



با همکاری که متولد او آخر دهه هفتاد است درباره شروع ماه مبارک رمضان و تقارن آن با عید نوروز صحبت می کردم که تقارن نوروز و رمضان برای کارمندان و دانش آموزان اتفاق مبارکی است. او گفت وقتی به سن تکلیف رسیدید، ماه رمضان در تابستان بود. مادر و پدرش شرایط خاصی را برای اینکه بتوانند روزه بگیرند، فراهم می کردند. هم از لحاظ تغذیه و تقویت او، هم جنبه سرگرمی و فراهم آوردن شرایط خوب خواب.

شود چون آنزیم های گوارشی با حجم زیادی آب رقیق شدند. بهتر است مصرف آب را کم از افطار تا سحر به صورت حداقل ۶ لیوان آب تنظیم کنید.

مصرف انواع مختلف آجیل می تواند نقش مهمی در کمیت انرژی کودکان، بویژه کسانی که ضعیف هستند، ایفا کند. شما می توانید مغزهای متنوع، بادام، فندق، پسته و گردو را با کمی شکر مخلوط کرده، در سحر و افطار به فرزندانتان دهید یا آن را با شیر مخلوط کرده، یک حریره غنی از مواد مغذی و پروتئینی درست کنید. تهیه سبویک کامل و قاووت نیز می تواند در تأمین انرژی و ویتامین های لازم برای بدن روزه اولی مناسب باشد.

حتی اگر به نظر تان کودک شما ضعیف است و طاقت حداقل ۱۳ ساعت روزه داری را ندارد، به او مرتب این نکته را نگویید و او را دچار ترس از گرسنگی نکنید در عوض مدام به تقویت روانی و جسمی او بپردازید.

در طول ماه رمضان یک افطاری، دوستان روزه اولی را دعوت کنید و با کمک آنها سفره افطار را آماده کنید. در این سفره افطار غذاهای محبوب بچه ها را درست کنید تا لذت کنار هم افطار کردن را بچشدند. حالا که تعطیلات نوروز است و پدرها هم مانند بچه ها به اندازه کافی در روز استراحت دارند، قبل از افطار که ممکن است بچه ها به علت پایین آمدن قند خون کمی بد خلقی کنند، می توانند آنها را به پارک برای پیاده روی یا بازی ببرند. با بازی و سرگرم کردن آنها کمتر احتمال بی حوصلگی پیش می آید.

سپران نیز که در نوجوانی روزه اولی محسوب می شوند، تفاوت جزئی با دختران ۹ ساله دارند. نوجوان به تنهایی و اختیاری عمل بیشتری نیاز دارد. احتمالاً تا سحر بیدار و با دوستانش مشغول بازی آنلاین است. اولویت در این ماه، روزه داری را روی خوش است، در این مدت که بیشتر اعضا خانواده کنار هم هستند و هم تعطیلات و هم روزه را کنار هم می گذرانند، مدارا کردن با هم و اهمیت دادن به نیازهای کودک و نوجوان مان، احتمال تنش را در خانه کم و توان والدین را در روزه داری بیشتری کند. با توجه به تعطیلات نوروزی، رفت و آمد فامیل به منزل یکدیگر و در تکاپو بودن مادر خانواده برای تهیه افطاری و بودن پدر در خانه و فرزندانش روزه اولی، بهتر است جلسه هایی برای تقسیم وظایف در خانه داشته باشید تا همه امور منزل به دوش یک نفر و مادر خانه نباشد.

ما یک بار به خاطر کرونا، مدت طولانی کنار یکدیگر ماندن را تمرین کردیم، یاد گرفتیم برای سرگرم کردن هم چه بازی هایی را انجام دهیم تا مسالمت آمیز کنار هم زندگی کنیم. حالا نیز با این تقارن، بیشتر از قبل کنار هم هستیم، البته افت قند و فشار خون ممکن است طاقت والدین را در مواجهه با بچه ها کم کند اما می توان با توجه به تجربه دوران کرونا برنامه ریزی کرد و با هم بودن در ماه مبارک را لذت بخش پیش برد.

خواندن قرآن کنار اعضای خانواده هم می تواند به عنوان یک فعالیت مشترک با روزه اولی منزل صورت گیرد، خصوصاً نوجوان ها. از آنها بخواهیم تا در هنگام خواندن آیات قرآن در ترجمه آن نیز تفکر کنند. برای این کار می توان قبل از شروع ماه مبارک، یک قرآن با ترجمه روان و مناسب نوجوان را انتخاب کرد تا از ابتدا سن تکلیف با تدبیر و تفکر در قرآن نیز همراه باشد.

دخترها معمولاً از ۹ سالگی و پسرها معمولاً از ۱۴ سالگی به سن تکلیف می رسند و باید روزه های خود را کامل بگیرند. علاقه به روزه گرفتن در کودکان خیلی به نحو رفتار، احساس و کلام مادر و پدر نسبت به این فریضه دینی بستگی دارد.

آنها شوق یا حرص والدینشان از انجام کار را متوجه می شوند. در آنها ابتدا احساسی نسبت به موضوع شکل می گیرد، در ادامه و بزرگسالی است که عقلانیت و استدلال را برای انجام کارها در نظر می گیرند. یک کودک تازه به سن تکلیف رسیده، دختر روزه اولی ۹ ساله مانیز با توجه به تماشای والدین و علاقه اش به زود بزرگ شدن، تمایل دارد که مانند آنها سحر از خواب بیدار شود، غذا بخورد و روزه بگیرد. حتی اگر مقدر نیست، به صورت کله گنجشکی و نصفه نیمه.

بچه ها از والدینشان تقلید می کنند. پس بهتر است ما کمتر از سختی روزه گرفتن و ناراحتی ها بگوییم و در دل بچه ها ضعف و نگرانی ایجاد نکنیم. در لحظات اذان صبح و مغرب، سحر و افطار بیان احساس داشته باشیم و ابراز کنیم که چقدر از انجام این عمل خداپسندانه و بندگی کردن احساس خوبی داریم.

در این مراحل که آماده سازی روانی نو مکلف صورت می گیرد، همزمان باید به تقویت قوا جسمانی او نیز بپردازیم. اگر شرایط در منزل مهیا است، با توجه به تعطیلات نوروزی، شب را بیدار بماند و بعد از خوردن وعده سحری بخوابد، حتماً آن را اجرایی کنید که تجربه جالب و عجیبی برای او خواهد بود، این گونه راحت تر می توانید از نظر جسمانی او را تقویت و آب از دست رفته بدن را جبران کنید. می توانید اجازه دهید بعد از خواندن نماز صبح و طلوع آفتاب تا حدود وقت نماز عصر بخوابد تا انرژی کافی برای ادامه روز و روزه بودن را داشته باشد.

در این ماه نسبت به خواب و انجام تکالیف درسی سخت گیری نداشته باشید تا یک خاطره خوش از رسیدن به سن تکلیف و انجام امور دینی در ذهنش باقی بماند. از سویی، مادرها در زمینه تغذیه آنها دقت لازم را داشته باشند و از مواد خوراکی مغذی برای بدن روزه اولی ها استفاده کنند. مصرف خرما در وعده های افطار و سحر، حلیم در وعده افطار و نوشیدنی های سنتی مثل ترکیب عرقیات کاسنی و شاتره، نعناع، سکنجبین با تخم شربتی در افطار و سحر به منظور رفع تشنگی و عطش توصیه می شود. گاهو دارای مقدار زیادی آب است و شما می توانید از شب تا صبح، برای بچه ها، یک دیس کنار بگذارید. اگر از سالاد استفاده می کنید، به یاد داشته باشید که سس ممنوع است! از آنجا که بچه ها تشنه ترمی شوند. یکی دیگر از نکات این است که به بچه ها یادآوری کنید که مصرف آب زیاد در سحر نه تنها تشنگی را در طول روز کاهش نمی دهد، بلکه می تواند باعث مشکلات گوارشی

توصیه هایی برای والدین
روزه اولی هادر ایام نوروز

نوروز با روزه اولی ها

الهام اسماعیلی
نویسنده



اگر شرایط در منزل مهیا است، با توجه به تعطیلات نوروزی، شب را بیدار بماند و بعد از خوردن وعده سحری بخوابد، حتماً آن را اجرایی کنید که تجربه جالب و عجیبی برای او خواهد بود

