

22 Урок по Религия - Православие, 2 клас, тема „Постът“, м. март

Въпроси за преговор:

1. Коя е една от най-важните заповеди на Господ? – „Обичай ближния си като себе си.“
2. Кое нарушава мира и разбирателството между хората? – това, че се поддаваме на внушенията на дявола, който иска да ни скара.
3. Как можем да поправим грешките си спрямо нашите ближни? – като поискаме прошка за нашите обиди и им простим, ако те са ни оскърбили.
4. Коя Божия заповед ще изпълним, ако поискаме прошка от родителите си и не ги огорчаваме? – „Почитай баща си и майка си.“
5. Коя важна заповед на Господ Исус Христос ще изпълним, когато потърсим път за помирение с враговете си? – „Обичайте враговете си, добро правете на ония, които ви мразят“
6. Как Господ ни награждава, когато взаимно си прощаваме? – Той опрощава нашите грехове.

Постът

Що е пост? - Пост означава въздържане от храна – това е пост телесен. Пост означава също и очистване на душата от зло – това е пост духовен.

Как е установен постът? – Първият пост е установен още в райската градина. Бог забранил на първите хора, Адам и Ева, да ядат от плодовете на едно дърво.

За да ни покаже важността на поста, Господ Исус Христос след Своето Кръщение постил в продължение на 40 дни преди да тръгне на проповед сред народа. Велики постници са били всички светии. Свети Йоан Кръстител живеел в пустинята и се хранел с див мед. Света Петка дълго живяла в пустинята, където за храна ѝ служели диви треви. Така се хранел и свети Йоан Рилски.

Какво се яде и какво не се яде по време на пост? - Църквата е установила по време на пост да не се яде блажна храна — месо и млечни продукти, риба и яйца.

По време на пост се ядат само постни храни. Постните храни са приготвени от растения. Такива са хлябът, плодовете и зеленчуците, зърнените храни, бобовите растения и ядките. Ястията се приготвят с растително олио. За постни храни се смятат мидите, охлювите и раците.

Кога се пости? От най-ранно време християните постят всяка сряда и петък. В сряда еврейските старейшини вземат решение за арестуването на Исус Христос, а в петък е Разпятието Христово. Затова от най-древни времена християните постят в тези дни. Всички постим на Бъдни вечер, когато приготвяме само постни храни. Църквата е установила през годината два по-дълготрайни поста – преди Великден и преди Рождество Христово. За дните, в които се пости и в които не се пости, можем да проверим в църковното календарче.

Постите се спазват от православните християни, които са в добро здраве. За болните, за бременните и децата постът е облекчен. За малките деца лишаването от любими лакомства – шоколад, бонбони, сладолед, дори за няколко дни, вече е форма на пост, но това те трябва да правят по свое желание, осъзнато, а не по принуда.

Защо постим? - В основата на поста е борбата със злото. За това помага и въздържането от храна. Когато се въздържаме от храна, това прави волята ни по-силна в борбата с лошите навици. По време на поста с всички сили трябва да се борим с лошото в себе си – непослушанието към родители и учители, обиждането на другите, лоши мисли за тях, присмех над техните грешки, завист към другите за добрите неща, които притежават или за добрия им успех, отказване да окажем помощ на другите, възгордяване и др.

Постът трябва да се превърне във време за добри дела. Затова много хора по време на пост се помиряват с враговете си, посещават болни, помагат на бедни, правят дарения. Бог вижда всичко, което вършим и иска от нас да се обърнем към доброто.

Въпроси към урока:

1. В какво се състои постът? – Пост означава въздържане от храна – това е пост телесен. Пост е и очистване на душата от злото – това е пост духовен.

2. Защо постим? – защото постът ни помага в борба с греховните навици (лъжа, хитруване, непослушание).

3. Какво трябва да вършим по време на поста? – трябва да страним от лоши постъпки и да се посветим на добри дела.

4. Кои храни са постни? – растителни храни, а също миди, раци, охлюви.



Монасите и отшелниците се хранели с постна храна.

Допълнителен текст:

За поста

Постната храна не е опасна за здравето. Приемана с вяра и благодарност към Бога, тя укрепва телесните и душевни сили на човека. Велики постници като свети Антоний и свети Харалампий живяли над 100 години.

Ако в желанието си да угодим на Бога, решим да постим по-усилено, трябва да знаем, че това не е по силите на всеки човек. Много по-важно за нас е да водим борба с греховните си навици и да се смиряваме. Ако можем да постим и станем големи постници, но се гордеем с това, няма да получим никаква полза за душата си, но напротив, дори може да ѝ навредим.

Един от пътищата за смирение е да изпълняваме приетите в църквата правила. Църквата е дала благословение за всички отпреди установени пости, които са отразени в църковното календарче. Редно е да искаме благословение от свещеника в началото на всяко наше постене, което е извън установените пости. Своеволното пристъпване към пост не е богоугодно и правилно.

Много хора гледат на поста като на диета, но това не е правилно. Да използваме времето на поста, установен от църквата, за да свалим килограми, без да полагаме грижи за изчистване на душата си от злото – това може само да ни причини вреда. Известни са дори психически отклонения, свързани с ограничаване на храната до измършавяване и дори смърт (болестно състояние анорексия), заради съсредоточаване на вниманието единствено върху тялото, върху телесната красота, без да се полага грижа за душата (избягване на греха, изповед, Причастие).



Задача: Занимателна игра за разпознаване на постни и непостни храни. Децата се разделят на две групи. Всяка група получава комплект карти. Първата група получава задача да отдели само постните ястия, а втората група само непостните. После една по една, двете групи представят изпълнението на задачата и обясняват защо са избрали определената група храни. Ако има допуснати грешки, учителят ги поправя.

			
			
			
			
			
			