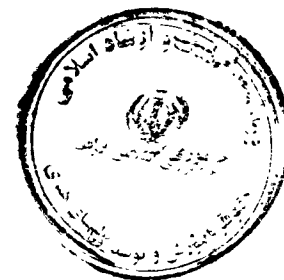


جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
دفتر آموزش و توسعه فعالیت‌های هنری

استاندارد آموزش مهارت‌های سالم زیستن (مقدماتی)

کد استاندارد: ۳۰/۳/۱ - ف - ه

سال تألیف: ۱۳۸۷



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
دفتر آموزش و توسعه فعالیت‌های هنری

نام استاندارد :

مهارت های سالم زیستن (مقدماتی)

اعضاء کمیسیون : شورای تهیه و تدوین استاندارد

اعضاء کمیسیون نظارت و بررسی : مژده سعیدی نژاد

همکاری و هماهنگی :

حروفچینی :

نوبت چاپ :

سال انتشار :

چاپ و صحافی :

تعداد صفحه :



دفتر آموزش و توسعه فعالیتهای هنری

تعریف مهارت :

مهارت های سالم زیستن مقدماتی شامل مجموعه توانایی های تشخیص عوامل موثر بر سلامت و بیماری، بهره گیری از خدمات بهداشتی ، به کارگیری اصول بهداشت فردی، تامین بهداشت محیط در خانه ، تنظیم برنامه غذایی و به کارگیری اصول بهداشت غذا در خانواده ، تامین شرایط مناسب بهداشت روان در خانه، تشخیص منشا حوادث خانگی و پیشگیری از آنها و انجام کمک های اولیه است که فرد از عهده آن برآید.

مدت دوره آموزش :

مدت آموزش نظری : ۱۲۵

مدت آموزش عملی : ۱۲۳

کد استاندارد :

۸۷-۳۰/۳/۲-ف-۸

مفاهیم اصطلاحات بکار برده شده در استاندارد :

توانایی : به مفهوم قدرت انجام کار

آشنایی : به مفهوم دانش و اطلاعات مقدماتی

شناسایی : به مفهوم داشتن اطلاعات کامل

اصول : به مفهوم مبانی مطالب تئوری

شرایط هنرجو :

- حداقل تحصیلات : سوم راهنمایی
- وضعیت جسمانی : قدرت بینایی و شنوایی در حد مطلوب، دست ها و پاهای سالم
- سایر شرایط :

شرایط هنر آموز و استادکار :

- میزان تحصیلات : فوق دیپلم
- رشته تحصیلی : بهداشت عمومی، بهداشت خانواده، تنظیم خانواده، بهداشت مبارزه با بیماری ها، بهداشت محیط، بهداشت مدارس، پرستاری، مامایی، تغذیه، کودکانی، بهیاری، مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مدیریت خدمات پرستاری، مدیریت خانواده
- سابقه کار : ۲ سال
- سایر شرایط :



شرایط محیط کارگاهی :

۲۰ متر مربع فضای کارگاهی برای ۱۵ نفر هنرجو با ارتفاع حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع ، دارای کف پوش مناسب، نورگیر و تهویه مناسب، مجهز به کپسول آتش نشانی و جعبه ی کمک‌های اولیه

فهرست توانایی ها : استاندارد مهارت های سالم زیستن (مقدماتی)

صفحه	عنوان	ردیف
۱	توانایی تشخیص عوامل موثر بر سلامت و بیماری	۱
۱	توانایی استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه برای تامین سلامت افراد خانواده	۲
۲	توانایی به کارگیری اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده	۳
۳	توانایی تامین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده	۴
۴	توانایی حفاظت از محیط زیست	۵
۴	توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری	۶
۵	توانایی به کارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده	۷
۶	توانایی تامین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده	۸
۷	توانایی تشخیص منشا حوادث خانگی و پیشگیری از آنها	۹
۷	توانایی انجام کمک های اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک	۱۰



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				نظری	تجربی	
۱	توانایی تشخیص عوامل موثر بر سلامت و بیماری	۱-۱/۱- آشنایی با مفاهیم (سلامت، بیماری، طیف سلامت و بیماری، بهداشت) ۱-۱/۲- آشنایی با عوامل موثر بر سلامت و بهداشت ۱-۱/۳- آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم بهداشت بر درمان	۱-۲-۱- تهیه فهرستی از عادات و رفتارهای زندگی خود	۱	۲	
۲	توانایی استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه برای تامین سلامت افراد خانواده	۲-۱/۱- آشنایی با جایگاه و اهمیت بهداشت در خانواده ۲-۱/۲- آشنایی با نقش خانواده در تامین سلامت ۲-۱/۳- آشنایی با اجزای مراقبت های اولیه بهداشتی در ایران ۲-۱/۴- شناسایی نظام عرضه ی خدمات بهداشتی - درمانی در کشور (نظام شبکه) ۲-۱/۵- آشنایی با برنامه های ارایه خدمات و مشاوره های بهداشتی - درمانی	۲-۲/۱- تهیه گزارش بازدید از واحد های مختلف یک مرکز بهداشتی - درمانی ۲-۲/۲- تنظیم جدول مراجعه های بهداشتی اعضای خانواده جهت دریافت خدمات بهداشتی- درمانی	۲	۸	



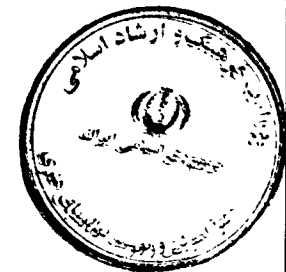
ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				تئوری	عملی	
۳	توانایی به کارگیری اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده	<p>۳/۱-۱- آشنایی با مفهوم بهداشت فردی و تاثیر آن بر سلامت فرد و جامعه</p> <p>۳/۱-۲- آشنایی با نحوه ی جلب مشارکت اعضای خانواده برای حفظ و رعایت اصول بهداشت فردی در خانه</p> <p>۳/۱-۳- آشنایی با بهداشت اعضای بدن (پوست صورت و بدن ، دست و پا ، مو، ناخن، دهان و دندان، چشم، گوش، دستگاه تنفس، گوارش و قلب)</p> <p>۳/۱-۴- آشنایی با بهداشت پوشاک</p> <p>۳/۱-۵- شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، خوابیدن، برداشتن و حمل اشیای سنگین</p> <p>۳/۱-۶- آشنایی با انواع مهم تمرین های ورزشی و تاثیر ورزش بر سلامت</p> <p>۳/۱-۷- آشنایی با تاثیر خواب بر سلامت و توصیه های بهداشتی برای خوب خوابیدن</p> <p>۳/۱-۹- آشنایی با تاثیر خستگی بر سلامت و پیشگیری و کنترل آن</p> <p>۳/۱-۱۰- آشنایی با تاثیر استراحت و تفریح بر سلامت</p> <p>۳/۱-۱۱- آشنایی با تعریف مواد مخدر، انواع مهم و آثار آنها</p> <p>۳/۱-۱۲- آشنایی با نشانه ها و علائم اعتیاد</p> <p>۳/۱-۱۳- آشنایی با عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی سیگار و مواد مخدر</p>	<p>۳/۲-۱- تهیه گزارش از برنامه هفتگی بهداشت فردی خود و اعضای خانواده</p> <p>۳/۲-۲- تمرین نظافت فردی اعضای مختلف بدن (مسواک زدن، نخ انداختن، برس زدن ، ناخن گرفتن و ...)</p> <p>۳/۲-۳- تمرین روش های صحیح مراقبت از قامت</p> <p>۳/۲-۴- نمایش انواع تمرین های ورزشی (گرم کننده ، استقامتی، قدرتی و...)</p> <p>۳/۲-۵- تنظیم جدول برنامه ی هفتگی بهداشت فردی</p> <p>۳/۲-۶- تهیه پوستر یا روزنامه دیواری درباره ی آثار مخرب سیگار به صورت گروهی</p>	۱۲	۱۲	- وسایل بهداشت فردی: صابون حوله، مسواک، خمیر دندان، نخ دندان، ناخن گیر، برس سر - زیرانداز یا تشک برای انجام تمرین های ورزشی



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				نظری	عملی	
۴	توانایی تامین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده	<p>۴/۱-۱- آشنایی با تعریف و اهمیت بهداشت محیط و عوامل موثر بر آن</p> <p>۴/۱-۲- شناسایی انواع زباله و راه های صحیح جمع آوری، نگه داری و کاهش زباله خانگی</p> <p>۴/۱-۳- آشنایی با روش صحیح دفع مدفوع</p> <p>۴/۱-۴- آشنایی با انواع فاضلاب و روش های صحیح دفع آن</p> <p>۴/۱-۵- آشنایی با خطرات حشرات و چونندگان موذی و راه های مبارزه با آن ها</p> <p>۴/۱-۶- آشنایی با تاثیر حشره کش ها بر روی انسان و جانوران و احتیاط های لازم در هنگام استفاده از آنها</p> <p>۴/۱-۷- آشنایی با ویژگی های مسکن بهداشتی</p> <p>۴/۱-۸- شناسایی عوامل موثر بر بهداشت مسکن</p> <p>۴/۱-۹- شناسایی عوامل موثر بر بهداشت محیط خانه: - آب (ویژگی های آب سالم و راه های دسترسی به آن) - هوا(آلاینده های هوا در خانه و راه های مبارزه با آن) - پاکیزگی خانه(راه های نظافت خانه، راه های استفاده از مواد شوینده، پاک کننده و ...)</p> <p>۴/۱-۱۰- آشنایی با راه های جلب مشارکت افراد خانواده برای حفظ و تامین بهداشت محیط خانه و محیط زیست</p>	<p>۴/۲-۱- تهیه گزارش بررسی نحوه ی دفع فاضلاب در محل زندگی</p> <p>۴/۲-۲- تهیه گزارش بازدید از وضعیت بهداشتی محیط هنرستان یا خانه (فهرستی از موارد غیر بهداشتی، عوارض و زیان های آنها و راه های برطرف کردن آنها)</p> <p>۴/۲-۳- تهیه جدول برنامه ریزی هفتگی و ماهانه برای انجام امور بهداشت محیط خانه</p> <p>۴/۲-۴- تهیه گزارش تحقیق درباره ی ترکیبات، نکته های احتیاطی و تاثیر گذاری یک یا دو گروه از مواد پاک کننده و شوینده بر محیط زیست</p>	۸	۱۰	فیلم، اسلاید، عکس، کتاب و نشریات بهداشتی



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				تقری	ثابت	
۵	توانایی حفاظت از محیط زیست	<p>۵/۱-۱- آشنایی با کلیات محیط زیست</p> <p>۵/۱-۲- شناسایی اجزای محیط زیست ، عوامل و زبان های آلودگی آنها و راه های حفاظت از آنها (آب، هوا، خاک، صدا، تنوع زیستی، جنگل و مرتع)</p> <p>۵/۱-۳- آشنایی با انواع انرژی و برچسب آن</p> <p>۵/۱-۴- شناسایی راه های صحیح مصرف انرژی در خانه</p>	<p>۵/۲-۱- اندازه گیری میزان سرانه ی آب مصرفی خانواده به طور روزانه، هفتگی و ماهانه و راه های کاهش آن</p> <p>۵/۲-۲- بازدید از مراکز تصفیه آب، فاضلاب و ایستگاه های بررسی آلودگی هوا</p> <p>۵/۲-۳- بررسی رفتارهای اعضای خانواده درباره ی محیط زیست و گزارش راه های اصلاح رفتارهای نادرست</p>	۸	۸	
۶	توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری	<p>۶/۱-۱- شناسایی انواع مواد مغذی</p> <p>۶/۱-۲- شناسایی گروه های غذایی و سهم هر یک از آنها</p> <p>۶/۱-۳- آشنایی با اصول تغذیه ی صحیح</p> <p>۶/۱-۴- آشنایی با ابزارها و اصول تنظیم برنامه غذایی</p> <p>۶/۱-۵- آشنایی با ضرورت توجه به نیازهای تغذیه ای در دوران های مختلف زندگی</p> <p>۶/۱-۶- آشنایی با تغذیه مناسب در بیماریها (جراحی ها، سوختگی ها، تب و عفونتها، اسهال و استفراغ، بیوست و نفخ، دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، کم خونی فقر آهن)</p> <p>۶/۱-۷- آشنایی با روش تعیین وزن بدن</p> <p>۶/۱-۸- آشنایی با علل و خطرات چاقی و لاغری و رژیم غذایی مناسب آنها</p>	<p>۶/۲-۱- تهیه جدول الگوی هفتگی تغذیه با درج نوع غذا، مقدار مصرف و تعیین کمبودهای غذایی خود</p> <p>۶/۲-۲- تعیین میزان انرژی و مقادیر توصیه شده روزانه ی مواد مغذی مورد نیاز افراد خانواده از روی جدول استاندارد</p> <p>۶/۲-۳- تهیه گزارش از عادات نامناسب تغذیه ای در منطقه زندگی خود</p> <p>۶/۲-۴- تنظیم برنامه ی غذایی مناسب برای خود یا یکی از اعضای خانواده</p> <p>۶/۲-۵- تعیین شاخص توده ی وزن بدن خود و تهیه فهرستی از اقدامات لازم برای رسیدن به وزن ایده آل</p>	۱۰	۲۰	



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				تقری	صالح	
۷	توانایی به کارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده	<p>۷/۱-۱- آشنایی با مفهوم بهداشت مواد غذایی</p> <p>۷/۱-۲- آشنایی با عوامل آلاینده و فاسد کننده ی مواد غذایی</p> <p>۷/۱-۳- آشنایی با راه های انتقال آلودگی مواد غذایی</p> <p>۷/۱-۴- شناسایی مسمومیت های غذایی و راه های پیشگیری از آنها</p> <p>۷/۱-۵- آشنایی با مفهوم حساسیت و عدم تحمل غذایی</p> <p>۷/۱-۶- آشنایی با روش نگه داری مواد غذایی در یخچال ، فریزر و انبار یا قفسه آشپزخانه</p> <p>۷/۱-۷- شناسایی راه های ساده ی تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم</p> <p>۷/۱-۸- شناسایی روش های سالم سازی مواد غذایی</p> <p>۷/۱-۹- شناسایی اصول بهداشتی کار با مواد غذایی</p> <p>۷/۱-۱۰- آشنایی با روش جلب مشارکت افراد خانواده در رعایت بهداشت مواد غذایی</p>	<p>۷/۲-۱- بررسی نحوه ی نگه داری مواد غذایی در یخچال ، فریزر و انبار یا قفسه آشپزخانه (درجه حرارت، محل، مدت و ...) و تهیه گزارش آن</p> <p>۷/۲-۲- مشاهده و تشخیص ماهی، مرغ و گوشت قرمز سالم</p> <p>۷/۲-۳- ضد عفونی کردن سبزی و میوه</p> <p>۷/۲-۴- بررسی و تهیه گزارش از اصول بهداشتی کار با مواد غذایی در خانه یا مدرسه</p>	۱۵	۱۰	<p>- وزنه ی دقیق آشپزخانه دیجیتالی</p> <p>- ظروف کوچک و بزرگ</p> <p>- پلاستیکی برای مواد غذایی</p> <p>- انواع مواد غذایی از همه گروه ها</p> <p>- مانند ماهی، مرغ، گوشت قرمز، میوه و سبزی</p> <p>- ظروف مناسب برای شست و شوی سبزی و میوه</p> <p>- ماده ضدعفونی کننده ی سبزی و میوه</p> <p>- ماده ضدعفونی کننده ی کف و سطوح آشپزخانه</p>



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				تئوری	عملی	
۸	توانایی تامین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده	<p>۸/۱-۱- آشنایی با مفهوم، شاخص ها و ابعاد بهداشت روان</p> <p>۸/۱-۲- شناسایی عوامل موثر بر سلامت روان</p> <p>۸/۱-۳- آشنایی با مهم ترین اصول بهداشت روان</p> <p>۸/۱-۴- شناسایی نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت</p> <p>۸/۱-۵- آشنایی با اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی</p> <p>۸/۱-۶- آشنایی با اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان</p> <p>۸/۱-۷- آشنایی با آثار سبک های مختلف تربیتی خانواده ها بر سلامت روان</p> <p>۸/۱-۸- آشنایی با تاثیر آسیب های خانواده بر بهداشت روانی</p> <p>۸/۱-۹- شناسایی عوامل شایع آسیب زای سلامت روان در مراحل رشد</p> <p>۸/۱-۱۰- آشنایی با تعریف و علل بروز اختلال های روانی</p> <p>۸/۱-۱۱- شناسایی اختلال های روانی شایع دوران کودکی (عقب ماندگی ها، افسردگی، بیش فعالی، وسواس، اضطراب جدایی، تیک، شب ادراری یا بی اختیاری ادرار، لکنت زبان، بی اختیاری مدفوع)</p> <p>۸/۱-۱۲- آشنایی با راه های کلی پیشگیری از اختلال های شایع روانی در کودکان</p> <p>۸/۱-۱۳- آشنایی با ویژگی های شخصیت سرسخت</p> <p>۸/۱-۱۴- آشنایی با مفهوم و انواع استرس و شیوه های کاهش آن</p> <p>۸/۱-۱۵- آشنایی با راه های افزایش عزت نفس و حمایت های اجتماعی</p>	<p>۸/۲-۱- تهیه ی فهرستی از نیازهای روانی خود، میزان ارضای هر یک از آنها و مشخص کردن راه های سالم ارضای آنها</p> <p>۸/۱-۲- تحقیق و تهیه ی فهرستی از نقاط قوت و ضعف یک خانواده در تامین سلامت فرزندان</p> <p>۸/۱-۳- طبقه بندی استرس های خانواده خود در ۶ ماه گذشته و تعیین راه های مقابله با آنها</p> <p>۸/۱-۴- تهیه فهرستی از مقابله های هیجان مدار و مساله مدار خود در هنگام مواجهه با استرس</p> <p>۸/۱-۵- تعیین خوشه های ارتباطی خود</p>	۲۵	۱۵	- برگه های راهنما



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				نظری	تجربی	
۹	توانایی تشخیص منشا حوادث خانگی و پیشگیری از آنها	۱-۹/۱-۱- آشنایی با تعریف حادثه و تقسیم بندی آن ۲-۹/۱-۲- آشنایی با اصول کلی پیشگیری از حوادث ۳-۹/۱-۳- شناسایی کانون های خطر در خانه و نکته های ایمنی مهم برای جلوگیری از ایجاد حوادث احتمالی در خانه ۴-۹/۱-۴- آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل برقی و گرمازا	۱-۹/۲-۱- تهیه گزارش از حوادث داخل منزل خود، علل وقوع و روش های جلوگیری از وقوع آنها ۲-۹/۲-۲- تهیه و تکمیل چک لیست ایمنی خانه خود به لحاظ حفاظ، وسایل گرمازا و روشنایی، داروها، پلکان و.... ۳-۹/۲-۳- نمایش اقدامات لازم برای جلوگیری از نشت گاز و کنترل آتش	۷	۵	
۱۰	توانایی انجام کمک های اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک	۱-۱۰/۱-۱- آشنایی با مفهوم، هدف ها و وسایل کمک های اولیه ۲-۱۰/۱-۲- آشنایی با ویژگی های فرد امدادگر ۳-۱۰/۱-۳- آشنایی با نحوه ی برخورد با حادثه یا حادثه دیده ۴-۱۰/۱-۴- آشنایی با تعریف اولویت ها در امداد رسانی ۵-۱۰/۱-۵- شناسایی علائم حیاتی ۶-۱۰/۱-۶- آشنایی با اصول مراقبت از خود هنگام بلند کردن مصدوم ۷-۱۰/۱-۷- شناسایی انواع روش های حمل مصدوم (کشیدن، تکیه گاهی، چهار میج، سه میج، قطاری، با صدفی، آغوشی سه نفری و چهار نفری، با برانکاردر حمل سه نفری و چهار نفری) ۸-۱۰/۱-۸- شناسایی مراحل احیای قلبی - ریوی در بزرگسالان و کودکان ۹-۱۰/۱-۹- آشنایی با وضعیت بهبود	۱-۱۰/۲-۱- کنترل تنفس، نبض، فشار خون، درجه حرارت، سطح هشیاری، وضعیت پوست و چشم ۲-۱۰/۲-۲- حمل و جابه جایی با استفاده از روش های مختلف حمل ۳-۱۰/۲-۳- ساخت یک برانکاردر ساده ۴-۱۰/۲-۴- نمایش احیای قلبی - ریوی (بازکردن راه تنفس، تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی) روی مانکن آموزشی ۵-۱۰/۲-۵- قرار دادن مانکن آموزشی در وضعیت بهبود	۲۵	۴۵	- گاز استریل و ساده - باندهای مختلف (کشی، نواری، سه گوش، کراواتی) - قیچی، پنس، پنبه - چسب نگاه دارنده بانسمان زخم و لوکوپلاست - سنجاق قفلی، آئینه و چراغ قوه - شریان بند (گارو یا تورنیکه) - انواع آتل (تخته ی شکسته بندی)



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				ساعت	روز	
		<p>۱۰-۱-۱۰- آشنایی با تعریف و علائم کلی شوک و اقدام های لازم هنگام وقوع آن</p> <p>۱۱-۱-۱۰- آشنایی با نشانه های کلی در سکت قلبی و اقدام های لازم برای جلوگیری از عوارض آن</p> <p>۱۲-۱-۱۰- شناسایی اقدام های فوری در بیهوشی</p> <p>۱۳-۱-۱۰- آشنایی با انواع زخم ها، عوارض و اقدام های کلی در برخورد با آنها</p> <p>۱۴-۱-۱۰- آشنایی با روش های کنترل خونریزی</p> <p>۱۵-۱-۱۰- شناسایی اقدام های لازم در خونریزی از گوش و بینی</p> <p>۱۶-۱-۱۰- شناسایی اهداف و اصول پانسمان و بانداژ</p> <p>۱۷-۱-۱۰- آشنایی با انواع باند و روش ساخت چند نوع باند (پهن، کراواتی و گرد)</p> <p>۱۸-۱-۱۰- آشنایی با انواع آسیب های اسکلتی و اقدام های عمومی در آنها</p> <p>۱۹-۱-۱۰- شناسایی کمک های اولیه در چند نوع شکستگی (سر، ستون مهره، سینه، دست و پا)</p> <p>۲۰-۱-۱۰- آشنایی با انواع سوختگی ها، شدت آنها و اقدام های اولیه درباره آنها</p>	<p>۶-۱۰/۲-۱- نمایش اقدام های اولیه در شوک و سکت قلبی</p> <p>۷-۱۰/۲-۱- تمرین اقدام های اولیه در خونریزی از گوش و بینی روی مانکن آموزشی</p> <p>۸-۱۰/۲-۱- تمرین بستن شریان بند در نقاط مناسب بدن</p> <p>۹-۱۰/۲-۱- تمرین ساخت باند مثلثی، پهن، کراواتی و گرد</p> <p>۱۰-۱۰/۲-۱- نمایش بستن زخم با رعایت اصول و با استفاده از شیوه ی گره زدن چهار گوش یا مربعی</p> <p>۱۱-۱۰/۲-۱- نمایش بی حرکت کردن دست یا پای مانکن آموزشی با استفاده از آتل</p> <p>۱۲-۱۰/۲-۱- نمایش انجام کمک های اولیه در شکستگی های مختلف:</p> <p>- سر (جمعمه، فک)</p> <p>- ناحیه ستون مهره ها (مهره های گردن، مهره های سینه و کمر)</p> <p>- ناحیه سینه (دنده ها، ترقوه)</p> <p>- ناحیه دست (بازو، آرنج، مچ دست و انگشتان)</p> <p>- ناحیه پا (لگن، ران، زانو، ساق پا، مچ و کف پا)</p>			<p>- دماسنج پزشکی</p> <p>- دستگاه فشار خون</p> <p>- گوشی پزشکی</p> <p>- دستکش پلاستیکی</p> <p>- آدرس و تلفن های مرکز امداد رسانی</p> <p>- خودکار و کاغذ</p> <p>- مانکن آموزشی احیای قلبی- تنفسی (سی پی آر)</p>



ردیف	عنوان تواناییها (.....)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)
				تقری	تجزیه	
		۱۰/۱-۲۱- شناسایی مهم ترین انواع خفگی، علایم و اقدام های اولیه در هنگام وقوع آنها ۱۰/۱-۲۲- شناسایی راه های ورود سم به بدن، علایم عمومی و اقدام های کلی در مسمومیت ها ۱۰/۱-۲۳- آشنایی با علایم و اقدام های اولیه در مسمومیت های دستگاه گوارش، تنفس و پوست ۱۰/۱-۲۴- شناسایی اقدام های اولیه در گرمزدگی، سرمازدگی و یخ زدگی ۱۰/۱-۲۵- آشنایی با اقدام های اولیه در هنگام فرو رفتن جسم خارجی در بدن ۱۰/۱-۲۶- آشنایی با اقدام های اولیه در هنگام وقوع بلایای طبیعی (زلزله، سیل، آتش سوزی)	۱۰/۲-۱۳- نمایش اقدام های اولیه در برق گرفتگی ۱۰/۲-۱۴- نمایش اقدام های لازم هنگام ورود جسم خارجی در گلو، پوست، بینی، گوش، چشم ۱۰/۲-۱۵- اجرای رزمایش زلزله			

