

难忘的拓展训练

市第一中学七(8)班 都旭

幼苗不经风霜洗礼,怎能长成参天大树;雏鹰不经狂风暴雨,怎能翱翔天空;我终于迎来了期盼已久的拓展训练生活。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时,昂首挺胸是最基本的要求。不到一天时间,脖子、肩膀、腿都酸痛不已。

军训是苦的。训练时不遵守纪律,我们被“奖励”练蹲姿,走起路来一瘸一拐。我忍着痛,仍尽力走好每一步,坚持到最后。

军训是辣的。严明的纪律,在军营生活中必不可少。不留神听错教官的口令或完成不好动作就可能被罚单独出列,脸上火辣辣的滋味真不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”形容军训很合适。我们开展了一系列活动,攀岩、消防演练、看电影和结束前一晚的联欢会,现在回忆起来都是那么的甜美。

军训期间开展的一系列活动,使我们加强了集体荣誉感和班级凝聚力,让我认识到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在今后生活中的重要性。立定、稍息、三面转法、齐步走、跑步走等训练项目让我们体会到新世纪的我们必须继承艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统,严格的管理也增强了我约束力和时间观念。

到了分别的时候,同学们上了大巴车,不舍地向教官挥手告别。军训的时间虽然短,却将我们这个集体紧紧地凝聚在一起,把团结和责任永远刻在了我的心里。

(辅导老师 杨廷廷)

难忘的拓展训练

市第一中学七(3)班 陈昭硕

爱因斯坦曾经说过:“自信是向成功迈出的第一步”。的确,自信就像一根擎天柱,能冲出理想的天空;自信,就像一束光,照亮前进的路。

最期盼的军训开始了,得知这个消息大家都欢呼起来,可到了基地才发现和我们预想的完全不同。每天6时我们就起床跑步,吃过饭后开始训练,一练就是一上午。下午训练稍微轻松一点儿,练了两个小时,有半个小时的游戏时间。教官教给我们很多好玩的游戏,但输了以后要表演节目,每个人都不能退出,只能想办法赢。然而我输了。“上来表演吧。”教官说。我面红耳赤地低下了头,“加油啊!小伙子”。我抬起了头,可立马又低了下去,因为我没有勇气上台表演。我觉得很对不起同学们,夜里我默默流下了眼泪。

第二天教官领着我们去攀岩。要求每个人都要爬上去。苗条的人都爬完了,只剩我们这些有点“发福”的人了。我很羡慕那些有勇气的人,我一直踌躇不前。过了一会儿只剩下我一个人了,教官说“你今天一定要爬上去,加油!”同学们也跟着喊:“加油!加油!”昨天那一幕又浮现在我的脑海里。此时此刻我的脑海里出现了两扇门,一扇阴森寒冷,一扇却充斥着温暖的阳光。那阳光吸引着我,我感受到了自信的力量,我要勇敢,要有自信!于是我抬起头大步走向前去,成绩虽然不是很好,但还是圆满地完成任务,我非常高兴!

我要感谢教官,是他让我从一个胆怯的人蜕变成一个自信的人。

(辅导老师 赵娜)

许昌市第一中学专版

难忘的拓展训练

市第一中学七(10)班 王一然

一阵清风吹来,柳条在风中摆动,展现着婀娜风姿;桃花落下,片片花瓣随风在空中起舞,如同仙境一般!风光正好,我们踏上了训练之旅,成长之路。

第一天的上午,教官让我们站军姿。“五分钟军姿开始!”说罢,教官便按下了计时器,随着时间一分一秒地流逝,我开始觉得好难受呀!我想弯一下腰,偷一个懒,脚跟却麻了,站都站不住了,心想:“不行,我还是动一下吧,不然脚都快废了!”哎!天气这么好,风很清爽,阳光也十分温和,可我却快要坚持不住了,真的有点不应景。无奈之下,我把我的脚往右动了一下,真舒服,感觉五脏六腑都要被打通了。“好,时间到!放松一下。”这个漫长的过程终于熬过去了。我一下子坐在地上,觉得浑身上下都是酸的。

紧接着,我们又站了十分钟。十分钟啊,觉得时间太长了,但无论多长,我们还是要站的,这一站又是一个漫长的考验!仿佛每次站军姿时间

都是按照半秒的速度前进。到了大约一半的时间,我又坚持不住了,但是心里一直默念:“你要坚持,坚持住啊,你一定可以的!”最后我终于坚持下来了。虽然身上依然酸痛,但莫名的有点儿激动。今天突破了身体的极限,让我在成长路上,更上了一个台阶!“加油!”我默默地对自己说。

进入训练以后,我一点儿粮食都不浪费。在这次军训之前我都认为吃不下倒掉好了。但训练的地方没有让你浪费的机会,只能吃多少打多少。渐渐地我也想明白了,粮食是多么来之不易啊,而且每种食物都有身体所需要的营养,怎么能浪费和挑食呢?

好快啊,时间就如箭一般,五天的训练结束了,教官的话语却一直在我耳边回荡。这五天,我学会了许多,成长了许多。站军姿,使我们明白了什么叫坚持;严格的用餐要求,让我明白了按需取食,不挑食,节约粮食。这五天,我真的成长了!

(辅导老师 崔新玲)

难忘的拓展训练

市第一中学七(11)班 王晨旭

2021年3月8日,我经历了初中生涯的第一次拓展训练。今天,我将慢慢揭开“她”神秘的面纱……

当天刚到营地,第一件事是套被子。可饭来张口、衣来伸手的我们哪会套被子呢?但令如山,律如铁,我们互相帮助立即行动起来。两人一组,一个人提住被子角,另一个钻进被套里,把被子全部揉进去,再在里面伸平,然后抖一下,看看有无折皱,最后把拉链拉上,就大功告成了!接下来套枕套、铺床单就简单多了。不到半个小时,我们就全部完成了任务,还得到了老师的表扬。

训练开始了,第一天晚上,因为同学们有点儿兴奋,21点30分熄灯号响起,寝室里到处是窃窃私语的声音,在寂静的夜晚显得异常吵闹。教官再三提醒,仍没有改善。于是,“老虎”发威了,楼道里传来了她粗哑的吼声:“B区2011寝室女生集合,给你们一分钟时间!”这一声如同晴天霹雳,把我们吓

得一哆嗦。那一夜,我们刻骨铭心。那一夜,在瑟瑟寒风中挺立,也使我们懂得了遵守纪律的重要性。

盼望着,盼望着,攀爬训练开始了。望着8米高的墙壁,我不禁小腿有点儿打转。“没关系!勇敢!”听到教官对我说的话,我用手抓住头顶上的小石块,双腿共同用力,一下跃上了两个台阶!我心中一阵窃喜:“好像也不是很难。”心中暗暗较劲:王晨旭,坚持住!在攀爬时,虽然汗水浸透了我的衣服,但同学们的加油声为我加了一把劲,促使我奋力向上爬。一步,两步,三步……我终于攀上了“顶峰”。此时此刻,我深深地明白了坚持的可贵!

拓展训练的时间虽然很短暂,但给我留下了刻骨铭心的回忆。“她”教会我坚持,教会了我团结,教会了我遵守纪律的重要性。以后我会不惧学业的艰难,不惧生活的荆棘,奋勇直前!

(辅导老师 肖亚楠)

难忘的拓展训练

市第一中学七(2)班 李雪雨

山没有悬崖峭壁就不再险峻,海没有惊涛骇浪就不再壮阔,河没有波涛汹涌就不再壮美,人没有坚持的毅力就难以成功。一次拓展训练,让我难忘,使我成长。

初春的天气非常凉爽,阳光下的我们心情却没有那么好。一套又一套的动作要领,一遍又一遍的训告警戒。“立正!”耳边传来红衫教官的口令:“你看,还有人乱动,是不是又想站军姿了?”“向左转!”教官走到队伍最前方:“现在我们开始练习齐步走。”这

时,队伍中传来细小的抱怨声,我也撇了撇嘴,不情愿地走上了跑道。

上了跑道,我们一遍遍地从头走到那头,再从那头走到这头,就这样重复着这单调无趣的动作。刚经历过站军姿,现在又这般折腾。脚感到一阵阵的酸麻,每踏一步,双脚都似有千斤重。为了不被罚,只能坚持,身子骨就像散了架似的,口号声也显得格外有气无力。

“看来你们还是不想训练,既然如此这样,那我们就继续站军姿,五分钟军



市区专版

许昌报业传媒集团
魏都区教体局 联合
东城区教育局 主办

科技创新

《领航科技 创新中国》

人物篇之王文兴

今天的“领航科技 创新中国”系列报道我们要认识我国大气环保科研的拓荒者——中国工程院院士、山东大学教授王文兴。

王文兴,国内最早从事大气化学研究的科学家之一,他主持的酸雨、光化学烟雾、煤烟型污染等课题多次获国家科技进步奖等奖励。

当时,发达国家已经开始走出污染阴霾,而工业化刚起步的中国,环保科研队伍几乎是空白。服从国家需要,王文兴毅然转型。他参与组建中国环境科学研究院并成为大气化学领域带头人。在他牵头的多项攻关任务中,酸雨研究是最具影响也是最为艰巨的。他亲手验证数据,严把监测质量,这个习惯一直保持至今。

经过近20年的坚持,一幅我国酸雨成因和分布的科学地图终于被绘制出来,这项成果获得了环境科学领域第一个国家科学技术进步一等奖。他提出的控制方案已列入国家政策,很大程度上避免了发达国家曾出现的严重酸雨污染。

(晨小)

姿,一个人动加一分钟。”一分钟、两分钟、三分钟……这时,我才发现时间是那么漫长。眼皮在一点点坠下,当时的疲惫无法用语言形容,双腿就像灌了铅一样沉,仅剩下一丝理智和冷静在不停地给我敲警钟:“不能放弃、不能放弃!”

我做到了,我深吸了一口气,终于坚持到了最后,心中涌起了一种自豪和喜悦,浑身上下都充满了力量。苦在身上,乐在深处。

谁坚持到最后,谁才是真正的英雄,谁才是超越自我的强者。正是有了这次军训,我才明白坚持的意义。经历过这次军训,我的人生会多了一笔难得的财富。

(辅导老师 周豆豆)