



1. postní neděle – LIŠČÍ (Pučálková)

Lišky, běžající v noci kolem sadu, nosily na ocasech preclíky, které cestou poztrácely na stromech a keřích. Ráno se děti vzbudily a běžely se do sadu podívat. Nalezené preclíky pak snědly, aby je celý rok nebolely zuby.

Vařilo se postní jídlo pučálka. Hrách se nechal naklíčit a pak se osmahl na másle a soli.

Vyzkoušejte si:

- 1) Najděte doma různé luštěniny (můžete sáhnout i po jiných plodinách), pojmenujte si je, pořádně prohlédněte a pak šup s nimi do pytlíčku. Jednotlivá zrnka poslepu vyndávejte a pojmenujte.

Co jsme doma našli:	Co jsem vytáhl/a?	Poznal/a jsem správně?

- 2) Semínka, která máte doma (případně dokoupíte) nechte naklíčit a udělejte si z nich chuťovou poznávačku. My doporučujeme hrách, červenou čočku, mungo, cizrnu, kukuřici či slunečnici. (<https://www.jimejinak.cz/klicky-a-kliceni/>)

Co jsme nechali naklíčit:	Jak to chutnalo?

2. postní neděle – PRAŽNÁ

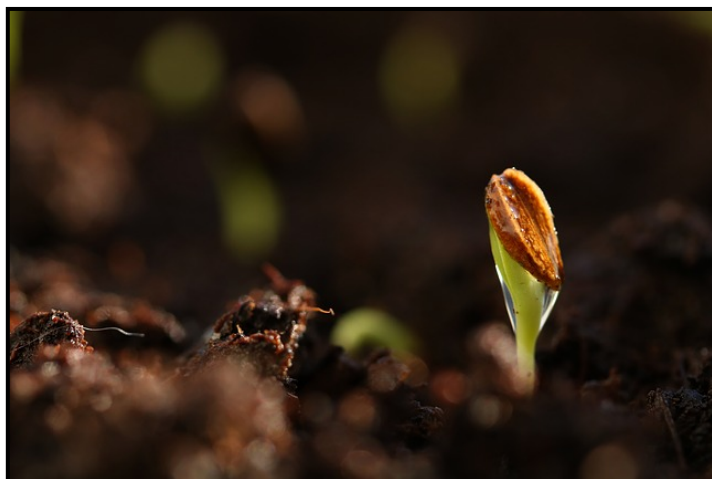
V tuto neděli dělali lidé postní jídlo, které se jmenuje pražmo.

Pražmo: naklíčené (po 3-5 dnech) obilí **opražíme** (klíčky můžeme olámat a čerstvé přidat do salátu), smícháme s nakrájeným zelím a cibulkou, přidáme sůl a kmín a máme hotovo. Průběžně při pražení obilí ochutnávejte, abyste jej nepřepražili a nebylo vysušené a tvrdé.

Vyzkoušejte si:

Zapátrejte v okolí po klíčících semínkách. Najít můžete klíčící pecky z třešní, ale i semínka zanesených šišek či semínka rostlin. Některé již stihli i zakořenit. Pokud jich je kolem hodně, jednu rostlinku můžete opatrně vytrhnout a kořínky si prohlédnout.

Jestli máte doma lupu, vezměte ji určitě s sebou.



3. postní neděle – KÝCHAVNÁ

Zatímco jindy platí čistota půl zdraví, v tento den platí kýchání celý rok zdraví. Někdy se také říkalo, že kolikrát člověk v tento den kýchne, tolika let se dožije.

Vyzkoušejte si:

1) Jarní parfémy

- a. Vyrazte ven a zapátrejte po tom nejhezčím jarním parfému. Vyzkoušejte, jak voní větev, stéblo trávy, opadané listí, čerstvé listí, pařez, kámen, hlína... A jak? Stačí je promnout mezi prsty. Pokud si sebou vezmete hrnek či kelímek, můžete si v něm namíchat vlastní parfém s názvem Jaro.
- b. Nakreslete si, z čeho by byl váš parfém.

2) Dušík z kapesníku

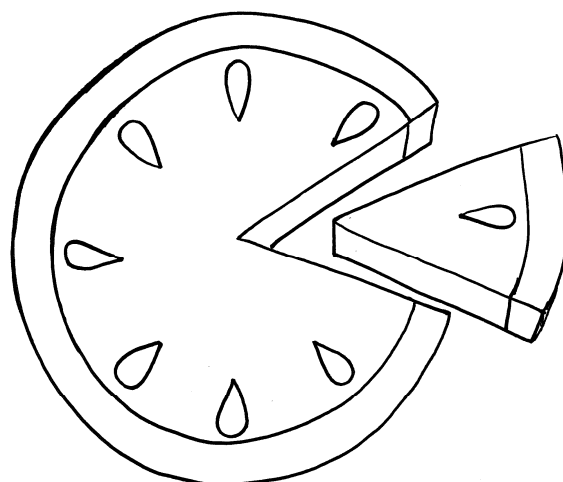
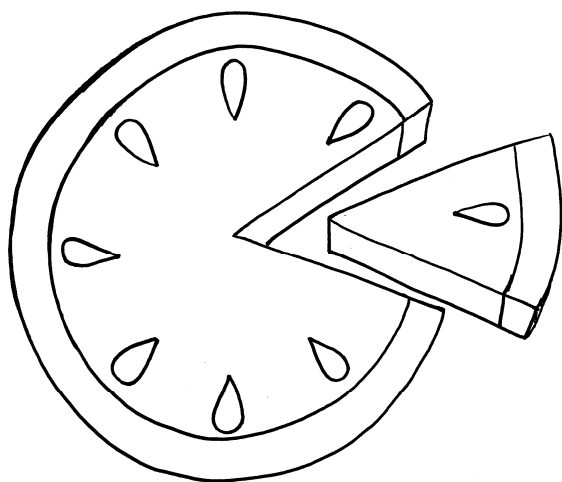
Najděte doma látkový kapesník, který vám rodiče dovolí přetvořit v loutku. Venku jej pomocí různobarevných rostlin obarvíte a doma si z něj udělejte jarního dušíka.



4. postní neděle – DRUŽEBNÁ

Po vsi chodil družba (muž vystrojený pentlemi a kabátem) a domlouvá svatby. Za tuto práci dostává od dívek odměnou družbanec. Sladký koláč s povidly, tvarohem či mákem.

Vybarvěte si ty své.



Vyzkoušejte si:

Najděte venku vše, co je na seznamu. Myslete na to, že budete potřebovat více svých smyslů.

Co máme najít	Nalezeno	Co máme najít	Nalezeno
Tvrdá pecka		Voňavý pařez	
Ptačí hnízdo		Pupen	
Ostrý trn		Žlutý list	
Rozkvetlá květina		Mokrý hlína	
Zurčící potok		Čtyřlístek	
Mládě		Šimrající tráva	
Ptačí zpěv		Opuštěná ulita	
Vítr		Hrubý kámen	

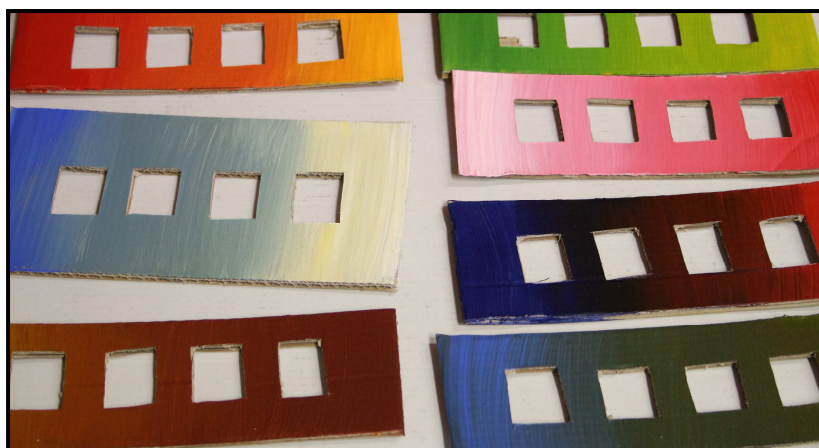
5.postní neděle – SMRTNÁ

Mladé dívky ve vsi připraví Moranu. Figuru ze slámy oblečenou v modrobílý oděv a korály z vejdek (vyfouklých vajec). Ve smrtnou neděli šla celá ves v průvodu, který Moranu vyprovázel k nejbližší tekoucí vodě (nebo za poslední dům vsi). Zde Moranu zapálili a hodili do vody. Pak pokračovali v oslavách jara.

Vyzkoušejte si:

1) Okna do jara

Vezměte si čtvrtku nebo karton a nabarvěte ji pastelkami, voskovkami či vodovkami. Pak v ní vystříhněte malá okýnka. Udělejte si co nejvíce odstínů.



2) Jaro plné barev

Připravená okna do jara si vezměte s sebou ven. Rozhlédněte se jimi po okolí a do každého barevného políčka „zavřete“ něco, co má stejnou barvu. Například zeleným políčkem zamiřte na trávu, růžovým na květ, hnědým na kmen stromu a podobně.





6.postní neděle – KVĚTNÁ

Jaro je opravdu v plném proudu. Všude zní ptačí zpěv, vše voní, je barevné. A rozkvétají kočky – květy vrby jívy. Pokud v květnou neděli sníte posvěcenou kočku (tedy tento květ), pak vás celý rok nebude bolet v krku.

V tuto neděli se také pekli ptáčci z kynutého těsta jako symbol navracejících se ptáků.

Vyzkoušejte si:

V květnou neděli už je jaro opravdu v plném proudu. Vyjděte ven a najděte co nejvíce důkazů, že jaro je tu. Využijte všechny smysly i pomůcky, které chcete (lupy, okna, pinzety...).

Namalujte si důkazy o jaru, které vás nejvíc zaujaly.