

ШКОЛСКА ТАЈНА

ЛИСТ УЧЕНИКА ОШ "ХАЈДУК ВЕЉКО" ШТУБИК



Тема броја:
"Здраво живи,
здраво расти!"

Штубик, јун, 2023.

Број 12

УВОДНА РЕЧ

Родитељи, садашњи и будући ученици, пријатељи ОШ „Хајдук Вељко“ у Штубику, наша школа постоји више од 170 година. Велика је одговорност бити на челу установе која ради више од једног и по века, за садашњег директора, педагога школе и свих запослених. Школа је ту да се постара за квалитетно образовање и васпитање, уз ефикасан и професионалан рад наших наставника који су у стању да испоштују све захтеве које намеће савремено доба.

Традиција упијања нових знања у овом је простору врло дуга и на тој традицији данашњи нараштаји уче да се само истрајношћу, марљивошћу, толеранцијом и знањем може мењати свет око себе. Иако су високи критеријуми и праведност вредновања темељи успешној и јакој школи, сматрамо да се никада не смеју у други план потиснути разумевање за проблеме одрастања наше деце. Желимо и тежимо да наша школа буде школа у којој се сви лепо осећају, а родитељи могу бити сигурни да ће се њиховој деци професионално приступити с много стручности, разумевања и пажње. Желимо да наши ученици буду припремљени за суочавање са изазовима будућности тако што их постићемо да уче, логички закључују, анализирају, презентују своја знања и идеје. Зато у нашој школи стварамо окружење толеранције, ненасиља и дијалога у којем се ученици могу осећати лепо и слободно. Жеља нам је да ученици од нас одлазе као оснажене личности које разумеју и користе своја права и обавезе.

Као установа истрајно ћемо радити на афирмацији позитивних особина код ученика и то нарочито љубави и пријатељства према човеку и природи, развијати ученичку одговорност, његову тежњу за истраживањем, знатижељу, марљивост, стрпљивост, солидарност, равноправност, уважавање другог, самокритичност, самопоуздање и друге позитивне људске особине и животне вредности. Како би се остварило све горе наведено трудићемо се и тежити да што више сарађујемо са родитељима наших ученика и друштвеним окружењем, максимално се ангажовати у јавности пре свега културним делатностима, еко и хуманим акцијама и максимално се трудити у проналажењу и предлагању што квалитетнијих програмских, материјалних, пројектних и других решења уз максимално учешће Савета родитеља, Школског одбора и Ученичког парламента.

Иза нас је још једна школска година оштре битке за знањем и лепим понашањем, проткана разним непожељним и непријатним ризицима, што је посебно изазовно за ментално здравље свих нас, рад и забаву како у школи тако и ван ње. Подсетили смо се колико је важно да водимо рачуна о менталном здрављу, будемо повезани и бринемо једни о другима. Ова година нам је скренула пажњу на важну улогу коју запослени, родитељи, окружење, медији имају у школама током кризних периода и изазове са којима се сусрећу.

Од ове године, због све чешћих случајева насиља, посебно вршњачког, покренута је национална платформа „Чувам те“, која има за циљ превенцију и сузбијање насиља које укључује децу. Зато, заједничким деловањем, посвећено и континуирано можемо радити на стварању безбедног и подстицајног окружења за раст и развој сваког појединца школске заједнице.

Драги ученици, садашњи и будући, поручујемо вам да је знање које сте стекли у нашој школи кључна одредница ваше будућности. Да ћете само радом, стварним ангажовањем и марљивошћу, постићи запажене резултате који ће вас увести у свет одраслих и успешних јер имајте увек на уму да квалитет живота почиње и завршава се образовањем. То сте и ове школске године доказали нескромним резултатима на такмичењима.

Имамо своју мисију и визију, имамо вас, ђаке и родитеље. Надам се да ћете уживати и пронаћи оно по чему смо аутентични. Желимо да учите и подржите наше успехе и дате конструктивне предлоге.

Срдчан поздрав!

**Директор школе,
Бојана Михајловић**

**Педагог школе,
Милена Чиршиановић**

НАЦИОНАЛНА ПЛАТФОРМА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ВРШЊАЧКОГ НАСИЉА



www.CuvamTe.gov.rs

Школски лист

»ШКОЛСКА ТАЈНА« - бр. 12

Издавач:

ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик

Уредник:

Бојана Михајловић, директор

Редакција:

Милена Чиршиановић, педагог,

Драгана Алексовски, наст. енгл.

јез.,

Милан Ђорђевић, наст. срп. јез.,

Штубик, јун, 2023. год.

Контакт:

Трг Слободе 8, 19303 Штубик

oshajdukveljko@gmail.com

[https://](https://oshajdukveljkostu-bik.nasaskola.rs)

[oshajdukveljkostu-](https://oshajdukveljkostu-bik.nasaskola.rs)

[bik.nasaskola.rs](https://oshajdukveljkostu-bik.nasaskola.rs)

Тел.: 019/555-008, 019/555-036

Штампа: “Првенац” Неготин

Насловна страна: *Хајдук*

Вељко, слика Уроша

Кнежевића из 1853.

НАШИ УСПЕСИ

Ученици наше школе су ове школске године постигли запажене резултате на такмичењима из математике, шаха, биологије, такмичења “Шта знаш о саобраћају”, “Мислиши” и у атлетским дисциплинама. Захваљујемо се следећим ученицима на постигнутим резултатима:

Јана Николић, ученица 7. раз., **шах**: учешће на републичком такмичењу, окружно - 1. место, општинско - 2. место; **“Шта знаш о саобраћају”**: општинско такмичење - 1. место; **трчање на 600м** : општинско - 1. место, окружно - 3. место.

Вук Николић, ученик 4. раз., **“Шта знаш о саобраћају”**: општинско такмичење - 3. место; **скок у даљ**: општинско - 2. место.

Михајло Траиловић, ученик 5. раз., **математика**: општинско - похвала; **биологија**: окружно - 2. место, општинско такмичење - 3. место.

Душан Здравковић, ученик 6. раз., **шах**: окружно такмичење - 2. место, општинско - 2. место; **математика**: окружно такмичење - 1. место; општинско - 3. место; **“Мислиша”**: похвала; **физика**: општинско - 3. место.

Марко Пантић, ученик 6. раз., **шах**: окружно - 3. место, општинско такмичење - 1. место.

Матеја Новицић, ученик 7. раз., **шах**: окружно - 2. место, општинско такмичење - 1. место; **трчање на 300м**: општинско - 2. место

Павле Лазич, ученик 7. раз., **шах**: окружно - 3. место, општинско так. - 3. место.

Андреја Новицић, ученица 5. раз., **скок у вис**: општинско – 2. место.

Вања Лекић, ученик 6. раз., **скок у даљ**: општинско - 1. место.

Андреј Лекић, ученик 7. раз., **трчање на 100м** : општинско - 2. место.

Немања Станимировић, ученик 6. раз., **трчање на 600м** : општинско - 2. место.

Адам Михаиловић, ученик 6. раз., **математика**: општинско - похвала; **“Мислиша”**: 3. награда.

Такође, честитке свим наставницима: **Данијели Адамов**, **Радици Станковић**, **Снежани Протић**, **Дарку Адамову**, **Срђану Војиновићу** и **Зорану Николићу**!

М. Ђ.



ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС МЛАЂИ РАЗРЕДИ

На крилима маште

Ја бих волела да имам велику ракету и са њом да путујем по свемиру.

Уживала бих у сјају звезда и изгледу свих нових планета које бих откривала. Додирнула бих звезду која се зове исто као и ја, звезду Даницу. Посматрала бих планету Земљу сваког дана. Дивила бих се занимљивим сателитима.

Волела бих да живим на Сатурну јер ми се свиђа његов изглед. Наравно, посетила бих и остале планете, као на пример Марс или Јупитер и Венеру. Била бих краљица целе васионе. Имала бих круну од звездаца и мантил од светлуцаве свемирске прашине. Све слике из свемира држала бих на посебном месту у Музеју слика целог универзума и биле би доступне свим посетиоцима.

Тако бих ја летела на крилима маште и у сну и на јави.

Даница Соровић, 4. раз.,

ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 1. награда



Милица Божиновић, 3. раз., ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 3. награда



Николина Цукуловић, 3. раз., ОШ „Хајдук Вељко“ Турија – 1. награда

На крилима маште

Ја бих отишла авионом у Русију да научим руски језик. Волела бих да ми мама и тата купе Панову флауту, да идем у музичку школу да научим да свирам Панову флауту. Онда бих волела да из Русије одем у Француску, да научим француски језик. Видећу Ајфелов торањ. Онда бих искакала падобраном из авиона и тако обишла цео свет.

Алина Адамов, 1. раз.,

ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 3. награда



Петра Јовановић, 2. раз., ОШ „Вера Радосављевић“ Неготин – похвала

На крилима маште

Ја бих био фудбалер који добро зарађује. Желим да као фудбалер играм за Србију, да играм као број десет. Трудићу се да будем славан фудбалер и да будем најбољи играч. Маштам да играм у Лиги шампиона Европе у тиму клуба из Србије. Волео бих да имам пуно навijaча и делио бих свима мајице и лопте. Градио бих стадионе и сadio околу цвеће, оно би мирисало лепо и ја бих летео на крилима маште.

Немања Симоновић, 1. раз.,

ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – похвала

ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС МЛАЊИ РАЗРЕДИ

Трудим се да здраво одрастам

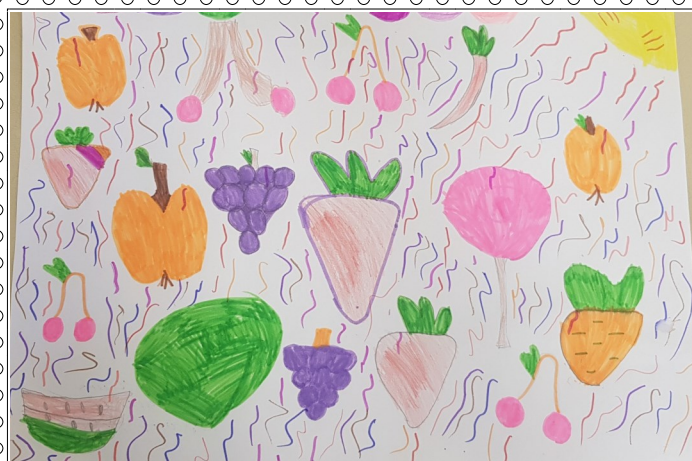
Сви родитељи се труде да својој деци обезбеде здрав начин живота. Исто тако и деца могу да се побрину за своје здравље.

Трудим се да здраво одрастам зато што када порастем желим да postanем фудбалер. Деца треба да воде рачуна о томе како се хране и како ће да одрастају.

Деца треба да једу воће и поврће. Поред здраве исхране битно је и место где дете одрасте. По мом мишљењу, деца на селу имају већу могућност да здравије одрастају него деца у граду. На селу деца удишу чистији и здравији ваздух. Деца једу здравије воће и поврће које њихови укућани гаје. У здравом одрастању спада и здрав породични однос. Дете које одраста уз оба родитеља који су разумни, труде се и раде за своје дете, пружају му разговор и васпитање, одраста у здраву и сигурну особу. Уз све ово битно је и време које проведемо напоље у игри. Волим да прошетам кроз природу и да уживам у свему што ми она пружа. Сада, док сам још дете, мислим да је моје одрастање здраво и добро.

Захвалан сам што растем у здоровој средини и надам се да ћу кроз моје одрастање испунити свој сан и постати здрав и успешан фудбалер.

Марко Николић, 3. разред,
ОШ „Хајдук Вељко“ Турија – 2. награда



Ирина Адамов, предшколска група,
ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 3. награда



Вања Јанковић, 3. раз., ОШ „Вера Радосављевић“
Неготин – 2. награда

На крилима маште

Ја бих волела да будем краљица света, да имам свог принца.

Још бих волела да имам огроман дворец са златним и сребрним каменчићима. Хтела бих да имам чаробњака који ми сваки дан спрема ручак, чисти, чува децу, претвара камење на дворцу у накит. Желела бих да имам своје одело које сија и огртач који ми доносе мали патуљци. Лимузину бих желела златне боје и да у њој путујем целим светом, да обиђем сва села и градове, да људима бацам честитке и балоне. Деци бих бацала чоколадице, бонбоне и пакетиће са играчкама. Наравно, помагала бих болеснима и изнемоглим људима.

Прославила бих се као најхуманија и најпле-менитија краљица на целом свету!

Леонора Стевановић, 4. разред,
ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик –
похвала

ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС СТРАРИЈИ РАЗРЕДИ

Трудим се да здраво одрастам

Сваки човек на свету има своје жеље и циљеве које задаје самоме себи. Неки од њих лакше су остварљиви, али има и оних препуних препрека и изазова. За сваки од њих треба имати велику снагу, упорност и издржљивост. Да ли ћемо остварити сопствене замисли зависи од тога да ли се ослањамо на изговоре или на своје способности. Желим да здраво одрастем и постанем човек у пуном значењу те речи.

Ми данас живимо у свету потпуно другачијем од онога у коме су живеле предходне генерације. Изазова је свуда, а погрешних пурева превише. У одабиру доброг и сазревању помаже ми моја породица. Она је мој стуб и ослонац. Родитељи ме уче да имам принципе и да доносим поштене одлуке. Здрав ум у здравом телу услов је за испуњеност сваког дана. Желим да будем снажна и здрава и тако живим сваки свој дан и тренутак. Трудим се да се здраво храним и будем физички активна. Окружим се ведрим људима, насмејаним другарима и трудим се да у свакоме видим оно што је вредно. Посматрам ближње и учим на њиховим и својим грешкама. Трудим се да разумем и прихватим свакога, ма колико другачији био. Здравље је првенствено у глави. Борба са самим собом је најтежа, али је зато свака победа највреднија. Учим, читам, образујем се. Волим да знам и да све откријем. Уживам у природи и дугим шетњама, волим боје, мирисе и облике. Узмем књигу у руке, маштам о далеким пределима, путујем по својој земљи. Упијам све што је лепо, корисно и истински вредно. Одем у биоскоп, погледам представу у позоришту, пустим машти на вољу, али и разуму да влада. Ценим своју слободу, али и слободу других људи. Ако могу да помогнем, осећам срећу. Музиком испуњавам срце љубављу.

Трудим се да здраво одрастам, и успевам, јер сам срећна, захвална за сваки леп тренутак, испуњена миром, оплемењена истином и искреношћу. Многи изазови су још преда мном, али знам да могу, јер желим. Моја снага је велика, могућности бескрајне, а воља непобедива.

*Марија Маринковић, VIIЗ,
ОШ „Вук Караџић“, Неготин – 1. награда*



ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС СТАРИЈИ РАЗРЕДИ



Коста Гојковић, 5. раз., ОШ “Ј. Ј. Змај”
Јабучевац – 2. награда

Здраво једи, здраво расти

Храна коју једемо утиче на нас,
Зато бирај мудро шта у тело уносиш –
У томе је спас!

Ко здраво једе, здраво и расте,
Воће, поврће, житарице, риба, мало хлеба –
Све то младом организму треба.

Када човек остари, он и тада пази,
Да би дуже живео, да би боље дисао,
Да све штетно заобилази.

Зато не заборави –
Здраво једи, здраво расти,
Лепо мисли, тугу занемари
И на лице набаци радости!

Лука Каличанин, VI₁,
ОШ “Бранко Радичевић“ Неготин –
похвала



Хелена Пантелић, 8. раз., ОШ „Б. Нушић“ Уровица - 3. награда

ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС СТАРИЈИ РАЗРЕДИ

Маштати значи живети

Живот без маште би свима био незамислив. Маштом развијамо нашу креативност, поглед на живот, оптимизам итд.

Од малена сам волела да маштам, у глави сам замишљавала разне ситуације, као на пример да све моје играчке умеју да говоре, да имам супермоћи, да могу да достигнем крај дуге... ако наставим да набрајам неће бити краја. Иако сам порасла и даље маштам, постављам себе у разним улогама, замишљам себе као да сам у неком филму, или у некој другој држави и имам потпуно другачији живот, иако знам да је све то немогуће, ништа ми не квари. Свако има своју врсту маште и то треба поштовати, али је најбитније да сви уживамо маштајући. У животу може доста лоших ствари да нас задеси, али тренутком маште можемо да превазиђемо било какву лошу ствар. Битно је да у свакој лошој ситуацији видимо нешто добро и погледамо на то као да нас све лоше ствари желе научити нечим новим што ће нам значити. У данашњем времену је све прешло у неки „компјутерски” режим. Сва деца проводе време на телефону, што нашу машту веома угрожава, уместо да проводимо време напољу играјући се разних спортова, игара, ми играмо игрице, дописујемо се итд. Понеке ствари умеје да буду корисне на телефонима, али већина нам шкоди. На интернету је све, буквално, дато на „готово”, деца су престала и књиге да читају зато што им је лакше да погледају неки видео и виде шта се дешава. Све то је веома лоше јер тако себи заустављамо машту и престајемо да замишљамо ствари на свој начин.

Волела бих да сви нађемо границу у дигиталним стварима и кренемо да дамо места нашој машти у овом свету. Свако би могао да својом маштом улепша и учини овај свет бољи за све нас на било који могући начин, и да нико од нас не посустане у ономе што жели и воли.

Виолета Николић, 7. раз.

ОШ “Ј. Ј. Змај” Јабуковац – 2. награда



Антонио Станесић, 8. раз., ОШ „Бранислав Нушић” Уровица - 3. награда

ЛИТЕРАРНИ И ЛИКОВНИ КОНКУРС СТАРИЈИ РАЗРЕДИ



Вања Лекић, 6. раз., ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 3. награда

Здраво једи, здраво расти

Здравље је најбитније. Постоји „пирамида исхране“ коју су осмислили лекари и која нам објашњава колико чега морамо да једемо како бисмо били здрави. Основу наше исхране, тј. пирамиде чине намирнице од житарица. На првом спрату се налазе воће и поврће, на другом спрату су намирнице животињског порекла, на самом врху су слаткиши.

Битно је да се хранимо разноврсном храном која се налази на нижим спратовима „пирамиде исхране“. Угљене хидрате можемо да уносимо сваки дан, али кроз житарице, кроз интегралне производе и пахуљице. Слаткише би требало избегавати. Воће и поврће би требало јести што чешће. Производе животињског порекла: млеко, месо, јаја, као и масти јести у што мањим количинама. Риба и остали плодови мора се препоручују као здрава храна.

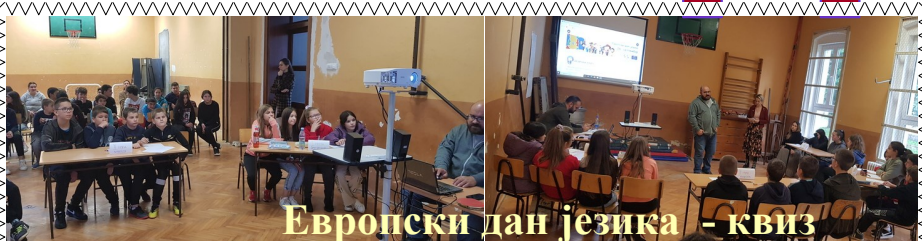
Физичка активност је и те како важна за здравље човека. Потребно је тренирати и што више времена проводити у природи и бити на чистом ваздуху. Добро је бавити се спортским активностима као што су: одбојка, кошарка, ватерполо, фудбал, рукомет и сл. Најбитније је бити активан у пубертету, тада се деца највише развијају и расту.

Требало би споменути и чисту изворску воду, важно ју је уносити што чешће у организам. Морамо да бринемо и о хигијени свих делова тела, хигијена је на првом месту по питању здравља човека.

Чувајмо своје здравље, пазимо шта једемо, пијемо, вежбајмо и бићемо здрави и срећни.

Милица Дидић, 5. разред
ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик – 3. награда

У ГОДИНИ



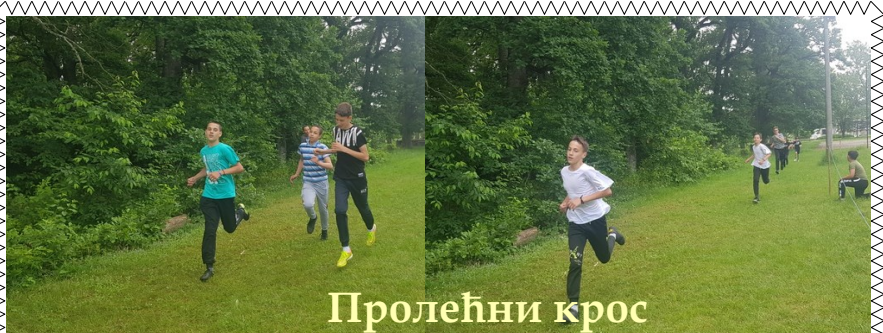
Европски дан језика - квиз



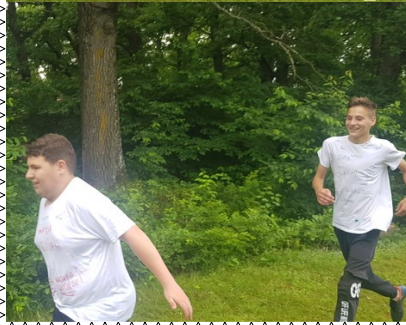
Засади дрво



Спортски дан – Дан школе



Пролећни крос



Читај гласно



ИЗА НАС



ЛИТЕРАРНИ КОНКУРС НА ЕНГЛЕСКОМ ЈЕЗИКУ

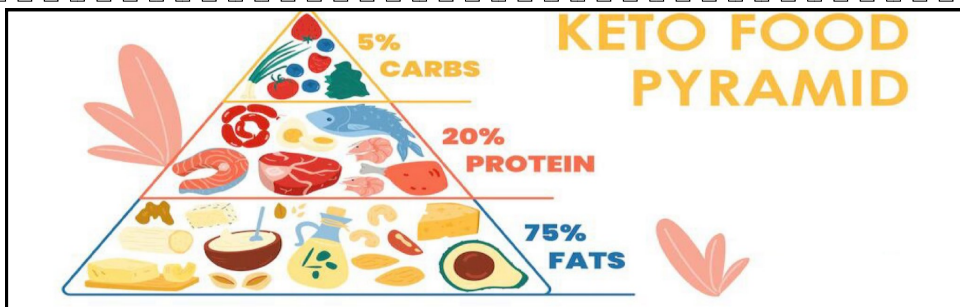
Healthy life

Having a healthy life is all about choosing to live your life in the most healthiest way possible. There are a few things you have to do in order to live a healthy life. This means doing some exercise daily, such as playing sports, jogging, yoga and more. Also you must have a balanced diet, it would be the best if you take the right amount of protein, carbohydrates, vitamins and minerals to help you have a proper diet. A healthy person should sleep at least 7-8 hours. A healthy life should help you live longer and have a better and happier life. Mental health is also important for a healthy lifestyle, healthy living reduces your risk of diseases like cancer and diabetes. You should avoid harmful habits such as smoking, drinking and other. I should mention that you shouldn't sleep too much or too less, because it can lead to fatigue, which means extreme tiredness from mental or physical exertion or illness.

Most of us enjoy junk food, but if you want to live a healthy life and stay fit, you shouldn't eat so much junk food. You should move onto homemade food. Water is also very important, it keeps your body hydrated. You should drink at least 8 or more glasses of water daily. You will be grateful later in life for trying to have a healthy lifestyle. Once you start living a healthy life, there's no turning back to the unhealthy ways.

Андријана Бајлоновић, 7. раз.,

ОШ "Вера Радосављевић" Неготин - **1. награда**



A healthy mind in a healthy body

In order to have a healthy body, we need to eat healthy, exercise, and spend time on fresh air in nature. Someone is not able to eat healthy, someone cannot take exercise. But that's why everyone can take time for a walk in nature.

A healthy body is not enough for good health, but a healthy mind is also needed.

We don't need money or time for a healthy spirit. We need sincere will and desire for it. It is not difficult to smile and be cheerful. It is not difficult to comfort and cheer up others.

If your happiness makes you happy, your heart is pure. And in a pure heart lives a healthy spirit. Therefore, it is not necessary to take care of the body, but also to take care of and protect a healthy spirit.

Леонора Савић, 7. раз.,

ОШ "Вера Радосављевић" Неготин - **2. награда**

Страна на русском языке



Здоровая пища

Мы – это то, что мы едим, эта истина знакома каждому уже давно, ведь еда является важной частью жизни каждого, недаром прожить без нее можно всего 7 – 9 дней. Здоровая пища влияет на наше самочувствие, ведь сытый человек намного бодрее себя чувствует и быстрее соображает.

Каждый хочет быть здоровым и старается тщательно следить за питанием. Сегодня, к сожалению, рынок полнится фастфудами, а также морожеными продуктами или блюдами быстрого приготовления, поэтому люди все реже кушают полезные и экологически чистые овощи, фрукты и так далее. На данный момент современные производители выделили целый сегмент под нишу здорового питания. На нашей выставке есть экспозиции, где можно ознакомиться с продукцией зарубежных и отечественных производителей этого формата.

Какая пища полезна для здоровья

Сегодня, когда выращивание продуктов начали облегчать различные удобрения, пестициды и антибиотики, нормальной и здоровой пищи практически не осталось. Ведь, внося в землю азотные удобрения, человек сам привлекает в нее различные грибки и другие микроорганизмы.

Еще одна неприятность заключается в том, что большие урожаи, достигнутые разными химическими веществами, не содержат в полном объеме всех полезных свойств и витаминов. А ведь земля тоже живая, и в конце концов от такого интенсивного использования она беднеет и перестает родить.

Еще одна находка человечества, которая должна была облегчить жизнь, но лишь испортила здоровье половине населения – фастфуд.

Все знают о картошке фри, гамбургерах, сосисках в тесте и шаурме, которые можно купить на каждом углу; замороженных блинчиках и пицце, которые нужно просто разогреть в микроволновке и съесть. А ведь такая пища содержит много канцерогенов, переработанного масла, которое не усваивается организмом, а сразу откладывается в жир и на стенках сосудов, холестерина, избыток которого может образовывать бляшки в венах, но совсем не содержат витаминов и минералов.

Стоит помнить, что лучше всего есть свежеприготовленную здоровую пищу из натуральных продуктов, ведь именно в такой содержится больше всего витаминов, минералов, белков и полезных углеводов. Здоровая пища определяется не только ее составом, условиями выращивания, экологически чистым регионом. Для мясных продуктов большое значения имеют корма, отсутствие в них добавок, ускоряющих рост породы; для растительной пищи требуется осуществлять контроль за удобрением, присутствием так пугающего всех ГМО.

Не уверены в том, что питаетесь правильно? Заведите пищевой дневник и записывайте в него все, что едите и пьете. В конце недели подумайте, что было правильно, а от чего стоило бы отказаться ради здоровья.

Несколько рекомендаций для здорового питания

Есть несколько советов, которые помогут придерживаться здорового питания, а знает их каждый еще с самого детства: Включите в свой рацион больше овощей и фруктов, которые содержат волокна – клетчатку, которая налаживает пищеварение и поможет сбросить несколько лишних килограммов.

Мясо – это конечно полезно, но лучше заменить жирную свинину телятиной или курицей, в которых содержится больше белка и меньше жира.

Каждый день нужно съедать не меньше двух молочных продуктов, ведь они богаты белком и молочными кислотами, а также кальцием и фосфором.

Масло хоть и жирный продукт, но оно должно быть в рационе каждого, оно восполнит потребность в витаминах А и Е, а также в омега-3. Но полезным являются только жидкие масла: подсолнечное, оливковое, льняное и другие, а вот животные, твердые масла содержат только холестерин.

Откажитесь от курения и алкоголя, они также плохо влияют на здоровье всего организма.

Диетологи, думая о пользе для людей, давно уже составили список здоровой пищи, которую нужно есть хотя бы раз в 3 – 4 дня: капуста брюссельская (содержит витамины группы В и клетчатку); чернослив и курага (они улучшают перистальтику кишечника, а также в них много полезных углеводов и железа); каши: гречневая, овсянка, перловая, рис и ячневая (прежде всего это – клетчатка, а также сложные углеводы, которые заряжают энергией); морепродукты: рыба, морская капуста и моллюски (в них много йода и белка); яйца; болгарский перец; зелень: петрушка, укроп, зеленый лук; морковь и свекла; яблоки и груши; помидоры; орехи.

Но производители здоровой продукции расширили этот список и отслеживают производство от начала и до конца, гарантируют отсутствие вредных веществ и пользу для организма.

На выставке «Продэкспо» можно познакомиться с производителями и наладить поставки напрямую. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



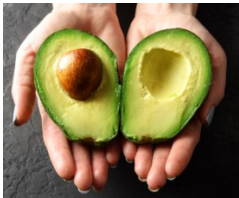
| | ★ ЗАВТРАК ★ | ★ ОБЕД ★ | ★ УЖИН ★ |
|-------------|-------------|----------|----------|
| Понедельник | Бутерброды | × | Мясо |
| Вторник | Овсянка | × | Овощи |
| Среда | Йогурт | × | Рыба |
| Четверг | Творог | × | Крупы |
| Пятница | Бутерброды | × | Паста |
| Суббота | Сирники | Суп | × |
| Воскресенье | Яйца | × | × |

Страна на енглеском језику

Top 10 healthiest foods

What are healthy foods?

Healthy foods provide the nutrients you need to stay **well and energised**. However, since there's no single food that can provide all the nutrients you need, the best way to ensure you're eating healthily is to **eat a wide variety of different foods**. This includes **fruit, vegetables, wholegrains, beans and pulses, and protein foods including fish, dairy and lean meats**.



1. Avocado

Nutrient-dense and with just half a fruit counting as one portion of your five-a-day, avocado is a useful addition to the diet. It's an excellent source of monounsaturated fat, vitamin E and a good source of folate – all of which benefit the heart. Avocado also supplies more soluble fibre than most other fruit and contains a number of useful minerals including iron, copper and potassium.

2. Blackcurrants

These tart little fruits are one of the richest for their health-promoting phytonutrient content. With 30 times more vitamin C and 40% more protective polyphenols than blueberries, they're the undeclared stars of the fruit garden. Numerous studies suggest they benefit high blood pressure and other cardiovascular illnesses.



3. Brussels sprouts

As well as supplying more essential nutrients per calorie than most other veggies, brussels sprouts are especially rich in the plant compound kaempferol. This antioxidant has been studied for its many health-promoting properties. Ideally microwave or steam, rather than boil sprouts to retain as much as twice the nutritional goodness.



4. Buckwheat

Buckwheat has an enviable antioxidant profile, better than that of many cereal grains including oats and wheat. As well as containing plant compounds like rutin, it's one of the richest food sources of d-chiro inositol, which may help manage blood sugar levels. Being a seed rather than grain and despite its name, buckwheat is naturally gluten free.



5. Chia seeds

These tiny black seeds are a rich source of minerals, including calcium, magnesium and phosphorus, which are known to be beneficial for bone health. A 25g portion of chia seeds contains approximately 158mg of calcium which makes a significant contribution when compared to the equivalent amount of milk.



6. Egg

Whole eggs are nutritionally rich, supplying almost every nutrient you need. They're also useful sources of some of the hard-to-get nutrients like vitamins D and B12 as well as the mineral iodine. Eggs are a 'complete' protein – they contain all nine of the essential amino acids we need. If you opt for a brand that's enriched with omega-3 fatty acids, you'll benefit from a higher intake of these essential fats as well as fat-soluble vitamins like vitamins A and E, thanks to the diet the chickens are fed.



7. Garlic

Most of garlic's health accolades are down to an active compound called allicin. This sulphur-containing compound gives garlic its characteristic smell and distinctive taste. Luckily for the keen cooks among us, the act of chopping or crushing stimulates the production of allicin but, sadly, the application of heat inhibits it – in order to optimise effects add garlic late in the cooking process.



Numerous studies have focused on garlic's potential for reducing the risk of heart disease and helping to manage cholesterol levels. Garlic may also lower blood pressure through its ability to widen blood vessels, allowing blood to flow more freely.

8. Gouda



As it's a semi-hard cheese, gouda is rich in the mineral calcium and is an especially good source of vitamin K2, needed for healthy bones and teeth. It's a source of compounds that inhibit the angiotensin converting enzyme (ACE) and as a result may have a blood pressure lowering effect. Gouda also contains antioxidants that appear to protect the cardiovascular system from the effects of high levels of salt; this is most relevant for those who are salt-sensitive.

9. Kefir



With a more diverse composition of beneficial bacteria and yeast than yogurt, kefir is well worth adding to your diet. These microbes are responsible for producing bioactive compounds that have numerous benefits for health, from improving digestion to lowering cholesterol.

10. Kiwi



Compared with other commonly eaten fruit, kiwi is unrivalled for its nutrient density, health benefits and ability to support the heart. Regularly eating kiwi appears to increase high-density lipoprotein (HDL) – the so-called 'good' cholesterol reduces other blood triglycerides (fats) and minimises platelet aggregation, which over time may lead to atherosclerosis. Kiwi also helps manage blood pressure, thanks to its effects on the angiotensin-converting enzyme (ACE).

Наши матуранти!



Ово смо ми, осмаци, од следећег септембра нећемо више бити са вама, али смо сигурни да ћете нас памтити само по лепим стварима. Оцене нам нису биле сјајне, али зато јесте добро расположење. Из наше учионице сте стално могли чути музику и песму!

Пробали смо да сваког од нас опишемо у пар речи, прочитајте и процените да ли смо у томе успели!

Јелена – стално је хватају оне њене "бубице".

Сања – темпераментна, расположена за препирке.

Стефан – ситан, али динамитан.

Катарина – насмејана на сваку ситницу.

Вељко – најбољи фудбалер.

Анђелина – воли фудбал и Неимара.

Тања – на први поглед фина, али...

Мартина – нишки говор је закон!

Немања – игрице, игрице, игрице.

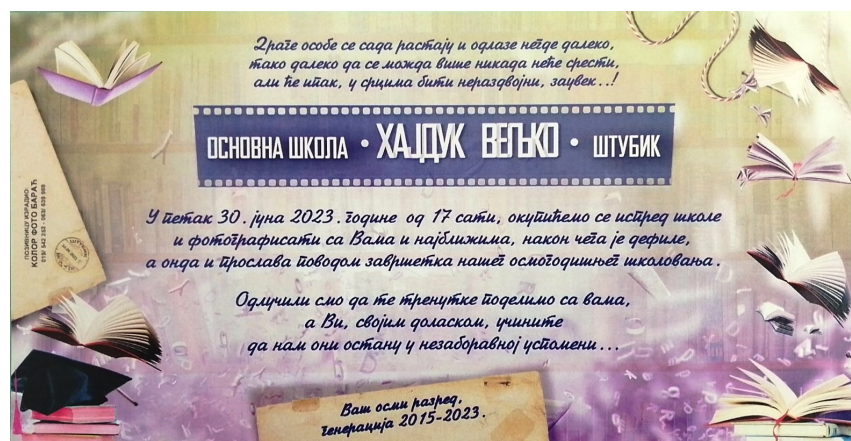
Наташа – "алу Малајнчану".

Елизабета – воли музику, песму и игру.

Сенад – највећи шмекер у разреду.

Милица – обожава своју косу.

Ваши осмаци



Школа у Малајници



Школа у Плавни



Школа на Турији



наши ЛИТЕРАРНИ РАДОВИ

Дечја недеља

Школа није толико тешка,
Често нам се свима смешка!

У школи се симпатије стичу,
У школи сви другарству кличу!

Дечја недеља своја чуда има,
У школи тада није зима!

У школи смо сви другари
Другари и велики и мали.

Лекције заједно понављамо –
Другарства велика стварамо.

Школа није толико тешка,
Често нам се свима смешка!

У школи се симпатије стичу,
У школи сви другарству кличу!

Школа те срдачно прими,
Камера те увек сними!

На часу деца песме уче,
На великом одмору мазе куче.

Школа није толико тешка,
Често нам се свима смешка!

У школи се симпатије стичу
У школи сви другарству кличу!

Марина Боцојевић, 5. разред

Знањем можеш променити свет

Живимо у свету у коме су људи све више изгубљени, незадовољни и мање срећни. Ово је време у коме има све мање поштовања и љубави међу људима.

Знање је увек било највеће благо и богатство које човек може да стекне. Сигурна сам да је знање јрдино оружје којим можемо променити свет. Много људи сања о тој промени и размишљају која је њихова улога у свему. Променити свет знањем није баш једноставно. Сви морамо у томе учествовати. Ни једна промена није могућа без великих одрицања и труда. Потребно је добро преиспитати себе, морамо стално да усавршавамо и мењамо себе.

Свако ко жели да направи нешто добро од свог живота мора прво да уложи све време које има у себе и усвоје знање. То је основа за сваку наредну промену. Учење мора да нам користи не само за меморисање знања и чињеница, већ би требало да послужи за стицање способности за решавање проблема, постављање питања и истраживање.

Знање је највећа моћ са којом можемо даље кроз живот. Једино помоћу знања можемо постати добри људи и самим тим смо већ почели да мењамо свет.

Ивана Илић, 7. разред

Хајдук Вељко

Битке бије, много вина пије,
с Турцима се бори!

Пева и пије, Турке око Неготина вије,
Кроз стихове говори!

Ракију пије, Турке бије!
јасно мудро Неготинцима збори!
Храбре речи говори!

Ову поруку широм света шаље:
„Главу дајем, крајину не дајем!“

Главу је заиста дао,
За срце свима прирастао!

За Србију је главу дао, Неготин је пао,
али Србе је на ноге придигао!

Поруку је снажну послао –
Против непријатеља да се боре,
О слободи да говоре широм српског света,
Нека чује цела планета!

Марина Боцојевић, 5. разред

НАШИ ЛИТЕРАРНИ РАДОВИ

Еколошка песма

Ледам око себе, слике су ружне,
Природа, реке, животиње, све су тужне.

Неко мисли екологија је шала,
Да је то ствар небитна и мала.
Не бих се с тиме сложила ја,
Га прљавштина око нас је много гадна,
Много ружна, много тужна!

Природа наша лепа,
Сада се с ђубретом "тепа"!
Муке она мучи, хоће нечему да нас научи.
Груди се она јакко, али то не види свако.

Дарове нам она даје.
Својом добротом увек нас обрадује.
Дарује нам воћа, поврћа и мирисног цвећа
Које цвета у депонији смећа.
Смеће, то гадно створење,
Прекрило је све дарове њене!

Гужна је слика, тужна баш!
Никако да нас природа научи...
Зато мораш да знаш,
Оваквим понашањем ти њу много вређаш,
Много понижаваш и срце јој сламаш.

Гужна је због реке која више није бистра,
А није ни чиста!
Гужња је она и због животиња
Које више не могу мирно по њој шетати
И зелену траву јести.

Де је некада била трава,
Сада је депонија права.
Узела је она маха,

Сада вири из сваког шумарка.
Све више и више се шири,
Ђу нико да умири.
Нико да узме вреће
И покупи то гадно смеће!

Љуте људи, ово није фора,
Овакво понашање престати мора!
Морам стати, рукаве заврнути
И природу очистити,
Она ће нам се одужити.

Даће она нама воду бистру, ваздух чист.
На дрвећу хиљаду и један зелени лист!

Невена Ваџић, 6. разред

Моја прва играчка

Детињство је најлепши период у животу сваког детета. Тада деца не размишљају ни о чему и ништа их не занима. Мисле само о тим ће се играти и коју ће играчку нову добити.

Ја сам баш пуно волела да се играм када сам била мала и имала сам много играчака. Мама ми је причала да претерујем с играњем увек када би сакупљала лом који сам направила играјући се играчкама.

Постоји једна играчка која ће увек бити у мом срцу, коју ћу увек да чувам и која и даље спава у мом кревету. То је уједно, колико се сећам, и моја прва играчка, мој плишани меда који се зове Теди.

Никада нећу заборавити дан када сам га добила. Родитељи су ми га кришом ставили у кревет док сам спавала. Када сам га гледала, прво сам се уплашила тих крупних црних очију које су гледале право у мене, а онда сам се само наспејала, загрлила сам га врсто и више га никад нисам пустила. Од тог дана мали медведић је постао мој најбољи пријатељ. Нисмо се више никад раздвојили. И дан-данас волим да причам о њему. Мислим да нема ствари које Теди није радио и пробао. С њим ми више никад није било досадно.

Када сада погледам у њега, чуди ме како је остао читав. Увек се сви у породици слатко насмејемо када се сетимо каква је све мучења преживео и где је све био због мене.

Моје детињство пролази безбрижно, али знам да оно не би било тако савршено и потпуно лепо без мог најбољег маленог пријатеља Тедија.

Јована Ђурић, 5. разред

И ја сам, знате, у школи свога тате

Ја похађам Основну школу „Хајдук Вељко“ Штубик и пети сам разред. Некада је мој тата такође похађао ову исту школу. Од тада до сада много су се ствари у школи промениле.

Тада су учитељи и наставници имали скривљени приступ у раду са децом. Ученици су због несташлука добијали физичке казне у виду ђушки, чупања по коси па и шамара по образу. Уколико би се ученици пожалили родитељима, често би истом мером поново били кажњени од стране родитеља. Родитељи никада не би посумњали да је наставник у нечему погрешно, или да је превише строго одређавао. Данас је ситуација, кроз другачија, па ученици често ометају настава, гурају наставнике по ходницима и извлаче столице. Тога нема у нашој школи, али се дешавало у другим школама. Тата ми је причао како се једном десило да је наставница техничког хтела да га казни и „опали шамар“ због тога што је галамио на часу, али да се он склонио и да је наставница ударила руком о зид. У другом покушају је ипак добио ударац.

Деца су се тада много више дружила. Тата каже да су често проналазили прилику да играју фудбал, кошарку или одбојку. Ми данас јуримо по ходницима и проналазимо слободан интернет како бисмо играли фудбал преко телефона.

У школи је и ужина била кроз другачија и здравија. Ми данас углавном свако дана једемо исто печиво и пијемо газиране сокове, а они су имали праву кухињу у којој се јео пасуљ, кромпир, супа, пекла проја и пиво чај.

Ученици су тада садили борове који се налазе у близини школе. Ти борови су сад високи и снажни и дају нам кисеоник. Често су одлазили у шуму и сакупљали јајне губара, опасног инсекта који прождире све што је зелено. После би ларве бацали у ватру и слушали како пуцкетају. Ја сада видим само бачено смеће где год да се окренем.

Тада је било и много више деце у школи, сваки разред је имао по два одељења сада само по једно са много мање ученика. Тата би причу о школи увек завршио реченицом како су то била нека друга срећнија времена.

Радујем се када ми тата прича приче о нашој школи. Надам се да ће се та традиција наставити и да ћу ја такве приче причати неком будућем ђаку основне школе у Штубику.

Лазар Божиновић, 5. разред

Суперхерој може бити било ко

То је она жена
на коју ја личим,
Најбоља је на свету целом
И њоме се дичим!

Када сам тужан, уплашен,
Она ме грли снажно.
Увек кад сам поред ње,
Осећам се важно.

То је жена супер херој,
Све може и уме,
Сваку моју потребу
Без речи разуме!

Код ње умор не постоји
Увек има воље.
Све што треба ради срцем
Па буде најбоље.

Кад сам мало неваљао,
Проба да ме грди,
Па јој после буде криво
На себе се срди.

Чим очи отворим,
Прибије ме на груди.
Да осмехом почнем дан
Заиста се труди.

То је ина што се смеје
И када јој се плаче,
То је онај херој што ме воли
Од живота јаче!

Дарио Младеновић, 6. разред

РАДИОНИЦЕ СА ПЕДАГОГОМ ШКОЛЕ

ЗВОНИ ЗА НЕНАСИЉЕ

Вршњачко насиље у школама и ван њих је проблем са којим се удружено морају борити држава, образовне институције и родитељи. Решавање овог проблема је један од највећих изазова за образовне институције 21. века. Због тога је потребно развити превентивне методе како би спречили сваки вид вршњачког насиља.

За почетак, подсетимо се шта је вршњачко насиље..

Вршњачко насиље је нежељено, агресивно понашање међу децом школског узраста које се временом понавља или има потенцијал да се понавља. Оно укључује поступке попут претњи, оговарања, физичких или вербалних напада и намерног искључивања некога из групе.

Постоји четири типа вршњачког насиља:

1. Вербално насиље – изговарање или писање окрутних изјава.
2. Социјално насиље – чињење штете нечијој репутацији или односима.
3. Физичко насиље – повређивање тела или ствари особе.
4. Дигитално “Cyber” насиље – насиље које се одвија уз коришћење електронске технологије путем друштвених мрежа, СМС-порука, чета и интернет сајтова.

Потребно је о томе причати и охрабривати ученике да пред вршњачким насиљем не затварају очи и да знају кога треба да обавесте и како да реагују у тим ситуацијама, зато је и материјал који се тиче превенције вршњачког насиља уграђен у план и програм школских активности.

Полазећи од наше школе, често се разговара на тему насиља и ненасиља, а то повлачи и друге теме, као што су толеранција, емпатија, другарство...

Неке од радионица у овој школској години биле су:

- „Да ли верујеш свему што видиш на друштвеним мрежама?“
- „Четири чаробне речи“
- „Развијање добрих односа у одељењу и школе – Зашто неће да се друже са мном?“
- „Разумевање и уважавање сопствених, као и туђих потреба“
- „Та тешка чудна реч извини“
- „Камповање“ – вежбање тимског рада

Осим радионица, реализовали смо и друге активности у вези са превенцијом насиља, а то су:

- Наш биоскоп – ученици од 5. до 8. разреда гледали су филм „Чудо“
- Израђена је школска књига „Насиље оставља трагове – звони за ненасиље!“. У изради књиге учествовали су ученици са својим цртежима на тему ненасиља, стрипова, текстова...

Педагог школе,
Милена Чиршановић



Наши предшколци - Штубик

Здраво једи, здраво расти

Прича мама сваког дана
поврће је здрава храна.

Поврће је здраво
зелено ил' плаво,
а воћкице лепе
воли свако дете.

Моје воће моја храна
нема крају смеха нама.

Здрава храна
здраво пиће
за дечицу и младиће.

Здрав је пасуљ,
здрава проја
омиљена
храна моја.

Здраво једем, здраво
растем
и брзо ћу да порастем.

Предшколска група
– СОВИЦЕ МУДРИЦЕ



Ученички парламент ОШ „Хајдук Вељко“ Штубик

Ученички парламент је и ове школске године вредно радио.

Сарађивали смо са Вршњачким тимом наше школе, као и са другим ученицима, нашим наставницима, педагогом и директором школе.

Организовали смо мнобројне акције, конкурсе и активности, предвиђене планом и програмом Ученичког парламента. Неке од активности су реализоване у оквиру Дечије недеље. Обележили смо Међународни дан толеранције, Светски дан детета, Светски дан књиге, учествовали у акцији „Читајмо гласно“... Можемо рећи да смо најпоноснији на прикупљање новогодишњих пакетића за наше најмлађе ученике. Ова хуманитарна акција не би успела да није било наших другара, зато им још једном захваљујемо на томе.

Заједно са Вршњачким тимом, помогли смо нашим другарима који похађају једносменски обогаћени програм у организовању хуманитарне Осмомартовске продаје, а прикупљени новац је уплаћен на рачун наше суграђанке којој је новац неопходан за лечење.

Својим другарима и наставницима желимо срећан завршетак школске године и надамо се да ћемо наставити са акцијама и активностима и у наредној школској години!



Ученички парламент: *Наташа Стојић, Елизабета Соколовић, Теодора Трујић и Владан Мишић*

