

دستورالعمل تکمیل چک لیست پایش کلاس های آموزش هنگام ازدواج

نیروی انسانی

سوال	توضیح
1- آیا مرکز دارای مربی مرد/ زن می باشد؟	-
2- آیا مربی مرد/زن دارای گواهی شرکت در دوره آموزش مربیان آموزش های هنگام ازدواج است؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
3- آیا مربی مرد/زن استخدام رسمی/ پیمانی است؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
4- آیا مربی مرد/ زن دارای پست مربی آموزش های ازدواج می باشند؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
5- آیا مربی مرد/ زن بر اساس برنامه زمانی تعیین واز قبل اعلام شده در مرکز حضور دارد؟	مرکز دارای برنامه مدون نصب شده در معرض دید مراجعین باشد.
6- آیا مربی مرد/زن صرفا به امر آموزش هنگام ازدواج اقدام مینماید؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
7- آیا مربی مرد با مدرک تحصیلی پزشکی عمومی در مرکز حضور دارد؟ اگر پاسخ خیر است []مدرک تحصیلی مربی مرد چیست؟ [] کاردان [] کارشناس [] کارشناس ارشد [] سایر [] آیا مربی زن با مدرک تحصیلی کارشناس/ کارشناس ارشد مامایی/ پزشکی در مرکز حضور دارد؟ اگر پاسخ خیر است مدرک تحصیلی مربی زن چیست؟ [] کاردان [] کارشناس (به جز مامایی) [] سایر []	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
8- آیا مربی مرد/زن دارای حداقل 5 سال سابقه کار بهداشتی - درمانی در زیر مجموعه معاونت بهداشتی می باشد؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت
9- آیا مربی مرد/زن از فعالیت در مرکز رضایت دارد؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت در صورتیکه به هر دلیلی ناراضی باشد پاسخ خیر علامت زده می شود.
10- آیا مربی مرد/ زن در طول دو سال گذشته حداقل یکبار پایش شده است؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت و در صورتیکه بر اساس بحث جدید آموزش ها با استفاده از چک لیست پایش صورت گرفته شده باشد.
11- آیا مربی مرد/ زن دارای گواهی شرکت در کارگاه آموزشی/ بازآموزی مشاوره تنظیم خانواده است؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت و داشتن گواهی مورد نظر
12- آیا مربی مرد/ زن دارای گواهی شرکت در دوره آموزشی/ بازآموزی آخرین دستورالعمل های کشوری روش های پیشگیری از بارداری در جمهوری اسلامی ایران می باشد؟	بر اساس گفته ارائه دهنده خدمت و داشتن گواهی مورد نظر. تاریخ ثبت شود

فضای فیزیکی

سوال	توضیح
1- آیا مرکز دارای اتاق های مجزا (برای آموزش همزمان عروس ها و دامادها) است؟	اتاق های مجزا (برای آموزش همزمان) عروس ها / دامادها وجود داشته باشد
2- آیا فضای کلاس حداقل 12متر مربع می باشد؟	مشاهده فضای کلاس
3- آیا اتاق دارای سیستم گرمایش و سرمایش مناسب می باشد؟	سیستم گرمایش و سرمایش با هرفصل و شرایط منطقه متناسب باشد
4- آیا صدای محیط خارج از کلاس درون کلاس شنیده می شود؟	صدای محیط خارج ، مانع از تمرکز و دریافت آموزش ها میگردد.
5- آیا شیشه های موجود در درب ها و پنجره های اتاق فاقد شکستگی است؟	مشاهده پایشگر
6- آیا شرایط سقف، دیوارها و کف کلاس قابل قبول هستند؟	سقف بدون ریختگی باشد(طلبه نکرده باشد)، دیوارها تمیز و بدون ترک و ریختگی گچ ، کف صاف و قابل تی کشیدن و تمیز کردن باشد.
7- آیا نظافت کلاس قابل قبول است؟	روزانه جارو و تی کشیده شود ، روزانه زباله تخلیه شود ، صندلی ها فاقد گرد و غبار باشد.
8- آیا قرار گرفتن تلویزیون به گونه ای است که همه افراد بتوانند به خوبی تصویر آن را ببینند؟	قرارگرفتن تلویزیون به گونه ای است که نفرات ردیف آخر کلاس هم بتوانند به خوبی آن را ببینند. در صورت وجود ویدئو پروژکتور، در مورد تصویر حاصله پرسش صورت گیرد.
9- آیا نور هر کلاس مناسب است؟	نور هر کلاس به نوعی باشد که افرادی که در انتهای کلاس نشسته اند بتوانند پوسترها را هم به خوبی ببینند
10- آیا صدا(مربی و تلویزیون) در هر کلاس مناسب است؟	صدا(مربی و تلویزیون) در هر کلاس توسط افرادی که در انتهای کلاس نشسته اند هم به خوبی شنیده شود.

تجهیزات

سوال	توضیح
1- آیا در هر کلاس پوستر نشان دهنده اندامهای تناسلی آقایان موجود و نصب می باشد؟	<p>رویت شدن هر یک از موارد ذکر شده الزامی است.</p> <p>*در صورت وجود ویدئو پروژکتور نیازی به تلویزیون و DVD Player وجود ندارد و بالعکس</p>
2- آیا در هر کلاس پوستر نشان دهنده اندامهای تناسلی خانم ها موجود و نصب می باشد؟	
3- آیا در هر کلاس پوستر نشان دهنده فرآیند قاعدگی موجود و نصب می باشد؟	
4- آیا در هر کلاس پوستر نشان دهنده فرآیند حاملگی موجود و نصب می باشد؟	
5- آیا در هر کلاس پوستر نشان دهنده فرآیند سقط موجود و نصب می باشد؟	
6- آیا هر کلاس دارای حداقل یک تلویزیون 24 اینچ سالم است؟	
7- آیا هر کلاس دارای یک DVD Player سالم است؟	
8- آیا در کلاس کنترل تلویزیون و DVD موجود می باشد؟	
9- آیا هر کلاس دارای ویدئو پروژکتور سالم است؟*	
10- آیا کلاس دارای صندلی های سالم به تعداد شرکت کنندگان است؟	
11- آیا در هر کلاس میز و صندلی برای مربی وجود دارد؟	

مواد مصرفی

سوال	توضیح
1- آیا کیف مخصوص آموزش ویژه مرئیان (زن و مرد) آموزش هنگام ازدواج شامل: CD، کتاب ازدواج، مولاژ اندام تناسلی زن و مرد و کاور نشان دهنده اندام تناسلی زن و مرد موجود می باشد؟	<p>رویت شدن هر یک از موارد ذکر شده الزامی است.</p>

روش آموزش

توضیح	سوال
<p>نحوه تکمیل بر اساس مشاهده پیشگرمی باشد. (بر اساس قانون همه یا هیچ)</p>	1- آیا مربی در هنگام ورود به کلاس (خانم ها و آقایان) خود را معرفی نمود؟
	2- آیا مربی در ابتدای آموزش، شروع زندگی مشترک را به شرکت کنندگان در کلاس تبریک گفت؟
	3- آیا مربی در ابتدای آموزش نسبت به خاموش کردن تلفن همراه خود اقدام و درخواست نمود که شرکت کنندگان در کلاس نیز تلفن های همراه خود را خاموش کنند؟
	4- آیا مربی اهمیت توجه به مطالب ارایه شده در کلاس که شامل: لزوم آشنایی با اصول روابط اجتماعی زناشویی و باروری سالم در ابتدای زندگی مشترک، را در امر تحکیم بنیان خانواده، بیان نمود؟
	5- آیا مربی نسبت به پخش قسمت های اول و دوم از سی دی آموزشی شامل: مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام و روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، برای شرکت کنندگان اقدام نمود؟
	6- آیا مربی در هنگام پخش قسمت های مختلف فیلم آموزشی در کلاس حضور داشت؟
	7- آیا مربی نسبت به ارایه آموزش در خصوص آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی بر اساس راهنمای ارایه شده اقدام نمود؟
	8- آیا مربی نسبت به توضیح در خصوص فرآیند های قاعدگی، بارداری و سقط بر اساس راهنمای ارایه شده اقدام نمود؟
	9- آیا مربی نسبت به توضیح در خصوص مراحل مقاربت شامل: آمادگی، مقاربت، ارگاسم و پس از ارگاسم، بر اساس راهنمای ارایه شده اقدام نمود؟
	10- آیا مربی در زمان ارایه آموزش ها از وسایل کمک آموزشی شامل: مولاژ، پوستر و کاور استفاده نمود؟
	11- آیا مربی در زمان ارایه آموزش ها از مهارت های برقراری ارتباط بین فردی شامل: تماس چشمی، مهارت های ارتباط کلامی و غیر کلامی، سوالات باز و بسته و شنیدن فعال استفاده می نماید؟
	12- آیا مربی آموزش ها را به زبان ساده و قابل فهم برای شرکت کنندگان ارایه و از بکار بردن کلمات تخصصی اجتناب نمود؟
	13- آیا مربی به زوجین توصیه نمود که برای تشکیل پرونده بهداشتی در اسرع وقت به یک واحد بهداشتی ارایه خدمت مراجعه نمایند؟
	14- آیا مربی فرصت طرح سوال و رفع ابهام در خصوص مطالب آموزش داده شده برای شرکت کنندگان را در کلاس فراهم نمود؟
	15- آیا مربی نسبت به رعایت توالی و ترتیب آموزش ها مطابق استاندارد اقدام نمود؟

1-مقدمه 2-پخش قسمت اول فیلم(بخش مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام) 3-پخش قسمت دوم فیلم(بخش روابط عاطفی و اجتماعی پس از ازدواج) 4-توضیح در مورد آناتومی دستگاه تناسلی مرد و زن 5- توضیح در مورد

	فراوندهای قاعدگی - باروری - سقط - 6- توضیح روابط زناشویی
	16- آیا کل زمان آموزش ازدواج بین 90 تا 110 دقیقه بود؟ مقدمه 10-5 دقیقه؛ پخش قسمت اول و دوم فیلم 40 دقیقه؛ اندام تناسلی مرد و زن 10-5 دقیقه؛ قاعدگی - باروری - سقط 15-10 دقیقه؛ مقاربت 45-25 دقیقه؛ پرسش و پاسخ

برونداد

این سوالات بطور تصادفی برای سه نفر از عروس خانم ها و سه نفر از آقا دامادها پرسیده می شود و قانون همه یا هیچ برای انتخاب گزینه بلی یا خیر مد نظر قرار می گیرد بدیهی است نحوه برقراری ارتباط با پاسخگو در ارائه پاسخ مناسب تاثیر گذار خواهد بود

سوال	توضیح
1- آیا عروس / داماد میتواند یکی از عوامل نشاط آور در مورد ازدواج را نام ببرد؟	اگر ازدواج در سن مناسب صورت بگیرد و نگذارند سن ازدواج بالا برود
2- آیا عروس / داماد می داند چرا والدین از نتایج اعمال فرزندانشان بهره مند می شوند؟	زیرا تربیت از خانه آغاز می شود و شکل گیری خلق و خوی فرزندان از خانواده است. بنابراین فرزندان صالح همیشه باعث برکت و خیر برای والدین هستند.
3- آیا عروس / داماد می تواند 3 مشخصه از مشخصات خانواده متعادل را بیان کند؟	<ul style="list-style-type: none"> ✓ زن و شوهر از سلامت فکر و روان برخوردارند. ✓ به یکدیگر در رفع مشکلات کمک می کنند. ✓ محبت خود را به یکدیگر ابراز می کنند. ✓ برای فرزند دار شدن برنامه ریزی نمایند. ✓ بتوانند هیجانات خود مثل خشم و عصبانیت را کنترل نمایند. ✓ به یکدیگر و به خانواده های هم احترام بگذارند. ✓ نکات مثبت همسر خود را در حضورش بیان کنند. ✓ قدر دانی و تشکر از هم داشته باشند
4- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه آناتومی دستگاه تناسلی زن را کسب نموده است؟ باید حداقل چهار مورد از اجزای دستگاه تناسلی زن را نام ببرد.	اجزای دستگاه تناسلی داخلی و خارجی زنان شامل: مونس پوبیس، لایبیا ماژور، لایبیا مینور، کلیتوریس، پرده بکارت، خروجی مجرای ادراری، ورودی مجرای واژن، واژن، تخمدان ها، لوله های رحمی، رحم، سرویکس
5- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه آناتومی دستگاه تناسلی مرد را کسب نموده است؟ باید حداقل سه مورد از اجزای دستگاه تناسلی مرد را نام ببرند.	اجزاء دستگاه تناسلی داخلی و خارجی مرد شامل: آلت تناسلی، کیسه بیضه، بیضه ها، اپیدیدیم، مجرای دفران، خروجی مجرای ادراری، مجرای ادرار، کیسه های تولید کننده منی، غده پروستات
6- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه سقط را کسب نموده است؟ باید بتواند زمان سقط را بدرستی بگوید و حداقل دو علامت وقوع آن را	دفع محصولات حاملگی پیش از پنج ماهگی (22 هفتگی) را سقط می گوئیم. خونریزی از علائم معمول سقط است. می توان درد کمر، درد زیر شکم و باز

<p>نام ببرد.</p> <p>بودن دهانه رحم در هنگام معاینه را نیز به آن اضافه کرد. ممکن است سقط در برخی موارد بدون علامت باشد و خونریزی آن نیز در حدی باشد که با خونریزی قاعدگی اشتباه شود.</p>	
<p>سن مناسب برای بارداری 18-35 سالگی است.</p>	<p>7- آیا عروس / داماد می داند سن مناسب برای بارداری چه زمانی است؟</p>
<p>توضیح</p>	<p>سوال</p>
<p>اقدامات بهداشتی لازم در زمان خونریزی قاعدگی عبارتند از: استفاده مرتب از نوار بهداشتی و تعویض مکرر آن، استحمام روزانه کوتاه و ایستاده (دفعات بیشتر در مقایسه با دوره های غیر از قاعدگی)، شستن اندام تناسلی از سمت جلو به عقب؛ عدم تماس جنسی در این زمان</p>	<p>8- آیا عروس / داماد در خصوص اقدامات بهداشتی لازم در زمان خونریزی قاعدگی آگاهی دارد؟ باید بتواند حداقل 3 اقدام بهداشتی این دوره را ذکر نماید.</p>
<p>حداقل سه مورد آمادگی فردی از موارد زیر را نام ببرد:</p> <p>نداشتن دغدغه فکری، نبودن نگرانی و استرس، نداشتن ترس از مقاربت، نبودن اجبار، آرامش داشتن، پیرو بودن، خسته نبودن، نداشتن بیماریهای حاد، آنفلوآنزا، تب... پوشیدن لباس های مناسب، تمایل به برقراری رابطه زناشویی، آراسته بودن، داشتن زمان کافی (عجله نداشتن)، استحمام، زدودن موهای دستگاه تناسلی، استفاده کردن از خوشبو کننده ها و عطرها مناسب، مسواک زدن، تخلیه مثانه (ادرار کردن)، استفاده نکردن از داروها و مواد تحریک کننده و فیلم های تحریک کننده</p> <p>شایان ذکر است که موارد فوق بخشی از الزاماتی هستند که زوجین باید پیش از برقراری رابطه زناشویی به آن توجه داشته باشند. ممکن است موارد فراوان دیگری نیز مطابق با خواسته و سلیقه شخصی زوجین به نظر آنها برسد که نیازمند توجه همسر خواهد بود.</p>	<p>9- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه آمادگی فردی برای برقراری ارتباط جنسی را کسب نموده است؟ باید حداقل سه مورد آمادگی فردی برای برقراری ارتباط جنسی را نام ببرد.</p>
<p>حداقل دو مورد از موارد همکاری مرد و حداقل دو مورد از موارد همکاری زن را بگوید:</p> <p>به طور عمومی با توجه به اینکه زمان تحریک جنسی در خانم ها بیشتر از آقایان است، تحریک جنسی باید توسط شوهر برای زن صورت گیرد و زن بویژه در اوایل زندگی مشترک لازم نیست که نسبت به تحریک همسر خود، اقدام نماید. بدیهی است که اگر زن نیز بخواهد هم زمان با شوهر تحریک جنسی را برای همسر خود آغاز کند، با توجه به فیزیولوژی جنسی آقایان و تفاوت زمان تحریک پذیری، آقایان در فاصله زمانی کوتاه تری تحریک شدن و نیز Orgasm را تجربه خواهند نمود و با مشکل انزال زودرس (Premature ejaculation) روبرو خواهند شد که می تواند زمینه ساز بسیاری از مشکلات بعدی در زندگی و روابط زناشویی آنان باشد.</p> <p>در مرحله آماده سازی و تحریک برای روابط زناشویی ابتدا باید زوجین مناطق و نقاط حساس و تحریک پذیر برای رابطه زناشویی را شناسایی نمایند. به طور عمومی این نواحی در خانم ها عبارتند از پستان ها و نوک آن، نرمه گوش، گردن، پشت گردن، لب ها، ران ها، باسن ها، کلیتوریس، لب های کوچک و لب های بزرگ و ... در آقایان مناطق و اندام تحریک پذیر عبارتند از لب ها،</p>	<p>10- آیا عروس / داماد آگاهی درباره فعالیت های مربوط به زمان نزدیکی را دارد؟ باید حداقل دو مورد از موارد همکاری مرد و حداقل دو مورد از موارد همکاری زن را بگوید.</p>

<p>آلت تناسلی (بویژه سر آلت)، بیضه ها، نوک سینه، گردن. آماده سازی با مکالمات و گفتن حرف های خوشایند طرفین آغاز می شود. در ادامه نوازش کردن، در آغوش گرفتن، بوسیدن، ماساژ دادن، نوازش کردن موها، بوسیدن لب ها و تحریک مناطق حساس گفته شده در بالا با لمس، مالیدن و نوازش ملایم و مداوم می تواند زوجین را برای داشتن یک رابطه خوب و با کیفیت زناشویی آماده نماید. شایان ذکر است که علاوه بر مناطق و نقاطی که در بالا به عنوان مناطق عمومی تحریک پذیر برای آماده سازی جنسی عنوان شده، هر فرد بنا به مشخصات جسمی و علائق خود ممکن است در ارتباط با مناطق خاصی از بدن (به جز مناطق گفته شده) تحریک پذیر باشد. زوجین باید در طول زندگی مشترک این نقاط حساس را شناسایی کرده و در آماده سازی همسر برای روابط زناشویی از آن بهره گیرند.</p>	
<p>لذت انتهایی در رابطه زناشویی خواسته و هدف هر دو همسر است. لذت جنسی از اجزای مهم سلامت جنسی و روابط زناشویی سالم است. اوج لذت جنسی در پایان رابطه زناشویی کسب خواهد داشت. همسران احساسات و هیجان های خود را در طی رابطه زناشویی ارایه می کنند و انتظار برخورداری از یک لذت را دارند. این لذت می تواند جسمی یا احساسی و یا ترکیبی از هر دو باشد که این حالت آخری از هر دو حالت قبل بهتر است. لذت اصلی در ارگاسم، لذتی است که در باطن فرد ایجاد شده و فراتر از لذت جسمی است. درک لذت نیز در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد.</p> <p>علائم ارگاسم در زن: انقباضات ریتمیک در ناحیه لگن، شل شدن عضلات، افزایش ترشحات، بی حالی و کرختی و سکون، احساس رضایت جنسی، سکوت و آرامش</p> <p>علائم در مرد: انقباضات ریتمیک در ناحیه لگن، خروج مایع منی، بی حالی و کرختی</p>	<p>11- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه ارگاسم را کسب نموده است؟ باید بتواند ارگاسم را تعریف کرده و حداقل دو علامت آن را در زن و مرد نام ببرد.</p>
<p>پس از مرحله اوج لذت جنسی، زوجین وارد مرحله Post orgasm می شوند. این مرحله را هر دو همسر و بویژه آقایان باید بسیار جدی تلقی کنند. در غالب موارد این تفکر ممکن است وجود داشته باشد که با رسیدن به مرحله Orgasm رابطه جنسی پایان یافته است. این تصور نادرست است. در این مرحله باید دو همسر در کنار هم بودن را ادامه دهند و به هیچ عنوان یکدیگر را سریع ترک نکنند. زوجین باید یکدیگر را در آغوش گرفته و حرف های خوشایندی را که از ابتدای رابطه زناشویی آغاز کرده بودند، ادامه دهند. نوازش و بوسیدن همسران در این مرحله نیز ادامه خواهد یافت. زوجین باید تا زمانی که جدا شدن آنها از همدیگر برای یکی از آنها ناخوشایند نباشد در کنار هم باقی بمانند و رفتار یاد شده را ادامه دهند. در پایان این مرحله، زوجین باید اقدام به تخلیه مثانه و ادرار کردن نموده و سپس به غسل و دوش گرفتن بپردازند.</p>	<p>12- آیا عروس / داماد آگاهی در زمینه بعد از ارگاسم را کسب نموده است؟ بتواند حداقل دو اقدامی را که همسران باید پس از ارگاسم انجام دهند را نام ببرد.</p>
<p>پاسخ عروس / داماد در صورتی که فیلم را به هر دلیلی ندیده است این گزینه در چک لیست</p>	<p>15- آیا عروس / داماد از فیلم تهیه شده برای کلاس های آموزش های هنگام ازدواج رضایت دارد؟</p>

علامت زده می شود.	
پاسخ عروس / داماد	16- آیا عروس/ داماد از مطالب آموزش داده شده در کلاس آموزش های هنگام ازدواج رضایت دارد؟
پاسخ عروس / داماد	17- آیا به نظر عروس/ داماد مطلب آموزشی مورد نیاز وجود دارد که در کلاس های آموزش های هنگام ازدواج توضیح داده نمی شود؟
پاسخ عروس / داماد	18- آیا عروس/ داماد از نحوه برخورد و آموزش مربی رضایت دارد؟
پاسخ عروس/ داماد "از نظر برگزاری کلاس در صبح/ عصر/ نزدیک بودن به زمان عقد" پرسشگر می تواند این موارد را ذکر نماید	19- آیا عروس / داماد از زمان برگزاری کلاس ها رضایت دارد؟
پاسخ عروس/ داماد "از نظر طول مدت برگزاری کلاس"	20- آیا عروس / داماد از مدت برگزاری کلاس رضایت دارد؟
پاسخ عروس	21- آیا زوج (عروس) کتاب ازدواج و روابط عاطفی اجتماعی، روابط زناشویی و باروری سالم را دریافت نموده اند؟