

ماه رمضان برای کودکان

والدین عزیز!

ماه رمضان 22 مارس آغاز شد. برای بسیاری از مؤمنان مسلمان، ماه رمضان زمان خاصی است، زیرا نه تنها بخاطر روزه گرفتن بین طلوع و غروب خورشید، بلکه یک پاکسازی معنوی و تأمل درونی است، همچنین تغییر رفتار به جهت مثبت، کمک به دیگران و تلاش برای تبدیل به انسانی بهتر و با تقوا می باشد. در سال های اخیر این موضوع خیلی برای معلمان پیش آمده است، که اطفال روزه دار در طول ماه رمضان در کلاس درس به مشکلاتی همچون ضعف جسمانی و اختلالات گردش خون، به دلیل کمبود آب در بدن روبرو شده اند. به این دلیل امسال هم انجمن مدافع حقوق کودکان و نوجوانان وین می خواهد به همه والدین به اهمیت روزه داری مناسب برای کودکان تأکید کند.

کودکان از روزه معاف هستند

کودکان - مانند زنان باردار، زنان شیرده، سالمندان، بیماران یا مسافران در اسلام از روزه معاف هستند. این نه تنها در مورد کودکان، بلکه در مورد نوجوانان نیز صدق می کند، زیرا آنها نیز در مدرسه یا در دوره آموزشی ایشان باید آماده گی فراگیری را داشته باشند. در کشور اتریش کودکان برای نه سال باید به مدرسه بروند. این به این معنی است، که کودکان باید صبح سر وقت سر کلاس حاضر شوند تا طبق برنامه درسی به آنها آموزش داده شود. برای رشد جسمانی، فکری و سلامتی کودکان و همچنین برای اینکه کودکان عملکرد و کارایی مناسبی در مدرسه داشته باشند، مهم می باشد که، جسم آنها دارای خواب کافی و انرژی از طریق مواد غذایی و مایعات باشد. بنابراین ما ز همه والدین و مراقبین تقاضا داریم که این شرایط را در نظر بگیرند و مراقب باشند.

روزه مناسب کودک

اگر کودکان صراحتاً خودشان میخوانند روزه بگیرند، می توانید به آنها پیشنهاد کنید تا از خوردن چیزهایی مانند: شیرنیجات یا نوشیدنی ها شیرین خوداری نمایند و یا اینکه بعد از ظهر دیگر چیزی نخورند. با کودکان می توان صحبت کرد، که چطور می شود از دیگر جنبه های روزه پیروی کرد (روزه گرفتن با تمام حواس و معنای):

- چطور میتوانیم به دیگران کمک کنیم؟
- چه کارهایی انجام بدهیم، تا یک انسان با تقوا و خوبی باشیم؟
- عادات نادرستی وجود دارد (مانند بازی های کامپیوتری یا استفاده تلفن موبایل به مدت طولانی و غیره) که میخواهیم آنها را در ماه رمضان کاهش دهیم؟

در آخر هفته ها و در طول تعطیلات، یعنی در زمانی که کارایی در مدرسه یا ورزش فشاری بر بدن وارد نمی شود، کودکان در صورت تمایل می توانند برای مثال «روزه کودکان» را امتحان کنند. در این صورت کودکان «سحری» (= قبل از سپیده دم صبح) را خورده و مثلاً تا ظهر روزه می گیرند. ما از والدین خواهش میکنیم، برای قوی کردن کودکانشان در خود تصمیم گیری و توجه به بدنشان، آنها را وقتی که ابراز گرسنگی میکنند، خجالت زده نکرده، بلکه کودکان خود را تشویق کنند، که به بدنشان که در حال رشد است، توجه کرده و اهمیت دهند. به عنوان مثال، میوه می تواند به عنوان منبع انرژی ارائه شود.

سلامت و تندرستی کودک بر کلیه اقدامات و قوانین دیگر ارجحیت دارد

کنوانسیون سازمان ملل متحد در مورد حقوق کودک برای همه کودکان و نوجوانان در سراسر جهان اعتبار دارد. این کنوانسیون بیان می کند، که در همه اقدامات، چه از سوی والدین، چه از سوی دولت و چه جامعه مذهبی، به سلامت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان باید توجه و رعایت شود!

همچنین برای انجمن مدافع حقوق کودکان و نوجوانان وین سلامت جسمی و روحی همه کودکان و نوجوان مهم است. البته ما به اعتقادات و نیازهای مذهبی تمامی مؤمنان احترام می گذاریم. بنابراین ما از شما والدین، بستگان یا سایر افراد مهم در زندگی کودکان، درخواست می کنیم، که همراه با فرزندان یک راه مناسب و شخصی پیدا کرده، که کودکان و نوجوانان بتوانند، متناسب با سن و زندگی اجتماعی شان چه در داخل و خارج از مدرسه در ماه رمضان شرکت داشته باشند.

ماه رمضان بر همه مسلمانان مبارک!

با احترام