

## ملحق (1)

### البرنامج التدريبي لإكساب السيدات حديثات الزواج بعض المهارات الحياتية المرتبطة بنجاح الحياة الأسرية

الجلسة الأولى : جلسة تمهيدية :

هدف الجلسة : التعرف بين الباحثة والفئة المستهدفة من التدريب من خلال تهيئة المتدربات ومحاولة توضيح أهمية البرنامج للمتدربات :

المدة الزمنية للجلسة : (120 دقيقة) .

أساليب التعلم والتعلم : المحاضرة - العصف الذهني - عرض داتا شو لعناوين جلسات البرنامج وأهدافها .

الأهداف ونواتج التدريب والتعلم للمتدربين :

الأهداف المعرفية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على : \_

1- تعريف البرنامج التدريبي المقدم لهن . 2- تحديد عناوين موضوعات البرنامج المستهدفة .

3- وصف توضيحي لأهمية إجراء البرنامج التدريبي للمتزوجات حديثا .

الجلسة الثانية : بعنوان ( إدارة الحوار الزوجي والأسرى ) :

المدة الزمنية للجلسة : (120 دقيقة) .

أساليب التعلم والتعلم : المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة والحوار - والبيان العملى للتدريبات .

الوسائل التعليمية : جهاز عرض داتا شو - وبرنامج الكمبيوتر Power Point - الفيديو التعليمى .

الأهداف ونواتج التدريب والتعلم للمتدربين :

الهدف العام للجلسة :

التعرف على كيفية إدارة الحوار الزوجي والأسرى وصولا لحلول للمشكلات أو الخلافات الأسرية إن وجدت .

الأهداف المعرفية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على : \_

المدة الزمنية للجلسة : (120 دقيقة) .

أساليب التعليم والتعلم : المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة والحوار - والبيان العملي للتدريبات .

الوسائل التعليمية : جهاز عرض داتا شو - وبرنامج الكمبيوتر Power Point - الفيديو التعليمي .

أساليب التقييم المرحلي للمتدربين : الأسئلة والمناقشة - أداء الأدوار - العصف الذهني - التكاليف المنزلية .

الأهداف ونواتج التدريب والتعلم للمتدربين :

الهدف العام للجلسة :

التعرف على كيفية إدارة الحوار الزوجي والأسرى وصولا لحلول للمشكلات أو الخلافات الأسرية إن وجدت .

الأهداف المعرفية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على : \_

1- تعرف المتدربة مفهوم الحوار الزوجي والحوار الأسرى . 2- تذكر أمثلة ونماذج من الحوار الأسرى فى حياتها .

3- تعدد أساليب الحوار الزوجي والحوار الأسرى . 4- تشرح دورها فى الحوار الزوجي والحوار الأسرى .

5- توضح أنواع الحوار الزوجي والحوار الأسرى .

الأهداف الذهنية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تقارن بين أساليب الحوار الزوجي والحوار الأسرى . 2- تميز بين النتائج الإيجابية والسلبية لأساليب الحوار الزوجي

والحوار الأسرى . 3- تستنتج المزايا والعيوب لأساليب الحوار الزوجي والحوار الأسرى . 4- تميز بين عناصر القوة

الإيجابية للحوار البناء المبني على التفاهم والمشاركة وبين عناصر السلبية للحوار المبني على التهديدات .

5- تستنبط إنعكاسات أساليب الحوار الإيجابية والسلبية على بناء أو هدم جسر الثقة والتفاهم بين الزوجين .

الأهداف المهارية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تدير أساليب الحوار مع جماعة المتدربات لحل أحد المشكلات المعروضة بالبرنامج التدريبي الحالى .

2- تضع مقترحات لإدارة الحوار مع جماعة المتدربات فى المشكلات المعروضة بالبرنامج التدريبي الحالى .

3- تمثل أحد أدوار الحوار الأسرى أو الزوجي كما تمارسه فى حياتها الأسرية .

4- مناقشة النتائج الإيجابية والسلبية للمواقف الأسرية أو الزوجية التى مارستها المتدربات فى حياتها الأسرية .

5- ممارسة الحوار الزوجي والأسرى باستخدام وسائل الأتصال التكنولوجية الحديث .

الأهداف الوجدانية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تحرص المتدربات على حضور جلسات البرنامج التدريبي الحالى .

2- تتقن المتدربات إستخدام وسائل الأتصال التكنولوجية الحديث .

3- تشارك المتدربات بفعالية فى جلسات البرنامج بالإجابة على الأسئلة والأستفسار عند الغموض .

4- تحرص المتدربات على أداء التكاليفات المنزلية بعناية ونظام .

المحتوى التعليمى للجلسة: تشتمل الجلسة على العناصر التالية :

1- تعريف إدارة الحوار . 2- شرح خطوات إدارة الحوار ( تحديد الأهداف - التخطيط - التنظيم - التنفيذ - التقييم ) .

3- شرح وتوضيح مفهوم الحوار الزوجى والحوار الأسرى . 4- الأساليب الإيجابية والسلبية لإدارة الحوار الزوجى والحوار الأسرى . 5- شرح النتائج المترتبة على تطبيق الأساليب الإيجابية والسلبية لإدارة الحوار الزوجى والحوار الأسرى .

الجلسة الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة بعنوان ( ترتيب موائد الطعام وسلوكيات التعامل عليها ) :

المدة الزمنية : ساعتان لكل جلسة على حدى . ويراعى أن تكون جلسة للشرح وأخرى للبيان العملى لكل عنوان على حدى.

أساليب التعليم والتدريب : البيان العملى للتدريب - المناقشة والشرح للمعارف والمفاهيم .

الوسائل التعليمية : إستخدام الدتا شو ، وبرنامج Power Point

أساليب التقييم المرحلى للمتدربين : الأسئلة والمناقشة - أداء الأدوار - العصف الذهنى - التكاليفات المنزلية - تطبيقات للبيان العملى .

أهداف الجلسات :

الأهداف المعرفية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تذكر أنواع أدوات المائدة . 2- تحدد أماكن وضع أدوات تناول الطعام على المائدة 3- تذكر أماكن جلوس المدعوين

والداعين ( الرجل والمرأة ) بالترتيب . 4- تذكر طرق التنسيق لزهور المائدة 5- تحدد طرق طي مناديل المائدة .

6- تصف أشكال الموائد . 7- توضح أشكال الموائد حسب المناسبات . 8- حددى مواصفات مائدة الطعام .

9- أذكر أهم النقاط الواجب مراعاتها عند إعداد موائد الطعام .

الأهداف الذهنية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تقارن بين الصنف الواحد من أدوات المائدة من حيث ( الحجم - الإسم - الإستخدام فى الغرف أو تناول الطعام ) .

2- تقارن بين أنواع طيات مناديل المائدة من حيث سهولة التنفيذ والإستعمال . 3- تميز بين الصنف الواحد من أدوات تناول وغرف الأظعمة من حيث نوع الطعام المناسب له .

الأهداف المهارية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- ترتب عمليا كراسى المدعوين والداعين الرجل والمرأة على موائد تناول الطعام .

2- تقوم بتنفيذ الطرق المتنوعة لطي فوط أو مناديل المائدة .

3- تنفذ الطرق المتنوعة لتنسيق زهور مائدة الطعام .

4 - ترتب أدوات الطعام والأطباق والفوط والأكواب والشوك والملاعق والسكاكين والأطباق الرئيسية أمام كراسى الدعوين والداعية ( الرجل والمرأة ) حسب المناسبات المختلفة .

5 - تقوم بتنظيف مائدة الطعام ( مرحلة الأنتهاء والتشطيب ) .

الأهداف الوجدانية : فى نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تحرص المتدربة على تطبيق البيان العملى للجلسات . 2- تبدى الأهتمام فى إحضار الأدوات المطلوبة للبيان العملى .

3- تتقن تنفيذ طيات فوط المائدة . 4- تتقن تنفيذ تنسيقات الزهور لتزيين المائدة . 5- تجيد ترتيب المائدة .

المحتوى التعليمى والتدريبى للجلسات :

ترتيب المدعوين على الموائد هناك أشكال للموائد التى تعد للوائح المختلفة ويتوقف شكل المائدة على المعلومات الآتية :

(1) عدد المدعوين .

(2) شكل الحجرة التى ستقام فيها المأدبة وسعتها .

(3) نوع الموائد الموجودة .

فى الدعوات المحدود العدد تكون المائدة إما مستطيلة أو بيضاوية أو مستديرة كما هو موضح بالأشكال (1،2،3)

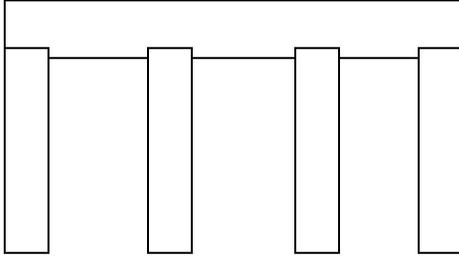
(3)

(2)

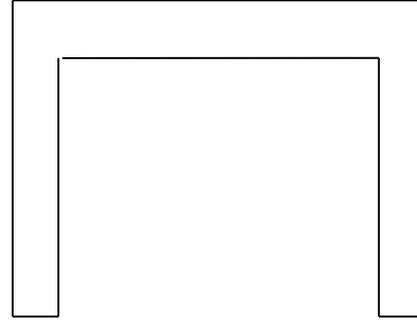
(1)



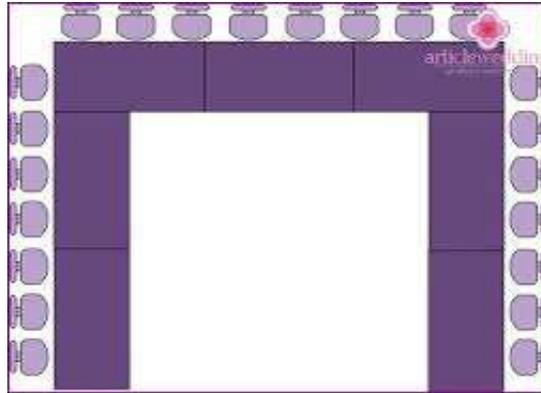
أما في الدعوات الكبيرة التي بها مدعون كثيرة فتعد الموائد على شكل حدوة حصان أو على شكل مشط بأى عدد من الأفرع  
 مثال ذلك أشكال (4،5)



شكل رقم (5)



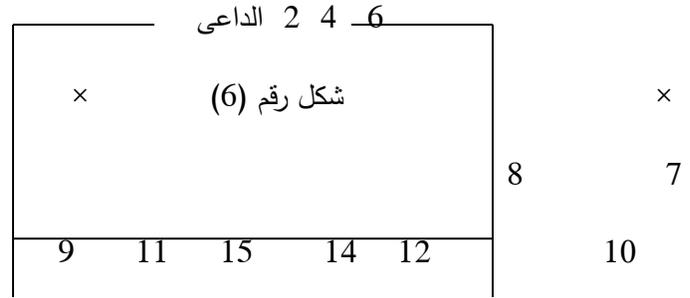
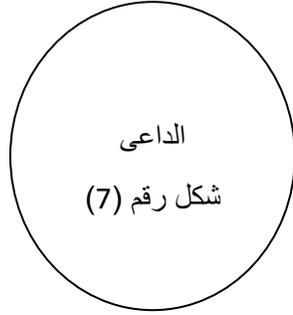
شكل رقم (4)



أشكال الموائد في الدعوات الكبيرة التي بها مدعويين كثيرون

ترتيب الموائد حسب أنواع المناسبات :

أ) إذا كانت الوليمة مقصورة على الرجال ولا يوجد ضيف خاص مختص بها ففي هذه الحالة يرتب المدعون حسب أسبقيتهم على يمين ويسار الداعي بأن يجلس أقدم المدعوين على يمينه ومن يليه على يساره ثم على اليمين واليسار على التوالي كما هو مبين بالرسم التالي أشكال (6،7)

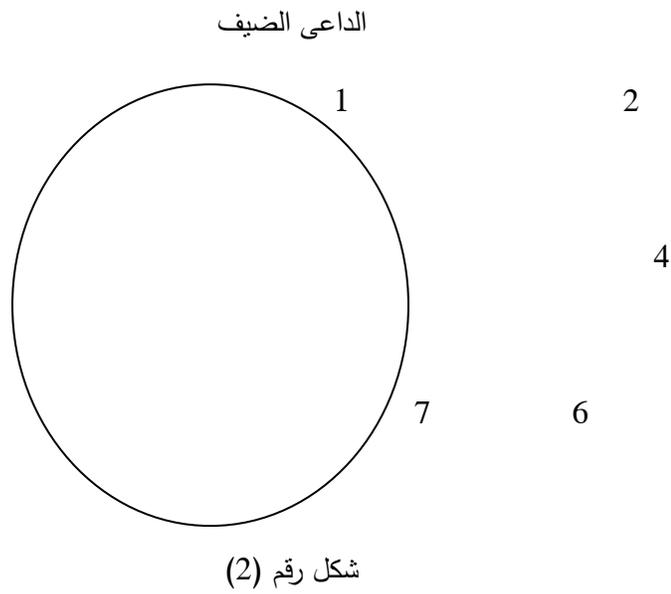
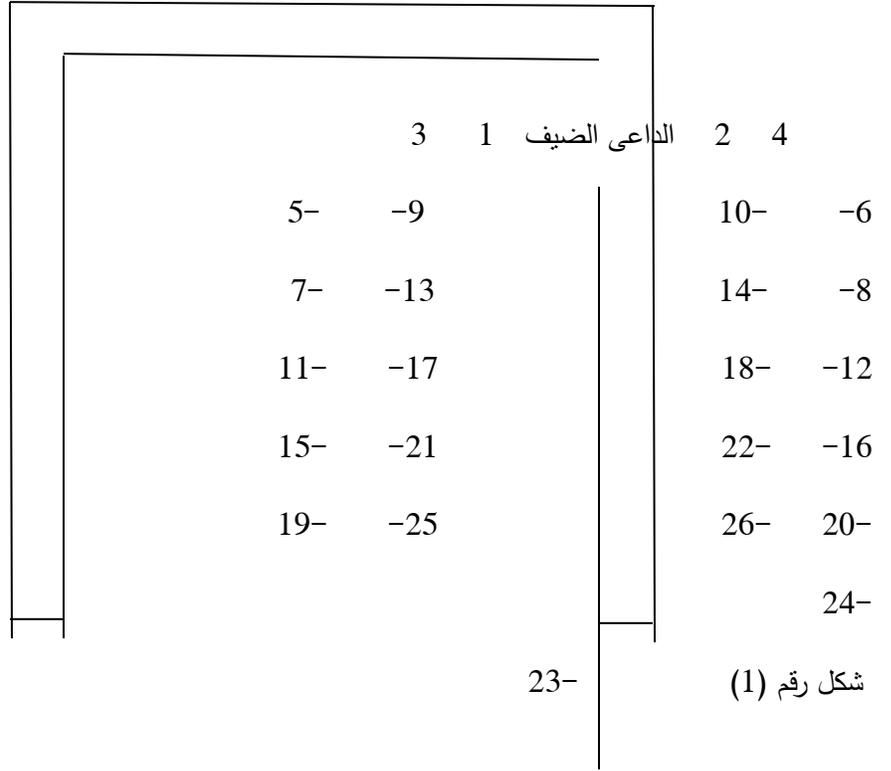


ب) إذا كانت الوليمة مقصورة على الرجال ويوجد بين المدعوين شخصية بارزة هي موضوع التكريم (ضيف الشرف) في هذه الحالة يختلف مكان جلوس ضيوف الشرف طبقاً لشكل المائدة .

ج) إذا كانت المائدة مستطيلة أو بيضاوية يجلس ضيف الشرف مقابلاً للداعي، ثم يرتب المدعون وفقاً لأسبقيتهم كالتالي الأول على يمين الداعي والثاني على يمين الضيف والثالث على يسار الداعي والرابع على يسار الضيف والخامس على يمين الأول والسادس على يمين الثاني والسابع على يسار الثالث والثامن على يسار الرابع وهكذا كما موضح بالرسم الشكل التالي رقم (1)



د) إذا كانت المائدة مستديرة أو حدوة حصان أو مشط فليجلس الداعى والضيف فى حدود المائدة بحيث يكون الضيف على يمين الداعى، ثم يوزع المدعوون وفقاً لأسبقيتهم على يمين ويسار (الداعى والضيف)



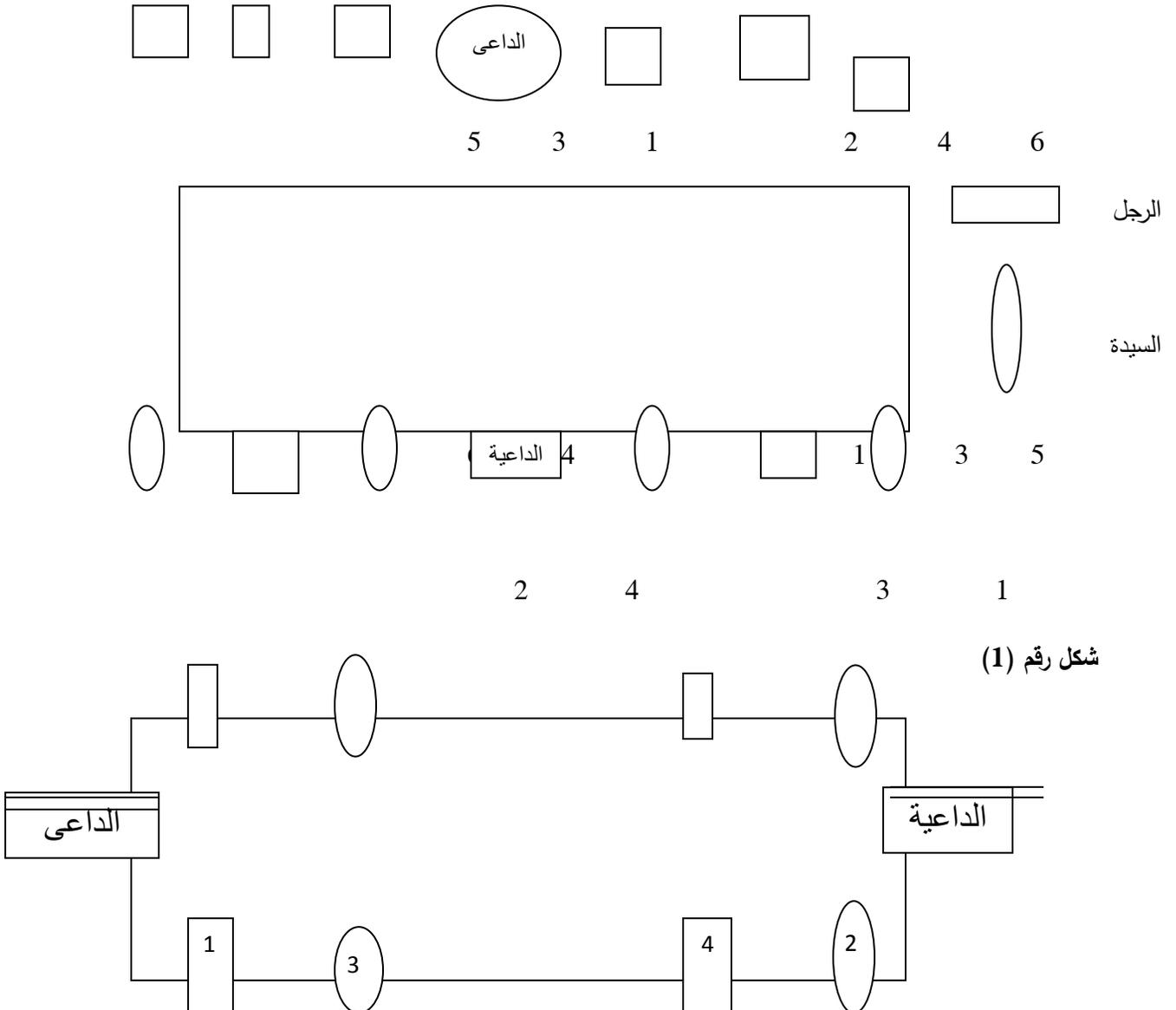
هـ) إذا كانت الوليمة تضم عدداً محدوداً من السيدات والرجال، ففي هذه الحالة تعد قائمتان :

- واحدة بأسبوعية السيدات : (الداعية ثم 1،2،3،4،5،6)
- والأخرى بأسبوعية الرجال : (الداعى ثم 1،2،3،4،5،6)

ثم يتبع الآتى :

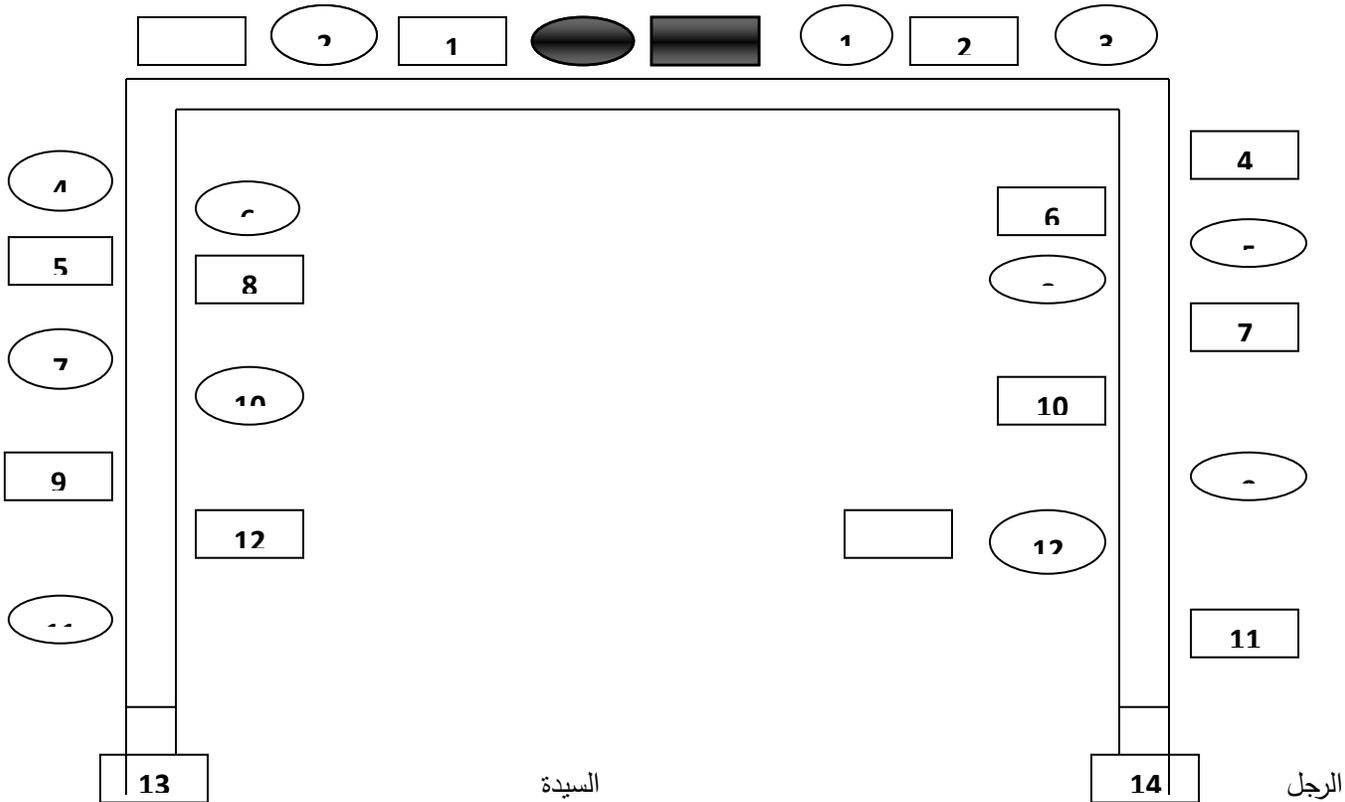
إذا كانت مستطيلة أو مستديرة تجلس السيدة الداعية فى مكان الشرف فى منتصف المائدة ويجلس الداعى مقابلاً لها، وقد تجلس الداعية أيضاً على رأس المائدة والداعى على رأس المائدة من الناحية الأخرى، ويوزع المدعوون على يمين ويسار الداعية والداعى ومن يليها من السيدات (2) على يسارها وتجلس ضيفة الشرف (1) على يمين الداعية ومن يليه (2) على يسارها ويجلس الرجل الثالث على يمين ضيفة الشرف والرابع على يسار السيدة المجاورة للداعى وهكذا ومن السهل إتباع هذا

الأسلوب فى الموائد المستطيلة والمستديرة كما هو موضح بالأشكال التالية :



د) إذا كانت الدعوة تضم عدداً كبيراً من السيدات والرجال: يتبع في هذه الحالة نظام المائدة "حدوة الحصان" او المشط حسب عدد المدعوين وأصناف الطعام الذى سيقدّم.

وفى هذه الحالة تجلس الداعية على يمين الداعى فى منتصف الدائرة الرئيسية (صدر المائدة) ويجلس الضيف الشرف على يمين الداعية، وتجلس زوجته على يسار الداعى ثم يوزع المدعوون والمدعوون على اليمين واليسار حسب أسبقيتهم وبنفس الطريقة التى سبق شرحها فى الشكل التالى يوضح كيفيتها . (رفعت الضبع، 2008)



مواصفات مائدة الطعام :

1) أن يكون ارتفاعها مناسباً للجميع حوالى 80 سم فإذا ما كان ارتفاعها عالياً بالنسبة للأطفال، يمكن تعليية الكراسى التى يجلس عليها الأطفال بإحدى الوسائد .

2) يجب أن تكون المقاعد التى نجلس عليها حول مائدة الطعام مريحة .

3) يجب أن تكون المائدة نظيفة ومزينة بالقدر الذى يهيب نفوس أفراد الأسرة لتناول طعام شهى وذلك بقليل من الزهور ذات الألوان الجميلة الرقيقة .

- 4) يجب استبدال المفارش التي تم اتساخها قبل موعد الوجبة .
- 5) يجب الاهتمام بنظافة الأطباق وأدوات المائدة فقد تؤثر ملعقة أو شوكة غير نظيفة تأثيراً سيئاً في نفس أحد الأطفال ويكبر معه هذا الأثر السيئ .
- 6) يجب ألا تزيد كميات الطعام المقدم على المائدة على حاجة الأفراد وكذلك في الأطباق الخاصة بكل فرد .
- 7) يجب أن تكون المسافة بين كل مقعد وآخر كافية لكي يحرك الضيف ذراعه، وأن تسمح بوضع أو رفع الأطباق بسهولة ونظام والمسافة المناسبة هي حوالى قدمين . (أحمد سلطان، 1997)

#### النقاط التي يجب مراعاتها عند إعداد المائدة :

- 1) تغطي المائدة بالغطاء على أن لا يتدلى أكثر من 30سم من جوانب المائدة .
- 2) عند وضع السكاكين والشوك والملاعق يجب أن لا تبعد حافة مقابضها أكثر من 2سم من حافة الطاولة.
- 3) توضع السكين إلى يمين الطبق وتكون حافتها الحادة باتجاه الطبق .
- 4) توضع الملاعق إلى يمين الطبق بالقرب من السكين ويتوقف عددها على الأصناف المقدمة وما يستعمل منها أولاً يوضع بعيداً عن الطبق إلى الخارج.
- 5) توضع الشوكة إلى يسار الطبق وتكون أسنانها متجهة إلى أعلى ويتوقف عدد الشوك على الأصناف المقدمة وما يستعمل منها أولاً يوضع بعيداً عن الطبق.
- 6) يوضع طبق الخبز والزبدة في حال استعماله إلى يسار الطبق فوق الشوكة وتوضع سكينه الزبدة على يمين الطبق وتكون حافتها الحادة متجهة إلى وسط الطبق.
- 7) يوضع كأس املاء إلى اليمين فوق حافة السكين.
- 8) تزين المائدة بالأزهار أو الأعشاب شرط أن تكون بسيطة وغير مرتفعة لكي لا تحجب الرؤية .



#### اتيكيت تنسيق المائدة :

- الحرص على ظهور المائدة بشكل جميل ولاثق فمن المفروض أن تفرش المائدة بذكاء .. وان تكون لكل قطعة وظيفة ومثلما نحرص على ألا تكون هناك قطع ناقصة يجب ألا تزيد القطع أيضاً عن المطلوب .

- قليل من الإكسسوار والاهتمام يعطى العشاء أو الغداء نوعاً من الدفء والرومانسية و يضيف على جو المائدة شكلاً مميزاً لأن العلاقة بين أنواع الطعام وأشكاله وطبيعة ترتيب المائدة لها دور كبير في احتفاظ المائدة بتوازنها .
- بالنسبة للألوان فيقول الخبراء انه إذا كان إعداد المائدة للإفطار فالاهتمام يكون بالألوان المبهجة المريحة التي تجعل بداية اليوم ذات طبيعة ربيعية متفائلة , أما الألوان لعشاء الأمسيات والرومانسية فيفضل لها الألوان الداكنة كالأزرق أو القرمزي إضافة إلى الشموع والورود بنفس اللون وتلك المائدة هي نفسها التي اختارها المتخصصون لدعوات الأعياد .
- ينبغي أن تتناسق ألوان الزهور مع المكان والجدران والستائر والمفارش.
- عند استخدام 3 ألوان من الزهور يجب أن تكون مختلفة.
- عند تنسيق الزهور يجب وضع الألوان الداكنة في المنتصف.
- اختيار نوع وحجم الفازات بحيث لا تكون مرتفعة وتحجب رؤية المدعوين لبعضهم البعض.
- يجب أن يكون ارتفاع باقة الزهور يعادل ارتفاع الفازة مرة ونصف المرة.

### تنسيقات الزهور المختلفة :



التنسيق الدائري :

تنسيق الزهور بشكل دائري يعد أبسط الأمور لأنه الزهور تحتوي على نقطة مركزية ولكن ما يجب مراعاته هو أن يكون الحوض الذي سيتم فيه وضع الزهور دائري والزهور والورود جميعها بحجم واحد.



(2) التنسيق المثلث :

التنسيق المثلث يعد من أكثر الأشكال إنتشاراً ويعتمد على الزوايا الثلاثة للمثلث ؛ حيث يسهل تحديد النقطة المركزية له ولكن لابد أن يتم ترك مسافة كبيرة بين الأزهار ؛ فكلما تم الإبتعاد عن النقطة المركزية يأخذ التنسيق أبعاد أفضل وأجمل مثال مثلث قائم الزاوية أو متطابق وهكذا.



(3) التنسيق الأفقي :

يتم في التنسيق الأفقي تحديد أطول فرعين في الزهور المتواجدة ؛ حتى يحدد فرع منهم الجهة اليمنى والأخر الجهة اليسرى ومن ثما حددي النقطة المركزية وحاولي أن تكون النقطة المركزية مرتفعة قليلاً حتي تتدرج بقية الزهور من تحتها .



(4) التنسيق الحر :

التنسيق الحرلا يخضع لقواعد معينة أو حدود معينة لكنه من أصعب الأنواع لأن الحصول على نتائج مرغوبة وجيدة يحتاج لمهارة كبيرة و خيال واسع و حس فني قوي و يعتمد بشكل كبير على الابتكار و إدخال عناصر غريبة للتنسيق.



(5) التنسيق الهلالي :

التنسيق الهلالي للزهور يأخذ أشكال متعددة؛ منها ما هو يشبه الهلال أو القوس أو ربع الدائرة؛ ويتميز التنسيق الهلالي للزهور بجاذبيته التي تضيفي جمالاً علي مائدة الطعام .

### مناديل المائدة وطياتها :

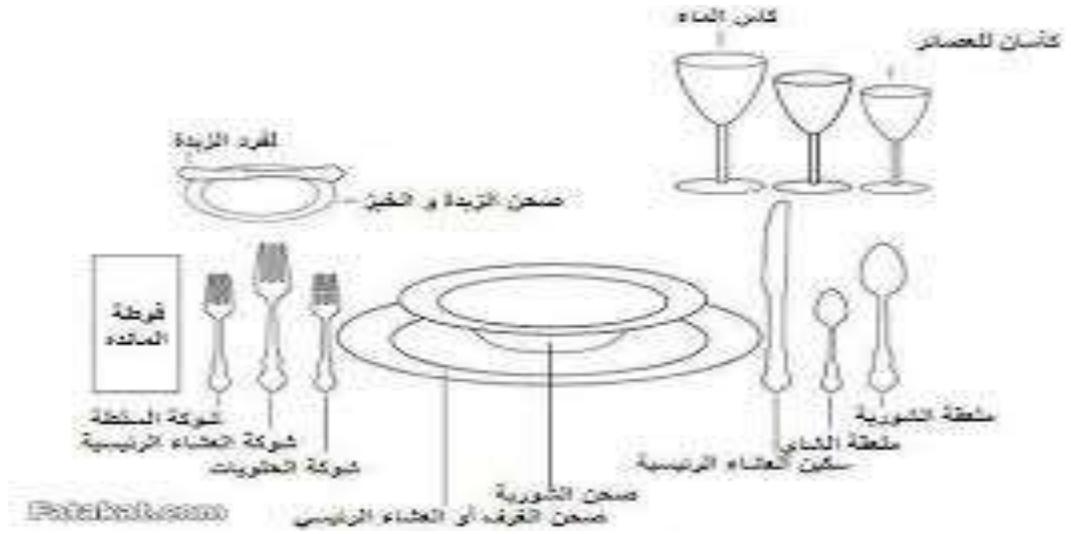
استخدام مناديل السفرة ” الفوط ” دليل مهم على رقيك في التعامل مع فنون واتيكت المائدة كلها .  
امسكي بالفوطة الموجودة أمامك وانفضيها ثم ضعها على ركبتيك يجب عدم وضع الفوطة تحت الطبق أو ربطها حول العنق إلا للأطفال وحتى هؤلاء يفضل ربط المريلة الخاصة بهم بدلا من فوط المائدة  
وتوجد عدة طرق لطيات مناديل المائدة وهي ( )

أما ترتيب أدوات المائدة فيكون ترتيبها كما بالشكل المبين :

(1) الطبق الرئيسي : يستخدم لتقديم الطبق الرئيسي طبق مستوي كبير .

(2) طبق مسطح ثاني أصغر ثم الرئيسي لفتح الشهية أو السلطة .

(3) السلطانية : سلطانية الحساء. ويمكن الاستغناء عنها إذا كانت لا توجد في قائمتك الحساء .



4) السكاكين : تُوضَع على الجانب الأيمن لمجموعة الطَّبَق وتُتَكَوَّن من ثلاثة سكاكين من الخارج إلى الدَّاخل :  
 أ) سكين السلطة . ب) سكين المأكولات البحرية . ج) سكين اللحم والدجاج .

5) الملاعق :

تُوضَع على الجانب الأيمن لمجموعة الطَّبَق بعد مجموعة السكاكين وتُتَكَوَّن من ملعقتين ملعقة الحساء في الخارج ثم ملعقة ثانية .

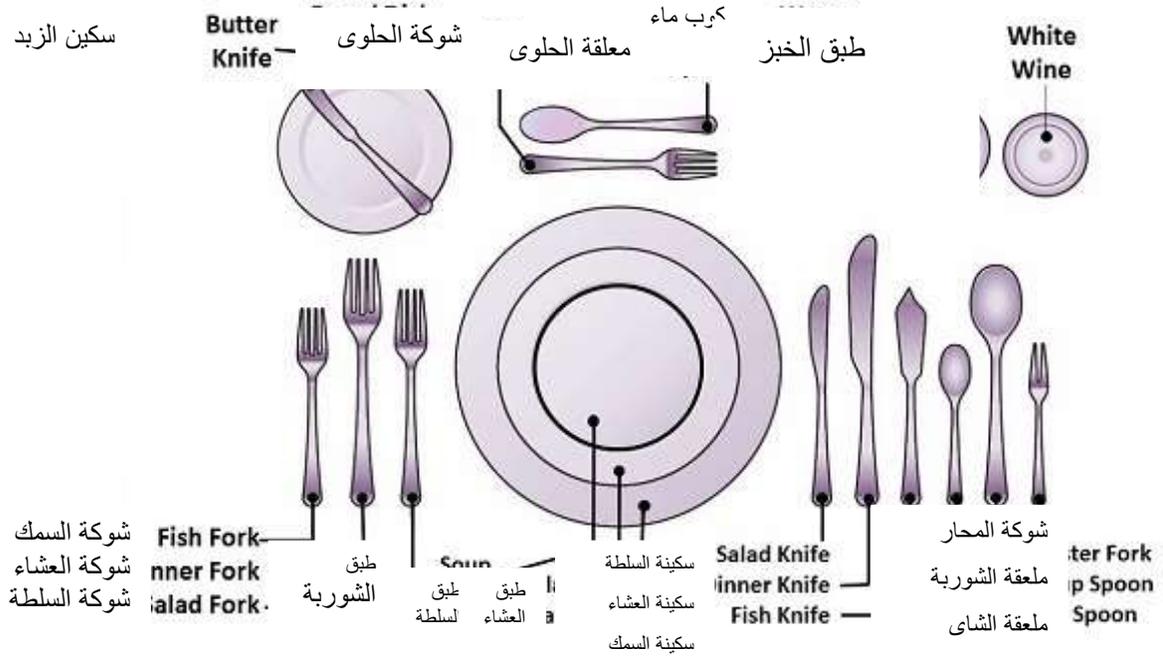
6) مجموعة الشوك :

وتُوضَع على الجانب الأيسر لمجموعة الأطباق وتُتَكَوَّن من ثلاثة شوك مرتبة من الخارج إلى الداخل :

أ) شوكة السلطة .

ب) شوكة فاتح الشهية .

ج) شوكة الطَّبَق الرئيسي .



## 7) الفوط :

الفوطة يمكن أن تُوضَع بأيِّ شكل أو الشَّكل الذي يرغبه .

## 8) الطَّبَق :

استخدم طبق صغير جداً للخبز والزَّبدة .

## 9) مجموعة الحلوى :

وتتكوَّن من ملعقة صغيرة وشوكية صغيرة.

## 10) الرَّجَاج :

الكوب الكبير للماء وزجاج الحجم المتوسط للعصير .

تعرفى على ادوات المائدة بالتفصيل:

أولاً - الشوك :

### 1) شوكية الكوكتيل :

كوكتيل المأكولات البحرية، كوكتيل الفواكه، سرطان البحر، تقديم المخللات والزيتون.

### 2) شوكية السلطة (صور)

السلطات، الأسماك، الفطائر، المعجنات، اللحم البارد .

### 3) شوكية السمك:

تستخدم بدلا من شوكة الطعام عند تقديم السمك .

(4) شوكة الطعام:

لكل الاطباق ماعدا السمك.

ثانياً - السكاكين :

(1) سكين الستيك:

لتقطيع اللحم .

(2) سكين السمك:

يستخدم بدلا من سكين الاستيك وسكين الطعام عند تقديم السمك

(3) سكين الزبدة:

قطع الزبدة، الاجبان الخفيفة،المقبلات الخفيفة.

(4) سكين الطعام:

لكل الاطباق ماعدا السمك.

ثالثاً - الملاعق :

(1) ملعقة الشورية:

اكل الحلويات، الحبوب، الشورية، او تستخدم كملعقة صغيرة لتقديم الاكل .

(2) ملعقة الشاي:

القهوة، الشاي، الفواكه وبعض انواع الحلويات .

(3) ملعقة المشروبات المتلجة:

اي مشروب او حلويات في كأس طويلة.

(4) ملعقة القهوة:

لقهوة مابعد الطعام، البهارات والتوابل، الكافيار .

على المائدة يجب مراعاة :

الأطباق وأدوات المائدة والأكواب :

- يراعى عدم وضع أطباق وأدوات المائدة (شوك-ملاعق-سكاكين) أو أكواب على المائدة إلا إذا كانت تستخدم .
- الأطباق الجديدة يضعها "السفرجى" من على يسار الضيف وترفع التى تم استخدامها من جهة اليمين .
- الطبق المسطح الأول توضع عليه الفوطة .
- طبق الشورية يقدم به الشورية فعلاً وإذا كانت له يد فيمكن تناول الشورية بالإمساك باليد وإذا كانت الشورية خضاراً أو شعرية فتوكل بالملعقة .
- يوضع على يسار الطبق الكبير طبق الزبد وعليه سكين الزبد على شكل هلالى .

مناديل المائدة وطياتها :

استخدام مناديل السفرة ” الفوط ” دليل مهم على رقيك في التعامل مع فنون واتيكييت المائدة كلها امسكي بالفوطة الموجودة أمامك وانفضيها ثم ضعها على ركبتيك يجب عدم وضع الفوطة تحت الطبق أو ربطها حول العنق إلا للأطفال وحتى هؤلاء يفضل ربط المريلة الخاصة بهم بدلا من فوط المائدة .



الطريقة الاولى رفاقة الثلج :

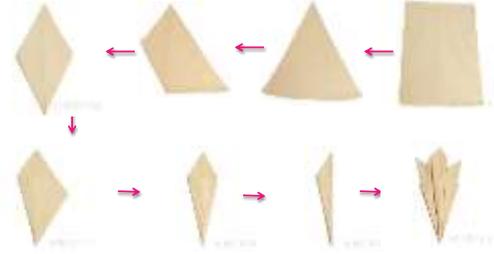


الطريقة الثانية طريقة الاكورديون :



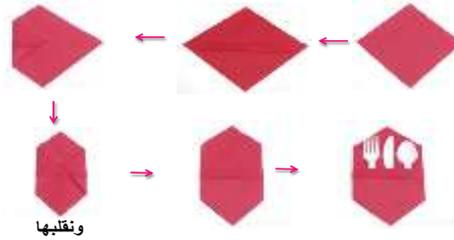
الطريقة الثالثة طريقة زهرة التوليب :

### الطريقة الثالثة طريقة زهرة التوليب



الطريقة الرابعة طريقة الجيب :

### الطريقة الرابعة طريقة الجيب



الطريقة البسيطة :

### الطريقة البسيطة



### 1- شكل المروحة:

يتميز هذا الشكل بأنه يضيف لمسةً من الرقي على السفرة، ويظهر المنديل بشكل مروحة، ويمكن صنعه من خلال اتباع الخطوات التالية:

- اطوي المنديل مربع الشكل إلى منتصفه ليصبح مستطيلاً، وابدئي بتشكيل المروحة من خلال طي المنديل بشكل كسرات متقلبة يبلغ عرض كل منها سنتيمترين تقريباً ابتداءً من منتصف المنديل وباتجاه نهايته لتصبح كل منها أسفل بعضها.
- اقلبي المنديل واجعلي الطيات المتقلبة إلى الأسفل، ثم اطوي المنديل بشكل طولي متعامد مع الطيات المتقلبة.

- اجعلي الطيات المتقلبة على جهة اليمين أو اليسار ثم أمسكي زاوية الجهة المقابلة واطويها داخل الطيات ليصبح المنديل بشكل المثلث.

- ضعي الطيات المتقلبة على الطاولة بشكل عمودي إلى الأسفل وافريديها لتصبح بشكل المروحة.

-2شكل باقة الورد

يتميز هذا الشكل بمرونته؛ إذ يمكن صنعه باستخدام أكثر من منديل مصنوع من خاماتٍ مختلفة وبأشكال هندسية مختلفة، ويضيف هذا الشكل لمسةً من الحيوية على السفرة، ويصنع من خلال اتباع الخطوات التالية:

- افريدي المناديل فوق بعضها من الزوايا وبشكل قطري لتتقاطع أضلاع المناديل مع بعضها وتكوّن شكلاً يشبه النجمة الثمانية.

- أمسكي المناديل من المنتصف واسحبها إلى الأعلى.

- أدخل المناديل في كأس أو مزهرية، واحرصي على جعل أطرافها باتجاه الخارج لتكوّن شكلاً يشبه باقة الورد.

-3شكل الجيب لوضع الزينة

تتميز هذه الطريقة بتكوين جيب في المنديل لوضع بطاقة أو زينة بطريقة مرتبة على طاولة السفرة، ويمكن صنعه من خلال اتباع الخطوات التالية:

- اطوي المنديل المربع إلى نصفه ليصبح مستطيلاً ثم اطويه مرة أخرى إلى نصفه ليصبح مربعاً صغيراً.

- ضعي المربع الصغير على سطح مستوٍ بشكل معين، وأمسكي طرفاً واحداً من زاويته المفتوحة واطويه باتجاه الزاوية العليا للمنديل ثم أكلمي الأطراف الأخرى واطويها باتجاه الزاوية العليا أيضاً، مع ترك مساحة تقارب سنتيمترين بين كل طرف.

- اطوي الضلع الأسفل بشكل مستطيل فوق الطيات لتكوين الجيب.

- اقلبي المنديل وأمسكي الزاويتين اليمنى واليسرى وأدخليهما في بعضهما لتثبيت الشكل.

- اقلبي المنديل مرة أخرى لوضع البطاقات أو الزينة المرغوبة في الجيب.

-4شكل الجيب لأدوات الطعام

تستخدم هذه الطريقة لوضع أدوات الطعام بشكل مرتب وسهل التطبيق في المناسبات الرسمية، وهي تصنع باتباع الخطوات التالية:

- ضعي أدوات الطعام فوق المنديل بشكل قطري؛ أي إن المنديل سيكون بشكل المعين أسفل الأدوات، ثم اطوي الزاوية

السفلية للمنديل باتجاه الأعلى لتغطي جزءاً من أدوات الطعام.

- اطوي الزاوية اليسرى أو اليمنى باتجاه الأخرى، ثم اطوي الزاوية الأخرى التي لم تطوّر باتجاه الأخرى حتى تنتهي أسفل المنديل.

- أضيفي شبرة في المنتصف لتثبيت الشكل وإعطائه منظرًا مميزًا.

#### -5 شكل الظرف

يتميز هذا الشكل بمنظره اللطيف المشابه لظرف الرسالة، إذ يمكن وضع أشياء مختلفة داخله كالرسائل أو الحلوى أو غيرها من الأفكار، ويمكن صنعه باتباع الخطوات التالية:

- اطوي المنديل المربع من الزاوية السفلية نحو العلوية ليصبح بشكل مثلث.

- أمسكي الزاويتين السفليتين اليمنى واليسرى واطويهما نحو المنتصف ليتقاطعا بشكل بسيط.

- اطوي الضلع الأيمن والضلع الأيسر نحو المنتصف أيضًا، كي يتلامسا دون أن يتقاطعا.

- اطوي الضلع السفلي باتجاه الزاوية العلوية لتكوين جيب كبير توضع الأشياء فيه.

- اطوي الزاوية العلوية باتجاه الأسفل للحصول على شكل ظرف الرسالة.

#### -6 طي المنديل باستعمال الخاتم

يعتمد هذا الشكل على استخدام خاتم مخصص لمناديل السفرة، ومن الممكن استخدام الشبر بدلاً منه، وتتميز هذه الطية بريقها وجمالها، وفيما يلي تفصيل لخطوات صنعها:

- افردى المنديل المربع على سطح مستوٍ، وفي حال وجود وجه داخلي للمنديل اجعليه إلى الأعلى، ثم اطوي

المنديل ليصبح مستطيلًا، من خلال طي المنديل لثلاثة مستطيلات صغيرة متساوية.

- اطوي الزاوية العلوية اليسرى نحو الأسفل حتى تتطابق مع الضلع السفلي.

- أمسكي الزاوية السفلية اليسرى واطويها باتجاه الضلع الأيمن للمنديل، ليصبح المنديل بشكل مربع أو مستطيل صغير.

- اقلبي المنديل واطويه بشكل أسطوانة، واحرصي على ثني أطراف المنديل إلى الداخل بدلاً من أن تبقى ظاهرة.

- ضعي خاتم المنديل في منتصف المنديل لتثبيت الشكل.

#### -7 شكل الزهرة

تتميز هذه الطية بسهولة تشكيلها، وينتج عنها شكل مميز يشبه الزهرة، ويمكن صنعها باتباع الخطوات التالية:

- افردى المنديل بشكل قطري ليصبح معين الشكل، واطوي الزاوية السفلية نحو الزاوية العلوية مع الحرص على عدم تطابقهما تمامًا.

- ضعي خاتمًا أو شبرة في منتصف المنديل أو أعلاه وليظهر المنديل بشكل الزهرة.

## 8-الطية ذات الجيوب القطرية

تتميز هذه الطية بشكلها الهندسي المرتب، ويمكن اتباع الخطوات التالية لصنعها:

- اطوي المنديل إلى رבעه من خلال طيه بشكل مستطيل ثم مربع أصغر، واجعلي زاويته المفتوحة باتجاهك.
- أمسكي طرفاً واحداً من الزاوية المفتوحة، واطويه بشكل متداخل حتى يصل إلى منتصف المنديل ويكون مستطيلاً بعرض يقارب سنتيمترًا أو سنتيمترين ونصف.
- اطوي الأطراف الأخرى كما في الخطوة السابقة باتجاه المنتصف مع الحرص على أن يكون كل مستطيل أسفل الآخر وليس فوقه، ومراعاة ترك طرف واحد على الأقل بلاطي.
- اقلبي المنديل بحذر على الوجه الآخر.
- اطوي المنديل لثلاثة أثلاث من الجهة اليمنى أو اليسرى ، ثم اقلبي المنديل لتظهر طيات الجيوب القطرية بشكلها المميز.

## 9-طية رباط الفراشة

تتميز هذه الطية بشكلها المشابه للفراشة، وتضفي هذه الطية لمسةً من الفرح على السفرة، ويمكن صنعها بالطريقة التالية:

- افردى المنديل على سطح مستوٍ واطوي الضلع الأسفل والأعلى نحو المنتصف ليتقابلا دون تقاطع.
- اطوي المنديل من منتصف الضلع العلوي ومنتصف الضلع السفلي باتجاه بعضهما ليتقبلا في المنتصف.
- ثبتي الشكل باستخدام شريط أو خاتم ليظهر شكل ربطة الفراشة.

## 10-الطية الشريطية

تكون هذه الطية بشكل شريط محيط بالصحن، وتعد هذه الطية من الطيات سهلة الصنع، ويمكن تطبيقها كالاتي:

- اطوي المنديل لأثلاث لتكوين مستطيل صغير.
- اثني المنديل أسفل الصحن ليحيط بالصحن ويكون بشكل الشريط.

## 11-شكل أذني الأرنب

يتميز هذا الشكل بأنه يمنح السفرة شكلاً طفوليًا، لذلك فإنه يعد مثاليًا في حفلات أعياد ميلاد الأطفال، ويمكن صنعه كما يلي:

- اطوي المنديل إلى أثلاث لتكوين مستطيل.
- أمسكي الزاويتين السفليتين اليمنى واليسرى واطويهما إلى منتصف المنديل ليصبح شكل المنديل مشابهاً للطائرة الورقية.

- اقلبي المنديل وأمسكي الأطراف الخارجية السفلية واطويهما ليتقابلان مع بعضهما في منتصف الضلع.
- ثبتي الشكل باستعمال خاتم أو شريط نحو أسفل المنديل لتظهر أذن الأرنب بشكل واضح.

## 12-الطية المخروطية

تتميز هذه الطية بشكلها المخروطي، ويمكن صنعها باتباع الخطوات التالية:

- اطوي المنديل لربعه، من خلال طي أحد أضلاعه لتكوين مستطيل، ثم اطويه مرة أخرى ليكون شكل مربع.
- أمسكي إحدى زوايا المنديل وفيها ابتداء من الضلع المجاور لها مع الانتباه إلى إبقاء الزاوية المتكونة من اللف مدببة ليصبح الشكل مخروطياً.
- اطوي الرأس الآخر غير المدبب داخل بعضه ليصبح الشكل المخروطياً أكثر أناقة.

## 13-طية الجيب الكبير

تتميز هذه الطية بتكوينها لجيب كبير يمكن استخدامه لوضع الخبز أو الأطعمة، إضافة إلى سهولة طريقة صنعها، وينصح باستخدام المناديل المستطيلة في تطبيق هذا الشكل، ويمكن تشكيلها كالاتي:

- اطوي أضلاع المنديل المستطيل الأطول نحو منتصف المنديل من الأسفل والأعلى لتقاطع في المنتصف بمقدار سنتيمترين ونصف.
- اقلبي المنديل واطوي الضلع الأيمن والأيسر نحو المنتصف دون أن يتقاطعا وينصح باستخدام دبوس أو لاصق لتثبيتهما مع بعضهما.
- اقلبي المنديل مرة أخرى وافتحي جيب المنديل الكبير لتحصلي على الشكل المطلوب، وضعي فيه الملاعق والأشواك والسكاكين.

## إتيكيت الجلوس على المائدة :

إن طريقة الجلوس على المائدة يعبر عن دلائل اللياقة فلا تستلق على الكرسي بعنف كأنك تريد أن تمتحن قدرة الكرسي على تحمل عبأك، ولا ترم بجسمك إلى الأمام كأنك نصف نائم على الكرسي بل اجلس في وضع تستقيم به السلسلة الفقرية تماماً في خط عمودي ويكون بينها وبين سائر جسمك زاوية ففى هذه الحالة راحة لك وأنس للضيف إذ يرى فيك الأدب والالطف ويستأنس بجلوسك، ثم عليك ألا تمد أقدامك إلى الأمام كمن يريد عرقلة المسير أمامه أو لا يهتم بأن يواجه حذاءه وجوه الآخرين، ومن أبشع العادات أن يضع أحدهم رجلا فوق رجل، ثم يأخذ بهزها في حركة من التغطرس وأبهة الذات لا تتفق مع آداب الجلوس . (كمال جبلاط، 1980)

كما ينبغي مراعاة مايلي عند الجلوس على المائدة :

يجب مراعاة عند الجلوس على المائدة:

1) يجب عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس على المائدة .

2) يجب عدم الارتكاز على المرفق على المائدة في أثناء تناول الطعام وأن يبقى المرفق إلى جانب الجسم حتى لا يتضايق الشخص الجالس بجوار ويراعى في أثناء الأكل والجلوس على المائدة عدم فرد الكوعين . (منى فريد، 2006)

3) تمسك المعلقة باليمين، أما الشوكة بالشمال بحسب العادة الأكثر انتشاراً، وبعد تناول الشورية تترك المعلقة في الصحن ليأخذها الخادم معه إذ كلما تستعمل لغير الشورية، اما السكين فتقطع بها ولا تبقى باليد حتى رفع الشوكة إلى الفم، ولا تستعمل مثل الشوكة لتناول شئ ما حتى ولا قطعة جبن أو فاكهة .

4) لا يشرب شيئاً قبل الشورية ولا في أثناء تناولها . (خزامى ومعقد، 1982)

إتيكيت الجلوس على المائدة :

ينبغي مراعاة مايلي عند الجلوس على المائدة :

1) يجب عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس على المائدة .

2) إذا كانت الدعوة في بيت أحد الأقارب أو الأصدقاء فعلى المدعو أن ينتظر حتى يحدد له المكان المفروض أن يجلس فيه .

3) تجلس ربة المنزل عادة على رأس المائدة وفي مواجهتها رب الأسرة وتجلس على يمينه الابن الأكبر ويجلس الابن الأكبر على يمين والدته ثم الولد الثاني على اليسار الأب ويجب ان يكون الجلوس في وضع مستقيم على كرسى المائدة وإلى اليسار المقعد، وينقل الطعام إلى الفم ولا يقرب الفم إلى الطبق أي يجب عدم الإنحاء في أثناء تناول الطعام يجب عدم الارتكاز على المرفق على المائدة في أثناء تناول الطعام وأن يبقى المرفق إلى جانب الجسم حتى لا يتضايق الشخص الجالس بالجوار ويراعى في أثناء الأكل والجلوس على المائدة عدم فرد الكوعين . (منى فريد، 2006)

الجلسات السادسة والسابعة : بعنوان ( حل المشكلات والخلافات الأسرية ) :

هدف الجلسة : والفئة المستهدفة من التدريب من خلال المتدربات ومحاولة توضيح أهمية البرنامج للمتدربات :

المدة الزمنية للجلسة : (120 دقيقة ) لكل جلسة على حدى .

أساليب التعلم والتعلم : المحاضرة – العصف الذهني – عرض داتا شو لعناوين جلسات البرنامج وأهدافها .

أساليب التقييم المرحلي للمتدربات : الأسئلة والمناقشة – التكاليف المنزلية – التطبيقات التدريبية .

الأهداف ونواتج التدريب والتعلم للمتدربين :

الأهداف المعرفية : في نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تعرف حل المشكلات . 2- تذكر الخطوات العلمية المتبعة لحل المشكلات . 3- تعدد أنواع المشكلات الزوجية والأسرية . 4 مفهوم - تذكر أهم العوامل المؤدية للمشكلات الزوجية والأسرية . 5-تذكر الأسباب الرئيسية لحدوث مشكلات زوجية وأخرى أسرية . 6- توضح دور الزوج في حدوث مشكلات زوجية . 7- تشرح دورها كزوجة في حل المشكلات الزوجية والأسرية . 8- تذكر دورها كزوجة في حدوث مشكلات زوجية . 9- تذكر الطريقة المتبعة عادة في حل المشكلات الزوجية والأسرية .

الأهداف الذهنية : في نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تفسر الخطوات العلمية المتبعة لحل المشكلات . 2- تقارن بين أنواع المشكلات الزوجية والأسرية من حيث أسباب حدوثها . 3 - تستنتج العوامل المؤدية لحدوث المشكلات الزوجية والأسرية . 4- تقارن بين دور الزوج والزوجة في إقتراح حلول للمشكلات الزوجية والأسرية . 5- تصنف المشكلات الزوجية والأسرية .

الأهداف المهارية : في نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تطبق الخطوات العلمية المتبعة لحل المشكلات . 2- تحلل أسباب حدوث أنواع المشكلات الزوجية والأسرية . 3- تعطى أمثلة للمشكلات الزوجية والأخرى الأسرية في حياتها . 4- تطبق الخطوات العلمية لحل إحدى مشكلاتها الزوجية . 5- تعطى أمثلة للحلول والبدائل المستخدمة في حل إحدى مشكلاتها الزوجية .

الأهداف الوجدانية : في نهاية الجلسة تستطيع المتدربة أن تكون قادرة على :

1- تحرص على المشاركة في مناقشات الجلسات .  
2- تبدى الأهتمام في ممارسات التدريبات التطبيقية .  
3- تتقن تحديد العوامل والأسباب المؤدية لحدوث المشكلة .  
4- تقدر أهمية وضع حلول لعلاج المشكلات الزوجية حتى لا تسبب آثار سلبية خطيرة .

المحتوى التعليمي للجلسة : يشمل المحتوى التعليمي للجلسة على العناصر التالية :

1- تعريف المشكلة وذكر نماذج من الحياة اليومية الأسرية. 2- تعريف مفهوم حل المشكلة .  
3- تصنيف المشكلات الزوجية والأسرية . 4- خطوات ومراحل حل المشكلات ( تحديد المشكلة - وضع الحلول والبدائل - دراسة وتقييم مزايا وعيوب كل حل وبديل - إختيار الحل الأفضل - تطبيق الحل الأمثل وتحمل مسؤولية تنفيذة . 5- مناقشة نماذج من المشكلات الزوجية والأسرية للمتدربات المتزوجات حديثا .  
6- مقومات الزواج الناجح . 7- حقوق وواجبات الزوج والزوجة وممارستها .

