



TIPY A ZAJÍMAVOSTI pro děti i dospělé

# NEOBVYKLÉ VELIKONOCE TRADIČNĚ

Jak si je užít spolu i z domu!



CENTRUM  
BOHUSLAVA  
MARTINŮ

[www.cbmpolicka.cz](http://www.cbmpolicka.cz)

# TIPY A ZAJÍMAVOSTI pro děti i dospělé

## TRADIČNÍ VELIKONOCE NEOBVYKLE

### Jak si je užít spolu i z domu a nezbláznit se – podruhé!

*Se stejnou nadějí jako minulý rok vás chceme povzbudit, **nerezignujte na Velikonoce.**  
Užijte si je neobvykle, přesto svátečně, tradičně a v rodinném kruhu.  
(Ušetříte na koledě ☺).*

*Kolektiv Městského muzea a galerie Polička*

**VELIKONOCE – SVÁTKY JARA** slaví lidé od nepaměti. Příroda se probouzí, i když ji lidé nepozorují, i ve válečném či epidemickém stavu, v dobách hojnosti a moderního života.

Velikonoce znamenají nový život pro přírodu, jarní termín si k největším svátkům vybrali židé a později i křesťané. Ti jako připomenutí smrti Ježíše Krista a oslavu jeho vzkříšení. Velikonoce = Velká noc je noc z Bílé soboty na Neděli velikonoční. Zahrnují více dnů než jenom pondělí, které získalo špatnou pověst.

HLAVNÍMI SYMBOLY jsou

**VEJCE – KRASLICE** – z vejce se rodí nový život a je potravou  
**POMLÁZKA** – z živých svěžích prutů  
**MLÁĎATA** – kuřátka, beránek  
**TRADIČNÍ POKRMY**, které dodávají sílu  
**LIDSKÁ POSPOLITOST**

**Tak jako se lidové zvyky a obyčeje obměňují jen pozvolna,  
i následující inspirace vám proti loňsku přináší pouze malé změny.**

***Přejeme Vám jen to nejlepší,  
ať máte doma pohodu největší.***



# KVĚTNÁ NEDĚLE – 28. března 2021

**Popis a tradice** – To je ten pravý začátek jara. V kostele se světí jívové kočičky – naše první květy. Děti obcházejí hospodáře se zeleným stromkem, kterému se říkalo „létečko“. Bylo zdobeno barevnými vyfouknutými kraslicemi, vystříhanými kytičkami, stuhami, svatými obrázky apod.

## Koleda

**Smrt vynesem za lesem, nové leto přinesem.  
Fijala, růže, kvísti nemůže, až jí milý Pánbu pomůže.  
Ó ty svatá Marketo, dej nám dobré léto**

**Na pšeničku, na žito  
Ať je můžem žíti a Boha chváliti.  
Svatej Jiří, svatej Ján **po věnečku** veze nám.  
Nám, nám, nám, mládencům a pannám.**

Podle Jitřenky z r. 1894

## Pokrm

Na Květnou neděli se nemělo nic péci, aby se nezapekl květ stromů. Květinové mohou být však vaše talíře, hrnečky nebo ubrus.



## Výtvarná aktivita – NECHTE SVÉ DVEŘE ROZKVĚST

Při procházce do přírody nařežte jívové kočičky a upravte z nich věneček. Opadané květy snadno dolepíte.



## Přírodní aktivita – OSENÍ NEBO ŘEŘIČKA

Do vajíčkové skořápky dejte hlínu nebo vatu a zasejte semínka řeřichy nebo pšenice. Podobně poslouží seříznutá plastová lahev. Osení vám sice nevzejde do Velikonoc, ale i po nich vám bude užitečné – do polévky.



**TIP** —Jakékoliv pučící větvičky můžete použít i na JARNÍ VRKOČ

<https://www.cbmpolicka.cz/cz/18-uncategorised/1305-foto-navod-vrkoce-na-vas-velikonocni-stul>.

## ŠKAREDÁ ČILI SAZOMETNÁ STŘEDA

**Popis a tradice** – Je to den Jidášovy zrady. Říká se, že se na Ježíše škaredil. Jméno Sazometná má od vymetání sazí z komína. Kdo se v ten den mračí, bude se prý mračit každou středu v roce.

**Takže se usmívejte!**



**Pokrm – TRHANCE**

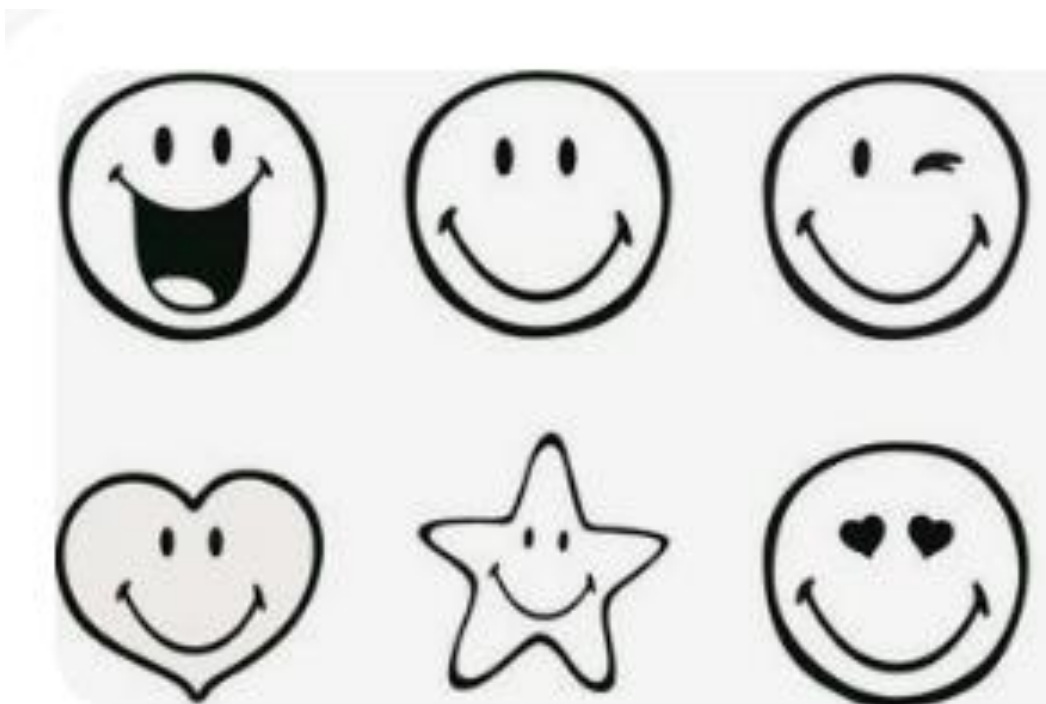
I jídlo má vypadat nepovedeně. Nejlepší příležitost, jak děti nechat připravit samostatně třeba placky, palačinky nebo bramboráčky a pochválit je, i když se jim nepovedou.



## Aktivita – VYRÁBĚNÍ VELIKONOČNÍCH KARTIČEK – SMAJLÍKŮ A EMOTIKONŮ

Budte pozitivní ve smyslu nálady. Dokreslete podle své vlastní fantazie, vybarvěte a rozstříhejte smajlíky z přílohy emailu.

OBRÁZEK: do přílohy smajlíky



**TIP** – Udělejte radost blízkým, známým a sousedům a v rámci procházky jim nastrkejte emotikony do schránky. Můžete je i vyfotit a sdílet a posílat pomocí moderních technologií!

## ZELENÝ ČTVRTEK 1. apríla 2021

**Popis a tradice** – Poslední den, kdy jsou slyšet kostelní zvony, poté utichnou až do Bílé soboty (odlétají do Říma). V těch dnech chodí děti po vsi s klapačkami a řehtačkami. Zelený čtvrtek je také dnem poslední večeře Ježíše Krista, při ní jedl hořké byliny. Proto se jedí zelené pokrmy.

A letos na ten den připadá apríl! Šprýmy a škodolibosti zná celá Evropa...

**TIP** - Zkuste si s dětmi klepat, hrkat a řehtat na cokoli, co doma najdete – v kuchyni toho bude dost 😊. Třeba tím uvolníte váš vztek a únavu z proticovidových opatření.



## Pokrm – „NĚCO ZELENÉHO“ a „JIDÁŠE“

<https://www.testovanonadetch.com/aktivita/0790-7-receptu-pro-zeleny-ctvrtek>

Tradiční pečivo „jidáše“. Pečou se ze sladkého kynutého těsta a všelijak se zamotávají. To zvládne každé dítě. Když na těstě uděláte uzel a jeden konec rozříznete, vznikne ptáček. Aby bylo pečivo lesklé a hladké, potřete je vajíčkem až tak po 3 minutách pečení. Hotové se pokapávají medem a prý ochrání proti hmyzímu štípnutí.



## Aktivita – „NĚCO ZELENÉHO“ a „JIDÁŠE“

Zelené tulipánky ušijte ze zbytků látek nebo barevného papíru. Květ naplňte vatou pokapanou vonným olejem nebo přidejte nadrolené usušené bylinky či koření, pak zašijte. Na špejli budou hezké jako zápich, bez ní vám mohou provonět oblečení ve skříni.

Když vám nějaký jidášek ztverdne, udělejte z něj také zápich do květináče. Nebo malé ptáčky a točenice upečte z tužšího těsta, třeba i jako perníčky, a poslouží jako další dekorace.

OBRÁZEK: nahradit osení – řeřichu zelenými tulipány



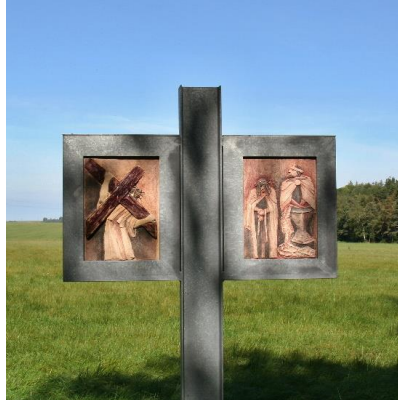
## VELKÝ PÁTEK

**Popis a tradice** – Je to den soudu a ukřižování Ježíše Krista. Křesťané si připomínají jeho utrpení procházením křížové cesty a přísně se postí především od masa.

Lidové zvyky se zaměřují na úctu k přírodním živlům – k vodě a k zemi. Před východem slunce se děvčata chodila opláchnout vodou z potoka, aby jim nenaskákaly pihy. Hlína má odpočívat.

Poslechněte si legendu z Horácka:

*Když Pán Ježíš zemřel na kříži, tekla jeho krev na zem pod křížem.  
Slepice tam přišly a zobaly. Proto o Velikonocích snášejí červená vejce.*



**TIP** – Dobrá zpráva! – na velký pátek se nesmí prát prádlo (máčelo by se v Ježíšově krvi)

**Pokrm** – Špatná zpráva! NIC ☺

Nebo si připravte jediné jídlo dne. A to hustou POLÉVKU z toho, co dům dá. Nejčastěji se jedla bílá zelňačka s bramborami, bez uzenin.



**Dobrodružná, pohybová a přírodní aktivita** – Pokud chcete najít POKLAD, hledejte ho právě na Velký pátek (trochu pohanských zvyků neuškodí ☺). Udělte dětem šipkovanou za pokladem (pozor, jde to i doma ☺).

Cíl můžete zvolit u nejbližšího potůčku, říčky nebo rybníku. Vezměte si s sebou rukavice a pytel na odpadky. Všimněte si všeho, co kolem roste a žije. Najdete-li nějaký nepořádek, hodte ho do pytle a „uklidme Česko“. **Voda i půda si zaslouží naši úctu a pomoc.**





# BÍLÁ SOBOTA

**Popis a tradice** – Bílá sobota má jméno podle bílého šatu nově pokřtěných lidí při večerní bohoslužbě tento den. Je to symbol nového začátku, nevinnosti, začátku s čistým štítem. Po čtyřiceti dnech půstu je třeba dokončit přípravy na nejslavnější den – neděli.

Doma je třeba barvit a zdobit vajíčka a plést pomlázky z vrbového proutí, upéci pokrmy...

**Pokrm** – MAZANEC a VELIKONOČNÍ NÁDIVKA

<https://www.ceskevelikonoce.cz/velikonocni-menu/>

Oba pokrmy jsou staré a symbolické. Obsahují mnoho vajec, másla, vzácnější bílou mouku. Mazanec je mastný, „mazaný“, kynutý bochánek, jeden z nejstarších druhů pečiva. Je to vlastně bílý chleba a chleba je každodenní potrava. (O Vánocích má stejnou funkci vánočka.) Nádivka, „hlavička“, „hlavnička“ je z pečiva a vajec a také z masa, které po půstu dodá sílu, a z čerstvých zelených bylin. Nádivku můžete podávat místo chlebíčků.



**Výtvarná aktivita** – ZDOBNÉ KRALICE

Už je čas omalovat vajíčka. Slovo kralice znamená „krásnyj“ = červený, takže základní barvou bývala červená. Jako symbol života sloužila vždy vejce plná, později i vyfouknutá barevná.

**TIP** —Možná jste letos nestihli koupit barvy na vajíčka. Nevadí, použijte přírodní barviva z kuchyně.

**Cibulové slupky** barví na hnědo, **kmín** barví na žluto a **červené zelí** na modrou až tyrkysovou.

Jednoduché kreslení na bílá nebo běžná hnědá vejce je také moc pěkné. A znova se vám budou hodit smajlíci.



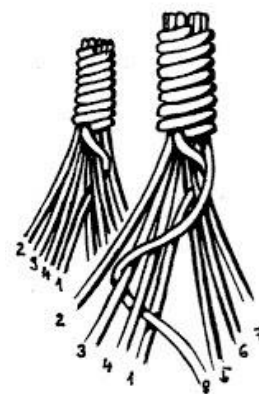
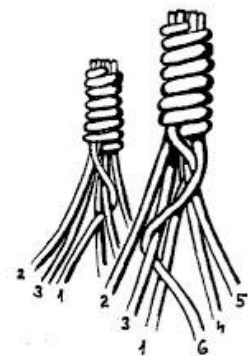


## Aktivita – PLETENÍ POMLÁZKY

Pokud jste to ještě nedělali, návody hledejte na internetu nebo si nechte poradit zkušeným koledníkem. Když se vám tento pletenec nepovede, pořídte si alespoň čerstvý prut se stuhou.

**TIP** – Pomlázka „pomlazuje!“, proto musí být upletena z mladých vrbových prutů! Jejich síla přechází do všech vymrskaných osob. Cílem bylo vyhnat nemoci, prašivinu, udržet mládí a krásu všech.

A to dnes obzvláště potřebujeme!



## BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ 4. dubna 2021

**Popis a tradice** – Nastala neděle vzkříšení! Den oslav, radosti, hodování. A k tomu patří dobré jídlo snědené u svátečně prostřeného rodinného stolu z nejlepšího nádobí. Jídelníček je bohatší a jeho složení vyplývá z tradice.

Bylo zvykem, že hlava rodiny rozdělila jedno vařené vajíčko (nejlépe kraslici) a podala každému členu rodiny, aby ve světě nezabloudil a našel cestu domů.



## **Pokrm – PIŠKOTOVÝ BERÁNEK**

Ten se stal tradičním velikonočním pokrmem až ve 20. století po vzoru města. Ale beránek je symbolem jara i křesťanských a židovských Velikonoc od prvopočátku.

## **Výtvarná aktivita – BERÁNEK Z POPCORNU**



**TIP** – Zaspívejte si jarní písničku. A naučte se s dětmi velikonoční koledu, budete ji přeci zítřka potřebovat.

<http://www.vasedeti.cz/rodina-a-vztahy/tradice-a-zvyky/velikonocni-koledy-a-basnicky/>

**Velikonoční pro holky**  
Kropenatá slepička  
snesla bílá vajíčka,  
obarvím je, vymaluji,  
všechny chlapce podaruji,  
pentlíčky si nastříhám,  
na pomlázku jim je dám.

**Pomlázka**  
Upletl jsem pomlázku,  
je hezčí než z obrázku,  
všechny holky, které znám,  
navštívím a vymrskám.  
Než mi dají vajíčko,  
vyplatím je maličko.

## **VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ**

**Popis a tradice** – Je to červené pondělí. Červená je barva života, radosti. Zvyky jsou lidové. Chlapci chodí koledovat a dostanou od děvčat kraslice. Tyto zvyky zhusta upadají. Vratme se proto k dávnější praxi. Ještě v 19. stol. se šlehali navzájem muži a ženy, děti, jak holky, tak kluci; hospodář vyšlehal dobytek.

Koledovat se pak chodívalo také v úterý, příští neděli zase do sousední vesnice, ke vzdálenějším příbuzným, nebo koledovala děvčata. Koleda má trojí význam, je to básnička či písnička, je to jídlo, které za její přednesení dostaneme, i samotná občůzka.





**TIP** – NAJDĚTE VHODNÝ ZPŮSOB KOLEDOVÁNÍ: zdraví potřebuje každý člen rodiny, jemně se vymrskajte pomlázkou nebo prutem navzájem. V tom nám nebrání ani karanténa. Odložte obchůzku o týden. Koledujte zvláště u svých prarodičů pomocí moderních technologií. Ať děti přednesou koledu do telefonu. Nejdůležitější je přeci komunikace.

**Pokrm** – VAJÍČKA na tisíc způsobů

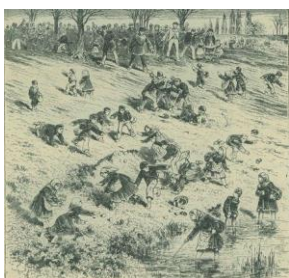


**Výtvarná aktivita** – ZAJÍČEK Z RULIČEK



**Aktivita pohybová** – Inspirujte se německými nebo anglickými Velikonocemi a poschovávejte dětem čokoládová vajíčka po domě nebo po zahradě, kde je poztrácel velikonoční zajíček. Hledání je bude určitě bavit a také si svoji koledu zaslouží

Naši předci znali mnoho **obyčejů a her s vejci**, ale do dnešní doby se moc nehodí. Vejce se házela přes střechu, aby bylo vysoké obilí. Zakopávala se do pole, aby byly nalité klasy. Válela se z kopce a soutěžilo se, čí vejce se dokutálí nejdál.



***Připravilo Městské muzeum a galerie  
Polička***