

展军训风采 扬青春朝气

高一（7）班 第一期 2022.9.12

军训目的

军训，是新学期的第一课。军训的目的是：增强国防意识与集体主义观念，深刻领悟“立德、立学、立行、立新”的真正含义；培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力。军训，还能提高生活自理能力，培养思想上的自立和独立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。



磨炼艰苦意志

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨炼人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门，从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

如何轻松面对军训

首先，做好心理准备。不管军训严格程度怎么样，毕竟还是军训，总是会有点苦有点累的，做好挑战自己的准备。

其次，做好物质准备。还有饮食方面的，注意合理搭配，营养摄入充足。生活方面，注意个人卫生，训练一天满身汗一定要注意，还有晚上不要熬夜，身体会吃不消。军训期间，保持一颗积极向上的心。

