

תוכן העניינים

9 **הקדמה**

13 **פתח דבר - מוטיבציה להתארגנות נכונה: כח הדלקת הנר**

19 **פרק 1: בישול ואפיה**

בישול לשבת: הכנת התפריט • הכנת תכנית לבישול על-פני השבוע •
הכנת תכנית לבישול מרוכז • יום חמישי - בישול • חסכון בבישול לשבת
• שמירה על הנקיון במהלך הבישול • על הדרך - בישול ליומיום: תכנית
הבישול ליומיום • חסכון בבישול ליומיום • אפיה לשבת: יעילות באפיה

41 **פרק 2: סדר**

סדר שנרתי: ארגון המרחב • סידור הבית • שילוב הילדים בסידור הבית •
סדר יום: לילה • בוקר • צהריים • אחה"צ • ערב • יציאה בלתי - מתוכננת •
סדר לשבת • עדכון התכנית השבועית

55 **פרק 3: נקיון**

נקיון בשוטף: מטבח • רצפות • שירותים • תריסים • נקיון לשבת: שירותים
ואמבטיות • ארונות מטבח • שטיפת רצפות • שילוב הילדים בנקיון • עדכון
התכנית השבועית

65 **פרק 4: כביסה**

כיבוס ביומיום: פרקטיקה • תעדוף כביסות • אופן הכיבוס • מיון עפי"

צבעים • ייבוש: תליה • שימוש במייבש • קיפול • גיהוץ • כיבוס לקראת
שבת • עדכון התכנית השבועית

פרק 5: הקניה לשבת 75

לפני הקניה: ארגון המקרר • יום הקניה: קניה ביום שלישי • קניה ביום רביעי
• קניה ביום שישי • תכישות הקניה: קניה חודשית • קניה שבועית • קנית
עופות • קנית פירות וירקות • קנית גיבוי לשבת • רשימות: עם רשימת קניה
• עם רשימה חלקית • ללא רשימת קניה • לאחר הקניה • חסכון בקניה •
עדכון התכנית השבועית

פרק 6: ערב שבת 85

זהירות, כעס זמין! • למעשה: חמישי בערב • חמישי בלילה • יום שישי •
חימום האוכל לשבת

פרק 7: שבת קודש 95

שימוש בכלים • שימוש בכלי הגשה • אורחים • שמירה על סדר • סעודה
שלישית

פרק 8: מוצ"ש 99

התארגנות לשבוע חדש

לסיכום 103

נספח: מבחר מתכונים לשבת 105

קוראות כותבות 132