

روزه کله گنجشکی

روزه گرفته امروز یک کودک کله گنجشکی روزه ی کوچک کله گنجشکی تا ظهر نخورده آب و غذایی می کرده قورقور شکمش گاهی ظهر افطار کرده بانان و خرما مامان بهش گفت صد بار یکلا

روزه اولی

گوش هایم را تیز کردم، خبری نبود. برای چندمین بار به سراغ یخچال رفتم. پاهایم می لرزید؛ صدای قلبم را در گوشم می شنیدم که...

گوش هایم را تیز کردم، خبری نبود. برای چندمین بار به سراغ یخچال رفتم. پاهایم می لرزید؛ صدای قلبم را در گوشم می شنیدم که باید تحمل کنم و گول شیطان را نخورم. نزدیک اذان مغرب؛ مادر مرتب قربان صدقه ام می رفت و از بزرگ شدنم و مقاومت و اراده ام تعریف می کرد و ماشاءالله و هزار ماشاءالله از دهانش نمی افتاد. پدر با یک جعبه شکلات و شیرینی وارد شد و در حالی که به طرفم می آمد، گفت: «چطور منظوری دختر روزه اولی گلم؟» پدر به گرمی مرا در آغوش گرفت و پیشانی ام را بوسید. مادر هم با مهربانی نگاهم کرد و بوسه ای بر گونه ام نشانید. دیگر تحملش را نداشتیم. تمام تنم گر گرفته بود، احساس بی حالی می کردم. بی اختیار خودم را در آغوش مادر رها کردم و با اولین کلمه اذان آب را با ولع نوشیدم. پدر از ترس سوء هاضمه گفت: «بابا عجله نکن ممکنه معده درد بگیری.» بعد رو به مامان کرد و گفت: «لعیا امسال برای اولین بار روزه گرفتن کامل رو تجربه میکنه، با شروع ماه روزه داری، عادت خواب و غذا خوردن لعیا تغییر میکنه. برای اینکه روزه گرفتن برای لعیا ساده بشه من چند پیشنهاد دارم. چندان مربوط به کارهایی است

نکنی چون پر خوری تبدیل به عادت میشه.» و بعد رو کرد به مامان و گفت: «و اما کارهایی که شما زحمت انجامش رو میکنی اینه که ۱- در تهیه غذا چه در سحری و چه افطار سعی کن غذاهای سالم و پرنرژی مثل شیر و تخم مرغ، آب میوه تازه یا دیگر نوشیدنی های سالم تهیه کنی تا آب بدن لعیا تمام روز تأمین بشه. همینطور میوه و سبزیجات که خیلی مهمه.

۲- حالا که لعیا مدرسه و درس و مشق نداره اجازه بده بعد از سحر کمی بخوابه. یکی دو ساعت خواب کمک میکنه لعیا راحت تر روزها رو بگذرونه.

۳- روزها رو برایش لذتبخش کن، مثلاً شرکت در فعالیت های خیرخواهانه، شرکت در نماز جماعت مسجد و کمک کردن برای تهیه افطاری روزه دارها.

۴- لعیا رو تو آماده کردن افطار شریک کن و اجازه بده در تهیه غذا با شما همراهی کنه. مثلاً کارهای سبک مثل تهیه سالاد، غذاها و دسرهای مورد علاقه اش رو بذار به عهده لعیا. اینطوری هم برایش لذت بخشه و سرگرمش میکنه و هم ساعت های طولانی روزه داری برایش کسالت آور نمیشه.

توصیه آخر هم که دیگه مربوط به مامان و لعیا نمیشه. من گفتم پس به کی مربوط میشه؟ بابا گفت: «مربوط به خودمه.» بعد ادامه داد: «برای لعیا کادویی در نظر گرفتم تا به عنوان جایزه اولین سال روزه گرفتن بهش هدیه بدم.»

من تا اسم کادو را شنیدم ذوق زده شدم و گفتم: «حالا کادو چی هست؟» بابا با لبخند گفت: «لعیا اگه بخوای بدونی باید تا روز عید فطر صبر کنی.»

گفتم: «آخه تا آخر ماه تحمل ندارم نمیشه بگین؟» پدر گفت: «تحمل داری دخترم چون روزه خودش تمرین صبر و حوصله است.»

سحر و سحری

مامان پسرش رو صدا میکنه میگه: سعید پاشو سحره سعید میگه: ولم کن مامان از وقتی با آبجیم دعوام شد باهاش قهرم.

روزه گرفتن

به یارو میکن روزه میگیری؟ میگه: بله مجبورم! میگن: چرا؟ میگه: آخه روزه منو گرفته ولم نمیکنه

سحر

به یارو میگن سحر صدات کنیم؟ میگه: مگه اسم خودم چشه نه همون غلام خوبه!؟

روزه داری

به طرف میکن چرا روزه نمیگیری؟ میگه: مشکل دارم، نمیشه. میگن مشکلک چیه؟ میگه: گرسنه ام همیشه!

مهمان خدا

بچه های عزیز شعر رو بروروا بخوانید. بعضی از کلمات شعر به صورت حروف جدا جدا، به صورت افقی و عمودی در جدول پایین قرار داده شده اند. آنها را پیدا کرده و بامداد دور آن خط بکشید. (مثال: گل / سحر).

س	ل	ا	م	ت	ش	ب	ا
س	ب	ه	ا	ر	ک	ل	ف
ح	ع	ط	ر	ج	ا	ن	ط
ر	ر	م	ض	ا	ن	گ	ا
ب	چ	ه	ه	ا	ر	ل	ر
ع	ب	ا	د	ت	و	پ	ی
ا	ذ	و	ن	د	ز	س	م
ق	ر	آ	ن	ل	ه	ر	و
گ	ن	ج	ی	ش	ک	ی	ن

بهار قرآن رمضان
عطر دل و جان رمضان
بزرگتر از روزه دارن
سحرها از خواب بیدارن
از صبح تا شب بی آب و نون
روزه دارن بادل و جون
شب که میشه وقت اذون
می خوریم با هم افطاریمون
روزه مایه ی سلامت
هست بهترین عبادت
آی بچه ها اما خدا
روزه نخواسته از شما
باید بازم بزرگ بشید
رشد کنید و قد بکشید
وقتی شدی بزرگتر
روزه بگیر گل دختر
روزه بگیر گل پسر
حالا که تو کوچیکی
روزه بگیر گنجشکی

شاعر: مجید ناصری