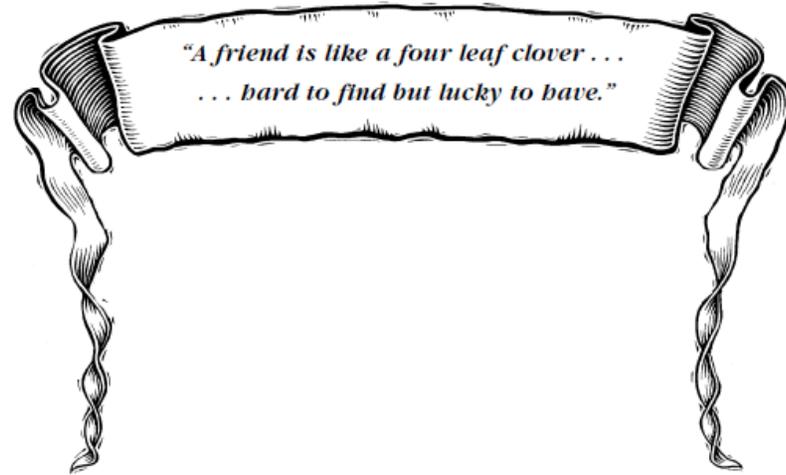


# 签名



海华郡公立学校系统决不因种族、肤色、信念、性别、年龄、原产地、宗教、性倾向，或残障问题而在求职和求学上歧视任何人。详情请与海华郡公立学校系统平等保障办公室（Equity Assurance Office of the Howard County Public School System）联系。地址是：10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042; 电话号码是：410-313-6654。



10910 Route 108 • Ellicott City, Maryland 21042  
410.313.6600 • [www.hcpss.org](http://www.hcpss.org)

# 到新学校上学

## Going to A New School



海华郡公立学校系统

## 到新学校上学!

你明年就要上新学校了!到新学校上学意味着你会遇到新的朋友、新的老师,和新的同学。你或许会经历许多不同的感觉。你也许会感到担心、快乐、难过、生气,甚至高兴。

明年我就要去上\_\_\_\_\_。

你怎么知道你将要去新学校上学?

\_\_\_\_\_

到新学校上学的好处之一是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

让我担心的一件事是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

明年我要去新的学校上学!

我要唱跳表达欢喜!

明年我要去新的学校上学!

真希望有些朋友能一起去!

明年我要去新的学校上学!

我确定有些朋友会和我一起去!

明年我要去新的学校上学!

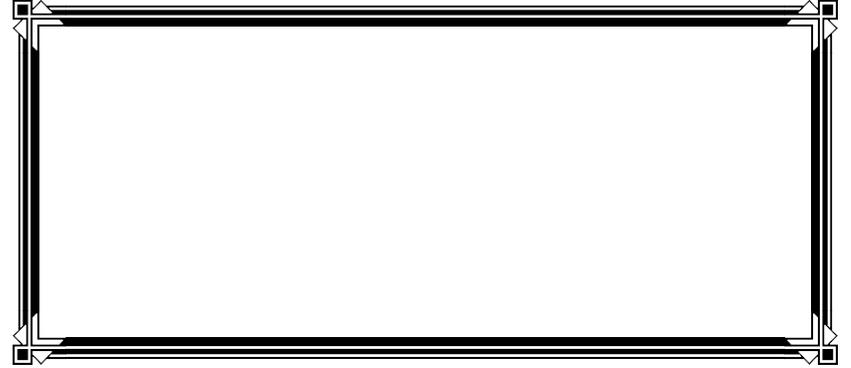
我要唱跳表达欢喜!

## 提示 #3 - 态度要友善

记得,你不是学校里唯一的新学生。对所有同学的态度都要友善。

其他人会害怕、不快乐和紧张。你可以做些甚么让他们感到受欢迎?

画张图说明你要做些甚么可以让其他同学觉得自己在学校受欢迎。



## 提示 #4 - 记得你是谁

你是非常特别的。你不需要改变自己去迎合他人。要以你自己为荣!

你最喜欢自己哪些部分? 写出三项对自己最感到骄傲的事情。  
当你对自己产生怀疑的时候,就想想这些事情。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 提示#2-努力去交新朋友

新学校充满了新的朋友，要靠你去尝试和找到他们。在学校里，有些时候是交新朋友的好时机。

### 户外活动时间

户外活动时间是交新朋友的大好时机。

去找找有哪些人正在做你也喜欢的事情。过去打招呼，问你是不是可以加入。一起玩的时候，问问那些同学的名字。

### 午餐时间

找到同班同学，问说你可不可以和他们坐一起吃午餐。

和他们聊新学校、新老师，和其他共同的话题。

问他们喜欢做什么休闲活动。记得要好好听他们说些什么。大家轮流问问题和分享关于你自己的喜好。

### 班级

和同学同班上课是展开友谊的好方式。这样你们就有共通点。

小心不要在不适当的时机交谈。老师让你们和伙伴一起工作时，就是多认识那位同学的好机会。

你要如何去试着交新朋友？

写出你上学第一天要尝试的一件事。

## 有时候我觉得...

明年我要去新的学校上学

有时候我会觉得难过

明年我要去新的学校上学

有时候我会觉得高兴!

快乐、难过、生气或高兴，

他们说都没关系!

快乐、难过、生气或高兴，

不管他们怎么说!

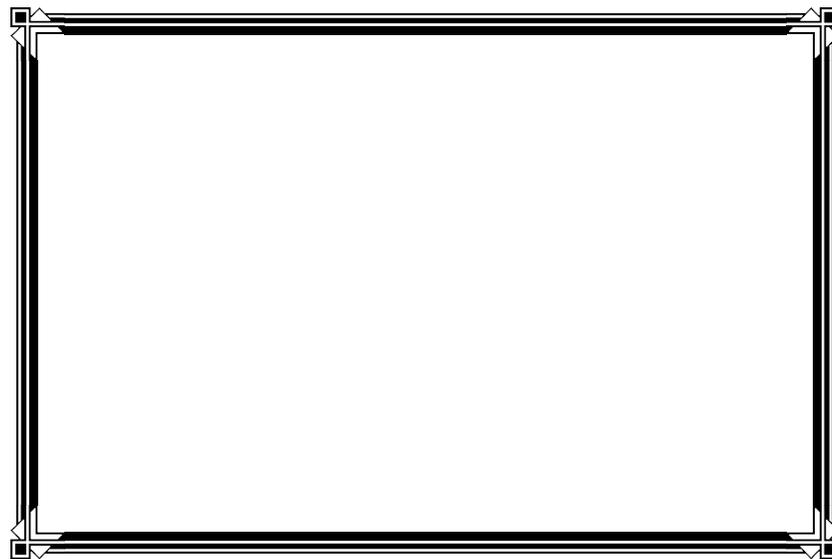
明年我要去新的学校上学

有时候我会觉得难过

明年我要去新的学校上学

有时候我会觉得高兴!

画出你对去新学校上学的感觉



## 对新学校的各种情绪

V W Y J M Q O S X B S N S D U  
 I L B F Z Q M J C R F L A E N  
 D E S S E R T S D A U H D T W  
 D E P R E S S E D C R D I S A  
 U F W H E R I C K U O E X U N  
 E V A R B R A Y D R L N D R T  
 H U R T R R M E E H Z A F T E  
 Y W U O E K S D Z O Y E I I D  
 Y A W F O I E X C I T E D C D  
 B P R G R X B L U M B H T K E  
 H E P P X N E U T A T I P O L

ANGRY	BRAVE	CAREFREE
CONFIDENT	DEPRESSED	EXCITED
GLAD	HAPPY	HURT
JOYFUL	LUCKY	MAD
SAD	SCARED	SPECIAL
STRESSED	SURPRISED	TRUSTED
UNWANTED	WORRIED	

## 去新学校上学的提示

去新学校上学有趣又令人兴奋。不过，你可能会对于要离开朋友和老师而觉得有点难过。不管你觉得难过、快乐、害怕，或充满希望，所有的感觉都是好的。只要过阵子，你在新学校就会像在现在学校一样快乐。

### 提示 #1 - 说话

当你跟别人说话时，就有机会可以分享你的感觉。这让他知道你的感受。有时候，这些人也曾经有过与你一样的感觉。

你可以跟很多人说：

- 你的父母
- 兄弟姐妹
- 朋友和其他同学
- 老师和教练
- 学校辅导员

写出三个让你觉得自在可以讲话的人：

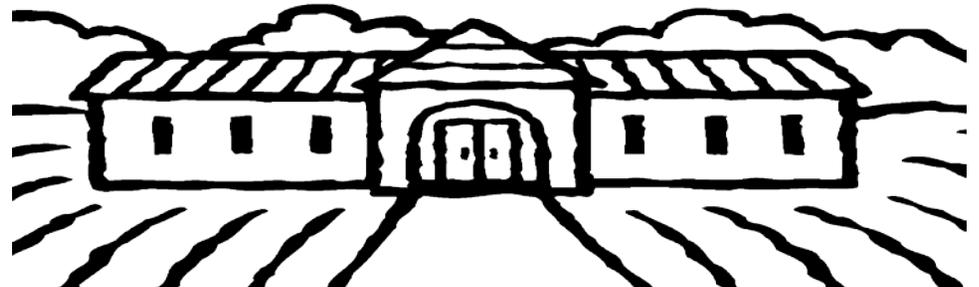
---



---



---



## 我的朋友

不管我去哪里，朋友还是朋友

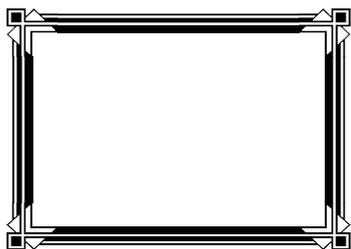
去新学校还是留在原来学校，朋友还是朋友

明年我要去新的学校上学！

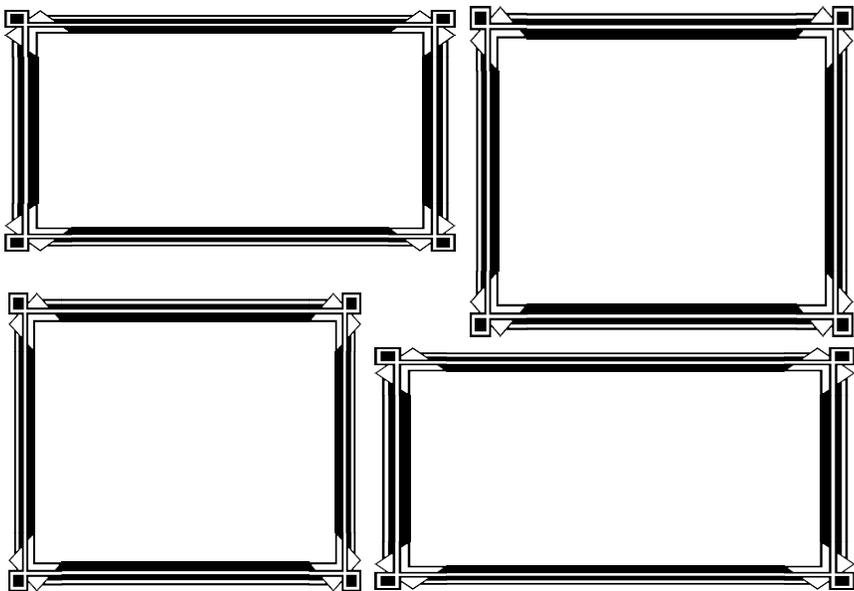
我要唱跳表达欢喜！

明年我要去新的学校上学！

我确定有些朋友会和我一起去！



画出你最喜欢的朋友，并且装饰相框



我可以维持友谊的方法：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 有趣的回忆

你是属于 \_\_\_\_\_ 的一部份  
现在学校校名

你知道怎么交朋友，而且你也知道怎么当个很棒的学生。是的，你可以在新学校也做到这些。

回想关于你目前就读学校的一些事情：

当我开始就读 \_\_\_\_\_ 时，我念 \_\_\_\_\_ 年级  
现在学校校名

我喜欢学校的事情：

---

---

---

画出你目前的学校





### 我最喜欢的学校活动

学校的活动很有趣—乐队、合唱团、社团、集会、五月节，和其他许多。这些活动让学习变得更简单，又充满趣味，而且帮助我们交朋友。  
你今年最喜欢的活动有哪些？

---

---

---

---

---

---

当你去新学校，学校将提供哪些活动？有些可能是相同的活动，你也可能有些新的体验。列出你希望尝试的活动。

---

---

---

---

---

---

### 老朋友，新朋友

有些人有很多朋友；有些人只有一些很亲密的朋友。没有人规定你要有多少朋友或什么样的朋友。每个人都可以有好朋友。

想想你的朋友。你对他们有什么感觉。  
列出你喜欢这些朋友的原因。

我的朋友是 \_\_\_\_\_

---

---

我喜欢这些朋友，因为 \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

想想你想要交的朋友。写出这些新朋友会喜欢什么

我的新朋友

---

---

---

---

---

---