
ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Επίπεδο Τάξης/ Ηλικία 8-9 / 14-15 ετών



[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	11
[M8] Πώς προσευχόμαστε – Τελετουργικά αντικείμενα	12
Σταθμός 3	15
[M9] Πού προσευχόμαστε – Εργασίες	15
Πνευματικά δικαιώματα εικόνων	18



Ορθόδοξη 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 ζωποιο 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

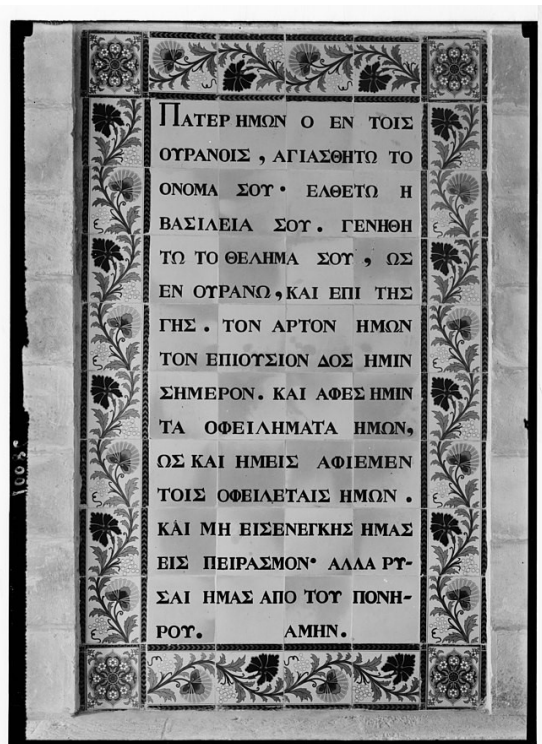
Σταθμός 1

[M1] Κείμενο

Προσευχή στο Χριστιανισμό

Η Κυριακή Προσευχή

Η Κυριακή Προσευχή (*Πάτερ Ημών*, λατ. *Pater noster*) είναι η πιο γνωστή προσευχή στο Χριστιανισμό. Μαζί με το Σύμβολο της Πίστεως και τις 10 Εντολές, είναι ένα από τα θεμέλια της χριστιανικής πίστης. Λόγω της ευρείας διάδοσης και της μετάφρασής της σε πολλές διαφορετικές γλώσσες, συνδέει τους χριστιανούς σε όλο τον κόσμο. Η Κυριακή προσευχή χαίρει μεγάλης εκτίμησης, κυρίως επειδή μπορεί να αναχθεί στον Ιησού, ο οποίος, σύμφωνα με τους ευαγγελιστές Λουκά και Ματθαίο, τη χρησιμοποίησε για να διδάξει τους μαθητές του πώς να προσεύχονται (βλ. Λουκ 11:2, όπου ο Ιησούς προτείνει την προσευχή με τα λόγια: «Όταν προσεύχεσαι, να λες»· πρβλ. επίσης Ματθαίος 6,9). Η προσευχή ονομάζεται «Κυριακή προσευχή» γιατί τη δίδαξε ο ίδιος ο Κύριος Ιησούς Χριστός. Στο Ευαγγέλιο του Ματθαίου, η προσευχή βρίσκεται στη μέση της Επί του Όρους Ομιλίας - ένα κείμενο που είχε επίσης μεγάλη επίδραση στον Χριστιανισμό. Σύμφωνα με τον Ματθαίο, η Κυριακή προσευχή στην εκτενή της μορφή αποτελείται από επτά αιτήσεις και μια δοξολογία στο Θεό που προστέθηκε αργότερα στο τέλος. Το εβραϊκό Qaddish έχει κάποιες ομοιότητες με την Κυριακή προσευχή.



Εικ.1



Η Κυριακή Προσευχή

Πάτερ ημών, ο εν τοις ουρανοίς, αγιασθήτω το όνομά σου,
ελθέτω η βασιλεία σου, γεννηθήτω το θέλημά σου
ως εν ουρανών και επί της γης.
τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερον
και άφες ημίν τα οφειλήματα ημών,
ως και ημείς αφίεμεν τοις οφειλέταις ημών
και μη εισενέγκης ημάς εις πειρασμόν,
αλλά ρύσαι ημάς από του πονηρού. Αμήν.

Ματθ. 6:9-13

Πώς προσεύχομαι;

Δεν υπάρχει ένας τυποποιημένος τρόπος προσευχής. Κάθε χριστιανός/ή μπορεί να πει την Κυριακή Προσευχή είτε μόνος/η είτε μαζί με άλλους, όρθιος/α ή καθισμένος/η ή γονατισμένος/η με σταυρωμένα τα χέρια ή ενωμένα και ανοιχτά ή κλειστά τα μάτια.

Πού προσευχόμαστε;

Η Κυριακή προσευχή αποτελεί μέρος κάθε ακολουθίας της εκκλησίας. Σε κάθε Θεία Λειτουργία, συνήθως απαγγέλλεται πριν την Θεία Κοινωνία, κι έτσι έχει κεντρική θέση. Μερικές φορές όλο το εκκλησίασμα απαγγέλλει την προσευχή. Η Κυριακή Προσευχή επίσης απαγγέλλεται στην Ακολουθία των Ωρών και στον Όρθρο και στον Εσπερινό- έτσι απαγγέλλεται δύο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Οι Χριστιανοί συχνά απαγγέλλουν την προσευχή όταν προσεύχονται κατ' ιδίαν.

Πού προσεύχονται οι άνθρωποι;

Σχεδόν όλες οι χριστιανικές ομολογίες δίνουν στην Κυριακή προσευχή κεντρική θέση στην Θεία Λειτουργία και τις άλλες ακολουθίες της Εκκλησίας. Οι χριστιανοί μπορούν να πουν την Κυριακή Προσευχή ατομικά κατ' ιδίαν. Η πρώτη φράση «Πάτερ ημών» σημαίνει ότι προσευχόμαστε ως κοινότητα αδελφιών: υπάρχει ο Θεός και εμείς. Αυτό παρεμποδίζει μια εγωιστική σχέση με το Θεό. Επειδή ο Θεός είναι ο Πατέρας μας, αγαπάμε όλους τους συνανθρώπους μας, τους «πλησίον» μας, σαν τον εαυτό μας. Το άτομο κατά την προσευχή του/της παραδίδει την καρδιά του/της στην αγάπη του Θεού.



[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.

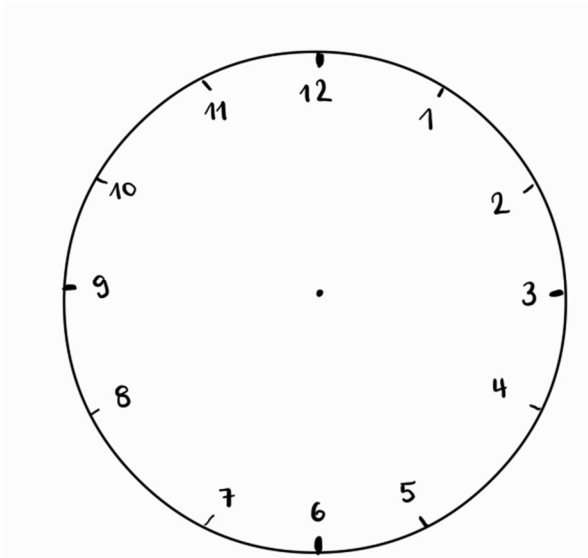


[M3] Πότε προσευχόμαστε – Ώρες προσευχής

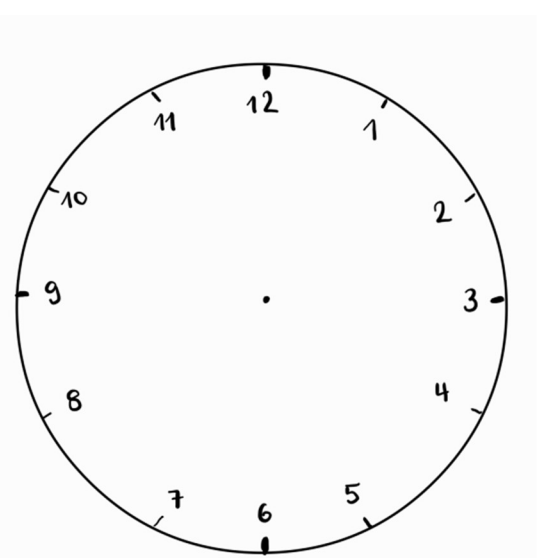
Σημείωσε πάνω στα ρολόγια τι ώρες προσεύχεσαι.

Ωρα

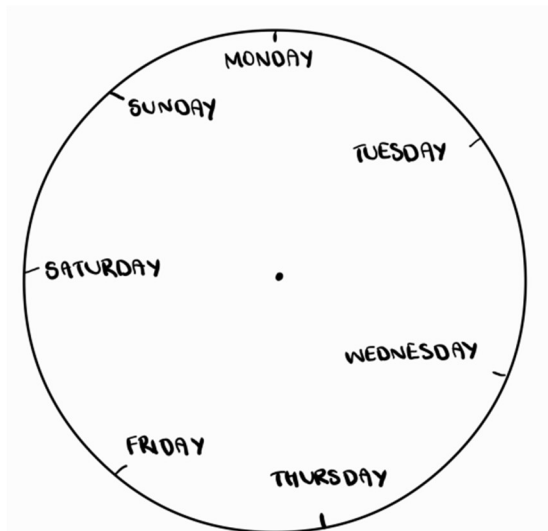
Ημέρα



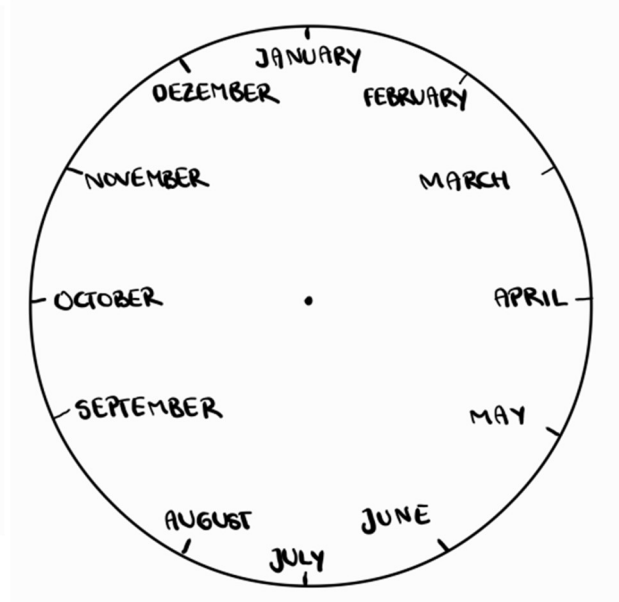
Νύχτα



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;



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.

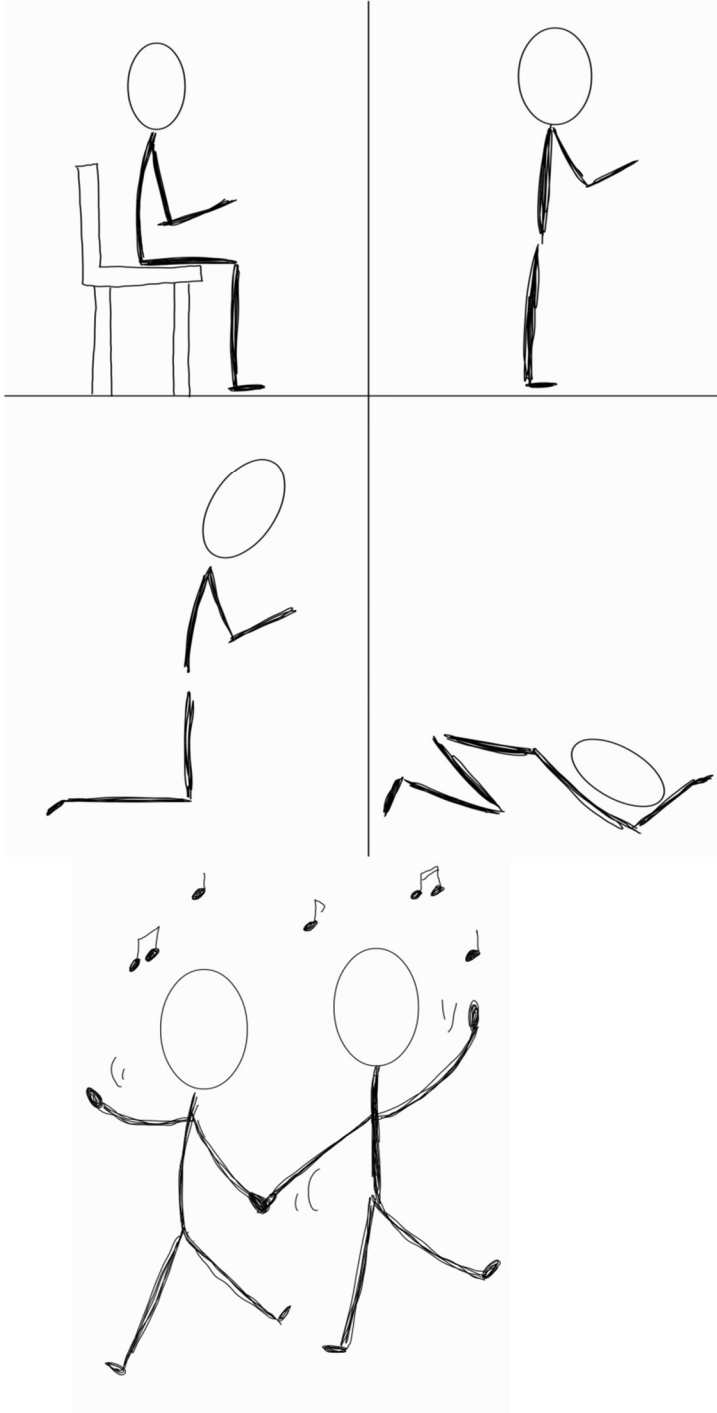
εκφράζω την προθυμία μου να υπηρετώ το Θεό

Αναγνωρίζω την κυριαρχία του επάνω μου

Παραδίδω τον εαυτό μου σε Αυτόν.



[M7] Πώς προσεύχομαι – Στάσεις προσευχής



[M8] Πώς προσεύχομαι – Αντικείμενα



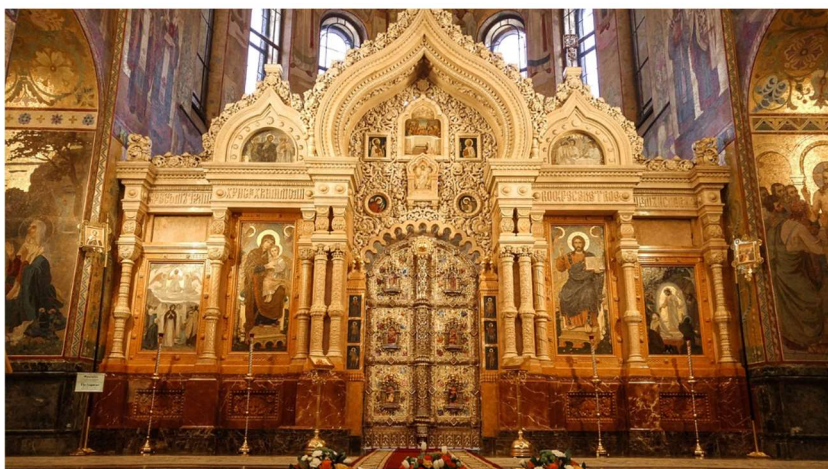
Εικ. 2: Μερικοί άνθρωποι ανάβουν κεριά όταν προσεύχονται



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.



[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



Πνευματικά Δικαιώματα Φωτογραφιών

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

Matson Collection, Public domain, via Wikimedia Commons

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tablet_of the Lord%27s Prayer in Greek in Church of Pater Noster, Mt. of Olives. LOC matpc.04123.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tablet_of_the_Lord%27s_Prayer_in_Greek_in_Church_of_Pater_Noster,_Mt._of_Olives._LOC_matpc.04123.jpg)

Εικ. 2 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. 3 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

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

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

Εικ. 4 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. 5 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

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

Εικ. 6 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

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

Εικ. 7 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](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tefillin_worn_by_a_man_at_the_Western_Wall_in_Jerusalem.jpg)

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

Uploaded by Munjanja [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit Gadol Shawl.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tallit_Gadol_Shawl.jpg)

Εικ. 9 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. 10 Το έργο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως ελεύθερο πνευματικών δικαιωμάτων για χρήση.

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

Εικ. 11 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Creative

Commons-Attribution-NonCommercial-ShareAlike Greece 3.0

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/1079>

Εικ. 12 Το έργο έχει δημοσιευτεί με άδεια της Pixabay

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

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



Εικ. 13 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/>

