

وزارت آموزش و پرورش
نام سازمان / مؤسسه آموزش و پرورش استثنایی کشور

**استاندارد مهارت و آموزش
هنر زندگی در خانه
خاص افراد با نیازهای ویژه**

شماره‌ی استاندارد: ۸۷/الف/ ویژه/۳۰-۳- ف. هـ

«کار گروه تخصصی تدوین استاندارد مهارت در سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور»

همکاران تدوین استاندارد: مژده سعیدی نژاد، (زننده یاد) شیرین محمود آبادی، نازلی مشایخی، صدیقه رضائی

دبیر کمیسیون: نازلی مشایخی

نام استاندارد :

هنر زندگی در خانه

تهیه کننده: آموزش و پرورش استثنایی کشور

دبیر کمیسیون: نازلی مشایخی

حروفچین: فاطمه فدایی صبا

ناشر: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۸۸

چاپ و صحافی: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

تعداد صفحه: ۴۳

تعریف مهارت :

به مجموعه ی مهارت های زیرین که فرد از عهده ی انجام آن ها درخانه برآید هنر زندگی در خانه گویند :

به کارگیری اصول بهداشت فردی ، تامین بهداشت محیط خانه، به کارگیری اصول اولیه بهداشت موادغذایی ، استفاده از دارو، پیشگیری از حوادث خانگی ، مراقبت های اولیه از کودک ، تنظیم درآمد و هزینه های شخصی ، اصول پخت و پز مواد غذایی ، تهیه شیرینی و نوشیدنی ، دوخت لباس ، گلدوزی و بافتنی مقدماتی، اصول گلسازی و پرورش گل و گیاه.

مدت دوره کارآموزی :

۱- زمان آموزش تئوری : ۳۰۰ ساعت

۲- زمان آموزش عملی : ۱۲۱۵ ساعت

شماره استاندارد :

۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

شرایط هنرجو :

- ۱- حداقل تحصیلات : سوم راهنمایی تحصیلی پیش حرفه ای و یا دوره های معادل (سوم مهارت های حرفه ای، سوم راهنمایی تحصیلی)
- ۲- وضعیت جسمانی : مطابق با الزامات ورودی به رشته هنر زندگی در خانه خاص دانش آموزان با نیازهای ویژه.
- ۳- سایر شرایط : _____

شرایط هنر آموز و استاد کار :

میزان تحصیلات : فوق دیپلم و بالاتر
رشته تحصیلی : مدیریت خانواده ، رشته های تحصیلی مرتبط با آموزش کودکان استثنایی (علوم تربیتی ، روانشناسی و...) مشروط برداشتن گواهینامه های استاندارد مهارت و آموزشی هنردرخانه و مهارت های سالم زیستن
سابقه کار : _____
سایر شرایط :

شرایط محیط کارگاه آشنایی :

مساحت کارگاه : حداقل ۳ متر مربع برای هر هنرجو
ارتفاع کارگاه : حداقل ۲/۵ تا ۳ متر کاشی شده به طور کامل
کف : بدون ترک خوردگی ، صاف ، هموار ، موزائیک یا سنگ قابل شستشو به طور راحت ، بدون لغزندگی و دارای شیب مناسب برای کف شویی و دارای چاه فاضلاب
نورگیر : دارای پنجره برای داخل شدن نور خورشید، از لامپ فلئوئورسنت دارای نورسفید و نور زرد با یکدیگر توانان استفاده شود.
تهویه : پنجره برای ورود و خروج هوا و دستگاه تهویه مناسب و قوی متناسب با فضای کارگاه
ایمنی : وجود کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه با ملزومات در کارگاه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، سم پاشی محیط کارگاه برای مبارزه با حشرات و جوندگان ، قفل نبودن درهای خروجی تا در صورت بروز هرگونه اتفاقی ، افراد بتوانند مکان را ترک کنند. سالم بودن پریزهای برق و رعایت فاصله مناسب میان آنها. بهتر است در صورت امکان حداقل یک درب برای ورود و یک درب برای خروج وجود داشته باشد.
نکات مهم در چیدمان کارگاه : کابینت های درب دار به صورت طولی و چسبیده به دیوار در دو بخش زمینی و هوایی نصب شوند، اجاق گاز نزدیک لوله گاز (به لحاظ ایمنی) و دور از پنجره (به منظور جلوگیری از خاموش شدن شعله توسط باد) قرارگیرد.
آینه آموزشی در قسمت بالای میز کار و در مقابل صندلی های دانش آموزان قرار گیرد به نحوی که دانش آموزان بتوانند عملیات استاد کار را از طریق آینه آموزشی مشاهده کنند.
یخچال و فریزر حداقل در فاصله یک متری از اجاق گاز فاصله داشته باشد.

شرایط محیط کارگاه خیاطی :

مساحت کارگاه : حداقل ۳ متر مربع برای هر هنرجو

ارتفاع کارگاه : حداقل ۳-۲/۵ متر

کف : بدون ترک خوردگی، صاف، هموار، موزاییک یا سنگ قابل شستشو ، بدون لغزندگی

نورگیر : دارای پنجره برای داخل شدن نور خورشید، از لامپ فلوئورسنت دارای نور سفید و نور زرد با یکدیگر (توأمان) استفاده شود.

تهویه : پنجره برای ورود و خروج هوا

ایمنی : وجود کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه، توری برای جلوگیری از ورود حشرات، سم پاشی محیط کارگاه برای مبارزه با حشرات و جوندگان ، قفل نبودن در

های خروجی تا در صورت بروز هر گونه اتفاقی، افراد بتوانند مکان را ترک کنند، سالم بودن پریزهای برق و رعایت فاصله مناسب آن .

بهتر است در صورت امکان حداقل یک درب ورودی و یک درب خروجی وجود داشته باشد.

راهنمای حیطه های آموزشی (رفتاری) در برنامه درسی و آموزشی

از آنجا که تعیین هدف های آموزشی و رفتاری به معلم کمک می کند تا یادگیرندگان را به سوی این هدف ها تا حصول رفتار معین شده راهنمایی کند، ضرورت دارد استانداردهای مهارت آموزی براساس این هدف ها تدوین شود، از این رو استاندارد ضمیمه با توجه به اهداف رفتاری نگارش یافته و لازم است هنرآموزان و مدرسین عزیز قبل از شروع آموزش متن زیر را مطالعه نمایند تا آموزش به صورت هدفمند انجام گیرد.

بدیهی است در صورت تمایل به مطالعه بیشتر در این زمینه منابع آموزشی مربوطه مورد بررسی قرارگیرد.

حیطه های رفتاری :

به طور کلی صاحب نظران هدف های آموزشی و رفتاری را در سه حیطه شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی طبقه بندی نموده اند :

۱- حیطه شناختی :

حیطه شناختی به یادگیری مطالب و یافتن شناخت درباره آن‌ها مربوط می شود. معمولاً آموزش‌های این حیطه به پیدایش توانایی‌های ذهنی منتهی می گردد. حیطه شناختی از آسان به مشکل تقسیم بندی و دارای شش سطح (طبقه) دانش، درک و فهم، کاربرد (بکار بستن) ، تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزشیابی باشد.

۱-۱- سطح دانش :

پایین ترین سطح یادگیری در حیطه شناختی کسب دانش و معلومات است. در این سطح از یادگیرنده انتظار می رود آنچه را آموخته عیناً به طور حفظی بیان کند.

۱-۲- درک و فهم :

آن دسته از هدف های آموزشی که به درک بیشتری از آگاهی‌های سطحی (دانش) نیاز دارند در این طبقه قرار می گیرند. در این حیطه یادگیرنده مطالب و بحث ها را درک می کند، بنابراین یادگیری برایش معنی دارد و رضایت بخش می شود، به عبارت دیگر یادگیرنده اصول و اساس آموزش را می فهمد و به طور شفاهی تفسیر می کند.

۱-۳- کاربرد (بکار بستن) :

طبقه کاربرد مستلزم این است که یادگیرنده علاوه بر فهمیدن مطالب (درک و فهم) بتواند آن را در شرایط جدید بکارگیرد. در این طبقه یادگیرنده مطالب را بدون کمک دیگران در شرایط متفاوت بکار می برد.

۱-۴- تجزیه و تحلیل :

در این سطح بر خرد کردن مباحث یا پدیده ها به اجزاء تشکیل دهنده آن و همچنین برکشف روابط اجزاء و طریقه سازمان بندی آن‌ها تأکید می شود.

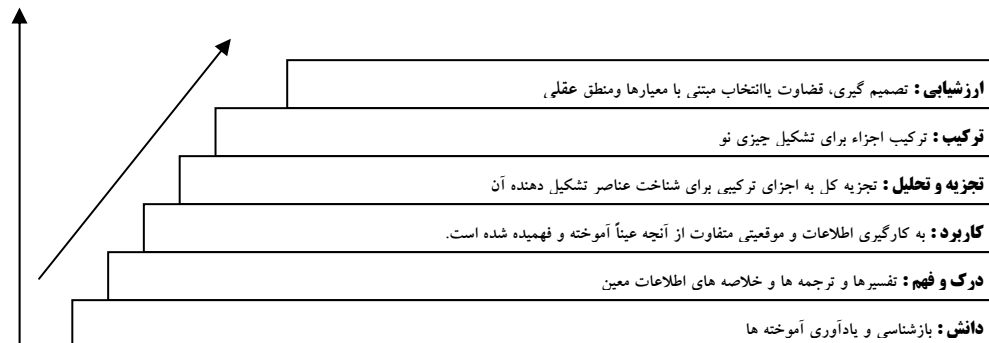
۱-۵- ترکیب :

در این سطح یادگیرنده باید از ارتباط یا ترکیب اجزاء یادگرفته شده به پدیده های نو دست یابد. در واقع ترکیب مستلزم در هم آمیختن دوباره قسمت هایی از تجارب گذشته با مطالب جدید و بازسازی آن به صورت یک کل انسجام یافته است.

۱-۶- ارزشیابی :

قضاوت روی یک پدیده یا مطلب برای منظور معین را ارزشیابی گویند. ارزشیابی که پیچیده ترین سطح طبقه بندی هدف های رفتاری در حیطه شناختی است با استفاده از ملاک‌های قضاوت صورت می گیرد.

طبقات اصلی در حیطه شناختی



۲- حیطه روانی ، حرکتی :

این حیطه به انجام مهارت‌ها و فعالیت‌های جسمی می‌پردازد به عبارت دیگر حیطه روانی - حرکتی به انجام کار منتهی می‌گردد. در این حیطه پنج سطح (طبقه) وجود دارد که عبارتند از تقلید، اجرای مستقل، دقت ، هماهنگی حرکات و عادی شدن، در این حیطه نیز تقسیم بندی از آسان به مشکل صورت گرفته است.

۲-۱- تقلید :

پایین ترین سطح مهارت‌های حرکتی است به طوری که فرد بدون کمک دیگران نمی‌تواند کاری را انجام دهد.

۲-۲- اجرای مستقل :

این سطح مهارت اندکی از سطح قبلی (تقلید) بالاتر است به طوری که فرد مستقل و بدون کمک دیگران عملی را انجام می‌دهد.

۲-۳- دقت :

در این سطح یادگیرنده باید کار را با دقت ، سرعت مناسب و ظرافت کافی انجام دهد.

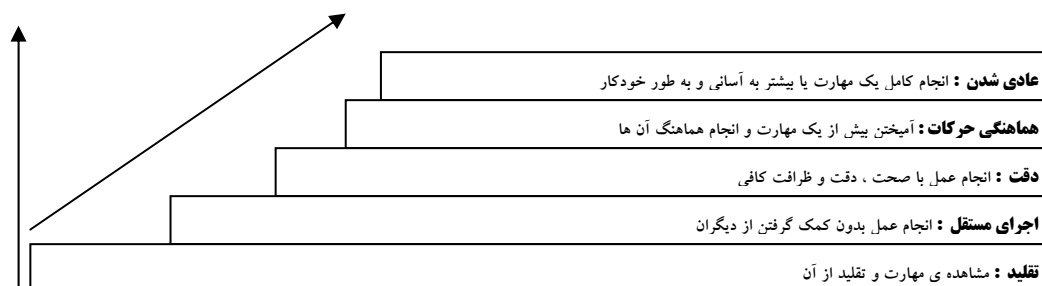
۲-۴- هماهنگی حرکات :

یادگیرنده در این سطح باید بتواند چند فعالیت را به طور همزمان و هماهنگی انجام دهد، مانند خیاطی که از چرخ خیاطی پایی استفاده می‌کند.

۲-۵- عادی شدن :

این سطح بالاترین مرحله یادگیری و کسب مهارت در حیطه روانی - حرکتی است. در این سطح یادگیرنده باید به صورت خودکار، به انجام کارهای دقیق و موزون عادت کند. به عبارت دیگر یادگیرنده در این سطح برای انجام یک کار نیازی به فکر کردن و صرف انرژی جهت هماهنگ کردن ندارد.

طبقات اصلی حیطه روانی - حرکتی



۳- حیطه عاطفی :

حوزه عاطفی به انگیزه‌ها، احساسات، علایق، هیجانات، ارزش‌ها و این قبیل مربوط می‌شود. حیطه عاطفی به ۵ سطح (طبقه) دریافت کردن، پاسخ دادن، ارزش گذاری، سازمان دادن ارزش‌ها و کسب جهان بینی تقسیم می‌شود.

۳-۱- دریافت کردن

در این سطح یادگیرنده، وقوع تجربه عملی را می‌پذیرد و به آن علاقه نشان می‌دهد. در واقع این دسته از هدف‌ها شامل: رفتارهایی است که از وجود پدیده‌ها خبر می‌دهد و میل به تحمل در برابر شنیدن یا دیدن آن را نمایان می‌سازد.

۳-۲- پاسخ دادن :

در این سطح یادگیرنده علاوه بر دریافت مطالب یا فعالیت آموزشی از خود واکنش نشان می‌دهد. یادگیرنده در این سطح، موارد آموزش داده شده را رعایت می‌کند و در کار شرکت می‌کند.

۳-۳- ارزش گذاری :

در این سطح یادگیرنده علاوه بر پاسخ آن را مهم می‌داند و برای آن ارزش بیشتری قائل می‌شود، در این سطح رفتار یادگیرنده نشان دهنده داشتن یک عقیده یا گرایش است و از ثبات بیشتری برخوردار است.

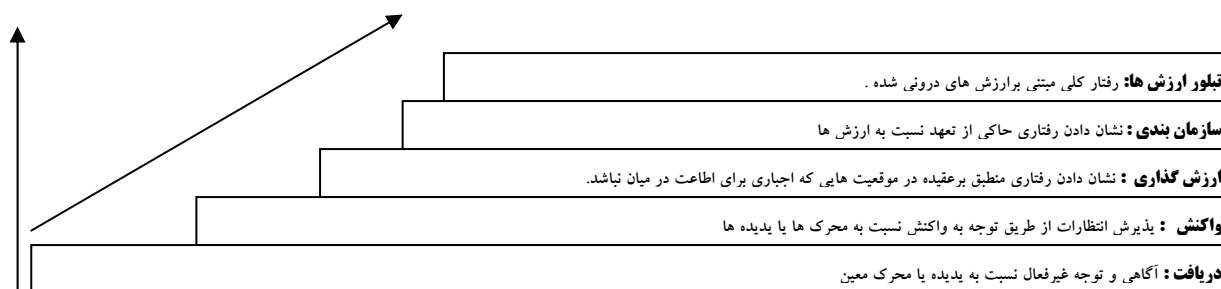
۳-۴- سازماندهی ارزش‌ها :

در این سطح از حیطه عاطفی شخص (یادگیرنده) پس از اینکه ارزش‌ها را در درون خود پذیرفت، آن‌ها را با ارزش‌های دیگر تطبیق یا سازماندهی می‌کند. به عبارت دیگر سازماندهی ارزش‌ها عبارت است از ادغام ارزش‌های مختلف، رفع تعارضات بین آن‌ها و بنانهادن یک نظام ارزشی پایدار و منسجم می‌باشد.

۳-۵- کسب جهان بینی :

در این مرحله ارزش یا مجموعه‌ای از ارزش‌ها در رفتار یادگیرنده انعکاس دائم پیدا می‌کند و در شخصیتش متبلور می‌شود و جزو فلسفه زندگی او می‌گردد.

طبقات اصلی در حیطه عاطفی



درخاتمه یادآوری می نماید از آنجایی که برای اولین بار هدف های آموزشی در تدوین استانداردهای مهارتی لحاظ شده است خالی از اشکال نمی باشد ، لذا مزید امتنان خواهد بود، صاحب نظران و هنرآموزان عزیز اشکالات را یادآوری نمایند تا در بازنگری مورد توجه قرارگیرد.

منابع :

- ۱- صفوی ، امان الله ، کلیات روش ها و فنون تدریس ، ج ۶ ، انتشارات معاصر - تهران ، ۱۳۷۵.
- ۲- شعبانی ، حسن ، مهارت های آموزش و پرورش ، ج ۳ ، انتشارات ۱۳۷۳.
- ۳- مهندس آیت الهی ، محمد جواد ، جزوه مربوط به برنامه ریزی درسی .

ردیف	عنوان	سطح حیطة شناختی	سطح حیطة روانی حرکتی	سطح حیطة عاطفی	صفحه
۱	توانایی کاربرد اصول بهداشت فردی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۱۹
۲	توانایی تأمین بهداشت محیط خانه	درک و فهم	دقت	پاسخ دادن	۲۱
۳	توانایی به کارگیری اصول اولیه بهداشت مواد غذایی در خانه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۲
۴	توانایی استفاده از دارو در هنگام بیماری	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۳
۵	توانایی پیشگیری از حوادث در خانه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۴
۶	توانایی مراقبت اولیه از کودک در خانه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۵
۷	توانایی تنظیم در آمد و هزینه های شخصی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۶
۸	توانایی به کارگیری اصول پخت و پز مواد غذایی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۷
۹	توانایی پخت و پز چندنوع غذای ایرانی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۸
۱۰	توانایی پخت و پز چندنوع غذای فرنگی رایج	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۲۹
۱۱	توانایی تهیه چندنوع شیرین خشک و تر	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۰
۱۲	توانایی تهیه مربا و دسر	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۱
۱۳	توانایی تهیه چندنوع سالاد ، سس ، ترشی و شور	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۲
۱۴	توانایی تهیه چندنوع نوشیدنی	درک و فهم	دقت	پاسخ دادن	۳۳

فهرست توانایی های استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	سطح حیطة شناختی	سطح حیطة روانی حرکتی	سطح حیطة عاطفی	صفحه
۱۵	توانایی پذیرایی از مهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۴
۱۶	توانایی کاربا چرخ خیاطی ، نگه داری و رفع عیوب ساده آن	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۵
۱۷	توانایی انجام دوخت های اولیه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۶
۱۸	توانایی دوخت سرویس آشپزخانه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۷
۱۹	توانایی برش و دوخت مقنعه و پیژاما	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۸
۲۰	توانایی اتوکشی البسه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۳۹
۲۱	توانایی انجام دوخت های اولیه گلدوزی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۴۰
۲۲	توانایی انجام بافتنی های ساده	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۴۱
۲۳	توانایی کاربرد اصول اولیه گلسازی و گل آرایی	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۴۲
۲۴	توانایی پرورش گل و گیاه در خانه	درک و فهم	اجرای مستقل	پاسخ دادن	۴۳

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت 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 شستشوی سبزی و میوه		۲سری
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	۱سری
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

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد
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
۲۸	چرخ گوشت		۱
۲۹	همزن برقی		۱
۳۰	پلو پز		۱
۳۱	آسیاب برقی		۱
۳۲	پیمانه های اندازه گیری	کوچک ، متوسط و بزرگ	ازهر کدام ۱ عدد
۳۳	ترازوی آشپزخانه	عقربه دار	۱ عدد
۳۴	فندک اتمی		۱ عدد
۳۵	سرویس قاشق و چنگال ۱۲ نفره		۱ عدد
۳۶	سرویس ملامین ۱۲ نفره (همراه با کاسه در اندازه های مختلف)		۱ سری
۳۷	قابلمه ۹ پارچه تفلون		۱ سری
۳۸	سرویس ملاقه و کفگیر دستی		۱ سری

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد
۳۹	ماهیتابه	کوچک ، متوسط و بزرگ	۱ سری
۴۰	ظروف درب دار مخصوص نگه داری آرد، شکر ، پودر و ...		۱ سری
۴۱	شیشه های درب دار	کوچک ، متوسط و بزرگ	۱ سری
۴۲	کارد آشپزخانه		۱ عدد
۴۳	آبکش		۱ عدد
۴۴	تخته چوبی سبزی خرد کنی		۱ عدد
۴۵	تخته چوبی گوشت خرد کنی		۱ عدد
۴۶	هاون		۱ عدد
۴۷	پارچ		۲ عدد
۴۸	لیوان	شش نفره	۲ سری
۴۹	سطل زباله بزرگ		۱ عدد
۵۰	حوله و دستگیره و پارچه های تمیز		۲ سری
۵۱	رومیزی		۱ عدد
۵۲	رنده		۳ عدد
۵۳	لگن لعابی		۲ عدد
۵۴	شعله پخش کن		۱ عدد
۵۵	وردنه	در ۲ اندازه ریز و درشت	۱ سری
۵۶	الک	در ۲ اندازه ریز و درشت	۱ سری

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد
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 آرایی 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

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد
۷۴	میز اتو با انواع ژانت	۸۰×۶۰×۸۰	۲
۷۵	میز معلم		۱ عدد
۷۶	صندلی		۱۱ عدد
۷۷	صندلی معلم	رویه 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
۸۷	سوزن در انواع مختلف		۱ سری از هر کدام
۸۸	سوزن نخ کن		۵ عدد
۸۹	انگشتانه		۱۱ عدد
۹۰	متر		۳
۹۱	انواع سوزن فولادی مخصوص گلدوزی	در سایزهای مختلف	۵ سری از هر کدام

فهرست تجهیزات و ابزار کارگاهی مورد نیاز استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

ردیف	عنوان	مشخصات	تعداد
۹۲	کارگاه مخصوص گلدوزی	گرد	۱۱ عدد
۹۳	قیچی	صاف و سرکج	۵ عدد از هر کدام
۹۴	میل	دو میل	۱ عدد
۹۵	قلاب	فلزی مرغوب	۱۱ عدد
۹۶	سیم گلسازی	باو بدون روکش	به اندازه کافی
۹۷	قلم مو	نمره ۴ و ۵	۱۱ عدد از هر کدام
۹۸	انبردست		۵ عدد
۹۹	سری ابزار یا مدلینگ		۴ سری
۱۰۰	سری سمبه		۴ سری
۱۰۱	سوند		۱۱ عدد
۱۰۲	وردنه		۴ عدد
۱۰۳	قیچی	باغبانی	۴ عدد
۱۰۴	بیلچه		۵ عدد
۱۰۵	گلدان		۱۱ عدد

برنامه سطح بندی استاندارد هنر زندگی در خانه

پایه اول نام توانایی و شماره آن	کاربرد اصول بهداشت فردی	تأمین بهداشت محیط خانه	استفاده از دارو در هنگام بیماری	به کارگیری اصول بخت و یز مواد غذایی	بخت و یز چندنوع غذای ایرانی	کاربا چرخ خیاطی ، نکه داری و رفع عیوب ساده آن	انجام دوخت های اولیه	انجام دوخت های اولیه	انجام دوخت های اولیه کلدوزی
—	۱	۲	۴	۸	۹	۱۶	۱۷	۲۱	—
ساعات آموزش نظری ساعات آموزش عملی جمع	۲۰	۱۰	۱۰	۱۵	۳۵	۸	۸	۸	—
	۲۰	۲۰	۲۰	۳۰	۱۶۲	۲۴	۶۵	۶۲	—
	۴۰	۳۰	۳۰	۴۵	۱۹۷	۳۲	۷۳	۷۰	—
پایه دوم نام توانایی و شماره آن	به کارگیری اصول اولیه بهداشت مواد غذایی در خانه	پیشگیری از حوادث در خانه	تهیه چندنوع شیرین خشک و تر	تهیه چندنوع سالاد، سس، ترشی و شور	ن تهیه چندنوع نوشیدنی	دوخت سرویس آشپزخانه	اتوکشی البسه	انجام بافتنی های ساده	پرورش گل و گیاه در خانه
—	۳	۵	۱۱	۱۳	۱۴	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴
ساعات آموزش نظری ساعات آموزش عملی جمع	۲۰	۳۰	۸	۱۰	۴	۸	۵	۴	۸
	۲۴	۱۰	۵۰	۹۰	۳۰	۸۰	۴۰	۶۰	۲۰
	۴۴	۴۰	۵۸	۱۰۰	۳۴	۸۸	۴۵	۶۴	۲۸
پایه سوم نام توانایی و شماره آن	مراقبت اولیه از کودک در خانه	تنظیم در آمد و هزینه های شخصی	بخت و یز چندنوع غذای فرنگی رایج	تهیه مربا و دسر	پذیرایی از مهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف	برش و دوخت مقنعه و پیزاما	اصول اولیه گلسازی و گل آرایشی	—	—
—	۶	۷	۱۰	۱۲	۱۵	۱۹	۲۳	—	—
ساعات آموزش نظری ساعات آموزش عملی جمع	۱۰	۲۰	۵	۸	۳۰	۸	۸	—	—
	۴۰	۳۰	۶۰	۶۰	۷۰	۷۳	۷۵	—	—
	۵۰	۵۰	۶۵	۶۸	۱۰۰	۸۱	۸۳	—	—

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روان-سنجی-سطح-سنجی	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۱	توانایی کاربرد اصول بهداشت فردی	۱-۱-۱- بهداشت فردی را تعریف کند. ۱-۱-۲- اثرات کلی بهداشت فردی بر سلامت را توضیح دهد. ۱-۱-۳- راه های مراقبت از پوست بدن را توضیح دهد. ۱-۱-۴- روش های مراقبت از مو را توضیح دهد. ۱-۱-۵- راه های مراقبت از دهان و دندان را توضیح دهد. ۱-۱-۶- راه های مراقبت از چشم را توضیح دهد. ۱-۱-۷- راه های مراقبت از گوش را توضیح دهد ۱-۱-۸- راه های مراقبت از دستگاه گوارش را شرح دهد ۱-۱-۹- راه های مراقبت از دستگاه تنفس را توضیح دهد ۱-۱-۱۰- اصول ایستادن ، نشستن و راه رفتن را توضیح دهد. ۱-۱-۱۱- روش صحیح جابه جاکردن یا حمل اشیا را بیان کند. ۱-۱-۱۲- فواید ورزش را نام ببرد.	۱ ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱	۱-۲-۱- ناخن های خود را به طور صحیح کوتاه کند. ۱-۲-۲- دندان های خود را با دقت مسواک بزند. ۱-۲-۳- دندان های خود را با دقت نخ بیندازد. ۱-۲-۴- به طور صحیح بایستد، بنشیند و راه برود. ۱-۲-۵- اشیاء را به طور صحیح حمل و جابه جا کند. ۱-۲-۶- برنامه بهداشت فردی روزانه و هفتگی خود را به صورت جدول تهیه کند .	۲ ۳ ۳ ۳ ۲ ۲	۲۰ ۲۰	- مولاژ دندان - مسواک - خمیردندان - نخ دندان - صابون - حوله - ناخن گیر - برس سر - زیرانداز یا تشک ابری برای تمرین های ورزشی	

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	سختی - شناختی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش نظری	سختی - حرکتی	سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز	
							عملی	نظری
		۱۳-۱/۱- اصول پیاده روی صحیح را توضیح دهد. ۱۴-۱/۱- دو نمونه تمرین گرم کننده و دو نمونه تمرین کششی را نام ببرد.	۲ ۱	۶-۱/۲- اصول پیاده روی صحیح را نمایش دهد. ۷-۱/۲- دو نمونه از تمرین های گرم کننده بدن را به طور صحیح انجام دهد. ۸-۱/۲- دو نمونه از تمرین های کششی را به طور صحیح انجام دهد.		۲ ۲ ۲		

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد : ۸۷/الف/ ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی - حرکتی - سطح سنجی	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲	توانایی تأمین بهداشت محیط خانه	۱-۲/۱- راه های صحیح جمع آوری زباله ها را در خانه توضیح دهد. ۲-۲/۱- راه های نظافت خانه را شرح دهد. - جاروکشیدن - گردگیری - تمیز کردن سطوح با استفاده از مواد شوینده و پاک کننده ۳-۲/۱- راه های ساده کاهش مصرف انرژی را درخانه توضیح دهد.	۲ ۲ ۲	۱-۲/۲- با دقت جارو بکشد. ۲-۲/۲- با دقت گردگیری کند. ۳-۲/۲- با استفاده از موادشوینده و پاک کننده به دقت نظافت کند.	۴ ۴ ۴	۱۰	۲۰	- جارو - خاک انداز - دستمال گردگیری - ماده شوینده و پاک کننده

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد : ۸۷/الف / ویژه / ۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شیوه سنجش	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش نظری - عملی	سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
۳	توانایی به کارگیری اصول اولیه بهداشت مواد غذایی در خانه	۳/۱-۱- بهداشت مواد غذایی را تعریف کند.	۱	۳/۲-۱- مواد غذایی مختلف را در طبقات یخچال و فریزر به طور صحیح و بهداشتی قرار دهد.	۲۰ ۲۴	- ظروف مناسب برای شست و شوی سبزی ها و میوه ها - ماده ی ضد عفونی کننده سبزی و میوه - ماده ی ضد عفونی کننده ی کف و سطوح آشپزخانه - مقداری از میوه ها و سبزی های فصل - اجاق گاز - کمی گوشت ، قرمز ، سفید و ماهی - یک عدد تخم مرغ
		۳/۱-۲- عوامل فساد مواد غذایی را به طور کلی شرح دهد.	۲			
		۳/۱-۳- روش نگه داری مواد غذایی در طبقات مختلف یخچال و فریزر را توضیح دهد.	۲			
		۳/۱-۴- روش نگه داری روغن ، غلات ، حبوبات و نان را توضیح دهد.	۲			
		۳/۱-۵- ویژگی های گوشت های قرمز، مرغ و ماهی سالم را نام ببرد.	۲			
		۳/۱-۶- ویژگی های تخم مرغ سالم را نام ببرد.	۲			
		۳/۱-۷- روش صحیح ضد عفونی کردن سبزی و میوه را توضیح دهد.	۲			
		۳/۱-۸- روش ساده میکروب زدایی از شیر، کشک و پنیر را شرح دهد.	۲			
		۳/۱-۹- روش ساده میکروب زدایی از کنسروها را توضیح دهد.	۲			
		۳/۱-۱۰- اصول بهداشت غذا را توضیح دهد.	۲			
		۳/۱-۱۱- اصول بهداشت آشپزخانه را بیان کند.	۲			

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش		ردیف - جزئیات سطح سنجی
					نظری	عملی	
۴	توانایی استفاده از دارو در هنگام بیماری	۱-۱-۴/ انواع شکل های دارویی را نام ببرد. ۲-۱-۴/ اصول کلی مصرف دارو را توضیح دهد. ۳-۱-۴/ نحوه ی استفاده از قطره گوش را شرح دهد. ۴-۱-۴/ نحوه ی استفاده از قطره ی چشمی را توضیح دهد. ۵-۱-۴/ نحوه ی استفاده از قطره بینی را توضیح دهد. ۶-۱-۴/ نحوه استفاده از اسپری در بیماری تنفسی را توضیح دهد. ۷-۱-۴/ اصول استفاده از آنتی بیوتیک را توضیح دهد. ۸-۱-۴/ اصول مراقبت و پیشگیری از اسهال را توضیح دهد. ۹-۱-۴/ نحوه تهیه محلول ORS برای بیمار مبتلا به اسهال را توضیح دهد.	۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱-۲-۴/ نحوه صحیح ریختن قطره ی گوش را به طور دقیق نمایش دهد. ۲-۲-۴/ نحوه ی صحیح ریختن قطره در چشم را نمایش دهد. ۳-۲-۴/ نحوه ی صحیح ریختن قطره در بینی را نمایش دهد. ۴-۲-۴/ طریقه استفاده از اسپری در بیماری تنفسی را نمایش دهد. ۵-۲-۴/ محلول خانگی ORS تهیه کند.	۳ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱۰ ۲۰	سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز - قطره چکان (بدون محلول) - پماد - نمک - جوش شیرین - آب جوشیده - شیشه خالی اسپری

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز	زمان آموزش		روان - سخت - سطح - میدان	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	سخت نظری	دانش و معلومات مورد نیاز	عنوان توانایی ها	ردیف
	عملی	نظری						
	۱۰	۳۰	۲	۱-۲-۵- اقدامات مناسب برای مهار آتش را نمایش دهد.	۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به آشپزخانه را شرح دهد. ۲-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به اتاق را شرح دهد. ۳-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به پشت بام و بالکن را شرح دهد. ۴-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به پلکان را شرح دهد. ۵-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به حمام را شرح دهد. ۶-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به وسایل برقی را بیان کند. ۷-۵/۱- نکته های ایمنی مربوط به وسایل نفت سوز و گاز سوز را توضیح دهد. ۸-۵/۱- توصیه های کلی در هنگام آتش سوزی در خانه را توضیح دهد.	توانایی پیشگیری از حوادث در خانه	۵

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان - سطح سنجی	زمان آموزش	
						نظری	عملی
۶	توانایی مراقبت اولیه از کودک در خانه	۶/۱-۱- نحوه ی لباس پوشاندن به کودک را توضیح دهد.	۲	۶/۲-۱- نحوه لباس پوشاندن به کودک را بر روی مانکن نوزاد انجام دهد. ۶/۲-۲- تعویض پوشک نوزاد را بر روی مانکن نوزاد انجام دهد. ۶/۲-۳- فرنی یا حریره بادام مخصوص کودک را تهیه کند.	۲	۱۰	۴۰
		۶/۱-۲- نحوه ی تعویض پوشک را توضیح دهد.	۲				
		۶/۱-۳- ویژگی های غذای مناسب برای کودک را بیان کند.	۲				
		۶/۱-۴- اصول کلی تغذیه کودک را توضیح دهد.	۲				
		۶/۱-۵- نحوه ی تهیه فرنی یا حریره بادام برای کودک را توضیح دهد.	۲				
		۶/۱-۶- نحوه ی تغذیه کودک ۲ تا ۵ ساله را شرح دهد.	۲				
		۶/۱-۷- اصول بازی با کودک ۲ تا ۵ ساله را توضیح دهد.	۲				
- مانکن نوزاد (۵۵-۵۰ سانتی متر و ۳-۵ کیلوگرم) - لباس نوزاد (کامل زیر و رو) و پوشک - بادام ، آرد برنج - شکر، شیر							

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنج	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان - سطح سنج	زمان آموزش		
						نظری	عملی	
۷	توانایی تنظیم در آمد و هزینه های شخصی	۷/۱-۱- درآمد و هزینه را تعریف کند. ۷/۱-۲- نحوه ی تعیین هدف های مالی را توضیح دهد. ۷/۱-۳- اولویت های مصرف در خانواده را شرح بدهد. ۷/۱-۴- روش محاسبه هزینه های شخصی خود را توضیح دهد. ۷/۱-۵- راه های کاهش هزینه ها را شرح دهد. ۷/۱-۶- مفهوم پس انداز و دلایل آن را شرح دهد. ۷/۱-۷- راه های ساده افزایش پس انداز را توضیح دهد. ۷/۱-۸- اصول خریدکردن را توضیح دهد.	۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۷/۲-۱- هدف های مالی خود را در کلاس ارایه دهد. ۷/۲-۲- هزینه های شخصی خود را برای یک روز برآورد کند. ۷/۲-۳- مایحتاج مورد نیاز برای تهیه یک وعده غذایی را خرید کند.	۲	۲۰	۳۰	سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد : ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شناختی سخت چیده	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی- حرکتی سخت چیده	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۸	توانایی به کارگیری اصول پخت و پز مواد غذایی	۱-۸/۱-۱- اصطلاحات و نکته های ضروری پخت و پز غذا را تعریف کند.	۱	۱-۸/۲-۱- ابزار و وسایل پخت و پز غذا را به طور دقیق شناسایی و آماده کند.	۲	۱۵	۳۰	تجهیزات ، ابزار و وسایل مورد نیاز برای توانایی های ۸ الی ۱۵ : - کتاب آشپزی - پیمانه های اندازه گیری - ترازوی آشپزخانه - اجاق گاز ۵ شعله ی فردار - فنکد اتمی - پلوپز - یخچال فریزر - چرخ گوشت - همزن برقی - آسیاب برقی - زودپز - سرویس قاشق و چنگال ۱۲ نفره - سرویس ملامین ۱۲ نفره - قابلمه ۹ پارچه تفلون - سرویس ملاقه و کفگیر دستی - ماهی تابه - ظروف درب دار مخصوص نگه داری آرد، شکر ، پودر و.... - شیشه های درب دار - کارد آشپزخانه
		۲-۸/۱-۲- ابزار و وسایل پخت و پز غذا را نام ببرد .	۱	۲-۸/۲-۲- از ابزار و وسایل پخت و پز غذا به طور صحیح استفاده کند.	۳			
		۳-۸/۱-۳- اصول کار با ابزار و وسایل پخت و پز غذا را توضیح دهد.	۲	۳-۸/۲-۳- از کتاب آشپزی استفاده کند.	۲			
		۴-۸/۱-۴- اصول نگاه داری مواد غذایی (تهیه شور ، مربا، خشک کردن سبزی و میوه ، دودی کردن ، فریز کردن) را توضیح دهد.	۲	۴-۸/۲-۴- اجاق گاز را با دقت روشن کند.	۲			
		۵-۸/۱-۵- اصول سرخ کردن مواد غذایی را توضیح دهد.	۲	۵-۸/۲-۵- سیب زمینی را به سه طریق زیر طبخ کند.	۲			
		۶-۸/۱-۶- اصول آرام پختن را توضیح دهد.	۲	- سرخ کردن - آب پز کردن				
		۷-۸/۱-۷- اصول آب پز کردن را توضیح دهد.	۲	- کبابی کردن				
		۸-۸/۱-۸- اصول کبابی کردن را توضیح دهد.	۲	۶-۸/۲-۶- یک نمونه سبزی خشک کند.	۳			
		۹-۸/۱-۹- اصول صحیح پخت جهت حفظ مواد غذایی را توضیح دهد.	۲	۷-۸/۲-۷- مقدار مواد اولیه مورد نیاز را متناسب با تعداد افراد اندازه گیری کند.	۲			
		۱۰-۸/۱-۱۰- اصول کار با اجاق گاز را توضیح دهد.	۲					
		۱۱-۸/۱-۱۱- اصول تشخیص مواد اولیه مورد نیاز متناسب با تعداد افراد را توضیح دهد.	۲					

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	تفاهات سنج	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی-حرکتی سنج	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز	
						نظری	عملی		
۹	توانایی پخت و پز چند نوع غذای ایرانی	۹/۱-۱- مراحل مختلف پخت برنج را توضیح دهد. - خیس کردن - آبکش کردن - دم کردن ۹/۱-۲- اصول پخت پلوهای مخلوط را توضیح دهد. ۹/۱-۳- اصول پخت خورش را توضیح دهد. ۹/۱-۴- اصول پخت آبگوشت را توضیح دهد. ۹/۱-۵- اصول پخت سوپ را توضیح دهد. ۹/۱-۶- اصول پخت آش را توضیح دهد. ۹/۱-۷- روش پخت تاس کباب را توضیح دهد.	۲	۹/۲-۱- کته ساده در پلوپز بپزد . ۹/۲-۲- پلوی ساده به روش آبکش کردن بپزد. ۹/۲-۳- لوبیاپلو بپزد ۹/۳-۴- با قالی پلو بپزد ۹/۲-۵- عدس پلو بپزد. ۹/۲-۶- خورش قورمه سبزی بپزد. ۹/۲-۷- خورش کدو ، بادمجان بپزد. ۹/۲-۸- آبگوشت بپزد . ۹/۲-۹- سوپ جو بپزد. ۹/۲-۱۰- آش رشته بپزد. ۹/۲-۱۱- تاس کباب را با استفاده از روش آرام پختن بپزد.	۲	۲	۳۵	۱۶۲	- آبکش استیل - تخته چوبی سبزی خردکنی - تخته چوبی گوشت خردکنی - هاون - پارچ و لیوان - سطل زباله بزرگ - حوله ، دستگیره و پارچه های نظیف - رومیزی - رنده - لگن لعابی - شعله پخش کن - وردنه در دواندازه - الک ریز و درشت - سینی گالوانیزه مخصوص پخت شیرینی - در باز کن قوطی - خامه ریز - لیسک - کیسه خامه با ماسوره های متنوع - کیک گردان فلزی - صفحه مشبک خنک کننده کیک - پالت یا خامه پخش کن - جعبه کمک های اولیه

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۵/۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش	زمان آموزش	
						نظری	عملی
۱۰	توانایی پختن و پز چند نوع غذای فرنگی رایج	۱-۱۰/۱-۱- اصول پخت ماکارونی را توضیح دهد.	۲	۱-۱۰/۲-۱- ماکارونی بپزد .	۲	۵	۶۰
		۲-۱۰/۱-۲- اصول پخت پیتزا را توضیح دهد.		۲-۱۰/۲-۲- پیتزای سبزیجات بپزد.			
		۳-۱۰/۱-۳- روش پخت ساندویچ را توضیح دهد.		۳-۱۰/۲-۳- همبرگر بپزد.			
		۴-۱۰/۱-۴- اصول کنتاکی کردن را توضیح دهد.		۴-۱۰/۲-۴- یک تکه مرغ یا ماهی را کنتاکی کند.			
<p>مواد مصرفی مورد نیاز برای پخت غذاها و شیرینی های ذکر شده - سرویس چینی ۶ نفره - دستمال سفره - چاقوی مخصوص سبزی آرایی و حکاکی</p>							

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز	زمان آموزش		زمان - سطح سطح - محیط	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	سطح شناختی	دانش و معلومات مورد نیاز	عنوان توانایی ها	ردیف
	عملی	نظری						
	۵۰	۸	۲	۱-۱۱/۲- شیرینی نارگلی بپزد.	۲	۱-۱۱/۱- روش تهیه شیرینی نارگلی را توضیح دهد.	توانایی تهیه چند نوع شیرینی خشک و تر	۱۱
			۲	۲-۱۱/۲- شیرینی پنجره ای بپزد.	۲	۲-۱۱/۱- روش تهیه شیرینی پنجره ای را توضیح دهد.		
			۲	۳-۱۱/۲- کیک اسفنجی بپزد.	۲	۳-۱۱/۱- روش تهیه کیک اسفنجی با تزئین خامه را توضیح دهد.		

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۵/۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سطح سنجی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش		زمانی - عملی
					نظری	عملی	
۱۲	توانایی تهیه مربا و دسر	۱-۱۲/۱-۱- اصول تهیه مربا را توضیح دهد.	۲	۱-۱۲/۲-۱- یک نوع مربا بپزد. (سیب، هویج، به، انجیر، آلبالو)	۲	۸	۶۰
		۲-۱۲/۱-۲- اصول تهیه ژله را توضیح دهد.		۲-۱۲/۲-۲- یک نوع ژله تهیه کند.			
		۳-۱۲/۱-۳- روش پخت شله زرد را توضیح دهد.		۳-۱۲/۲-۳- شله زرد بپزد.			
		۴-۱۲/۱-۴- اصول پخت حلوا را توضیح دهد.		۴-۱۲/۲-۴- حلوا با آرد بپزد.			

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	سختی - شناختی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش	سختی - حرکتی	
						نظری	عملی
۱۳	توانایی تهیه چندنوع سالاد، سس ، ترشی و شور	۱-۱۳/۱-۱- اصول تهیه سالاد را توضیح دهد.	۲	۱-۱۳/۲-۱- سالاد فصل تهیه کند.	۱۰	۹۰	۲
		۲-۱۳/۱-۲- اصول تهیه سس را توضیح دهد.	۲	۲-۱۳/۲-۲- سالاد الویه تهیه کند.			۲
		۳-۱۳/۱-۳- اصول تهیه ترشی را توضیح دهد.	۲	۳-۱۳/۲-۳- سالاد ماکارونی تهیه کند.			۲
		۴-۱۳/۱-۴- اصول تهیه شور را توضیح دهد.	۲	۴-۱۳/۲-۴- سس گوجه فرنگی تهیه کند.			۲
			۲	۵-۱۳/۲-۵- سس سفید تهیه کند.			۲
			۲	۶-۱۳/۲-۶- سس مایونز تهیه کند.			۲
			۲	۶-۱۳/۲-۶- ترشی سبزیجات تهیه کند.			۲
		۷-۱۳/۲-۷- خیارشور تهیه کند.	۲				

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	سختی شناختی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان - سختی - جزئیات	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۱۴	توانایی تهیه چند نوع نوشیدنی	۱-۱۴/۱-۱- اصول تهیه چای را توضیح دهد. ۲-۱۴/۱-۲- اصول تهیه قهوه ی نسکافه را توضیح دهد. ۳-۱۴/۱-۳- اصول تهیه شربت را توضیح دهد.	۲	۱-۱۴/۲-۱- چای با طعم دارچین آماده کند . ۲-۱۴/۲-۲- چای تگری آماده کند. ۳-۱۴/۲-۳- قهوه ی نسکافه آماده کند. ۴-۱۴/۲-۴- شربت سیب تهیه کند. ۵-۱۴/۲-۵- یک نوع شربت تهیه کند. (سیب یا سکنجین)	۳	۴	۳۰	

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره صفحه	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	زمان آموزش		ردیف توانایی - مرحله سطح
					نظری	عملی	
۱۵	توانایی پذیرایی از میهمان و انجام تزئینات ساده در مراسم مختلف	۱-۱۵/۱-۱ وسایل سروغذا را نام برده و کاربرد آن ها را توضیح دهد.	۱	۱-۱۵/۲-۱ انواع وسایل سرو غذا را شناسایی کند.	۲	۳۰	۲
		۲-۱۵/۱-۲ اصول پذیرایی از میهمان در اوقات مختلف را توضیح دهد:	۲	۲-۱۵/۲-۲ یک میز صبحانه ، ناهار ، عصرانه و شام برای ۳ نفر تزئین کند.	۲		
		- صبحانه ، ناهار، عصرانه ، شام	۲	۳-۱۵/۲-۳ یک ظرف میوه را تزئین کند.	۲		
		۳-۱۵/۱-۳ اصول میوه آرایی را توضیح دهد.	۲	۴-۱۵/۲-۴ یک ظرف سبزی را تزئین کند.	۲		
		۴-۱۵/۱-۴ اصول سبزی آرایی را توضیح دهد.	۲	۵-۱۵/۲-۵ یک نوع دستمال سفره ساده برای میز صبحانه شکل دهد.	۲		
		۵-۱۵/۱-۵ اصول سفره آرایی و تزئینات آن (گل ، شمع ، رومیزی و دستمال سفره) را توضیح دهد	۲				

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	تفاهات سطح مبتدی	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی-حرکتی سطح مبتدی	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۱۶	توانایی کار با چرخ خیاطی ، نگه داری و رفع عیوب ساده آن	۱-۱۶/۱- ابزار و وسایل خیاطی را نام بشناسد . ۲-۱۶/۱-۲- نحوه ی استفاده از وسایل خیاطی را توضیح دهد. ۳-۱۶/۱-۳- اصول کار با چرخ خیاطی را توضیح دهد. ۴-۱۶/۱-۴- راه های کلی رفع عیوب ساده در هنگام کار با چرخ خیاطی را توضیح دهد .	۲ ۲ ۲ ۲	۱-۱۶/۲-۱- وسایل خیاطی را شناسایی کند. ۲-۱۶/۲-۲- چرخ خیاطی را راه بیندازد. ۳-۱۶/۲-۳- با چرخ خیاطی کار کند. - ماسوره پر کند و آن را جا بیندازد. - سوزن چرخ را عوض کند. - چرخ خیاطی را راه اندازی کند . - صفحه سوزن را باز و بسته کند. - چرخ را روغن کاری کند. - عیوب ساده در هنگام کار با چرخ خیاطی را رفع کند .	۲ ۲ ۲	۸	۲۴	تجهیزات ، ابزار و وسایل مورد نیاز برای توانایی های ۱۶ الی ۲۰: - چرخ خیاطی تمام اتوماتیک - فیچی کوچک ، نوک تیز و فولادی مخصوص بازکردن دکمه - فیچی زیگزاگ - فیچی سایز ۱۰ - اتوی بخار خانگی - اتوی پرس - میز اتو با انواع زانت - کاتر مخصوص برش - پارچه - بشکاف - خط کش - رولت - کاربن - گچ خیاطی (مل) - سنجاق - سوزن در انواع مختلف - سوزن نخ کن - انگشتانه - نخ کویک - پارچه زیر اتو - نخ قرقره - لایی - کش قیطانی

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	شماره سنج حیطه	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی- حرکتی سنج حیطه	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۱۷	توانایی انجام دوخت های اولیه	۱-۱۷/۱- انواع دوخت های اولیه در خیاطی را شرح دهد. - کوک ساده - کوک شل - پس دوزی - زیگزاگ - بخیه - درزهای شکسته و منحنی - دوخت مغزی - سجاف ساده - دکمه ساده - جادکمه	۲	۱-۱۷/۲- انواع دوخت های اولیه در خیاطی را به دقت انجام دهد. (کوک ساده ، کوک شل ، پس دوزی ، زیگزاگ و...)	۳	۸	۶۵	- زیپ - دکمه - سانتی متر - ابر - نوار اریب - کاغذ - مجله - الگوی آماده

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز	زمان آموزش		زمان - سطح - حیطه	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	شماره سطح - حیطه	دانش و معلومات مورد نیاز	عنوان توانایی ها	ردیف
	عملی	نظری						
	۸۰	۸	۲ ۲ ۲ ۲	۱-۱۸/۲-۱- دستکش فر بدوزد. ۲-۱۸/۲-۲- روقوری بدوزد. ۳-۱۸/۲-۳- دستگیره بدوزد. ۴-۱۸/۲-۴- دم کنی بدوزد.	۲	۱-۱۸/۱- اصول دوخت سرویس آشپزخانه را شرح دهد: (دستکش ، روقوری ، دستگیره و دم کنی)	توانایی دوخت سرویس آشپزخانه	۱۸

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	سختی سنجی	روان-حرکتی-سنجی محیط	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
					نظری	عملی	
۱۹	توانایی برش و دوخت مقنغه و پیژاما	۱-۱۹/۱- اصول برش مقنغه ساده را توضیح دهد. ۲-۱۹/۱- اصول دوخت مقنغه ساده را شرح دهد. ۳-۱۹/۱- اصول برش پیژامای ساده با استفاده از الگوی آماده را توضیح دهد. ۴-۱۹/۱- اصول دوخت پیژامای ساده را شرح دهد.	۲ ۲ ۲ ۲	۲ ۲	۸ ۷۳		

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	تفاهات سطح سنجیده	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روان-حرکتی-ساختار سطح سنجیده	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲۰	توانایی اتوکشی البسه	۲۰/۱-۱- اصول اتوکاری لباس در حین دوخت و پس از آن را توضیح دهد (مقنعه ، پیژاما و سرویس آشپزخانه) ۲۰/۱-۲- اصول اتوکاری لباس های آماده را توضیح دهد.	۲	۲-۱/۲- لباس ها را در حین دوخت و پس از آن اتو بکشد. ۲-۲/۲- لباس های آماده را اتو بکشد (پیراهن مردانه ، شلوار مردانه ، مانتو و...)	۲	۵	۴۰	- البسه آماده، در حین دوخت و پس از دوخت : - پیراهن مردانه - شلوار مردانه - مانتو

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	تفاهم سنج چیده	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی-حسی سنج چیده	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲۱	توانایی انجام دوخت های اولیه گلدوزی	۱-۲۱/۱- اصول کار با ابزار گلدوزی را توضیح دهد. - انواع سوزن - انواع نخ - انواع قیچی - بشکاف - اطوو... ۲-۲۱/۱- اصول دوخت های ساده و گلدوزی را توضیح دهد. ۳-۲۱/۱- اصول انتقال طرح روی پارچه زمینه را توضیح دهد.	۲	۱-۲۱/۲- ابزار گلدوزی را به طور دقیق شناسایی کند. ۲-۲۱/۲- دوخت های ساده شلال ، بخیه ، دندان موشی و زیگزاگ را به دقت انجام دهد. ۳-۲۱/۲- یک نمونه طرح را روی پارچه انتقال دهد. ۴-۲۱/۲- یک نمونه کارتزینی با استفاده از دوخت های اولیه گلدوزی ارائه دهد.	۳	۸	۶۲	- انواع سوزن فولادی در چند سایز - پارچه کتان و ترگال - کارگاه گرد - قیچی صاف و سرکج - انگشتانه - مقوا - کاربن زرد و سفید - لایه چسب - اتوبخار - پلاستیک - سنجاق - ابر - نخ دمسه و ابریشم در رنگ های مختلف، منجوق و سنگ - خط کش - سانتی متر

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

خاص افراد با نیازهای ویژه

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	تفاهیم سخت جبهه	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روان- حسی- سخت جبهه	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲۲	توانایی انجام بافتنی های ساده	۱-۲۲/۱- ابزار کاربافتنی را نام ببرد. ۲-۲۲/۱-۲- اصول قلاب بافی پایه کوتاه ، پایه بلند و زنجیره را توضیح دهد.	۱ ۲	۱-۲۲/۲- ابزار کاربافتنی را شناسایی کند. ۲-۲۲/۲- یک نمونه لیف ساده قلاب بافی کند.	۲ ۲	۴	۶۰	<ul style="list-style-type: none"> - میل (دومیل) - قلاب فلزی نوع مرغوب - نخ قلاب بافی - کاموا از نوع ظریف - قیچی

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	توانایی - سطح سبده	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی - حرکتی - حسی - سطح سبده	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲۳	توانایی کاربرد اصول اولیه گلسازی و گل آرایی	۱-۲۳/۱-۱- روش های متداول گلسازی را نام ببرد. ۲-۲۳/۱-۲- وسایل ساخت گل های پارچه ای را نام ببرد. ۳-۲۳/۱-۳- اصول ساخت گل های پارچه ای را توضیح دهد. ۴-۲۳/۱-۴- اصول ساخت گل ها را با استفاده از خمیرچینی توضیح دهد. ۵-۲۳/۱-۵- اصول گل آرایی با استفاده از گل های ساخته شده را برای تهیه سبد یا دسته گل توضیح دهد.	۱ ۱ ۲ ۲ ۲	۱-۲۳/۲-۱- وسایل ساخت گل های پارچه ای را شناسایی و آماده کند. ۲-۲۳/۲-۲- یک نوع گل پارچه ای ساده بسازد. ۳-۲۳/۲-۳- یک نوع گل را با استفاده از خمیرچینی بسازد. ۴-۳۲/۲-۴- یک سبد گل یا یک دسته گل را تزئین کند.	۲ ۲ ۲ ۲	۸	۷۵	پارچه ابریشمی ، ساتن ، ارگانزا - سیم گلسازی بدون روکش - انواع پرچم گل - سیم روکش دار - قیچی - نوارگاترین - نخ کتان - رنگ های محلول در آب - قلم مو - نشاسته - زلاتین - لایه (زلیفکس) - آب - چسب کاغذ دیواری - پنبه - اتوی خانگی - انبردست - آرد - نشاسته - گلیسرین - وازلین - سری ابزار یا مدلینگ - سری سمبه

استاندارد مهارت هنر زندگی در خانه

خاص افراد با نیازهای ویژه

شماره استاندارد: ۸۷/الف/ویژه/۳۰-۳-ف.هـ

ردیف	عنوان توانایی ها	دانش و معلومات مورد نیاز	توانایی سنج	عملیات کارگاهی یا آزمایشگاهی	روانی- حرکتی سنج	زمان آموزش		سخت افزار و نرم افزار مورد نیاز
						نظری	عملی	
۲۴	توانایی پرورش گل و گیاه در خانه	۱-۲۴/۱- اهمیت گیاهان و تأثیر آنها بر محیط زیست ، اقتصاد و سلامت جسم و روح را توضیح دهد. ۲-۲۴/۱-۲- اثرات نور، رطوبت و دما را در رشد گیاهان توضیح دهد. ۳-۲۴/۱-۳- اصول تعویض گلدان در منزل را توضیح دهد.	۲	۱-۲۴/۲- مقداری بذر گندم یا عدس را در شرایط محیطی مناسب برویاند . ۲-۲۴/۲-۲- یک گلدان را با رعایت اصول تعویض عوض کند: - گلدان مناسب انتخاب کند. - گلدان را با لایه های خاک پرکند. - گیاه را از گلدان بیرون آورد و در گلدان جدید جایگزین کند.	۲	۸	۲۰	- رنگ روغنی - قلم مو - نایلون ضخیم - سوند - وردنه - پودر لباس شویی - شاخه ی گل - چسب چوب - قالب برگ یا برگ طبیعی - آب - دستکش یک بارمصرف قیچی باغبانی - بیلچه - گلدان ، گیاه - دستکش یک بارمصرف - مقداری گندم یا عدس