

## بسمه تعالی

### دستورالعمل نحوه برگزاری کارگاه ها ویژه ی

#### مراکز مشاوره و سبک زندگی و مراکز بهداشت و درمان دانشگاه ها

این مجموعه با هدف ارتقای سطح کیفی و کمی فعالیت های مراکز مشاوره و سبک زندگی و مراکز بهداشت و درمان، تدوین شده است. امید است با بکارگیری یکپارچه این مقررات توسط مراکز مشاوره و سبک زندگی و مراکز بهداشت و درمان روند آموزش ها و برگزاری کارگاه ها در راستای مداخله نظام مند افزایش سواد سلامت، پیشگیری و بهداشت روانی، اجتماعی و جسمانی مخاطبان به شیوه اثربخشی افزایش یابد.

مقدمات برگزاری کارگاه های حضوری	
عنوان	مجموعه کارگاه های حوزه سلامت روان و سلامت جسم (لیست پیوست)
مدت	۲ الی ۴ ساعت آموزشی
مخاطب	دانشجویان، خانواده دانشجویان، کارشناسان و مشاوران مراکز مشاوره و سبک زندگی، کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه ها، خانواده دانشگاهیان و کارکنان مراکز بهداشت و درمان
تعداد شرکت کنندگان	حداقل ۲۰ و حداکثر ۳۵ نفر
شیوه برگزاری	کارگاهی - حضوری
تعداد کارگاه ها	تعداد کارگاه های هر دانشگاه متناسب با ابلاغ اعتبار تخصیصی تعیین می گردد.
مدرس	لیست ارسالی و مورد تأیید اساتید دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی (درخصوص کارگاه های مراکز مشاوره و سبک زندگی)
امور اجرایی و هزینه کرد	<p>برای هر کارگاه آموزشی ۴ ساعته، مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال در نظر گرفته شده است که پیشنهاد می شود به شرح ذیل هزینه گردد.</p> <p>بدیهی است دانشگاه ها می توانند نحوه توزیع این ارقام را بنا به مصلحت های منطقه ای و دانشگاهی و در همان سقف کلی پیش بین شده تغییر دهند.</p> <p>۱. حق الزحمه مدرس: به ازای هر ساعت ۵ الی ۱۰ میلیون ریال<sup>۱</sup></p> <p>۲. هزینه پذیرایی، عوامل اجرایی و سایر موارد (در کل دوره آموزشی): ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال</p>

<sup>۱</sup> مدیر مرکز مشاوره براساس توانمندی و به تناسب رتبه تحصیلی و دانشگاهی مدرس کارگاه به ازای هر ساعت برگزاری کارگاه، مبلغ ۵۰۰ تا یک میلیون ریال تعیین خواهد نمود. ۱۰۰ درصد مبلغ حق الزحمه کارگاه پس از پایان کار و کسورات با تأیید کارفرما از محل اعتبارات مرکز مشاوره دانشگاه مجری قابل پرداخت می باشد.

<p>❖ ارسال اسامی شرکت کنندگان به دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی</p> <p>❖ تکمیل برگه‌های نظرسنجی (تکمیل فرم الف)</p> <p>❖ ارسال نتایج جمع‌بندی شده فرم نظرسنجی (در قالب فرم ب) به دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی</p>	امور دبیرخانه ای
عناوین پیشنهادی موضوع کارگاه‌ها براساس اولویت‌های دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی و برنامه‌های مشترک اعلامی	محتوای آموزشی
<p>هزینه برنامه‌ها و کارگاه‌ها از محل اعتبارات دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی تأمین می‌گردد. نظارت بر روند اجرای کارگاه‌های از طریق دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی انجام می‌گیرد.</p> <p>ارسال یک نسخه از مستندات کامل در زمان اعلام شده به صورت فایل زیپ شده (شامل ۱- فایل word گزارش، ۲- فایل DPF و ۳- عکس‌های مربوط به برنامه‌های اجرایی) به آدرس Email: <a href="mailto:ch@saorg.ir">ch@saorg.ir</a> دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان و دبیرخانه منطقه الزامی است.</p> <p>در صورت تأمین اعتبار از سوی سایر دستگاه‌ها لازم است برنامه با هماهنگی کامل واحدهای مرتبط آن دستگاه برگزار و نسخه‌ی کاملی از گزارش برای دستگاه فوق‌الذکر ارسال گردد.</p>	منابع مالی
دوره‌های آموزشی تخصصی می‌بایستی در خارج از ساعات اداری و فعالیت مراکز مشاوره و سبک زندگی و مراکز بهداشت و درمان باشد تا احیاناً حضور در برنامه‌های آموزشی تداخلی در روند اجرای فعالیت‌های عادی و روزمره دانشگاه و دانشگاهیان ایجاد ننماید.	زمان برگزاری و شروع دوره
دانشگاه مجری می‌تواند پس از مدنظر قرار دادن محتوای آموزشی و اساتید دوره، نسبت به اطلاع رسانی و صدور آگهی اقدام نماید. در تبلیغات و صدور آگهی؛ عنوان دوره، زمان و ساعت برگزاری، طول مدت دوره، مدرس یا مدرسین، شرایط صدور گواهی، چگونگی ثبت نام و مکان برگزاری دوره بطور کامل بایستی مشخص شود.	تبلیغات دوره
مراکز برگزار کننده دوره‌های آموزشی می‌بایستی پس از اتمام هر دوره و در صورت واجد شرایط بودن شرکت کنندگان، به شرکت کنندگانی که در آزمون آن (کار عملی، مصاحبه شفاهی یا آزمون کتبی و ...) دوره موفق شده‌اند. گواهینامه توسط مجری حداکثر ظرف مدت یک ماه اعطا شود. گواهی‌ها ترجیحاً بصورت الکترونیکی صادر گردد.	صدور گواهینامه
<p>۱. دانشگاه برگزارکننده کارگاه، لازم است یک ماه قبل از اجرا، هماهنگی با دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی را انجام دهد.</p> <p>۲. دانشگاه برگزارکننده کارگاه، یک هفته قبل از اجرای کارگاه اطلاعیه و پوستر کارگاه را برای استفاده حداکثری به دانشگاه‌های منطقه ارسال و به شرکت کنندگان اطلاع رسانی نماید.</p> <p>۳. دانشگاه برگزار کننده، یک روز قبل از اجرای کارگاه جهت یادآوری پوستر را مجدداً در سامانه‌ها و بسترهای مجازی قانونی ارسال و بررسی مجدد نماید. از شبکه‌های دانشجویان و کانون‌های دانشجویی همیاران سلامت روان و بهداشت برای اطلاع رسانی استفاده شود.</p> <p>۴. هماهنگی‌های لازم برای پرهیز از همزمان برگزاری کارگاه‌ها توسط دانشگاه‌های مختلف با هماهنگی دبیر منطقه و یا دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان انجام شود.</p> <p>۵. در صورت لغو شدن برنامه کارگاه‌ها به هر دلیلی، ضروری است اطلاعیه لغو آن در تمام فضاهایی که برگزاری آن کارگاه اعلام شده بود، بارگذاری شود.</p> <p>۶. هر یک از کارگاه‌های اعلام شده توسط سایر دانشگاه‌ها که برای خانواده دانشجویان و سایر علاقه‌مندان آزاد است؛ به دانشجویان، کارکنان و اساتید دیگر دانشگاه‌ها اطلاع رسانی شده و</p>	نکات مهم

<p>پوستر آن در اختیار سایر دانشگاهیان قرار گیرد.</p> <p>۷. برای هر یک از کارگاه ها <b>ناظر کارگاه</b> تعیین شود (ناظر کارگاه می تواند مدیر مرکز یا یکی از مشاوران مرکز به انتخاب مدیر مرکز باشد) تا نظارت دقیق بر کارگاه (از لحاظ فنی و مدیریت زمان و محتوای کارگاه) صورت گیرد.</p> <p>۸. رجحان برای تدریس کارگاه ها، <b>استفاده از مدرسان و متخصصین استان و منطقه</b> می باشد.</p> <p>۹. ضروری است پرداخت حق الزحمه اساتید مطابق با موارد ذکر شده در بند امور اجرایی و نحوه هزینه کرد انجام گیرد.</p> <p>۱۰. حداکثر یک هفته بعد از برگزاری کارگاه، گزارش کارگاه برگزار شده به دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی ارسال گردد.</p>	
<p>۱. آرم دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی لازم است در سمت راست بالای صفحه و قبل از آرم دانشگاه قرار گیرد.</p> <p>۲. آرم دانشگاه و کانون دانشجویی همیاران سلامت روان (یارگران زندگی) در سمت راست صفحه و به ترتیب ذیل آرم دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی قرار گیرند.</p> <p>۳. مشخصات موضوعی کارگاه بطور کامل به همراه نام مدرس و روز و ساعت کارگاه با دقت تمام و بدون اشکالات تایپی درج گردد.</p> <p>۴. نام مدرس، مدرک تحصیلی و رتبه دانشگاهی وی ذکر شود. لازم است قبل از اعلام در پوستر، مستندات مربوطه توسط مدیر مرکز مشاوره و سبک زندگی رویت و بررسی شود.</p>	<p><b>طراحی پوستر کارگاه</b></p>

## عناوین پیشنهادی کارگاه های مراکز مشاوره و سبک زندگی

۱. افزایش توانمندی شناختی و تحصیلی و ظرفیت های شناختی
۲. راهکارهای ارتقاء حافظه و یادگیری، استفاده صحیح از فضای مجازی
۳. مدیریت زمان و برنامه ریزی
۴. برنامه ریزی تحصیلی و ارتقای مهارت های مطالعه
۵. خودکنترلی و تنظیم هیجانی، خویشتنداری، مقابله گری
۶. ارتباط موثر بین فردی، روابط در فضای مجازی، روابط بین فردی پس از کرونا
۷. ذهن آگاهی و مراقبه و معنویت، روان شناسی معنویت
۸. نقش توکل و مذهب در آرامش و سلامت روان دانشجویان
۹. خودمراقبتی، ایمنی و سلامت
۱۰. کنترل استرس و آرامش اندوزی، روان شناسی خوشبختی و معنویت
۱۱. خشم، کنترل و مدیریت خشم، کنترل عواطف و افکار منفی، بهزیستی و سلامت جسم و روان، مدیریت هیجانات در زندگی
۱۲. پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۱۳. آسیب های اجتماعی و اعتیاد
۱۴. خانه، خانواده و دانشگاه، ازدواج
۱۵. تاب آوری، مداخله در بحران
۱۶. صمیمیت زوجین و سلامت روان
۱۷. معناجویی و سلامت روان
۱۸. کارگاه مداخله در اختلافات والدین و فرزندان در دوران عقد
۱۹. مدیریت اختلاف نظر والدین و فرزندان در ازدواج ویژه والدین و فرزندان
۲۰. سرمایه روانشناختی در زندگی
۲۱. کارگاه های پیش از ازدواج، سواد ازدواج
۲۲. کارگاه همدلی ناجی ارتباط
۲۳. راههای مقابله با اضطراب امتحان، اضطراب امتحان چیست؟
۲۴. مطالعه موثر
۲۵. مهارت های ارتباطی
۲۶. راههای افزایش عزت نفس
۲۷. تکنیک های ارتباط موثر در روابط زوجین
۲۸. گروه درمانی با هدف پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان
۲۹. آشنایی با مواد جدید اعتیادآور
۳۰. آشنایی بیشتر با ماده مخدر گل و ماری جوانا، آشنایی با ماده مخدر ریتالین، شیشه و ..
۳۱. فوریت های روانی و اجتماعی با تمرکز بر خودکشی
۳۲. کارگاه مداخلات در فرآیند طلاق (قبل، حین و بعد از طلاق) و آموزش سبک زندگی
۳۳. کارگاه دوران پس از عقد و ازدواج با تأکید بر پنج سال اول زندگی
۳۴. کارگاه رفتار خودآسیب رسان، شکست عاطفی و تکنیک های افزایش تاب آوری و تنظیم هیجانی
۳۵. آشنایی با برنامه جامع مداخله در بحران
۳۶. اختلالات شخصیت و رفتارهای خود آسیب رسان
۳۷. راهبردهای مقابله با خزان طلاق

۳۸. روایتی از یک خودکشی
۳۹. اهمال کاری تحصیلی
۴۰. فرزندپروری مثبت (با تأکید بر پیشگیری از اعتیاد نئجوانان)
۴۱. اصلح روابط زناشویی و تحکیم بنیاد خانواده
۴۲. راههای پیشگیری از طلاق
۴۳. کارگاه تکنیک‌های افزایش صمیمیت و آداب مهارت‌های زندگی
۴۴. اختلالات شخصیت و رفتارهای خود آسیب رسان
۴۵. آسیب شناسی طلاق (پنج سال اول زندگی)
۴۶. پپرس، ترغیب کن، ارجاع بده (بتا)
۴۷. خودآگاهی هیجانی در خانواده
۴۸. مهارت ارتباطی و جرأت ورزی با تأکید بر پیشگیری از اعتیاد
۴۹. پیشگیری از اعتیاد
۵۰. کمپین افزایش سطح سلامت روانی اجتماعی
۵۱. تاب آوری با تأکید بر پیشگیری از خودکشی
۵۲. حمایت اجتماعی با تأکید بر پیشگیری از خودکشی
۵۳. شفقت خود با تأکید بر پیشگیری از خودکشی
۵۴. مهارت گوش دادن فعال و همدلی با تأکید بر پیشگیری از خودکشی
۵۵. نشاط اجتماعی
۵۶. بهداشت روان و مهارت های زندگی
۵۷. نحوه تعامل در بین شخصیت های رنگی
۵۸. آسیب شناسی روانی
۵۹. دوره جامع درمان شناختی رفتاری
۶۰. فنون مشاوره
۶۱. شرایط مطالعه
۶۲. یادگیری لذت بخش
۶۳. تربیت فرزند شاد، تکنیک های شادزیستن، شادکامی و سلامت روان
۶۴. شفقت خود و ذهن آگاهی
۶۵. انگیزش تحصیلی با بررسی تیپ های شخصیتی
۶۶. حل تعارض در رابطه
۶۷. مقابله با بلا تکلیفی، تردید و دودلی
۶۸. مهارت مدیریت کار گروهی
۶۹. سلامت روان در محیط کار
۷۰. پیشگیری از دخیلیات
۷۱. راهکار عملی برای افزایش اعتماد به نفس، اعتماد به نفس (سنگش و تکنیک)
۷۲. مهارت سرمایه اجتماعی

## عناوین پیشنهادی کارگاه های مراکز بهداشت و درمان

نام دوره	سرفصل ها
مبانی HSE	<p>۱. آشنایی با اصول و مقدمات HSE (سلامت، ایمنی و محیط زیست) در محیط کار</p> <p>۲. فرهنگ HSE و راهکارهای ارتقاء آن در سازمان ها</p>
تکنیک های شناسایی خطر	<p>۳. آشنایی با مبانی ارزیابی و مدیریت ریسک های ایمنی</p> <p>۴. مطالعه خطر و قابلیت آن (HAZOP)</p> <p>۵. تجزیه و تحلیل درخت خطا (FTA)</p> <p>۶. تجزیه و تحلیل مقدماتی خطر (PHA)</p> <p>۷. تجزیه و تحلیل ایمنی شغلی (JSA)</p> <p>۸. ارزیابی به روش FMEA</p> <p>۹. ارزیابی به روش PHA</p>
عوامل زیان آور	<p>۱۰. آشنایی با عوامل شیمیایی</p> <p>۱۱. آشنایی با عوامل فیزیکی</p> <p>۱۲. آشنایی با عوامل مکانیکی</p> <p>۱۳. آشنایی با عوامل ارگونومیکی</p> <p>۱۴. آشنایی با عوامل بیولوژیکی</p> <p>۱۵. آشنایی با عوامل روانی</p>
ارگونومی	<p>۱۶. آشنایی با ارگونومی و نقش آن در بهره وری کار</p> <p>۱۷. بررسی ریسک فاکتورهای ارگونومی محیط کار</p> <p>۱۸. طراحی محیط کار با تاثیر آن بر روی سلامت کارکنان</p> <p>۱۹. بررسی خطاهای انسانی از دیدگاه ارگونومی</p> <p>۲۰. آشنایی با مخاطرات حمل دستی بار از دیدگاه ارگونومی</p> <p>۲۱. آشنایی با طراحی محیط کار ارگونومی با توجه به ارزیابی بعمل آمده در کار نشسته و فعالیت هایی که نیاز به حمل دستی بار دارد.</p> <p>۲۲. کارگاه آموزش عملی ارگونومی</p> <p>۲۳. آشنایی با اصول انتروپومتری در طراحی آشنایی با تکنیک های ارزیابی پوسچر</p>
آلودگی های زیست محیطی	<p>۲۴. مقدمه ای بر اصول ارزیابی اثرات زیست محیطی</p> <p>۲۵. آلودگی آب و خاک</p> <p>۲۶. کنترل آلودگی در منبع</p> <p>۲۷. بهینه سازی و افزایش راندمان تجهیزات مصرف کننده انرژی</p> <p>۲۸. طراحی سبز Design Green</p> <p>۲۹. استفاده از سوخت های پاک</p> <p>۳۰. آسیب شناسی سبک زندگی و مصادیق اسراف در حوزه محیط زیست</p>
بهداشت فاضلاب	<p>۳۱. آشنایی با شبکه جمع آوری</p> <p>۳۲. تصفیه فاضلاب شهری</p> <p>۳۳. تصفیه فاضلاب صنعتی</p> <p>۳۴. کنترل کیفیت فاضلاب</p> <p>۳۵. آشنایی با استانداردهای خروجی فاضلاب</p>

ایمنی در آزمایشگاه‌ها	
ایمنی کار در عملیات ساختمانی	<p>۳۶. آشنایی با اصول ایمنی و بهداشت کار در ساختمان سازی</p> <p>۳۷. آشنایی با ایمنی کار در عملیات حفاری و گود برداری</p> <p>۳۸. شناخت ایمنی در عملیات تخریب ساختمان ها</p> <p>۳۹. آشنایی با مبانی ایمنی و بهداشت در عملیات حفر چاه دستی</p> <p>۴۰. آشنایی با اصول ایمنی کاربردی داربست و نردبان</p> <p>۴۱. ایمنی ماشین آلات ساختمانی و جرثقال ها</p> <p>۴۲. آشنایی با مقررات و آئین نامه های ملی و بین المللی مبحث ۱۲ قانون مقررات ملی ساختمان</p> <p>۴۳. آشنایی با حوادث و بیماریهای ناشی از کار در کارگاه های ساختمانی و اصول پیشگیری و کنترل</p> <p>۴۴. آشنایی با وسایل حفاظت فردی و اهمیت آن در عملیات ساختمانی</p> <p>۴۵. آشنایی با روشهای صحیح و ایمن انبار کردن مصالح ساختمانی</p>
مدیریت پسماند	<p>۴۶. مدیریت پسماندهای مایع و جامد</p> <p>۴۷. زباله های خطرناک : زباله های بیمارستانی ، مواد رادیو اکتیو ، فلزات سنگین</p> <p>۴۸. روشهای حذف زباله ها : بازیافت ، سوزاندن ، دفن کردن ، کمپوست</p> <p>۴۹. فرهنگ بازیافت</p> <p>۵۰. مدیریت زباله های هسته ای</p>
S۵ نظام آراستگی در محیط کار	<p>۵۱. تاریخچه S۵ و تعاریف کایزن و بیان مفاهیم</p> <p>۵۲. آشنایی با نظام S۵ محیط کار و مزایای آن</p> <p>۵۳. ساماندهی ( بحث ضایعات، معرفی فعالیت ها و موارد ارزیابی)</p> <p>۵۴. نظم، ترتیب و آراستگی (حذف اتلاف ها)</p> <p>۵۵. پاکیزه سازی (اهداف و اصول )</p> <p>۵۶. حفظ و نگهداری ( استاندارد سازی، تعریف تیم کاری و مدیریت دیداری )</p> <p>۵۷. انضباط و فرهنگی سازمانی</p> <p>۵۸. مراحل پیاده سازی S۵ ساخت پروژه استقرار S۵</p>
HACCP	<p>۵۹. مفاهیم و واژگان ایمنی مواد غذایی</p> <p>۶۰. برنامه های پیش نیازی ORPs</p> <p>۶۱. پیش نیاز عملیاتی OPRPs</p> <p>۶۲. گام ها و اصول سیستم تحلیل خطر ونقاط کنترل بحرانی HACCP مبتنی بر آیین کار کمیسیون کدکس مواد غذایی</p> <p>۶۳. طراحی صحیح فضاهای عملیاتی، پشتیبانی و تسهیلات پرسنلی</p> <p>۶۴. شناسایی و جداسازی فضاهای Clean&amp; Unclean</p> <p>۶۵. اصول بهداشتی مقابله با ورود حشرات و جوندگان</p> <p>۶۶. اصول مرتبط با تامین نور در محیط های فرآوری</p> <p>۶۷. بررسی آخرین ویرایش آیین نامه های وزارت بهداشت و صنایع</p>

ایمینی آسانسور	<p>۶۸. آشنایی با انواع آسانسور</p> <p>۶۹. آشنایی با استانداردهای مرتبط با آسانسور</p> <p>۷۰. آشنایی با اجرای آسانسورها و ایمینی آنها</p> <p>۷۱. آشنایی با فرآیند بازرسی فنی آسانسورها</p> <p>۷۲. آشنایی با آئین نامه‌های ملی مرتبط با آسانسورها</p> <p>۷۳. حوادث مرتبط با آسانسور و روش های امداد و نجات</p> <p>۷۴. تهیه چک لیست بازرسی فنی آسانسورها</p>
ایمینی برق	<p>۷۵. آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات در سیستم های انتقال نیروی برق</p> <p>۷۶. شناخت ایمینی در سیستم های برق رسانی، کارگاهها و تجهیزات الکترونیکی</p> <p>۷۷. آشنایی با روش های جلوگیری از برق گرفتگی</p> <p>۷۸. آشنایی با سیستم اتصال به زمین و انواع آن</p> <p>۷۹. شناخت عوامل موثر در بروز برق گرفتگی</p> <p>۸۰. شناخت ایمینی در خطوط انتقال نیروهای فشار قوی و ضعیف</p> <p>۸۱. شناخت امداد و نجات در مواقع بروز حوادث ناشی از برق گرفتگی</p> <p>۸۲. آشنایی با نصب تجهیزات برقی در اماکن خطرناک</p>
ایمینی پرتو	<p>۸۳. آشنایی با فیزیک پرتوها و طیف های الکترومغناطیس</p> <p>۸۴. آشنایی با پرتوهای غیریونیزان و خطرات آنها</p> <p>۸۵. آشنایی با روش های حفاظت در برابر خطرات</p> <p>۸۶. آشنایی با پرتوهای یونیزان و خطرات آنها</p> <p>۸۷. آشنایی با روش های محافظت در برابر پرتوهای یونیزان</p> <p>۸۸. آشنایی با لیزر و انواع کاربرد آنها</p> <p>۸۹. آشنایی با خطرات لیزر و روش های حفاظت و پیشگیری از آن</p> <p>۹۰. تجهیزات شناسایی و اندازه گیری پرتوها</p>
وسایل حفاظت فردی	<p>۹۱. آشنایی با وسایل حفاظت فردی</p> <p>۹۲. آشنایی با استاندارد وسایل حفاظت فردی</p> <p>۹۳. آشنایی با اهمیت و لزوم کار با وسایل حفاظت فردی</p> <p>۹۴. آشنایی با روشهای استفاده بهینه و کاربرد صحیح وسایل حفاظت فردی</p> <p>۹۵. آشنایی با روشهای نگهداری صحیح وسایل حفاظت فردی آشنایی با روشهای ارزیابی کیفیت وسایل حفاظت فردی</p>
ایمینی ماشین آلات و اتوماسیون ایمینی	<p>۹۶. آشنایی با قوانین و مقررات و آئین نامه های حفاظت ماشین آلات</p> <p>۹۷. شناخت ایمینی پرس ها و روش های ایمن استفاده از هر کدام</p> <p>۹۸. آشنایی با اصول ایمینی کار با ماشین افزارها</p> <p>۹۹. آشنایی با ایمینی کار در عملیات جوشکاری</p> <p>۱۰۰. آشنایی با انواع حفاظ ها و کاربرد آنها</p> <p>۱۰۱. شناخت ایمینی وسایل تجهیزات حمل و نقل بار و مواد</p> <p>۱۰۲. آشنایی با مفاهیم، تعاریف و تاریخچه اتوماسیون ایمینی</p> <p>۱۰۳. آشنایی با استانداردها و دستورالعمل ها و قوانین بین المللی و ملی مرتبط با اتوماسیون ایمینی</p> <p>۱۰۴. آشنایی با روش های صحیح بکار گیری کلید قطع اضطراری مبتنی بر استاندارد</p> <p>۱۰۵. آشنایی با کلید های فرمان دودستی مبتنی بر استاندارد</p> <p>۱۰۶. آشنایی با فناوری جدید در حفاظ های ایمینی</p> <p>۱۰۷. آشنایی با سامانه های کنترل ایمینی</p> <p>۱۰۸. نحوه کار با برخی از عناصر اصلی اتوماسیون ایمینی</p>

<p>۱۰۹. شناخت انواع ظروف تحت فشار و کاربرد آنها</p> <p>۱۱۰. شناخت روشهای راه اندازی و بهره برداری صحیح ظروف تحت فشار و دیگهای بخار</p> <p>۱۱۱. آشنایی با روش های بررسی و باربینی متعلقات دیگهای بخار و ظروف تحت فشار</p> <p>۱۱۲. شناخت انواع بازرسی های فنی در مرحله ساخت</p> <p>۱۱۳. آشنایی با انواع تست های مخرب و غیر مخرب دیگهای بخار و ظروف تحت فشار</p> <p>۱۱۴. آشنایی با ویژگیهای آب مصرفی دیگهای بخار و ظروف تحت فشار و روشهای کنترل آن</p> <p>۱۱۵. آشنایی با انواع سیلندر های گاز</p> <p>۱۱۶. روش های صحیح محافظت از سیلندر های گاز روشهای بازرسی و بررسی متعلقات سیلندر های گاز</p>	<p>مخازن تحت فشار</p>
<p>۱۱۷. آشنایی با تعریف حادثه و علل وقوع آن</p> <p>۱۱۸. آشنایی با روشهای طبقه بندی حوادث ناشی از کار</p> <p>۱۱۹. آشنایی با نحوه بررسی و تجزیه تحلیل و پیشگیر ای حوادث ناشی از کار</p> <p>۱۲۰. آشنایی با انواع گزارشات حوادث ناشی از کار و نحوه تکمیل فرم های مربوطه</p> <p>۱۲۱. آشنایی با روشهای تهیه آمار حوادث</p> <p>۱۲۲. آشنایی با روشهای ارزیابی صدمات ناشی از حادثه</p> <p>۱۲۳. آشنایی با مدل سازی علل حوادث و بررسی نقش مدلهای موجود در کاهش زیان</p> <p>۱۲۴. آشنایی با عوامل زیان آور محیط کار و نقش آن در بروز حوادث</p> <p>۱۲۵. آشنایی با اقدامات لازم پس از وقوع حادث</p> <p>۱۲۶. تعریف شرایط اضطراری</p> <p>۱۲۷. اصول موثر در مدیریت شرایط اضطراری</p> <p>۱۲۸. اقدامات نهایی در مواجهه با شرایط اضطراری</p> <p>۱۲۹. مدیریت تخلیه و نجات در شرایط اضطراری</p> <p>۱۳۰. آشنایی با امکانات تجهیزات و وسایل مورد نیاز در مواجهه با شرایط اضطراری</p> <p>۱۳۱. آشنایی با روشهای اعلام شرایط اضطراری</p> <p>۱۳۲. شناسایی نقاط بحرانی و خطرناک در ساختمان</p>	<p>حوادث ناشی از کار و مدیریت شرایط اضطراری</p>
<p>۱۳۳. آشنایی با اهمیت پیشگیری از حریق</p> <p>۱۳۴. آشنایی با انواع آتش و دسته بندی آن</p> <p>۱۳۵. آشنایی با علل و شرایط بروز آتش</p> <p>۱۳۶. آشنایی با انواع روش های اطفاء</p> <p>۱۳۷. آشنایی با انواع مواد خاموش کننده</p> <p>۱۳۸. آشنایی با کار خاموش کننده های دستی</p> <p>۱۳۹. آشنایی با طبقه بندی مایعات و گازهای قابل اشتعال</p> <p>۱۴۰. تهیه سناریوی حریق</p> <p>۱۴۱. آشنایی با سیستم های اعلام</p> <p>۱۴۲. ارزیابی ریسک حریق</p> <p>۱۴۳. آشنایی با الزامات خروج اضطراری در حریق</p> <p>۱۴۴. شناخت روش تقسیم مکان ها از نظر بار آتش</p> <p>۱۴۵. مدیریت غلبه و نجات در شرایط حریق</p>	<p>ایمنی حریق و پیشگیری و کنترل آتش</p>

<p>۱۴۶. تعریف کمک های اولیه</p> <p>۱۴۷. ارزیابی صحنه حادثه(در حوادثی مانند : تصادفات ، سقوط، غرق شدگی ، انفجار و)</p> <p>۱۴۸. ارزیابی مقدماتی (ارزیابی هوشیاری به روش AVPU ، تنفس )</p> <p>۱۴۹. ارزیابی کامل (شرح حال ، بررسی مکانیسم آسیب ، معاینات بالینی)</p> <p>۱۵۰. وضعیت بهبودی (ریکاوری)</p> <p>۱۵۱. آشنایی با سیستم تنفس</p> <p>۱۵۲. خفگی با جسم خارجی و اقدامات و موارد ممنوعیت</p> <p>۱۵۳. علائم ایست قلبی</p> <p>۱۵۴. زنجیره حیات</p> <p>۱۵۵. احیاء قلبی ریوی</p> <p>۱۵۶. شرایط قطع CPR</p> <p>۱۵۷. تعریف حمل مصدوم</p> <p>۱۵۸. اقدامات در حمل و وضعیت بدن امدادگر و مصدوم هنگام حمل</p> <p>۱۵۹. قوانین و عوامل موثر در انتقال مصدوم</p> <p>۱۶۰. انواع روش های حمل یک نفره (کششی ، آتش نشانی ، کولی</p> <p>۱۶۱. انواع روش های حمل دو نفره(چهار مچ ، دو مچ، صندلی ، زنبه ای</p> <p>۱۶۲. تمرین عملی توسط فراگیران</p>	<p>کمکهای اولیه و CPR</p>
<p>۱۶۳. کار و سلامت</p> <p>۱۶۴. بیماری های دستگاه تنفسی</p> <p>۱۶۵. بیماری های ریوی ناشی از کار</p> <p>۱۶۶. گازهای محرک</p> <p>۱۶۷. مواد خفققان اور</p> <p>۱۶۸. بیماری های شنوایی ناشی از کار</p> <p>۱۶۹. بیماری ها و حوادث دستگاه بینایی ناشی از کار</p> <p>۱۷۰. بیماری های دستگاه عصبی ناشی از کار</p> <p>۱۷۱. بیماری های پوستی ناشی از کار</p>	<p>بیماری های شغلی و طب کار</p>
<p>۱۷۲. خصوصیات آب شرب</p> <p>۱۷۳. کنترل سیستم انتقال و توزیع</p> <p>۱۷۴. کنترل کیفیت آب</p> <p>۱۷۵. بیماری های منتقله توسط آب</p> <p>۱۷۶. اصول ایمنی آب استخرها</p> <p>۱۷۷. بهسازی منابع</p> <p>۱۷۸. تصفیه آب</p>	<p>بهداشت آب</p>
<p>۱۷۹. بیماریهای پوستی، ریوی، تنفسی، سرطان ها، بیماری های اتوایمیون، اختلالات هورمونی</p> <p>۱۸۰. دیابت و فشارخون</p> <p>۱۸۱. آسم و آلرژی</p> <p>۱۸۲. سل</p> <p>۱۸۳. ایدز و هیپاتیت</p> <p>۱۸۴. بیماریهای روده ای، ویروسی،باکتریال، انگلی، قارچی و ....</p> <p>۱۸۵. بیماریهای مشترک بین انسان و دام</p> <p>۱۸۶. کم خونی و بیماریهای قلبی عروقی</p> <p>۱۸۷. HPV</p>	<p>بیماری های واگیر و غیر واگیر شایع</p>

<p>۱۸۸. بیماریهای منتقل شونده توسط سوسری</p> <p>۱۸۹. اهمیت بهداشت سوسری ها</p> <p>۱۹۰. روش های تشخیص علایم آلودگی به سوسری ها و پایش</p> <p>۱۹۱. روش های بهسازی محیط و رعایت اصول بهداشتی</p> <p>۱۹۲. بیماری های ناشی از کوکساکسی ویروس ها</p> <p>۱۹۳. بیماری های ناشی از استافیلوکوک ها</p> <p>۱۹۴. کنترل جمعیت و عوامل محیطی موثر بر بروز ساس و شپش</p> <p>۱۹۵. روشهای کنترل جوندگان</p> <p>۱۹۶. روش های کنترل شیمیایی و فیزیکی ناقلین</p>	کنترل ناقلین بیماری زا
<p>۱۹۷. کلرسنج و PH متر و سختی سنج</p> <p>۱۹۸. دستگاه تست سلامت روغن</p> <p>۱۹۹. دماسنج نفوذی- مادونقرمز</p> <p>۲۰۰. آشنایی با استانداردهای آزمایشات میکروبی و شیمیایی و فیزیکی</p>	تجهیزات اندازه گیری و استانداردها
<p>۲۰۱. مبانی آموزش بهداشت، ارتباطات و مدل‌های تغییر رفتار</p> <p>۲۰۲. بکارگیری فناوری در آموزش</p> <p>۲۰۳. تحلیل رفتار مبتنی بر عوامل موثر بر سلامت</p> <p>۲۰۴. مشاوره فردی و گروهی</p> <p>۲۰۵. بیان تجربیات</p>	آموزش و فرهنگ بهداشت
<p>۲۰۶. Microsoft Office</p> <p>۲۰۷. سامانه گزارش عملکرد</p> <p>۲۰۸. سامانه طرح پایش</p> <p>۲۰۹. سام HSE</p> <p>۲۱۰. نرم افزار BOWTIE XP در حوزه مدیریت ریسک</p> <p>۲۱۱. نرم افزار PHAST در حوزه مدیریت حوادث غیر طبیعی</p> <p>۲۱۲. GIS سامانه اطلاعات جغرافیایی و شناسایی</p> <p>۲۱۳. SEWER CAD در حوزه شبکه جمع آوری فاضلاب</p> <p>۲۱۴. نرم افزار HAZUS در حوزه ارزیابی حوادث طبیعی و انسان ساز</p> <p>۲۱۵. PHA-Pro در حوزه ارزیابی ریسک های محیط کار</p>	نرم افزار و سامانه ها