

بسمه تعالی
معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

عنوان آموزش شایستگی

سبک زندگی طبیعی و سبز

گروه شغلی

بهداشت و ایمنی

کد ملی آموزش شایستگی

۳۲۵۷-۴۷-۰۲۶-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۱۰/۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۲۶-۰-۴۷-۳۲۵۷

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته بهداشت و ایمنی:

زیبا یاوری

ابراهیم الفت

پیام شهبابی

ارژنگ بهادری

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

- آموزشگاه نسیم طبیعت

- اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان قم

- دفتر طرح و برنامه های درسی

- پورتال هفت سیب صدا و سیما

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-

-

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



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	بتول ربیعی فر	دکتر طب طبیعی	طب طبیعی	مدیر و مؤسس نسیم طبیعت	ده سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۰۰۵۶۱۹۵۷ ایمیل : _____ batoulalrahma@yahoo.com آدرس :
۲	فریده ممیز	کارشناس گیاهان دارویی	گیاهان دارویی	مربی سازمان آموزش فنی و حرفه ای	۵سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۳۳۷۵۳۰۱۷ ایمیل : _____ آدرس : قم خیابان چهارمردان مرکز انقلاب ۳ پلاک ۴۱
۳						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 :

نقشه‌ی 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 حرفه‌ای 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 :

موردی 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 شایستگی^۱ :	
سبک زندگی طبیعی و سر سبز	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
این استاندارد در حوزه رشته بهداشت و ایمنی می باشد که فرد از عهده کارهایی از قبیل تجزیه تحلیل شناختن قوانین خلقت در سلامت ، راه های پیشگیری از ضعف جسمانی .جلوگیری از عوامل ناتوانی و پیری زودرس ، بکارگیری رازهای خوشبختی و سلامتی ، تجزیه تحلیل تاثیرات محیط بر زندگی فرد و تجزیه و تحلیل مواد مضر در زندگی و اثرات سو آن و چگونگی تطابق هر فرد و پاکسازی اشکالات آن و چگونگی تغییر غذا و مواد آن در فصل ها و بکار گیری راه های آرامش روح روان و استرس زدایی و کاربرد وضعیت اعضا بدن و ساعات دفع سموم میباشد .	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل روانی مهارت های پیش نیاز : ندارد	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	: ۹۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۴۰ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۵۰ 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 بهداشت حرفه ای با ۲ سال سابقه کار مرتبط	



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

مشاوره و ارائه الگوهای مناسب برای شناخت اسرار خلقت و طبیعت و برنامه ریزی مناسب برای پیشگیری از بیماریها و تغییر وضعیت کنونی فرد به سمت همزیستی صحیح و سالم با طبیعت برای نیل به یک زندگی شاد و طبیعی

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

Natural & green lifestyle

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

مشاور مهارت های سبک زندگی سالم

* 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 / شایستگی^۲

- شایستگی ها / کارها^۳

ردیف	عناوین
۱	تجزیه و تحلیل قوانین خلقت در سلامت
۲	راه های پیشگیری از ضعف جسمانی
۳	جلوگیری از عوامل ناتوانی و پیری زودرس
۴	بکارگیری رازهای خوشبختی و سلامتی
۵	تجزیه و تحلیل تاثیرات محیط بر زندگی فرد
۶	تجزیه و تحلیل مواد مضر در زندگی و اثرات سو آن
۷	چگونگی تطابق محیطی هر فرد و پاکسازی اشکالات آن
۸	چگونگی تغییر غذا و مواد آن در فصل ها و چگونگی ترکیب آن
۹	بکارگیری راه های آرامش روح، روان و استرس زدایی
۱۰	کاربرد وضعیت اعضا بدن و ساعات دفع سموم
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	

^۱. Occupational / Competency Standard
^۲. Competency / task



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۳	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۱	-قوانین هفتگانه در عالم خلقت
ماژیک وایت برد			۱	-قوانین دوازده گانه در عالم نسبیت
تخته پاک کن			۱	-امور موثره در طبیعت
ویدیو			۱	روش های ارتباط عملکرد انسان با سبز ماندن طبیعت
کامپیوتر			۱	روش های مشکلات حاصله از عملکرد غلط با قوانین خلقت
جمع کمک های اولیه				مهارت :
کپسول آتشنشانی				- قدرت تشخیص قوانین طبیعی خلقت از غیر ان
		۱		- طراحی وضعیت برخورد صحیح با طبیعت
		۱		- سنجش وضعیت عملکرد طبیعت
				-
				- توجه به ارتقای سطح علمی برخورد با طبیعت
				ایمنی و بهداشت :
				- تهویه و نور مناسب
				- رعایت بهداشت فردی عمومی در محیط کار
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۴	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			پیشگیری از ضعف جسمانی
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۱	- اسرار زنده ماندن
ماژیک وایت برد			۱	- ارکان و قوای بدنی
تخته پاک کن			۱	- تاثیر گذارهای ناتوانی در بدن
ویدیو			۱	- فواید رعایت مقدمات زندگی سبز
کامپیوتر			۱	
جعبه کمک های اولیه				مهارت :
کپسول آتش نشانی		۱		- مشاوره و ارائه الگوی مناسب زندگی سبز
		۱		- ارائه الگوی هماهنگی با محیط اطراف
		۱		- ارزیابی و تشخیص وضعیت جسمانی
		۱		- ارائه راههای تقویت جسمانی
نگرش :				
- توجه به ارتقاء سطح علمی و عملی افراد در زندگی طبیعی				
-				
ایمنی و بهداشت :				
- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار				
-				
توجهات زیست محیطی :				
- آسیب نرساندن به طبیعت				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : جلوگیری از عوامل ناتوانی یا پیری زودرس
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۲	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۱	- عوامل تاثیر گذار طبیعی
ماژیک وایت برد			۱	- تعاریف و معرفی صفات دو قانون حاکم بر طبیعت
تخته پاک کن			.۵	- روش های پیشگیری از پیری و ناتوانی زود درس
ویدیو			.۵	- روش های تطبیق دادن بدن با اسرار طبیعت
کامپیوتر			۱	- عوامل تضعیف جسم
جعبه کمک های اولیه				مهارت :
کپسول آتشنشانی				- قدرت شناخت تاثیر گذارها در محیط
میز مربی		.۵		- ارائه الگوی مناسب برای تقویت جسمانی
صندلی مربی		.۵		- بکارگیری ضرورت های جسم
میز و صندلی مدیر		۱		-
				- کمک به افراد جامعه در رسیدن به سلامتی
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۳	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			بکار گیری رازهای خوشبختی و سلامتی
صندلی کارآموز				دانش :
تخته وایت برد			.۵	- مفاهیم ابعاد سه گانه وجودی انسان
ماژیک وایت برد			۱	- روش های دستیابی به آرامش جسم
تخته پاک کن			۱	- تاثیر رنگها بر خوشبختی
کامپیوتر				
جعبه کمک های اولیه			.۵	- روش های دستیابی به آرامش روح و روان
کپسول آتش نشانی				مهارت :
میز مربی		۱		- مشاوره و ارائه الگوی مناسب برای خانه سبز
صندلی مربی		۱		- چیدمان وسایل ضروری زندگی شاد
میز مدیر			.۵	- بکار گیری موارد تاثیر گذار بر آرامش جسم ، فکر و روان
صندلی مدیر			.۵	- بکار گیری موارد تاثیر گذار بر خوشبختی و سلامتی
				نگرش :
				- رسیدن به آرامش روح و روان برای ارتقای سلامت روانی جامعه
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسب نرساندن به طبیعت
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۳	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صنڈلیکار آموز				دانش :
تخنه وایت برد		۱		- تاثیرات آب و هوا
ماژیک وایت برد		۱		- آثار صدا بر جسم و روان
تخته پاک کن		۱		- تغییرات حاصله در بدن
کامپیوتر				-
صنڈلی مربی				
میز مربی				مهارت :
میز مدیر				- بکار گیری موثره های خوب و بد در طبیعت و محیط اطراف
صنڈلی مدیر	۱			- بکار گیری انرژی مثبت و منفی در زندگی
جعبه کمکهای اولیه		۱		- ارائه الگوی متغیرات بر جسم و روح
کپسول آتش نشانی				-
				نگرش :
				- بالا بردن میزان استفاده مثبت از محیط و طبیعت اطراف
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۶	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۲	- روش های تقسیم بندی مواد مفید و مضر
ماژیک وایت برد			۲	- دلایل حذف برخی مواد مضر در زندگی
تخته پاک کن			۲	- روش های دسته بندی مواد اولیه ضروری در زندگی
کامپیوتر				سبز
صندلی مربی				مهارت :
میز مربی				- تشخیص مواد مفید از مواد مضر
میز مدیر	۲			- ارائه الگوی مناسب مواد مفید برای زندگی سبز
صندلی مدیر		۲		- استفاده از تاثیرات مواد مفید اطراف ما بر زندگی
جعبه کمکهای اولیه				-
کپسول آتش نشانی		۲		نگرش :
				- توجه به بهره وری بهتر از مواد مفید و طبیعی
				- سالم سازی جسم و روان با استفاده از طبیعت
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به محیط
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۳	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۱	- انواع تاثیر گذارهای اربعه
ماژیک وایت برد			۱	- انواع دستورات مربوط به تطابق با محیط
تخته پاک کن			.۵	- روش های هماهنگی افراد در محیط های مختلف
کامپیوتر			.۵	- روش های پاکسازی تاثیرات
صندلی مربی				مهارت :
میز مربی				- ارزیابی وضعیت محیط
میز مدیر		۱		- ارائه الگوی مناسب برای منطبق شدن با محیط
صندلی مدیر		۱		- اقدامات لازم برای پاکسازی و هماهنگی با محیط
جعبه کمکهای اولیه		۱		-
کپسول آتش نشانی				نگرش :
				- بالا بردن اعتماد به نفس و تطبیق با محیط
				- پاکسازی محیط از مواد ضاره و نگهداری از آن
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۳۰	۲۰	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			۲	- انواع لوازم اولیه طبخ غذا
ماژیک وایت برد			۳	- انواع عناصر غذایی لازم بدن
تخته پاک کن			۲	- انواع نوشیدنی های طبیعی و مورد نیاز هر فصل
کامپیوتر			۳	- انواع مواد مورد نیاز هر فردی بنا بر نیاز فصل
صندلی مربی				مهارت :
میز مربی				- آشپزی طبیعی
میز مدیر	۵			- ارائه الگوی مناسب برنامه غذایی برای هر فرد
صندلی مدیر	۵			- ارائه الگوی مناسب غذایی برای تغییر فصل
جعبه کمکهای اولیه	۵			- ارائه نوشیهای طبیعی مورد نیاز هر فرد
کپسول آتش نشانی	۵			
نگرش :				
- بالا بردن سطح سلامت خانواده				
-				
ایمنی و بهداشت :				
- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار				
-				
توجهات زیست محیطی :				
- آسیب نرساندن به طبیعت				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۴	۷	
				بکار گیری و رسیدن به راه های آرامش روح و روان و استرس زدایی
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			.۵	- انواع راه های رسیدن به آرامش روح و روان
ماژیک وایت برد			۱	-انواع عناصر ایجاد کننده استرس و روش های استرس زدایی
تخته پاک کن			.۵	-فواید ورزش و حرکت جسمانی
کامپیوتر			۱	-روش های لازم برای تنفس صحیح
صندلی مربی				مهارت :
میز مربی				-ارائه الگوی مناسب برای رسیدن به آرامش روح و روان
میز مدیر		۱		-ارائه الگوی مناسب برای استرس زدایی
صندلی مدیر		۱		- ارائه الگوی مناسب ورزشی
جعبه کمکهای اولیه		۱		-ارائه الگوی مناسب و صحیح تنفس
کپسول آتش نشانی		۱		
				نگرش :
				- بالا بردن سطح سلامت خانواده
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : بکار گیری اعضا بدن و ساعات دفع سموم
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۲	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی کار آموز				دانش :
تخته وایت برد			.۵	- راه های شناخت وضعیت اعضا بدن
ماژیک وایت برد			.۵	- روش های بهداشتی لازم برای تقویت اعضا بدن
تخته پاک کن			۱	- ساعات دفع سموم اعضا بدن
کامپیوتر				-
صندلی مربی				
میز مربی				مهارت :
میز مدیر		۱		-سنجش و ارزیابی اعضا در نقاط مخصوص
صندلی مدیر		۱		-ارائه الگوی مناسب برای بالا بردن توانایی و انرژی بدن
جعبه کمکهای اولیه				-
کپسول آتش نشانی				
				نگرش :
				- ارتقای علمی جهت بالا بردن توانایی جسم و روان
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- آسیب نرساندن به طبیعت
				-



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	صندلی کار آموز	پلاستیکی - چوبی	۱۵ عدد	
۲	تخته وایت برد	۱۲۰×۱۰۰	۱ عدد	
۳	میز مربی	چوبی	۱ عدد	
۴	صندلی مربی	چرمی	۱ عدد	
۵	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱ جعبه	
۶	کپسول آتش نشانی	پودری خشک ۶ کیلو گرمی	۱ دستگاه	
۷	کامپیوتر	P۴	۱ دستگاه	
۸	میز مدیر	چوبی	۱ عدد	
۹	صندلی مدیر	چرمی	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	روپوش کار	سفید	۱ دست	
۲	ماسک	یکبار مصرف	۱ عدد	
۳	دستکش	یکبار مصرف	۱ جفت	
۴	تخته پاکن	وایت برد	۱ عدد	
۵	ماژیک	وایت برد	۳ عدد	

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 .



فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.baytalrahma.ir
۲	www.Macrobiotic.om
۳	www.kushiinstitute.org
۴	www.macrobiotique.com
۵	www.gomf.macrobiotic.net
۶	www.cybermacro.com
۷	www.۹stark.com
۸	www.macrobiotic.org
۹	www.macroamerica.com
۱۰	www.macrobiotics.co.uk

فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

(علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
	-			