

دانش آموزان پایه دهم (تمام رشته ها) با آرزوی سلامتی تک تک شما عزیزان

مطالب درس الزامات محیط کار پودمان ۴ (ایمنی و بهداشت محیط کار) تا صفحه ۱۰۰ تدریس و بصورت سوال و جواب کتبی در کلاس در اختیار شما قرار گرفته و اکنون بقیه پودمان ۴ از صفحه ۱۰۱ تا ۱۱۶ بقرار زیر است .

شماره ۶ : نور و روشنایی = یکی از عوامل زیان آور محیط کار در صورتیکه روشنایی و نور غیر کافی باشد باعث خستگی و ایجاد حوادث می گردد که برای حفاظت بیشتر و افزایش عمق دید باید نور و روشنایی را مناسب و کافی نمود .

۱ - سه مورد از ویژگی های روشنایی مناسب را بیان کنید :

نور کافی - مطلوبیت پخش نور - عدم ایجاد سایه های مزاحم

۲ - عوارض ناشی از روشنایی نامطلوب کدامند .

خستگی چشم - سردرد - سرگیجه - ضعف بینایی و کاهش بازدهی

شماره ۷ : گرما = یکی دیگر از عوامل زیان آور محیط کار گرمای محیط می باشد که از منابع گوناگون مانند انواع وسایل و ماشین آلات و ... بوجود می آید .

۳ - عوارض ناشی از گرما کدامند :

کاهش بازدهی - احساس خستگی و خواب آلودگی - عطش فراوان - بالا رفتن درجه حرارت بدن - تند شدن نبض و بخصوص گرما زدگی

۴ - علائم گرما زدگی را بنویسید :

خشک و داغ و قرمز شدن پوست - افزایش دمای بدن به بالای ۴۰ درجه - افزایش سردرد - گشادی مردمک چشم و ...

۵ - پنج کاری را که شما باید برای کمک به یک فرد گرما زده انجام دهید به ترتیب و اختصار بنویسید :

۱ - لباسهای او را درآورده و بدنش را در آب سرد فرو کنید یا به کمک پارچه یا حوله بدن او را با آب سرد خیس کنید و یا قطعات یخ را به آرامی به بدنش بمالید ۲ - فرد را در مکان خنکی قرار دهید ۳ - پاهای او را در محل بالاتری نسبت به بدنش قرار دهید تا خون بیشتری به طرف سر او جریان یابد ۴ - دستها و پاهای فرد را مالش داده تا خونی که خنک شده است بسمت مغز و بدنش جریان یابد ۵ - اگر شخص بهوش است تشویقش کنید تا کم کم آب خنک بنوشد .

شماره ۸ : سرما = کار و فعالیت معمولاً در دمای پایین سخت و دشوار خواهد بود .

۶ - عوارض ناشی از سرما چیست ؟ خستگی توام با نا آرامی - تحریک پذیری و یخ زدگی

۷ - برخی از تجهیزات حفاظت فردی را نام ببرید : لباس کار - پیش بند - کلاه ایمنی - کمر بند ایمنی - عینک و دستکش و کفش و ماسک حفاظتی

۸ - تجهیزات حفاظت فردی مشاغل زیر را بنویسید : (هر یک سه مورد)

جوشکار و کمک جوشکار = کلاه و کفش ایمنی و عینک یا ماسک جوشکاری ...

کارگر برق کار و مخابرات = کلاه ، دستکش و کفش ایمنی (عایق الکتریسیته)

کارگر آزمایشگاه = عینک ضد اسید - دستکش و پیش بند پلاستیکی - ماسک حفاظتی

۹ - در مورد آرگونومی تعریف ، هدف و چند مثال ذکر نمایید :

تعریف : مناسب بودن کار با توانایی های جسمی و روحی انسان

هدف : کاهش میزان آسیب به بدن و خستگی ناشی از انجام کار

مثالها : از طراحی پایه یک جعبه ، میز ، ماوس ، کیبورد ، صندلی رایانه گرفته تا طراحی دسته چاقو و قیچی و مانند آن تماماً باید بفرم آرگونومیک باشد تا خطر و فشاری اضافی بر بدن ایجاد نگردد .

- ۱۰ - استفاده نادرست و بیش از حد از رایانه چه آسیب هایی به بدن می رساند :
- جواب : سرخی ، سوزش ، خستگی و درد چشم - درد گردن ، کمر و سر - خمیدگی پشت (قوز)
- ۱۱ - بهترین فاصله چشم تا مانیتور (صفحه نمایش) رایانه حدوداً چند سانتیمتر است ؟
- جواب : ۴۰ تا ۴۵ سانتیمتر
- ۱۲ - برای هر نیم ساعت کار با رایانه چند دقیقه حرکات نرمشی ساده و سبک باید انجام داد ؟
- جواب : ۲ تا ۳ دقیقه
- ۱۳ - وضعیت صحیح بدن هنگام کار با رایانه چگونه باید باشد ؟
- جواب : مطابق شکل‌های بالای صفحه ۱۱۱
- ۱۴ - یک صندلی ارگونومیک باید دارای چه ویژگی هایی باشد :
- قابلیت تنظیم ارتفاع پشتی و زاویه و عمق نشیمنگاه - پایه چرخدار (۵ چرخ) - روکش دارای منافذ عبور هوا
- ۱۵ - شیوه صحیح را در موارد زیر بیان کنید : (هر کدام سه مورد)
- الف - نشستن ب - خوابیدن ج - بلند کردن اشیاء - د - ایستادن برای انجام دادن کارها ه - کشیدن اجسام

موفق باشید مدنی