

می‌توان یک افطار را در کنار دوستان به صورت مجازی برگزار کرد. البته هدف این مهمانی نشان دادن غذاهای آن نیست، بلکه قرار است فرزندان هم سالانش را که روزه می‌گیرند، ببیند

۶۶



زهرالصالحی نیا  
روزنامه نگار

بچه‌های دهه ۶۰، روزه‌داران خوشحالی بودند، روزهای کوتاه زمستان و پاییز مجال تشنگی و گرسنگی به کسی نمی‌داد. بچه‌های شیف‌صبح بعد از سحری چرتی می‌زدند و بعد راهی مدرسه می‌شدند، بعد از برگشتن از مدرسه هم خواب‌ظهرگاهی و چشم باز می‌کردند غروب شده بود و سفره افطار و شب‌های بلند. بچه‌های شیف‌عصر که روزه‌داران خوشبخت‌تری بودند، از سحر تا نزدیک ظهر می‌خوابیدند و بعد مدرسه و سر سفره افطار به خانه می‌رسیدند. اما روزه‌داری برای متولدین دهه ۸۰ کمی سخت‌تر شد، روزهای بلند، شب‌های کوتاه و گرمی هوا. همین تغییرات فصلی باعث شد مدل روزه‌داری و سبک زندگی در چند سال اخیر تغییرات فصلی باعث شد مدل روزه‌داری باشد. در سال‌های پیش که مشکل ویروس کرونا وجود نداشت، شب‌های رمضان پارک‌ها و استخرها و زمین‌های بازی شلوغ می‌شد و مهمانی‌های افطار برپا بود. اما در شرایط خاص امسال چطور می‌توان برای روزه‌اولی‌ها هم برنامه مفروض داشت و هم کسالت روزهای بلند در خانه ماندن و قرنطینه را برطرف کرد؟ علاوه بر اینها چالش‌های تغذیه‌ای این ماه و بحث بر سر روزه گرفتن یا نگرگرفتن فرزندان هم در بعضی از خانواده‌ها در جریان است.

چطور خاطره خوبی در ذهن روزه‌اولی‌ها ثبت کنیم؟

## افطار با فرشته‌ها

استفاده کرده و آرامش را به خانه و اعضای خانواده برگردانید.

### افطاری در بالکن

چیدن سفره افطار در بعضی از روزهای ماه رمضان در بالکن یا حتی اتاق مشرف به بالکن یا پشت بام خانه می‌تواند برنامه جدیدی برای روزه‌داران کوچک خانه باشد. همچنین تهیه کمی بذر شاهی و یک گل‌دان و سپردن مسوولیت سبزی سفره افطار به روزه‌دار کوچک می‌تواند بخشی از زمان روز او را به خود اختصاص دهد علاوه بر این که این فعالیت کوچک باغبانی می‌تواند شروعی برای پرورش محصولات دیگری برای سفره خانواده باشد.

### تفریحات فرهنگی متفاوت

تلویزیون و موبایل و تبلت، خوب‌های خطرناک اما کار راه‌اندازی هستند. ممکن است برنامه‌ریزی همیشگی را نتوانید در این روزها پیاده کنید اما می‌توانید کارهای جدیدی در پیش بگیرید، مثل دیدن جمعی یک فیلم مناسب و گفت‌وگو پیرامون آن و حتی بازی کردن چند صحنه از فیلم. خواندن کتاب یکی از کلاسیک‌ترین و جذاب‌ترین فعالیت‌های این روزهاست، کتابخانه‌ها می‌توانند منبع عظیمی از کتاب برای شما و خانواده‌تان باشند. اما چه فعالیت جذابی می‌توان از یک کتاب خواندن ساده بیرون کشید؟ تئاترهای خانگی و یا حتی نوشتن نمایشنامه و فیلمنامه و فیلمبرداری از صحنه‌های فیلم، یا ساختن انیمیشن با فیلمنامه خود بچه‌ها، می‌توانند در طی این فعالیت مهارت‌های مورد نیاز را فراگیرید، تولید یک اثر تصویری علاوه بر آموزش مهارت‌هایی مثل تدوین و فیلمنامه‌نویسی و

### با کدام ترنندها کودکان را سرگرم کنیم؟

با توجه به شرایط قرنطینه، برنامه‌های این روزها در محدوده خانه تعریف می‌شود، فعالیت‌ها باید سرگرم‌کننده و همچنین متناسب با روزه‌دار بودن بچه‌ها باشد. لیست زیر مجموعه‌ای از پیشنهادهاست که می‌تواند با توجه به شرایط و سبک زندگی شما تکمیل شود.

### آشپزی با کودکان

قلب تپنده خانه، سپردن بخشی از فعالیت‌های داخل آشپزخانه به روزه‌داران کوچک یکی از فعالیت‌های سرگرم‌کننده و گاهی پرزحمت برای مادران است. شرایط پیش آمده باعث شده که بسیاری از افراد به تجربیات جدید آشپزی و شیرینی و نان‌پزی روی بیاورند، ۳۰ روز ماه رمضان، زمان مناسبی است برای تست کردن دستور پخت‌هایی که تا به حال از آنها می‌ترسیدید یا حتی نیازی به آنها نداشتید، مثل پختن نان تافتون و بربری و انواع نان‌های خانگی. می‌توانید مسوولیت نانوایی خانه را به روزه‌دار کوچک‌تان بسپارید و علاوه بر سرگرمی و آموزش مسوولیت، بستر گفت‌وگوی خوبی را در حین انجام این فعالیت ایجاد کنید، گفت‌وگویی پیرامون مشاغل مانند نانوایی و جایگاه آن در جامعه، گفت‌وگویی کمی عمیق‌تر درباره هدف از انجام کار و پیش بردن یکی از چرخ‌های جامعه انسانی. لذت پیروزی و عطر و طعم خوش نان و توامان شکست و خمیرشدن و پف نکردن و ترش شدن، مجموعه‌ای از تجربیات و احساسات را برای فرزندان به همراه دارد که ممکن است زمان دیگری برای این تجربیات نداشته باشد، چرا که او در مقام مسوول نانوایی کوچک خانه، می‌تواند تا جایی پیش برود که خود را مسوول نان افطار روزه‌داران خانواده بداند. کارهایی مانند تهیه بستنی خانگی، اسموتی، نوشیدنی‌های جذاب و معجون‌های شگفت‌انگیز، خرده فعالیت‌هایی هستند که می‌توانید در جیب بغل فرزند پروری نگاه دارید تا در لحظات نزدیک به خوردن زنگ قرمز

کارگردانی دستاوردهای دیگری نیز دارد، بچه‌ها بعد از تولید یک فیلم مدل نگاه‌شان به فیلم‌ها و انیمیشن‌ها تغییر می‌کند و شاید دقیق‌تر به پیام پشت این محصولات نگاه کنند علاوه بر این یادگاری زیبایی از رمضان سال ۹۹ می‌شود.

### عبادت دسته‌جمعی

در این روزها که مساجد تعطیل هستند، می‌توان در خانه و کنار هم نمازجماعت برگزار کرد، گوشه‌ای از خانه را به عنوان محراب در نظر بگیرید و از بچه‌ها بخواهید آنجا را طبق سلیقه خودشان تزئین کنند، حتی برنامه خواندن روزانه قرآن را هم می‌توانید در همین مکان پیاده کنید، می‌توانید از روزه‌دار کوچک‌تان بخواهید هر روز بعد از نماز برای تان سخنرانی کند، همین سخنرانی می‌تواند بهانه‌ای برای مطالعه و بستری برای گفت‌وگو باشد.

### مهمانی‌های مجازی

روزهای قرنطینه مانع از این می‌شود که برای سفره سحر و افطار مهمانی از دوستان فرزندان داشته باشید که اگر می‌شد شب پرهیجان و سحری شادی را در پیش داشتید، اما شاید بشود یک سحر یا افطار را در کنار خانواده یا دوستان به صورت مجازی برگزار کرد. فراموش نکنید که هدف این مهمانی نشان دادن سفره و غذاهای آن نیست، بلکه قرار است فرزندان دوستان و هم‌سالانش را که مثل او روزه می‌گیرند، ببیند.

