



جدول التدريب – البرنامج التدريبي (السلامة والصحة المهنية وفقاً لمعايير أوشا OSHA)



الأدوات والتقنيات	المهام والنشطة	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	أهداف التعلم	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن / غير متزامن)	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	الأسبوع / اليوم
				متزامن	الموضوع الرئيسي : 1- مقدمة في OSHA. ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	اليوم الأول
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	فهم قوانين OSHA تطبيق معايير OSHA التعرف على مخاطر الصحة المهنية ممارسات العمل الآمنة إدارة السلامة والصحة المهنية		تاريخ OSHA	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			قوانين OSHA الرئيسية	
	التقييم من خلال حالة دراسية	(18) دقيقة			برامج OSHA لتشجيع السلامة في مكان العمل	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			دور OSHA في التحقيق في الحوادث	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			معايير OSHA للوقاية من مخاطر السقوط	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			معايير OSHA لحماية العمال من مخاطر المعدات الثقيلة	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			معايير السلامة الكهربائية في مواقع البناء	
	التقييم من خلال حالة دراسية.	(18) دقيقة			معايير السلامة للوقاية من الحرائق	
	التقييم من خلال حالة دراسية.	(18) دقيقة			متطلبات السلامة لحماية العمال من المواد الخطرة	
	التقييم من خلال حالة دراسية.	(18) دقيقة			معايير OSHA للوقاية من مخاطر الضوضاء	
		(36) دقيقة			استراحة	
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	فهم قوانين OSHA تطبيق معايير OSHA التعرف على مخاطر الصحة المهنية ممارسات العمل الآمنة إدارة السلامة والصحة المهنية		معايير السلامة للوقاية من مخاطر الإضاءة	
	التقييم من خلال حالة دراسية.	(18) دقيقة			متطلبات السلامة لحماية العمال من مخاطر العمل في المساحات الضيقة	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			معايير السلامة للوقاية من مخاطر العمل في الأماكن المرتفعة	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			التعرف على مخاطر الصحة المهنية الشائعة	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			مراقبة وتقييم مخاطر الصحة المهنية	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			برامج الوقاية من الأمراض المهنية	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			حقوق وواجبات أصحاب العمل والموظفين	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			المراجعة	

الأدوات والتقنيات	المبام والنشطة	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	أهداف التعلم	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن / غير متزامن)	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	الأسبوع / اليوم
				متزامن	الموضوع الرئيسي : 1معايير السلامة في البناء ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	اليوم الثاني
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	فهم قوانين OSHA تطبيق معايير OSHA التعرف على مخاطر الصحة المهنية ممارسات العمل الآمنة إدارة السلامة والصحة المهنية		استخدام معدات الوقاية من السقوط (مثل أحزمة الأمان وخطوط الحياة).	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			بناء سقالات آمنة.	
	التقييم من خلال حالة دراسية	(18) دقيقة			استخدام حواجز السلامة.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تدريب العمال على العمل على الأسطح المرتفعة.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تفتيش الحفر قبل العمل.	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			تدريب العمال على العمل في الحفر.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			فحص الرافعات بشكل منتظم	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			اتباع إجراءات السلامة للعمل مع الرافعات	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			اتباع إجراءات السلامة للعمل مع الحفارات	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			استخدام معدات الوقاية الشخصية (مثل القبعات الصلبة والقفازات).	
		(36) دقيقة			استراحة	
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	فهم قوانين OSHA تطبيق معايير OSHA التعرف على مخاطر الصحة المهنية ممارسات العمل الآمنة إدارة السلامة والصحة المهنية		فصل التيار الكهربائي قبل العمل على الأسلاك	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			استخدام معدات الوقاية الشخصية (مثل القفازات العازلة).	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			اتباع إجراءات السلامة للعمل مع الأسلاك الكهربائية.	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			استخدام معدات الوقاية الشخصية (مثل الأحذية العازلة).	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تركيب أجهزة إنذار الحرائق.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			توفير معدات مكافحة الحرائق.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تدريب العمال على كيفية مكافحة الحرائق.	
	جميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			المراجعة	

الأسبوع / اليوم	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن / غير متزامن)	أهداف التعلم	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	المهام والأنشطة	الأدوات والتقنيات
اليوم الثالث	الموضوع الرئيسي : 1* معايير السلامة في الصناعة العامة. ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	متزامن				
	معايير السلامة للوقاية من مخاطر الآلات			(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	استخدام معدات الوقاية الشخصية			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	اتباع إجراءات السلامة للعمل مع الآلات الثابتة.	• فهم قوانين OSHA		(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية	
	اتباع إجراءات السلامة للعمل مع الآلات المتحركة	• تطبيق معايير OSHA		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	اتباع إجراءات السلامة للعمل مع المعدات اليدوية.	• التعرف على مخاطر الصحة المهنية		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	اتباع إجراءات السلامة للتعامل مع المواد الكيميائية الخطرة			(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	تخزين المواد الكيميائية الخطرة بشكل آمن.	• ممارسات العمل الآمنة		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	اتباع إجراءات السلامة للتعامل مع الغازات الخطرة	• إدارة السلامة والصحة المهنية		(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية .	
	تخزين الغازات الخطرة بشكل آمن			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية .	
	اتباع إجراءات السلامة للتعامل مع المواد المشعة.			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية .	
	استراحة			(36) دقيقة		
	اتباع إجراءات السلامة للوقاية من الضوضاء في المصانع.	• فهم قوانين OSHA		(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	اتباع إجراءات السلامة للوقاية من الضوضاء في الشركات.	• تطبيق معايير OSHA		(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية .	
	توفير إضاءة كافية في مكان العمل	• التعرف على مخاطر الصحة المهنية		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
اليوم الرابع	تقليل الوهج في مكان العمل			(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	اتباع إجراءات السلامة للعمل في المساحات الضيقة.	• ممارسات العمل الآمنة		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	اتباع إجراءات السلامة للعمل على السلالم.	• إدارة السلامة والصحة المهنية		(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	مناقشة			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	المراجعة			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	

الأسبوع / اليوم	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن / غير متزامن)	أهداف التعلم	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	المهام والنشطة	الأدوات والتقنيات
اليوم الرابع	الموضوع الرئيسي: 1. الصحة المهنية. ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	متزامن				
	التعرف على مخاطر الصحة المهنية الشائعة		- فهم قوانين OSHA - تطبيق معايير OSHA - التعرف على مخاطر الصحة المهنية - ممارسات العمل الآمنة - إدارة السلامة والصحة المهنية	(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض
	مراقبة وتقييم مخاطر الصحة المهنية			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	برامج الوقاية من الأمراض المهنية			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية	
	ممارسات العمل الآمنة للوقاية من الإصابات المهنية			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	برامج الصحة المهنية وإدارة الإصابات			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	المواد الكيميائية السامة			(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	المواد الكيميائية المسببة للتآكل			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	تطبيق ممارسات العمل الآمنة للتعامل مع المواد الكيميائية المسببة للتآكل.			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية.	
	التعرف على الفيروسات والبكتيريا الشائعة في مكان العمل			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية.	
	تطبيق ممارسات العمل الآمنة للتعامل مع الفيروسات والبكتيريا.			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية.	
	استراحة			(36) دقيقة		
	التعرف على الحيوانات الضارة الشائعة في مكان العمل		- فهم قوانين OSHA - تطبيق معايير OSHA - التعرف على مخاطر الصحة المهنية - ممارسات العمل الآمنة - إدارة السلامة والصحة المهنية	(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض
	المخاطر النفسية			(18) دقيقة	التقييم من خلال حالة دراسية.	
	التعرف على علامات وأعراض الإجهاد			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	فهم مخاطر الإجهاد على الصحة الجسدية والنفسية.			(18) دقيقة	توزيع التمارين علي كل مجموعة	
	تطبيق ممارسات العمل الآمنة للتعامل مع الإجهاد.			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	القلق والاكتئاب			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	مناقشة			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	
	المراجعة			(18) دقيقة	تجميع الإجابات ومناقشتها	

الأدوات والتقنيات	المهام والنشطة	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	أهداف التعلم	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن / غير متزامن)	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	الأسبوع / اليوم
				متزامن	الموضوع الرئيسي : 1 • إدارة السلامة والصحة المهنية. ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	- فهم قوانين OSHA - تطبيق معايير OSHA - التعرف على مخاطر الصحة المهنية - ممارسات العمل الآمنة - إدارة السلامة والصحة المهنية		أنظمة إدارة السلامة والصحة المهنية	اليوم الخامس
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تقييم المخاطر في مكان العمل	
	التقييم من خلال حالة دراسية	(18) دقيقة			برامج التدريب على السلامة والصحة المهنية	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			التحقيق في الحوادث والوقاية منها	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			برامج التواصل والتشاور حول السلامة	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			أنظمة إدارة السلامة والصحة المهنية (OHSMS)	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			اختيار نظام OHSMS المناسب	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			تطبيق نظام OHSMS	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			أهمية تقييم المخاطر	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			خطوات تقييم المخاطر	
		(36) دقيقة			استراحة	
جهاز حاسب آلي + منصة التعليم + شاشة عرض	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة	- فهم قوانين OSHA - تطبيق معايير OSHA - التعرف على مخاطر الصحة المهنية - ممارسات العمل الآمنة - إدارة السلامة والصحة المهنية		أدوات تقييم المخاطر	
	التقييم من خلال حالة دراسية .	(18) دقيقة			أهمية التدريب على السلامة والصحة المهنية	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			زيادة الوعي بمخاطر مكان العمل.	
	توزيع التمارين علي كل مجموعة	(18) دقيقة			تحسين المهارات والمعرفة.	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			تقليل الحوادث والإصابات.	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			عرض تكاليف المتدربين	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			مناقشة	
	تجميع الإجابات ومناقشتها	(18) دقيقة			المراجعة	