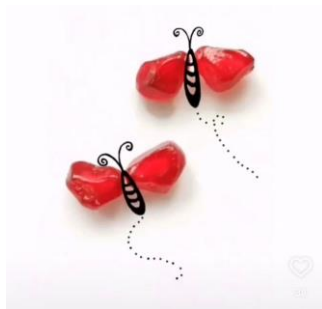




## «دستنامه‌ای برای شب یلدا»



تاریخ: آذر ۱۴۰۳

گروه تهیه کنندگان: مریم پارسا، محبوبه عطایی، شکوفه نورمحمدی، الناز رستم‌زاد، شهناز خلیلی، مرجان ریحانیان، زهرا آقاجانی، بهارک بابک، یاسمن رومینا، مریم حیدری

### مقدمه:

شب‌های کوتاه تابستان گذشته است. شب‌های پاییز طولانی‌تر شده‌اند. شب‌های طولانی فرصت خوبی است برای دور هم جمع شدن، قصه گفتن و شنیدن، شعر خواندن، بازی کردن و شاد بودن. آخرین شب پاییز؛ ۳۰ آذر طولانی‌ترین شب سال است. این شب را شب یلدا؛ به مناسبت تولد خورشید، نام‌گذاری کرده‌اند. پس از این شب، روزها طولانی‌تر می‌شوند. مردم در قدیم فکر می‌کردند دوباره خورشید متولد می‌شود و نور و گرما را به زمین روانه می‌کند. به مناسبت این رویداد مهم از قدیم، همیشه این شب را جشن می‌گرفتند. سفره‌ای تدارک می‌دیدند و در آن انار، هندوانه، کلوچه و... می‌گذاشتند. انار نماد مهر و همبستگی در جشنهای ایرانی است. حتی در شب ازدواج هم مرسوم بوده که انار بالای سر عروس و داماد پاره می‌کردند. شاید دانه‌های به هم فشرده انار که با مهربانی همدیگر را در آغوش گرفته‌اند باعث توجهی بیشتر به این میوه به عنوان نماد جشنها و جشن شب یلدا شده است.

ما نیز می‌خواهیم این شب را جشن بگیریم. این دستنامه پیشنهادهایی برای خواندن و سرگرمی دارد. مروجان کتابخوانی، والدین، مربیان و تسهیلگران می‌توانند با فعالیت‌های مورد علاقه

جمعی که در کنار آنهاست، این شب طولانی را به یاد ماندنی کنند. دستنامه شامل ۶ بخش به ترتیب زیر است:

بخش ۱. معرفی کتابهایی که به شب یلدا ارتباط دارد.

بخش ۲. داستان‌سرایی و شعرخوانی که به طولانی بودن این شب و خرسندی از تابش دوباره خورشید است.

بخش ۳. نمایش‌های خلاقانه با اجزا و نمادهای شب یلدا

بخش ۴. بازی‌هایی که در جمع کودکان شادی می‌آفریند.

بخش ۵. کاردستی، درست کردن نمادهای شب یلدا با کاغذ، پارچه یا مقوا

بخش ۶. پیشنهادهایی درباره شیرینی‌پزی، آشپزی، خیاطی و موسیقی به تسهیلگران دارد.

آخرین شب پاییز؛ شب یلدا در ۹ آذر سال ۱۴۰۱ این جشن به عنوان میراث ناملموس جهانی در فهرست یونسکو ثبت شد.

کلیدواژه‌های دستنامه:

کلیدواژه‌ها					
شب یلدا	سنت ایرانی	جشن‌های کهن	شب چله	آیین ایرانی	آداب و رسوم ایرانی
دوستی	همدلی	انار	هندوانه	شب چره	

## ۱. معرفی کتاب:

تسهیلگر می‌تواند برای برگزاری کارگاه یلدا، بر اساس شرایط مخاطب یکی از کتاب‌های مرتبط را انتخاب کند و بر اساس آن یکی از فعالیت‌های معرفی شده در دستنامه را با بچه‌ها انجام دهد. مشخصات کتاب‌های پیشنهادی:

- تذهیبی، روزبه؛ ربانی، نسترن، گردآوری و بازنویسی. **جشن‌های ایرانی**. مجموعه تصویرگران مانلی منوچهری (و دیگران). تهران: نظر، کتاب‌های خروس، ۱۳۹۳. ۴۸ ص. (۱۰+)



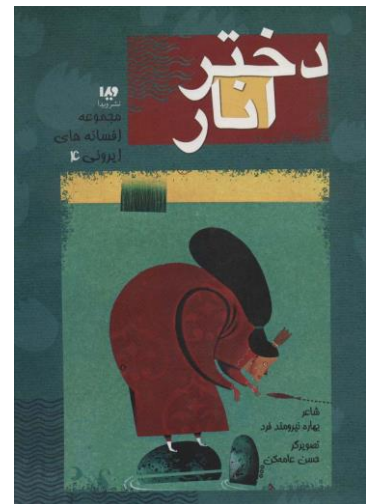
- بلوکباشی، علی. **شب یلدا**. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی، ۱۳۴۹. ۱۰۷ ص. (مجموعه از ایران چه می‌دانم؟) (۱۳+).



- امینی، افسون. **هندوانه شب یلدا**. تصویرگر افسانه صانعی. تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۹۹. ۲۰ ص. گروه سنی (۷+)



- محمدی، محمدهادی. دختر انار. تصویرگر ندا راستین مهر. تهران: انتشارات موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، ۱۳۹۹. ۲۸ ص. گروه سنی



- خلیلی، سپیده. مهمان انار. تصویرگر سحر حقگو. ویراستار شراره وظیفه شناس. تهران: پرتقال، ۱۳۹۹. ۳۲ ص.



- احمدی، احمدرضا. شب یلدا. تصویرگر محمدعلی بنی اسدی. ویراستار مینو کریم زاده. تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۳۹۵. ۳۲ ص. گروه سنی (+۷)



## ۲. داستان‌سرایی و شعرخوانی:

عنوان ایده شماره ۲-۱: قصه‌گویی، شاهنامه‌خوانی

دسته مرتبط: قصه‌گویی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۴ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: -

دستورالعمل:

معمولا خانواده‌های ایرانی در شب یلدا، در هر شهر و روستا نزد خویشاوندان خود می‌روند و پس از احوال‌پرسی و گفتگو، یکی از افراد فامیل شروع به خواندن کتابی می‌کند. شاهنامه می‌خوانند یا گاهی فال حافظ می‌گیرند. البته اگر از شعرای دیگر نیز دیوان شعر یا کتابی باشد، کسی آن را برای همه می‌خواند. آیین کتابخوانی و مشاعره در بیشتر مناطق کشورمان به مناسبت جشن شب یلدا برگزار می‌شود. مسن‌ترها از خاطرات خود سخن می‌گویند و شب را از ملال طولانی بودن در می‌آورند. مادر بزرگ‌ترها داستانها و متلهای مربوط به یلدا و زمستان را برای بچه‌ها تعریف می‌کنند. همه در کنار هم با آنچه به گرم‌تر شدن فضای جمع کمک کند، کاری می‌کنند. ما از میان همه دیده‌ها و شنیده‌ها، برای شاد بودن خودمان، قصه‌هایی جمع‌آوری کرده‌ایم.

- قصه ننه سرما (روایت‌های گوناگون)
- افسانه یلدا<sup>۱</sup>
- چله بزرگ و چله کوچک<sup>۲</sup> (روایت‌های گوناگون)

<sup>۱</sup> <https://t.me/bamdadlib/1737>

<sup>۲</sup> <https://t.me/bamdadlib/1454>  
<https://t.me/bamdadlib/942>

- دلباختگی ماه به خورشید<sup>3</sup>، افسانه‌ای از مردم لرستان
- افسانه کل دختر<sup>4</sup> (افسانه فولکلوریک افغانستان)
- شب چله در کردستان<sup>5</sup>
- قصه گل هندوانه<sup>6</sup>
- قارون در کسوت هیزم شکن<sup>7</sup>
- پاییز و درختان انار<sup>8</sup>
- قصه کودک<sup>9</sup>
- نبرد اهرمن و بهمن<sup>10</sup>

چله بزرگه و چله کوچکه:

چهل روز اول زمستان نوبت حکومت برادر بزرگ است او آبهای آسمان را برای زمین هدیه می‌آورد تا نگذارد زمین خشک و بی‌حاصل شود. مردم از او با سفره یلدا و جشن و دورهمی استقبال می‌کنند. و از او می‌خواهند که برادر کوچکش را مراقبت کند و نگذارد که با سرما و توفان به گیاهان و جانوران آسیب برساند. برادر کوچک پس از او برای بیست روز بر زمین و آسمان، حکومت می‌کند.

شعرخوانی

- فردوسی

شب اورمزد\* آمد از ماه دی ز گفتن بیاسای و بردار می

\*اولین شب هر ماه خورشیدی اورمزد نام دارد.

- حافظ:

بر سرِ آنم که گر ز دست برآید

دست به کاری زنم که غصّه سرآید

صحبتِ حُکّامِ ظلمتِ شبِ یلداست

نور ز خورشید جوی بو که برآید

<sup>3</sup> <https://t.me/bamdadlib/1439>

<sup>4</sup> <https://t.me/bamdadlib/1361>

<sup>5</sup> <https://t.me/bamdadlib/938>

<sup>6</sup> <https://t.me/bamdadlib/934>

<sup>7</sup> <https://t.me/bamdadlib/930>

<sup>8</sup> <https://t.me/bamdadlib/919>

<sup>9</sup> <https://t.me/bamdadlib/925>

<sup>10</sup> <https://t.me/bamdadlib/916>

● مولانا:

شب یلداست خورشیدی در آن پنهان  
ز هر چینش نماید ماه با پروین  
نمی یارم سخن از طول آن گفتن  
که طول آن گذشت از چین و از ماچین

● ناصر کشاورز

توی دلش این هندوانه  
یک عالمه تخم است و دانه  
در هر کدام از دانه هایش  
خوابیده چندین هندوانه  
این هندوانه سرخ بود  
وقتی که با سینی رسید  
ترسید چاقو را که دید  
رنگش پرید و شد سفید

● مهری طهماسبی دهکردی

شب قصه گفتن و یاد قدیما  
قصه‌ی لحاف کهنه‌ی ننه سرما  
شب یلدا که سحر شد، فصل پاییز میره  
جای پاییز رو زمستون می گیره  
ننه سرما باز دوباره برمی گرده  
کوله بارش رو پر از سوغاتی کرده

عنوان ایده شماره ۲-۲: قصه‌ی ناتمام

دسته مرتبط: گفتگو

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: -

دستورالعمل:

قصه چند پايانی؛ یک قصه‌ی ناتمام (از نقطه عطف داستان به بعد را نمی‌نویسیم) درباره‌ی شب یلدا به بچه‌ها می‌دهیم. از بچه‌ها می‌خواهیم که پایان داستان را بگویند یا بنویسند و تعریف کنند. این قصه‌ها را می‌توانند به شکل یک کتاب در بیاورند.

عنوان ایده شماره ۲-۳: یک قاچ قصه

دسته مرتبط: گفتگو، داستان سرایی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۷ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: کاغذهای سفید مثلثی

دستورالعمل:

متن قصه‌ای را (بر اساس کتاب‌های معرفی شده یا متل‌های بومی) به تعداد بچه‌های کلاس تقسیم می‌کنیم و در پشت کاغذهای مربع نوشته می‌نویسیم. کاغذها را به شکل یک قاچ هندوانه تا می‌کنیم. به هر یک از بچه‌ها یک بخش را می‌دهیم. بچه‌ها می‌توانند با کمک هم توالی تکه متن‌ها را پیدا کنند و ساختار کل قصه را متوجه شوند و قصه را در کنار یکدیگر تکمیل کنند و بخوانند.

### ۳. نمایش

عنوان ایده شماره ۳-۱: نمایش اجزای سفره‌ی یلدا

دسته مرتبط: نمایش خلاق

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۴ سال به بالا



وسایل مورد نیاز- :

دستورالعمل:

این فعالیت با گفتگو درباره‌ی اجزای سفره‌ی شب یلدا آغاز می‌شود. سپس از بچه‌ها می‌خواهیم تصویره‌هایی از شب یلدا بسازند و به شکل پانتومیم اجرا کنند (همراه با توضیح درباره‌ی پانتومیم). به عنوان مثال بچه‌ها، نقش‌آفرین افراد خانواده و اجزای سفره‌ی یلدا می‌شوند.

در مرحله اول اولین نفر وارد می‌شود و به شکل و شمایل یک مادر بزرگ درمی‌آید. بچه‌های دیگر به عنوان افراد دیگر خانواده. دیگری شکل هندوانه‌ای، دیوان حافظ و ... (برخی از اجزای سفره می‌تواند چندتا باشد. به عنوان مثال ۵ نفر از بچه‌ها انار می‌شوند).

در مرحله‌ی دوم از بچه‌ها می‌خواهیم در صحنه شروع به حرکت کنند.

در مرحله‌ی سوم از بچه‌ها می‌خواهیم گفتگوهای دو نفره با توجه به هویت‌شان باهم داشته باشند. کم‌کم از دل همین گفتگوها قصه‌ای شکل گرفته و آن را نمایش دهند.

عنوان ایده شماره‌ی ۳-۳: شبیه‌سازی یک شب یلدا به کمک بچه‌ها

دسته مرتبط: نمایش

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز :

دستورالعمل:

خانه متعارف در محل کارگاه بازسازی شود. وسایل مورد نیاز می‌تواند واقعی یا مقوایی یا ... باشد. خوراکی‌هایی نمادین و ارزان قیمت مانند گندم شاهدانه هم در دسترس باشد. در شهر و روستاهای مختلف برای سرگرمی از تخمه‌های بو داده‌ی هندوانه، خربزه و کدو استفاده می‌کنند. با کمک بچه‌ها با هر وسیله‌ای که فکر می‌کنند یک شب یلدا را شبیه‌سازی کنند. کسی می‌تواند شعر بخواند از شاعران معاصر که برای کودکان سروده‌اند یا داستانی را تعریف کند یا از همه بخواهد که نمایشی اجرا کنند.

تسهیلگر می‌تواند با کمک بچه‌ها لباس‌هایی متناسب با اجزا سفره یلدا (مانند نمونه‌های زیر) طراحی و اجرا کند.



عنوان ایده شماره ۳-۴: نمایش خلاق

دسته مرتبط: نمایش

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: -

دستورالعمل:

ابتدا موسیقی پخش می‌شود و بچه‌ها با موسیقی شروع به حرکت می‌کنند (الویت با یک ترانه‌ی یلدایی است) با قطع شدن موسیقی مربی یکی از نمادهای یلدا را نام می‌برد و بچه‌ها در نوبت اول به شکل تک نفره و در مرحله‌ی بعد به شکل گروهی با فرم و بدنشان آن را می‌سازند.  
به عنوان مثال به شکل کاسه‌ی انار در می‌آیند و ...

عنوان ایده شماره ۳-۴: نمایش سایه<sup>11</sup>

دسته مرتبط: نمایش

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

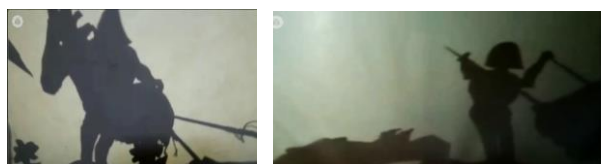
گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: مقواهای دور ریز، چسب نواری یا مایع، منبع نوری (مانند چراغ قوه)، قیچی، سیخ چوبی

دستورالعمل: پس از خواندن کتاب یا قصه‌گویی می‌توانیم با بچه‌ها نمایش سایه اجرا کنیم. در مرحله اول هر یک از بچه‌ها یک شخصیت داستان را انتخاب می‌کنند و روی مقوا (بچه‌ها می‌توانند از مقوای دور ریز جعبه شیرینی و ... استفاده کنند) می‌کشند. دور طرح مورد نظرشان را با قیچی می‌برند. سپس، طرح خودشان را روی سیخ یا میله‌ی چوبی آن می‌چسبانند. بچه‌ها می‌توانند دست و پای عروسک، را جداگانه بکشند و ببرند. سپس با استفاده از نخ و سوزن مفصل‌ها را به هم بدوزند. با این کار بدن عروسک‌ها می‌تواند تکان بخورد. در این حالت به جای یک میله می‌توان از دو یا سه میله برای حرکت‌های بیشتر مثل رقص عروسک، استفاده کرد.

برای شروع اجرا یک منبع نوری نیاز داریم. می‌توان نمایش را بر روی پرده نمایش یا دیوار اجرا کرد. در حالت اول تسهیلگر می‌تواند با کمک یک چهارچوب چوبی (یک قاب) حداقل در ابعاد ۵۰ در ۷۰ که روی آن پارچه چلوار کشیده شده، قاب نمایش را درست کند. در غیر این صورت بچه‌ها می‌توانند عروسک‌هایشان را در حدفاصل یک دیوار و منبع نور حرکت دهند و داستان خودشان را روایت کنند.

نمایش هفت خوان رستم<sup>12</sup> و تولد یلدا<sup>13</sup> دو نمونه از کارهای اجرا شده است.



## ۴. بازی

گفتگو با بچه‌ها و پرسش از آنها درباره‌ی بازی‌های متعارف در محل زندگیشان. بازی‌ها را در گروه اجرا کنند یا برای جمع توضیح دهند که روش بازی چیست. کارهای گروهی بچه‌هایی که از شهرهای مختلف

<sup>11</sup> برای دیدن نمونه‌هایی از اجرای نمایش سایه می‌توانید لینک زیر را مشاهده کنید.

<https://t.me/bamdadlib/1343>

<sup>12</sup> <https://t.me/bamdadlib/1343>

<sup>13</sup> <https://t.me/bamdadlib/944>

هستند و بازی‌های محلی شهر خود را می‌دانند، می‌تواند یکی از فعالیت‌های کارگاه یلدا باشد. مثال‌های زیر به اجرای این پیشنهاد کمک می‌کند.

#### ● گورو یا جوراب بازی

از بازی‌های سنتی و معروف کردستان است که بیشتر در فصل زمستان و در شب‌های طولانی آن مخصوصاً شب یلدا، انجام می‌شود. این بازی به دو شیوه اجرا می‌شود. شیوه نخست آن بیشتر در شهرهای سنندج و دهگلان بازی می‌شود که در این بازی شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم می‌شوند و جوراب‌های پشمی دست‌دوز خود را روی زمین یا کرسی به تعداد ۱۰ عدد دو لایه و پهن می‌کنند. پس از شیر یا خط کردن، نماینده گروه اول شروع به بازی می‌کند، به این صورت که سکه‌ای کوچک را در یک دست گرفته و به زیر جوراب‌ها می‌برد و در همین حال دست دیگر را روی جوراب می‌گذارد. این فرد باید هر ده جوراب را به اصطلاح بگرداند و طوری که کسی متوجه نشود زیر یکی از آنها سکه را بگذارد. پس از پایان گرداندن، گروه دوم شروع به مشورت می‌کند و باید حدس بزند سکه زیر کدام جوراب است. چیزی شبیه گل یا پوچ جورابی.

ادامه بازی به این شکل است که اولین جوراب را که بلند می‌کنند و می‌گویند گل. اگر سکه زیر آن باشد ۱۵ امتیاز به نفع گروه رقیب که جوراب را برداشته است ثبت می‌شود و همچنین دست عوض شده و این بار آنها سکه را می‌گردانند، اگر سکه زیر گل نباشد این گروه باید جوراب‌هایی را بردارند که احتمال می‌دهند سکه زیر آنها نباشد تا این که تنها دو جوراب باقی بماند؛ زیرا اگر دومین جوراب را که برمی‌دارند سکه زیر آن باشد ۱۵ امتیاز به نفع گروهی که سکه را گردانده است، ثبت می‌شود. دومین جوراب، برا، نامیده می‌شود.

همچنین اگر در حین برداشتن جوراب‌ها برای این که به دو جوراب آخر برسند، سکه زیر هر کدام باشد به تعداد جوراب‌های باقی مانده امتیاز برای گرداننده سکه نوشته می‌شود، اما اگر به دو جوراب آخر برسند و سکه زیر آن باشد دو امتیاز به نفع گروه رقیب نوشته شده و دست عوض می‌شود. معمولاً اول بازی سقف امتیاز را تعیین می‌کنند، مثلاً می‌گویند صد و پنجاه یا ... .

شیوه ی دوم بسیار پیچیده است و در شهرهایی مثل بانه، سقز و ... اجرا می‌شود.

برای بازی با بچه‌ها می‌توانیم از پوست گردو استفاده کنیم و یک گل انتخاب کنیم مثل دانه لوبیا که گروه اول آن را زیر پوست پنهان کند و گروه دوم حدس زدن را شروع کند.



#### ● غریبیل بازی

یک بازیگر، دیگ یا سبدی به روی سر گذاشته و روی آن پارچه‌ای سفید می‌اندازد و ادامه‌ی پارچه را در شلوار گشاد قرمز رنگش جمع می‌کند. بعد چوبی را به کمر گذاشته جای دستها و یک کت می‌پوشد و با زغال روی شکم بازیگر نقش دو چشم و بینی و دایره‌های نامرتب می‌کشند. حرکات و آن هیبت بازیگر باعث خنده می‌شود. او می‌رقصد و شعر می‌خواند و گاهی آن سبد یا دیگ را با دستهایش که همراه سر زیر آن است بالا و پایین می‌برد. این حرکت هم خیلی برای بچه‌ها جذاب است. این بازی مخصوص کاشان است و در شبهای طولانی زمستان انجام می‌شود.



## ۵. کاردستی

عنوان ایده شماره ۵-۱: کاردستی کاغذی انار و هندوانه

دسته مرتبط: کاردستی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۷ سال به بالا

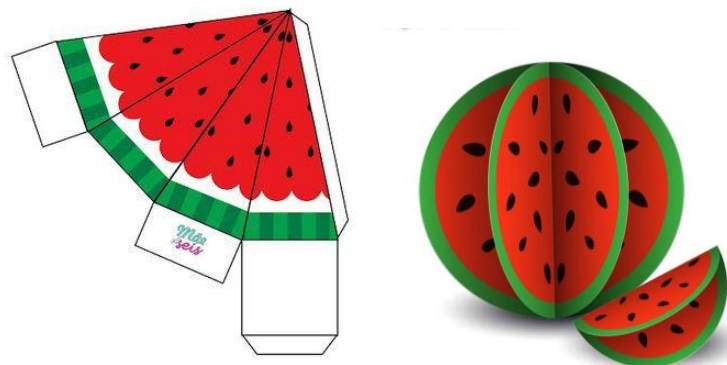
وسایل مورد نیاز: کاغذ سفید یا رنگی، قیچی (با توجه به سن کودک)، مداد، مداد رنگی

دستورالعمل:

تسهیلگر می‌تواند با کمک بچه‌ها کلاس یا اتاق را تزئین کند. به عنوان مثال؛ کاغذ را به حالت مثلثی می‌بریم. همانند ترتیب رنگی هندوانه سبز، قرمز رنگ می‌کنیم. با مداد سیاه دانه‌های هندوانه را در بخش قرمز رنگ می‌کشیم. هندوانه‌های درست شده را با نخ به هم می‌چسبانیم.

برای درست کردن انار کاغذی، ابتدا دو دایره رسم می‌کنیم. سپس از خرده‌های کاغذ تصویری مانند تاج ترسیم می‌کنیم و آن را می‌بریم. تاج را به دایره می‌چسبانیم. با مداد قرمز روی دایره‌ی سفید دانه‌هایی مانند دایره‌ی انار می‌کشیم و اگر دایره از کاغذ قرمز است با مداد سفید خطوطی مانند پوسته‌های

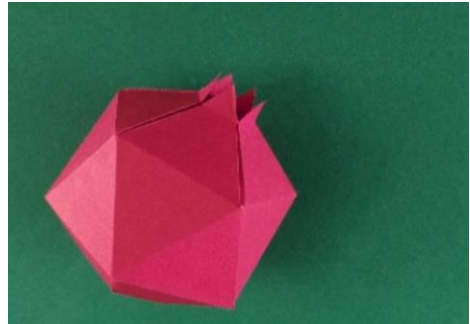
جداکننده انار رسم می‌کنیم. می‌توان از خرده کاغذها یا اشیای در دسترس دیگر مثل نخ و کاموا برای ساختن این کاردستی استفاده کرد.



نوعی دیگر از کاردستی انار شب یلدا انار کاغذی سه بعدی<sup>14</sup> است.

<sup>14</sup> <https://www.aparat.com/v/I0616wg>





عنوان ایده شماره ۵-۲: ساخت هندوانه‌ی اوریگami

دسته مرتبط: کاردستی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

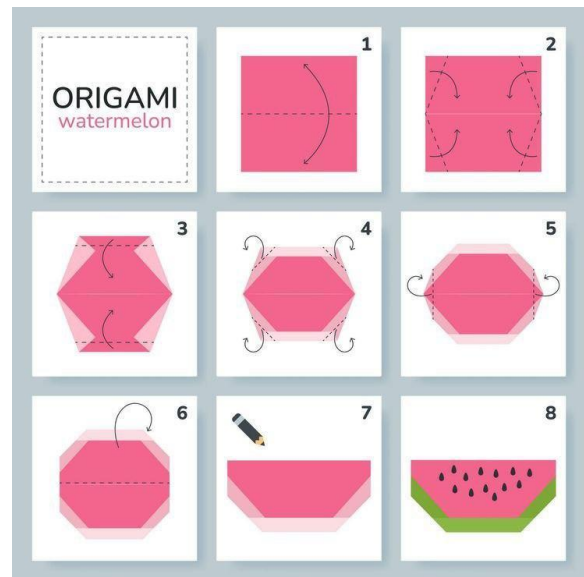
گروه‌های سنی: ۶ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: کاغذ، مداد سیاه و مداد سبز

دستورالعمل:

کاغذی قرمز یا صورتی (اگر سفید بود رنگ شود)، انتخاب شود. اول کاغذ با کمک بزرگترها (برای سنین زیر ۹ سال) به مربع تبدیل شود. می‌توان درباره‌ی مربع و اشیایی که به شکل مربع هستند هم صحبت کرد.

مربع بالا از وسط تا شود. محل تا شدن مربع با گذاشتن علامت مشخص شود. سپس از هر دو طرف دو مثلث کوچک تا زده شود. ضلع کوچک این مثلث‌ها ۳ یا ۴ سانتی‌متر باشد. (توضیح درباره‌ی اندازه‌گیری طول و واحدهای آن). حالا دو ضلع بالا و پایین به اندازه‌ی دو سانتی‌متر به داخل تا شود. از دو سر اولین تا که مربع را نصف کرد، یک سانتی‌متر به بیرون تا می‌کنیم. و دوباره تای اول را تا می‌زنیم. با مداد سیاه تخمه‌های هندوانه را نقاشی کرده و لبه‌های تا شده قبلی که الان مثل پوست هندوانه است با مداد سبز رنگ می‌کنیم. هندوانه‌ی اوریگami آماده است. توضیحات را با شکل بهتر متوجه خواهید شد.



عنوان ایده شماره ۵-۳: ساخت ماکت سفره‌ی یلدا

دسته مرتبط: کاردستی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: کاغذ رنگی، مقوا (از جعبه‌های دور ریختنی مانند جعبه شیرینی یا جعبه کفش و ...)، چسب، قیچی با رعایت سن کودک

دستورالعمل:

با کاغذ رنگی، مقوا، و چسب، بچه‌ها می‌توانند اشکالی از انار و هندوانه درست کنند. همچنین، می‌توانید از آنها بخواهید که خوراکی‌های سفره یلدایی را با مقوا طراحی کنند و نقاشی‌های خود را روی آن بچسبانند. مثل ماکت شب یلدا.

خوراکیها بسته به امکانات شهر و فضای آموزش در نظر گرفته شود. میوه‌های معمول، هندوانه، آجیل، انار، سیب، کدو حلوائی یا هر چیز معمول در محل زندگی بچه‌ها، نان در سفره ایرانی رکن اصلی است و از نان محلی و شیرینی‌های محلی در سفره به شکل نقاشی و کلاژ (البته اگر امکان تهیه نباشد) استفاده شود.



پس از اتمام ساخت ماکت، تسهیلگر می‌تواند همراه بچه‌های گروه سه سال به بالا در کنار ماکت فعالیت‌های دیگری نیز انجام دهد.



عنوان ایده شماره ۴-۵: نقاب‌های یلدایی

دسته مرتبط: کاردستی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۶ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: کاغذ یا مقوا، قیچی، هر وسیله رنگ کننده (آبرنگ، گواش، مدادرنگی ...)

دستورالعمل:

کودکان می‌توانند با مواد ساده مثل نم‌د یا کاغذ، نقاب‌هایی با طرح انار و هندوانه ساخته و برای بازی استفاده کنند.

استفاده از نقاب‌هایشان برای شعرخوانی و قصه‌گویی جالب‌تر می‌شود و به آن رنگ نمایش خلاق می‌دهد.

از فعالیت اول (ساخت انار کاغذی) برای ساختن نقاب می‌توان استفاده کرد. در این مورد اندازه جسم ساخته شده به اندازه‌ی صورت بچه‌ها یا کمی بزرگتر باشد. بچه‌ها باید پس از کشیدن طرح مورد نظر جای چشم‌هایشان را با توجه به فاصله میان دو چشم خودشان بکشند و با قیچی ببرند و از آن به عنوان نقاب استفاده کنند.

بهتر است بچه‌ها آموزش ببینند که می‌توان از مقواهای دورریختنی محل زندگی خود مانند جعبه شیرینی، جعبه کفش استفاده کنند.



ایده شماره ۵-۵: کلاه یلدا

دسته مرتبط: نمایش

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: -

دستورالعمل:

یکی دیگر از فعالیت‌های مرتبط ساختن کلاه یلدایی است. کاغذ رنگی قرمز را به شکل دایره می‌بریم و شعاع دایره را بریده و با چسب دو طرف را به هم می‌چسبانیم و به حالت مخروط درست می‌کنیم. برای بخش پایینی از کاغذ رنگی سبز استفاده می‌کنیم و دور مخروط می‌چسبانیم. و بعد با ماژیک یا مداد سیاه تخمه‌های هندوانه را می‌کشیم. (توضیح مختصری درباره‌ی دایره، شعاع دایره و مخروط به گفتگو کمک می‌کند)



عنوان ایده شماره ۵-۶: عروسک سازی

دسته مرتبط: ساخت و ساز

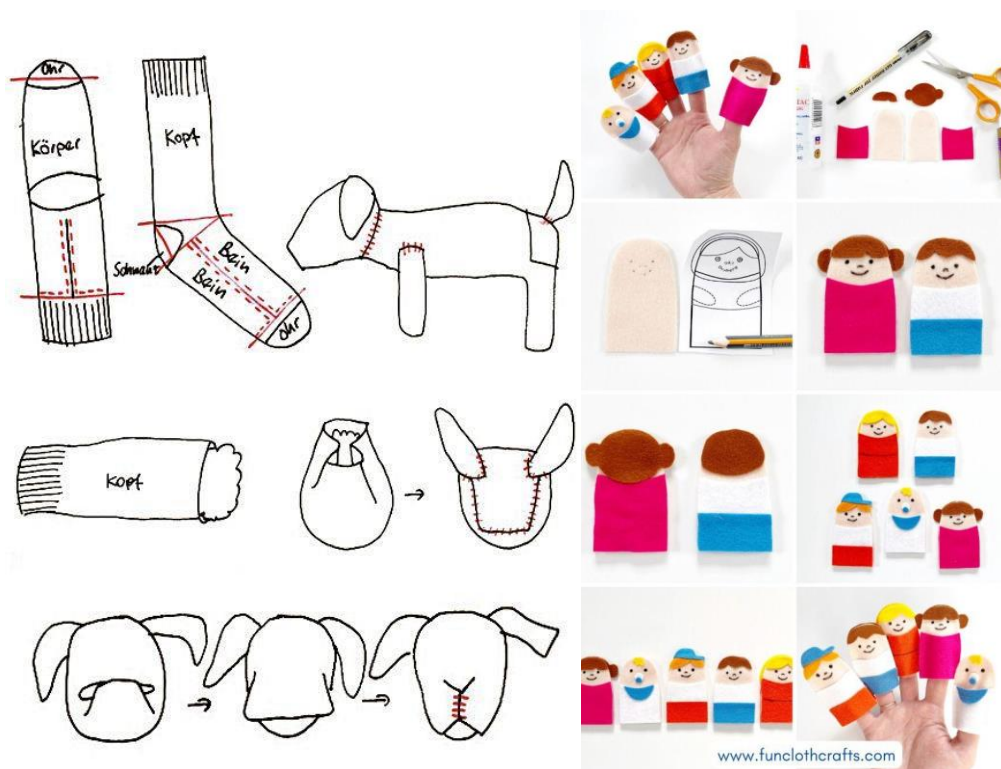
زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز :

دستورالعمل:

پس از خواندن کتاب تسهیلگر می‌تواند نوعی از عروسک (مانند نمونه‌های زیر) را با توجه به مهارت‌های بچه‌ها برای خلق کاراکترها یا قصه‌ای که خوانده است به بچه‌ها آموزش دهد.



عنوان ایده شماره ۵-۷: گرافیک ارگانیک

دسته مرتبط: کاردستی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۶ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: با داشتن میوه‌های مختلف که می‌توان به هر یک از بچه‌ها گفت چه میوه‌ای با خود بیاورند و سپس تسهیلگر بنا به موضوع یا نمادی که قرار است ساخته شود، میوه‌ها را تقسیم کند.

دستورالعمل:

از پوست میوه‌ها (انار، پرتقال و ...)، بچه‌ها اشکال مورد دلخواه خود را ایجاد کنند و با این مواد طبیعی گردن‌بند یلدایی برای خود درست کنند.



یچه‌ها می‌توانند با استفاده از این مواد طبیعی و پوسته آجیل‌ها، برای خود یک قاب یلدایی روی مقوا، درست کنند. برای ساخت این قاب یلدایی، می‌توان از پوست میوهایی که از قبل خشک شده، استفاده نمود. در مورد استفاده از پوست خشک شده، بایستی از قبل به بچه‌ها در این خصوص آموزش داد. مثلاً پوست پرتقال را به صورت دایره‌های کوچک بریده و خشک کنند.

روش دیگر ساختن شکل حیوانات به کمک برگهای خشک: مثل پرنده، خزنده، ماهی و یا چهارپایان است.

عنوان ایده شماره ۵-۸: درست کردن کارت تبریک یلدایی

دسته مرتبط: ساخت و ساز

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۹ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: مقوا، پارچه، قیچی، چسب

دستورالعمل:

اول کاغذهایی با شکل هندسی یا هر شکل دیگر که دوست دارند از کاغذ سفید ببرند. این کاغذ پایه کار است. سپس نمادهایی از شب یلدا با کاغذ رنگی و پارچه‌های مختلف بریده شده روی کاغذ پایه کار



بچسبانند. نمادها میتواند خوراکی مانند هندوانه و انار یا دانه های برف یا عکسی از مادر بزرگ باشد.



عنوان ایده شماره ۵-۹: درست کردن دستبند اناری

دسته مرتبط: ساخت و ساز

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه های سنی: ۶ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: پوسته های خشک شده انار، پرتقال یا نارنج، هندوانه به شکلهای زیبا مانند ستاره، مثلث، دایره و..، سوزن ضخیم و نخ

دستورالعمل:

پوسته های خشک شده یا انار خشک شده تزیینی را به ترتیبی که دوست دارند با سوزن به آهستگی که باعث شکستن شکل قطعات نشود، سوراخ کنند و با نخ و گره های زیبا آن را به هم وصل کنند. برای خود یا دوستشان دستبند، گردنبند یا تاج درست کنند.



عنوان ایده شماره ۵-۱۰: رنگ آمیزی و کلاژ

دسته مرتبط: نقاشی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۶ سال به بالا

وسایل مورد نیاز: :

دستورالعمل:

نقاشی‌هایی با طرح نمادهای شب یلدا مثل هندوانه کدو حلوائی خورشید حافظ ... برای رنگ آمیزی آماده کنید یا از آن‌ها بخواهید کلاژهایی با استفاده از پارچه و کاغذ درست کنند.

اندازه میوه‌ها و خوراکی یا کتابهایی که کلاژ کار می‌شوند بایستی متناسب با سفره یا فضای کار باشد.

قصه‌ای با نظر بچه‌ها انتخاب شود. سپس از بچه‌ها بخواهیم که بر اساس این قصه کتابی درست کنند که صفحه‌هایش نیمی متن و نیمی رنگهای پاییزی باشد. مخاطبین به میل خود با رنگهای پاییزی آن را تزئین کنند. رنگها می‌توانند از برگها و پوست میوه‌ها مانند کلاژ روی صفحه نقاشی قرار بگیرند. کلاژ پارچه، کاغذ، مقوا هم به گروه کار کمک می‌کند. در قسمت متن جمله‌ای در وصف پاییز و شب یلدا بیاید.



## ۶. پیشنهادات دیگر

عنوان ایده شماره ۶-۱: آشپزی یلدایی<sup>15</sup>

دسته مرتبط: آشپزی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۴ سال به بالا

دستورالعمل:

کودکان می‌توانند با کمک بزرگترها ژله‌ی انار یا کیک هندوانه یا شیرینی‌هایی به شکل‌های مختلف درست کنند. این فعالیت علاوه بر سرگرمی، به یادگیری مهارت‌های ساده آشپزی و اعتماد به نفس آنان می‌شود. نمونه‌ای از شیرینی پاستیلی در لینک زیر<sup>16</sup> قابل مشاهده است.



عنوان ایده شماره ۶-۲: موسیقی یلدایی

دسته مرتبط: موسیقی

زمان اجرای فعالیت: ۱۵ دقیقه

گروه‌های سنی: ۴ سال به بالا

---

<sup>15</sup><https://t.me/bamdadlib/923>

<sup>16</sup><https://t.me/bamdadlib/923>



تسهیلگر می‌تواند با توجه به امکانات و شرایط در کارگاه یلدا، موسیقی متناسب با شب یلدا پخش کند. بر اساس ترانه و پس از پایان هر ترانه گفتگویی شکل بگیرد. نمونه‌های موسیقی و ترانه‌های پیشنهادی:

- ترانه‌ی انار، سروش حاتمی آذر، آلبوم زنبورک
- شب یلدا، هانیه نیروکسمایی
- من نوشتم باران، سیمین قدیری
- یلدا، نجوا خبازیان، آلبوم یه سر و دو گوش
- یلدا خانم، گروه موسیقی دینگ دانگ و مهدی زارع
- صد دانه یاقوت، با صدای خسرو شکیبایی
- آجیل انار و هندونه، لیلا حکیم الهی
- باز شب یلدا اومد بلندترین شب سال