

Мы постимся

Мы постимся, чтобы приблизиться к Богу. Постом и молитвой мы очищаем наш дух, и, таким образом, нам легче разговаривать с Богом. Читая молитвы и соблюдая пост, мы очищаем и облегчаем наши души. Пожертвовав ради нас Сыном своим, Бог нам показал, как можно пожертвовать чем-то ради Него. Соблюдя пост, мы учимся одолевая вредные привычки, потому что когда мы говорим «нет» тому, что нам хочется, нам проще отказаться от того, что не стоит делать. Благодаря посту и молитве, мы становимся лучше. «...Я смирял себя постом...» *Псалом 35:13*



Что такое пост?

Пост — это когда мы отказываемся от некоторой пищи и читаем молитву по указанию нашего Батюшки.

Почему мы постимся?

Мы постимся, чтобы очистить и возобновить наш дух, а также наше тело при помощи молитв.

Когда мы постимся?

Мы постимся по средам, пятницам и другим дням в течение года. Самые важные посты: Рождественский, Великий (перед Пасхой), Петровский пост (Св. Апостолов Петра и Павла) и Успенский пост (Девы Марии).

Иисус постился

По словам Библии, Иисус постился в течение сорока дней в пустыне. Тем самым Он нам показал, что мы способны преодолеть любое зло молитвой и постом.

О посте в Библии

В Библии упоминается множество примеров: пост Моисея, Св. Иоанна Крестителя, Св. Апостолов и особенно Иисуса.

В Библии о посте

«Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.» **Матф. 6:16-18**

Имя: _____ Дата: _____

С помощью секретного кода разгадайте зашифрованное послание.



Иисус в пустыне.

1 = А	12 = К	23 = Х
2 = Б	13 = Л	24 = Ц
3 = В	14 = М	25 = Ч
4 = Г	15 = Н	26 = Ш
5 = Д	16 = О	27 = Щ
6 = Е	17 = П	28 = Ъ
7 = Е	18 = Р	29 = Ы
8 = Ж	19 = С	30 = Ь
9 = З	20 = Т	31 = Э
10 = И	21 = У	32 = Ю
11 = Й	22 = Ф	33 = Я

17 16 19 20 15 1 19 17 18 10 2 13 10 8 1 7 20
12 2 16 4 21

МОЛИТВА

Тебе поем, Тебе благословим, Тебе
благодарим, Господи,
и молим Тебя, Боже наш.
- Святая Литургия -

Мы постимся

{План учителя}

Цель урока:

Объяснить детям важность поста.

Введение:

Мы постимся, чтобы приблизиться к Богу. Постом и молитвой мы очищаем наш дух, и, таким образом, нам легче разговаривать с Богом. Читая молитвы и соблюдая пост, мы очищаем и облегчаем наши души. Пожертвовав ради нас Сыном своим, Бог нам показал, как можно пожертвовать чем-то ради Него. Соблюдая пост, мы учимся одолевая вредные привычки, потому что когда мы говорим «нет» тому, что нам хочется, нам проще отказаться от того, что не стоит делать. Благодаря посту и молитве, мы становимся лучше. «...Я смирял себя постом...» Псалом 35:13

Чтение Библии:

В Библии о посте

«Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.» Матф. 6:16-18
Объясните, что соблюдая пост, мы не должны себя расхваливать.

Важные сведения о посте:

1. Что такое пост?

Пост — это когда мы отказываемся от некоторой пищи и читаем молитву по указанию нашего Батюшки.

2. Почему мы постимся?

Мы постимся, чтобы очистить и возобновить наш дух, а также наше тело при помощи молитв. **Объясните, что мы себя чувствуем более счастливыми и приближенными к Богу, соблюдая пост.**

3. Когда мы постимся?

Мы постимся по средам, пятницам и другим дням в течение года. Самые важные посты: Рождественский, Великий (перед Пасхой), Петровский пост (Св. Апостолов Петра и Павла) и Успенский пост (Девы Марии).

4. О посте в Библии

В Библии упоминается множество примеров: пост Моисея, Св. Иоанна Крестителя, Св. Апостолов и особенно Иисуса.

5. Иисус постился

По словам Библии, Иисус постился в течение сорока дней в пустыне. Тем самым Он нам показал, что мы способны преодолеть любое зло молитвой и постом.



Задание:

Попросите детей с помощью секретного кода разгадать послание.

Молитва:

Тебе поем, Тебе благословим, Тебе благодарим, Господи, и молим Тебя, Боже наш.

Хор воспеваает эту молитву каждые воскресения во время того, как священник ведет подготовку к Святому Причащению.