



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

استاندارد آموزش شایستگی

عنوان آموزش شایستگی

خودمراقبتی و تندرستی پایدار

گروه شغلی

سلامت و طب ایرانی

کد ملی آموزش شایستگی

۳۲۵۹-۱۰۳-۰۱-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۵/۳/۱۰



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی  
کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۰۱-۰۳-۱۰۳-۳۲۵۹

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی سلامت و طب ایرانی :  
آقای علی موسوی مدیر کل دفتر طرح و برنامه های درسی  
آقای رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی  
آقای ارژنگ بهادری معاون دفتر طرح و برنامه های درسی  
آقای علیرضا طاهرپور شلمانی مدیر کل دفتر بهسازی و نظارت آموزشی

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی :  
- شرکت دارو صباتو رنگ بو طعم  
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :  
-  
-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای  
کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

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

۹۷

تلفن ۶۶۹۴۱۲۵۰

دورنگار -

آدرس الکترونیکی : [Daftar\\_tarh@irantvto.ir](mailto:Daftar_tarh@irantvto.ir)



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	سکینه اصغرزاده	لیسانس	کارتوگرافی	صدرهیئت مدیره	۱۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : DANESHBONIYAN.IR آدرس :
۲	فاطمه اصغرزاده	فوق دیپلم	علوم آزمایشگاهی	مدیرعامل	۱۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : DANESHBONIYAN.IR آدرس :
۳	مهدی اسماعیل زاده	دکتر M.D	M.D	نیروی R.D شرکت	۱۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۴						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۵						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۶						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : 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 ، مسؤلیت 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 .

### **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.



<b>نام استاندارد آموزش شایستگی:</b>	
<b>خودمراقبتی و تندرستی پایدار</b>	
<b>شرح استاندارد آموزش شایستگی:</b>	
<p>خودمراقبتی و تندرستی پایدار یکی از شایستگی های حوزه طب و سلامت ایرانی است که کارهای بکارگیری کلیات، تعاریف، مفاهیم، امور و سازمان های مرتبط با خود مراقبتی، بکارگیری فرایندهای ساختاری خودمراقبتی با خود تشخیصی، پیشگیری با بکاربردن دستورالعمل های خود مراقبتی، واکنش های اصولی تعریف شده در موارد فورس ماژور و ارائه اقدامات پایه بعد از ابتلاآت را در بر می گیرد.</p>	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی:</b>	
<p>حداقل میزان تحصیلات: پایان دوره متوسطه اول (پایان دوره راهنمایی)</p> <p>حداقل توانایی جسمی و ذهنی: سلامت کامل روان</p> <p>مهارت های پیش نیاز: ندارد</p>	
<b>طول دوره آموزش:</b>	
طول دوره آموزش	: ۶۵ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۴۳ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۲۲ ساعت
- زمان کارورزی	: - ساعت
- زمان پروژه	: - ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)</b>	
- کتبی:	۶۵%
- عملی:	۲۵%
- اخلاق حرفه ای:	۱۰%
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان:</b>	
<p>حداقل تحصیلات، داشتن لیسانس مرتبط با ۳ سال سابقه کار و دارا بودن گواهینامه خودمراقبتی و تندرستی پایدار و کارت تندرستی از سازمان های بهداشتی یا فوق دیپلم با ۵ سال سابقه کار مرتبط</p>	



\* تعریف دقیق استاندارد ( اصطلاحی ) :

خودمراقبتی و تندرستی پایدار شایستگی است درحوزه ایمنی و بهداشت که کارآموز را قادر به کسب دانش و مهارتهای به روز در زمینه مراقبت و اصلاح آب آشامیدنی و همچنین تغذیه روزمره در کنار دوری کردن از تماسها و مرادفات و... مخاطره آمیز و بیماری زا و دوری کردن از لوازم و مواد و یا تکنیک های بیماری زای آرایشی و حتی بهداشتی و درمانی جاری و ساری و همچنین تلاش برای تامین اشتغال پایدار در قالب خود اشتغالی به منظور کسب و نگهداری سلامت روان و همچنین کسب دانش و مهارت های به روز در زمینه مراقبت های اولیه پسماندها و امور زیست محیطی می کند.

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

**HEALTH STABLE SO SELF-CARE**

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

همه استانداردهای مثبت موجود و آینده سازمان آموزش فنی و حرفه ای

\* 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

- برگه ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری کلیات ، تعاریف، مفاهیم ، امور و سازمانهای مرتبط با خود مراقبتی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۶	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه				دانش :
ویدئو پروژکتور				-عوامل آسیب رسان فیزیکی و شیمیایی
پرده نمایش				-کلیات و حوزه های مرتبط
صندلی کارآموز				-تعاریف و مفاهیم خودمراقبتی ( آسیب ، خطرات و ... )
صندلی مربی				-پیام های ریسک
میز مربی				-مسئولیت ها ، ساختار سازمانی و چرخه مدیریت خود مراقبتی
کپسول آتش نشانی				-فرهنگ خودمراقبتی و کمیته ها و جلسات
جعبه کمک های اولیه				مهارت :
ماژیک وایت برد				-تشخیص آسیب ها و خطرات و ارزیابی گزارش
تخته وایت برد				-حذف علل آسیب ها و ممانعت از بروز خطرات
تخته پاک کن وایت برد				-قبول مسئولیت ها در انجام خودمراقبتی و کمک به چرخه مدیریتی
				-کمک به ارتقاء فرهنگ
				-انجام اقدامات اولیه در برخورد با آسیب ( کمک های اولیه)
				-انجام اقدامات پیشگیرانه
				نگرش :
				-صیانت از نیروی انسانی با رفتار مناسب و بی آسیب
				-درک کامل مسئولیت های سازمانی خود مراقبتی
				ایمنی و بهداشت : -رعایت نکات خود مراقبتی
				توجهات زیست محیطی :
				-مراعات اتو سیستم ها و شبکه حیات





	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه	دانش :			
ویدئو پروژکتور		۰/۵	-تشخیص آسیب های ناشی از بی مراقبتی آب و غذا	
پرده نمایش		۰/۵	-تشخیص آسیب های ناشی از بی مراقبتی مراودات	
صندلی کارآموز		/۵	-تشخیص آسیب های ناشی از بی مراقبتی مصرف مواد ، تکنیکهای غلط آرایشی و بهداشتی	
صندلی مربی		۰/۵	-تشخیص آسیب های ناشی از بی مراقبتی امور مرتبط با حوزه اجتماعیات و اشتغال و...	
میز مربی	مهارت :			
کپسول آتش نشانی		۲	-از بین بردن زنجیره حوادث و جلوگیری از بروز حادثه	
جعبه کمک های اولیه		۱	-کاهش نقص ، خطا و اشتباه فردی و سیستمی	
ماژیک وایت برد			-	
تخته وایت برد	نگرش :			
	-پیشگیری از بروز حادثه			
	-کاهش هزینه های سازمان			
ایمنی و بهداشت :				
-رعایت نکات ایمنی در محیط کار				
-				
توجهات زیست محیطی :				
-جلوگیری از آلودگی محیط زیست				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۵	۸	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			پیشگیری با به کار بردن دستورالعمل های خود مراقبتی
رایانه				دانش :
ویدئو پروژکتور			۱	-مدیریت ریسک و روش های ارزیابی و کنترل خطرات و آسیب ها
پرده نمایش			۱	-روش های بررسی احتمالی ، شدت خطرات و آسیب ها
صندلی کارآموز			۱	-روش های کنترل خطرات و آسیب ها
صندلی مربی				-
میز مربی				مهارت :
کپسول آتش نشانی				-ارزیابی و کنترل خطرات و آسیب ها
جعبه کمک های اولیه		۲		-رفع موارد ناایمن
ماژیک وایت برد		۲		-کنترل خطرات و آسیب ها
تخته وایت برد		۱		-
تخته پاک کن وایت برد				نگرش :
				-حذف خطرات و آسیب ها
				-کاهش پیامد حوادث
				ایمنی و بهداشت :
				-رعایت نکات خود مراقبتی و تندرستی پایدار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جلوگیری از آلودگی محیط زیست
				-



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			
رایانه				دانش :
ویدئو پروژکتور			۲	-روش های واکنش در شرایط اضطراری
پرده نمایش			۱	-روش های برگزاری
صندلی کارآموز			۱	-روش های آمادگی لازم برای هر گونه شرایط بحرانی طبیعی و غیر طبیعی
صندلی مربی				-
میز مربی				مهارت :
کپسول آتش نشانی				-برگزاری اردوهای آموزشی و تمرینات گروهی
جعبه کمک های اولیه				-واکنش مناسب ، صحیح و سریع در شرایط اضطراری طبق دستورالعمل ها
ماژیک وایت برد		۳		-
تخته وایت برد		۳		نگرش :
تخته پاک کن وایت برد				-انجام کارها به صورت تیمی
				-ایجاد آرامش در شرایط اضطرار
				ایمنی و بهداشت :
				-رعایت نکات ایمنی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-حفاظت از محیط زیست
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : ارائه اقدامات پایه بعد از ابتلائات
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۴	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه				دانش :
ویدئو پروژکتور			۲	-متدولوژی تقلیل آثار ابتلائات به خطرات و آسیب ها و انتقالها
پرده نمایش			۲	-روش های اقدامات اولیه در ابتلائات
صندلی کارآموز				-
صندلی مربی				-
میز مربی				
کپسول آتش نشانی				مهارت :
جعبه کمک های اولیه		۲		-جلوگیری از توسعه آسیب
ماژیک وایت برد		۲		-کمک به رفع فوری آسیب وارده
تخته وایت برد				-
تخته پاک کن وایت برد				
				نگرش :
				- صرفه جویی در زمان و مواد مصرفی
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از روش های مراقبت فردی
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جلوگیری از بروز جنبه های زیست محیطی
				-



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تابلو وایت برد	۱۵۰ × ۱۲۰ سانتی متر	۱ عدد	
۲	رایانه	لپ تاپ	۱ دستگاه	
۳	ویدئو 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 - CO2	۳ سیلندر	
۹	جعبه کمک های اولیه	حاوی تمامی موارد لازم و کافی	۳ جعبه	
۱۰	سطل زباله	درب دار	۱ عدد	
۱۱	تخته پاک کن	وایت برد	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	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
۱	جعبه خودمراقبتی	سبد اول Daneshbonyan.ir	به تعداد لازم	

توجه: - ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه 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

- 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



## فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	<a href="http://www.who.int">www.who.int</a>
۲	<a href="http://www.daneshboniyan.ir">www.daneshboniyan.ir</a>
۳	
۴	
۵	

## فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

( علاوه بر نرم افزارهای اصلی )

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات