

Milá Žabátka,

chtěla bych Vám i Vaším rodičům poděkovat za krásné výtvary, které nám zasíláte. Jde vidět, že je pro Vás „distanční školička“ hračka.

Zcela jistě již víte, že nás čekají Velikonoce. Nyní si je během těchto tří následujících dnů maličko přiblížíme. Do velikonočních svátků paří bezpochyby i velikonoční pečení. Zkusíte si upéct velikonoční sušenky a zaslat nám, jak se Vám povedly?

Výtvary můžete vyfotit a zaslat na email [ms@zsbohun.cz](mailto:ms@zsbohun.cz). Pro šikulky čeká ve školičce velká odměna.

Přeji Vám i Vaším rodičům krásné Velikonoce.

Veronika Siegelová  
zástupce ředitele školy

**TÝDEN: 29. - 31. 3. 2021**

**TÉMA: SVÁTKY JARA - VELIKONOCE**

Den	Vzdělávací nabídka	Činnosti
29. 3. 2021	Seznámení s tradicemi a zvyky	Počteníčko s rodiči – velikonoční tradice a zvyky
30. 3. 2021	Zdravotně zaměřené činnosti	Cvičení se zajíčkem
	Literární činnosti	Zajíčková koleda
31. 3. 2021	Skupinové činnosti	Velikonoční pečení

## Seznámení s tradicemi a zvyky

Popros maminku, tatínka nebo sourozence, aby ti přečetli lidové tradice a zvyky, které jsou pro Velikonoce známé.

# LIDOVÉ TRADICE A ZYKY: VELIKONOCE

**SAZOMETNÁ STŘEDA:** Říká se jí „škaredá“, „černá“ nebo „sazometná“, protože se vymetají komíny. Všichni se veselí a ženy nosí tmavé oblečení.



**ZELENÝ ČTVRTEK:** Naposledy zazní kostelní zvony a podle tradice odletí do Říma. Lidé cinkají penězi, aby se jich držely celý rok. Jedí zelenou stravu a ženy vymetají a uklízejí domy. Také zvoní paličkou o hmoždíř, aby dům opustil hmyz a myši.



**VELKÝ PÁTEK:** Je dnem smutku - ukřižování Krista. Chlapci chodí s „řehťáčkami“. Podle tradice se otvírají hory s poklady, u kterých je zlaté kapradí nebo světélko, vodníci jezdí na koních. Na Křížové cestě o čtřácti zastaveních se konají pobožnosti.



**BÍLÁ SOBOTA:** Před kostelem se světlí oheň, který lidé pomocí svíce přenášejí do kostela a také domů. Lidé se chodí modlit do Božího hrobu. Hospodyně pečou velikonoční beránky a mazance, opět zní kostelní zvony.



**VELIKONOČNÍ NEDĚLE:** Je dnem vzkříšení Krista. Světlí se různé pokmy (vejce, chléb, víno). Lidé prožívají den v rodinném kruhu u svátečně prostřeného stolu, zdobí se kraslice a chlapci pletou pomlázky. Bílá holubice je symbolem čistoty a lásky.

**VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ:** Nazýváme ho také „červené“ a je dnem veselých lidových oslav, bohatého hodování a svátkem jara. Chlapci chodí s pomlázkami vyšlehat děvčata a ta jim za odměnu dávají malovaná vejce - kraslice.





Zdravotně zaměřené činnosti

Zkusíš si zacvičit se zajíčkem? Jednoduché cvičení zaměřené na protažení a správné dýchání.

**ZAJÍČEK**

ZAMÁVÁM SI UŠIMA,  
ZAVRTÍM SI OCÁSKEM.

HOP A SKOK, SKOK A HOP,  
ZAJÍČKEM SI ZKUSÍM BÝT.



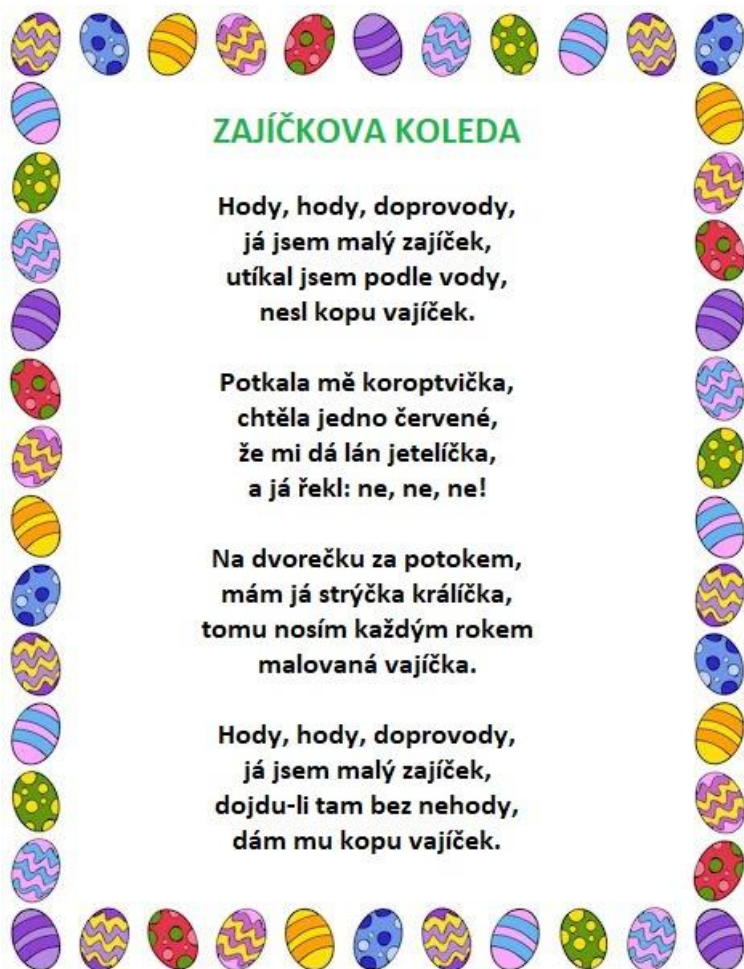
1. Sedni si na paty, kolena mírně od sebe. Zvedni paže nahoru, zamávej jimi jako zajíc svými ušima. Ramena nezvedej.



2. Nadechni se a s výdechem se předkloň k zemi. Zadeček nechej položený na patách. S nádechem protáhni paže do dálky, s výdechem se uvolni.



3. Ruce nech ležet podél těla dlaněmi vzhůru nebo se chytni za paty a zvedni zadeček.



Příloha 4 31. 3. 2021

Společné aktivity

S maminkou, tátou, babičkou, dědečkem nebo zkrátka s tím, kdo ti rád pomůže.

Velikonoční máslové sušenky

Bezva recept najdete zde: <http://www.smoothcooking.cz/2015/03/velikonocni-maslove-susenky.html>

