

# RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ DESCHISĂ (RED)

Religie – Cultul Ortodox

Clasa a X-a

Rugăciunea – dialogul omului cu Dumnezeu

„Când sufletul vorbește”

**Motto:** „Rugați-vă neîncetat.” (I Tesaloniceni 5,17)

## Captarea atenției – „Mesajul pe care nu l-ai trimis niciodată”

Profesorul adresează întrebarea:

„Dacă ai putea trimite acum un mesaj lui Dumnezeu, ce ai spune?”

Elevii răspund anonim folosind Mentimeter sau Padlet.

Răspunsurile sunt afișate și discutate.

## Conținut esențial

### Ce este rugăciunea?

Rugăciunea este:

- dialog cu Dumnezeu;
- apropiere sufletească;
- exprimare a credinței și speranței;
- mulțumire;
- cerere de ajutor;
- moment de liniște și reflecție.

## Tipuri de rugăciune

Tip de rugăciune	Exemplu
Rugăciune de mulțumire	„Îți mulțumesc pentru...”
Rugăciune de cerere	„Ajută-mă să...”
Rugăciune de laudă	„Slavă Ție, Doamne...”
Rugăciune de pocăință	„Iartă-mă pentru...”

## ACTIVITĂȚI INTERACTIVE

### I. SARCINI SIMPLE

#### Activitatea 1 – Completează enunțurile:

1. Rugăciunea este un \_\_\_\_\_ cu Dumnezeu.
2. Prin rugăciune omul își exprimă \_\_\_\_\_.
3. Rugăciunea poate aduce pace și \_\_\_\_\_.

#### Activitatea 2 – Alege varianta corectă

1. Omul se poate ruga:
  - a) doar în biserică
  - b) oriunde
  - c) doar dimineața
  
2. Rugăciunea de mulțumire exprimă:
  - a) recunoștință
  - b) supărare
  - c) indiferență
  
3. Rugăciunea ajută omul:
  - a) să găsească liniște
  - b) să devină egoist
  - c) să ignore problemele

### **Activitatea 3 – Emoji spiritual**

Elevii aleg emoji-uri pentru diferite stări trăite în rugăciune:

- 🙏 pace
- 💡 speranță
- ❤️ iubire
- 🌿 liniște

Fiecare explică alegerea făcută.

## **II. SARCINI COMPLEXE**

### **Activitatea 1 – Studiu de caz**

#### **„Înainte de examen”**

Alex este stresat înaintea unui examen important și simte că nu mai are încredere în el.

#### **Cerințe:**

1. Cum l-ar putea ajuta rugăciunea?
2. Este suficient doar să se roage?
3. Ce legătură există între rugăciune și responsabilitate?
4. Cum gestionezi tu momentele dificile?

### **Activitatea 2 – Dezbateri morală**

#### **Tema:**

#### **„Mai are rugăciunea un rol în viața tinerilor moderni?”**

Elevii discută:

- avantajele rugăciunii;
- dificultățile vieții spirituale;
- influența tehnologiei;
- experiențe personale.

### **Activitatea 3 – Playlist pentru suflet**

Elevii aleg:

- o melodie;
- o imagine;
- un verset;
- o rugăciune.

Acestea trebuie să transmită:

- pace;
- speranță;
- apropiere de Dumnezeu.

Activitatea poate fi realizată în Canva.

#### **Activitatea 4 – Jurnalul recunoștinței**

Timp de o săptămână, elevii notează:

- trei lucruri pentru care sunt recunoscători;
- o rugăciune personală;
- o reflecție.

#### **Moment special – „Minutul de liniște”**

Profesorul invită elevii la un minut de liniște completă.

La final, elevii răspund:

- Ce ai simțit?
- Ce gânduri ai avut?
- Poate liniștea deveni rugăciune?

#### **Activitate creativă – „Scrisoare către Dumnezeu”**

Elevii redactează anonim o scurtă scrisoare:

„Doamne, astăzi vreau să Îți spun că...”

Scrisorile pot fi:

- păstrate personal;
- citite voluntar;
- expuse simbolic într-un „colț al reflecției”.

#### **Evaluare interactivă**

**Metode:**

- quiz Kahoot;
- reflecție personală;
- participare la dezbateri;
- produse digitale;
- feedback oral.

#### **Tema pentru acasă**

**Varianta creativă**

Realizează în Canva un poster cu tema:

**„Rugăciunea mea pentru o lume mai bună”**

Posterul trebuie să conțină:

- imagini;
- simboluri religioase;
- un mesaj personal;
- un verset biblic.

### **Concluzie**

Rugăciunea nu este doar rostirea unor cuvinte, ci un dialog sincer cu Dumnezeu și cu propria conștiință. Într-o lume agitată, momentele de liniște, reflecție și rugăciune îi pot ajuta pe tineri să găsească echilibru, speranță și curaj.