



## RUKOUS JA VIRRET • Tunnettuja rukouksia

Isä meidän  
Herran siunaus  
Ruokarukous ennen ruokaa

Kiitosrukous ruuan jälkeen  
Pöytärukous, joka voidaan laulaa  
Ystävä sä lapsien

## Opettajalle

### TAUSTATIETOA JA VINKKEJÄ • Rukous ja rukoileminen

Monilla lapsilla ei välttämättä ole tänä päivänä paljon kokemusta iltarukouksesta, pöytärukouksesta tai rukoilemisesta ylipäänsä. Tätä taustaa vasten koulussa on hyvä keskustella oppilaiden kanssa, mitä rukoileminen on ja miten rukoillaan.

Raamatussa mainitaan ihmisten rukoilleen tavallisesti kohottamalla käsiään ylös. Käsien yhteen liittäminen on tietävästi saanut alkunsa yli 1000 vuotta sitten germaanikansojen parissa. Kun alamaiset lähestyivät lääninherroja, kunnioitus osoi-tettiin edellä mainitulla tavalla. Samasta tavasta on myös kirjoittanut 600-luvulla kuollut paavi Gregorius Suuri. Käsien ristiminen on muodostunut evankelisten kristittyjen vertauskuvalle Kristukselle tunnustautumiseksi samaan tapaan kuin katolisten ristinmerkki.

Erityistä tukea tarvitsevan oppilaan kohdalla ajatus rukoilemisesta voi liittyä konkreettisiin käsitäisiin Jumalasta ja taivaasta. Hän voi esimerkiksi ajatella, että Jumala toteuttaa oppilaan rukouksessa esittämiä toiveita tai että Jumala toimii jonkinlaisena tuomarina.

Oppilaille voi selittää, että voimme pyytää apua ja palveluksia rukoilemalla, mutta rukous on ennen kaikkea keskustelua. Lapsia voi opettaa ymmärtämään, ettei rukouksiin automaattisesti vastata niin kuin haluamme.

Rukouksen tarkoitusta ja rukoilemista käsitellään myös Päivänselvää **Uskonto** -kirjan luvussa 8 (Jeesuksen opetukset ja vertaukset). Alla on lisäksi toiminnallisia vihjeitä, miten rukousta ja rukoilemista voidaan käsitellä samaan aikaan oppilaan tekstien kanssa.

- 1 Rukoile lasten kanssa. Sopikaa yhdessä, mitä tai minkä puolesta rukoilette. Voitte käyttää myös valmista rukousta. Välttääkö toivelistoja rukouksissa. Keskustelkaa samalla siitä, että rukoileminen voi liittyä toiveiden ja pyyntöjen ohella tarpeeseen turvautua Jumalaan pelkojen hetkellä.
- 2 Kerro eri tavoista rukoilla. Käsien ristiminen ei ole pakollista. Rukoilla voi avoimin käsin, kohotetuin käsin, katse kohti taivasta, silmät suljettuina, lattialla maaten jne.
- 3 Keskustelkaa ruokarukouksesta ja kiitosrukouksesta. Miksi meidän tulee kiittää siitä, mitä ostimme kaupasta?
- 4 Askarrelkaa tai piirtäkää pahville vähintään A4-kokoa vastaava ajatuskupla. Oppilas voi kirjoittaa tai liimata kuvin siihen toiveen tai asian, josta hän rukoilemalla haluaa keskustella Jumalan kanssa.

Vaihtoehtoisesti tämän voi toteuttaa niin, että oppilailla on käytettävissään erilaisia valokuvia ihmisistä ja opettajan ehdottamia valmiita (tai oppilaiden keksimiä) rukouksia ajatuskuplissa. Kootaan nämä kaikki yhteen lattialle tai pöydälle. Oppilaat voivat kiinnittää kuvaan mielestään siihen sopivan rukouksen.



## TAUSTATIETOA JA VINKKEJÄ • Virret

Musiikki rakentaa uskonnonopetuksessa kulttuurista maailmankuvaa ja tarjoaa yhteisöllistä kokemusta. Lapsena opittu virsi säilyy muistissa jopa vanhuuteen asti.

Virret sopivat niin arkeen kuin juhlaan lapsen elämässä ja myös koulussa. Virsien avulla voidaan edistää rauhoittumista, rentoutumista, keskittymistä, kuulonvaraista hahmottamista ja mielikuviin virittäytymistä.

Aluksi voidaan opetella helppoja, lyhyitä virsiä, jotka on mahdollista opetella ulkoa. Kuunteluvaiheessa voi aina hyödyntää cd-levyiltä tai netistä löytyviä lasten virsiä.

Virsien opettelussa voi käyttää apuna myös kuvia tai viittomakuvia.

### Lähteitä:

Ruokonen, Musiikki uskonnonopetuksessa. Teoksessa Luodeslampi, Juha – Nevalainen, Sari, *Opetan uskontoa alakoulussa*. Lasten Keskus 2007  
*Lasten virsi* -kirja. Lasten keskus 2012

Muuta lisätietoa virsistä ja virsikirjoista voi tarkastella osoitteessa <http://evl.fi/virsikirja>,  
tai [www.evl-slk.fi/tyon\\_tueksi/kirjat\\_ja\\_materiaalit/lasten\\_virsi](http://www.evl-slk.fi/tyon_tueksi/kirjat_ja_materiaalit/lasten_virsi).

Evangelis-luterilaisen kirkon virsiä lyhyine taustoituksineen voi kuunnella myös Ylen Elävästä arkistosta.



Oppimateriaalikeskus Opike  
Viljatie 4 C, 00700 Helsinki  
puh. (09) 3480 9350, fax (09) 351 3975  
s-posti: [opike@kvl.fi](mailto:opike@kvl.fi)  
[www.opike.fi](http://www.opike.fi)  
[www.kehitysvammaliitto.fi](http://www.kehitysvammaliitto.fi)

Alkuperäinen ruotsinkielinen käsikirjoitus:  
*Solklart, Religion*  
© Lena Frilund ja Lärums-förlaget 2007  
Käännös: Eeva-Liisa Nyqvist  
Suomenkielinen toimitus: Sakari Kilkki  
Selkokielen tarkistus: Henna Kara  
Kuvitus: Tiia Lehto  
Valokuva: Sakari Kilkki  
Taitto: Birgit Tulla

© Kehitysvammaliitto ry, 2014  
ISBN 978-951-580-617-8

**Kopiointiehdot**

Tämän materiaalin digitaalinen jakaminen (esimerkiksi tiedostona sähköpostilla tai oppilaitoksen omassa verkkoympäristössä) on kielletty. Oppilaan sivuja voi tulostaa ja kopioida manuaalisesti.



## Tunnettuja rukouksia

### *Isä meidän*

*Isä meidän, joka olet taivaissa.  
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
Tulkoon sinun valtakuntasi.  
Tapahtukoon sinun tahtosi  
myös maan päällä niin kuin taivaassa.*

*Ja anna meille tänä päivänä  
meidän jokapäiväinen leipämme,  
ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
vaan päästä meidät pahasta.  
Sillä sinun on valtakunta,  
ja voima ja kunnia iankaikkisesti.  
Aamen.*

### *Herran siunaus*

*Herra siunatkoon teitä  
ja varjelkoon teitä.  
Herra kirkastakoon kasvonsa teille  
ja olkoon teille armollinen.  
Herra kääntäköön kasvonsa teidän puoleenne  
ja antakoon teille rauhan.  
Isän ja Pojan Ja Pyhän Hengen nimeen.  
Aamen.*



**Ruokarukous ennen ruokaa:**

*Siunaa Jeesus ruokamme,  
ole aina luonamme.  
Aamen.*

**Kiitosrukous ruuan jälkeen:**

*Kiitos Hyvä Jumala ruuasta.  
Aamen.*

**Pöytärukous, joka voidaan laulaa  
(virsi 472B):**

*Nyt silmäin alla Jeesuksen  
olemme tulleet yhtehen.  
Sä Herra kaikki ravitset,  
siis siunaa pöydän antimet.  
(Aamen.)*



**Ystävä sä lapsien  
(virsi 492)**

*Ystävä sä lapsien,  
katso minuun pienehen.  
Minne käynkin maailmassa,  
sinä olet hoitamassa.  
Onni täällä vaihtelee,  
Taivaan Isä suojelee.  
Aamen.*