



军训简报

第2期
2019年9月17日

常州市武进区洛阳高级中学高一年级组宣



班主任寄语

高一（1）班班主任 张敏燕



亲爱的同学们，你们带着几分憧憬几许期待，开始了一周的军训。没想到，现实却是那么残酷。第一天的军训生活，把很多人对军训的那份期待和想象的美好打得支离破碎。有人说，第一天就被简单的站军姿累坏了；有人说，这一天的累，使生活“一下子从天堂到了地狱”；有人说，教官的严厉和简单的动作的反复操练使得心情有点不爽。

同学们，我想说，军训是苦的，它让你流汗，甚至让你流泪；它让你手酸脚疼走不了路，它让你腰酸背痛想逃避。可是，我更想说，军训是美的，甜的。它让你在一次次单调重复的训练中学会了忍耐和坚持；它让你在一遍遍的正步走和齐步走中学会了昂首挺胸，懂得了步调一致；它让你在一次次的

内务整理中学会了分工与合作，体会了助人的快乐；它让你在叠“豆腐块”似的被子中学会了耐心和细心，享受了成功的乐趣；它让你在一次次的受罚中学会了自律，懂得了“一荣俱荣，一损俱损”，学会了要为他人负责、为集体负责；它让你在训练之余的谈笑中懂得了集体的力量，收获了更多的同学情谊；它让你在一次次的失败中学会了勇敢面对，懂得了团结协作。

同学们，军训是一种磨练，它告诉我们，当我们无法选择时，生活中有些东西必须学会接受它，适应它，从而才能改变它。改变自己从此刻开始，相信，它会给你留下一段美好的回忆，也期待一个更美好的你！

班主任寄语

高一（2）班班主任 蔡文杰

亲爱的同学们，军训是你们迈入高中学习生活的重要一课。通过军训，你们的精神面貌会焕然一新，你们的爱国热情会为之一振，你们的意志会倍加顽强。

当然，军训的日子会很苦，但只要你们作好不怕苦不怕累的准备，积极投入其中，切身去感受，你们收获的将是美好的经历和回忆。也许在全新的环境中你们可能暂时不知所措。不要担心，这是每一名新生的“必修课”。请相信自己，通过努力，你们会逐渐适应这一切，会发现自己不知不觉中成长。不仅学会了照顾自己，还学会了体谅、关心和包容他人。请迈开步子向前吧。用你们的激情和热血来见证青春。我们期待着与你们一同成长！

军训结束时，你们可能会欢呼，也可能气馁。但无论如何，只要你们认真过，努力过，体验过，实实在在付出过，那就无怨无悔。所以你们要全力以赴，将军训进行到底！



情



中暑处理办法

人体中暑后的先兆症状是：面色苍白、大量出汗、头昏、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力。

一旦在操场上训练时发觉自己或周围同学有类似先兆症状，应马上向教官报告，并转移到阴凉通风的地方休息。此时应让不适学生口服十滴水或藿香正气水、人丹之类防暑药物，以及口服凉盐开水或白开水。

学生感悟

军训的第一天。我对吃饭留下了深刻的印象，餐厅内鸦雀无声，与那锅碗瓢盆的金属声像在一个听者与一个说者之间的转换。

大家站着，安静地，桌上的美食在眼中已然消失。在哪里呢？想象中青菜的清爽，金针菇的美味，真是在此刻成了可望不可及。

军训，我对此期待着（之前），在练习中，我犯了很多错误，也对立正有了心理阴影，但也就像主席台上的演讲者所说：“坚持就是力量，一班、二班能坚持站立不动，他们同样是辛苦训练的，他们却坚持下来了。”很多时候，书上会说，想要成功或者实现计划，坚持必不可少。没有刻苦的精神，就无法做大事。

高一 8 班 张晶



“立正！稍息！跨立……”操场上不时传来教官的指令声。是的，洛阳高一新生军训开始了。起初，我对军训是毫不担心的，认为只是晒晒太阳什么的，毕竟经历过初中的军训，高中的应该也没什么区别。但今天的军训让我有了新的认识：统一的着装，严格高标准的内务整理，包括食堂开饭，都有规矩。教官的严格也打破了我之前对军训的幼稚想法。或许在家中作为孩子，在学校作为学生，几乎没有尝过什么苦头，但这几天的军训让我体验到了苦和累，同时也收获了很多。无论是站军姿还是齐步走，都是为了让我们知道什么是纪律，严格律己正一点一点地规范着我，这将是我一生中宝贵的财富。

高一 6 班 孙明



日期： 9 月 17 日

天气：多云转晴

心情：非常棒

军训感悟



金秋九月，正是秋老虎肆意虐为的月份，而在这一月十六号，我们全体高一新生迎来军训。

怀着期待迎来军训，满目新奇的盯着新教官。首先，我们是练军姿，教官的嘶吼，同学的无措，一切的一切表现出我们对于严谨的军训的陌生。平时的懒散与娇气在军训中无处施展。当然，我练军姿时也一开始吃不消，但看着同学们都很坚持，我也咬咬牙坚持了下来。



随后，我们还练习了消息和跨步，可喜的是我熟练地学会了。在练习的过程中我看到其他班级也十分优秀，我们可以向他们学习。

在紧张的练习中，教官也用他幽默调和了一下我们的情绪，让难受与紧张减轻了不少。

下午，炎热的天气，伴随着训练，就如一个站立不动的人背着大包。好在还可以休息和喝水，平时里不待见的水，到如今如图行走沙漠的人看见了生命之水。

中午、晚上吃饭时，教官对我们也是十分严格的，第一天军训对于这些行为真的手足无措。但在教官们的严格要求下，高一全体学生变得有秩序，有纪律。

晚上集会，首长在演讲台上严肃地讲话，台下的我们站着军姿听讲，其实我的腿已经痛酸难忍，脚后跟也愈发痛，但教官讲到他的故事，想想我们也只是体验部队生活，并非参与。经历部队生活。咬咬牙继续坚持，心中也越发对军人肃然起敬。

军训一天所感就到此，时间在流逝，军训在继续。只有对它期待才可坚持下去，毕竟铁打的军训，流水的我们。



家长寄语



希望你能用心去领略军人的风采，体验军旅生活，感受军魂的情怀，把这次经历当作是人生的财富，把军人的坚强意志注入到学习中去，使自己取得不断进步。

——高一10班家长

军训中我们洒下汗水，迎接了无数挑战，但我们并没有就此畏惧，我们用坚强的毅力迎接这次挑战，相信这将是一生难忘的一刻。

——高一4班家长

没有曾经的磨炼，哪有锋芒毕露，没有曾经的寒和苦，哪来的梅香。每一次的经历，都会壮大你们自己。记住每一次的经历和磨炼，排万难，向前冲，胜利永远属于你们。

——高一6班家长



不经历风雨，怎么见彩虹，孩子，妈妈相信你会挺到最后的，加油！

——高一5班家长

军装在身，一身戎装一个兵，优秀的小战士，这是高中生涯赠予你们的第一课。第一次感受成长中或苦或疼的滋味，要知道只有不怕困苦，才能百炼成钢。

——高一9班家长

站军姿，踢正步，扬起青春的风帆，这正是青春的记忆，希望高一8班同学发扬不怕苦、不怕累的精神，以饱满的热情投入到训练中。

——高一8班家长

军训是培养孩子们养成良好习惯的一个重要途径！对增强集体的荣誉感、养成令行禁止的作风很有帮助，对养成吃苦耐劳的精神很有益处，孩子们，你



军训掠影



坚持就是胜利！

军事热闻

中国专家一次跨越 2 代打造最强陀螺仪 歼 10 战机曾使用

最近些年中国海空军大幅挺进大洋，先进陀螺仪的作用居功至伟。陀螺仪最大的优点就是：抗干扰能力无限，迄今为止没有任何一种方式可以远距离干扰陀螺仪的工作，而且陀螺仪还可以在地下，水下，封闭空间内使用，毫无问题，这是任何卫星导航仪都做不到的事情，这也是全世界大国争夺的焦点之一。

激光陀螺从上世纪 60 年代开始研发，中国从 70 年代开始跟踪，最终在 1994 年产品定型，1998 年使用在东风系列弹道导弹上，这其中最耀眼的是，高伯龙院士一次跨越两代，从 0 开始追击，跳过当时国际成熟的二频机械抖动激光陀螺，直接研发更新一代四频差动激光陀螺，新一代陀螺仪精度更高，而且使用动态范围更大，满足了中国多款先进武器之用，包括飞豹战斗机，歼-10 战斗机等！

经过 50 多年的努力，中国在激光陀螺技术上已经获得重大进展并已经在光纤



陀螺和微机电陀螺取得重大进展，并开始在各种近程精密制导武器上使用，打造了百发百中的神话！



军史回顾

八一南昌起义

1927年8月1日，周恩来、贺龙等率领革命军在南昌起义。两万多起义军在经过几小时战斗，全歼守敌，占领南昌城。起义成功后，部队经过整编，按预定计划南下，准备回广州后再行北伐。起义军在南下途中遭敌人封堵，损失严重。保存下来的队伍，一部分由朱德、陈毅率领，转战湘南，坚持斗争；另一部分进入海陆丰，与当地农民会和。

南昌起义打响了武装反抗国民党反动统治的第一枪，标志着中国共产党独立领导武装斗争、创建人民军队和武装夺取政权的开始。