**ПРИПРЕМА ЗА ЧАС ВЕРСКЕ НАСТАВЕ**

**Општи подаци:**

**Име и презиме катихете/вероучитеља: Никола Стевановић**

**Разред: 5.**

**Методички подаци:**

**Наставна тема: Стварање света и човека**

**Наставна јединица: Пост (14)**

**Тип часа: обрада**

|  |  |
| --- | --- |
| **Циљ часа:** | |
|  | * Објаснити ученицима начин, смисао и циљ поста. * Најважнији циљ поста јесте да стекнемо заједницу са Богом. * Ученици треба да схвате да своју љубав према Богу показујемо волећи људе и природу. |

**Оперативни задаци часа:**

* **образовни**:
* Ученик ће знати кад и како се пости.
* **васпитни**:
* Ученик ће моћи да увиди смисао и значај поста.
* Развијати код ученика спремност и жељу да посте и чине добра дела.
* Развијати љубав према Богу и другом човеку.
* Ученици треба да науче да је пост време када треба да опростимо свима који су нас увредили, као и то да и ми молимо опроштај од оних које смо увредили.

**Oчекивани исходи часа:**

* Ученик ће бити подстакнут на пост и молитву као начин служења Богу.
* Ученици ће умети да препознају посну храну, биће упознати са циљем поста.

**Облик рада:** Индивидуални, фронтални, комбиновани.

**Наставне методе:**  Дијалошка, демонстративна.

**Наставна средства:** Лаптоп, презентација, пројектор.

**Место извођења наставе:** Учионица

**Kоришћени извори сазнања и стручна литература:**

 **Извори**:

1. *Свето Писмо Старог и Новог Завета,* Свети Архијерејски Синод Српске Православне Цркве, Београд 2007.

**Литература**:

1. Свети владика Николај Велимировић, *Вера светих – православна веронаука,* Шабац 2016.

**Структура и ток часа:**

**Уводни део:**

Оквирно планирано време: 5 мин.

**Наставна метода:** Дијалошка

**Облик рада:** Фронтални

*Молитва Господња.* Уписивање часа.

Вероучитељ поставља следећа питања ученицима и тако их уводи у тему:

* Шта је пост?
* Да ли сте некад постили?
* Да ли пости неко од ваших укућана?
* Каква је то посна, а каква мрсна храна?

**Главни део:**

Oквирно планирано време: 35 мин.

**Наставна метода:** Дијалошка, демонстративна.

**Облик рада:** Индивидуални, фронтални.

Вероучитељ пушта видео снимак и тако започиње наставну јединицу (прилог 1).

* У православној духовности пост заузима веома важно место. Циљ поста је очишћење од телесних и душевних страсти, као и прослављање Бога и његових светих.
* Прави пост има две стране: духовну и телесну.
* Смисао **духовног поста** састоји се у уздржавању од рђавих помисли, жеља и дела, интезивнијој молитви, опраштању и мирењу са другима, чињењу дела љубави, чешћем одласку на богослужења, читању Светог Писма и црквене литературе, итд.
* **Телесни пост** представља уздржавање од мрсне хране, што значи да се у време поста не узимају намирнице животињског порекла: месо, јаја, млеко и сви млечни производи (сир, кајмак, чоколада, кремићи, сладолед, итд.), као ни било каква масноћа животињског порекла. У време поста се једе поврће, житарице, воће, риба, а све се припрема на уљу или води.
* **Зашто постимо?** Постом изражавамо своју љубав и веру у Господа, јер само онај ко поштује све заповести Господње, има истинску љубав према своме Творцу. Пост није само одређени период времена у којем се одричемо неке хране и забава. У данима поста праштамо свима који су нас увредили, кајемо се и исповедамо оно што смо ми урадили, а није било добро. Јер, православни хришћанин није онај ко је то само по имену, него по животу и делима. Ако у срцу станују црне мисли и нема љубави, благости, праштања и тежње за добрим делима, узалуд се одричемо хране. Није добро, а ни довољно постити само прву и последњу седмицу поста, сматрајући да смо тиме „одужили дуг“. То је заваравање, које подсећа на мост чија је градња започела са обе стране реке, а средина остала празна. Таквим мостом се никуда нити долази, нити пролази.
* Разликују се правила поста код **монаха и лаика**. За све постоји типик. Монаси посте строже од нас лаика. И ми би требало да се придржавамо тог типика, али због тешког физичког посла, болести или неке друге немогућности, најбоље је питати свештеника и урадити онако како он благослови.
* Може се рећи да постоје два степена поста, а то су:
* Евхаристијски пост
* Аскетски пост

**Евхаристијски пост** подразумева да ништа не једемо пре Свете Литургије. То је уједно и најстрожи пост, али и најкраћи. Када је у питању **аскетски пост**, можемо постити на води (строг пост), уљу (благи пост), или на риби и вину (најблажи пост).

**Пост на води –** Не смемо јести ништа мрсно, нити оно што садржи уље, рибу или вино. **Пост на уљу –** Не једе се риба, већ храна која је спремана на уљу, као што су нпр: разна варива, пите, пецива, соја, кромпир, супе, чорбе...

 Постови могу бити једнодневни и вишедневни.

**Једнодневни постови:**

* среда и петак
* Крстовдан пред Богојављење (18. јануар)
* Воздвижење Часног Крста ( 27. септембар)
* Усековање главе Светог Јована Крститеља (11. септембар) –

**Вишедневни постови:**

* Васкршњи (Велики пост – Часни пост) – То је најстрожи пост. Траје 40 дана пре Васкрса, односно 6 недеља, а седма се зове Страсна седмица.
* Божићни – Траје 40 дана, али није толико строг као Васкршњи пост. Траје од 28.

новембра до 6. јануара.

* Великогоспојински – Траје 14 дана, од 14. августа до 27. августа.
* Петровски (Апостолски пост) – Овај пост може различито трајати, у зависности ког датума је Васкрс. Што је Васкрс раније, пост ће дуже трајати. Овај пост се завршава 12. јула.
* Пост је установио сам Бог и то нам указује на важност поста. Прву заповест о посту налазимо у Библији, у причи о Адаму у Еви када им је Бог дао заповест да не једу са дрвета познања добра и зла. После у Старом и Новом Завету такоће се говори о посту. На пример тако је Мојсије постио 40 дана пре него што је од Бога добио *Десет Божијих заповести.* Сам Господ Исус Христос постио је такоће 40 дана, дајући нам пример и упућујући нас на важност поста.
* Навести пар цитата о посту из Светог Писма:

„А овај се род не изгони осим молитвом и постом“(Мт 17, 21).

„А кад постите не будите суморни као лицемери; јер они натмуре лица своја да се покажу људима како посте... А ти кад постиш, намажи главу своју и лице своје умиј, да те не виде људи где постиш, него Отац твој који је у тајности; и Отац твој који види тајно, узвратиће теби јавно“ (Мт 6, 16-18).

* Субота и недеља се никада не посте на води. Изузетак је Велика Субота када је пост строг.
* Забрањено је постити мимо редовних постова, осим по благослову који даје епископ.

**Завршни део:**

Оквирно планирано време: 5 мин.

**Наставна метода:** Дијалошка **Облик рада:** Фронтални

Укратко поновити са ученицима наставну јединицу. Поставити им следећа питања:

* Шта је то духовни, а шта телесни пост?
* Који су то једнодневни, а који вишедневни постови?
* Који пост је најстрожи?

**Занимљивост:** У 2016. години, од 366 дана, пости се око 190 дана.

**Прилог I:** https://www.youtube.com/watch?v=U3cjeocGHRg&feature=emb\_title

**Прилог II : Презентација**



**­­**







