问题，在大学生活期间，找到答案，找到感动自己的每一个瞬间。

机械工程学院2022...

群号：823279445

扫一扫二维码，加入群聊。

2022届机械工程学院官方总群

2022 新生报到！

编辑 | 茹杰琪
初审 | 郑宇瀚
终审|张薇 张玉兰 李平民