



# مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی  
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹

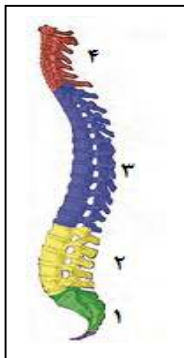


تماس از تلفن ثابت

- ۱- دلایل ابتلا به کمردرد را در افراد بیان کنید.
- ۲- در بدن هر فرد بالغ چند استخوان و بیش از چند ماهیچه وجود دارد؟
- ۳- در بدن انسان استخوان ها و ماهیچه ها چگونه به یکدیگر متصل شده اند؟
- ۴- وظیفه استخوان ها و ماهیچه ها در بدن انسان چیست؟
- ۵- یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان اختلالات ..... است.
- ۶- در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدام قسمت ها دچار آسیب می شوند؟
- ۷- عوامل مؤثر در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدامند؟
- ۸- شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند کدامند؟
- ۹- در اختلالات اسکلتی - عضلانی، آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات همواره ..... است
- ۱۰- نقش کمر در بدن انسان چیست؟
- ۱۱- وضعیت بدنی به زبان ساده را بنویسید.
- ۱۲- پوسچر یعنی چه؟
- ۱۳- وضعیت بدنی مناسب چگونه حالتی است؟
- ۱۴- چگونه فرد بسیار نادر دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی - عضلانی می شود؟
- ۱۵- چگونه فرد می تواند کار های خود را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر به انجام برساند؟
- ۱۶- آزمون دیوار وضعیت بدنی چگونه انجام می شود؟
- ۱۷- علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟
- ۱۸- وضعیت بدنی نامناسب چه تاثیری بر اسکلت و ستون مهره ها دارد؟
- ۱۹- الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) چگونه است؟
- ۲۰- چرا تمام کار ها باید در یک وضعیت مناسب بدنی انجام شوند؟
- ۲۱- علل بروز کمردرد را بیان کنید.
- ۲۲- چگونه در کار های روزمره و وظایف شغلی می توان از بروز کمردرد پیشگیری کرده؟
- ۲۳- طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا چه تاثیری بر کمر دارد؟
- ۲۴- از دیدگاه سلامت ستون فقرات، روشی ایمن تر، بلند کردن بار چگونه است؟
- ۲۵- روش برداشتن اشیا سبک و کوچک از روی زمین چگونه است؟
- ۲۶- روش برداشتن اشیا سنگین از روی زمین چگونه است؟
- ۲۷- روش صحیح انجام هریک از حرکات زیر را بیان کنید.
- الف) ایستادن به مدت طولانی ب) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو پ) اتو کردن لباس ت) پوشیدن کفش  
ث) برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، ج) نوشتن با استفاده از میز  
چ) کارهایی در حالت ایستاده ح) هنگام نشستن روی صندلی
- ۲۸- اهمیت انجام تمرین های تقویت عضلات کمر چیست؟
- ۲۹- انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر را بیان کنید.
- ۳۰- چه عواملی باعث مشکلات و بیماری های متعددی به ویژه اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند؟

**هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**

- ۳۱- علم ارگونومی چیست؟
- ۳۲- چرا علم ارگونومی ایجاد شده است؟
- ۳۳- هدف علم ارگونومی چیست؟
- ۳۴- اهمیت علم ارگونومی چیست؟
- ۳۵- بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس ..... استوار است.
- ۳۶- نحوه استفاده از گوشی بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟
- ۳۷- نحوه استفاده از دوچرخه بر اساس علم ارگونومی چگونه است؟
- ۳۸- نکات ارگونومی در استفاده از کوله پشتی رعایت نشود چه عوارضی به دنبال دارد؟
- ۳۹- نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی کدامند؟
- ۴۰- هنگام خرید، کوله پشتی به چه نکاتی باید توجه نمود؟
- ۴۱- چیدمان وسایل کوله پشتی به چه صورتی باید باشد؟
- ۴۲- کوله پشتی چگونه روی پشت باید بسته شود؟
- ۴۳- اصول ارگونومی را نام ببرید.
- ۴۴- شکل ستون فقرات انسان شبیه ..... است.
- ۴۵- برای حفظ حالت منحنی طبیعی پشت، در حالت های نشسته یا ایستاده، رعایت چه نکاتی لازم است؟
- ۴۶- بخش های ستون فقرات را نام ببرید.
- ۴۷- چرا در حالت ایستاده باید از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده شود؟
- ۴۸- چرا لازم است برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود؟
- ۴۹- چگونه زاویه مناسب گردن را باید حفظ شود؟
- ۵۰- زاویه مناسب گردن باید چگونه شود؟
- ۵۱- وضعیت قرار گیری بازوها باید چگونه شود؟
- ۵۲- چرا سطح کار نباید بیش از اندازه بالا باشد؟
- ۵۳- چگونه میچ دست در وضعیت خنثی قرار می گیرد؟
- ۵۴- اصل اول ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۵- اصل دوم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۶- اصل سوم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۷- اصل چهارم ارگونومی را بیان کنید.
- ۵۸- همچنین ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع ..... تنظیم کنید .
- ۵۹- ارتفاع انجام کارهای سنگین در چه حدی تنظیم می شود؟
- ۶۰- ارتفاع انجام کارهای سبک در چه حدی تنظیم می شود؟
- ۶۱- اصل پنجم ارگونومی را بیان کنید.
- ۶۲- اصل ارگونومی چرا استفاده از دریل به جای پیچ گوشتی را توصیه می کند؟
- ۶۳- در شکل رو به رو بخش های مشخص شده را نام برداری کنید.
- ۶۴- اصل ششم ارگونومی را بیان کنید.



۶۵- اصل هفتم ارگونومی را بیان کنید. **هیوا** تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۶۶- اصل هشتم ارگونومی را بیان کنید.

۶۷- اصل نهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۸- اصل دهم ارگونومی را بیان کنید.

۶۹- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام اصل ارگونومی است؟

الف) فراهم آوردن یک محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود

ب) از استفاده حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کار های طولانی مدت

پ) انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

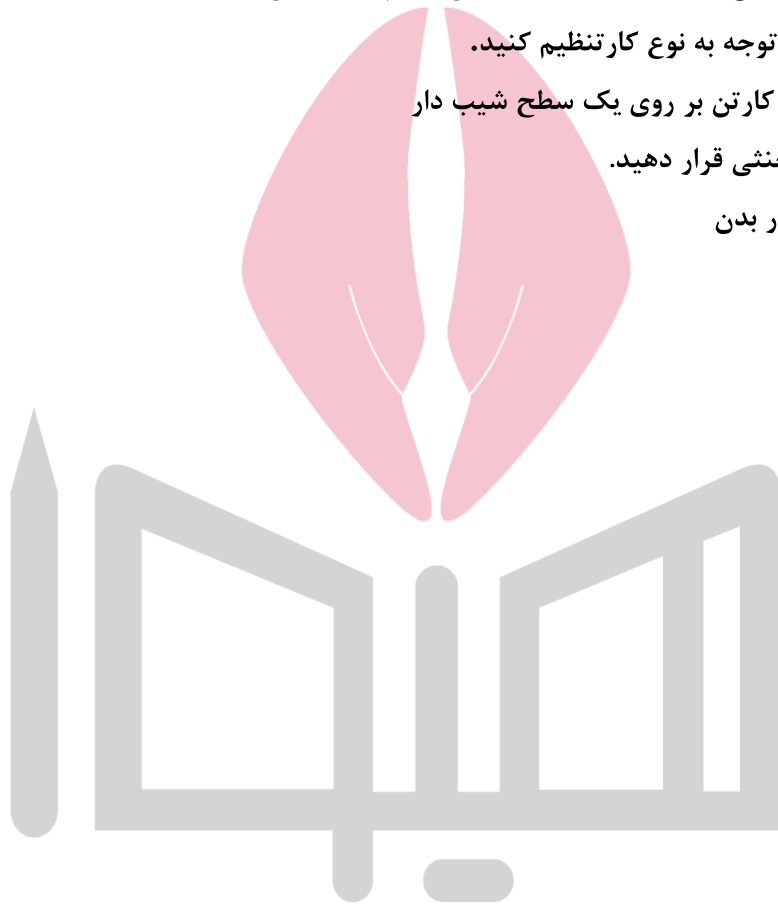
ت) حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

ث) ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع کارتنظیم کنید.

ج) قراردادن ثابت جعبه ها و کارتن بر روی یک سطح شیب دار

چ) مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

ح) قرار دادن بازوها را در کنار بدن



- ۱- بسیاری از مردم، خانه را ..... محل زندگی می دانند.
- ۲- براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در ..... رخ می دهد.
- ۳- براساس شواهد پسران بیشتر در خارج ..... دچار حادثه می شوند .
- ۴- حوادث خانگی به چه معنا هستند؟
- ۵- در خانه، احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را تهدید می کند؟
- ۶- پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل چیست؟
- ۷- چرا پیشگیری از هر آسیب اهمیت دارد؟
- ۸- پیشگیری از حوادث را در سه سطح تعریف کنید.
- ۹- منظور از سطح ۱ پیشگیری چیست؟ (چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۰- منظور از سطح ۲ پیشگیری چیست؟ (چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۱- منظور از سطح ۳ پیشگیری چیست؟ (چه زمانی به کار می رود؟)
- ۱۲- در سطح ۱ پیشگیری بر روی چه چیزی تمرکز صورت می گیرد؟
- ۱۳- در سطح ۲ پیشگیری آمادگی برای اتخاذ چه تدابیری است؟
- ۱۴- در سطح ۳ پیشگیری روی چه چیزی تمرکز صورت می گیرد؟
- ۱۵- هر یک از موارد ذکر شده مربوط به کدام سطح پیشگیری از حوادث است؟
  - الف) تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر
  - ب) حوادث توان بخشی فرد آسیب دیده
  - پ) اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن
  - ت) جلوگیری از ناکارآمد شدن فرد آسیب دیده
  - ث) تماس با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی؛
- ۱۶- نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.
- ۱۷- خطر به چه معنی است؟
- ۱۸- عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را نام ببرید.
- ۱۹- چرا استرس و هیجان؛ باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شوند؟
- ۲۰- علی رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نیست. چرا؟
- ۲۱- چه عواملی باعث شده علی رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نباشد؟
- ۲۲- کدام ویژگی های افراد مختلف خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می کند؟
- ۲۳- شایع ترین حوادث که در خانه ها رخ می دهند کدامند؟
- ۲۴- مسمومیت با مواد شیمیایی را تعریف کنید.
- ۲۵- مواد شیمیایی که باعث مسمومیت می شوند کدامند؟
- ۲۶- استفاده نابجا از مواد شیمیایی چه اثرات زیان باری را باقی می گذارند؟
- ۲۷- علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید.
- ۲۸- مخاطرات (خطرات) ناشی از کار با مواد شیمیایی را نام ببرید.

۲۹ چگونه می توان بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را کاهش داد؟ **هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**

- ۳۰- توصیه های لازم برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی را نام ببرید.
- ۳۱- توصیه های لازم برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده در منزل را نام ببرید.
- ۳۲- برای تمیز کردن سینک ظرف شویی بهتر است از چه موادی استفاده شود؟
- ۳۳- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای کدام اندام خطرناک است؟
- ۳۴- چرا از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس جداً باید خود داری نمود؟
- ۳۵- چرا از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته باید خودداری شود؟
- ۳۶- چگونه می توان از بروز آلرژی مصرف مواد شوینده و پاک کننده پیشگیری کند.
- ۳۷- هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل به کدام دستورالعمل های سازنده و بر چسب مواد باید توجه نمود؟
- ۳۸- هرگز ..... روی ظروف مواد شیمیایی را برنارید.
- ۳۹- اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن ..... بزنید.
- ۴۰- روش نگهداری محصولات شیمیایی و پاک کننده در منزل چگونه است؟
- ۴۱- روش استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل را شرح دهید.
- ۴۲- اسپری حشره کش را چطوری در دست می گیرید؟
- ۴۳- بعد از گذشتن چه مدت از اسپری حشره کش وارد اتاق می شوید؟
- ۴۴- بعد از اسپری حشره کش چگونه وارد اتاق می شوید؟
- ۴۵- روش پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف در منزل را شرح دهید.
- ۴۶- چرا نباید از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده کرد؟
- ۴۷- قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند چه اقدامی باید انجام داد؟
- ۴۸- کدام لامپ ها حاوی گاز جیوه هستند؟
- ۴۹- روش جمع کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه چگونه است؟
- ۵۰- بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در ..... اتفاق می افتد.
- ۵۱- آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و می تواند در عرض ..... دقیقه جان عده زیادی را به خطر بیندازد.
- ۵۲- چرا گرما و دود حاصل از آتش سوزی به مراتب از شعله های آن خطرناک تر است؟
- ۵۳- استنشاق هوای بسیار گرم می تواند به ..... انسان آسیب برساند.
- ۵۴- خطر گازهای سمی تولید شده در آتش سوزی چیست؟
- ۵۵- ..... مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده.
- ۵۶- کدام عامل در آتش سوزی می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد؟
- ۵۷- خفگی در مقایسه با سوختگی چند برابر تلفات بیشتری به همراه دارد؟
- ۵۸- با بررسی انواع آتش سوزی ها، آنها را بر اساس منشأ آتش سوزی به چند دسته تقسیم بندی می کنند؟ نام ببرید.
- ۵۹- روش های مقابله با آتش سوزی خشک چگونه است؟
- ۶۰- چرا در آتش سوزی خشک، مواد سوختنی را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر باید پوشاند؟
- ۶۱- مایعات قابل اشتعال را نام ببرید
- ۶۲- برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال مهم ترین روش قطع ..... است .

- ۶۳- روش های مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را نام ببرید. **هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**
- ۶۴- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، هرگز نباید از..... استفاده شود.
- ۶۵- در آتش سوزی ناشی از مایعات شعله را باید با کدام مواد خفه کرد؟
- ۶۶- آتش سوزی ناشی از برق به چه علت ایجاد می شود؟
- ۶۷- چگونه آتش سوزی ناشی از برق را باید خاموش کرد؟
- ۶۸- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چگونه را باید خاموش کرد؟
- ۶۹- روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی را نام ببرید.
- ۷۰- هر یک از روش های زیر برای مقابله با آتش سوزی کدام مواد استفاده می شود؟
- الف) سرد کردن آتش با آب
- ب) پوشاندن سریع مواد سوختنی با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاندن.
- پ) استفاده از پودر، کف، شن و ماسه،
- ت) خفه کرد شعله با نمک و یا کپسول اطفای حریق
- ث) استفاده از گاز دی اکسید کربن
- ۷۱- در صورت بروز آتش سوزی در منزل رعایت چه نکاتی الزامی است؟
- ۷۲- خفگی چه زمانی رخ می دهد؟
- ۷۳- علت انسداد راه تنفس چیست؟
- ۷۴- شایع ترین عوامل ایجاد کننده انسداد راه هوایی کدام اند؟
- ۷۵- نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی ..... است.
- ۷۶- انسداد خفیف راه هوایی چیست؟
- ۷۷- علائم انسداد خفیف راه هوایی کدامند؟
- ۷۸- روش خارج کردن جسم خارجی در انسداد خفیف راه هوایی چگونه است؟
- ۷۹- چرا در انسداد خفیف راه هوایی از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود؟
- ۸۰- انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟
- ۸۱- علائم انسداد کامل راه هوایی کدامند؟
- ۸۲- روش باز کردن راه تنفس هواییدر انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟
- ۸۳- روش باز کردن راه تنفس هواییدر انسداد کامل راه هوایی در افراد خیلی چاق و خانم های باردار چگونه است؟
- ۸۴- برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی الزامی است؟
- ۸۵- عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به چند گروه تقسیم می کنند؟ نام ببرید؟
- ۸۶- عوامل محیطی که منجر به سقوط می شوند را نام ببرید.
- ۸۷- عوامل فردی که منجر به سقوط می شوند را نام ببرید.
- ۸۸- کدام داروهای ممکن است منجر به سقوط شوند؟ چرا؟