



مهارات الصحة و السلامة الشخصية
Personal Health & Safety Skills



الإسعافات
الأولية



السلامة في
العمل والمنزل



التغذية
الصحية



الأمراض
الشائعة



الوعي
الصحي

www.ebsilon.org

EBSILON

for Education and Training Development
إيسيلون لتطوير التعليم والتدريب

Ebsilon for Education and Training Development

44 Alverley Road, Coventry
CV3 6LH – UK

مكتب الشرق الأوسط و شمال أفريقيا
شركة إيسيلون لتطوير التعليم و التدريب
عمان - الأردن
+ 9626 55 625 22
info@ebsilon.org





لمن هذا البرنامج

هذا البرنامج مصمم ليناسب كل المستويات التعليمية و الوظيفية بغض النظر عن الجنس، أو العرق، أو الدين، أو الثقافة. فقد ضُم هذا البرنامج ليناسب كافة المستويات و بحيث يمكن استيعابه بكل سهولة ولا يتطلب أية معرفة مسبقة بأي من محتوياته.



في عالمنا المعاصر تجتاح المخاطر كل الحدود لتوقع بالبشر أنواع عديدة من الأضرار و الخسائر؛ و تخلق لديهم هواجس كثيرة من الهموم؛ وتضع أمامهم تحديات كبيرة للعيش بصحة و أمان على أرضنا. إن المجتمعات البشرية على جميع اختلافاتها العرقية و الجغرافية قد تتعرض للإنقراض أو الترهل نتيجة لعدم اتخاذ الإجراءات الأساسية للبقاء على حياة صحية و أمنة؛ و بالتالي فإن هناك حاجة ملحة إلى وجود أداة أو منهاج لمساعدة تلك المجتمعات في نشر المفاهيم و المهارات الحديثة بين أفرادها على مختلف مستوياتهم التعليمية، أو الوظيفية، أو العمرية لتحقيق ذلك. إن النتائج المرجوة من هذا البرنامج ستكون ذات فائدة كبيرة تعود بالنفع على الأفراد، و المؤسسات، و الحكومات، و المنظمات الدولية؛ و التي تسعى بدورها لدعم خطط و برامج التنمية المجتمعية الشاملة. و من هنا فإنه يسعدنا أن نقدم برنامجنا لكل العالم من أجل عالم أكثر أماناً و صحة.

الخدمات التدريبية التي يقدمها البرنامج

- كتاب متدرب معتمد للمتدرب.
- مادة تدريبية معتمدة للمدرب.
- دليل توجيهي و خطة تدريب للمدرب.
- نموذج المدرب لتقييم مستوى المتدرب بعد انتهاء البرنامج.
- باقات الترحيب للمراكز المعتمدة و المدرسين و مشرفي المراكز.
- شهادة نجاح/اجتياز دورة للمتدربين.

بالنسبة للمنظمات الدولية و مؤسسات المجتمع المدني ● الاستفادة من وجود أداة جديدة تساهم في دعم الخطط و البرامج الدولية التي تسعى لتنفيذها في مجال التنمية المجتمعية من أجل القيام برسالتها.

التدريب

يستغرق تدريب هذا البرنامج مدة ٢٠ ساعة داخل الفصل و يقوم بالتدريب مدربون متخصصون تم اعتمادهم لتدريب هذا المنهج من خلال دورات اعتماد خاصة بهم و ذلك لضمان سلامة و جودة تقديم المعلومات و المهارات للمتدربين المشاركين في هذا البرنامج. سيتمكن المشاركون في هذا البرنامج و بعد إنشائه من تقديم العناية لأنفسهم أولاً، و لمن حولهم ثانياً و ذلك باتباع الأساليب الصحيحة للحفاظ على حياة أمنة و صحية. كما سيتحصل المشاركون الحاصل على تقييم إيجابي على شهادة إكمال الدورة بنجاح.

أهداف البرنامج

- تلبية احتياج أساسي و سد ثغرة في حاجات المجتمع في مجال الصحة و السلامة في برنامج واحد.
- تقديم أداة جديدة للمؤسسات، و الحكومات، و المنظمات الدولية تساعد على تحقيق أهداف و رؤى تلك الجهات من خلال تنفيذ خطط التنمية الشاملة.
- المساعدة في بناء قوى عاملة سليمة ذات قدرة إنتاجية عالية.
- تغطية المواضيع التي تأتي في مقدمة المهارات الحديثة المطلوبة في مجال الصحة و السلامة الشخصية.
- خلق فقرة تنموية متميزة في مجال تحسن حياة الأفراد.

الفوائد

للحكومات

- مجتمع ذو ثقافة واعية بأهمية الصحة و السلامة الشخصية.
- مجتمع سليم و صحي .
- التقليل من الإنفاق الحكومي و زيادة الأمان الصحي.

للمؤسسات

- قوى بشرية سليمة.
- بيئة عمل آمنة.
- خفض مستويات الخسائر أو الحد منها.
- زيادة في الإنتاجية و رفع مستويات الكفاءة.

للأفراد

- القدرة على المنافسة على صعيد العمل.
- خفض الإنفاق على العلاج و الدواء.
- متعة العيش بصحة و أمان أكثر.

حول البرنامج

يتألف هذا البرنامج من خمس وحدات تغطي أهم المواضيع الحيوية في مجال الصحة و السلامة الشخصية و هي :

- الوحدة الأولى - الوعي الصحي
- الوحدة الثانية - الأمراض الشائعة
- الوحدة الثالثة - التغذية الصحية
- الوحدة الرابعة - السلامة في العمل و المنزل
- الوحدة الخامسة - الإسعافات الأولية

يتعرف المشاركون من خلال البرنامج، في وحدته الأولى، على سبل تكوين ثقافة صحية شاملة حول النظافة الشخصية، و الصحة النفسية، و الجنسية، و البيئية؛ و كذلك رعاية المسنين و غيرها من المواضيع المهمة. كما يتعرفون في الوحدة الثانية على الأمراض الأكثر شيوعاً، و مسبباتها، و أعراضها، و طرق الوقاية و التحكم فيها. إضافة إلى ذلك، يتعرف المشاركون في الوحدة الثالثة على المهارات و المعارف اللازمة لاختيار الغذاء الصحي المناسب الذي يتلاءم مع أعمارهم و حالتهم الصحية و يؤدي إلى ضمان التخطيط الصحيح لإعداد النظام الغذائي السليم.

كما يزودهم البرنامج في وحدته الرابعة بالمهارات و المعارف اللازمة للعمل في بيئة آمنة، و كيفية تجنب أخطار العمل، و معرفة أهمية إعداد خطط السلامة في أماكن العمل، و كيفية اتباع الخطوات و الإجراءات السليمة للحفاظ على سلامة أفراد المنزل، و ختاماً، فإن الوحدة الخامسة تقوم بتعريف المشاركين على كيفية إنقاذ حياة الآخرين من خلال تعلم مهارات الإسعافات الأولية، و تقديم الرعاية الطبية العاجلة إلى المصابين، و اتباع الخطوات الأساسية للإبقاء على الحياة إلى حين وصول الخدمات الطبية المتخصصة.

