
ΙΟΥΔΑΪΚΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Τάξη / Ηλικία 8-9 / 14-15ετών



[Prayer and Meditation] ©2023 by [Sharing Worldviews]: Sharing Worldviews is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> Exceptions: see notes or picture credits; design elements, logos and icons not under free license



www.sharing-worldviews.com



Περιεχόμενο

Δεξιότητες/Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα	2
Τάξη/Ηλικία	2
Διάρκεια.....	2
Περιγραφή βήμα-βήμα.....	3
Υλικό	4
Σταθμός 1.....	4
[M1] Κείμενο πληροφόρησης.....	4
[M2] Πότε προσευχόμαστε – Εργασίες	6
[M3] Πότε προσευχόμαστε – Ώρες προσευχής.....	7
Σταθμός 2.....	8
[M4] Πώς προσευχόμαστε – Εργασίες	8
[M5] Πώς προσευχόμαστε – Κάρτες με λέξεις.....	9
[M6] Πώς προσευχόμαστε – Κάρτες με προτάσεις και ζωγραφιές	10
[M7] Πώς προσευχόμαστε – Στάσεις προσευχής	Fehler! Textmarke nicht definiert.
[M8] Πώς προσευχόμαστε – Τελετουργικά αντικείμενα	12
Σταθμός 3.....	15
[M9] Πού προσευχόμαστε – Εργασίες	15
Πνευματικά δικαιώματα εικόνων	Fehler! Textmarke nicht definiert.



Ιουδαϊκή Θρησκευτική Εκπαίδευση: Προσευχή και Διαλογισμός

Δεξιότητες/Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες

- Να γνωρίζουν βασικές προσευχές και διαλογισμούς και να εξοικειώνονται με την πρακτική τους.
- Να μπορούν να ερμηνεύουν διαφορετικά είδη έκφρασης και να περιγράφουν τις στάσεις που σχετίζονται με αυτές στο άτομο όταν προσεύχεται/διαλογίζεται.
- να μπορούν να αντιστοιχίζουν τους κατάλληλους χώρους στις διάφορες μορφές προσευχής/διαλογισμού και να αντιμετωπίζουν κατάλληλα την εκάστοτε (λειτουργική) κατάσταση.
- να μπορούν να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών περιστάσεων και χρόνου προσευχής.
- να μπορούν να ερμηνεύουν τα τελετουργικά στοιχεία της προσευχής/διαλογισμού και να τα κατανοούν ως βοηθήματα για την εμπλοκή στον ζωοποιό χαρακτήρα της προσευχής/διαλογισμού.

2

Επίπεδο τάξης / Ηλικία

8-9 /14-15 ετών

Διάρκεια

120 λεπτά



Προετοιμασία

- Ετοιμάστε τρία τραπέζια σε διαφορετικές γωνίες της τάξης («σταθμοί»). Ονομάστε τους ως ακολούθως:
 - Σταθμός 1 – Πότε να προσευχόμαστε
 - Σταθμός 2 – Πώς να προσευχόμαστε
 - Σταθμός 3 – Πού να προσευχόμαστε
- Να μοιράσετε στα τραπέζια το αντίστοιχο υλικό.
- Φέρτε ένα κουδούνι.
- Φέρτε όσα περισσότερα μπορείτε από τα αντικείμενα του **M8**.

Περιγραφή Βήμα-βήμα

- Τοποθέτησε τους μαθητές/τις μαθήτριες να καθίσουν σε κύκλο.
- Διάβασε το κείμενο της προσευχής/διαλογισμού που επιλέχθηκε (από το **M1**) και ζήτησε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες πάνω σε αυτή την προσευχή/διαλογισμό.
- Εξήγησε ότι σε αυτό το μάθημα θα διερευνήσουν διαφορετικές απόψεις για την προσευχή/διαλογισμό και γράψε στον πίνακα τις κατηγορίες : τρόπος (πώς προσευχόμαστε), τόπος (πού προσευχόμαστε) και χρόνος (πότε προσευχόμαστε).
- Εξήγησε ότι τα αποτελέσματα θα συγκεντρωθούν και θα παρουσιαστούν την Ημέρα Συνάντησης. Στόχος είναι να παρουσιαστεί μια προσευχή/διαλογισμός σε άλλους/ες.
- Χώρισε τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες για να εργαστούν στην ενότητα αυτή.
- Ζήτησε από κάθε ομάδα να αρχίσει σε ένα διαφορετικό σταθμό εργασίας.
- Αφήστε τους να εργαστούν στο σταθμό για περίπου 15-20 λεπτά. Τότε χτυπήστε το κουδούνι για να μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό. Επαναλάβετε το τελικό βήμα έως κάθε ομάδα έχει επισκεφθεί τον κάθε σταθμό (3 φορές).
- Αφήστε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες να πάνε στις θέσεις τους.
- Κρεμάστε ένα άδειο ποστερ πάνω στον πίνακα. Στη μέση του υπάρχει μόνο το κείμενο της επιλεγμένης προσευχής (από το **M1**).
- Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το πόστερ με πληροφορίες που συνέλεξαν στους σταθμούς. Δώστε τους υλικά από τους σταθμούς για να τα κολλάνε πάνω στο πόστερ όταν ένας μαθητής/μια μαθήτρια αναφέρεται σε αυτά.
- Χρησιμοποιήστε το ποστερ για να παρουσιάσετε την προσευχή σας κατά την Ημέρα Συνάντησης.

Στο τέλος του μαθήματος διαβάστε όλοι/ες μαζί δυνατά την προσευχή



- **Υλικά**

Σταθμός 1

[M1] Κείμενο

Προσευχή στον Ιουδαϊσμό

Στον ορθόδοξο παραδοσιακό Ιουδαϊσμό, η προσευχή θεωρείται καθήκον του πιστού. Αυτό έχει τις ρίζες του στην πεποίθηση ότι η προσευχή προήλθε από τον Ιουδαϊσμό ως υποκατάστατο της θυσιαστικής υπηρεσίας στο ναό. Στο αρχαίο Ισραήλ, ο Θεός λατρευόταν εκεί μέσω τακτικών τελετών θυσίας και σε ειδικές γιορτές. Ωστόσο, το 70 μ.Χ., ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Τίτος κατέστρεψε τον Ναό της Ιερουσαλήμ και έτσι τερμάτισε τη θυσιαστική λειτουργία. Οι λατρευτικές πράξεις δεν ήταν πλέον δυνατές. Αντ' αυτού, η προσευχή έγινε υποχρεωτικό τελετουργικό και αντικατέστησε τη θυσιαστική λειτουργία. Με βάση τη λατρεία του Ναού, οι προσευχές απαγγέλλονται τρεις φορές την ημέρα στον Ιουδαϊσμό. Οι προσευχές αυτές έχουν μια σταθερή μορφή και αποτελούνται από διαφορετικά μέρη: Ονομάζονται πρωινές προσευχές (Shacharit), απογευματινές προσευχές (Mincha) και βραδινές προσευχές (Maariv). Ειδικές προσευχές λέγονται επίσης κατά τις επίσημες αργίες.

Στον μεταρρυθμιστικό Ιουδαϊσμό, η προσευχή δεν νοείται ως υποχρεωτική προσευχή. Συνήθως, οι προσευχές λέγονται μόνο κατά τις αργίες και το Σάββατο.

The Shma Yisrael

Η Σέμα Ισραήλ (Shma Yisrael) είναι μια ιδιαίτερα σημαντική προσευχή για όλους. Ορισμένοι την αναφέρουν επίσης ως την εβραϊκή ομολογία πίστης. Βρίσκεται στη Βίβλο στο βιβλίο του Δευτερονομίου, κεφάλαιο 6, 4-9. Η Σέμα Ισραήλ ομολογεί την πίστη στον ένα Θεό. Προτρέπει τους ανθρώπους να αγαπούν και να τηρούν τις εντολές. Αυτό έχει συνέπειες για την καθημερινή ζωή και τη χρήση του tefillin, της mezuzah και τη μεταβίβαση των εντολών στην επόμενη γενιά. Το κείμενο μεταφράζεται ως εξής:

Άκου, λαέ του Ισραήλ:

*Ο Κύριος είναι ο Θεός μας – μόνον ο Κύριος.
Ν' αγαπάς, λοιπόν τον Κύριο, το Θεό σου, μ' όλη την καρδιά σου,
μ' όλη την ψυχή σου και μ' όλη την δύναμή σου.
Να μείνουν στην καρδιά σου οι εντολές αυτές,
που εγώ σήμερα σου δίνω.
Να τις διδάσκεις στα παιδιά σου, και να μιλάς γι' αυτές
όταν κάθεται στο σπίτι σου, και όταν βαδίζεις στο δρόμο
όταν ξαπλώνεις για ύπνο, και όταν σηκώνεσαι
Να τις δέσεις σαν σημάδι στο χέρι σου,
και να τις έχεις σαν έμβλημα στο μέτωπό σου, ανάμεσα στα μάτια σου.
Να τις γράψεις στις παραστάδες
της πόρτας του σπιτιού σου και στις πύλες τα πόλης σου.
(Δευτ. 6,4-9, βιβλίο μαθητή Θρησκευτικών Α' Γυμνασίου, 2005)*



Η πρώτη παράγραφος της Σέμα Ισραήλ (Shma Yisrael) στα εβραϊκά

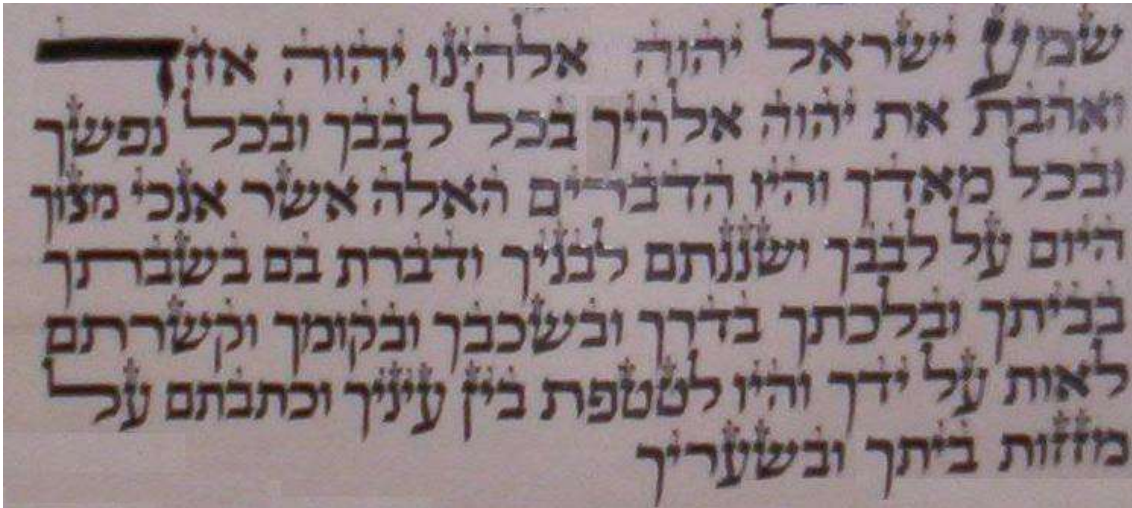


Fig.2

Πώς προσευχόμαστε;

Η Σέμα Ισραήλ (Shma Yisrael) πρέπει να απαγγέλλεται με ιδιαίτερα μεγάλη συγκέντρωση. Για να επιτευχθεί αυτό καλύτερα μερικοί πιστοί τοποθετούν τα χέρια τους επάνω στα μάτια τους. Έτσι τα μάτια είναι κλειστά και τα λόγια απαγγέλλονται ήσυχχα. Οι λωρίδες προσευχής (tefillin), οι οποίες δένονται γύρω από τα χέρια και το κεφάλι, λέγεται ότι βοηθούν. Στον ιουδαϊσμό, κατά την προσευχή, το κεφάλι καλύπτεται.

Πότε προσευχόμαστε;

Η Σέμα Ισραήλ (Shma Yisrael) αποτελεί μέρος των πρωινών και των βραδινών προσευχών. Γι' αυτό απαγγέλλεται δύο φορές την ημέρα: το πρωί και το βράδυ. Στην ορθόδοξη παραδοσιακή εβραϊκή παράδοση ο κανόνας αυτός τηρείται κάθε μέρα. Στη μεταρρυθμιστική εβραϊκή παράδοση, η προσευχή απαγγέλλεται μόνο το Σάββατο (Shabbat).

Πού προσευχόμαστε;

Εάν είναι δυνατόν, η προσευχή θα πρέπει να γίνεται σε κοινότητα. Για να γίνει αυτό, πρέπει να συγκεντρωθούν δέκα ενήλικες άνδρες ή άτομα και να σχηματίζουν μια ελάχιστη απαρτία (minimum quorum). Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντα δυνατόν να γίνει. Η συγκέντρωση μπορεί να γίνει στη συναγωγή αλλά στην πραγματικότητα, η προσευχή είναι δυνατόν να διεξαχθεί οπουδήποτε. Η προσευχή Σέμα Ισραήλ (Shma Yisrael) συχνά απαγγέλλεται στο σπίτι ή σε ιδιωτικό χώρο.



[M2] Πότε προσευχόμαστε – Εργασίες

1. Διάβασε το κείμενο [M1] και υπογράμμισε όλες τις πληροφορίες για τις ώρες απαγγελίας της Κυριακής Προσευχής. Γράψε τις στις σειρές παρακάτω. Πότε προσεύχεσαι εσύ; Γράψε τις ώρες πάνω στα φύλλα εργασίας [M2] και [M3].

2. Μερικοί άνθρωποι προσεύχονται πιο συχνά από άλλους. Σκέψου πιθανούς λόγους. Συζητήσέ το στην ομάδα σου.

3. Μπορείς να θυμηθείς μια κατάσταση στην οποία βίωσες την προσευχή ως κάτι σημαντικό; Πότε ήταν αυτό; Περιέγραψε την κατάσταση και γράψε την στις γραμμές παρακάτω. Μετά εάν θέλεις, πες για αυτό στην ομάδα σου.



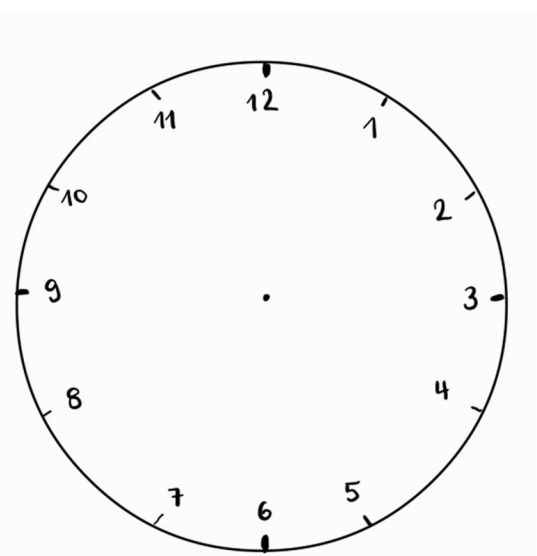
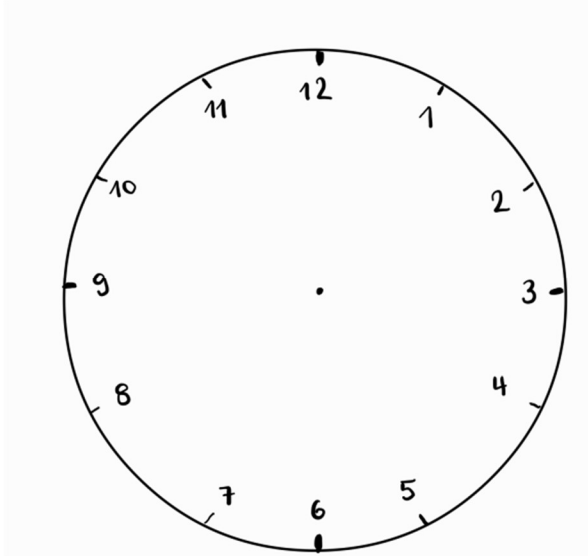
[M3] Πότε προσευχόμαστε – Ώρες προσευχής

Σημείωσε πάνω στα ρολόγια τι ώρες προσεύχεσαι.

Ωρα

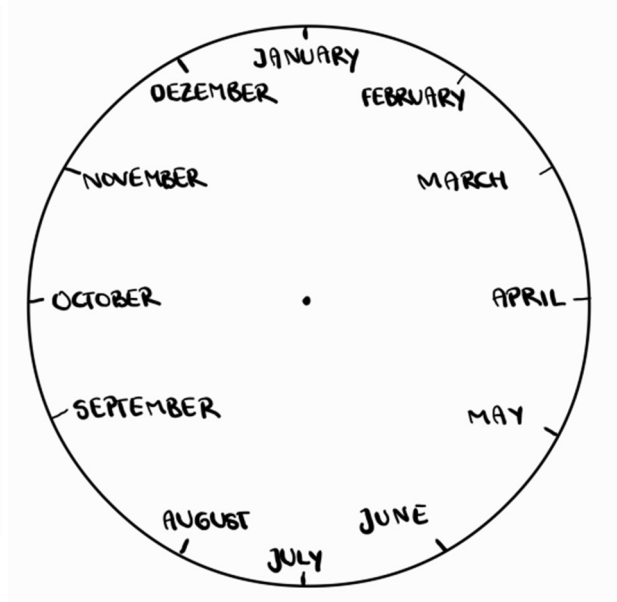
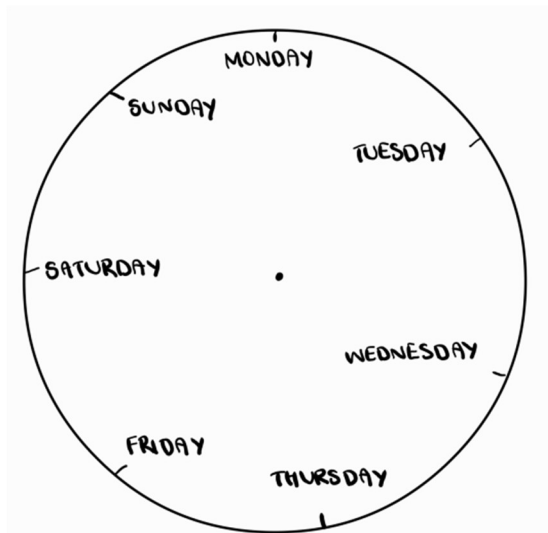
Ημέρα

Νύχτα



Ημέρες της εβδομάδας

Μήνες του έτους



Σταθμός 2

[M4] Πώς να προσεύχεσαι – Εργασίες

1. Αντιστοίχισε τις διαφορετικές στάσεις [M7] με τις κάρτες με τις λέξεις [M5] και τις κάρτες με τις προτάσεις [M6].

2. Κοίταξε τις διαφορετικές στάσεις [M7]. Ποιάν προτιμάς; Σε ποια στάση συγκεντρώνεσαι καλύτερα; Γιατί;

3. Σε κάποιες θρησκείες οι άνθρωποι χρησιμοποιούν διαφορετικά αντικείμενα ενώ προσεύχονται. Κοίταξε τα αντικείμενα [M8]. Μεταξύ αυτών θα βρεις αντικείμενα από τη δική σου θρησκεία. Μερικά ίσως να τα γνωρίζεις, μερικά ίσως όχι. Διάβασε τις επεξηγήσεις. Μπορείς να καταλάβεις γιατί οι άλλοι άνθρωποι χρησιμοποιούν αυτά τα αντικείμενα;

4. Τι μπορείς να γράψεις επάνω στο πόστερ στο τέλος; Τι είναι σημαντικό όταν προσευχόμαστε; Τι μπορεί να βοηθήσει;



[M5] Πώς προσευχόμαστε – Λέξεις σε κάρτες

Όρθιος/α

Γονατιστός/η

Καθισμένος/η

Προσκυνώντας



[M6] Πώς προσευχόμαστε – Προτάσεις σε κάρτες και ζωγραφιές

Τα κείμενα στις παρακάτω κάρτες περιγράφουν τις στάσεις κατά τη διάρκεια της προσευχής. Αντιστοιχισέ τες με τις αντίστοιχες κάρτες με τις λέξεις. (M5).

I calm down.
I am alert and can concentrate well.
I hear and absorb the words.
In this posture I can pray for a long time very well.

Ηρεμώ

Είμαι σε εργήγορη και συγκεντρώνομαι καλύτερα

Ακούω και ενσωματώνω τις λέξεις

Σε αυτή τη στάση μπορώ να προσεύχομαι για περισσότερο χρόνο καλύτερα

I show my respect to God.
I'm here with my full size.
I'm ready.

Δείχνω το σεβασμό μου στο Θεό

Είμαι εδώ πλήρως

Είμαι έτοιμος/η

I acknowledge God's greatness and make myself small.
I show my reverence to God.
I worship him.

Αναγνωρίζω το μεγαλείο του Θεού και πόσο μικρός/η είμαι εγώ

Δείχνω την ευλάβειά μου στο Θεό

Τον λατρεύω

I express my willingness to serve God.
I acknowledge His dominion over me.
I surrender myself to him.

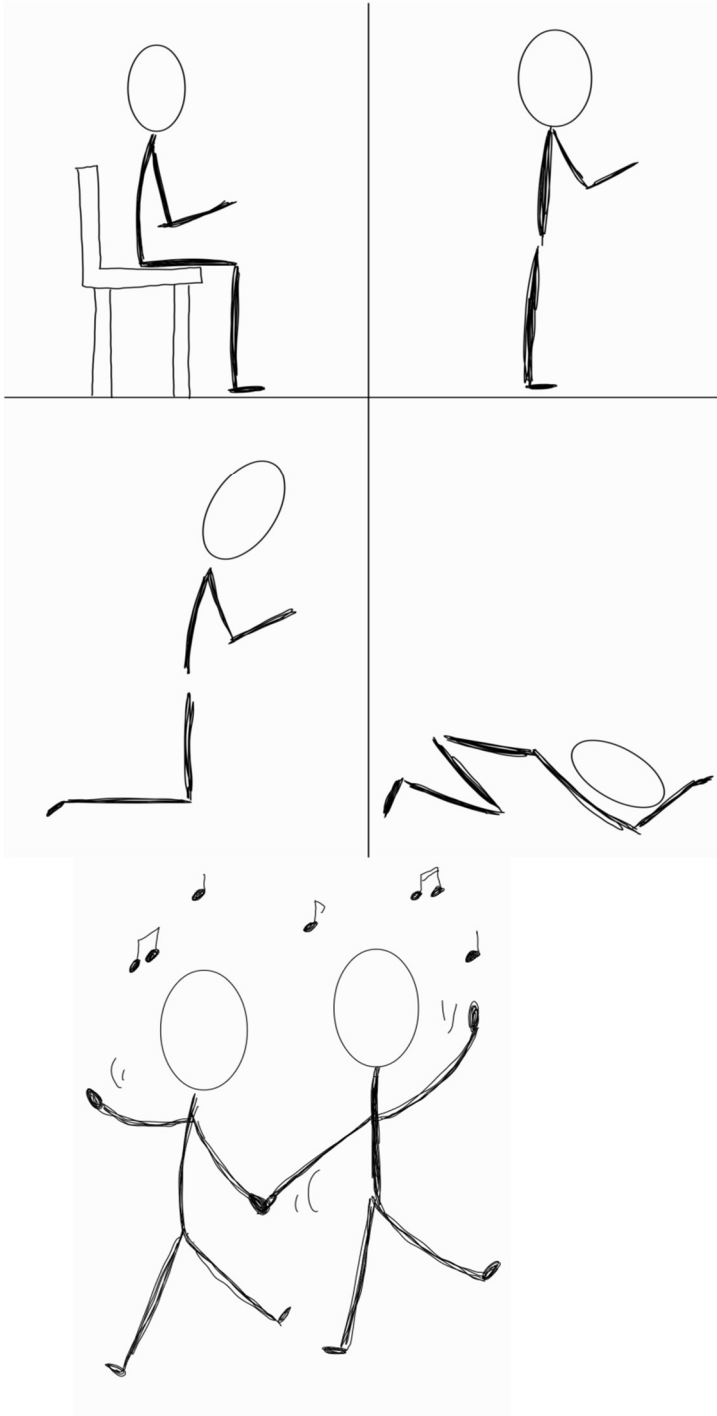
εκφράζω την προθυμία μου να υπηρετώ το Θεό

Αναγνωρίζω την κυριαρχία του επάνω μου

Παραδίδω τον εαυτό μου σε Αυτόν.



[M7] Πώς προσεύχομαι – Στάσεις προσευχής



[M8] Πώς προσεύχομαι – Αντικείμενα



Εικ. 2: Μερικοί άνθρωποι ανάβουν κεριά όταν προσεύχονται



Τα σχοινιά (κομπολόγια) προσευχής χρησιμοποιούνται από πιστούς διαφόρων θρησκειών για να μετρούν τις επαναλήψεις της ίδιας ή παρόμοιων προσευχών, ύμνων ή επικλήσεων.

Εικ. 3: ροζάριο για την προσευχή των καθολικών χριστιανών
Εικ. 4: κομποσκοίνι για την προσευχή των ορθοδόξων
Εικ. 5: tesbih για την προσευχή των μουσουλμάνων





Κάποιοι πιστοί προσεύχονται
μπροστά σε εικόνες αγίων.

Εικ.6: Εικονοστάσι σε μια
ορθόδοξη εκκλησία



Οι δερμάτινες λωρίδες δένονται
πάνω στο μπράτσο ενός
ιουδαίου όταν προσεύχεται.

Εικ. 7: οι λωρίδες Tefillin στο
μπράτσο ενός άνδρα στο Δυτικό
τείχος της Ιερουσαλήμ.





Κάποιοι άνθρωποι καλύπτουν το κεφάλι τους και φορούν συγκεκριμένα ρούχα όταν προσεύχονται.

Εικ. 8: Ιουδαϊκό ρούχο προσευχής (tallit)

Εικ. 9: Ιουδαϊκό κάλυμμα κεφαλιού (kippah)



Το χαλάκι προσευχής προστατεύει το προσευχόμενο άτομο από την ακαθαρσία και δείχνει την κατεύθυνση της προσευχής.

Εικ. 10: μουσουλμανικό χαλάκι προσευχής.



Σταθμός 3

[M9] Πού προσεύχεσαι; – Εργασίες

1. Όλες οι θρησκείες έχουν μέρη για τις λειτουργίες όπου οι πιστοί προσεύχονται. Σε κάποιες θρησκείες μπορεί κάποιος/α να προσευχηθεί κατ' ιδίαν σε ιδιωτικά μέρη. Ποια μέρη για προσευχή γνωρίζεις;

Γράψε ένα κατάλογο των τόπων όπου προσεύχεσαι ή θα μπορούσες να προσευχηθείς.

2. Περιέγραψε τον τόπο όπου σου αρέσει περισσότερο για να προσεύχεσαι [M10] ή διάλεξε μία από τις παρακάτω εικόνες [M11]. Γιατί επέλεξες αυτόν τον τόπο;



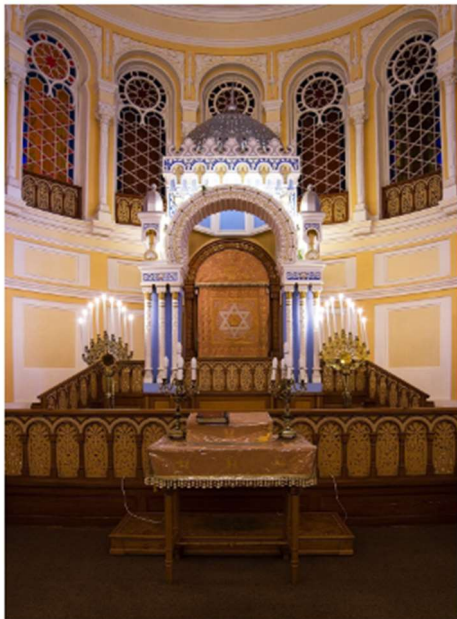
[M10] Πού προσεύχεσαι; – Ζωγράφισε το αγαπημένο σου μέρος

Το μέρος όπου μου αρέσει περισσότερο να προσεύχομαι είναι :

16



[M11] Πού προσεύχεσαι; – Εικόνες τόπων προσευχής



Εικ.11



Εικ.12



Εικ.13



Picture Credits

Εικ. 1 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

Uploaded by [BuickCenturyDriver](#) on

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:1st_paragraph_of_Shema.JPG

Εικ. 2 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

Picture from [ChrisFiedler](#) on [Pixabay](#)

<https://pixabay.com/de/photos/papier-alt-textur-pergament-1074131/>

Εικ. 3 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

Picture from [Myriams-Fotos](#) on [Pixabay](#)

<https://pixabay.com/de/photos/h%C3%A4nde-offen-kerze-kerzenlicht-1926414/>

Εικ. 4 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

Picture from [Myriams-Fotos](#) on [Pixabay](#)

<https://pixabay.com/de/photos/beten-rosenkrantz-glaube-religion-1218506/>

Εικ. 5 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

Uploaded by Eugenio Hansen, OFS on

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7103258>

Εικ. 6 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tespiph_fcm.jpg

Εικ. 7 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

<https://pixabay.com/de/photos/russland-kathedrale-symbole-1940784/>

Εικ. 8 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

Uploaded by David Shankbone on

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tefillin_worn_by_a_man_at_the_Western_Wall_in_Jerusalem.jpg

Εικ. 9 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.Uploaded by Munjanja

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit_Gadol_Shawl.jpg

Εικ. 10 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.Uploaded by Gilabrand on

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5079252>

Εικ. 11 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31177845>

Εικ. 12 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay Picture from [Iurii Spod](#) on [Pixabay](#)

<https://pixabay.com/de/photos/st-petersburg-chorsynagoge-interieur-95128/>



Εικ. 13 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

Picture from Victoria on Pixabay

<https://pixabay.com/de/photos/kinder-jungen-interieur-zimmer-3368016/>

Εικ. 14 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

Bild von Valentin auf Pixabay

<https://pixabay.com/de/photos/wald-b%C3%A4ume-strahlen-der-sonne-1072828/>

