



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

## پودمان آموزشی

گروه آموزشی: مراقبت و زیبایی

عنوان پودمان: پاکسازی و مراقبت پوست در برابر جوش ها، آکنه ها و منافذ باز پوست

کد تخصصی: ITC-MU-۰۶۰

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۳/۲۸

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	گریم	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 پوست را شناسایی و با تکنیک های مخصوص آن را 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 ساعت آموزش عملی: ۱۶ ساعت جمع ساعات آموزش: ۲۴ ساعت کارورزی: ساعت پروژه: ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	آرایش و پیرایش
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: دیپلم <input type="checkbox"/> سطح مربی: استاد مربی <input type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: ۱۰ سال



## سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	بهداشت و مراقبت از پوست در برابر انواع جوش سرسیاه و سرسفید و انواع آکنه
۲	بهداشت و مراقبت از منافذ باز پوست
۳	بهداشت و مراقبت از پوست چرب
۴	بهداشت و مراقبت از پوست های مختلط
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : بهداشت و مراقبت از پوست در برابر انواع جوش سرسیاه و سرسفید و انواع آکنه
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
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	۴۰	۰	۴۰	معرفی جوش های سرسیاه و سرسفید
محصولات مناسب انواع پوست - پاور پوینت - جزوه - فرم کلاینت	۴۰	۰	۴۰	نحوه مراقبت های خانگی و خدمات سالنی در برابر جوش ها
	۴۰	۰	۴۰	نحوه مراقبت خانگی و سالنی در برابر آکنه ها
				-
				مهارت :
	۲	۲	۰	تشخیص جوش های سرسیاه و سرسفید
	۱	۱	۰	از بین بردن جوش ها با استفاده از محصولات و تجهیزات
	۱	۱	۰	تشخیص آکنه ها و خدمات سالنی و خانگی
				نگرش :
				آشنایی با مبانی و تعاریف استانداردهای جهانی
				ایمنی و بهداشت :
				استفاده از ماسک
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-مدیریت پسماند مواد
				-



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : بهداشت و مراقبت از منافذ باز پوست
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
پاورپوینت - تخته - مازیک جزوه - آنالایزر - پوستر - ماژور				دانش :
	۱	۰	۱	معرفی مشکل منافذ باز پوست
	۱	۰	۱	نحوه مراقبت خانگی و سالنی در برابر منافذ باز
				-
				-
				مهارت :
	۲	۲	۰	تشخیص منافذ باز با اسکارها
	۲	۲	۰	اجرای پاکسازی و خدمات سالنی و مراقبت خانگی
				-
				-
				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 : بهداشت و مراقبت از پوست چرب
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
دستگاه آنالایزر - پاورپوینت - فرم کلاینت - تخته - ماژیک - دستگاه پلاژن - دستگاه بخور - دستگاه هیدرو فشیال - ماسک - شوینده - تونر - دستگاه اسکرابر - میسلارواتر - پد آرایشی - دستگاه های فرکوئسنسی - پد آرایشی - الکل - قیچی - محصولات مراقبتی - آب مقطر - کاسه ژلاتینی - ضد افتاب	۱	۰	۱	پوست چرب و نحوه تشخیص آن
	۱	۰	۱	نحوه مراقبت خانگی و سالنی در برابر پوست چرب
				مهارت :
	۲	۲	۰	تشخیص پوست چرب
	۲	۲	۰	مراقبت خانگی و سالنی در برابر پوست چرب
				-
				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 : بهداشت و مراقبت از پوست های مختلط
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
پاور پوینت-جزوه-تخته- ماژیک-فرم کلاینت-دستگاه آنالایزر-میسلارواتر- شوینده-لیف-تونر-الکل-پد ارایشی-ماسک و کرم ترمیم کننده-ضد افتاب-آشنایی دستگاه نیدل غیر تهاجمی- دستگاه الکتروپریشن غیر تهاجمی-آشنایی با لیزرها- اسکوم-دایون پلاس-پلاژن- کیت کربوکسی				دانش : پوست مختلط و نحوه تشخیص آن نحوه مراقبت خانگی و سالنی در برابر پوست مختلط - مهارت : تشخیص پوست مختلط مراقبت خانگی و سالنی در برابر پوست چرب - 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
	۱	۰	۱	
	۱	۰	۱	
	۲	۲	۰	
	۲	۲		



- 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	