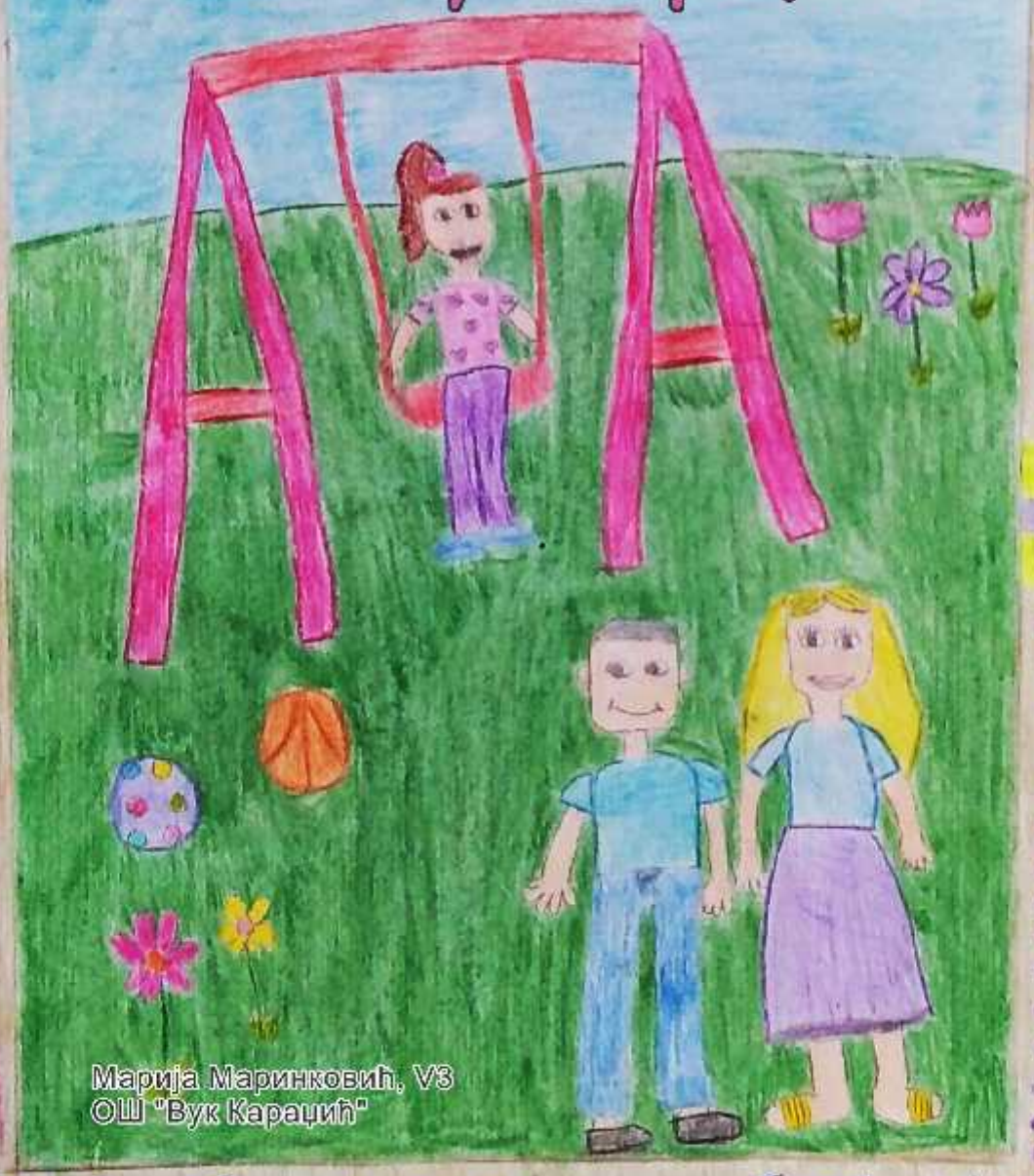
ШКОЛСКИ ЛИСТ

Први кораци

ОШ "Вук Караџић"



Марија Маринковић, V3
ОШ "Вук Караџић"

Новембар 2020. број 121.

Редакција:

Маша Миливојевић

Силвија Јовановић

Наташа Матовић VIII разред

Софија Станковић VIII разред

Сарадници:

Данијела Милошевић

Марко Костић

Слађана Пауновић

Светлана Милановић

Љубица Којчиновић

Лидија Љубић

Дејана Николић

Весна Станојевић

Зорица Тасић

Мирко Пејчић

Миодраг Ристић

Наташа Ђорђевић Паовић

Анђеловић Јана V3 ОШ" Вук Караџић"

Штампа: Штампарија "Блашко" Неготин

Реч директора

Обележавање Дана школе даје могућност да г реализоване активности, резултати рада и успеси у протеклој години.У нашој школи, као најстаријој образовно-васпитној институцији у Неготину и једној од најстаријих у Србији, чини се то по 196. пут. Протеклих годину дана, време између два празника школе, можемо да поделимо на период пре и после појаве пандемије вируса Ковид – 19.

Први период су обележила уобичајена дешавања, школа је била као и увек место стицања знања, учења, али и дружења . Ученици су са успехом учествовали на такмичењима, смотрама и конкурсима.У школи су реализовани пројекти, радионице, семинари у сарадњи са ресорним министарством, локалним институцијама и организацијама.

Наша школа је увек била подстицајно окружење које сваком ученику пружа могућност за напредовање у складу са његовим способностима. Жеља за сталним усвршавањем и напредовањем је била разлог формирања тима који је израдио приступну пријаву за укључивање у пројекат „ Квалитетно образовање за све " (Quality Education for All – Quality ED Serbia). Средином новембра 2019.године, обавештени смо да је комисија састављена од представника Министарства просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије, Делегације Европске уније у Републици Србији и Савета Европе изабрала нашу школу за учешће у пројекту. У наредне три године биће једна од 40 школа у Србији у којима ће се код ученика развијати као приоритетне компетенције: одговорност, вештина аналитичког и критичког размишљања и вештина за сарадњу. На тај начин биће учињен напредак у развоју вредности, ставова, вештина, знања и критичког разумевања како би ученици учествовали у развоју демократске културе нашег друштва.

Оно по чему ћемо памтити протеклу школску годину јесу и специфични услови у којима су реализоване активности од половине марта и престанка реализације наставе у школама. Живот школе је од тада постао посебан, пун изазова, није се више говорило само о образовно--васпитном раду него и о потреби да се очува здравље ученика и запослених, да се превентивно утиче на свест свих о значају очувања физичког и психичког здравља сваког појединца. Реализација наставе која се одвијала на даљину после 15.3.2020.године била је нешто ново не само у техничком погледу, него и као време у коме су сви актери школског живота ученици, родитељи и наставници пролазили кроз бројне изазове и непознанице. У том периоду, посебно је важно истаћи и похвалити залагања наставника да сваком детету пруже не само знање него и подршку и охрабрење како би пребродили и личне проблеме у времену пуном изазова. Наставници наше школе су учинили све да помогну ученицима и њиховим породицама како би све настале проблеме везане за кризу узроковану пандемијом вируса Ковид – 19 пребродили лакше и са оптимизмом гледали у будућност. Родитељи су прихватили у великој мери пружену руку сарадње и на тај начин допринели да се успешно заврши ова, по свему судећи, посебна школска година.

Школско звоно се поново огласило 1. септембра 2020.године на радост свих нас у школи, али и радост ученика и родитеља. Наша школа, као највећа образовно- васпитна институција у Неготину, ради по посебном моделу који је усклађен са препорукама надлежних органа и институција. Родитељи су и на почетку ове школске године својим избором да њихова деца, наши ученици, похађају наставу у школи показали изузетно поверење према раду наше установе и у специфичним условима пандемије.

Пред нама је још увек време велике одговорности у првом реду, када је у питању очување здравља школске популације. Наши ученици и њихови родитељи знају да смо у сваком тренутку ту да им пружимо подршку и помоћ, а наша школа ће увек бити здрава, сигурна и подстицајна средина за сваког нашег ученика.

директор школе
Дејан Којчиновић

ПУТ КА УСПЕХУ

ОПШТИНСКА ТАКМИЧЕЊА

МАТЕМАТИКА
Александра Јосифовић 4. разред -1. место
Марија Маринковић 4. разред -2. место
Никола Михајловић 4. разред -2. место
Жељана Лупшић 4. разред -2. место
учитељица Светлана Миловановић
Мила Фрунзарсловић 4. разред -2. место
Софија Рангелов 4. разред -3. место
Лана Јовановић 4. разред -3. место
учитељица Лидија Жикић
Илија Карановић 7. разред -1. место
Марко Шујерановић 7. разред -2. место
Стефан Богосављевић 6. разред -2. место
наставник Лилјана Неиков
Лука Перовић 5. разред -3. место
наставник Саша Станковић
Милица Рајић 5. разред -2. место
Анђелина Станковић 5. разред -2. место
Новак Мирковић 6. разред -1. место
Нина Симоновски 6. разред -3. место
Предраг Михајловић 6. разред -3. место
наставница Милена Јањић

ИНФОРМАТИКА И РАЧУНАРСТВО
Бердић Вељко 5. разред -1. место
наставник Жика Савуљесковић
Стефан Богосављевић 6. разред -1. место
Лука Богосављевић 6. разред -1. место
наставник Дејан Добрић

ФИЗИКА
Новак Мирковић 6. разред-1. место
Ленка Радовановић 6. разред-2. место
Кристина Милутиновић 6. разред-2. место
Јована Лекић 6. разред-3. место
Марко Шујерановић 7. разред-2. место
Наташа Матовић 7. разред -3. место
Михајло Матовић 8. разред-1. место
наставница Наташа Ђорђевић Паовић

БИОЛОГИЈА
Михајло Матовић 8. разред-1. место
Нина Ергарац 8. разред-2. место
наставница Љубица Којчиновић

ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК
Јана Симоновски 6. разред- 3. ранг
Нина Ергарац 8. разред- 3. ранг
наставница Радмила Вучковић

НЕМАЧКИ ЈЕЗИК
Милан Балчановић 8. разред- 3. ранг
наставница Лидија Љубић

ХЕМИЈА
Михајло Матовић 8. разред -3. место
наставник Мирко Пејчић

ИСТОРИЈА
Новак Мирковић 6. разред -2. место
наставница Љубинка Летуница

ТЕХНИЧКО И ИНФОРМАТИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ
Наташа Матовић 7. разред -1. место (бродо моделарство)
Марија Јовановић 5. разред -3. место (ауто моделарство)
Михајло Матовић 8. разред -1. место (ауто моделарство)
МилицаРајић 5. разред -1. место (практичан рад)
ИваЂорђевић 5. разред -2. место (практичан рад)
Теодора Недељковић 7. разред -3. место (практичан рад)
Момчиловић Ивона 7. разред -3. место
МаркоШуркић 5. разред -пласман (практичан рад)
наставник Жика Савуљесковић

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
(екипно такмичење)
Кошарка -девојчице - 1.место
Кошарка -дечаци - 2.место
наставник Драган Немцановић
Стони - тенис – дечаци - 2.место
Стони -тенис девојчице - 2.место
наставник Игор Стојковић
Фудбал – дечаци - 1.место
Фудбал – девојчице - 1.место
наставник Игор Стојковић
Одбојка – дечаци - 1.место
Одбојка – девојчице - 1.место
наставник Игор Стојковић
Рукомет девојчице - 1.место
Рукомет– дечаци - 1.место
наставник Срђан Живановић

ПУТ КА УСПЕХУ

ОПШТИНСКО ТАКМИЧЕЊЕ

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

(појединачно)

Стони тенис – дечаци

Душан Катанинић 6.разред - 2.место

Стони тенис – девојчице

Лана Јовановић 4.разред - 2.место

наставник Игор Стојковић

ОКРУЖНА ТАКМИЧЕЊА

МАТЕМАТИКА

Александра Јосифовић 4.разред - 3. место

Марија Маринковић 4.разред - похвала

учитељица Светлана Миловановић

Лука Перовић 5.разред -2. место

наставник Саша Станковић

Милица Рајић 5.разред -похвала

Амелиа Недељковић 5.разред - 3. место

Новак Мирковић 6.разред -3. Место

наставница Милена Јањић

Стефан Богосављевић 6.разред -1. место

Илија Караповић 7.разред -1.место

наставник Лиљана Ценков

ФИЗИКА

Михајло Матовић 8.разред -1.место

Наставник Наташа Ђ.Паовић

МИСЛИША

Анастасија Величковић 1.разред - 2. награда

Кристина Благојевић 1.разред -3.награда

Отељ Пајић 1.разред -похвала

Вук Перовић 1.разред -похвала

Никола Стојанчев 1.разред -похвала

учитељица Слађана Пауновић

Богдан Дијановић 1. разред -похвала

Никола Стојановић 1.разред -похвала

учитељица Весна Апђеловић

Милица Јелешковић 2.разред -похвала

учитељица Драгана Алексић

Александра Јосифовић 4.разред -похвала

Жељана Лупшић 4.разред - похвала

Никола Калиновић 4.разред - похвала

Никола Михајловић 4.разред - похвала

Марија Маринковић 4.разред - похвала

учитељица Светлана Милановић

Михајло Матовић 8.разред -1. награда

наставница Лиљана Ценков

НЕМАЧКИ ЈЕЗИК

Батчановић Милан 8.разред -2.место

наставница Лидија Љубић

ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК

Симоновић Јана 8.разред - 2.место

Ергарац Нина 8.разред - 2.место

наставница Радмила Вучковић

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ (екипно такмичење)

Кошарка -девојчице - 2.место

наставник Драган Немцановић

Одбојка – дечаци - 2.место

Одбојка – девојчице - 3.место

наставник Игор Стојковић

Рукомет– девојчице - 3.место

Рукомет– дечаци - 3.место

наставник Срђан Живановић

СРПСКИ ЈЕЗИК – КОНКУРС

Завод за јавно здравље „Тимок“Зајечар

Дуња Петковић 6.разред - 1.место

наставница Данијела Милошевић

ЛИКОВНА КУЛТУРА

„Деца су украс света“ ОШ „Љуба Пешић“ Зајечар

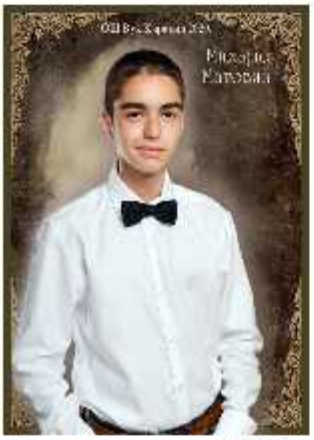
Милица Рајић 5.разред - 1.место

наставница Силвија Јовановић

ПОНОСНИ СМО НА ЊИХ

Марљив рад и преданост Вас чини добрим људима. Будућност припада онима који верују у лепоту својих снова. Будите сигурни у себе, свој талепат и способности. Само напред, борите се да једног дана постанете оно што желите.

ЧЕСТИТАМО УСПЕШНО ЗАВРШЕНУ ОСНОВНУ ШКОЛУ!



ученик одељења VIII-1

ученик одељења VIII-2

ученик одељења VIII-3

УЧЕНИК ГЕНЕРАЦИЈЕ

Наша школа - учесник пројекта "Вратна за сва времена"

У току је реализација пројекта Еколошког удружења „Бадем" под називом „Вратна за сва времена" подржан и финансиран од стране Министарства заштите животне средине. Овим пројектом руководи проф. Данило Петровић. Основна школа „Вук Караџић" је један од партнера у реализацији наведеног пројекта.

У оквиру пројекта основна школа је организовала радионице:

„Утицај човека на моје окружење" , руководилац радионице је наставница Љубица Којчиновић. Радионица је одржана са ученицима 8. разреда, који су један део радионице одрадили у градском парку, где су могли да примете позитиван, али и негативан утицај човека на своју околину.
Други део радионице је одрађен у учионици, где су ученици своја запажања преточили у ликовне радове. На овај начин је креативност ученика дошла до изражаја, о чему говоре ученички радови, који ће бити изложени у холу школе, на Дан школе.

Другом радионицом је руководила наставница Силвија Јовановић, где су ученици техником асамблаж израдили радове на тему рециклаже.

"Шума јача имунитет и позитивно утиче на развој деце" је радионица, али на терену. Том приликом се пешачило од центра града до манастира Буково кроз оближњу шуму.
Деци а и родитељима је одржано пригодно предавање о позитивном утицају на човеков организам, на јачање имунитета, сваки боравак у шуми.

Смех је најбољи лек

Умни људи нам сваког дана поручују да је смех здравље. Од првог рефлексног осмеха који се почиње јављати код бебе још у мамином стомаку, до осмеха који је изазван емоцијама, смех је веома важан, како су научници доказали, за комплетно здравље. Он је наш природни лек који треба да пустимо из себе најискреније што можемо. Прва наша комуникација по рођењу испољава се кроз плач, осмех и смејање. Хумор и његова реакција - СМЕХ нам лакше помажу да пребродимо неку непријатну и тешку ситуацију, болест па чак и повреду. Није случајно у народу настао израз „смех је најбољи лек". Тај стари народни израз у данашње време све више долази до изражаја, јер како се људи мање смеју, окружени обавезама и ружном свакодневицом, то се јасније виде последице, па постајемо свесни истинитости ове изреке. То потврђују и медицинска истраживања. Поготову је права реткост чути смех из срца, звонак смех, „смех до суза", смех који траје и изазива покрете чак и трбушних мишића.

Колико нам значи осмех друге особе? Шта све чинимо да измамимо нечији осмех? Колико нам нечији осмех даје сигурност, топлину? Када се роди беба, родитељи са нестрпљењем очекују када ће да добију њен први осмех. Сви се радују и желе да изазову бебин осмех. Истраживања су показала да се деца смеју од срца 300 -400 пута у току дана, а одрасли тек 15-ак пута. Сматра се да се највише смеју деца између пете и шесте године и тај смех је повезан са игром и комуникацијом током играња.

То показује да током живота постајемо озбиљни, крути, затворени и престајемо да се смејемо, иако су осмех и смејање израз добронамерности, наклоности, пријатељства. Искрен осмех прате мишићи лица, израз очију, став тела. Кад чујемо смејање, наш мозак реагује спремношћу да се сами придружимо смеху. Смех у тренутку поправља расположење, зближава људе, повећава осећање среће и блискости и покреће важне физичке промене у организму.

Смех позитивно утиче на самопоуздање, самокритичност, памћење и концентрацију, смањује осећај бола и количину стреса у организму. Смех је најздравији вентил којим се човек ослобађа негативних осећања као што су страх, љутња, агресивност или трема. Омогућава објективно сагледавање стварности, ослобађа окова у размишљању, па на тај начин подстиче пажњу, концентрацију и креативност. Делује на срце, регулише хормоне, плућа, очи, емоције и активан рад нервног система. Кад се смејемо, цео организам се покреће, узимамо много више кисеоника, јер је ваздух муњевитом брзином изашао из плућа и створио потребу за кисеоником. Срце почиње брже да куца, крвни притисак се повећава како би тело добило више кисеоника. А мозак, током смеха, ослобађа хормон среће- ендофрин, који изазива тренутну опуштеност и смањује осетљивост за бол. Кортизол, хормон стреса, се значајно смањује и тако се смањује ризик од несанице, депресије и анксиозности. Смех изазива контракцију мишића лица, посебно око очију, чиме се дезинфикује око.

Позитивна осећања након смеха задржавају се још 45 минута по престанку смејања. Кад се смејемо то се чује и види, а веома често, интензивније смејање покреће мишиће наших руку, ногу, трупа, дијафрагме. Смех модификује и начин нашег дисања. Због тога се многе болести лече уз терапију смехом.Током смеха организам човека је опуштенији, смањује се трема, јавља се позитиван став према животу и повећава се самопоуздање. Тешко оболелим пацијентима, смех помаже да се суоче, прихвате и посе са својом болешћу, а код осталих болесника олакшава лечење и оздрављење. Ране брже зарастају код пацијената који су се током опоравка више смејали. У болницама широм света раде такозвани „доктори кловнови" који смехом покушавају да извуку максимум виталне енергије из пацијента. Смех повећава имунитет. Зато „комикотерапија" постаје све популарнија у лечењу пацијената. Довољно је 15 минута смејања у току дана, па да се осећамо боље и будемо отпорнији на стрес.

Чувени комичар Чарли Чаплин је говорио: „ Један да без смеха је изгубљени дан", а Мајка Тереза је тврдила да „мир у свету почиње осмехом".

Почните одмах! Не губите ни један једини дан! Обрадујте неког својим осмехом! Ако имате пријатеља без осмеха, поклоните му свој. Од дечијег осмеха и смеха нема ничег лепшег; ни када испадају млечни зуби, ни у пубертету, ни када другови постану важнији од вас самих, ни када туђи смех постане важнији од вашег сопственог. Негујте жељу да наемејете и орасположите друге и од срца се заједно смејете свему што је смешно. Нека смех и хумор буду саставни део вашег живота и основа за интеракцију, комуникацију. Гледајте смешне ТВ емисије, смешне видео клипове, филмове, читајте књиге у којима провејава хумор. И, што је најважније, научите да се шалите и на свој рачун. Тако постајете већи и јачи. Дружите се, играјте се, проводите време бавећи се спортом, неким хобијем, будите активни и имаћете више разлога и потребу да се осмехујете. На тај начин се развија и емоционална интелигенција. Тако се расте. Школа и школске клупе треба да одзвањају од смеха и раздраганости.

Смех је најбољи лек за децу и она од њега расту. Проблеми се уплаше,смање и побегну од дечијег осмеха. **Зато, молимо за један осмех! Здрав смех вас води ка здравој памети. А по речима Бранислава Нушића: „дечији смех је највећа радост старости".**

Здрава школа

Школа је место учења, а учење уопште није ограничено само на читање, писање и аритметику, нити је ограничено само на учионицу. Ми, деца, учимо и док смо код куће, на игралишту и на улици.

Наша школа има важну улогу у помагању ученицима да сазнају о здрављу и о здравим животним навикама. Ученички парламент наше школе се често бави темом превенције и очувања здравља. Током целе школске године , реализацијом радионица на тему о здрављу трудимо се да нашим другарима пренесемо колико су здрави стилови живота значајни за наше физичко и ментално здравље. Радионице, презентације, панои су један од начина да објаснимо да су здраве животне навике нешто што морамо стрпљиво градити читавог живота.

У току школске године обележили смо Светски дан хране, Међународни дан здравља, Дан борбе против дуванског дима, Међународни дан борбе против сиде, Светски дан планете Земље, Међународни дан породице ...

У школи на часовима одељенске заједнице, грађанског васпитања, бавимо се болестима зависности и превенцијом од тих болести.

Шта смо све заједно научили о здрављу током реализације ових активности?

Основно за очување здравља јесте: правилна исхрана, свакодневна физичка активност, здрава породица, смањење стресних ситуација, боравак у природи и адекватан одмор. Научили смо да здрави стилови живота представљају начин живота којим се смањује ризик од појединих болести, а заснива се на нашим изборима и навикама које су искључиво у нашим рукама.

Ученички парламент

НАГРАДНИ КОНКУРС

Здравље је најлепше одело које носим

Најбитнија ствар у животу је бити здрав. Постоји једна изрека: „Здрав човек има хиљаду жеља, а болестан само једну, а то је да буде здрав". Здравље је највеће богатство.

Моји родитељи ми стално говоре да се здраво храним и водим рачуна о свом здрављу. Од малена ме уче да је здрава храна јако битна, да једем разноврсну храну, јер здравље на уста улази. Ја једем здраву храну умерено и редовно и зато сам здрав. Од малих ногу треба улагати у своје здравље. Здрав човек изгледа лепо и неговано.

За добро здравље је такође битно бавити се спортом . Данашња деца пуно времена проводе испред рачунара и поред мобилних телефона, па су кретања и тренинзи јако битни да останемо здрави. Ја тренирам тенис, три пута недељно. Поред тога што јако волим тенис, такође се јако добро осећам кад се размрдам и истрчим. Трудим се да што дуже останем дете, да се играм и будем срећан. Здрав човек је задовољан и срећан.

Бринућу о свом здрављу, као и о свом изгледу, јер здравље је најлепше одело које носим.

Нађа Џимрић V3
ОШ" Вук Караџић " Неготин

прва награда
Матеја Марјановић IV разред
ОШ „ Вук Караџић"Неготин

Анастасија Илић V1
ОШ"Вук Караџић" Неготин

Здравље је најлепше одело које носим

Од марта месеца сви су почели да причају о неком новом,чудном вирусу корони. Цео свет је од тада у паници. Вирус долази из Кине, али се врло брзо проширио по читавом свету.

Вирус је убрзо стигао и код нас. За само неколико дана, све се променило.На почетку сам био мало узнемирен, јер нисам разумео шта се догађа. Школе су престале да раде, а наставу смо почели да пратимо преко телевизије. Број оболелих је почео да расте. Брзо су нам увели забрану кретања.То ми је било најтеже, јер нисам могао да изађем да се играм са другарима, а нисам имао ни тренинге. Лекари су нас саветовали да останемо код куће, да бисмо сачували себе и друге. Здравље многих људи било је угрожено. Неки су и животе изгубили. Сада је ситуација мало боља, али још увек морамо да будемо опрезни. Где год да крећемо, носимо маске и стално дезинфикујемо и перемо руке.

Здравље је највеће богатство! Од свих одела која носим, здравље је моје најлепше одело!

трећа награда
Лука Живковић IV разред
ОШ „Вук Караџић" Неготин

Наше здравље је у нашим рукама

Саро моја, драга сестро,
Спопало ми опет здравље нешто.
Боли глава... нога боли,
Бога моја душа моли.
Помози ми Боже сада,
Ја болујем тако мала.
ЗДРАВЉЕ ми је нарушено.
Доктори ме стално муче... испитују... снимају
и крв узимају.
Како је лепо бити здрав
и да те ништа никада не боли,
то желе сви и то свако дете воли.

друга награда
Снежана Савић II разред
ОШ „Вук Караџић" Неготин

Магдалена Михајловић V2
ОШ"Вук Караџић "Неготин

Здравље је најлепше одело које носимо

Здрав човек има хиљаду жеља, а болестан само једну, а то је да оздрави-ово је стара изрека.

Непрестано трчимо, стално јуримо и заузети смо силним обавезама, а најмање времена посвећујемо свом здрављу. Здравље је основа квалитетног живота. Здравље је нешто најважније и највредније на свету, тога су посебно свесни они који су га изгубили. Одсуство здравља у човеку буди тугу и безвољност. Најважније је да стекнемо здраве, животне навике и што дуже да очувамо природно здравље. Посебно је важно да од малих ногу растемо здраво, како би се наш организам правилно развијао.

Да бисмо били здрави, требало би редовно да посећујемо лекара, да се правилно и здраво хранимо, да увек довољно спавамо, да живимо у складу с природом, да се чувамо лоших навика, да не претерујемо с лековима и да се потрудимо да увек створимо свој мир. Здравље је све, без здравља је све ништа, јер здрав човек је срећан човек.

прва награда
Кристина Исаковић III разред
ОШ „Павле Илић-Вељко" Радујевац

Здравље је најлепше одело које носимо

Неко воли скупе ствари,
а неком баш ништа не фали.
Одело човека не чини важним,
али здравље га чини снажним.

Најлепше одело на нама
јесте и чини га здрава храна.
Одело право имаћеш само
ако се осећаш здраво.

Када се у осмеху види срећа,
то је у ствари наша одећа.
Још лепше је ако знаш
да своје здравље не нарушаваш.

друга награда
Николина Јеврић, III разред
ОШ „Вера Радосављевић" Петотин

Арсић Страхиња V1

Анђеловић Јана V3

Осмехни се здраво

Од самог рођења и током одрастања, прати нас осмех на лицу.

Кроз осмех деца показују да су срећна и здрава. Такође и наши родитељи нас уче током нашег живота шта је за нас добро, а шта није. Све то чине да бисмо им вратили здрав осмех. Наши зубићи морају да буду чисти, бели и сјајни. Од малена учимо, код куће и у школи, како да правилно одржавамо хигијену наших зубића. Пуно тога сазнамо и када дође зубар у школу. На систематском прегледу, зубар нам прича како да чувамо наше зубиће.

Зато ја редовно перем своје зубиће ујутру, увече и после сваког јела, па се тако могу свакоме осмехнути лепо и здраво.

трећа награда
Петар Сладојевић III разред
ОШ „Павле Илић-Вељко" Радујевац

Ana Karalić V3

Здравље је уметност живљења

Здравље је највећа вредност сваког човека. Живот многи догађаји чине лепшим, али без здравља нема ни квалитетног живота. Да би обављао свакодневне активности, човек мора да је здрав, зато што је извор свакодневног живота управо- здравље.

Детињство и младост је обично најздравији период нашег живота и у том периоду обично нико не размишља о здрављу. Али, у овом периоду се стичу здраве навике. То су: правилна исхрана, довољно физичке активности, одржавање хигијене, довољно сна и одмора, бављење спортом, боравак на свежем ваздуху и слично.

Неопходно је свакодневно уносити различите намирнице. Током целог живота учимо о правилној исхрани, нарочито у школском узрасту, јер навике које усвајамо док смо мали, одржавају се током целог живота. Правилна исхрана је врло важна за нормално функционисање организма. Она подразумева унос разноврсних намирница, али је важно у којој количини и колико често их уносимо. Само разноврсна, умерена и уравнотежена исхрана обезбеђује енергију која нам је потребна. Зато, обавезно доручковати, не претеривати са количином, храну распоредити у три главна оброка и две ужине, јести што разноврсније, сваки дан јести воће, поврће и житарице.

Физичка активност је најзначајнији начин постизања и одржавања здравља. Свима нама је позната изрека: „У здравом телу, здрав дух".

А тек лична хигијена... Прање руку је веома важно, нарочито да би се избегле многе болести. Руке се перу кад год су прљаве, приликом сваког уласка у кућу, пре јела, пре контакта са храном, пре и после употребе тоалета, након дирања кућних љубимаца. Прљавим рукама се могу добити заразне болести.

Лице, зуби, тело, одећа и обућа... све је у функцији здравља.

И на крају, најбитније, сан и одмор. И сан и одмор су важни за нормалан раст и развој. На спавање треба ићи увек у исто време, соба треба да је проветрена, тиха, без телевизора.

За здравље се с разлогом каже да је извор среће. Здрав човек је срећан човек, задовољан, насмејан и расположен. Здравље је највеће благо и без њега нема богатства. А како се то постиже? Верујте ми, није тешко!

прва награда
Јована Лекић VII разред
ОШ „Вук Караџић" Неготин

Здравље није све, али без здравља све је ништа

Никад нисам сањала,
а верујем да никад нико
ни помислио није
каква се ово међ` људима
тајна крије.

Можемо се разболети врло лако
и може се разболети свако!

А лека нема,
нема ни вакцине.
То је нешто што све нас брине.

Не зна се какав ће свануги дан,
Не зна се ко је болестан,
а ко се и како може разболети.

Да ли ћемо се разболевати,
или смемо снове сневати?
Да ли ћемо ићи у школу
и сретати другаре и наставнике наше?
Да ли ћемо стицати нова знања?
Да ли се и они исто плаше,
или је њихова брига мања?
А колико ће још трајати
и када ће проћи?
Колико још несигурних дана и ноћи?
Колико је људи оболело,
колики је број
колико вреди живот мој и твој?

Једно је велико питање
свако ново свитање.
Један је велики питања знак,
ал` одговор није лак.
Човек мора бити јак.

Закључак је један:
Да остане свет и небеско царство,
чувајмо здравље, наше највеће
богатство!

друга награда
Марија Маринковић V разред
ОШ „Вук Караџић“ Неготин

Маја Монић V1
ОШ"Вук Караџић" Неготин

Здравље је уметност живљења

Здравље је веома вредно и не може се купити. Зато, да бисмо га сачували, морамо водити рачуна о правилној исхрани и одржавању физичке кондиције.

Правилна исхрана је веома битна код млађе популације. Битно је избегавати брзу храну, што је и уобичајени дневни оброк код младих, јер претерано конзумирање брзе хране може довести до озбиљних здравствених компликација. Велики број деце се бави неким спортом (кошарком, одбојком, рукометом, фудбалом) и иде редовно на тренинге. Препорука спортских стручњака је да бар два пута недељно обављамо неке физичке активности које подразумевају трчање, истезање, вежбање у циљу развијања физичких способности.

Водити здрав живот не подразумева само водити рачуна о томе како се правилно хранимо и бавимо ли се неким спортом, већ и бригу о менталном здрављу. То подразумева носити се са свакодневним обавезама у школи, суочити се са неким обликом страха, носити се са свакодневним стресом живота. Да бисмо били ментално здрави и срећни, потребно је да волимо себе и да то поделимо са другима. Да бисмо одржали ментално здравље, потребно је да негујемо одређени стил живота који подразумева усвајање и неговање позитивних навика.

Здрави људи имају на стотине жеља, а болестан човек има само једну- да оздрави. Зато, чувајмо своје здравље, јер оно нема цену!

трећа награда
Анђела Поповић VIII разред
ОШ „Вук Караџић“ Неготин

Хелена Толић V3
ОШ"Вук Караџић" Неготин

Здравље је уметност живота

Ове школске године, поред школских књига, као нови детаљ или као обавезну опрему, добили смо маске. Сваког дана имамо прилику да чујемо коментаре људи којима ношење маски представља проблем, у смислу отежаног дисања и сл.

Човек је једино биће на планети које има могућност избора где ће и како живети. Наши се родитељи боре да нам обезбеде што бољи и лагоднији живот. Труде се да нам дају примере и рецепте како да сачувамо наше здравље. Данас је то тешко изводљиво. Сачувати здравље све више постаје уметност. Читав свет као да живи у реклами. Сви смо од стране разних медија бомбардовани и усмерени на храну и производе који су више штетни него корисни. Сви знамо да болест не долази изненада, већ полако, тихо. Развије се и развија постепено путем лоших навика које стичемо много више из потребе да будемо прихваћени у друштву. Због тога пробамо прву цигарету, прво пиво, почнемо да једемо брзу храну састављену од грицкалица и „обогаћену“ енергетским пићима...

Док слушам разговоре старијих, схватам да је стварно тешко живети здравим животом и да то захтева све више напора и одрицања.

Ми, који живимо на селу, имамо ту срећну могућност да колико-толико живимо здравим животом. Сами производимо храну, удишемо чист ваздух. Природа са својим шумама, рекама и ливадама испуњава нас здравом и позитивном енергијом. Живот на селу захтева од човека пуно физичког рада и пажње у одржавању биљака и животиња, али и тај рад је користан за човеково здравље.

Људи у граду морају бити већи уметници у очувању свог здравља. Они су принуђени да све купују, често храну за коју не знају да ли је здрава, колико је прскана разним хемикалијама и колико садржи штетних додатака.

Мени, као дечаку од једанаест година, кад погледам свет око себе схватам да је живот пун невидљивих опасности. Непоштовање правила може довести у опасност било кога од нас. Срећан живот у ово време захтева пуно рада, вештина и уметности како би се сачувало здравље и срећа, јер здрав човек је срећан човек.

прва награда
Андреј Лекић V разред
ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик

Здравље није све, али без здравља све је ништа

Никола Јовановић V3
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Здравље је највеће богаство које један човек треба да има и зато једна стара мудра изрека каже: „Здрав човек има хиљаду жеља, а болестан само једну". Без здравља нема ни живота, љубави и породице.

Често људи забораве колико је здравље важно, јер им време и новац за којим „јуре" не дозвољава да о томе мисле. Размишљање о здрављу почиње тек онда када се појави проблем. Да ли су свесни да се здравље новцем не може купити?

Када бисмо сви ми размишљали на време о свом здрављу и макар мало се угледали на своје претке који су живели једним сасвим другачијем, здравим животом , било би идеално. Тачно, дошло је ново време, али и то ново време може бити на један здравији начин организовано... Некада су људи обављали тежак физички посао (бавили се пољопривредом), данас су ти послови замењени канцеларијама, фабрикама, али то не значи да не треба макар мало времена одвојити за боравак у природи, на чистом ваздуху... Пешачење су заменили аутомобили, игре на свежем ваздуху- кафићи и дискотеке, природни сокови замењени су газираним, а да не причам да се повећала куповина цигарета и алкохола... Због људске неодговорности број оболелих у свету је све већи, за неке болести лек и не постоји, али то нас не спречава да наставимо са нездравим животом.

Горан Симоновић, V3
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Овим путем желим да упутим поруку свим људима: „Покушајте да више размишљате о свом здрављу, јер на тај начин размишљате о својим најмилијима. Да, здравље није све, али без здравља све је ништа, јер новац- топлину и љубав не може заменити."

друга награда
Марија Ђубуловић, VII разред
ОШ „Јован Јовановић Змај" Јабуковац

Анастасија Илић V1
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Здравље није све али без здравља све је ништа

У овом времену човеку здравља никад доста. Појављују се нови вируси и нове битке против њих.

У данашње време, сваки човек нема времена за себе. Он своје здравље занемарује. Сваки дан је препун обавеза и стреса. Људи много журе. Време брзо прође, али и болест брзо дође. Ми се не обазиремо на здравље већ на друге ствари. Свако треба да се храни здраво. Морамо више да трчимо, ходамо или возимо бицикл. Природа је спас, због чистог ваздуха. Прање руку је пут ка очувању здравља. Одвојимо бар мало времена за себе, избацимо непотребан стрес и напетост. Без стреса и бриге живот дуже траје.

Пазите се и чувајте! Ако смо здрави можемо урадити све. Здравље мора бити на првом месту. Оно је нешто најдрагоценије што имамо.Чувајте здравље, без здравља све је ништа.

трећа награда
Теодора Костандиновић, VIII разред
ОШ „Бранислав Нушић" Уровица

BBS tv- Бивши ученик промовише школу

Блиски сусрет са свемиром

Вредни парламентарци

Божићна радионица

Брига о здрављу

Дан без дуванског дима

Дан школе

Дружење са ватрогасцима

Дечији вашар

Дан школе- приредба

Архитектура мога града

Мислиша

ТОРНАДО

Божићна радионица 2

Дружимо се са другарима,
сви припадамо истој заједници

Дружење са школским полицајцем

Забавно на часу хемије

У библиотеци

У свемиру

Прослава Дана школе

Посета музеју

Наставници се усавршавају

Играмо се и учимо о штедњи

Желим да држим час

Здравље је уметност живота

Ове школске године, поред школских књига, као нови детаљ или као обавезну опрему, добили смо маске. Сваког дана имамо прилику да чујемо коментаре људи којима ношење маски представља проблем, у смислу отежаног дисања и сл.

Човек је једино биће на планети које има могућност избора где ће и како живети. Наши се родитељи боре да нам обезбеде што бољи и лагоднији живот. Труде се да нам дају примере и рецепте како да сачувамо наше здравље. Данас је то тешко изводљиво. Сачувати здравље све више постаје уметност. Читав свет као да живи у реклами. Сви смо од стране разних медија бомбардовани и усмерени на храну и производе који су више штетни него корисни. Сви знамо да болест не долази изненада, већ полако, тихо. Развије се и развија постепено путем лоших навика које стичемо много више из потребе да будемо прихваћени у друштву. Због тога пробамо прву цигарету, прво пиво, почнемо да једемо брзу храну састављену од грицкалица и „обогаћену" енергетским пићима...

Док слушам разговоре старијих, схватам да је стварно тешко живети здравим животом и да то захтева све више напора и одрицања.

Ми, који живимо на селу, имамо ту срећну могућност да колико-толико живимо здравим животом. Сами производимо храну, удишемо чист ваздух. Природа са својим шумама, рекама и ливадама испуњава нас здравом и позитивном енергијом. Живот на селу захтева од човека пуно физичког рада и пажње у одржавању биљака и животиња, али и тај рад је користан за човеково здравље.

Мина Страиновић V1 ОШ" Вук Караџић"

Људи у граду морају бити већи уметници у очувању свог здравља. Они су принуђени да све купују, често храну за коју не знају да ли је здрава, колико је прскана разним хемикалијама и колико садржи штетних додатака.

Мени, као дечаку од једанаест година, кад погледам свет око себе схватам да је живот пун невидљивих опасности. Непоштовање правила може довести у опасност било кога од нас. Срећан живот у ово време захтева пуно рада, вештина и уметности како би се сачувало здравље и срећа, јер здрав човек је срећан човек.

прва награда
Андреј Лекић V разред
ОШ „Хајдук Вељко" Штубик

Анђеловић Јана V3 ОШ " Вук Караџић"

Здравље је уметност живљења

Мој стари дека има руке,
ко у младога човека.
Лице му је бело,
има и високо чело.
Тај код лекара никад није био,
јер никад није дангубио.
Мој дека пун је знања
и преноси ми увек нова сазнања.
Он чува нашу козу
и увек има праву дијагнозу.
Свако јутро чаша млека,
то је права апотека.
У подне кришка сира
и то сваки дан форсира.
Нема брига, нема стреса,
тај не мари ни због земљотреса.
Сад видите да ли је млекар или је лекар?
Али, тај код лекара никад није био
јер никада није дангубио.

трећа награда
Михајло Стаменковић, VI разред
ОШ „Бранко Радичевић" Неготин

Здравље је уметност живљења

Мој стари дека има руке,
ко у младога човека.
Лице му је бело,
има и високо чело.
Тај код лекара никад није био,
јер никад није дангубио.
Мој дека пун је знања
и преноси ми увек нова сазнања.
Он чува нашу козу
и увек има праву дијагнозу.
Свако јутро чаша млека,
то је права апотека.
У подне кришка сира
и то сваки дан форсира.
Нема брига, нема стреса,
тај не мари ни због земљотреса.
Сад видите да ли је млекар или је лекар?
Али, тај код лекара никад није био
јер никада није дангубио.

трећа награда
Михајло Стаменковић, VI разред
ОШ „Бранко Радичевић" Неготин

Јована Иконић Голубов V2
ОШ"Вук Караџић" Неготин

Лара Ноцић V1 ОШ" Вук Караџић" Неготин

Емилија Радојевић V2
ОШ"Вук Караџић" Неготин

Једино здравља и знања никад није доста

Људи обично кажу: „Само да је здравља, све се може научити!" или: „Док је човек здрав, он је и срећан!" Размишљам и долазим до закључка – све док човек учи, живот му је потпун и он се осећа срећно и задовољно. Али и са знањем је исто - што га више имаш, то си бољи, сигурнији и јачи.

Здравље представља суштину живота. Једино ако је човек здрав, он може да ради и учи. А с друге стране, прво што треба да научи јесте како да буде здрав и како да сачува своје здравље. Једноставно, једно без другог не може. Ни здравља ни знања никада није доста, зато човек треба да се труди да сваког дана научи нешто ново, али да, ипак, у сваком тренутку, буде здрав!

похвала
Марина Гавриловић, V разред
ОШ „Стеван Мокрањац" Кобишница

Gesundheit ist der größte Reichtum

Катарина Стојановић V2
ОШ "Вук Караџић"

Gesundheit ist wichtig für unser Leben, sie ist eine Voraussetzung für die Durchführung täglicher Aktivitäten.

Gesundheit ist die Quelle des Alltags.

Es ist interessant, dass in fast allen Sprachen der Welt das Wort Gesundheit eine positive Bedeutung hat. Dieses Wort stärkt die Festigkeit und das Gleichgewicht.

Das Gegenteil von Gesundheit ist Krankheit. Krankheit ist alles, was uns daran hindert, normal zu funktionieren, zu lernen, zu arbeiten, zu spielen und Zeit mit Gleichaltrigen zu verbringen.

Gesundheit kann man nicht kaufen. Man muss sie täglich erwerben. gesundes Essen und tägliche Aktivität sind wichtige Faktoren für die Gesundheit von Körper, Geis und Seele.

Deshalb, meine Lieben, ist es unsere Aufgabe, unsere Gesundheit zu schützen und gesunde Gewohnheiten zu pflegen.
Und wir dürfen niemals vergessen, dass Gesundheit unser größtes Kapital ist.

I NAGRADA

Andjela Popović

Klasse VIII-3

Мина Страиновић V1
ОШ "Вук Караџић"

Gesundheit ist der größte Reichtum

Viele Leute sagen, dass Sie nur erkennen, was Sie hatten, wenn Sie es verlieren.

Deshalb dürfen wir uns niemals erlauben, unsere Gesundheit zu verlieren. Wir müssen jeden Tag schätzen, den wir haben. Wir müssen unser Bestes geben, um unsere Gesundheit zu genießen und zu erhalten.

Wir müssen lernen, uns selbst und unsere Freizeit zu schätzen. Wir müssen immer genug Zeit für uns und unsere Lieben finden.

Wenn du müde bist, kann dir leise Musik, ein gutes Buch, ein interessanter Film guttun. Unternimmst etwas gemeinsam mit deinen Freundenen, einen Museumbesuch, eine Theateraufführung,...

Experten sagen, dass wir für ein gesundes Leben viel Flüssigkeit trinken müssen, mindestens zwei bis drei Liter.

Wir sollten auch Energy Drinks vermeiden. Und wir dürfen nicht vergessen, Milch zu trinken.

Gesundheit ist also unser größter Reichtum und das Wichtigste in unserem Leben.

II NAGRADA

Anastasia Mihajlović

Klasse VIII-3

Gesundheit ist der größte Reichtum

Невена Јаћимовић V2
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Ein altes Volkssprichwort sagt, dass Gesundheit der größte Reichtum ist, den wir haben.

Aber moderne Lebensstile haben uns von der Natur distanziert. Wir fingen an, ungesund zu leben und ungesund zu essen.

Auf der ewigen Suche nach Glück hat der Mensch eine Vielzahl von Vorteilen für ein komfortableres Leben geschaffen.

Wir gingen von Pferd zu Auto, von Auto zu Flugzeug, von Flugzeug zu Rakete ... Mit der Entwicklung der Kommunikation, insbesondere des Fernsehens, brachte der Mensch die ganze Welt ins Haus und setzte sich in einen Sessel.

Leider brachte uns schlechte körperliche Aktivität viele Krankheiten. Wir begannen uns schlecht zu bewegen und ungesund zu leben.

Also müssen wir etwas tun. Zunächst müssen wir zur Natur und zu gesunden Gewohnheiten zurückkehren. Und vergessen wir nicht das alte Volkssprichwort, dass nur ein gesunder Mensch frei ist.

III NAGRADA

Iva Istatkov

Klasse VIII-2

Хелена ТолићV3
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Софија Рангелов V3
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Gesundheit ist der größte Reichtum

Dass die Gesundheit der größte Reichtum ist sehen wir manchmal leider erst, wenn es zu spät ist. Deswegen sollen wir immer daran denken und jeden Tag etwas Gutes für unsere Gesundheit tun.

Ich achte auf meine Ernährung und versuche weniger Schokolade zu essen. In unserem Alter, in der Pubertät,ist es sehr wichtig vor allem ein wenig einzunehmen. Wir dürfen keine Diät machen. Tägliche Bewegung ist auch sehr wichtig für mich. Deswegen gehe ich jeden Tag zu Fuß in die Schule und trainiere zweimal in der Woche Fußball.

Man ist gesund, wenn man glücklich ist, deshalb ist dieLern-Harmonie auch sehr wichtig für unsere Gesundheit. Eine glückliche Familie zu haben, in der sich alle gegenseitig lieben und unterstützen ist, das beste das einem passieren kann.

Ich bin glücklich, darüber so eine Familie zu haben, wo alle gesund sind. Das ist mein größter Reichtum.

III NAGRADA

Aleksandar Davidović
Klasse VIII-2
OŠ "Pavle Ilić-Vejko" Radujevac

Анђелија Димитријевић, V3
ОШ "Вук Караџић" Неготин

Gesunde Lebensweisen

Für einen gesunden Lebensstil ist es notwendig sich gesund zu ernähren und sich zu bewegen. Gute Gesundheit ist das Ergebnis richtiger Ernährung, regelmäßiger Bewegung und guter Gesundheitsversorgung.

Für eine gesunde Ernährung ist es notwendig Obst und Gemüse zu essen. Obst und Gemüse sind voller Vitamine. Es gibt dreizehn verschiedene Arten von Vitaminen. Karotten sind gesund für unsere Augen und auch für das Schlank sein. Milch enthält Kalzium, das unsere Zähne brauchen. Fleisch, Fisch, Milch, Käse und Eier enthalten viel Eiweiß. Protein ist wichtig für unsere Knochen, Muskeln und Haut. Um gesund zu sein, müssen wir auch mindestens acht Stunden am Tag schlafen und ungefähr zwei Liter Wasser trinken.

Gesundheit ist das wichtigste und das einzige, was man nicht kaufen kann, und es hilft uns ein längeres und glücklicheres Leben zu führen. Ein gesunder Mann ist ein glücklicher Mann. Ein gesunder Mensch hat tausend Wünsche und ein kranker nur einen, gesund zu werden.

II NAGRADA
Lana Mikić
Klasse VIII-1
OŠ "Pavle Ilić-Veljko "Prahovo

Gesunde Lebensweisen

Jeder Mensch hat seine eigene Art des gesunden Lebens, die oft befolgt wird. Also, ich führe ein gesundes Leben in einer Art und Weise, ich werde es kurz beschreiben.

Nachdem ich mich morgens fertig gemacht habe, mache ich immer einige Dehnübungen. Normalerweise esse ich so viel wie möglich und trinke unbedingt ein Glas Milch oder Joghurt. Zum Mittagessen achte ich darauf, gekochtes Essen, Suppe oder Corba und Fleisch, Käse oder Eier zu essen. Nach dem Mittagessen ruhe ich mich ungefähr zwei Stunden aus und gehe mit meinen Freunden auf den Schulhof, um Fußball zu spielen. Zum Abendessen esse ich normalerweise ein kleines Sandwich undObst. Ich beschloss, auf diese Art zu essen und ein gesundes Leben zu führen, nachdem ich mit meinem Vater eine Fernsehsendung gesehen habe. In der Fernsehsendung hat ein Mann über die gesunde Lebensweisen gesprochen.

Es ist vielleicht nicht der ideale Wegein gesundes Leben zu führen, wie ich es ihnen beschrieben habe, aber diese Art der Ernährung passt zu mir und ich fühle mich sehr gesund und stark. Ich würde gerne hören, wie Sie ihr Leben führen oder was Sie über meine Art, ein gesundes Leben zu führen, denken.

I NAGRADA

Uroš Krivović
Klasse VII-2
OŠ "Pavle Ilić-Veljko"Radujevac

Gesunde Gewohnheiten, gesundes Leben

Die Gesundheit ist das höchste Gut, das wir haben. Denn alles hängt davon ab, wie es uns geht. Gesundheit ist ein Produkt unserer Lebensweise, deshlab wird der Grundstein für ein gesundes Leben schon in der Kindheit gelegt.

Eine gesunde Ernährung ist wichtig, aber es gibt auch andere Faktoren, wie z.B. Trinken, Bewegung, Frischluft und Schlafen.

Gesunde Ernährung bedeutet, fünfmal am Tag und viel Obst und Gemüse essen. Von großer Bedeutung ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung.Es gibt auch viele kleine, tägliche Tricks, sich zu bewegen wie z.B. : joggen, schwimmen, wandern oder Hund Gassi führen. Mann soll auch nicht vergessen ausreichend zu schlafen.

Das klingt zwar sehr utopisch, aber ist keineswegs unmöglich. Man muss nur wissen, dass „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt"

POHVALA

Viktorija Rajić
Klasse VIII-1
OŠ „ Vera Radosavljević "

Gesundheit ist der größte Reichtum

Das Leben ist der Wert eines jeden Menschen. Viele Ereignisse machen es gut schöner, bedeutungsvoller.

Damit unser Leben schöner wird, müssen wir essen und trinken, denn ohne dem können wir nicht leben. Es gibt viele Dinge, die unser Leben verschlimmern, zum Beispiel: Kriegskrankheiten, Fabriken, die giftige Gase freisetzen ... Wir haben eine Fabrik im Dorf Prahovo. Diese Fabrik ist sehr umweltschädlich, weil Leute aus der Fabrik Müll in den Fluss werfen. Wenn unser Leben besser ist, können wir in Harmonie und Frieden leben. Wir müssen auch unsere persönliche Hygiene aufrechterhalten, um ein besseres Leben zu führen. Wenn wir nicht über persönliche Hygiene achten, werden andere uns auslachen, weil wir unordentlich und schmutzig sind.

Wir müssen uns um das Leben kümmern, weil das Leben der größte Reichtum ist.

Ема Стојановић VII2
ОШ "Вук Караџић"

POHVALA

Pavle Sladojević
Klasse VII-2
OŠ "Pavle Ilić-Veljko"Radujevac

Gesunde Gewohnheiten, gesundes Leben

Леа Ристић VII2
ОШ "Вук Караџић"

Ein gesundes Leben hat mehrere Aspekte: Ernährung, Bewegung und emotionale Gesundheit. Jeder dieser Bereiche ist wichtig und hilft uns dabei, auch in den anderen Bereichen gesund zu bleiben.

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Mit einem gesunden Lebensstil kann man selbst einiges dazu beitragen. Besonders wichtig für eine gesunde Lebensweise ist die Ernährung. Diese sollte ausgewogen sein und viele Nährstoffe sowie Vitamine enthalten. Täglich frisches Obst und Gemüse sind ein Muss für eine gesunde Lebensweise.Ganz wichtig für eine gesunde Lebensweise ist, dass der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird. Auch der Sport ist im Leben eines Menschen sehr wichtig, weil „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körperwohnt". Regelmäßiger Sport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form zu bringen. Emotionale Gesundheit ist auch sehr wichtig. Positiv eingestellte Menschen können über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit. Offenheit, im Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft dabei flexibel zu bleiben, weil ein gesunder Mensch ein glücklicher Menschist.

POHVALA

Jovana Lekić
Klasse VII-1
OŠ „Vuk Karadžić"

Gesundheit ist der größte Reichtum

Ich heiße Teodora Živadinovic und ich bin ein gesundes Mädchen. Heute sind leider viele Menschen und Kinder krank. Sie müssen jeden Tag Medikamente nehmen und zum Arzt gehen.

Sie sind nicht glücklich und sie haben nur einen Wunsch: gesund zu sein. Deshalb ist es sehr wichtig,dass wir ein gesundes Leben führen. Wir müssen mehr Obst und Gemüse essen,ausreichend Wasser trinken und viel Sport treiben. Wir müssen mehr auf unsere Gesundheit achten, weil Gesundheit der größte Reichtum ist.

Ленка Радовановић VII2
ОШ"Вук Караџић"

POHVALA

Teodora Živadinović
Klasse VII-1
OŠ „ Vuk Karadžić"

Читалачки маратон

23.1.2020.

"Хотел милион звезда" Драгане Кнежевић

У уводном делу радионице ученици су мотивисани за разговор о књизи разменом претходно припремљених фотографија омиљеног места, о којима смо разговарали и коментарисали разлоге за издвајање баш тог локалитета од осталих. Потом су, на упит наставника, ученици описивали свој живот у свету без интернета и размишљали о реалној потреби за интернетом и необузданој жељи да се он константно користи. На питање да ли постоји особа због које би се искључили са интернета на један дан, ученици су давали занимљиве одговоре, са исцрпним објашњењима разлога за такав чин. На главном делу часа ученици су набрајали све ликове из кампа, уз кратки коментар о свакоме од њих. Потом су говорили о завету ћутања, о могућности да се на такав начин пружи пасиван отпор онима за које претпостављамо да нам чине неку неправду, као и о предности коју нам ћутање пружа да се усресредимо на свој духовни живот, затрпан гомилама бескорисних информација, којима смо константно бомбардовани. Разговарали смо о улози школског психолога, о запостављеним могућностима у свима нама, о вештинама које нисмо неговали и способностима за које и не знамо да их поседујемо. Затим смо се осврнули на проблем виртуелних пријатеља и идеји правог пријатељства, а након тога говорили о повратку природи, која зна да буде итекако забавна, ако јој пружимо шансу. Говорили смо о рутини у кампу, о неспособности јунака романа да побегну из свог "затвора" без навигације, као и о накнадно стеченим вештинама неопходним за сналажење у природи. Подсетили смо се друштвених игара које су се играле у кампу, а ученици су обећали да ће свакој од поменутих пружити шансу у тренуцима доколице. Поменули смо мотив љубави у роману, те се сложили да само љубав може извући човека из ланаца рутине и аутодестркукције, од тежње за самозаборавом на интернету или болесне опсесије лажном сликом о себи. На завршном делу часа, ученици су замишљали себе у кампу и коментарисали како би они поступили у одређеним ситуацијама. Ученици су добили задатак да насликају предео у коме се камп налази.

Ментор:

Марко Костић

КАКО СЕ БОРИТИ СА СТРЕСОМ?

Шта је стрес?

Стрес се најчешће одређује као физиолошка и психолошка реакција на стимулансе из окружења, с тим што за ту реакцију суштинску важност има *ЛИЧНИ ДОЖИВЉАЈ СТРЕСА*, пре свега емоције које стрес изазива код особе, јер је свака особа потпуно јединствена. Како ћемо реаговати на стрес зависи од природе и интензитета доживљеног, искуства са ранијим узнемирујућим догађајима, подршке коју имамо од других, личних капацитета, културног порекла и обичаја, узраста и посебно од начина на који интерпретирамо догађаје.

Управљање стресом

Сви ми различито реагујемо на стрес, тако да не постоји универзално решење за управљање стресом које свакоме одговара. Уколико имате осећај да је стрес ван ваше контроле, време је да нешто предузмете. Усмерите своје активности према опоме што вас смирује и што је под вашом контролом.

Управљање стресом може вам помоћи да смањите његове штетне ефекте и да у будућности спречите да стрес поново измакне контроли.

Стратегије (начини) за управљања стресом:

- Укључите музику, певајте и играјте.
- Изведите пса у шетњу или се поиграјте са кућним љубимцем.
- Шетајте, возите бицикл, бавите се спортом и физичком активношћу кад год можете.
- Нађите пријатеља с којим ћете вежбати како биисте охрабривали једно друго.
- Играјте неку друштвену игру са другарима, бавите се хобијем.
- Будите у контакту са пријатељима и породицом.
- Помозите некоме.
- Учланите се у нову секцију, клуб, упознајте нове људе.
- Научите да кажете НЕ. Разликујте *било би добро* и *морам* и реците *не* сувишним обавезама.
- Ограничите или избегните контакт с људима који вас нервирају.
- Изразите своја осећања уместо да их прикривате и пређуткујете.
- Ако од другога очекујете да промени понашање будите спремни да то и сами учините – тако се постиже компромис.
- Планирајте своје активности (учење, време за одмор и разоноду) – биићете сконцентрисани, а избећи ћете нервозу.
- Промените начин на који размишљате. Запитајте се да ли нешто можете да научите из стресне ситуације у којој се налазите. Да ли ће то бити заиста важно за месец дана или годину – да ли је заиста вредно нервирања?
- Не очекујте превише ни од себе ни од других – нека ваши захтеви буду разумни.
- Прихватите чињеницу да живимо у несавршеном свету у којем људи греше и *научите да опростите*.
- Радите свакога дана ствари у којима уживате, није битно о чему је реч: гледање звезда, свирање клавира, читање књига...
- Задржите смисао за хумор - ово укључује и способност да се смејете на свој рачун.
- Здраво се храните – започните дан доручком и одржавајте енергију и ум уравнотеженим током дана уношењем хранљивих оброка.
- Смањите унос шећера - привремени скок енергије који даје шећер обично се заврши наглим падом расположења и енергије.
- Не користите алкохол, дрогу и цигарете – ове супстанце нису решење, већ бег од проблема, а трајно и озбиљно оштећују ваше здравље.
- Довољно спавајте – осећај умора повећава стрес и може проузроковати да размишљамо ирационално.

ученици VII2

Здрави стилови живота

Данас свакодневно можемо да чујемо која су то правила којих треба да се придржавамо како бисмо побољшали квалитет живота. О томе се говори на светском нивоу и поносан сам што је и наша земља реализатор кампање Светски дан хране 16. октобар, у коју укључује предшколске установе, школе, децу, родитеље и здравствене раднике, а све у циљу едукације да је правилна исхрана најважнија ставка када говоримо о здравим стиловима живота. Под здравим стиловима живота, поред здраве исхране, подразумевамо: физичку активност, позитиван став о животу, социјалну интеракцију, природне додатке исхрани и природну козметику.

Здрава исхрана

Здрава исхрана подразумева разноврсну и избалансирану исхрану, а то значи да је нашем телу за правилно функционисање потребна разноврсна храна богата: витаминима, минералима, протеинима, угљеним хидратима и мастима.

Када је наша исхрана разноврсна и избалансирана, тада јачамо наш имуни систем у борби против болести.

Физичка активност

Добро је позната она народна пословица: ,,У здравом телу, здрав дух", а то значи да свакодневно треба да издвојимо време за неку физичку активност, јер је она добра за кондицију, смањује стрес, и побољшава опште расположење.

Бављење неким спортом има своје предности, јер на тај начин долази до социјалне интеракције, а то значи да успостављамо пријатељске везе. Оне нам омогућавају да се осећамо прихваћено и самоуверено, а самим тим јачамо наше ментално здравље што се такође сматра здравим стилом живота.

Природни додаци исхрани

Исхрана треба да буде на бази воћа, поврћа и лековитог биља нарочито зато што храна у данашње време садржи штетне материје које само служе да би побољшале њен укус и изглед (адитиви), или помажу да се та иста храна што дуже одржи (конзерванси), који су јако штетни, јер поред шећера, садрже још опасније вештачке заслађиваче. Њих нарочито сусрећемо у газираним соковима, енергетским напицима, грицкалицама и слаткишима.

Велики проблем данас је такозвана ,,брза" храна. Поред тога што доводи до гојазности, повећава ризик од обољевања од разних болести као што су: повећан крвни притисак, обољења срца, дијабетес итд.

Зато треба да водимо рачуна о нашем здрављу, јер је:

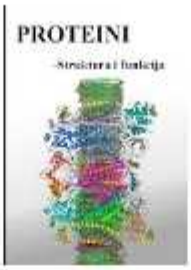
ЖИВОТ = ЗДРАВЉЕ + ЛЕПОТА + УСПЕХ

На крају, ово моје размишљање бих завршио мислима једног познатог немачког филозофа Артура Шопенхауера, а оно гласи: ,,Здравље није све, али без здравља, све је ништа".

Владимир Петровић VII разред

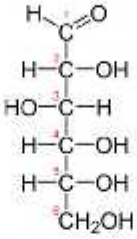
Хемија и здрава исхрана

Протеини(беланчевине) су високомолекулска једињења која садрже азот и представљају полимере аминокиселина.



Витамини су органска једињења неопходна телу да би оно могло да функционише. Постоји 13 различитих врста витамина и сваки има своју властиту улогу.

Угљени хидрати(шећери) су најрастрострањенија једињења у живом свету. Према степену сложености деле се на: моносахариде, дисахариде, олигосахариде и полисахариде.



Липиди (масти и уља) представљају групу биомолекула разноврсне хемијске структуре. Они су нерастворљиви у води, а растворљиви у неполарним органским растварачима.

Наташа Матовић VIII разред

ХЕМИЈА И ЗДРАВА ИСХРАНА

Правилна исхрана је основни фактор оптималног раста и развоја човеј еског организма и директно утиче на његову радну способност и дужину живота.

У процесу планирања оброка велики значај има пирамида исхране, која осим несумњиво едукативног карактера, има суштински значај јер дефинише све групе хране, као и њихову заступљеност у исхрани.

Угљени хидрати су основни извори калорија, служе као извор енергије и телесне топлоте. У просте угљене хидрате спадају глукоза (грожђани шећер), фруктоза (воћни шећер), маноза и галактоза. У сложене угљене хидрате спадају олигосахариди (сахароза, малтоза, лактоза и целибиоза) и полисахариди (скроб, целулоза, хемицелулоза и лигнин).

Масти имају двоструко већу калоричну вредност од угљених хидрата и протеина. Масти се деле на просте (глицериди и восци) и сложене (глицерофосфолипиди, сфинголипиди и изопреноидни липиди). Лешник, бадем, кикирики садрже просте, а пасуљ, грашак, пшеница и кукуруз садрже сложене масти.

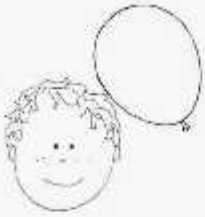
Протеини (беланчевине) имају грађевну улогу. Улазе у састав мишића, коже, хормона и црвених крвних зрнаца. Протеини се деле на просте (албумини, глобулини, проламини,глутелини и склеропротеини) и сложене (хромопротеини, нуклеопротеиди, гликопротеиди и фосфопротеиди). Протеина има у јајима, месу, млеку, риби, орасима...

Витамини су органске супстанце које су нашем организму потребне у малим количинама, али их он не може сам од себе створити. Због тога их морамо унети храном.

Софија Станковић VIII разред

Шта се догађа када се балон наелектрише?

Да проверимо!



Први корак: Протрљај балон о косу. Балон привлачи негативно наелектрисање из твоје косе.

Други корак: Удаљи балон неколико центиметара од главе. Шта се дешава? _____

_____

_____

Нацртај то!

Трећи корак: Тестирај следеће предмете тако што ћеш их држати близу наелектрисаног балона:

- *конфете*
- *перце*
- *празну лименку*
- *куглице стиропора*

Које предмете је балон привукао?

Шта си закључио о електричном дејству балона?

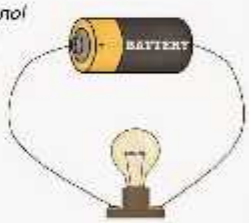
_____

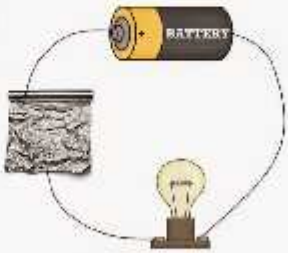
_____

Шта проводи струју?

Хајде да направимо струјно коло!

Први корак: Направи струјно коло помоћу делова као на слици десно.

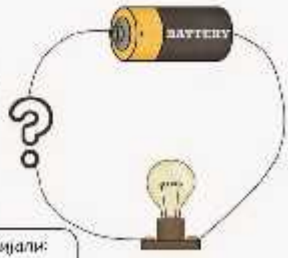




Други корак: Сада направи струјно коло од делова као на слици лево.

Трећи корак: Испробај следеће предмете и провери да ли сијалица светли:

- *кромпир*
- *метална плочица*
- *дрвена плочица*
- *картица*



Струју проводе следећи материјали:

_____

Народне пословице о здрављу

Кратка вечера - дуг живот.

Ко свакоме наздравља, своје здравље убија.

Доручкуј као краљ, ручај као принц, вечерај као просјак.

Док је човек здрав и вода му је слатка.

Здрав болесном не верује.

Рђа једе гвожђе - туга срце.

Здрав просјак је срећнији од болесног краља.

Ко пуши, здравље руши.

Весело срце-пола здравља.

Здравље није све, али без здравља - све је ништа.

Ко се сунца крије, своје здравље бије.

Здравље на уста улази.

Зид руши влага, а човека брига.

Чистоћа је пола здравља.

Ко сунцу прозоре затвара, болести отвара врата.

Здравоме човеку сваки је дан празник.

Здравље је уметност живљења.

Лана Маријановић III2
ОШ" Вук Караџић" 1.награда

2.награда
Никола Јовановић III2
ОШ" Вук Караџић"

3.награда
Милица Јеленковић III1 ОШ "Вук Караџић"

похвала
Снежана Савић II2
ОШ" Вук Караџић"

Мина Радивојевић IVр
ОШ" Вера Радосављевић"
1. награда

Кристина Идаковић IIIр.
ОШ "Павле Илић Вељко" Радујевац
2. награда

Марко Николић 1.р.
ОШ "Хајдук Вељко" Штубик
3.награда

Анастасија Ђорђевић IIIр.
ОШ"Вера Радосављевић" похвала

Мила Фрунзареловић V3
ОШ "Вук Караџић" 3.награда

Софија Рангелов, V3 ОШ "Вук Караџић"
2.награда

Катарина Стојановић V2 ОШ "Вук Караџић" 1. награда

3.награда, Анђела Димитријевић VIр
ОШ "Павле Илић Вељко" Душановац

1. награда Анастазија Крушковић Vр.
ОШ"Стеван Мокрањац" Кобишница

2.награда, Инес Јанковић VIр
ОШ "Павле Илић Вељко" Радујевац