



راهنمای برنامه درسی

رشته مهارتی هنر زندگی در خانه

معاونت برنامه ریزی آموزشی و توان بخشی

گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره های اول متوسطه پیش حرفه ای و دوم متوسطه حرفه ای

۱۳۹۹

همکاران برنامه

سهیلا خاکزاد / رییس گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره اول متوسطه پیش

حرفه ای و دوم متوسطه حرفه ای

مینا حسنی / کارشناس برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره اول متوسطه پیش حرفه ای

مژده سعیدی نژاد / کارشناس ارشد بهداشت عمومی

صفحه	فهرست
۳	سخنی با همکار
۴	کلیات
۵	- ساختار دوره دوم متوسطه حرفه ای
۶	- برنامه ریزی رشته های مهارتی براساس آموزش مبتنی بر شایستگی (بودمانی)
۱۲	- برنامه ریزی شایستگی محور در رشته مهارتی هنر زندگی در خانه
۱۴	- جدول مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی
۱۵	- شایستگی های رشته مهارتی هنر زندگی در خانه
۱۲۰	استفاده از فناوری اطلاعات
۱۲۴	توصیه های آموزشی
۱۲۶	استاندارد فضا و تجهیزات
۱۳۱	کارورزی
۱۳۲	رسانه های آموزشی

سخنی با همکار

با توجه به اهمیت آموزش حرفه ای در انتقال مفید دانش آموزان با نیاز ویژه به جامعه و براساس تصویب "کلیات آموزش حرفه ای مبتنی بر شایستگی در دوره دوم متوسطه حرفه‌ای" گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره دوم متوسطه حرفه ای با تشکیل کمیسیون تخصصی اقدام به تدوین برنامه درسی شایستگی های رشته مهارتی هنر زندگی در خانه نموده است.

مجموعه حاضر که تحت عنوان " راهنمای برنامه درسی هنر زندگی در خانه " تدوین شده است علاوه بر معرفی اجمالی دوره متوسطه حرفه‌ای و کلیات برنامه‌ریزی آموزش حرفه ای مبتنی بر شایستگی در خصوص جداول، اهداف، محتوا و نحوه ارزشیابی هر یک از شایستگی ها، استاندارد فضا، تجهیزات و نیروی انسانی مورد نیاز و ... به بحث می پردازد که می تواند مورد استفاده مجریان آموزشی ، گروه های آموزشی ، مولفان و هنرآموزان رشته هنر زندگی در خانه قرار گیرد.

گروه برنامه ریزی آموزشی و درسی دوره اول متوسطه پیش حرفه ای و دوم متوسطه حرفه ای دانش آموزان با نیازهای ویژه از دریافت نظرات و پیشنهادات همکاران متخصص و علاقمند در راستای ارتقاء کیفی این برنامه استقبال می نماید.

کلیات

- ساختار دوره دوم متوسطه حرفه‌ای
- برنامه ریزی رشته های مهارتی بر اساس آموزش مبتنی بر شایستگی [پودمانی]

ساختار دوره دوم متوسطه حرفه ای

هدف از این دوره، آماده کردن دانش آموزان برای ورود به دنیای کار است، رسالت آموزش حرفه ای انتقال مهارت و شایستگی مورد نیاز جهت پاسخگویی به نیازهای در حال تغییر بازار کار می باشد. از سویی دیگر آموزش در این دوره، کسب استقلال نسبی و خودکفایی دانش آموزان را در نظر دارد.

طول دوره متوسطه حرفه ای ۳ سال است و دانش آموزان در پایان این دوره با گذراندن ۹۶ واحد(شامل ۵۴

واحد دروس عمومی و انتخابی و ۴۲ واحد دروس مهارتی) می توانند به اخذ دیپلم در رشته مربوطه نائل شوند.

ارزش هر واحد درسی در دوره متوسطه حرفه ای به شرح زیر می باشد:

- هر واحد درس نظری معادل ۱ ساعت آموزش در هفته و هر واحد درس عملی تا ۲ برابر هر واحد نظری در طول سال می باشد.

- هر واحد درس کارورزی معادل ۱/۵ ساعت آموزش در هفته می باشد و محل اجرای آن کارگاه های مدارس و یا محیط های واقعی کار مورد تایید اداره آموزش و پرورش استثنایی استان می باشد.

ویژگی پذیرفته شدگان

الف) فارغ التحصیلان دوره اول متوسطه اول پیش حرفه ای

ب) فارغ التحصیلان دوره اول متوسطه پیش حرفه ای که مطابق با بند ۱ آیین نامه آموزشی دوره دوم متوسطه حرفه ای، امکان بهره مندی از محتوای برنامه آموزش عمومی را ندارند.

ج) داشتن ویژگی های جسمانی و شناختی مورد نیاز مطابق با کاربرگ الزامات حرفه ای. (کاربرگ الزامات حرفه ای نشان دهنده حداقل قابلیت های حسی - حرکتی می باشد که فرد برای گذراندن شایستگی های مهارتی رشته مورد نظر باید واجد آن باشد).

برنامه ریزی رشته های مهارتی براساس آموزش مبتنی بر شایستگی (پودمانی)

ضرورت برنامه ریزی آموزش حرفه ای مبتنی بر شایستگی

براساس نتایج بررسی های میدانی کارشناسان در طول مدت اجرای آزمایشی این دوره و ضرورت بهبود کیفیت آموزش های حرفه ای متناسب با شرایط و توانائی های ذهنی و جسمی این گروه از دانش آموزان، برنامه ریزی درسی (آموزش های مهارتی) در این دوره براساس "آموزش مبتنی بر شایستگی" با رعایت استانداردهای حرفه ای سازمان ها و نهادهای متولی انجام شده است. با توجه به ویژگی دانش آموزان با نیازهای ویژه برنامه ریزی مهارتی در این برنامه از سطوح دشواری متفاوتی برخوردار است و دانش آموزان به فراخور ویژگی های شناختی، جسمانی خود و هم چنین شرایط منطقه ای و اجرایی با نظر شورای آموزشی مدرسه، آموزش حرفه ای خود را دریافت می دارند.

آموزش مبتنی بر شایستگی

شایستگی به ظرفیت کلی یا توانایی یک شخص برای انجام کاری به صورت موفقیت آمیز گفته می شود. آموزش مبتنی بر شایستگی یکی از اثربخش ترین آموزش ها است که مبتنی بر نیاز افراد و متناسب با الزامات و شایستگی های مورد نیاز در انجام کار می باشد. در آموزش مبتنی بر شایستگی، استانداردهای آموزشی شغلی به قسمت های جداگانه تقسیم می شود که هر یک از آن ها شایستگی شغلی نامیده می شود. هر شایستگی به عنوان یک واحد یاددهی - یادگیری مستقل و در عین حال جزئی از یک مجموعه یکپارچه و منسجم یک استاندارد شغلی می باشد.

ویژگی های برنامه ریزی آموزش مبتنی بر شایستگی

شایستگی های مهارتی دارای ویژگی های زیر می باشند:

- شایستگی ها دارای اهداف آموزشی مستقل هستند که بر اساس استانداردهای آموزش شغل تهیه و تدوین می شوند.
- شایستگی ها تقاضا محور هستند و با علائم بازار کار (ملی، محلی) هدایت می شوند و عموماً قسمتی از برنامه آموزشی دراز مدت یک حرفه یا شغل می باشند.
- هر شایستگی یک مهارت خاص است که دانش آموز باید بتواند آن مهارت را به صورت عملکردی و با کیفیت قابل قبول انجام دهد.

- سنجش عملکرد و یا ارزشیابی از میزان یادگیری هر یک از شایستگی ها به صورت مستقل و بر اساس استانداردها و معیارهای محیط واقعی کار انجام شده و منجر به صدور تأییدیه می شود.
- در تدریس شایستگی ها مفاهیم نظری و عملی درهم تلفیق می شوند.

شایستگی های مهارت در سطوح متفاوت دشواری تدوین می شوند، لذا به تفاوت های فردی دانش آموزان با نیاز ویژه توجه دارد. شایستگی به نام های مختلفی مانند صلاحیت ، پودمان یا مادول های کاربردی تعریف می شود. هدف هر یک از شایستگی های شغلی، دستیابی دانش آموزان به مهارت های آن شغل می باشند.

شایستگی شغلی

شایستگی شغلی ترکیبی از دانش، مهارت و نگرش مورد نیاز به منظور دستیابی به عملکرد استاندارد در انجام وظیفه یا وظایف شغل مورد نظر است که از طریق آموزش و یا تجربه در محیط واقعی کار توسط افراد کسب می شود. شایستگی شغلی باعث می شود که فرد در حیطه شغلی خود به طور موثری بر اساس سطح توانمندی خود عمل نماید. شایستگی های شغلی بر اساس شرح وظایف هر شغل در گروه حرفه ای مربوط تعریف می شود.

حرفه

اصطلاحی گسترده تر از شغل است که نشان دهنده گروهی از مشاغل هم خانواده و مرتبط می باشد. هر حرفه متناسب با پیچیدگی وظایف و شایستگی های مورد نیاز دارای مشاغل (گرایش های) مختلف است.

شغل

ارائه خدمت خاص توسط یک فرد از طریق انجام وظایفی است که توسط کارفرما در مدت زمان معینی تعیین می شود.

وظیفه شغلی

بخش تعریف شده و معنی دار از یک شغل که دارای هدف خاص و خروجی (محصول یا خدمت) مشخص می باشد.

طبقه بندی شایستگی های شغلی

انواع شایستگی های شغلی عبارتند از:

الف) شایستگی های مشترک حرفه ای

شایستگی هایی هستند که در مشاغل مختلف یک حرفه (رشته) تکرار شده اند و یادگیری آن ها برای تمامی متقاضیان اشتغال در مشاغل مختلف یک حرفه ضروری است. این شایستگی ها علاوه بر ایجاد شایستگی های اولیه در یک حرفه مشخص، زمینه شناسایی استعداد و توانایی (ذهنی و جسمی) فراگیران را برای انتخاب یکی از مشاغل حرفه مورد نظر فراهم می کند. محتوای این قبیل شایستگی ها به تناسب عمق دانش و مهارت های هر حرفه (رشته مهارتی) عبارت است از:

- آشنایی و نحوه کار کردن با ابزار و تجهیزات اولیه مشترک مشاغل یک حرفه
- آشنایی با انواع مواد اولیه، عوامل تولید و کاربرد آن ها در تولید محصول یا خدمات در حرفه مورد نظر
- آشنایی و کاربرست بهداشت و ایمنی در حرفه مورد نظر
- شایستگی های فردی در محیط کار
- مهارت های اولیه کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات در مشاغل
- قوانین و مقررات کسب و کار (احکام عمومی قانون کار + حقوق افراد با نیاز ویژه در قوانین کار و استخدامی کشور و ...)

ب) شایستگی های پایه شغلی

شایستگی هایی هستند که برای انجام وظایف روزمره و اولیه در شغل مورد نظر تحت نظارت و یا با کمک سرپرست کارگاه ضروری می باشند و یادگیری آن ها برای تمامی متقاضیان شغل مورد نظر الزامی است. محتوای این قبیل شایستگی ها به تناسب عمق دانش و مهارت های هر شغل عبارت است از :

- * کار کردن با ابزار و تجهیزات و مواد اولیه شغل مورد نظر
- * آشنایی با معیارهای محصول یا خدمت مورد نظر در شغل خود
- * آشنایی با مراحل انجام کار و رعایت توالی آن در انجام وظایف شغلی

* مهارت استفاده از نقشه و راهنمای کار برای انجام وظایف شغلی

* اجرای صحیح برنامه کار روزانه

ج) شایستگی های تخصصی

شایستگی هایی هستند که منحصراً برای انجام وظایف خاص هر شغل به صورت نسبتاً مستقل (با نظارت و راهنمایی نسبی سرپرست) تدوین شده اند محتوای این قبیل شایستگی ها به تناسب عمق دانش و مهارت های هر شغل عبارت است از:

- انتخاب ابزار و تجهیزات و مواد اولیه مورد نیاز
- چیدمان تجهیزات محیط کار (کارگاه های کوچک خود اشتغالی)
- برنامه ریزی و اجرای مراحل انجام کار یک پروژه کاری

ساختار شایستگی

هر شایستگی با ساختار زیر تهیه می شود :

- عنوان شایستگی مهارت

- **شرح شایستگی :** به توصیف هدف شایستگی و آن چه که باید در طول مدت آموزش انجام شود، می پردازد.
- **عناصر شایستگی:** هر شایستگی به اجزای کوچکتری تقسیم می شود که بر مراحل و توالی کار و تعریف دقیق عملکرد تاکید دارد.
- **معیار عملکرد :** ارزیابی عملکرد یا در واقع خروجی مورد انتظار برای هر یک از اجزای شایستگی را مشخص می کند. از معیار عملکرد برای ارزشیابی فراگیر در میزان دستیابی یا عدم دستیابی به شایستگی (دانش، مهارت و نگرش) مورد نظر استفاده می شود .
- **معیار آزمون :** به نحوه ارزیابی از عملکرد دانش آموز در شایستگی مهارت و چگونگی محاسبه نمره پایانی می پردازد.

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

با توجه به این که آموزش حرفه ای به روش شایستگی محور براساس رویکرد نتیجه مدار طراحی شده است ارزشیابی دانش آموز در هر شایستگی براساس معیارهای عملکرد انجام می گیرد. ارزشیابی حسب مورد به صورت شفاهی، کتبی و عملی انجام می شود. بخشی از ارزشیابی دانش آموز نیز مربوط به ارزیابی از رفتارهای شغلی دانش آموز می باشد. نمره هر شایستگی ۲۰ می باشد که ۱۷ نمره آن (۳ نمره کتبی + ۱۴ نمره عملی) به ارزشیابی از اجزاء هر شایستگی اختصاص می یابد و ۳ نمره مربوط به رفتارهای وابسته به شغل (اخلاق حرفه ای) دانش آموز می باشد.

انواع ارزشیابی

هر یک از معلمان در طراحی آموزشی خود، باید چهار نوع ارزشیابی را مورد توجه قرار دهند.

۱) ارزشیابی تشخیصی

این ارزشیابی قبل از تدریس صورت گرفته و هدف از آن، جمع آوری اطلاعات در باره توانایی دانش آموزان به منظور آگاهی از کمبودهای آموزشی و جبران آن ها می باشد. ارزشیابی تشخیصی آمادگی فراگیرندگان برای شروع درس را مورد بررسی قرار می دهد.

۲) خودارزیابی

به دانش آموزان آموزش داده شود تا عملکرد خود را موردپایش قرار دهند. این امر باعث می شود که خود مدیریتی دانش آموز بر فرآیند یاددهی - یادگیری مورد تأکید قرار گیرد و او را ترغیب نماید که ضمن بررسی کار انجام شده، به دنبال رفع مشکل احتمالی خود در انجام فعالیت باشد.

۳) ارزشیابی مرحله ای یا مستمر

ویژگی این نوع ارزشیابی در پویایی و گستردگی آن است که به صورت مستمر تصویری روشن و همه جانبه از وضعیت دانش آموز و فاصله او تا تحقق نهایی اهداف درس را مشخص می کند و باعث می گردد متناسب با ظرفیت ها و نیازهای وی فعالیت های جبرانی پیش بینی شود.

در این نوع ارزشیابی علاوه بر ارزشیابی انفرادی دانش آموز که در حین فعالیت ها و فرآیندهای یادگیری انجام می شود، می توان او را در گروه نیز ارزشیابی کرد.

در ارزشیابی مستمر موارد زیر مورد توجه قرار می گیرد.

ارزشیابی مهارت های عملی	ارزشیابی مباحث نظری
<p>ارزشیابی مهارت های عملی از عملکرد دانش آموز به شکل زیر صورت می پذیرد:</p> <ul style="list-style-type: none"> - میزان کارانجام شده - مشارکت در فعالیت های گروهی - نظم و دقت در کار - تحویل کار در زمان مقرر (به موقع انجام دادن کار) 	<ul style="list-style-type: none"> - ارزشیابی از مباحث نظری به صورت کتبی انجام می شود.

۴) ارزشیابی پایانی

همان امتحان پایانی است که در پایان جلسات درس انجام می گیرد. این آزمون در محیطی ویژه و در زمان های مقرر به عمل می آید. با توجه به این که آموزش پودمانی نتیجه محور می باشد، نحوه عملکرد دانش آموز در ارزیابی پایانی باید به صورت دقیق مورد توجه قرار گیرد. لذا بدین منظور برای هریک از عناصر شایستگی، فهرست واریسی را تهیه نموده که پس از آموزش و انجام تمرین های کافی با دانش آموزان، به ارزیابی در آن فعالیت بپردازید. لازم به ذکر است فهرست واریسی ها در ارزیابی مستمر نیز قابل استفاده می باشد.

صلاحیت حرفه ای هنر آموزان

صلاحیت های هنرآموزان در دو حیطه طبقه بندی می شود:

- **صلاحیت های عمومی** شامل : صلاحیت های اعتقادی و اخلاقی ، توانایی علمی و عملی برای تدوین و ارزشیابی از آموخته های دانش آموزان، توانایی برقراری ارتباط با دانش آموزان
- **صلاحیت های تخصصی** شامل : توانایی در آموزش شایستگی ها، مهارت در انجام فعالیت های مربوط به هر شایستگی، توانایی تحلیل فعالیت ها به منظور آموزش متناسب با ویژگی دانش آموزان

برنامه ریزی شایستگی محور

در رشته مهارتی

هنر زندگی در خانه

آموزش مبتنی بر شایستگی در رشته مهارتی هنر زندگی در خانه

هدف از آموزش دانش آموزان در رشته هنر زندگی در خانه، به دست آوردن مهارت های لازم در زمینه برنامه ریزی امور خانواده، خود اشتغالی، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و ارتقای سطح سلامت خانواده است.

جدول مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی دوره متوسطه حرفه ای رشته تحصیلی: هنر زندگی در خانه

ردیف	دامنه محتوایی	پایه ۱۰		پایه ۱۱		پایه ۱۲	
		واحد	ساعات	واحد	ساعات	واحد	ساعات
۱	تربیت دینی و اخلاقی	تعلیمات دینی و قرآن (۱)	۲	تعلیمات دینی و قرآن (۲)	۲	تعلیمات دینی و قرآن (۳)	۲
۲	زبان و ادبیات فارسی	ادبیات فارسی (۱)	۲	ادبیات فارسی (۲)	۲	ادبیات فارسی (۳)	۲
۳	مطالعات اجتماعی	مطالعات اجتماعی (۱)	۲	مطالعات اجتماعی (۲)	۲	مطالعات اجتماعی (۳)	۲
۴	ریاضیات	ریاضی (۱)	۳	ریاضی (۲)	۳	ریاضی (۳)	۳
۵	خوشه دروس: انسان و سلامت	علوم زیستی و بهداشت (۱)	۲	علوم زیستی و بهداشت (۲)	۲	علوم زیستی و بهداشت (۳)	۲
		تربیت بدنی (۱)	۱	تربیت بدنی (۲)	۱	تربیت بدنی (۳)	۱
۶	خوشه دروس: انسان و مهارت های زندگی	انتخابی ۱ (کامپیوتر، هنر، توانبخشی)، تربیت بدنی پیشرفته، مهارت زندگی، صنایع دستی محلی، سرمه دوزی، پته دوزی، توربافی، قالبهای گچی، کار با چرم، گل های چینی، پارچه دوخته های تزئینی، هویه کاری روی پارچه (۱)، مشاغل ساده (۱)	۶	انتخابی ۲	۶	انتخابی ۳	۶
۷	خوشه دروس: شایستگی های غیر فنی	اخلاق حرفه ای	۱			کسب و کار و قوانین کار (۱)	۱
		الزامات محیط کار	۱			کسب و کار و قوانین کار (۲)	۱
		استفاده از فناوری اطلاعات	۱				
۸	خوشه دروس: شایستگی های فنی	دوخت های ساده و اولیه با دست و ماشین دوخت خانگی	۵	اصول ایمنی در خانه	۲	کارورزی	۴
		اصول بهداشت و مراقبت های اولیه در منزل	۲	آماده سازی و بخت مواد غذایی	۴	بخت چند نوع غذای فرنگی	۳
		تهیه چند نوع سالاد، سس، ترشی و شور	۱/۵	دوخت سرویس آشپزخانه	۴	مراقبت اولیه از کودک در خانه	۱/۵
		تهیه چند نوع نوشیدنی و شیرینی ساده	۱/۵	پرورش گل و گیاه در منزل	۱/۵	تهیه چند نوع دسر ساده	۲
				تهیه چند نوع غذای ساده	۱/۵	چیدمان و تزئین میز غذاخوری	۲
						دوخت مقنعه و پیژاما	۱/۵
							۲
		جمع	۳۱	جمع	۳۶	جمع	۳۴
۹	برنامه ویژه مدرسه						

شایستگی های رشته مهارتی هنر زندگی در خانه

در این مبحث به طور مشروح به معرفی شایستگی ها پرداخته می شود. هر شایستگی دارای سه کاربرد است.

- کاربرد نخست به شرح پودمان و عناصر آن اختصاص دارد. در هر یک از عناصر، هدف نهایی از یادگیری آن عنصر در قالب یک جمله عملکردی بیان شده است.

- در کاربرد دوم شایستگی مورد تحلیل قرار گرفته است و دانش، مهارت و نگرش های ضروری برای دستیابی به اهداف هر یک از اجزای پودمان مشخص شده است. بدیهی است همکاران محترم باید با استفاده از رئوس برنامه درسی (دانش، مهارت، نگرش، نکات ایمنی و ...) هر یک از شایستگی های مهارت، به ارائه آموزش خود در محیط کارگاه بپردازند. هم چنین تأکید بر این است که تا حد امکان مفاهیم شناختی و مهارتی توأمآ تدریس گردد.

- کاربرد سوم به ارزیابی از عملکرد دانش آموز، اختصاص دارد. همکاران ارجمند جهت ارزشیابی پایانی از عملکرد هر دانش آموز ضمن مشاهده کار وی باید کاربرد فهرست واریسی از شایستگی مهارت را تکمیل نمایند. (همکاران می توانند مواردی را که به تشخیص خود قابل ارزشیابی می دانند، جایگزین موارد پیشنهادی نمایند).

شایستگی مهارت: دوخت های ساده و اولیه با دست و ماشین دوخت خانگی

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی آماده سازی ماشین دوخت چند کاره خانگی و انجام دوخت های اولیه با دست و ماشین دوخت چند کاره خانگی روی زمینه کار برش خورده را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی و زیر نظر مربی فراهم می کند .

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
آماده کردن وسایل کار برای دوخت های اولیه	<ul style="list-style-type: none"> - سوزن دوخت، متناسب با دستور مربی شناسایی و انتخاب می شود. - نخ متناسب با دستور مربی شناسایی و انتخاب می شود. - پارچه متناسب با دستور مربی شناسایی و انتخاب می شود. - انواع ملزومات دوخت(سوزن نخ کن، قیچی، نخ چین) شناسایی و انتخاب می شود.
آماده کردن ماشین دوخت	<ul style="list-style-type: none"> - پوشش محافظ روی ماشین دوخت همه کاره خانگی برداشته می شود . - قرقره یا دوک روی میله نگهدارنده گذاشته می شود. - رد کردن نخ از مسیر علامت گذاری شده انجام می شود. - نخ کردن ماسوره انجام می شود. - ماسوره در ماکو گذاشته می شود. - حرکت دادن تویی به منظور کشیدن نخ زیر و رو انجام می شود. - نخ کردن بدون کمک یا با کمک گرفتن از سوزن نخ کن انجام می شود. - پدال در جهت مناسب قرار داده می شود. - با زدن دکمه، ماشین دوخت روشن می شود.
انجام دوخت های اولیه با دست و ماشین دوخت چندکاره خانگی	<ul style="list-style-type: none"> - انواع دوخت های دستی ساده روی زمینه کار انجام می شود. (کوک ساده، کوک شل، پس دوزی، بخیه و دکمه ساده) - انواع دوخت های ساده با ماشین دوخت روی زمینه کار انجام می شود. (درزهای شکسته و منحنی، بخیه، زیگزاگ) - زمینه کارهایی که مربی در اختیار می گذارد، چرخکاری می شود مانند دستمال، دمکنی، کوسن
شناسایی عیوب اولیه در ماشین دوخت خانگی	<ul style="list-style-type: none"> - علل ساده شکستگی سوزن در ماشین دوخت، شناسایی و برطرف می شود. - علل ساده پاره شدن نخ روی ماشین دوخت، شناسایی و برطرف می شود. - علل ساده پاره شدن نخ زیر چرخ، شناسایی و برطرف می شود. - علل ساده پاره شدن نخ رو چرخ، شناسایی و برطرف می شود. - علل ساده شل شدن نخ زیر یا رو چرخ، شناسایی و برطرف می شود.

راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز* ۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>
	<p>مفاهیم شناختی پیش نیاز</p> <p>مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای</p>
<p>بودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p> <p>هم نیاز اخلاق حرفه ای</p>	
<p>رفتارهای شغلی</p> <p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	
<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p> <p>حداقل ۲،۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، ارتفاع حداقل ۲،۵ تا ۳ متر، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کف بدون ترک خوردگی، صاف، هموار، موزاییک یا سنگ قابل شستشو، بدون لغزندگی، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه</p>	
<p>تجهیزات و ابزار</p> <p>سوزن دوخت در اندازه های مختلف ، سوزن نخ کن، قیچی، نخ چین، ماسوره، ماکو ، ماشین دوخت، سطل زباله و بازیافت</p>	
<p>مواد مصرفی</p> <p>قرقره یا دوک</p>	
<p>نرم افزار</p> <p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	
<p>نیروی انسانی</p> <p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	

برنامه درسی : دوخت های ساده و اولیه با دست و ماشین دوخت خانگی

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
آماده کردن وسایل کار برای دوخت های اولیه با دست	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع سوزن دوخت برای انجام دوخت های اولیه ✓ سوزن باریک با نوک تیز و سوراخ ریز برای دوخت پارچه های لطیف و سوزن های درشت با سوراخ بزرگ و ضخامت بیشتر برای پارچه های ضخیم - انواع نخ برای انجام دوخت های اولیه ✓ قرقره ی نخي مرسريزه (داراي نخ تابيده) ،نخ کوک - انواع پارچه (زمینه کار) برای دوخت های اولیه ✓ نخي، تترن، کتان - انواع ملزومات دوخت ✓ وسایل برش (قیچی، کاتر، بشکاف)، وسایل اندازه گیری (متر خیاطی، خط کش)، وسایل علامت گذاری (رولت، گچ خیاطی)، وسایل دوخت (سنجاق یا سوزن ته گرد، سوزن، سوزن نخ کن، انگشتانه)
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب سوزن دوخت متناسب با نوع کار با توجه به شماره و شکل آن - انتخاب نخ متناسب با نوع کار با توجه به جنس و شکل آن - انتخاب پارچه متناسب با نوع کار با توجه به جنس و طرح آن - انتخاب ملزومات دوخت متناسب با نوع کار
آماده کردن ماشین دوخت	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قسمت های مختلف ماشین دوخت خانگی ✓ میله نگه دارنده نخ، پایه فشار معمولی، دکمه خاموش و روشن، توپی، مسیر رد شدن نخ، سوزن، پدال و ... - نحوه نخ کردن ماشین دوخت ✓ قبل از شروع به دوخت باید نخ ماسوره را به سمت روی صفحه ی کار پیش بر هدایت کنید. سپس شروع به دوخت کنید. ✓ پایه ی چرخ را بالا ببرید و با دست چپ نخ روی چرخ را پس از گذراندن مسیر نخ کشی و سوزن نگه دارید. توپی را به طرف خود بچرخانید تا حدی که یک بار سوزن داخل پایه فرورود و سپس سوزن را به سمت بالابیاورید در این زمان نخ روی چرخ با نخ زیر آن به یکدیگر قلاب شده، با کشیدن نخ رو، نخ زیر نیز به طرف روی صفحه کار پیش بر در می آید ✓ حال نخ رو و نخ زیر را در سمت پشت پایه قرار دهید و سپس پارچه را زیر پایه گذاشته و بدوزید. - نحوه استفاده از سوزن نخ کن ✓ سوزن نخ کن را از داخل سوراخ سوزن عبور دهید، سپس نخ را داخل حلقه ی سوزن نخ کن کرده حلقه ی سوزن نخ کن را با نخ از سوراخ سوزن خارج کنید. - نحوه نخ کردن ماسوره ✓ ماسوره را بر روی میله مخصوص ماسوره پیچ طوری قرار دهید که خار میله ماسوره پیچ در شیار ماسوره قرار گیرد. نخ را در میله مخصوص قرقره قرار داده، طبق شکل دفترچه راهنمای ماشین

<p>دوخت، نخ را عبور دهید و چند دور، نخ را دور ماسوره بپیچید. اکنون ماسوره آماده پرکردن است.</p> <p>✓ هنگام پیچیدن نخ به دور ماسوره باید سوزن چرخ حرکت نکند. تویی چرخ را بچرخانید تا سوزن چرخ خارج از صفحه‌ی دوخت و در بالاترین وضعیت قرار گیرد، سپس تویی چرخ را طبق شکل به سمت خود بپیچید تا آزاد شود. این عمل باعث توقف حرکت میله‌ی سوزن شده و هنگام پرکردن ماسوره دیگر پایه‌ی چرخ حرکت نمی‌کند انجام دادن این کار برای طول عمر ماشین دوخت الزامی است. حال ماسوره آماده پرکردن است با فشار بر روی پدال چرخ، ماسوره پرمی‌شود و زمانی که ماسوره پرشد چرخ به طور اتوماتیک متوقف می‌شود.</p> <p>- نحوه گذاشتن ماسوره در ماکو</p> <p>✓ ماکو را در دست چپ نگه دارید و ماسوره را در حالی که نخ آن در جهت عقربه‌های ساعت قرار دارد در ماکو جا بیندازید.</p> <p>✓ نخ را خلاف جهت گردش عقربه‌های ساعت به سمت شیار روی ماکو بکشید، به طوری که نخ در داخل شیار ماکو و زیر فنر قرار گیرد. حال اگر انتهای نخ را بکشید ماسوره در درون ماکو در جهت گردش عقربه‌های ساعت خواهد چرخید.</p> <p>- نحوه گذاشتن ماکو و ماسوره در قاب ماکو</p> <p>✓ با چرخاندن تویی چرخ با دست، سوزن چرخ را در بالاترین وضعیت خود قرار دهید، ضامن فنری ماکو را بکشید و ماکو و ماسوره را از جاماکویی خارج کنید و ماسوره پرشده را درون ماکو قرار دهید. ضامن فنری شکل را با انگشت اشاره‌ی دست نگه دارید و ماکو را در جای ماکو قرار دهید. هنگام جاگذاری ماکو در جای ماکو دقت کنید، چنان چه دقیقاً در جای خود قرارگیرد صدایی را می‌شنوید، حال کنترل کنید، انتهای نخ ماسوره را بکشید، در این حالت باید ماکو از جای ماکو خارج نشود.</p> <p>- نحوه نصب پایه فشار معمولی به ماشین دوخت خانگی</p> <p>✓ سیم رابط چرخ و پدال را به چرخ و دو شاخه سیم را به پریز برق وصل کنید. از پدال برای تنظیم سرعت دوخت استفاده کنید. با فشار آوردن بر روی صفحه‌ی پدال پای سرعت دوخت رامی‌توان کنترل کرد.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - برداشتن پوشش محافظ روی ماشین دوخت همه کاره خانگی - گذاشتن قرقره یا دوک روی میله نگهدارنده - روشن کردن ماشین دوخت و لامپ آن - رد کردن نخ از مسیر علامت گذاری شده - نخ کردن بدون کمک یا با کمک گرفتن از سوزن نخ کن - گذاشتن ماسوره ی نخ شده در ماکو - حرکت دادن تویی به منظور کشیدن نخ زیر و رو - قرار دادن پدال در جهت مناسب - نصب پایه فشار معمولی به ماشین دوخت خانگی 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع دوخت های دستی ساده روی زمینه کار (کوک ساده، کوک شل، پس دوزی، بخیه و دکمه ساده) - انواع دوخت های ساده با ماشین دوخت روی زمینه کار. (درزهای شکسته و منحنی، بخیه، زیکزآگ) 	<p>انجام دوخت های اولیه با دست و ماشین دوخت خانگی</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انجام دوخت های دستی ساده روی زمینه کار(کوک ساده، کوک شل، پس دوزی، بخیه و دکمه ساده) - انجام دوخت های ساده با ماشین دوخت روی زمینه کار. (درزهای شکسته و منحنی، بخیه، زیکزآگ) - کنترل نهایی صحت کار 	

<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - دلایل ساده شکستن سوزن در ماشین دوخت ✓ انتخاب سوزن نامناسب بدون توجه به ضخامت نخ و پارچه ✓ استفاده از سوزن خمیده در چرخ خیاطی ✓ جا نیفتادن دقیق سوزن در جایگاه اصلی خود ✓ انتخاب سوزن بیش از حدنازک به منظور دوخت پارچه ضخیم ✓ ماکو و ماسوره به طور صحیح جانیفتاده باشد. ✓ کشیدن پارچه با فشار زیاد از زیرپایه چرخ هنگام دوخت، ✓ پیچ سوزن به اندازه کافی محکم نشده باشد. ✓ استفاده از نخ‌های نامرغوب که گاهی کشیده می‌شود و یا گاهی گره می‌خورد. - دلایل پاره شدن نخ روی ماشین دوخت ✓ ناصاف بودن نخ قرقره یا وجود گره در نخ ✓ نخ کشی نادرست چرخ ✓ وصل نبودن پایه به طور صحیح در چرخ ✓ پایین بودن "کار پیش بر"، هنگام دوخت ✓ کشش نخ رو، بسیار زیاد باشد. ✓ نامرغوب بودن سوزن ✓ نصب نادرست سوزن (پائین تر از حدنصب شود و یا طرف صاف سوزن در جهت اشتباه قرار گیرد). ✓ نوک سوزن کند یا خمیده باشد. ✓ کیفیت نخ، نا مطلوب باشد(نخ کش آمده و یا کرک دهد) ✓ خراب بودن صفحه‌ی دوخت یا ماکو - دلایل پاره شدن نخ هنگام دوخت ✓ شل بودن نخ قسمت رو به هنگام دوختن ✓ تنظیم نبودن نخ رو ✓ کم بودن کشش نخ ✓ کند یا کج بودن نوک سوزن ✓ ضخیم یا نازک بودن نخ انتخابی برای پارچه 	<p>شناسایی عیوب اولیه در ماشین دوخت خانگی</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - رفع علل شکستگی سوزن در ماشین دوخت - رفع علل پاره شدن نخ رو، در ماشین دوخت - رفع علل پاره شدن نخ هنگام دوخت 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار(اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک و لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن و یا کار با چرخ خیاطی - اجتناب از روشن نمودن کبریت و یا انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین کارگاه - رعایت نکات ایمنی به هنگام کنترل پریز و سیم های برق - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>

<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	نگرش
<ul style="list-style-type: none"> - ریختن ضایعات به تفکیک در کیسه زباله (سطل بازیافت) 	توجهات زیست محیطی
<p>ابزار و تجهیزات : سوزن دوخت در سایزهای مختلف، سوزن نخ کن، قیچی، نخ چین، ماسوره، ماکو، ماشین دوخت، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی : قرقره یا دوک</p>	تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	دانش پایه (غیر فنی)

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: دوخت های ساده و اولیه با دست و ماشین دوخت خانگی

نام و نام خانوادگی دانش آموز: رشته: پایه: تاریخ آزمون نوبت دوم:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
آماده کردن وسایل کار برای دوخت های اولیه	سوزن باریک و ضخیم را نشان می دهد.			
	سوزن های ۱۱ الی ۱۴ را نشان می دهد.			
	متناسب با نوع ماشین دوخت، سوزن سرتخت یا گرد را نشان می دهد.			
	سوزن نخ کن را نشان می دهد.			
	قیچی مناسب را انتخاب می کند.			
	نخ چین را نشان می دهد.			
	پارچه نخی را نشان می دهد.			
آماده کردن ماشین دوخت	انواع نخ را نشان می دهد .			
	چرخ را روشن می کند.			
	ماسوره را پر می کند.			
	کشش نخ ماسوره را تنظیم می کند			
	ماکو را در جای خود قرار می دهد.			
	سوزن چرخ را نخ کشی می کند.			
	کشش نخ را به منظور دوخت امتحان می کند.			
انجام دوخت های اولیه	طول دوخت را تنظیم می کند.			
	پارچه را به درستی زیر پایه ماشین قرار می دهد			
	دوخت های اولیه را با ماشین دوخت روی زمینه کار انجام می دهد.			
	دوخت های اولیه را با دست روی زمینه کار انجام می دهد.			
شناسایی عیوب اولیه در ماشین دوخت خانگی	نکات ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
	علل ساده شکستگی سوزن در ماشین دوخت را شناسایی و برطرف می کند. (سوزن نامناسب، جا نیفتادن سوزن، جانفتادن ماکو و ماسوره، کشیدن پارچه با فشار زیاد، محکم نشدن پیچ سوزن و...)			
	علل ساده پاره شدن نخ رو در ماشین دوخت را شناسایی و برطرف می کند. (ناصاف بودن نخ قرقره، نخ کشی نامناسب چرخ، وصل نبودن پایه به طور صحیح در چرخ، نصب نادرست سوزن، تنظیم نبودن نخ رو، کم بودن کشش نخ، کند یا کج بودن نوک سوزن و ...)			
	علل پاره شدن نخ زیر چرخ (نخ ماسوره) را شناسایی و برطرف می کند. (زیاد بودن کشش نخ زیر، نصب نشدن درست سوزن، نامناسب بودن سوزن انتخابی، رد نشدن درست نخ ماسوره از شیار اصلی ماکو و ...)			
	علل شل شدن دوخت نخ رو یا زیر را شناسایی و برطرف می کند. (جانفتادن نخ در داخل ماسوره، زیاد بودن کشش نخ در ماسوره، کثیف بودن دستگاه ماسوره، درست نخ نشدن ماسوره و ...)			

نمره عملی دانش آموز:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی هنر آموز:

شایستگی مهارت: اصول بهداشت و مراقبت های اولیه در منزل

شرح شایستگی مهارت: این شایستگی توانایی به کارگیری اصول بهداشت فردی و محیط را در خانه فراهم می کند.

معیار عملکرد	عناصر شایستگی
	انجام اصول بهداشت فردی
	تامین بهداشت محیط خانه
	استفاده صحیح از دارو در هنگام بیماری
	راهنامهی آزمون
مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای	مفاهیم شناختی پیش نیاز

ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:

نمره پایانی = $\frac{\text{نمره آزمون نوبت دوم} + \text{نمره تکوینی دانش آموز} * 2}{2}$

* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:

میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم

۳

<p>هم نیاز اخلاق حرفه ای</p>	<p>پودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p>
<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: ، قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی،</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، یخچال، فریزر، اجاق گاز، ماشین لباسشویی، اتو، چرخ گوشت، ظروف مختلف (چینی، سرامیک و ...)، آبمیوه گیری، تلفن، تلویزیون، دی وی دی پلیر، فرش، موکت، برس، ناخ گیر، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>تجهیزات و ابزار</p>
<p>قطره گوش، قطره بینی، قطره چشم، اسپری، مواد شوینده مناسب با نوع کار، دستمال، مسواک، خمیر دندان، نخ دندان، ORS محلول</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی : اصول بهداشت و مراقبت های اولیه در منزل

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
انجام اصول بهداشت فردی	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه کوتاه کردن ناخن ها (ناخن ها صاف و افقی کوتاه شوند طوری که بعد از کوتاه شدن به شکل مربع به نظر آیند) - نحوه نخ انداختن و مسواک زدن دندان ها ✓ موهای مسواک را به طور مایل با زاویه ی ۴۵ درجه روی سطح خارجی دندان ها طوری بگذارید که نصف موهای مسواک روی لثه باشد. سپس مسواک را ۱۰-۵ بار به سمت سطح جونده (نوک دندان) بکشید تا تمام سطح خارجی دندان به این صورت تمیز شود. سطح داخلی دندان را نیز با همین روش تمیز کنید. سطح جونده دندان ها را با مسواک تمیز کنید و سپس سطح زبان را از سمت عقب به طرف جلو تمیز کنید. ✓ ابتدا دست ها را با آب و صابون بشویید و حدود ۳۵ سانتیمتر از نخ دندان را بپُرید. ✓ دو طرف نخ را به دور دو انگشت اشاره خود بیچید یا آن را با نوک انگشتان شست بگیرید. ✓ بقیه انگشتان را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. ✓ قطعه‌ای از نخ را، به اندازه ۲-۲ /۵ سانتی متر بین انگشتان شست و اشاره دو دست بگذارید. ✓ نخ را با حرکتی شبیه اره به آرامی داخل فضای بین دندان ها کنید و سپس به کناره یکی از دندان ها تکیه داده، با ملایمت به زیر لثه برده و آهسته چند بار به سمت بالا و پایین بکشید. این عمل با قسمت‌های تمیز نخ برای همه دندان ها تکرار شود. - نحوه حمل و جابه جا کردن بار ✓ برای جا به جا کردن اشیاء، تمام بدن را حرکت دهید. بار را به هنگام بلند کردن به خود نزدیک کرده و سپس به سمت مکان موردنظر قدم بردارید، زیرا جا به جا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت اند و تنه می‌چرخد، موجب صدمه دیدن کمر می‌شود. سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر جا به جا کنید. از حمل یک طرفه اشیاء مثل کیف به مدت طولانی بپرهیزید برای برداشتن بار از روی زمین، با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید. - نحوه راه رفتن، نشستن و ایستادن ✓ ایستادن: سنگینی بدن را روی هر دو پا بیندازید. همیشه صاف بایستید و کمر را مستقیم نگه دارید. شانه‌ها را صاف نگه دارید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود. سر و چانه را بالا نگه دارید. ✓ نشستن: صاف بنشینید، شانه ها را به عقب برده و به جایی تکیه دهید. برای نشستن روی صندلی، اندازه صندلی باید طوری باشد که تنه را تا حد شانه‌ها بگیرد. ارتفاع صندلی در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشد. بهتر است صندلی دسته مناسب داشته باشد تا پس از قرار دادن ساعد روی دسته صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد. میز جلوی فرد نیز باید ارتفاع مناسب داشته باشد تا لازم به خم شدن یا کشیدن خود به بالا نباشد. پشتی صندلی بهتر است کمی به سمت عقب شیب داشته باشد. میز باید ارتفاع مناسب داشته باشد به طوری که مجبور نشوید روی میز خم شوید یا به علت بلندی خود را به طرف بالا بکشید. ✓ راه رفتن: هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید. عضلات شکم را منقبض کنید، شانه‌ها را صاف کنید و به عقب بکشید. هنگام قدم برداشتن، پاها را موازی و نزدیک به هم قرار دهید. دقت

<p>کنید اول پاشنه را روی زمین بگذارید و از کشیدن پاشنه پا روی زمین خودداری کنید. انگشتان پا را مستقیم به طرف جلو قرار دهید. بازوها را آزاد بگذارید. از کفش مناسب استفاده کنید.</p> <p>- نحوه پیاده روی صحیح</p> <p>✓ از لباس و کفش مناسب استفاده کنید. مسیره‌های بدون شیب را برای پیاده روی انتخاب کنید. در هنگام پیاده روی به تناوب سرعت خود را کم و زیاد کنید. در وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. قدم برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید، سپس روی پاشنه فرود آید و با یک حرکت نرم به جلو بروید.</p> <p>- نحوه اجرای حرکات گرم کننده و کششی</p> <p>✓ تمرین‌های گرم کننده: هدف از گرم کردن آن است که بدن برای ورزش آماده شود و خطر صدمات ورزشی کمتر شود. دست کم ۸-۱۲ دقیقه باید بدن را گرم کرد. یکی از مناسب‌ترین تمرین‌های گرم کننده، تمرین‌های کششی ملایم اند. کشش را به آرامی شروع کنید، عضله را تا حد متوسط بکشید و نگه دارید. هر کشش را تقریباً ۸ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.</p> <p>✓ تمرین‌های کششی: این تمرین‌ها با ایجاد کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل، حرکت مفاصل را راحت‌تر می‌کند. قبل از انجام این حرکات با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید و در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - کوتاه کردن ناخن‌ها - نخ انداختن و مسواک زدن دندان‌ها - حمل و جابه‌جایی بار - انجام صحیح راه رفتن، نشستن و ایستادن - انجام پیاده روی صحیح - اجرای حرکات گرم کننده و کششی 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع وسایل نظافت در منزل (جارو، بخارشو، تی و ...) - انواع مواد پاک کننده و شوینده با اولویت مواد طبیعی ✓ سرکه، جوش شیرین، جرم گیر سرویس‌های بهداشتی، سفید کننده، مایع ظرفشویی، پودر شست و شو و ... - نحوه جارو زدن فرش، موکت و سرامیک ✓ قبل از جارو زدن چیزهایی که برای جارو بزرگ هستند، مثلاً تکه‌های کوچک اسباب بازی، سکه، گیره کاغذ و... را با دست بردارید تا به طور اتفاق وارد جارو نشوند. برای جارو زدن باید سری جارو را به آرامی روی فرش عقب جلو کنید. بیشتر جاروهای خانگی دارای تجهیزاتی هستند که نظافت نقاطی که دسترسی سختی دارند را ساده می‌کند. از این وسایل استفاده کنید. برای تمیز کردن لبه‌های دیوار و زیر کمدها از وسیله مخصوص آن کمک بگیرید. حداقل یک بار در هفته خانه را جارو کنید. ✓ چنانچه فرش یا موکت را با جارو دستی جارو می‌کنید، از جاروهای سنتی غیر پلاستیکی استفاده کنید و قبل از استفاده پنجره را باز بگذارید، جارو را نیز کمی مرطوب کرده و از روی خواب فرش از قسمت بالای اتاق به سمت در جارو زده و خاک‌های جمع شده را با خاک انداز تخلیه کنید. - نحوه گردگیری وسایل خانگی ✓ برای گردگیری وسایل خانگی از پارچه مرطوب استفاده کنید. پارچه مرطوب گرد و غبار بیشتری را نسبت به پارچه خشک به خودش جذب می‌کند. 	<p>تامین بهداشت محیط خانه</p>

<p>✓ سپس برای جلوگیری از لک شدن، با یک پارچه خشک روی وسایل را خشک کنید.</p> <p>- نحوه تمیز کردن کف، دیوارها و کابینت آشپزخانه</p> <p>✓ تمیز کردن کف: مقداری سرکه، یک قطره مایع ظرفشویی را یک لیتر آب حل کرده و ابتدا با اسفنج برای تمیز کردن خطوط میان کاشی ها استفاده کنید. سپس با تی کف سرامیک، کاشی و یا سنگ را تمیز کنید.</p> <p>✓ تمیز کردن دیوارها: برای دیوارهای رنگ روغنی کافی است فقط از یک دستمال حوله ای، آب و سرکه استفاده کنید. اگر رنگ دیوارها قابل شست و شو است، محلول آب ولرم و پودر شست و شو و مقدار کمی مایع سفیدکننده را با اسفنج روی دیوار بکشید و با دستمال حوله ای تمیز پاک کنید.</p> <p>✓ کابینت آشپزخانه: کل وسایل کابینت ها را یک جا بیرون نریزید. کابین به کابین پیش بروید. کابینت را خالی کنید و با دستمال مرطوب گرد و غبار و لکه های آن را بگیرید. بعد کف آن را پوشش مخصوص کابینت بیندازید و بعد وسایل را دوباره در آن بگذارید.</p> <p>- نحوه ضدعفونی سرویس های بهداشتی</p>	
<p>✓ ابتدا از دستکش و ماسک مناسب استفاده کنید. اولین کار، شست و شوی لیف ها و حوله ها و خشک کردن آن ها در زیر نور آفتاب است. سپس جالباسی و قفسه های داخل حمام را با پودر شوینده محلول در آب و یک اسکاچ مناسب، شسته و آب می کشیم.</p> <p>✓ در مرحله بعد چند قطره جرم گیر را روی اسکاچ مناسب ریخته و شیرها و کاسه روشویی را با آن ضدعفونی و تمیز می کنیم. پس از ۲ تا ۵ دقیقه مکث، روشویی را آب می کشیم.</p> <p>✓ برای شستن توالت، نیز از برس های مخصوص توالت شورا استفاده کنید. برای این کار، کمی مایع جرم گیر را مطابق دستور روی ظرف، در کاسه توالت ریخته و با برس به خوبی بشوید. پس از ۲ الی ۵ دقیقه مکث، کاسه توالت را آب بکشید. دور تادور کاسه توالت رانیز مانند روشویی با استفاده از یک اسکاچ جداگانه و ریختن چند قطره جرم گیر مناسب تمیز کرده و پس از چند دقیقه آب بکشید.</p> <p>✓ برای شستن کف حمام و توالت، از شوینده های استاندارد مخصوص کف، به میزان توصیه شده و دستور روی ظرف استفاده کنید .</p> <p>- نحوه شستن ظروف مختلف (چینی، سرامیک، تفلون و...)</p>	
<p>✓ ابتدا سینک ظرفشویی را بشوید. سپس توصیه می شود ظرف ها را در سینک آب داغ خیس کنید تا باقی مانده غذا نرم شود و با اب، اسکاچ، مایع ظرفشویی و کمی سرکه تمیز بشوید و بعد از آن آب بکشید.</p> <p>✓ توصیه می شود ظروف تفلون و گرانیات با اسکاچ های فاقد مواد ساینده استفاده شود تا از خط افتادن ظروف جلوگیری شود.</p> <p>✓ پس از شستن ظروف، اسکاچ و سینک را مجددا بشوید. اسکاچ را آویزان کنید تا کاملا خشک شوند.</p> <p>✓ ظروف، چاقو و تخته گوشت را که با گوشت خام ارتباط دارند، را جداگانه شسته و اسکاچ را خوب بشوید و سپس ظروف باقیمانده را بشوید.</p> <p>- نحوه تمیز کردن یخچال و فریزر</p>	
<p>✓ اول از همه یخچال و فریزر را از برق بکشید و محتویات آن را کاملا بیرون بیاورید. برای شست و شوی دیواره های یخچال از محلول جوش شیرین و آب استفاده کنید تا هم جرم گیری شود و هم بوی بد یخچال از بین برود. گرد و غبار پشت یخچال را هم فراموش نکنید.</p> <p>- نحوه تمیز کردن اجاق گاز</p> <p>✓ ظرف بزرگی را پر از آب گرم و مایع ظرفشویی و سرکه کنید و شبکه های اجاق گاز و سر شعله ها را</p>	

حدود ۲۰ دقیقه در ظرف آب گرم قرار دهید تا تمام چربی ها و مواد غذایی چسبیده به آن شل شوند. سپس ظرف را مجدداً خالی و پر از آب گرم و مواد شوینده کنید. شبکه ها و سرشعله ها را با سیم ظرفشویی محکم بشویید تا چربی و مواد باقی مانده جدا شوند. برای جدا شدن لکه های سخت تر ۳ قاشق غذاخوری جوش شیرین را با ۱ تا ۲ قاشق چایخوری آب مخلوط کنید تا به شکل خمیر در آید. این خمیر را تا ۱۵ دقیقه روی لکه قرار دهید. سپس آن ها را آب کشیده و با پارچه تمیز خشک کنید.

✓ ابتدا اسکاچ فاقد موادساینده که سطح گاز را خط نیندازد را مرطوب کرده و روی گاز را بسایید. برای از بین بردن لکه های مقاوم تر یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را روی لکه های اجاق بپاشید و سپس قطرات آب روی آن بریزید. ۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد آن ها را تمیز کنید. در پایان با دستمال مرطوب سطح گاز را تمیز کنید.

- نحوه تمیز کردن ماشین لباسشویی

✓ در یک ظرف کوچک، جوش شیرین و آب را باهم مخلوط کنید. مخلوط جوش شیرین و آب را داخل مخزنی بریزید که مواد شوینده ماشین لباسشویی را درون آن می ریزید. حالا مقدار کمی سرکه را از در اصلی ماشین یعنی همان دری که لباس ها را درون ماشین می ریزید، داخل فضای اصلی ماشین لباسشویی بریزید. ماشین لباسشویی را در حالت شست و شوی نرمال با آب گرم قرار دهید و بعد از بستن در ماشین لباسشویی دکمه شروع شست و شو را بزنید. اجازه بدهید ماشین لباسشویی کار کند. سرکه و جوش شیرین به طور طبیعی رسوبات معدنی را که در ماشین لباسشویی جمع شده اند، تخریب و در خود حل می کنند و هر نوع قارچ و کپکی را از بین می برند. به این ترتیب ماشین لباسشویی شما دوباره تمیز می شود و نفس تازه ای خواهد کشید.

✓ بعد از اتمام کار ماشین لباسشویی، اسفنج یا ابر پاک کننده ای را که آماده کرده اید، بردارید، در ماشین لباسشویی را باز کنید و کپک ها یا رسوبات سمجی را که ممکن است به دور تادور و کناره های درب ماشین لباسشویی چسبیده باشند، تمیز کنید و سپس با آب بشویید.

✓ نکته قابل توجه دیگر این است که بعد از هر بار اتمام شست و شوی لباس ها، در ماشین لباسشویی را باز بگذارید؛ حتماً چند دقیقه وقت صرف کنید و ماشین لباسشویی تان را خشک کنید.

- نحوه تمیز کردن اتو

✓ برای تمیز کردن اتو از ترکیب نمک و سرکه برای تمیز شدن کف اتو استفاده کنید. مقداری سرکه را درون یک ظرف ریخته و آن را روی شعله گاز قرار دهید، در حالی که سرکه در حال گرم شدن است نمک را به آن اضافه کنید، وقتی محلول به دما جوشش خود رسید زیر آن را خاموش کنید و بگذارید تا کمی سرد شود، سپس با استفاده از یک پارچه نرم و لطیف محلول را به صورت دورانی به کف اتو بکشید تا دوده ها و آلودگی ها از کف آن پاک شوند.

- نحوه تمیز کردن چرخ گوشت و آبمیوه گیری

✓ پس از خاموش کردن وسیله و کشیدن سیم برق آن، قطعات چرخ گوشت و آبمیوه گیری را باز کنید، آن ها را با دقت با اسکاچ و مایع ظرفشویی شسته و آب کشیده و پس از خشک کردن دوباره به هم وصل کنید. سپس با نایلون یا پوشش تمیزی دور قیف و پنجره را محکم ببندید، زیرا جانوران کوچک می توانند به درون ماریچ رفته و هنگام کار، گوشت یا آبمیوه را مسموم سازند

- نحوه صحیح تمیز کردن تلفن، تلویزیون، رایانه و دی وی دی پلیر

✓ ابتدا با یک دستمال خشک، غبارها را بگیرید و بعد با پنبه آغشته به الکل، صفحه کلید، شماره گیر و دسته تلفن، کنترل تلویزیون و دی وی دی پلیر و موبایل را تمیز کنید. برای تمیز کردن مانیتور رایانه و صفحه نمایش تلویزیون از دستمال نرم مخصوص پاک کردن عینک پس از مرطوب کردن استفاده

<p>کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه صحیح جمع آوری زباله به تفکیک خشک و تر ✓ اولین قدم این است که همه زباله ها را در یک کیسه زباله یکسان نیندازیم و در منزل، حداقل دو کیسه زباله داشته باشیم؛ زباله های خشک و تر که دو نوع اصلی زباله است. ✓ اغلب مواد خوراکی، شامل پسماند غذاها و میوه ها در دسته زباله های تر قرار می گیرد و بیشتر آن ها نیز قابلیت تبدیل شدن به کودها و کمپوست ها را دارند، اما زباله خشک، شامل انواع قوطی کنسروها و ظرف های فلزی، پلاستیکی، کاغذ و مقواست که همه این مواد در صورت تفکیک شدن از زباله خشک می تواند دوباره جذب صنعت شود. ✓ نکته بسیار مهمی که باید در تفکیک زباله به آن دقت کنیم، جداسازی زباله خطرناک از سایر زباله های خشک و تر است مانند باتری های یک بار مصرف، لامپ های کم مصرف، قوطی اسپری ها 	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جارو زدن فرش، موکت و سرامیک با روش دستی و ماشینی - انتخاب انواع وسایل نظافت در منزل متناسب با نوع کار (جارو، بخارشو، تی و ...) - انتخاب انواع مواد پاک کننده و شوینده با اولویت مواد طبیعی متناسب با نوع کار (سرکه، جوش شیرین و ...) - گردگیری وسایل خانگی - تمیز کردن کف، دیوارها و کابینت آشپزخانه - ضدعفونی سرویس های بهداشتی - شستن ظروف مختلف (چینی، سرامیک، تفلون و...) - تمیز کردن یخچال و فریزر - تمیز کردن اجاق گاز - تمیز کردن ماشین لباسشویی - تمیز کردن اتو - تمیز کردن چرخ گوشت و آبمیوه گیری - تمیز کردن تلفن، تلویزیون و دی وی دی پلیر - جمع آوری زباله به تفکیک خشک و تر 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه ریختن قطره در گوش ✓ برای استفاده از قطره ی گوش، لازم است که بیمار سر خود را روی بالش بگذارد و شما لاله ی گوش او را در دست بگیرید. در کودکان لاله ی گوش را به طرف پایین و عقب و در بزرگسالان لاله ی گوش را به طرف بالا و عقب بکشید و قطره را بچکانید و بیمار را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در همین وضعیت نگه دارید. - نحوه ریختن قطره در چشم ✓ ابتدا بیمار را به پشت بخوابانید، طوری که به سقف نگاه کند. در این زمان پلک پایین وی را به آرامی به پایین (به طرف گونه) بکشید و در قطره را باز کنید و با فاصله از چشم، قطره را در محل سفیدی چشم بریزید. سپس از بیمار بخواهید که چند لحظه بدون پلک زدن چشم خود را ببندد. - نحوه ریختن قطره در بینی ✓ برای استفاده از قطره بینی، بیمار را به پشت بخوابانید و یک بالش زیر شانه های او بگذارید و در حالی که بیمار از راه دهان نفس می کشد قطره را به تعداد لازم در بینی او بچکانید. هنگام ریختن قطره لازم است که بیمار سوراخ دیگر بینی را با انگشت خود ببندد. - نحوه استفاده از اسپری تنفسی ✓ لازم است ظرف اسپری را به خوبی تکان داده و سپس آن را وارونه کنید. قسمت دهانی آن را در فاصله چند سانتی 	<p>استفاده صحیح از دارو در هنگام بیماری</p>

<p>متری از دهان بیمار گذاشته و فشار دهید. هنگام فشار دادن اسپری باید بیمار از طریق دهان نفس عمیق بکشد و قطرات دارویی را وارد ریه خود کند (از بلعیدن دارو خودداری کند). سپس نفس خود را نگه داشته و تا عدد ۳ بشمارد و سپس به طور طبیعی بازدم کند.</p> <p>- نحوه تهیه محلول ORS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ پودر ORS برای جبران کم آبی و از دست رفتن املاح بدن بیمار مبتلا به اسهال (دفعات زیاد اجابت مزاج) داده می شود ✓ این پودر قابل حل در ۱ لیتر آب (تقریباً ۴ لیوان متوسط) است که از داروخانه ها باید خریداری شود. ✓ بهتر است این پودر فقط در آب حل شده، سپس در یخچال نگه داری شود تا طعم بهتری پیدا کند. ✓ اگر کودک از طعم آن خوشش نیامد فقط کمی آب میوه به محلول اضافه کنید. ✓ این محلول را در نوبت های مکرر به بیمار بدهید تا ایجاد حالت تهوع و استفراغ نکند. ✓ چنان چه پودر او، آراس در دسترس نبود، می توان از حل کردن ۱ قاشق چای خوری شکر، ۱ قاشق چای خوری نمک و یک دوم قاشق چای خوری جوش شیرین در یک لیوان آب جوشیده سرد شده این محلول را در خانه تهیه کرد. ✓ چنان چه بیمار تمایلی به خوردن این محلول نداشت می توان همان مقدار شکر، نمک و جوش شیرین را در یک لیوان نوشابه سیاه رنگ (کوکاکولا) حل کرده، به بیمار داد 	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ریختن قطره در گوش - ریختن قطره در چشم - ریختن قطره در بینی - استفاده از اسپری تنفسی - تهیه محلول ORS 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک، دستکش و لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده (چاقو ، رنده و ...) - اجتناب از انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین - رعایت نکات ایمنی ضمن کار با وسایل برقی (ماشین لباسشویی و...) - رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار با مواد پاک کننده و شوینده - رعایت نکات ایمنی به هنگام کنترل پریز و سیم های برق - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خودداری از پراکنده کردن گرد و خاک - ریختن اضافات مواد در ظرف های مخصوص - ریختن مواد زاید در کیسه زباله به تفکیک 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات: لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، یخچال، فریزر، اجاق گاز، ماشین لباسشویی، اتو، چرخ گوشت، آبمیوه گیری، تلفن، تلویزیون، دی وی دی پلیر، فرش، موکت، برس، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی: قطره گوش، قطره بینی، قطره چشم، اسپری، مواد شوینده مناسب با نوع کار، دستمال، محلول ORS</p>	<p>تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه (غیر فنی)</p>

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: اصول بهداشت و مراقبت های اولیه در منزل

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
انجام اصول بهداشت فردی	ناخن های دست خود را با ناخن گیر مناسب به درستی کوتاه می کند.			
	دندان های خود را با رعایت اصول بهداشتی نخ می اندازد و مسواک می زند.			
	نحوه حمل و جابه جایی درست بار را نشان می دهد.			
	نحوه صحیح راه رفتن، نشستن و ایستادن را نشان می دهد.			
	نحوه پیاده روی صحیح را نشان می دهد.			
تامین بهداشت محیط خانه	دو نمونه از حرکات گرم کننده و دو نمونه از حرکات کششی را انجام می دهد.			
	جارو برقی را متناسب با نوع کار (فرش، موکت و یا سرامیک) تنظیم و روشن می کند			
	فرش، موکت و یا سرامیک را با استفاده از جارو برقی به درستی جارو می زند.			
	جارو برقی را خاموش می کند و مخزن جمع کننده گردو خاک را خالی و سیم جارو را به درستی جمع می کند.			
	با استفاده از جاروی دستی فرش و سرامیک را تمیز می کند.			
	انواع وسایل نظافت در منزل را متناسب با نوع کار نشان می دهد.			
	انواع مواد پاک کننده و شوینده در منزل را با اولویت مواد طبیعی نشان می دهد.			
	نحوه گردگیری وسایل خانه مانند میز، صندلی و ... را نشان می دهد.			
	نحوه تمیز کردن کف، دیوارها و کابینت آشپزخانه را نشان می دهد.			
	نحوه تمیز و ضدعفونی کردن سرویس های بهداشتی را با استفاده از مواد پاک کننده و ضدعفونی کننده نشان می دهد.			
	نحوه شستن ظروف مختلف مانند چینی، قابلمه تفلون و ... را نشان می دهد.			
	یخچال و فریزر را به درستی تمیز می کند.			
	اجاق گاز را به درستی تمیز می کند.			
	ماشین لباسشویی را به درستی تمیز می کند.			
	اتو را به درستی تمیز می کند.			
چرخ گوشت و آبمیوه گیری را به درستی تمیز می کند.				
تلفن، تلویزیون و دی وی دی پلیئر را به درستی تمیز می کند.				
زباله های خشک و تر را در هنگام آشپزی از یکدیگر تفکیک می کند.				
استفاده صحیح از دارو در هنگام بیماری	نحوه ریختن قطره در گوش را روی مانکن نشان می دهد.			
	نحوه ریختن قطره در چشم را روی مانکن نشان می دهد.			
	نحوه ریختن قطره در بینی را روی مانکن نشان می دهد.			
	نحوه استفاده از اسپری تنفسی را روی مانکن نشان می دهد.			
	محلول ORS تهیه می کند.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:		تاریخ و امضاء:		

شایستگی مهارت: تهیه چند نوع سالاد، سس، ترشی و شور

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی تهیه چندنوع سالاد، سس، ترشی و شور را بارعایت اصول ایمنی و بهداشتی و زیرنظر مربی فراهم می کند.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
تهیه خیار شور	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه خیارشور انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه خیارشور به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - آب و نمک به اندازه گنجایش ظرف موردنظر جوشانده می شود. - خیار شسته شده در ظرف مورد نظر ریخته و محلول سرد آب نمک روی آن ریخته می شود. - افزودنی های مناسب برای تهیه خیار شور در زمان مناسب به مواد اضافه می شود. - مدت زمان لازم برای درست شدن خیارشور رعایت می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
تهیه ترشی مخلوط	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه ترشی مخلوط انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه ترشی مخلوط به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - بادنجان ها بر روی حرارت کبابی می شود. - بادنجان ها مطابق دستورالعمل آماده می شود. - سایر مواد (خیار، هویج، گل کلم، سیب زمینی ترشی، ...) ریز و خرد می شود. - رطوبت مواد گرفته می شود. - تمامی مواد مخلوط و سایر افزودنی ها (سبزیجات معطر، ادویه و سرکه و ...) به آن اضافه می شود. - مواد ترشی در ظرف مناسبی ریخته می شود. - مدت زمان لازم برای درست شدن ترشی مخلوط رعایت می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار، تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
تهیه سس کچاپ	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل کار مطابق دستورمربی آماده می شود. - گوجه فرنگی به میزان مناسب شسته می شود. - گوجه فرنگی ها مطابق دستورالعمل پوست گرفته می شود. - گوجه فرنگی ها خرد می شود. - سیر مطابق دستورالعمل آماده می شود. - ظرف مناسب برای تهیه سس انتخاب می شود. - گوجه فرنگی های خرد شده به همراه سیر درون ظرف ریخته می شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - مواد روی حرارت قرار می گیرد. - مواد پس از مدت زمان لازم برای پخت، از صافی رد شده و دوباره روی حرارت قرار می گیرد. - افزودنی های مورد نیاز به مواد اضافه می شود. - پس از غلیظ شدن سس مواد از روی حرارت برداشته می شود. - نکات بهداشتی و ایمنی کار رعایت می شود. - مواد آماده شده درون ظرف مناسب ریخته می شود.

	<ul style="list-style-type: none"> - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
<p style="text-align: center;">تهیه سالاد فصل و الویه</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه سالاد فصل و الویه انتخاب می شود. - مواد اولیه سالم برای هریک از سالادهای فوق براساس موازین بهداشتی شناسایی و انتخاب می شود. (شناسایی تخم مرغ سالم و ...) - مواد اولیه برای تهیه سالاد فصل به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده(خرد شده) و با هم مخلوط می شود. - مواد اولیه برای تهیه سالاد الویه به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده(خرد شده) و با هم مخلوط می شود. - مواد مورد نیاز پخته می شود. - زمان پخت مواد رعایت می شود. - افزودنی های مناسب برای هریک از انواع سالادهای فوق در زمان مناسب به آن ها اضافه می شود. - هریک از ظروف سالادها، پس از آماده شدن، تزئین می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
<p>راشهای آزمون</p>	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است: نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز* ۲ * نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است: میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم ۳</p>
<p>مفاهیم شناختی پیش نیاز</p>	<p>مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای</p>
<p>بودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p>	<p>هم نیاز اخلاق حرفه ای</p>
<p>رفتارهای شغلی</p>	<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کار گاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>
<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>	<p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>
<p>تجهیزات و ابزار</p>	<p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، چاقو، تخته، ظروف مورد نیاز مواد غذایی، سطل زباله و بازیافت</p>
<p>مواد مصرفی</p>	<p>مواد اولیه تهیه انواع سالاد و ترشی، خیارشور و سس</p>
<p>نرم افزار</p>	<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>

برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.

برنامه درسی : تهیه چند نوع سالاد، سس، ترشی و شور

اجزای شایستگی

عناصر شایستگی

دانش:

- ابزار مناسب برای تهیه خیارشور
- میزان مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه خیارشور
- ✓ سیر، نمک، آب جوش، سبزی‌هایی مانند برگ کرفس، شوید و ترخون، برگ مو که هم مزه بهتری به خیار شور می‌دهد و هم باعث نگهداری آن می‌شود.
- نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن
- ✓ ابتدا کبریت را روشن کرده و سپس اجاق گاز را روی درجه حرارت معمولی روشن می‌کنیم.
- ✓ درجه حرارت اجاق گاز با چرخاندن آن قابل تنظیم است.
- نحوه تهیه خیارشور
- ✓ مقداری آب را روی گاز می‌جوشانیم و به آن سرکه و نمک اضافه می‌کنیم
- ✓ خیارها، سبزی ها، برگ مو و سیر را پس از آماده کردن در ظرف مناسب می‌ریزیم
- ✓ آب نمک را روی آن می‌ریزیم.
- مدت زمان لازم برای درست شدن خیارشور
- ✓ ۱۰ الی ۱۵ روز

تهیه خیار شور

مهارت:

- انتخاب ابزار مناسب برای تهیه خیارشور
- انتخاب مواد اولیه به میزان لازم برای تهیه خیارشور
- روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی
- جوشاندن آب و نمک به اندازه گنجایش ظرف مورد نظر
- آماده سازی خیار شسته شده در ظرف مورد نظر
- ریختن محلول آب نمک روی آن
- اضافه کردن افزودنی های مناسب برای تهیه خیار شور در زمان مناسب
- رعایت مدت زمان لازم برای درست شدن خیارشور
- کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و چیدمان مناسب)

دانش:

- ابزار مناسب برای تهیه ترشی مخلوط
- میزان مواد اولیه و افزودنی های مورد نیاز برای تهیه ترشی مخلوط
- ✓ برگ کلم، گل کلم، سبزی معطر، فلفل دلمه ای، کرفس، لوبیاسبز، هویج، سیر، فلفل سبز، بادمجان، پیاز، موسیر، سیب زمینی، نعناع، نمک و فلفل، سرکه، ادویه ترشی (پودر گلپر، گشنیز، زیره، دارچین، رازیانه و فلفل)
- نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن
- نحوه تهیه بادنجان ها
- ✓ مواد راشسته و خرد می‌کنیم

تهیه ترشی مخلوط

<ul style="list-style-type: none"> ✓ بادمجان ها را به مدت بسیار کوتاه در سرکه می جوشانیم ✓ مواد را در ظرف ریخته و روی آن سرکه می ریزیم - مدت زمان لازم برای درست شدن ترشی مخلوط ✓ حدود ۴۰ روز 	
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای تهیه ترشی مخلوط - انتخاب مواد اولیه و افزودنی ها به میزان لازم - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - آماده سازی بادنجان ها - ریز و خرد کردن سایر مواد(هویج، گل کلم، سیب زمینی ترشی، ...) - افزودن سایر افزودنی ها(سبزیجات معطر، ادویه و سرکه و ...) - گرفتن رطوبت مواد - ریختن مواد ترشی در ظرف مناسب - رعایت زمان لازم برای درست شدن ترشی مخلوط - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار(رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و چیدمان مناسب) 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل کار مناسب برای تهیه سس کچاپ - میزان مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه سس کچاپ ✓ گوجه فرنگی رسیده، شکر، فلفل دلمه‌ای، روغن زیتون، سرکه، میخک، نمک، فلفل سیاه و قرمز، سیر، پیاز متوسط، دارچین، جوز هندی - نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - نحوه تهیه سس کچاپ ✓ گوجه فرنگی‌ها را شسته، پوست گرفته و قطعه قطعه می‌کنیم. ✓ فلفل دلمه و پیاز را خرد می‌کنیم. ✓ گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و پیاز را با نمک، میخک، جوز، فلفل و سیر روی حرارت ملایم می‌پزیم تا کاملاً پخته شود. ✓ مخلوط را از صافی رد کرده، سرکه و روغن و دارچین و شکر را اضافه می‌کنیم، روی حرارت می جوشانیم تا غلیظ شود. ✓ پس از خنک شدن داخل شیشه ریخته در یخچال نگهداری می‌شود. - میزان حرارت و مدت زمان پخت ✓ حدود یک الی دو ساعت 	<p>تهیه سس کچاپ</p>
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب وسایل کار مناسب برای تهیه سس - انتخاب مواد اولیه و افزودنی ها به میزان لازم - شستن، پوست گرفتن و خرد کردن گوجه فرنگی ها - آماده سازی سیر - انتخاب ظرف مناسب برای تهیه سس 	

<ul style="list-style-type: none"> - مخلوط کردن گوجه فرنگی های خرد شده به همراه سیر درون ظرف - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - پخت مواد روی حرارت با رعایت زمان لازم - عبور مواد از صافی و حرارت دادن مجدد آن - اضافه کردن افزودنی های مورد نیاز - برداشتن مواد از روی حرارت پس از غلیظ شدن سس - به کار گیری نکات بهداشتی و ایمنی کار - ریختن مواد آماده شده درون ظرف مناسب - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و چیدمان مناسب) 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه سالاد فصل و الویه - میزان مواد اولیه و افزودنی های مناسب برای هریک از سالادهای فوق ✓ سالاد فصل: گوجه فرنگی، فلفل سبز و قرمز دلمه ای، تخم مرغ پخته شده، سس مایونز، سرکه به مقدار لازم، نمک و فلفل ✓ سالاد الویه: تخم مرغ پخته‌ی سفت، نخود سبز پخته یا کنسرو، خیار شور خرد شده، سیب زمینی پخته شده، گوشت مرغ، نمک و فلفل، سیر در صورت تمایل، سس مایونز، سرکه - نحوه تهیه سالاد فصل ✓ ظرف گرد و مناسبی را انتخاب کرده، اطراف ظرف را برش‌های خیار، گوجه فرنگی و هویج می‌چینیم وسط ظرف را با مغز کاهوی خرد شده و روی سطح آن را با ورق‌های تخم مرغ پخته و حلقه‌های فلفل دلمه‌ای تزیین می‌کنیم. ✓ سس مایونز را با سرکه و نمک و فلفل آماده کرده در ظرف سُس خوری می‌ریزیم و در کنار ظرف سالاد می‌گذاریم. بهتر است این سالاد با روغن زیتون و آب لیمو تازه میل شود. - نحوه تهیه سالاد الویه ✓ سیب زمینی و گوشت مرغ پخته شده و خیار شور را ریزریز خردو تخم مرغ پخته را از رنده درشت و سیر را از رنده ریز رد می‌کنیم. ✓ تمام مواد خرد شده را با نخود فرنگی، سُس مایونز، نمک، فلفل و سرکه مخلوط می‌کنیم. ✓ بهتر است این سالاد پس از آماده شدن چند ساعت در یخچال بماند تا سُس جذب مواد دیگر شود. - نحوه تزیین هریک از ظروف سالادها پس از آماده شدن ✓ دلخواه ولی ساده 	<p>تهیه سالاد فصل و الویه</p>

<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای تهیه سالاد فصل و الویه - انتخاب مواد اولیه سالم به میزان لازم برای هریک از سالادهای فوق - خردکردن و مخلوط کردن مواد اولیه برای تهیه سالاد فصل - خردکردن و مخلوط کردن مواد اولیه برای تهیه سالاد الویه - پخت مواد مورد نیاز با رعایت میزان حرارت لازم و زمان مناسب - اضافه کردن افزودنی های مناسب برای هریک از انواع سالادهای فوق - تزئین هریک از ظروف سالادها پس از آماده شدن - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار(رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار ، طعم دلپذیر، تزئین و چیدمان مناسب) 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار(اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک، کلاه و لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده(چاقو ، رنده و) - اجتناب از انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین - رعایت نکات ایمنی ضمن کار با اجاق گاز و مواد داغ - رعایت نکات ایمنی به هنگام کنترل پریز و سیم های برق - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<p>تفکیک زباله تر از خشک، ریختن مواد اضافی در ظرف های مخصوص</p>	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات : لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، چاقو، تخته، ظروف مورد نیاز مواد غذایی، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی : مواد اولیه تهیه انواع سالاد و ترشی، خیارشور و سس</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه(غیر فنی)</p>

فهرست و ارسی از شایستگی مهارت: تهیه چند نوع سالاد، سس، ترشی و شور

نام و نام خانوادگی دانش آموز: رشته: پایه: تاریخ آزمون نوبت دوم:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
تهیه خیار شور	ابزار مناسب برای تهیه خیارشور را نشان می دهد.			
	مواد اولیه به میزان لازم برای تهیه خیارشور را نشان می دهد.			
	اجاق گاز را با رعایت نکات ایمنی روشن و حرارت آن را تنظیم می کند.			
	آب و نمک را به اندازه گنجایش ظرف می جوشاند.			
	خیار شسته شده را به درستی آماده می کند.			
	محلول سرد آب نمک را روی خیار آماده شده می ریزد.			
	افزودنی های مناسب برای تهیه خیار شور را در زمان مناسب اضافه می کند.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
تهیه ترشی مخلوط	ابزار مناسب برای تهیه ترشی مخلوط را نشان می دهد.			
	مواد اولیه و افزودنی های لازم برای تهیه ترشی مخلوط را نشان می دهد.			
	اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	بادنجان ها را شسته و خرد می کند.			
	بادنجان ها را با میزان مناسب سرکه در ظرف می ریزد.			
	بادنجان ها را روی حرارت با رعایت زمان لازم می پزد.			
	سایر مواد لازم (خیار، هویج، گل کلم، سیب زمینی ترشی، ...) را به صورت ریز، خرد می کند.			
	افزودنی های مناسب (سبزیجات معطر، ادویه و سرکه و ...) را اضافه می کند.			
تهیه سس کچاپ	رطوبت مواد را به درستی می گیرد.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
	وسایل کار مناسب برای تهیه سس را نشان می دهد.			
	مواد اولیه و افزودنی های لازم را نشان می دهد.			
	گوجه فرنگی ها را شسته، پوست گرفته و خرد می کند.			
	سیر را آماده می کند.			
	گوجه فرنگی های خرد شده را با سیر مخلوط می کند.			
	اجاق گاز را روشن و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
مواد را روی حرارت با رعایت زمان لازم می پزد.				
مواد را از صافی عبور می دهد و مجدداً حرارت می دهد.				
افزودنی های مورد نیاز را اضافه می کند.				

			پس از غلیظ شدن سس، مواد را از روی حرارت برمی دارد.		
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.		
			ابزار مناسب برای تهیه سالاد فصل و الویه را نشان می دهد.	تهیه سالاد فصل و الویه	
			مواد اولیه سالم به میزان لازم را برای هر یک از سالادهای فوق به طور جداگانه نشان می دهد.		
			مواد اولیه برای تهیه سالاد فصل را خرد و مخلوط می کند.		
			موادی را که برای تهیه سالاد الویه نیاز به پخت دارد، با رعایت میزان حرارت لازم و زمان مناسب می پزد.		
			مواد اولیه برای تهیه سالاد الویه را خرد و مخلوط می کند.		
			افزودنی های مناسب برای هر یک از انواع سالادهای فوق را اضافه می کند.		
			هر یک از ظروف سالادها را پس از آماده شدن به درستی تزئین می کند.		
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.		
					نمره عملی دانش آموز:
تاریخ و امضاء:					نام و نام خانوادگی هنرآموز:

شایستگی مهارت: تهیه چند نوع نوشیدنی و شیرینی ساده

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی تهیه چند نوع نوشیدنی و شیرینی ساده را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی زیرنظر مربی فراهم می‌کند.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
تهیه چای	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل کار مطابق دستور العمل آماده می‌شود. - آب به میزان لازم در سماور یا کتری ریخته می‌شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می‌شود. - چای متناسب با تعداد افراد درون قوری ریخته می‌شود. - چای با آب سرد شسته می‌شود. - آب جوشیده روی چای ریخته می‌شود. - مدت زمان لازم برای دم کشیدن چای در نظر گرفته می‌شود. - چای به صورت مناسب سرو می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
تهیه قهوه فوری	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل کار مطابق دستور العمل مربی آماده می‌شود. - شیر، آب جوش، نسکافه متناسب با تعداد نفرات به میزان لازم درون ظرف ریخته و مخلوط می‌شود. - مواد آماده شده به صورت مناسب سرو می‌شود. - صحت کار کنترل می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
تهیه شربت سکنجبین	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل کار آماده می‌شود. - نعنای به میزان مناسب تمیز و شسته می‌شود. - شکر و آب به میزان مناسب در قابلمه ریخته می‌شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می‌شود. - مواد روی حرارت گذاشته می‌شود. - در زمان مناسب نعنای اضافه می‌شود. - سرکه به میزان مناسب اضافه می‌شود. - غلظت شربت کنترل می‌شود. - شربت از صافی رد می‌شود. - شربت پس از خنک شدن در شیشه ریخته می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
پخت کیک اسفنجی	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل طبق دستور العمل انتخاب می‌شود. - مواد مورد نیاز به تعداد نفرات براساس دستور العمل مربی آماده می‌شود. - سفیده تخم مرغ و شکر با هم مخلوط می‌شود. - زرده تخم مرغ، شکر و وانیل با هم مخلوط و به مواد اضافه می‌شود. - سایر افزودنی‌ها (آرد و بکینگ پودر) مطابق دستور العمل به مواد اضافه و مخلوط می‌شود. - فر روشن و دمای آن تنظیم می‌شود. - قالب کیک چرب و مایه کیک درون آن ریخته می‌شود. - زمان لازم برای پخت کیک رعایت می‌شود. - کیفیت پخت کنترل می‌شود. - پس از سرد شدن، کیک در ظرف یا جعبه مناسب گذاشته می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.

راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۱۴ نمره ، کتبی ۳ نمره و رفتارهای شغلی ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p>نمره پایانی = <u>نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</u> * ۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p><u>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</u> * ۳</p>
	<p>مفاهیم شناختی پیش نیاز</p> <p>مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای</p>
<p>پودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p> <p>هم نیاز اخلاق حرفه ای</p>	
<p>رفتارهای شغلی</p> <p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کار گاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	
<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p> <p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی،</p>	
<p>تجهیزات و ابزار</p> <p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، سماور یا کتری، اجاق گاز ، قوری، قهوه جوش، قالب کیک، الک، شیشه، استکان، فنجان، بشقاب، ظرف کیک خوری، لیوان، قاشق شربت خوری، سطل زباله و بازیافت</p>	
<p>مواد مصرفی</p> <p>مواد اولیه تهیه چای، نسکافه، قهوه، شربت و کیک، دستمال</p>	
<p>نرم افزار</p> <p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	
<p>نیروی انسانی</p> <p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	

برنامه درسی : تهیه چند نوع نوشیدنی و شیرینی ساده

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
تهیه چای	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه چای - نحوه تهیه چای ✓ برای تهیه هر لیوان چای ۱ قاشق چایخوری سرخالی چای در قوری می ریزیم ✓ ابتدا با آب سرد یا گرم شسته و بعد روی آن آب جوش ریخته و دم می‌کنیم. - نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - مدت زمان لازم برای دم کشیدن چای ✓ ۵-۶ دقیقه کافی است اما اگر چای روی آب قوری جمع شده بود آن را یک بار هم بزنید. یا در لیوان ریخته، مجدداً به قوری برمی‌گردانیم و چهار تا پنج دقیقه دیگر هم صبر می‌کنیم تا دم کشد - نحوه سرو چای ✓ ممکن است چای در سالن پذیرایی صرف شود. در این صورت وسایل چای خوری (قندان، شیرینی و ...) را باید روی میز چید طوری که در دسترس مهمان باشد. ✓ میزبان شخصاً باید برای هر میهمان چای بریزد و یا چای و آب جوش را برای گرم ماندن روی وارمر مخصوص سر میز بگذارد تا مهمانان از خود پذیرایی کنند.
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده کردن وسایل کار - ریختن آب به میزان لازم در سماور یا کتری - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - ریختن چای متناسب با تعداد افراد درون قوری - شستن چای با آب سرد - ریختن آب جوشیده روی چای - دم کردن چای با رعایت مدت زمان لازم - سرو چای - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، سرو مناسب)
تهیه قهوه فوری	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه قهوه - نحوه تهیه قهوه فوری ✓ برای تهیه قهوه فوری یا نسکافه برای هر نفر ۱ فنجان شیر یا آب جوش، ۲ قاشق مرباخوری شکر و ۱ قاشق مرباخوری نسکافه را مخلوط کنید. این نوع قهوه خیلی زود آماده می‌شود و نیازی به دم کشیدن ندارد. نسکافه باید در شیشه‌های در بسته و در جای خنک و تاریک و خشک نگهداری شود. - نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - مدت زمان لازم برای آماده شدن قهوه ✓ ۵ الی ۱۰ دقیقه - نحوه سرو قهوه ✓ قاشق قهوه خوری را در نعلبکی زیر فنجان قرار می‌دهیم . ✓ قهوه باید توسط میزبان برای مهمانان ریخته و دور گردانده شود.

<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده کردن وسایل کار - ریختن و مخلوط کردن شیر، آب جوش، نسکافه متناسب با تعداد نفرات و به میزان لازم - سیرو قهوه - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، سیرو مناسب) 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه شربت - میزان مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه شربت ✓ نعنای تازه، سرکه، شکر و آب - نحوه تهیه شربت سکنجبین ✓ شکر را با آب در ظرفی ریخته روی حرارت می‌گذاریم تا شربت جوش آید. ✓ سپس نعنای را که قبلاً تمیز کرده‌ایم و به صورت دسته دور آن را با نخ بستیم داخل شربت قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا شربت بجوشد و عطر نعنای جذب شود. ✓ در این زمان سرکه را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم شربت بجوشد و غلیظ شود. ✓ شربت را پس از آماده شدن می‌گذاریم تا کمی خنک شود و بعد از صافی رد می‌کنیم. شربت آماده مصرف است. - نحوه روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - میزان حرارت و مدت زمان پخت - پس از جوش آمدن آب، حرارت زیراجاق را کم کرده و ۲۰ دقیقه زمان لازم دارد تا شربت غلیظ شود. - نحوه سیرو شربت - شربت را بدون هم زدن در لیوان مناسب می‌ریزیم. - یک بشقاب کوچک در زیر لیوان شربت قرار داده و قاشق شربت خوری را در کنار آن می‌گذاریم. - یک یخدان کوچک پر از یخ را نیز در دسترس مهمانان قرار می‌دهیم. 	<p>تهیه شربت سکنجبین</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده کردن وسایل کار - تمیز کردن و شستن نعنای به میزان لازم - ریختن شکر و آب به میزان مناسب در قابلمه - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - گذاشتن مواد روی حرارت - اضافه کردن نعنای در زمان مناسب - اضافه کردن سرکه به میزان مناسب - کنترل غلظت شربت - رد کردن شربت از صافی - ریختن شربت در شیشه پس از خنک شدن - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، سیرو مناسب) 	

دانش:

- وسایل و ابزار لازم برای تهیه کیک اسفنجی
- میزان مواد اولیه و افزودنی های مناسب برای تهیه کیک
- ✓ تخم مرغ، آرد، شکر، بیکینگ پودر، وانیل
- نحوه پخت کیک اسفنجی
- ✓ زرده و سفیده را از هم جدا کرده، نیمی از شکر را با زرده و نیمی دیگر را با سفیده مخلوط کنید .
- ✓ سفیده با شکر را خوب می زنیم، تا سفت و غلیظ شود و کنار می گذاریم.
- ✓ زرده ، شکر و وانیل را خوب با همزن می زنیم تا سفت و غلیظ شود.
- ✓ زرده را با سفیده مخلوط کرده، آرد و بکینگ پودر (BP) را از الک رد می کنیم و در چند نوبت به مایه مخلوط کرده به آرامی هم می زنیم.
- ✓ مایه را در قالبی که قبلاً کاغذ انداخته، چرب کرده ایم، می ریزیم و در فر می گذاریم.
- ✓ پس از پخت و خنک شدن کیک، آن را سرو می کنیم
- نحوه روشن کردن فر اجاق گاز و تنظیم حرارت آن
- ✓ کیک را در فری که قبلاً با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم شده است در طبقه دوم می پزیم.
- مدت زمان مناسب برای پخت کیک
- ✓ یک ساعت (طلایی شدن رنگ کیک، نجسبیدن مایه کیک به چنگال هنگام امتحان کردن آن)
- نحوه تزیین کیک پس از آماده شدن
- ✓ کیک اسفنجی را می توانیم با ژله یا خامه تزیین کنیم.
- ✓ برای این کار پس از پخت و خنک شدن، کیک را از وسط به طور افقی به دو قسمت می کنیم. هر لایه را با شربت یا آب کمپوت معطر کرده؛ روی لایه اول، خامه شیرین شده مالیده و لایه دیگر را بر روی آن قرار می دهیم. سپس سطح روی کیک را یک قشر خامه شیرین مالیده و با ماسوره تزیین می کنیم.

پخت کیک اسفنجی

مهارت:

- انتخاب وسایل و ابزار مناسب
- آماده سازی مواد مورد نیاز به تعداد نفرات
- مخلوط کردن سفیده تخم مرغ و شکر
- اضافه کردن مخلوط زرده تخم مرغ، شکر و وانیل به مواد
- افزودن سایر افزودنی ها (آرد و بکینگ پودر)
- روشن کردن فر اجاق گاز و تنظیم دمای آن
- چرب کردن قالب کیک و ریختن مایه کیک درون آن
- رعایت زمان لازم برای پخت کیک
- کنترل کیفیت پخت
- گذاشتن کیک در ظرف یا جعبه مناسب پس از سرد شدن
- کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در تمامی مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و چیدمان مناسب)

<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک، کلاه و لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده(چاقو و) - اجتناب از روشن نمودن کبریت ویا انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین - رعایت نکات ایمنی ضمن کار با اجاق گاز و مواد داغ - رعایت نکات ایمنی به هنگام کنترل پریز و سیم های برق - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	نکات ایمنی حین کار
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	نگرش
<ul style="list-style-type: none"> - تفکیک زباله تر ، خشک - ریختن اضافات مواد غذایی در ظرف های مخصوص 	توجهات زیست محیطی
<p>ابزار و تجهیزات: لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، سماور یا کتری، اجاق گاز ، قوری، قهوه جوش، قالب کیک، الک، شیشه، استکان، فنجان، بشقاب، ظرف کیک خوری، لیوان، قاشق شربت خوری، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی: مواد اولیه تهیه چای، نسکافه، قهوه، شربت و کیک، دستمال</p>	تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی
<p>- خواندن و نوشتن اعداد و کلمات</p>	دانش پایه(غیر فنی)

فهرست واری از شایستگی مهارت: تهیه چند نوع نوشیدنی و شیرینی ساده

نام و نام خانوادگی دانش آموز: رشته: پایه: تاریخ آزمون نوبت دوم:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
تهیه چای	آب به میزان لازم در سماور یا کتری می ریزد.			
	اجاق گاز را روشن کرده و حرارت آن را تنظیم می کند.			
	آب کتری را می جوشاند.			
	چای را با آب سرد می شوید و به اندازه لازم درون قوری می ریزد.			
	آب جوشیده روی چای ریخته و چای را با رعایت مدت زمان لازم دم می کند.			
	چای را به درستی سرو می کند.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
تهیه قهوه فوری	شیر یا آب جوش را به طور جداگانه می جوشاند.			
	مقدار لازم قهوه نسکافه را به همراه شیر یا آب جوش و مقدار لازم شکر با یکدیگر مخلوط می کند.			
	قهوه را به درستی سرو می کند.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
تهیه شربت سکنجبین	مواد اولیه و وسایل کار را نشان می دهد.			
	سبزی نعناع را به میزان لازم تمیز کرده و می شوید.			
	آب و شکر را با هم مخلوط کرده و حرارت می دهد.			
	نعناع و سرکه را در زمان مناسب اضافه می کند.			
	شربت غلیظ شده را از صافی عبور می دهد.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			
پخت کیک اسفنجی	وسایل و ابزار مناسب را نشان می دهد.			
	مواد اولیه را نشان می دهد.			
	سفیده تخم مرغ و شکر را با همزن خوب به هم می زند تا سفید شود.			
	زرده تخم مرغ، شکر و وانیل را با هم مخلوط می کند.			
	سایرافزودنی ها (آرد و بکینگ پودر) را با هم مخلوط می کند و دو بار الک می کند. به مخلوط آرد و بکینگ پودر الک شده، مخلوط زرده و در انتها سفیده را اضافه می کند.			
	قالب را چرب می کند و مایه کیک را درون آن می ریزد.			
	فر اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	کیفیت پخت را کنترل می کند.			
	نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.			

نمره عملی دانش آموز:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی هنرآموز:

شایستگی مهارت: اصول ایمنی در خانه

<p>شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت های اولیه در منزل را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی زیر نظر هنر آموز فراهم می کند.</p>	
عناصر شایستگی	معیار عملکرد
رعایت نکات ایمنی مربوط به خانه	<ul style="list-style-type: none"> - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در آشپزخانه (مکان آشپزخانه، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، وسایل آتش زا در آشپزخانه، مایعات داغ و هواکش) مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در اتاق و راهرو مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه به کارگیری نکات ایمنی در پشت بام، بالکن و پلکان مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در حیاط مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در مورد شیشه های خانه مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در حمام مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی در پارکینگ مطابق دستور العمل نمایش داده می شود.
رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی	<ul style="list-style-type: none"> - نحوه صحیح به کارگیری نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - نکته های ایمنی مربوط به پریز و کلید برق شناسایی می شود. - صحت نکته های ایمنی مربوط به وسایل برقی کنترل می شود.
رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل گرمازا و گازسوز	<ul style="list-style-type: none"> - نکته های ایمنی مربوط به وسایل نفت سوز کنترل می شود. - نکته های ایمنی مربوط به آبگرمکن کنترل می شود. - نکته های ایمنی مربوط به وسایل گاز سوز کنترل می شود. - اقدامات ایمنی هنگام نشستن گاز، مطابق دستور العمل نمایش داده می شود. - اقدامات ایمنی در هنگام آتش سوزی ناشی از نشستن گاز در خانه مطابق دستور العمل نمایش داده می شود.
راههای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p style="text-align: center;">نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز*</p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p style="text-align: center;">میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>
مفاهیم شناختی پیش نیاز	مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای
پودمان های هم نیاز و پیش نیاز	هم نیاز رفتار وابسته به شغل

<p>آراستگی ظاهری : لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب : پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری : کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: ، قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>لباس کار و دستکش، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، پریز و کلید برق، وسایل نفت سوز و گاز سوز، وسایل برقی، آبگرمکن و سایر موارد مربوط در شایستگی، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>تجهیزات و ابزار</p>
<p>مواد مربوط به موارد مطروحه در شایستگی</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی : اصول ایمنی در خانه

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
رعایت نکات ایمنی مربوط به خانه	<p>دانش:</p> <p>- نکات ایمنی در آشپزخانه (مکان آشپزخانه، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، وسایل آتش زا در آشپزخانه، مایعات داغ و هواکش)</p> <p>✓ مکان آشپزخانه: آشپزخانه باید همیشه تمیز و مرتب نگاه باشد. تمامی وسایل آن پس از استفاده سر جای خود گذاشته شوند. برای کف آشپزخانه از کف پوش مناسب استفاده شود، زیرا در صورت لیز و لغزنده بودن کف آشپزخانه، خطر لغزیدن و افتادن بسیار زیاد خواهد بود و در شستن آن از موادی که موجب لیز خوردن می شود ، استفاده نشود.</p> <p>✓ اجاق گاز: اجاق آشپزی خانواده را بلند انتخاب کنید. وسایل حرارتی و اجاق گاز را دور از پرده بگذارید. در قسمت بالای اجاق گاز حداقل به اندازه سطح اجاق گاز و به فاصله ی مناسب دستگاه تهویه نصب کنید تا بخار پخت و پز و گازهای حاصل از سوخت آن به خارج هدایت شود. اجاق گاز را نباید در معرض جریان هوا یا باد کولر و پنکه بگذارید. شیر گاز را هنگام ترک آشپزخانه حتما ببندید. موقع پخت و پز از سرریز شدن آب ، شیر و مواد غذایی جلوگیری کنید چون باعث خاموش شدن اجاق گاز و انتشار گاز در فضا می شود.</p> <p>✓ وسایل آشپزخانه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دیگ های زودپز استاندارد را خریداری کنید. زیرا دیگ های غیر استاندارد بسیار خطرناک اند و چنان چه نتوانند بخار را از خود خارج کنند، مثل بمب منفجر خواهند شد. در دیگ را در جای خود محکم کنید و دقت کنید سوپاپ آن کاملاً تمیز و سالم باشد. پس از پخت و پز بلافاصله در دیگ را باز نکنید. صبر کنید تا دیگ سرد شود و پیستون هواکش به طور خودکار پایین بیاید. • وسایلی مثل آسیاب ، چرخ گوشت ، آب میوه گیری - چه برقی و چه دستی - را باید در محلی مناسب و با سطح اتکای کافی قرار داد تا از سقوط آن ها جلوگیری شود. • هیچ وقت از انگشتان برای فرو بردن مواد در وسایل برقی (مانند گوشت در چرخ گوشت) استفاده نکنید. • چنان چه وسیله ای که به کار می برید برقی است؛ بعد از استفاده، سیم آن را از برق بیرون بیاورید. • قابلمه، کتری و سایر ظروف و وسایل را - چه حاوی مواد جوشان باشند و چه نباشند باید روی کابینت بلند و در انتهای چسبیده به دیوار بگذارید تا از سقوط آن ها جلوگیری شود . • هنگام حمل قابلمه و سایر وسایل داغ از روی اجاق گاز حتماً از دستگیره های پارچه ای مناسب استفاده • هنگام چیدن وسایل در طبقه ها و قفسه ها، وسایل و قوطی های سنگین را در طبقات پایین و نزدیک زمین بگذارید. • دقت کنید هنگام آشپزی از پیش بند و لباس هایی استفاده کنید که از جنس نایلون و... که به راحتی آتش می گیرند، نباشد <p>- نکات ایمنی در اتاق و راهرو: کف خانه را از نظر شیشه های شکسته و ... تمیز نگه دارید.</p> <p>- کف اتاق ها را طوری فرش کنید که لبه های آن به پا گیر نکند. پتو یا روفرشی که روی فرش پهن</p>

می شود، به سبب جمع شدگی لبه ها، احتمال لیز خوردن و گیر کردن به پارا افزایش می دهد. سیم وسایل برقی مثل تلویزیون و رادیو را از کنار دیوار رد کنید تا در مسیر عبور و مرور نباشد. سیم های برق را از زیر فرش اتاق ها رد نکنید، زیرا بر اثر گذر زمان ساییده شده، روکش آن از بین می رود و موجب برق گرفتگی می شود

- نکات ایمنی در پشت بام، بالکن و پلکان
- به منظور جلوگیری از سقوط و جراحات ناشی از آن، برای پنجره، بالکن، راه پله و پشت بام، نرده و حفاظ محکم نصب شود. در جاهایی که پنجره هست، بسیار مراقب باشید. ممکن است بر اثر بی دقتی از آن ها سقوط کرده و با شکستن شیشه ی پنجره دچار بریدگی شوید. بالکن ها را با گذاشتن وسایل سنگین روی آن، سنگین نکنید. از شوخی، بازی و هل دادن یکدیگر در ارتفاعات (پشت بام و...)، کنار پلکان، نرده ها و لبه های تیز جدا پرهیز کنید. هرگز دربالافتن یا پایین آمدن از پله ها عجله نکنید و جلوی پای خود را نگاه کنید.

- نکات ایمنی در حیاط:

✓ عمق حوض ها نباید از ۳۰ سانتیمتر بیشتر باشد و اطراف آن بهتر است نرده یا حفاظ نصب شود. روی آب حوض یا استخر را با توری های مخصوص ببوشانید تا از خطر غرق شدگی کودکان در آب پیشگیری شود.

- نکات ایمنی در مورد شیشه های خانه

✓ در بعضی خانه ها، درها و پنجره هایی بزرگ هست که در قسمت پایین آن نیز شیشه نصب شده است. چنان چه شما نیز از این نوع در و پنجره در منزل دارید شیشه ها را با شیشه نشکن عوض کنید زیرا از شیشه های معمولی ایمن تر هستند. کار دیگری که می توان کرد، پوشاندن سطح شیشه ها با ورقه های پلاستیک شفاف و مخصوص است که خطر شکستن آن ها را کاهش می دهد. شیشه های در معرض خطر را با نوار چسب های رنگی مشخص کنید تا کودک به آن ها برخورد نکند.

- نکات ایمنی در حمام

✓ از کف پوش پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند در حمام استفاده کنید.

✓ از دم پایی هایی برای حمام استفاده کنید که کف آن لیز نباشد. (مثل دمپایی پلاستیکی)

✓ در حمام به خصوص زمانی که وان حمام پر از آب است از وسایل برقی مانند سشوار، ماشین ریش تراش، بخاری و آب گرمکن استفاده نکنید زیرا خطر برق گرفتگی دارد.

✓ از بخاری یا آب گرمکن گازی نیز در حمام استفاده نکنید زیرا خطر گاز گرفتگی دارد.

✓ پریز برق نباید داخل حمام باشد، اگر هست بهتر است در پوش داشته باشد.

✓ لامپ حمام حتماً باید دارای حباب باشد.

✓ مواد شوینده و ضد عفونی کننده (سفید کننده ها و...) را در حمام نگه داری نکنید

✓ اجسام تیز (تیغ و...) را در جای بلندی در حمام نگه دارید.

- نکات ایمنی در پارکینگ

✓ مواد آتش زا مثل رنگ را در انبار یا پارکینگ نگه ندارید.

✓ هیچ گاه ماشین هایی که بنزین سوزند، نباید در پارکینگ های در بسته روشن به حال خود رها شوند.

<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - به کارگیری نکات ایمنی در آشپزخانه(مکان آشپزخانه، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، وسایل آتش زا در آشپزخانه، مایعات داغ و هواکش) - به کارگیری نکات ایمنی در اتاق و راهرو - به کارگیری نکات ایمنی در پشت بام، بالکن و پلکان - به کارگیری نکات ایمنی در حیاط - به کارگیری نکات ایمنی در مورد شیشه های خانه - به کارگیری نکات ایمنی در حمام - به کارگیری نکات ایمنی در پارکینگ 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نکات ایمنی مربوط به پریز و کلید برق ✓ در اسرع وقت، پس از قطع برق از کنتور اصلی ، کلید و پریزهای شکسته باید تعویض شوند. ✓ از یک پریز برق بار اضافی نگیرید زیرا خطر آتش سوزی دارد. ✓ هرگز با دست های خیس به کلید و پریزهای برق دست نزنید. ✓ پریزهای سیار برق را در جایی که احتمال ریخته شدن آب بر روی آن هامی رود نگذارید. بهتر است این پریزها به حالت آویزان قرار گیرند. - نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی ✓ از تعمیر سیم های برق وسایل خانگی با چسب نواری یا نایلون و پارچه خودداری کنید. ✓ موتور بعضی از وسایل برقی مثل یخچال و کامپیوتر باید به کمک هوای اطراف خنک شود. آن ها را در جاهای مناسب و بافاصله از دیوار قرار دهید. ✓ دقت کنید همه سیم های برق(سیم کشی ساختمان وسیم وسایل برقی) روکش عایق داشته باشند. 	<p>رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - به کارگیری نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی - به کارگیری نکات ایمنی مربوط به پریز و کلید برق - به کارگیری نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نکته های ایمنی مربوط به وسایل نفت سوز ✓ دودکش بخاری ها و وسایل گرمازا باید سالم باشد تا گازهای سمی ناشی از سوخت وسایل گرمازا وارد منزل نشود زیرا باعث مسمومیت و خفگی می شود. ✓ بهتر است درز پنجره یا در را دائماً کمی باز نگه دارید. به خصوص برای وسایل نفت سوزی مانند علاءالدین که دودکش ندارد. ✓ بخاری های فتیله دار باید همواره با نورآبی بسوزد. رنگ زرد نشانه ی سوخت ناقص است که هوا را آلوده می کند. ✓ هنگامی که بخاری یا چراغ نفتی روشن است از ریختن نفت در مخزن آن خودداری کنید، زیرا خطر شعله ور شدن و انفجار دارد. ✓ از بخاری و اجاق هایی استفاده کنید که سطح خارجی آن ها با لایه ی عایق یا حفاظ ایمنی پوشیده شده باشد. ✓ هنگام خارج شدن از منزل تمام منابع حرارتی نفت سوز را خاموش کنید. 	<p>رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل گرمازا و گازسوز</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ نکته های ایمنی مربوط به آبگرمکن ✓ آبگرمکن را از نظر سلامت سوپاپ و سیستم اتوماتیک کنترل درجه ی حرارت و... کنترل کنید - نکته های ایمنی مربوط به وسایل گاز سوز ✓ لوله لاستیکی حامل گاز(رابط بین وسیله ی گازسوز و لوله ی فلزی گاز) را کنترل کنید و از سلامت آن مطمئن شوید. ✓ هرگز از لوله ها و شیلنگ های معمولی برای اتصال به لوله ی گاز استفاده نکنید، بلکه از لوله های مقاوم استفاده کنید ✓ طول لوله لاستیکی نیز نباید از ۱/۵ متر بیشتر باشد. ✓ لوله لاستیکی حامل گاز نباید از محل داغ و گرم یا برنده بگذرد و با سیم و کابل برق نیز نباید در تماس باشد. ✓ محل اتصال لوله پلاستیکی با وسیله ی گازسوز باید با بست فلزی مخصوص محکم شود. ✓ دستگاه های گازسوز را در جریان باد یا کوران قرار ندهید. ✓ از گذاشتن مواد قابل اشتعال مثل پلاستیک،شمع،کبریت و ... نزدیک وسیله گازسوز خودداری کنید. ✓ هنگام استفاده از وسیله گازسوز ابتدا کبریت را روشن و سپس شیر گاز را باز کنید. 	
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - به کارگیری نکته های ایمنی مربوط به وسایل نفت سوز - به کارگیری نکته های ایمنی مربوط به آبگرمکن - به کارگیری نکته های ایمنی مربوط به وسایل گاز سوز - اجرای عملیات ایمنی در هنگام نشت گاز ✓ شیر اصلی منبع گاز(شیر سیلندر در گاز مایع، شیر اصلی در گاز طبیعی) را ببندید. ✓ بانشت گاز حتی کوچکترین جرقه مثل جرقه ی روشن و خاموش شدن یخچال باعث انفجار و آتش سوزی می شود. بنابراین وسایل برقی را روشن یا خاموش نکنید، بهترین کار قطع برق از کنتور است. ✓ در و پنجره ها را باز کنید. ✓ سعی کنید هوای آلوده را با حوله یا پارچه ای مرطوب از محل خارج کنید. ✓ به منظور احتیاط تا ۳ ساعت پس از تخلیه گاز، شعله ای در محل ایجاد نکنید. ✓ پس از رفع خطر باید به علت یابی نشت گاز بپردازید مثل پاره بودن لوله لاستیکی و... - اجرای عملیات ایمنی در هنگام آتش سوزی ناشی از نشت گاز در منزل ✓ شیر گاز را ببندید. ✓ دهان و بینی خود را با دستمالی مرطوب بپوشانید. ✓ آتش را با آب خاموش کنید.اما از ریختن مستقیم آب روی سیلندر گاز بپرهیزید زیرا ممکن است آن را منفجر کند. 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار(اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک و لباس کار مناسب،کلاه،دستکش - رعایت نکات ایمنی هنگام کار با وسایل برقی، نفتی و گاز سوز - رعایت نکات ایمنی به هنگام کار با اجاق گاز و مواد داغ - رعایت نکات ایمنی در محیط های: خانه،راهرو، بالکن، پلکان، پشت بام، حیاط،حمام و پارکینگ - اجتناب از بازگذاشتن شیر گاز - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>

<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	نگرش
<ul style="list-style-type: none"> - تفکیک زباله خشک از تر در کیسه های جداگانه - ریختن شیشه های شکسته شده در کیسه های ضخیم (به طور جداگانه) 	توجهات زیست محیطی
<p>ابزار و تجهیزات: لباس کار و دستکش، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، پریز و کلید برق، وسایل نفت سوز و گاز سوز، وسایل برقی، آبگرمکن و سایر موارد مربوط در شایستگی، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی: مواد مربوط به موارد مطروحه در شایستگی ORS محلول</p>	تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	دانش پایه (غیر فنی)

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: اصول ایمنی در خانه

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
رعایت نکات ایمنی مربوط به خانه	با دستور مربی نکات ایمنی در آشپزخانه (مکان آشپزخانه، اجاق گاز، وسایل آشپزخانه، وسایل آتش زا در آشپزخانه، مایعات داغ و هواکش) را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در اتاق و راهرو را نمایش دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در پشت بام، بالکن و پلکان را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در حیاط را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در مورد شیشه های خانه را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در حمام را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی در پارکینگ را نمایش می دهد.			
رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی	با دستور مربی نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی مربوط به پریز و کلید برق را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکات ایمنی مربوط به وسایل برقی را نمایش می دهد.			
رعایت نکات ایمنی مربوط به وسایل گرمازا و گازسوز	با دستور مربی نکته های ایمنی مربوط به وسایل نفت سوز را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکته های ایمنی مربوط به آبگرمکن را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی نکته های ایمنی مربوط به وسایل گاز سوز را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی عملیات ایمنی در هنگام نشت گاز را نمایش می دهد.			
	با دستور مربی عملیات ایمنی در هنگام آتش سوزی ناشی از نشت گاز در منزل را نمایش می دهد.			
نمره عملی دانش آموز:				
تاریخ و امضاء:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:				

شایستگی مهارت: آماده سازی و پخت مواد غذایی

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی آماده سازی و انواع پخت متداول گوشت، سبزی، حبوبات و غلات را زیر نظر مربی و با رعایت موارد ایمنی و بهداشتی فراهم می سازد.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
آماده کردن انواع گوشت قرمز، مرغ و ماهی برای طبخ	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و تجهیزات مناسب کار انتخاب می شود(چاقو، چرخ گوشت، تخته). - ابزار و میز کار مناسب مطابق با دستور العمل انتخاب می شود. - لباس کار مناسب پوشیده می شود. - گوشت سالم(مرغ، ماهی و گوشت قرمز) شناسایی و انتخاب می شود. - گوشت قرمز مطابق دستور العمل تمیز و تکه تکه می شود. - گوشت مرغ مطابق دستور العمل تمیز و تکه تکه می شود. - گوشت ماهی مطابق دستور العمل تمیز و تکه تکه می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
طبخ انواع گوشت به روش های مختلف (آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن، سرخ کردن، کبابی کردن، پخت در فر)	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و مواد مناسب کار، شناسایی و انتخاب می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل آب پز می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل بخارپز می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل تفت داده می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل سرخ می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل کبابی می شود. - یک نوع گوشت مطابق دستور العمل در فر پخته می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
آماده کردن سبزی برای انواع طبخ	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب کار انتخاب می شود.(چاقو، تخته، میز کار) - یک نوع سبزی مطابق دستور العمل شسته و ضدعفونی می شود. - یک نوع سبزی براساس نوع مصرف به طور مناسب خرد می شود. - سبزی به طور مناسب بسته بندی می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
طبخ سبزی به روش های مختلف (آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن)	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و مواد مناسب کار شناسایی و انتخاب می شود. - آب مورد نیاز برای آب پز یا بخار پز کردن درظرف مناسب ریخته می شود. - سبزی مورد نظر مطابق دستورالعمل آب پز یا بخارپز می شود. - ظرف مناسب برای تفت دادن انتخاب می شود. - مواد مطابق دستورالعمل در روغن مخصوص تفت داده می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.
آماده سازی غلات و حبوبات	<ul style="list-style-type: none"> - متناسب با نوع غلات و حبوبات سردند مناسب انتخاب می شود. - ناخالصی ها از مواد غلات و حبوبات جدا می شود. - مواد مورد نظر شسته و برای پخت آماده می شود. - صحت کار کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.

راهمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز* ۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>
	<p style="text-align: center;">مفاهیم شناختی پیش نیاز</p> <p style="text-align: center;">مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای</p>
<p style="text-align: center;">پودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p> <p style="text-align: center;">خواندن و نوشتن، جهت یابی، شمارش، اندازه گیری</p>	
<p style="text-align: center;">رفتارهای شغلی</p> <p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	
<p style="text-align: center;">امکانات (فضای فیزیکی)</p> <p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>	
<p style="text-align: center;">تجهیزات و ابزار</p> <p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، سبزی خرد کن، چرخ گوشت، چاقو، تخته، لگن، سبد، سینی، ماهی تابه، قابلمه، پارچ ولیوان، قاشق و چنگال، بشقاب، قوطی حبوبات، سطل زباله و بازیافت</p>	
<p style="text-align: center;">مواد مصرفی</p> <p>انواع گوشت سفید و قرمز، انواع سبزی، انواع غلات، انواع حبوبات، روغن، کیسه فریزر، دستمال</p>	
<p style="text-align: center;">نرم افزار</p> <p style="text-align: center;">فیلم آموزشی مرتبط</p>	
<p style="text-align: center;">نیروی انسانی</p> <p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	

برنامه درسی: آماده سازی و پخت مواد غذایی

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
آماده کردن انواع گوشت قرمز ، مرغ و ماهی برای طبخ	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و تجهیزات لازم برای آماده کردن گوشت قرمز، مرغ و ماهی (چاقو، چرخ گوشت، تخته) - روش شناسایی گوشت قرمز ، ماهی و مرغ سالم <ul style="list-style-type: none"> ✓ شناسایی گوشت قرمز سالم: • دارای رنگی روشن و بافتی محکم و خوشرنگ است. • بوی خاصی هم ندارد. در حالی که اگر مانده باشد، رنگ بافت‌های آن رو به کبودی می‌رود. • بافت آن نرم است و بوی نامطبوعی هم دارد. ✓ شناسایی گوشت مرغ سالم: <ul style="list-style-type: none"> • خوش رنگ است • بافت محکمی دارد. • بوی تازگی آن مشخص است. اما گوشت مرغ فاسد دارای بافت‌های سست و نرم، کبودی و بوی نامطبوع است ✓ شناسایی گوشت ماهی سالم: <ul style="list-style-type: none"> • فلس براق با جلای فلزی دارد • آبشش صورتی مایل به قرمز روشن دارد • بافت محکمی دارد که وقتی انگشت را بر آن می فشاریم سریع به جای خود برمی گردد • چشمان پر و براق دارد • بوی تازگی ماهی به مشام می رسد - نحوه تمیز و تکه تکه کردن گوشت قرمز <ul style="list-style-type: none"> ✓ گوشت را قبل از خرد کردن بشویید . سپس با نوک تیز کارد ورقه های سفید و تاندون ها و چربی های ورقه مانند و غده های چربی ریز موجود در میان برخی بافت ها را بگیرید. سپس در اندازه دلخواه خرد کنید. معمولا برای خورش های مجلسی در اندازه درشت و برای قیمه ها (برای خورش قیمه های مختلف و نیز پلوهای مخلوط مانند لوبیا پلو و ...) در اندازه ریز خرد می کنند. - نحوه تمیز و تکه تکه کردن گوشت مرغ <ul style="list-style-type: none"> ✓ مرغ را روی تخته برش قرار دهید طوری که پشت مرغ روی تخته قرار گیرد و سینه آن سمت بالا باشد ✓ داخل مرغ را تخلیه کنید. تکه بزرگ چربی که اصطلاحا دم مرغ است را جدا کنید ✓ محل اتصال ران مرغ را با چاقو برش بزنید و با یک دست مرغ را گرفته و با دستی که آزاد است ران مرغ را پیچ و تاب دهید تا از محل خود جدا شود و با چاقو ران مرغ را جدا کنید ✓ بدن مرغ را برعکس کنید تا پشت آن بالا قرار گیرد. محل اتصال بال مرغ را از سینه پیدا کرده و برش دهید. بال دیگر را نیز جدا کنید ✓ شکم مرغ را از پایین به سمت گردن مرغ ببرید و به موازات ستون فقرات استخوان های قفسه سینه را برش داده و تکه تکه کنید. ✓ سپس مرغ را زیر آب سرد از داخل و خارج شسته و داخل آبکش گذاشته و پس از خشک شدن بسته بندی کنید.

<p>- نحوه تمیز و تکه تکه کردن گوشت ماهی</p> <p>✓ ابتدا ماهی را با آب سرد بشویید تا ترشحات لزج روی پوست ماهی از بین رود. سپس پشت چاقو را در طول ماهی از دم تا سر بکشید تا فلس یا پولک‌های ماهی کنده شود. اگر با پشت چاقو فلس‌های در حال کنده شدن حرکت آرام روی ماهی دارد نیازی به برداشتن و دور کردن فلس‌ها نیست ولی اگر به اطراف پراکنده می‌شوند فلس‌ها را با دست ننگه دارید تا در روی چاقو حرکت آرامی داشته باشد. بعد از فلس‌گیری دوباره ماهی در آب سرد شسته تا تمام فلس‌های کنده شده پاک گردد</p> <p>✓ ماهی را بچرخانید و در خط شکمی اش نزدیک باله ماهی، دنبال یک سوراخ کوچک بگردید. نوک چاقو را در این سوراخ مخرجی فرو برید و متصلاً برش دهید. در طول ماهی از دم تا آبشش شکاف دهید البته تنها پوست را برش دهید و اندام‌های داخلی را نبرید. اندام‌های داخلی را به طور کامل خارج کنید. روی خط قرمز باریک در امتداد ستون مهره‌ها، شکافی وارد کرده و آن را هم به طور کامل خارج کنید.</p> <p>✓ آبشش‌ها را از ناحیه شکاف سرپوش آبششی خارج کنید و یا آبشش‌ها را قطع کنید.</p> <p>✓ در پایان ماهی را بار دیگر با آب سرد بشویید</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب ابزار و تجهیزات لازم برای آماده کردن گوشت قرمز، مرغ و ماهی (چاقو، چرخ گوشت، تخته)</p> <p>- انتخاب گوشت قرمز، ماهی و مرغ سالم برای طبخ</p> <p>- تمیز و تکه تکه کردن گوشت قرمز</p> <p>- تمیز کردن و تکه تکه کردن گوشت مرغ</p> <p>- تمیز کردن و تکه تکه کردن گوشت ماهی</p> <p>- کنترل نهایی صحت کار</p>	
<p>دانش:</p> <p>- ابزار و تجهیزات لازم برای طبخ گوشت</p> <p>- نحوه آب‌پز کردن گوشت</p> <p>✓ برای آب‌پز کردن از قابلمه معمولی، زودپز، آرام‌پز و مایکروویو می‌توانید استفاده کنید، برای آب‌پز کردن مرغ و ماهی حتماً نمک آن را اول بریزید و با آب بسیار کم آن را بپزید. در این روش مواد مضر در غذا تشکیل نمی‌شود ولی اگر آب غذا زیاد باشد هم غذا خوشمزه نمی‌شود و هم مقدار زیادی از ویتامین‌ها مخصوصاً ویتامین C از بین می‌رود. باید سعی کنیم در کمترین زمان مواد غذایی را بپزیم.</p> <p>- نحوه بخارپز کردن گوشت</p> <p>✓ در این روش روی گوشت مستقیماً آب ریخته نمی‌شود بلکه فقط بخار آب باعث پخت آن می‌شود.</p> <p>- نحوه سرخ کردن گوشت</p> <p>✓ گوشت را همراه با روغن در ظرف ریخته و سرخ کنید (یعنی ابتدا روغن را در درجه حرارت زیاد داغ نکنید و بعد گوشت را در آن بریزید)</p> <p>✓ گوشت را زیاد سرخ نکنید.</p> <p>✓ اگر از روغن‌های معمولی برای سرخ کردن استفاده می‌کنید، روغن باقیمانده را در پایان دور بریزید.</p> <p>- نحوه کبابی کردن گوشت</p> <p>✓ در صورت استفاده از کباب‌پز باید دقت داشته باشید که درجه حرارت خیلی زیاد نباشد و گوشت‌ها آرام آرام بپزد تا مغز آن نیز پخته شود</p> <p>✓ برای تهیه کباب باید از گوشت راسته گوسفند و گوساله یا فیله گوساله استفاده کرد.</p> <p>✓ گوشت کبابی باید نرم باشد</p>	<p>طبخ انواع گوشت به روش‌های مختلف (آب‌پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن، سرخ کردن، کبابی کردن، پخت در فر)</p>

<p>✓ گوشت را باید به مدت ۲۴ ساعت در مخلوط پیاز خلال شده، روغن مایع، ماست و فلفل گذاشت تا بیات شود.</p> <p>✓ حرارت لازم برای کباب ابتدا باید زیاد و سپس اندکی کم شود</p> <p>✓ گوشت کباب علاوه بر پخته شدن باید خشک نشود و آبدار باشد</p> <p>- نحوه تفت دادن گوشت</p> <p>✓ گوشت را در روغنی که چندان داغ نشده باشد، سرخ کنید.</p> <p>- نحوه پخت گوشت در فر</p> <p>✓ گوشت را بسته به نوع خوراک در داخل فویل قرار داده و پس از افزودن چاشنی ها در ظرف نسوز گذاشته و بپزید.</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب ابزار و تجهیزات مناسب برای طبخ گوشت به شیوه های گوناگون</p> <p>- آب پز کردن گوشت</p> <p>- بخارپز کردن گوشت</p> <p>- تفت دادن گوشت</p> <p>- سرخ کردن گوشت</p> <p>- کبابی کردن گوشت</p> <p>- پخت گوشت در فر</p> <p>- کنترل نهایی صحت کار</p>	
<p>دانش:</p> <p>- ابزار و تجهیزات مناسب برای آماده سازی انواع سبزی</p> <p>✓ قیچی خردکن سبزیجات، خردکن همه کاره دستی، خردکن گوجه فرنگی، پوست کن سبزیجات، تخته مخصوص خرد کردن سبزی، چاقوی مناسب</p> <p>- نحوه شستن و ضد عفونی کردن سبزی</p> <p>✓ قبل از شستن سبزیجات و بعد از آن دست ها را با آب و صابون بشویید.</p> <p>✓ دمای آب مصرفی برای شست و شوی سبزی ها چندان اهمیتی ندارد اما برای حفظ تازگی، بهتر است سبزی ها را با آب خنک بشویید هیچ گاه سبزی را نشسته وارد یخچال نکنید</p> <p>✓ ابتدا سبزیجات را در لگن آب به مدت ۱۰ دقیقه قرار داده تا گل آن ته نشین شود سپس آب گل آلود را به آرامی خالی می کنیم. این کار را چندین بار تکرار می کنیم تا آب کاملاً شفاف شود. فراموش نکنید که هر چه سبزی ها پهن تر و دارای برگ باشند، احتمال آلوده بودنشان بیشتر است .</p> <p>✓ سبزی ها را با استفاده از محلول پرکلرین ضد عفونی کنید. به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره محلول ضد عفونی کننده اضافه کنید و میوه و سبزی را درون آن بریزید. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، آب را به آرامی خالی کنید و سبزی را خارج کنید .</p> <p>✓ در نهایت سبزی ها را مجدداً با آب به خوبی آبکشی می کنیم.</p> <p>- نحوه خرد کردن انواع سبزی متناسب با نوع غذا</p> <p>✓ ابتدا سبزی ها را به درستی پاک کرده، شسته و ضد عفونی می کنیم</p> <p>✓ سپس سبزی ها را داخل سبد گذاشته تا آب اضافی آن خارج شود.</p> <p>✓ در مرحله آخر سبزی ها را متناسب با نوع غذا در اندازه های درشت، متوسط و ریز خرد می کنیم.</p> <p>- نحوه بسته بندی مناسب انواع سبزی</p>	<p>آماده کردن سبزی برای انواع طبخ</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ سبزیجات را باید به اندازه هر وعده غذایی در کیسه های مخصوص فریزر، ریخت. ✓ سپس سبزی را در داخل کیسه به طور یکنواخت پخش می کنیم به طوری که کاملا صاف شود. ✓ پس از هواگیری کامل در کیسه را می بندیم. ✓ در پایان بر روی آن برچسب می زنیم و نوع سبزی و زمان بسته بندی را روی آن می نویسیم تا از تاریخ انقضای آن با اطلاع باشیم . 	
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار و تجهیزات مناسب برای آماده سازی انواع سبزی - شستن و ضد عفونی کردن سبزی - خرد کردن سبزی متناسب با نوع غذا - بسته بندی مناسب سبزی 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای طبخ سبزی - نحوه آب پز کردن سبزی ✓ در پخت سبزی ها آب زیاد نریزید، تا مجبور نشوید آب آن را دور بریزید. برای پخت سبزی ها و گوشت های قرمز، نمک را در آخر کار اضافه کنید. ✓ برای پخت سبزی ها ابتدا آب را بجوشانید و سپس سبزی را در آن بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید - نحوه بخارپز کردن سبزی ✓ در روش ساده ، می توان در یک سبده مخصوص، سبزی ها را طوری روی قابلمه قرار می دهند که با آب داخل ظرف تماس نداشته باشد. چنان چه از ماکروویو استفاده می شود ؛ ابتدا سبزی ها را در ظرف دردار بریزید و در ظرف را بدون ریختن آب روی آن ببندید، سپس غذا را با قدرت ۱۰۰٪ به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بپزید، در پایان پخت کمی نمک و اگر دوست دارید کمی کره به آن بزنید. - نحوه تفت دادن سبزی با استفاده از روغن و ظرف مناسب ✓ سبزی ها را در هر ظرفی که تفت می دهید به میزان سبزی نسبت به ظرف دقت کنید تا سبزی آب نیندازد و تیره نشود. ✓ سبزی و روغن را هم زمان روی حرارت بگذارید. اگر روغن را از ابتدا اضافه کنید رنگ سبزی ها روشن تر خواهد بود. 	<p>طبخ سبزی به روش های مختلف (آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن)</p>
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار و وسایل لازم برای طبخ سبزی - آب پز کردن سبزی متناسب با نوع غذا - بخارپز کردن سبزی متناسب با نوع غذا - کنترل نهایی صحت کار 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل مناسب برای آماده سازی غلات و حبوبات - نحوه سرند کردن انواع غلات و حبوبات ✓ از طریق الک کردن می توان ناخالصی های ریز را جدا کرد. سپس باید با دست و به طور دقیق سنگریزه های درشت تر را نیز جدا کرد - نحوه جداسازی ناخالصی ها از انواع غلات و حبوبات ✓ حبوبات را باید با دقت تمیز نمائید به خصوص عدس و ماش و گندم و جو که همراه آن ها گاهی سنگ ریزه پیدا می شود و بعد از پاک کردن آن ها را کاملا بشوئید . 	<p>آماده سازی غلات و حبوبات</p>

<p>- نحوه شستن انواع غلات و حبوبات با رعایت مدت زمان لازم برای خیساندن آن</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در مورد لپه باید دقت داشت که چندین بار شسته تا لعاب آن کاملا گرفته شود . ✓ حبوبات را چند ساعت قبل از طبخ غذا شسته و خیس کنید . ✓ حبوبات را با کمی آب و نمک و حرارت ملایم پخت کنید . ✓ البته بعضی از حبوبات مانند لوبیا قرمز - لپه که برای تهیه خورش به کار می روند باید بعد از خیس کردن آن ها را با کمی روغن تفت دهید . ✓ این محصولات یعنی برنج، نخود، لوبیا و... را ممکن است در گونی‌های پلاستیکی، نخی و برای وزن های کم در کیسه‌های پلاستیکی و پارچه‌ی مخصوص بسته بندی کنند، زیرا رطوبت و حرارت هر دو با هم موجب کپک‌زدگی و رشد آفات درغلات وحبوبات می‌شود. این محصولات را درمحل خنک و خشک و با تهویه مناسب، به مدت چند ماه می‌توان نگهداری کرد. 	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار و وسایل مناسب برای آماده سازی غلات و حبوبات - سرند کردن انواع غلات و حبوبات - جداسازی ناخالصی های از انواع غلات و حبوبات - شستن انواع غلات و حبوبات با رعایت مدت زمان لازم برای خیساندن آن 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار(اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک و لباس کار مناسب،کلاه،دستکش - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن و یا کار با وسایل برنده(چاقو،رنده و ...) - رعایت نکات ایمنی به هنگام کار با اجاق گاز و مواد داغ - اجتناب از انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تفکیک زباله خشک از تر در کیسه های جداگانه - ریختن مواد اضافی در ظرف های مخصوص 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات : لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، سبزی خرد کن، چرخ گوشت، چاقو، تخته، لگن ، سبد، سینی، ماهی تابه، قابلمه، پارچ و لیوان، قاشق و چنگال، بشقاب، قوطی حبوبات، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی : انواع گوشت سفید و قرمز، انواع سبزی، انواع غلات، انواع حبوبات، روغن، کیسه فریزر، دستمال</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه(غیر فنی)</p>

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: آماده سازی و پخت مواد غذایی

نام و نام خانوادگی دانش آموز: رشته: پایه: تاریخ آزمون نوبت دوم:

به طور صحیح انجام نمی دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	آیتم های ارزیابی	اجزای پودمان
			با دستور مربی، ابزار و تجهیزات لازم برای آماده کردن گوشت قرمز، مرغ و ماهی را نشان می دهد.	آماده کردن انواع گوشت قرمز ، مرغ و ماهی برای طبخ
			گوشت قرمز ، ماهی و مرغ سالم را انتخاب می کند.	
			یک تکه گوشت قرمز بزرگ را تمیز کرده و تکه تکه می کند.	
			بخشی از مرغ را تمیز کرده و تکه تکه می کند.	
			بخشی از یک عدد ماهی را تمیز کرده و گوشت ماهی را تکه تکه می کند.	
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.	
			با دستور مربی، ابزار و تجهیزات مناسب برای طبخ گوشت به شیوه های گوناگون را نشان می دهد.	طبخ انواع گوشت به روش های مختلف (آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن، سرخ کردن، کبابی کردن، پخت در فر)
			گوشت قرمز را آب پز می کند.	
			گوشت قرمز را بخارپز می کند.	
			گوشت مرغ یا گوشت قرمز را تفت می دهد.	
			گوشت مرغ یا ماهی را سرخ می کند.	
			گوشت مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز را کباب می کند.	
			گوشت مرغ یا ماهی را در فر می پزد.	
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.	
			با دستور مربی، ابزار و تجهیزات مناسب برای آماده سازی انواع سبزی را نشان می دهد.	آماده کردن سبزی برای انواع طبخ
			مقداری سبزی خوردن را پاک کرده، شسته و ضدعفونی می کند.	
			مقداری سبزی را متناسب با نوع غذا پاک کرده، شسته و خرد می کند.	
			سبزی را به درستی بسته بندی کرده و در یخچال یا فریزر نگهداری می کند.	
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.	
			با دستور مربی، ابزار و وسایل لازم برای طبخ سبزی را نشان می دهد.	طبخ سبزی به روش های مختلف (آب پز کردن، بخارپز کردن، تفت دادن)
			سبزی(اسفناج و ...) را متناسب با نوع غذا آب پز می کند.	
			سبزی را متناسب با نوع غذا بخارپز می کند.	
			سبزی(قورمه سبزی و ...) را متناسب با نوع غذا تفت می دهد.	
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.	
			با دستور مربی انتخاب ابزار و وسایل مناسب برای آماده سازی غلات و حبوبات را نشان می دهد.	آماده سازی غلات و حبوبات
			انواع غلات و حبوبات را به درستی سرنده می کند.	
			ناخالصی های انواع غلات و حبوبات را جدا می کند.	
			انواع غلات و حبوبات را به مدت لازم در آب خیس می کند.	
			نکات بهداشتی و ایمنی در حین کار را رعایت می کند.	
نمره عملی دانش آموز:				
تاریخ و امضاء:			نام و نام خانوادگی هنر آموز:	

شایستگی مهارت: دوخت سرویس آشپزخانه

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی برش و دوخت سرویس آشپزخانه را با استفاده از ماشین دوخت خانگی آماده شده با رعایت اصول ایمنی و زیر نظر مربی فراهم می‌کند.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
آماده کردن وسایل کار	<ul style="list-style-type: none"> - الگو طبق دستورالعمل مربی شناسایی و انتخاب می‌شود. - پارچه طبق دستور مربی انتخاب می‌شود. - صحت آماده بودن ماشین دوخت کنترل می‌شود. - ابزار لازم طبق دستور مربی انتخاب می‌شود.
دوخت دستکش فر	<ul style="list-style-type: none"> - الگوی دستکش روی پارچه ابردوزی شده قرار گرفته و سنجاق زده می‌شود. - پارچه با توجه به اندازه مناسب برای دوخت برش زده می‌شود. - دور دستکش با نوار اریب دوخته می‌شود. - دستکش فر مطابق دستورالعمل دوخته می‌شود. - صحت انجام کار کنترل می‌شود.
دوخت روپوری	<ul style="list-style-type: none"> - الگوی روپوری روی پارچه ابردوزی قرار گرفته و سنجاق زده می‌شود. - پارچه ابردوزی شده برش زده می‌شود. - دور روپوری با نوار اریب دوخته می‌شود. - روپوری مطابق دستورالعمل دوخته می‌شود. - مناسب بودن دوخت روپوری کنترل می‌شود. - صحت انجام کار کنترل می‌شود.
دوخت دستگیره آشپزخانه	<ul style="list-style-type: none"> - دستگیره به اندازه و مدل دلخواه روی پارچه ابردوزی شده برش زده می‌شود. - دور دستگیره با نوار اریب نواردوزی می‌شود. - دستگیره مطابق دستورالعمل دوخته می‌شود. - صحت انجام کار کنترل می‌شود.
دوخت دم‌کنی	<ul style="list-style-type: none"> - درقابلمه روی کاغذ قرار گرفته، دورتادور آن خط کشیده می‌شود. - الگوی به دست آمده بر روی پارچه ابردوزی شده قرار گرفته و سنجاق زده می‌شود. - با در نظر گرفتن اضافه درز برای دوخت، پارچه ابردوزی شده برش زده می‌شود. - دم‌کنی مطابق دستورالعمل دوخته می‌شود. - صحت انجام کار کنترل می‌شود.
راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می‌باشد. (عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p style="text-align: center;">نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز* ۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p style="text-align: center;">میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم ۳</p>

<p>مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای</p>	<p>مفاهیم شناختی پیش نیاز</p>
<p>هم نیاز رفتار وابسته به شغل</p>	<p>پودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p>
<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کار گاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>فضای کاری حداقل ۲،۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز،</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>ماشین دوخت، قیچی، سنجاق ته گرد، سوزن دوخت، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>تجهیزات و ابزار</p>
<p>کاغذ الگو، پارچه مناسب دوخت رو قوری، دستکش، دمکنی و دستگیره، تور و روبان یا نوار اریب، پارچه ابر دوزی شده مناسب کار، نخ قرقره</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی : دوخت سرویس آشپزخانه

اجزای شایستگی	عناصر شایستگی
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع الگوی آماده دستکش فر، رو قوری، دستگیره آشپزخانه و دم کنی - انواع پارچه (نخی، تترن، پوپلین، نسوز و ...) برای دوخت سرویس آشپزخانه - انواع ابزار انتقال، نصب، علامت گذاری و برش ✓ وسایل برش (قیچی، کاتر، بشکاف)، وسایل اندازه گیری (متر خیاطی، خط کش)، وسایل علامت گذاری (رولت، گچ یا صابون خیاطی، کاربن)، وسایل دوخت (سنجاق یا سوزن ته گرد، سوزن، سوزن نخ کن، انگشتانه) - انواع پشم شیشه مناسب دوخت سرویس آشپزخانه - انواع سوزن، نخ قرقره و دوک مناسب ماشین دوخت خانگی - ماشین دوخت خانگی 	<p>آماده کردن وسایل کار</p>
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب الگوی آماده متناسب با نوع کار - انتخاب پارچه رویه و آستری متناسب با نوع کار - انتخاب ابزار انتقال، نصب، علامت گذاری و برش متناسب با نوع کار - انتخاب پشم شیشه مناسب دوخت سرویس آشپزخانه - انتخاب سوزن ماشین، نخ قرقره و کوک متناسب با نوع کار - آماده کردن ماشین دوخت خانگی 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای دوخت دستکش فر ✓ چرخ خیاطی، پارچه، ابر، نوار اریب، قیچی، نخ، سوزن، کاغذ، مجله، متر، خط کش - نحوه انتقال الگو روی کاغذ شطرنجی ✓ در بعضی از مجلات لباس الگوی مدل‌های ارائه شده در مجله رابه روش ساده‌تری در اختیار خریداران می‌گذارند. بدین معنی که صفحاتی از مجله را شطرنجی می‌کنند، سپس روی چهارخانه‌ها الگو را با مقیاس کوچک تر رسم می‌کنند. ✓ مقیاس و روش انتقال الگو به کاغذ برش اندازه شطرنجی هاست. گاهی اندازه‌ی شطرنجی‌ها با اینچ ذکر می‌شود، گاهی با سانتی‌متر، در هر دو صورت باید در اندازه اصلی ذکر شده روی کاغذ برش منعکس شود. کاغذ برش را با اندازه ذکر شده کاملاً شطرنجی کنید و سپس با تطبیق الگوی مجله روی کاغذ شطرنجی، الگو را رسم کنید. - نحوه برش زدن دستکش فر ✓ الگوی ساده ای را با توجه به راستای رسم شده روی پارچه قرار داده، سنجاق کنید. سپس با در نظر گرفتن درز برای دوخت از دولای پارچه برش بزنید. - نحوه آماده سازی نوار اریب ✓ بهترین زاویه برای برش نوار اریب ۴۵ درجه است. عرض پارچه را روی طول آن قرار دهید. در این مرحله زاویه ۹۰ درجه گوشه پارچه در قسمت تای آن به ۴۵ درجه تبدیل می‌شود. از قسمت تا شده، پارچه را برش زنید. سپس نوار را به عرض دلخواه اندازه بگیرید و برش بزنید. برای تهیه نوار بلند و یکسره باید تکه‌های برش زده را رو به روی هم قرار داده و بدوزید. - نحوه دوخت دستکش فر ✓ ابر را میان دولای پارچه که برش زده‌اید قرار داده، کوک بزنید. چرخ را برای دوخت آماده (تنظیم درجات دوخت، سوزن، پایه برای ابردوزی) هر دو روی دستکش را برای ابردوزی، چرخکاری و سپس به یکدیگر وصل کنید. 	<p>دوخت دستکش فر</p>

<p>✓ می‌توانید قبل از برش پارچه و ابر طبق الگو، ابر را میان دولای پارچه قرارداد، ابردوزی کنید. حال پارچه‌ی ابردوزی شده را پیش روی خود دارید، الگو را روی پارچه‌ی ابردوزی شده سنجاق کنید و با در نظر گرفتن درز دوخت پارچه را برش بزنید.</p> <p>✓ لبه پایین دستکش را با نوار اریب هر یک را جدا بدوزید، سپس دو رویه را روی هم قرار دهید و به یکدیگر کوک بزنید و با نوار اریب دو رویه را به یکدیگر اتصال داده، بدوزید.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دستکش فر - انتقال الگوی دستکش فر روی کاغذ شطرنجی - برش زدن الگوی دستکش فر - آماده سازی نوار اریب - دوختن دستکش فر - کنترل نهایی صحت انجام کار 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای دوخت روقوری ✓ چرخ خیاطی، پارچه، ابر، نوار اریب، قیچی، نخ، سوزن، کاغذ، مجله، متر، خط کش - نحوه ی انتقال الگوی روقوری روی کاغذ شطرنجی ✓ طبق مراحل الگوی دستکش فر روی کاغذ شطرنجی رسم کنید . - نحوه برش زدن روقوری ✓ روی پارچه ی ابردوزی شده الگو را برش زده، مراحل دوخت را انجام دهید. - نحوه ی نواردوزی دور روقوری 	دوخت روقوری
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت روقوری - انتقال الگوی روقوری روی کاغذ شطرنجی - برش زدن الگوی روقوری به اندازه و مدل دلخواه روی پارچه ابردوزی شده - نواردوزی با نوار اریب دور روقوری - دوختن روقوری - کنترل نهایی صحت انجام کار 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای دوخت دستگیره ✓ چرخ خیاطی، پارچه، ابر، نوار اریب، قیچی، نخ، سوزن، کاغذ، مجله، متر، خط کش - نحوه برش زدن دستگیره به اندازه و مدل دلخواه روی پارچه ابردوزی شده ✓ دستگیره را به اندازه و مدل دلخواه (مربع، دایره و...) برش بزنید و ابردوزی و سپس دور آن را با نوار اریب نواردوزی کنید. - نحوه نواردوزی دور دستگیره ✓ چنان چه دستگیره مربع شکل باشد باید در نواردوزی گوشه‌ها دقت کنید. 	دوخت دستگیره آشپزخانه
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دستگیره - برش زدن دستگیره به اندازه و مدل دلخواه روی پارچه ابردوزی شده - نوار دوزی دور دستگیره با نوار اریب - کنترل صحت انجام کار 	

<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دم کنی ✓ پارچه، ابر، نوار اریب، قیچی، نخ، سوزن، کاغذ، مجله، متر، خط کش - نحوه رسم خط دور تا دور در قابلمه بر روی کاغذ ✓ در قابلمه را روی کاغذ قرار داده، دورتادور آنرا خط بکشید. - نحوه قرار دادن الگوی به دست آمده بروی پارچه ابردوزی شده و سنجاق زدن آن ✓ الگوی به دست آمده را روی پارچه قرار داده، سنجاق کنید. - نحوه برش زدن روی پارچه ابر دوزی شده با در نظر گرفتن درز دوخت ✓ سه لا از پارچه را برش بزنید با اینکه ابر کار را زیبا نشان می دهد ولی مناسب دم کنی نیست. لایه های داخلی را می توانید از پارچه ای مانند متقال انتخاب کنید. ✓ پس از برش سه لا، پارچه را با چرخکاری به یکدیگر وصل کنید، سپس مستطیلی به طول محیط پارچه برش زده و به عرض یک دوم شعاع دم کنی به اضافه ی یک سانتی متر برای دوخت آماده کنید. سپس با در نظر گرفتن درز دوخت پارچه را برش بزنید. - نحوه دوختن دم کنی ✓ عرض پارچه را به یکدیگر وصل کنید. یک لبه ی پارچه را برای رد کردن کش یا بند تازده و به صورت لیفه بدوزید و طرف دیگر آن را به محیط دایره دم کنی (سه لا پارچه که دوخته شده) وصل کنید و درز آن را تمیزدوزی کنید. - کنترل نهایی صحت انجام کار 	<p>دوخت دم کنی</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دم کنی - کشیدن خط دور تا دور در قابلمه بر روی کاغذ - قرار دادن الگوی به دست آمده بروی پارچه ابردوزی شده و سنجاق زدن آن - برش زدن روی پارچه ابر دوزی شده با در نظر گرفتن درز دوخت - دوختن دم کنی - کنترل نهایی صحت انجام کار 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - استفاده از لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام کار با سوزن، قیچی و چرخ خیاطی - استفاده از آهن ربا در جعبه سوزن های ته گرد - رعایت نکات ایمنی به هنگام کنترل پریز و سیم برق - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ریختن ضایعات به تفکیک در کیسه زباله (سطل بازیافت) 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات: ماشین دوخت، قیچی، سنجاق ته گرد، سوزن دوخت، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی: کاغذ الگو، پارچه مناسب دوخت رو قوری، دستکش، دمکنی و دستگیره، تور و روبان یا نوار اریب، پارچه ابر دوزی شده مناسب کار، نخ قرقره</p>	<p>تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه (غیر فنی)</p>

فهرست واری از شایستگی مهارت: دوخت سرویس آشپزخانه

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

به طور صحیح انجام نمی دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	آیتم های ارزیابی	اجزای بودمان
			الگوی آماده متناسب با نوع کار را انتخاب می کند.	آماده کردن وسایل کار
			پارچه رویه و آستری متناسب با نوع کار را انتخاب می کند.	
			ابزار انتقال، نصب، علامت گذاری و برش متناسب با نوع کار را انتخاب می کند.	
			پشم شیشه مناسب دوخت سرویس آشپزخانه را انتخاب می کند.	
			سوزن ماشین، نخ قرقره و کوک متناسب با نوع کار را انتخاب می کند.	
			ماشین دوخت خانگی را آماده می کند.	
			ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دستکش فر را آماده می کند.	دوخت دستکش فر
			الگوی دستکش فر را به درستی روی کاغذ شطرنجی منتقل می کند.	
			الگوی دستکش فر را با در نظر گرفتن درز برای دوخت روی پارچه ابردوزی قرار داده و پس از سنجاق زدن برش می زند.	
			دستکش فر را به درستی می دوزد و لبه های آن را نواردوزی می کند.	
			نکات ایمنی را رعایت می کند.	دوخت روپوری
			ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت روپوری را آماده می کند.	
			الگوی روپوری را به درستی روی کاغذ شطرنجی منتقل می کند.	
			الگوی روپوری را روی پارچه ابردوزی شده برش می زند.	
			دور روپوری را با استفاده از نوار اریب می دوزد.	
			نکات ایمنی را رعایت می کند.	دوخت دستگیره آشپزخانه
			ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دستگیره را آماده می کند.	
			دستگیره را به اندازه و مدل دلخواه روی پارچه ابردوزی شده برش می زند.	
			دور دستگیره را نواردوزی می کند.	
			نکات ایمنی را رعایت می کند.	دوخت دم کنی
			ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت دم کنی را آماده می کند.	
			در قابلمه را روی کاغذ می گذارد و دور تا دور آن را خط می کشد.	
			الگوی به دست آمده را روی پارچه ابردوزی شده قرار داده و پس از سنجاق زدن برش می زند.	
			دور دم کنی را با استفاده از نوار اریب می دوزد.	
			نکات ایمنی را رعایت می کند.	
نمره عملی دانش آموز:				
تاریخ و امضاء:			نام و نام خانوادگی هنر آموز:	

شایستگی مهارت: پرورش گل و گیاه در منزل

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی تکثیر و پرورش گل و گیاه در منزل را زیر نظر مربی و با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی فراهم می‌کند.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
سبز کردن گندم یا عدس	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای سبز کردن گندم یا عدس آماده می‌شود. - مقداری بذر گندم یا عدس مطابق دستور العمل مربی آماده می‌شود. - مراقبت از گیاه تا زمان سبز شدن به لحاظ نور، رطوبت و دما مطابق دستور العمل مربی انجام می‌شود. - مراحل سبز شدن و جوانه زدن گیاه کنترل می‌شود.
تعویض گلدان در منزل	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای تعویض گلدان آماده می‌شود. - گلدان مطابق دستورالعمل مربی تعویض می‌شود. - مراقبت گیاه در گلدان جدید مطابق دستور مربی انجام می‌شود.
تکثیر گیاه	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تکثیر گیاه آماده می‌شود. - تکثیر گیاه به روش خواباندن انجام می‌شود. - تکثیر گیاه به روش قلمه زدن انجام می‌شود. - تکثیر گیاه به روش گرفتن از ساقه و برگ انجام می‌شود. - مراقبت گیاه مطابق دستورالعمل انجام می‌شود. - ابزار کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می‌باشد. (عملی ۱۴ نمره ، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره) نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است: نمره پایانی= <u>نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</u> * ۲ * نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است: <u>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</u> ۳</p>
مفاهیم شناختی پیش نیاز	مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای
پودمان های هم نیاز و پیش نیاز	هم نیاز رفتار وابسته به شغل

<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>فضای کاری حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>لباس کار و دستکش، قیچی باغبانی، چاقو، بیلچه، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>تجهیزات و ابزار</p>
<p>گلدان ، خاک، ذغال، گیاهان آپارتمانی</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی : پرورش گل و گیاه در منزل

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
سبز کردن گندم یا عدس	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار، وسایل و مواد مورد نیاز مناسب برای سبز کردن گندم یا عدس ✓ ظرف مناسب برای سبز کردن، پارچه تنزیر، آبپاش، بذر تازه گندم یا عدس، لیوان، کاسه - نحوه سبز کردن مقداری بذر گندم یا عدس ✓ یک لیوان گندم یا عدس را درون کاسه ای بریزید ، درون کاسه اب بریزید تا اندازه ای که روی آن ها را بپوشاند ، و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۸ ساعت خیس بخورند ✓ پس از ۲ تا ۳ روز گندم و بعد از ۳ تا ۵ روز عدس ها شروع به جوانه زدن می کنند و باید اب کاسه را خالی کنید، و روی آن ها را دستمال نخی مرطوب قرار دهید(دستمال باید همیشه مرطوب باشد). ✓ پس از این که گندم ها یا عدس ها شروع به ریشه زدن کردند ان ها را از دستمال خارج کنید، در ظرف اصلی قرار دهید و پخش کنید، روی آن ها را پارچه نخی بیندازید و هر روز روی دستمال را با اب اسپری کنید تا جوانه ها ساقه دار شوند - نحوه مراقبت از گیاه تا زمان سبز شدن به لحاظ نور، رطوبت و دما ✓ دما: محیط نباید گرم باشد زیرا بذر ها زود فاسد شده و بو می گیرد و می پوسد. اگر زیاد هم سرد باشد خیلی دیر جوانه می زند . ✓ رطوبت: روی جوانه ها را پارچه مرطوب می کشیم تا رطوبت زیر جوانه ها حفظ شود. از حالا به بعد مرتب باید آب بپاشید و اسپری کنید تا دستمال ها خشک نشوند. وقتی خشک شوند یعنی به آب احتیاج دارد. سپس حدود ۳ تا ۴ روز بعد نوک جوانه را مشاهده می کنید.(این تعداد روز به گرمای محیط بستگی دارد اگر محیط سرد باشد دیر تر رشد می کنند و جوانه می زنند. ✓ نور: وقتی نوک آن ها کمی سفیدی زد، آن ها را در ظرفی که قرار است زیر سبزه قرار گیرد بریزید و پخش کنید . زیرا از این به بعد به نور نیاز دارد تا کم کم سبز رنگ شود کف آن دیگر دستمال نیاز ندارد زیرا ریشه ها کم کم خودشان را به آب خواهند رساند. اگر دستمال باقی بماند ریشه ها به دستمال خواهند چسبید. ولی روی آن هنوز پارچه باشد که رطوبت حفظ شود نور باید به تمام نقاط سبزه یکنواخت بتابد تا یک طرف بلند و طرف دیگر کوتاه نشود. اگر زرد و سفید بماند یعنی نور کم است. ضمنا مرتب ظرف را رو به سوی نور بچرخانید تا نور به همه قسمت ها بتابد.
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی ابزار و مواد مناسب برای سبز کردن گندم یا عدس - سبز کردن مقداری بذر گندم یا عدس - مراقبت از گیاه تا زمان سبز شدن به لحاظ نور، رطوبت و دما - کنترل مراحل سبز شدن و جوانه زدن گیاه

دانش:

- ابزار، وسایل و مواد لازم برای تعویض گلدان

✓ گلدان نو، بیلچه، آبپاش، سنگ، شن ریز، زغال چوب خرد شده؛ ماسه، گلدان قدیمی دارای گیاه

آپارتمانی

- نحوه تعویض گلدان

✓ ابتدا از وجود سوراخ در ته گلدان مطمئن شوید.

✓ سنگ، لایه‌ای شن ریز برای زهکشی و جلوگیری از شسته شدن خاک گلدان بریزید.

✓ بر روی لایه‌ی شن ریز، لایه‌ای زغال چوب خرد شده بریزید. این زغال به علت داشتن منافذ و خاصیت

جذب کنندگی شدید، بعضی از مواد مضر در آب مثل کلر و سایر مواد سمی ترشح شده از ریشه را

جذب کرده، مانع جمع شدن آن‌ها در محیط ریشه می‌شود و از مسموم شدن ریشه و در نهایت

پوسیدگی آن جلوگیری می‌کند.

✓ بر روی لایه‌های ماسه و زغال چوب، به ضخامت ۳ تا ۴ سانتی متر خاک آماده شده را بریزید و سطح

خاک را یکنواخت کنید.

✓ گلدان محتوی گیاه آپارتمانی را که یک ساعت قبل از تعویض کاملاً آبیاری کرده اید، با دست چپ

طوری بگیرید که بوته گیاه بین دو انگشت وسط و اشاره قرار گیرد و با دست راست ته گلدان را گرفته و

برگردانید و لبه‌ی گلدان را به آرامی به کنار میز و یا هر چیز محکم دیگری بزنید به طوری که خاک

اطراف ریشه از گلدان جدا شود و بعد با کمک دست چپ آن‌ها را نکه دارید.

✓ چنانکه گیاه به صورت واژگون در دست چپ شما قرار دارد، با دقت و با کمک دست راست ریشه

متراکم ته گیاه را از حالت تراکم درآورد تا تارهای کشنده، به صورت آویزان درآیند.

✓ سپس گیاه را در داخل و وسط گلدان قرار دهید به طوری که گیاه در مرکز گلدان قرار گیرد و به تدریج

با بیلچه خاک آماده شده را به فضای خالی بین توده‌ی ریشه و خاک و جدار گلدان اضافه کنید.

✓ کم کم که خاک را اضافه می‌کنید چندین بار گلدان را تکان داده، و به آرامی کف آن را به زمین بکوبید

تا منافذ پُر، و هوای اطراف ریشه‌ها خارج شود. در این حالت سطح خاک کمی پایین می‌رود که

می‌توانید آن را مجدداً با خاک پُر و سطح خاک را با دست صاف کنید.

✓ گلدان را به آرامی آبیاری کنید و مدت چند روز تا یک هفته آن را در محلی سایه دار و خنک برای

جلوگیری از عمل تبخیر از سطح برگ‌ها بگذارید تا ریشه به راحتی بتواند در خاک جدید رشد و نفوذ

کند. بعد از اسپری شدن این مدت می‌توانید گلدان را به محل اصلی منتقل کنید.

تعویض گلدان در منزل**مهارت:**

- آماده سازی ابزار، مواد و وسایل لازم برای تعویض گلدان

- تعویض گلدان مطابق دستورالعمل

- مراقبت از گیاه و آبیاری آن در زمان مناسب

تکثیر گیاه

دانش:

- ابزار، وسایل و مواد لازم برای تکثیر گیاه
 - ✓ ظرف مناسب برای کاشت گیاه، قیچی باغبانی یا چاقوی اره ای، ساقه/ برگ گیاه، خاک برگ و ماسه
- نحوه تکثیر گیاه به روش قلمه زدن (قلمه ساقه)
 - ✓ قسمتی از ساقه جوان گیاه برگ انجیری (حد اقل به طول ۱۰ سانتیمتر) یا درختچه به ژاپنی را انتخاب و برگ های اضافی آن را قطع کنید. برگ های انتهایی را باقی بگذارید و با قیچی تیزی قلمه را از زیرگره جدا کنید.
 - ✓ برای ریشه دار کردن قلمه آن را در مخلوط خاک برگ و ماسه (از هر یک به مقدار مساوی) بکارید و سپس آن را آبیاری کنید.
 - ✓ بعد از مدتی در قسمت انتهایی قلمه که در خاک است، ریشه هایی ظاهر می شود. قلمه ریشه دار را باید به یک گلدان دارای خاک گلدان انتقال دهید.
- نحوه تکثیر گیاه به روش خوابانیدن (خوابانیدن ساده)
 - ✓ در نزدیکی گیاه یک شیار ایجاد کنید. یک شاخه نازک و قابل انعطاف گیاه یاس یا پیچ امین الدوله را در شیاری که ایجاد کرده اید، بگذارید. برای تسریع در ریشه زایی بر روی ساقه، با چاقوی تیز زخم هایی بزنید و روی آن را با خاک بیوشانید. محل خوابانیدن گیاه را آبیاری کنید. هر روز محل خوابانیدن گیاه را اندکی مرطوب نگه دارید. پس از مدتی ریشه هایی در قسمت زخم شده گیاه، در خاک ظاهر می شود.
 - ✓ پس از این که گیاه ریشه دار شد، خاک را کنار بزنید و گیاه را همراه با ریشه های تشکیل یافته از گیاه مادری با قیچی تیز جدا کنید و در محل جدید بکارید.
- نحوه تکثیر گیاه به روش گرفتن از ساقه
 - ✓ قسمتی از ساقه جوان گیاه حُسن یوسف (حد اقل به طول ۱۰ سانتیمتر) انتخاب و به وسیله قیچی باغبانی آن را از گیاه پایه مادری جدا کنید. یک یا دو برگ انتهایی ساقه بریده شده (قلمه) را نگهدارید و بقیه برگ ها را با احتیاط حذف کنید. سپس قلمه را در حفره ای که از قبل در گلدان نشایی آماده کرده اید، قرار دهید و حفره را با خاک ماسه بسیار ریز یا پرلیت بیوشانید. گلدان قلمه ای را کمی آبیاری کنید تا بستر به خوبی مرطوب شود و آن را در محل مناسبی با دما و نور کافی قرار دهید.
 - ✓ دقت کنید که هرگز بستر قلمه ها خشک نشود. پس روزی یک تا دو مرتبه به میزان کمی آب بر روی بستر اسپری کنید.
- نحوه تکثیر گیاه به روش گرفتن از برگ
 - ✓ یک برگ بزرگ و تازه از گیاه زینتی سانسوریا (شمشیری/ نیزه ای) را از قسمت انتهایی گیاه پایه مادری به وسیله قیچی باغبانی یا چاقوی اره ای ببرید. سپس برگ بریده شده را به قسمت های ۱۰-۸ سانتیمتری تقسیم کنید. قسمت پایین هر تکه از برگ بریده شده را در داخل بستر (خاک گلدانی که از قبل تهیه شده) قرار دهید و به مقدار لازم آن را آبیاری کنید. گلدان را در محل مناسب با دما و نور ملایم قرار دهید و هر روز مقدار کمی آب بر روی بستر اسپری کنید.

مهارت:

- آماده سازی ابزار، وسایل و مواد لازم برای تکثیر گیاه
- تکثیر گیاه از طریق: خوابانیدن، قلمه زدن، گرفتن از ساقه و برگ مطابق دستورالعمل
- مراقبت از گیاه و آبیاری آن در زمان مناسب

<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کار گروهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار(اصول ارگونومی) - استفاده از کلاه،لباس کار و دستکش - رعایت نکات ایمنی هنگام کار کردن با قیچی باغبانی و چاقو - قرار دادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تفکیک زباله خشک از تر در کیسه های جداگانه 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات : لباس کار و دستکش، قیچی باغبانی، چاقو، بیلچه، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی : گلدان ، خاک، ذغال، گیاهان آپارتمانی</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه(غیر فنی)</p>

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: پرورش گل و گیاه در منزل

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

رشته:

پایه:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
سبز کردن گندم یا عدس	با دستور مربی، ابزار مناسب برای سبز کردن گندم یا عدس را نشان می دهد.			
	مقداری بذر گندم یا عدس را درون کاسه آب می ریزد.			
	پس از شروع جوانه زدن گندم یا عدس، آب آن را خالی کرده و جوانه ها را درون یک پارچه نخی مرطوب به درستی می پوشاند.			
	از گیاه تا زمان سبز شدن به لحاظ نور، رطوبت و دما مراقبت می کند.			
تعویض گلدان در منزل	با دستور مربی، ابزار و وسایل لازم برای تعویض گلدان را نشان می دهد.			
	با دستور مربی، گلدان جدید را متناسب با گیاه مورد نظر نشان می دهد.			
	ویژگی های لازم بر روی گلدان جدید را کنترل می کند.			
	گلدان را با رعایت اصول باغبانی تعویض می کند.			
تکثیر گیاه	با دستور مربی، ابزار مناسب برای تکثیر گیاه را نشان می دهد.			
	گیاه برگ انجیری یا درختچه به ژاپنی را به روش قلمه زدن، تکثیر می کند.			
	گیاه یاس یا پیچ امین الدوله را به روش خوابانیدن ساده، تکثیر می کند.			
	گیاه حُسن یو سف را به روش گرفتن از ساقه، تکثیر می کند.			
	گیاه سانسوریا (شمشیری / نیزه ای) را به روش گرفتن از برگ، تکثیر می کند.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:				
تاریخ و امضاء:				

شایستگی مهارت: تهیه چند نوع غذای ساده

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی تهیه چند نوع غذای ساده را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی زیر نظر مربی فراهم می‌کند.

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
پخت برنج ساده (کته و آبکش)	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه برنج به روش آبکش و کته انتخاب می‌شود. - مواد اولیه برای تهیه برنج به روش کته و آبکش به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می‌شود. - اجاق گاز روشن شده و حرارت آن تنظیم می‌شود. - پخت برنج به شیوه کته مطابق دستورالعمل انجام می‌شود. - پخت برنج به شیوه آبکش مطابق دستورالعمل انجام می‌شود. - مناسب بودن پخت برنج کنترل می‌شود. - برنج در دیس کشیده شده و روی آن تزئین می‌شود. - صحت کار کنترل می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
پخت سوپ جو	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه سوپ شناسایی و انتخاب می‌شود. - مواد اولیه برای تهیه سوپ جو به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می‌شود. - پاک بودن جو از ناخالصی‌ها کنترل می‌شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن می‌شود. - جو با میزان مناسب آب در ظرف مناسب ریخته و روی اجاق گاز قرار داده می‌شود. - بعد از پخته شدن جو سایر مواد و افزودنی‌ها به آن اضافه می‌شود. - حرارت اجاق گاز کنترل و زمان مناسب برای جافتادن مواد در نظر گرفته می‌شود. - مناسب بودن پخت سوپ کنترل می‌شود. - سوپ در ظرف مناسب ریخته می‌شود. - سوپ در ظرف کشیده شده و روی آن تزئین می‌شود. - صحت کار کنترل می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.
پخت کوکو سیب زمینی	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و مواد مناسب برای تهیه کوکو سیب زمینی شناسایی و انتخاب می‌شود. - مواد اولیه برای تهیه کوکو سیب زمینی به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می‌شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن می‌شود. - سیب زمینی در ظرف مناسب قرار داده شده و با میزان مناسب آب پخته می‌شود. - سیب زمینی پخته شده، رنده می‌شود. - سایر مواد مورد نیاز به سیب زمینی اضافه و مخلوط می‌شود. - روغن به اندازه مناسب در ظرف ریخته می‌شود. - پس از داغ شدن روغن مواد داخل ظرف ریخته می‌شود. - حرارت اجاق گاز کنترل و زمان مناسب برای سرخ شدن کوکو کنترل می‌شود. - کوکو به طور مناسب در ظرف چیده و تزئین می‌شود. - صحت کار کنترل می‌شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می‌شود.

<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و مواد مناسب برای تهیه املت شناسایی و انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه املت به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن می شود. - روغن به اندازه مناسب در ظرف ریخته می شود. - پیاز خرد شده در تابه تفت داده می شود. - گوجه فرنگی و سایر مواد افزودنی در زمان مناسب اضافه می شود. - تخم مرغ ها پس از هم زدن به مواد اضافه می شود. - مزه و پخت مواد کنترل می شود. - املت در ظرف مناسب ریخته می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود. 	املت
<ul style="list-style-type: none"> - ابزار و مواد مناسب برای تهیه عدس پلو شناسایی و انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه عدس پلو به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - پاک بودن عدس از ناخالصی ها کنترل و سپس شسته می شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن می شود. - عدس با میزان مناسب آب در ظرف مناسب پخته می شود. - آب به میزان مناسب درون قابلمه ریخته می شود. - برنج بعد از ریخته شدن نمک، در آب جوش ریخته می شود. - عدس در زمان مناسب به برنج اضافه می شود. - برنج در زمان مناسب دم گذاشته می شود. - مغز پخت بودن برنج کنترل می شود. - سایر مواد عدس پلو مطابق دستورالعمل آماده می شود. - افزودنی های مورد نیاز به مواد اضافه می شود. - عدس پلو در ظرف مناسب ریخته می شود. - عدس پلو با مواد آماده شده تزیین می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود. 	عدس پلو
<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰نمره می باشد.(عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و رفتارهای وابسته به شغل ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل است:</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز* ۲</p> <p>* نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم ۳</p>	
مهارت های عمومی پایه تعریف شده برای ورود به دوره دوم متوسطه حرفه ای	مفاهیم شناختی پیش نیاز
هم نیاز رفتار وابسته به شغل	پودمان های هم نیاز و پیش نیاز

<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مودبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، قابلمه لگن و آبکش، سوپخوری، دیس، بشقاب پلوخوری، کاسه سوپخوری، سینی، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>تجهیزات و ابزار</p>
<p>مواد اولیه تهیه برنج، کوکو سیب زمین، املت، سوپ جو و عدس پلو، روغن</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی : تهیه چند نوع غذای ساده

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
پخت برنج ساده (کنه و آبکش)	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه برنج به روش آبکش و کته ✓ اجاق گاز فر دار، قابلمه، قاشق در اندازه های مختلف، آبکش، کفگیر چوبی و سوراخدار، دیس، سینی - میزان مواد اولیه لازم برای تهیه برنج به هر دو روش ✓ مواد لازم برای ۴ نفر: <ul style="list-style-type: none"> • برنج ایرانی: ۳ پیمانه • آب: ۴ پیمانه این میزان آب دقیق نیست، بسته به نوع برنجتون فرق می کند هرچه برنج کهنه تر باشد آب بیشتری می برد. • نمک: یک قاشق غذاخوری برای ۳ پیمانه برنج کافی است ولی می توانید با چشیدن آب برنج، میزان نمک آن را تست کنید. آب برنج نباید شور یا شیرین باشد. • روغن: ۲ قاشق غذاخوری - نحوه پخت برنج به شیوه کته و آبکش ✓ خیساندن برنج: برنج را ابتدا کاملاً تمیز و از مواد خارجی پاک می کنیم. اگر آن را برای پخت کته به کار می بریم باید نیم ساعت قبل از پخت با آب نیم گرم بشوییم و بخیسانیم اگر برای پخت پلو یا چلو آن را به کار می بریم بهتر است در صورت مرغوب بودن برنج آن را ۲۴ ساعت قبل با آب گرم چندین دفعه (بدون چنگ زدن) بشوییم تا آب آن کاملاً زلال شود، بعد مقداری آب نیم گرم به طوری که روی آن را کاملاً بگیرد ریخته، سپس برای هر یک کیلوگرم برنج مقداری حدود ۲۰۰-۳۰۰ گرم نمک سنگ را در پارچه پیچیده و روی آن می گذاریم ✓ آبکش کردن برنج: در ظرف مناسبی آب ریخته و روی گاز می گذاریم. نمک سنگ را از روی برنج برداشته آب نمک را خالی می کنیم و پس از جوش آمدن آب داخل قابلمه برنج را داخل آن ریخته تا جوش آید. در نیمه های پخت برنج یک لیوان آب نسبتاً سرد روی برنج بریزید تا به فدکشیدن آن کمک کند وقتی که پس از آزمایش متوجه شدیم مغز برنج از خشکی درآمده آن را در آبکش ریخته با کمی آب ولرم می شوئیم، تا شوری مناسب داشته باشد اکنون برنج آماده دم کردن است. ✓ دم کردن برنج: برای دم کردن برنج ته دیگ یا قابلمه را کمی روغن می ریزیم سپس برنج را روی آن ریخته و دور قابلمه را جمع می کنیم در قابلمه را می گذاریم و روی حرارت ملایم گاز دم می کنیم. پس از بالا آمدن بخار بهتر است کمی روغن را گرم کرده روی برنج بدهیم تا کاملاً دانه های برنج از هم جدا شود. - نحوه تنظیم درجه حرارت اجاق گاز ✓ برای دم کشیدن روی درجه حرارت کم یا در فر به مدت یک ساعت روی درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می دهیم - مدت زمان مناسب برای پخت برنج ✓ مدت حدود ۴۰-۴۵ دقیقه برای دم کردن پلوی سفید مناسب است.
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای پخت برنج - آماده سازی مواد اولیه برای پخت برنج به دو شیوه - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن

<ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی و آبکش کردن برنج - ریختن برنج درون قابلمه - دم کردن برنج - تزیین غذای آماده شده - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و سرو مناسب) 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه سوپ ✓ اجاق گاز فر دار، قابلمه، قاشق سوپ خوری آبکش، ملاقه ساده سینی، سوپ خوری، ظرف کوچک لعابی دسته دار - میزان مواد اولیه و افزودنی های مناسب برای تهیه سوپ جو ✓ مواد لازم برای شش نفر: جو پوست گرفته: ۱۰۰ گرم (نصف پیمانه)، آب مرغ بدون چربی: ۵ الی ۶ پیمانه، هویج رنده شده: ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری خامه: صد گرم، سس سفید غلیظ: (شیر: ۲ پیمانه، کره: ۱۰۰ گرم؛ آرد سفید: ۱۰۰ گرم) خامه: ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل به اندازه لازم، کمی جعفری تازه - نحوه تهیه سس سفید ✓ آرد را در ظرف کوچک لعابی دسته داری می ریزیم. شیر را به تدریج روی آرد می ریزیم و بهم می زنیم تا آرد در شیر کاملا حل شود. بعد شیر را روی حرارت ملایم می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا شیر جوش آید و کمی غلیظ شود؛ آن گاه نمک، فلفل و کره را اضافه می کنیم یکی دو جوش که زد از روی آتش برمی داریم و سپس خامه را خارج از آتش داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم - نحوه تهیه سوپ ✓ بهتر است جو پوست کنده را بعد از شستن یکی دو ساعت خیس کنیم تا زودتر بپزد. بعد جو را با آب مرغ می گذاریم بپزد و کاملا لعاب بیندازد و هویج را اضافه می کنیم. بعد از چند جوش که هویج پخته شد، سس سفید را داخل سوپ می ریزیم و می گذاریم سوپ آهسته بجوشد و کمی غلیظ شود. - نحوه تنظیم حرارت ✓ با حرارت ملایم و روی شعله کم می گذاریم تا بپزد - مدت زمان مناسب پخت سوپ ✓ زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه ✓ مدت زمان پخت: ۴ ساعت - نحوه تزیین سوپ ✓ سوپ را داخل سوپ خوری می ریزیم و خامه را روی آن می دهیم. ممکن است کمی جعفری خرد کرده نیز روی سوپ می پاشیم. 	<p>پخت سوپ جو</p>
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای پخت سوپ - آماده سازی مواد اولیه برای پخت سوپ - تهیه سس سفید برای سوپ - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن - پختن جو با آب مرغ و اضافه کردن هویج و سس سفید - تزیین سوپ آماده شده با جعفری خرد شده و خامه - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار ، طعم دلپذیر، تزیین و سرو مناسب) 	

<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه کوکو ✓ اجاق گاز فر دار، قابلمه، ماهی تابه، قاشق سوپ خوری، آبکش، ملاقه ساده سینی، سوپ خوری، ظرف کوچک لعابی دسته دار - میزان مواد اولیه و افزودنی های مناسب برای تهیه کوکو (۴ تا ۶ نفر) ✓ زعفران و نمک: به مقدار لازم ✓ روغن: به اندازه کافی ✓ سیب زمینی پخته: ۱ کیلو ✓ تخم مرغ: ۸ تا ۱۰ عدد - نحوه پخت کوکو سیب زمینی ✓ سیب زمینی را با آب و نمک می پزیم تا کاملاً پخته شود، پوست آن را می گیریم تا خنک شود، از چرخ یا رنده ی ریز رد می کنیم، زرده و سفیده را جدا می کنیم، زرده را خوب هم می زنیم تا غلیظ شود. آن را با نمک و فلفل و زعفران به سیب زمینی پخته شده اضافه می کنیم، آن گاه سفیده را خوب می زنیم تا پوک و سفید شود و به مخلوط اضافه می کنیم. آرام هم می زنیم تا مخلوط شود در ماهی تابه روغن ریخته و داغ می کنیم می توانیم محتوای این کوکو را به صورت کم کم و یا یک جا در ماهی تابه ریخته و پشت روی آن را سرخ کنیم. - نحوه روشن کردن فر اجاق گاز و تنظیم حرارت آن ✓ ابتدا روی حرارت بالا و برای سرخ کردن روی حرارت متوسط و برای پشت و رو کردن روی حرارت پایین - مدت زمان مناسب برای تهیه کوکو ✓ یک ساعت و نیم - نحوه تزیین کوکو: ✓ با جعفری خرد شده و پیاز حلقه شده می توان تزیین کرد. 	<p>پخت کوکو سیب زمینی</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - شناسایی و انتخاب ابزار و مواد مناسب برای تهیه کوکو سیب زمینی - آماده سازی مواد اولیه برای تهیه کوکو سیب زمینی به میزان مناسب - روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی - پختن و رنده کردن سیب زمینی در ظرف مناسب - افزودن سایر مواد مورد نیاز به سیب زمینی - سرخ کردن مایه درون روغن - تزیین کوکوی آماده شده - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و سرو مناسب) 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه املت ✓ اجاق گاز، ماهی تابه، قاشق، کاسه کوچک، کاسه بزرگ، هم زن، قاشق چوبی، بشقاب - میزان مواد اولیه و افزودنی های مناسب برای تهیه املت (۲ نفر) ✓ تخم مرغ: ۴ عدد ✓ فلفل دلمه ای خرد شده نگینی: نصف پیمانه 	<p>املت</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ قارچ خرد شده: نصف پیمانه ✓ گوجه فرنگی پوست گرفته شده رنده شده: ۲ پیمانه ✓ نمک و فلفل سیاه : به مقدار لازم ✓ روغن: به اندازه کافی - نحوه پخت املت ✓ ابتدا پیازهای رنده شده را درمقداری روغن تفت می دهیم و پس از آماده شدن، آن را در ظرفی می ریزیم. سپس گوجه فرنگی را با مقداری روغن تفت می دهیم تا آماده شود. پیاز تفت داده شده، قارچ و فلفل دلمه ای نگینی شده را در کاسه ای بزرگ ریخته و به آن مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه می کنیم و سپس ۴ تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم و به وسیله هم زن یا قاشق با هم مخلوط می کنیم و به گوجه تفت داده شده اضافه می کنیم. مایع تهیه شده را به وسیله قاشق چوبی به طور یکنواخت در ماهی تابه پخش می کنیم و آن را روی حرارت ملایم قرار می دهیم. پس از آماده شدن آن را در بشقاب ریخته و سرو می کنیم. 	
<p style="text-align: right;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - شناسایی و انتخاب ابزار و مواد مناسب برای املت - آماده سازی مواد اولیه برای تهیه املت به میزان مناسب - روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی - تفت دادن پیاز و گوجه فرنگی - افزودن سایر مواد مورد نیاز به پیاز و گوجه فرنگی تفت داده شده - سرخ کردن مایه درون روغن - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار(رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر و سرو مناسب) 	
<p style="text-align: right;">دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل و ابزار لازم برای تهیه عدس پلو ✓ اجاق گاز فر دار، قابلمه کوچک، قابلمه متوسط، قاشق در اندازه های مختلف، آبکش در ۲ اندازه کوچک و متوسط، کفگیر چوبی سوراخدار، دیس، کاسه متوسط - میزان مواد اولیه لازم برای تهیه برنج به هر دو روش ✓ مواد لازم برای ۵ نفر: <ul style="list-style-type: none"> • برنج ایرانی: ۴ پیمانه • عدس: ۱ پیمانه • آب: ۶ پیمانه این میزان آب دقیق نیست، بسته به نوع برنج و عدس فرق می کند هر چه برنج کهنه تر باشد آب بیشتری می برد. • نمک: یک قاشق غذاخوری یا حدود ۲۰۰ گرم سنگ نمک برای ۴ پیمانه برنج کافی است ولی می توانید با چشیدن آب برنج، میزان نمک آن را تست کنید. آب برنج نباید شور یا شیرین باشد. • روغن: ۳ قاشق غذاخوری - نحوه پخت عدس پلو به شیوه آبکش ✓ پاک کردن و پختن عدس: ابتدا عدس را کاملا تمیز و از مواد خارجی پاک می کنیم و سپس آن را دو بار شسته و در قابلمه کوچک ریخته و به آن مقداری آب اضافه می کنیم (به طوری که آب روی عدس ها را پوشانده و ۵ سانتیمتر از سطح عدس ها بالاتر باشد) و بر روی حرارت می گذاریم تا بپزد. وقتی که پس 	<p>عدس پلو</p>

<p>از آزمایش متوجه شدیم که مغز عدس از خشکی درآمده (قبل از پخت کامل و له شدن)، آن را در آبکش کوچک می ریزیم.</p> <p>✓ خیساندن برنج: برنج را ابتدا کاملاً تمیز و از مواد خارجی پاک می کنیم. در صورت مرغوب بودن برنج، آن را ۲۴ ساعت قبل با آب گرم چندین دفعه (بدون چنگ زدن) بشوییم تا آب آن کاملاً زلال شود، بعد مقداری آب نیم گرم به طوری که روی آن را کاملاً بگیرد ریخته، سپس برای هر یک کیلوگرم برنج مقداری حدود ۲۰۰-۳۰۰ گرم نمک سنگ را در پارچه پیچیده و روی آن می گذاریم.</p> <p>✓ آبکش کردن برنج: در ظرف مناسبی آب ریخته و روی گاز می گذاریم. نمک سنگ را از روی برنج برداشته آب نمک را خالی می کنیم و پس از جوش آمدن آب داخل قابلمه برنج را داخل آن ریخته تا جوش آید. در نیمه های پخت برنج یک لیوان آب نسبتاً سرد روی برنج بریزید تا به قد کشیدن آن کمک کند وقتی که پس از آزمایش متوجه شدیم مغز برنج از خشکی درآمده آن را در آبکش ریخته با کمی آب ولرم می شوئیم، تا شوری مناسب داشته باشد اکنون برنج آماده دم کردن است.</p> <p>✓ دم کردن برنج: برای دم کردن برنج ته دیگ یا قابلمه را کمی روغن می ریزیم. اکنون یک لایه برنج را روی آن ریخته و سپس یک لایه عدس پخته شده را روی سطح برنج می ریزیم. برنج و عدس را لایه لایه روی هم ریخته و دور قابلمه را جمع می کنیم در قابلمه را می گذاریم و روی حرارت ملایم گاز دم می کنیم. پس از بالا آمدن بخار بهتر است کمی روغن را گرم کرده روی برنج بدهیم تا کاملاً دانه های برنج از هم جدا شود.</p> <p>- نحوه تنظیم درجه حرارت اجاق گاز</p> <p>✓ برای دم کشیدن روی درجه حرارت کم یا در فر به مدت یک ساعت روی درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می دهیم.</p> <p>- مدت زمان مناسب برای پخت برنج</p> <p>✓ مدت حدود ۴۰-۴۵ دقیقه برای دم کردن عدس پلو مناسب است.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای پخت برنج و عدس - آماده سازی مواد اولیه برای پخت عدس پلو - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن - آماده سازی برنج و عدس و آبکش کردن آن ها - ریختن برنج و عدس درون قابلمه - دم کردن برنج - تزیین غذای آماده شده - کنترل نهایی جهت اطمینان از صحت کار (رعایت نکات بهداشتی در کلیه مراحل، رعایت مراحل انجام کار، طعم دلپذیر، تزیین و سرو مناسب) 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - استفاده از ماسک، کلاه و لباس کار مناسب - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده (چاقو، رنده و ...) - اجتناب از انداختن کبریت نیمه سوخته بر روی زمین - رعایت نکات ایمنی ضمن کار با اجاق گاز و مواد داغ - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>

<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	نگرش
<ul style="list-style-type: none"> - تفکیک زباله تر از خشک در کیسه های جداگانه 	توجهات زیست محیطی
<p>ابزار و تجهیزات: لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، قابلمه لگن و آبکش، سوپخوری، دیس، بشقاب پلوخوری، کاسه سوپخوری، سینی، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی: مواد اولیه تهیه برنج، کوکو سیب زمین، املت، سوپ جو و عدس پلو، روغن</p>	تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	دانش پایه (غیر فنی)

فهرست واری از شایستگی مهارت: تهیه چند نوع غذای ساده

نام و نام خانوادگی دانش آموز: رشته: پایه: تاریخ آزمون نوبت دوم:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد	به طور صحیح انجام نمی دهد
پخت برنج ساده (کنه و آبکش)	با دستور مربی، ابزار و تجهیزات برای پخت برنج به روش کنه و آبکش را نشان می دهد.			
	برنج را تمیز کرده و می خیساند.			
	برنج را پخته و دم می کند. نکات بهداشتی در حین کار را رعایت می کند.			
پخت سوپ جو	با دستور مربی، ابزار و تجهیزات برای پخت سوپ جو را نشان می دهد.			
	جو را تمیز کرده و می خیساند.			
	سس سفید را تهیه می کند. سوپ جو را می پزد.			
	نکات بهداشتی در حین کار را رعایت می کند.			
پخت کوکو سیب زمینی	با دستور مربی، ابزار و تجهیزات برای پخت کوکو سیب زمینی را نشان می دهد.			
	سیب زمینی را می پزد.			
	سیب زمینی را رنده / چرخ می کند. مواد کوکو را مخلوط می کند.			
	کوکو سیب زمینی را می پزد. نکات بهداشتی در حین کار را رعایت می کند.			
املت	با دستور مربی، ابزار و تجهیزات برای پخت املت را نشان می دهد.			
	گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را به صورت نگینی خرد می کند. پیاز را رنده می کند.			
	پیاز و گوجه فرنگی را تفت می دهد. مواد املت را مخلوط می کند.			
	املت را می پزد. نکات بهداشتی در حین کار را رعایت می کند.			
عدس پلو	با دستور مربی، ابزار و تجهیزات برای پخت عدس پلو را نشان می دهد.			
	برنج را تمیز کرده و می خیساند. عدس را تمیز کرده و می پزد.			
	برنج / عدس را آبکش می کند. عدس پلو را دم می کند. نکات بهداشتی در حین کار را رعایت می کند.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز: تاریخ و امضاء:				

شایستگی مهارت: پخت چند نوع غذای فرنگی

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی پخت چند نوع غذای فرنگی را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی و زیر نظر مربی فراهم می کند.

معیار عملکرد		عناصر شایستگی
<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب (چاقو، تخته) برای تهیه ساندویچ همبرگر انتخاب می شود. - مواد اولیه مطابق دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - گوشت چرخ کرده با مواد افزودنی مخلوط شده به خوبی ورز داده می شود. - زمان مناسب برای پخت همبرگر رعایت می شود. - همبرگر پخته شده به میزان مناسب در نان قرار داده می شود. - طعم دهنده های مناسب افزوده می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود. 	تهیه ساندویچ همبرگر	
<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی انتخاب می شود. - مواد اولیه برای کنتاکی کردن به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - مقدار مناسب روغن در ظرف مناسب ریخته می شود. - درجه حرارت ظرف کنترل می شود. - یک تکه مرغ یا ماهی مطابق دستورالعمل کنتاکی می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود. 	کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی	
<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه پیتزای سبزیجات انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه پیتزای سبزیجات به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده و خرد می شود. - داخل قالب چرب شده و خمیر داخل قالب نازک پهن می شود. - روی سطح خمیر مقداری رب گوجه فرنگی تفت خورده پخش می شود. - روی سس، مقدار مناسب پنیر پیتزا پاشیده می شود. - سبزیجات خرد شده روی مواد ریخته می شود. - روی سبزیجات با پنیر پیتزا پوشانده می شود. - فر اجاق گاز از قبل گرم شده و بر روی درجه حرارت مناسب تنظیم می شود. - پخت مطابق دستورالعمل انجام می شود. - مناسب بودن پخت پیتزا کنترل می شود. - وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود. 	پخت پیتزای سبزیجات با خمیر آماده	
<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مناسب برای تهیه ماکارونی انتخاب می شود. - مواد اولیه برای تهیه ماکارونی به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده می شود. - مواد داخل ماکارونی مطابق دستورالعمل آماده می شود. - قابلمه مناسب برای پخت ماکارونی انتخاب می شود. - اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی روشن و قابلمه روی آن قرار می گیرد. - ماکارونی بعد از به جوش آمدن آب درون آن ریخته می شود. 	پخت ماکارونی	

	<p>- حرارت اجاق گاز کنترل و زمان مناسب برای پخت ماکارونی در نظر گرفته می شود.</p> <p>- ماکارونی مطابق دستورالعمل آبکش می شود.</p> <p>- ته دیگ با نان یا سیب زمینی پوشانده می شود.</p> <p>- ماکارونی و مایه آن با هم مخلوط و درون قابلمه ریخته می شود.</p> <p>- زمان مناسب برای دم کشیدن ماکارونی در نظر گرفته می شود.</p> <p>- ماکارونی در دیس کشیده و روی آن تزیین می شود.</p> <p>- وسایل کار تمیز و در جای خود قرار داده می شود.</p>
راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (ارزشیابی عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و ارزشیابی از رفتارهای شغلی ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل می باشد.</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>
مفاهیم شناختی پیش نیاز	خواندن و نوشتن، جهت یابی، شمارش، اندازه گیری
بودمان های هم نیاز و پیش نیاز	هم نیاز رفتار وابسته به شغل
رفتارهای شغلی	<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود.</p> <p>نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود.</p> <p>مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد.</p> <p>مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مؤدبانه صحبت می کند.</p> <p>رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید.</p> <p>وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>
امکانات (فضای فیزیکی)	<p>حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، دیوارها حداقل ۲/۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>
ابزار و تجهیزات	<p>لباس کار و دستکش، میز کار، میز و صندلی، اجاق گاز، یخچال، قالب پیتزا، قابلمه، ماهی تابه، قاشق، چنگال، بشقاب، چاقو، تخته، لگن و سبد، سطل زباله و بازیافت و</p>

<p>مواد اولیه تهیه ساندویچ همبرگر، کنتاکی مرغ و ماهی، پیتزا سبزیجات و ماکارونی، طعم دهنده های مناسب</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنر آموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر در رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی شایستگی مهارت : پخت چند نوع غذای فرنگی

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
تهیه ساندویچ همبرگر	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه ساندویچ همبرگر - ماهیتابه درب دار، چاقو، رنده، چرخ گوشت، قاشق، کفگیر چوبی، دیس - میزان مورد نیاز مواد اولیه و افزودنی ها (۴ تا ۶ نفر) - گوشت چرخ کرده ی نرم بدون چربی: نیم کیلو، نمک: ۱ قاشق مرباخوری، فلفل: نصف قاشق مرباخوری، پیاز متوسط: ۲ عدد، روغن: به مقدار لازم، نان همبرگر به تعداد همبرگرها، ۱ عدد گوجه فرنگی، چند برگ کاهو، ۳ عدد خیارشور حلقه شده به ازای هر همبرگر، سس مایونز به مقدار لازم - نحوه ی تنظیم حرارت اجاق گاز - درجه حرارت متوسط - نحوه ی تهیه ساندویچ همبرگر - تابه را روی آتش بگذارید تا داغ شود. روغن را در آن بریزید. - گوشت و پیاز رنده شده و نمک و فلفل را مخلوط کنید تا کاملاً چسبندگی پیدا کند. - مخلوط را به شکل گرد و منظم درآورده و در ماهی تابه بگذارید و پشت و رو کنید. - هر قطعه را جداگانه سرخ کنید تا آب نیندازد. - مدت زمان لازم برای پخت مایه ی همبرگر - ۴۵ تا ۶۰ دقیقه برای سرخ شدن کل همبرگرها به طور جداگانه - قرار دادن همبرگر پخته شده داخل نان - نان مخصوص همبرگر را تهیه کرده و هر همبرگر را به همراه کاهو خرد شده، سس مایونز، گوجه فرنگی و خیارشور در داخل نان قرار دهید. - افزودن طعم دهنده های مناسب
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب (چاقو، تخته) برای تهیه ساندویچ همبرگر - آماده کردن مواد اولیه - مخلوط کردن گوشت چرخ کرده با مواد افزودنی - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن - ورز دادن مایه همبرگر - رعایت مدت زمان پخت همبرگر - قرار دادن همبرگر پخته شده داخل نان - افزودن طعم دهنده های مناسب - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف در جای مناسب
کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل مورد نیاز برای کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی - ماهیتابه درب دار، چاقو، کفگیر چوبی، دیس، سینی - میزان مورد نیاز مواد اولیه و افزودنی های لازم - مرغ: یک تکه ران یا سینه، پودر سوخاری: ۱ قاشق غذاخوری، شیر: ۱ قاشق غذاخوری، پودر سیر و زنجبیل: به میزان لازم، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم، تخم مرغ: ۱ عدد، روغن به میزان لازم - کنتاکی ماهی: یک تکه فیله ماهی، آرد سفید گندم: ۱ قاشق غذاخوری، آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری، زردچوبه، سویا سس و سرکه، تخم مرغ: ۱ عدد، روغن به میزان لازم

<p>- نحوه ی تهیه مایه ی کنتاکی</p> <p>- کنتاکی مرغ: ابتدا یک تکه مرغ را با پوست برداشته و با ادویه های مورد نظر مزه دار کنید. بعد تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و شیر را به آن اضافه کنید. سپس هر تکه از مرغ را در این مواد آغشته کرده و بعد در پودر سوخاری بغلتانید و در پایان آن را در روغن داغ سرخ کنید.</p> <p>- کنتاکی ماهی: فیله ماهی را با آبلیمو، زردچوبه، سویا سس و سرکه خوب مزه دار کنید (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه). سویا سس برای مزه دار کردن انواع گوشت بسیار مناسب است. ماهی را در آرد سفید گندم بغلتانید زیرا هنگامی که ماهی در تخم مرغ زده می شود، تخم مرغ به ماهی می چسبند. در ضمن با غلتاندن ماهی در آرد گندم، مواد مزه دار شده از ماهی خارج نمی شود.</p> <p>- تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و با هم مخلوط کنید. فیله ی ماهی آردی را در تخم مرغ بزنید. سپس در آرد سوخاری و در روغن داغ سرخ کنید.</p> <p>- نحوه ی روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن</p> <p>- نحوه ی سرخ کردن مرغ یا ماهی غلتانده شده در مایه</p> <p>- روغن باید کاملاً داغ باشد و هر تکه را پس از سرخ شدن پشت و رو کرده تا کاملاً سرخ شود.</p> <p>- میزان حرارت و مدت زمان پخت</p> <p>- درجه حرارت بالا و متوسط</p> <p>- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان سرخ شدن</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب ابزار و وسایل مورد نیاز برای کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی</p> <p>- آماده سازی مواد اولیه و افزودنی های لازم به میزان مناسب</p> <p>- تهیه مایه کنتاکی</p> <p>- روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن</p> <p>- ریختن مقدار مناسب روغن در ظرف</p> <p>- غلتاندن یک تکه مرغ یا ماهی در مایه</p> <p>- سرخ کردن تکه مرغ یا ماهی آغشته به مواد</p> <p>- کنترل درجه حرارت و رعایت مدت زمان لازم</p> <p>- شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف در جای مناسب</p>	
<p>دانش:</p> <p>- ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه پیتزا سبزیجات</p> <p>فر، ظرف نسوز ویژه ی فر، قاشق، کفگیر چوبی، چاقو، سینی، رنده</p> <p>- میزان مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه پیتزا سبزیجات</p> <p>خمیر آماده پیتزا: ۱ عدد، ۱ الی ۲ عدد کدو سبز، ۲ پیمانه قارچ خورده شده خام، ۱ پیمانه ذرت پخته منجمد یا کنسرو ذرت، ۲۰ گرم کره، ۱ قاشق مرباخوری سیر رنده شده، ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی، ۱ قاشق غذاخوری پیازداغ، پنیر پیتزا به مقدار لازم، نمک به مقدار لازم</p> <p>- نحوه ی آماده کردن قالب پیتزا</p> <p>- کف ظرف فر را کمی با روغن چرب کرده و خمیر آماده پیتزا را برای مدت ۱۰ دقیقه داخل فری که از قبل روی دمای ۲۰۰ درجه تنظیم کرده اید بگذارید تا نیم پز شود.</p> <p>- نحوه ی تهیه پیتزای سبزیجات</p> <p>- کمی سیر و کره را با هم تفت دهید تا کره مزه سیر را بگیرد ولی سرخ نشود. سپس پیاز داغ را داخل مخلوط کره و سیر ریخته و زیر گاز را خاموش کنید.</p> <p>- کدو را به صورت حلقه های نازک درآورده و کمی به آن نمک بزنید و داخل یک ماهیتابه نچسب بدون روغن بگذارید تا دو طرف آن طلایی شود.</p> <p>- قارچ ها را خرد کرده و با کمی کره و نمک تفت دهید تا خوب بپزد و آبش کشیده شود. قارچ ها را از</p>	<p>پخت پیتزای سبزیجات با خمیر آماده</p>

<p>ماهیتابه در آورید و در همان ماهیتابه ذرت را کمی تفت دهید تا آب اضافی آن کشیده شود تا پیتزا آب نیندازد.</p> <p>- در این مرحله باید مواد را روی خمیر بگذارید. اول از همه مخلوط سیر و پیاز داغ را روی سطح خمیر پخش کنید طوری که دور تا دور خمیر به اندازه یک سانتی متر خالی بماند. سپس سس گوجه فرنگی را هم روی سطح خمیر پخش کنید و کمی نمک هم بپاشید.</p> <p>- همه سبزیجات را روی سطح خمیر بچینید.</p> <p>- در نهایت روی سطح پیتزا را با مقدار دلخواه پنیر پیتزا بپوشانید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه داخل فر بگذارید تا آماده شود.</p> <p>- نحوه ی روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن</p> <p>- مدت زمان لازم برای پخت پیتزا</p> <p>۳۰ دقیقه باید در فر قرار گیرد.</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه پیتزا سبزیجات</p> <p>- خرد کردن مواد اولیه مطابق دستورالعمل</p> <p>- روشن کردن فر اجاق گاز و گرم کردن آن</p> <p>- قرار دادن ظرف نسوز داخل فر اجاق گاز گرم شده</p> <p>- آماده سازی قالب پیتزا</p> <p>- پخش رب گوجه فرنگی تفت داده شده روی سطح خمیر</p> <p>- پاشیدن مقدار مناسب پنیر پیتزا روی سس تهیه شده</p> <p>- ریختن سبزیجات خرد شده روی مواد</p> <p>- پوشاندن سطح سبزیجات با پنیر پیتزا</p> <p>- رعایت مدت زمان لازم و درجه حرارت لازم برای پخت</p> <p>- شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف در جای مناسب</p>	
<p>دانش:</p> <p>- انتخاب ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه ماکارونی</p> <p>- قابلمه، کفگیر چوبی، قاشق، چنگال، دیس، آبکش</p> <p>- میزان مواد اولیه لازم برای تهیه ماکارونی</p> <p>- ماکارونی با پنیر برای ۶ نفر: ماکارونی یا اسپاگتی: یک بسته، پنیرهلندی رنده شده: ۱۵۰ گرم (در صورت تمایل)، پیاز: ۳ عدد، رب گوجه فرنگی: به مقدار لازم، گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم، کره: ۵۰ گرم، روغن: ۳۰ گرم، نمک و فلفل: به اندازه کافی</p> <p>- نحوه ی روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی و تنظیم درجه حرارت</p> <p>- حرارت را ابتدا بالا و بعد روی متوسط تنظیم کنید.</p> <p>- نحوه ی پخت ماکارونی</p> <p>- ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب کنید و برای هر بسته ماکارونی ۲ قاشق نمک در آب ریخته و بعد از جوش آمدن آب ماکارونی را در آن بریزید.</p> <p>- یک تا دو قاشق روغن در آن ریخته و بگذارید بجوشد تا مغز ماکارونی نرم شود (زیاد له نشود).</p> <p>- ماکارونی را در آبکش بریزید و مقداری آب نیم گرم روی آن بدهید تا لیزی و شوری آن گرفته شود.</p> <p>- نحوه ی آماده سازی مواد داخل ماکارونی</p> <p>- پیاز را پوست گرفته و خرد کنید. در ظرفی روغن ریخته و پیاز را در آن سرخ کنید. سپس گوشت چرخ شده را افزوده و سرخ کنید. آن گاه رب گوجه فرنگی را در کمی آب حل کرده داخل مواد ریخته و نمک و فلفل را اضافه کرده و بگذارید تا بپزد.</p> <p>- آن گاه کره را قطعه قطعه کرده و روی ماکارونی بگذارید و دو سه دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا</p>	<p>پخت ماکارونی با گوشت</p>

<p>کره حل شود. ماکارونی را بعد از طبخ نباید روی آتش به مدت زیاد گذاشت چون خمیر می شود و بهم می چسبد.</p> <p>- سپس به مخلوط بالا اضافه کنید و در دیس کشیده و روی آن را پنیر رنده شده بپاشید.</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه ماکارونی</p> <p>- آماده سازی مواد اولیه مطابق دستورالعمل</p> <p>- روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن</p> <p>- تهیه مایه ی ماکارونی</p> <p>- آماده سازی و آبکش کردن ماکارونی</p> <p>- ریختن ماکارونی و مایه ی آماده شده درون قابلمه</p> <p>- دم کردن ماکارونی</p> <p>- ریختن ماکارونی و کشیدن ماکارونی درون دیس</p> <p>- تزیین غذای آماده شده</p>	
<p>- رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی</p> <p>- رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی)</p> <p>- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار</p> <p>- رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده</p> <p>- قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار</p>	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<p>- علاقه مندی به کار</p> <p>- دقت، توجه و سرعت هنگام کار</p> <p>- صرفه جویی در مواد مصرفی</p>	<p>نگرش</p>
<p>- ریختن پسماند تر و خشک در سطل بازیافت</p> <p>- عدم استفاده از وسایل برقی در زمان اوج مصرف</p>	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات:</p> <p>لباس کار و دستکش، میزکار، میز و صندلی، اجاق گاز، فر، یخچال، قالب پیتزا، قابلمه، ماهی تابه، قاشق، چنگال، بشقاب، چاقو، تخته، لگن و سبد، سطل زباله و بازیافت و</p> <p>مواد مصرفی:</p> <p>مواد اولیه تهیه ساندویچ همبرگر، کنتاکی مرغ و ماهی، پیتزا سبزیجات و ماکارونی، طعم دهنده های مناسب</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<p>- خواندن و نوشتن اعداد و کلمات</p>	<p>دانش پایه(غیر فنی)</p>

فهرست واری از شایستگی مهارت: پخت چند نوع غذای فرنگی

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد.	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد.	به طور صحیح انجام نمی دهد.
تهیه ساندویچ همبرگر	وسایل مناسب (چاقو، تخته) برای تهیه ساندویچ همبرگر را نشان می دهد.			
	مواد اولیه برای تهیه ساندویچ همبرگر را آماده می کند.			
	اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	مواد افزودنی را به گوشت چرخ کرده اضافه می کند.			
	مایه همبرگر را ورز می دهد.			
	همبرگر را با رعایت مدت زمان مناسب می پزد.			
	همبرگر پخته شده را داخل نان قرار داده و طعم دهنده های مناسب را به آن اضافه می کند.			
کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی	وسایل مناسب برای کنتاکی کردن یک تکه مرغ یا ماهی را نشان می دهد.			
	با دستور مربی، مواد اولیه و افزودنی های لازم را آماده می کند.			
	مایه ی کنتاکی را آماده می کند.			
	اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	مقدار مناسب روغن در ظرف می ریزد.			
	یک تکه مرغ یا ماهی در مایه می غلتاند.			
	تکه مرغ یا ماهی آغشته به مواد را سرخ می کند.			
پخت پیتزای سبزیجات با خمیر آماده	وسایل مناسب برای تهیه پیتزای سبزیجات را نشان می دهد.			
	مواد اولیه برای تهیه پیتزای سبزیجات را آماده می کند.			
	سینی فر را چرب کرده و خمیر را روی آن پهن می کند.			
	رب گوجه فرنگی را تفت داده و روی سطح خمیر پخش می کند.			
	مقدار مناسب پنیر پیتزایی رنده شده را روی مواد می پاشد.			
	مقداری سبزیجات را خرد کرده و روی مواد می ریزد.			
	سطح سبزیجات را با پنیرپیتزا می پوشاند.			
پخت ماکارونی	فر اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	سینی فر را داخل اجاق گاز که از قبل گرم کرده است، قرار می دهد			
	وسایل مناسب برای تهیه ماکارونی را نشان می دهد.			
	مواد اولیه برای تهیه ماکارونی را آماده می کند.			
	اجاق گاز را روشن می کند و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	گوشت چرخ کرده را با پیاز، نمک، زردچوبه و رب گوجه فرنگی تفت داده و با رعایت مدت زمان لازم مایه را می پزد.			
	ماکارونی را در آب جوش ریخته و بعد از رعایت مدت زمان لازم آن			

			را آبکش می کند.
			از نان یا سیب زمینی برای ته دیگ استفاده می کند.
			ماکارونی و مایه ی آماده شده را لایه لایه درون قابلمه می ریزد.
			زمان لازم برای پخت ماکارونی را در نظر می گیرد.
			غذای آماده شده را کشیده و تزئین می کند.
نمره عملی دانش آموز:			
نام و نام خانوادگی هنرآموز:			تاریخ و امضاء:

شایستگی مهارت: تهیه چند نوع دسر ساده			
<p>شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی پخت چند نوع دسر ساده (ژله ساده، دو نوع مربا و شله زرد) را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی و زیر نظر مربی فراهم می کند.</p>			
معیار عملکرد			
<ul style="list-style-type: none"> - وسایل لازم برای آماده کردن ژله انتخاب می شود. - مواد اولیه به میزان مناسب اندازه گیری و آماده می شود. - مواد مطابق دستورالعمل مخلوط می شود. - افزودنی های مورد علاقه در زمان مناسب اضافه می شود. - مواد در ظرف های مناسب ریخته و در یخچال گذاشته می شود. - آماده بودن ژله قبل از مصرف کنترل می شود. 	عناصر شایستگی	تهیه ژله ساده	
<ul style="list-style-type: none"> - وسایل لازم برای تهیه مربا انتخاب می شود. - شکر و آب طبق میزان و دستورالعمل آماده می شود. - اجاق گاز بر روی درجه حرارت مناسب تنظیم می شود. - موارد روی حرارت مناسب قرار داده می شود. - غلظت شربت مطابق با دستورالعمل کنترل می شود. - میوه خرد شده در زمان مناسب به شربت اضافه می شود. - در صورت لزوم افزودنی های مناسب انتخاب و اضافه می شود. - مناسب بودن پخت مربا کنترل می شود. - مربا پس از سرد شدن در ظرف مناسب ریخته می شود. 		پخت دو نوع مربای ساده (سیب، هویج، به، انجیر)	
<ul style="list-style-type: none"> - وسایل لازم برای پخت شله زرد انتخاب می شود. - مواد اولیه به میزان مناسب اندازه گیری و آماده می شود. - برنج چند ساعت قبل از پخت خیسانده می شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - برنج با میزان مناسب آب طبق دستورالعمل پخته می شود. - افزودنی های مورد نیاز در زمان مناسب اضافه می شود. - رنگ و شیرینی شله زرد کنترل می شود. - مناسب بودن پخت شله زرد کنترل می شود. - شله زرد در ظرف مناسب ریخته و پس از سرد شدن تزیین می شود. 		پخت شله زرد	
<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (ارزشیابی عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و ارزشیابی از رفتارهای شغلی ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل می باشد.</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p>			راهنمای آزمون

میانگین نمرات آزمون‌های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون‌های مستمر نوبت دوم	
۳	
مفاهیم شناختی پیش‌نیاز	خواندن و نوشتن، جهت‌یابی، شمارش، اندازه‌گیری
پودمان‌های هم‌نیاز و پیش‌نیاز	هم‌نیاز وابسته به شغل (اخلاق حرفه‌ای)
رفتارهای شغلی	<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می‌شود.</p> <p>نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می‌شود.</p> <p>مسئولیت‌پذیری: کار محوله را به درستی انجام می‌دهد.</p> <p>مهارت‌های ارتباطی: واژه‌های مربوط به کار خود را به درستی بیان می‌کند. گزارش کار خود را به مربی می‌دهد. با دیگران مؤدبانه صحبت می‌کند.</p> <p>رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می‌شوید.</p> <p>وقت‌شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می‌کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می‌دهد.</p>
امکانات (فضای فیزیکی)	حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش‌آموز، دیوارها حداقل ۲/۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش‌نشانی، جعبه کمک‌های اولیه، کابینت‌های درب‌دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی.
ابزار و تجهیزات	لباس کار و دستکش، میزکار، میز و صندلی، اجاق گاز، یخچال، قابلمه، کاسه، بستنی‌خوری، شیشه، قاشق، چنگال، چاقو، تخته، لگن و سبد، سطل زباله و بازیافت و...
مواد مصرفی	مواد اولیه تهیه ژله ساده، شله زرد و مربا
نرم افزار	فیلم آموزشی مرتبط
نیروی انسانی	برای تدریس این شایستگی یک هنرآموز با مدرک فوق‌دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته‌های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه‌ای مرتبط با آموزش هنر در زندگی در خانه و مهارت‌های سالم زیستن مورد نیاز است.

برنامه درسی شایستگی مهارت : تهیه چند نوع دسر ساده

اجزای شایستگی	عناصر شایستگی
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل مورد نیاز برای تهیه ژله (لیوان، قاشق، ظرف مورد نظر برای ژله) - میزان مواد اولیه ی مورد نیاز - نحوه تهیه ژله - پودر ژله را در یک لیوان آب جوش کاملاً حل کرده و سپس آب سرد را به آن اضافه کنید. پس از سرد شدن ژله، آن را چند ساعت در طبقه بالای یخچال قرار دهید تا کاملاً خود را بگیرد. 	<p align="center">تهیه ژله ساده</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار مناسب برای تهیه ژله - آماده سازی مواد اولیه به میزان مناسب - مخلوط کردن مواد - اضافه کردن افزودنی های مناسب و قرار دادن آن در یخچال - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه مربا (به) - قابلمه، ملاقه، کفگیر سوراخ دار، قاشق، چاقو، سینی، ظرف گود - میزان مواد اولیه لازم برای تهیه مربا - به: ۱ کیلوگرم، شکر: ۱ کیلوگرم، آب لیمو: یک چهارم استکان، دانه هل: به مقدار لازم، ظرف مسی یا لعابی برای پخت - نحوه ی روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی و تنظیم درجه حرارت - نحوه تهیه مربا - ابتدا به ها را شسته و به تکه های مناسب خرد کنید. - در یک قابلمه ی لعابی (ترجیحاً مسی زیرا مربا دارای رنگ بسیار قشنگی خواهد شد) مقدار ۶-۵ لیوان آب بریزید. - پس از جوش آمدن آب، به ها را اضافه کرده و روی حرارت بگذارید تا به مدت نیم ساعتی بجوشد. - سپس شکر و هل را اضافه کرده، شعله را کم کنید. - بعد از حدود سه ربع جوشیدن، در آن را بسته یا دم کنید و شعله را تا آنجا که مقدور باشد کم نمایید. - این مربا اگر حدود ۳-۳/۵ ساعت روی گاز باشد رنگ و غلظت مناسب پیدا می کند. بعد آب لیمو را بریزید. مربا چند جوش که زد از روی آتش بر دارید. 	<p align="center">پخت دو نوع مربای ساده (سیب، هویج، به، انجیر)</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه مربا - خرد کردن میوه ی مورد نظر برای تهیه مربا - روشن کردن اجاق گاز و تنظیم درجه حرارت آن - آماده سازی شربت - کنترل غلظت شربت - اضافه کردن میوه خرد شده در زمان مناسب به شربت 	

<ul style="list-style-type: none"> - اضافه کردن افزودنی های مناسب - رعایت مدت زمان لازم برای پخت مربا - ریختن مربا پس از سرد شدن در ظرف مناسب - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف 	
<p style="text-align: center;">دانش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه شله زرد - قلابمه، ملاقه، کفگیر سوراخ دار، قاشق، چاقو، سینی، ظرف گود - میزان مواد اولیه لازم برای تهیه شله زرد - برنج: ۴۰۰ گرم، شکر: ۱۲۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم، آب: ۱۳ لیوان، گلاب: ۲ لیوان، زعفران: ۱ قاشق مربا خوری، روغن یا کره: ۲۰۰ گرم، خلال بادام: ۲۰۰ گرم، خلال پسته و دارچین برای تزیین - نحوه ی روشن کردن اجاق گاز با رعایت نکات ایمنی و تنظیم درجه حرارت (درجه حرارت متوسط) - نحوه پخت شله زرد - ابتدا برنج را تمیز کرده خوب بشویید و آن را ۲۴ ساعت با آب گرم خیس کنید. - زمان شستن برنج را با دو کف دست خوب له کنید. هر چه برنج له و خرد شود شله زرد بهتر در می آید و آن را با آب ذکر شده مخلوط کرده روی حرارت بگذارید و مرتب هم بزنید که گلوله نشود. - زمانی که آب جوش آمد شعله را ملایم کرده، گاهی هم بزنید تا برنج کاملاً پخته شود. - خلال بادام را که قبلاً خیس کرده اید اضافه کنید. وقتی از پخته شدن برنج و غلیظ شدن مایه اطمینان پیدا کردید، شکر و روغن را اضافه کرده و پس از چند جوش گلاب را نیز اضافه کنید. پختن را ادامه دهید تا مایه شله زرد غلیظ شود. - بعد زعفران را که قبلاً در کمی آب جوش حل کرده اید به شله زرد اضافه کنید تا زرد و خوشرنگ شود. - همین که جوش خورد شعله را خاموش کنید و در ظرف مناسب بکشید. - نحوه ی تزیین شله زرد آماده شده - شله زرد را می توان پس از خنک شدن با دارچین، خلال پسته و بادام به صورت دلخواه تزیین کرد. 	<p>پخت شله زرد</p>
<p style="text-align: center;">مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب وسایل لازم برای آماده کردن شله زرد - آماده سازی مواد اولیه مورد نیاز - خیساندن برنج چند ساعت قبل از پخت - روشن کردن اجاق و تنظیم درجه حرارت آن - پختن برنج با میزان مناسب آب - رعایت مدت زمان پخت و درجه حرارت لازم - اضافه کردن افزودنی های مورد نیاز در زمان مناسب - تزیین شله زرد - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف 	
	<p style="text-align: center;">نکات ایمنی حین کار</p> <ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار

<p>نگرش</p>	<p>- علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی</p>
<p>توجهات زیست محیطی</p>	<p>- ریختن پسماند تر و خشک در سطل بازیافت - عدم استفاده از وسایل برقی در زمان اوج مصرف</p>
<p>تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی</p>	<p>ابزار و تجهیزات: لباس کار و دستکش، میزکار، میز و صندلی، اجاق گاز، یخچال، قابلمه، کاسه، بستنی خوری، شیشه، قاشق، چنگال، چاقو، تخته، لگن و سبد، سطل زباله و بازیافت و... مواد مصرفی: مواد اولیه تهیه (ژله ساده، مربا و شله زرد)</p>
<p>دانش پایه (غیر فنی)</p>	<p>- خواندن و نوشتن اعداد و کلمات</p>

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: تهیه چند نوع دسر ساده

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد.	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد.	به طور صحیح انجام نمی دهد.
تهیه ژله ساده	ابزار مناسب برای تهیه ژله را انتخاب می کند.			
	مواد اولیه را آماده می کند.			
	پودر ژله را در مقدار معینی آب جوش ریخته و به خوبی هم میزند.			
	مقدار مناسبی آب سرد را به محلول تهیه شده اضافه می کند.			
	افزودنی های مورد علاقه را در زمان مناسب به ژله اضافه می کند.			
	محلول آماده شده را در ظرف های مناسب ریخته و آن را در یخچال قرار می دهد.			
پخت دو نوع مربای ساده	نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کند.			
	ابزار مناسب برای تهیه مربا را انتخاب می کند.			
	اجاق گاز را روشن کرده و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	میزان مناسب آب را می جوشاند.			
	میوه مورد نظر را پس شستن، برای تهیه مربا خرد می کند و در آب می ریزد.			
	در زمان مناسب، شکر و سایر افزودنی ها مناسب را به آن اضافه می کند.			
پخت شله زرد	غلظت مربا را کنترل می کند.			
	مربا را پس از سرد شدن در ظرف مناسب می ریزد.			
	نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کند.			
	وسایل لازم برای تهیه شله زرد را انتخاب می کند.			
	مواد اولیه مورد نیاز را آماده می کند.			
	برنج را چند ساعت قبل از پخت خیس می کند.			
	اجاق گاز را روشن می کند و درجه حرارت آن را تنظیم می کند.			
	برنج را با میزان مناسب آب در مدت زمان لازم می پزد تا له شود.			
	شکر و روغن را به برنج اضافه می کند تا ریز بجوشد.			
	پس از چند جوش، گلاب و زعفران و خلال بادام را به برنج اضافه کرده و اجازه می دهد دم بکشد.			
	شله زرد را تزیین می کند.			
	نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کند.			

نمره عملی دانش آموز:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی هنر آموز:

شایستگی مهارت: چیدمان و تزئین میز غذاخوری

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی چیدمان میز غذاخوری، تزئین سبزی و میوه و دستمال سفره را با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی و زیر نظر هنرآموز فراهم می کند.

معیار عملکرد			
عناصر شایستگی	چیدمان میز صبحانه، ناهار، عصرانه و شام	<ul style="list-style-type: none"> - وسایل مناسب برای چیدن میز انتخاب می شود. - یک میز صبحانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر چیده می شود. - یک میز ناهار با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر چیده می شود. - یک میز عصرانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر چیده می شود. - یک میز شام با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر چیده می شود. - وسایل پس از انجام کار در جای خود قرار داده می شود. 	
	چند نمونه تزئین سبزی (سبزی آرایه)	<ul style="list-style-type: none"> - ابزار مورد نیاز برای سبزی آرایه انتخاب می شود. - سبزی ها تمیز و شسته می شود. - سبزی ها براساس دستورالعمل مربی تزئین می شود. - ابزار کار پس از شستن و خشک کردن در جای خود قرار داده می شود. 	
	تزئین دستمال سفره (دو نمونه)	<ul style="list-style-type: none"> - دستمال سفره مناسب انتخاب می شود. - دستمال سفره براساس دستورالعمل مربی تزئین می شود. 	
راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (ارزشیابی عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و ارزشیابی از رفتارهای شغلی ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل می باشد.</p> <p><u>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</u></p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p><u>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</u></p> <p style="text-align: center;">۳</p>		
مفاهیم شناختی پیش نیاز	خواندن و نوشتن، جهت یابی، شمارش، اندازه گیری		

<p>هم نیاز وابسته به شغل (اخلاق حرفه ای)</p>	<p>پودمان های هم نیاز و پیش نیاز</p>
<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می شود. مسئولیت پذیری: کار محوله را به درستی انجام می دهد. مهارت های ارتباطی: واژه های مربوط به کار خود را به درستی بیان می کند. گزارش کار خود را به مربی می دهد. با دیگران مؤدبانه صحبت می کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می شوید. وقت شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می دهد.</p>	<p>رفتارهای شغلی</p>
<p>حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز، دیوار حداقل ۲/۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل، کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب، دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، کپسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه، کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی</p>	<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>
<p>لباس کار و دستکش، میز و صندلی، ابزار مناسب برای میوه و سبزی آرای، پارچ و لیوان، بشقاب درسایزهای مختلف، سوپخوری، کاسه، قاشق و چنگال، کارد و قاشق مرباخوری، فنجان و نعلبکی، قوری، سطل زباله و بازیافت</p>	<p>ابزار و تجهیزات</p>
<p>دستمال سفره، سبزی و میوه های مورد نیاز</p>	<p>مواد مصرفی</p>
<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>	<p>نرم افزار</p>
<p>برای تدریس این شایستگی یک هنرآموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر در زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>	<p>نیروی انسانی</p>

برنامه درسی شایستگی مهارت : چیدمان و تزئین میز غذا خوری

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
<p>چیدمان میز صبحانه، ناهار، عصرانه و شام</p>	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل مورد نیاز برای چیدن میز - وسایل مناسب با نوع میز تفاوت دارد (به توضیحات زیر رجوع شود) - نحوه ی چیدن یک میز صبحانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر ✓ برای پذیرایی صبحانه روی میز صبحانه می توان از سفره ی بزرگ یا از دستمال های مخصوص زیر بشقاب استفاده کرد. ✓ وسط میز را می توان یک سبد میوه یا گلدان گل قرار داد و برای هر نفر بشقاب، کارد، چنگال و قاشق مناسب به ترتیب زیر گذاشت: ✓ بشقاب ها را مقابل صندلی ها قرار دهید. جلوی هر بشقاب کارد و چنگال کره خوری و سمت چپ آن چنگال کوچک و سمت راست آن کارد و قاشق مربا خوری، چای خوری یا قهوه خوری بگذارید. دستمال را ما بین بشقاب و نعلبکی فنجان یا سمت چپ بشقاب قرار دهید. ✓ برای هر میهمان باید چای یا قهوه توسط میزبان ریخته شود و جلوی او گذاشته شود. ✓ ظرف های شکر و قند ممکن است به کمک میهمان دست به دست دور میز بگردد. ✓ کره، مربا و عسل در ظرف های مخصوص و متعدد مجهز به کارد و قاشق و نمکدان ها باید وسط میز گذاشته شود. ✓ نان تست یا ساده در ظرف های مخصوص لای دستمال، باید سر میز گذاشته شود. - نحوه ی چیدن یک میز ناهار با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر ✓ روی میز ناهار می توان سفره ی کتان سفید یا دستمال های مخصوص زیر بشقاب گذاشت. ✓ فاصله بین هر دو نفر باید حدود ۷۵ سانتی متر باشد. ✓ بشقاب ها باید کاملاً با یک فاصله رو به روی هم قرار گیرند، کارد و قاشق در سمت راست بشقاب و چنگال در سمت چپ بشقاب برای هر نفر گذاشته شود. - نحوه ی چیدن یک میز عصرانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر ✓ برای میز چای می توان از سفره های ظریف استفاده کرد. ✓ بشقاب ها، کارد، چنگال و قاشق چای خوری معمولاً کوچکتر از بشقاب، کارد، چنگال و قاشق غذاخوری است. ✓ کارد طرف راست و چنگال طرف چپ بشقاب گذاشته می شود. ✓ دستمالهای آن نیز که بهتر است از جنس سفره ی سر میز باشد، جلوی چنگال ها قرار می گیرد. ✓ سرویس چای را می توان در سینی قشنگی وسط میز و فنجان و نعلبکی را وسط بشقاب ها، سایر خوراکی ها مانند انواع شیرینی های تر و خشک را در وسط میز باید قرار داد. ✓ خانم خانه موظف است برای هر یک از میهمان ها چای بریزد. - نحوه ی چیدن یک میز شام با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر

<p>✓ میز شام نیز مانند ناهار چیده می شود. خوراک ها و سالاد در وسط میز در جای خود قرار می گیرند.</p> <p>✓ ظرف سوپ می تواند کنار غذاها باشد.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب وسایل مورد نیاز برای چیدن میز - چیدن یک میز صبحانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر - چیدن یک میز ناهار با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر - یک میز عصرانه با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر چیده می شود. - یک میز شام با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر چیده می شود. - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف در جای مناسب 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - برخی ابزارهای مورد نیاز برای سبزی آرای (چاقوی تزیینی، چاقوی برش حلزونی، چاقوی شقایق کن) - نحوه برش برخی سبزی ها با چاقوی تزیینی: از این چاقو برای تهیه برش های کنگره دار یا دال بر دار استفاده می شود. سبزی دل خواه (هویج، سیب زمینی، چغندر و خیار) را روی تخته گذاشته، به کمک این چاقو با برش های عرضی به قطر نیم سانت ببرید. - چاقوی برش حلزونی: از این چاقو برای بریدن سبزی هایی مانند سیب زمینی، تربچه، هویج و چغندر استفاده می کنند که زیبایی خاصی را به ظرف غذا می دهد. - چاقوی شقایق کن: به کمک این چاقو خطوط صاف و موازی با یکدیگر را به فاصله نیم سانت به صورت افقی در خیار ایجاد کنید. سپس، ته خیار را ببرید و خیار را ورقه ورقه کنید. - نحوه تزیین گوجه فرنگی به شکل گل رز: پس از انتخاب گوجه فرنگی های رسیده و سالم، از قسمتی که از بوته جدا شده شروع کنید و با نوک چاقویی نازک و تیز ورقه ای باریک در اطراف آن برش دهید و این برش را تا انتهای دیگر ادامه دهید. ورقه باید خیلی نازک باشد و کنده نشود تا بتوانید آن را به خوبی و به صورت یکنواخت در درونش بپیچانید و به صورت گل رز درآورید. - نحوه تزیین پیازچه یا تره فرنگی به شکل گل: پس از تمیز کردن و شستن سبزی های مورد نظر، به کمک یک چاقوی ظریف و تیز برش های عمودی نزدیک به هم بدهید که حدود ۲ تا ۳ سانتی متر بلندی برش ها باشد (بستگی به ریز و درشت بودن سبزی ها دارد). سپس آن ها را در آب سرد یا یخ به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا گل برگ های آن کاملاً باز شود. برای تزیین تربچه هم می توانید مطابق بالا عمل کنید. 	<p>تزیین چند نمونه سبزی (سبزی آرای)</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب ابزارهای مناسب برای سبزی آرای - آماده کردن سبزی های مورد نظر برای تزیین (تمیز کردن، شستن و ضد عفونی کردن) - تزیین سبزی های مورد نظر - رعایت نکات ایمنی و بهداشتی - شستن، خشک کردن و جای دهی ظروف در جای مناسب 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه شکل دادن به دستمال سفره (مدل بادبزنی) ✓ دستمال سفره را دولا کنید و از طرف عرض آن مرتب تا انتها مانند آکاردیون تا بزنید. 	<p>تزیین دستمال سفره (دو نمونه)</p>

<p>سپس انتهای آن را بگیرید و آن را در لیوان بگذارید. چین ها حالت بادبزنی به خود می گیرد.</p> <p>- نحوه شکل دادن به دستمال سفره (مدل گل زنبق)</p> <p>✓ اندازه دستمال را حداقل ۴۵×۴۵ سانتی متر در نظر بگیرید. دستمال را از طرف قطر آن تا بزنید به طوری که قسمت رویی ۵ سانتی متر کوتاه تر از قسمت زیرین باشد. سپس دستمال را برگردانید. پس از برگرداندن دستمال، آن را از قسمت قاعده ۱۰ سانتی متر تا بزنید. قاعده مثلث را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و نقطه وسط را مشخص کنید. سپس دستمال را همزمان با دو دست از گوشه های دو طرف به سمت وسط لوله کنید. آن گاه دستمال را در لیوان قرار دهید.</p> <p>نکته: معمولاً اندازه دستمال سفره برای صبحانه حدوداً ۳۵×۳۵ و برای ناهار بین ۴۵×۴۵ تا ۵۰×۵۰ می باشد.</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب یک دستمال سفره مناسب برای تزیین</p> <p>- تزیین دستمال سفره به شکل بادبزنی</p> <p>- تزیین دستمال سفره به شکل گل زنبق</p>	
<p>- رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی</p> <p>- رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی)</p> <p>- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار</p> <p>- رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده</p> <p>- قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار</p>	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<p>- علاقه مندی به کار</p> <p>- دقت، توجه و سرعت هنگام کار</p> <p>- صرفه جویی در مواد مصرفی</p>	<p>نگرش</p>
<p>- ریختن پسماند تر و خشک در سطل بازیافت</p> <p>- عدم استفاده از وسایل برقی در زمان اوج مصرف</p>	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات:</p> <p>لباس کار و دستکش، میز و صندلی، ابزار مناسب برای میوه و سبزی آرایشی، پارچ و لیوان، بشقاب درسایزهای مختلف، سوپخوری، کاسه، قاشق و چنگال، کارد و قاشق مرباخوری، فنجان و نعلبکی، قوری، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی:</p> <p>دستمال سفره، سبزی و میوه های مورد نیاز</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<p>- خواندن و نوشتن اعداد و کلمات</p>	<p>دانش پایه (غیر فنی)</p>

فهرست واری از شایستگی مهارت: چیدمان و تزیین میز غذا خوری

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد.	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد.	به طور صحیح انجام نمی دهد.
چیدمان میز صبحانه، ناهار، عصرانه و شام	وسایل مناسب برای چیدن میز را نشان می دهد.			
	یک میز صبحانه را با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر می چیند.			
	یک میز ناهار را با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر می چیند.			
	یک میز عصرانه را با رعایت اصول پذیرایی برای ۳ نفر می چیند.			
تزیین چند نمونه سبزی (سبزی آرای)	یک میز شام را با رعایت اصول پذیرایی برای ۴ نفر می چیند.			
	ابزارهای مناسب را برای سبزی آرای سبزی های مورد نظر انتخاب می کند.			
	سبزی های مورد نظر را برای تزیین آماده می کند (تمیز کردن، شستن و ضد عفونی کردن)			
	سبزی های مورد نظر را با ابزارهای مناسب مطابق دستورالعمل تزیین می کند.			
تزیین دستمال سفره	نکات بهداشتی و ایمنی را در حین کار رعایت می کند.			
	زمان مناسب را برای قرار دادن سبزی مورد نظر در آب سرد رعایت می کند.			
	یک دستمال مناسب را برای تزیین نشان می دهد.			
	یک دستمال سفره را به شکل بادبزنی تزیین می کند.			
	یک دستمال سفره را به شکل گل زنبق تزیین می کند.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:				
تاریخ و امضاء:				

شایستگی مهارت: مراقبت های اولیه از کودک در خانه			
<p>شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی مراقبت از کودک در منزل را زیر نظر مربی و با رعایت نکات بهداشتی و ایمنی فراهم می کند.</p>			
معیار عملکرد			
<ul style="list-style-type: none"> - وسایل لازم برای پوشاندن لباس به کودک آماده می شود. - نحوه ی تعویض لباس بر روی مانکن نوزاد، مطابق دستورالعمل نمایش داده می شود. - نحوه ی تعویض پوشک نوزاد مطابق دستورالعمل بر روی مانکن نوزاد نمایش داده می شود - وسایل کار در جای مناسب خود قرار داده می شود. 	تعویض لباس کودک	عناصر شایستگی	
<ul style="list-style-type: none"> - وسایل لازم برای آماده کردن فرنی انتخاب می شود. - مواد اولیه به میزان مناسب طبق دستورالعمل آماده و با هم مخلوط می شود. - اجاق گاز روشن و حرارت آن تنظیم می شود. - پخت مواد مطابق دستورالعمل انجام می شود. - افزودنی های مورد نیاز در زمان مناسب اضافه می شود. - مناسب بودن پخت مواد کنترل می شود. - فرنی در ظرف مناسب ریخته می شود. - وسایل کار تمیز و در جای مناسب قرار داده می شود. 	تهیه فرنی		
<ul style="list-style-type: none"> - چند بازی مناسب کودکان ۲-۳ ساله نمایش داده می شود. - چند بازی مناسب کودکان ۳-۴ ساله نمایش داده می شود. - چند بازی مناسب کودکان ۴-۵ ساله نمایش داده می شود. 	بازی با کودکان ۲-۵ ساله		
<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (ارزشیابی عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و ارزشیابی از رفتارهای شغلی ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل می باشد.</p> <p style="text-align: center;"><u>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</u></p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>			راهنمای آزمون
خواندن و نوشتن، جهت یابی، شمارش، اندازه گیری		مفاهیم شناختی پیش نیاز	
هم نیاز وابسته به شغل (اخلاق حرفه ای)		پودمان های هم نیاز و پیش نیاز	

<p>رفتارهای شغلی</p>	<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می‌شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می‌شود. مسئولیت‌پذیری: کار محوله را به درستی انجام می‌دهد. مهارت‌های ارتباطی: واژه‌های مربوط به کار خود را به درستی بیان می‌کند. گزارش کار خود را به مربی می‌دهد. با دیگران مؤدبانه صحبت می‌کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می‌شوید. وقت‌شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می‌کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می‌دهد.</p>
<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>	<p>حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز</p>
<p>ابزار و تجهیزات</p>	<p>مانکن نوزاد، وان، وسایل بازی کودک، قابلمه، کاسه، قاشق مرباخوری، لیوان، سطل زباله و بازیافت</p>
<p>مواد مصرفی</p>	<p>لباس کودک (زیر و رو)، وسایل حمام کودک، حوله، پوشک، مواد اولیه تهیه فرنی، دستمال</p>
<p>نرم افزار</p>	<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>
<p>نیروی انسانی</p>	<p>برای تدریس این شایستگی یک هنرآموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته‌های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه‌ای مرتبط با آموزش هنر در زندگی در خانه و مهارت‌های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>

برنامه درسی شایستگی مهارت : مراقبت های اولیه از کودک در خانه

عناصر شایستگی	اجزای شایستگی
تعویض لباس کودک	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - البسه و وسایل لازم برای پوشاندن لباس به کودک ✓ یک دست لباس نوزاد: باید از پارچه ی نخی، سبک و نرم باشد و از رنگ های ملایم انتخاب شود. لباس باید طوری باشد که دست ها و پاهای نوزاد به راحتی حرکت کند. توصیه می شود لباس نوزاد حداقل یک لایه بیشتر از لباس بزرگسالان باشد. ✓ مانکن نوزاد ✓ ملافه تمیز ✓ پوشک یا کهنه تمیز - نحوه ی پوشاندن لباس روی مانکن نوزاد و درآوردن آن ✓ برای لباس پوشاندن نوزاد باید او را روی ملافه ای تمیز خوابانید و با ملایمت لباس پوشانید. باید ابتدا سر نوزاد را از قسمت یقه در آورد و سپس دست هایش را یکی پس از دیگری داخل آستین کرد. برای کودک بزرگتر می توان او را روی پا نشانید و به همان ترتیب به او لباس پوشانید. - نحوه ی تعویض پوشک نوزاد روی مانکن نوزاد ✓ پوشک یا (کهنه ی تمیز نوزاد باید به شیوه ی سه گوش) به صورت زیر بسته شود. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
	<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی وسایل لازم برای پوشاندن لباس به کودک - پوشاندن لباس روی مانکن نوزاد و درآوردن آن - تعویض پوشک نوزاد روی مانکن
تهیه فرنی	<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابزار و وسایل لازم برای تهیه فرنی ✓ شیرجوش، لیوان، قاشق، الک، کاسه - میزان مواد اولیه و افزودنی های مورد نیاز برای تهیه فرنی ✓ شیر: نصف لیوان معادل ۲۴۰ سی سی شیر پاستوریزه، آرد برنج: یک قاشق مربا خوری، شکر: نصف قاشق چایخوری، گلاب: به مقدار بسیار کم صرفاً برای کودکان بالاتر از پنج سال - نحوه ی روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن ✓ برای تهیه فرنی ابتدا نصف یک لیوان معادل ۲۴۰ سی سی شیر پاستوریزه را بمدت ده دقیقه بجوشانید تا مطمئن شوید خراب نشده باشد و پس از اطمینان حرارت شعله را کم کنید. ✓ سپس در ظرف جداگانه ای یک قاشق مرباخوری آرد برنج را که قبلاً الک کرده اید کمی بر روی حرارت قرار داده و هم بزنید. ✓ پس از آن آرد را کم کم به شیر که بر روی حرارت ملایم قرار داده اید اضافه کنید. به یاد داشته باشید که به طور معمول پیشنهاد می شود تا یکسالگی شکر و نمک را در رژیم غذایی کودک

<p>قرار ندهید، اما برای کودکان بیشتر از یکسال می توانید نصف قاشق چایخوری شکر اضافه کنید.</p> <p>✓ سپس شیر، شکر، آرد برنج و گلاب (برای پنج سال با بالا) را بر روی حرارت ملایم به هم بزنید تا فرنی غلیظی به دست آید و پس از خنک شدن به کودکان بدهید. در اوایل تغذیه، کودک ممکن است تنها یک تا ۲ قاشق مرباخوری بخورد اما به تدریج بیشتر می شود.</p> <p>- مدت زمان لازم برای پخت فرنی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه</p>	
<p>مهارت:</p> <p>- انتخاب وسایل لازم برای آماده کردن فرنی</p> <p>- آماده سازی مواد اولیه به میزان مناسب و مخلوط کردن آنها با هم</p> <p>- روشن کردن اجاق گاز و تنظیم حرارت آن</p> <p>- پخت مواد مطابق دستورالعمل</p> <p>- اضافه کردن افزودنی های مورد نیاز در زمان مناسب</p> <p>- پخت مواد با رعایت مدت زمان لازم</p> <p>- ریختن فرنی در ظرف مناسب</p>	
<p>دانش:</p> <p>بازی مناسب کودکان ۲-۳ ساله</p> <p>✓ خونه سازی یا لگو: یکی از بهترین بازی های سازنده می باشد که کودکان را به خلق کردن و به کار بردن خلاقیتشان وامیدارد. هیچ وقت لگوهای کوچک را تهیه نکنید. استفاده از خونه سازی های بزرگ علاوه بر اینکه خطر بلعیدن آنها توسط کودک را به صفر می رساند، کودک راحت تر می تواند اشکال مدنظر خود را بسازد و خسته نشود و از اینکه می تواند به تنهایی قطعات لگو را در هم جا کند، اعتماد به نفس او افزایش یابد و البته بیشتر لذت می برد.</p> <p>✓ خمیر بازی: این بازی باعث تخلیه شدن هیجانات کودک شده و او از اینکه می تواند با دستان خود چیزی را خلق کند، بسیار لذت می برد. بچه ها در سن ۲ تا ۳ سال ممکن است خمیر را در دهان خودشان قرار دهند. برای این منظور خمیرهای مناسب و سالم تهیه شوند و مراقب کودک باشید.</p> <p>✓ نقاشی: برای هماهنگی چشم و دست کودک، آشنایی با رنگ ها و تقویت خلاقیت کودک مناسب است.</p> <p>✓ درست کردن کاردستی با تیکه های کاغذ رنگی و چسب: می توانید با استفاده از کاغذ رنگی یا وسایل دور ریختنی مانند بسته های آب میوه و... کاردستی درست کنید. کودک در این سن شاید نتواند خود به تنهایی این کاردستی ها را درست کند، اما از تماشای آن لذت می برد.</p> <p>✓ شعر و کتاب خوانی: برای کودک شعرهای ساده بخوانید و بعد از چند بار تکرار از او بخواهید بعضی از کلمات شعر را بگوید و به مرور تعداد کلماتی که او می خواند را زیاد کنید تا تمام شعر را بخواند. کتاب هایی که بیشتر بدون نوشته و دارای رنگ هستند برای کودک خود تهیه کنید و نام شکل های آن را به او بگویید. و برای آن ها قصه های کوتاه و ساده تعریف کنید.</p> <p>بازی مناسب کودکان ۳-۴ ساله</p> <p>✓ در سال سوم زندگی، با توجه به مهارت های بیشتری که کودک به دست می آورد، باید اسباب بازی هایی که در اختیارش قرار می گیرد متناسب با توانایی هایش باشد، اسباب بازی هایی مانند قطار، اتومبیل و مکعب هایی برای ساختن، عروسک هایی که بتواند لباس های آنها را عوض کند و به آنها غذا بدهد.</p> <p>✓ کودک در ۳ سالگی مداد را مانند بزرگ ترها در دست می گیرد، با قیچی به خوبی می برد، کاغذ را لوله کرده و تا می زند، با تقلید عکس آدم می کشد، دایره می کشد و می تواند دو خط عمودی و افقی را ترکیب نماید.</p>	<p>بازی با کودکان ۲-۵ ساله</p>

<p>✓ در سن ۳ سالگی فرصت های مناسبی برای بازی های سرگرم کننده در خانه و بیرون از خانه برای کودک مهیا کنید، مانند بالا رفتن، دویدن، آهسته رفتن و قایم موشک.</p> <p>✓ اسباب بازی هایی را مهیا کنید تا کودک آنها را از هم جدا کند، مانند مهره ها، یا لگو ها البته، مهره ها باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بلعیده نشود.</p> <p>✓ همچنین فرصت هایی برای پر کردن و خالی کردن پیمانه ها با شن، آب، برنج و حبوبات برای کودک فراهم شود. مداد شمعی، گچ، رنگ و کاغذ برای نقاشی و نوشتن آماده کنید.</p> <p>✓ نقاشی و خمیر بازی</p> <p>بازی مناسب کودکان ۴-۵ ساله</p> <p>✓ کودک در این سن به راحتی می دود، می پرد و از انجام حرکت آکروباتیک یا فعالیت های بیرون از خانه لذت می برد. مهارت های دستی اش دیگر کامل شده و حالا حتی قادر است به خوبی قیچی در دست بگیرد و کاغذی را قیچی کند. کودک ۴ تا ۵ ساله یک سازنده است و می تواند از هر چه به دستش می دهید یک چیزی خلق کند.</p> <p>✓ در ۴ سالگی کودک به بازی های نمایشی علاقه نشان می دهد. جلوی کودک بایستید و از او بخواهید هر کاری که شما می کنید، تکرار کند.</p> <p>✓ انواع جورچین و چوب چین ها و مکعب های کوچک و بزرگ هنوز هم برای کودک جذاب و مفیدند و او می تواند با ترکیب مکعب ها شکل هایی بسازد که گاهی واقعاً حیرت انگیز هستند.</p> <p>✓ لگو گزینه دیگری است که فکر، دست ها و دید کودک را مشغول می کند و نتیجه ای شگفت انگیز به دنبال دارد، کودکان ۵ ساله گاهی با لگو چیزهایی می سازند که هم خلاقیت، هم زیبایی و هم ساعت ها سرگرمی را با هم یک جا دارد.</p> <p>✓ تخته های میخ و چکش مخصوص بازی از دیگر اسباب بازی های مناسب این سن است. این تخته ها اشکال هندسی آماده ای دارند که کودک با کنار هم قرار دادن و ترکیب آنها و کوبیدن چکش مخصوص بازی روی شان می تواند شکلی جدید خلق کند.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نمایش چند بازی مناسب کودکان ۲-۳ ساله - نمایش چند بازی مناسب کودکان ۳-۴ ساله - نمایش چند بازی مناسب کودکان ۴-۵ ساله 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - گذاشتن پوشک تعویض شده در سطل زباله - عدم استفاده از وسایل بازی فرسوده و کثیف 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات:</p> <p>مانکن نوزاد، وان، وسایل بازی کودک، قابلمه، کاسه، قاشق مرباخوری، لیوان، سطل زباله و بازیافت مواد مصرفی:</p>	<p>تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی</p>

لباس کودک (زیر و رو)، وسایل حمام کودک، حوله، پوشک، مواد اولیه تهیه فرنی، دستمال	
- خواندن و نوشتن اعداد و کلمات	دانش پایه (غیر فنی)

فهرست واریسی از شایستگی مهارت: مراقبت های اولیه از کودک در خانه

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

اجزای پودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد.	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد.	به طور صحیح انجام نمی دهد.
تعویض لباس کودک	وسایل لازم برای پوشاندن لباس به کودک را آماده می کند.			
	نحوه پوشاندن و درآوردن لباس را روی مانکن نوزاد نشان می دهد.			
	نحوه تعویض پوشک نوزاد را روی مانکن نوزاد نشان می دهد.			
تهیه فرنی	وسایل لازم را برای آماده کردن فرنی انتخاب می کند.			
	مواد اولیه برای تهیه فرنی را آماده می کند.			
	گاز را با رعایت نکات ایمنی روشن می کند.			
	شیر را در قابلمه ریخته و حرارت می دهد.			
	آرد را جداگانه بر روی حرارت تفت می دهد.			
	حرارت گاز را تنظیم می کند.			
	آرد را کم کم به شیر اضافه کرده و مرتباً هم می زند تا غلیظ شود.			
	در زمان مناسب سایر افزودنی ها را به مواد اضافه می کند.			
	فرنی آماده شده را در کاسه می ریزد.			
	نکات بهداشتی و ایمنی را در حین کار رعایت می کند.			
بازی با کودکان ۲-۵ ساله	چند بازی مناسب برای کودکان ۲ الی ۳ ساله را نمایش می دهد.			
	چند بازی مناسب برای کودکان ۳ الی ۴ ساله را نمایش می دهد.			
	چند بازی مناسب برای کودکان ۴ الی ۵ ساله را نمایش می دهد.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:				
تاریخ و امضاء:				

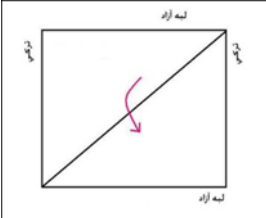
شایستگی مهارت: دوخت مقنعه و پیژاما

شرح شایستگی مهارت: این پودمان توانایی دوخت پیژاما و مقنعه را با رعایت اصول ایمنی و بهداشت زیرنظر مربی فراهم می کند.

معیار عملکرد			
	<ul style="list-style-type: none"> - ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت مقنعه آماده می شود. - پارچه مناسب برای دوخت مقنعه انتخاب می شود. - پارچه براساس دستورالعمل برش زده می شود. - مقنعه ساده براساس دستورالعمل دوخته می شود. - نخ های اضافه چیده می شود. - مقنعه دوخته شده اتو زده می شود. - وسایل در جای خود قرار داده می شود. 	عناصر شایستگی	برش و دوخت مقنعه ساده
	<ul style="list-style-type: none"> - ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت پیژاما آماده می شود. - پارچه مناسب برای دوخت پیژاما انتخاب می شود. - پارچه براساس دستورالعمل برش زده می شود. - پیژاما براساس دستورالعمل دوخته می شود. - نخ های اضافه چیده می شود. - وسایل در جای خود قرار داده می شود. 		برش و دوخت پیژاما با استفاده از الگوی آماده
		راهنمای آزمون	<p>ارزشیابی این شایستگی بر مبنای ۲۰ نمره می باشد. (ارزشیابی عملی ۱۴ نمره، کتبی ۳ نمره و ارزشیابی از رفتارهای شغلی ۳ نمره)</p> <p>نحوه محاسبه نمره پایانی آن به قرار ذیل می باشد.</p> <p>نمره پایانی = نمره آزمون نوبت دوم + نمره تکوینی دانش آموز</p> <p style="text-align: center;">۲</p> <p>نمره تکوینی دانش آموز شامل موارد زیر است:</p> <p>میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت اول + نمره آزمون نوبت اول + میانگین نمرات آزمون های مستمر نوبت دوم</p> <p style="text-align: center;">۳</p>
			مفاهیم شناختی پیش نیاز
		پودمان های هم نیاز و پیش نیاز	<p>خواندن و نوشتن، جهت یابی، شمارش، اندازه گیری</p> <p>هم نیاز وابسته به شغل (اخلاق حرفه ای)</p>

<p>رفتارهای شغلی</p>	<p>آراستگی ظاهری: لباس کار تمیز پوشیده می‌شود. نظم و ترتیب: پس از پایان کار وسایل در جای خود قرار داده می‌شود. مسئولیت‌پذیری: کار محوله را به درستی انجام می‌دهد. مهارت‌های ارتباطی: واژه‌های مربوط به کار خود را به درستی بیان می‌کند. گزارش کار خود را به مربی می‌دهد. با دیگران مؤدبانه صحبت می‌کند. رعایت بهداشت فردی: قبل و پس از پایان کار دست و صورت خود را می‌شوید. وقت‌شناسی: به موقع در کارگاه حضور پیدا می‌کند. کار خود را در زمان تعیین شده انجام می‌دهد.</p>
<p>امکانات (فضای فیزیکی)</p>	<p>حداقل ۲/۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش آموز</p>
<p>ابزار و تجهیزات</p>	<p>ماشین دوخت خانگی، قیچی، سطل زباله و بازیافت</p>
<p>مواد مصرفی</p>	<p>کاغذ الگو، الگوی آماده پیژاما، صابون خیاطی، سوزن ته گرد، پارچه مناسب مقنعه و پیژاما، نخ قرقره</p>
<p>نرم افزار</p>	<p>فیلم آموزشی مرتبط</p>
<p>نیروی انسانی</p>	<p>برای تدریس این شایستگی یک هنرآموز با مدرک فوق دیپلم و بالاتر با رشته تحصیلی مدیریت خانواده و یا رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی مشروط به داشتن گواهی نامه مهارتی از سازمان فنی و حرفه ای مرتبط با آموزش هنر در زندگی در خانه و مهارت های سالم زیستن مورد نیاز است.</p>

برنامه درسی شایستگی مهارت : دوخت مقنعه و پیژاما

اجزای شایستگی	عناصر شایستگی
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت مقنعه ✓ پارچه برای دوخت مقنعه ساده ۸۰ سانتی متر تا یک متر است و عرض آن نباید از ۱۱۰ کمتر باشد. قیچی، سوزن و نخ - انواع پارچه مناسب برای دوخت مقنعه ✓ انتخاب پارچه برای دوخت مقنعه مهم است. بهتر است پارچه ای نخی، سبک و لطیف که دارای افت باشد تهیه کنید. - نحوه ی برش پارچه ✓ ابتدا پارچه را به صورت زیر تا بزنید.  <p>بعد از تا زدن پارچه از سمت دولای باز که یک لبه آن ترکی و یک لبه آزاد است اندازه صورت را جدا کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه ی دوخت مقنعه ساده ✓ برای اندازه گیری صورت، از کنار سر از بالای پیشانی تا زیر چانه را اندازه بگیرید. ✓ آنگاه قد جلوی مقنعه را از زیر صورت تا پایین علامت بزنید. ✓ برای قسمت پشت هم (قد صورت+ بلندی جلو مقنعه+ ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر) روی اریب پارچه یا دولای بسته علامت بزنید. ✓ بعد قسمت جلو را بدوزید و پایین مقنعه را سردوز کنید. - نحوه ی اتو زدن مقنعه دوخته شده ✓ در مبحث اتوکشی توضیح داده شده است.. 	<p align="center">دوخت مقنعه ساده</p>
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده کردن ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت مقنعه - انتخاب پارچه مناسب برای دوخت مقنعه - برش زدن پارچه - دوختن مقنعه ساده - اتو زدن مقنعه دوخته شده - تمیزکاری مقنعه دوخته شده 	
<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماشین دوخت خانگی و تیزار لازم برای دوخت پیژاما ✓ یک پیژاما در سایز مناسب- از این پیژاما به عنوان الگو استفاده کنید. ✓ پارچه: میزان پارچه مورد نیاز به سایز آن بستگی دارد. در ضمن اگر از پارچه ای استفاده می 	<p align="center">برش و دوخت پیژاما با استفاده از الگوی آماده</p>

کنید که طرح های رویش جهت خاصی دارند، باید دو برابر پارچه بخرید. در غیر اینصورت طرح روی پاهای شلوار برعکس یکدیگر می شوند. بهتر است پارچه ای بخرید که طرحش از هر دو جهت یک شکل باشد.

✓ نخ هم رنگ پارچه، کاغذ، سنجاق، قیچی، کش برای دور کمر- با عرض ۲ تا ۵ سانتیمتر، چرخ خیاطی، اتو

✓ مقدار پارچه برای افراد لاغر ۱ قد ۱۰ سانتی متر و برای افراد چاق ۲ قد ۱۰ سانتی متر با عرض ۱۵۰ سانتی متر

- انواع پارچه مناسب برای دوخت پیژاما

پارچه های نخی، تترن و...

- نحوه ی برش پارچه مطابق الگوی آماده

✓ الگو را بسازید: برای کشیدن الگو، پیژامه ی الگو را از وسط تا کنید و تا جایی که می توانید آن را صاف کنید. شلوار را روی کاغذ الگو بگذارید و دورش را بکشید. اگر شلوار کش یا بند دور کمر دارد، خوب آن را صاف کنید تا اندازه واقعی کمر مشخص بشود. دور پاچه و فاق شلوار حاشیه یک و نیم سانتی متری و دور کمر و پاچه ها ی حاشیه پنج سانتی بکشید. حالا می توانید شلوار را از روی کاغذ بردارید و الگو را ببرید.

✓ پارچه اصلی را طوری تا کنید که الگو راحت روی آن جا بشود. حالا قسمت بلند و صاف الگو را روی لبه تا شده سنجاق کنید. اکنون با دقت دور پارچه را ببرید. همین کار را دوباره تکرار کنید تا دو تکه پارچه هم شکل داشته باشید.

- نحوه ی دوخت پیژاما

✓ یکی از پارچه هایی که بریده اید را طوری تا بزنید که روی پارچه به تو باشد. لبه پارچه را از داخل از مچ پا تا فاق بهم سنجاق کنید. حالا می توانید دو لبه پارچه را بهم بدوزید. دقت کنید که در این مرحله فقط از مچ پا تا فاق را بهم می دوزیم. بعد از دوخت می توانید حاشیه اضافی را ببرید. همین کار را برای پارچه دیگر هم تکرار کنید.

✓ فاق را بدوزید: یکی از پارچه هایی که دخته اید را برگردانید و داخل پارچه دیگر فرو کنید. درزهایی که در قسمت قبل دوخته اید را روی هم تراز کنید و از فاق دو تکه پارچه بهم سنجاق کنید. حالا از فاق شروع به دوختن کنید و به سمت کمر پیش بروید. همانطور که بالا می روید سنجاق ها را باز کنید. پارچه اضافی فاق شلوار را هم ببرید. حالا می توانید پای شلوار بیرون بکشید اما نباید آن را برگردانید.

✓ بند کمر را بدوزید: حالا پیژامه تقریباً آماده است و می توانید آن را امتحان کنید. پیژامه را بپوشید و مطمئن شوید قسمت بالای آن کاملاً راحت است. این قسمت شلوار نباید خیلی کوتاه یا خیلی بلند باشد. اگر پیژامه را برای کس دیگری می دوزید، از همان شلوار الگو برای تست اندازه استفاده کنید. اندازه مناسب پاچه های شلوار را هم علامت بزنید. قسمت بالای شلوار راحتی را دو سانتی متر تا کنید و اتوی کنید. حالا یکبار دیگر یک و نیم سانت تا کنید و دوباره اتو بزنید. به این ترتیب قسمت پشت پارچه مخفی می شود و یک لایه برای عبور بند کمر شکل میگیرد. حالا دور کمر را سنجاق بزنید و یک قسمت کوچک برای رد کردن بند باز بگذارید. دوختن دور کمر را از قسمت تا شده پارچه شروع کنید. کمر شلوار را تا قسمتی که برای رد کردن بند باز گذاشته اید، بدوزید.

✓ بند را رد کنید: بند یا کشی که برای دور کمر شلوار انتخاب کرده اید را بردارید و به اندازه کافی از آن ببرید. به اندازه دور کمرتان روی بند که بریده اید علامت بزنید تا بدانید بعد از اتمام کار کدام قسمت را بدوزید. یک سر بند را به یک سنجاق قفلی بزرگ وصل کنید و آن را از سوراخ روی کمر رد کنید. حواستان باشد در حین کار سنجاق قفلی باز نشود و بند پیچ نخورد. وقتی هر دو سر بند از کمر بیرون زد، یک سر بند را روی علامتی که زده اید قرار دهید و آن قسمت را با

<p>کوک زیگزاک پهن بهم وصل کنید. قسمت اضافی بند را ببرید و بند را داخل کمر بکشید. حالا می توانید درز روی کمر که کش را از آن رد کردید، بدوزید.</p> <p>✓ پارچه های شلوار را بدوزید: دو بار پارچه های شلوار را تا کنید تا لبه آن روی علامتی که در مراحل قبل زده اید، قرار بگیرد. محل تا را اتو کنید و با سنجاق آن را به پارچه وصل کنید. اکنون شلواری که به عنوان الگو استفاده کرده اید را بیاورید و آن را روی پیژامه بگذارید. مطمئن بشوید فاصله بین فاق و پارچه های شلوار یکی است. حالا پارچه ها را بدوزید و وقتی کارتان تمام شد یکبار دیگر رویش را اتو بزنید.</p>	
<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده کردن ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت پیژاما - انتخاب پارچه مناسب برای دوخت پیژاما - برش زدن پارچه مطابق الگوی آماده - دوختن پیژاما براساس دستورالعمل مربی 	
<ul style="list-style-type: none"> - رعایت بهداشت و نظافت فردی و کارگاهی - رعایت بهداشت فیزیکی بدن ضمن کار (اصول ارگونومی) - رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ضمن کار - رعایت نکات ایمنی هنگام تمیز کردن ویا کار با وسایل برنده - قراردادن وسایل در جای خود پس از اتمام کار 	<p>نکات ایمنی حین کار</p>
<ul style="list-style-type: none"> - علاقه مندی به کار - دقت، توجه و سرعت هنگام کار - صرفه جویی در مواد مصرفی 	<p>نگرش</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ریختن پارچه های غیرقابل استفاده در سطل زباله - عدم استفاده از وسایل برقی در زمان اوج مصرف 	<p>توجهات زیست محیطی</p>
<p>ابزار و تجهیزات:</p> <p>ماشین دوخت خانگی، قیچی، سطل زباله و بازیافت</p> <p>مواد مصرفی:</p> <p>کاغذ الگو، الگوی آماده پیژاما، صابون خیاطی، سوزن ته گرد، پارچه مناسب مقنعه و پیژاما، نخ قرقره</p>	<p>تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی</p>
<ul style="list-style-type: none"> - خواندن و نوشتن اعداد و کلمات 	<p>دانش پایه (غیر فنی)</p>

فهرست و ارسی از شایستگی مهارت: دوخت مقنعه و پیژاما

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ آزمون نوبت دوم:

پایه:

رشته:

اجزای بودمان	آیتم های ارزیابی	به طور مستقل و صحیح انجام می دهد.	با راهنمایی کلامی مربی به طور صحیح انجام می دهد.	به طور صحیح انجام نمی دهد.
دوخت مقنعه	ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت مقنعه را آماده می کند.			
	پارچه مناسب برای دوخت مقنعه را نشان می دهد.			
	پارچه را به درستی و متناسب با اندازه صورت و بلندی جلوی مقنعه برش می زند.			
	مقنعه ساده را می دوزد.			
	مقنعه دوخته شده را اتو می زند.			
	نکات ایمنی را رعایت می کند.			
دوخت پیژاما با استفاده از الگوی آماده	ماشین دوخت خانگی و ابزار لازم برای دوخت پیژاما را آماده می کند.			
	پارچه مناسب برای دوخت پیژاما را نشان می دهد.			
	پارچه را مطابق الگوی آماده برش می زند.			
	پیژاما را مطابق دستورالعمل گفته شده می دوزد.			
	نکات ایمنی را رعایت می کند.			
نمره عملی دانش آموز:				
نام و نام خانوادگی هنر آموز:				
تاریخ و امضاء:				

بسیاری از دانشمندان، قرن حاضر را قرن ارتباطات و اطلاعات می نامند. زیرا اهمیت رایانه در زندگی انسان ها هر روز پر رنگ تر از گذشته می شود.

هدف از ارائه درس رایانه در آموزش حرفه ای دانش آموزان، بهره مندی از آن جهت دسترسی به اطلاعات شغلی می باشد. با توجه به نیازهای در حال تغییر بازار کار از جمله نوع تولیدات، مواد مصرفی و تجهیزات، شایسته است دانش آموزان در جهت "یادگیرنده مادام العمر بودن" بتوانند یاد بگیرند چگونه از رایانه جهت دانش افزایی خود و هم چنین دسترسی به آخرین اطلاعات در زمینه بازار کار، مهارت های آشپزی، شیرینی پزی، پذیرایی از مهمان، خیاطی، چیدمان وسایل منزل، کاربرد نگه داری لوازم خانگی و پرورش گل و گیاه و... استفاده نمایند. به همین دلیل در آموزش حرفه ای به ارائه یک واحد درسی تحت عنوان "استفاده از فناوری اطلاعات در شغل" پرداخته ایم. شایسته است هنر آموزان گرامی براساس بودجه بندی ارائه شده در صفحه بعد به دانش آموزان آموزش دهند که از این ابزار چگونه در جهت توسعه دانش حرفه ای خود بهره ببرند.

در صورتی که دانش آموزانی در کار با رایانه مشکل داشته باشند ضمن تعامل با مربی این درس، در جهت رفع اشکال آن ها بکوشید و راهنمایی های لازم را در حین کار به آنها ارائه دهید.

بودجه بندی سالیانه درس « استفاده از فناوری اطلاعات » - رشته مهارتی هنر زندگی در خانه

توضیحات (قابل ملاحظه هنر آموزان محترم)	شرح مختصر موضوع درس	عنوان درس	ساعت	سال تحصیلی به تفکیک ماه و هفته	
				ماه	هفته
Yahoo-bing-google	آشنایی با مرورگرها و باز کردن صفحه اصلی یک یا دو مرورگر معروف	مرورگرها	۱	مهر	هفته اول
			۱		هفته دوم
	جستجوی مطالب در محیط وب	جستجوی مطالب در محیط وب	۱	آبان	هفته سوم
			۱		هفته چهارم
			۱		هفته اول
			۱		هفته دوم
	جستجوی تصاویر با وارد کردن اصطلاحات معروف هنر زندگی در خانه به فارسی در کادر جستجو	جستجوی تصاویر در محیط وب	۱	آبان	هفته سوم
			۱		هفته چهارم
برای جستجوی دقیق تجهیزات مورد نظر از کلمات کلیدی بیش تری استفاده شود. به عنوان نمونه :اجاق گاز ، چرخ خیاطی	جستجوی مطلب یا تصویر در ارتباط با تجهیزات رشته هنر زندگی در خانه	جستجوی «تجهیزات»	۱	آذر	هفته اول
			۱		هفته دوم
برای جستجوی دقیق ابزار مورد نظر از کلمات کلیدی بیش تری استفاده شود. به عنوان نمونه: وسایل گلدوزی، سوزن دوخت	جستجوی مطلب یا تصویر در ارتباط با ابزار رشته هنر زندگی در خانه	جستجوی «ابزار»	۱	آذر	هفته سوم
			۱		هفته چهارم
برای جستجوی دقیق مواد مصرفی مورد نظر از کلمات کلیدی بیش تری استفاده شود. به عنوان نمونه: سس، وانیل	جستجوی مطلب یا تصویر در ارتباط با مواد مصرفی رشته هنر زندگی در خانه	جستجوی « مواد مصرفی »	۱	دی	هفته اول
			۱		هفته دوم
	جستجوی سایت یا وبلاگ هایی با موضوعات رشته هنر زندگی در خانه	جستجوی تخصصی	۱	دی	هفته سوم
			۱		هفته چهارم

توضیحات (قابل ملاحظه هنرآموزان محترم)	شرح مختصر موضوع درس	عنوان درس	ساعت	سال تحصیلی به تفکیک ماه و هفته	
				هفته اول	هفته دوم
	ثبت نام در سایت یا وبلاگ‌های مربوط به رشته هنر زندگی در خانه مراقبت از کودک ، خیاطی و ... به منظور استفاده از صفحات یا امکانات مخصوص اعضاء	عضویت (۱)	۱	هفته اول	بهمن
			۱	هفته دوم	
	کپی کردن صفحات مورد علاقه در وب	کپی برداری (۱)	۱	هفته سوم	
			۱	هفته چهارم	
	کپی کردن مطالب مورد علاقه در صفحات وب به صورت گزینشی	کپی برداری (۲)	۱	هفته اول	اسفند
			۱	هفته دوم	
	کپی کردن تصویر مورد علاقه در وب	کپی برداری (۳)	۱	هفته سوم	
			۱	هفته چهارم	
	جستجو در اینترنت، انتخاب یک مطلب کوتاه مورد علاقه به همراه تصویر	جستجوی متن تخصصی	۱	هفته سوم	فروردین
			۱	هفته چهارم	
	پرینت گرفتن از مطلب تهیه شده و ارائه آن به کلاس	ارائه مطلب	۱	هفته اول	
			۱	هفته دوم	
	جستجوی مشاغل در حوزه هنر زندگی در خانه با وارد کردن عبارت مورد نظر به فارسی (به عنوان مثال؛ شیرین پزی & استخدام) در کادر جستجوی مرورگرهای معروف	شغل یابی	۱	هفته سوم	اردیبهشت
			۱	هفته چهارم	

- محل تدریس این درس کارگاه رایانه می‌باشد.
- تدریس این درس توسط هنرآموز رشته هنر زندگی در خانه و در صورت نیاز با همکاری دبیر آموزش رایانه انجام گیرد.
- هنرآموزان محترم می‌توانند در صورت توانمندی و علاقه دانش‌آموزان، از تکالیف تکمیلی نیز استفاده نمایند.

فعالیت های تکمیلی

عنوان درس	شرح مختصر موضوع درس
ارتباط دوسویه (۱)	طرح سؤال یا مشکل در سایت یا وبلاگ‌های خیاطی، آشپزی، پرورش گل و گیاه و... به منظور حل مشکل و گرفتن پاسخ یا بالعکس
ارتباط دوسویه (۲)	ارائه تصاویر محصولات و دستاوردهای فعالیت‌های کارگاهی در سایت رسمی آموزشگاه
سفارش خرید	ارتباط با سایت‌های اینترنتی محصولات خیاطی و سفارش کالا

توصیه های آموزشی

- با توجه به ویژگی دانش آموزان ، آموزش خود را به روش تحلیل فعالیت (گام به گام) ارائه نمایید.
 - تمامی مراحل انجام کار توسط دانش آموزان با نظارت شما هنرآموز عزیز انجام شود.
 - بر عملکرد دانش آموزان نظارت دقیق انجام دهید تا از شکل گیری عادت های غلط جلوگیری گردد.
 - مطالب نظری و عملی را به صورت هم زمان ارائه دهید.
 - متناسب با وضعیت هر یک از دانش آموزان ، از مناسب سازی های خاص (مانند: دادن وقت اضافه، کوچک کردن گام های فعالیت و ...) بهره بگیرید.
 - جهت انجام برخی مناسب سازی ها در تجهیزات و ابزار و روش کار، از مشاوره نیروی توان بخشی برخوردار شوید.
 - پیام ها و دستورالعمل های خود را به صورت روشن و شفاف به دانش آموزان انتقال دهید.
 - در صورت نیاز از کارت های راهنما برای هدایت آموزشی دانش آموزان استفاده کنید.
 - به رعایت رفتارهای شغلی از سوی دانش آموزان توجه جدی داشته باشید.
 - دانش آموزان را در استفاده صحیح و بهینه از مواد، ابزار و تجهیزات کارگاهی راهنمایی کنید.
 - از دانش آموزان بخواهید هنگام کار مراقب کابل ها و پریزهای برق باشند.
 - دانش آموزان را به صرفه جویی در مصرف مواد ترغیب کنید.
 - شرایطی را برای بازدید دانش آموزان از مهد کودک ها فراهم کنید.
 - از فیلم ، تصاویر ، اسلایدهای مرتبط با موضوعات برای تفهیم بهتر مطالب استفاده کنید.
 - برای رفع خستگی در حین انجام کار، چند حرکت نرمشی ساده انجام دهید.
 - از دانش آموزان بخواهید که همیشه در حین انجام کار ، نحوه کار خود را بررسی کنند تا نسبت به رفع اشکالات خود با راهنمایی شما اقدام نمایند.
 - به هنگام استفاده از وسایل و ابزار کارگاهی و ... نکات ایمنی را رعایت کنند.
 - در زمان بلند کردن اجسام از روی زمین نکات بهداشتی مربوط به اندام خود را رعایت کنند.
 - از شوخی های بیجا که موجب آزار رساندن به دوستانشان می شود، خودداری کنند.
 - در پایان کار هر وسیله را در جای مناسب خود قرار دهند و وسایل برقی را خاموش کنند.
 - در مناسب های مختلف، آماده کردن وسایل پذیرایی و سرو آن ها را بر عهده دانش آموزان بگذارید.
 - برخی کلمات پرکاربرد انگلیسی مرتبط با رشته دانش آموزان را به همراه معانی فارسی آن به تدریج در تابلوی کلاس قرار دهید تا آنها با استفاده از حافظه بصری خود لغات را به خاطر بسپارند.
- مانند: tea,salt, cake, water, sugar و ...
- در پایان هر فعالیت از دانش آموزان بخواهید گزارشی از کار و مشاهدات خود، به صورت کتبی و یا شفاهی ارائه دهند. پیشنهاد می شود قبل از انجام این مهم، آن ها را با چگونگی تهیه یک گزارش آشنا کنید. (چهارچوب گزارش را مشخص کنید):

مثلاً چه کاری را انجام دادم؟

از چه ابزار و موادی استفاده کردم؟

با چه مشکلی در کار روبرو شدم؟

برای رفع مشکل خود چه اقدامی انجام دادم؟

در کارگروهی چه وظیفه ای به عهده داشتیم؟

- از دانش آموزان بخواهید قبل و پس از انجام کار دست خود را با آب و صابون بشویند.
- از دانش آموزان بخواهید به هنگام آشپزی حتماً از کلاه و لباس مناسب کار استفاده کنند.
- از دانش آموزان بخواهید به هنگام استفاده از مواد شوینده و پاک کننده حتماً از ماسک و لباس کار مناسب استفاده نمایند.

همکاران گرامی توصیه های عمومی به دانش آموزان را در جلسات مختلف آموزشی یاد آوری کنید.

استاندارد فضا و تجهیزات

یکی از مولفه‌های موثر در آموزش حرفه‌ای، در اختیار داشتن محیط استاندارد، تجهیزات و ابزار، متناسب با رشته مهارتی می‌باشد. فضای آموزش، ابزار کار و تجهیزات رشته‌های مهارتی باید به گونه‌ای چیدمان شود که به محیط کار واقعی شبیه باشد. برای دانش‌آموزانی که دارای مشکلات حرکتی می‌باشند باید در طراحی فضا و انتخاب ابزار ملاحظات خاصی مورد توجه قرار گیرد که حتماً باید از مشاوره نیروی توانبخشی برخوردار شوید. در این قسمت به شرایط محیط کارگاهی استاندارد، فهرست تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی رشته هنر زندگی در خانه اشاره می‌شود.

فضای آشپزخانه

- مساحت آن حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش‌آموز
- دیوار حداقل ۲,۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل،
- کف موزاییک یا سنگ قابل شست و شو، بدون لغزندگی، شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب
- دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات
- کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی،
- دو کمد مجزا برای وسایل کار، دو عدد میز برای انجام کارهای عملی، صندلی به تعداد دانش‌آموزان، تخته وایت برد (جهت آموزش مطالب تئوری) و تابلویی جهت الصاق کاتالوگ، دستورات بهداشتی و مقررات شغلی
- کپسول آتش نشانی
- جعبه کمک های اولیه

فضای کارگاه خیاطی

- مساحت آن حداقل ۲,۵ تا ۳ متر مربع برای هر دانش‌آموز
- ارتفاع حداقل ۲,۵ تا ۳
- کف موزاییک یا سنگ بدون لغزندگی
- دارای پنجره و دستگاه تهویه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات
- دو کمد مجزا برای وسایل کار، یک عدد میز برای انجام کارهای عملی، صندلی به تعداد دانش‌آموزان، تخته وایت برد (جهت آموزش مطالب تئوری) و تابلویی جهت الصاق کاتالوگ، دستورات بهداشتی و مقررات شغلی
- کپسول آتش نشانی
- جعبه کمک های اولیه

پیشنهاد می‌شود با توجه به رشته هنر زندگی در خانه که تمامی فعالیت های مربوط به امور خانه داری را شامل می‌شود فضایی را مشابه با محیط خانه برای آموزش این رشته در محیط مدرسه فراهم نمایید.

" فهرست تجهیزات ، ابزار و مواد مصرفی هنر زندگی در خانه "

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد *
۱	مولاژ دندان		۱
۲	مسواک		۱۱
۳	حوله		۱۱
۴	ناخن گیر		۱۱
۵	برس سر		۱۱
۶	زیر انداز یا تشک برای تمرین های ورزشی	ابری	۲
۷	جارو		۳
۸	خاک انداز		۳
۹	دستمال گرد گیری		۵
۱۰	ظروف مناسب برای شست و شوی سبزی و میوه		۲ سری
۱۱	قطره چکان		۲
۱۲	شیشه خالی اسپری		۲
۱۳	مانکن نوزاد	۵۵- ۵۰ سانتی متر و ۵-۳ کیلوگرم	۱
۱۴	لباس نوزاد	سری کامل زیر و رو و پوشک	۱ سری
۱۵	صندلی مخصوص معلم		۱
۱۶	کابینت آشپزخانه همراه با هود، آب چکان و سینک		۱ عدد
۱۷	تهویه		۱ عدد
۱۸	میز غذا خوری	دوازده نفری	۱
۱۹	میز کار آشپزخانه		۱
۲۰	صندلی غذا خوری		۱۱
۲۱	آینه آموزشی		۱
۲۲	اجاق گاز	۵ شعله فردار	۲ عدد
۲۳	آبگرمکن		۱
۲۴	جعبه کمک های اولیه با تجهیزات کامل		۱
۲۵	یخچال و فریزر	۱۲ تا ۱۴ فوتی	۱
۲۶	کتاب آشپزی	دو قسمتی	۱
۲۷	زود پز		۱

۱		چرخ گوشت	۲۸
۱		همزن برقی	۲۹
۱		پلو پز	۳۰
۱		آسیاب برقی	۳۱
ازهر کدام ۱ عدد	کوچک ، متوسط و بزرگ	پیمانه های اندازه گیری	۳۲
۱ عدد	عقریه دار	ترازوی آشپزخانه	۳۳
۱ عدد		فندک اتمی	۳۴
۱ عدد		سرویس قاشق و چنگال ۱۲ نفره	۳۵
۱ سری		سرویس ملامین ۱۲ نفره (همراه با کاسه در اندازه های مختلف)	۳۶
۱ سری		قابلمه ۹ پارچه تفلون	۳۷
۱۱		سرویس ملاقه و کفگیر دستی	۳۸
۱ سری	کوچک ، متوسط و بزرگ	ماهیتابه	۳۹
۱ سری		ظروف درب دار مخصوص نگه داری آرد، شکر ، پودر و ...	۴۰
۱ سری	کوچک ، متوسط و بزرگ	شیشه های درب دار	۴۱
۱ عدد		کارد آشپزخانه	۴۲
۱ عدد		آبکش	۴۳
۱ عدد		تخته چوبی سبزی خرد کنی	۴۴
۱ عدد		تخته چوبی گوشت خرد کنی	۴۵
۱ عدد		هاون	۴۶
۲ عدد		پارچ	۴۷
۲ سری	شش نفره	لیوان	۴۸
۱ عدد		سطل زباله بزرگ	۴۹
۲ سری		حوله و دستگیره و پارچه های نظیف	۵۰
۱ عدد		رومیزی	۵۱
۳ عدد		رنده	۵۲
۲ عدد		لگن لعابی	۵۳
۱ عدد		شعله پخش کن	۵۴
۱ سری	در ۲ اندازه ریز و درشت	وردنه	۵۵

۵۶	الک	در ۲ اندازه ریز و درشت	۱ سری
۵۷	سینی گالوانیزه	مخصوص پخت شیرینی	۱ عدد
۵۸	دربازکن قوطی		۲
۵۹	خامه ریز		۱
۶۰	لیسک		۱ سری
۶۱	کیسه با ماسوره های متنوع		۲ سری
۶۲	کیک گردان فلزی		۲ سری
۶۳	صفحه مشبک خنک کننده کیک		۱
۶۴	پالت یا خامه پخش کن		۲
۶۵	شمعدان		۱ عدد
۶۶	کتری و قوری	استیل	از هر کدام ۲ عدد
۶۷	سرویس چینی	شش نفره	۱ سری
۶۸	چاقوی مخصوص سبزی آرایشی و حکاکی		۲ سری
۶۹	کپسول آتش نشانی		۱ عدد
۷۰	چرخ خیاطی تمام اتوماتیک با میز مخصوص استاندارد در آن	چرخ دنده های فولادی توانایی تنظیم برای ضخامت های مختلف پارچه امکان اضافه کردن تدریجی عرض زیگزاگ	۳ دستگاه
۷۱	اتو بخار خانگی	تمام اتوماتیک ، کف تفلون	۲ عدد
۷۲	اتو پرس	نوع مرغوب ، استاندارد	۱
۷۳	کمد دانش آموزی	۶ خانه دارای قفل سوئیچی	۲
۷۴	میز اتو با انواع ژانت	۸۰×۶۰×۸۰	۲
۷۵	میز معلم		۱ عدد
۷۶	صندلی		۱۱ عدد
۷۷	صندلی معلم	روبه چرمی، چرخ دار، پشت بلند، ارتفاع قابل تنظیم	۱
۷۸	تخته دو منظوره (وایت برد، گرین برد)		۱
۷۹	قیچی	کوچک، نوک تیز فولادی مخصوص باز کردن دکمه	۳
۸۰	قیچی	سایز ۱۰	۵
۸۱	قیچی	زیگزاگ	۳
۸۲	کاتر مخصوص برش پارچه		۴
۸۳	بشکاف	نوع مرغوب	۲۰
۸۴	خط کش بلند	۶۰ سانتی متری از نوع پلاستیک فشرده یا چوبی استاندارد	۵
۸۵	رولت		۵ عدد
۸۶	سنجاق		۲ بسته

۱ سری از هرکدام		سوزن در انواع مختلف	۸۷
۵ عدد		سوزن نخ کن	۸۸
۱۱ عدد		انگشتانه	۸۹
۳		متر	۹۰
۵ سری از هرکدام	در سایزهای مختلف	انواع سوزن فولادی مخصوص گلدوزی	۹۱
۱۱ عدد	گرد	کارگاه مخصوص گلدوزی	۹۲
۵ عدد از هرکدام	صاف و سرکج	قیچی	۹۳
۱ عدد	دو میل	میل	۹۴
۱۱ عدد	فلزی مرغوب	قلاب	۹۵
به اندازه کافی	باو بدون روکش	سیم گلسازی	۹۶
۱۱ عدد از هرکدام	نمره ۴ و ۵	قلم مو	۹۷
۵ عدد		انبردست	۹۸
۴ سری		سری ابزار یا مدلینگ	۹۹
۴ سری		سری سمبه	۱۰۰
۱۱ عدد		سرنده	۱۰۱
۴ عدد		وردنه	۱۰۲
۴ عدد	باغبانی	قیچی	۱۰۳
۵ عدد		بیلچه	۱۰۴
۱۱ عدد		گلدان	۱۰۵

* تعداد تجهیزات و ابزار برای کارگاهی با ۱۱ دانش آموز تدوین شده است.

کارورزی

یکی از ویژگی های اساسی برنامه های آموزش حرفه ای فراهم کردن دوره تجربه کاری مبتنی بر جامعه (کارورزی) است. تجربه کار در محیط واقعی اهدافی را دنبال می کند که این هدف ها نمی تواند در آموزش حرفه ای مبتنی بر مدرسه تأمین شود.

کارورزی مبتنی بر جامعه

- ✓ دانش آموزان را در معرض تماس مکرر و مداوم با کارکنان و سرپرستان قرار می دهد.
- ✓ تجربه دست اول برای برآوردن تقاضاهای تولیدوکارکردن در محیط تجاری فعال در اختیار دانش آموزان قرار می دهد.
- ✓ فرصتی را برای شناسایی و آموزش مهارت های حرفه ای وابسته به آن در یک محیط کار واقعی فراهم می کند.
- ✓ تجربه کار مبتنی بر جامعه ، انتقال واقعی بین آموزش دریافت شده و جایگزینی شغلی را ایجاد می نماید.
- ✓ اجرای درس کارورزی به دانش آموزان کمک می کند تا مهارت های کسب شده خود را در جایگاه کسب و کار تمرین و کامل کنند و به توانایی دانش آموزان برای اشتغال در یک محیط شغلی رقابتی اعتبار می بخشد.

برنامه کارورزی	
رشته هنر زندگی در خانه	برنامه کارورزی
کارورزی	نام درس
۴ واحد	تعداد واحد
عملی	نوع واحد
۱۸۰ ساعت	کل ساعت
پایه دوازدهم دوره متوسطه حرفه ای	زمان اجرا

توصیه هایی برای درس کارورزی

هدف کلی	محل های پیشنهاد اجرا	چگونگی اجرا
<ul style="list-style-type: none"> * عمق بخشی به آموخته های مهارتی * تطابق آموخته ها با ضرورت های حوزه اجرا * آشنایی با جامعه و ساختار مشاغل * تمرین برای ورود به کار واقعی * گسترش مهارت ها در حوزه حرفه ای * تقویت رفتارهای وابسته به شغل 	<ul style="list-style-type: none"> * آشپزخانه و تهیه غذا، کارگاه خیاطی مورد تایید آموزش و پرورش ***** در صورت عدم دسترسی به محل های ذکر شد، در کارگاه های شبیه سازی شده مدارس انجام ش 	<ul style="list-style-type: none"> * تقسیم بندی دانش آموزان بصورت چرخشی امکان فعالیت دانش آموزان را در فعالیتهای مختلف فراهم می سازد. * برنامه انتخابی کارورزی باید در جهت توانمندتر شدن دانش آموزان در محتوای مهارتی رشته مربوطه باشد. * نظارت بر فعالیت دانش آموزان به استناد برنامه درسی انجام خواهد شد.

رسانه های آموزشی

شایستگی های رشته هنر زندگی در خانه در برگیرنده مجموعه ای از شایستگی ها اصلی و اختیاری می باشد که بنابر موضوع و هدف برنامه ریزی آموزشی لازم است در فرآیند یاددهی - یادگیری دانش آموزان از وسایل، مواد کمک آموزشی و منابع آموزشی استفاده نمایند. بر همین اساس به برخی از رسانه های مرتبط، به شرح زیر اشاره می گردد.

ردیف	منابع کمک آموزشی
۱	خیاطی (دوخت سرویس آشپزخانه)، میر ابراهیمی فخرالسادات، رئیسی فریده، کرم بسی لادن، مشایخی نازلی ، انتشارات چاپ و نشر وزارت آموزش و پرورش
۲	آموزش خیاطی عمومی ۱، میر ابراهیمی فخرالسادات، رئیسی فریده، کرم بسی لادن، موسوی بدرالسادات ، انتشارات چاپ و نشر وزارت آموزش و پرورش
۳	آموزش خیاطی عمومی ۲، میر ابراهیمی فخرالسادات، رئیسی فریده، کرم بسی لادن، موسوی بدرالسادات ، انتشارات چاپ و نشر وزارت آموزش و پرورش
۴	هنر شیرینی پزی (۱) و (۲) ، توکل زهرا ، نجاتیان نگار ، نجاتیان ندا ، انتشارات مبنای خرد
۵	هنر آشپزی (۱) و (۲)، توکل زهرا ، نجاتیان نگار، نجاتیان ندا ، انتشارات مبنای خرد
۶	هنر در خانه، ۱ کد ۶۱۳/۸۵، شاخه کاردانش (رشته مدیریت و برنامه ریزی خانواده)
۷	هنر در خانه، ۱، کد ۶۱۳/۱۰ ، شاخه کاردانش (رشته مدیریت و برنامه ریزی خانواده)
۸	Cd و فیلم های آموزشی مرتبط
۹	سایت های مرتبط