



السلامة والصحة المهنية وفقا لمعايير الاوشا	اسم الدورة
٥ أيام تدريبية	عدد الايام
30 ساعة تدريبية	عدد الساعات
أهداف البرنامج	
ان يكون المتدرب في نهاية الدورة قادر على ذكر وسائل العمل بأمان في الأماكن المغلقة	١
ان يكون المتدرب في نهاية الدورة قادر على تحديد المخاطر المهنية على الصحة في بيئة العمل	٢
ان يكون المتدرب في نهاية الدورة قادر على ذكر اشتراطات السلامة والصحة المهنية للعمل بالرافعات الشوكية	٣
ان يكون المتدرب في نهاية الدورة قادر على تعداد مخاطر واشتراطات السلامة للعدد اليدوية	٤



الخطة الزمنية لبرنامج السلامة والصحة المهنية وفقاً لمعايير الأوشا.

المدة الزمنية الكاملة	أسلوب تقديم الموضوع	المدة الزمنية	نوع المحتوى	الموضوعات الفرعية	الموضوعات الرئيسية
٣٠ دقيقة	متزامن	٥ دقائق	فيديو تعريفى للدورة	إبدا من هنا	التعرف بنظام السلامة والصحة المهنية و الإلمام بمتطلبات السلامة طبقاً لمعايير الأوشا
		١٥ دقيقة	فيديو ١	التعريف بنظام السلامة والصحة المهنية والإلمام بمتطلبات السلامة طبقاً لمعايير الأوشا	
		١٠ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	تحديد مسؤوليات وواجبات وحقوق كل من الموظف وصاحب العمل	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	تمرين		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقائق	تمرين		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	المعرفة والإلمام بمتطلبات مسالك الهروب لحالات الطوارئ	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقائق	تمرين		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإلمام بمخاطر الكهرباء	



		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقائق	تمرين		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	إغلاق مصادر الطاقة ووضع لافتات عليها	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقائق	تمرين		
٣٠ دقيقة	متزامن	١٠ دقيقة	فيديو ١	إغلاق مصادر الطاقة ووضع لافتات عليها	
		١٠ دقيقة	فيديو ٢		
		١٠ دقيقة	تمرين		
٣٠ دقيقة	متزامن	١٠ دقيقة	فيديو ١	الامام بمخاطر الكهرباء	
		١٠ دقيقة	فيديو ٢		
		١٠ دقائق	تقييم ذاتي للمتدرب (١)		



المدة الزمنية الكاملة	أسلوب تقديم الموضوع	المدة الزمنية	نوع المحتوى	الموضوعات الفرعية	الموضوعات الرئيسية		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإمام ببرنامج حماية القوى السمعية في بيئة العمل	الإمام ببرنامج حماية القوى السمعية في بيئة العمل		
		١٥ دقيقة	فيديو ٢				
		١٥ دقيقة	فيديو ٣				
		١٠ دقائق	تمرين				
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإمام بمخاطر المعدات والآلات وحواجز الحماية في المعدات		الإمام ببرنامج حماية القوى السمعية في بيئة العمل	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢				
		١٥ دقيقة	فيديو ٣				
		١٠ دقائق	تمرين				
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الفهم والإمام بمخاطر الحرائق وطفائيات الحرائق			الإمام ببرنامج حماية القوى السمعية في بيئة العمل
		١٥ دقيقة	فيديو ٢				
		١٥ دقيقة	فيديو ٣				
		١٥ دقيقة	فيديو ٤				
		١٥ دقيقة	فيديو ٥				
		١٠ دقائق	تمرين				
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	المعرفة والإمام بالسوائل الملتهبة والغازات المضغوطة	الإمام ببرنامج حماية القوى السمعية في بيئة العمل		
		١٥ دقيقة	فيديو ٢				



		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٠ دقائق	تمرين		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	المعرفة والإمام بالسوائل الملتببة والغازات المضغوطة	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٠ دقائق	تقييم ذاتي للمتدرب (٢)		

معهد سواعد المستقبل للتدريب
معاً نبني المستقبل



المدة الزمنية الكاملة	أسلوب تقديم الموضوع	المدة الزمنية	نوع المحتوى	الموضوعات الفرعية	الموضوعات الرئيسية
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	فهم ومعرفة المناطق الخطرة وتقسيمها وتصنيفها	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	تمرين		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإلمام بكيفية العمل بأمان في الأماكن المغلقة	فهم ومعرفة المناطق الخطرة وتقسيمها و تصنيفها
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	تمرين		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقائق	تمرين		
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	معرفة وتحليل المخاطر المهنية على الصحة في بيئة العمل	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقائق	تمرين		



٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	فهم ومعرفة اشتراطات السلامة والصحة المهنية للعمل بالرافعات الشوكية
		١٥ دقيقة	فيديو ٢	
		١٥ دقيقة	فيديو ٣	
		١٥ دقائق	تمرين	
٦٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإلمام بمخاطر واشتراطات السلامة للعدد اليدوية
		١٥ دقيقة	فيديو ٢	
		١٥ دقيقة	فيديو ٣	
		١٥ دقائق	تقييم ذاتي للمتدرب (٣)	

معهد سواعد المستقبل للتدريب
معاً نبني المستقبل



المدة الزمنية الكاملة	أسلوب تقديم الموضوع	المدة الزمنية	نوع المحتوى	الموضوعات الفرعية	الموضوعات الرئيسية
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	التعرف والامام بإجراءات السلامة الخاصة بتخزين وتداول المواد الكيماوية والمواد الخطرة	التعرف والامام بإجراءات السلامة الخاصة بتخزين وتداول المواد الكيماوية والمواد الخطرة
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	إجراءات السلامة عند العمل على ارتفاعات والحماية من أخطار السقوط من أعلي (سلامة السقالات ومنصات العمل الثابتة والمتحركة، والسلالم والأسطح الساخنة ... وغيرها في بيئة العمل)	إجراءات السلامة الخاصة بتخزين وتداول المواد الكيماوية والمواد الخطرة
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإمام بإجراءات السلامة البيئية للحماية من أخطار انتقال العدوي والأمراض بين العاملين في بيئة العمل	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		



		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	المعرفة والإمام بمنهجية التحقيق في الحوادث ومسبباتها لعدم تكرارها	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تقييم ذاتي للمتدرب (٤)		

معهد سواعد المستقبل للتدريب
معاً نبني المستقبل



المدة الزمنية الكاملة	أسلوب تقديم الموضوع	المدة الزمنية	نوع المحتوى	الموضوعات الفرعية	الموضوعات الرئيسية
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	الإمام باشرطاطات السلامة في العمل بالأوناش وسله رفع الأفراد بالأوناش ووسائل الرفع	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	المعرفة والإمام بمتطلبات السلامة في اعمال الحفر	الإمام باشرطاطات السلامة في العمل بالأوناش وسله رفع الأفراد بالأوناش ووسائل الرفع
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
٩٠ دقيقة	متزامن	١٥ دقيقة	فيديو ١	معرفة السلامة من الإشعاعات	
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		



		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٥ دقائق	تمرين		
		١٥ دقيقة	فيديو ١		
		١٥ دقيقة	فيديو ٢		
		١٥ دقيقة	فيديو ٣		
		١٥ دقيقة	فيديو ٤		
		١٥ دقيقة	فيديو ٥		
		١٠ دقائق	تقييم ذاتي للمتدرب (٥)		
٩٠ دقيقة	متزامن			مراجعة عامة وتطبيق وتهيئة لاختبارات الأوشا	

معهد سواعد المستقبل للتدريب
معاً نبني المستقبل