

درسنامه

ارگونومی

(مهندسی فعالیت‌های انسانی)

ویژه رشته‌ی:

مهندسی بهداشت حرفه‌ای

تألیف و گردآوری:

سید حجت موسوی گردمیری

(رتبه یک کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای ۹۵-۹۶)

سید حمیدرضا موسوی

(رتبه یک کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای ۹۱-۹۲)

سرشناسه : موسوی کردمیری، سید حجت، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدیدآور : درسنامه ارگونومی (مهندسی فاکتورهای انسانی) ویژه رشته‌ی مهندسی بهداشت حرفه‌ای / مولفین و گردآوردندگان سید حجت موسوی کردمیری، سید حمیدرضا موسوی.

مشخصات نشر : تهران: گروه تألیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص. : مصور، جدول، نمودار ؛ ۲۹×۲۲ س.م.

شابک : 978-600-422-192-4

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا

موضوع : مهندسی انسانی - راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع : Human engineering – Study and teaching (Higher)

موضوع : مهندسی انسانی - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)

موضوع : Human engineering – Examinations, questions, etc

شناسه افزوده : موسوی، سید حمیدرضا، ۱۳۶۵ -

رده‌بندی کنگره : TA۱۶۶/م۸۵۴ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی : ۶۲۰/۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۱۷۱۴۱

نام: درسنامه ارگونومی (مهندسی فاکتورهای انسانی)

تألیف و گردآوری: سید حجت موسوی کردمیری - سید حمیدرضا موسوی

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: روز

لیتوگرافی و صحافی: رفیعی

مدیر تولید: امیرحسین خلیلی

بهاء: ۵۰۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۸۶۲۱ - ۰۲۱

طبیعه سخن مدیر تولید:

سپردن کار به اهلش نشانه‌ی خردمندی است.

برای تهیه و تولید بسته‌های آموزشی تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا محصولی شایسته را تقدیم شما عزیزان نماییم. مجموعه‌ای که پیش روی شماست، براساس معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور می‌باشد و به قلم مجرب‌ترین اساتید تألیف شده است و مطالعه آن موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه شما خواهد شد. ارائه بالاترین آمار قبولی در کنکور کارشناسی ارشد و دکتری (بیش از ۷۵۰ نفر قبولی در سال ۹۲، بیش از ۹۰۰ نفر قبولی و ۵۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۳، بیش از ۱۰۰۰ نفر قبولی در سال ۹۴، بیش از ۱۲۰۰ نفر قبولی در سال ۹۵ و ۸۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۵) بیان‌گر توانایی این گروه در راستای اهداف خود می‌باشد. اینک با اتکا به تجربه‌ای ۱۰ ساله، می‌توانیم اذعان داریم که مجموعه حاضر، بی‌شک از جمله‌ی کارهای برتر و تضمینی‌ترین بسته‌های آموزشی در عرصه کنکور می‌باشد.

برخی از ویژگی‌های بسته‌های آموزشی:

- استفاده از معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور
- مطالعه‌ی یک منبع منسجم زیر نظر یک مؤلف مجرب به جای مطالعه‌ی چندین منبع
- مطالعه‌ی ۵۰۰ صفحه با پوشش ۹۰ درصدی به جای مطالعه‌ی منبع ۱۰۰۰ صفحه‌ای با پوشش ۱۰۰ درصدی
- استفاده از بیان ساده، روان و سبک آموزشی
- تشریح مطالب از سطح پایه تا پیشرفته
- استفاده مناسب از شکل، جدول و نمودار جهت افزایش سطح یادگیری
- در نظر گرفتن نحوه‌ی طرح سؤالات کنکور در تألیف بسته‌های آموزشی
- حجم متناسب درسامه با توجه به ضریب و منبع آن درس

اینک علاوه بر مطالعه بسته‌های آموزشی، استفاده از خدمات زیر را به عنوان تضمینی برای قبولی به شما داوطلبان عزیز توصیه می‌کنم:

- آزمون: خوش بود گر محک تجربه آید به میان

داوطلب شجاع کیست؟ داوطلبی است که خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد تا پیش از آزمون سراسری به نقاط ضعف خود پی برده و آن‌ها را تقویت نماید. به شما صادقانه توصیه می‌کنیم که در آزمون‌های مکاتبه‌ای شرکت کنید تا بتوانید خود را با خود (سنجش) و با دیگران (ارزیابی) مقایسه و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایید.

- مشاوره و برنامه‌ریزی: برای موفقیت هوش کافی نیست، جسارت لازم دارد.

در صورتی که نمی‌توانید با توجه به زمان آزادتان برنامه‌ای استاندارد برای خود تدوین کنید حتماً از افراد با تجربه که خود در این مسیر موفق بوده‌اند (تیم مشاورین تخصصی و رتبه‌های برتر) کمک بخواهید. افرادی که تجربیات خود را صادقانه در اختیار شما قرار می‌دهند و برنامه‌ریزی مناسب با شرایط زمانی و ویژگی‌های روحی و جسمی مختص شما را انجام می‌دهند.

در طول سال‌های اخیر، اکثر مشاورین کنکور راه‌های صحیح مطالعه و تست‌زنی را به داوطلبان آموخته‌اند. اما شاید نکاتی را که منجر به ضربه خوردن داوطلب می‌شود را به صورت واضح به آن‌ها متذکر نمی‌شوند. به طور مثال:

- چند برنامه‌ای شدن
- مشاوره گرفتن از افراد متعدد
- مقایسه برنامه‌ی شخصی خود (ساعت مطالعه و زمان شروع مطالعه و ...) با سایرین
- استفاده نکردن از تکنیک رد گزینه
- استفاده نکردن از تکنیک سنجش
- استفاده نکردن از روش‌های تقویت حافظه و ...

مشاورین گروه، صادقانه این اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهند.

- کتاب تست:

شما می‌توانید برای این که سطح یادگیری خود را بسنجید می‌توانید از کتاب‌های تست IQB استفاده کنید. این کتاب‌ها به صورت موضوعی طبقه‌بندی شده‌اند و می‌توانند نحوه طرح و سطح سوالات کنکور را به صورت واضح به شما نشان دهند.

قابل توجه افرادی که به هر دلیل، نمی‌توانند در کلاس شرکت نمایند:

کلاس = مشاوره + آزمون + کتاب تست + بسته آه‌رزش

- نحوه‌ی تهیه‌ی بسته‌های آموزشی:

داوطلبان ساکن شهرستان می‌توانند جهت تهیه‌ی بسته‌های آموزشی به نمایندگی مجاز شهر خود مراجعه نمایند. داوطلبان ساکن تهران نیز می‌توانند به دفتر مرکزی انقلاب و یا شعبه میرداماد مراجعه نمایند. لطفاً نسبت به نحوه‌ی تهیه بسته‌ی آموزشی دقت فرمایید و آخرین ویرایش محصولات را از خود گروه بخواهید. در غیر این صورت انتشارات هیچ گونه مسئولیتی را نمی‌پذیرد.

در صورت داشتن هر گونه پیشنهاد و یا انتقاد سازنده می‌توانید آن را به آدرس Darsnameidea@gmail.com ایمیل نموده و یا از طریق شماره ۰۹۱۹۱۶۸۵۹۷۰ پیامک نمایید.

مشاور و مدیر تولید

امیرحسین خلیلی

فصل اول: تعاریف و مفاهیم ارگونومی	۹
فصل دوم: اختلالات اسکلتی-عضلانی مرتبط با کار	۱۴
فصل سوم: شیوه‌های ارزیابی خطر بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی	۲۴
فصل چهارم: روش‌های ارزیابی پوسچر	۳۱
فصل پنجم: اصول بیومکانیک بدن	۵۴
فصل ششم: حمل و نقل دستی بار (MMH) و روش‌های ارزیابی آن	۵۸
فصل هفتم: استانداردهای حدود مجاز حمل بار	۷۰
فصل هشتم: فیزیولوژی کار و ضلعه	۷۸
فصل نهم: آنتروپومتری	۹۵
فصل دهم: طراحی ایستگاه کار و نشانگرها	۱۱۳
فصل یازدهم: طراحی ابزار کار	۱۲۰
فصل دوازدهم: نویت‌کاری	۱۲۶
منابع	۱۳۳

طلیحہ سخن مؤلف:

با توجه به افزایش چشمگیر رقابت بین داوطلبین ورود به مقطع کارشناسی ارشد، ضرورت وجود منابع جامع و مانع برای آمادگی هر چه بیش‌تر جهت شرکت در آزمون بر کسی پوشیده نیست، از این‌رو تلاش مؤلفان بر آن بوده است که تا با بهره‌گیری از اساتید خبره و نام‌آشنای مربوطه، اقدام به چاپ این درسنامه کنند تا داوطلبین را بی‌نیاز از مطالعه کتب و رفرنس‌های مختلف نمائیم.

این درسنامه شامل خلاصه درسی جامع و کامل در ۱۲ فصل بوده که در انتهای هر فصل با توجه به اهمیت آن مبحث نمونه تست‌های تألیفی و کنکوری استفاده شده است این درسنامه هم‌چنین برای داوطلبان رشته ارگونومی هم قابل استفاده می‌باشد. با توجه به این‌که چاپ اول این درسنامه می‌باشد، تلاش ما بر آن بوده تا از هر نوع اشتباهی اجتناب شود ولی با این وجود پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان را در بهبود هر چه بهتر و بیش‌تر مطالب این کتاب، اصلی لازم و ضروری می‌دانیم، لذا صمیمانه پذیرای نظرات شما همراهان همیشگی این انتشارات بوده و خواهام بود.

«با آرزوی موفقیت»

Hojjatmoussavi1992@gmail.com