

新生迎来军训 校园“第一课”这样上!



□ 晚报记者 徐志远

近日，金秋开学季来了，全国中小学和高等院校都陆续开学，高一新生和大一新生已经迈入新的校园，心情比较激动，除了对于全新校园生活的憧憬和熟悉适应之外，他们也迎来自己的开学“第一课”，那就是军训。

很多高一新生和大一新生面临军训时内心还是有点忐忑不安，目前天气还是比较炎热，太阳紫外线的可能会中暑，长时间在户外还容易晒黑，并且军训期间出汗多，体力消耗比较大，很多新生担心自己能不能坚持下来。如何顺利地完军训任务、上好新学期这关键的第一课呢？成了众多高一新生和大一新生关心的话题。

记者了解到，新生军训时间一般有两个星期到一个月，在此期间，新生们要面临天气、体能等方面的挑战，由于军训期间

的管理比较严格，训练也比较辛苦，有时候即使遇到了下雨、刮风等恶劣天气也会照常进行，所以新生们首先必须做好心理准备，要准备迎接中考或高考后的挑战。

“我非常期待新学期的到来，这样可以接触到很多新面孔，还可以学到很多的新知识，想想心里就特别开心，唯一感觉发愁的就是开学的时候要进行军训，虽然早已经过了立秋节气，但是‘秋老虎’还是很厉害的，有时候天气还是比较炎热，我估计军训结束后要晒黑一圈，很是苦恼！”安庆师范大学的大一新生小杨这样告诉记者。小杨了解到，军训时要站军姿，还有各种队列练习，对于和自己一样平时很少锻炼的学生来说，还是挺有压力的。

那么，新生军训期间要注意什么呢？

市立医院营养科陈二花医生提醒高一新生和大一新生，军训期间饮食要清淡，尽量不吃太咸或太辣的刺激性食物；及时补充水分，军训时身体中的盐分由于大量出汗而流失，因此要多喝水，最好喝淡盐水，少喝碳酸饮料、冰水；早餐一定要吃，这样可以保证摄入足够的热量；军训后体力消耗极大，不吃饱的话就有可能在训练时因为低血糖出现

头晕目眩的不适症状；其次，要注意防晒，出门前半小时就要涂防晒霜，重点涂抹在颈部、耳朵；另外，新生军训的时候，很容易发生中暑，要记得准备好人丹、十滴水、清凉油、风油精等个人的防暑必备品；最后要强调的是，军训期间一定要按时作息，记得要早早入睡，千万不要熬夜，养精蓄锐，有午休时间的话，最好也小憩一会儿，为军训路打下坚实的基础。

(本版图片来自网络)



壮丽70年 奋斗新时代

传承经典 诗诵宜城

安庆市首届青少年诗词大赛

主办单位：安庆市关工委 安庆日报社
承办：安庆晚报 安庆高速地产开发有限公司
协办：安庆市诗词学会

咨询热线：5325900或关注微信13866042371了解详情



报名通道请扫二维码

