



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)

گروه شغلی

بهداشت و ایمنی

کد ملی آموزش شایستگی

۳۲۵۷-۴۷-۰۳۴-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۱۱/۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۳۲۵۷-۴۷-۰۳۴-۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته بهداشت و ایمنی:

علی موسوی

ارژنگ بهادری

زیبا یاوری

بهنام قاسمی

سید شاهو حسینی

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

- آموزشگاه ماساژ یانا (استان اصفهان)

- انجمن صنفی ماساژ تهران

- آکادمی ملی المپیک و پارا المپیک

- دفتر طرح و برنامه های درسی

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 حرفه‌ای 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	مهنوش شیرانی	کارشناسی ارشد	مکانیک	موسس و مدیریت آموزشگاه ماساژ یانا	۱۲ سال سابقه مدیریتی	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ۰۹۱۳۳۰۱۵۲۲۶ ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ یانا
۲	بهنام قاسمی	دکتری	تربیت بدنی (توانبخشی ورزشی)	عضو کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی	۱۳ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۳۱۸۴۰۸۱۴ ایمیل: ghasemi_behnam@yahoo.com آدرس: دانشگاه شهرکرد
۳	آزاده شمس	کارشناسی	تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزشی)	مربی و مسئول آموزش آموزشگاه ماساژ یانا	۵ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ یانا
۴	مهسا شفیعیان	کارشناسی	تربیت بدنی (دبیری ورزش)	مربی و دبیر آموزش آموزشگاه ماساژ یانا	۵ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ یانا
۵	آزاده زینل خانی	کارشناسی	تربیت بدنی (عمومی)	مربی و کارشناس آموزش آموزشگاه ماساژ یانا	۷ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ
۶	بهناز شیرانی	کارشناسی ارشد	اگر و اکولوژی	کارشناس آموزش آموزشگاه ماساژ یانا	۵ سال سابقه مدیریتی	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ
۷	لیندا قانع	دکتر	پزشکی	مسئول فنی و مربی آموزشگاه ماساژ یانا	۱۰ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: mahan.sco@gmail.com آدرس: اصفهان، سیتی سنتر، طبقه ۳، آموزشگاه ماساژ یانا
۸	سید شاهو حسینی	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی و علوم ورزشی	کارشناس ارشد مرکز آموزش ملی المپیک و پارا المپیک مدیر گروه رشته	۱۰ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۳۵۳۴۹۶۹۷۵ ایمیل: آدرس: تهران - مرکز آموزش ملی المپیک و پارالمپیک



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 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.



نام استاندارد آموزش شایستگی:

ماساژ هربال

شرح استاندارد آموزش شایستگی :

ماساژ هربال شایستگی است در حوزه بهداشت و ایمنی که در آن فرد از عهده کارهایی از قبیل تجزیه و تحلیل ماساژ هربال، معرفی گیاهان و خواص بسته گیاهی کمپرس شده، کار با دستگاه گرم کن، آماده سازی اتاق، تجهیزات و ملزومات، آماده سازی مراجعه کننده، برآید و با استاندارد کاربر ماساژ در ارتباط است.

ویژگی های کارآموز ورودی :

حداقل میزان تحصیلات : دیپلم

حداقل توانایی جسمی و ذهنی : دارا بودن سلامت کامل روانی، تنفسی، دستگاه قلب و عروق و آمادگی جسمانی بالا

مهارت های پیش نیاز : کاربر ماساژ

طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۳۲ ساعت

- زمان آموزش نظری : ۱۴ ساعت

- زمان آموزش عملی : ۱۸ ساعت

- زمان کارورزی : - ساعت

- زمان پروژه : - ساعت

بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)

- کتبی : ۲۵%

- عملی : ۶۵%

- اخلاق حرفه ای : ۱۰%

صلاحیت های حرفه ای مریدان :

لیسانس مرتبط (تربیت بدنی، فیزیوتراپی، پرستاری، مامایی) با ۵ سال سابقه کاری مرتبط و دارای مدرک کاربر ماساژ



*** تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

فردی است که با استفاده از حرکات و مهارت های دستی و نیز استفاده از روغن ها و بسته های گیاهی کمپرس شده که به طور منظم و خاص بر روی بافتهای بدن جهت تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون ، حرکاتی را انجام می دهد که به رفع تنش های عصبی، گرفتگی عضلانی و رفع خستگی های جسمی و روحی و افزایش آرامش و پوستی شاداب و عاری از هر گونه مشکل را به ارمغان می آورد.

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

Herbal Massage

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

کاربر ماساژ

*** 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	تجزیه و تحلیل ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)
۲	مشاوره جهت انتخاب گیاهان و خواص بسته گیاهی کمپرس شده
۳	کار با دستگاه گرم کن
۴	آماده سازی اتاق، تجهیزات و لوازم کار
۵	آماده سازی مراجعه کننده
۶	اجرای تکنیک های ماساژ با کمپرس گیاهی (هربال)
۷	انجام ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲.۵	۱	۱.۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی				دانش :
صندلی مربی			۳۰ دقیقه	-تاریخچه ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)
میز کارآموز			۳۰ دقیقه	-ممنوعیت ها و منع ماساژ با کمپرس گیاهی(هربال)
صندلی کارآموز			۳۰ دقیقه	-تاثیرات ماساژ کمپرس گیاهی(هربال) بر دستگاه های مختلف بدن
رایانه				مهارت :
تخته وایت برد				- تشخیص موارد ممنوعیت انجام ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)
ماژیک وایت برد				-تشخیص تاثیرات ماساژ کمپرس گیاهی (هربال) بر قسمت های مختلف بدن
تخته پاک کن وایت برد		۳۰ دقیقه		نگرش :
لباس کار مناسب		۳۰ دقیقه		- دقت، نظم و انضباط در کار
کپسول آتش نشانی				-صرفه جویی در زمان و انرژی
جعبه کمک های اولیه				- جلب رضایت مراجعه کننده
مواد خوشبو کننده هوا				ایمنی و بهداشت :
پوستر آموزشی				-رعایت بهداشت فردی و محیط کار
جزوه آموزشی				-رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی :



	زمان آموزش			عنوان : مشاوره جهت انتخاب گیاهان و خواص بسته گیاهی کمپرس شده
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۱.۵	۱.۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی				دانش :
صندلی مربی			۱	- انواع بسته گیاهی کمپرس شده
میز کارآموز				- مزایا و معایب استفاده از بسته گیاهی کمپرس شده
صندلی کارآموز			۳۰ دقیقه	
رایانه				مهارت :
تخته وایت برد				- تشخیص انواع بسته گیاهی کمپرس شده
ماژیک وایت برد		۱		
تخته پاک کن وایت برد		۳۰ دقیقه		- تشخیص مزایا و معایب استفاده از بسته گیاهی کمپرس شده
لباس کار مناسب				نگرش :
کپسول آتش نشانی				- دقت، نظم و انضباط در کار
جعبه کمک های اولیه				- جلب رضایت مراجعه کننده
مواد خوشبو کننده هوا				- صرفه جویی در زمان و انرژی و مواد مصرفی
پوستر آموزشی				
جزوه آموزشی				ایمنی و بهداشت :
تخت ماساژ				- رعایت بهداشت فردی در محیط کار
دستگاه گرم کن				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
روغن ماساژ				
بسته گیاهی کمپرس شده				توجهات زیست محیطی :



	زمان آموزش			عنوان : کار با دستگاه گرم کن
	نظری	عملی	جمع	
	۱/۵	۱	۲/۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی	دانش :			
صندلی مربی	- انواع دستگاه گرم کن			۳۰ دقیقه
میز کارآموز	- روش ضد عفونی کردن دستگاه گرم کن			۳۰ دقیقه
صندلی کارآموز	- تنظیم دستگاه گرم کن			۳۰ دقیقه
رایانه	مهارت :			
تخته وایت برد	- کار با دستگاه گرم کن			۳۰ دقیقه
ماژیک وایت برد	- ضد عفونی کردن دستگاه گرم کن			۳۰ دقیقه
تخته پاک کن وایت برد	نگرش :			
لباس کار مناسب	- دقت، نظم و انضباط در کار			
کیسول آتش نشانی	- صرفه جویی در مواد مصرفی و زمان			
جعبه کمک های اولیه	- جلب رضایت مراجعه کننده			
دستگاه گرم کن	ایمنی و بهداشت :			
حوله یکبار مصرف	- رعایت بهداشت فردی محیط کار با دستگاه			
مواد شوینده و ضد عفونی کننده	- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار			
مواد خوشبو کننده هوا	توجهات زیست محیطی :			
جعبه ابزار	- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها			
بسته گیاهی کمپرس شده				



	زمان آموزش			عنوان : آماده سازی اتاق، تجهیزات و لوازم کار
	جمع	عملی	نظری	
	۵/۵	۳	۲/۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
مبیز مربی				دانش :
صندلی مربی			۳۰ دقیقه	- روش آماده سازی اتاق
مبیز کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش چیدمان حوله های یکبار مصرف نسبت به تخت
صندلی کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش چیدمان روغن و بسته گیاهی کمپرس شده نسبت به تخت
رایانه			۳۰ دقیقه	- روش ضد عفونی کردن ظرف روغن و بسته گیاهی کمپرس شده
تخته وایت برد			۳۰ دقیقه	- روش قرار دادن بسته گیاهی کمپرس شده در دستگاه گرم کن
ماژیک وایت برد			۳۰ دقیقه	
تخته پاک کن وایت برد			۳۰ دقیقه	
لباس کار مناسب				مهارت :
کپسول آتش نشانی				- آماده سازی اتاق
جعبه کمک های اولیه		۳۰ دقیقه		- چیدمان حوله های یکبار مصرف نسبت به تخت
حوله یکبار مصرف		۳۰ دقیقه		- چیدمان روغن و بسته گیاهی کمپرس شده نسبت به تخت
ملحفه یکبار مصرف		۳۰ دقیقه		- ضد عفونی کردن ظرف روغن
مواد شوینده و ضد عفونی کننده		۱		- قرار دادن بسته گیاهی کمپرس شده در دستگاه گرم کن
بسته گیاهی کمپرس شده		۳۰ دقیقه		
تخت ماساژ				نگرش :
روغن ماساژ				- صرفه جویی در زمان و انرژی
کیسه آب گرم				- احترام و جلب رضایت مراجعه کننده
چهار پایه				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و محیطی کار بادرستگاه
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
				- رعایت بهداشت تجهیزات (تخت، بسته گیاهی کمپرس شده، دستگاه گرم کن، حوله یکبار مصرف)
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زاید و دفع مناسب آنها



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : آماده سازی مراجعه کننده
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۳	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی				دانش :
صندلی مربی		۳۰ دقیقه		- روش پذیرش مراجعه کننده
میز کارآموز		۳۰ دقیقه		-انواع کارت سوابق سلامت مراجعه کننده
صندلی کارآموز		۳۰ دقیقه		- انواع پوست
رایانه		۳۰ دقیقه		- روش صحیح روغن زدن به بدن و قرارگیری بسته گیاهی کمپرس شده بر روی بدن مراجعه کننده
تخته وایت برد		۳۰ دقیقه		مهارت :
ماژیک وایت برد		۳۰ دقیقه		- پذیرش مراجعه کننده
تخته پاک کن وایت برد				- تشکیل کارت سوابق سلامت مراجعه کننده
لباس کار مناسب				- تشخیص نوع پوست مراجعه کننده
کپسول آتش نشانی		۳۰ دقیقه		- روغن زدن به بدن و قرارگیری بسته گیاهی کمپرس شده بر روی بدن مراجعه کننده
جعبه کمک های اولیه		۱		نگرش :
حوله یکبار مصرف		۱		- صرفه جویی در زمان و انرژی
ملحفه یکبار مصرف		۱		-احترام و جلب رضایت مراجعه کننده
مواد شوینده و ضدعفونی کننده		۳۰ دقیقه		ایمنی و بهداشت :
پوشه کاغذی				- رعایت بهداشت فردی و محیط کار
خودکار				- رعایت اصول ارگونومی
بسته گیاهی کمپرس شده				- رعایت بهداشت تجهیزات (تخت، بسته گیاهی کمپرس شده، حوله یکبار مصرف)
دستمال کاغذی یکبار مصرف				توجهات زیست محیطی :
روغن ماساژ				- تفکیک مناسب مواد زاید و دفع مناسب آنها
تخت ماساژ				
کیسه آب گرم				
چهارپایه				



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۵/۵	۳/۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			اجرای تکنیک های ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)
تخت ماساژ				دانش :
صندلی مربی		۳۰ دقیقه		-روش اجرای تکنیک نوازشی با روغن و کمپرس گیاهی
روغن ماساژ		۳۰ دقیقه		- روش اجرای تکنیک مالشی با روغن و کمپرس گیاهی
بسته گیاهی کمپرس شده		۳۰ دقیقه		- روش اجرای تکنیک سایشی با روغن و کمپرس گیاهی
دستگاه گرم کن		۳۰ دقیقه		- روش اجرای تکنیک کوبشی با کمپرس گیاهی
حوله یکبار مصرف		۳۰ دقیقه		
ملحفه یکبار مصرف				مهارت :
لباس کار مناسب				-ماساژ نوازشی (با روغن و کمپرس گیاهی)،تاثیر فیزیولوژیک آن
کفش مناسب کار	۱			-ماساژ مالشی (باروغن و کمپرس گیاهی)،تاثیر فیزیولوژیک آن
خوش بو کننده هوا	۱			-ماساژ سایشی (با روغن و کمپرس گیاهی)،تاثیر فیزیولوژیک آن
کیسه آب گرم	۱			-ماساژ کوبشی با کمپرس گیاهی ،تاثیر فیزیولوژیک آن
چهارپایه		۳۰ دقیقه		
مواد شوینده و ضدعفونی کننده				نگرش :
				-صرفه جویی در زمان و انرژی - جلب رضایت مراجعه کننده
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار -رعایت بهداشت فردی و محیطی -رعایت بهداشت تجهیزات (دستگاه گرم کن، بسته گیاهی کمپرس شده، حوله یکبار مصرف)
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۸.۵	۵	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			انجام ماساژ کمپرس گیاهی (هربال)
تخت ماساژ				دانش :
صندلی مربی		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ پا با کمپرس گیاهی
روغن ماساژ		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ دست با کمپرس گیاهی
دستگاه گرم کن		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ پهلو با کمپرس گیاهی
حوله یکبار مصرف		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ سر و صورت با کمپرس گیاهی
ملحفه یکبار مصرف		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ کامل پشت با کمپرس گیاهی
لباس کار مناسب		۳۰ دقیقه		- روش اجرای ماساژ کل بدن با کمپرس گیاهی
کفش مناسب کار		۳۰ دقیقه		
خوش بو کننده هوا		۳۰ دقیقه		
بسته گیاهی کمپرس شده		۳۰ دقیقه		
مواد شوینده و ضد عفونی کننده		۳۰ دقیقه		مهارت :
کیسه آب گرم		۳۰ دقیقه		- ماساژ پا با کمپرس گیاهی
چهار پایه		۳۰ دقیقه		- ماساژ دست با کمپرس گیاهی
		۳۰ دقیقه		- ماساژ پهلو با کمپرس گیاهی
		۳۰ دقیقه		- ماساژ سر و صورت با کمپرس گیاهی
	۱			- ماساژ کامل پشت با کمپرس گیاهی
	۲			- ماساژ کل بدن با کمپرس گیاهی
				نگرش :
				- صرفه جویی در زمان و انرژی
				- دقت، نظم و انضباط در کار
				- جلب رضایت مراجعه کننده
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
				- رعایت بهداشت فردی و محیط کار
				- رعایت بهداشت تجهیزات (دستگاه گرم کن، کمپرس گیاهان دارویی)
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	۷۰×۱۰۰	۱ عدد	
۲	صندلی مدیریت	چرمی	۱ عدد	
۳	صندلی کارآموز	چرمی یا پلاستیکی	۱۵ عدد	
۴	تخت ماساژ	cm ارتفاع: عرض: طول: ۷۰×۷۰×۱۸۰	۵ عدد	
۵	کامپیوتر	P۴	۱ دستگاه	
۶	ویدیو پروژکتور	استاندارد	۱ دستگاه	
۷	میز مدیریت	چوبی	۱ عدد	
۸	تشک	cm فوم ۱۰۰ در ۲۰۰	۵ عدد	
۹	چهارپایه	کوچک	۵ عدد	
۱۰	بالتشک	کوچک	۱۵ عدد	
۱۱	تشت شستشوی پا	متوسط	۵ عدد	
۱۲	پاراوان	متوسط (۳ تکه)	۳ عدد	
۱۳	سطل زباله	دردار - پلاستیکی	۵ عدد	
۱۴	وسایل تهویه	مطبوع	۲ عدد	
۱۵	کمد لباس	لاکر	۱۶ خانه	
۱۶	پوستر	آموزشی	به تعداد لازم	
۱۷	میز کوچک (دستگاه گرم کن)	چوبی	۳ عدد	
۱۸	دستگاه گرم کن	قابلیت تنظیم متغیر دما	۳ عدد	
۱۹	چهارپایه	کوچک	۵ عدد	
۲۰	کیسه آب گرم	رویه پارچه ای	۵ عدد	
۲۱				

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	مواد شوینده	دست مایع	۲ عدد	
۲	حوله	یکبار مصرف - رول	۲ بسته	
۳	ملحفه	یکبار مصرف	۱ رول	
۴	مواد ضد عفونی کننده	دست	۵ عدد	
۵	ماژیک	وایت برد	۲ عدد	
۶	روغن	ماساژ	۵ شیشه	
۷	لوسیون	ماساژ	۵ شیشه	
۸	خوشبو کننده	هوا	به مقدار لازم	
۹	مواد ضد عفونی کننده	محیط کار	به مقدار لازم	
۱۰	روپوش سفید	پارچه ای	یک دست	
۱۱	بسته گیاهی کمپرس شده	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۱۲	کفش	طبی	یک جفت	
۱۳	کیسه زباله	متوسط	۲ بسته	
۱۴	ماژیک	وایت برد	۳ عدد	
۱۵	تخته پاکن	وایت برد	۱ عدد	
۱۶	دستمال کاغذی	استاندارد	۵ بسته	

توجه :

- مواد مصرفی به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ندارد			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



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

عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
ماساژ و کاربرد آن در حرکات اصلاحی و ورزش	دکتر بهنام قاسمی	-	۱۳۹۲	اصفهان	جهاد دانشگاهی
آناتومی و فیزیولوژی ماساژ		دکتر بهنام قاسمی دکتر محسن عصارزاده	۱۳۹۳	اصفهان	جهاد دانشگاهی
فرهنگ لغت ماساژ		دکتر بهنام قاسمی دکتر مهرداد رحیمی	۱۳۹۳	اصفهان	جهاد دانشگاهی
ماساژ سوئدی		دکتر بهنام قاسمی دکتر مهرداد رحیمی	۱۳۹۳	چهارمحال بختیاری	زاگرس
ماساژ ۵ دقیقه در روز	رابرت ته مینسک	دکتر مسعود گلیایگانی	۱۳۸۸	دانشگاه تهران	دانش و ورزش
ماساژ درمانی	مهدی شیری	-	۱۳۸۶	تهران	آییش
ماساژ درمانی	دنیسویچ لوبراون	صحرابناکار	۱۳۸۷	تهران	
ماساژ درمانی	وایس روبرتا	ماهرخ گلچین	۱۳۷۹	تهران	شهرآب