

بسمه تعالی
معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

انجام مهادای شاد

گروه شغلی خدمات آموزشی

کد ملی آموزش شایستگی

۳۴۲۲-۴۹-۰۰۲-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۹/۳۰



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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۰۲-۰۰۲۹-۳۴۲۲

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته : خدمات آموزشی

سید علی موسوی

رامک فرح آبادی

زهرا زمانی زنوز

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

-

-

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 حرفه ای 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	رقیه یادگاری	لیسانس	میکروبیولوژی	مدیر و مربی	۱۰ سال سابقه ۴ سال رسمی فدراسیون تربیت بدنی	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۳۷۳۲۲۴ ایمیل: Nasimyadegari۲۶۱@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی
۲	رضا یادگاری	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۸۹۸۹۱۱۳ ایمیل : yadegari_reza@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی
۳	شهره شهیدی	دیپلم	اقتصاد	مربی ورزشی	۴ سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۹۵۲۷۵۳۳۲ ایمیل : shohrekish@yahoo.com آدرس : کرج - مهرشهر
۴	مهشید سنایی فرد	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۱۶۴۷۳۵ ایمیل : Mahshid_fard@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی
۵						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۶						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۷						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :



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 :

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:	
انجام مهادهای شاد	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
انجام مهادهای شاد شایستگی از حیثه خدمات آموزشی است که در آن ساختار شکنی و در نهایت تکنیکهای خنده انجام می گیرد.	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم	
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی	
مهارت های پیش نیاز : ندارد	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	: ۲۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۷ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۱۳ 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 :	
لیسانس با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه مهادا	



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

مهادا: مهادا یک شیوه دستیابی به نیک زیستی و روش زندگی سالم با استفاده از ذکرهای مقدس الهی و حضور در محضر خداوند والاترین هدف و مقصد خردمندان و هوشمندان می باشد براساس کتاب آسمانی قرآن در کسب آگاهی، توسعه آگاهی و تجربه ی این آگاهی تنظیم کرده ایم و با ارائه خدمات تمرینی سالم سازی برای ماساژ مهادا و آموزش تکنیک های بدنی و تحرک جسمانی اشتغال زایی می نمایم.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا: Mehada ، منبع (کلام مجید)

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

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | د : نیاز به استعلام از وزارت کار |



استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	ساختار شکنی
۲	انجام تکنیکهای خنده



	زمان آموزش			عنوان : ساختار شکنی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • جعبه کمک های اولیه • کپسول آتش نشانی 				دانش :
			۱	-تعریف ساختار شکنی
			۱	-تاثیر ساختار شکنی بر ذهن و اهمیت آن
			۱	-مراحل فرایند ساختار شکنی
			۱	-انواع محدودیتهای ساختار شکنی
				مهارت :
		۳		-تعریف یک پروژه ساختار شکنی
		۳		-اجرای یک پروژه ساختار شکنی
	نگرش :			
	-دقت در سنجش تواناییهای جسمی و ذهنی افراد			
	ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب			
	-جعبه کمکهای اولیه			
	-کپسول آتش نشانی			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			
	-			

	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیکهای خنده
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۷	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A4 • جعبه کمک های اولیه • کپسول آتش نشانی 				دانش :
			۰/۵	-هوش هیجانی
			۱	-انواع تکنیکهای خنده
			۰/۵	-فواید خنده
			۰/۵	-ویژگی مراقبه های آرامش بخش مربوط به خنده
			۰/۵	-اهمیت ذکر خداوند پس از اجرای عملیات آرامش بخش
				مهارت :
		۷		- اجرای تکنیکها(خم به عقب ، خم به جلو ،خم به پهلو ، خوابیده ، نشسته ، ایستاده ، مخصوص دردهای مختلف)
			نگرش :	
			مراقبت از انجام محدودیتها و ایجاد صدمات احتمالی ناشی از آن	
			ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت بدنی	
			-جعبه کمکهای اولیه	
			-کپسول آتش نشانی	
			- سیستم تهویه مناسب	
			توجهات زیست محیطی :	
			-	



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱	
۲	تخته وایت برد	استاندارد	۱	
۳	کپسول آتش نشانی	CO ₂ ۶ و ۱۲ کیلوئی	۶	

توجه :

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

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کاغذ	A۴ ۱۸۰ گرمی	۱ بسته	۵۰۰ برگگی
۲	ماژیک وایت برد	چهار رنگ	۶ عدد	
۳	تخته پاک کن وایت بردی	فوم	۱ عدد	
۴	نوشت افزار	خودکار رنگ های مختلف	۶۰ عدد	۴ رنگ ۱۵× نفر = ۶۰

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
	ندارد			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	Honarzendegimehada.blogfa.com
۲	

فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

(علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
۱	راهنمای عمل تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی	دکتر گایینی (دیویان اچ. می. وارد)	تهران ۱۳۸۱	اداره کل تربیت بدنی نیروی انتظامی
۲	کتابچه راهنمای آموزشی مهادا	رقیه یادگاری		شخصی
۳	کتابچه راهنمای مربیان آمادگی جسمانی	بابک سودمند	فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی