



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش عالی و جوانان

بسمه تعالی
معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شغل

عنوان آموزش شغل
الگوساز و برشکار لباس زنانه (تکدووزی)

گروه شغلی صنایع پوشاک (طراحی و دوخت)

کد ملی آموزش شغل

۷-۹۱/۴۱/۲/۴/۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۰/۷/۱۳

مدت اعتبار استاندارد: از تاریخ ۹۰/۷/۱۳

تا تاریخ ۹۳/۷/۱۳



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۷-۹۱/۴۱/۲/۴/۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنایع پوشاک (طراحی و دوخت) :
- فاطمه صنعتی، فریده سید سیاهی، فاطمه نبی، فاطمه کریمی، معصومه ظاهری سرشت

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل :
- دفتر طرح و برنامه های درسی
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :
- با توجه به تغییرات مشاغل در بازار کار و نیاز به آموزش با تجربه عملی واقعی در بخش بازار کار، در این استاندارد اصلاحاتی به وجود آمده تا نیروی انسانی تربیت کنند که انواع گوناگون اطلاعات، مهارت‌ها و توانایی‌ها را در حوزه کاری خود داشته باشد.

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران - خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و

حرفه‌ای کشور ، پلاک ۲۵۹

تلفن ۹ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : [Barnamehdarci @ yahoo.com](mailto:Barnamehdarci@yahoo.com)



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	فرشته ضرغامی مهر	فوق دیپلم	دیپلم طراحی دوخت و فوق دیپلم مدیریت خانواده	مدیر و مؤسس و مربی آموزشگاه شیوه	۱۲ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۵۹۸۹۸۷۹ ایمیل: ShivehDesign@ymail.com آدرس :
۲	زهرا کشتی آرا	دیپلم	تجربی	مدیر و مؤسس و مربی آموزشگاه مینا	۲۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۰۸۳۱۶۸ ایمیل: Mina-amouzesht-To@yahoo.com آدرس :
۳	شقایق عبادزاده	دیپلم	دیپلم طراحی دوخت و دانشجوی زبان ایتالیایی	مربی آموزشگاه شیوه	۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۹۴۹۰۹۲۳۲ ایمیل: Shaghayegh-e91@yahoo.com آدرس :
۴	سیمین جعفری	لیسانس	ریاضی	مزون دار	۱۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۷۱۵۹۶۶۵ ایمیل: Simin-i5@yahoo.com آدرس :
۵	هنگامه عاصم پور	لیسانس	تغذیه	مزون دار	۱۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۲۵۰۶۵۶۷ ایمیل: Heni 1128@gmail.com آدرس :



تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی . که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرشی :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شغل^۱ :
الگوساز و برش کار لباس زنانه (تکدوزی)
شرح استاندارد آموزش شغل :
الگوساز و برش کار لباس زنانه یکی از مشاغل مربوط به صنایع پوشاک است که شایستگی هایی از قبیل الگوی بلوز و کت بهاره، رسم الگوی دامن، ترسیم الگوی پیراهن، رسم الگوی شلوار، رسم الگوی مانتو را در بر می گیرد و در ضمن این شغل با مشاغل از قبیل پارچه فروش و بنگاه های تولید پوشاک در ارتباط است.
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره راهنمایی حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل جسمانی و روانی مهارت های پیش نیاز : نازک دوز زنانه درجه ۲ با کد ۷-۹۱/۴۱/۲/۴
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش : ۳۴۰ ساعت - زمان آموزش نظری : ۸۸ ساعت - زمان آموزش عملی : ۲۵۲ ساعت - زمان کارورزی : - ساعت - زمان پروژه : - ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی : ۲۵٪ - عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
- لیسانس تکنولوژی طراحی و دوخت یا ۳ سال سابقه کار مرتبط - فوق دیپلم طراحی و دوخت با ۵ سال سابقه کار مرتبط - دیپلم طراحی و دوخت با ۱۰ سال سابقه کار مرتبط



*** تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

الگوساز و برشکار لباس زنانه اصطلاحاً به فردی اطلاق می‌شود که قادر به ساخت انواع مدل‌های لباس زنانه (بلو و کت بهاره، دامن، پیراهن، شلوار و مانتو) را برای تمامی افراد دارا باشد.

*** اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :**

- Pattern and cutting for women's

*** مهم ترین استانداردها و رشته‌های مرتبط با این استاندارد :**

- نازک‌دوز زنانه درجه ۲

- مانتو دوز

- شلوار دوز

*** جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :**

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب | <input type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت | <input type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور | <input checked="" type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| د : نیاز به استعلام از وزارت کار | <input type="checkbox"/> | |



استاندارد آموزش شغل^۲

- شایستگی ها^۳

ردیف	عناوین
۱	رسم الگوی بلوز وکت بهاره
۲	رسم الگوی دامن
۳	رسم الگوی پیراهن
۴	رسم الگوی شلوار
۵	رسم الگوی مانتو
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	

^۲ Occupational Standard

^۳ Competency



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	نظری	عملی	جمع	
	۱۸	۶۷	۸۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش:
- میز کار				- انواع کاغذ ترسیم الگو(گراف، سفید تحریری، پوستی ...)
- میز نور به ابعاد ۸۰×۸۰ cm		۳۰ دقیقه		- انواع خطکش فلزی ترسیم الگو
۱۰۰		۳۰ دقیقه		- نحوه استفاده از جدول سایزبندی
- میز کارآموز		۳۰ دقیقه		- نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه
- صندلی کارآموز			۱	- نحوه ترسیم الگوی اساس آستین
- میز مربی			۱	- نحوه اندازه گیری اندام
- صندلی مربی				- نحوه تطبیق اندازه فرد با جداول سایزبندی
- مانکن		۳۰ دقیقه		- نحوه رفع عیوب اندام
- آینه قدی		۳۰ دقیقه		- نحوه ساخت پاترون شخصی
- تلویزیون			۲	- نحوه اتوکاری پاترون
DVD			۱	- نحوه تطابق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام (Σ Δ ∇ \square \boxtimes \diamond \square \circ)
- ویدئو پروژکتور			۳۰ دقیقه	- نحوه ترسیم الگوی انواع بلوز(کاملاً تنگ، کمی تنگ، کمی گشاد، گشاد، خیلی گشاد)
- ماشین دوخت(راسته دوز، همه کاره خانگی)		۳۰ دقیقه		- نحوه ترسیم الگوی کت بهاره(هم عرض در بالا و پایین)
- اتوی بخار		۳۰ دقیقه		- انواع فرم بلوز(هم عرض بالا و پایین، لبه گشاد در پایین، چین مستقیم از بالا تا پایین، غیر قرینه)
- میز اتو			۱	
- پارچه مخصوص اتو				
- تخته وایت برد				
- متر				
- خطکش فلزی(۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی متری)				
- گونیا(مدرج، منحنی، ساده) در فرم‌های مختلف				
- پیستوله				



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
- مداد مخصوص علامت گذاری پارچه - ماژیک وایت برد - تخته پاک کن - منابع : - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، ترجمه : پری شهیر مفرح، ۱۳۸۹ - نازک دوزی زنانه، مؤلف : فاطمه صنعتی، ۱۳۸۸، انتشارات مدرسه ، fitting & pattern - ۲۰۱۰ -marfy, ۲۰۱۱ -The perfect fit ، ۲۰۰۹				مهارت : - استفاده از لیبل دایره‌ای جهت مشخص کردن (مرکز سینه، محل تلاقی گردن و سرشانه، انتهای سرشانه و ...) - اندازه‌گیری اندام - پوشیدن پاترون استاندارد جهت تأیید اندازه‌گیری - تطبیق الگوی استاندارد با سایز شخصی - رفع ایراد اندام در بالاتنه تا خط باسن (قد بالاتنه جلو (کوتاه، بلند)، قد بالاتنه پشت (کوتاه، بلند)، کارور جلو (کوچک، بزرگ)، کارور پشت (کوچک، بزرگ)، دور سینه (کوچک‌تر، بزرگ‌تر)، کمر (کوچک‌تر، بزرگ‌تر)، شکم (برآمده، فرو رفته)، سینه برجسته، مرکز سینه (بالا، پایین)، پشت برآمده، سرشانه (سرازیر، مربع)، بازوی (چاق، لاغر)، قد آستین (کوتاه، بلند) ...) - دوخت پاترون شخصی - اتوکاری پاترون - پروگیری نهایی پاترون شخصی - ترسیم الگوی اساس بالاتنه سایز شخصی با اصلاحات نهایی - تطبیق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام (⌘ △ ▽ □ ⌘ ◇ □ ○)
	۳۰ دقیقه			
	۱			
	۳۰ دقیقه			
	۳۰ دقیقه			
	۳			
	۱			
	۳۰ دقیقه			
	۱			
	۱			
	۱			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم الگوی بلوز و کت بهاره از نظر آزادی(کاملاً تنگ، کمی تنگ، کمی گشاد، کاملاً گشاد) - انتقال ساسون سینه به نقاط مختلف جهت مدل‌سازی(ابتدای شانه، میانه شانه، انتهای شانه، حلقه آستین، پهلو، محل تلاقی خط کمر و پهلو، خط کمر، محل تلاقی خط کمر و خط مرکزی جلو، حلقه گردن) - انتقال پنس ساسون سینه به هر یک از نقاط به چهار شکل(تبدیل به برش، دوخت پنس، رد کردن پنس در برش، تبدیل پنس به پیلی یا چین) - ترسیم الگوی بلوز و کت بهاره هم عرض در شانه و لبه(برش از سرشانه، برش توأمان «عمودی و افقی» برش از حلقه آستین، انتقال ساسون سینه به زیر سینه ...) - ترسیم الگوی بلوز لبه گشاد(انتقال ساسون سینه و ساسون سرشانه پشت جهت مدل فون یا کلوش) - ترسیم الگوی بلوز با چین یا پیلی از شانه تا لبه(انتقال ساسون جلو در برش افقی سرشانه، انتقال ساسون سرشانه پشت در برش با چین، انتقال به خط مرکزی جلو و رد کردن در برش گرد و زاویه‌دار ...)
	۲			
	۲			
	۲			
	۲			
	۲			
	۱			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم الگوی بلوز با انتقال ساسون سینه به خط مرکز جلو(دراپه در یقه، چین وسط سینه ...) - ترسیم الگوی بلوز غیر قرینه(با انتقال ساسون سرشانه به خط پهلو«دراپه» بدون انتقال پنس به پهلو«چپ و راست» ...) - ترسیم الگوی بلوز کمر گشاد و با انتقال(ساسون سینه به برش عمودی، ساسون سینه به خط پهلو ...) - تعیین نقاط اساسی برای ترسیم یقه(خط گردن، لبه بیرونی طرح، پایه، خط شکست، نقطه شکست، برگرد، پهنای پشت، دکلته، دال، رویه، زیره، سجاف سرخود، سجاف جدا، دکمه خور«یک ردیف دکمه، دو ردیف دکمه») - ترسیم انواع یقه خطی(هفت، گرد، چهارگوش ...) - ترسیم انواع یقه روی پایه(هفت، گرد) - ترسیم انواع یقه روی پایه هفت(برگرد، مسطح، ایستاده) - ترسیم انواع یقه برگرد روی پایه هفت(جدا، سرخود) - ترسیم انواع یقه برگرد جدا روی پایه هفت(انگلیسی با انواع«دال، نقطه شکست» برگرد با پایه«سرخود، جدا» ...) - ترسیم انواع یقه برگرد سرخود روی پایه هفت(شال، انگلیسی، آمریکایی، بدون پشت یقه ...)
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			
	۱/۳۰			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
		۱		مهارت: - ترسیم انواع یقه مسطح روی پایه هفت (مسطح ملوانی، مسطح پایه دار (گودی به شکل ۷))، لبه گشاد (حلزونی) ...
		۱		- ترسیم انواع یقه ایستاده روی پایه هفت (جدا، سرخود) هفت ایستاده ...
		۲		- ترسیم انواع یقه رو پایه گرد (مسطح (ب ب))، برگرد (با پایه و بدون پایه)، شومیز (با پایه جدا، با پایه سرخود)، ایستاده جدا (چینی)، کراواتی، ایستاده سرخود ...
		۲		- ترسیم انواع الگوی سجاف بلوز و کت بهاره جلو باز (استاندارد، دکمه (دویل، مخفی)، غیر متقارن، نوار جدا ...)
		۱		- ترسیم الگوی سجاف یک سره بلوز آستین حلقه‌ای
		۱		- ترسیم انواع الگوی سجاف بلوز جلو بسته (دکمه بندینگ، سجاف نیمه همراه با زیپ، سجاف نوار تا نیمه ...)
		۱/۳۰		- ترسیم انواع آستین جدا (چین در بالا و پایین (پفی))، چین در بالا (کاپ دار)، چین در پایین (مچ چین دار)، گشادی در لبه (کلوش)، در بالا و پایین اندازه، غیر قرینه (لاله‌ای)، شانه افتاده ...



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم انواع مچ (با دو جادکمه، تک جادکمه، دوبل، با برگردان سجاف جدا، برگردان به فرم ذوزنقه سجاف جدا، مچ بلند زنانه، کلوش ...) - ترسیم فرم آستین سرخود (کیمونو، رگلان، شانه افتاده «دلمن»، خفاشی، حلقه چهارگوش، کیمونو همراه با یوک، سرخود کوتاه با مرغک، سرخود همراه با پنل، شنلی، کلوش ...) - مدل سازی انواع بلوز و کت بهاره از روی ژورنال - مدل سازی طرح روی الگوی پایه فرد - رنگی کردن هر یک از قطعات الگوی با یک رنگ - ترسیم علائم قراردادی الگو جهت شناسایی قطعات الگو - تعیین قطعات الگو جهت چسباندن لایی - کپی برداری از هر یک از قطعات الگو به طور جداگانه - تعیین خصوصیات پارچه (پشت و رو، خواب پارچه از نظر «طرح، بافت») - قراردادن کلیه قطعات الگو روی پارچه - برش پارچه بلوز و کت بهاره - جمع آوری تمامی قطعات الگو جهت بایگانی
	۱			
	۲			
	۲			
	۲			
	۳۰ دقیقه			
	۳۰ دقیقه			
	۳۰ دقیقه			
	۱			
	۳۰ دقیقه			
	۱			
	۱/۳۰			
	۳۰ دقیقه			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی بلوز و کت بهاره
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	۳۰ دقیقه			- درج کلیه مشخصات روی هر یک از قطعات الگو (نام، سن، سایز) فرد، ردیف، تاریخ ...)
	۳۰ دقیقه			- فایل‌بندی الگو (قراردادن در یک پاکت، کشیدن طرح روی پاکت، تاریخ، نام فرد، ردیف)
	۳۰ دقیقه			- وارد کردن شماره پاکت در دفتر اندیکاتور به همراه (نام و شماره تلفن فرد، تاریخ)
	نگرش : - صرفه‌جویی در مصرف کاغذ - صرفه‌جویی در مصرف پارچه			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از میز و صندلی با ارتفاع مناسب جهت الگوسازی و برش - صحیح نشستن در هنگام کار - استفاده از نور کافی در هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی : - عدم مخلوط کردن زباله‌های خشک (کاغذ، پارچه، نخ ...) با زباله‌های تر			



	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	نظری	عملی	جمع	
	۱۴	۴۳	۵۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز کار - میز نور - میز کارآموز - صندلی کارآموز - میز مربی - صندلی مربی - مانکن - آینه قدی - تلویزیون - DVD - ویدئو پروژکتور - ماشین دوخت (راسته‌دوز، همه کاره خانگی) - اتوی بخار - میز اتو - پارچه مخصوص اتو - تخته وایت برد - متر - خطکش فلزی (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی‌متری، T) - گونیا (مدرج، منحنی، ساده) - در فرم‌های مختلف - پیستوله -				دانش : - انواع کاغذ ترسیم الگو (گراف، سفید تحریری، پوستی ...) - انواع خط‌کش ترسیم الگو (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتیمتری) - نحوه استفاده از جدول سایزبندی - نحوه ترسیم الگوی اساس دامن - نحوه اندازه‌گیری اندام - نحوه تطبیق اندازه فرد با جدول سایزبندی - نحوه رفع عیوب اندام - نحوه ساخت پاترون شخصی - نحوه اتوکاری پاترون - نحوه ترسیم الگوی اساس دامن سایز شخصی با تأیید پاترون - نحوه تطابق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام () - نحوه مشخص کردن انواع فرم دامن (هم عرض در کمر و لبه، در کمر تنگ و در لبه گشاد، در کمر گشاد و در لبه تنگ، در کمر و لبه گشاد، ترکیبی، غیر قرینه)



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	جمع	عملی	نظری	
	۵۷	۴۳	۱۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
- متر ماری				- نحوه مدلسازی الگوی دامن هم عرض در کمر و لبه
- نوار اندازه‌گیری		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی الگوی دامن در کمر تنگ و لبه گشاد
- قیچی(کاغذ، پارچه)		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی الگوی دامن در کمر گشاد و در لبه تنگ
- صفحه برش		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی الگوی دامن در کمر و لبه گشاد
- وزنه برش		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی الگوی دامن ترکیبی
- بشکاف		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی الگوی دامن غیر قرینه
- نخ چین		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی انواع کمر(راست، سجاف‌دار، منحنی، سرخود)
- جاسنجاقی		۳۰دقیقه		- نحوه مدلسازی انواع دامن از روی ژورنال
- رولت		۳۰دقیقه		- نحوه ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو
- ماشین حساب		۳۰دقیقه		- نحوه قراردادن قطعات الگو روی پارچه
- مداد HB		۳۰دقیقه		- نحوه برش پارچه دامن
- مداد رنگی		۳۰دقیقه		- نحوه جمع‌آوری کلیه قطعات الگو
- پاک‌کن		۳۰دقیقه		
- تراش		۳۰دقیقه		
- چسب(مایع، ماتیکی، نواری)		۳۰دقیقه		
- کاغذ برش(پوستی، گراف)		۳۰دقیقه		
- پارچه چلوار				
- نخ کوک				مهارت :
- سوزن دوخت دستی	۱			- استفاده از کاغذ ترسیم الگو(گراف، سفید تحریری، پوستی ...)
- سوزن ماشین دوخت	۱			استفاده از انواع خط‌کش ترسیم
- سنجاق ته‌گرد				الگو(۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی متری)
- صابون و مل	۱			- استفاده از جدول سایزبندی



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
- مداد مخصوص علامت‌گذاری پارچه - ماژیک وایت برد - تخته پاک‌کن - منابع : - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، ترجمه : پری شهیر مفرح، ۱۳۸۹ - نازک‌دوزی زنانه، مؤلف : فاطمه صنعتی، ۱۳۸۸، انتشارات مدرسه ، fitting & pattern - ۲۰۱۰ -marfy ، ۲۰۱۱ -The perfect fit ، ۲۰۰۹				مهارت : - ترسیم الگوی اساس دامن با استفاده از جدول سایز بندی - آماده‌سازی فرد جهت اندازه‌گیری دامن (بستن نوار دور کمر، شکم، باسن بزرگ)، بلندی باسن، قد دامن) - اندازه‌گیری اندام (دور کمر، دور شکم، دور باسن بزرگ، دور ران، بلندی باسن، قد کمر تا زانو، قد دامن ...) - تطبیق الگوی استاندارد با سایز شخصی - رفع ایراد اندام در دامن (شکم برآمده، باسن برجسته، شکم فرو رفته، باسن تخت، ران برآمده ...) - دوخت پاترون شخصی - اتوکاری پاترون - پروگیری پاترون شخصی - ترسیم الگوی اساس دامن سایز شخصی با اصلاحات نهایی - نحوه تطابق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام (⌘ △ ▽ □ ⌘ ◇ ◻ ○) - تعیین انواع فرم دامن جهت کشیدن الگوی پایه (هم عرض در کمر و لبه، در کمر تنگ و در لبه گشاد، در کمر گشاد و در لبه تنگ، در کمر و لبه گشاد، ترکیبی، غیر قرینه)
		۱		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		
		۱		
		۲		
		۱		
		۳۰ دقیقه		
		۱		
		۱		
		۲		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم الگوی دامن هم عرض در کمر (کوتاه «مینی» تا زانو، شانل، زیر زانو «میدی»)، ماکسی، پیلی دار جلو و پشت، جیب دار - مدل سازی انواع دامن در کمر تنگ و لبه گشاد (فون ها، کلوش ها، ترک ها، پیلی دارها، گودت دارها، شلواری ها ، جیب دارها...) - مدل سازی انواع دامن در کمر گشاد و لبه تنگ (خمره ای، دراپه در پهلوها ...) - مدل سازی انواع دامن در کمر و لبه گشاد (چین دار «چین های طبقه ای» ، پلیسه ...) - استفاده از چهار فرم دامن جهت ترسیم انواع الگوی دامن ترکیبی (برش افقی با حاشیه «کلوش، چین دار، پلیسه» ، برش افقی بالای خط باسن ...) - مدل سازی انواع دامن غیر قرینه (لنگی با والان و پیلی، در یک طرف، برش مایل، پیلی در یک طرف ...) - مدل سازی انواع کمر (راست، سجاف دار، منحنی، سرخود) - مدل سازی طرح روی الگوی پایه فرد - کشیدن هر یک از قطعات مدل سازی شده الگو با یک رنگ - ترسیم علائم قراردادی الگو جهت شناسایی قطعات الگو
		۲		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		
		۱/۳۰		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - کپی برداری از هر یک از قطعات الگو به طور جداگانه - تعیین خصوصیات پارچه (پشت و رو، خواب پارچه از نظر «طرح، بافت») - قراردادن تمامی قطعات الگو روی پارچه - برش پارچه دامن - جمع آوری قطعات کلیه قطعات الگو جهت بایگانی - درج کلیه مشخصات روی هر یک از قطعات الگو ((نام، سن، سایز)) فرد، ردیف، تاریخ ... - فایل بندی الگو (قراردادن در یک پاکت، کشیدن طرح روی پاکت، تاریخ، نام فرد، ردیف) - وارد کردن شماره پاکت در دفتر اندیکاتور به همراه نام و شماره تلفن فرد
				نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ - صرفه جویی در مصرف پارچه
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از میز و صندلی با ارتفاع مناسب جهت الگوسازی و برش



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی دامن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<ul style="list-style-type: none"> - صحیح نشستن در هنگام کار - استفاده از نور کافی در هنگام کار 			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدم مخلوط کردن زباله‌های خشک (کاغذ، پارچه، نخ ...) با زباله‌های تر 			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
	۷۷	۵۹	۱۸	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
- میز کار				- نحوه ترسیم الگوی انواع پیراهن (کاملاً تنگ، کمی تنگ، کمی گشاد، گشاد، خیلی گشاد)
- میز نور در ابعاد ۱۰۰ cm × ۸۰ cm		۱		- نحوه انتقال ساسون سینه به نقاط مختلف جهت مدل سازی
- میز کارآموز				- نحوه انتقال ساسون سرشانه پشت به نقاط مختلف جهت مدل سازی
- صندلی کارآموز		۲		- نحوه مشخص کردن انواع فرم پیراهن (هم عرض در شانه و لبه، گشادی در لبه، گشادی در شانه و لبه، گشادی بیشتر در لبه، غیر قرینه)
- میز مربی			۲	- نحوه ترسیم انواع برش افقی و عمودی در الگوی پیراهن
- صندلی مربی				- نحوه ترسیم انواع فرم یقه پیراهن (خطی، برگرد، سطح، ایستاده)
- مانکن			۲	- نحوه ترسیم انواع فرم آستین از نظر ظاهری (جدا، سرخود)
- آینه قدی				- نحوه مدل سازی الگوی انواع پیراهن از روی ژورنال
- تلویزیون				- نحوه ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو
- DVD				- نحوه قراردادن قطعات الگو روی پارچه
- ویدئو پروژکتور		۲		- نحوه برش پارچه پیراهن
- ماشین دوخت (راسته دوز، همه کاره خانگی)		۲		- نحوه جمع آوری تمامی قطعات الگو
- اتوی بخار				
- میز اتو		۲		
- پارچه مخصوص اتو			۱	
- تخته وایت برد			۱	
- متر			۱	
- خط کش فلزی (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی متری، T)			۱	
- گونیا (مدرج، منحنی، ساده)			۱	
- در فرم های مختلف			۱	
- پیستوله				



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مهارت :				<p>- ترسیم الگوی اساس بالاتنه با قد پیراهن</p> <p>- ترسیم الگوی انواع پیراهن(کاملاً تنگ، کمی تنگ، کمی گشاد، گشاد، خیلی گشاد)</p> <p>- تعیین انواع فرم پیراهن(هم عرض در شانه و لبه، گشادی در لبه، گشادی در شانه و لبه، گشادی بیشتر در لبه، غیر قرینه)</p> <p>- انتقال ساسون سینه به نقاط مختلف جهت مدل‌سازی(ابتدای شانه، میانه شانه، انتهای شانه، حلقه آستین، پهلوی، محل تلاقی خط کمر و پهلوی، محل تلاقی خط کمر و خط مرکزی جلو، مرکز جلو، حلقه گردن)</p> <p>- انتقال ساسون سینه به هر یک از نقاط به چهار فرم(انتقال ساسون، دوخت ، رد کردن در برش، تبدیل به پیلی یا چین)</p> <p>- ترسیم الگوی انواع پیراهن با برش(عمودی، افقی)</p> <p>- ترسیم الگوی انواع پیراهن با برش عمودی همراه با لبه تنگ (پیراهن تنگ یکسره) بدون آستین</p> <p>- ترسیم الگوی سجاف یکسره پیراهن آستین حلقه‌ای</p> <p>- ترسیم الگوی انواع پیراهن با برش عمودی و لبه گشاد(پیراهن ترک)</p>
- متر ماری				
- نوار اندازه‌گیری	۲			
- قیچی(کاغذ، پارچه)دسته خمیده، چرم، زیگزاگ، رولتی، تور ...))	۲			
- صفحه برش	۲			
- وزنه برش				
- بشکاف				
- نخ چین	۲			
- جاسنجاکی				
- رولت				
- ماشین حساب				
- مداد HB	۲			
- مداد رنگی				
- پاک‌کن				
- تراش	۲			
- چسب(مایع، ماتیک، نواری)	۲			
- کاغذ برش(پوستی، گراف)				
- پارچه چلوار				
- نخ کوك	۲			
- سوزن دوخت دستی				
- سوزن ماشین دوخت	۳			
- سنجاك ته‌گرد				



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
- صابون و مل - مداد مخصوص علامت‌گذاری پارچه - ماژیک وایت برد - تخته پاک‌کن - منابع : - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، ترجمه : پری شهیر مفرح، ۱۳۸۹ - نازک‌دوزی زنانه، مؤلف : فاطمه صنعتی، ۱۳۸۸، انتشارات مدرسه - fitting & pattern ، ۲۰۱۰ - marfy ، ۲۰۱۱ - The perfect fit ، ۲۰۰۹		۳		مهارت : - ترسیم الگوی انواع پیراهن با برش افقی قرینه و غیر قرینه(بالای خط کف حلقه، زیر خط کف حلقه، درز در خط کمر، برش افقی در دامن) - ترسیم الگوی پیراهن با انواع برش بالای خط کف حلقه(مستقیم، مایل، جناقی، هلال) - ترسیم الگوی پیراهن با انواع برش افقی زیر خط کف حلقه(مستقیم، مایل، جناقی، هلال) با بالاتنه(قرینه، غیر قرینه) انتقال ساسون سینه در برش زیر خط کف حلقه با بالاتنه قرینه(زیرسینه، مرکز جلو، یقه، سرشانه، حلقه آستین...) - ترسیم الگوی پیراهن با برش افقی زیر خط کف حلقه با لبه گشاد(تنگ، فون، ترک نیلوفری، ترک گودت‌دار، کلوش، چین‌دار از ۱ تا چند طبقه...) - ترسیم الگوی پیراهن با دو برش افقی و عمودی - ترسیم الگوی انواع پیراهن با دو برش افقی(بالای خط کف حلقه و کمر، بالای خط کف حلقه و دامن، زیر خط کف حلقه و کمر، زیر خط کف حلقه و دامن...)
		۲		
		۲		
		۲		
		۲		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم الگوی انواع پیراهن با دو برش عمودی، افقی (افقی بالای خط کف حلقه و عمودی تا لبه، افقی زیر خط کف حلقه و عمودی تا لبه، افقی در کمر و عمودی تا لبه، عمودی تا زیر خط کف حلقه و افقی زیر خط کف حلقه، عمودی تا کمر و افقی در خط کمر، عمودی تا قسمتی از دامن و افقی در دامن (...)
	۲			- ترسیم الگوی انواع پیراهن جلو باز (خط مرکزی کنار هم، یک ردیف دکمه، دو ردیف دکمه، غیر قرینه)
	۲			- ترسیم الگوی انواع پیراهن همراه با انتقال ساسون به دهانه جیب (زاویه دار، منحنی) (
	۲			- ترسیم الگوی انواع پیراهن غیر قرینه (بالا تنه چپ و راست و درز در خط کمر و دامن لنگی دراپه، پیراهن دراپه در (سرشانه، بالای خط کمر، زیر خط کمر) (...)
	۱			- ترسیم الگوی پایه پیراهن گشاد
	۲			- ترسیم پیراهن با گشادی در شانه و لبه (چین در سرشانه تا لبه، پیلی در سرشانه تا لبه (...)
	۲			- ترسیم الگوی انواع پیراهن از روی ژورنال
	۱			- رنگی کردن هر یک از قطعات الگوی با یک رنگ
	۲			- مدل سازی طرح روی الگوی پایه فرد



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترسیم علائم قراردادی شناسایی قطعات الگو - تعیین قطعات الگو جهت چسباندن لایی - کپی کردن از هر یک از قطعات به طور جداگانه - تعیین خصوصیات پارچه (پشت و رو، خواب پارچه از نظر «طرح، بافت») - قراردادن تمامی قطعات الگو روی پارچه - برش پارچه پیراهن - جمع‌آوری کلیه قطعات الگو جهت بایگانی - درج کلیه مشخصات روی هر یک از قطعات الگو ((نام، سن، ساینز) فرد، ردیف، تاریخ ...) - فایل‌بندی الگو (قراردادن در یک پاکت، کشیدن طرح روی پاکت، تاریخ، نام فرد، ردیف) - وارد کردن شماره پاکت در دفتر اندیکاتور به همراه (نام ، شماره تلفن فرد، تاریخ)
				<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - صرفه‌جویی در مصرف کاغذ -



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: رسم الگوی پیراهن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	- صرفه‌جویی در مصرف پارچه -			
	ایمنی و بهداشت: - استفاده از میز و صندلی با ارتفاع مناسب جهت الگوسازی و برش - صحیح نشستن در هنگام کار - استفاده از نور کافی در هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی: - عدم مخلوط کردن زباله‌های خشک (کاغذ، پارچه، نخ ...) با زباله‌های تر			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: رسم الگوی شلوار
	جمع	عملی	نظری	
	۶۱	۴۱	۲۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> - میز کار - میز نور در ابعاد $100\text{ cm} \times 80\text{ cm}$ - میز کارآموز - صندلی کارآموز - میز مربی - صندلی مربی - مانکن - آینه قدی - تلویزیون - DVD - ویدئو پروژکتور - ماشین دوخت(راسته‌دوز، همه‌کاره خانگی) - اتوی بخار - میز اتو - پارچه مخصوص اتو - تخته وایت برد - متر - خط‌کش فلزی (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی‌متری، T) - گونیا(مدرج، منحنی، ساده) - در فرم‌های مختلف - بیستوله 				<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع کاغذ ترسیم الگو(گراف، سفید تحریری، پوستی ...) - انواع خط‌کش ترسیم الگو(۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی متری) - نحوه استفاده از جدول سایزبندی - نحوه ترسیم الگوی اساس شلوار - نحوه اندازه‌گیری اندام - نحوه تطبیق اندازه فرد با جدول سایزبندی - نحوه رفع عیوب اندام - نحوه ساخت پاترون شخصی - نحوه اتوکاری پاترون - نحوه ترسیم الگوی اساس شلوار سایز شخصی با تأیید پاترون - نحوه تطابق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام (◻ ▽ △ ∇ ◻ ◻ ◻) - نحوه مشخص کردن انواع فرم شلوار(ساده یا راسته، کمر تنگ و دم‌پا گشاد، کمر گشاد و دم‌پا تنگ، کمر و دم‌پا گشاد، ترکیبی، غیر قرینه)



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی شلوار
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
- متر ماری				- نحوه مدلسازی انواع الگوی پایه شلوار (جین، تنگ، ساده، گشاد، خیلی گشاد)
- نوار اندازه‌گیری		۲		
- قیچی (کاغذ، پارچه (دسته				
- خمیده، چرم، زیگزاگ، رولتی، تور ...))		۱		- نحوه مدلسازی الگوی شلوار کمر تنگ و دم‌پا گشاد
- صفحه برش		۱		- نحوه مدلسازی الگوی شلوار در کمر گشاد و دم‌پا تنگ
- وزنۀ برش		۱		- نحوه مدلسازی الگوی شلوار در کمر و دم‌پا گشاد
- بشکاف		۱		- نحوه مدلسازی الگوی شلوار ترکیبی
- نخ چین		۱		- نحوه مدلسازی الگوی شلوار غیر قرینه
- جاسنجاقی		۱		- نحوه مدلسازی انواع شلوار از روی ژورنال
- رولت		۱		- نحوه ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو
- ماشین حساب		۳۰ دقیقه		- نحوه قراردادن قطعات الگو روی پارچه
- مداد HB		۱		- نحوه برش پارچه شلوار
- مداد رنگی		۱		- نحوه جمع‌آوری تمامی قطعات الگو
- پاک‌کن		۱		
- تراش		۳۰ دقیقه		
- چسب (مایع، ماتیک، نواری)				مهارت :
- کاغذ برش (پوستی، گراف)				- استفاده از کاغذ ترسیم الگو (گراف، سفید تحریری، پوستی ...)
- پارچه چلوار		۳۰ دقیقه		
- نخ کوک				
- سوزن دوخت دستی		۳۰ دقیقه		- استفاده از خط‌کش ترسیم الگو (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتیمتری)
- سوزن ماشین دوخت		۳۰ دقیقه		- استفاده از جدول سایزبندی
- سنجاق ته‌گرد		۱		- ترسیم الگوی اساس شلوار
- صابون و مل		۲		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی شلوار				
	نظری	عملی	جمع					
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط							
مهارت : - آماده‌سازی فرد جهت اندازه‌گیری شلوار(بستن نوار دور کمر، شکم، باسن بزرگ)) - اندازه‌گیری اندام(دور کمر، دور شکم، دور باسن بزرگ، بلندی فاق، بلندی باسن، مجموع فاق جلو و پشت، طول داخل پا، بلندی از کمر تا زانو، کمر تا زمین، دور ران، دور زانو، پهنای لبه شلوار ...) - تطبیق الگوی استاندارد با سایز شخصی - رفع ایراد اندام در شلوار(شکم برآمده، باسن برجسته، شکم فرو رفته، باسن تخت، ران برآمده از پشت پهلو، جلو) ... - دوخت پاترون شخصی - اتوکاری پاترون - پروگیری پاترون شخصی - ترسیم الگوی اساس شلوار سایز شخصی با اصلاحات نهایی - تطابق اندام فرد با یکی از انواع فرم اندام (♂ △ ▽ □ ♂ ◇ □ ○) - تعیین انواع فرم شلوار(ساده، کمر تنگ و دم‌پا گشاد، کمر گشاد و دم‌پا تنگ، کمر و دم‌پا گشاد، ترکیبی، غیر قرینه)	۳۰ دقیقه	۱	۱/۳۰	۱	۱	۱	۱	
- مداد مخصوص علامت‌گذاری پارچه - ماژیک وایت برد - تخته پاک‌کن - منابع : - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، ترجمه : پری شهپر مفرح، ۱۳۸۹ - نازک‌دوزی زنانه، مؤلف : فاطمه صنعتی، ۱۳۸۸، انتشارات مدرسه ، fitting & pattern - ۲۰۱۰ -marfy , ۲۰۱۱ -The perfect fit ، ۲۰۰۹								



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی شلوار
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترسیم الگوی شلوار با انواع قد(شلوارک، برمودا، گلف، بالاتر از میچ، قد کامل) - ترسیم انواع الگوی دم‌پا گشاد(فون، نیلوفری، بیشتر از نیلوفری) - ترسیم الگوی شلوار کلوش از باسن - ترسیم الگوی شلوار یکسره گشاد از باسن - ترسیم الگوی شلوار با گشادی در کمر(چین یا پیلی) و دم‌پا تنگ - ترسیم الگوی شلوار جیب‌دار با پیلی در کمر - ترسیم الگوی شلوار تنگ(ساده، دم‌پا گشاد، راسته ...) - ترسیم الگوی شلوار تنگ رکاب‌دار از پارچه تمام‌کش - ترسیم الگوی انواع شلوار جین(فاق کوتاه جیب‌دار، فاق کوتاه دم‌پا گشاد، فاق کوتاه با کمر بند منحنی ...) - ترسیم الگوی انواع شلوارهای مسافرتی و گشاد(ساده، پیش‌سینه‌دار(دانگری))، یکسره(دانگری یک قطعه‌ای)) - ترسیم الگوی شلوار خیلی گشاد(پیژاما) - ترسیم ترکیبی از انواع شلوار با برش‌های عمودی و افقی - ترسیم انواع الگوی شلوار غیر قرینه(شلوار، با لنگ دامن، دراپه در قسمت روی یک سمت شلوار ...)
		۱		
		۱		
		۱		
		۱		
		۱		
		۱		
		۱		
		۳		
		۲		
		۱		
		۱		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی شلوار
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم انواع الگوی کمر(راست، سجاف‌دار، منحنی، سرخود) - مدل‌سازی انواع شلوار از روی ژورنال - مدل‌سازی طرح روی الگوی پایه فرد - رنگی کردن هر یک از قطعات الگو با یک رنگ - ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو - تعیین قطعات الگو جهت چسباندن لایی - کپی برداری از هر یک از قطعات به طور جداگانه - تعیین خصوصیات پارچه(پشت و رو، خواب پارچه از نظر «طرح، بافت») - قراردادن کلیه قطعات الگو روی پارچه - برش پارچه شلوار - جمع‌آوری تمامی قطعات پس از انتقال الگو روی پارچه جهت بایگانی - درج تمامی مشخصات روی هر یک از قطعات الگو(نام، سن، سایز فرد، شماره قطعه، تاریخ) - فایل‌بندی الگو(قراردادن در یک پاکت، کشیدن طرح روی پاکت، تاریخ، نام فرد، ردیف)
	۲			
	۲			
	۱			
	۳۰دقیقه			
	۳۰دقیقه			
	۳۰دقیقه			
	۱			
	۳۰دقیقه			
	۱			
	۱			
	۳۰دقیقه			
	۳۰دقیقه			
	۳۰دقیقه			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی شلوار
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
		۳۰ دقیقه		- وارد کردن شمارهٔ پاکت در دفتر اندیکاتور به همراه (نام، شماره تلفن فرد، تاریخ)
	نگرش : - صرفه‌جویی در مصرف کاغذ - صرفه‌جویی در مصرف پارچه -			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از میز و صندلی با ارتفاع مناسب جهت الگوسازی و برش - صحیح نشستن در هنگام کار - استفاده از نور کافی در هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی : - عدم مخلوط کردن زباله‌های خشک (کاغذ، پارچه، نخ ...) با زباله‌های تر			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی مانتو
	جمع	عملی	نظری	
	۶۰	۴۲	۱۸	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> - میز کار - میز نور در ابعاد ۱۰۰ cm × ۸۰ cm - میز کارآموز - صندلی کارآموز - میز مربی - صندلی مربی - مانکن - آینه قدی - تلویزیون - DVD - ویدئو پروژکتور - ماشین دوخت (راسته‌دوز، همه‌کاره خانگی) - اتوی بخار - میز اتو - پارچه مخصوص اتو - تخته وایت برد - متر - خط‌کش فلزی (۱۰، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی‌متری، T) - گونیا (مدرج، منحنی، ساده) در فرم‌های مختلف - پیستوله 				<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه ترسیم الگوی انواع مانتو (کمی تنگ، کمی گشاد، گشاد، خیلی گشاد) - نحوه انتقال ساسون جلو به نقاط مختلف جهت مدل‌سازی - نحوه انتقال ساسون پشت به نقاط مختلف جهت مدل‌سازی - نحوه مشخص کردن انواع فرم مانتو (هم عرض در شانه و لبه، گشادی در لبه، گشادی در شانه و لبه، گشادی بیش‌تر در لبه، غیر قرینه) - نحوه ترسیم انواع برش افقی و عمودی در الگوی مانتو - نحوه ترسیم انواع فرم یقه مانتو (خطی، برگرد، مسطح، ایستاده) - نحوه ترسیم انواع فرم آستین از نظر ظاهری (جدا، سرخود) - نحوه مدل‌سازی الگوی انواع مانتو از روی ژورنال - نحوه ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو - نحوه قراردادن قطعات الگو روی پارچه - نحوه برش پارچه - نحوه جمع‌آوری تمامی قطعات الگو



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی مانتو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مهارت :				مهارت : - ترسیم الگوی انواع مانتو(اداری، رسمی، مجلسی، اسپرت، فانتزی) - ترسیم الگوی اساس بالاتنه با قد مانتوی مورد نظر(کمی تنگ، کمی گشاد، گشاد، خیلی گشاد)
- متر ماری - نوار اندازه گیری - قیچی(کاغذ، پارچه)(دسته خمیده، چرم، زیگزاگ، رولتی، تور ...))	۲			- تعیین انواع فرم مانتو(هم عرض در شانه و لبه، گشادی در لبه، گشادی در شانه و لبه، گشادی بیشتر در لبه، غیر قرینه)
- صفحه برش - وزنۀ برش - بشکاف - نخ چین - جاسنجاکی	۲			- انتقال ساسون سینه به نقاط مختلف جهت مدل سازی(ابتدای شانه، میانه شانه، انتهای شانه، حلقه آستین، پهلو، محل تلاقی خط کمر و پهلو، محل تلاقی خط کمر، خط مرکزی جلو، حلقه گردن)
- رولت - ماشین حساب - مداد HB - مداد رنگی	۲			- انتقال ساسون سینه به هر یک از نقاط به چهار فرم(انتقال ساسون دوخت ساسون، رد کردن ساسون در برش، تبدیل ساسون به پیلی یا چین)
- پاک کن - تراش - چسب(مایع، ماتیک، نواری) - کاغذ برش(پوستی، گراف) - پارچه چلوار - نخ کوک	۲			- ترسیم الگوی اساس بالاتنه جهت ساخت مانتوی اداری با برش(عمودی، افقی)
- سوزن دوخت دستی - سوزن ماشین دوخت - سنجاک ته گرد	۲			- ترسیم الگوی انواع مانتوی اداری با برش عمودی(هم عرض در شانه و لبه)(برش از سرشانه، حلقه آستین، برش از سرشانه همراه با دهان، جیب ...)) با انواع(آستین، یقه، روی هم گرد))



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی مانتو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
- صابون و مل - مداد مخصوص علامت‌گذاری پارچه - ماژیک وایت برد - تخته پاک‌کن - منابع : - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، ترجمه : پری شهبیر مفرح، ۱۳۸۹ - نازک‌دوزی زنانه، مؤلف : فاطمه صنعتی، ۱۳۸۸، انتشارات مدرسه - fitting & pattern ، ۲۰۱۰ - marfy ، ۲۰۱۱ - The perfect fit ، ۲۰۰۹		۲		مهارت : - ترسیم الگوی انواع مانتوی اداری با برش عمودی (گشادی در لبه ۸ ترک، گودت‌دار، فون، برش پرنسسی بدون درز پهلو ...)) با انواع فرم (آستین، یقه، دکمه‌خور)) - ترسیم الگوی انواع مانتوی رسمی با برش عمودی (هم عرض در شانه و لبه (برش از سرشانه، حلقه آستین، برش از سرشانه همراه با دهانه جیب، درز در خط کمر، دامن راسته ...)) با انواع فرم (آستین، یقه، دکمه‌خور)) - ترسیم الگوی اساس بالاتنه برای مانتوهای آزاد مجلسی با انواع فرم (آستین، یقه، دکمه‌خور)) - ترسیم الگوی انواع مانتوی اسپرت با دو برش افقی و عمودی (جدا و توأمان) - ترسیم الگوی انواع مانتو اسپرت با دو برش افقی (بالای خط کف حلقه و کمر، بالای خط کف حلقه و دامن، زیر خط کف حلقه و کمر، زیر خط کف حلقه و دامن)



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی مانتو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - ترسیم الگوی انواع مانتو با دو برش(افقی بالای خط کف حلقه و عمودی تا لبه، افقی زیر خط کف حلقه و عمودی تا لبه، افقی در کمر و عمودی در لبه، عمودی تا زیر خط کف حلقه و افقی زیر خط کف حلقه، عمودی تا کمر و افقی در خط کمر، عمودی تا قسمتی از دامن و افقی در دامن) - ترسیم الگوی انواع مانتو جلو باز(خط مرکزی کنار هم، یک ردیف دکمه، دو ردیف دکمه، غیر قرینه) - ترسیم الگوی انواع مانتو فانتزی و غیر قرینه - ترسیم الگوی پایه مانتو گشاد - ترسیم مانتو با گشادی در شانه و لبه(چین در سرشانه تا لبه، پیلی در سرشانه تا لبه ...) با انواع فرم(آستین، یقه، دکمه خور) - ترسیم الگوی انواع مانتو از روی ژورنال - رنگی کردن هر یکی از قطعات الگو با یک رنگ - مدل سازی طرح روی الگوی پایه فرد - ترسیم علائم قراردادی قطعات الگو - تعیین قطعات الگو جهت چسباندن لایی - کیپی برداری از هر یک از قطعات به طور جداگانه
		۲		
		۱		
		۲		
		۱		
		۱		
		۲		
		۳۰ دقیقه		
		۲		
		۳۰ دقیقه		
		۳۰ دقیقه		
		۱/۳۰		



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی مانتو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعیین خصوصیات پارچه (پشت و رو، خواب پارچه از نظر «طرح، بافت») - قراردادن تمامی قطعات الگوی روی پارچه - برش پارچه مانتو - جمع آوری تمامی قطعات الگو جهت بایگانی - درج تمامی مشخصات روی هر یک از قطعات الگو (نام، سن، سایز فرد)، ردیف، تاریخ ... - فایل بندی الگو (قراردادن در یک پاکت، کشیدن طرح لباس روی پاکت، تاریخ، نام فرد، ردیف) - وارد کردن شماره پاکت در دفتر اندیکاتور به همراه نام و شماره تلفن فرد
				<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - صرفه جویی در مصرف کاغذ - صرفه جویی در مصرف پارچه -
				<p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - استفاده از میز و صندلی با ارتفاع مناسب جهت الگوسازی و برش



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : رسم الگوی ماتو
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	- صحیح نشستن در هنگام کار - استفاده از نور کافی در هنگام کار - توجهات زیست محیطی : - عدم مخلوط کردن زباله‌های خشک (کاغذ، پارچه، نخ ...) با زباله‌های تر			



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ماشین دوخت خانگی	همه کاره تمام اتوماتیک	۷ دستگاه	-
۲	ماشین دوخت سردوز	۳ نخ تمام اتوماتیک	۱ دستگاه	-
۳	اتوی ساده	خانگی	۳ دستگاه	-
۴	اتوی بخار	خانگی	۲ دستگاه	-
۵	میز اتو	پایه دار	۲ عدد	-
۶	بالشتک‌های مخصوص اتو	بیضی، دستی، استوانه‌ای، ژانت، ولولت، پارچه مخصوص اتوکشی، چوب مخصوص کوبیدن پارچه، آب‌پاچ، کف اتویی نسوز	از هر کدام ۲ عدد	-
۷	کمد لوازم	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۸	کمد پارچه	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۹	کتابخانه	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۱۰	فایل مدارک	۴ کشویی	۱ عدد	-
۱۱	میز کارآموز	۶۰ cm × ۱۵۰ cm	۸ عدد	-
۱۲	صندلی کارآموز	گردان	۱۵ عدد	-
۱۳	تخته وایت برد	۱۰۰ cm × ۲۰۰ cm	۱ عدد	-
۱۴	میز مربی	۶۰ cm × ۸۰ cm	۱ عدد	-
۱۵	میز نور	۸۰ cm × ۱۰۰ cm	۱ عدد	-
۱۶	آینه	تمام قد	۲ عدد	-
۱۷	مانکن	در سایزهای ۳۶، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۴، ۴۶ ۴۸	از هر کدام ۱ عدد	-
۱۸	تلویزیون	-	۱ دستگاه	-



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱۹	DVD	-	۱ دستگاه	-
۲۰	کامپیوتر یا لپ تاپ	-	۱ دستگاه	-
۲۱	کپسول آتش نشانی	۶ کیلویی پودر خشک	۱ عدد	-
۲۲	جعبه کمک های اولیه	مجهز به لوازم کمک های اولیه	۱ عدد	-
۲۳	پایه ماشین دوخت خانگی	(زیپ مخفی، راسته دوز جادکمه)	۷ سری	-

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	گونیا	(مدرج، منحنی، ساده)	از هر کدام ۵ عدد	-
۲	انواع خطاکش	فلزی در اندازه‌های ۱۵، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی‌متری	از هر کدام ۵ عدد	-
۳	پیستوله	-	۵ عدد	-
۴	بشکاف	-	۵ عدد	-
۵	رولت	-	۵ عدد	-
۶	پرگار	با اهرم اضافه	۵ عدد	-
۷	ماشین حساب	-	۵ عدد	-

توجه :

- ابزار برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	پارچه	جهت ساخت پاترون (چیت، چلوار...)، پنبه (مخمل، جین، پوپین، اورگاندی، تافته، پیکه)... ابریشمی (زری، شیفون، کرپ، ساتین، حریر)... استات، اکرولیک، دنیم، پلی استر، ترویرا، داکرون)... ریون، گاباردین، کرپ، ژرژرت ... چیت، چلوار، نخ ...	از هر کدام ۲ متر	-
۲	قرقره	در رنگ‌های مختلف	از هر رنگ ۴ عدد	-
۳	سوزن ماشین دوخت	از شماره ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸	از هر کدام ۱ بسته	-
۴	سوزن دوخت دستی	از شماره ۹، ۱۰، ۱۲ ...	از هر کدام ۱ بسته	-
۵	زیپ	۲۰ و ۵۰ سانتی متر در رنگ‌های مختلف	از هر کدام ۱ عدد	-
۶	کاغذ برش	(سفید تحریری، گراف قهوه‌ای)	از هر کدام ۱۰ برگ	-
۷	ماژیک وایت‌برد	در رنگ‌های قرمز، مشکی، آبی، سبز	از هر کدام ۱ عدد	-
۸	کاربن	در رنگ‌های سبز، زرد، سفید، قرمز	از هر کدام ۱ عدد	-
۹	مداد سیاه	HB	۱ عدد	-
۱۰	مداد رنگی	۱۲ تایی	۱ بسته	-
۱۱	پاک‌کن	از نوع مرغوب	۱ عدد	-
۱۲	تراش	مخزن دار	۱ عدد	-
۱۳	کش	در عرض‌های مختلف	از هر کدام ۱ متر	-
۱۴	کاغذ سفید	AH	۳۰ برگ	-
۱۵	قیطان	در عرض‌های مختلف	از هر کدام ۱ متر	-



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱۶	سوزن ته‌گرد	بلند	۱ بسته	-
۱۷	صابون	گچی	۱ عدد	-
۱۸	مداد علامت‌گذاری	در رنگ‌های مختلف	۱ عدد	-
۱۹	لایی	بی‌بافت، بافت‌دار (حریر ...)	از هر کدام ۱ متر	-
۲۰	قزن قفلی	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۲۱	دکمه فشاری	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۲۲	دکمه	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۵ عدد	-

توجه:

- مواد برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.



- منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	الگو و بر به روش متری لباس زنانه	وینفرد آلد ریچ	پری شهیر مفرح	۱۳۹۰	-	انتشارات قطره
۲	راهنمای کامل دوخت تک‌دوزی و صنعتی	آن لدبری و انجمن ریورز دایجست	نیّره یونسی	۱۳۸۹	-	-
۳	نازک‌دوزی زنانه درجهٔ ۲	فاطمه صنعتی	-	۱۳۸۸	-	انتشارات مدرسه
۴	The perfect fit	-	-	۲۰۰۹	-	Apple
۵	Fitting and pattern	-	-	۲۰۱۰	USA	-



- سایر منابع و محتواهای آموزشی (پیشنهادی گروه تدوین استاندارد) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات
۱	دوخت از مبتدی تا پیشرفته	۱۳۸۴	-	پری شهیر مفرح	-	انتشارات قطره	-
۲	الگو ۱	-	کریمی، صدر اصفهانی، ذاکر رضوی، پاسبان	-	-	شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران	-
۳	الگو ۲	-	جعفری، رضایی، کرامتیان، برزگر	-	-	شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران	-
۴	marfy	۲۰۱۱	-	-	-	-	-



فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.etelestia.com
۲	www.ehow.com
۳	www.butteick.maceall.com
۴	www.plussize.lovetoknow.com