



武进区洛阳高级中学 军训简报

(2017 年第一期) 2017 年 10 月 9 日

主编：沈纯芳 副主编：邹国强 费云德



有人说：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；
播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种成功。
或许我们需要一种心态，勇敢接受印证成长的挑战；
或许我们需要一种思想，独自面对看似简单的世界；
或许我们需要一种行动，大声宣告无悔青春的誓言。
在二十岁的夏天，伴随和平年代的繁华，远离战争的硝烟，我们用绿色的风
景线宣告无悔青春的誓言！

卷首语

洛阳高级中学举行 2017 级高一新生军训开营仪式



10 月 9 日上午，武进区洛阳高级中学 2017 级高一全体 470 多名新生，在学校操场举行了军训开营仪式。开营式上，武进区国防教育训练中心窦小峰营长首先讲话，要求同学们增强国家意识和爱国主义精神，加强组织纪律性，培养吃苦耐劳和艰苦朴素的作风。

洛阳高级中学沈纯芳校长代表校党总支、校行政向武进国防教育训练中心的首长、教官表示最诚挚的感谢，要求同学通过军训强身健体，锻炼意志，学到基



本的军事知识和技能，培养严明的组织纪律和吃苦耐劳、团结拼搏、勇于进取、永不言败的精神；学会独立生活，学会把自己融入集体，增强集体荣誉感，同时学习到官兵们艰苦奋斗、爱国奉献、勇敢顽强、坚韧不拔的优良作风。

学员代表吴凯迪同学发言。她向全体参训学员发起号召，希望同学们认真学习国防知识，增强自己

的组织纪律观念，树立勇争第一的信念，要通过军训磨练意志，增强体质。

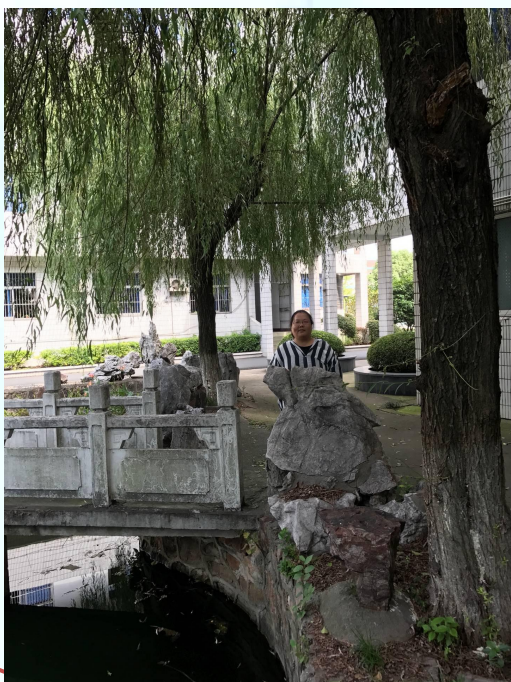
开营仪式在雄壮的《中国人民解放军军歌》声中胜利结束。本次军训将从 10 月 9 日持续到 10 月 14 日，在为期六天的军训生活中，将开展国防教育、军姿训练、内务整理、军营歌曲、会操等多项活动。相信通过本次军训，同学们的组织性、纪律性会进一步增强，自主管理的能力将有较大程度的提高，从而为三年的高中生活奠定坚实的基础。



班主任寄语

高一 1 班班主任 周源泉

如果说人生是一本书，那么，军训生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。军训在磨练你们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵纪的意识。这些，足以让你们一生享用！经历了痛苦和磨砺，你们学会了忍耐和坚守；经历了努力和拼搏，你们品尝了成功的喜悦，也可能是失败的苦楚。这些都只是你们成长之路的一小步。每一份成长都该被温柔以待。未来的路，我们一起走过。

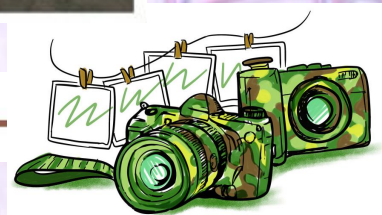


高一 2 班班主任 许光英

平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的生活造不出时代的英雄。

在革命战争年代，谁是最可爱的人？我们的解放军战士。和平建设时期，谁又是我们最可爱的人？答案是我们的解放军战士以及各行各业的英雄模范。毫无疑问，解放军战士依然是新时代最可爱的人，我们应当向他们学习。

我们要向最可爱的人学习些什么呢？我想主要要学习军人特别能奉献、特别能吃苦、特别能战斗的精神。同学们，在现在的军训和今后的学习工作中，要以军人的上述三种精神激励自己，为实现中华民族伟大复兴而奋斗终生。





第一天



军训掠影





军
中
掠
影

家长寄语

军训很苦，只有那些有着顽强毅力的同学才能取得最后的胜利。但是，宝贝，别被这些而吓到，军训生活也是多姿多彩的，它带给你的快乐和难忘的回忆是高中三年所不可磨灭的。棒女儿，准备好了吗？成功永远属于那些有准备的人。利用一切机会来锻炼自己吧。拿出你永不服输的精神来。高一（1）班贺妊艳家长

亲爱的女儿：能进入洛阳高中是你的幸运，能碰到你那么喜欢的老师更是你的幸福。军训是你高中生涯的一次特殊历练，希望你能克服一切困难，努力向上，认真训练，将自己的毛病努力改一改，争取通过这次军训对自己的人生及未来有一个更深刻的认识。爸爸妈妈相信你，我们一起等待一个全新的你！加油，宝贝！

高一（2）班谈家琪家长

相信你在这为期一周的军训生活中，能克服困难，以顽强的意志力，圆满的完成这次任务。希望通过这次锻炼，让你在今后的学习中，遇到困难和挫折时，能以此为动力，只有辛勤的付出，才能有好的回报，吴侃加油！

高一（3）班吴侃家长

军训是给予青春磨练的一次机会，妈妈希望你在这次短暂的军训之时，奋发向上，积极探索，结果是美好的，过程是艰辛的……胡艺轩，努力吧！加油！

高一（4）班胡艺轩家长

军训，教的是独立自主，教的是守时守矩，训的是意志，训的是精神，为的是在未来三年学习生涯中展现更自立、自信、自强的你们。孩子，我为你骄傲，加油吧！

高一（6）班谢崴宇家长

好好珍惜人生中有限的锻炼自己意志的机会！立长志！朝着自己的目标不懈坚持！

高一（7）班张铮家长

军训是磨练意志、培养毅力的锻炼，希望你从军训中体验军人的作风、坚毅品格和吃苦耐劳的精神，做一个有素质、懂坚强、能克难的男子汉！

高一（7）班武鸿伟家长

孩子妈妈告诉你，你经历的每一次苦难都会是你人生中最珍贵的财富；同你一起经历艰苦的人会成为你真心的伙伴；随着时间的流逝，那些苦会慢慢在回味中变成甜；你很少有机会吃苦，军训是难得的机会，要珍惜哦。吃得苦中苦，方为人上人！

高一（8）班毕梦露家长

孩子，军训是辛苦的，但是我们希望你不怕吃苦，勇于拼搏，像一名真正的军人，在吃苦锻炼中成长，我们以你为骄傲，加油！加油！

高一（9）班吴瑶瑶家长

军训小常识

1. 军训期间，尽量喝温开水，不喝冷饮，以免胃肠道不适。

2. 秋季温差较大，注意衣物添加，谨防感冒。

3. 军训期间，做到不挑食，以免活动能量不够导致低血糖晕倒，影响身体健康。

4. 运动时注意意外伤害。

(1) 当心崴脚，一旦脚崴了切忌按摩热敷，而是冷水冲冰敷 15 分钟，然后找校医处理。

(2) 小心烫伤，如遇烫伤应该第一时间用冷水冲，减轻烫伤深度和疼痛，然后找校医初步处理。

(3) 在训练过程中，如有头晕症状，要及时喊报告并且原地坐下，避免直挺挺地摔倒受伤。

5. 注意休息，保证足够的睡眠，以免影响第二天的训练。

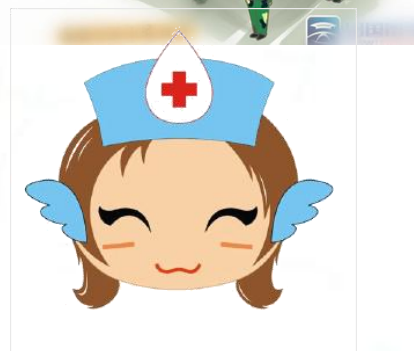
(本内容由校医务室唐友华老师提供)

快乐而辛苦的军训生活，有汗水，也有欢笑和感动，更有坚韧的性格和乐观向上的心。在军训中令你最感动的是什么、留在你记忆深处的又是什么呢？你在军训中有没有自我审视，对于即将开始的高中学习生活会有什么影响？征文稿件内容应紧贴学生军训主题，既可畅谈参加军训的收获和体会，抒发热爱国防、热爱军旅生活的情怀；也可分析学生军训与高中学习生活、自我成长、理想的实现。**来稿要求：**文章体裁、字数均不限。

投稿方式：以宿舍为单位，舍长收齐后统一投稿。稿件由舍长交至尚德楼三楼政教处。为了方便考核，请大家在投稿的时候注明班级、姓名。每天截稿时间为当日晚上 9 点 30 分。

——**洛阳高中《军训简报》编委会**

编委会成员：费云德 周源泉 谈晓旻 许光英 谢文珠
樊耀平 姜卫坚 虞赛玉 徐莹



征稿启事

