

LITURGICKÉ POSTOJE

ČO ROBÍME PRI SVÄTEJ OMŠI A PREČO?

katechetické listy

Sestra Faustína,
prečo sa počas svätej omše stále
vstáva, kľačí a sedí?
To sa Pánu Bohu páči?

Takže, keď kľačím,
modlím sa celým telom?



Áno, Filip,
každý pohyb má svoj význam.
Naše telo pomáha srdcu
modliť sa!

Presne! Každý postoj je ako reč
tela - hovorí Bohu,
že ho milujeme, že mu ďakujeme
alebo ho prosíme.



Liturgia nie je len o slovách – **aj telo sa modlí!** Na svätej omši sa striedajú **postoje: státie, sedenie, kľačanie, pokľaknutie, úklon**. Každý z nich má **svoj význam**:

Kľačíme, keď **uctievame Ježiša** – napríklad pri premenení.

Stojíme, keď **počúvame Evanjelium a oslavujeme Boha** (pri speve, modlitbe Otče náš).

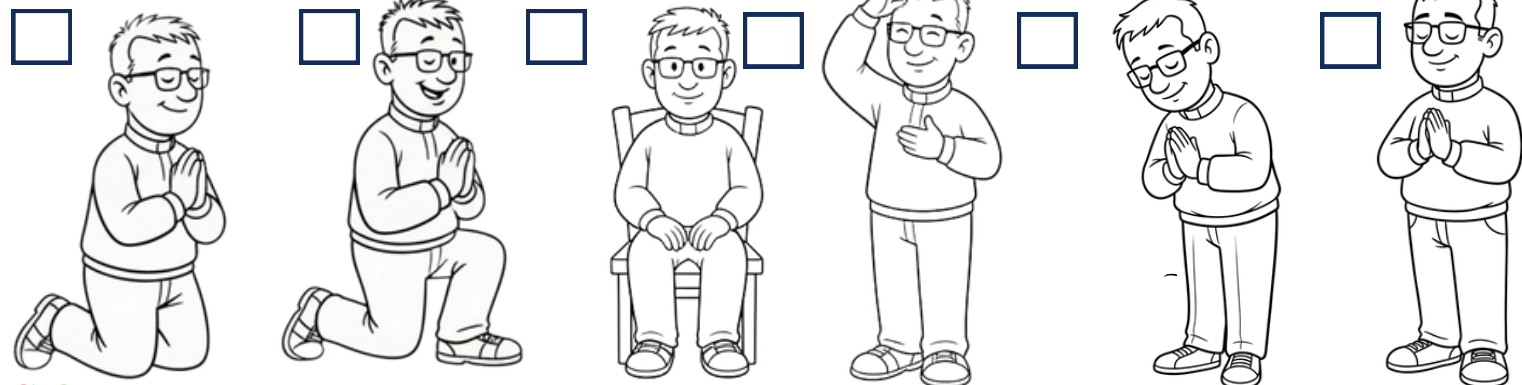
Sedíme, keď **počúvame Božie slovo** (čítanie, homíliu).

Pokľakneme, keď **vchádzame do kostola** – z úcty k Bohu prítomnému v Eucharistii.

Robíme **znak kríža** – vyznávame, že patríme Bohu.

Robíme **úklon** – znak **pokory a úcty** (pri prechádzaní popred obojtný stôl, keď ideme čítať lekcii...)

Každý postoj pomáha nášmu srdcu **byť bdelé, pozorné a otvorené Bohu**.



ÚLOHA 1: SPOJ SPRÁVNE!

Každý postoj má svoj význam. Spoj, čo robíme, s tým, čo tým vyjadrujeme Bohu a s obrázkom daného postoja (napíš číslo úkonu).

Úkon:

Kľačanie

Státie

Sedenie

Pokľaknutie

Úklon

Prežehnanie

Význam:

pozdravujeme Ježiša prítomného v Eucharistii

oslavujeme Boha

uctievame Ježiša

prejavujeme pokoru a úctu

viera v Najsvätejšiu Trojicu a spomienka na krst

počúvame Božie slovo

ÚLOHA 2 – Osemsmerovka s tajničkou:

DÔSTOJNOSŤ, EUCHARISTIA, GESTO, KOSTOL, KRÍŽ, KĽAČANIE, LÁSKA, MODLITBA, OLTÁR, POKORA, POKĽAKNUTIE, POČÚVAM, PREŽEHNANIE, SEDENIE, SLUŽBA, SPEV, SÚSTREDENOSŤ, TELO, TICHŮ, ZNAK, ÚCTA, ÚKLON

E	M	A	O	Ú	D	L	O	T	S	E	G
K	I	I	C	K	Í	P	M	E	Ú	I	S
A	B	T	I	L	D	O	M	I	S	N	E
N	A	S	U	O	S	Č	A	N	T	A	D
Z	B	I	P	N	C	Ú	E	A	R	N	E
L	Ž	R	L	E	K	V	Ý	Č	E	H	N
R	U	A	Á	O	V	A	M	A	D	E	I
Á	L	H	S	H	T	M	L'	L'	E	Ž	E
T	S	C	K	C	T	S	E	K	N	E	L
L	O	U	A	I	M	P	O	K	O	R	A
O	L	E	T	T	Ž	Í	R	K	S	P	
D	Ô	S	T	O	J	N	O	S	Ť		

Tajná rada od sr. Faustíny:

„Naše telo vie hovoriť bez slov – keď sa modlíš s úctou, tvoje telo hovorí Bohu: Ďakujem, že ma miluješ!“



LITURGICKÉ POSTOJE ČO ROBÍME PRI SVÄTEJ OMŠI A PREČO?



Návod pre rodičov



Milí rodičia,

vaše dieťa sa v katechéze učilo, že aj telo sa môže modliť. Postoje, ktoré robíme v kostole, nie sú len zvyky – sú to gestá viery, lásky a úcty k Bohu.



Doma sa môžete porozprávať:

- Kedy sa spolu prežehnávame?
- Kedy kľáčime alebo stojíme pri modlitbe?
- Čo cítime, keď sme ticho v kostole?



Spoločná aktivita:

Urobte si doma „tichú chvíľku“ – zapáľte sviecu, urobte znak kríža a každý nech povie jedno „ďakujem“ Bohu.



Cieľ:

Aby dieťa pochopilo, že liturgia je stretnutie s Bohom celým srdcom aj telom, a že aj obyčajné gesto – znak kríža či úklon – môže byť krásna modlitba.



LITURGICKÉ POSTOJE

ČO ROBÍME PRI SVÄTEJ OMŠI A PREČO?

Metodika pre učiteľa / katechéta

Ciele:

- Dieťa pozná základné liturgické postoje (státie, kľáčanie, pokľaknutie, úklon, sedenie, prežehnanie).
- Vie vysvetliť ich význam počas svätej omše.
- Chápe, že aj telo sa môže modliť – modlitba nie je len o slovách.
- Učí sa správať v kostole s úctou, bázňou a radosťou.

Pomôcky:

- Pracovný list Liturgické postoje – čo robíme pri svätej omši a prečo?
- Farebné ceruzky alebo fixky
- Obrázky alebo kartičky s jednotlivými postojmi
- Kresťanská hudba (napr. Taizé alebo detská pieseň o modlitbe)
- Malý krížik alebo svieca na stôl

Priebeh katechézy:

Úvod (5–10 minút)

- Spoločná modlitba – krátke prežehnanie.
- Motivácia dialógom (čítanie z PL):
- „Sestra Faustína, prečo sa počas svätej omše stále vstáva, kľáči a sedí?“
- „Každý pohyb má svoj význam. Naše telo pomáha srdcu modliť sa!“

Diskusia s deťmi:

- Kedy v kostole stojíme?
- Kedy kľáčime?
- Prečo sa prežehnávame?

Hlavná časť (25–30 minút)

- Práca s pracovným listom – vysvetlenie významu jednotlivých postojov.
- Úloha 1: Spoj správne – učiteľ vysvetlí význam, deti spájajú.
- Úloha 2: Osemsmerovka – spoločná hra, hľadanie slov, tajnička „Modlím sa celým telom“.

Doplnková aktivita:

Zahrajte si „liturgickú pantomímu“ – deti hádajú, aký postoj spolužiačik predvádza (kľáči, sedí, stojí, prežehnáva sa).

Záver (5–10 minút)

- Zhrnutie: Telo sa modlí spolu s dušou.
- Spoločná modlitba: „V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen.“
- Rada od sr. Faustíny:
- „Naše telo vie hovoriť bez slov – keď sa modlíš s úctou, tvoje telo hovorí Bohu: Ďakujem, že ma miluješ!“ 