



دکتر پوران دخت نیرومند

نقش آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در «اصلاح سبک زندگی»

زمستان ۱۳۹۲



انواع آموزش

آموزش غیر رسمی

هر فعالیت آموزشی سیستماتیک و سازمان یافته که در خارج از چارچوب نظام رسمی، جهت یادگیری موضوعات مختلف در رده های سنی گوناگون از کودکان تا بزرگسالان است.

آموزش رسمی

یک نظام آموزش مدون سلسله مراتبی و رتبه بندی به ترتیب توالی زمانی که در بازه بین آموزش ابتدایی در سطح پایین دانشگاه در سطح بالا ساختار یافته است.

آموزش یا یادگیری شخصی

شامل تمام یادگیریها جدای از یادگیری برنامه ریزی نشده مانند وقایع فرهنگی می شود.



نظام آموزش غیر رسمی



آموزش و پرورش

سازمان آموزش فنی و حرفه ای،

آموزش و پرورش

مقطع متوسطه
دوم ۱۵-۱۸ سال

مقطع متوسطه
اول ۱۲-۱۵ سال

مقطع ابتدایی
سال ۷-۱۲

مقطع پیش
دبستانی ۶-۷ سال

تعیین سطح
توسط آزمون
سلامیت
حرفه ای

دریافت گواهینامه

ورود به
بازار کار

دریافت دیپلم

شرکت در سایر دوره های
آموزشی مهارتی مرتبط

دریافت
گواهینامه

تمصیل در یک رشته
آموزش و پرورش
برای فارغ و تمصیلان
متوسطه اول و دوم



سبک زندگی

شیوه زندگی / الگوها و شیوه های زندگی

تمام عادت ها و روش هایی که فرد یا اعضای ۱ گروه به آنها
خوکرده و با آنها سرو کار دارد

سبک زندگی به مجموعه رفتارهایی اطلاق می شود که در ظرف زمانی-
مکانی موسوم به روزمرگی قرار می گیرد

سبک زندگی

عمومی: رابطه با همسر / فرزند / خویشان و نزدیکان /
همکاران / محیط زیست / محیط کار / خواب و بیداری /
تغذیه

تخصصی: خواب و بیداری / تغذیه / مهارت آموزی /
اخلاق حرفه ای

مموذهای مورد توجه
در سبک زندگی



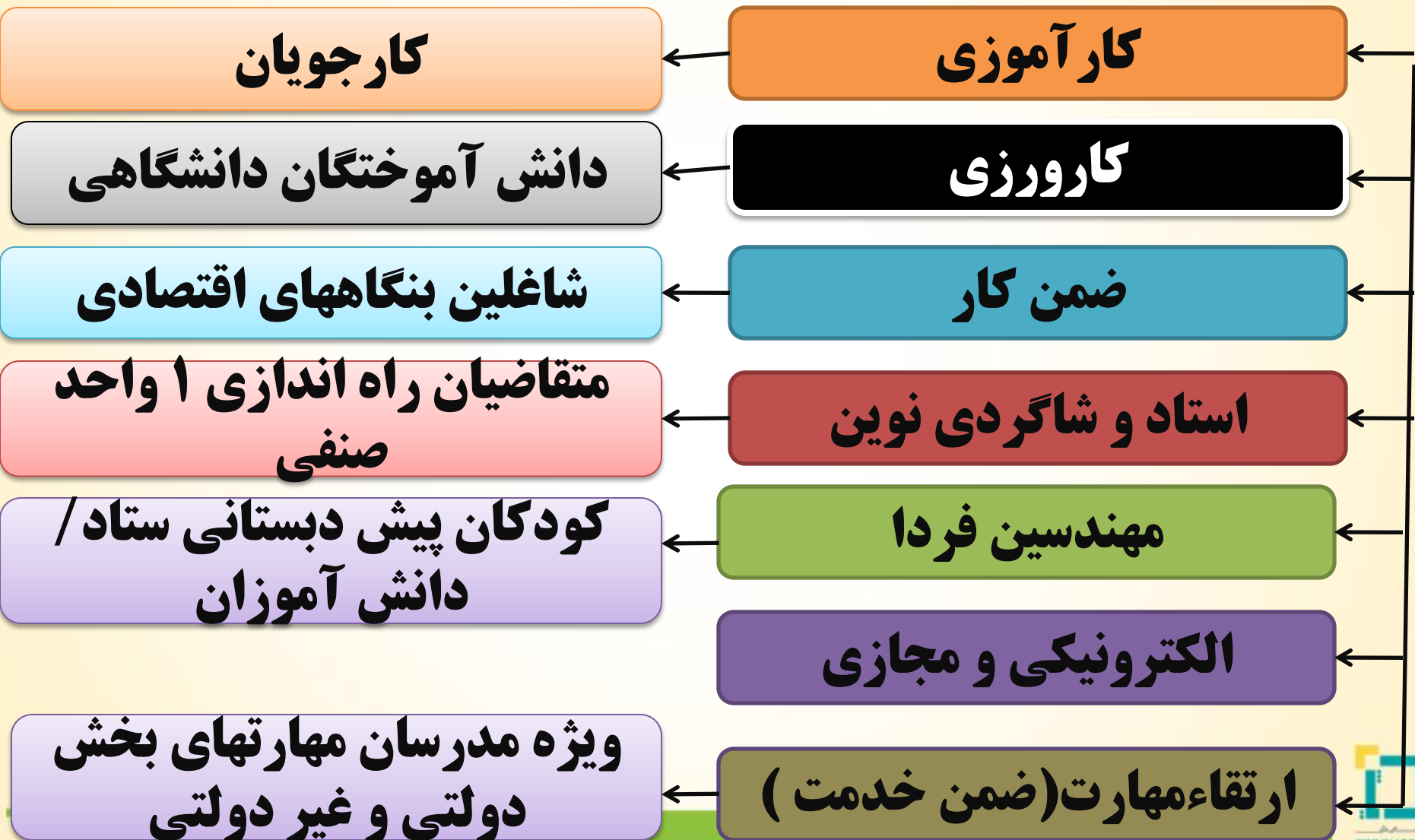
محورهای سبک زندگی

دوین سمینار تخصصی طب سنتی





الگوهای آموزشی سازمان





خدمات سازمان

تدوین استانداردهای شغلی و آموزشی

ارائه آموزش (دولتی/غیر دولتی)

برگزاری آزمون های صلاحیت حرفه ای

صدور گواهینامه با کد بین المللی

تعیین صلاحیت متقاضیان بخش غیر دولتی و صدور مجوز (آموزشگاه آزاد)

مسابقات بین المللی مهارت

تربیت تکنسین ماهر در موسسه علمی کاربردی

تربیت مربیان ماهر و متخصص

فناوریهای راهبردی و نوین

صنعت

کشاورزی

خدمات

فرهنگ و هنر

مهارت آموزان (آموزش)

دارندگان مهارت/متقاضیان دریافت گواهینامه (ادواری)

درجه ۲

درجه ۱

درجه ۳

۱۸ ماهه

مربیکری

۱۷۰۰۰ واحد آموزشگاه

۱۴۰۰۰ فعال

۲۰ رشته

۶۳ مرکز آموزشی

مرکز تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای کرج

۱۰۵ استاندارد

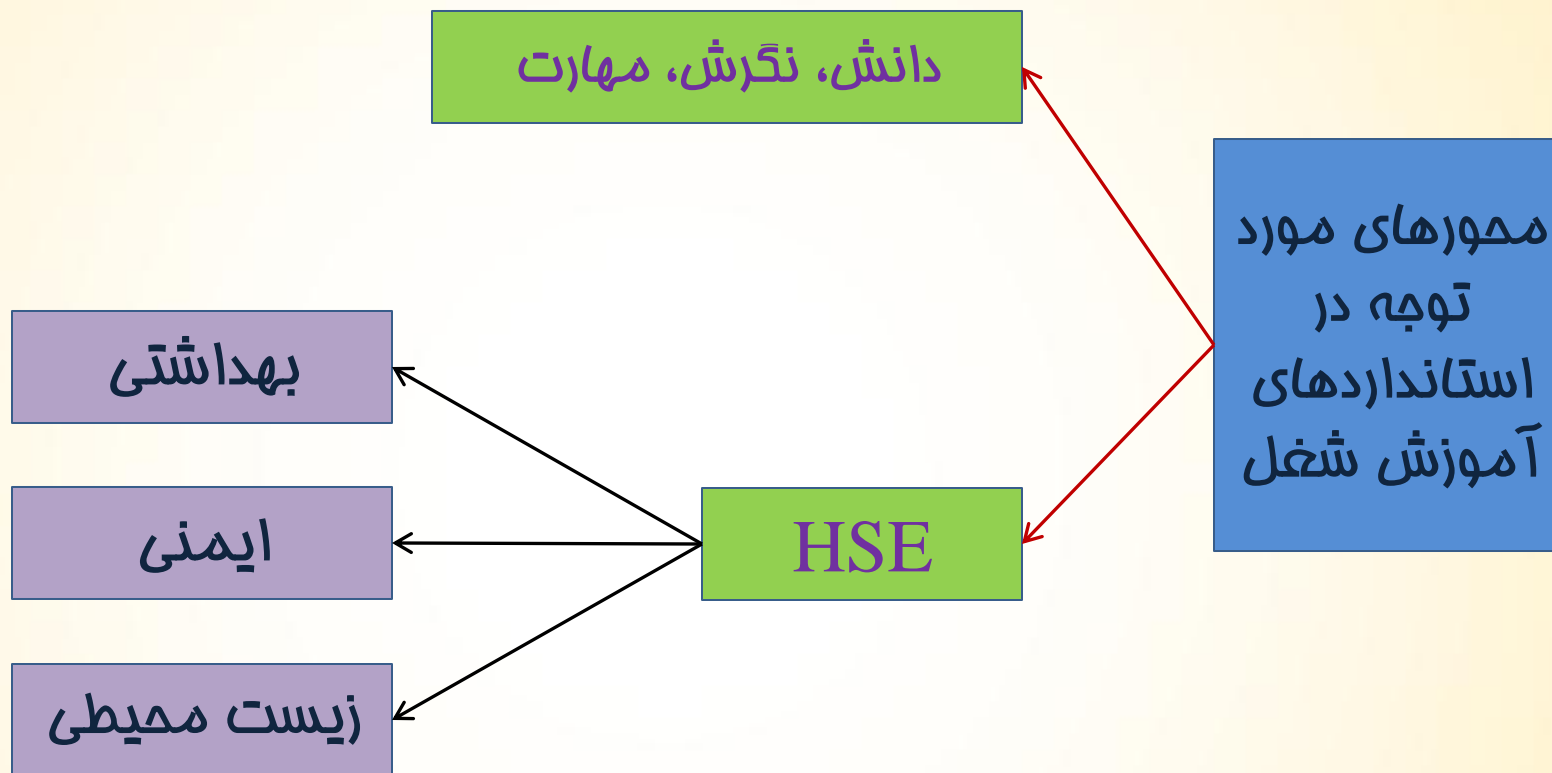
۲۵۸۱ استاندارد

۶۹۵ استاندارد

۱۱۱۶ استاندارد



استانداردهای آموزش شغل





استانداردهای آموزش شغل و شایستگی



محورهای مورد توجه در استانداردهای آموزش شغل فنی و حرفه ای سازمان

محیط زیست

توجه به ارزش های
محیطی و ایجاد
نگرش محیط
زیست

ایمنی

محیط کسب و کار

سلامت

تغذیه
خواب و بیداری
مرکات نرمشی



تهیه الزامات سلامتی با توجه به ۶ محور مورد

توجه در طب سنتی

1. حرکت و سکون

2. تغذیه

3. خواب و بیداری

4. آب و هوا

5. دفع فضولات

پیشنهادات

6. عواطف و احساسات



الزامات سلامتی شغل



الزامات	عنوان حفظ سلامتی	ردیف
پیاده روی یا نرمش هر روز تا حدی که پوست صورت کمی قرمز شود، تنفس کمی تند شود و بدن شروع به تعریق کند، انجام ورزش در بهار و پاییز، در تابستان در ابتدای روز، در زمستان در وسط روز، حرکات کششی حین انجام کار و بعد از پایان روز کاری،	حرکت و سکون	۱
تغذیه بر اساس مزاج، جویدن هر لقمه غذا به مدت ۳۰ ثانیه، خوردن یک نوع غذا در هر نوبت، تقدم خوردن غذای زود هضم در صورت خوردن دو نوع غذا، نخوردن غذا تا گرسنگی واقعی، نخوردن غذا بعد از یک نوبت مصرف غذای کامل، دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل، خوردن غذاهای سازگار با فرد، استفاده بیشتر از غذاها و میوه های اصلی شامل نان، گوشت گوسفند یک ساله، انگور، انجیر و شیرینی های سازگار، خوردن میوه بین دو وعده غذا، قدم زدن کوتاه بعد از غذا، نوشیدن آب سالم، رعایت موارد ممنوعیت نوشیدن آب شامل: بعد از ورزش و جماع، صبح ناشتا، در دل شب هنگام بیدار شدن، نیم تا دو ساعت بعد از غذا و حین غذا خوردن، بعد از حمام، نوشیدن آب به صورت جرعه جرعه، پرهیز از خوردن آبی که توسط یخ داخل آن سرد شده باشد، تاکید بر تغذیه با غذاهای با طبع سرد در فصول گرم، کاهش میزان خوراک در فصول بهار، تابستان و پاییز	تغذیه	۲





الزامات سلامتی شغل

۳	خواب و بیداری	رعایت زمان خواب بین ده شب تا چهار صبح، خواب وسط روز حدود نیم تا یک ساعت برای خشک مزاجان، حذف خواب روز برای افراد سرد مزاج و تر مزاج، خوابیدن در مکان تاریک و ساکت، نخوابیدن کنار پنجره در فصول سرد
۴	آب و هوا	پوشاندن سر حین انجام کار، استفاده از کولر آبی در فصول گرم در مناطق گرم و خشک و کولر گازی در مناطق گرم و مرطوب،
۵	دفع فضولات	عدم استحمام در هنگام خالی بودن و پر بودن معده، استحمام چهار ساعت بعد از غذا خوردن، استفاده از سنگ پا در حمام، دفع ادرار و مدفوع به مجرد احساس دفع، پرهیز از تعریق زیاد در فصول گرم سال،
۶	عواطف و احساسات	کنترل استرس، کنترل احساسات و خشم،





تدوین استراتژی سیاست ها و برنامه های ملی

تدوین استراتژی سیاست ها و برنامه های تخصصی برای مشاغل مختلف

ایجاد رابطه نظام مند بین سبک زندگی نظام تولیدی و سبک زندگی خانواده ها

پیشنهادهای

