

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

استاندارد آموزش  
مهارت‌های سالم زیستن (پیشرفته)

کد استاندارد: ۲۰/۲/۲-۲۰-ف-هـ  
سال تألیف: ۱۳۸۷



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
دفتر آموزش و توسعه فعالیت‌های هنری

نام استاندارد :

## مهارت های سالم زیستن (پیشرفته)

اعضاء کمیسیون : شورای تهیه و تدوین استاندارد

اعضاء کمیسیون نظارت و بررسی : مزده 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 پیشرفته علاوه بر توانایی های موجود در استاندارد مقدماتی شامل مجموعه توانایی های تشخیص علایم اولیه و راه های پیشگیری از بیماری های شایع و مهم در کشور، اصول مراقبت از بیمار در منزل، آموزش بهداشت خانواده و مراقبت های مادر و کودک، بلوغ و سالمندی درخانه است که فرد از عهده آن برآید.

مدت دوره آموزش :

مدت آموزش نظری : ۱۱۲

مدت آموزش عملی : ۱۰۰

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 کمک های اولیه

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

ردیف	عنوان	صفحه
۱	توانایی تشخیص علایم اولیه و راه های پیشگیری از بیماری های مهم و شایع	۱
۲	توانایی مراقبت از بیمار در خانواده	۲
۳	توانایی مراقبت از مادر و کودک در خانواده	۴
۴	توانایی به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت های دوران بلوغ	۶
۵	توانایی به کارگیری اصول مراقبت از سالمند در خانه	۷
۶	توانایی آموزش بهداشت و جلب مشارکت افراد خانواده برای تامین و ارتقای سلامت آنان	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)
				نظری	عملی	
۱	توانایی تشخیص علایم اولیه و راه های پیشگیری از بیماری های شایع	<p>۱-۱-۱- آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات متداول در بیماری ها</p> <p>۱-۱-۲- آشنایی با اهمیت ایمن سازی و برنامه ایمن سازی همگانی در کشور</p> <p>۱-۱-۳- آشنایی با علایم و نشانه های شایع در بیماری ها (ادم، خستگی، کاهش وزن، تب، خارش، درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرفه، و...)</p> <p>۱-۱-۴- آشنایی با علایم، راه های انتقال و پیشگیری از بیماری های واگیر شایع و مهم زیر:</p> <p>۱-۱-۴-۱- بیماری های ویروسی (آبله مرغان، سرخک، سرخچه، سرماخوردگی، آنفولانزا، هپاتیت های ویروسی، اوریون، ایدز)</p> <p>۱-۱-۴-۲- بیماری های میکربی (متنژیت، سل، تب مالت، تراخم، کزاز، گلودرد چرکی، ذات الریه)</p> <p>۱-۱-۴-۳- بیماری های انگلی و قارچی (آلودگی به کرم کدو، آسکاریس، کرمک، زیاردیا، کرم قلابدار، شیش و کچلی سر، مالاریا)</p> <p>۱-۱-۵- آشنایی با علایم و نحوه ی مقابله با بیماری های غیرواگیر شایع و مهم را توضیح دهد:</p> <p>(بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، گواتر، تالاسمی، سندرم داون، هموفیلی، سرطان، صرع، آسم، تبلی چشم، دوربینی و نزدیک بینی)</p>	<p>۱-۱/۲-۱- تهیه گزارش درباره ی علایم، خطرات و راه های مقابله با بیماری های قابل پیشگیری با واکسن</p> <p>۱-۱/۲-۲- تمرین تکمیل کارت واکسیناسیون کودکان</p> <p>۱-۱/۲-۳- تهیه فهرستی از مشکلات بیماری های قلبی - عروقی در یک فرد مبتلا</p> <p>۱-۱/۲-۴- تحقیق و تهیه ی گزارش درباره شایع ترین بیماری واگیر در منطقه زندگی خود</p> <p>۱-۱/۲-۵- تمرین تشخیص نزدیک بینی با استفاده از چارت اسنلن</p> <p>۱-۱/۲-۶- تحقیق و تهیه ی گزارش درباره شایع ترین بیماری غیر واگیر در منطقه زندگی خود</p>	۲۵	۱۵	





سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)	زمان آموزش		عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عنوان تواناییها (.....)	رتبه
	نظری	عملی				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سرنگ انسولین و آمپول و ویال دارو</li> <li>- ظرف مخصوص پنبه الکل</li> <li>- انسولین کریستال</li> <li>انسولین NPH</li> <li>- شیاف مقعدی دارو</li> <li>- قطره استریل چشمی، گوش</li> <li>بینی</li> <li>- پماد پوستی</li> <li>- قرص، کپسول، قطره، شربت</li> <li>خوراکی و پودر دارو</li> <li>- پیمانه مدرج</li> <li>- اسپری استنشاقی</li> <li>- کپسول اکسیژن ثابت</li> <li>- محلول سرم دارو و ست آن</li> <li>- کیسه زیاله کوچک و بزرگ</li> <li>- ماسک و سوند اکسیژن</li> <li>- ساعت ثانیه شمار</li> <li>- ماسک، عینک و گان</li> <li>- دمپایی، دستمال کاغذی</li> <li>- واکریا عصا و چهارپایه</li> <li>کنار تخت</li> </ul>						



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	
۳	توانایی مراقبت از مادر و کودک در خانواده	۳/۱-۱- آشنایی با تعریف بارداری، علائم و نشانه های آن ۳/۱-۲- آشنایی با سن مناسب بارداری و محاسبه ی طول مدت آن ۳/۱-۳- آشنایی با اصول برنامه ریزی برای بارداری ۳/۱-۴- آشنایی با تغییرات طبیعی بدن مادر در دوران بارداری ۳/۱-۵- آشنایی با علل بارداری های پر خطر ۳/۱-۶- شناسایی شکایات ها یا عوارض شایع دوران بارداری و راه های کاهش آن ۳/۱-۷- آشنایی با نقش مشارکتی پدران در دوران بارداری همسر، زایمان و پس از آن ۳/۱-۸- شناسایی مراقبت های بهداشتی لازم در دوران بارداری (تغذیه، کار و فعالیت، مسافرت و ...) ۳/۱-۹- آشنایی کلی با زایمان طبیعی و سزارین ۳/۱-۱۰- آشنایی با شکایات شایع، تغییرات طبیعی و علائم خطر پس از زایمان ۳/۱-۱۱- شناسایی مراقبت های بهداشتی پس از زایمان (استحمام، تغذیه و ...) ۳/۱-۱۲- آشنایی با مشخصات نوزاد سالم ۳/۱-۱۳- آشنایی با بازتاب ها و حرکات نوزاد طبیعی ۳/۱-۱۴- آشنایی با مراقبت های ضروری نوزاد پس از زایمان ۳/۱-۱۵- شناسایی مراقبت های بهداشتی روزانه ی نوزاد	۳/۲-۱- ساخت تقویم بارداری ۳/۲-۲- تحقیق درباره ی تغییرات، علائم، شکایات و مراقبت های یک مادر باردار و تهیه گزارش آن ۳/۲-۳- تمرین حرکات نرمشی مناسب دوره ی بارداری ۳/۲-۴- تمرین نحوه ی استحمام، تعویض کهنه، لباس پوشاندن و سایر مراقبت های روزانه ی نوزاد روی مانکن آموزشی کودک ۳/۲-۵- تنظیم برنامه ی غذایی روزانه برای کودک ۳/۲-۶- بازدید از مهد کودک و تهیه گزارش از روند رشد کودکان ۳/۲-۷- اندازه گیری وزن، قد، دور سر چند کودک و ثبت آن در منحنی رشد کودک و بررسی کارت رشد آنان ۳/۲-۸- تحقیق و ارایه گزارش درباره ی دو خانواده ی کم جمعیت و پر جمعیت و مقایسه ی جنبه های مثبت و منفی زندگی آنها ۳/۲-۹- بازدید از واحدهای مراقبت از مادران و کودکان در یک مرکز بهداشتی - درمانی و ارایه گزارش درباره ی فعالیت های آنان ۳/۲-۱۰- مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مباحث	۳۰ ۳۵	- ترازوی دیجیتال بزرگسال - قدسنج و ترازوی ویژه ی نوزاد - میز مخصوص قد و وزن نوزاد - دستگاه فشار سنج عقربه ای و دیجیتال - گوشی معاینه - داماسنج دهانی و مقعدی طبی - مانکن آموزشی نوزاد (۵۰ - ۵۵ سانتیمتر و ۳ - ۵ کیلوگرم) - تخت معاینه معمولی - پاراوان - بطری شیر و پستانک - لباس نوزاد ( سری کامل زیر و رو) - دفترچه ی برنامه و راهنمای ایمن سازی کشوری - نمودار رشد کودک - ماسک و کپسول اکسیژن - محلول ضد عفونی کننده - فیلم آموزشی	



سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)	زمان آموزش		عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عنوان توانائیها (.....)	شماره
	نظری	عملی				
- پنبه و الکل سفید - نرم افزارهای آموزشی - وسایل استحمام کودک - دستکش یکبار مصرف - قدسنج معمولی - نمونه ی وسایل تنظیم خانواده				۳/۱-۱۶- آشنایی با علایم خطر و مشکلات شایع نوزاد و راه های رفع مشکلات ۳/۱-۱۷- آشنایی با برنامه ایمن سازی کودکان در کشور ۳/۱-۱۸- آشنایی با تغذیه کودک با شیر مادر ( مزایای شیر مادر، اصول شیردهی و شیوه های آن، شیردهی مادر شاغل، موارد منع شیر مادر و جانشین آن) ۳/۱-۱۹- شناسایی نحوه ی تغذیه تکمیلی کودک ۳/۱-۲۰- آشنایی با مفهوم رشد و تکامل و ویژگی های آن ۳/۱-۲۱- آشنایی با ابعاد رشد و تکامل کودک و روند آن (رشد جسمی، حرکتی، ذهنی، تکلم، عاطفی، اجتماعی) ۳/۱-۲۲- آشنایی با پایش رشد کودک ۳/۱-۲۳- آشنایی با مهم ترین علل معلولیت های کودک و راه های کلی پیشگیری از آن ۳/۱-۲۴- آشنایی با آثار مهم رشد بی رویه ی جمعیت و ضرورت تنظیم خانواده ۳/۱-۲۵- آشنایی با روش های پیشگیری از بارداری ۳/۱-۲۶- آشنایی با مراقبت های مادر و کودک در نظام خدمات بهداشتی و درمانی کودک		

سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)	زمان آموزش		عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عنوان تواناییها (.....)	ردیف
	نظری	عملی				
	۱۰	۱۰	۱-۴/۲- ثبت نشانه های بلوغ چند نفر از دختران نوجوان در جدول ۲-۴/۲- تنظیم جدول برنامه ی غذایی هفتگی برای یک نوجوان ۳-۴/۲- ارائه گزارش تحقیق درباره ی آثار جسمی و روانی یک ماده ی مخدر و اعتیادآور ۴-۴/۲- ارائه گزارش تحقیق درباره ی نیازهای یک یا چند نوجوان در خانواده و شیوه ی برخورد خانواده با آنها	۱-۴/۱- آشنایی با مفهوم بلوغ ، سن شروع و عوامل تاثیرگذار بر آن ۲-۴/۱- آشنایی با مهم ترین تغییرات جسمی و روانی در دوره ی بلوغ ۳-۴/۱- شناسایی مراقبت های دوران بلوغ ۴-۴/۱- آشنایی با خطر اعتیاد در دوره ی بلوغ و راه های پیشگیری از آن ۵-۴/۱- آشنایی با نیازهای روانی دوران بلوغ ۶-۴/۱- آشنایی با شیوه ی برخورد درست با نوجوان	توانایی به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت های دوران بلوغ	۴



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	
۵	توانایی به کارگیری اصول مراقبت از سالمند در خانه	۱-۵/۱- آشنایی با مفاهیم اولیه سالمندی ۲-۵/۱- آشنایی با تغییرات طبیعی دوران سالمندی ۳-۵/۱- آشنایی با راه های کلی پیشگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر ۴-۵/۱- شناسایی مراقبت های بهداشت فردی در سالمندان(پوست، چشم و ...) ۵-۵/۱- شناسایی تمرین های ورزشی مناسب دوره ی سالمندی ۶-۵/۱- آشنایی با اهمیت تغذیه ، نیازهای تغذیه ای و سهم های غذایی لازم در دوره سالمندی ۷-۵/۱- آشنایی با مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندی (افسردگی، زوال عقل، فراموشی، اختلالات خواب و استرس) ۸-۵/۱- شناسایی حوادث دوره ی سالمندی و راه های پیشگیری از آن ۹-۵/۱- آشنایی با بیماری های مزمن دوره ی سالمندی (پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، یبوست، بی اختیاری ادرار، بزرگی غده پروستات و آرتروز) ۱۰-۵/۱- آشنایی با نیازهای روانی و اجتماعی سالمندان ۱۱-۵/۱- شناسایی شبکه ی حمایت از سالمند	۱-۵/۲- نمایش مراحل عملی ماساژ پا روی مانکن آموزشی ۲-۵/۲- تمرین حرکات نرمشی مناسب برای سالمند ۳-۵/۲- تنظیم برنامه غذایی یک روز سالمند ۴-۵/۲- بررسی عوامل خطرآفرین در محیط زندگی یک سالمند و تهیه فهرستی از آن ۵-۵/۲- ارائه گزارش تحقیق درباره ی مشکلات و بیماری های چند سالمند و راه های پیشگیری از آن ها ۶-۵/۲- بازدید از خانه سالمندان و ارائه گزارش درباره ی وضعیت سالمندان (امکانات رفاهی، بهداشتی، تغذیه، شرایط روحی سالمند، وضعیت ساختمان و ایمنی آن و ....)	۲۴	۲۰	- مولاژ دندان مصنوعی - مسواک



سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز (۳)	زمان آموزش		عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی (۲)	دانش و معلومات مورد نیاز (۱)	عنوان تواناییها (.....)	شماره
	تئوری	عملی				
- وایت بورد - ماژیک وایت بورد - طلق شفاف (ترانس پرنه) - ماژیک ترانس - دستگاه اورهد	۱۰	۵	۱-۶/۲- شناسایی یک مشکل بهداشتی در خانواده یا اطرافیان و ارائه گزارش درباره ی: - نحوه ی آموزش راه های حل مشکل با استفاده از روش های مختلف آموزش بهداشت و مقایسه مزایا و معایب هر یک از روش ها، - مقایسه رفتارها قبل و بعد از آموزش و بررسی علل موفقیت و شکست در تغییر رفتار دیگران ۲-۶/۲- بازدید از کلاس های آموزش بهداشت در مراکز بهداشتی - درمانی و ارائه گزارش آن	۱-۶/۱- آشنایی با مفهوم آموزش بهداشت و اهمیت آن به ویژه در خانواده ۲-۶/۱- آشنایی با روش های مختلف آموزش بهداشت (روش تعلیمی، روش های غیر تعلیمی، مواد پیام رسان آموزشی و وسایل کمک آموزشی) ۳-۶/۱- آشنایی با مفهوم ارتباط و اجزای آن ۴-۶/۱- آشنایی با علل شکست در ارتباط ۵-۶/۱- آشنایی با نحوه ی به کارگیری روش مناسب آموزش بهداشت برای هر یک از افراد خانواده	توانایی آموزش بهداشت و جلب مشارکت افراد خانواده برای تامین و ارتقای سلامت آنان	۶

