

В чём смысл православного поста?



**Автор: Мордвинова Арина, 4 класс
МБОУ КРАСНОЗНАМЕНСКАЯ ООШ**

Руководитель: Будаева Елена Николаевна, учитель ОРКСЭ

Цели и задачи

- **Цель: определить, в чем заключается смысл православного поста?**
- **Гипотеза: смысл поста не в диете и вегетарианстве, а в управлении своими потребностями.**
- **Задачи:**

Определить роль поста в православии.

Узнать о видах христианского поста.

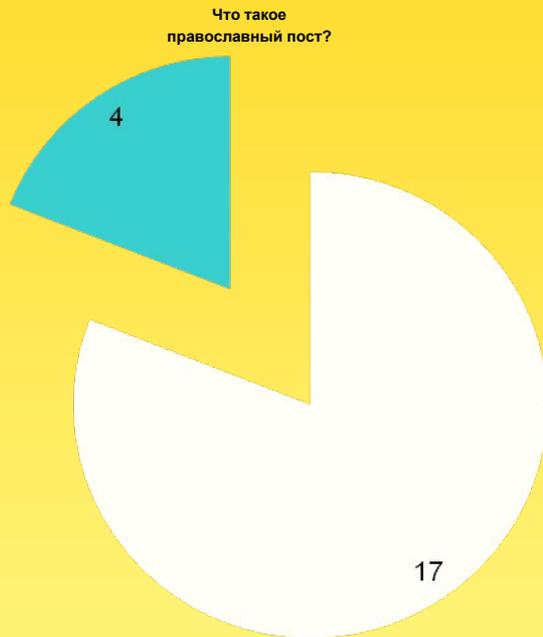
Выяснить отличия поста от диеты и вегетарианства.

Узнать, какое влияние оказывает пост на здоровье человека.

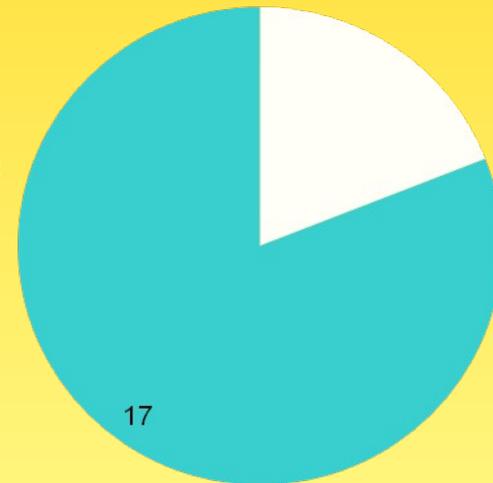
Познакомиться с рецептами постной пищи.

Изучение общественного мнения

Отличается ли
пост от диеты?



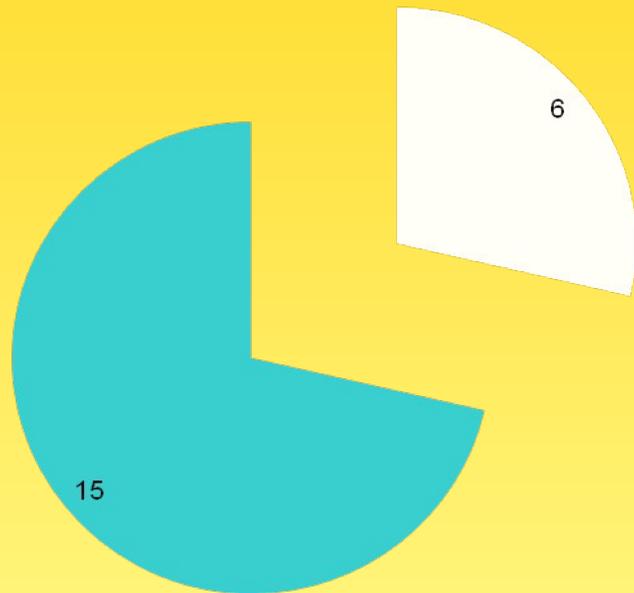
1
2



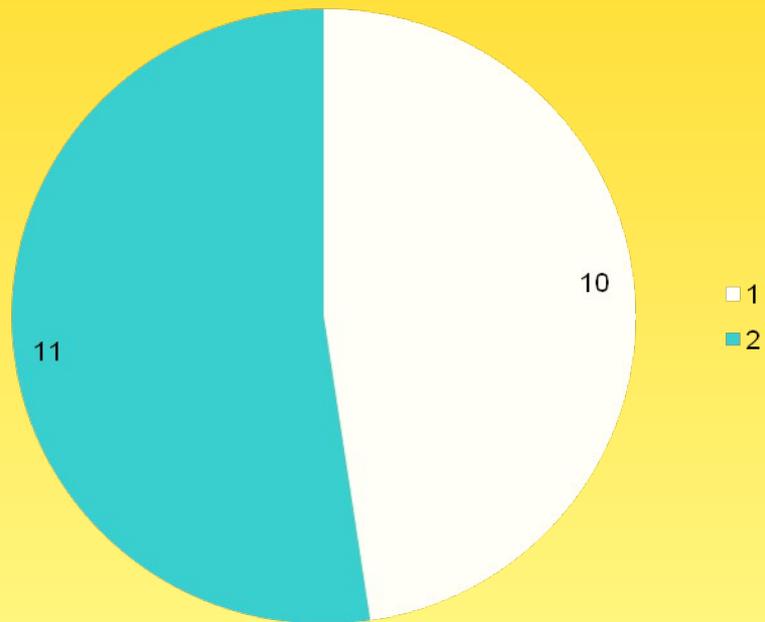
1
2

Изучение общественного мнения

Постились ли вы
когда-нибудь?



Хотели бы вы поститься?



ПОСТ

- оборудованное место для осуществления наблюдения, контроля или охранения.
- ритуальное воздержание от принятия пищи или пищевые ограничения по религиозным соображениям



Однодневные посты

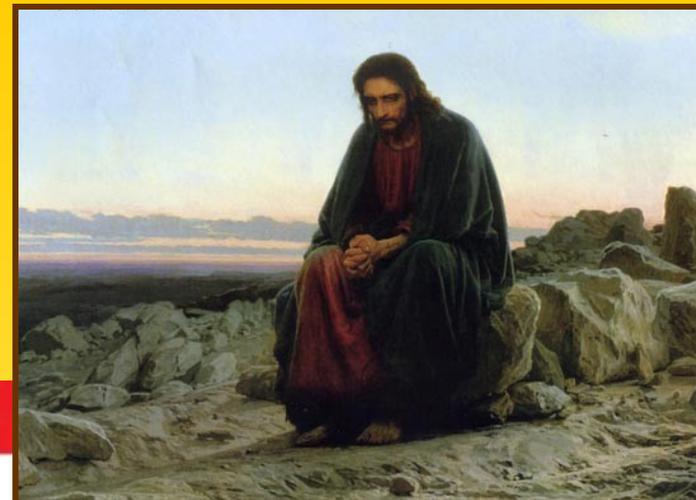
- Среда и пятница в течение всего года за исключением сплошных седмиц и Святков
- Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) – 18 января
- Усекновение главы Иоанна Предтечи – 11 сентября
- Воздвижение Креста господня – 27 сентября

Многодневные посты

- Великий пост – перед Пасхой
- Петров пост – по 11 июля
- Успенский пост – с 14 по 27 августа
- Рождественский пост – с 28 ноября по 6 января



ПОСТ



НЕЛЬЗЯ



мясо



яйца

**молоко
и молочные
продукты**



МОЖНО



**орехи
и грибы**



**ягоды
и фрукты**



**бобовые
и овощи**

**зерновые
продукты
(хлеб, каши,
изделия из круп)**



**пряности
и мёд**



**растительные
масла**

ПОСТ – ПРАЗДНИК ДУШИ



Значение поста для здоровья человека

- ✓ Пища лучше усваивается
- ✓ Запас витаминов
- ✓ Укрепление иммунитета
- ✓ Отдых от обильной пищи
- ✓ Укрепление здоровья



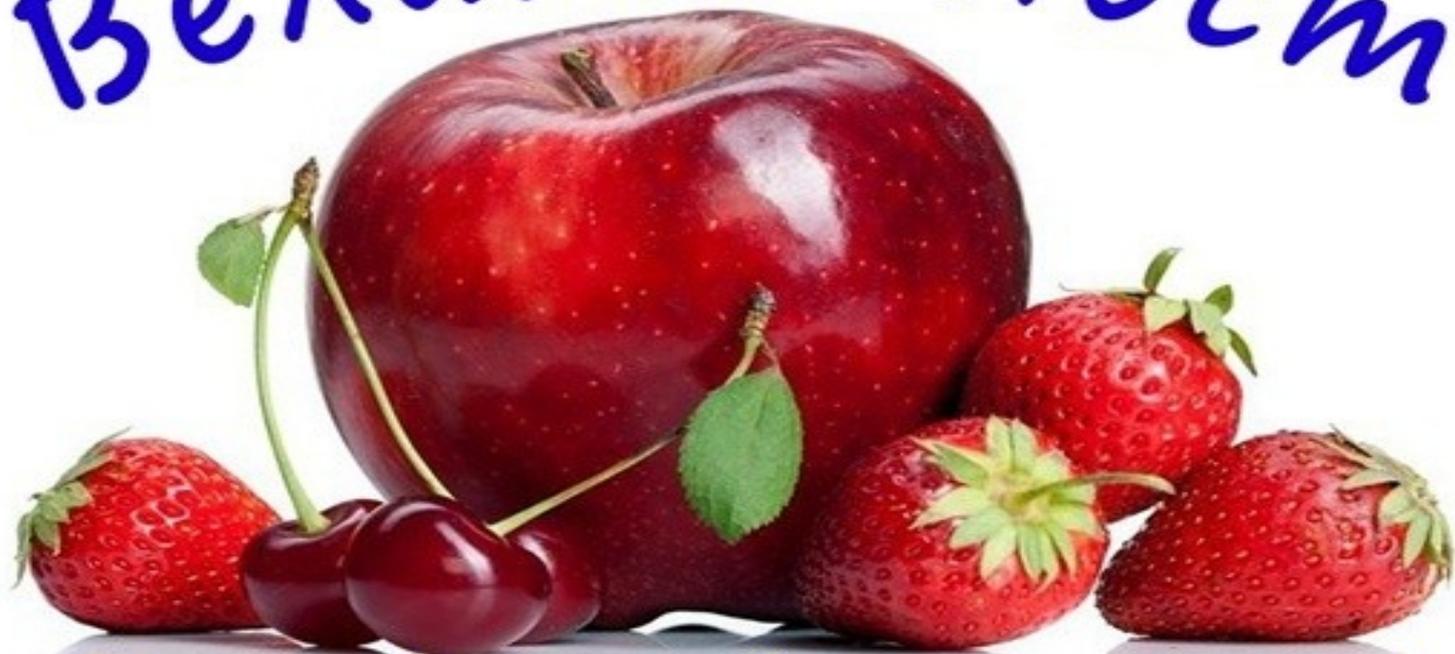
А.С.Пушкин



Главный смысл поста – это движение к Богу.

- Пост должен помочь человеку понять, кто он такой, и осознать себя как существо, которое способно любить, делиться, сострадать, которое способно **чем-то жертвовать ради другого человека**. В этом смысле пост – это очень важный подвиг.
- **Человек начинает бороться с собой и понимает, что он вовсе не так хорош, как хотел бы казаться в глазах других людей.** И у человека тогда есть возможность **глубокого покаяния, то есть изменения своей жизни.**

Великий Пост



*Телу – здоровье, душе – чистота!
Празднуем мы наступленье Поста.
Пост нам для тела несет очищенье,
А для души он несет обновленье.*