НЕДЕЉА ЗДРАВЕ ХРАНЕ – ЗДРАВИ ИЗБОРИ ЗА ЗДРАВИЈУ БУДУЋНОСТ



У нашој школи је од 12. до 16. октобра 2026. године обележена Недеља здраве хране, током које су ученици шестог разреда, заједно са својим одељењским старешинама и наставницима, учествовали у бројним занимљивим, креативним и едукативним активностима посвећеним промоцији правилне исхране и здравих животних навика.

Циљ ове тематске недеље био је да се код ученика развије свест о значају правилне и разноврсне исхране, редовног уноса воде и свакодневног избора здравих намирница које доприносе правилном расту и развоју, као и очувању здравља. Кроз практичне активности, истраживачки рад, вршњачку едукацију и креативно стваралаштво, ученици су имали прилику да стечена знања примене у свакодневном животу и да своје поруке о здравим изборима поделе са другарима и млађим ученицима.

Првог дана активности учествовали су ученици одељења VI-3, заједно са својим одељењском старешином Надом Тијанић. Са великим ентузијазмом промовисали су значај здраве исхране, припремали воћне салате, прали и сецкали различите врсте воћа, а потом у здравим залогајима уживали заједно са својим другарима и наставницима.



Креативности није недостајало ни током осталих активности. Ученици су израђивали шарене паное, истраживали значај правилне исхране и смишљали песме о здравој храни уз помоћ вештачке интелигенције. На тај начин спојили су знање, машту и савремену технологију, показујући да учење о здравим навикама може бити занимљиво, инспиративно и забавно.

Кроз заједнички рад и дружење, ученици су указали на важност свакодневног конзумирања свежег воћа и поврћа и подсетили нас да здрава исхрана може бити и укусна и разноврсна.

Другог дана активности наставили су ученици одељења VI-1, заједно са својим одељењским старешином Петром Замахајевим. Припремали су укусне воћне салате и кроз заједнички рад промовисали значај правилне и разноврсне исхране.

Посебан допринос обележавању дали су израдом плаката на енглеском језику посвећеног здравој исхрани. На плакату су представили и упоредили количину шећера у води, „Кока-Коли“ и другим популарним заслађеним напицима. Повезујући знања из

енглеског језика са темом очувања здравља, указали су на важност информисаног избора напитака које свакодневно конзумирамо.



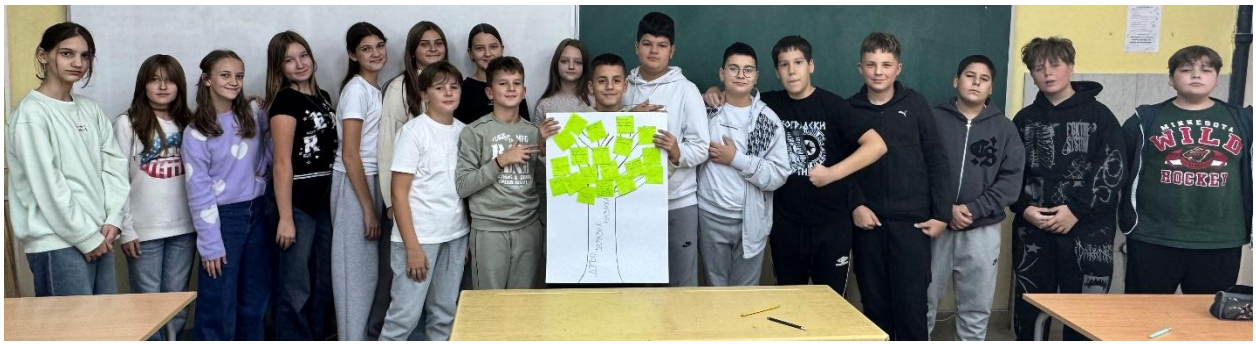
Кроз ову занимљиву и едукативну активност, ученици су истакли да је вода најбољи избор за хидратацију организма, док заслађена пића могу садржати велике количине шећера. Плакат је послужио као визуелни подсетник на значај читања декларација и развијања свести о саставу намирница и напитака.

Ова активност показала је да учење страних језика може бити одлична прилика за обраду важних животних тема и да се знање, креативност и брига о здрављу могу успешно повезати.

Трећег дана обележавања учествовали су ученици одељења VI-2, са својим одељењском старешином Иваном Пејковић. Током великог одмора делили су воће и воћну салату ученицима школе, промовишући значај здраве хране и подстичући вршњаке да у свакодневну исхрану уврсте више свежег воћа и поврћа.

У наставку активности посетили су предшколце, као и ученике другог и четвртог разреда, којима су одржали кратка излагања о здравој исхрани. Посебно су истакли важност редовног уноса воде, препоручујући да се предност даје води уместо заслађеним сокovима, као и значај свакодневног конзумирања воћа и поврћа, који су важан део разноврсне исхране и доприносе правилном расту и развоју.

На часу одељењског старешине ученици су на зеленим папирићима записивали своје здраве навике. Заједничким радом креирали су „Дрво здравих навика“, које је постало симбол њихових здравих избора и подсетник на важност свакодневне бриге о здрављу.



Активности су настављене и на часу ликовне културе, током којег су ученици, уз подршку наставнице Јасмине Тонић, цртали здраву храну. Кроз ликовно стваралаштво приказали су различите здраве намирнице, показали своју креативност и на занимљив начин повезали уметност са темом правилне исхране.

Ученици одељења VI-2 показали су одговорност, креативност и спремност да своја знања поделе са млађим ученицима, доприносећи развијању сарадње и усвајању здравих навика од најранијег узраста.

У четвртак, 15. октобра 2026. године, ученици одељења VI-4, заједно са својим одељењском старешином Милицом Ђорић, припремили су и реализовали интерактивну радионицу за децу предшколског узраста.



Кроз низ занимљивих и едукативних игара, малишани су имали прилику да на забаван начин прошире своја знања о значају правилне и разноврсне исхране. Представљали су своје омиљене врсте воћа и поврћа, разговарали о њиховим бојама и укусима и сазнавали више о њиховом значају за очување здравља. На овај начин подстакнути су да развијају здраве навике и да у свакодневну исхрану укључују што више свежег воћа и поврћа.

Посебну радост изазвао је завршни део радионице, када су предшколци имали прилику да се послуже укусном воћном салатом и свежим воћем које су припремили ученици одељења VI-4. Активност је употпуњена фотографисањем у посебно осмишљеном фото-кутку, што је допринело веселој атмосфери и оставило лепе успомене на заједничке тренутке.

Радионица је била прилика да старији ученици покажу своју креативност, одговорност и спремност да поделе знање са млађима. Истовремено, још једном је истакнут значај усвајања здравих навика од најранијег узраста, јер се темељи здравог начина живота граде управо у детињству.



Последњег дана Недеље здраве хране, у петак, 16. октобра 2026. године, поводом обележавања Светског дана здраве хране, ученици одељења VI-5 и VI-6, заједно са својим одељењским старешинама Маријом Радосављевић и Весном Томић Бечки, донели су воће и поделили га ученицима школе.

Овом лепом акцијом желели су да подсете своје другаре на значај правилне исхране и да их подстакну да чешће бирају свеже воће уместо мање здравих грицкалица. Дељењем воћа показали су да брига о здрављу може бити

једноставна, пријатна и заразна у најлепшем смислу те речи – као добар пример који подстиче и друге да усвоје здравије навике.



Активност је била и симболичан завршетак тематске недеље током које су ученици шестог разреда заједничким снагама ширили поруке о значају здраве исхране, воде, свежих намирница и одговорног односа према сопственом здрављу.

Током Недеље здраве хране, ученици свих шест одељења шестог разреда показали су да се о здрављу може учити на различите начине – кроз припрему здравих оброка, креативно стваралаштво, истраживачки рад, вршњачку едукацију, примену савремених технологија и повезивање различитих наставних предмета. Свака активност била је прилика за стицање нових знања, развијање сарадње, јачање осећаја одговорности и подстицање позитивног односа према сопственом здрављу. Посебну вредност имале су активности у којима су ученици своја знања преносили млађим генерацијама, јер су на тај начин постали прави промотери здравих животних навика у школској заједници. Припремом воћних салата, израдом плаката и паноа, осмишљавањем песама, ликовним стваралаштвом, едукативним радионицама и дељењем воћа, ученици су показали да здрави избори не морају бити компликовани. Напротив, они могу бити укусни, занимљиви и доступни свима, а заједничке активности учиниле су да поруке о здрављу допру до великог броја ученика.

Недеља здраве хране је завршена, али брига о здрављу траје током целе године. Наш најважнији задатак јесте да стечена знања претворимо у свакодневне навике: да бирамо разноврсну храну, једемо више воћа и поврћа, пијемо довољно воде, будемо физички активни и одговорно бринемо о себи и другима.

Јер здравље се не чува само великим одлукама већ и малим изборима које правимо свакога дана. Зато бирајмо здравље – данас, сутра и сваког наредног дана, јер здрави избори које градимо у детињству представљају темељ здравије и срећније будућности!

Веће шестог разреда




Здрава храна!
16. ОКТОБАР 2024.
VI4


ФОТО-КУТАК




ФОТО-КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
ВОДА ДАЈЕ ЕНЕРГИЈУ!
DAN ZDRAVE HRANE
Zdrava hrana – srećniji život!

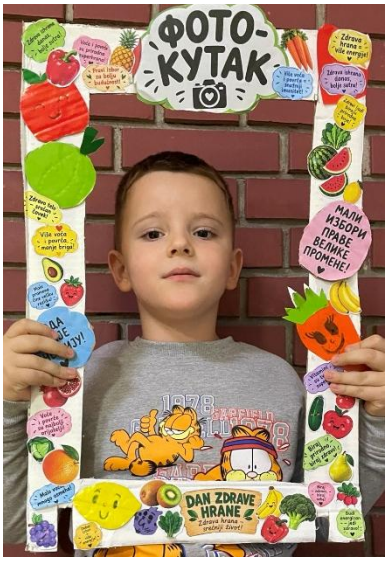

ФОТО-КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
DAN ZDRAVE HRANE
Zdrava hrana – srećniji život!


ФОТО-КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
DAN ZDRAVE HRANE
Zdrava hrana – srećniji život!


















ФОТО-
КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
ВОДА ДАЈЕ ЕНЕРГИЈУ!
DAN ZDRAVE HRANE


ФОТО-
КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
ВОДА ДАЈЕ ЕНЕРГИЈУ!
DAN ZDRAVE HRANE


ФОТО-
КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
ICE
BEAR






ФОТО-
КУТАК
МАЛИ ИЗБОРИ ПРАВЕ ВЕЛИКЕ ПРОМЕНЕ!
ВОДА ДАЈЕ ЕНЕРГИЈУ!
DAN ZDRAVE HRANE


ЗДРАВА ХРАНА
даје снагу за бољи дан!
МАНГО
Јагода
Јабука
ТРЕШЊА
Диња

