**Пост - праздник души**

**Цель:** помочь сформировать у учащихся положительное отношение к посту через показ особенностей поста как важного средства духовно-нравственного совершенствования человека.

**Задачи:**

1. Приобщить молодежь к православным традициям белорусского народа.

2. Побудить учащихся к совершенствованию характера, воспитывать  в них противление злу и греху.

3. Объяснить, что значит «готовиться к духовному празднику» и в чем его радость.

**Оборудование:** мультимедийная установка, экран, мультфильм о свт. Николае, задания для работы учащихся, вспомогательная литература.

**Ход урока**

**I. Введение.**

На предыдущих уроках мы с вами говорили, что человек отличается от животного тем, что имеет разум и совесть, которая помогает различать добро и зло:

– человек – существо разумное;

– человек – существо нравственное;

– человек создан по образу и подобию Божию.

Мы живем в мире, где извечно зло борется с добром. Но не только в мире, а в душе каждого человека происходит эта борьба.  И подчас очень трудно побороть в себе греховные мысли, желания, поступки…

Но Милостивый Господь дал нам очень мощное оружие в борьбе со злом. Это пост.

– Что означает это слово?..  (Ответы детей). Конечно, это значит и воздержание в скоромной пище, и отказ от разных увеселений, развлечений, это время молитвы и раскаяния в своих недобрых поступках.

(Слайд 2…) Давайте начнем с простого.

– Что входит в понятие «скоромная» пища? (…)

Непостная, животного происхождения.

Проверим: отличаете ли вы постные продукты от непостных?  А поможет нам игра. (Объясняет правила)

ϖ **ИГРА «Постное – непостное»** (Слайд 3)

 А теперь о посте более подробно. На партах у вас лежат листочки-ориентиры к уроку. В ходе занятия мы обозначим на них самое главное по нашей теме.

 … Итак, тема нашего занятия: «Пост - праздник души»(Слайд 4).

Мне кажется, что кто-то отнесется к этому высказыванию с недоверием. Ведь пост – это воздержание: того нельзя, этого нельзя, усиленно трудись, молись, кайся…. А тут вдруг – ПРАЗДНИК? Но… не будем спешить с выводами.

Читаем, что гласит первое высказывание о посте.

1.Пост – школа культурного отношения к еде (Слайд 5).

…Мы с вами любим хорошо поесть. В этом нет ничего плохого. И мясо, и молоко, и фрукты, и овощи, и конфеты, и мороженное – всё это дар Божий человеку. Но умеем ли мы культурно относиться к еде?

Мы часто объедаемся, глотаем с жадностью, выбирая вкусненькое,  не знаем меры… «Справедлива и пословица: “Чем больше ешь, тем больше хочется”. Некоторые люди страдают обжорством.

Бывает и такое: пришли мы в гости, хватаем все подряд побольше – и наелись так, что выползаем из-за стола, как гусеницы или черепахи. Хорошо ли это? Красиво ли? Нет ли тут жадности? Не грех ли это?

Преп. Серафим Саровский учил: «Не вкушай пищу досыта, оставь место Святому Духу». Даже постной пищей можно пресытиться до такой степени, что это будет грехом чревоугодия. Наполнив себя до отказа снедью, мы чувствуем, что нас одолевает сон, и уже более нет других желаний, кроме как полежать, побездельничать… Исчезает всякое движение души…

А еще бывает такое, что мы кривимся, глядя в тарелку: «Я это не люблю, это терпеть не могу…» Как назвать такое явление?.. (сластолюбие, переборчивость и неблагодарность…) Пища предназначена нам для поддержки сил, но не для развития сластолюбия и чревоугодия.  И самой вкусной пищей для нас должна быть пища простая и полезная.

Господь и установил посты для того, чтобы мы учились воздержанию, благодарили, оставались людьми и хранили в себе образ Божий.

Итак, пост, это, конечно, школа культурного отношения к еде. Но это не самое главное. Пост – это и воспитание характера.

В нашей школьной столовой, во время поста вы, ребята, конечно же, с благодарностью должны съедать всё, что вам дают. Это забота нашего государства о детях. Специалисты просчитывают калорийность порций, и повара стараются, чтобы организм ребенка получал все необходимое для роста и развития. Здесь по-другому не получится. Но можно во время поста отказаться от чего-то другого… Например, от конфет – ? А для этого нужны определенные качества характера.

…Читаем следующее высказывание.

2. Пост укрепляет силу духа (Слайд 6).

Подумаем над этими словами…

Преподобный Иоанн Лествичник писал: «Возобладай над чревом, пока оно над тобой не возобладало». Как вы это понимаете? (Ответы).

Возобладание над чревом (животом) начинается с самого простого: не съем эту конфету – отдам другу; возьму себе меньшее яблоко; съем нелюбимую кашу – она же полезная, да и повара расстраивать не буду; откажусь от кока-колы – учительница сказала, это очень вредный напиток; не стану начинать курить – ведь это медленное самоубийство и страсть – зачем же грешить?..

– Принимая такие правильные решения, мы воспитываем в себе силу воли, подавляем свое «я», свое «хочу», отворачиваемся от соблазна.

…Да, человек, который идет на поводу у своего «Я», может даже убить другого человека, если очень хочется выпить, закурить, употребить наркотик…Ведь он не может отказаться от того, чем привык услаждаться. Он не приучен воздерживаться.

РАБОТА С КАРТОЧКАМИ

– Итак, чему же учит пост телесный, что воспитывает в нас?  (У вас на партах карточки, поднимите те, в которых, по-вашему, есть ответ на этот вопрос).

(Воздержание, умеренность, умение не поддаться соблазну, любовь к Богу, сила воли; твердость характера, христианская жизненная позиция…) добавить неправильные ответы: жадность, любовь к удовольствиям, страсть, малодушие, эгоизм, любовь к себе, гордость.

– Нужны ли эти качества в жизни человеку? (….)

Конечно, если человек имеет силу воли, твердость характера, христианскую твердую позицию, если он различает добро и зло, он всегда сделает правильный выбор.

• Если ему предложат принять участие в воровстве, он твердо скажет …что? – «НЕТ!»

• Если его начнут соблазнять алкоголем, наркотиками? Он также скажет… (НЕТ!)

• …Как вы думаете, кому проще поделиться бутербродом или шоколадом - тому, кто умеет поститься, или тому, кто никогда не воздерживался в еде? (Ответы.)

• А кто скорее подаст нищему: тот, кто привык себе отказывать, или тот, кто ни в чём себя не ограничивает? …(Ответы.)

• Что потеряет тот, кто делится? А что приобретёт? …душевное богатство: быть добрым, щедрым, может приобрести друга.

…Давайте порассуждаем. Если человек не научится смиряться, отказываться, потерпеть (при этом не чувствуя себя несчастным), если ради своего удовольствия он не может себя удержать, то как же он будет в жизни справляться с другими трудностями…например, с тяжелой болезнью или какими-то несчастьями? Он будет роптать, всех винить в своих несчастьях, впадет в уныние, отчаяние или же даже в страшный смертный грех самоубийства и погубит свою бессмертную душу.

– Вы видите, ребята, как это важно – воспитывать характер, укреплять дух. Согласны? (…) А теперь положите эти карточки и поднимите те, которые остались на партах. Прочитаем вслух, что на них написано…

(жадность, любовь к удовольствиям, страсть, малодушие, эгоизм, любовь к себе, гордость, угождение чреву, невоздержанность).

А это как раз те качества, от которых нужно избавляться, и в этом тоже помогает ПОСТ с его воздержанием.

(Слайд 7) Итак, поститься — значит, учиться воздержанию, учиться покорять себя, делать не то, что «мне хочется», а то, что «я должен», подчинять свое тело своей душе и делать это из любви к Богу и Его заповедям.

Мы все бываем иногда плохими, недобрыми, но все же стараемся быть хорошими, такими, какими нас хочет видеть Господь. А это не так легко, это не дается само собой и требует от нас многих усилий.

Когда мы постимся, отказываемся от любимой еды или от удовольствий и развлечений, заставляем себя делать то, что нам не хочется, то укрепляем наши силы в борьбе духа с телом. Как спортсмены или атлеты должны тренироваться, чтобы достичь успеха, так и мы должны укреплять свою волю и силы в борьбе с грехом.

– Итак, верно ли, что Пост укрепляет силу духа? (…)

 – Если же у нас нет возможности соблюдать пост в еде, как мы можем поститься иначе?  – душою, духом.

 – Как же может поститься душа? (…)

Прочитаем, что говорят СВЯТЫЕ ОТЦЫ О ПОСТЕ: (Слайд 8)

Истинный пост – удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отречение от похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Есть пост телесный, есть пост и душевный. При телесном посте тело воздерживается от пищи и пития; при душевном посте душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия.

А теперь сделаем вывод, дополнив изречение: Настоящий постник тот, кто… (учащиеся дополняют) бережется  всякого зла  – и запишем это в тетрадь.

– Читаем, о чем говорит нам третье высказывание?

 3. Пост – школа любви.  (Слайд 9)

Слова «Пост учит нас любви к Богу» сразу нам не очень понятны. Но ведь вы знаете, какой первый грех был совершен Адамом и Евой? Первые люди жили в райском блаженстве, в любви к Богу. А Он просил их только об одном: не есть плодов с дерева познания добра и зла. Это была первая заповедь о посте! Не есть плода ради послушания, ради любви к Богу. Трудно ли было ее выполнить? (…) Адам и Ева нарушили пост – и в мир вошел грех, вошло зло.

Пост учит нас действенной любви.

• Не делай этого – иначе обидишь друга

• Не делай того – иначе расстроятся родители

• Не делай… – иначе огорчатся…

• Не делай… – это противно Заповедям Божиим.

Заповеди учат нас не делать зла, но творить добро – иначе не научишься любить. Пост – самое благоприятное время для того, чтобы творить дела милосердия, учиться любви, прислушиваться к голосу совести.

  Вот что говорит Святитель Василий Великий о посте.

«Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадателен, незлопамятен,.,чтобы Бог принял пост твой...»

Итак, пост – школа любви. Школа…Значит, любви нужно учиться? Как? Нужно видеть в первую очередь не себя и свои нужды, а нужды ближнего.

Работа над речью учащихся.

– Давайте почитаем маленькие притчи с большим смыслом и подумаем над ними.

Ученик читает рассказ «Лесной домик» Василия Сухомлинского.

Дедушка и десятилетний внук шли через большой лес. Едва заметная тропинка извивалась между высокими деревьями.

Наступил вечер. Путники устали. Дедушка уже собрался расположиться на ночлег где-то под открытым небом, как вдруг мальчик увидел в чаще домик, что стоял возле лесной тропинки.

– Дедушка, вот хатка! – радостно воскликнул внук. – Может, в ней переночуем?

– Да, это домик для путников, – объяснил дедушка.

Они зашли в лесной домик. В нем было чисто, на деревянной стене висела веточка ели. По народному обычаю это означало гостеприимство: заходите, пожалуйста, уважаемые гости.

Дедушка и внук подошли к столу и увидели на нем свежий каравай хлеба и маленький кувшин с медом. На окне стояло ведро с водой. Дедушка и внук умылись и сели ужинать.

– Кто же это все поставил на стол? – спросил внук.

– Добрый человек, – ответил дедушка.

– Как же это так? – удивлялся внук. – Оставил нам добрый человек еду, а мы и не знаем, кто он. Для чего же он старался?

– Чтобы ты стал лучше, – ответил дедушка.

– Как вы понимаете ответ дедушки?

Ученик читает рассказ «Буханка хлеба»

Дело было в магазине.

Саня просто остолбенел, когда увидел, как бабушка, вроде бы нормальная с виду, вдруг быстро спрятала у себя под какими-то тряпицами в сумке буханку хлеба.

«Во дает, – подумал он, – наверно, насмотрелась фильмов про преступников».

Санька просто прирос к полу. Он проводил глазами старушку, которой удалось-таки пронести хлеб мимо кассирши. Опомнившись, он дернул маму за рукав и зашептал ей на ухо:

– Ма, а вот та бабушка хлеб украла! Давай заявим в милицию.

– Какая бабушка, что ты выдумываешь, – отмахнулась было мама, но Санька тащил маму к выходу и пальцем указывал на воровку. А бабушка тут же, в магазине, отламывала от хлеба маленькие кусочки и, почти не жуя, проглатывала их, закрывая глаза.

«Видимо, от удовольствия», – подумал Санька.

Мама зачем-то дернула сына за рукав и прошептала: «Молчи!» А когда они подошли к кассе, она сказала кассиру:

– Тут у меня бабушка вышла случайно с буханкой хлеба, возьмите за «Бородинский».

– Мама, – раскипятился Санька, – ты что, покрываешь воровку?

Мама притянула к себе сына и как-то грустно, но жестко посмотрела ему в глаза:

– Расти, сын, большим и умным, и дай Бог, чтобы, когда ты станешь взрослым, тебе не приходилось видеть нищих стариков и детей. А сейчас отнеси этой бабушке деньги и пакет молока.

Санька хотел крикнуть, что ворам он не подает, но посмотрел на бабушку и увидел, что она закрывает глаза, потому что из них катятся и катятся слезы.

• Что не сразу разглядел мальчик в старушке? (Он увидел грех, но не увидел боль, страдание и голод человека. Значит, сердцу его нужно еще учиться любви…).

– А вот еще стихотворение. Послушайте его и скажите, какая здесь главная мысль? (Слайд 10)

Автор: Натали Давыдова

В сторонке бабушка стояла,

Рецепт, потертый кошелек...

А по щеке слеза бежала...

Жестокости немой упрек.

Тихонько отошла и плачет,

Ведь на лекарства денег нет.

Другие люди, спрятав сдачу

Спешили, суета - сует...

У каждого свои проблемы...

У каждого судьба своя...

А у нее кружились стены,

От слез болела голова...

Последние считает крохи,

До этого пришлось дожить...

На том листке, всего лишь строки,

От этих строк зависит жизнь...

И женщина, приняв своею,

Ту боль, что в тех глазах прочла,

К окошку повела, жалея,

И мимо боли не прошла...

Держалась за руку старушка,

Боясь надежду потерять...

К окошку шла она послушно,

Чтобы рецепт опять подать...

Та женщина все оплатила,

Вложила деньги ей в ладошку...

У бабушки слеза застыла...

Не верила, так быть не может...

Привыкли мы в добро не верить...

Проходим смело мимо слез...

Мы душу спрятали за дверью,

А на добро - немой вопрос...

А бабушка, поверив в чудо,

Поверив - есть добро на свете,

Быть может, долго помнить будет,

Молитвой на добро ответив...

Вы, ребята, еще не работаете и не в состоянии помочь оплатить покупку бедняку, но мы ведь проходим школу любви на всю жизнь. А как же нам поступить сегодня, если нет денег и видим подобное? (помолиться, попросить Бога, чтобы нашелся тот, кто в состоянии помочь нуждающемуся).

Да, помочь ближнему можно и теплой молитвой о нем. Деньги у нас не всегда есть, а молитва всегда при нас.

Работа над душой должна идти постоянно…  - запишем эту истину.

Не только учиться любви, но трудиться над искоренением своих недостатков должны мы всегда и особенно в пост.

Каждый день вечером нужно задать себе вопрос: в чем согрешил я сегодня? что нужно мне исправить в своем характере? Не обидел ли я кого-нибудь?

А еще нужно спросить: какое доброе дело я сделал сегодня? Кого утешил, кому помог, кому уделил время и т.д.? Если этого не было, то нужно осознать, что день прожит зря.

(Слайд 11)

– Сейчас у нас время поста. Его называют: Рождественским или Филипповым, в честь Апостола Филиппа, память которого празднует Церковь в первый день поста.

У меня в руках календарь… Обратите внимание, сколько праздников в этом месяце, хотя и идет пост! Недаром наши предки говорили: «В декабре что ни день, то праздник». Церковь празднует и Введение во храм Пресвятой Богородицы, и дни памяти различных святых. Некоторые из них вам знакомы: св. благов. князь Александр Невский, вмчц.  Екатерина, святой апостол Андрей Первозванный, вмчц. Варвара, святитель Николай Чудотворец… И у каждого из них мы можем поучиться любви к Богу и ближнему.

Например, у Святителя Николая. Предлагаю вам посмотреть фильм об этом святом.

(просмотр  мультфильма) (Слайд 12) До 3.30 мин.

Это святой безграничной доброты, любви и милосердия. Он раздал свое имение нищим и очень переживал за тех, кто оказался в беде, всегда старался помочь им, но делал это тайно. Я раздам вам в конце занятия газету «Зерно горчицы», в ней вы прочитаете о помощи Святого людям.

Помним, что святитель Николай Чудотворец  помог купцу, который разорился и впал в отчаяние, не мог накормить трех своих дочерей и выдать их замуж. Тайно ночью он подбросил в их дом три узельца с золотом, спас девиц от рабства и позора.  (Слайд13)

• Поиграем в «Узельцы со златом».

ИГРА: В одном  современном многоэтажном доме за каждым окном поселилось горе. Горе – это бедность, болезни, смерть близких, страх, обида, зависть, непонимание, злопамятство, грязные слова и желания, равнодушие, гордыня.

Всё это и есть настоящее горе –  гибель души.

Мы поступим так, как сделал когда-то святой Николай, станем подбрасывать в окошки мешочки с золотом. В наших мешочках должны быть духовные дары. Это и есть настоящее золото. А вы, ребята, поможете их правильно выбрать.

o Что подбросим в окошко, где поселилась обида? (прощение)

o В окошко, где живет страх, уныние, печаль? (радость, веру)

o В окно со сквернословием? (добрые слова, молитву)

o С равнодушием? (сострадание, милосердие)

o В окошко с жадностью? (щедрость…)

o В окошко с упрямством? (уступчивость, смирение, послушание…)

… И мы бросаем эти мешочки из любви к людям, чтобы помочь несчастным жителям квартир.

– Вам интересно будет узнать, что случай с тремя узельцами злата послужил тому, что святитель Николай, почитаемый как самый добрый Святой, стал прообразом Деда Мороза и Санта Клауса  (Слайд 14).

 Он в Европе - Санта Клаус,

 Здесь - Святитель Николай,

 Но каким бы ни был статус -

 С ним в игрушки не играй!

 Чтоб с Николой подружиться,

 Нужно всех родных любить,

 С прилежанием учиться

 И воспитанными быть!

Это детские стихи, но очень правильные.

В этот праздник, в День Святого Николая, принято помогать обездоленным. Вы знаете, что на приходе Свято-Никольского собора в нашем городе 19 декабря проходит Акция милосердия «Белый цветок», собираются пожертвования для нуждающихся. Мы тоже сможем принять в ней участие.

Итак, пост – школа любви. А значит– и радость души. Вот мы и вернулись к теме занятия.

4. Пост – это радость души (Слайд 15).

…Иногда человек живет в роскоши, имеет всё, а внутри у него скука и уныние. Всё «не так» да «не то»… Ему ничего не нужно, кроме как поесть, поспать, получить удовольствие, развлечься… У него, как говорят в народе, «нет проблем».

А мне кажется, именно у таких людей и есть проблема. В чем она?

У них больна душа. Поставим диагноз: как называется эта болезнь? (Эгоизм. Любовь к себе. Равнодушие.)

Да, человек живет для себя, он не испытывает любви к ближнему, а значит, и радости. У него нет работы души, которой должен быть богат пост.

В Рождественский пост и в Святочные дни принято особенно творить дела любви и милосердия. Ведь о каждом добром деле радость большая на Небесах! А то, что мы от души и с радостью дарим всем, кто нуждается в утешении, мы дарим Самому Младенцу-Христу.

Постясь, мы работаем над собой, очищаем сердце от греха, учимся воздержанию, крепнем духом, преображаемся, изменяемся в лучшую сторону, и тогда Господь посещает нас, наполняет наши души Своей Любовью. А где любовь – там и радость.

– Чему же мы можем радоваться в пост? (…) (Всему тому, что делает нас лучше и приближает к Богу).  (Слайд 16)

• Ты удержался от соблазна – благодари Бога и … радуйся!

• Ты сделал не напоказ, а от души доброе дело – радуйся!

• Ты простил обидевшего и сам попросил прощения – радуйся!

• Очистил душу покаянием, удержался от зла и помолился за ближнего, проявил любовь, сострадание и милосердие – и у тебя будто вырастают крылья.

…Душа радуется! Кто ощущал радость живой души – тот не забудет это чувство никогда. Это и есть настоящий праздник. Согласны ли вы, ребята?

Пост – праздник души. (Слайд 17)

– Пусть подготовит вас, ребята, этот радостный пост к празднику Рождества Христова. Пусть Святитель Николай в образе Деда Мороза порадует вас сладкими подарками.

Рефлексия: А теперь…

o Кто согласен с выводом, что пост – это радость, пусть прикрепит к елке – символу вечной жизни и Рождества Христова – Рождественскую звездочку.

o Кто еще в этом не совсем уверен – прикрепит елочный шарик

o Кто вовсе не согласен с выводом – прикрепит сосульку.

(Учитель делает вывод) (Слайд 18)

Благодарю вас, ребята, за искренность и хорошую работу на занятии.

Пусть сбудется то доброе, о чем вы просите в своих молитвах!

Постараемся очистить свои сердца – и это будет самый лучший дар Новорожденному Христу…  И – большая радость!

Со спасительным и радостным Рождественским постом вас!

Золотова А.Н., преподаватель «Основ православной нравственности».

Спецшкола-интернат г. Новогрудка