



فرم شماره ۱: طرح دوره

گروه هدف: کلیه کارکنان

عنوان دوره: حرکات اصلاحی و ارگونومی در محیط کار

اهداف آموزش:

- ۱- افزایش بهره وری شغلی با توجه به کاهش خستگی حین کار
- ۲- حرکات ورزشی مناسب محیط کار که هر کارمند بتواند به تنهایی و بدون نیاز به مربی پشت میز و در دفتر خودش انجام دهد
- ۳- اصلاح نحوه انجام کارهای روزمره دفتری و بدون استراحت در یک وضعیت ثابت و بدون فعالیت بدنی مناسب
- ۴- جلوگیری از بوجود آمدن ناهنجاری‌های فیزیکی که خود منجر به ایجاد دردهای مزمن در نواحی مختلف گردن و سرشانه و ستون فقرات می‌شود
- ۵- ارائه دانش و اطلاعات عمومی فردی برای شناسایی، آموزش، پیشگیری، بهبود و اصلاح ناهنجاریها و عادات حرکتی غلط افراد
- ۶- و بصورت کلی برطرف کردن عوامل جلوگیری کننده از رشد عادی جسمانی، تقویت جنبه روانی، رفع نقایص و اصلاح، پیشگیری و تقویت عضلات ضعیف شده

ردیف	پیمانه‌های آموزشی	زمان (ساعت)
۱	حرکات مربوط به ناحیه فوقانی (سر و گردن) بصورت نشسته	۰/۵
۲	حرکات مربوط به ناحیه میانی (کتف و سرشانه) بصورت نشسته	۰/۵
۳	حرکات مربوط به ناحیه میانی (کمری و شکمی) بصورت نشسته	۰/۵
۴	حرکات مربوط به ناحیه تحتانی (پا و لگن) بصورت نشسته	۰/۵
۵	مقابله با آسیب های کمر، زانو، شانه و گردن که اکتسابی می باشند	۱
۶	مقابله با آسیب های ناشی از کار با کامپیوتر برای چشم	۰/۵
۷	مقابله با آسیب های مچ دست ناشی از عدم استفاده صحیح از ابزار	۰/۵
جمع ساعات آموزش: ۴		نظری: ۲
		عملی: ۲

شرایط اجرایی

نوع آموزش:	عمومی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی شغلی مشترک <input type="checkbox"/>	تخصصی شغلی <input type="checkbox"/>
روش اجرا:	کارگاه <input checked="" type="checkbox"/>	سمینار <input type="checkbox"/>	دوره حضوری <input checked="" type="checkbox"/> دوره غیرحضوری (e-Learning) <input type="checkbox"/>
روش ارزشیابی:	آزمون کتبی <input type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>	
تجهیزات موردنیاز:	ویدئو پروژکتور <input checked="" type="checkbox"/> وایت بورد <input type="checkbox"/> کامپیوتر <input type="checkbox"/> سایر: لپ تاب مخصوص شرکت		

منابع و مراجع

ردیف	عنوان	نام مولف	انتشارات	سال انتشار	توضیحات
۱	درصورت آگاهی، منابع را یادداشت نمایید.				کتاب و دوره‌های عملی و کارگاهی مطابق با استانداردهای جهانی برای مدت ۴۳ سال آموزش و گذرانده شده
۲					