



军训简报

第2期

2022.09.12

军训掠影 /
 班主任寄语 /
 学生感悟 /
 家长寄语 /
 军训小贴士 /

激昂青春
 军姿飒爽



军训第二天

“敬礼！”

“一！定住不要动！”

“向左转！”“向后转！”

口号铿锵有力，动作干净利落

那豪迈恢弘的气势刺激着我的肾上腺素

每一声口令都让我精神高度集中

生怕做错会影响集体

军训生活虽苦

却像浓茶一般留有回甘

练兵场上展军颜

青年人自当拼搏

礼嘉中学的高一新生们

属于你们的精彩才刚刚开始！





军训掠影

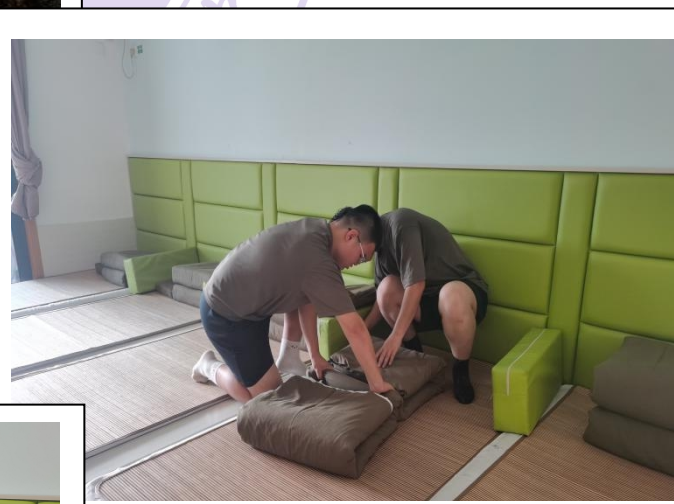
内务整理

展风采！

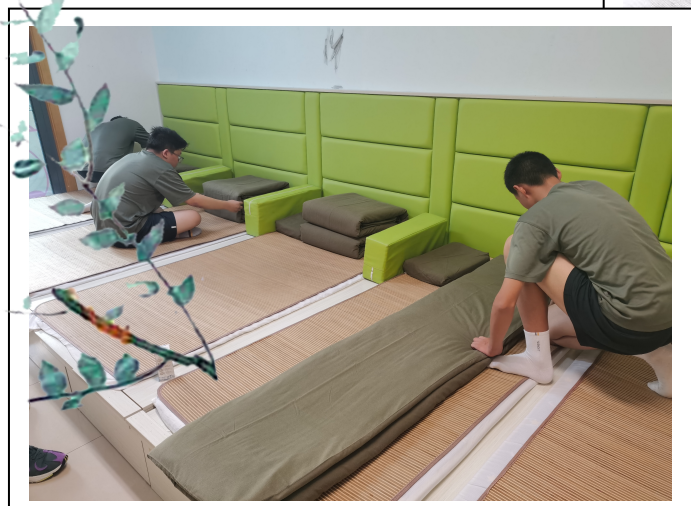


高一（3）班

训练进行时...



高一（4）班





队列训练

见真章！

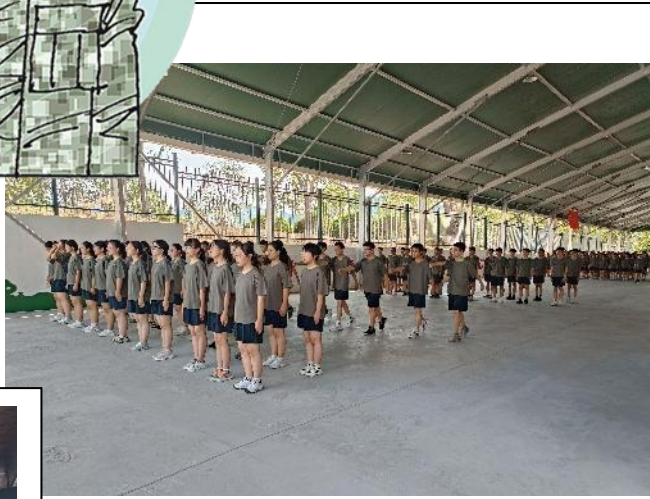


高一（3）班



身姿矫健

劲头足！



高一（4）班

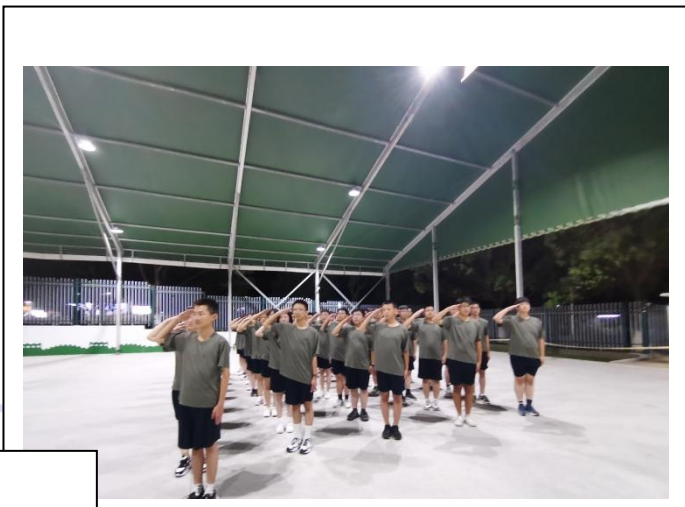


均衡发展，素质佳！





英姿焕发



整齐划一

步调一致



意气风发





磨练意志



昂首挺胸



斗志高，士气旺！





班主任寄语

也许会有人觉得辛苦，也许会有人觉得无聊，但军训这项特殊的素质拓展活动会使我们大家更加健康、迅速地成长起来、独立起来，成为一名真正具有责任心、具有使命感的当代中学生。军训过程中，看着大家一张张认真可爱的脸；看着大家一遍一遍听着教官的指令重复同样的动作；听着大家发自心脾嘹亮地喊着口号、唱着军歌；也感受着大家不怕苦、不怕累、坚持到底的顽强精神，作为班主任，我非常替你们骄傲。1班的同学们，军训是你们必须上的一课，用心去感受，你们会感到快乐，用意志去支撑，你们会变得坚强！加油吧，我的小勇士们，老师期待着你们的成功！

——高一（1）班班主任李栋



俗话说：播种信念，收获行动；播种行动，收获习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下性格，收获命运。同学们，你们的人生需要自己耕耘，让我们用拼搏的汗水去浇灌，用奋斗的阳光去照耀，用执着的信念去期待。

回想我们所走过的这几天，可以说有苦有甜！也正因为有了“苦”，我们才有了“乐”！2班的同学们都是好样的！我们都坚持了下来！继续吧！我们还有两天多的时间就结束了，更大的辉煌在等待我们去谱写！更多的快乐在等待我们去体验！

——高一（2）班班主任闫洁



班主任寄语

同学们，军训是你们入学的第一课，它将为你三年学习生活乃至今后的健康成长打下一个良好而坚实的基础。

虽然时而飘雨时而艳阳，但这不能消减你们参加军训的坚强意志，不能打折你们将要完成的军训任务，不能阻挡你们步入高中生活的步伐。通过军训，同学们要用刚毅代替稚嫩，坚强战胜懦弱，自立取代依赖。希望同学们能坚守信念，用饱满的精神状态和高昂的斗志出色地完成军训任务。

——高一（3）班班主任时常武



从军训开始，希望孩子你们能够感受到责任意识 and 团队意识。责任意识，是敢于担当、勇于担当的独立意识，一个人处理内务，独自接受身体与精神的淬炼，虽然辛苦，但是我们会惊喜地发现自己正在告别那个幼稚懵懂、依赖别人的自己，正在打造出一个敢于迎接任何挑战，不畏缩、不逃避的自己。

而团队意识，则是共同奋战、优势互补的协作精神，希望我们能够心怀强烈的集体荣誉感，心往一处想，劲往一处使，为班级和学校争光。老师曾经说过，最值得怀念的情谊是因为有在一起吃过苦的经历，今天我们在此并肩作战，明天我们也将共创辉煌。

——高一（4）班班主任张明月



学生感悟

高一 1 班 杨馨

开学前夕，绚烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。两天的军训，也不知不觉中悄然结束了，但是却让我们明白并领会到了很多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那炯炯有神的双眼和在做军训汇报时，教官、教师对我们的勃勃赞赏，这一切无一不在展现了我们两天军训的成果。

教官教会我们的不只只是立正、稍息。更多的，是让我们懂得了什么叫做坚持，让我明白了什么是帮助、什么是团结。

我感到军训的意义其实不在于吃了多少苦，受了多少罪，而在于找寻那份属于自己立足社会的精神，无论你获得的是哪一冲精神，而对生活，也将会更奋然而前进。

军训让我们懂得了太多的人生道理，这些道理将会在以后的人生道路上给予我们用不完的财富！



高一 2 班 包心晴

九月，太阳炙烤着大地，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的九月，我们开始了军训生活。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出。“成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒了牺牲的血雨。”我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们立志要做一位勤勉，积极进取的好学生，好公民。



高一 3 班 雷代峰

进入高中之后，经历了一次特别的军训，我的内心也更加的丰盈了。或许对于我们每一位新生而言，这次军训都将成为我们此次高中之旅的第一站。我会带着在这场经历之中收获的勇气和决心，在未来的日子里，投放到自己的学习当中去。希望我能够带着军训里学习的坚韧和努力，将自己的学业巩固好，走向一个更好的未来。

在我们这个时代里，我们都是家里的宝贝，很少出去吃一些苦，也很少有过军训这样强度的训练和经历。所以这一次军训，一定会给我们所有人都带来一些感触。比如我而言，我就在这次军训当中磨炼了自己的意志力，以前我做事情坚持到一半就很容易放弃的。现在在军训里，我能够一直坚持下去了，不管是毒辣的太阳还是下雨天，我们都在这样恶劣的环境里一直前进，也在这样的磨砺当中使自己越来越坚定了。



高一 4 班 唐顺

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我們吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨日，我们一齐欢笑，流泪。这天，我们一齐历经风雨，承受磨练。明天，我们一齐迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一齐珍惜此刻的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

有位哲人以前说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受不能言传，只能在会中回味。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才明白其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。





家长寄语

希望通过军训能够增强女儿的一些思想认识，提高身体素质、应急技能、磨炼意志和品质、培养集体荣誉感。教育每一位孩子在国家有需要时能够奋不顾身以英勇顽强的意志来捍卫祖国。

——高一（3）班谢欣然家长

不负青春，不留遗憾，军训思来苦后甜，人生励志趁少年！既磨练，更是收获，愿所有努力都能换来成长！军训进行时。

——高一（3）班陈好家长

现在的孩子大多数都是在蜜罐里长大的，少艰苦，少责任，能有一次军训也是人生中很好的一次历练机会。希望孩子通过这次军训磨炼顽强的斗志，培养坚强的意志，锤炼优秀的品质，让自己成为更优秀的人！加油！孩子。

——高一（3）班王可欣家长

希望孩子们在这次军训中严格要求自己。服从教官的要求，要以互帮互助，团结友爱，自强自立的目的为中心，认真对待每一天。

——高一（3）班郑君家长

只有经历磨难，才会懂得现在的幸福生活来之不易，当你学会独立面对一切的时候，就已经长大了，妈妈看好你，加油！

——高一（3）班章印家长

学校组织的这次军训活动对家长来说是福音。现在都是独生子女，孩子们在家里都是小皇帝，小公主。这次军训活动正是他们独自体验生活的时候，体会生活的艰辛，理解父母的苦心，促使他们变得坚韧，坚强，有毅力。孩子们，加油！我们会在家中默默期待，默默祝福。

——高一（3）班黄涛家长





家长寄语

通过军训，孩子今后有一切素质和各方重要途径，都会成熟。希望从一个孩子转成一个有用的人才。我们家长非常理解军训，支持军训。

——高一（4）班唐顺家长

首先感谢学校领导和教官的辛勤付出！虽然辛苦但肯定会收获满满，我相信靠着孩子的勤奋，就会站在成功的金顶。傲然挺立，战胜自己才是命运的强者，孩子为自己加。

——高一（4）班孔宇航家长

读书可以增长知识，军训可以增强体质。

——高一（4）班张迪家长

军训，每次都听高年级家长说苦，但是看到老师发来的视频，你叠被子的认真，我看了开心激动，这一周的军训我相信你收获很多，第一次离开父母，跟同学们一起过集体生活。谢谢老师把每个孩子都拍的清清楚楚，老师辛苦了。

——高一（4）班刘强家长

孩子，眼前你有要迎来高中生涯的又一个挑战，六天的训练并不是嬉闹而是严肃又富有意义的磨练之程。作为家长的我，希望能在军训看到你更成熟更懂事，也希望你能与同学们并肩作战，齐力同心！

——高一（4）班高玉家长



【军训小贴士】

军训中常见疾病的预防与处理

1. **感冒**：分上呼吸道感染和急性鼻炎、咽喉炎。

感冒处理：对于一般的打喷嚏、鼻塞和流涕等症状，不用药物靠自身的免疫力就可以恢复。若有喉咙发炎则服用银翘片、速效伤风胶囊。如有发烧应及早就医。

2. **腹泻**：原因：食物被细菌感染或进食不当食物、饮食习惯改变、早上喝冻饮料。

腹泻处理：恶心、腹泻不严重者多喝淡盐水（微咸味），严重者及早就医。



3. **外伤**：立刻到训练场的医务点寻求医生的帮助。伤口干净者先用双氧水消毒；再擦红药水和碘酒。伤口不干净者，必须清洗包扎。

4. **抽筋**：一般出现小腿抽筋，先将抽筋者的小腿放平，拉住脚掌把筋拉直到不再抽筋。24 小时后用跌打酒按摩。

5. **脚板起泡**：到医务室请医生用酒精消毒，用针扎两个孔（一个孔存在水泡

液流出不彻底的缺陷），把水挤出。若溃疡面不大则让其自然恢复，若溃疡面大则需要纱布包扎。

