五点半，几乎所有同学都已起床，开始整理内务或是洗漱，整理自己的仪容仪表。六点整，同学们都下楼排好队伍开始准备跑操，虽然总教官只让每班教官陪跑一圈，但很多教官依旧是陪我们跑完了全程。在这段时间里，同学们有的在整理衣柜，有的在洗衣服或是在拖地。

早饭过后，今天的拉练正式开始，全程八公里。途中时走时跑，虽然路程很长，但同学们无一掉队，都咬牙坚持。同一时间段，因身体不适而不能参与拉练的同学，都统一在食堂安静自习。

十点左右参加拉练的同学们胜利凯旋，在训练场上开展了消防演练。中午和下午，同学们还完成了自我鉴定和战伤救护的培训，收获颇丰。

——高一7班 陆弈樊