

بسمه تعالی
معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

(سلامتی کاربردی)

گروه شغلی
خدمات آموزشی

کد ملی آموزش شایستگی

۳۴۲۳-۰۴۹-۰۰۱-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۴/۰۷/۱۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۰۰۱-۰۴۹-۰۴۲۳

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی :

علی موسوی مدیرکل دفتر طرح و برنامه های درسی
رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی
زهرا زمانی مسئول گروه برنامه ریزی خدمات آموزشی

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

-
-

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 حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

تلفن ۶۶۹۴۴۱۲۰ - ۶۶۵۶۹۹۰۷

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	صغری حق دوست	لیسانس	آموزش ابتدایی	کارشناس مسئول گروه های ابتدایی	۲۵ سال	تلفن ثابت: 38536483 تلفن همراه: 09153208961 ایمیل: sasamam51@yahoo.com آدرس: امام رضا ۳۸ پلاک ۲۲۱
	سید احمد شریعت رضوی	فوق لیسانس	مدیریت آموزشی	مدرس آموزش و پرورش	۲۷ سال	تلفن ثابت: 36018404 تلفن همراه: 09155125642 ایمیل: آدرس: وکیل آباد ۲۳ پلاک ۵
۳	دکتر رضا صابری	دکتری	جغرافیا و برنامه ریزی	رئیس آموزش پرورش ناحیه ۲	-	تلفن ثابت: ۳۸۵۴۴۳۹۹ تلفن همراه: ۰۹۱۵۳۲۰۹۳۱۱ ایمیل: R.saberi45@gmail.com آدرس: چهارراه کلانتر اداره آموزش و پرورش
۴	دکتر محمد جواد محمدی اصفهانی	دکتری	پزشکی	پزشک عمومی	-	تلفن ثابت: ۳۸۸۳۰۱۴۱ تلفن همراه: ۰۹۱۵۱۱۰۷۳۸۷ ایمیل: dr.esfahani@yahoo.com آدرس: بلوار پیروزی. پیروزی ۳۴
۵	عباس آریان مهر	دکتری تخصصی	طب فیزیکی و توانبخشی	پزشک متخصص طب فیزیکی	۷ سال	تلفن ثابت: ۳۸۶۷۰۰۵۸ تلفن همراه: ایمیل: _____ aryanmehrabbus@yahoo.com آدرس: مشهد. عارف ۱-۳ ساختمان پزشکان ایران. طبقه اول
۶	عبدالله جلیلی	دکتری	علف های هرز	رئیس اداره آموزشگاه های آزاد فنی و حرفه ای خراسان رضوی	۱۵ سال	تلفن ثابت: 37286006 تلفن همراه: 09155042297 ایمیل: _____ jalili_abdollah@yahoo.com آدرس: میدان فردوسی اداره آموزش فنی
۷	ساجده مجدی	لیسانس	مهندسی کامپیوتر	مدرس	۴ سال	تلفن ثابت: ۳۸۵۳۶۴۸۳ تلفن همراه: ۰۹۳۷۶۰۳۰۱۶۳ ایمیل: sasamama51@yahoo.com آدرس: امام رضا ۳۸ پلاک ۱۲۲
۸	جواد حسینی یاقوتی	لیسانس	مهندسی فناوری اطلاعات	کارشناس فناوری اطلاعات اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان رضوی	۱۷ سال	تلفن ثابت: ۳۷۲۸۶۰۱۱ تلفن همراه: 09336037200 ایمیل: jyaghooti@yahoo.com آدرس: خراسان رضوی - مشهد - اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان رضوی



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 آموزشی :

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 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 :

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 :

سلامت کاربردی

شرح استاندارد آموزش شایستگی :

سلامت کاربردی یکی از شایستگی های خدمات آموزشی است شامل کارها به شرح ذیل است : بررسی مفاهیم سلامت کاربردی، کاربرد سلامت روان، خلاقیت و بکارگیری موفقیت در زندگی سالم، پیشگیری رفتارهای تشنج زا، اجرای تکنیک های پیش گیری از خشم، اجرای تکنیک برای خواب کامل در ارتباط می باشد.

ویژگی های کارآموز ورودی :

حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره متوسطه اول (پایان دوره راهنمایی)
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : حداقل توانایی حرکات جسمی و روانی
مهارت های پیش نیاز : ندارد

طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۵۸ ساعت
- زمان آموزش نظری : ۱۸ ساعت
- زمان آموزش عملی : ۴۰ 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 :

دارا بودن مدرک تحصیلی کاردانی رشته های مربوط (تربیت بدنی یا پرستاری)



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

سلامتی کاربردی استاندارد است که فرد پس از گذراندن دوره قادر خواهد بود راهکارهای علمی و عملی برای بهبود وضعیت عمومی را اجرا نماید.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

سلامت کاربردی

Functional health

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

* 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 شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	بررسی مفاهیم سلامت کاربردی
۲	کاربرد سلامت روان
۳	خلاقیت و بکارگیری موفقیت در زندگی سالم
۴	پیشگیری رفتارهای تشنج زا
۵	اجرای تکنیک های پیش گیری از خشم
۶	اجرای تکنیک برای خواب کامل



	زمان آموزش			عنوان: بررسی مفاهیم سلامت کاربردی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳ ساعت	۱۰	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز و صندلی کارآموز و مربی کامپیوتر ماژیک کاغذ A4	۳			دانش:
				- مقدمه و اهداف
				- تاریخچه
				- مخاطبین - تاثیر رشته در مخاطبین - مکان تجهیزات
				- نحوه مدیریت زمان
	۱۰			مهارت:
				- بکارگیری روش های تغذیه مناسب
				- بکارگیری فواید دو در سلامت انسان ها
				- بکارگیری نحوه صحیح حرکات اندام بدن در هنگام حرکت
				- مدیریت زمان اجرا
	نگرش:			
	- دستیابی به سلامت حرکتی و روانی در فلسفه زندگی			
	- آشنایی با فواید کسب و آموزشی رشته در زندگی			
	ایمنی و بهداشت:			
	- رعایت اصول ایمنی			
- استاندارد بودن وسایل مرتبط				
توجهات زیست محیطی:				
- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : کاربرد سلامت روان
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳ ساعت	۱۰	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کفش دو جوراب دو چوب نوردورکینگ قمقمه آب	۳			دانش :
				- اصول سلامت کاربردی برای حفظ سلامت بدن و روح
				- قوانین سلامت کاربردی در جهان
				- اصول صحیح راه رفتن و نشستن و خوابیدن
				- اصول تکنیک های تنفسی صحیح
	۱۰			مهارت :
				- اجرای تمرین های راه رفتن و نشستن و خوابیدن
				- اجرای تکنیک های تنفسی
				- به کارگیری قوانین سلامت کاربردی
				- کاربرد سلامت کاربردی در سلامت جسم و روح
	نگرش :			
	- دانش کاربردی سلامت کاربردی در سلامت انسان ها			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
- رعایت اصول ایمنی				
- استاندارد بودن وسایل مرتبط				
توجهات زیست محیطی :				
- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : خلاقیت و موفقیت در زندگی سالم
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه	۳			دانش :
دیتا				- روحیه جامعه هدف
میز و صندلی کار آموز				- افراد جامعه هدف با نیاز های در پرورش خلاقیت و
تخته وایت برد				- معرفت
ماژیک				- اصول ارزیابی و آنالیز رفتار
کاغذ A4				- شناسایی و سیستم مختلف زندگی جامعه هدف
تست های خلاقیت				مهارت :
	۵			- بکارگیری روش های کار
				- اجرای تکالیف در زندگی روزمره
				- سامندهی اطلاعات فردی
				- ارزیابی و آنالیز رفتار
				نگرش :
				- پرورش و آفرینش خلاقیت و موفقیت در رفتار افراد
				ایمنی و بهداشت :
				- فضایی آرام و مناسب
				توجهات زیست محیطی :
				- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : پیشگیری از رفتار های تشنج زا
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه دیتا تخته وایت برد ماژیک کاغذ A4 فیلم های آموزشی	۳			دانش :
				- رفتار های تشنج زا
				- عوامل رفتار های تشنج زا
				- قوانین طلایی رفتار های تشنج زا
				- اصول مدیریت رفتار های تشنج زا
	۵			مهارت :
				- بکارگیری مهارت های حرکتی در کنترل رفتار های تشنج زا
				- بکارگیری اصول صحیح در یک رابطه بدون رفتار های تشنج زا
				- مدیریت رفتارهای تشنج زا
				- بکارگیری قوانین طلایی رفتارهای تشنج زا
	نگرش :			
	- دانش افزایی و آگاهی برای برنامه ریزی اصولی در رفتار های تشنج زا			
	ایمنی و بهداشت :			
	- بکارگیری وسایل مرتبط در فعالیت بلا مانع است			
توجهات زیست محیطی :				
- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : اجرای تکنیک های پیشگیری از خشم
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
رایانه دیتا تخته وایت برد ماژیک کاغذ A4 فیلم های آموزشی	۳			دانش :
				- رفتارهای پرخاشگرانه
				- عوامل تولید رفتارهای پرخاشگرانه
				- قوانین طلایی رفتارهای پرخاشگرانه
				- اصول کنترل رفتارهای پرخاشگرانه
	۵			مهارت :
				- بکارگیری اصول مدیریت خشم
				- بیان پیامد خشم در زندگی روزمره
				- بکارگیری قوانین طلایی رفتارهای پرخاشگرانه
				- کنترل رفتارهای پرخاشگرانه
	نگرش :			
	- دانش افزایشی و آگاهی برای برنامه ریزی اصولی در رفتارهای پرخاشگرانه			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
	- بکارگیری وسایل مرتبط در فعالیت بلامانع است			
-				
توجهات زیست محیطی :				
- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی				
-				



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۵	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
طراحی اتاق خواب کامل با امکانات آن یا فیلم آموزشی اتاق خواب رایانه دیتا	۳			دانش :
				- خواب اثر بخش
				- شناخت پیامدهای بی خوابی
				- نحوه ورود به رختخواب
				- قوانین خواب اثربخش
	۵			مهارت :
				- ورود به رختخواب
				- چگونگی یک خواب آرام و مناسب
				- کاربرد قوانین خواب اثر بخش
				- داشتن خواب اثربخش
	نگرش :			
	- آشنایی با کاربرد قوانین خواب در زندگی روزمره			
	ایمنی و بهداشت :			
	- رعایت اصول ایمنی در یک خواب روزانه و شبانه			
	توجهات زیست محیطی :			
- صرفه جویی در مصرف منابع انرژی				
-				



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	استاندارد	۱ عدد	
۲	دیتا	۱	۱	
۳	صندلی و میز کار آموز	۱۵	۱۵	
۴	میز صندلی معلم	۱	۱	
۵	رایانه	۱	۱	
۶	کارگاه آموزشی	۱	۱	

توجه :

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

- برگه استاندارد مواد مصرفی

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	آب	به ازای هر نفر یک لیتر	۱	
۲	تخته پاک کن	معمولی	۱	
۳	ورقه A4	یک بسته	۱	
۴	ماژیک	۴ رنگ	۱ سری	

توجه :

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



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	دمبل	نیم و یک کیلو	۵	
۲	چوب لایفینگ	یک جفت	۱۵	
۳	کیسه های ماسه	در چند سایز	۵	
۴	متر	استاندارد	۵	
۵	دستگاه فشار خون	استاندارد	۱	
۶	دستگاه کنترل قند	استاندارد	۱	
۷	کفش دو	یک جفت	۱۵	
۸	جوراب دو	یک جفت	۱۵	
۹	لباس دو	به ازای هر نفر یک دست	۱۵	
۱۰	قمقمه آب	به ازای هر نفر یک عدد	۱۵	
۱۱	کتاب آموزشی	به ازای هر نفر یک عدد	۱۵	
۱۲	وسایل یک اتاق خواب	یک اتاق خواب کامل برای همه	۱	
۱۳	نمونه تست های موفقیت	برای هر نفر یک عدد	۱۵	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود



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

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مؤلفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات
۱	Das paderborner	1999	Weber alexaxder	-	duche	paderbor	قسمتی از من کتاب توسط مترجم ایران ترجمه شده است
۲	Laufen und jogger	2009	Bartmant uirich	-	duche	Tubinger	قسمتی از من کتاب توسط مترجم ایران ترجمه شده است
۳	Hilf dirselbst laufe	۱۹۹۹	Grell,jochex	-	duche	paderborrm	قسمتی از من کتاب توسط مترجم ایران ترجمه شده است
۴	ورزش و ارزش	۱۳۸۹			شماره ۱۴۹		جزوه
۵	آسیب های ورزشی، پیش گیری و درمان		دکترورنستروم پتروس	رضا قره فایلو	ایران		
۶	آسیب های	۱۳۷۴	اچ وینترگر نصیب	دکتر مقصود پیروی	ایران	علم و حرکت	
۷	پوکی استخوان		جان اف آلویا	شهرام فرخ زاد	ایران		
۸	عقل و روح سالم در بدن سالم	۱۳۹۴	صغری حق دوست سید احمد شریعت رضوی	حق دوست رضوی	ایران مشهد	ضریح آفتاب	این کتاب سر فصل آموزشگاه ها خواهد شد

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

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	gesundheit	weber		1984	DUCH	
۲	Mehr lebensfreude durch Lauf verbindet – weber kommunikatives laufen	weber		۱۹۹۹	DUCH	
۳	Die Ausdauer des kindes	hilden		۲۰۰۱	DUCH	