



الخطة الزمنية التدريبية لبرنامج
" مبادئ السلامة والصحة المهنية طبقا لمعايير الأوشا OSHA "

الأدوات أو التقنيات التي يحتاجها المدرب	المهام وأنشطة التعلم المتوقعة من المتدرب لإتمام كل موضوع	وقت التدريب بالكامل	أهداف الموضوع الواقعية القابلة للتطبيق والقياس ومحددة بإطار زمني	المدة الزمنية للتواصل المباشر في التدريب المتزامن	الوقت المتوقع لجهد التعلم في التدريب غير المتزامن	المواضيع الفرعية	اسم الوحدة التدريبية	رقم الوحدة التدريبية	أسلوب تقديم الموضوع	وقت التدريب
المنصة الإلكترونية + انترنت + الحقيبة التدريبية	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية	٣٠٠ دقيقة	ان يكون المتدرب قادرا على ان يعرف مفهوم الأوشا.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	تعريف الأوشا.	تشريعات السلامة والصحة المهنية	الوحدة الأولى	متزامن + غير متزامن	اليوم الأول
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر الغرض من الأوشا.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	الغرض من الأوشا.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعدد ثلاثة على الأقل من تعليمات وقوانين الأوشا.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	تعليمات وقوانين الأوشا.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يفرق بين المواصفات الأفقية والمواصفات الرأسية.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	المواصفات الأفقية والمواصفات الرأسية.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ثلاثة من إجراءات فحص مواقع العمل المختلفة.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	فحص مواقع العمل المختلفة.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر واحده من المخالفات والغرامات.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	المخالفات والغرامات.				

ملاحظة: يتضمن وقت التدريب على الحضور شرح + مناقشة + أنشطة + مقاطع فيديو لا تتجاوز الموضوعات ١٨ دقيقة فقط لكل موضوع للفيديو الواحد.
تستمر الدورة ٢٥ ساعة / لمدة ٥ أيام.



الأدوات أو التقنيات التي يحتاجها المتدرب	المهام وأنشطة التعلم المتوقعة من المتدرب لإتمام كل موضوع	وقت التدريب بالكامل	أهداف الموضوع الواقعية القابلة للتطبيق والقياس ومحددة بإطار زمني	المدة الزمنية للتواصل المباشر في التدريب المتزامن	الوقت المتوقع لجهد التعلم في التدريب غير المتزامن	المواضيع الفرعية	اسم الوحدة التدريبية	رقم الوحدة التدريبية	أسلوب تقديم الموضوع	وقت التدريب
المنصة الإلكترونية + إنترنت + الحقيبة التدريبية	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية	٣٠٠ دقيقة	ان يكون المتدرب قادرا على ان يعرّف مسالك الهروب.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	مسالك الهروب.	الأوشا للصناعات العامة	الوحدة الثانية	متزامن + غير متزامن	اليوم الثاني
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعدد أنواع CFR. ٢٩ المتطلبات العامة الأساسية ١٩١٠, ٣٦ CFR ٢٩.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	المتطلبات العامة الأساسية ١٩١٠, ٣٦ CFR ٢٩.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعدد ثلاثة على الأقل من مكونات مسالك الهروب.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	مكونات مسالك الهروب.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يضع خطة واحده على الأقل من خطط الطوارئ وخطط مكافحة الحرائق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	خطط الطوارئ وخطط مكافحة الحرائق.				



الأدوات أو التقنيات التي يحتاجها المتدرب	المهام وأنشطة التعلم المتوقعة من المتدرب لإتمام كل موضوع	وقت التدريب بالكامل	أهداف الموضوع الواقعية القابلة للتطبيق والقياس ومحددة بإطار زمني	المدة الزمنية للتواصل المباشر في التدريب المتزامن	الوقت المتوقع لجهد التعلم في التدريب غير المتزامن	المواضيع الفرعية	اسم الوحدة التدريبية	رقم الوحدة التدريبية	أسلوب تقديم الموضوع	وقت التدريب
المنصة الإلكترونية + انترنت + الحقيبة التدريبية	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية	٣٠٠ دقيقة	ان يكون المتدرب قادرا على ان يعرّف ماهي المتطلبات العامة.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	متطلبات عامة.	الأوشا للصناعات العامة	الوحدة الثالثة	متزامن + غير متزامن	اليوم الثالث
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعدد ٣ من أنواع معدات الوقاية الشخصية أثناء العمل بالكهرباء.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	معدات الوقاية الشخصية أثناء العمل بالكهرباء.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر طريقة واحده من إغلاق مصادر الطاقة ووضع اللافتات عليها وفاندتها.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	إغلاق مصادر الطاقة ووضع اللافتات عليها.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ثلاثة على الأقل من مخاطر الكهرباء.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	مخاطر الكهرباء.				



الأدوات أو التقنيات التي يحتاجها المتدرب	المهام وأنشطة التعلم المتوقعة من المتدرب لإتمام كل موضوع	وقت التدريب بالكامل	أهداف الموضوع الواقعية القابلة للتطبيق والقياس ومحددة بإطار زمني	المدة الزمنية للتواصل المباشر في التدريب المتزامن	الوقت المتوقع لجهد التعلم في التدريب غير المتزامن	المواضيع الفرعية	اسم الوحدة التدريبية	رقم الوحدة التدريبية	أسلوب تقديم الموضوع	وقت التدريب
المنصة الإلكترونية + انترنت + الحقيبة التدريبية	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية	٣٠٠ دقيقة	ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ثلاثة على الأقل من مخاطر المعدات والآلات.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	مخاطر المعدات والآلات.	مخاطر المعدات والآلات ومهمات السلامة للوقاية الشخصية	الوحدة الرابعة	متزامن + غير متزامن	اليوم الرابع
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعدد ٣ من أنواع من الإصابات الشائعة عند التعامل مع المعدات.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	أنواع الإصابات الشائعة عند التعامل مع المعدات.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ٣ على الأقل من حواجز الحماية بالمعدات.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	حواجز الحماية بالمعدات.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يسرد ثلاثة من مهمات السلامة للوقاية الشخصية.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	مهمات السلامة للوقاية الشخصية.				

الأدوات أو التقنيات التي يحتاجها المتدرب	المهام وأنشطة التعلم المتوقعة من المتدرب لإتمام كل موضوع	وقت التدريب بالكامل	أهداف الموضوع الواقعية القابلة للتطبيق والقياس ومحددة بإطار زمني	المدة الزمنية للتواصل المباشر في التدريب المتزامن	الوقت المتوقع لجهد التعلم في التدريب غير المتزامن	المواضيع الفرعية	اسم الوحدة التدريبية	رقم الوحدة التدريبية	أسلوب تقديم الموضوع	وقت التدريب
المنصة الإلكترونية + انترنت + الحقيبة التدريبية	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية	٣٠٠ دقيقة	ان يكون المتدرب قادرا على ان يعرف ما هو الحريق ويعدد أسباب الحرائق	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	ما هو الحريق وما هي أسباب الحرائق.	الحرائق وطفائيات الحريق	الوحدة الخامسة	متزامن + غير متزامن	اليوم الخامس
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يعرف عملية الاحتراق (نظرية الاشتعال) ويذكر واحده من تصنيفات الحرائق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	عملية الاحتراق (نظرية الاشتعال) و تصنيف الحرائق				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ٣ من المخاطر التي قد تنتج عن الحريق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	المخاطر التي قد تنتج عن الحريق				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر ثلاثة من العوامل المساعدة على انتشار الحريق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	العوامل المساعدة على انتشار الحريق.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على ان يذكر واحدة من أنواع طفايات الحريق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	أنواع طفايات الحريق.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا على يذكر طريقة واحدة من طرق إطفاء الحرائق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	إطفاء الحرائق.				
	المتابعة مع المدرب عبر المنصة الإلكترونية		ان يكون المتدرب قادرا ان يعدد ٣ من قواعد العامة لإطفاء الحرائق.	٥٠ دقيقة	١٥ دقيقة	قواعد عامة لإطفاء الحرائق.				