



DAVID I

1. David, oile și leul

ȘCOLARI

KIDZ ROMÂNIA

NR. 12/2016

SCOPUL LECȚIEI: Copiii să învețe că pot vorbi cu Dumnezeu ori de câte ori le este frică sau sunt speriați de ceva; El este mereu lângă ei.

TEXT BIBLIC: 1 Samuel 17:34-37

VERSETE BIBLICE: Psalmul 23:1 și 2

INDEX

Instrucțiuni pentru Învățători	2
Lecție Introductivă	2
Lecție Biblică	3
Verset Biblic	4
Aplicație Practică	5
Materiale Opționale (Joc Recapitulativ și Lucru Manual)	6
Vizuale	8
Joc	15

ECHIPA KIDZ ROMÂNIA:

Janet Cunningham
Tamara Henkes
Florentina Pali-Gheorghias
Simona și Florian Kifor
Marcela și Efren Portillo
Breha Nane
Aaron Horne

Acest material a fost realizat de **KIDZ ROMÂNIA**.

TEXT: Janet Cunningham & Florentina Pali-Gheorghias

TEHNOREDACTARE: Janet Cunningham

Drepturile de autor aparțin organizației A.G. - SUA.

Acest material poate fi folosit GRATUIT la școala biblică pentru copii sau la orele de religie.

Este INTERZISĂ REPRODUCEREA ȘI COPIEREA, sub orice formă, în vederea comercializării sau a altor scopuri (website, DVD, CD, Radio -TV sau diferite alte publicații).

Pentru mai multe informații: kidzromania@gmail.com

Instrucțiuni pentru învățători

- În această lecție copiii vor învăța că pot vorbi cu Dumnezeu ori de câte ori le este frică sau sunt speriați de ceva; El este mereu lângă ei.
- Așa cum v-ați obișnuit deja, vă oferim și în acest material o lecție biblică, jocuri, aplicații practice, idei de lucru manual ș.a.m.d.
- Deschideți lecția cu câteva cântecele de laudă și închinare, apoi faceți o scurtă rugăciune de început.

PERSOANE:

- Persoane 1-2



Lecția Introductivă

OBIECTIVE: De a introduce tema lecției care vorbește despre faptul că Dumnezeu este lângă noi și atunci când suntem speriați sau ne este frică.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

- Vorbiți cu cineva, adolescent sau adult, să vină la lecție câteva minute ca să prezinte acest moment.
- Pregătiți costumul pentru dr. Lupă care trebuie să fie unul haios: halat, cravată sau papion, o lupă dacă aveți, cutia cu materiale, să fie ciufulit, neîngrijit etc.
- Faceți o repetiție înainte de oră, ca să fie un moment reușit în timpul lecției. NU trebuie să fie exact cum este scris mai jos. Citiți, ca să știți ce trebuie făcut, apoi puteți improviza.

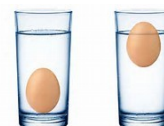
MATERIALE:

- Costum dr. Lupă (vezi www.kidzromania.ro, Alte Materiale, Personaje)
- 1 Ou
- 1 Lingură
- Sare destul de multă
- 1 Pahar de băut
- Apă



INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

Dr. Lupă bate zgomotos la ușă și intră neinvitat în clasă cu cutia în brațe. Spune: „**Bună, copii. Vă era dor de mine? Oh, pentru cei care nu mă cunosc, vreau să mă prezint. Sunt dr. Lupă, om de știință și șef de laborator. Îmi place mult să creez experimente pe care să le prezint apoi copiilor. Așa că, iată-mă acum aici la voi. În prezent lucrez la un experiment... Lucrez la un mega, mega, mega experiment.**”



Dr. Lupă se prefăce că nu știe unde sunt materialele. Începe să caute îngrijorat prin clasă, fără să spună nimic altceva decât: „**Unde sunt? Unde am pus materialele mele? Cine mi le-a furat?**”

Învățătorul întreabă despre ce este vorba, ce a pierdut. Apoi, când realizează că este vorba despre materiale, ia cutia și i-o arată lui dr. Lupă, care spune: „**A, la tine era cutia. Tu mi-ai luat-o. Ce bine că nu am uitat-o în avion!**”

Dr. Lupă scoate pe rând materialele, apoi le arată copiilor: „**Priviți, am aici un ou, apă și sare. De ce credeți că le-am adus, să gătim ceva? O, nicidecum. Haideți să vedem!**”

Dr. Lupă face experimentul. Umples paharul cu apă până la jumătatea lui și pune un ou în el. Oul va cădea pe fundul paharului. Dr. Lupă spune: „**Am nevoie de un asistent care să mă ajute la realizarea experimentului. Poate că o să vi se pară dificil. Dar eu sunt lângă voi. Cine se oferă? Vreau pe cineva foarte curajos. Nu se știe ce se poate întâmpla. Dar, oricare ar fi, nu uitați că eu sunt aici, lângă voi.**” Spune asistentului: „**Hai să facem oul să se ridice singur la suprafață. Acum el stă pe fundul paharului. Poți face asta?**” Spune copilului să pună în apă o lingură de sare. După ce copilul a adăugat o lingură de sare, amestecați-o bine în apă, testând mereu dacă oul plutește. Dr. Lupă întreabă mereu pe copil dacă îi e frică. Apoi îi cere să mai pună o lingură de sare în apă. Apoi iar îl întreabă pe copil dacă îi e frică, dacă vrea să meargă la loc sau să mai rămână pentru că nu se știe ce se poate întâmpla, fiind vorba despre un experiment. Apoi, copilul sau dr. Lupă, va adăuga progresiv mai multă sare până ce oul va începe să se ridice la suprafață și să plutească. (ATENȚIE: Oul va plutii doar atunci când va fi suficientă sare în apă.)



Dr. Lupă spune: „**Oau, ai reușit! Ai făcut oul să plutească. Bravo!**” Apoi dr. Lupă întreabă: „**A plutit oul de la sine putere? Nu, a avut nevoie de ajutor. De ce credeți că am adus pentru voi**

acest experiment, copii? Pentru că am auzit că azi veți învăța despre frică și spaimă. Oh, da, uneori și mie îmi este frică! Uneori în viață ni se pare că este foarte greu, ca și cum ne-am scufunda. Se pare că nu ne putem menține deloc la suprafață. Se poate să ne confruntăm cu anumite perioade sau lucruri dificile în viețile noastre: fie ne mutăm într-un alt loc, la o altă școală, poate am pierdut un prieten bun etc. Sunt lucruri care ne sperie sau de care ne e frică. Sau sunt anumite pericole care ni se arată în față. Dar există Cineva care dorește să ne ajute oricând. Eu trebuie să plec acum, dar vă las să vorbiți despre Cine este acea Persoană.”

Dr. După iese din clasă, luându-și la revedere, apoi învățătorul spune: „Dumnezeu este Persoana care știe totul despre perioadele dificile din viața noastră. Știe când trecem prin pericole, știe când ne e frică de ceva sau suntem speriați... Așa cum sarea a ajutat oul să se ridice la suprafață, Dumnezeu ne ajută ori de câte ori avem nevoie. Da, ajutorul lui Dumnezeu ne ține la suprafață. Dar despre toate acestea vom vorbi în continuare.”

Lecția Biblică

OBIECTIVE: Această povestire biblică are drept scop să îi ajute pe copii să înțeleagă că Dumnezeu este lângă noi și ne ajută ori de câte ori ne este frică de ceva și ne rugăm Lui.

TEXT BIBLIC: 1 Samuel 17:34-37

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

- Faceți măști pentru personajele care apar în scenetă, pag. 10-14.

INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

Opțiunea 1: Pentru copiii din clasele I-III.

1. Dați fiecărui copil o mască.
2. Dacă aveți mai mulți copii, dați mai multor copii masca oaie.
3. Copiii trebuie să decupeze și să coloreze masca, apoi vor prinde de o parte și de alta elastic.
4. Copiii vor folosi masca în timp ce vor interpreta.
5. În timp ce dvs. veți citi povestirea, copiii vor interpreta.

Opțiunea 2: Pentru copiii de la clasa a IV-a în sus.

1. Citiți împreună textul biblic din 1 Samuel 17:34-37.
2. Discutați cu copiii despre cele citite, folosindu-vă de câteva întrebări cu directă legătură la text, precum: *Ce credeți voi despre meseria de păstor, e greu sau ușor? De ce e greu sau de ce e ușor să fii păstor? Ce face un păstor atunci când turma este atacată? Ce ați face voi dacă ați fi păstori și turma ar fi atacată? Cum credeți că este să stai față în față cu un leu sau un urs? Ce ați face voi, copii, dacă ați vedea un astfel de animal în fața voastră? Ați lupta cu un leu sau urs pentru niște oi, sau v-ar fi frică? De ce da, de ce nu? Oare lui David i-a fost frică să lupte cu astfel de animale mari și periculoase? Ce l-a făcut pe David să lupte, să nu fugă?*
3. După discuție, faceți grupe de câte cinci copii. Fiecare grupă are nevoie de o Biblie.
4. Fiecare grup va citi din nou din 1 Samuel 17:34-37.
5. Copiii trebuie să pregătească o scenetă despre David, oile și leul.
6. După ce fiecare copil va alege un personaj pe care să îl interpreteze, va scrie pe o jumătate de coală A4 numele personajului său, precum: David, oaie, câine, leu etc. Apoi cu o ață va lega hârtia cu numele celui personaj și o va pune de jur împrejurul gâtului său. Astfel personajul va fi recunoscut prin numele pe care îl are la vedere.
7. Grupurile de copii vor interpreta o scenetă pe baza textului citit.

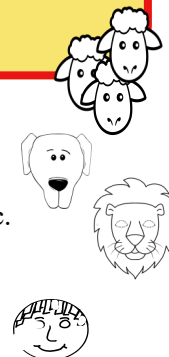
MATERIALE:

Opțiune 1

- Foarfeci
- Creioane colorate
- Copii xerox pag. 10-14
- Elastic

Opțiune 2

- Biblie
- Hârtie
- Creioane
- Ață



POVESTIRE pentru Opțiune 1:

- Copiii trebuie să facă tot ceea ce îi îndrumați în timp ce povestiți.

Astăzi vom vorbi despre un băiețel pe nume David. (*Chemați pe David în față.*) Despre David ne povestește Biblia că era păstor la oi. Chiar de când era mic, tata l-a trimis pe câmp să aibă grijă de oițe. Ia să vedem cum vin toate oile pe câmp! (*Chemați toate oile în față.*) Haideți, oilor, curaj! Oh, David era așa de fericit să stea printre oi! David, ia să te vedem cum te plimbi tu fericit printre oițe! Da, el avea și un prieten bun, un câine de încredere. Unde este câinele? Ia să auzim toți cum latră câinele! (*Chemați câinele în față.*)



Oițele erau foarte prietenoase cu David. Ele veneau la el ca să le mângâie. Haide, David, fii prietenos cu oițele tale și mângâie-le pe cap! Atunci câinele latră ca să fie și el mângâiat. Cum latră câinele? Foarte bine, câine credincios! Acum David, fie-ți milă de câinele tău și mângâie-l și pe el pe cap!



Uneori, David le cânta oițelor lui la un instrument mic pe care îl lua mereu cu el. David, vrei să cânti ceva drăguț pentru oițe? Uite, poți cânta cu mine dacă vrei: La, la, la, la...!



Atunci oițele stăteau liniștite și îl ascultau pe David cum cântă. Ce oițe fericite! Sunteți fericite, oițelor? Ia să văd cum zâmbiți! Așa! Dar și câinele latră de bucurie. Cum latră câinele de bucurie? Foarte bine!

Da, așa era David pe câmp. Dar știți? Într-o zi, la turma de oițe a venit un leu. Uuu, un leu!? Leule, cum faci tu ca să sperii oițele? Haide, fă ca un leu puternic! Rorrr! Așa, foarte bine! Atunci oile s-au speriat rău. Oițelor, fiți foarte speriate! Degeaba latră câinele la leu supărat, că leul nu s-a speriat. Cum latră un câine supărat? Așa! Iar leul răgea și el la câine. (*Câinele și leul se agită unul la altul.*) Uuu, ce îngrozitor! David era acum între leu și oi.



Oare lui David i-a fost frică? David îți este frică? Oh, eu cred că îți este frică, doar că tu ai mare încredere în Dumnezeu. Tu știi că Dumnezeu e cu tine mereu și te ajută ori de câte ori ești speriat sau îți este frică. Eu mai cred și că David s-a rugat lui Dumnezeu să îl ajute. El nu a fugit, ci a stat lângă oi. (*David merge lângă oi.*) Și știți ce a mai făcut David? A luptat cu leul. David, arată-ne cum lupti tu cu leul! Câinele încerca și el să lupte alături de David. Câine, încearcă să lupti și tu cu leul, ca să îl aperi pe David! Dar câinele a obosit. Leul era mai puternic decât el. Câine, retrage-te din luptă că ești prea obosit! Oițele stăteau speriate într-o parte. Oițelor, mergeți speriate într-un colț! Ce se va întâmpla cu ele?

Oh, dar ce-i asta? Leul a căzut jos. Leule, cazi la pământ! Și David s-a ridicat deasupra lui. David, ridică-te! Dar, asta nu e totul. Într-o altă zi, a venit un urs. Ursule, ce faci? Și tu vrei să furi o oaie? Mai tare, că nu te-am auzit! Câinele a fugit. Dar ce credeți că a făcut David? S-a rugat. Și precum a fost cu leul, David a învins pe urs. (*Ursule, cazi la pământ! David, zâmbește larg că ești învingător!*) Oițele s-au bucurat mult, la fel și câinele. David i-a salvat pe toți. Să strigăm cu toții, copii: Uraaa!



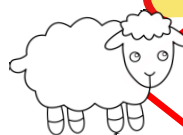
CONCLUZIE: Da, lui David i-a fost frică de leu și de urs. Dar el a știut că Dumnezeu e cu el și îl ajută. David s-a rugat lui Dumnezeu, iar Dumnezeu l-a ajutat să îl învingă și pe leu, și pe urs. Știți, în viața noastră apar multe lucruri de care ne e frică. Toate acele lucruri sunt ca niște lei sau urși care ne sperie. Dar ce facem noi atunci? Ne rugăm lui Dumnezeu. Și ce face Dumnezeu pentru noi? Este lângă noi și ne ajută. Haideți să strigăm cu toții: Dumnezeu mă ajută când îmi este frică!

Versetul Biblic

OBIECTIVE: Copiii să învețe două versete biblice care ne încurajază că Domnul este păstorul nostru care ne ajută și ne păzește mereu.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

- Imprimați șabloanele pentru oile de hârtie, pag. 9.
- Împărțiți versetul în 10 părți și scrieți câte o parte pe fiecare

**MATERIALE:**

- 10 Oi din hârtie, pag. 9
- Scotch

**Domnul este Păstorul meu:
nu voi duce lipsă de nimic. El mă
paște în pășuni verzi și mă duce la
ape de odihnă.
Psalmul 23:1-2**

oaie, astfel: **Domnul este... Păstorul meu... nu voi duce... lipsă de nimic... El mă paște... în pășuni verzi ... și mă duce la ape... de odihnă... Psalmul 23.... versetele 1 și 2**

- Veți avea două astfel de seturi de oi.
- Înainte de a intra copiii în încăperea la lecție, lipiți nouă oi dintr-un set sub nouă scaune din cameră.
- Lăsați oaia 1 (cea pe care scrie **Domnul este...**) mai în față, la vedere, aproape de dvs.

INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

1. Luați în mână oaia din față și spuneți: „**Copii, cred că tocmai am găsit o oaie rătăcită. Știu că aveam zece oi înainte de oră. Uitați-vă toți, vă rog, sub scaunele voastre să vedem dacă puteți găsi voi celelalte nouă oi care lipsesc.**”
2. După ce au fost găsite toate cele nouă oi, chemați-i pe copii în față și așezați împreună oile în ordine, astfel încât să recompuneți tot versetul.
3. Copiii vor ține oile în mâini.
4. Citiți versetul de câteva ori cu toată clasa.
5. Scoateți câte o oaie și spuneți de fiecare dată versetul, inclusiv partea/părțile lipsă.



JOCUL este OPȚIONAL:

1. Faceți două seturi de oițe.
2. Faceți două grupe de copii: băieți și fete.
3. Luați toate oile și amestecați-le în așa fel încât versetul să nu fie în ordine.
4. Când spuneți *start*, 3-5 fete - numite de dvs.- vor veni repede în față ca să aranjeze versetul în ordinea corectă.
5. Când versetul a fost rearanjat corect, toată echipa fetelor va spune versetul.
6. Cronometrați timpul parcurs de la începerea recompunerii versetului și până ce se va fi spus versetul.
7. Scrieți timpul pe o hârtie sau tablă, undeva la vedere.
8. Amestecați din nou oile, iar echipa băieților va face același lucru, vezi punctele 4-7.
9. De fiecare dată, pentru fiecare echipă, notați timpul parcurs.
10. La final calculați timpul acumulat de fiecare echipă. Echipa cu timpul cel mai mic este câștigătoare.

Aplicație Practică

OBIECTIVE: Copiii să rețină și să aplice practic cele învățate la lecție despre faptul că Dumnezeu e lângă noi ori de câte ori ne e frică și ne ajută.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

- Dr. Lupă vine iarăși la lecție cu două experimente. Se face o repetiție înainte de lecție cu cele două experimente.
- Dacă nu aveți un dr. Lupă, faceți dvs. cele două experimente care să-i ajute pe copii să înțeleagă și să aplice practic cele învățate.

MATERIALE:

- Costum dr. Lupă
- 1 Lumânare mică rotundă (care este în suport metalic)
- 1 Pahar transparent de apă (mai înalt decât lumânarea)
- Chibrituri
- Apă
- 1 Tavă de prăjituri



INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

1. Dr. Lupă intră la fel de zgomotos ca la lecția introductivă, îi salută pe copii, își caută materialele pentru experiment, le găsește în final și începe experimentul.
2. Pentru experiment, dr. Lupă ia lumânarea din suportul ei metalic și pune suportul răsturnat în mijlocul tăvii. Așează apoi lumânarea pe vârful suportului. Uplete tava cu apă, o treime, asigurându-se că nivelul apei se află sub fitilul lumânării. Aprinde lumânarea și lasă să ardă câteva secunde. Pune apoi paharul răsturnat peste ea. Se va constata că lumânarea se va consuma, iar apa va fi absorbită în pahar.
3. Învățătorul poartă permanent o discuție cu dr. Lupă, arătându-se mereu uimit și curios de tot ceea ce face acesta.



4. Învățătorul spune: „Oau, ce experiment! Dr. Lupă, flacăra care s-a stins este precum frica noastră. Ea arde cu putere înăuntrul nostru și ne consumă. Apa o putem asemui cu prezența lui Dumnezeu care ne atrage spre El prin dragostea Sa. Așa cum am văzut că apa a fost absorbită în interiorul paharului, la fel Dumnezeu ne motivează să nu ne fie frică de nimic, să nu ne lăsăm speriați de pericolele din jurul nostru, ci să ne încredem în El. Dumnezeu este lângă noi și ne dă pacea și protecția Lui. La final flacăra s-a stins. La fel se întâmplă cu frica noastră când apare dragostea lui Dumnezeu. Da, El e lângă noi și ne ajută.”
5. Dr. Lupă își strânge lucrurile și pleacă salutându-i pe copii.

RUGĂCIUNE:



- Aduceți copiii într-o rugăciune de mulțumire lui Dumnezeu că El este mereu cu noi și nu ne lasă atunci când trecem prin pericole, când ne este greu, suntem dezamăgiți sau nu știm cum să ieșim din probleme.
- Nu uitați de fișele de rugăciune pe care le găsiți la site, www.kidzromania.com, secțiunea Alte Materiale.
- Discutați despre fișele completate în trecut și, dacă cineva are o experiență că a cerut ceva de la Dumnezeu în săptămâna trecută iar Domnul i-a răspuns, lăsați să împărtășească.
- Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate răspunsurile Lui.

Materiale Opționale

Mai jos, vă oferim și câteva materiale opționale pe care să le folosiți la clasă în limita timpului disponibil și în funcție de ceea ce remarcăți că place mai mult copiilor sau este nevoie.

* JOC RECAPITULATIV

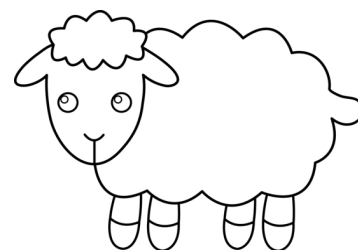
OBIECTIVE: Copiii să-și reamintească tema și aplicațiile practice din lecție.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

- Faceți copie xerox pag. 8, suficient de multe cât să ajungă una la 3-4 copii.

INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

1. Împărțiți copiii în grupe de 3-4 copii. Dați fiecărei grupe un număr și faceți un tabel undeva la vedere, pe o tablă sau coală mare de hârtie, în care să treceți toate grupele pentru a ține evidența scorului.
2. Dați fiecărui grup o oiță.
3. Copiii decupează oița.
4. Fiecare grup va scrie pe dinafară, în interiorul oiței, cele două versete biblice învățate la oră.
5. Fiecare grup va tăia oița în 10 bucăți după cum vor dori copiii.
6. Când spuneți *start*, fiecare grupă dă altei grupe piesele puzzle-ului ei și primește de la o altă grupă un alt puzzle pe care îl ordonează corect.
7. Când o grupă a terminat prima de aranjat corect oița, strigă *stop*.
8. Dacă puzzle-ul e realizat corect, notați în tabel 50 de puncte pentru grupa care a terminat prima.
9. Așteptați ca și celelalte grupe să termine.
10. A doua grupă care termină cel mai rapid primește 40 de puncte, iar a treia—30 de puncte.
11. Apoi veți spune iarăși *start* și grupele vor face schimb de puzzle (ATENȚIE! De fiecare dată să fie un alt puzzle, nerezolvat până atunci), și se va proceda ca la punctele 6-10.
12. Repetați de câteva ori jocul.
13. Adunați la final punctajul și grupa cu cele mai multe puncte câștigă.



MATERIALE:

- Copie puzzle, pag. 8
- Foarfeci
- Creioane
- Tablă/coală de hârtie

* LUCRU MANUAL

OBIECTIVE: Copiii să facă un obiect care să le amintească de cele învățate la lecție.

PREGĂTIREA ÎNAINTE DE ORĂ:

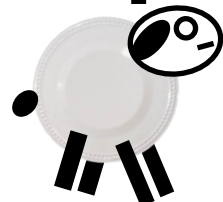
- Faceți un model înainte de lecție ca exemplu.

INSTRUCȚIUNI ÎN TIMPUL OREI:

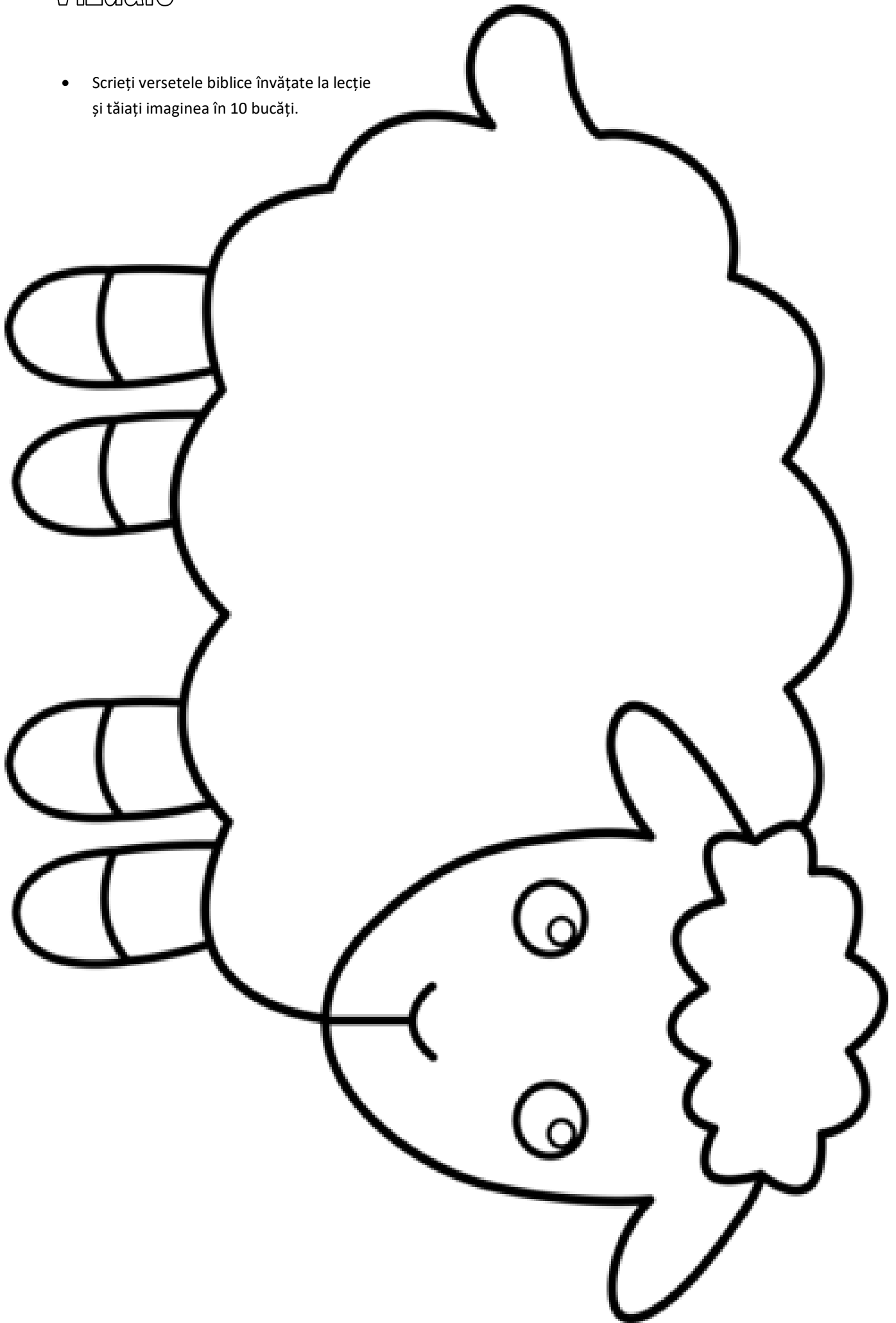
1. Dați fiecărui copil o farfurie de unică folosință (plastic sau carton).
2. Copiii vor întoarce farfuria cu partea bombată în sus și vor da cu lipici pe toată acea parte, vezi imaginea de alături.
3. Dacă folosiți hârtie/ șervețel alb, copiii vor tăia franjuri subțiri înainte de a lipi. Dacă folosiți vată, copiii vor pune peste lipici vata smotocită, vezi imaginea alăturată.
4. Copiii vor tăia un oval de hârtie și vor desena gura și ochii, apoi vor lipi pe farfurie, vezi imaginile de alături.
5. Copiii vor tăia din hârtie 4 dreptunghiuri pentru picioare și o codiță. vor colora, decupa și le vor atașa de farfurie cu ajutorul lipiciului.
6. Pe o bucată de hârtie vor scrie versetele biblice învățate la oră și le vor decupa.
7. Copiii vor întoarce farfuria și vor lipi versetul biblic în interiorul farfuriei.

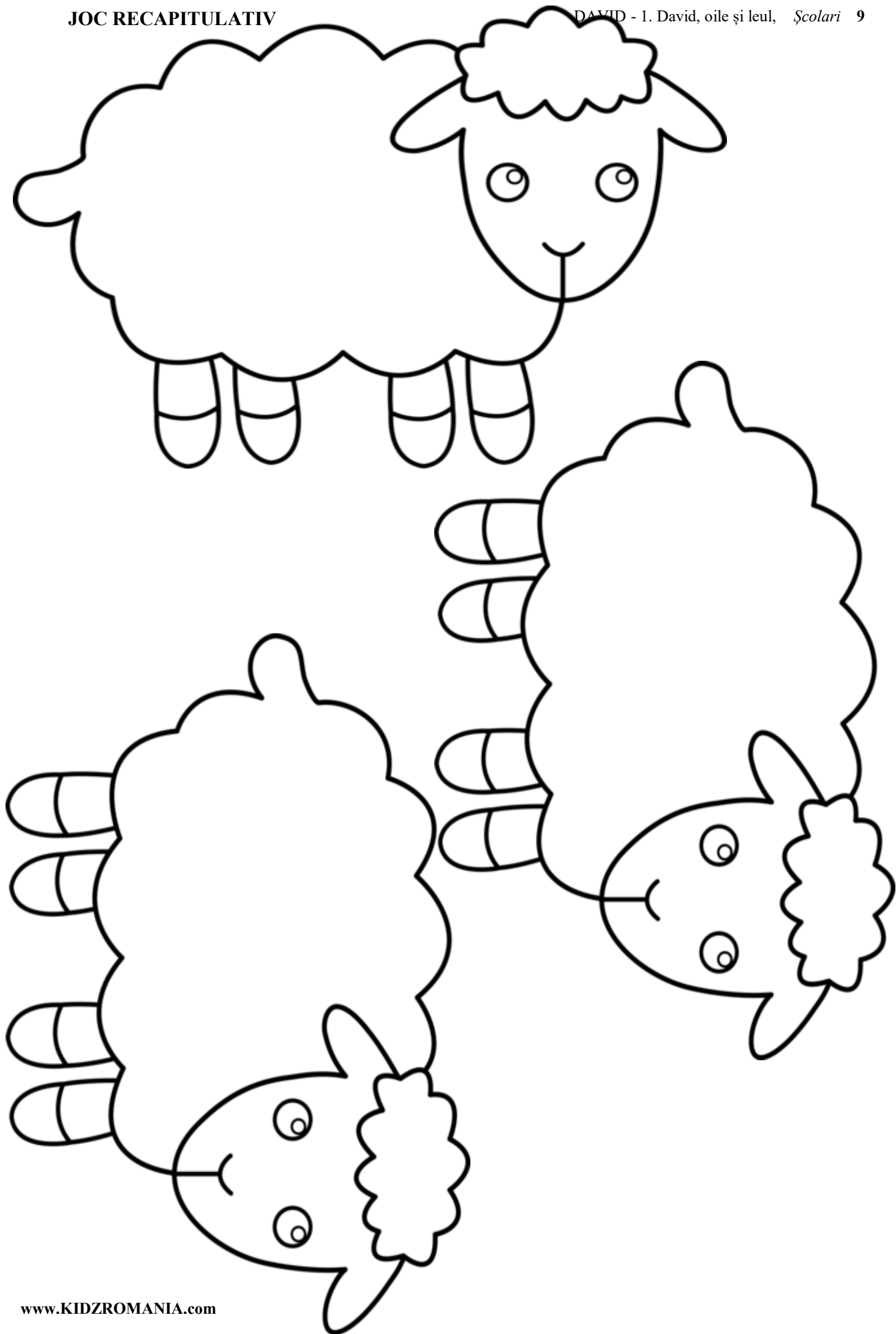
MATERIALE:

- Hârtie albă
- Foarfeci
- Cariocă
- Farfurie de unică folosință de plastic sau carton
- Lipici
- Vată/ hârtie/ șervețel alb

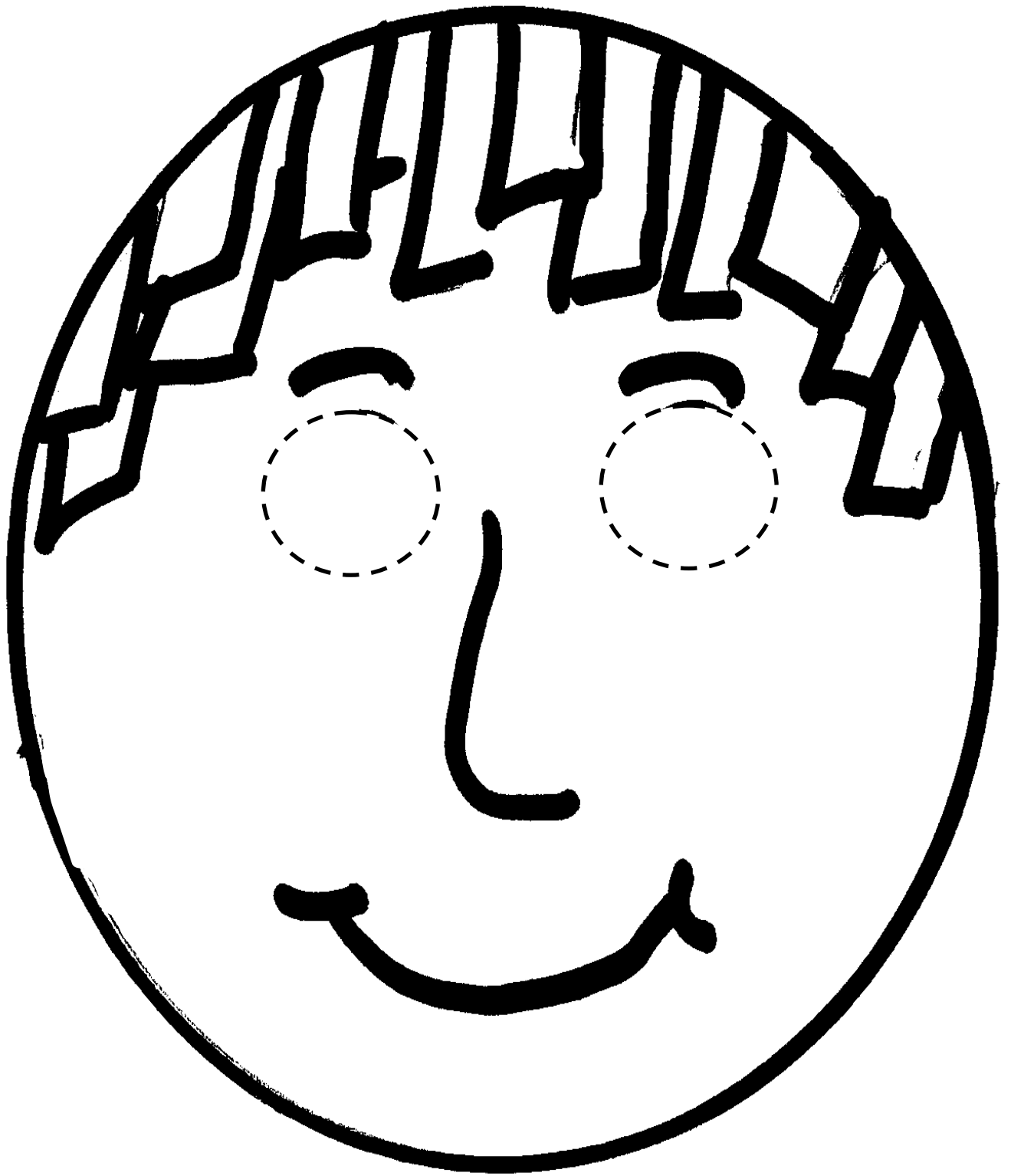


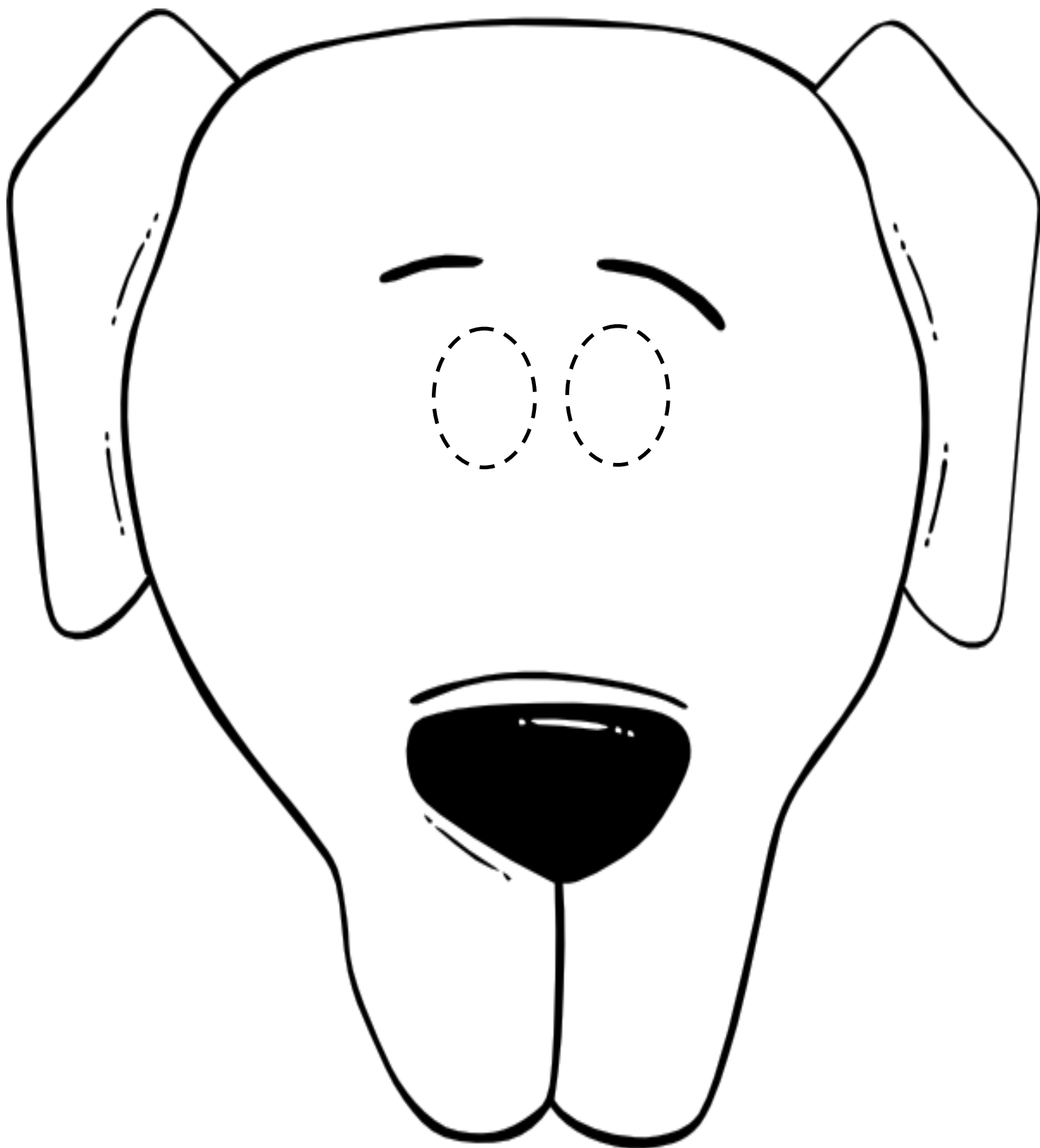
- Scrieți versetele biblice învățate la lecție și tăiați imaginea în 10 bucăți.

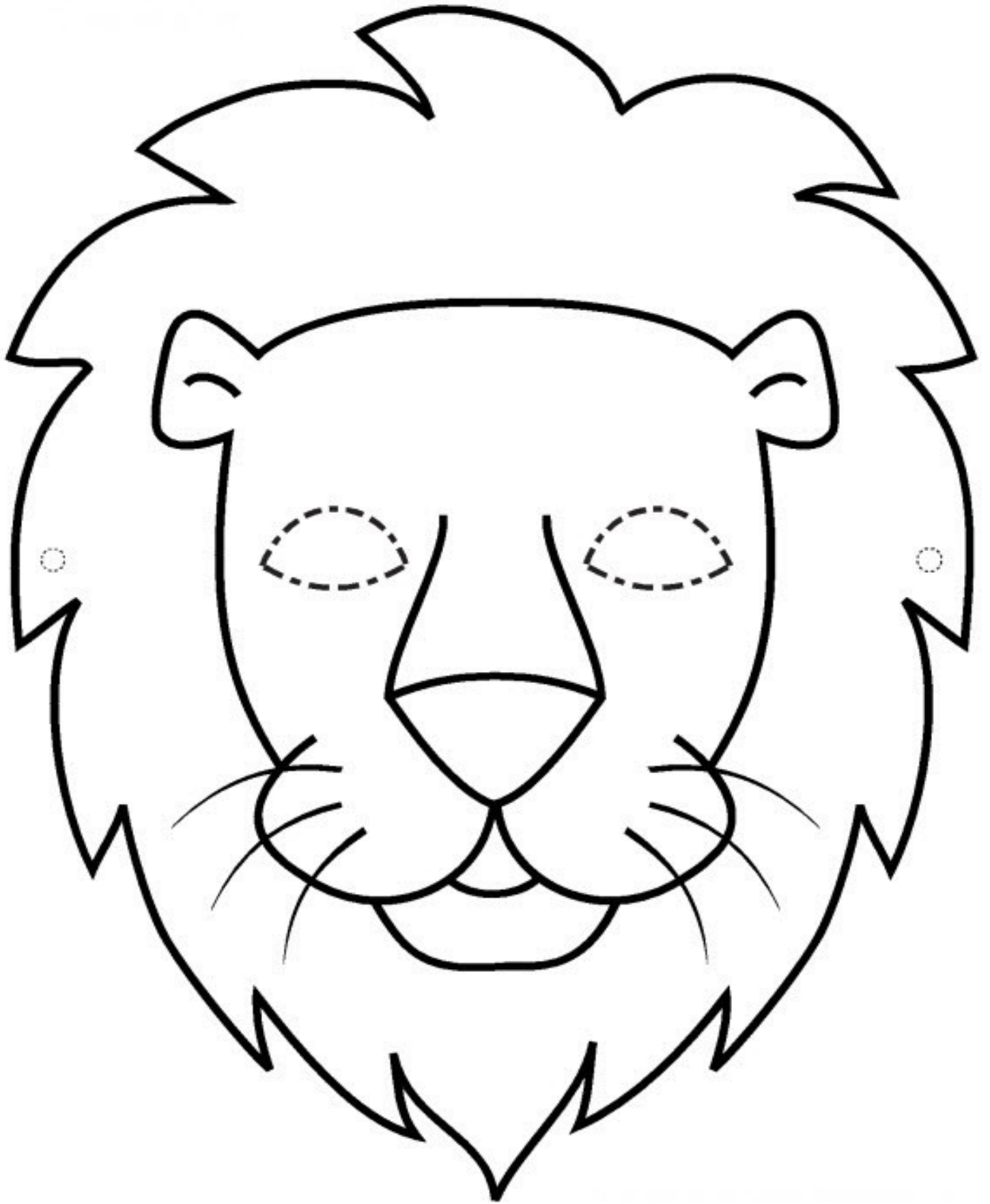


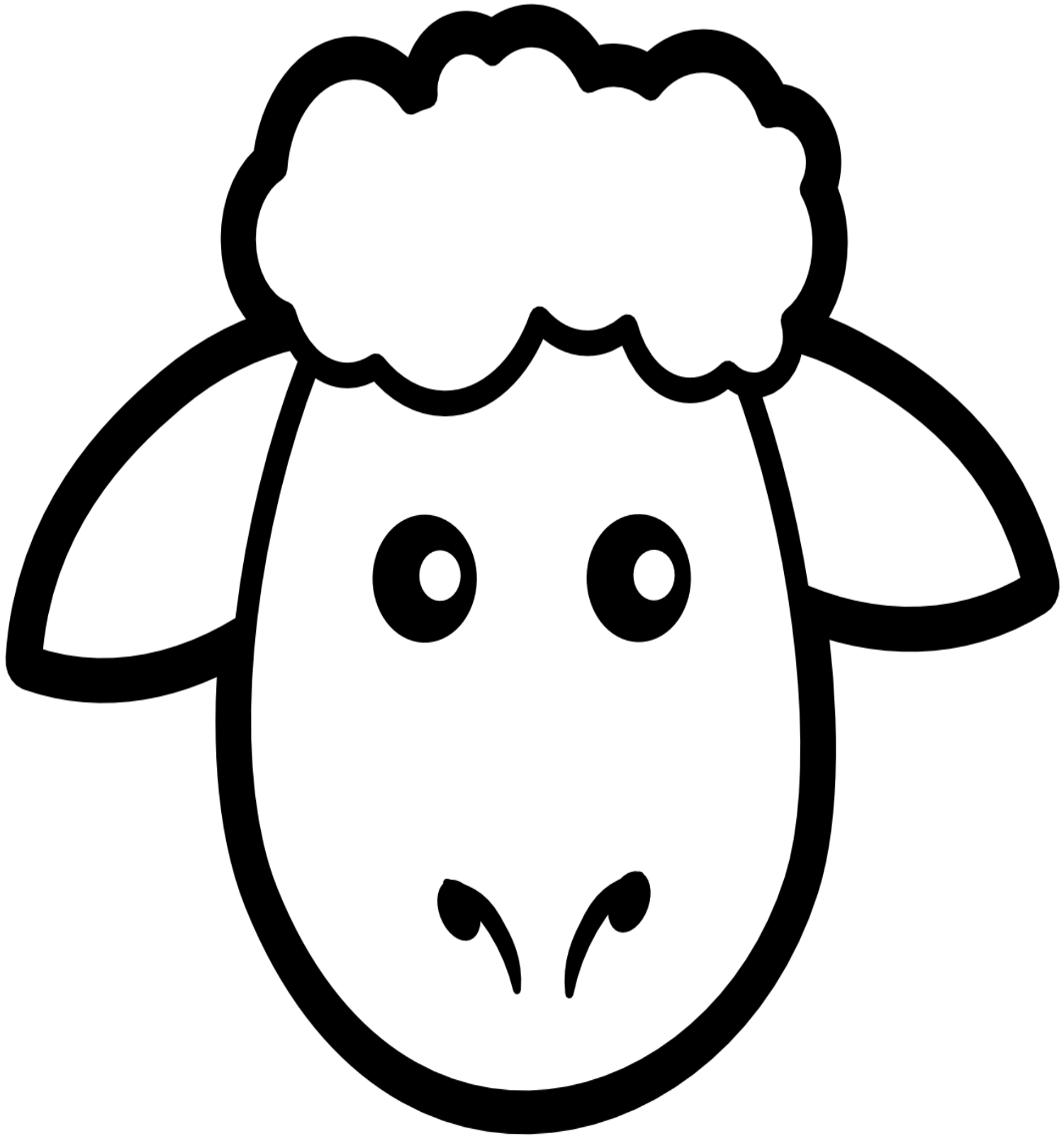


MĂȘTI LECTȚIA BIBLICĂ:



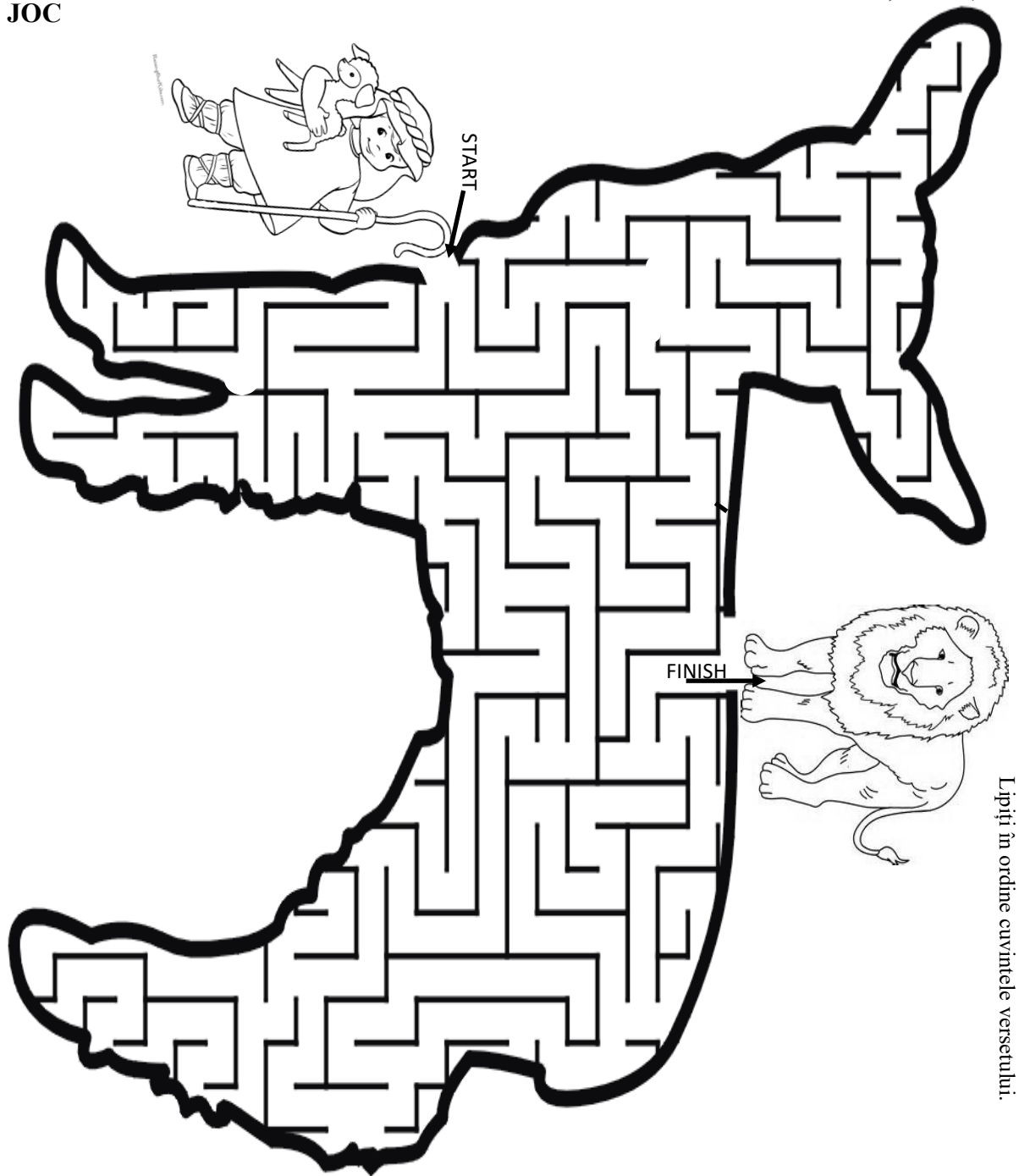








JOC



Lipiți în ordine cuvintele versetului.

Dragi părinți, **scopul** lecției de azi a fost ca toți copiii să înțeleagă că Dumnezeu ne ajută ori de câte ori ne e frică sau suntem speriați, și ori de câte ori suntem în pericol. **Textul biblic** este din: 1 Samuel 17:34-37. De asemenea, **versetele biblice** sunt din Psalmul 23:1 și 2.

↖ Tăiați înainte de oră. ↗

Decupați fiecare cuvânt apoi lipiți cuvintele în ordinea corectă- lângă leu.

în pășuni

Domnul

meu:

de nimic.

El mă paște

la ape

verzi

este Păstorul

lipsă

Psalmul 23:1-2

nu voi duce

și mă duce

de odihnă.