



## *О Великом посте и о том, как провести это время с детьми*

*«Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного...  
Дети, как цветущие растения, да орошаются водой поста».*

СВЯТИТЕЛЬ ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ \*

**В**еликий пост, или, иначе, святая Четыредесятница — самый древний, самый главный пост в году. Этот пост установлен, как подражание пророку Моисею, который 40 дней постился перед получением Божественных заповедей, но в первую очередь — в память о посте Иисуса Христа, Который 40 дней пребывал в пустыне перед выходом на проповедь. Этот пост так же напоминание о том, что в древности люди 40 дней строго постились перед тем, как принять крещение.

Пост — время покаяния, исправления своих недостатков. Пост — время, когда человек учится управлять своими желаниями с помощью различных ограничений. Пост — время очищения души, подготовки ко встрече с самым главным праздником на земле, праздником Воскресения Христова.

Великий пост продолжается шесть недель, затем к нему присоединяется Страстная седмица — неделя, посвященная страданиям Спасителя. Таким образом, всего продолжительность строгого поста составляет семь недель, 48 дней. Начало поста зависит от дня празднования Пасхи, каждый год он выпадает на разные даты.

---

\* См.: *Василий Великий, святитель. Беседа 2. О посте 2-я // Беседы. М., 2001.*

Даты начала Великого поста и дни празднования Пасхи в 2022 — 2026 гг.:

- В 2022 году пост начинается 7 марта. Пасха 24 апреля;
- В 2023 году пост начинается 27 февраля. Пасха 16 апреля;
- В 2024 году пост начинается 18 марта. Пасха 5 мая;
- В 2025 году пост начинается 3 марта. Пасха 20 апреля.
- В 2026 году пост начинается 23 февраля. Пасха 12 апреля

В описании этапов Великого поста используются особенные церковно-славянские слова. То, что в современном русском языке называется неделей, в церковнославянском и, соответственно, в православной культуре, называется **седмица** (то есть семь дней). При этом основной выходной день недели, тот самый, который христиане посвящают Богу, называется не воскресенье, а как раз **неделя**.

Подготовка к Великому посту начинается заранее.

За три недели до начала поста Церковь вспоминает притчу «О мытаре и фарисее».

За две недели до поста — воскресенье, посвященное воспоминанию еще об одной притче, «Неделя о блудном сыне».

За неделю до поста — воскресенье мясопустное (отпуст, заговенье на мясо), «Неделя о Страшном Суде». В этот день последний раз перед Пасхой едят мясо.

Следующая за этим днем неделя-седмица называется в народе Масленицей, или же «сырной седмицей»: в эти дни не едят мяса, зато употребляют молочные продукты и яйца. В среду масленичной недели уже читается великопостная молитва преподобного Ефрема Сирина.

Воскресенье перед началом поста называется «Прощеным», в этот день Церковь вспоминает изгнание Адама из рая. Вечером в это воскресенье в храмах совершается чин прощения — люди берут у священников благословение на предстоящий пост, просят друг у друга прощения.



# Великий пост: неделя за неделей



## Первая седмица Великого поста

*Понедельник, вторник, среда и четверг*



### Коротко о главном

**Н**ачиная с понедельника каждый будний день Великого поста в храме читаются отрывки из книг Ветхого Завета (паремии): Книга Бытия, Книга Притчей Соломоновых и Книга пророка Исаии.

Вечером на великом повечерии в храме читается первая часть Великого канона, составленного преподобным Андреем, архиепископом Критским. Эта служба призывает человека к покаянию, приводит на память образы из Ветхого и Нового Заветов, которые помогают человеку встать на путь исправления.

## Как провести это время с детьми

Вместе с детьми можно каждый день Великого поста прочитывать молитву преподобного Ефрема Сирина – она читается во время церковного богослужения со среды масленичной недели и до среды Страстной седмицы:

*Господи и Владыка живота моего,  
дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия  
не даждь ми.  
Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви  
даруй ми, рабу Твоему.  
Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения  
и не осуждати брата моего,  
яко благословен еси во веки веков.  
Аминь.*

Также с этого дня можно вместе с детьми читать Библию: либо следовать церковным чтениям (для этого нужно каждый день открывать церковный календарь, например, на портале [Православие.Ру](http://Православие.Ру)), либо каждый день изучать вместе с детьми небольшой отрывок из выбранной библейской книги: последовательно читать и разбирать вместе с детьми в том объеме и так, как это окажется удобным.

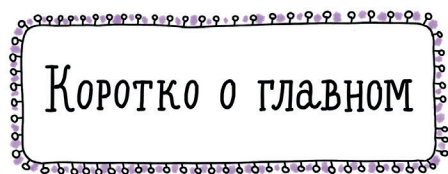
Вечером в первый день Великого поста можно вместе с детьми почитать канон Андрея Критского. Даже дошкольники и младшие школьники могут познакомиться с этой необычной службой.

Вариантов такого знакомства может быть много. Например, в храм может пойти только один родитель, а другой остается дома с детьми. Оставшийся дома родитель сам читает Канон, и при этом приглашает к чтению ребенка. Ребенок может читать или петь припев Канона: «Помилуй мя, Боже, помилуй мя» или может сам прочитать некоторые

тропари Канона. В первые годы чтения это может быть всего одна-две песни.

Также в понедельник первой седмицы поста можно вспомнить о том, что в русской традиции этот день называется «чистым понедельником», устроить уборку дома. Также можно оформить домашний интерьер «великопостно»: украсить домашние иконы черным или фиолетовым кружевом (цвета богослужебных облачений в дни поста); можно снять шторы или убрать какие-то особенные домашние украшения (перед Пасхой все красивое вернуть, поменять великопостный интерьер на Пасхальный).

### *Пятница и суббота*



Суббота первой седмицы Великого поста посвящена святому великомученику Феодору Тирону.

По преданию, после кончины святого Феодора император Юлиан Отступник (361–363 гг.), желая осквернить христианский Великий пост, приказал Константинопольскому градоначальнику каждый день в течение первой недели поста тайно кропить кровью идольских жертв съестные припасы, продаваемые на рынках. Святой Феодор в ночном видении явился Константинопольскому архиепископу Евдоксию и велел ему объявить христианам, чтобы они не покупали на рынках оскверненные припасы и употребляли в пищу коливо (кутью) — вареную пшеницу с медом. В память этого события Православная Церковь до сих пор ежегодно отмечает память великомученика Феодора Тирона в первую субботу Великого поста.

Накануне в пятницу после литургии в храме служится молебен святому Феодору Тирону и благословляется кутья.



# Настенный календарь на Великий пост для детей

*Первый этап сборки до начала поста.*

На масленице или в первый день Великого поста заполни календарь – подпиши, приклей нужные стикеры.

1. Укажи, какой сейчас год.
2. Например: в 2022 году пост начинается 7 марта, значит, первая клеточка, чистый понедельник – 7 марта, затем вторник – 8 марта и так далее.

3. Приклей номера строк-седмиц. Выбери или обычные цифры (арабские), или цифры-буквы (церковнославянские).

Можешь сам фломастером подписать номера римскими или греческими символами.

По церковнославянски воскресенье называется «неделя», а современная неделя по церковнославянски – седмица. Каждое воскресенье Великого поста имеет свое название.

4. На каждый воскресный день приклей наклейку:



Первая Неделя, Торжество Православия – купола храма.



Вторая Неделя, святителя Григория Паламы — текст молитвы.



Третья Неделя, Крестопоклонная — Крест, украшенный цветами.



Четвертая Неделя, Иоанна Лествичника — лесенка.



Пятая Неделя, Марии Египетской — лев (этот хищник пришел на помощь преподобному Зосиме и помог ему похоронить святую Марию).



Вербное воскресенье — ветки вербочки.



5. На первые 4 дня первой седмицы поста приклей по одной книжке с надписью «канон»: в эти дни в храме читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского.



6. На пятницу первой седмицы поста приклей тарелку с кутьей (другие названия — коливо, сочиво), которую едят в этот день.



7. На субботы второй, третьей и четвертой седмиц приклей свечки (это дни поминовения усопших).



8. На четвертую седмицу, на понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу приклей крестики (в эти дни в храме совершается поклонение Кресту, и в память об этом по обычаю выпекают печенье в виде таких крестиков).



9. На среду пятой седмицы поста приклей еще одну книжку с надписью «канон» (в этот день в храме снова читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского).



10. На субботу пятой седмицы, Субботу Акафиста, приклей голубые цветы (это праздник Похвалы Пресвятой Богородицы, а цветы – один из символов Матери Божией).



11. На Лазареву субботу, субботу шестой седмицы приклей тарелку с икрой (икра – символ воскресения, в память о воскрешении Лазаря).

12. На Страстную седмицу наклеи:



На Великий Понедельник – ветку (в память о бесплодной смоковнице, образу человека, который не совершает добрых дел – не приносит плода).



На Великий Вторник – две монетки (это две лепты евангельской вдовы – образ доверия Богу).



На Великую Среду – горсть серебряных монет



На Великий Четверг – чаша (в память о Чаше для Причащения);



На Великую Пятницу – изображение креста;



На Великую Субботу — куличи, творожную пасху и красные яички, которые сегодня освящаются в храме.





13. На солнце-Пасхе приклей буквы «ХВ», то есть «Христос Воскресе».



14. Найди на календаре дату 22 марта. Это день памяти Сорока Севастийских мучеников. Приклей на этот день жаворонка.



15. Найди на календаре дату 7 апреля (в некоторые годы, очень редко, этой даты может в календаре не оказаться — в том случае, если Пасха в этом году приходится на 4, 5 или 6 апреля). Это праздник Благовещения Пресвятой Богородицы. Приклей на этот день белые цветы (символ чистоты и красоты Матери Божией).



16. Укрась календарь цветами, бабочками, птицами так, как считаешь нужным.

17. Можно не использовать приложенные наклейки, а самостоятельно нарисовать красками или фломастерами нужные картинки на календаре, сделать собственные аппликации, использовать технику декупаж или материалы для скрапбукинга. Вариантов бесконечное множество!

18. Заполненный календарь повесь на холодильник, на дверь, закрепи на пробковой доске — где хочешь.

## *Второй этап сборки – на протяжении всего поста.*

С понедельника первой седмицы каждый вечер можно заклеивать специальным стикером прошедший день. Так ты будешь видеть, сколько дней поста уже прожито, и сколько дней осталось, а заодно научишься расшифровывать церковнославянские слова.

Эти слова к концу седмицы превратятся в целую фразу из псалмов ветхозаветного царя Давида, и так к Страстной седмице ты соберёшь шесть фраз.

Некоторые церковнославянские слова пишутся сокращённо — под особенными значками-титлами. Попробуй угадать, что это за слова, не подглядывая на соседнюю страницу.



седмица 1,  
понедельник

С помощью подписей найди «стикер дня». Этим стикером нужно заклеить понедельник на первой седмице — первой ступеньке Великого поста.



В воскресные дни наклеивай стикер — ссылку: из какого псалма царя Давида эти слова.

Теперь можно списать всю фразу фломастером или гелевой ручкой на полоску плотной бумаги — получится закладка для книги со славянским текстом.

На последнюю неделю, Страстную седмицу, таких стикеров нет — в эти дни вечером читай Евангелие или Детскую Библию — о жизни Христа, о том, как Он пострадал и умер за нас.



Псалтирь — музыкальный инструмент, похожий на гусли или гитару. Так же называется и одна из библейских книг, сборник священных песен: в древности эти песни пели под аккомпанемент музыкальных инструментов.

Уже несколько тысяч лет верующие люди читают и поют песни из Псалтири — псалмы — во время богослужений, в храме и дома.

Некоторые слова псалмов:

Пс 120,2	Помощь моя от Гдѣ, сотворшаго небо и землю.	Помощь моя от Господа, сотвор- шаго небо и зем- лю.	Помощь моя от Господа, сотво- рившего небо и землю.
Пс 4,4	Гдѣ услышитъ мѣ, вегда воз- звати мѣ къ немѣ.	Господь услышит меня вегда воззва- ти ми к Нему.	Господь слышит, когда я призываю Его.
Пс 118,40	Се, возжелѣхъ заповѣди твоѣ: въ правдѣ твоѣй живи мѣ.	Се, возжелал заповеди Твоя: в правде Твоей живи мя.	Вот, я возжелал повелений Твоих; животвори меня правдою Твоею.
Пс 85,5	Иже ты, гдѣ, благъ и кротокъ и многомилостивъ всѣмъ призываю- щимъ тѣ.	Яко Ты, Господи, благ и кроток, и многомилостив всем призываю- щим Тя.	Потому что Ты, Господи, благ и милосерд и мно- гомилостив ко всем, призываю- щим Тебя.
Пс 83,13	Гдѣ бже силъ, блаженъ человекъ уповаѣи на тѣ.	Господи Боже сил, блажен человек уповаяй на Тя.	Господи сил! Блажен человек, уповающий на Тебя!
Пс 67,2	Кто бгъ велий, якв бгъ нашъ;	Кто Бог велий яко Бог наш?	Кто Бог так вели- кий, как Бог наш?