



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

## پودمان آموزشی

گروه آموزشی: مراقبت و زیبایی

عنوان پودمان: تربیت تکنسین پاکسازی و مراقبت از پوست

کد تخصصی: ITC-MU-۰۶۵

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۵/۲۳

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۵/۲۳

تاریخ بازنگری:

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	شیدا صمدیان	دیپلم	کامپیوتر	۳۱ سال	مدیر و موسس	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی و مدیر آموزشگاه هرمس
۲	فرزاد اسماعیلی کشتلی	پزشک حرفه ای	پوست	۱۲ سال	مدرس و محقق	پارک علم و فن آوری دانشگاه شهید بهشتی
۳	آرام جلیوند	دکتر	روان شناسی	۱۵ سال	مدرس و محقق	پارک علم و فن آوری دانشگاه شهید بهشتی
۴	رامینا جلیل القدر	دکتر	شیمی	۱۲ سال	مدرس و محقق	پارک علم و فن آوری دانشگاه شهید بهشتی
۵						
۶						

## اعضای کمیسیون تخصصی تایید کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	ژیلا سرشاری	دیپلم	تجری	۲۰ سال	مربی	آموزشگاه سرشاری تهران
۲	ناصر دمازی	دیپلم	برق	۳۲ سال	محقق و مربی	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۳	مریم علیزاده	کارشناسی ارشد	پژوهش هنر	۲۸ سال	رییس گروه	مرکز تربیت مربی
۴	شهرزاد کاظمی	کاردانی	گریمر	۲۰ سال	مربی	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۵	خدیجه رحمان نیا	کاردانی	پیرایشگر	۳۶ سال	مدرس مربی	آموزشگاه مراقبت زیبایی برگ سبز دانشگاه علمی و کاربردی
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 فعالیت های 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 مهارت های 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، فعالیت های کاری، تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی به شیوه مثبت نگاه کند. از جمله مصادیق نگرش میتوان به رعایت اخلاق حرفه ای، مهارت های 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	فراگیر در پایان دوره بتواند آسیب های مربوط به پوست را شناسایی و با تکنیک های مخصوص آن را ترمیم و مراقبت کند.
نوع گواهینامه	<input checked="" type="checkbox"/> بازآموزی و ارتقاء مهارت <input type="checkbox"/> سرپاز مربی <input type="checkbox"/> صنایع و سازمان ها <input type="checkbox"/> جدید الاستخدام <input checked="" 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	پاکستانی انواع پوست با محصولات بهداشتی ITC-MU-041 پاکستانی و مراقبت از پوست دور چشم ITC-MU-042 مراقبت از پیری و افتادگی پوست ITC-MU-043 پاکستانی و مراقبت از پوست در برابر انواع لک و عملکرد رنگدانه ها ITC-MU-044 پاکستانی، لایه برداری و آبرسانی پوست ITC-MU-045 آسیب شناسی پوست و مراقبت با محصولات سالنی و خانگی ITC-MU-048 پاکستانی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی ITC-MU-049 جوانسازی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی ITC-MU-050 پاکستانی و مراقبت پوست در برابر جوش ها، آکنه ها و منافذ باز پوست ITC-MU-060
طول دوره	ساعت آموزش نظری: ۶ ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۴ ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت کارورزی: ساعت پروژه: ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	آرایش و پیرایش
روش ارزشیابی	<input type="checkbox"/> کتبی <input checked="" type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input type="checkbox"/> عملی <input checked="" 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: دیپلم <input type="checkbox"/> سطح مربی: استاد مربی <input type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: ۱۰ سال



## سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	آسیب شناسی پوست و مراقبت های سالنی و خانگی
۲	پاکسازی انواع پوست با محصولات بهداشتی
۳	پاکسازی و مراقبت از پوست در برابر انواع لک و عملکرد رنگدانه ها
۴	پاکسازی و مراقبت از پوست دور چشم
۵	پاکسازی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی
۶	جوان سازی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی
۷	پاکسازی و مراقبت پوست در برابر جوش ها، آکنه ها و منافذ باز پوست
۸	پاکسازی، لایه برداری و آبرسانی پوست
۹	مراقبت از پیری و افتادگی پوست
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : آسیب شناسی پوست و مراقبت های سالنی و خانگی
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
<b>تجهیزات ، ابزار ،</b>	<b>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</b>			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر، دستگاه پلاژن، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک، دستگاه اسکرابر، میسلارواتر، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				<b>دانش :</b>
	۲۰دق	۰	۲۰دق	اندام شناسی و آناتومی پوست و بدن
	۲۰دق	۰	۲۰دق	آسیب شناسی پوست و مراقبت های سالنی و خانگی
	۲۰دق	۰	۲۰دق	عملکرد سیستم ایمنی پوست بدن و مراقبت های سالنی و خانگی
				-
				<b>مهارت :</b>
	۱	۱	۰	استفاده از تجهیزات برای تشخیص آسیب ها
	۱	۱	۰	مراقبت و پیشگیری از آسیب های پوستی
				<b>نگرش :</b>
			آشنایی با مبانی و تعاریف استانداردهای جهانی	
			<b>ایمنی و بهداشت :</b>	
			استفاده از ماسک	
			-	
			<b>توجهات زیست محیطی :</b>	
			-مدیریت پسماند مواد	
			-	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پاکسازی انواع پوست با محصولات بهداشتی
	نظری	عملی	جمع	
	۰/۵	۲	۲/۵	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ،دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				دانش :
	۲۰دقی	۰	۲۰دقی	معرفی استانداردهای اتاق پوست و آماده سازی و بهداشت آن
	۲۰دقی	۰	۲۰دقی	معرفی مراحل پاکسازی
	۲۰دقی	۰	۲۰دقی	معرفی محصولات تخصصی پوستی و کاربرد هر یک از محصولات
				مهارت :
	۱	۱	۰	تشخیص کومدن-آکنه و منافذ پوست پوست چرب
	۱	۱	۰	آماده سازی و مراحل پاکسازی بعد از تشخیص
				-
	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 : پاکسازی و مراقبت از پوست در برابر انواع لک و عملکرد رنگدانه ها
	جمع	عملی	نظری	
	۳/۵	۳	۰/۵	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ،دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه تشخیص آسیب های نژاد و رنگ پوست و مراقبت و پاکسازی
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	مراقبت از پوست در برابر لک های تیره پوست و اختلالات عملکرد
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت در برابر لک بلاسما
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت در برابر لک لانتیگو(لکه های دایره ای کوچک)
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت در برابر لک شیر قهوه
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت در برابر لک کک و مک
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت در برابر لک PIH
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				آنالیز و تشخیص لک ها و مدت مراقبت به صورت عملی
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				-
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد





	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پاکسازی و مراقبت از پوست دور چشم
	جمع	عمل	نظری	
	۳/۵	۳	۰/۵	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ،دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسنسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه مراقبت از پوست دور چشم
				مهارت :
	۱	۱	۰	مراقبت و رفع تیرگی و کبودی دور چشم
	۰/۵	۰/۵	۰	مراقبت و رفع پف بالا و پایین چشم
	۱	۱	۰	مراقبت و رفع چین و چروک دور چشم
	۰/۵	۰/۵	۰	مراقبت و رفع گودی دور چشم
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				-
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پاکسازی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ،دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	انواع دستگاه های غیر تهاجمی
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه عملکرد دستگاه ها
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه میکرودرم آبریژن (سوهانی، پودری و آبی)
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه اسکرابر درما اف (اتوی پوست و درما اف)
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه آلتراسوند (اسکوم)
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه پلاژن
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه اسپرینکل (نانو اسپری)
	۰/۵	۰/۵	۰	پاکسازی با دستگاه نیدلینگ غیر تهاجمی (نانو)
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				-
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



	عنوان شایستگی :		
	جوان سازی و مراقبت با تجهیزات غیر تهاجمی		
	نظری	عملی	جمع
	۱	۳	۴
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی		
	دانش :		
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ،دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب	۰/۵	۰	۰/۵
	۰/۵	۰	۰/۵
	مهارت :		
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	۰/۵	۰/۵	۰
	نگرش :		
	آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی		
	دقت در کار		
	ایمنی و بهداشت :		
	استفاده از ماسک		
	-		
	توجهات زیست محیطی :		
	مدیریت پسماند مواد		



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پاکسازی و مراقبت پوست در برابر جوش ها، آکنه ها و منافذ باز
	جمع	عملی	نظری	
	۳/۵	۳	۰/۵	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک ، دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				دانش :
	۱۵دق	۰	۱۵دق	انواع جوش و آکنه
	۱۵دق	۰	۱۵دق	نحوه مراقبت از پوست در برابر جوش ها، آکنه ها و منافذ باز
				-
				مهارت :
	۱	۱	۰	بهداشت و مراقبت از پوست در برابر انواع جوش سر سیاه و سر سفید و انواع آکنه
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت از منافذ باز پوست
	۰/۵	۰/۵	۰	بهداشت و مراقبت از پوست چرب
	۱	۱	۰	بهداشت و مراقبت از پوست های مختلط
				نگرش :
آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی				
دقت در کار				
			ایمنی و بهداشت :	
استفاده از ماسک				
-				
			توجهات زیست محیطی :	
مدیریت پسماند مواد				



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : پاکسازی، لایه برداری و آبرسانی پوست
	جمع	عملی	نظری	
	۳/۵	۳	۰/۵	
تجهیزات، ابزار،	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر، دستگاه پلاژن، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک، دستگاه اسکرابر، میسلارواتر، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب				دانش :
	۱۵دق	۰	۱۵دق	انواع لایه برداری پوست
	۱۵دق	۰	۱۵دق	نحوه لایه برداری و آبرسانی پوست
				-
				مهارت :
	۱	۱	۰	لایه برداری انواع پوست با محصولات تخصصی و نحوه مراقبت از آن
	۱	۱	۰	اسیدتراپی غیر تهاجمی و لایه برداری انواع پوست و نحوه مراقبت از آن
	۱	۱	۰	آبرسانی انواع پوست و استفاده از محصولات تخصصی
				-
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				دقت در کار
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				-
				توجهات زیست محیطی :
				مدیریت پسماند مواد



	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	مراقبت از پیری و افتادگی پوست
	۲/۵	۲	۰/۵	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه و محصولات ضد عفونی کننده، دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست، تخت مناسب، حوله، روپوش، شوینده، تونر، دستگاه آنالایزر ، دستگاه پلاژن ، دستگاه بخور، دستگاه هیدرو فشیال، ماسک				دانش :
دستگاه اسکرابر، میسلارواتر ، پد آرایشی، دستگاه های فرکونسی، الکل، قیچی، آب مقطر، کاسه ژلاتینی، ضد آفتاب	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه مراقبت از پیری و افتادگی پوست
				-
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	رفع پیری و افتادگی پوست صورت، گردن و دست در سنین مختلف و
	۰/۵	۰/۵	۰	رفع پیری و افتادگی غبغب
	۰/۵	۰/۵	۰	انجام ماساژهای ضد پیری و افتادگی و چین و چروک های پوست
	۰/۵	۰/۵	۰	کلاژن سازی و نقش حفره های پوستی در پیری و چین و چروک پوست
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استاندارد های جهانی
				دقت در کار
				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	میکرودرم آبیژن ( سوهانی - پودری - آبی )		
۲	اسکرا بردرما ف		
۳	اولتراسوند		
۴	پلاژن		
۵	هیدروفشیا ل		
۶	های فرکوئنسی		
۷	هیدرودرمی / گالوانیک		
۸	تونل LED		
۹	مینی هایفو		
۱۰	الکتروپرویشن		
۱۱	میکرو کارنت		
۱۲	دستگاه بخور		
۱۳	آنالایزر		
۱۴	دستگاه وود		
۱۵	دستگاههای لیزر		
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						

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش پودمان

ردیف	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	