

# Здоров'я та сила. Сила духу та фізична сила

Необхідно:

- Написані/надруковані прислів'я та вирізані окремо слова
- М'яч/іграшка, яку можна перекидати
- Газети/журнали про здоровий спосіб життя
- Ватман, папір А4
- Ножиці, клей

Хід гутірки:

## 1. Гра «Склади прислів'я»

- «У здоровому тілі – здоровий дух»
- «Здоров'я дитини- багатство родини»
- «Здоровому все здорово»
- «Здоров'я – найдорожчий скарб»
- «Здоров'я в порядку - дякуй зарядці»
- «Хто спортом займається, той сили набирається»
- «Як дитина бігає і грається, так і їй здоров'я усміхається»
- «Без уміння і сила ні при чому»

Напишіть великими літерами прислів'я. Виріжте кожне слово окремо і нехай юнацтво спробує їх скласти, прочитає вголос та пояснить, як вони розуміють кожне прислів'я.

- Про що всі ці прислів'я?
- Що є найбільшим скарбом людини? Правильно, здоров'я.

## 2. Гра “Що потрібно для того, щоб...”

- Станьте в коло. Я перша кидаю м'яч. Той, хто зловив, маж сказати, що потрібно для того, щоб бути здоровим (уникнути хвороби). Відповіді не повинні повторюватися.
- Якщо людина виконує всі ці умови, то це означає, що вона веде здоровий спосіб життя і їй хвороби не загрошують.

## 3. Завдання “Телеграма” (для старших)/ “Плакат здоров'я” (для найменших)

Дайте дітям газети, за допомогою яких вони мають написати телеграму майбутнього, де пояснять, що таке здоров'я. (будуть вирізати слова, літери, щоб пояснити це слово і наклеювати їх на папір)  
Наприклад: Здоров'я – це ....

Для найменших дайте газети та ножиці і нехай вони виріжуть всі малюнки/картинки, які пов'язані з здоров'ям та здоровим способом життя і наклеюють їх на плакат.

- Чи означає, що бути здоровим – це бути сильним?

Вислухайте думку юнацтва.

- Що таке сила?
- Коли ви можете сказати, що людина сильна?

Для виховника: Дух - внутрішній стан, моральна сила людини, колективу. **Занепадати духом** – втрачати бадьорість, надію на щось, зневіритися в можливості чого-небудь.

## 4. Гра “Всі разом”

Сідайте всі в коло на підлогу і візьміться за руки. Спробуйте всі разом піднятися, не відпускаючи рук.

А зараз ви зіграєте ще в одну гру. (В залежності від кількості юнацтва, в ній можуть брати участь або весь рій, або поділіть їх на дві групи).

## 5. Гра “Пляшка”

Станьте всі (група) в коло. Ви бачете по середині стоїть пляшка. Ви в руках тримаєте по одній нитці. По середині прив’язаний цвях. Ваше завдання – цвях повинен опинитися в пляшці. Почали!!

(Порахуйте кількість юнацтва в рої і прив’яжіть відповідну кількість однакових за розміром ниток, які відходять від цвяха.)

- Зараз ви пограли в дві гри. Чи однакову силу ви застосовували в іграх?
- Чи потрібна вам була сила в першій грі? А в другій? Чи від сили фізичної залежав успіх гри?
- То яка буває сила? Правильно, сила фізична і сила духу – це витримка, коли людина не здається, не опускає руки, а сильна духом.

Отже, головне бути сильним не тільки фізично, а й мати витримку, терпіння, силу духу.

