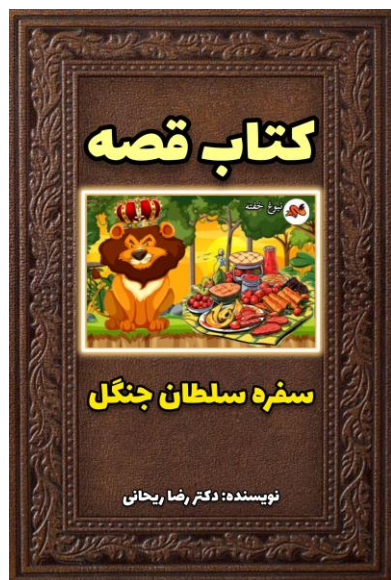


به نام خدا

قصه سفره سلطان جنگل

نویسنده: دکتر رضا ریحانی | درمانگر مجاز ICEEFT کانادا

ویژه کودکان ۴ تا ۹ سال



هدف: کودکان با این قصه یاد می گیرند که به اندازه غذا بخورند. چرا که این قصه به کودکان می آموزد زیادی غذا خوردن و یا کم غذا خوردن نمی تواند برای بدن آن ها مفید باشد و انرژی کافی به آن ها بدهد. همچنین، این قصه به بچه ها یاد می دهد که صرفه جویی کرده و اسراف نکنند.

در یک جنگل بزرگ، سلطان قدرتمندی زندگی می کرد. این سلطان قوی هر روز یک بار به حیوانات جنگل غذا می داد. همه حیوانات فقط باید از سفره سلطان جنگل غذا می خوردند. روی این سفره خیلی بزرگ، همه غذاهای خوشمزه وجود داشت. چند روزی باید شیرها اول غذا می خوردند، بعد ببرها، بعد گرگ ها و بعد روباه ها. اما چند روز دیگر را اول گرگ ها، بعد روباه ها و بعد شیرها و بعد ببرها. هر یک هفته، نوبت آن ها عوض می شد.

روز اول، سفره بزرگ پهن شد. شیرها آمدند و مشغول غذا خوردن شدند. یکی از آن ها گفت: «زیاد بخورید که تا فردا خبری از غذا نیست!». سپس، همه شیرها تا توانستند غذا خوردند. وقت شیرها تمام شد. آن ها رفتند و ببرها آمدند. ببرها در حال غذا خوردن بودند که یکی از آن ها گفت: «تا می تونید بخورید که تا فردا خبری از غذا نیست». ببرها هم خیلی زیاد غذا خوردند. آنقدر خوردند که هیچ غذایی روی سفره نماند.

حالا نوبت گرگ ها بود. وقتی گرگ ها آمدند، هیچ غذایی روی سفره نبود. آن ها خیلی ناراحت شدند. وقت گرگ ها تمام شد و حالا نوبت روباه ها بود. روباه ها هم هیچ غذایی نداشتند. گرگ ها و روباه ها خیلی ناراحت و گرسنه بودند. یکی از آن ها گفت: «اشکال نداره. فردا غذا می خوریم. تحمل کنید».

فردا از راه رسید. دوباره سلطان جنگل، یک سفره پر از غذاهای خوشمزه آماده کرد. اول شیرها آمدند. دوباره شیرها تا توانستند غذا خوردند. آنقدر خوردند که نمی توانستند راه بروند. وقت آن ها تمام شد. شیرها رفتند و ببرها کنار سفره نشستند. ببرها خوردند و خوردند تا باز هم هیچ غذایی روی سفره نماند. وقت ببرها هم تمام شد. ببرها هم آنقدر شکم شان پر بود که نمی توانستند راحت راه بروند.

نوبت گرگ ها شد. باز هم هیچ غذایی نبود. وقت گرگ ها تمام شد. روباه ها آمدند و آن ها هم غذایی برای خوردن نداشتند. خیلی ناراحت و ناامید و گرسنه بودند. یک هفته گذشت و هیچ غذایی برای گرگ ها و روباه ها روی سفره نماند.

آن ها خیلی لاغر و ناتوان شده بودند. تا اینکه نوبت ها عوض شد. دوباره روز شد. سلطان جنگل سفره را آماده کرد. این بار اول گرگ ها آمدند. آن ها از اینکه سفره را پر از غذا دیدند خیلی خوشحال بودند.

گرگ ها هم مثل شیرها و ببرها تا توانستند غذا خوردند. آنقدر خوردند که نمی توانستند راه بروند. وقت آن ها تمام شد و روباه ها کنار سفره نشستند. آن ها هم مثل ببرها آنقدر غذا می خوردند که هیچ غذایی برای شیرها و ببرها نمی ماند. گرگ ها و روباه ها روز به روز چاق تر می شدند و نمی توانستند کاری بکنند. شیرها و ببرها هر روز لاغرتر می شدند و نمی توانستند کاری انجام دهند.

یک هفته گذشت و ببرها و شیرها از شدت لاغری و ناتوانی خیلی اذیت می شدند. تا اینکه یکی از ببرهای زرنگ همه حیوانات را دور هم جمع کرد. ببر زرنگ به همه گفت: «اگه می خوایم همیشه حالمون خوب باشه و پر انرژی باشیم، باید به اندازه خودمون غذا بخوریم، نه کمتر، نه بیشتر. اگه زیاد بخوریم، چاق می شیم و بیحال. اگه اصلا نخوریم، لاغر و ناتوان می شیم». همه حیوانات با نظر ببر موافق بودند و قول دادند به اندازه بخورند. از آن روز به بعد، همه هم سرحال بودند و هم پر انرژی و شاد.

قصه در مورد صرفه جویی: سوالاتی که باید پرسید

سوالاتی که در پایان قصه می پرسید، اثربخشی قصه را افزایش می دهد. نبوغ خفته پیشنهاد می کند در پایان قصه این سوالات را از فرزندتان پرسید: «چه کسی هر روز سفره پر از غذا را برای حیوانات جنگل آماده می کرد؟»، «اولین حیواناتی که می توانستند غذا بخورند، چه نام داشتند؟»، «چرا ببرها تصمیم گرفتند که خیلی زیاد غذا بخورند؟»، «حیواناتی که زیاد غذا می خوردند پرانرژی و شاد و فعال بودند یا حیواناتی که غذایی برای خوردن نداشتند؟»، «چرا حیوانات تصمیم گرفتند به اندازه غذا بخورند؟»، «شما چقدر غذا می خورید؟ غذایی که می خورید به شما انرژی می دهد؟».