



سازمان آموزش عالی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران

وزارت کار و امور اجتماعی

استاندارد مهارت و آموزشی

مهارت‌های سالم زیستن (مقدماتی و پیشرفته)

گروه برنامه ریزی درسی بهداشت و ایمنی کار

تاریخ شروع اعتبار: ۸۲/۱۲/۰۱

کد استاندارد: ۵-۹۹/۴۰/۱/۲

معاونت پژوهش و برنامه ریزی: تهران-خیابان آزادی- نبش
چهارراه خوش- سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور- طبقه
پنجم

تلفن: ۶۶۹۴۱۵۱۶ دورنگار: ۶۶۹۴۱۲۷۲

کدپستی: ۱۳۴۵۶۵۳۸۶۸

EMAIL: INFO@IRANTVTO.IR

از کلیه صاحب نظران
تقاضا دارد پیشنهادات و
نظرات خود را درباره
این سند آموزشی به
نشانی‌های مذکور اعلام

دفتر طرح و برنامه های درسی: تهران- خیابان آزادی- خ خوش
شمالی- تقاطع خوش و نصرت - ساختمان فناوری اطلاعات و
ارتباطات- طبقه چهارم

تلفن: ۶۶۹۴۴۱۱۹ و ۶۶۹۴۴۱۲۰ دورنگار: ۶۶۹۴۴۱۱۷

کدپستی: ۱۴۵۷۷۷۷۳۶۳

EMAIL: DEVELOP@IRANTVTO.IR



تعریف مفاهیم سطوح یادگیری	
آشنایی: به مفهوم داشتن اطلاعات مقدماتی/شناسایی: به مفهوم داشتن اطلاعات کامل/اصول: به مفهوم مبانی مطالب نظری/ توانایی: به مفهوم قدرت انجام کار	
مشخصات عمومی شغل:	
شخص از عهده مهارتهایی از قبیل بهداشت فردی، تامین محیط بهداشتی در خانه، حفاظت از محیط زیست، تنظیم برنامه غذایی، بکارگیری اصول بهداشت غذا، تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی، تشخیص علائم اولیه بیماری‌های شایع، آموزش بهداشت، انجام کمک‌های اولیه، مراقبت از مادر و کودک، مراقبت‌های دوران بلوغ و سالمندی در خانه برآید.	
ویژگی‌های کارآموز:	
میزان تحصیلات: پایان دوره راهنمایی	
توانایی جسمی: متناسب با شغل مربوطه	
مهارت‌های پیش‌نیاز این استاندارد: ندارد	
طول دوره کارآموزی:	
طول دوره کارآموزی	: ۲۹۵ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۱۶۳ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۱۳۲ ساعت
- زمان کارآموزی در محیط کار:	- ساعت
- زمان اجرای پروژه	: - ساعت
- زمان سنجش مهارت	: - ساعت
روش ارزیابی مهارت کارآموز:	
۱- امتیاز سنجش نظری(دانش فنی): ۲۵٪	
۲- سنجش عملی: ۷۵٪	
۲-۱- امتیاز سنجش مشاهده ای: ۱۰٪	
۲-۲- امتیاز سنجش نتایج کار عملی: ۶۵٪	
ویژگی‌های نیروی آموزشی: حداقل سطح تحصیلات:	
- لیسانس مرتبط	



ردیف	عنوان توانایی
۱	توانایی تشخیص عوامل موثر بر سلامت و بیماری
۲	توانایی استفاده از امکانات بهداشتی موجود در جامعه برای تامین سلامت افراد خانواده
۳	توانایی کاربرد اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده
۴	توانایی تامین محیط بهداشت در خانه با مشارکت افراد خانواده
۵	توانایی حفاظت از محیط زیست
۶	توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری
۷	توانایی بکارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده
۸	توانایی تامین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده
۹	توانایی تشخیص علائم اولیه بیماری‌های شایع
۱۰	توانایی تشخیص منشأ حوادث خانگی و پیشگیری از آنها
۱۱	توانایی انجام کمک‌های اولیه و امدادرسانی تا مراجعه به پزشک
۱۲	توانایی جلب مشارکت افراد خانواده برای تامین و ارتقای سلامت و بهداشت خانه و خانواده
۱۳	توانایی مراقبت و پرستاری از افراد خانواده در هنگام بیماری
۱۴	توانایی مراقبت از مادر و کودک
۱۵	توانایی بکارگیری اصول بهداشت و مراقبت‌های دوران بلوغ
۱۶	توانایی بکارگیری اصول مراقبت از سالمند در خانه
۱۷	توانایی پیشگیری از حوادث و رعایت نکات ایمنی و بهداشت کار



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	<p>توانایی تشخیص عوامل موثر بر سلامت و بیماری</p> <p>آشنایی با مفاهیم (سلامت، بیماری، بهداشت، طیف سلامت و بیماری)</p> <p>آشنایی با عوامل موثر بر بهداشت و سلامت</p> <p>آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم آن بر درمان</p>	۳	۱	۴
۲	<p>توانایی استفاده از امکانات بهداشتی موجود در جامعه برای تامین سلامت افراد خانواده</p> <p>آشنایی با جایگاه و نقش بهداشت در خانواده</p> <p>آشنایی با نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی در سطح کشور</p> <p>آشنایی با برنامه های ارایه خدمات و مشاوره های بهداشتی درمانی (مشاوره قبل از ازدواج، مادر و کودک و سایر خدمات مورد نیاز خانواده) و بازدید از یکی از مراکز بهداشتی، درمانی</p> <p>شناسایی اصول تهیه جدول فرضی برای مراجعات بهداشتی افراد خانواده جهت دریافت خدمات بهداشتی درمانی</p>	۴	۸	۱۲
۳	<p>توانایی بکارگیری اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده</p> <p>آشنایی با مفهوم بهداشت فردی و تاثیر آن بر سلامت فرد و جامعه</p> <p>آشنایی با بهداشت اعضای بدن (پوست، مو و ناخن، دست و پا، دهان و دندان، چشم، گوش، قامت، دستگاه تنفسی، گوارش، قلب و دستگاه تناسلی خارجی)</p> <p>شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن، برداشتن و حمل اشیای سنگین</p> <p>آشنایی با تاثیر ورزشی، خواب، استراحت و تفریح بر سلامت جسم و روان و تمرین نرمشهای مختلف</p>	۱۱	۸	۱۹



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۳-۵	شناسایی مضرات سیگار و سایر مواد اعتیادآور و نقش تخریبی آنها بر جسم و روان			
۳-۶	شناسایی علل سستی و خستگی و تاثیرات آن بر سلامت جسم و روان کلیه افراد خانواده			
۳-۷	شناسایی روش مناسب برقراری ارتباط با سایر افراد خانواده برای رعایت بهداشت فردی			
۳-۸	آشنایی با اصول تهیه برنامه هفتگی بهداشت فردی (نظافت، ورزش، خواب و تفریح)			
۴	توانایی تامین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده	۱۲	۸	۲۰
۴-۱	آشنایی با تعریف بهداشت محیط			
۴-۲	آشنایی با ویژگیهای مسکن بهداشتی			
۴-۳	شناسایی نقش و اهمیت بهداشت محیط بر سلامت انسان			
۴-۴	شناسایی عوامل موثر بر بهداشت محیط خانه			
۴-۵	شناسایی راههای مناسب تمیز کردن وسایل، محیط خانه و اطراف آن			
۴-۶	شناسایی راههای صحیح جمع آوری و نگهداری موقت زباله			
۴-۷	آشنایی با روش دفع صحیح مدفوع و ویژگیهای مستراح بهداشتی			
۴-۸	آشنایی با راه صحیح دفع فاضلاب			
۴-۹	آشنایی با نحوه عمل و بکارگیری مواد شوینده، سفیدکننده، براق کننده و گندزدا و تهیه گزارش در مورد ترکیبات موجود در حداقل سه نوع از این مواد با مطالعه دقیق برچسب آنها، ذکر احتیاط های لازم در نحوه استفاده از هر یک و ارزیابی گزارش در کلاس			
۴-۱۰	آشنایی با خطرات و روشهای پیشگیری و کنترل وجود حشرات جوندگان موذی در خانه			



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
	<p>آشنایی با نحوه عمل حشره کشها و خطرات استفاده آنها</p> <p>آشنایی با روش مناسب جلب مشارکت افراد خانواده جهت حفظ و تامین بهداشت محیط خانه</p> <p>شناسایی وضعیت بهداشت محیط خانه یا هنرستان، تهیه گزارش و ویژگیهای آن و فهرست موارد غیر بهداشتی محیط</p>			
۵	<p>توانایی حفاظت از محیط زیست</p> <p>آشنایی با کلیات و اجزای محیط زیست</p> <p>شناسایی تاثیرات محیط زیست بر سلامت انسان و سایر موجودات</p> <p>آشنایی با عوامل و زیانهای آلودگی آب</p> <p>آشنایی با عوامل و زیانهای آلودگی هوا</p> <p>آشنایی با عوامل و زیانهای آلودگی خاک</p> <p>آشنایی با عوامل و زیانهای آلودگی صوتی</p> <p>آشنایی با اهمیت جنگل، مرتع و فضای سبز</p> <p>شناسایی راههای حفاظت از منابع محیط زیست و بهداشت آن</p> <p>شناسایی راههای صحیح مصرف انرژی</p> <p>شناسایی شایع ترین آلودگی محیط زیست منطقه و تهیه گزارش آن با توجه به نوع و علت آلودگی و ارائه راه حل قابل اجرا در قالب فعالیت فردی و گروهی و یا بازدید از مراکز تصفیه آب، فاضلاب و ایستگاههای بررسی آلودگی هوا</p>	۸	۷	۱۵
۶	<p>توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری</p> <p>آشنایی با گروههای اصلی غذایی و دسته بندی آنها با استفاده از مواد غذایی موجود و تصاویر آنها</p> <p>شناسایی انواع مواد مغذی (درشت و ریز مغذی)</p>	۶	۸	۱۴



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			<p>۶-۳ شناسایی واحدهای گروه‌های غذایی و توزین مقادیر مناسب از انواع مواد غذایی در هر گروه غذایی به منظور برآورد آنها برحسب پیمان‌ه و تعیین واحدهای غذایی بر حسب گرم</p> <p>۶-۴ آشنایی با تغذیه مناسب در بزرگسالان</p> <p>۶-۵ شناسایی نحوه تنظیم برنامه غذایی متعادل و متنوع در خانواده و تهیه برنامه غذایی یکروز خانواده</p> <p>۶-۶ شناسایی نحوه تنظیم برنامه غذایی مناسب با توجه به وضع درآمد و اقتصاد خانواده</p> <p>۶-۷ شناسایی تغذیه مناسب در بعضی بیماری‌ها (فشارخون، چربی، قند، اختلالات گوارشی، اسهال، تب و...) و تهیه برنامه غذایی یکروزه برای یکنوع بیماری</p> <p>۶-۸ آشنایی با رژیم‌های چاقی و لاغری</p>	
۱۱	۸	۳	<p>۷ توانای بکارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده</p> <p>۷-۱ آشنایی با اصول بهداشت غذا</p> <p>۷-۲ شناسایی عوامل آلوده کننده و فاسد کننده مواد غذایی</p> <p>۷-۳ شناسایی مسمومیت‌های غذایی و راه‌های پیشگیری از آنها</p> <p>۷-۴ شناسایی عفونت‌های غذایی، حساسیت و عدم تحمل غذایی</p> <p>۷-۵ شناسایی راه‌های ساده تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم</p> <p>۷-۶ شناسایی راه‌های سالم سازی مواد غذایی (شستشو و ضد عفونی سبزی و میوه، میکروب زدائی شیر و کشک و ...)</p> <p>۷-۷ شناسایی راه مناسب جلب مشارکت سایر افراد خانواده در رعایت اصول تغذیه و بهداشت آن</p> <p>۷-۸ شناسایی راه‌های صحیح ضد عفونی کردن ظروف و وسایل طبخ</p>	



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۷-۹	شناسایی اصول بهداشت آشپزخانه و آشپز و تهیه فهرستی از نکات بهداشتی برای تهیه غذا در منزل			
۷-۱۰	شناسایی اصول نگهداری مواد غذایی در یخچال خانه و تهیه گزارش از مواد موجود در آن و محل نگهداری هر ماده غذایی در یخچال			
۸	<p>توانایی تامین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده</p> <p>۸-۱ آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت روانی</p> <p>۸-۲ شناسایی نیازهای فردی در سلامت روانی و اجتماعی</p> <p>۸-۳ شناسایی عوامل موثر در سلامت روانی</p> <p>۸-۴ شناسایی عوامل شایع آسیب زدا در مراحل رشد روانی</p> <p>۸-۵ شناسایی راه‌های ساده پیشگیری از استرسها و اضطرابها و ناهنجاریهای رفتاری شایع در کودکان</p> <p>۸-۶ شناسایی نقش خانواده در بهداشت روانی فرد</p> <p>۸-۷ آشنایی با شیوه‌های ایجاد اعتماد به نفس و مثبت اندیشی در افراد خانواده و انجام سه تکنیک تقویت ذهن</p> <p>۸-۸ شناسایی نیازهای روانی خود و تهیه فهرستی از آن نیازها و مقایسه آن با شرایط فعلی جهت ارایه پیشنهاد برای اصلاح کمبودها با توجه به شرایط و امکانات خانواده و بحث پیرامون آن در کلاس</p>	۱۲	۸	۲۰
۹	<p>توانایی تشخیص علایم اولیه بیماریهای شایع</p> <p>۹-۱ آشنایی با تقسیم بندی بیماریها</p> <p>۹-۲ آشنایی با عوامل بیماریزای واگیر و غیر واگیر</p> <p>۹-۳ آشنایی با ویژگیهای برخی از بیماریهای مهم و شایع واگیر و غیرواگیر و راههای پیشگیری از آنها (تنفسی، انگلی، گوارشی، قلبی، خونی و ...)</p>	۱۶	۸	۲۴



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۹-۴	شناسایی شایعترین بیماری واگیر و غیرواگیر منطقه خود با توجه به عامل ویژگی بیماری و اقداماتی که در حال و گذشته برای بهبود بیماران انجام شده است			
۹-۵	آشنایی با واکسیناسیون و اهمیت آن			
۹-۶	آشنایی با برنامه واکسیناسیون کشوری برای همه افراد خانواده			
۱۰	توانایی تشخیص منشأ حوادث خانگی و پیشگیری از آنها	۷	۳	۱۰
۱۰-۱	شناسایی کانونهای خطر در خانه و تهیه فهرست کانونهای خطر و پیشنهاد راههای جلوگیری از ایجاد حوادث احتمالی در خانه			
۱۰-۲	آشنایی با اصول پیشگیری از حوادث خانگی			
۱۰-۳	آشنایی با وسایل ایمنی و ایمن سازی محیط خانه			
۱۰-۴	آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل برقی			
۱۰-۵	آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل گازسوز			
۱۰-۶	شناسایی راههای اطفای حریق و تمرین آنها			
۱۱	توانایی انجام کمکهای اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک	۱۲	۱۲	۲۴
۱۱-۱	آشنایی با مفهوم کمکهای اولیه و وسایل مورد نیاز			
۱۱-۲	شناسایی علایم حیاتی و تمرین کنترل آنها			
۱۱-۳	آشنایی با نحوه برخورد با حادثه دیده			
۱۱-۴	شناسایی کمکهای اولیه مورد نیاز در هنگام وقوع حادثه (زخم ها، خونریزی ها، سوختگی ها، در رفتگی ها و شکستگی ها، اجسام خارجی، مسمومیتها، سرمازدگی، گرمزدگی، سکنه های قلبی و مغزی و شوک و ...)			
۱۱-۵	شناسایی اصول حمل مصدوم به چند طریق			
۱۱-۶	شناسایی اصول تنفس مصنوعی دهان به دهان			



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱۱-۷	شناسایی اصول پانسمان ساده زخم			
۱۱-۸	شناسایی اصول ماساژ خارجی قلب			
۱۲	توانایی جلب مشارکت افراد خانواده برای تامین و ارتقای سلامت و بهداشت خانه و خانواده ۱۲-۱ آشنایی با مفهوم آموزش بهداشت و اهمیت آن به ویژه در خانواده ۱۲-۲ آشنایی با روشهای مختلف آموزش بهداشت ۱۲-۳ شناسایی راههای برقراری ارتباط و جلب مشارکت افراد خانواده در امور بهداشت خانواده ۱۲-۴ شناسایی نحوه بکارگیری روش مناسب آموزش بهداشت برای هر یک از افراد خانواده و شرکت در کلاسهای آموزش بهداشت مراکز بهداشتی درمانی و تهیه گزارش آن	۴	۱۰	۱۴
۱۳	توانایی مراقبت و پرستاری از افراد خانواده در هنگام بیماری ۱۳-۱ آشنایی با مراقبتهای عمومی از بیماران در خانه (کنترل تب، روش و زمان استفاده از دارو، استحمام، خواب و استراحت، غذا، سرگرمی، تعویض لباس و ملافه، جابجایی و حرکت دادن، جداسازی و گندزدایی ظروف و وسایل، پاشویه، ماساژ و لگن دادن) ۱۳-۲ آشنایی با اصول کلی مراقبت از بیماران مبتلا به برخی بیماریهای شایع واگیر و مهم ۱۳-۳ آشنایی با اصول کلی مراقبت از بیماران مبتلا به برخی بیماریهای شایع غیر واگیر و مهم ۱۳-۴ آشنایی با اصول کلی مراقبت از بیماران مبتلا به برخی بیماریهای عصبی شایع و مهم	۱۷	۸	۲۵



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱۳-۵	آشنایی با برخی وسایل مورد نیاز برای بیماری‌های خاص و شیوه استفاده از آنها (کپسول اکسیژن، اسپری در افراد آسماتیک، سرنگ و انسولین در بیماران دیابتی)			
۱۳-۶	آشنایی با اشکال مختلف دارو، نحوه نگهداری و روش صحیح اجزای دستورات دارویی (قرص، کپسول، آمپول، قطره، شربت و نحوه تنظیم سرم)			
۱۴	توانایی مراقبت از مادر و کودک	۲۰	۲۲	۴۲
۱۴-۱	آشنایی با ویژگی‌ها و مراقبت‌های لازم دوران بارداری			
۱۴-۲	آشنایی با نحوه محاسبه تاریخ تقریبی زایمان			
۱۴-۳	شناسایی نیازهای تغذیه ای مادران در دوران بارداری و شیردهی و طراحی یک برنامه غذایی روزانه برای آنان			
۱۴-۴	شناسایی علایم طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری			
۱۴-۵	آشنایی با عوارض دوران بارداری			
۱۴-۶	شناسایی مراقبت‌های بعد از زایمان (نظافت روزانه، تغذیه، ورزش و ...)			
۱۴-۷	آشنایی با نیازها و مشکلات روانی پس زایمان و مراقبت‌های لازم برای آن			
۱۴-۸	آشنایی با مفهوم، اهداف و اهمیت تنظیم خانواده و روش‌های پیشگیری از بارداری			
۱۴-۹	شناسایی اهمیت تغذیه با شیرمادر و مزایای آن نسبت به شیر خشک			
۱۴-۱۰	شناسایی روش‌های صحیح شیردادن از پستان			
۱۴-۱۱	آشنایی با توصیه های لازم در خصوص تغذیه با شیرمادر به مادران شاغل			
۱۴-۱۲	شناسایی موارد منع تغذیه با شیر مادر			
۱۴-۱۳	آشنایی با فعالیتهای مراکز بهداشتی درمانی در خصوص کنترل سلامت مادران باردار از طریق بازدید			



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱۴-۱۴	آشنایی با مشخصات نوزاد سالم			
۱۴-۱۵	آشنایی با مراقبت‌های لازم از نوزاد (مراقبت از راه تنفس، وزن، قد، پوشاندن لباس و تعویض کهنه، استحمام و شستن نوزاد، مراقبت از چشم، بند ناف، دفعات ادرار، درمان سوختگی ناشی از کهنه و...)			
۱۴-۱۶	شناسایی روند رشد و تکامل جسمی کودک			
۱۴-۱۷	آشنایی با روند رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی کودک			
۱۴-۱۸	آشنایی با نیازهای تغذیه ای کودک در هر گروه سنی و نحوه تهیه جدول تغذیه مناسب کودک			
۱۴-۱۹	شناسایی نحوه اندازه گیری قد و وزن کودک و ثبت آن در نمودار رشد			
۱۴-۲۰	شناسایی علل معلولیتها و راههای پیشگیری از آنها در کودکان			
۱۴-۲۱	آشنایی با فعالیتهای مراکز کنترل و پایش رشد کودک از طریق بازدید			
۱۵	توانایی بکارگیری اصول بهداشت و مراقبت‌های دوران بلوغ	۸	۲	۱۰
۱۵-۱	آشنایی با علایم دوران بلوغ در دختران و پسران (جسمی، روانی و عاطفی)			
۱۵-۲	آشنایی با تغذیه دوران بلوغ و تهیه برنامه غذایی روزانه مناسب دوران بلوغ			
۱۵-۳	آشنایی با مراقبت‌های لازم در دوران بلوغ (ورزش، بهداشت فردی و ...)			
۱۵-۴	آشنایی با نیازهای روانی دوران بلوغ و شیوه صحیح برخورد با آنها			
۱۵-۵	آشنایی با اثرات و راههای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در نوجوانان			
۱۶	توانایی بکارگیری اصول مراقبت از سالمند در خانه	۱۲	۹	۲۱
۱۶-۱	آشنایی با مفهوم سالمندی			
۱۶-۲	آشنایی با تغییرات جسمی و روانی دوران سالمندی			
۱۶-۳	آشنایی با نیازهای بهداشت فردی سالمند (استحمام، پوشاک، بهداشت چشم، گوش، دهان و دندان، گوارشی و ...)			



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			آشنایی با برخی بیماری‌های مزمن دوران سالمندی (فشار خون، پوکی استخوان، نقرس، آلزایمر و ...)	۱۶-۴
			آشنایی با نیازهای روانی سالمند	۱۶-۵
			آشنایی با مشکلات روحی و روانی شایع دوران سالمندی (استرس، افسردگی و ...)	۱۶-۶
			آشنایی با نیازهای تغذیه ای سالمند	۱۶-۷
			آشنایی با نیازهای اجتماعی سالمند (امکانات رفاهی، تفریحی، رسانه های گروهی و ...)	۱۶-۸
			آشنایی با ورزش‌های مناسب سالمند	۱۶-۹
			آشنایی با کانونهای خطرآفرین برای سالمند در منزل	۱۶-۱۰
			آشنایی با راه‌های پیشگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر	۱۶-۱۱
			آشنایی با وضعیت بهداشتی سالمندان در خانه سالمندان و تهیه گزارش بازدید از یک خانه سالمندان	۱۶-۱۲
۱۰	۲	۸	توانایی بکارگیری ضوابط ایمنی و بهداشت کار در محیط کار	۱۷
			آشنایی با بهداشت فردی و نظافت عمومی کار	۱۷-۱
			- داشتن کلیه وسایل نظافت فردی	۱۷-۲
			- عدم استعمال دخانیات	۱۷-۳
			آشنایی با جعبه کمک‌های اولیه و اصول استفاده از آن	۱۷-۴
			آشنایی با حوادث شغلی و اصول پیشگیری از بروز آن	۱۷-۵
			آشنایی با عوامل آتش زا و اصول اطفاء حریق	۱۷-۶
			آشنایی با مواد ضد عفونی کننده دست و صورت	۱۷-۷
			آشنایی با عوامل موثر در محیط کار	۱۷-۸
			- تهیه مناسب	



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			- عایق بندی مناسب - تنظیم دمای محیط شناسایی اصول ضدعفونی کردن محیط کار	۱۷-۹
			آشنایی با عوامل خطر هنگام کار با مواد ضدعفونی کننده	۱۷-۱۰



ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۱	وسایل بهداشت فردی (صابون، مسواک، خمیردندان، نخ دندان، ناخن گیر، شانه و حوله)		
۲	مولاژ دندان		
۳	ترازوی آشپزخانه		
۴	ترازوی دیجیتال بزرگسال		
۵	قدسنج و ترازوی بزرگسال دیجیتالی		
۶	قد سنج و ترازوی ویژه نوزاد بانضمام میز مخصوص قد و وزن نوزاد		
۷	کپسول اطفای حریق		
۸	دستگاه فشار سنج عقربه ای و دیجیتالی		
۹	گوشی معاینه آلمانی		
۱۰	دماسنج دهانی و مقعدی طبی		
۱۱	جعبه کمک‌های اولیه (شامل پنس، باندکشی، باند سه گوش، قیچی، چسب، گاز، دستکش، باند، پنبه و ...)		
۱۲	آتل فلزی در اندازه های مختلف		
۱۳	ماکت انسان (سی پی آر)		
۱۴	ماکت نوزاد (۵۵-۵۰ سانتی متر قد و ۳-۵ کیلوگرم وزن)		
۱۵	کپسول اکسیژن		
۱۶	ماسک اکسیژن و سوند		
۱۷	ایروی Aitway در اندازه های مختلف		
۱۸	اسپری مخصوص آسم		
۱۹	انسولین و سرنگ انسولین		
۲۰	بطری شیر و سرپستانک		
۲۱	تخت		
۲۲	پاراوان سه لته ای		



ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۲۳	برانکار		
۲۴	ظروف استوانه برای قرار دادن پنس، ترمومتر و ...		
۲۵	وان حمام مخصوص نوزاد		
۲۶	کمد آزمایشگاهی با ویتترین شیشه ای		
۲۷	کمد بایگانی		
۲۸	تلویزیون		
۲۹	نرم افزارهای آموزشی (مراقبت‌های دوران بارداری، بیماریها، مراقبت از نوزاد و...)		
۳۰	ویدیو		
۳۱	لباس نوزاد (سری کامل زیر و رو و کهنه)		
۳۲	پودر لباسشویی		
۳۳	مایع ظرفشویی		
۳۴	سفید کننده		
۳۵	محلول ضد عفونی کننده		
۳۶	الکل سفید		
۳۷	دفترچه برنامه و راهنمای ایمن سازی (مصوب کمیته کشوری ایمن سازی)		
۳۸	لگن پلاستیکی بزرگ برای شستشوی سبزی		
۳۹	سبد پلاستیکی برای سبزی		
۴۰	وسایل استحمام (کاسه، دستمال، ملحفه، لباس، روبالشی، لگن و حوله و لیف و ...)		
۴۱	صندلی امتحانی آلومینیومی		
۴۲	نمودار رشد کودک		
۴۳	پنبه		
۴۴	بتادین		



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

نام شغل : مهارت‌های سالم زیستن

فهرست استاندارد تجهیزات، ابزار، مواد و وسایل رسانه ای

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۴۵	رسیور		
۴۶	دستکش یکبار مصرف		
۴۷	شریان بند		
۴۸	زمان سنج (کرنومتر) دیجیتالی		
۴۹	ترمومتر دیواری		