

استاندارد آموزش شغل

مشاور مهارت های سبک زندگی سالم

گروه شغلی

بهداشت و ایمنی

کد ملی آموزش شغل

۳	۲	۳	۰	۳	۰	۴	۷	۰	۰	۲	۰	۰	۰	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه

۳۲۵۷-۴۷-۰۰۲-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۹/۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۳۳۵۷-۴۷-۰۰۲-۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته بهداشت و ایمنی:

علی موسوی

زیبا یاوری

ارژنگ بهادری

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل :

- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- پورتال هفت سیب صدا و سیما

- شرکت ارتباط رسانه سپید

- شرکت مهندسی مدرسان بهره وری ایمن

- مجله دایره

فرآیند اصلاح و بازنگری :

- با توجه به قدیمی بودن استاندارد و ضرورت پرداختن به مباحث جامع و مانع در حوزه سلامت و مهارت های زندگی سالم و ضرورت توجه به زندگی در فضای مجازی و لزوم اعمال تغییرات اساسی در مفاهیم و ارائه راهکارهای دستیابی به مفاهیم دقیق زندگی سالم براساس منابع جدید ، اقدام به بازنگری استاندارد مربوطه با توجه به اصول و روشهای نوین سبک زندگی گردید.

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۷ - ۶۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci@yahoo.com



شایستگی تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	دکتر پیام شهابی	دکترای حرفه ای پزشکی عمومی	پزشکی	مدیر پورتال سلامت صدا و سیما	۱۴ سال	تلفن ثابت: ۸۸۱۰۶۶۴۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۲۵۰۰۷۳ ایمیل: _____ payam.shahabi@gmail.com آدرس: یوسف آباد-خ ۱۵-پلاک ۴۳-۴
۲	دکتر ابراهیم الفت	دکترای حرفه ای پزشکی عمومی	پزشکی	کارشناس ارشد پورتال سلامت صدا و سیما	۵ سال	تلفن ثابت: ۸۸۱۹۱۱۶۸ تلفن همراه: ۰۹۱۰۸۷۸۸۳۵۸ ایمیل: _____ ebrahim.olfat@gmail.com آدرس: _____
۳	دکتر مجید توکلی	دکترای حرفه ای پزشکی عمومی	پزشکی	کارشناس ارشد وزارت بهداشت	۲۰ سال	تلفن ثابت: ۸۱۴۵۴۵۸۸ تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۰۶۷۱۶۳ ایمیل: _____ tavakoli@health.gov.ir آدرس: شهرک قدس-بلوار ایوانک غربی- وزارت بهداشت
۴	دکتر رحمت الله مومنی	دکترای رژیم درمانی	تغذیه	مدیر مسوول مجله دایره	۲۲ سال	تلفن ثابت: _____ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۲۵۱۸۴۴ ایمیل: _____ drb.momeni@yahoo.com آدرس: _____
۵	فریمه صالحی	کارشناس ارشد مهندسی HSE	مهندسی ایمنی ، بهداشت و محیط زیست و برنامه ریزی و مدیریت محیط زیست	مدیر عامل شرکت مدرسان بهره وری ایمن و مدرس پژوهشگر	۱۳ سال	تلفن ثابت: _____ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۳۲۶۷۱۲ ایمیل: _____ mbahevari۲۰۱۳@yahoo.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 مریبان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مریبان 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 .

نگرش :

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 :

مشاور مهارت های سبک زندگی سالم

شرح استاندارد آموزش شغل:

مشاور مهارت های زندگی سالم شغلی است در حوزه بهداشت و ایمنی که شایستگی هایی از قبیل ارزیابی سلامت، ارزیابی تغذیه سالم، فعالیت جسمانی سالم، مشاوره و ارائه الگوی مناسب براساس آب و هوا و محیط، ارزیابی بهداشت فردی و خودمراقبتی جسمی، ارزیابی بهداشت و خودمراقبتی روانی، ارزیابی مسائل اجتماعی و اقتصادی، ارزیابی ازدواج و روابط زوجین، ارزیابی خانه سالم، ارائه الگوی مناسب در زمینه بهداشت سفر، ارائه الگوی مناسب در زمینه پرورش فرزندان، ارائه الگوی مناسب براساس زندگی سالم معنوی، ارائه الگوی مناسب را براساس زندگی سالم مجازی و مشاوره مناسب و آموزش حضوری و مجازی آن براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت انجام دهد و با شایستگی هایی از قبیل ارزیابی ریسک ایمنی و بهداشت شغلی، به کارگیری بهداشت و ایمنی در محیط کار، مسوول ارزیابی پوستچر در ارگونومی شغلی در ارتباط می باشد.

ویژگی های کارآموز ورودی :

حداقل میزان تحصیلات : فوق دیپلم

حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل روانی

مهارت های پیش نیاز : -

طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۴۶۹ ساعت

- زمان آموزش نظری : ۳۳۹ ساعت

- زمان آموزش عملی : ۱۳۰ 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 :

حداقل لیسانس مرتبط با ۲سال سابقه کار مرتبط



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

مهارت های سبک زندگی سالم برای هر دو جنس و کلیه رده های سنی جهت پیشگیری از عارضه ها و بیماری ها و رویکرد صحیح به عارضه ها و بیماری های احتمالی و همچنین حفظ سلامت در چهار بعد جسمی ، روانی، اجتماعی و معنوی و در هر دو بعد زندگی فیزیکی و مجازی .

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

Advisor of healthy life style skills

* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :

شایستگی ارزیاب ریسک ایمنی و بهداشت شغلی
به کارگیری بهداشت و ایمنی در محیط کار
مسوول ارزیابی پوستچر در ارگونومی شغلی

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

- الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب طبق سند و مرجع
- ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت طبق سند و مرجع
- ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور طبق سند و مرجع
- د : نیاز به استعلام از وزارت کار



استاندارد آموزش شغل

- کارها

ردیف	عناوین
۱	ارزیابی سلامت
۲	ارزیابی تغذیه سالم
۳	فعالیت جسمانی سالم
۴	مشاوره و ارائه الگوی مناسب بر اساس آب و هوا و محیط
۵	ارزیابی بهداشت فردی و خود مراقبتی جسمی
۶	ارزیابی بهداشت و خود مراقبتی روانی
۷	ارزیابی مسائل اجتماعی و اقتصادی
۸	ارزیابی ازدواج و روابط زوجین
۹	ارزیابی خانه سالم
۱۰	ارائه الگوی مناسب در زمینه بهداشت سفر
۱۱	ارائه الگوی مناسب در زمینه پرورش فرزندان
۱۲	ارائه الگوی مناسب بر اساس زندگی سالم معنوی
۱۳	ارائه الگوی مناسب بر اساس زندگی سالم مجازی
۱۴	مشاوره مناسب و آموزش حضوری و مجازی آن
۱۵	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارزیابی سلامت
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۱	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز				دانش :
واپت برد وماژیک			۱	تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی
کپسول آتش نشانی			.۵	تعریف سلامت جسمی و ابعاد آن
دستگاه تهویه			.۵	تعریف سلامت روانی و ابعاد آن
دما سنج			.۵	تعریف سلامت اجتماعی و ابعاد آن
رطوبت سنج			.۵	تعریف سلامت معنوی و ابعاد آن
جعبه کمکهای اولیه			.۵	تعریف زندگی در فضای مجازی و سلامت آن
صندلی مربی			.۵	تاثیرات متقابل زندگی مجازی ، فیزیکی ، سلامت و عارضه های آن ها در زندگی سالم
میز مربی			.۵	مهارت :
اسلاید آموزشی			.۵	تجزیه و تحلیل سلامت فیزیکی و مجازی ، عارضه های آن ها در سبک زندگی سالم
ویدئو پروژکتور			.۵	نگرش:
لب تاپ			.۵	ایجاد نگرش مثبت در زندگی
صندلی مدیر			.۵	صرفه جویی در زمان
میز مدیر			.۵	ایمنی و بهداشت :
			.۵	توجهات زیست محیطی :



استاندارد آموزش:

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: ارزیابی تغذیه سالم
	جمع	عملی	نظری	
	۲۷	۶	۲۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز				دانش:
وایت برد و ماژیک			۱	- نگرش طب سنتی و مدرن به مواد غذایی
کپسول آتش نشانی			۳	- مواد غذایی سالم ارگانیک، پروبیوتیک و مواد مضر
دستگاه تهیه دما سنج			۲	- هرم غذایی و انواع غذاها
رطوبت سنج			۳	- روش های تغذیه براساس طب سنتی و مدرن
جعبه کمکهای اولیه			۳	- رژیم های غذایی صحیح و غلط
صندلی مربی			۳	- داروهای سنتی و مدرن بدون نسخه و موارد مصرف آنها
میز مربی			۳	- روش تهیه مواد غذایی سالم و تولید خانگی آنها
اسلاید آموزشی			۳	- امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای تغذیه سالم
ویدئو پروژکتور			۳	
لب تاپ				مهارت:
میز مدیر		۱		- بیان نگرش طب سنتی و مدرن به مواد غذایی
صندلی مدیر		۱		- تهیه هرم غذایی و انواع غذاها
		۲		- ارائه برنامه رژیم غذایی صحیح
		۲		- تهیه غذای خانگی سالم از مواد سالم
				نگرش:
				- بالا بردن سلامت جسمی از طریق تغذیه سالم
				- بالا بردن کیفیت زندگی
				ایمنی و بهداشت:
				توجهات زیست محیطی:
				-



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : فعالیت جسمانی سالم
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۲	۱۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز				دانش :
وایت برد و ماژیک			۴	آناتومی و فیزیولوژی انسان و عضلات بدن
کپسول آتش نشانی			۳	روش های فعالیت سالم در خانه
دستگاه تهویه			۳	روش های فعالیت فیزیکی مناسب بیرون از خانه و محل کار
دما سنج			۲	امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای فعالیت فیزیکی صحیح
رطوبت سنج				مهارت :
جعبه کمکهای اولیه				-تجزیه و تحلیل عضلات بدن و عملکرد آنها
صندلی مربی			۱	- انجام انواع ورزشهای فردی و همگانی ضروری
میز مربی			۱۰	-تجزیه و تحلیل تکنولوژی لازم برای فعالیتهای فیزیکی فردی و گروهی
اسلاید آموزشی			۱	نگرش :
ویدئو پروژکتور				-ارتقاء سلامت جسمی افراد
لب تاپ				ایمنی و بهداشت :
				رعایت ارگونومی هنگام فعالیت جسمی سالم
				-رعایت بهداشت فردی
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



استاندارد آموزش :
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : مشاوره و ارائه الگوی مناسب براساس آب و هوا و محیط
	جمع	عملی	نظری	
	۳۴	۷	۲۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ	دانش :			
			۱	- انواع آب و هوا با نگرش طب سنتی و مدرن
			۷	-آلودگی‌های زیست محیطی آب ، هوا ، صدا ، امواج و روشهای مقابله با آن
			۲	- انواع پوشش متناسب با آب و هوا
			۱	- روش های انتخاب وسیله نقلیه متناسب با آب و هوا
			۱	- انواع دستگاه ها و روشهای تهویه مناسب خانه
			۲	- روش های تغییرات غذایی متناسب با آب و هوا
			۱	- روش های تغییرات روانی و روحی متناسب با آب و هوا
			۳	انواع بیماری های شایع در آب و هوای مختلف
			۵	انواع بلایای طبیعی و روشهای برخورد و پیشگیری از آنها
			۴	امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای آب و هوا و محیط زیست
	مهارت :			
		۱		-تجزیه و تحلیل انواع آب و هوا براساس علم مدرن و طب سنتی
		۱		-استفاده از پوشش های متناسب با آب و هوا
		۲		-پیشگیری از بیماری های شایع در آب و هوای مختلف
	۱		-تعیین رژیم غذایی متناسب با آب و هوا	
	۲		برخورد مناسب در بلایای طبیعی	
نگرش :				
-هماهنگی هر چه بیشتر فرد با شرایط محیطی و ارتقاء کیفیت زندگی فردی و اجتماعی				
ایمنی و بهداشت :				
-رعایت بهداشت فردی و عمومی				
توجهات زیست محیطی :				
- جلوگیری از آلودگی‌های زیست محیطی از طریق مدیریت مصرف				



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۴۷	۱۴	۳۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			ارزیابی بهداشت فردی و خود مراقبتی جسمی
صندلی کارآموز				دانش:
وایت برد و ماژیک			۳	-مراحل رشد ، بلوغ و بهداشت زنان و دختران
کپسول آتش نشانی			۳	-مراحل رشد ، بلوغ و بهداشت مردان و پسران
دستگاه تهویه			۲	- انواع واکسیناسیون در سنین مختلف
دما سنج			۶	-بیماری های شایع و روش های پیشگیری از آن ها
رطوبت سنج			۲	- معاینات خانگی و ابزارهای مورد نیاز
جعبه کمک‌های اولیه			۲	- انواع تست های آزمایشگاهی و پاراکلینیک ویژه زنان در سنین مختلف
صندلی مربی			۲	-انواع تست های آزمایشگاهی و پاراکلینیک ویژه مردان در سنین مختلف
میز مربی			۶	-بهداشت فردی شامل بهداشت دهان و دندان، استحمام، روش شستن البسه و...
اسلاید آموزشی			۳	-رویکردهای صحیح زیبایی و تناسب اندام
ویدئو پروژکتور			۴	امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای سلامت جسمی
لب تاپ				مهارت :
صندلی مدیر			۱	-انجام معاینات خانگی
میز مدیر			۲	-انجام تست های آزمایشگاهی و پاراکلینیک در سنین مختلف
			۴	برخورد مناسب با بیماران مبتلا به بیماری های شایع و صعب العلاج در خانه ، محیط کار و بیرون از خانه
			۷	-برخورد مناسب با اورژانس های جسمی



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارزیابی بهداشت فردی و خود مراقبتی جسمی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش : -پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای جسمی در فرد -ارتقاء کیفیت زندگی			
	ایمنی و بهداشت : رعایت بهداشت فردی و عمومی			
	توجهات زیست محیطی : جلوگیری از آلودگی های محیطی از طریق مدیریت مصرف			



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
	۳۶	۹	۲۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			ارزیابی بهداشت و خودمراقبتی روانی
صندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ صندلی مدیر میز مدیر				دانش : -انواع اختلالات اضطرابی، شخصیتی ،سایکوز و افسردگی و پیشگیری از آن ها و زمان مراجعه به پزشک سوگ ، عوارض و مدیریت آن انواع تست های خودارزیابی روانی بهداشت روانی در طب سنتی مسائل روانی از کودکی تا سالمندی انواع بیماریها و انحرافات جنسی و روش مناسب برخورد با آن رویکرد به مبتلایان عارضه ها و بیماری های روانی در خانواده ، محیط کار و تحصیل طلاق و روشهای کاهش عوارض آن انواع امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای سلامت روانی
				مهارت :
				-ایجاد راهکارهایی برای پیشگیری از اختلالات شخصیتی- افسردگی و سایکوز
				- برخورد مناسب با مبتلایان عارضه ها و بیماری های روانی در خانه، و محیط کار و تحصیل
				-بکارگیری صحیح طب سنتی در سلامت روانی جامعه
				-چگونگی برخورد با اورژانس های روانی
				-انجام تست های خودارزیابی روانی



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: ارزیابی بهداشت و خودمراقبتی روانی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش :			
	-بالا بردن سلامت روانی فرد -ارتقاء کیفیت زندگی			
	ایمنی و بهداشت :			
رعایت بهداشت فردی و عمومی				
توجهات زیست محیطی :				



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۷۴	۳۱	۴۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز				دانش:
وایت برد و ماژیک			۱۰	- انواع سرقت، نزاع، مزاحمت، کلاهبرداری، رشوه، تخلفات رانندگی، عواقب و روش های جلوگیری از آنها
کپسول آتش نشانی			۶	- علل گرایش به سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی و راههای پیشگیری از آن ها
دستگاه تهویه			۲	روش برخورد با معتادین در خانواده و اجتماع
دما سنج			۵	انواع معامله ، قرارداد، اوراق حقوقی ومالی و روش تدوین و استفاده صحیح آن
رطوبت سنج			۳	انواع بحرانهای حقوقی ، مسائل و مراحل قضایی
جعبه کمکهای اولیه			۵	روشهای زیبایی ظاهری و انتخاب پوشش مناسب، متناسب با فرهنگ هر منطقه
صندلی مربی			۲	درک صحیح از اقتصاد خانواده و جامعه
میز مربی			۲	دوره سربازی و خलाهای اقتصادی و مدیریت آن ها
اسلاید آموزشی			۴	ورشکستگی و بحران های مالی، تورم و تغییرات اقتصادی
ویدئو پروژکتور			۴	امکانات تکنولوژی و فضای مجازی در رابطه با مسائل اجتماعی و اقتصادی
لب تاپ				
صندلی مدیر				
میز مدیر				



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				ارزیابی مسائل اجتماعی و اقتصادی
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
		۵		- برخورد مناسب با اورژانس های اجتماعی
		۶		- ارتباط با همسایگان، والدین، بستگان، دوستان و سالمندان
		۴		- ارتباطات اجتماعی (شغلی ، تحصیلی و اجتماعی)
		۶		- مشورت ، مذاکره و کار گروهی
		۶		-مدیریت خانواده از جنبه اقتصادی
		۲		- تدوین قراردادها و مناسبات حقوقی و مالی
		۲		-مقابله با ورشکستی و بحران مالی
				نگرش :
				- افزایش امنیت در جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی در سطوح اجتماعی و اقتصادی
				ایمنی و بهداشت :
				-رعایت بهداشت فردی
				توجهات زیست محیطی :
				-



استاندارد آموزش :
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارزیابی ازدواج و روابط زوجین
	نظری	عملی	جمع	
	۳۸	۵	۴۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ صندلی مدیر میز مدیر				دانش :
		۳		انواع تغذیه و ورزش های بعد از ازدواج
		۳		مسائل مربوط به بچه دار شدن و پیش از بارداری
		۷		روش های عشق ورزی و مهارت های ارتباطی با همسر
		۴		روش های ارتباطی با خانواده همسر و دوستان
		۴		اوقات فراغت و روش مدیریت آن
		۴		انواع اختلافات زناشویی و زمان مراجعه به مشاور
		۸		مهارت های زناشویی و عوارض جنسی
		۱		انواع طلاق و پیامد های آن
		۴		امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای ازدواج و روابط زوجین
				مهارت :
		۱		تجزیه و تحلیل ارتباط با همسر و خانواده وی و راهکارهای مرتبط
		۱		تجزیه و تحلیل اختلافات زناشویی و حل آن
		۱		تجزیه و تحلیل طلاق و علل آن
		۲		ارتباط مناسب با همسر، خانواده همسر و دوستان
				نگرش :
				-تحکیم روابط زوجین -ارتقاء کیفیت زندگی و ارتباطات اجتماعی
				ایمنی و بهداشت : رعایت بهداشت فردی و محیطی
				توجهات زیست محیطی : -



استاندارد آموزش :
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارزیابی خانه سالم
	جمع	عملی	نظری	
	۳۸	۶	۳۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
دانش :				
صندلی کارآموز			۳	خانه سالم ، خانه هوشمند و مشخصات آنها
وایت برد و ماژیک			۳	لوازم خانه و روش تهیه صحیح آن ها
کپسول آتش نشانی			۳	روشهای چیدمان لوازم و آشنایی با اصول فنگ شویی
دستگاه تهویه			۳	انواع گیاهان خانگی ، آپارتمانی و روش تهیه آن ها
دما سنج			۳	انواع حیوانات خانگی و مسائل مرتبط با نگهداری آن ها
رطوبت سنج			۳	انواع انرژی های نو و روش های بهره گیری از آن ها
جعبه کمکهای اولیه			۳	روش های استفاده صحیح از منابع انرژی در خانه و مدیریت مصرف
صندلی مربی			۳	بهداشت در خانه
میز مربی			۳	ایمنی و ارگونومی در خانه
اسلاید آموزشی			۳	هنرهای ایرانی خانگی و انواع آن
ویدئو پروژکتور			۳	امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای خانه سالم
لب تاپ				مهارت :
صندلی مدیر			۱	- تجزیه و تحلیل خانه سالم ، خانه هوشمند و مشخصات بنای آنها
میز مدیر			۱	- تجزیه و تحلیل هنرهای ایرانی خانگی و انواع آن
			۱	- استفاده صحیح از منابع انرژی در خانه
			۱	- چیدمان خانه با توجه به اصول ارگونومیکی
			۱	- نگهداری از گیاهان خانگی و آپارتمانی
			۱	- نگهداری از حیوانات خانگی



استاندارد آموزش :
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارزیابی خانه سالم
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش :			
	-ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روانی اعضاء خانواده			
	ایمنی و بهداشت :			
-رعایت نکات ایمنی و بهداشتی در خانه				
توجهات زیست محیطی :				
-دفع صحیح و بهداشتی پسماند و تفکیک زباله تر از خشک جهت بازیافت				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۵	۱۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			ارائه الگوی مناسب در زمینه بهداشت سفر
صندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ صندلی مدیر میز مدیر				دانش : - روش انتخاب مقصد و زمان مناسب سفر -انواع وسیله نقلیه در سفر -انواع بیماری های سفری و روش های پیشگیری از آن -احتیاط های انتظامی و ایمنی در سفر -مسائل اقتصادی سفر -برقراری روابط مناسب در سفر -روش های جلوگیری از آلودگی محیط زیست - امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای سفر
				مهارت : -تجزیه و تحلیل مقصد سفر و زمان مناسب آن - مدیریت روابط در سفر -تجزیه و تحلیل مسائل اقتصادی سفر - رعایت ایمنی در سفر -رعایت پاکیزگی محیط زیست در سفر



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				ارائه الگوی مناسب در زمینه بهداشت سفر
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ارتقاء سطح سلامت در سفر -جلوگیری از هرگونه مشکل در سفر و لذت از سفر -افزایش روحیه در فرد - افزایش کیفیت سفر 			
	<p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> -استفاده از ظروف و غذاهای بهداشتی در سفر -استفاده از آب آشامیدنی مناسب در سفر رعایت بهداشت فردی و محیطی هنگام سفر 			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع صحیح و بهداشتی پسماندها در سفر - حفظ سلامت طبیعت 			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان : ارائه الگوی مناسب در زمینه تولد و پرورش فرزندان
	نظری	عملی	جمع	
	۳۲	۷	۳۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه سندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ سندلی مدیر میز مدیر	دانش :			
			۴	- بهداشت حاملگی و مراحل رشد جنین
			۴	-انواع مواد غذایی ، دارویی و فعالیت های مفید و مضر برای رشد جنین
			۴	-انواع زایمان و مسائل آن
			۴	-روش های شیردهی و پرورش نوزاد
			۴	-روش های پرورش کودک (دختر و پسر)
			۴	-روش های پرورش نوجوان (دختر و پسر)
			۴	-روش های ارتباط با جوانان (دختر و پسر)
			۴	-امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای فرزند داری
	مهارت :			
		۱		-تجزیه و تحلیل مراحل رشد جنین
		۱		-برقراری ارتباط مناسب با جنین
		۳		-برقراری ارتباط مناسب با فرزندان در سنین مختلف
		۲		- استفاده از تکنولوژی و فضای مجازی برای رشد هرچه بهتر فرزندان
	نگرش :			
	-پرورش و تربیت فرزندان با توجه به اصول بهداشتی			
	-رعایت بهداشت فردی در زمان حاملگی			
-بالا بردن اعتماد به نفس در افراد خانواده				
ایمنی و بهداشت :				
-رعایت بهداشت و ایمنی در هنگام حاملگی و مراحل رشد جنین				
-رعایت بهداشت فردی				
توجهات زیست محیطی :				
دفع صحیح پسماندها				



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۴۶	۱۱	۳۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			ارائه الگوی مناسب بر اساس زندگی سالم معنوی
صندلی کارآموز وایت برد و ماژیک کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دما سنج رطوبت سنج جعبه کمک‌های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور لب تاپ صندلی مدیر میز مدیر				دانش :
		۴		اخلاق صحیح و روش حصول به آن (خودسازی)
		۴		ناهنجاری های اخلاقی و مضرات مادی و معنوی آن
		۴		روش های مناسب برخورد با افراد مبتلا به ناهنجاری های اخلاقی
		۲		روش های اعمال عبادی و منافع آن ها
		۴		اعتقادات صحیح و روش های رسیدن به آن
		۳		منطق و روش تفکر صحیح
		۴		حکمت ، عرفان و سلوک معنوی
		۳		ضرورت مرور تاریخ و مفاخر ایران و تاریخ جهان
		۳		ضرورت پرداخت به ادبیات و هنر ایرانی و ذکر مفاخر و منابع آن
		۴		امکانات تکنولوژی و فضای مجازی برای سلامت معنوی
				مهارت :
		۲		-تجزیه و تحلیل مسائل معنوی
		۲		- برخورد مناسب با ناهنجاری های اخلاقی - اجتماعی
		۳		- معنویت درمانی و تاثیر معنویت در سلامت جسم و روان
		۴		-انجام عبادت و منافع آن



استاندارد آموزش :
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارائه الگوی مناسب بر اساس زندگی سالم معنوی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش : - دستیابی به ارزشها و هنجارهای مثبت اخلاقی - اجتماعی با تکیه بر اصول و اعتقادات معنوی - افزایش اعتماد به نفس افراد			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و محیطی			
	توجهات زیست محیطی : -			



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۰	۱۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کارآموز				دانش :
وایت برد و ماژیک		۴		-زندگی مجازی ، ابزارها و امکانات آن
کپسول آتش نشانی		۵		-مسائل ایمنی در زندگی مجازی
دستگاه تهویه		۵		-انواع مهارت های زندگی مجازی و روش استفاده از آن
دما سنج				مهارت :
رطوبت سنج				-استفاده از ابزارها و امکانات در جهت زندگی سالم مجازی
جعبه کمک‌های اولیه		۵		-ارائه الگوی مناسب در ارتباط با زندگی مجازی
صندلی مربی		۵		نگرش :
میز مربی				-ایجاد امنیت روانی در استفاده از امکانات و ابزار های زندگی مجازی
اسلاید آموزشی				-افزایش اعتماد به نفس در افراد خانواده
ویدئو پروژکتور				ایمنی و بهداشت :
لب تاپ				-رعایت بهداشت فردی و عمومی
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



استاندارد آموزش :

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			مشاوره مناسب و آموزش حضوری و مجازی آن
صندلی کارآموز				دانش :
وایت برد و ماژیک			۱	راه‌های ارائه مشاوره مجازی
کپسول آتش نشانی			۱	راه‌های ارائه مشاوره حضوری
دستگاه تهویه			۱	چگونگی ارائه آموزش مجازی
دما سنج			۱	چگونگی ارائه آموزش حضوری
رطوبت سنج			۱	
جعبه کمک‌های اولیه				مهارت :
صندلی مربی		۱		- مشاوره حضوری
میز مربی		۱		- مشاوره مجازی
اسلاید آموزشی		۲		- آموزش حضوری
ویدئو پروژکتور		۲		- آموزش مجازی
لب تاپ				نگرش :
میز مدیر				- ارتقاء کیفیت زندگی
صندلی مدیر				- افزایش اعتماد به نفس
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	۱۵۰×۱۲۰ سانتیمتر	۱ عدد	
۲	رایانه	لپ تاپ	۱ دستگاه	
۳	ویدیو پروژکتور	با وضوح تصویر ۱۸۰۰×۱۲۰۰	۱ دستگاه	
۴	پرده نمایش	۲×۳ اتومات	۱ عدد	
۵	صندلی کارآموز	چوبی یا پلاستیک	۱۵ عدد	
۶	صندلی مربی	چرمی	۱ عدد	
۷	میز مربی	چوبی	۱ عدد	
۸	کپسول آتش نشانی	پودر و گاز - CO ₂	۱ سیلندر	
۹	جعبه کمک های اولیه	حاوی تمامی موارد لازم و کافی	۱ جعبه	
۱۰	سطل زباله	درب دار - پلاستیکی	۱ عدد	
۱۱	صندلی مدیر	چوبی	۱ عدد	
۱۲	میز مدیر	چوبی	۱ عدد	

توجه :

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کاغذ	A4	۱ بسته	
۲	خودکار	آبی	۱۵ عدد	
۳	ماژیک وایت برد	آبی، مشکی، قرمز	۳ عدد	
۴	تخته پاک کن	وایت برد	۱ عدد	
۵	کیسه زباله	متوسط	به تعداد لازم	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
	-			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .