

# VELIKONOCE

## Postní doba

Postní doba je podobně jako advent dobou přípravy na velké svátky.

U adventu je to doba přípravy na Vánoce, u postní doby je to příprava na Velikonoce.

Postní doba trvá každý rok **40 dní**, ale termín jejího začátku je pohyblivý. Řídí se termínem Velikonoc, které se slaví první neděli po prvním jarním úplňku daného roku.

Postní doba začíná na Popeleční středu. V tento den při bohoslužbě označuje kněz věřící křížem z popela. Tento popel pochází ze spálených kočiček (větviček jívy), které byly požehnané o loňských Velikonocích. Při udílení popelce říká kněz větu „Pamatuj, že prach jsi a v prach se navrátíš“ nebo „Obráťte se a věřte evangeliu“. Lidé si díky tomu mají uvědomit, že jejich život jednou skončí a že by se měli snažit žít co nejlépe.

Postní doba v sobě skrývá tři výzvy, které by měl člověk využít: půst, almužnu a službu druhým.

## Půst

To, že si lidé odřeknou něco zbytečného, je má přivést k tomu, že si víc uvědomí, co mohou ve svém životě změnit a dělat lépe.

## Almužna

Almužna znamená stávat se milosrdnými, tedy velkorysími, odpouštějícími lidmi, se srdcem milým a otevřeným. To se projevuje i tím, že když v postní době něco ušetříme (i tím, že si odřekneme něco, bez čeho se obejdeme), že ušetřené peníze věnujeme potřebným. Někdy stačí málo k tomu, abychom druhým pomohli a udělali jim radost.

## Přímluva za druhé

Přát druhým dobro, být s nimi v jejich bolestech, osamocení, v jejich nemoci a těžkostech. Znamenáte to, že nemáme myslet jen na sebe, ale věnovat svůj čas také druhým, slovem i skutkem.

## Postní doba má šest týdnů. Neděle se do ní nepočítají.

Poslední postní neděle je nazývána Květná. Věřící si připomínají slavný vjezd Ježíše Krista do Jeruzaléma. Lidé ho tam vítali s nadšením a mávali na něj palmovými větvemi. Nakonec byl ale Ježíš v Jeruzalémě odsouzen k smrti ukřižováním. Při bohoslužbě jdou lidé průvodem s větvičkami “kočiček”. Tyto jsou příští rok spáleny a jejich popel je použit na Popeleční středu. Kněz popelem dělá věřícím křížek na čelo.

## **Poslední týden postní doby se nazývá Svatý.**

Na jeho konci křesťané slaví velikonoční svátky. Začíná se Zeleným čtvrtkem, pokračuje Velkým pátkem a Bílou sobotou a vrcholí nedělí Zmrtvýchvstání. Tyto tři dny (u židů začínal den západem slunce) se nazývají Velikonoční třídenní.

### **Zelený čtvrtek**

Pro křesťany je připomínkou Poslední večeře Ježíše Krista s apoštoly před tím, než byl ukřižován. Při bohoslužbě kněz umývá některým věřícím nohy stejně jako Ježíš apoštolům při Poslední večeři, aby jim ukázal, že jim nepřišel vládnout, ale sloužit.

### **Velký pátek**

Věřící si připomínají ukřižování Ježíše Krista. Stejně jako Popeleční středa je tento den spojen s přísným postem od masa a omezením jídla.

### **Bílá sobota**

Je to den ticha, kdy se křesťané chodí modlit k Božímu hrobu a očekávají Zmrtvýchvstání Pána Ježíše. Přes den nejsou žádné bohoslužby. Po západu slunce se slaví velikonoční vigilie. Začíná před kostelem u velikonočního ohně, od kterého se rozsvítí velikonoční svíce (paškál). Toto světlo se přináší do kostela, který je ponořen do tmy. V tento den jsou také pokřtěni dospělí, kteří se připravili na přijetí křtu.

### **Neděle Zmrtvýchvstání**

Tento den si připomínáme, že Ježíš vstal z mrtvých. Ježíš zvítězil nad smrtí, a tak i my doufáme, že s Jeho pomocí jednou vstaneme z mrtvých. Pro křesťany je to nejslavnější den v roce. Neboť se to událo v neděli, je tak každá neděle takovou malou připomínkou Velikonoc.

TEXT

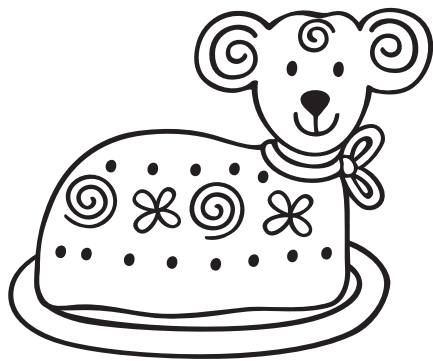
**Lucie Cmarová**

ILUSTRACE

**Vendula Hegerová**



obchůdekvendula.cz



Piškotový beránek je tradičním velikonočním pečivem. Symbolizuje jaro- období, kdy se rodí mláďata. Zároveň je to křesťanský symbol. Velikonoce jsou nejdůležitější křesťanské svátky. Věříci si připomínají smrt a zmrtvýchvstání Ježíše Krista, který je v biblických textech označován jako „Beránek Boží“.

**Námět k diskuzi:**

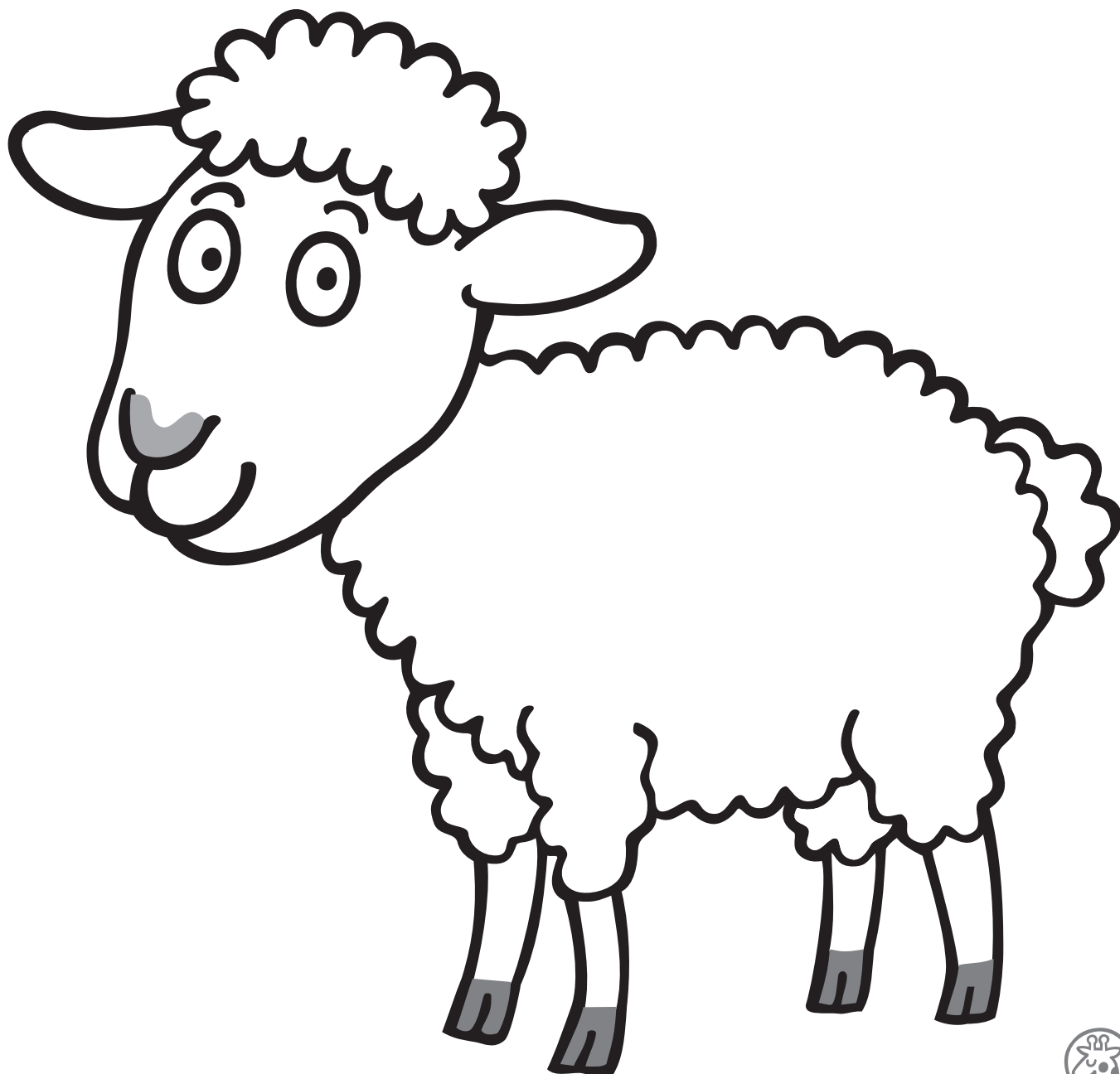
Z jakých surovin se peče velikonoční beránek?

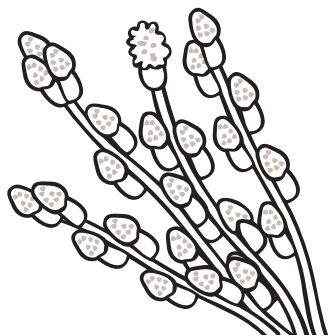
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Upečte a nazdobte si velikonočního beránka.

**Úkol na papíře:**

Pomocí vaty nebo bavlnky dotvořte beránkovi na papíře srst.





Kolem Velikonoc rozkvétají „kočičky“, jsou to větvičky vrby jívy. V neděli těsně před Velikonocemi (říká se jí Květná neděle) se tyto větvičky v kostelích kropí svčzenou vodou a věřící s nimi jdou v průvodu. Je to připomínka biblické události, kdy Ježíš jel na oslátku do Jeruzaléma a lidé ho vítali jako krále a mávali na něj palmovými větvemi.

**Námět k diskuzi:**

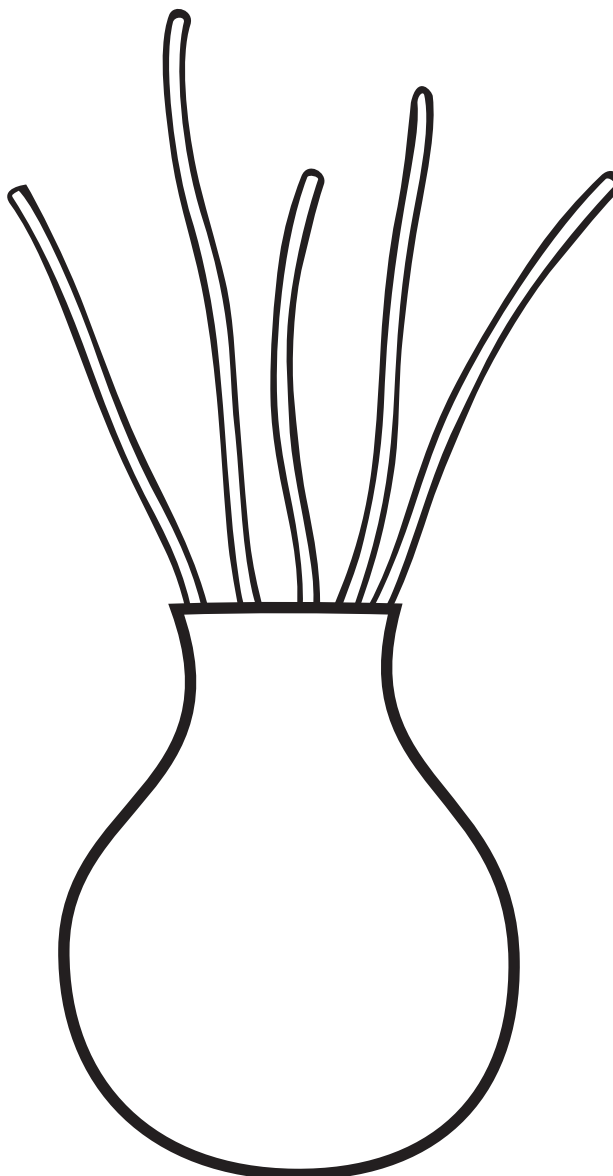
Proč se květům vrby jívy říká „kočičky“? Jakou barvu mají tyto květy?

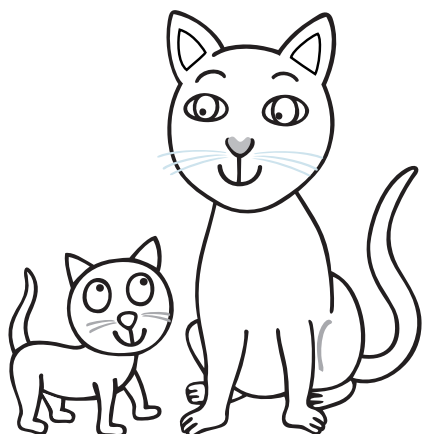
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Udělejte si výlet do přírody a natrhejte si větvičky „kočiček“. Kočičky jsou potravou pro včelky - netrhejte jich mnoho.

**Úkol na papíře:**

Dokresli nebo jiným způsobem dotvoř na větvičku květy „kočiček“. Z barevného papíru vystřihni vázu a dolep ji k větvičkám.





Jaro je období, kdy se v přírodě rodí mláďata. Zima je pryč a nastává zase období tepla. Zvířata mají dostatek potravy a starají se o mláďata, aby do další zimy vyrostla a byla na toto náročné období dost velká a samostatná.

**Námět k diskusi:**

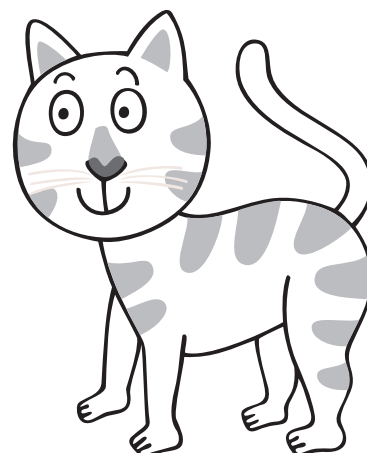
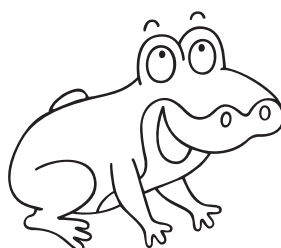
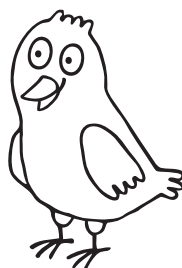
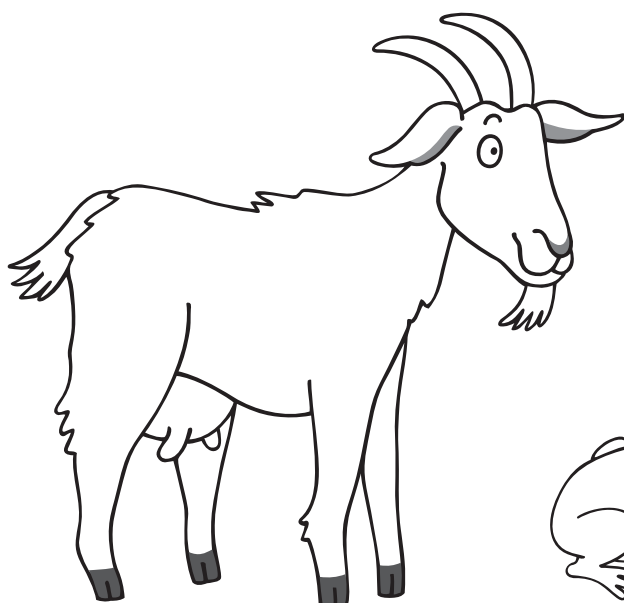
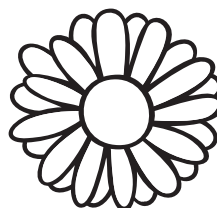
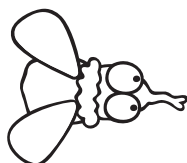
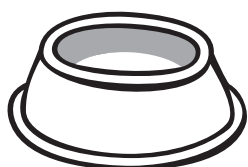
Proč jsou v zimě zvířata ve volné přírodě ohroženější než v jiném ročním období? Jak jim můžeme pomoci?

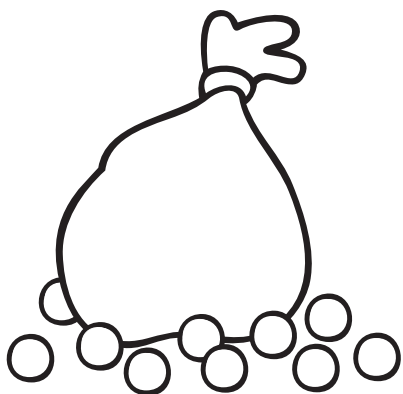
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Zaspívejte si oblíbenou písničku o zvířatech.

**Úkol na papíře:**

Spoj k sobě zvířátko a jeho potravu.





Hliněné kuličky byly oblíbenou hračkou našich babiček a prababiček. Dříve děti měly málo hraček. Hry byly jednoduché a obyčejné. Hliněné kuličky se prstem cvrnkaly do důlků v zemi, které si děti vyhloubily do vlhké hlíny.

#### **Námět k diskuzi:**

Jaké další jednoduché hry a hračky měli vaši prarodiče/praprarodiče? Máte nějakou oblíbenou hračku po svých rodičích? S čím si hráli oni?

#### **Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

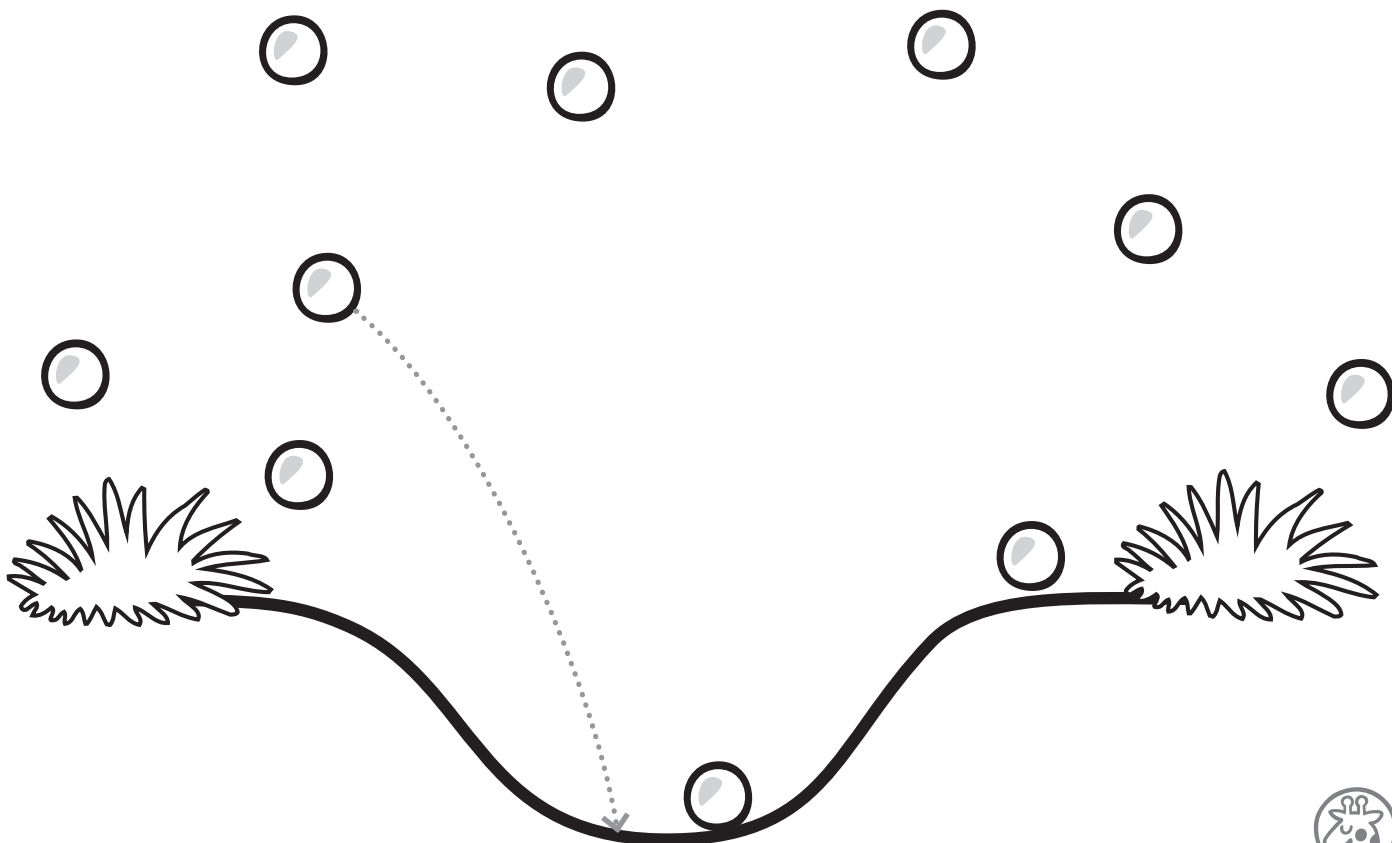
Vyrobte si ze samotvrdnoucí modelovací hmoty hliněné kuličky a venku si tuto klasickou hru zahrajte.

Návod na výrobu najdete tady:

<https://tvorimeprodeti.cz/aktivity/hlinene-kulicky-navrat-do-minulosti/>

#### **Úkol na papíře:**

Nastřílejte kuličky do důlku. Jednotlivé kuličky vybarví.





Zdobení vajíček (kraslic) je jedním z nejrozšířenějších velikonočních zvyků. K tradičnímu způsobu zdobení vajíček je malování rozpuštěným voskem a následné barvení.

**Námět k diskuzi:**

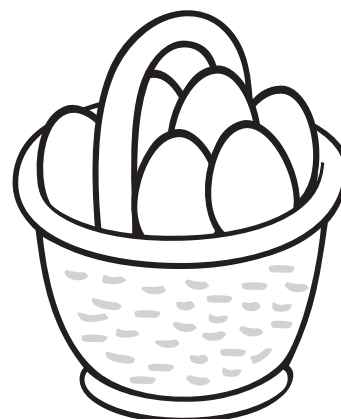
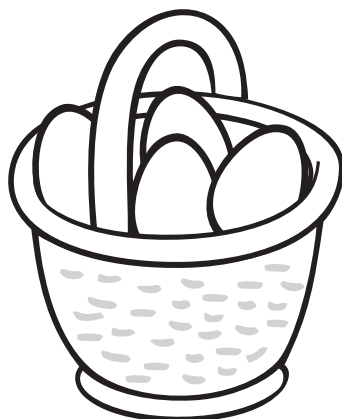
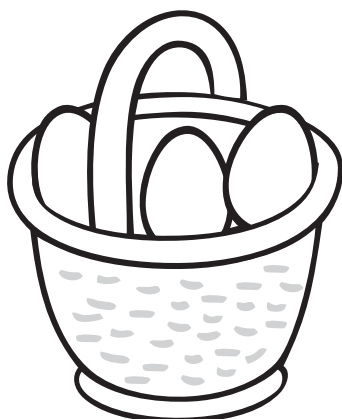
Jaké velikonoční zvyky kromě zdobení vajíček znáte?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Ozdobte si vajíčka libovolnou technikou.

**Úkol na papíře:**

Spočítejte vajíčka v košíčích a podle jejich počtu určete, kterému koledníkovi který košík patří.





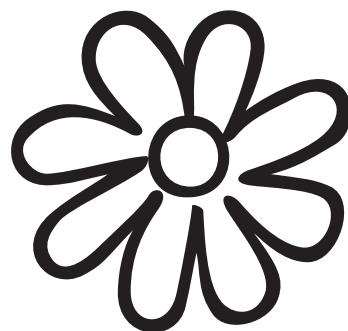
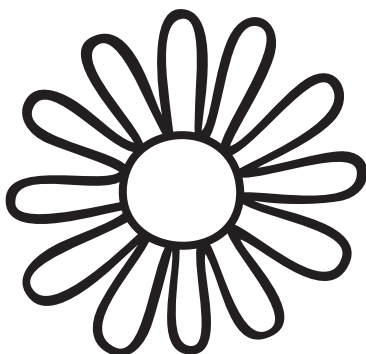
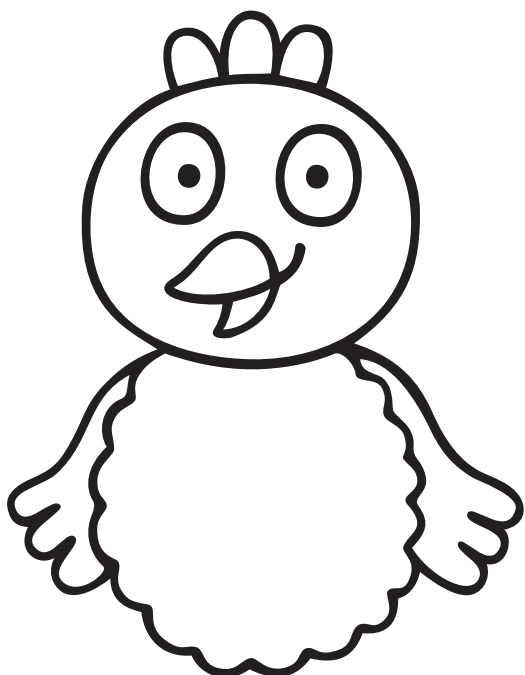
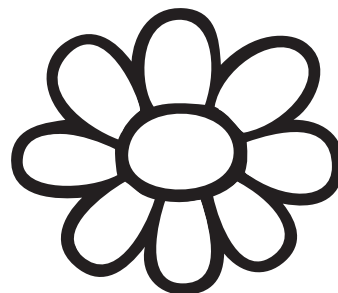
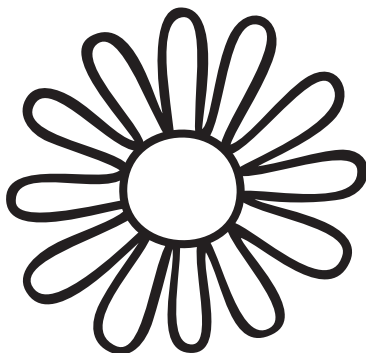
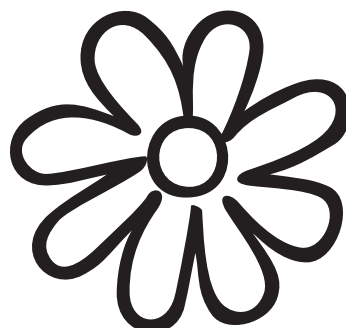
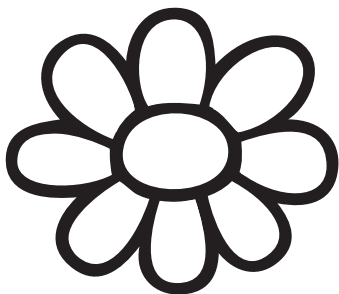
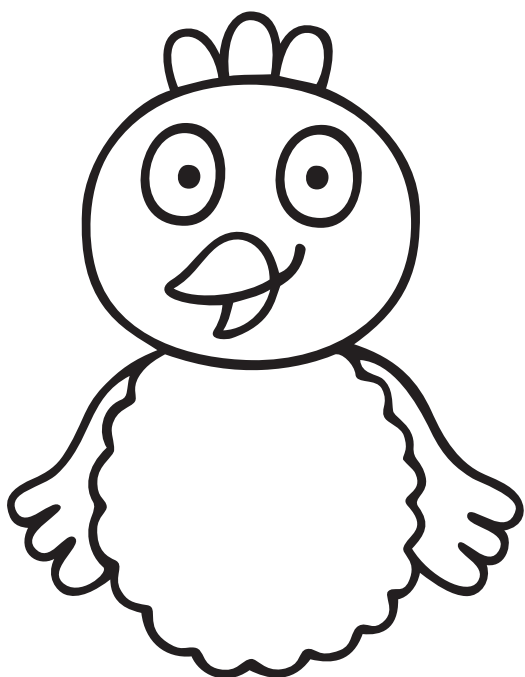
Kuřátko je oblíbeným symbolem Velikonoc. Opět znázorňuje jaro a rození mláďat. Kuřátka z různých materiálů se používají také k oblíbeným jarním dekoracím.

**Námět k diskusi:**

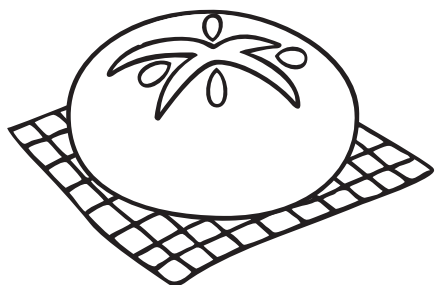
Která další zvířata (kromě kuřátek) se líhnou z vajíček?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Vyrobte si velikonoční zápich do květiny podle přiložené šablony.







Mazanec je dalším tradičním pečivem, které se peče na Velikonoce. Je ze stejného těsta jako vánočka, kterou pečeme na Vánoce.

**Námět k diskusi:**

Proč kynuté těsto kyne? Co se do něj musí dát? Které pečivo se kromě vánočky a mazance vyrábí z kynutého těsta?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Upečte si něco z kynutého těsta. Ukažte dětem, jak roste kvásek.

**Úkol na papíře:**

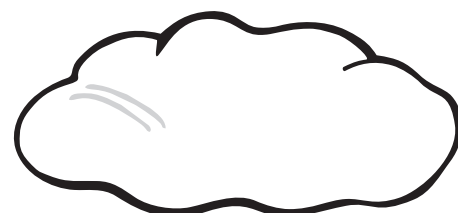
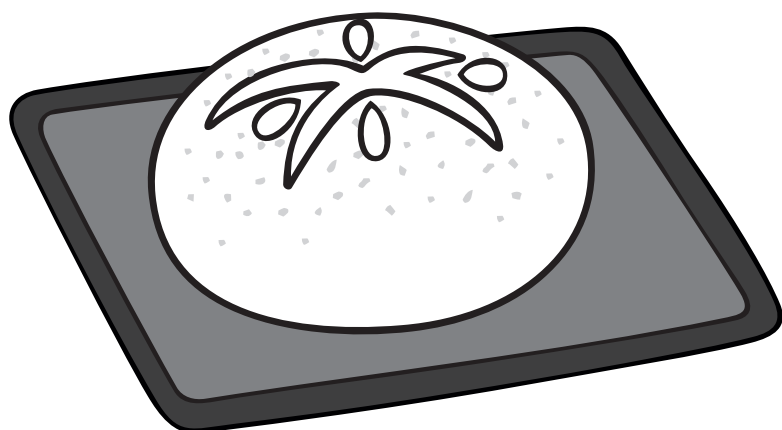
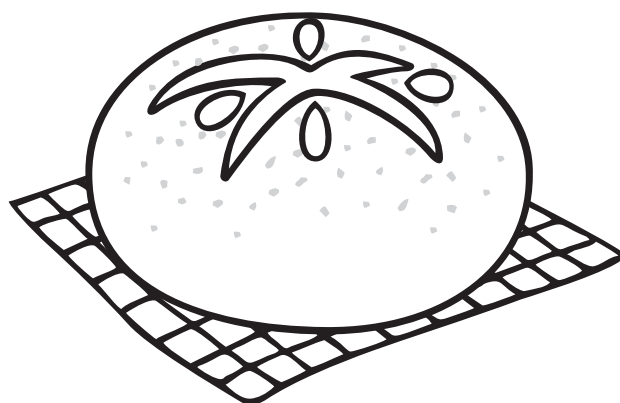
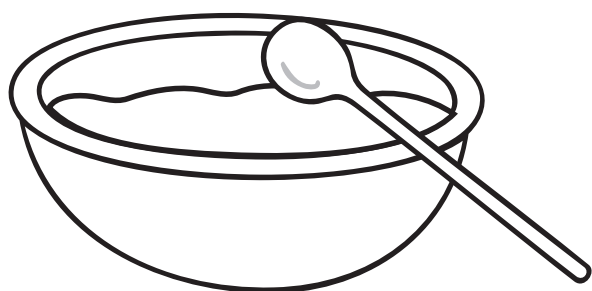
Seřaď obrázky podle toho, jak mají být správně za sebou, aby vznikl postup pečení mazance.

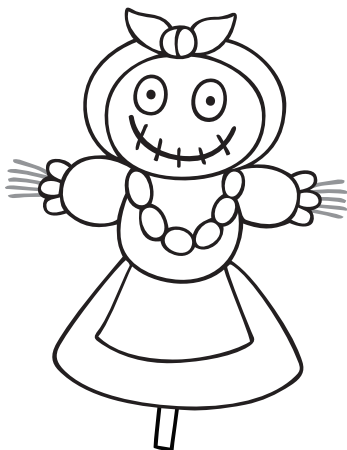
**Míchání těsta**

**Kynutí**

**Pečení**

**Hotový mazanec**





V dřívějších dobách bylo zvykem, že děvčata na Květnou neděli šla v průvodu a v čele nešla figurínu vytvořenou z látek a slámy. Říká se jí Morana nebo Smrtka. Byla symbolem smrti nebo také zimy a lidé jejím vynášením a následným spálením nebo hozením do vody oslavovali konec zimy a začátek jara.

**Námět k diskuzi:**

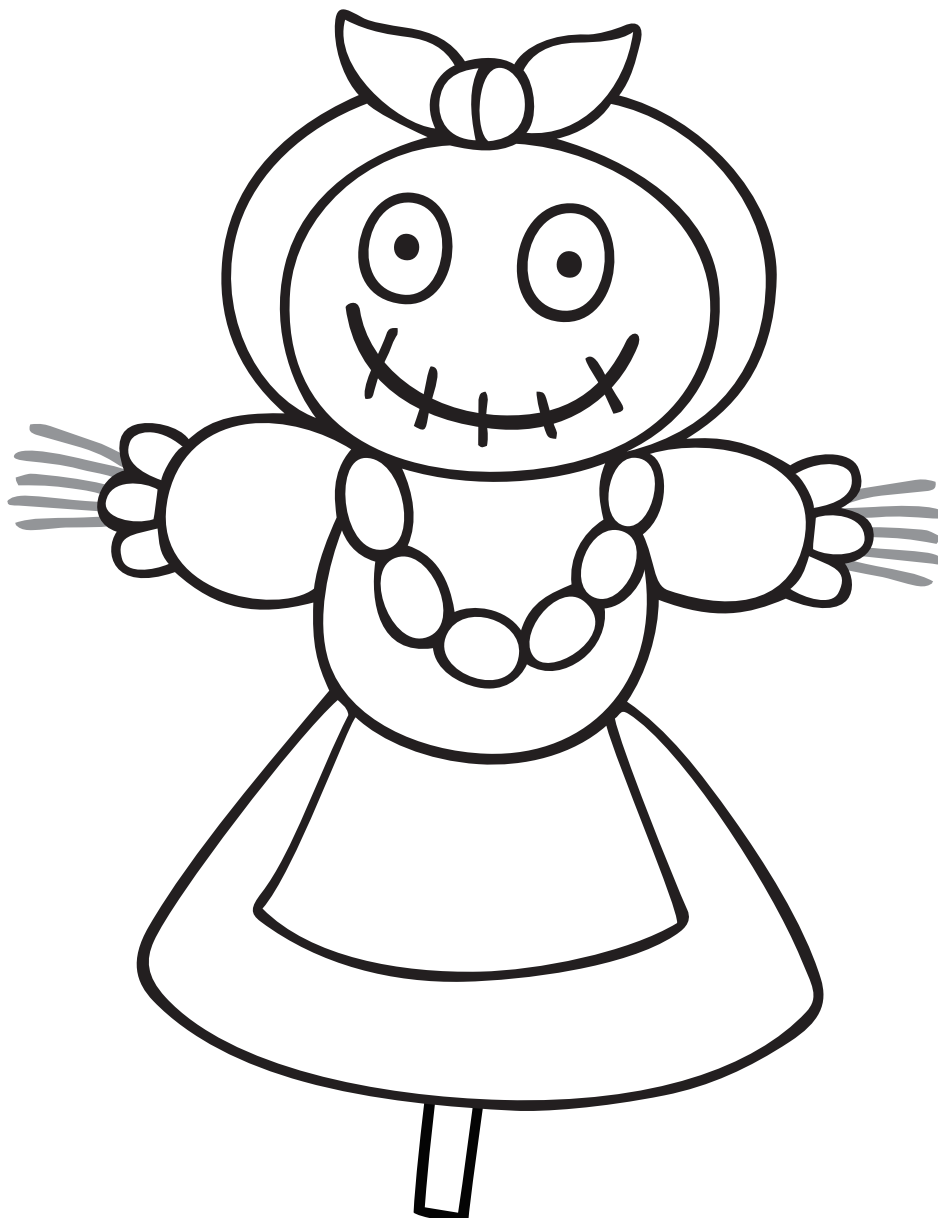
Jaké další zvyky, které patří k jaru, ještě znáte?

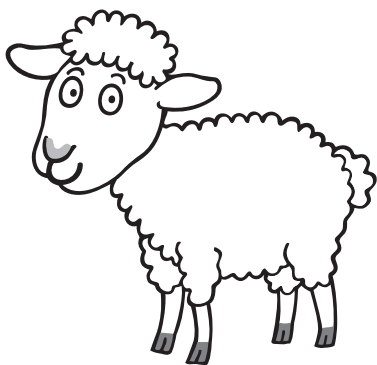
Příklady: masopustní průvod, otvírání studánek, aj.

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Ze špejle (nanukového dřívka) a zbytků látek si vyrobte malou Moranu.

**Omalovánka**





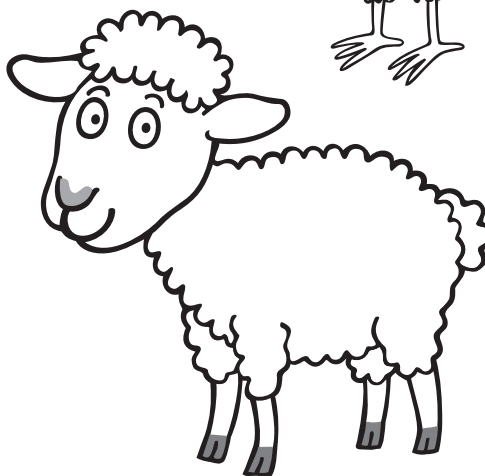
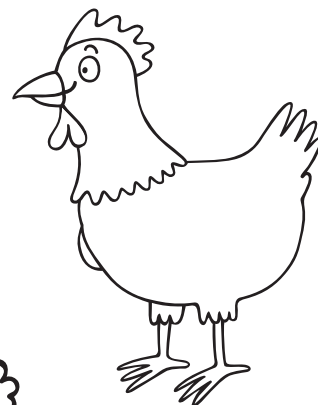
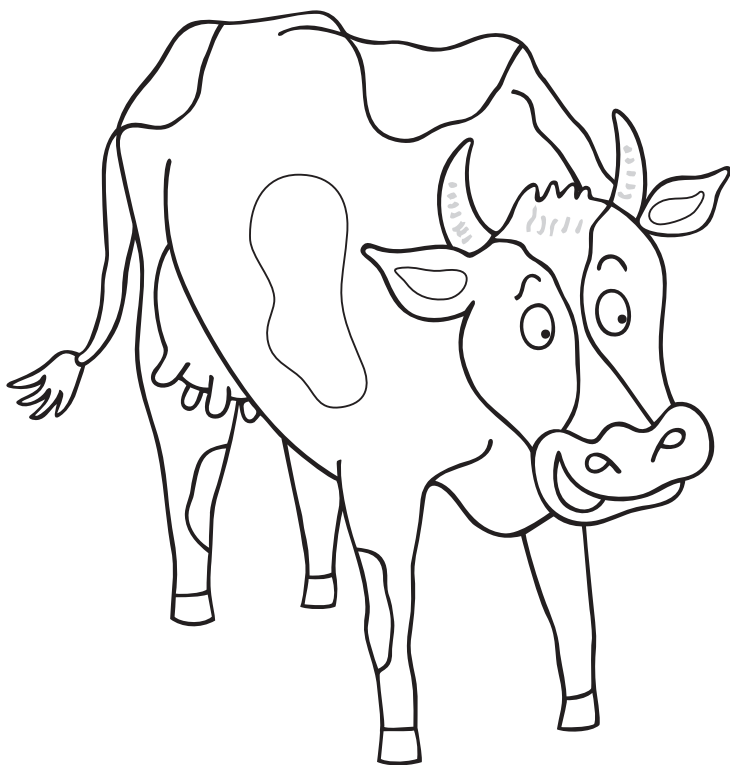
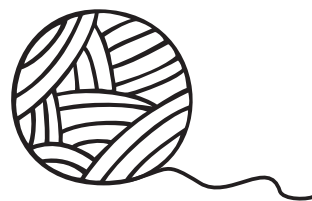
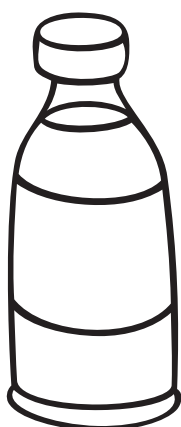
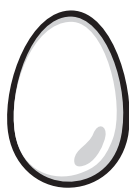
Mládě od ovce a berana se jmenuje jehňátko. Ovečky patří k dalším oblíbeným symbolům jara a Velikonoc. V probouzející se přírodě můžeme pozorovat pasoucí se ovce na louce. Ovečky se staly také vzorem pro různé jarní dekorace nebo velikonoční čokoládové figurky.

**Námět k diskuzi:**

Čím jsou ovečky člověku užitečné?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Čím jsou nám zvířata užitečná? Spojte zvířata s tím, co nám dávají a obrázky vybarvěte.





Na Velikonoční pondělí je zvykem, že kluci navštěvují děvčata a vyplácejí je pomlázkou. Dřív se stávalo, že když chlapci nestihli přijít do poledne, děvčata je polila studenou vodou.

**Námět k diskuzi:**

Co se vám na velikonočním koledování líbí a co ne?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Naučte se některou z říkanek pro koledníky. Můžete si vymyslet i vlastní „holčičí verzi“.

**Úkol na papíře:**

Kudy se dostane koledník ke své kamarádce? Vybarvi kolečka a najdeš cestu.





Další velikonoční tradicí je, že děvčata chystají klukům na Velikonoční pondělí drobné dárky- čokoládové figurky, zdobená vajíčka či jiné drobnosti.

**Námět k diskuzi:**

Pro kluky:

Měly by koledu dostávat i holky?

Pro holky:

Chtěly byste i vy chodit o Velikonocích koledovat?

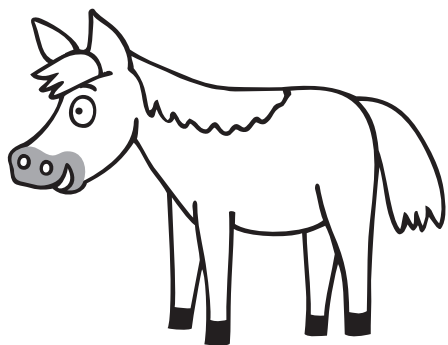
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Nachystejte velikonoční balíček pro někoho ve svém okolí, komu byste chtěli udělat radost. Nemusí to být jen sladkosti, ale třeba i přání hozené do schránky.

**Úkol na papíře:**

Dotvořte velikonoční přání a někomu jím udělejte radost.





Oslíka dnes známe z farmy nebo ZOO. Dříve, když neexistovaly moderní dopravní prostředky, ho chudí lidé využívali jako tažné zvíře při cestování na delší vzdálenosti. Nosil těžké náklady a převážel lidi z místa na místo. Oslátko vystupuje také ve Velikonočních biblických textech. Ježíš na něm těsně před svou smrtí jel do Jeruzaléma.

**Námět k diskuzi:**

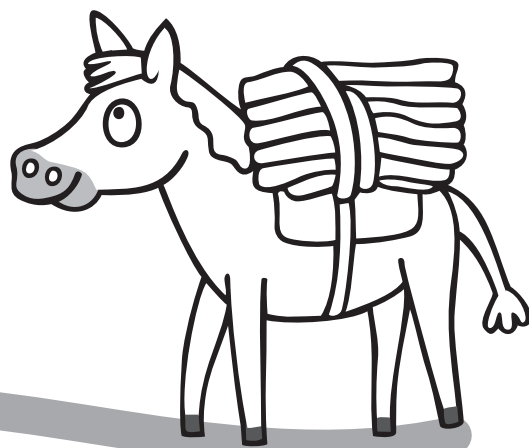
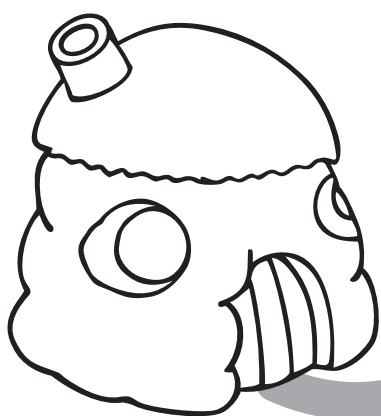
Která další zvířata se používala a používají pro pomoc lidem při přepravě či těžké práci?

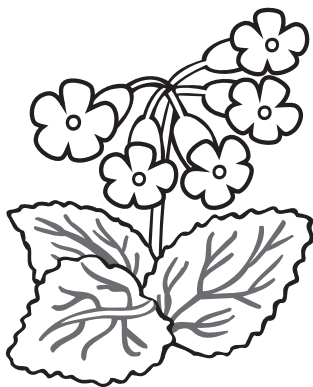
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Nabídněte si sobě vzájemně (nebo někomu jinému) pomoc při nějaké konkrétní činnosti.

**Úkol na papíře:**

Dokresli cestu od oslíka k domu jeho pána.





Petrklíč je jednou z prvních jarních květin, kterou můžeme v přírodě vidět. Petrklíč je lidový název této byliny, která se oficiálně nazývá prvosenka. Roste v Evropě, Asii a Americe. Existuje více než 500 druhů prvosenek. Mají různé barvy i velikost.

**Zdroj:**

<https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Prvosienka>

**Námět k diskuzi:**

Jaké další jarní květiny znáš?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Naučte se básničku:

*Táta včera na venku našel první sněženku. A hned vedle petrklíč, zima už je pryč.*

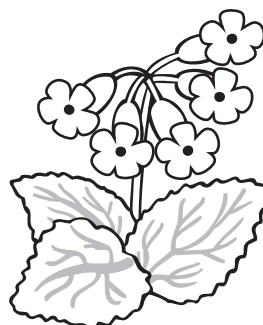
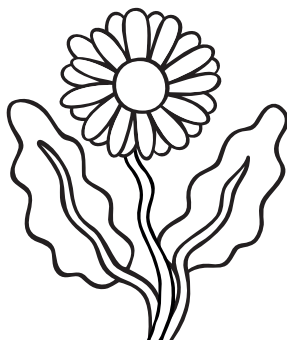
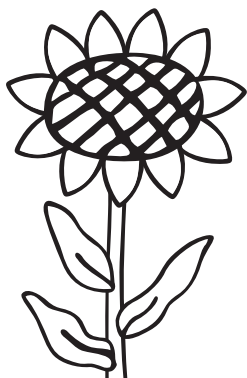
*Zimo, už jdi pryč, zimo, zimo, už jdi pryč, jaro si už chystá klíč. Otevírá jarní branku, jmenuje se petrklíč.*

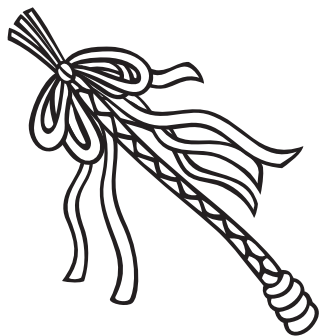
*Autor: František Hrubín*

*Zdroj: <https://www.mozaika.eu>*

**Úkol na papíře:**

Jak se květiny jmenují? Obrázky vybarvi.





Pomlázka nebo také kocar jsou spletené proutky čerstvých vrbových větvíček ozdobené mašlemi. Čerstvé proutky mají dle tradice zajistit, že budou děvčata, která jsou jimi vyšlehána, stále zdravá a mladá.

**Námět k diskusi:**

Jak si představujete průběh letošních Velikonoc ve vaší rodině? Zkuste si to společně naplánovat.

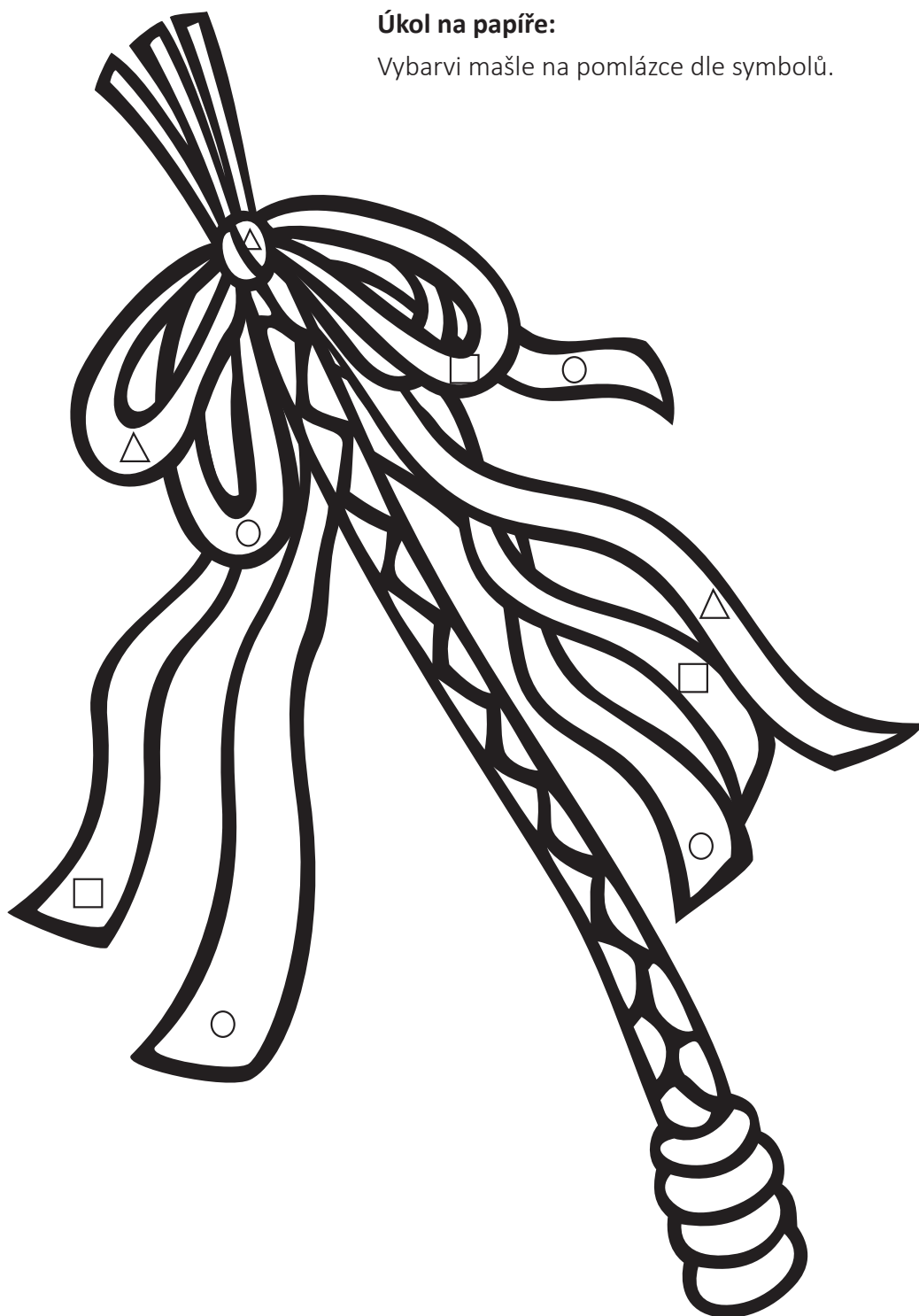
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

S kluky vyrobte pomlázku z proutů.

S děvčaty si natrhejte proutů do vázy a ozdobte ho barevnými stužkami.

**Úkol na papíře:**

Vybarvi mašle na pomlázce dle symbolů.



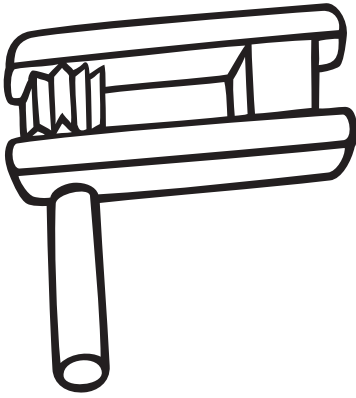
□ červená

○ modrá

△ žlutá







Řehačka je dřevěný nástroj, který roztočením v ruce vydává klapavý zvuk. Používal se ke svolávání lidí na bohoslužby během Velikonoc. Od Zeleného čtvrtku do Bílé soboty jsou totiž dle tradice v kostelích vypnuté zvony. V některých oblastech se s průvody dětí, kteří „zvoní“ řehačkami, klapačkami či trakaři, můžeme setkat i dnes.

**Námět k diskuzi:**

Rodiče, povídejte si s dětmi, jak jste prožívali Velikonoce vy, když jste byli malí. Chodili jste v průvodu s řehačkou? Jaké jste měli zvyky doma?

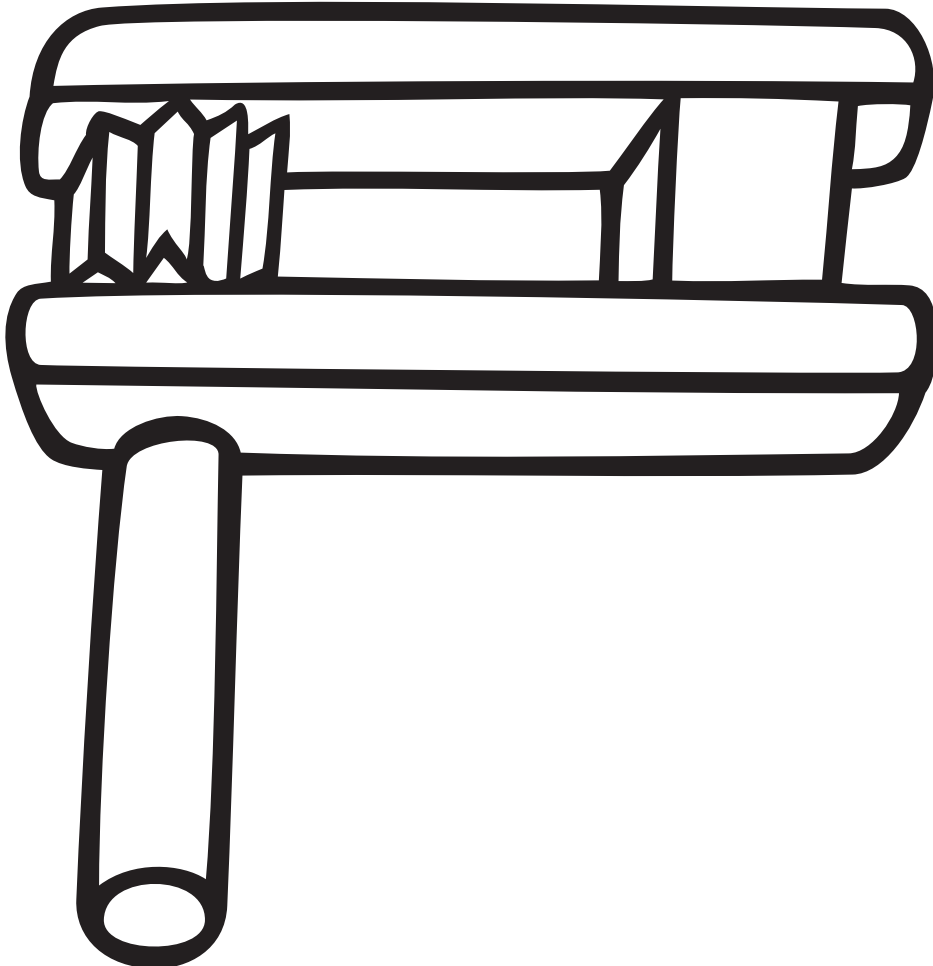
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

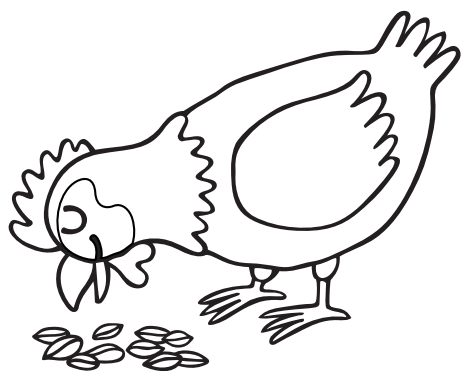
Vyrobte si jednoduchý hudební nástroj z běžně dostupných materiálů a doprovodte jím svou oblíbenou písničku.

Příklady: chrastítko z rýže v plastovém obalu z Kinder vajíčka, bubínek z hrnce a vařečky, apod.

**Úkol na papíře:**

Vyzdob obrázek řehačky, řehačku si vystřihni a napodobuj krouživé pohyby zápěstím jako kdybys klapal skutečným nástrojem.





Slepice, kohouti a kuřátka jsou také zvířata, která se používají jako symboly jara. Na obrázku slepice zobe zrní. Na jaře se na poli zelenaají první výhonky obilí, ze kterého se o žních bude zrní sklízet. Bývá zvykem zaset si před Velikonocemi tzv. „osení“ do květináče a použít ho k jarní výzdobě. Osení je vlastně zaseté zrní.

**Námět k diskusi:**

K čemu se používá obilí? Jaké druhy obilnin znáte?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

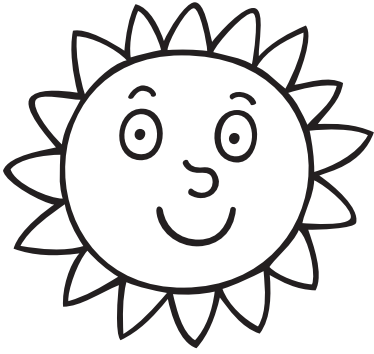
Zasejte si velikonoční osení.

**Úkol na papíře:**

Jak roste obilí. Popiš jednotlivé obrázky a vybarvi je.

1. Zrníčko
2. Naklíčené zrnko
3. Zelený výhonek
4. Klas
5. Vymláčené obilí





První jarní paprsky všichni po dlouhé zimě netrpělivě vyhlížejí. Na jaře sluníčko už umí ukázat svoji sílu, ale počasí bývá ještě nestálé a o Velikonočních nás může překvapit ještě občasný mrazík, či dokonce sněžení.

**Námět k diskuzi:**

**Roční období jaro:**

Jaké počasí bývá na jaře? Co se děje v přírodě? Jak se oblékáme? Co děláme?

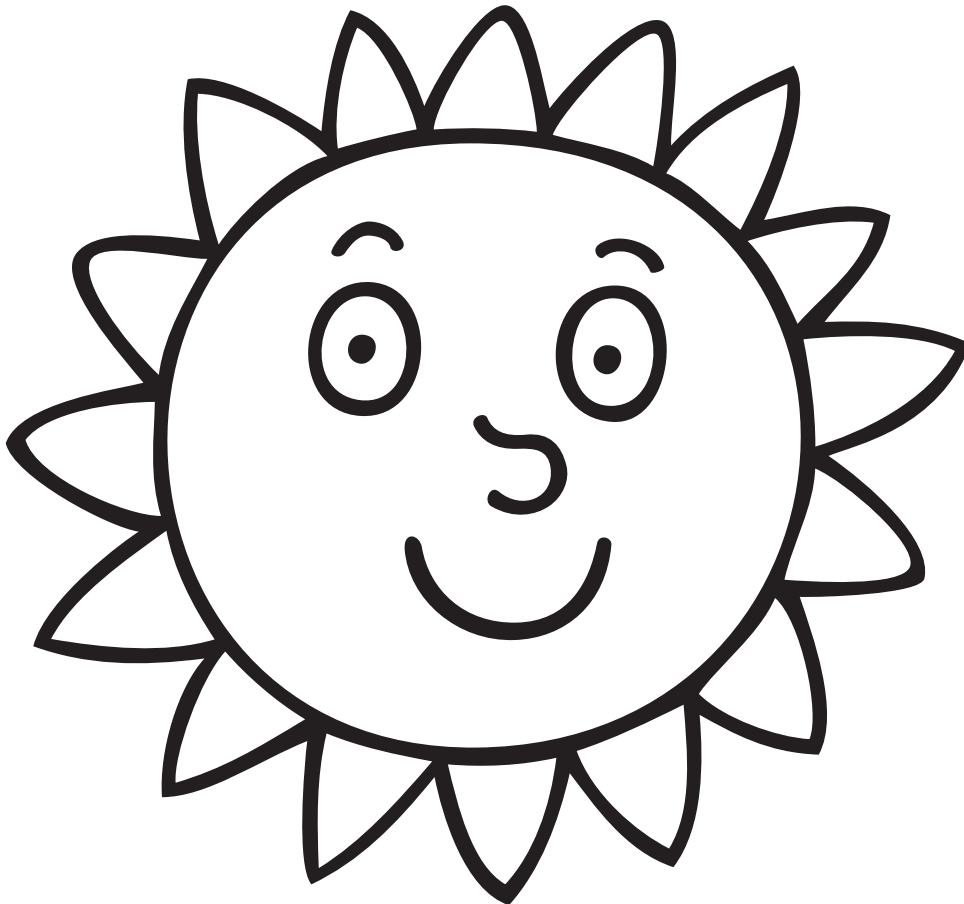
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Tematický list JARO

Vytvořte si arch na téma JARO. Nalepte si na něj obrázky, které se týkají tohoto ročního období. Napište svoje plány na jaro, apod.

**Úkol na papíře:**

**Vybarvi a vystřihni sluníčko na obrázku.**





Sněženy jsou úplně první květinou, se kterou se na konci zimy můžeme v přírodě setkat. Její bílé květy se často objevují mezi posledními zbytky sněhu.

**Námět k diskusi:**

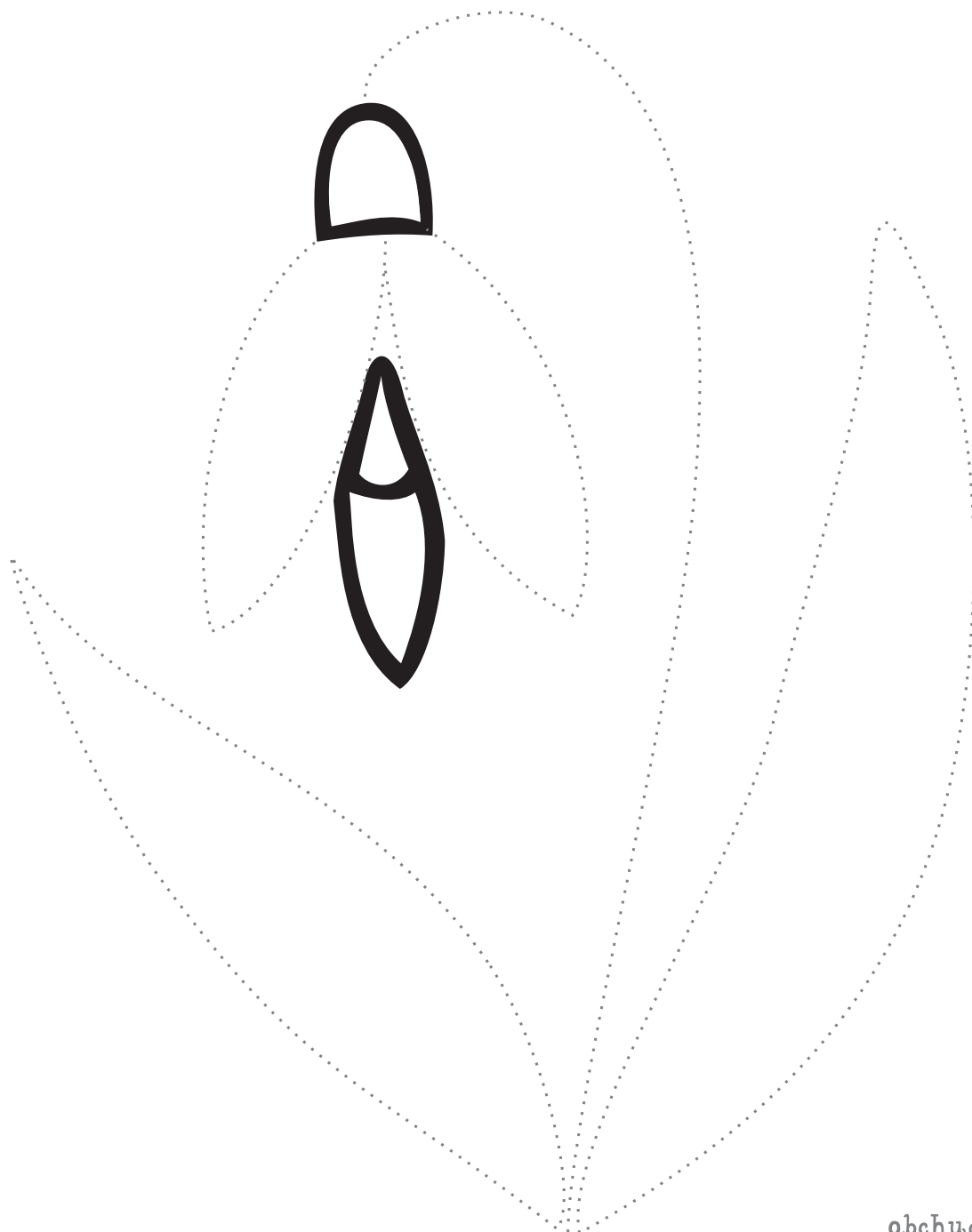
Podle čeho v přírodě poznáme, že se blíží jaro, kromě sněženek?

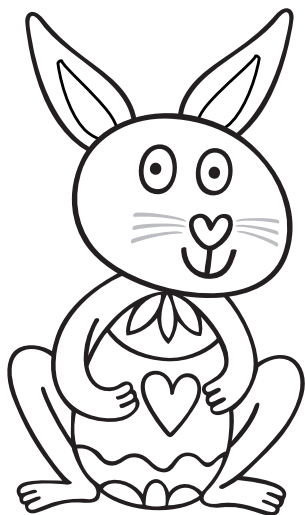
**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Z kartonu si vystříhnete písmeno S. Do něj napište další slova, která na toto písmeno začínají (můžete nalepit i obrázky daných předmětů).

**Úkol na papíře:**

Obtáhni obrys sněženky.





Velikonoční zajíček je také klasickým symbolem těchto svátků. V některých zemích je zvykem, že zajíček dětem schovává velikonoční vajíčka, která s košíky hledají doma nebo na zahradě.

**Námět k diskusi:**

Jak se slaví Velikonoce v jiných zemích? Vyhledejte velikonoční zvyky odjinud.

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Zkuste si zahrát na „velikonočního zajíčka“ a vzájemně si schovejte nějaké překvapení.

**Úkol na papíře:**

Najdi na obrázku 11 schovaných vajíček.





Zvon s křídly symbolizuje to, že od Zeleného čtvrtku do Bílé soboty v kostelích nezvoní zvony. Říká se, že „odletěly do Říma“.

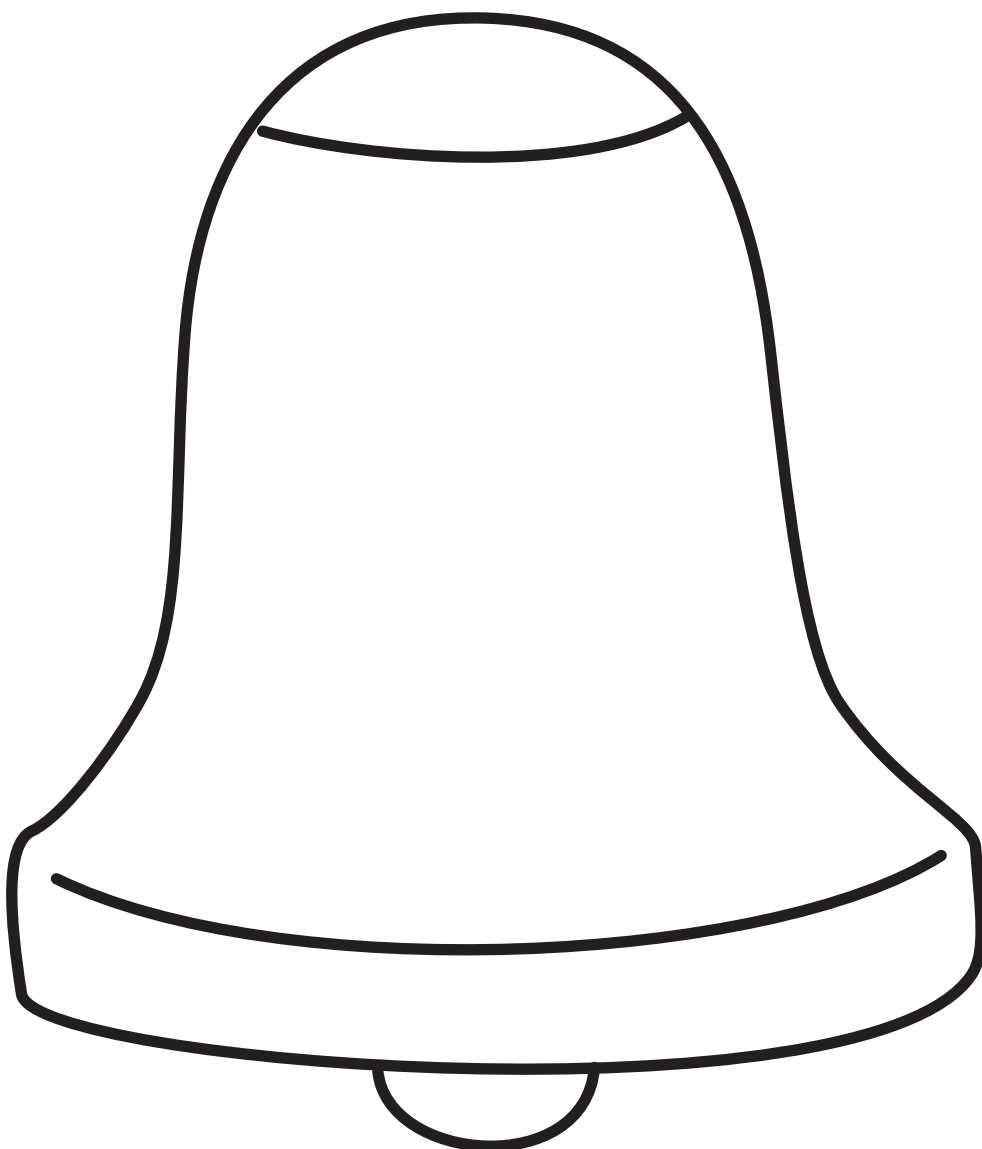
**Námět k diskusi:**

Proč zvoní kostelní zvony? A proč odletí zrovna do Říma?

**Námět na hru/aktivitu/tvoření:**

Každý zvon má své jméno. Zvony bývají pojmenovány po světcích. Bývají také krásně zdobené. Uvnitř zvonu je srdce (ta část, která zvoní o tělo zvonu). Každý zvon má své vlastnosti- velikost, jméno, naladění na určitý tón.

Vytvořte si svůj osobní zvon (šablona je níže). Ozdobte ho, napište do něj své jméno a také dobré vlastnosti, něco, co vás vystihuje. Mladší děti v této aktivitě vedeme a můžeme jim pomoci pojmenovat jejich pozitiva, vysvětlit jim význam jejich jména, apod.



Ilustrace jsou výsledkem tvůrčí činnosti autora (dále jen „autor“), a jako takové požívají ochrany autorského díla, předpokládané zákonem č. 121/200 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

**Je možné pouze osobní užití a užití v dané školní instituci.**

**Bez předchozího písemného souhlasu autora podléhá přísnému zákazu jakákoliv úprava či šíření a komerční využití.**