



Октябрь
2024

№ 2

Вестник УОРа

Брестское государственное областное училище олимпийского резерва

Читайте в номере:

Как предотвратить простуду

Болезнь всегда некстати. Как же уберечься от болезней? Особенно, когда вы живете в большом городе, где общественных мест не избежать, а в уличном воздухе присутствуют аэрозоли, раздражающие дыхательные пути и облегчающие проникновение инфекции? К сожалению, средств, полностью гарантирующих защиту от заражения острыми респираторными заболеваниями, гриппом или ангиной, пока не существует. Но каждый из нас замечал, что даже при близком контакте с больным заражаются не все, а всего лишь один-два человека из шести. При переохлаждении тоже далеко не каждый схватит простуду. В чем секрет такой устойчивости?

Многое решает индивидуальная сопротивляемость к болезням – иммунитет. Его вполне можно укрепить, помочь организму избежать заражения, максимально снизить риск «подцепить» инфекцию.

В первую очередь это касается питания. Прежде всего, исключите из своего рациона чипсы, кексы, «быстрые» супы, копчености. Искусственные красители, консерванты, вкусовые добавки нарушают работу иммунной системы организма, защита от инфекций непременно начнет давать сбой. Следите за тем, чтобы на вашем столе в доступном количестве были белковые продукты, в том числе мясо, свежая рыба, натуральный творог, диетические или домашние яйца.

Выходя на улицу в холодное время года, обрабатывайте слизистую носа дезсредством. Продезинфицированная и увлажненная таким образом слизистая оболочка носа не будет пересыхать при вдыхании холодного воздуха и воспаляться. Также это снизит возможность проникновения в неё вирусов.

Следующий совет касается уже не носа, а рук, потому как доказано, что большинство возбудителей попадают, прежде всего, на наши пальцы и ладони. Во время эпидемии особенно важно следить за личной гигиеной, необходимо как можно чаще мыть руки с мылом. Будут очень нелишни и даже весьма полезны профилактические полоскания рта и носа.

Правильный режим дня, гигиена и правильное питание укрепляют иммунитет ребенка. В холодную пору года важно особенно помнить про витамин С. Больше всего его содержится в квашеной капусте, в лимонах,

Наши спортивные достижения

Стр. 2

Гриппу нашего УОРа

Стр. 3

Итоги первой четверти

Стр. 4

В единстве сила парада

Стр. 4

Краски уходящей осени...

Стр. 6

Посмеялся леминго

апельсинах. Однако, задолго до витамина С, репутацию врага инфекции приобрел витамин А. Много витамина А содержится в печени, в рыбьем жире, в яичном желтке, в цельном молоке и в сливках.

Соблюдая эти нехитрые правила вы не только сохраните свое здоровье, но будете чувствовать себя прекрасно в любую погоду.

Наши спортивные достижения

Отрадно, что учащиеся нашего УОРа продолжают нас радовать новыми высокими рекордами и местами. Не исключением явился и этот месяц. Вот имена и достижения наших учащихся.



На Всероссийских соревнованиях на треке в г. Санкт-Петербург (Российская Федерация) Данилюк Яна заняла 14 место. На Первенстве Республики Беларусь и Кубке Республики Беларусь на треке в г. Минске Измайлова Валерия стала первой, Дехтярук Вероника заняла первое и два третьих места, Шестак Ангелина трижды стала первой, Барановский Денис занял первое и второе места, Мергес Рома занял первое место, Колодеюк Маргарита стала второй и третьей, а Данилюк Яна заняла второе место. На Первенстве Республики Беларусь на треке в г. Минске Данилюк Яна также выполнила норматив мастера спорта Республики Беларусь. На Спартакиаде РБ среди ДЮСШ на треке в г. Минске Дехтярук Вероника заняла первое и три вторых места, Шестак Ангелина – 1 и 2 места, Пундер Ольга – 2 место, Барановский Денис – 1 место, 2 вторых и 3 место.

На Фестивале спортивной ходьбы памяти П.И. Починчука в г. Гродно



Савоневская Алеся заняла второе место, а Галуц Екатерина – 3 место.

На Первенстве Республики Беларусь по фехтованию в г. Бресте Маслов Денис дважды был первым, Сенцов Михаил занял 2 третьих и одно первое место, Кравцов Владислав стал первым в командном зачете.

На Международном турнир «Кубок 1 региона» в г. Бресте Малышко Максим стал первым, трижды вторым и занял также 3 место, Шут Виктория заняла первое и второе места.



На Международном турнире по боксу в г. Великие Луки (Российская Федерация) Кокарев Даниил занял первое место, Ломако Алексей стал вторым. На Спартакиаде РБ среди ДЮСШ в г. Гомеле Савельев Кирилл и Алекперов Таир заняли третьи места.

На Открытом первенстве МГЦОР «Атлет» по легкоатлетическим метаниям Гуца Илья занял первое место, Болавнев Никита, Петровец Владислав, Якушик Соломея, Пытляк Александра и Игнатюк Глеб заняли вторые места, а Яромчик Кира и Кардис Анастасия стали третьими.

На Первенстве мира по самбо в г. Кипр Лукьянчук Полина заняла третье место.

На ОДМРБ по борьбе греко-римской г. Гродно Склизков Данила стал первым, Касьян Константин и Власов Илья стали вторыми. На Республиканском турнире в . Витебск Черепько Даниил и Склизков Данила стали первыми, а Власов Илья занял второе место.

От всей души поздравляем победителей и призеров соревнований и желаем только побед и высоких спортивных результатов.

Спортивный отдел УОРа

Грязнули нашего УОРа

Вандич Кирилл



Мига́й Мирослав

Миха́люк Константи́н



Итоги первой четверти



Вот и пролетела первая четверть. Еще недавно прозвенел первый звонок, а сегодня на дворе уже ноябрь. И как всегда, по результатам первой четверти мы подводим промежуточные итоги учебы наших учащихся. Конечно, «на руках» учеников еще находится масса

обходных листов, которые они не успели сдать и результаты придется еще подкорректировать. Но несмотря на все эти моменты в училище сложилась довольно тревожная ситуация. По сравнению с прошлым годом у учащихся «упала успеваемость». Очень мало детей, кто занимается на 6-10, т.е. отличников. Чем это можно объяснить, пока непонятно. То ли первая четверть и еще не собрались учиться. Может повлияли

соревнования и сборы. А может просто лень... Но это уже настораживает. А пока по факту мы имеем следующее – из почти 220 учащихся-школьников только 9 закончили четверть на «отлично». Это **Шут Виктория, Ахтареева Екатерина, Кутовенко Павел, Романова Анна, Богук Евгений, Булыга Егор, Голоско Ярослав, Полукошко Вероника и Алексеюк Яна.**

На данный момент двоечников в училище нет вообще. И это, наверное, впервые за всю историю нашего УОРа. Однако надо помнить, что очень много детей не сдали обходные и, возможно, двойки все же появятся. Что же, подождем немного и окончательные итоги подведем уже в следующем номере.

Что ж, каждому свое, как говорится... Но скоро аттестация, где спросят не только о спортивных результатах, но и об учебе. А пока время еще есть задуматься над своими недочетами, подтянуть отметки. Ведь вторая четверть еще короче, чем первая. И спрос уже может быть совершенно другим.

Преподавательский состав УОРа

В единстве сила народа

Единство. Какой же смысл заложен в этом слове? Это может быть единство в человеке. Когда его душа, тело, дух работают синхронно и приводят к определенному результату.

Единство в обществе – это когда группа людей объединена едиными целями и ценностями. Их развитие идет в одном направлении.

Я считаю, что единство в стране – это множество людей, связанных чем-то общим, взглядами, традициями, целями. То есть одно целое, неразделимое. Все мы знаем старую мудрость о том, что один прутик легко сломать. А целый пучок – невозможно. Поэтому в трудное время все объединяются и становятся единым целым.

Президент Белоруссии А.Г.Лукашенко поставил перед нашим обществом жизненно необходимую цель – обеспечить единство народа. Данное положение закрепилось в действующей Конституции РБ и отражено в тексте государственного гимна.

В мире проживает огромное количество народов. Всех нас объединяет общая история, единые взгляды и стремление развиваться в будущем. Воспринимать каждого человека как соседа и лучшего друга – огромный дар,

который имеет не каждый народ. Добрососедские отношения Белоруссии и России проверены временем. Белорусский и русский народ выросли из единой древнерусской народности княжеств Киевской Руси. Кроме общей истории у жителей Белоруссии и России сохранились общая культура и в основном общая вера.

Ежегодно 2 апреля в Белоруссии и в России на государственном уровне отмечается День единения народов двух стран. В 1996 году 2 апреля состоялась подписание Договора о создании Сообщества Белоруссии и России. Две независимых страны в целях объединения своего материального и интеллектуального потенциала решили создать политически и экономически интегрированное сообщество.

Следующим важным планом в развитии союзных отношений двух государств стало подписание 25 декабря 1998 года Декларации о дальнейшем единении Белоруссии и России. В этом Договоре президенты двух стран твердо заявили о

решимости продолжать движение к добровольному объединению в Союзное государство при сохранении национального суверенитета.

Белоруссия и Россия плодотворно взаимодействуют по широкому кругу направлений, в том числе по вопросу



равных прав граждан двух стран в области социального обеспечения, доступа к образованию и медицинской помощи.

В условиях развязной санкционной войны, Белоруссия и Россия совместно укрепляют экономический и технологический суверенитет союзного государства. Последовательно развиваются связи между учреждениями образования, науки, спорта. Большое значение придается сохранению исторической памяти и общей истории среди жителей наших стран.

Единство — это не попытка стереть различия, а наоборот, это признание и уважение этих различий как источника богатства и силы. Важно отметить, что единство начинается с каждого из нас. Единство — это сила, которая движет человечество вперед. Это способ преодолеть барьеры и строить будущее, основанное на взаимоуважении и сотрудничестве. Только объединившись, мы сможем достичь истинного прогресса и благополучия для всех.

Алексеева Елизавета, 10 «В» класс

ДОСКА ПОЧЕТА

Наши отличники



Алексеюк Яна



Полукошко Вероника

Наши отличники



Краски уходящей осени



«Ну вот, опять эти дожди и хмурые дни!» Знакома эта фраза? Очень много людей именно так и воспринимают осень. А зря. Каждое время года замечательно по-своему. Вот некоторые плюсы осени.

Самая плодотворная пора для работы. Летом мозги «плавятся» от жары, а на работу вообще сил нет. Зимой, в принципе, работать можно, но у многих людей «зимняя спячка», сонливое состояние. Ну а про весну и так понятно, мысли постоянно «уходят» куда-то не туда.

Живописная пора природы. Осень - пора разнообразных красок природы. Зима - серо-белая, весна и лето - преимущественно зеленые. А посмотрите вокруг осенью, какая чудесная палитра красок!

Пора воспоминаний. Осень поистине ностальгическая пора. Воспоминания мило греют душу. Кто-то вспоминает совсем недавно закончившиеся летние деньки, а кто-то просто приятные жизненные моменты.

О чем думают все люди осенью? Правильно, о том, что лето уж как-то слишком быстро пролетело. У нас начинается упадок сил и настроения, а на некоторых даже тоска нападает, да такая, что выть хочется.

У осени есть свои прелести: бабье лето, шашлыки на природе, прогулки в осеннем парке, шурша разноцветной листвой. В конце концов, чтение книги при свечах, укрывшись одеялом, когда за окном барабанит дождь. Главное видеть во всем положительную сторону, а не жаловаться на все и вся. Поймите, гораздо приятнее «заражать» других хорошим настроением, чем самому выслушивать чье-то нытье.

Улыбайтесь, пойте песни, танцуйте! Делайте все, что поднимает вам настроение, и ваша жизнь станет ярче, даже если за окном нет солнышка.

Посмеемся вместе...

На уроке русского языка ученикам дали задание придумать объявление. Когда учительница вызвала Юру, он прочитал:

Объявление. Дорогие жильцы! Горячей воды не будет до тридцать первого декабря включительно. От всей души поздравляем вас с Новым годом. Администрация.

Учительница на уроке спрашивает ученика:

- Скажи, когда умер Юлий Цезарь?

- Умер? Я даже не знал, что он болел.

***** Находчивый клиент, повесив в гардеробе ресторана пальто, оставил рядом записку: "Не трогать. Мастер спорта по боксу". Через два часа, спустившись в гардероб, он обнаружил вместо пальто записку: "Не догонять! Мастер спорта по бегу".

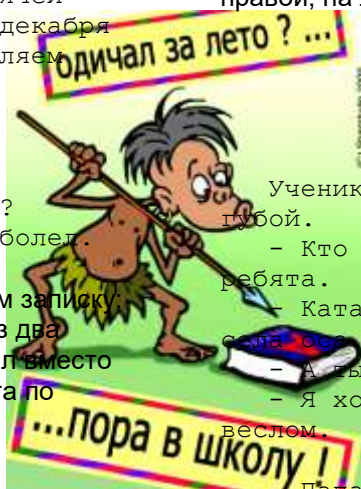
Вратарь футбольной команды тренеру:

- Почему вы меня держите в запасе?

- Запас голов не пропускает.

Футбольный матч. Комментатор:

- Мяч на правой стороне поля, на левой, на правой, на левой. Нет, все-таки это теннис.



Ученик приходит в класс с распухшей губой.

- Кто это тебя укусил? - спрашивают ребята.

- Каталась с отцом на лодке, и на губу

села оса.

- А ты бы ее согнал.

- Я хотел согнать, но отец ее убил

веслом.

Папа, тебя в школу вызывают!

- Зачем?

- Я стекло разбил. Отец сходил. На следующий день сын говорит:

- Папа, тебя в школу вызывают.

- Зачем?

- Химическую лабораторию сжег. Отец
опять сходил. На следующий день сын вновь
говорит:

- Папа, тебя в школу вызывают.

- Опять, зачем? Я вообще не пойду в
твою школу!

- Ну и правильно, нечего там по
развалинам шастать!

- Я так яростно борюсь с моей
врожденной ленью, что когда, наконец,
побеждаю, то уже нет сил идти в школу...

Один учитель жалуется другому:

- Ну и класс мне попал тупой. Объясняю
им теорему - не понимают. Второй раз
объясняю - не понимают. Третий раз
объясняю - сам понял, а они все равно не
понимают...