

Великий пост



Методика преподавания

о СЕДМИЦАХ

ВЕЛИКОГО ПОСТА

В ВОСКРЕСНОЙ ШКОЛЕ

Подготовлено и составлено:

©Медвецкой А.Л.

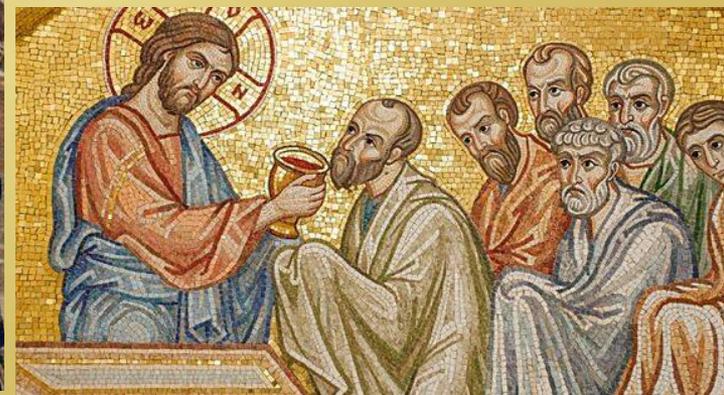
ПЛАН:

1. Что такое Великий Пост?
2. Лествица Великого Поста
3. Подготовительные недели к Великому Посту
4. Календарь Великого Поста с примерами творческих работ
5. Светлое Христово Воскресение

Что такое Великий пост?

«Он есть драгоценный дар нам Спасителя нашего, Который Сам постился сорок дней и ночей, не ел и не пил; дар – поистине драгоценный для всех ищущих спасение, как умертвляет ель душевных страстей. Словом и примером Своим Господь узаконил его Своим последователям», – говорит святой праведный [Иоанн Кронштадтский](#).

Великий пост – время МОЛИТВЫ И ПОКАЯНИЯ



Пост - это прежде всего движение, активность духа, борьба с косностью, ленью, изнеженностью, расслаблением воли и тела. Эта борьба за жизнь, за свободу духа от привычного рабства. *(Митрополит Антоний).*



Светлое Христово Воскресение

Страстная седмица

6-я Неделя

Вход Господень в Иерусалим

*6-я седмица Великого поста,
седмица Ваий*

5-я Неделя

Преподобной Марии Египетской

5-я седмица Великого поста

4-я Неделя

Преподобного Иоанна Лествичника

4-я седмица Великого поста

3-я Неделя

Крестопоклонная

3-я седмица Великого поста

2-я Неделя

Святителя Григория Паламы

2-я седмица Великого поста

1-я Неделя

Торжества Православия

1-я седмица Великого поста

**Неделя сыропустная. Воспоминание Адамова изгнания.
Прощеное воскресенье**

Сырная седмица (Масленица)

Неделя о Страшном суде (мясопустная)

Неделя о блудном сыне

Неделя о мытаре и фарисее

ЛЕСТВИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ НЕДЕЛИ

Все подготовительные недели к Великому посту и шесть недель Великого поста учат нас тому, как мы можем приготовить себя к радости Воскресения Христова. Великий пост - как бы лестница, ведущая нас в Царство Божие.

Методические

рекомендации педагогу:

- ❖ Рассказать о необходимости подготовки к Великому Посту
- ❖ Осознать важность этого периода в жизни любого православного христианина
- ❖ Рассказать содержание каждой подготовительной Недели
- ❖ Напомнить примеры, как добродетельных, так и греховных поступков, и пути избавления от данных грехов, в частности, на примере Евангельской притчи о блудном сыне
- ❖ Сделать АКЦЕНТ на важности осознания греха и умения попросить прощение как необходимого шага к покаянию и исправлению

Великий Пост: подготовительные недели



Подготовка к Великому посту начинается за три седмицы до его начала, что служит цели духовно подготовить христианина к главному и единственному смыслу поста — покаянию. Каждая из предшествующих Великому посту Недель (воскресений) и седмиц имеет своё название.

Неделя о мытаре и фарисее



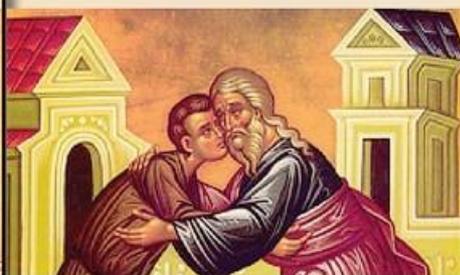
На Литургии читается евангельская притча о мытаре и фарисее (от Луки, 18: 10-14), которой Церковь напоминает верующим о смирении, как истинном начале и основании покаяния и о гордыне, как главном источнике грехов.

С этого дня до Недели 5-ой Великого Поста включительно на вечернем воскресном богослужении исполняются стихиры «Покаяния двери отверзи ми, Жизнодавче».



Неделя сплошная: в среду и пятницу поста нет.

Неделя о блудном сыне



Евангельской притчей о блудном сыне (от Луки, 15: 11-32) Церковь показывает пример неисчерпаемого милосердия Божия ко всем грешникам, которые с искренним раскаянием обращаются к Богу.

На воскресной Утрени к обычным двум полиелейным псалмам присоединяется 136-й псалом «На реках Вавилонских». Этот же псалом исполняется и в два последующих воскресения.



В среду и пятницу пост.

Неделя мясопустная, о Страшном Суде



Неделя мясопустная называется также Неделью о Страшном Суде. В праздничном Евангелии говорится о грядущем Страшном Суде Божиим (от Матфея, 25: 31-46).

В субботу мясопустную Церковь особенно молится о умерших, совершается заупокойное богослужение.

Постепенно вводятся постные ограничения в пище:



начиная с этого воскресенья не едят мясо до конца Великого поста.

Неделя сыропустная



Последнее воскресенье пред Великим постом — Неделя Сырная, более известная как Прощёное воскресенье: после вечерни в этот день совершается чин взаимного прощения.

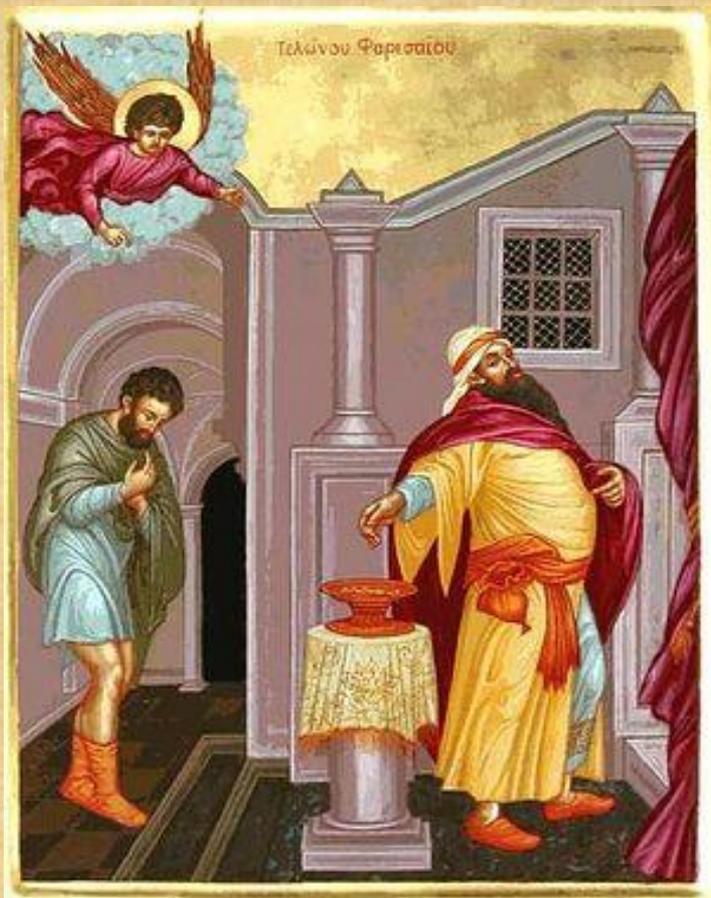
Также в этот день воспоминается изгнание Адама из Рая.

На масляной неделе не бывает поста в среду и пятницу.

В Прощёное воскресенье бывает заговенье, после которого начинается поприще Святой Четыредесятницы.



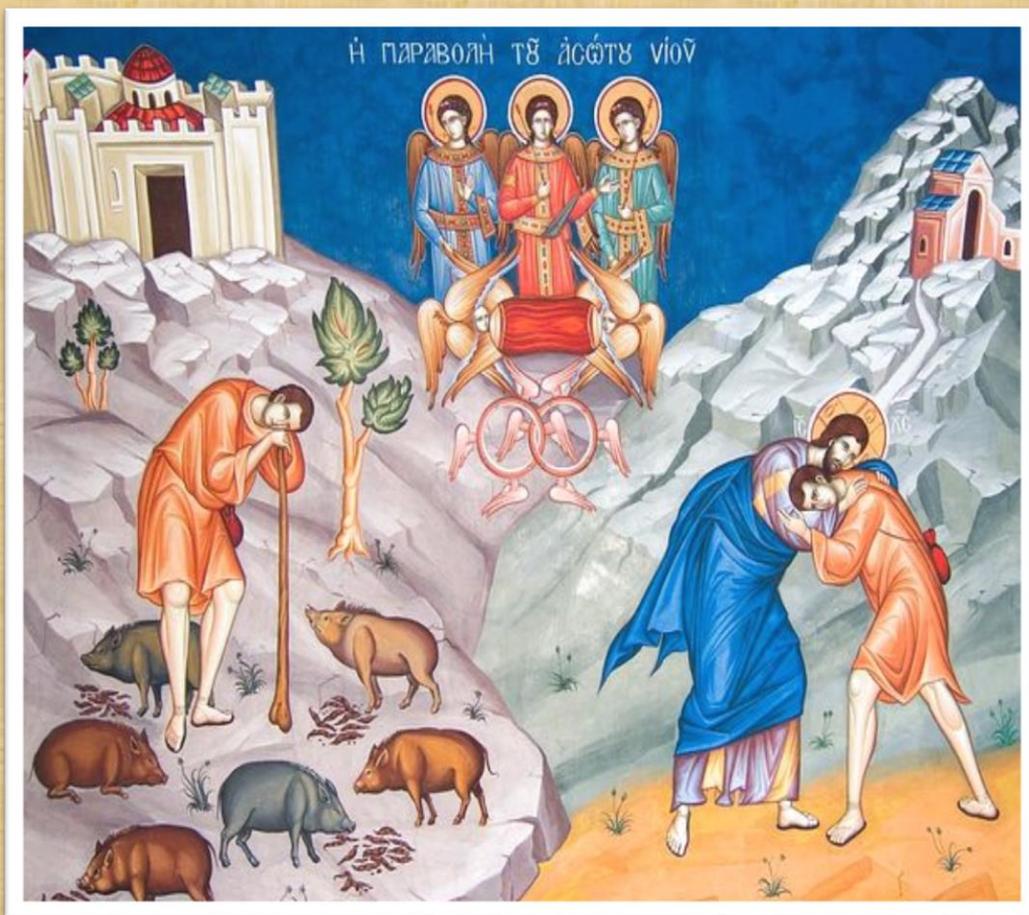
НЕДЕЛЯ О МЫТАРЕ И ФАРИСЕЕ



Фарисей благодарил Бога за то, что он праведен, а мытарь только просил прощения. Бог похвалил мытаря.

(Лк. 18, 10-14)

НЕДЕЛЯ О БЛУДНОМ СЫНЕ



За две недели до Великого поста в церкви читают Евангелие о блудном сыне, ушедшем от своего Отца и дурно жившем, и как радостно встретил и простил его Отец, когда сын раскаялся.

(Лк. 15, 11-32).

НЕДЕЛЯ МЯСОПУСТНАЯ, О СТРАШНОМ СУДЕ



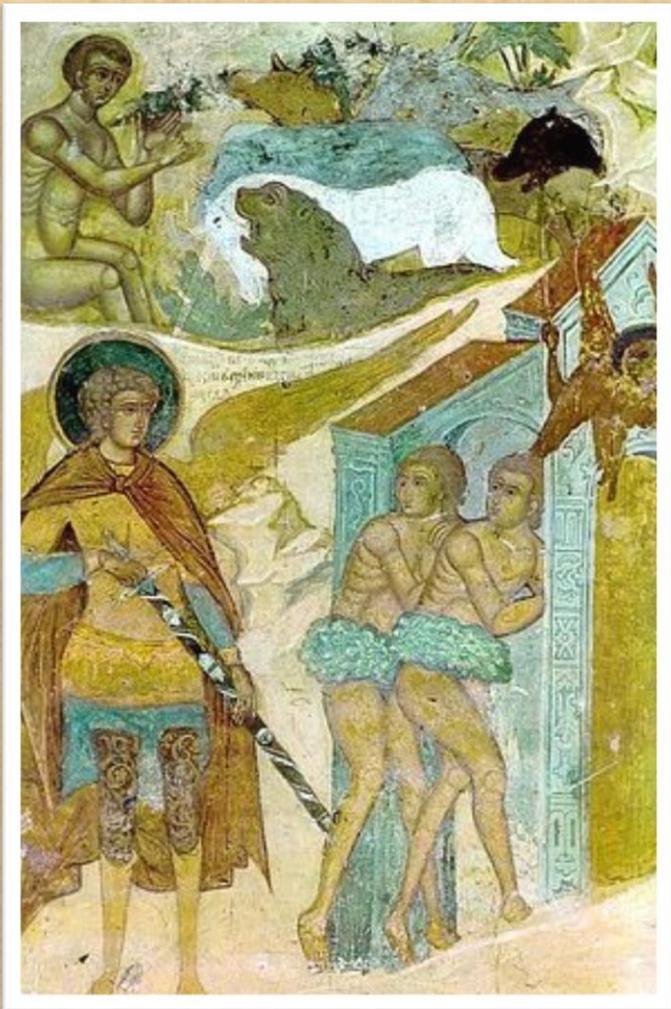
В воскресном Евангелии за неделю до Великого поста говорится о Страшном суде: о том, как Бог будет спрашивать всех людей, помогали ли они другим.

(Мф. 25, 31-46).

Неделя сыропустная.

Воспоминание Адамова изгнания.

Прощеное воскресенье.



Сыропу́стная Неде́ля – последнее воскресенье перед Великим Постом, этим днем заканчивается сырная седмица. Всего Церковью установлены три подготовительных седмицы и четыре подготовительных недели (воскресенья) к Великому Посту. Сыропустная неделя – последний день употребление в пищу молочных продуктов (в том числе сыра). Мясную пищу прекращают вкушать в предыдущий понедельник (после Недели о Страшном суде (мясопустной)).

В это воскресенье воспоминается изгнание Адама из рая (см. Быт. 3:24).

Сыропустная неделя также называется «Прощеным воскресеньем», т.к. в этот день по традиции принято просить друг у друга прощение перед вступлением в Пост.

КАЛЕНДАРЬ
ВЕЛИКОГО ПОСТА

Методические рекомендации педагогу:

- ❖ Рассказать о содержании каждой седмицы Великого Поста
- ❖ Объяснить об необходимости исправления, очищения от грехов и приобретения добродетелей
- ❖ При подготовке к каждому уроку необходимо использовать наглядные пособия, например: макет «Лествица Великого поста», иконы и т.д.
- ❖ Рассказать о покаянной молитве, написанной святым Ефремом Сирийским
- ❖ Сделать с детьми творческую работу

Календарь Великого Поста

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из сорока дней сорокадвятицы - и Страстной седмицы - недели перед самой Пасхой.

Неделя Торжества Православия



В первые четыре дня первой недели поста на вечерней службе в храмах читается по частям Великий покаянный канон святого Андрея Критского. В пятницу освящается коливо. Воскресенье - Неделя Торжества Православия (установлено при царице Феодоре в 842 г. в память восстановления почитания икон).

Неделя святителя Григория Паламы



Святитель Григорий Палама (XIV век) учил, что за подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих Своим благодатным светом, каким сиял Христос на Фаворе. Память святителя Григория совершают во второе воскресенье Великого поста.

Неделя Крестопоклонная



В третье воскресенье Великого поста на Всенощной в храмах выносят Святой Крест, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы. Третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными».

Неделя преподобного Иоанна Лествичника



В четвертое воскресенье память подвижника VI века - святого Иоанна Лествичника, который 43 года подвизался на Синайской горе и написал книгу «Лестница Рая» - о пути постепенного восхождения человека к духовному совершенствованию.

Неделя преподобной Марии Египетской



В четверг на пятой неделе - «стояние святой Марии Египетской». Великая грешница, она смогла искренне раскаяться и долгие годы провела в пустыне в молитве. Её путь - напоминание о неизреченном милосердии Божьем. В субботу на пятой неделе совершается «Похвала Пресвятой Богородице»: читается великий акафист Богородице.

Неделя Цветоносная



В субботу 6-ой недели вспоминается воскрешение Иисусом Христом Лазаря. Шестое воскресенье Великого Поста - торжественный вход Господень в Иерусалим на вольные страдания - Вербной воскресение. На Всенощной освящаются вербы (вайя). Заканчивается сорокадвятица и наступает Страстная Седмица.

Церковный устав позволяет вкушение икры в Лазареву субботу и рыбы в Неделю Вайи.

Страстная седмица

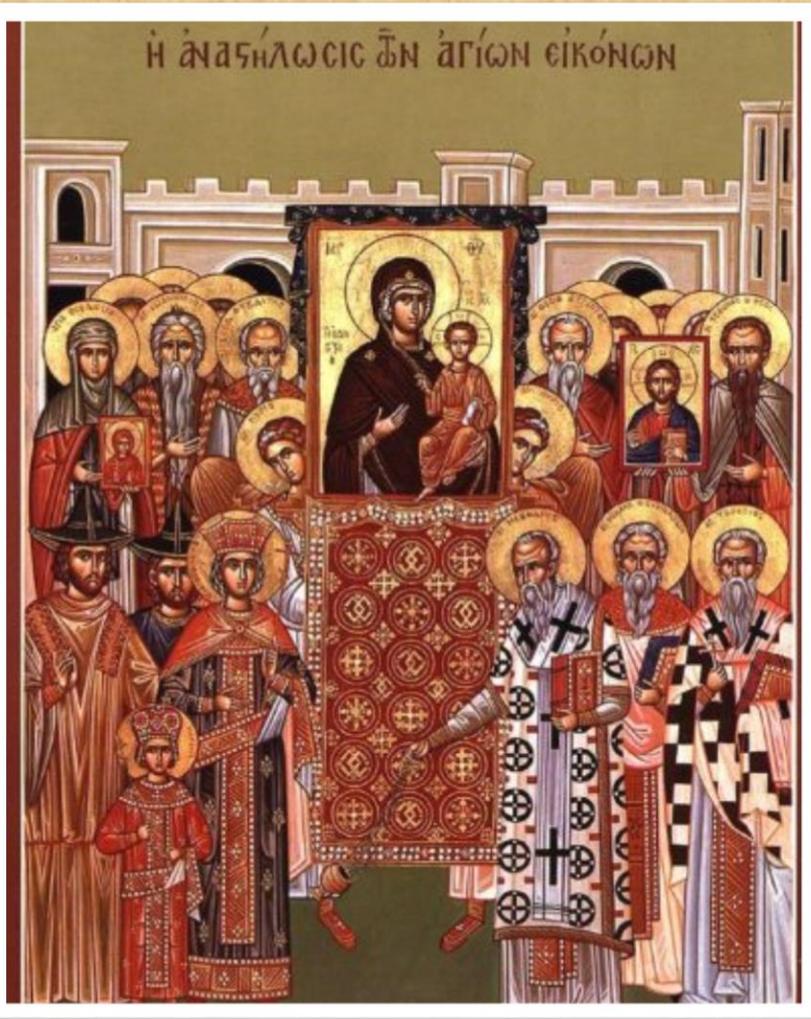


Примечание:
меру поста лучше согласовывать со священником



“Православие и мир” - ежедневно о том, как быть православным христианином сегодня
www.pravmir.ru ©2011
Верстка: священник Максим Бурдин

**ПЕРВАЯ СЕДМИЦА И
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ВЕЛИКОГО ПОСТА**



Первая седмица Великого поста отличается особенной строгостью, ибо прилично иметь ревность к благочестию при начале подвига. Сообразно этому, Церковь на первой седмице совершает богослужения продолжительнее, чем в следующие дни. С понедельника по четверг на великих повечернях читается покаянный канон святого Андрея Критского (+ 712).

В среду и четверг к Великому канону прибавляется несколько тропарей в честь преподобной Марии Египетской (+ 522), пришедшей из глубокого духовного падения к высокому благочестию. Великий канон завершается тропарями в честь его творца – святого Андрея Критского.

В субботу первой седмицы Церковь творит воспоминание о чудесной помощи, явленной великомучеником Феодором Тироном

Первая Неделя (воскресенье) Великого поста называется иначе Неделей, или **торжеством, Православия**. В этот день совершается воспоминание торжества Православия, установленного в Византии в первой половине IX века в память окончательной победы Православной Церкви над всеми еретическими учениями, возмущавшими Церковь,

О молитве св. Ефрема Сирина



Молитва Ефрема Сирина — покаянная молитва, написана святым Ефремом Сирином, читаемая по православному церковному уставу на богослужениях суточного круга в течение Великого Поста до Великой среды Страстной седмицы кроме субботы и воскресенья, а также в келейной молитве дома.

Молитва:

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми! *(Земной поклон)*

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. *(Земной поклон)*

Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь. *(Земной поклон)*

Боже, очисти мя грешного,
(12 раз и столько же поясных поклонов).

(Потом повторить всю молитву):

Господи и Владыко живота во веки веков, аминь.

(и один земной поклон).



Пояснения Молитвы Ефрема Сирина:

Живота моего — жизни моей, **дух праздности** — склонность к празности или лени, **уныние** — безнадежность, **любоначалие** — властолюбие, то есть любовь начальствовать и властвовать над другими, **празднословие** — произношение пустых слов (пустословие), а также дурных и бранных слов, **не даждь ми** — не дай мне.

Целомудрие — здравомыслие, благоразумие, а также чистота и непорочность души, **смиреномудрие** — сознание своего несовершенства и недостойнства перед Богом, и когда не думаем о себе, что мы лучше других (смирение), **терпение** — терпение нужно при перенесении каких-либо неудобств, лишений и несчастий, а также нужно для того, чтобы начатое хорошее дело довести до конца, **любве** — любовь (к Богу и ближним).

Ей, Господи — о, Господи, **даруй мне зрети** — дай мне видеть, осознавать. Под братом здесь подразумевается всякий другой человек.

Яко благословен еси — потому что Ты достоин прославления.



**ВТОРАЯ СЕДМИЦА И
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ВЕЛИКОГО ПОСТА**



Вторая седмица и вторая Неделя Великого

Поста называются седмицей и Неделей светотворных постов, во время которых Церковь молит Господа о благодатном озарении постящихся и кающихся. В богослужении этой седмицы и этой Недели Церковь, сокрушаясь о греховном состоянии человека, указывает на пост как на средство к благодатному внутреннему озарению, побуждая христиан к новым подвигам поста.

Православное учение о посте с особенной силой раскрывается в воспоминании во вторую

седмицу святого Григория Паламы,

архиепископа Солунского, чудотворца (XIV в.). Святой Григорий, сам великий подвижник Афона, известен как защитник Православия и обличитель еретического учения Варлаама, калабрийского монаха, отвергавшего православное учение о благодатном свете, просвещающем внутреннего человека и иногда открывающемся видимо, например, как это было на Фаворе и Синае.

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ
ВЕЛИКОГО ПОСТА
(КРЕСТОПОКЛОННАЯ)**



Третья Неделя Великого поста называется Крестопоклонной

, так как в это воскресенье Церковь прославляет Святой Крест и духовные плоды Крестной смерти Спасителя.

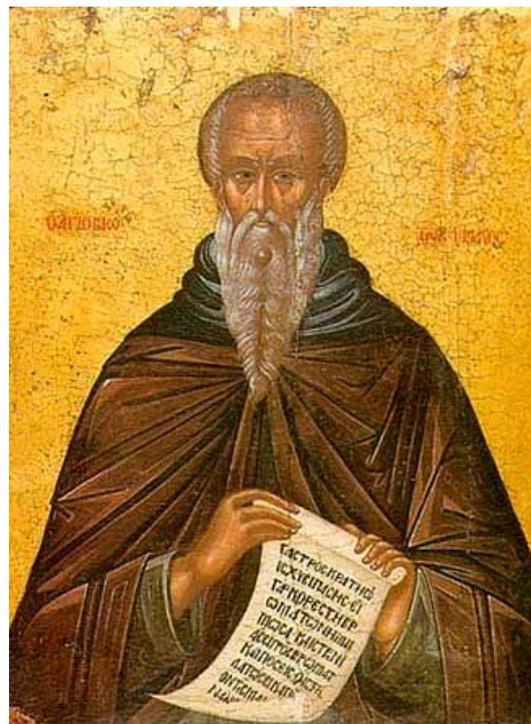
Значение Креста Христова для подвизающихся в посте объяснено Церковью в богослужебных песнопениях в многоразличных образах и подобиях. Подобно сеннолиственному дереву, дающему густую тень и доставляющему прохладу и отдых утомленному путнику, Крест Христов среди подвигов поста доставляет верующим прохладу и ободрение к завершению труда. Крест Христов, как знамя

победы над смертью, приуготовляет нас к радостному прославлению Победителя ада и смерти. Крест Христов сравнивается с деревом, усладившим горькие воды Мерры, с деревом жизни, насажденным среди рая. Благовестие о Кресте и поклонение ему утешительно напоминают нам о приближающемся светлом празднике Воскресения Христова.

Кроме прославления Святого Креста, на котором Господь смирил Себя до смерти, в богослужении четвертой седмицы Великого поста обличается фарисейская гордость, осужденная Богом, и восхваляется мытарево смирение.

Начиная со среды Крестопоклонной седмицы на литургиях Преждеосвященных Даров до Великой среды произносятся особые ектений о готовящихся к просвещению (крещению).

**ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ
ВЕЛИКОГО ПОСТА**



В богослужении **четвертой Недели (воскресенья) Церкви** предлагает высокий пример постнической жизни в лице подвижника VI века **преподобного Иоанна Лествичника**, с 17 до 80 лет подвизавшегося на Синайской горе и в своем творении «Лествица рая» изобразившего путь постепенного восхождения человека к духовному совершенству по лестнице души, возводящей от земли к вечно пребывающей славе. Таких степеней в «Лестнице» указано 30, по числу лет земной жизни Спасителя до Его вступления на общественное служение роду человеческому

В песнопениях четвертой Недели Церковь ободряет постящихся тем, что они уже прошли половину поста, и побуждает их к неослабной богоугодной жизни, напоминает нам, что мы впали в грехи, подобно человеку, впадшему в руки разбойников, внушает нам упование на милосердие пострадавшего за нас Господа.



**ПЯТАЯ СЕДМИЦА
И ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ
ВЕЛИКОГО ПОСТА**



В четверг пятой седмицы на утрени читают весь, полностью Великий канон святого Андрея Критского и Житие преподобной Марии Египетской (V – VI вв.) из бездны порока восшедшей путем покаяния на такую высоту совершенства и святости, что она уподобилась бесплотным ангелам. Это богослужение поэтому называется иначе Марииным (или реже: Андреевым) стоянием.

Суббота пятой седмицы называется Субботой Акафиста, а сама служба получила название «Похвалы Пресвятой Богородицы». В этот день на утрени читается Акафист с греч. – неседальное (разумеется пение) Божией Матери в память Ее заступления и избавления Константинополя в дни поста от нашествия иноплеменников в VII в. Этот первый из акафистов составлен в VII в. на основе еще более древних кондаков, в которых воспеваются события Рождества Господа и Благовещения Пречистой Богородицы.

В пятое воскресенье Великого поста Церковь воспоминает и прославляет святую Марию Египетскую.

**ШЕСТАЯ СЕДМИЦА
ВЕЛИКОГО ПОСТА
(СЕДМИЦА ВАИЙ)**

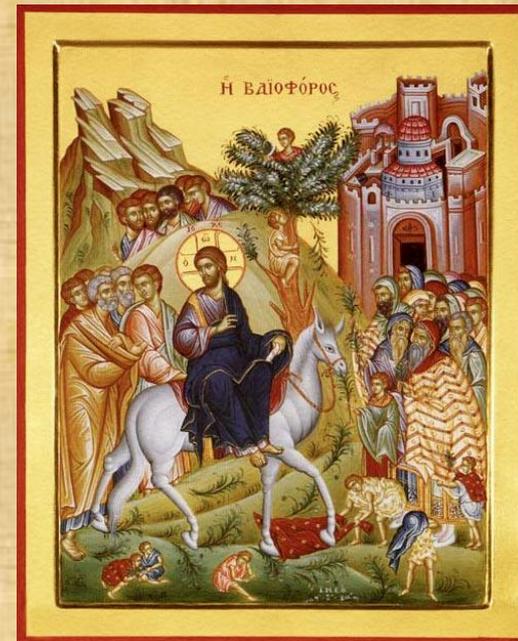
**НЕДЕЛЯ (ВОСКРЕСЕНЬЕ) ВАИЙ.
ВХОД ГОСПОДЕНЬ
В ИЕРУСАЛИМ**

В субботу шестой седмицы – ваий Церковь воспоминает чудо воскрешения Господом Иисусом Христом Лазаря, поэтому она называется **Лазаревой субботой**.

Воскрешением Лазаря Иисус Христос явил Свою Божественную силу и славу и уверил Своих учеников и всех в грядущем Своем Воскресении и общем воскресении умерших в день Суда Божия. Неделя ваий посвящена воспоминанию торжественного Входа Господня во Иерусалим, куда Он шел для страданий и Крестной смерти. Это событие описано всеми евангелистами: Мф. 21, 1 – 11; Мк. 11, 1 – 11; Лк. 19, 29 – 44; Ин. 12, 12 – 19. Этот праздник называется Неделей ваий (ветвей), Неделей цветоносной, а в просторечии у русских также Вербным воскресеньем от обычая освящать в этот день пальмовые ветви, заменяемые у нас вербами.



Праздник Входа Господня в Иерусалим принадлежит к двенадцатым праздникам, но не имеет ни предпразднства ни попразднства, так как окружен днями поста Четыредесятницы и Страстной седмицы. Однако, хотя он и не имеет дней предпразднства, подобно другим двенадцатым праздникам, богослужение всей предыдущей седмицы, начиная с понедельника, во многих стихирах и тропарях посвящено событию входа Господа в Иерусалим



СТРАСТНАЯ
СЕДМИЦА



Икона «Сошествия во ад»

Страстная седмица – последняя неделя перед **Пасхой**.

В православной Церкви это самая важная неделя всего года, посвященная последним дням земной жизни Христа, Его страданиям, распятию, крестной смерти, погребению.

Страстная Седмица – это уже не Великий пост, хотя пост в эти дни соблюдается особенно строгий.

Завершается Страстная Седмица праздником праздников, торжеством из торжеств — Воскресением Господа нашего Иисуса Христа – **ПАСХОЙ**.

Иконография Пасхи

Воскресение как выведение Адама и Евы из ада (Христос стремительно движется снизу вверх, держа их за руки). Икона XV в. из Пскова. Находится в Гос. Русском музее, С.-Петербург.



Воскресение как явление «сущим во аде» Христа во славе (Христос в центре, изображен фронтально между Адамом и Евой, которых Он держит за руки). Дионисий. Икона 1502 г. из иконостаса Ферапонтова монастыря. Находится в Гос. Русском музее, С.-Петербург.





Пример
творческих работ
во время
Великого Поста

Творческая поделка «ВЕЛИКОПОСТНЫЙ ЦВЕТОК»



*Данная творческая поделка предназначена для детей дошкольного возраста.

1-й лепесток (бледно зеленый фон)

Неделе 1-я Великого поста. Торжество Православия

Картинка «Храм» - разукрасить. + БК

2-й лепесток (оранжевый фон)

Неделя 2-я Великого поста, святителя Григория Паламы

Свиток с азбукой и с печатью

3-й лепесток (розовый фон)

Неделя 3-я Великого поста. Крестопоклонная

Крест

4-й лепесток (голубой фон)

Неделя 4-я Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника

Лестница с облаком (бумага веер + облако из жатки)

5-й лепесток (желтый фон)

Неделя 5-я Великого поста. Преподобной Марии Египетской

Лев (маленькое фото) + грива из ниток

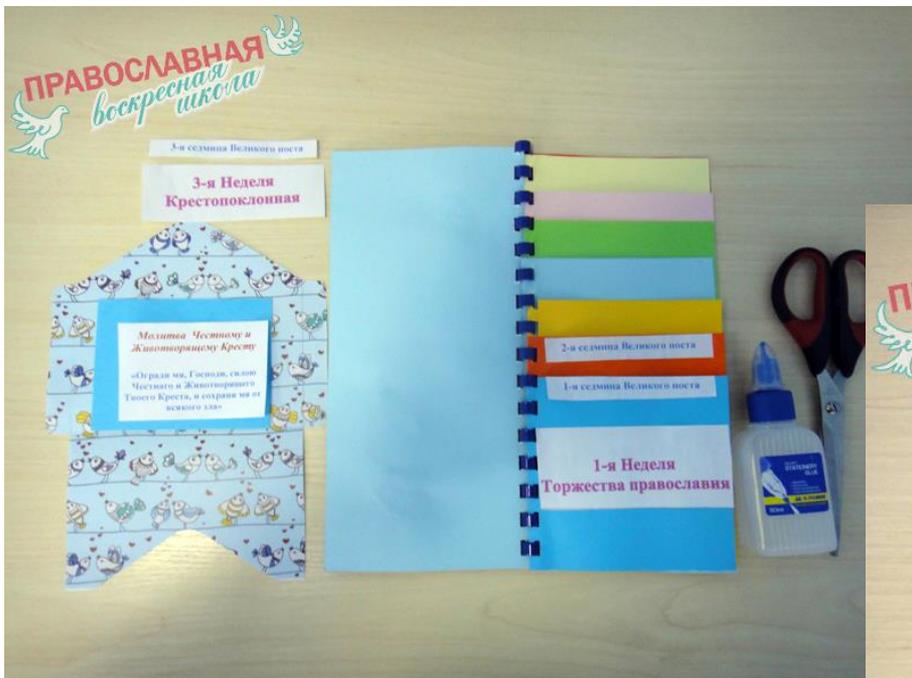
6-й лепесток (ярко зеленый фон)

Неделя 6-я Великого поста. Вход Господень в Иерусалим

Верба (бумагопластика)

7-й лепесток (красный фон) ПАСХА ХРИСТОВА (Аппликация из готовых куличей)

МОЯ ПЕРВАЯ КНИЖКА О ЛЕСТВИЦЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА



Пасхальные поделки



