



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: مراقبت و زیبایی

عنوان پودمان: احیاء پوست و ناخن دست و پا

کد تخصصی: ITC-MU-۰۸۰

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۵/۱۴

تاریخ بازنگری: Click or tap to enter a date.

معاونت پژوهش و برنامه ریزی مرکز ملی تربیت مربی

کرج- میدان آزادگان- بلوار امام رضا (ع)- بلوار تربیت مربی- مرکز ملی تربیت مربی و

پژوهش های فنی و حرفه ای- صندوق پستی ۹۵۱- کد پستی ۳۱۴۹۹۷۴۱۱۵

تلفکس: ۰۲۶-۳ ۲۵۳۴۱۴۳

"تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای است."



اعضای کمیسیون تخصصی تدوین کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	ریحانه ابوطالبی	لیسانس	مهندسی سخت افزار	۱۵ سال	مدرس	۰۹۱۲۰۲۶۲۶۶۷
۲	شیدا صمدیان	لیسانس	مدیریت بازرگانی	۳۱ سال	مدیر و موسس	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی و مدیر آموزشگاه هرمس
۳	آرام جلیوند	دکترا	روانشناسی	۱۰ سال	مدرس	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۴						
۵						

اعضای کمیسیون تخصصی تایید کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	مریم علیزاده	کارشناسی ارشد	پژوهش هنر	۲۸ سال	رییس گروه	مرکز تربیت مربی
۲	رامتینا جلیل القدر	دکترا	شیمی	۱۰ سال	مدرس و محقق	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۳	زهره اسماعیلی	کارشناسی	مهندسی صنایع	۸ سال	مربی	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۴	خدیجه رحمان نیا	کاردانی	پیرایشگر	۳۶ سال	مدرس مربی	آموزشگاه مراقبت زیبایی برگ سبز دانشگاه علمی و کاربردی
۵						
۶						

تعاریف:

پودمان

واژه پودمان یا "مدول"، معنای مختلفی دارد. در علوم تربیتی واژه پودمان تحت عنوان پیمانہ کردن، بخش کردن، واحد کردن یا آموزش گام به گام معنی می شود. گاهی "مدول" به واحد و یا استاندارد اندازه گیری اطلاق می گردد.

پودمان آموزشی

بسته های آموزشی مستقل است که در طول دوران خدمت یا دوره آموزشی یک فرد برای وی ارایه می شود.

شایستگی

مجموعه دانش، مهارت و نگرش هایی که کارکنان را قادر می سازد به صورتی اثر بخش فعالیتهای مربوط به شغل و یا عملکرد شغلی را طبق استانداردهای مورد انتظار انجام دهند، شایستگی نامیده می شود.

توانایی

به مجموعه ای از واکنش های ذهنی و عینی که شخص را برای انجام کاری مشخص در زمانی مشخص قادر می سازد، اصطلاحاً توانایی گفته می شود.

دانش

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی است که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی، شیمی، فیزیک، زیست شناسی)، تکنولوژی و زبان فنی باشد.

مهارت

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی است که معمولاً به مهارتهای عملی ارجاع می شود. به عبارت دیگر توانایی اکتسابی و تمرین شده برای انجام ماهرانه وظیفه و یا شغل است که معمولاً ماهیتی یدی دارد و همان کاربرد دانش است.

نگرش

ترکیبی از باورها، ارزشها و عقاید است که فراگیر را پیشاپیش آماده می کند تا به دیگران، فعالیتهای کاری، تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی به شیوه مثبت نگاه کند. از جمله مصادیق نگرش میتوان به رعایت اخلاق حرفه ای، مهارتهای محوری (حل مسله، کار تیمی و ...) اشاره نمود.

ارزشیابی

فرایند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی یا کار به دست آمده است یا خیر.

ایمنی

مواردی که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود.

توجهات زیست محیطی:

ملاحظات که در هر شغل باید رعایت شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



مشخصات پودمان آموزشی

هدف های کلی پودمان	هنرجو در پایان دوره باید بتواند ناخن های دست و پا را احیا کند.
نوع گواهینامه	<input checked="" type="checkbox"/> بازآموزی و ارتقاء مهارت <input type="checkbox"/> سرباز مربی <input type="checkbox"/> صنایع و سازمان ها <input type="checkbox"/> جدید الاستخدام <input type="checkbox"/> کارآموز آزاد
گستره پوشش	<input type="checkbox"/> منطقه ای <input checked="" type="checkbox"/> کشوری <input checked="" type="checkbox"/> دوره های بین المللی (کارآموزان خارجی)
پودمان / پودمان های پیش نیاز	ندارد
طول دوره	ساعت آموزش نظری: ۷ ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۳ ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت کارورزی: ساعت پروژه: ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	آرایش و پیرایش موی زنانه
روش ارزشیابی	<input type="checkbox"/> کتبی <input type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input type="checkbox"/> پروژه <input type="checkbox"/> کتبی و عملی
سطح مخاطبان پودمان	<input type="checkbox"/> مربی <input type="checkbox"/> مربی ماهر <input checked="" type="checkbox"/> ارشد مربی <input type="checkbox"/> استاد مربی <input type="checkbox"/> سایر در صورتیکه داوطلب آزاد یا از سایر سازمان ها باشد
ویژگیهای مدرس	<input type="checkbox"/> حداقل مدرک تحصیلی: لیسانس <input type="checkbox"/> سطح مربی: استاد مربی <input type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: ۱۲ سال



سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	آناتومی و اندام شناسی ناخن
۲	موادشناسی و ابزارشناسی و عملکرد هر یک از آن ها
۳	روش های اجرای احیا و تمیز کردن ناخن
۴	کف سابی پا
۵	پارافین تراپی و ماساژ دست و پا
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : آناتومی و اندام شناسی ناخن
	جمع	عملی	نظری	
	۲	۱	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
سوهان برقی، سوهان دستی، انواع سرسوهان، پولیش، قیچی، پنبه، کاتر، تیپ، چسب، انواع قلم، دستگاه LED، محلول ضد عفونی دست و ابزار، ضدقارچ، پرایمر، پودر، کیلوئید، انواع ژل رنگی، پلی ژل، سافت ژل، هارد ژل، کوتیکول ریمور، روغن کوتیکول، اسکراب، کلوس ریمور، رنده های کفسابی				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	معرفی اجزای ناخن و پوست
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه مراقبت با سبک زندگی مراقبت و تغذیه
				مهارت :
	۲۰	۲۰	۰	- عملکرد اجزای ناخن و پوست
	۲۰	۲۰	۰	- مراقبت در تغذیه و سبک زندگی
	۲۰	۲۰	۰	- مراقبت در سالن
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				کار مطابق با دستورالعمل کارخانه سازنده انجام شود
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				- نظافت محیط کار
				توجهات زیست محیطی :
				- جداسازی زباله های سالن
				- جمع آوری ضایعات و پسماندها و دفع اصولی آنها



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : موادشناسی و ابزارشناسی و عملکرد هر یک از آن ها
	جمع	عمل	نظری	
	۵	۴	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
سوهان برقی، سوهان دستی، انواع سرسوهان، پولیش، قیچی، پنبه، کاتر، تیپ، چسب، انواع قلم، دستگاه LED، محلول ضد عفونی				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	معرفی ابزار و مواد مورد استفاده در کار
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه عملکرد هر یک از ابزار و مواد در کار
دست و ابزار، ضدقارچ، پرایمر، پودر، کیلوئید، انواع ژل رنگی، پلی ژل، سافت ژل، هارد ژل، کوتیکول ریمور، روغن کوتیکول، اسکراب، کلوس ریمور، رنده های کفسابی				مهارت :
	۲	۲	۰	عملکرد ابزار ها
	۲	۲	۰	عملکرد مواد
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جداسازی زباله های سالن
				-



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : روش های اجرای احیا و تمیز کردن ناخن
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳	۱۰	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
سوهان برقی، سوهان دستی، انواع سرسوهان، پولیش، قیچی، پنبه، کاتر، تیپ، چسب، انواع قلم، دستگاه LED، محلول ضد عفونی دست و ابزار، ضدقارچ، پرایمر، پودر، کیلوئید، انواع ژل رنگی، پلی ژل، سافت ژل، هارد ژل، کوتیکول ریمور، روغن کوتیکول، اسکراب، کلس ریمور، رنده های کفسابی				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه کوتاه کردن ناخن
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه سوهان کشی و پولیش کاری ناخن
	۰/۵	۰	۰/۵	معرفی کوتیکول ناخن و نحوه استفاده از پوشر و قیچی برای گرفتن پوست اضافی
	۱/۵	۰	۱/۵	-انواع روش های آپارات، کمپی و کلاسیک ناخن
				مهارت :
	۲	۲	۰	کوتاه کردن ناخن با قیچی، سوهان دستی و برقی
	۲	۲	۰	سوهان کشی و پولیش کاری ناخن
	۲	۲	۰	استفاده از پوشر و قیچی برای گرفتن پوست اضافی
	۴	۴	۰	- اجرای روش های آپارات، کمپی و کلاسیک ناخن
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : کف سابی پا
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۴	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
سوهان برقی، سوهان دستی، انواع سروسوهان، پولیش، قیچی، پنبه، کاتر، تیپ، چسب، انواع قلم، دستگاه LED، محلول ضد عفونی دست و ابزار، ضدقارچ، پرایمر، پودر، کیلوئید، انواع ژل رنگی، پلی ژل، سافت ژل، هارد ژل، کوتیکول ریمور، روغن کوتیکول، اسکراب، کلوس ریمور، رنده های کفسابی				دانش :
	۱۵	۰	۱۵	معرفی مواد و ابزار مورد نیاز
	۱۵	۰	۱۵	معرفی مشکلات مربوط به کف پا
	۱۵	۰	۱۵	نحوه خیساندن پا در محلول های مناسب
	۱۵		۱۵	- نحوه از بین بردن پینه و ترک پا با رنده و سوهان
				مهارت :
	۱	۱	۰	آماده سازی تجهیزات و مواد
	۱	۱	۰	خیساندن پا در محلول و خشک کردن آن
	۲	۲	۰	انجام کف سابی و از بین بردن پینه و ترک پا با استفاده از رنده و سوهان پا
				-
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پارافین تراپی و ماساژ دست و پا
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
سوهان برقی، سوهان دستی، انواع سرسوهان، پولیش، قیچی، پنبه، کاتر، تیپ، چسب، انواع قلم، دستگاه LED، محلول ضد عفونی دست و ابزار، ضدقارچ، پرایمر، پودر، کیلوئید، انواع ژل رنگی، پلی ژل، سافت ژل، هارد ژل، کوتیکول ریمور، روغن کوتیکول، اسکراب، کلس ریمور، رنده های کفسابی				دانش :
	۱۵	۰	۱۵	معرفی انواع پارافین و دستگاه مربوط به آن
	۱۵	۰	۱۵	نحوه آب کردن پارافین و استفاده آن روی دست و پا
	۱۵	۰	۱۵	نحوه پوشاندن دست و پا در کیسه در زمان مناسب
	۱۵	۰	۱۵	- نحوه انجام ماساژ دست و پا
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	آماده سازی دستگاه و پارافین
	۱	۱	۰	آب کردن پارافین و استفاده آن روی دست و پا
	۰/۵	۰/۵	۰	پوشاندن دست و پا در کیسه مناسب
	۱	۱	۰	- انجام ماساژ دست و پا
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



- برگه استاندارد تجهیزات، مواد ، ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	دستگاه LED		
۲	سوهان برقی		
۳	سوهان دستی		
۴	انواع سروسوهان		
۵	پولیش		
۶	قیچی		
۷	پنبه		
۸	کاتر		
۹	تیپ		
۱۰	چسب		
۱۱	انواع قلم		
۱۲	محلول ضد عفونی		
۱۳	رنده های کفسابی		
۱۴	ضدقارچ		
۱۵	پرایمر		
۱۶	پودر		



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	کیلوئید		
۲	انواع ژل رنگی		
۳	پلی ژل		
۴	سافت ژل		
۵	هارد ژل		
۶	کوتیکول ریمور		
۷	روغن کوتیکول		
۸	اسکراپ		
۹	کلوس ریمور		
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			
۱۶			



- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱						
۲						
۳						

توجه :

- تجهیزات، مواد و ابزار برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش پودمان

ردیف	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	