

# 青春迷彩



## 「军训小贴士」

一、防晒：即使天清气爽了，但依然要注意防晒，因为长时间的在户外，紫外线仍会伤害到皮肤，特别是那些皮肤比较敏感的MM，很有可能会晒伤或者红啊痒啊的，所以要选用合适的防晒霜。

二、注意饮食 1、多吃清淡食物；2、军训后体力消耗极大，这个时候不要亏待自己，应多吃一些肉类、蛋类，同时注意补充维生素；但切不可大鱼大肉！3、多饮白开水；但是不能喝生水，以免引起肠道传染病。最好不要喝冰的饮料，因为军训身体一般很热，喝冰饮料容易拉肚子；如果你是脸上长青春痘的类型，碳酸性饮料就不要喝了！

三、穿的舒服 迷彩服里面最好再披一件棉制背心，吸汗性好；袜子也以棉质运动袜为最佳；鞋子里面最好垫软鞋垫，这样脚后跟舒服一点，同时对汗脚、脚臭也有一定的防治作用。

四、注意休息 中午有午睡的时间，抓紧时间充分休息一下为下午备战；在军训过程中，如果真的感觉自己身体不适，不要硬撑，直接向教官打报告，尤其是娇小的女生噢！

五、必备物品：花露水，痱子粉，风油精，矿泉水等  
六、带润喉片：因为军训时不断地喊口号，喊得口干舌燥，所以，可以带点润喉片，养护嗓子。

## 我和军训的一次亲密接触

今天是军训的第一天，还有八天的军训生活等着我们去体验。可能剩下的日子里，每天都会很痛苦，但是每天也会有新的收获。正所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”军训这几天所受的所有苦难，全部是为了今后能变成更好的自己。愿多年以后再次回忆这段日子，能微笑着向他人诉说。 刘锦豪 高一（1）

时光荏苒，岁月变迁，伴随着生命的齿轮又一次无情的转动，我决心踏上征程，迈向未来与军训生活共同演绎青春的色彩。一天的时光瞬间即逝，我愿将它化为满园的郁金香永种心灵的花园，当清风拂过时再次重温这精彩的画面！毕竟“此情待可成追忆，所幸当时不惘然。” 王帆 高一（2）

虽然已是立秋过后，但还处在三伏的节气当中。虽是初次见面，但已感受到热情朝气。一天，尽管没有过多语言，但也让我懂得，领悟到许多。许多事本不难，贵在坚持；许多事本不累，累在心上。希望经过军训洗礼，遇见美好自己。由浅显到深层理解，也是一种亲密接触吧。 杨光 高一（4）

每次当教官宣布休息的时候，我整个人便瘫软在了地上。摸了摸身上的衣服，早已经被汗水打了个遍。浑身的肌肉都在发酸，感觉胳膊和腿已经不是自己的了……军训的第一天就如此辛苦，看来我应该更加有毅力才行！军训好似一碗中药，喝下去是苦涩的，留给我们的却是健康的体魄和顽强的精神。 杨光 高一（4）

今天最有趣的就是唱军歌：《团结就是力量》之前，我是真的不会唱，就会第一句，然后就不敢唱，怕跑调，后来教官说：“军歌没有调，只要大声唱出气势。”听这么一说，我就开始跟着喊，也不再在乎调了。 杨若昀 高一（3）

火红的八月，汇集着火的颜色；深情厚意的八月，书写着兵的情怀；热情奔放的八月，洋溢着青春的气息。2016年8月21日上午8:00，首师大附中（通州校区）军训开营仪式在校报告厅隆重举行。首师大附中（通州校区）校长丁伯华出席开营仪式并发表讲话，德育校长助理王敬，军训总教官王岩，各班教官以及高一年级班主任出席开幕式。高一年级全体学生将在首师大附中（通州校区）进行为期9天半的军训。



## 校长寄语

同学们，紧张而丰富的军训生活就要开始了，为了圆满完成本次军训活动，让每位同学都能得到最大的收获，在此我向同学们提四点要求：

1、要虚心向教官学习，认真参加训练。希望同学们学习他们不怕苦的拼搏精神；学习他们严格的组织纪律性，学习他们一切行动听指挥，令行禁止。希望大家在训练中做到严格要求，思想上重视，行动上跟紧，练出水平，练出风貌。

2、遵守军训纪律，养成良好的行为习惯。纪律是成功的基石，纪律是胜利的保证。希望同学们认真学习《首师大附中学生管理条例》，在训练时遵守队列纪律，听报告时遵守会场纪律，就餐时要文明，午睡时要安静。另外，还要遵守学校的各项纪律，养成良好的行为习惯，努力提高自身的综合素质。

3、主动地为班集体服务。军训是同学们进入我校以来的第一次集体生活，它是迅速形成班集体，增强班集体凝聚力的一次很好的机会。一个集体的凝聚力需要靠每一个人的努力，要每一个人为一个共同的目标而奋斗。希望同学们相互友爱，互相帮助，充分地发挥自身特长，热心、主动地为班集体服务，为他人服务。

4、坚持安全第一，做好安全事故防范工作，服从指挥，确保安全、有序、无事故。

同学们，军训是艰苦的，但军训又是宝贵的。军训是一种学习，军训是一种磨练。但军训更是一种收获。希望同学们珍惜机会，以饱满的热情投入到军训之中，真正做到军训一阵子，受益一辈子。我相信，有全体教官、全体老师、全体同学的共同努力，我们的军训一定会圆满成功！



开营仪式





最开始我们训练的是站军姿。教官告诉我们站军姿的要领：脚后跟夹紧，双脚分开六十度，双腿绷直。挺胸抬头，双臂自然下垂，大拇指贴于食指第二关节处双手紧贴裤缝线，双眼目视前方，两肩后张。站军姿是全身处于紧张状态。上午太阳火辣辣的，丝毫不留情，散发出万丈光芒。不一会儿，豆大的汗珠顺着我的脸颊缓缓流下，留下了一条条“小溪”的印迹。那一条条“小溪”又顺着脖颈浸润到衣服里。那绿色的军装上立刻绽放出斑斑点点的汗迹，那美丽的汗迹是我们青春的见证。时隔三年，我又感受到久违的“淋雨”。这一次依然是集体的“淋雨”，只不过又是一群新的面孔。

张蓉佳 高一（2）班



面对军训可谓“几多欢喜，几多愁”，有人跃跃欲试，有人惶恐不安，而我则是后者……

我怕骄阳似火，我怕汗如雨下，我怕遭人嘲讽，我怕，我怕，未知的一切都令我恐惧。

首先，我们练习的是站军姿。身体前倾，腿并拢，手贴裤线……这似乎很简单，但当站超过三四分钟时，疲乏之感油然而生，腿也是越发的酸痛、肿胀，豆大的汗珠从脸上滚落，滑进眼眶，沙痛感让我无法睁开眼睛……我咬牙坚持着，因为我知道，我可以！既然可以就一定要做好！

教官的一句休息，让我们所有人紧着的弦放松下来。此时的教官也换下了严肃的面孔在一旁说笑着。再想想训练我们那股凶神恶煞的样子，我明白了：教官们并非冷酷之人，他们看待我们大概有一种“恨铁不成钢”的架势。我们像初升的太阳，像是含苞待放的花朵，一切美好词汇都与我们息息相关，但我们缺少一股劲，一股韧劲；一种精神，一种团结互助的精神，而这些都可以在 10 天的军旅生活中学到。

新一轮的训练又开始了。我们站得腰杆笔挺，心中的厌弃、恐惧已经随着阵阵的清风消散。蝉鸣在耳边乍起，像是在给我们呐喊、加油。

我们一遍一遍地唱着《团结就是力量》。声音也越发的激昂，这也是一次天性的释放。让腼腆、害羞的孩子释放自己，让我们感受团结的力量，歌声嘹亮，冲破苍穹……

范嘉琪 高一（4）

# 青春正步走



今天的军训的确对我有了一些改变。没开始军训之前，我挺散漫的，甚至对于我们的国歌也是如此。但是在校长一次又一次的领唱下，我也领悟到了一些道理。国歌，是我们值得尊敬的。我们唱的时候也一定要大声的唱出来，它不是我们的耻辱，而是我们的骄傲！它是无数革命先辈用自己的生命换来的，也蕴含着我们中国人时刻勇于奉献的精神。这是我在军训之前得到的体会。

我们军训的时候，每个人都很努力，教官很严肃。我也体会到了：原来军人在那些荣誉背后付出了许许多多。他们这样要求我们不仅仅是让我们去体会，更多的是让我们懂得一切光荣的背后，一定有着慢慢积累的努力。每一步都是脚踏实地。除此之外，我也想到了远在祖国边疆的战士们。他们不知道要比我们多受多少累。我们生活的条件也比他们强了不知道多少倍。他们为了保护我们的祖国，自己的家人真的牺牲了很多很多。而现在的我却这么散漫，怎么对得起自己的祖国和那些为了国家安宁而奋不顾身的战士呢？所以，现在的我应该更加成熟。或许我不会有他们那样坚韧的品质，没有他们那样为了击杀敌人而忍耐那么多天，不怕苦、不怕累、不怕脏的品质。但最基本的，我要有和他们一样的爱国心！

张腾 高一（1）

在没有体验军训生活之前，我对军训有憧憬、恐惧和向往。认为自己也能够和军人哥哥们一样英姿飒爽地站在草坪上做练习。但是真正开始的时候，我发现一切都变成了泡影。没有英姿飒爽，没有昂首挺胸，只有一个个累成烂泥的身影。

转转转

一个下午，我们主要训练了转体。其实转体我还是感觉挺简单的，但是转的次数太多，我快连左右都分不清了，就凭直觉转。我的向后转开始有些问题，转后左右脚就像缠在一块儿了似的，把我绊得要栽到地上了。后来多转了几次之后就好多了，看来熟能生巧嘛！回到宿舍我就一直在想，如果我被自己绊倒在地上，样子一定很蠢吧！

王皓钰 高一（3）