



مهارات الصحة والسلامة الشخصية

Personal Health & Safety Skills



www.ebsilon.org

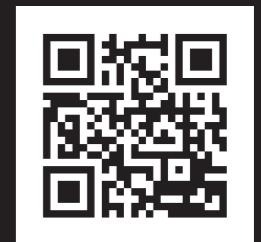


for Education and Training Development
إبسيلون لتطوير التعليم والتدريب

Epsilon for Education and Training Development

44 Alverley Road, Coventry
CV3 6LH – UK

مكتب الشرق الأوسط وشمال أفريقيا
شركة إبسيلون لتطوير التعليم والتدريب
عمان - الأردن
+ 9626 55 625 22
info@ebsilon.org





لمن هذا البرنامج

هذا البرنامج مصمم ليناسب كل المستويات التعليمية والوظيفية بغض النظر عن الجنس، أو العرق، أو الدين، أو الثقافة. فقد صُمم هذا البرنامج ليناسب كافة المستويات وبحيث يمكن استيعابه بكل سهولة ولا يتطلب أية معرفة مسبقة بأي من محتوايه.

الخدمات التدريبية التي يقدمها البرنامج

- كتاب متدربي معتمد للمتدرب.
- مادة تدريبية معتمدة للمدرب.
- دليل توجيهي وخطبة تدريب للمدرب.
- نموذج المدرب لتقدير مستوى المتدرب بعد انتهاء البرنامج.
- باقات الترخيص للمراكز المعتمدة والمدربين ومشغلي المراكز.
- شهادة نجاح/اجتياز دورة للمتدربين.



بالنسبة للمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني ● الاستفادة من وجود أداة جديدة تسهم في دعم الخطط والبرامج الدولية التي تسعى لتنفيذها في مجال التنمية المجتمعية من أجل الفيامبرسالتها.

التدريب

يسترغى تدريسي هذا البرنامج مدة ٢٠ ساعة داخل الفصل ويقوم بالتدريب مدربون متخصصون تم اعتمادهم لتدريب هذا المنهج من خلال دورات اعتماد خاصة بهم و ذلك لضمان سلامة و جودة تقديم المعلومات والمهارات للمتدربين المشاركون في هذا البرنامج. سيتمكن المشاركون في هذا البرنامج وبعد إنهائه من تقديم العناية لأنفسهم أولاً، ولمن حولهم ثانياً و ذلك باتباع الأساليب الصحيحة للحفاظ على حياة آمنة و صحية. كما سيحصل المشاركون على تقدير إيجابي على شهادة إكمال الدورة بنجاح.

في عالمنا المعاصر تحتاج المخاطر كل الحدود لتوقع بالبشر أنواع عديدة من الأضرار والخسائر؛ و تخلق لديهم هواجس كثيرة من الهموم؛ وتضع أمامهم تحديات كبيرة للعيش بصحّة و أمان على أرضنا.

إن المجتمعات البشرية على جميع اختلافاتها العرقية و الجغرافية قد تتعرض للإنقراض أو الترهّل نتيجة لعدم اتخاذ الإجراءات الأساسية للبقاء على حياة صحّية و آمنة؛ وبالتالي 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 العمريّة لتحقيق ذلك.

إن النتائج المرجوة من هذا البرنامج ستكون ذات فائدة كبيرة تعود بالنفع على الأفراد، و المؤسسات، و الحكومات، و المنظمات الدولية؛ التي تسعى بدورها لدعم خطط و برامج التنمية المجتمعية الشاملة.

و من هنا فإنه يسعدنا أن نقدم برنامجنا لكل العالم من أجل عالم أكثر أمناً و صحة.

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

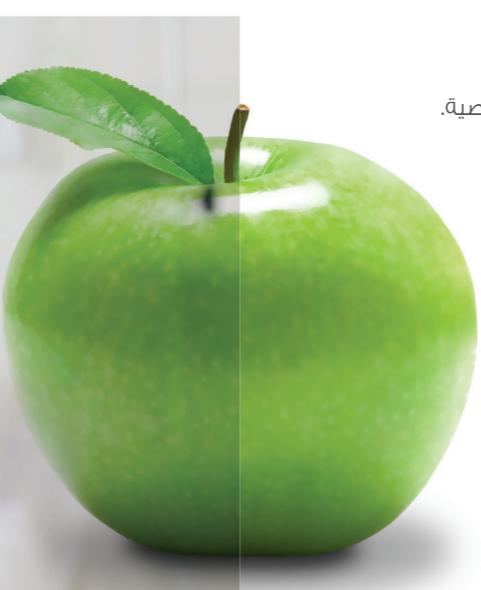
الوحدة الثالثة - التغذية الصحية

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 المسنّين و غيرها من المواضيع المهمة. كما يتعرفون في الوحدة الثانية على الأمراض الأكثر شيوعاً، و مسبباتها، و أمراضها، و طرق الوقاية و التحكم فيها. إضافة إلى ذلك، يتعرف المشاركون في الوحدة الثالثة على المهارات و المعرف الازمة لاختيار الغذاء الصحي المناسب الذي يتلاءم مع أعمارهم و حالتهم الصحية و يؤدي إلى ضمان التخطيط الصحي لإعداد النظام الغذائي السليم.

كما يزودهم البرنامج في وحدته الرابعة بالمهارات و المعرف الازمة للعمل في بيئات آمنة، و كيفية تجنب أخطار العمل، و معرفة أهمية إعداد خطط السلامة في أماكن العمل، و كيفية اتباع الخطوات و الإجراءات السلالية للحفاظ على سلامة أفراد المنزل، و خاتماً، فإن الوحدة الخامسة تقوم بتعريف المشاركون على كيفية إلقاء حياة الآخرين من خلال تعليم مهارات الإسعافات الأولية، و تقديم الرعاية الطبية العاجلة إلى المصابين، و اتباع الخطوات الأساسية للإبقاء على الحياة إلى حين وصول الخدمات الطبية المتخصصة.



أهداف البرنامج

- تلبية احتياج أساسى 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 تغيير خطط التنمية الشاملة.
- المساعدة في بناء قوى عاملة سليمة ذات قدرة إنتاجية عالية.
- تخطيط المواضيع التي تأتي في مقدمة المهارات الحديثة المطلوبة في مجال الصحة و السلامة الشخصية.
- خلق قفزة تنمية تميزة 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 الإنفاقية ورفع مستويات الكفاءة.

للأفراد

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