



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: مراقبت و زیبایی

عنوان پودمان: بهداشت و مراقبت پوست سر و ریشه مو با تکنیک ODN CBP

کد تخصصی: ITC-MU-۰۳۸

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۲/۱۶

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	شهزاد کاظمی	کاردانی	گریم	۲۰ سال	مربی	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
۳						
۴						
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						
۵						
۶						

تعاریف:

پودمان

واژه پودمان یا "مدول"، معنای مختلفی دارد. در علوم تربیتی واژه پودمان تحت عنوان پیمانانه 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:



ملاحظاتى 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 مو را شناسایی و با تکنیک های بروز ترمیم 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 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	ندارد
طول دوره	ساعت آموزش نظری: ۱۰ ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۰ ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت کارورزی: ساعت پروژه: ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	آرایش و پیرایش
روش ارزشیابی	<input type="checkbox"/> کتبی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> کتبی و عملی <input checked="" type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input type="checkbox"/> پروژه
سطح مخاطبان پودمان	<input type="checkbox"/> مربی <input checked="" type="checkbox"/> مربی ماهر <input 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: ارشد <input type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: ۱۰ سال



سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	استاندارد محیط کار و پرزنت کلاینت آشنایی با فیزیولوژی و استراکچر و آناتومی پوست سر و ریشه مو
۲	آسیب شناسی پوست سر و ریشه و مراقبت و بهداشت خدمات در سالن و در منزل کاربرد محصولات و ابزار و تجهیزات مراقبت و بهداشت پوست سر و ریشه مو
۳	جلوگیری از ریزش مو و شپش و انگل دمودکسها و پسوریازیسها و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و در منزل
۴	جلوگیری از قارچها و خارش پوست سر و عدم بالانس PH پوست سر و چربی پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
۵	جلوگیری از شوره ها و اوزون تراپی و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
۶	تکنیک اکسیژن تراپی - هیدروژن تراپی و لایه برداری و سم زدایی (اسکراب اسکالپ) پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
۷	تکنیک مزو نیدلینگ نانو غیر تهاجمی پوست سر برای رشد مجدد و ویتامینه و جلوگیری از ریزش مو و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
۸	افزایش سبوم و نازکی فولیکول مو جوش سر و پوسته پوسته شدن پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
۹	مراقبت و بهداشت و تکنیک الکتروپروشین جهت رشد مجدد و ویتامینه کردن جایگزین (مزوتراپی مو)
۱۰	تکنیک اسیدتراپی خدمات سالنی و کربوکسی تراپی خدمات سالنی و مراقبت و بهداشت پوست سر و ریشه



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : استاندارد محیط کار و پرزنت کلاینت آشنایی با فیزیولوژی و استراکچر و آناتومی پوست سر و ریشه مو
	جمع	عملی	نظری	
	۲	۱	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
دستگاههای مورد نظر - صندلی - سرشور - شانه - روپوش - حوله - کلیپس - وسایلهای ایمنی - آب مقطر - آب آشامیدنی - پاورپوینت - جزوه - پوستر - مازور - کمد - ترولی - برگه پرزنت کلاینت	۳۰	۰	۳۰	آشنایی با محیط اتاق و چیدمان و تجهیزات لازم و ابزارها
	۳۰	۰	۳۰	آشنایی با فیزیولوژی و استراکچر و آناتومی پوست سر و ریشه
				-
				مهارت :
	۳۰	۳۰	۰	نحوه چیدمان صحیح - نحوه پر کردن و آنالیز و مشخصات کلاینت تکمیل پرونده
	۳۰	۳۰	۰	بررسی نوع پوست به صورت عملی و آنالیز کردن
				-
				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 : آسیب شناسی پوست سر و ریشه و مراقبت و بهداشت خدمات در سالن و در منزل و کاربرد محصولات و ابزار و تجهیزات مراقبت و بهداشت پوست سر و ریشه مو
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
شانه - کلیپس - روپوش - اپلیکاتور - جزوه - پوستر - پاورپوینت - و محصولات - کاغذ تورنسل - دستگاهها: آنالایزر - نانو استیم - اوزون - مایکرومیست - ریمووال	۲۰ دقیقه	۰	۲۰ دقیقه	بررسی عوامل و آسیبهای وارده به پوست سر و ریشه
	۲۰	۰	۲۰	آشنایی با ابزار و تجهیزات
	۲۰	۰	۲۰	آشنایی با محصولات مراقبتی
				-
				مهارت :
دندروف - اسکرابدرماف - های فرکوئنسی - ???	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی آنالیز پوست توسط هنرجو و تشخیص آسیبهها
تریتمنت - دستگاه ماساژ برقی - کلاه LED - الکتروپروشین -	۰/۵	۰/۵	۰	آشنا شدن با ابرازها و کاربرد تجهیزات
	۱	۱	۰	کاربرد محصولات و اجرای آن با در نظر گرفتن PH
				-
				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 : جلوگیری از ریزش مو و شپش و انگل دمودکس ها و پسوریازیس ها، و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
دستگاههای میکروسکوپ - آنالایزر - اوزون - آیس رولر - شامپوها - لوسیونها - داروهای خوراکی به صورت غذا و میوه	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با ریزش مو و انواع: انگل - دمودکسها و پسوریازیس و عوامل آسیب و بهداشت و مراقبت
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه عملکرد خدمات سالنی و مراقبت
				-
				مهارت :
	۲	۲	۰	کارگاه عملی آنالیز کردن و تشخیص آسیب و نحوه اجرا به صورت عملی و اجرای خدمات سالنی با تجهیزات و محصولات توسط هنرجو
	۱	۱	۰	آموزش هوم کیر توسط کلاینت
				-
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جداسازی زباله های سالن
				-مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : جلوگیری از قارچها و خارش پوست سر و عدم بالانس، PH پوست سر و چربی پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات، ابزار،	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی			
آنالایزر - ریمووال دندروف - اسکرابدرماف - های فرکوئنسی - شامپو - ویال - کوکتل روغن - لوسیونها				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با انواع قارچها و خارش پوست سر و خشکی و عدم بالانس PH پوست سر و عوامل و آسیبها
	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با اجرای خدمات سالنی و هم کیر
				مهارت :
	۳۰	۳۰	۰	کارگاه عملی توسط هنرجو، آنالیز و تشخیص
	دقیقه	دقیقه		
	۱	۱	۰	کارگاه عملی توسط هنرجو برای خدمات سالنی
	۳۰	۳۰	۰	نحوه آموزش مراقبت هم کیر برای کلاینت
دقیقه	دقیقه			
			-	
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جداسازی زباله های سالن
				-مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : جلوگیری از شوره ها و اوزون تراپی و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و هم کیر
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
آنالایزر - نانواستیم - اوزون - شامپو - ریستبرتریمنت - حوله - شانه آب مقطر - الکل				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با شوره ها و عوامل و مراقبت
	۰/۵	۰	۰/۵	مبحث اوزون تراپی و عملکرد و اثرگذاری
				-
				مهارت :
	۰,۵	۰,۵	۰	کارگاه عملی در خصوص آنالیز شوره ها و انجام اجرای خدمات سالنی
	۰,۵	۰,۵	۰	کارگاه عملی اوزون تراپی خدمات سالنی
	۱	۱	۰	نحوه آموزش کلاینت در جهت مراقبت و بهداشت پوست سر در هم کیر
				-
				نگرش :
			دقت در انجام کار	
			ایمنی و بهداشت :	
			- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف	
			-	
			توجهات زیست محیطی :	
			-جداسازی زباله های سالن	
			-مدیریت پسماند	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : تکنیک اکسیژن تراپی - هیدروژن تراپی و لایه برداری و سم زدایی (اسکراپ اسکالپ) پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و هم کیر
	نظری	عملی	جمع	
	۱	۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
آنالایزر - نانو استیم - پیکو استیم - دستگاه اوزون - های فر کوئرسی - ریموال دندروف - اسکراپ درماف - آیس رولر - آب مقطر - شامپو - ماسک - ویال - کوکتل - لایه بردار - کنستانتره - الکل				دانش :
	۲۰دق	۰	۲۰دق	آشنایی با اکسیژن تراپی و عملکرد و تاثیر گذاری
	۲۰دق	۰	۲۰دق	آشنایی با هیدروژن تراپی و عملکرد و تاثیر گذاری
	۲۰دق	۰	۲۰دق	مبحث پاکسازی آشنایی با محصولات و تجهیزات
				-
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی اکسیژن تراپی در خدمات سالنی توسط هنرجو
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی هیدروژن تراپی در خدمات سالنی
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی پاکسازی پوست توسط هنرجو در خدمات سالنی
	۰/۵	۰/۵	۰	نحوه آموزش کلاینت برای بهداشت و مراقبت در هم کیر
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- جداسازی زباله های سالن
				- مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : تکنیک مزو نیدلینگ نانو غیر تهاجمی پوست سر برای رشد مجدد و ویتامینه و جلوگیری از ریزش مو و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
	نظری	عمل	جمع	
	۱	۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
انالایزر - کیت نانو - دستگاه نیدلینگ - ویال - کوکتل مزو - دستکش - شانه - کلیپس - روپوش	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با مزونیدلینگ نانو و عملکرد و تشخیص نحوه ی مراقبت
	۰/۵	۰	۰/۵	
				-
				مهارت :
	۱	۱	۰	کارگاه عملی تکنیک مزونیدلینگ نانو توسط هنرجو
	۱	۱	۰	نحوه مراقبت کلاینت در هم کیر
				-
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جداسازی زباله های سالن
				-مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : افزایش سبوم و نازکی فولیکول مو جوش سر و پوسته پوسته شدن پوست سر و مراقبت و بهداشت و خدمات سالنی و منزل
	نظری	عمل	جمع	
	۱	۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
آنالایزر - میکرومیست - اوزون - نانو استیم - پیکو استیم - ریمووال دندروف - های فرکوئنسی - شانه - حوله - روپوش - کلیپس - آب مقطر - الکل - اسکرا بردرماف - شامپو - ماسک - ویال - کوکتل و غیره...	۲۰	۰	۲۰	مبحث نازکی فولیکول و عوامل
	۲۰	۰	۲۰	مبحث جوش سر و عوامل
	۲۰	۰	۲۰	آشنایی با پوسته پوسته شدن پوست سر و عوامل
				-
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی و تشخیص نازکی فولیکول مو و خدمات سالنی
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی و تشخیص پوسته پوسته شدن و خدمات سالنی
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی و تشخیص جوش سر و خدمات سالنی
	۰/۵	۰/۵	۰	نحوه آموزش کلاینت در مراقبت هم کیر
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- جداسازی زباله های سالن
				- مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : مراقبت و بهداشت و تکنیک الکتروپروشین جهت رشد مجدد و ویتامینه کردن جایگزین (مزوتراپی مو)
	نظری	عملی	جمع	
	۱	۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه آنالایزر - دستگاه الکترو پریشن - الکل - شانه - کلیپس - روپوش - کوکتل - حوله - اوزون				دانش :
	۰/۵	۰	۰/۵	مبحث علت نیاز به این تکنیک و تشخیص
	۰/۵	۰	۰/۵	مبحث مراقبت بعد از انجام کار
				-
				-
				مهارت :
	۱	۱	۰	کارگاه عملی توسط هنرجو بعد از تشخیص
	۱	۱	۰	نحوه آموزش کلاینت برای مراقبت هم کیر
				-
				-
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-جداسازی زباله های سالن
				-مدیریت پسماند



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : تکنیک اسیدتراپی خدمات سالنی و کربوکسی تراپی خدمات سالنی و مراقبت و بهداشت پوست سر و ریشه
	نظری	عمل	جمع	
	۱	۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
شانه - روپوش - حوله - اسیدهای مختلف - با درصدهای غیر تهاجمی - دستکش - اپلیکاتور - کاسه شیشه ای - براش - محصول کوبوکسی تراپی - دستکش - روپوش - الکل - کلیپس - حوله - اوزون - دستگاه نانواستیم ..	۰/۵	۰	۰/۵	آشنایی با انواع اسیدها نسبت به نوع پوست
	۰/۵	۰	۰/۵	- آشنایی با کربوکسی تراپی با در نظر گرفتن مشکلات پوستی
				-
				-
				مهارت :
	۰/۵	۰/۵	۰	کارگاه عملی توسط هنرجو در جهت خدمات سالنی اسید تراپی
	۰/۵	۰/۵	۰	- کارگاه عملی توسط هنرجو جهت خدمات سالنی کربوکسی
	۱	۱	۰	- نحوه آموزش کلاینت در جهت مراقبت هم کیر
				-
				نگرش :
				دقت در انجام کار
				-
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
				-
				توجهات زیست محیطی :
				- جداسازی زباله های سالن
				- مدیریت پسماند



- برگه استاندارد تجهیزات، مواد ، ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	صندلی	Click or tap here to enter text.	
۲	سرشور	Click or tap here to enter text.	
۳	شانه	Click or tap here to enter text.	
۴	روپوش	Click or tap here to enter text.	
۵	حوله	Click or tap here to enter text.	
۶	کلیپس	Click or tap here to enter text.	
۷	وسیله های ایمنی	Click or tap here to enter text.	
۸	آب مقطر	Click or tap here to enter text.	
۹	آب آشامیدنی	Click or tap here to enter text.	
۱۰	پاورپوینت	Click or tap here to enter text.	
۱۱	جزوه	Click or tap here to enter text.	
۱۲	پوستر	Click or tap here to enter text.	
۱۳	ماژور	Click or tap here to enter text.	
۱۴	کمد	Click or tap here to enter text.	
۱۵	ترولی	Click or tap here to enter text.	
۱۶	برگه کلاینت	Click or tap here to enter text.	
۱۷	اپلیکاتور		
۱۸	نانواسستم		
۱۹	کاغذ تونسل		
۲۰	ریمووال دندروف		
۲۱	اسکرا بردر ماف		
۲۲	های فر کوئنسی		
۲۳	ریستیر تریتمنت		
۲۴	دستگاه ماساژ برقی		
۲۵	کلاه LED		
۲۶	دستگاه الکتروپرویشن		
۲۷	نیدلینگ و غیره		
۲۸	محصولات شامپوها		
۲۹	ماسکها		
۳۰	کوکتل ها		
۳۱	کنستانتره ها		
۳۲	لایه بردارها		
۳۳	ویال ها		



- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
۲	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
۳	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.			Click or tap here to enter text.

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش پودمان

ردیف	
۱	Click or tap here to enter text.
۲	Click or tap here to enter text.
۳	Click or tap here to enter text.
۴	Click or tap here to enter text.
۵	Click or tap here to enter text.
۶	Click or tap here to enter text.