

Этот выпуск посвящен  
предстоящему спортивному событию,  
которое состоится через 3 дня

*Воля - это то, что заставляет тебя побеждать,  
когда рассудок говорит, что ты повержен.*

*Карлос Кастанеда*

|                                                                                     |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                          |
| Город-организатор                                                                   |  Сочи |
| Страны-участницы                                                                    | ~ 90                                                                                     |
| Количество спортсменов                                                              | 2800                                                                                     |
| Разыгрывается медалей                                                               | 98 комплектов<br>в 7 видах спорта<br>(15 дисциплин)                                      |
| Церемония открытия                                                                  | 7 февраля 2014 года<br>До открытия<br>осталось <u>3</u> дня                              |
| Церемония открытия                                                                  | 23 февраля 2014 года                                                                     |
| Олимпийский огонь                                                                   |                                                                                          |
| Олимпийская клятва                                                                  |                                                                                          |
| Стадион                                                                             | Олимпийский стадион<br>«Фишт»                                                            |

# Немного истории

**Зимние Олимпийские игры 2014** (англ. 2014 Winter Olympics, фр. Jeux Olympiques d'hiver de 2014, официальное название **XXII зимние Олимпийские игры**) — международное спортивное мероприятие, которое пройдёт в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. Столица Олимпийских игр - Сочи 2014 была выбрана во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала, столице Гватемалы 4 июля 2007 года. На территории России Олимпийские игры пройдут во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли XXII летние Олимпийские игры), и впервые — зимние Игры. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах будут проведены зимние Паралимпийские игры 2014. Организацией зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 занимается Оргкомитет «Сочи 2014».

1 марта 2010 года на церемонии закрытия зимних Олимпийских игр 2010 президент МОК Жак Рогге передал олимпийский флаг мэру Сочи Анатолию Пахомову. Этот процесс сопровождался красочным действием, рассказывающим о российской культуре. За три месяца до этого Жак Рогге представил логотип Сочи 2014. В 2011 году талисманами зимних Олимпийских игр 2014 были избраны Белый мишка, снежный Леопард и Зайка. За 500 дней до начала Олимпийских игр Оргкомитет «Сочи 2014» огласил слоган предстоящей Олимпиады:

« Жаркие. Зимние. Твои. »

Игры в Сочи являются двадцать вторыми (XXII) зимними по счёту (также двадцать вторыми летними были и Игры 1980 года в Москве). После завершения Олимпийских игр по традиции будут проведены Зимние Паралимпийские игры 2014. По сравнению с Ванкувером 2010 количество соревнований в различных дисциплинах увеличено на 12, итого 98 комплектов медалей.



В преддверии  
Олимпийских игр  
2014 ученику 9а  
Давлетгарееву  
Артуру и  
выпускнице нашего  
лица Канбековой  
Залии,  
многократной  
чемпионке  
Башкирии, призёру  
России среди  
студентов по  
баскетболу

доверили  
право  
участвовать  
в эстафете  
Олимпийского  
огня в  
г.Уфе.



# От школьных достижений к Олимпийским.

Республиканский финал среди сельских районов школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» состоялся на базе ДЮСШ.

14 лучших сельских дружин приняли участие в соревнованиях, которые длились 3 дня (с 9 по 11 января).



Школьная баскетбольная команда девушек «Феникс», представившая на чемпионате наш Лицей, показала блестящую игру. Лицейстки сыграли 7 игр с командами Архангельского, Абзелиловского, Миякинского, Зианчуринского,

Краснокамского, Кугарчинского и Татышлинского районов. В первой игре им пришлось играть с сильными девушками из Архангельского района. Сложность состояла в том, что в декабре 2013 наши баскетболистки проиграли им в зональном этапе (2 место). Но команда смогла настроиться на тяжёлую борьбу, справиться со своими страхами и сомнениями и уверенно взяли реванш (24:7). После этой победы у



лицеисток появилась большая уверенность в общем результате.

Сильные соперники и огромные переживания за команду – это далеко не все чувства, которые испытали наши девушки. Благодаря высокой технической и физической подготовке, грамотно выбранной тактике и психологическому настрою лицеистки уверенно одержали победу над соперниками и завоевали путёвку в суперфинал. Команда награждена грамотой, кубком и медалями. Лучшим игроком признана Ягафарова Рената.



Список  
игроков  
баскетбольно  
й команды  
«Феникс»:

- Акбашева
- Миляуша
- Акбашева
- Аделя
- Бикметова
- Дина
- Бикташева

Айгуль

- Гумерова Альбина
- Долина Даша
- Ларионова Эвелина
- Рафикова Регина
- Хасанова Аделя
- Фаизова Дина
- Ягафарова Рената
- Фазлыева Рита

**Молодцы!!! Удачи вам в суперфинале!!!**

Савинцева О.В.

## Опрос «Что вы ждете от третьей четверти?»

3 четверть – самая длинная четверть в учебном году. Мы спросили учеников 5 класса: «Что вы ожидаете от 3 четверти?»

Эльмира: - «Хороших оценок»

Гульназ: - «Хорошей учебы»

Ралина: - «Получить хорошие оценки»

Ринат: - «Машину»

Раиль: - «Хочу учиться»

Эльвина: - «Получить грамоту»

Опрос провела Абдрахимова Виолетта, 5б класс

## Здоровье

### 5 правил работы за компьютером

Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные занятия вызывают усталость только у 54% подростков. Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомления, не в силах оторваться от него по несколько часов. Если приобрести компьютер хорошего качества – тогда ряд проблем отпадает сам собой. Но есть 5 правил, которые хорошо бы запомнить:

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому в нем не надо накрывать паласом или ковром.

3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
4. Считается, что наши зеленые друзья – кактусы – тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

## Осторожно ГОЛОЛЁД!

В



последнее время прогноз погоды все меньше нас радует, ведь зачастую мы слышим: «Осторожно. Возможен гололёд».

### Что нужно делать, чтобы избежать беды:

- Обратите внимание на свою обувь: выберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Скольжение своей любимой обуви вы можете уменьшить в домашних условиях сами. Для этого наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву.
- Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
- Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь.
- Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

# В объективе школьная жизнь!



Лицейстки- чемпионки!



«Чувашская ласточка»



«Мы любим играть в КВН»



Пиши, смотри, твори свою историю олимпиады