



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

## پودمان آموزشی

گروه آموزشی: مراقبت و زیبایی

عنوان پودمان: مراقبت از پیری و افتادگی پوست

کد تخصصی: ITC-MU-۰۴۳

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۳/۲۹

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	جاوید سالکی	پزشکی حرفه ای	پوست	۱۵ سال	مدرس و محقق	پارک علم و فن آوری دانشگاه شهید بهشتی
۳	فرزاد اسماعیلی کشتلی	پزشک حرفه ای	پوست	۱۲ سال	مدرس و محقق	پارک علم و فن آوری دانشگاه شهید بهشتی
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	شهراد کاظمی	کاردانی	گریمر	۲۰ سال	مربی	دانشگاه علم و فن آوری شهید بهشتی
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	فراگیر در پایان دوره بتواند آسیب های مربوط به پیری و افتادگی پوست و آسیب های آن را شناسایی و با تکنیک های مخصوص 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: ۸ ساعت    کارورزی: ساعت ساعت آموزش عملی: ۱۶ ساعت    پروژه: ساعت جمع ساعات آموزش: ۲۴ 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 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	رفع پیری و افتادگی پوست صورت، گردن و دست در سنین مختلف و جوانسازی آنها
۲	رفع پیری و افتادگی غبغب
۳	انجام ماساژهای ضد پیری و افتادگی و چین و چروک های پوست
۴	کلاژن سازی و نقش حفره های پوستی در پیری و چین و چروک پوست
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : رفع پیری و افتادگی پوست صورت، گردن و دست در سنین مختلف و جوانسازی آنها
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۴	۶	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاهها و محصولات ضد عفونی کننده دستگاههای مورد نیاز اتاق پوست نور مناسب - کفیوش - دیوار - تخت مناسب حوله - روپوش - انواع محصولات - انواع ابزارها - شوینده - تونر - محصولات مناسب انواع پوست - پاور پوینت - جزوه - فرم کلاینت	دانش :			
	۱	۰	۱	مراحل افتادگی و پیری پوست و پیشگیری از آن
	۰/۵	۰	۰/۵	نقش پیری و افتادگی در صورت و گردن و جلوگیری از آن با محصولات جوانسازی
	۰/۵	۰	۰/۵	نقش پیری و افتادگی روی دست و جلوگیری از آن با محصولات جوانسازی
				-
	مهارت :			
	۲	۲	۰	آزمایش میزان پیری پوست نسبت به سن و کاربرد محصولات و تجهیزات جوانسازی
	۱	۱	۰	آموزش سبک زندگی و تغذیه مناسب
	۱	۱	۰	خدمات سالنی و خانگی در برابر افتادگی پوست
	نگرش :			
	آشنایی با مبانی و تعاریف استانداردهای جهانی			
	ایمنی و بهداشت :			
	استفاده از ماسک			
	-			
	توجهات زیست محیطی :			
	-مدیریت پسماند مواد			
	-			



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : رفع پیروی و افتادگی غبغب
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
پاورپوینت - تخته - مازیک جزوه - آنالایزر - پوستر - ماژور	دانش :			
	۱	۰	۱	معرفی علل به وجود آمدن غبغب
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه استفاده از محصولات
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه استفاده از تجهیزات
				-
	مهارت :			
	۱	۱	۰	استفاده از محصولات گیاهی و طبیعی
	۲	۲	۰	استفاده از تجهیزات آراف
	۱	۱	۰	خدمات سالنی و خانگی در برابر پیروی گردن
				-
	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 : انجام ماساژهای ضد پیری و افتادگی و چین و چروکهای پوست
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
دستگاه آنالایزر - پاورپوینت				دانش :
- فرم کلاینت - تخته - ماژیک - دستگاه پلاژن - دستگاه بخور - دستگاه هیدرو فشیال - ماسک - شوینده - تونر - دستگاه اسکرابر - میسلارواتر - پد آرایشی - دستگاه های فرکئوئسی - پد آرایشی - الکل - قیچی - محصولات مراقبتی - آب مقطر - کاسه زلاتینی - ضد افتاب	۰/۵	۰	۰/۵	معرفی ماهیچه های صورت
	۰/۵	۰	۰/۵	نحوه استفاده از محصولات ماساژ
	۱		۱	نحوه عملکرد دستگاه ها و ابزارهای تخصصی ماساژ
				مهارت :
	۲	۲	۰	قراردادن صحیح انگشتها روی ماهیچه های صورت
	۱	۱	۰	استفاده از روغن های گیاهی
	۱	۱	۰	کاربرد دستگاه ها و ابزارهای تخصصی
				-
				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 : کلاژن سازی و نقش حفره های پوستی در پیری و چین و چروک پوست
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
پاور پوینت- جزوه-تخته- ماژیک-فرم کلاینت-دستگاه آنالایزر-میسلاواتر- شوینده-لیف-تونر-الکل-پد ارایشی-ماسک و کرم ترمیم کننده-ضد افتاب-آشنایی دستگاه نیدل غیر تهاجمی- دستگاه الکتروبریشن غیر تهاجمی-آشنایی با لیزرها- اسکوم-دایون پلاس-پلاژن- کیت کربوکسی	۱	۰	۱	نقش کلاژن سازی و چربی ها در صورت
	۱	۰	۱	نقش حفره های پوستی در لایه های پوست
				-
				-
				مهارت :
	۲	۲	۰	مراقبت و تغذیه و استفاده از محصولات و تجهیزات در خدمات سالنی و خانگی
	۲	۲	۰	مراقبت و تقویت حفره های پوستی در خدمات سالنی و خانگی
				-
				-
	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			



- 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 فر کوئنسی		
۷	هیدرودرمی / گالوانیک		
۸	تونل LED		
۹	مینی هایفو		
۱۰	الکترو پرویشن		
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	