



Октябрь
2025

№ 2

Вестник УОРа

Брестское государственное областное училище олимпийского резерва

Читайте в номере:

Через терни к знаниям.

Возможно, учеба не играет главной роли в твоей жизни. Но как мы уже говорили не учиться сейчас не модно, не современно. Поэтому если ты хочешь идти в ногу со временем, обязательно учись!!!

Успех твоей учебы зависит только от твоего желания. Если ты до сих пор плохо учишься, значит это тебя устраивает. Все начинается с того, чтобы уметь грамотно распланировать свое время. Вот ты пришла или пришел со школы домой. Что ты будешь делать?

1. Убери за собой одежду, обувь, достань тетради и учебники из сумки, наведи порядок на столе. От чистоты и порядка вокруг тебя зависит, насколько собранной и внимательной ты будешь.

2. Посмотри свое расписание занятий и выясни, какие самые важные и самые трудные (объемные) задания тебе предстоит выполнить, и выпиши их на листок или в блокнот.

3. Теперь выбираем задания по степени их срочности. Какие самые важные дела у тебя «горят» на завтра? Вот и садись их делать в первую очередь. Без отговорок, что попозже, только посмотрю пару передач по телевизору.

4. Ставь сроки выполнения задания. Говори себе, что закончишь его через полчаса (или минут 40). Если это время истекло, а ты не успеваешь, отдохни несколько минут. Только с пользой, получая удовольствие от отдыха. Например, включи любимую музыку и зарядись ее энергией, потанцуй. Съешь что-нибудь вкусненькое, чтобы поднять настроение. Не болтай долго по телефону, если тебе позвонили.

5. Как только ты выполняешь задание – сразу вычеркивай его из списка. Отдохни пару минут и приступай к следующему. Стимулом должно служить то, что как только ты сделаешь все дела на завтра, ты будешь свободен!

Но чтобы хорошо учиться, мало только уметь планировать свое время. Необходимо также бороться с ленью, развивать в себе память и наблюдательность, читать художественную литературу, мыслить шире.

Наши спортивные достижения

Стр. 2

Столовая в моем училище...

Стр. 3

Итоги первой четверти

Стр. 4

Грязнули нашего УОРа

Стр. 4

Ради чистоты и памяти

Стр. 6

Поэмеяем вместе

Стр. 6

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 III Играх стран СНГ по боксу в Азербайджане **Чмуневич Никита** стал бронзовым призером.

На III Играх стран

СНГ по плаванию в Азербайджане **Апанасик Никита** стал третьим, а **Малышко Максим** завоевал серебряную и две бронзовых медали.

На III Играх стран СНГ по стрельбе пулевой в Азербайджане **Нахайчук Яна** стала третьей в командном зачете и заняла пятое место в личном зачете.

На III Играх стран СНГ по борьбе греко-римской в Азербайджане **Касьян Константин** занял второе место.

На Открытом республиканском турнире на призы И. Каныгина по борьбе греко-римской в г. Витебске **Склизков Данила** стал третьим. На Международном турнире памяти Карвата по борьбе греко-римской в г. Бресте **Осипов Никола** стал вторым.

На Открытых республиканских соревнованиях "День метателя" среди юниоров и юниорок 2006-

2007гг.р., юношей и девушек 2008-2009, 2010-2011, 2012гг.р. и молодежь в г. Минске **Хомич Анатолий** стал первым, **Тимофеев Мирон** занял второе место, **Баранчук Дмитрий** стал вторым и третьим, **Шевчук Егор** занял первое место, **Баранчук**



Дмитрий и Доррошко Тимофей заняли вторые места, **Пстыга Михаил** стал третьим, **Питенко Аполлинария** заняла второе и первое места, **Яромчик Кира** стала первой, **Дударь Александра** и **Петровец Владислав** заняли вторые места, **Кардис Анна** стала второй и третьей, **Колбик Вероника** заняла первое место, **Сыцевич Маргарита** и **Олейник Ольга** стали вторыми, а **Болавнев Никита** занял третье место.

На Фестивале спортивной ходьбы памяти серебряного призера XXII Олимпийских игр П.И.Починчука в г.Гродно **Гучко Софья** заняла второе место, а **Галуц Екатерина** – 3 место.

На Спартакиаде РБ среди ДЮСШ по фехтованию в г. Гродно **Маслов Денис** стал первым в личном и командном зачете, **Манзик Дмитрий** – 3 место в личном и первое в командном зачете, **Носарь Дмитрий** дважды был вторым в командном и личном зачете, **Цыбуля Кира** стала третьей в



личном зачете, **Демедюк Кристина** и **Ахтареева Екатерина** стали третьими в командном зачете.

На Первенстве России на треке в г. Москве **Шестак Ангелина** стала второй и дважды третьей. На Международных соревнованиях «Кубок сильнейших» по велоспорту в г. Минске **Шестак Ангелина** заняла первое, второе и третье места, а **Данилюк Яна** заняла первое место.

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

*Спортивный отдел
УОРа*

Столовая в моем училище или как правильное питание помогает нам побеждать

Привет! Меня зовут Стефания, и я учусь в Брестском областном училище олимпийского резерва. Часто друзья спрашивают меня, каково это учиться и тренироваться здесь. Конечно, это круто, но это ещё и очень большая работа. И один из самых важных моментов, о котором не все задумываются, это наше питание.

У нас говорят, что тренировка - это только половина успеха. Вторая половина - это восстановление, и тут главное - правильное питание. Нам постоянно напоминают, что питание - это как топливо для машины. Ты же не заправишь гоночный болид бензином для обычной легковушки, правда? Вот и с нами так же.

Наша столовая - это вообще отдельная история. Она очень современная, светлая, и там всегда чисто. Это не похоже на обычную школьную столовую, где все быстро-быстро едят и убегают. Здесь всё сделано так, чтобы мы могли спокойно поесть и отдохнуть. А ещё питание у нас бесплатно! Для меня и моей семьи это очень важно, потому

что мы можем не думать о деньгах, а я могу полностью сосредоточиться на тренировках. Наше государство считает, что это инвестиция в наше будущее, и я с этим полностью согласна и благодарна за это. Мы, молодые спортсмены, просто делаем то, что мы

любим и умеем, и достигаем больших целей.

Меню у нас, конечно, не как в обычном кафе. Всё очень строго. Мы едим три раза в день, и у каждого приёма пищи своя задача. Утром - каша, творог, красная икра или красная рыба, чтобы



получить заряд энергии на весь день. Завтрак для нас самый важный приём пищи, ведь он даёт силы на утреннюю тренировку. На обед всегда много белка — курица, рыба, говядина. Наш тренер говорит, что белки - это строительный материал для мышц, и без них никак не восстановиться после нагрузок. Ещё всегда много овощей и полезных жиров, например, в салатах или рыбе.

Наши повара - это не просто повара. Они как будто спортивные диетологи. Всегда точно знают, сколько и чего нужно положить в каждую тарелку. Это всё просчитывается, чтобы мы получали ровно столько энергии, сколько нам нужно, и не больше, и не меньше.

Я помню, как однажды читала про ремонт училища олимпийского резерва в Минске, и там говорили, что у них тоже всё современное, и это очень важно для спортсменов. Я тогда подумала, как же нам повезло, что наше училище тоже даёт нам всё, что нужно для побед. И это не только залы и тренеры, но и такое простое и важное место, как столовая.

После тренировок, когда ты уже еле стоишь от усталости, так приятно прийти в нашу столовую, увидеть тарелку, полную вкусной и полезной еды. Ты понимаешь, что это не просто обед, а часть твоего пути к новым рекордам и победам. Это наша сила и наш шанс стать чемпионами!



Ученица 10В Мамойко Стефания

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.

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 17 закончили четверть на «отлично». Это **Пищик Ангелина, Семенюк Станислав, Шибайко Алеся, Олейник Ольга, Шевцов Алексей, Анохина Анна, Варицкая Екатерина, Кулиев Артем, Манзик Дмитрий, Буглак Дмитрий, Карпач Виолетта, Питенко Аполлинария, Полетило Ярослав, Алексеева**

Елизавета, Булыга Егор и Кардаш Константин. У этих детей хватает времени и учиться, и тренироваться и показывать высокие результаты.

Настоящим «подарком» для налогового инспектора станут **Баранов Роман, Васильцов Ярослав и Мигаи Мирослав** так как с математикой у них неладит. Посчитать деньги, возможно, без калькулятора тоже не смогут. Как, говорится, беда...

С физикой также у некоторых наших учащихся проблемы. **Баранов Роман, Васильцов Ярослав, Домасевич Арсений, Масик Владимир и Мигаи Мирослав** о физических законах и не слышали. А, как говорится, не знаешь закон Ома – сиди тогда дома... И после второй четверти так и может случиться, ведь у нас аттестация не за горами.

Симонович Дмитрий не любит читать и писать. По этому у него двойка по русскому языку. Хорошо что у нас в стране два официальных языка, а то и спросить нельзя было бы совета у прохожих.

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

Грязнули нашего УОРа



Войтович Полина, 9 "Б" класс

ДОСКА ПОЧЕТА

Наши отличники



Шибайко Алеся



Шут Виктория

“КРОКОДИЛ”

Зачем красавцам нам, да та учеба...



Васильцов Ярослав



Ради памяти и чистоты!

резерва приняли участие в уборке территории от опавшей листвы. В таком месте каждый шаг — это прикосновение к истории, а каждый жест —



В рамках года благоустройства учащиеся и коллектив УО «Брестское государственное областное училище олимпийского резерва» приняли участие в мероприятиях, целью которых было наведение порядка на рабочих местах, объектах города. Военное Гарнизонное кладбище города Бреста — одно из старейших захоронений в черте города. Здесь покоятся известные люди Беларуси, воины, павшие в боях с немецко-фашистскими захватчиками в годы Великой Отечественной войны, защитники легендарной Брестской крепости. С особым чувством учащиеся Брестского государственного областного училища олимпийского



проявление уважения и благодарности.

Также наши учащиеся участвовали в очистке территории, наведении порядка и внесли вклад в сохранение историко-культурного наследия на Тришинском кладбище, которое с 2016 года включено в Государственный список историко-культурных ценностей Республики Беларусь.

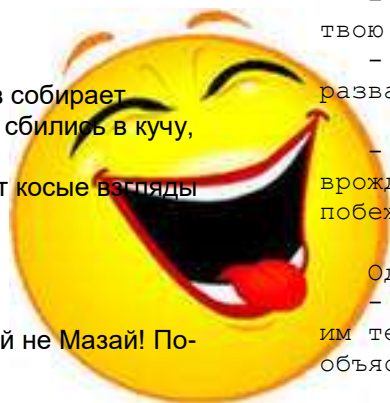
Сохранение порядка и уюта — важная задача, которую наши учащиеся традиционно выполняют с искренним участием и ответственностью. Это не просто труд, а вклад в сохранение

исторического наследия нашей страны.

Посмеемся вместе...

Весна. Лес. Беседуют Маугли и Багира.
- Багира, что со мной? Мне хочется убежать далеко-далеко, спрятаться глубоко-глубоко, сидеть тихо-тихо... Может, это любовь?
- Нет, Маугли - это начался весенний призыв в армию...

Весна. Наводнение.
Дед Мазай на лодке плывет, зайцев собирает
Уже почти полная лодка, все зайцы сбились в кучу, трясутся. Один, самый ушатый, рассказывает по носу лодки, бросает косые взгляды на Мазая.
- Пацаны! Короче, я ухожу!
Остальные зайцы:
- Ты что? Ты куда?
- Я вот подумал, по-ходу это никакой не Мазай! По-ходу, это Герасим!



- 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...