

ثبت مقالات	ثبت آگهی استخدام
ثبت رزومه	ثبت ایمیل برای دریافت جدیدترین مطالب
تلفن: ۰۹۳۳۸۴۱۳۷۳۴ , info@acgih.ir	

مصاحبه با رتبه‌های برتر کنکور ارشد بهداشت حرفه‌ای سال

۱۴۰۰

author:

Occupational Health Students

1400/03/12

مصاحبه با رتبه های برتر کنکور ارشد بهداشت حرفه ای سال ۱۴۰۰

رتبه ۱:

نمره خام دروس امتحانی به درصد:

بهداشت حرفه ای: ۴۰،۱۳۶

فیزیک: ۵۳،۳۳۳

ریاضی: ۵۱،۶۶۷

شیمی: ۳۳،۳۳۳

ارگونومی: ۳۰

انگلیسی: ۶۳،۳۳۳

با سلام فرزانه شکوفه هستم، من تاکیدم روی سوالات سال های گذشته و پاسخنامه هاش (من کتاب همه رضایی رو مطالعه کردم) هستش و منابع هم تقریبا مثل سال های گذشته که دوستان گفتن ۲جلد اول نمونه برداری و تجزیه آلاینده دکتر بهرامی، روشنایی (بجز فصل ۶ و ۷ و ۹ و ۱۰) و مهندسی صدا دکتر گلمحمدی (بغیر از فصل های کنترل و محیط زیست)، جنبه های بهداشتی پرتوهای یونساز دکتر منظم، انسان و تنش های حرارتی، نمونه برداری از هوا و روش های تجزیه دستگاهی دکتر نیک پی هم که از دکتر بهرامی خلاصه تره هم خوبه، ایمنی کاربردی و شاخص های عملکرد در صنعت و کتاب ایمنی کاربردی در صنایع دکتر حبیبی و کتاب دکتر فام هم من مطالعه داشتم ولی با توجه به سوالات دو سال اخیر کتاب هایی که تخصصی روی ارزیابی ریسک کار می کنند رو بیشتر پیشنهاد میدم و کتاب اصول ایمنی حریق دکتر جهانگیری، کتاب تهویه صنعتی دکتر جعفری هم برای کنکور سطح خوبی داره تقریبا، سم شناسی هم مطالعه مختصری روی کتاب دکتر شاه طاهری داشتم ولی توصیه نمی کنم که خیلی وقتشون رو بزارن روی این کتاب چون مطالب بسیار فرار هستند و سطح کتاب تخصصی تر از کنکوره. در کل تاکیدم روی سوالات سال های قبل هستش و سعی کنن چند دور کتاب همه رضایی یا مشابه رو مطالعه کنن و پس از مطالعه تست های سال های گذشته و بررسیشون به رفرنس خونی بپردازن...من خودم رفرنس هارو یکبار برای کنکور مطالعه کردم و نتیجه ای که گرفتم بیشتر با همون تستای سال های قبل بود.

رتبه ۵:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی نمایید.

سلام. پارسا حافظی هستم. ورودی ۹۶ بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۲- نام رشته تحصیلی و رتبه قبولی خود را ذکر نمایید.

مهندسی بهداشت حرفه ای - رتبه ۳ سهمیه آزاد - رتبه ۵ کل

۳- فارغ التحصیل از کدام واحد دانشگاهی و در چه سالی هستید؟

فارغ التحصیل ۱۴۰۰ - علوم پزشکی تبریز

۴- آیا برای اولین بار است در کنکور ارشد شرکت کرده اید؟ بله

۵- از چه زمانی مطالعه برای کنکور را بهطور جدی آغاز کردید و تعداد ساعات مطالعه شما به طور میانگین چقدر بوده است؟

من مطالعه رو از اواسط شهریور ۱۳۹۹ شروع کردم. به علت طولانی بودن بازه مطالعه و همینطور واحد های ترم های ۷ و ۸، ساعت مطالعه میانگین دقیقی نمیتونم بگم. مثلاً زمان هایی بود که به علت امتحانات ترم و یا کارهای مربوط به کارآموزی ساعات مطالعه ام برای چند هفته به صفر می رسید و در عین حال در بازه های مختلف روزانه ۵-۶ ساعت مطالعه داشتم.

۶- علت ادامه تحصیل خود را بیان فرمایید.

اولویت اول بنده، تجربه ادامه تحصیل در دانشگاه های معتبر خارج از کشور هستش. علاوه بر این وجود چشم انداز ایده آل در این رشته در مقاطع بالا در داخل کشور انگیزه ادامه تحصیل برای من بوده است.

۷- درصد دروس شما به چه صورت بوده است؟

بهداشت حرفه ای : ۲۹/۲۵ فیزیک : ۵۵ ریاضی : ۶۳/۳۳ شیمی : ۴۰ ارگونومی : ۱۶/۶۶
زبان عمومی : ۶۸/۳۳

۸- منابعی درسی را که مطالعه کرده اید ذکر کنید.

سه جلد "روش های نمونه برداری و تجزیه آلاینده های هوا" (با تمرکز بر جلد های ۱ و ۳) سم شناسی استیسی (در حد رو خوانی) مهندسی صدا و ارتعاش دکتر گل محمدی

مهندسی روشنایی دکتر گل محمدی

ایمن کاربردی در صنایع

ایمنی و بهداشت برای مهندسين (فصل های مربوطه) مهندسی حریق (۱۰۰ صفحه اول) تهویه صنعتی (با تمرکز بر فصول ابتدایی) انسان و تنش های حرارتی محیط کار دکتر گلبابائی

آئین نامه ایمنی و بهداشت معادن دکتر جعفری

فیزیک پایه ۱ (انتشارات پیام نور) ریاضی کارشناسی ارشد وزارت بهداشت (نشر فن آوران)

زبان کارشناسی ارشد وزارت بهداشت لزگی (با تمرکز بر سوالات سنوات قبل) کتاب ۵۰۴ لغت ضروری

۹- در صورتی که در آزمون قبول نمی شدید چه برنامه ای برای سال آینده خود داشتید.

از آنجایی که قبولی در دانشگاه های تهران برای من بسیار حائز اهمیت بود و به مطالعات خودم هم اطمینان داشتم ، تنها برنامه ای که برای آینده خودم متصور بودم قبولی در آزمون ارشد بود.

۱۰- چه عواملی در موفقیت شما تاثیرگذار بوده است؟

هدف گذاری و ایمان به اون

تداوم نسبی در مطالعه

علاقه به مباحث

پایه نسبتا خوب در دروس عمومی

۱۱- اگر موردی هست که در سوالات موجود نیست در اینجا بیان کنید.

داوطلبان سال های آینده بدونن که کنکور ارشد با کنکور سراسری متفاوت هست. مهمترین تفاوت اینه که تعداد رقبیان بسیار کمتر و مفاد آزمون کمابیش مشابه و مرتبط است. اگر با هدف مشخص مطالعه داشته باشند میتونن نتیجه دلخواهشون رو بگیرن.

رتبه ۶:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی نمایید .

با سلام و وقت بخیر

روژین کوباسی هستم از تهران

۲- نام رشته تحصیلی و رتبه قبولی خود را ذکر نمایید.

مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار با رتبه قبولی در سهمیه آزاد ۴ و رتبه کل ۶

۳- فارغ التحصیل از کدام واحد دانشگاهی و در چه سالی هستید؟

فارغ التحصیل نیمسال اول ۱۴۰۰ از دانشگاه علوم پزشکی البرز

۴- آیا برای اولین بار است در کنکور ارشد شرکت کرده اید؟

بله

۵- از چه زمانی مطالعه برای کنکور را بهطور جدی آغاز کردید و تعداد ساعات مطالعه شما به طور میانگین چقدر بوده

است؟

از آبان ماه ۹۹ با تهیه درسنامه عمومی و اختصاصی سیگما شروع به مطالعه کردم اما بعد از تغییر تاریخ آزمون از تیر به اردیبهشت ۱۴۰۰ با توجه به اینکه ۲ ماه زمان کمتری داشتم جدی تر مطالعه کردم. بعد از شروع شدن ترم هشت و با توجه به وقتی که باید برای کارآموزی صرف می کردم میزان مطالعم در اسفند ماه خیلی کم شد اما موفق شدم تقریباً تمامی دروس را تا قبل از عید یک دور مطالعه کنم. از بعد از عید تا زمانی که دوباره تعویق کنکور به ۱ مرداد اعلام شد مطالعم رو پیوسته حفظ کردم اما از اوایل اردیبهشت تا اواسط خرداد ماه دوباره وقتم بیشتر صرف کارآموزی شد . از اواسط خردادماه تا زمان کنکور هم به طور میانگین ۵ ساعت مطالعه می کردم که البته در روز های نزدیک تر به کنکور بیشتر هم شد.

به طور کلی درباره ساعات مطالعه از لحاظ کمیت خیلی توجهی به میزان ساعت نمی کردم و بیشتر سعی می کردم مطالب مورد نظرم رو بخونم جدا از اینکه چه مقدار ساعت صرف شده و میانگین ساعات مطالعم در کل خیلی بالا نبود. به نظرم داوطلبان نباید خیلی خودشون رو ملزم به پر کردن ساعات مطالعه زیاد بکنند و مطالب رو در حدی که برای خودشون در طول روز قابل قبول هست مطالعه کنند.

۶- علت ادامه تحصیل خود را بیان فرمائید.

علاقه به ادامه تحصیل و انجام فعالیت های علمی - پژوهشی. همچنین تمایل به حضور در محیط های آکادمیک و پژوهشی در آینده.

۷- درصد دروس شما به چه صورت بوده است؟

شیمی ۳۵٪	بهداشت حرفه ای ۲۶/۵۳٪
ارگونومی ۳۰٪	فیزیک ۵۸/۳۳٪
زبان عمومی ۶۵٪	ریاضی ۶۳/۳۳٪

۸- منابعی درسی را که مطالعه کرده اید ذکر کنید.

من عمدتاً درسنامه های عمومی و اختصاصی سیگما رو مطالعه کردم و سراغ منابع متعدد و گسترده با حجم زیاد نرفتم. البته برای دروس عمومی به خصوص ریاضی از جزوات دانشگاهی و دبیرستانی هم استفاده کردم. برای درس زبان هم کتابچه لغت و درسنامه جامع زبان سیگما که شامل تمامی درک مطلب های کنکور های اخیر بود رو خوندم. البته پایه نسبتاً قوی که در زبان و ریاضی و فیزیک داشتم هم خیلی به من کمک کرد.

۹- در صورتی که در آزمون قبول نمیشدید چه برنامه ای برای سال آینده خود داشتید؟

خیلی به این سوال فکر نکردم چون هدف اصلیم که حتماً می خواستم بهش برسم قبولی ارشد بود اما احتمالاً به مقاله نویسی و آمادگی برای آزمون آیلتس مشغول میشدم.

۱۰- چه عواملی در موفقیت شما تاثیرگذار بوده است؟

قطعاً اینکه هدفم از ابتدا که تصمیم به شرکت در آزمون ارشد گرفتم برای خودم روشن و واضح بود و تا جایی که میتونستم برای رسیدن بهش تلاش کردم و خسته نشدم. شاید مطالعه طولانی مدت چند ماهه برای عده ای در یکی دو ماه آخر خسته کننده باشه اما قطعاً با یادآوری هدفی که برای خودشون تعیین کردن میتونن دوباره شروع کنن. و اینکه من نقاط ضعفم در دروس اختصاصی رو شناختم و وقتی بعد از چندبار خواندن دروسی مثل نمونه برداری دیدم خیلی شانس خوبی برای زدن تست های این بخش ندارم تمرکز رو روی دروسی که قوی تر بودم گذاشتم که قطعاً بتونم تست هاشون رو در کنکور درست بزوم که همینطور هم شد. همینطور شرکت در آزمون های آزمایشی چند مرحله ای سیگما هم خیلی به آمادگی من برای سر جلسه کمک کرد.

۱۱- اگر موردی هست که در سوالات موجود نیست در اینجا بیان کنید.
به تمامی موارد در سوالات قبل پرداخته شد.

رتبه ۷:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی کنید؟

با سلام و درود، نیلوفر گلیج هستم از تهران

۲- از کدام دانشگاه، چه رشته ای، چه سالی و با معدل چند فارغ التحصیل شده اید؟

از دانشگاه علوم پزشکی اراک با معدل ۱۶،۹۶ سال ۹۹ فارغ التحصیل شدم.

۳- در آزمون ارشد وزارت بهداشت در چه رشته‌های شرکت کردید؟ رتبه و درصدهایی که آوردید در درس‌های مختلف چقدر بوده است؟

بنده فقط در رشته مهندسی بهداشت حرفه ای شرکت کردم و موفق شدم رتبه ۵ سهمیه آزاد و ۷ کل را کسب کنم.

۴- برای چندمین بار در آزمون کارشناسی ارشد شرکت می کنید؟

برای دومین بار بود که در آزمون ارشد شرکت می کردم ولی بار اولم بود که در آزمون ارشد بهداشت حرفه ای شرکت کردم (سال گذشته فقط در کنکور ارگونومی شرکت کرده بودم ولی به دلایلی منصرف شدم و تصمیم گرفتم سال آینده برای آزمون بهداشت حرفه ای آماده شوم).

۵- از چه زمانی مطالعه برای آزمون ارشد رو شروع کردین؟ برنامه مطالعه شما به چه صورت بود؟

من از مهر پارسال به طور پراکنده مطالعه درس های عمومی را شروع کردم و همزمان شروع به تحقیق درباره ی دروس اختصاصی بهداشت حرفه ای کردم و وقت زیادی برای انتخاب منابع صرف کردم، تقریباً اواخر آبان ماه بود که منابع تخصصی را تهیه و جدی شروع کردم. تمرکزم قبل از عید بیشتر خلاصه برداری از دروس مختلف بود و بعد از عید بیشتر تست زنی و مطالعه و مرور خلاصه هام و موفق شدم تا قبل از کنکور چندین بار خلاصه هام را مرور کنم.

۶- کتاب‌ها و منابع پیشنهادی شما در هر یک از دروس به تفکیک کدام‌ها هستند؟

نام درس	منبع	توضیحات
نمونه برداری و تجزیه آلاینده‌ها	۱- روش‌های نمونه برداری و تجزیه آلاینده‌ها (جلد ۱، ۲، ۳) دکتر بهرامی	• جلد اول دکتر بهرامی : فصل‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۷ به ۶ طور کامل و گزیده‌ای از فصل‌های ۵ و ۶
	۲- کتاب روش‌ها و وسایل نمونه برداری از آلاینده‌های محیط کار (دکتر چوبینه)	• جلد دوم دکتر بهرامی : فصل‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ (فصل‌های ذکر شده بر اساس آخرین ویرایش سال ۹۹ می‌باشند) ۷، به طور کامل و گزیده‌ای از فصل‌های ۸، ۹، ۱۱
		• جلد سوم دکتر بهرامی : فصل‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۱، ۱۲، ۱۳ به طور کامل • کتاب دکتر چوبینه را به طور کامل مطالعه داشتیم.
تهویه	۱- تهویه صنعتی دکتر جعفری	تهویه صنعتی دکتر جعفری را به کامل به غیر بعضی فرمول‌های مربوط به فصل طراحی
سم شناسی	۲- جزوه ی تهویه دکتر قربانی	قسمت پاک‌کننده‌ها و بعضی‌ها قسمت‌های دیگر را به طور پراکنده از جزوه ی تهویه دکتر قربانی مطالعه داشتیم.
	۱. سم شناسی شغلی نیل استیسی ترجمه دکتر نجف آبادی ۲. سم شناسی شغلی دکتر شاه طاهری	• سم شناسی شغلی نیل استیسی: فصل‌های ۱ تا ۸ و فصل‌های ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ • سم شناسی دکتر شاه طاهری: فصل‌های ۱، ۲، به طور کامل و فصل ۳ فقط قسمت‌های مهم تر
ایمنی	۱. ایمنی و بهداشت برای مهندسين دکتر فام	
	۲. درسنامه ایمنی کنکور ارشد و دکتری (مهندس ترابی گودرزی، انتشارات فن آوران)	
	۳. ایمنی کاربردی و شاخص‌های عملکردی در صنعت (دکتر حبیبی)	همه کتاب‌ها را به طور کامل مطالعه داشتیم به جز کتاب مهندسی حریق که تا صفحه ۱۲۷ مطالعه کردم.
	۴. مهندسی حریق (دکتر گلمحمدی)	

ارگونومی	<p>۱. شیوه های ارزیابی پوسچر در ارگونومی دکتر چوبینه</p> <p>۲. مهندسی عوامل انسانی در صنعت و تولید ترجمه دکتر چوبینه</p> <p>۳. مکانیک بدن و اصول طراحی ایستگاه کار دکتر ارمکی</p> <p>۴. خلاصه ای از جزوات دوره کارشناسی</p>	<p>به جز فصل ۱ کتاب دکتر ارمکی بقیه منابع را به طور کامل مطالعه داشتم.</p>
عوامل فیزیکی	<p>۱. جزوه ی استادم دکتر اصغری</p> <p>۲. کتاب صدا و ارتعاش دکتر گلمحمدی</p>	<p>از کتاب دکتر گلمحمدی فقط قسمت های کنترل صدا و ارتعاش را بدون توجه به فرمول ها و مسائل (فقط متن) را مطالعه داشتم.</p>
فیزیک	<p>درسنامه فیزیک در بهداشت دکتر مکرمی</p>	<p>در فیزیک بیشتر تمرکز روی تست ها و مطالب پرتکرار در سال های گذشته داشتم و متن درسنامه را خیلی مطالعه نکردم</p>
ریاضی	-	<p>منبع خاصی مطالعه نداشتم و بیشتر تمرکز روی تست های سال های گذشته بود و هر جایی که مطالب را پایه ای فراموش کرده بودم از فیلم های آموزشی سایت آلا (ریاضی نظام قدیم) کمک می گرفتم.</p>
شیمی	<p>۱. شیمی مورتیمر جلد ۱</p> <p>۲. شیمی دوم دبیرستان و پیش دانشگاهی (نظام قدیم)</p>	<p>قسمت های مهم تر این منابع را با توجه به سوالات سال های قبل مطالعه داشتم البته من تمرکز را برای درس شیمی از دست دادم برای همین درصد خوبی کسب نکردم.</p>
زبان	<p>درسنامه جامع زبان دکتر لزگی</p>	<p>من کتاب زبان دکتر لزگی را مطالعه داشتم ولی توصیه ام به دوستان این هستش که اگر سطح زبان شون متوسط به پایین هستش این کتاب را برای مطالعه انتخاب نکنند.</p>
کتاب تست	<p>کتاب تست مهندس حمه رضایی جلد دوم (انتشارات جامعه نگر)</p>	-

۶- چه توصیه‌هایی به داوطلبان در مورد دروس، نحوه مطالعه و آزمون دارید؟

- قبل از اینکه مطالعه را شروع کنید حتما نگاهی به تست های سال های قبل داشته باشید تا قسمت های مهم تر منابع را پیدا کنید.
- حتی اگر به خلاصه نویسی عادت ندارید برای دروس سم شناسی و نمونه برداری به شدت توصیه می کنم خلاصه برداری داشته باشید.
- حتما زمان بندی را قبل از کنکور تمرین کنید که متأسفانه بنده این کار را انجام ندادم.
- هیچ درسی را حذف نکنید چون احتمالاً کنکور طبق انتظار شما نیست و ممکن است از آن درس سوالات خوبی مطرح شود.
- درس ها را به دو قسمت حفظی و حل کردنی تقسیم نکنید مثال برای صدا فقط مسائل یا برای نمونه برداری فقط قسمت های حفظی را مطالعه نکنید.
- سعی کنید از فرمول های مهم تر خلاصه برداری داشته باشید تا در هفته های پایانی راحت تر بتوانید فرمول ها را مرور کنید.

رتبه ۱۳:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی نمایید.

رضا برزگر هستم، فارغ التحصیل کارشناسی پیوسته مهندسی بهداشت حرفه ای، ورودی سال ۱۳۹۶

۲- نام رشته تحصیلی و رتبه قبولی خود را ذکر نمایید.

مهندسی بهداشت حرفه ای و رتبه در سهمیه من ۱۳ بود

۳- فارغ التحصیل از کدام واحد دانشگاهی و در چه سالی هستید؟

دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران؛ ۱۳۹۹

۴- آیا برای اولین بار است در کنکور ارشد شرکت کرده اید؟

بله برای بار اول در آزمون کارشناسی ارشد وزارت بهداشت شرکت کردم.

۵- از چه زمانی مطالعه برای کنکور را بهطور جدی آغاز کردید و تعداد ساعات مطالعه شما به طور میانگین چقدر بوده

است؟

به طور کلی من از همان ترم سه کارشناسی در فکر آزمون کارشناسی ارشد بودم و با پرس و جو از اساتید و بعضی از دانشجویان مقطع دکتری یا ارشد رشته های بهداشت حرفه ای و سم شناسی که در ارتباط بودم برخی از منابع مطرح را برای آزمون تدارک دیده بودم و از نظر جدیت مطالعه با توجه به اینکه دروس دو ترم آخر از نظر کمیت و اهمیت به نوبه خود جزو دروس مهم چه برای فارغ التحصیلی و چه برای ادامه تحصیل مطرح بودند و از طرفی هم با توجه به اپیدمی کرونا و مصادف شدن زمان کارآموزی های من با پیک اول این بیماری و مشکلات خاصی که در آن هنگام برای من پیش آمد و زمان های متغیر اعلامی از سوی وزارت بهداشت برای روز آزمون، بنده در حدود پنج الی شش ماه قبل از تصویب نهایی زمان آزمون یعنی یکم مرداد ماه به صورت ترکیبی با دروس کارآموزی و دروس امتحانی شروع به مطالعه کردم.

از نظر ساعات مطالعه با آنکه گاهی دروس مربوط به کارآموزی و کار با نرم افزارهای مربوطه، بعضی مواقع زمان مربوط به مطالعه کنکور را از من میگرفت اما با اجتناب بعضی زمان های آزاد در حدود ۶ الی ۷ ساعت در چند ماه مطالعه و خلاصه نویسی داشتم.

۶- علت ادامه تحصیل خود را بیان فرمائید.

با توجه به رقابت شدید بین مهندسان بهداشت حرفه ای و همچنین مزایای مربوط به برخی استخدامی ها و از طرف دیگر علاقه خود من به این رشته و آشنایی با علوم و فناوری هایی که در دسترس فارغ التحصیلان کارشناسی نبوده و ملزم به کس مقاطع بالاتر از جمله کارشناسی ارشد و دکتری بودند، تصمیم به ادامه تحصیل گرفتم تا هم برای خود رزومه علمی و تجربی و هم ارتقاء مدرکی فراهم کنم

۷- درصد دروس شما به چه صورت بوده است؟

بهداشت حرفه ای: ۱۳ درصد

فیزیک: ۴۰ درصد

ریاضی: ۳۸/۳۳ درصد

شیمی: ۱۸/۳۳ درصد

ارگونومی: ۱۳/۳۳ درصد

زبان عمومی: ۳۰ درصد

۸- منابعی درسی را که مطالعه کرده اید ذکر کنید.

صدا و ارتعاش: رستم گلمحمدی

سم شناسی: ترجمه کتاب استیسی؛ و سم شناسی شاه طاهری و عوامل شیمیایی وزارت بهداشت و جزوات پراکنده از اساتید

تهویه صنعتی: دکتر جعفری و دکتر نیک پی (هر چند در دوره کارآموزی با استاندارد Acgih ورژن ۲۳ ام هم کار کرده بودم و همراه با جزوه استادم با مطالب این استاندارد هم آشنایی داشتم)

تنش های حرارتی: دکتر گلبابایی (هر چند به طور کامل نتوانستم برای کنکور بخوانم اما برای پروژه کارآموزی از آن استفاده کردم)

بهداشت پرتوها: دکتر منظم؛ (البته با توجه به سوالات سنوات اخیر و کم رنگ تر شدن نقش پرتو در سوالات و وقت کمی که داشتم چندان برای این کتاب وقت نگذاشتم اما در دوره کارشناسی و برای پایان نامه کارآموزی در صنعت از مطالب آن هم استفاده کردم)

ایمنی: دکتر حبیبی (دو جلد آن)، آیین نامه های کمیته حفاظت فنی (هر چند خودم وقت نکردم مروری داشته باشم)، ایمنی فام، ایمنی حریق گلمحمدی و یک سری استانداردها که در دوره کارآموزی گذری بر آن ها داشتم
ارزیابی ریسک: سه جلد دکتر جهانگیری

نمونه برداری از آلاینده های هوا: سه جلد دکتر بهرامی (هر چند کامل نتوانستم بخوانم)

شیمی: دو جلد مورتیمر؛ ترجمه عیسی یآوری (هر چند با جزوه دبیرستان هم میتوان به ۳۰ الی ۴۰ درصد سوالات پاسخ داد)

فیزیک: جزوه دبیرستان و تست های سنوات گذشته (البته با توجه به وقت کمی که داشتم نتوانستم سه جلد فیزیک هالیدی را بخوانم هر چند مایل به خواندن آنها هم بودم)

ریاضی: جزوات دبیرستان، کتاب گاج پیش دانشگاهی و تست سنوات گذشته همراه با خلاصه نویسی (مخصوصا مباحث فرمولی و حفظی مثل مشتق و انتگرال و هندسه تحلیلی) البته برای این درس هم کتاب های توماس را هم تدارک دیده بودم که بنابر وقت کم به همان منابع مذکور بسنده کردم

زبان انگلیسی: کتاب لزگی کتاب خوبی است به شرطی که وقت کافی همراه با پیشینه متوسط به بالای زبان انگلیسی داشته باشید؛ در صورت داشتن وقت بیشتر همراه لزگی میتوانید کتاب ۵۰۴ و لغات ضروری تافل را هم مطالعه کنید؛ اما در حالت کلی تست های سنوات گذشته وزارت بهداشت مهم هستند و آزمون مربوطه لغات و سوالات مخصوص به خود را دارند.

۹- در صورتی که در آزمون قبول نمی شدید چه برنامه ای برای سال آینده خود داشتید؟

من در ماه های پایانی دوره کارشناسی همزمان با دغدغه آزمون و کارآموزی، به فکر سربازی و طرح هم بودم که با توجه به شرایط طرح برای آقایان از نظر کسر خدمت بیشتر تمایل به امریه بودم که همراه با سابقه کار باعث شود تا به مدت دو سال از علوم و تخصص این رشته به دور نباشم تا بعد از پایان خدمت سربازی دو مرتبه در آزمون کارشناسی ارشد شرکت کنم.

۱۰- چه عواملی در موفقیت شما تاثیرگذار بوده است؟

می توان گفت اساتید و علاقه خودم به این رشته بود که توانست راه اصلی را به من نشان دهد؛ وگرنه بدون علاقه و اساتید مجرب شاید حتی تا اواسط دوره کارشناسی هم دوامی نداشته بودم!

۱۱- اگر موردی هست که در سوالات موجود نیست در اینجا بیان کنید.

تنها توصیه من به داوطلبان عزیز این است که تا می توانند سواد خود را به روز و مطالعه دائمی داشته باشند؛ چرا که آزمون کارشناسی ارشد صرفاً یک آزمون ورودی در چند ساعت است که ملاک اصلی سواد هیچ کس نیست و مهم این است که در میدان کار و عمل توانایی و سواد خود را به کار بگیرید. مهندس واقعی آن است که یا راهی پیدا می کند یا راهی می سازد؛ پس نبوغ و خلاقیت و سواد سه پره تیغه ای به نام مهندسی بهداشت حرفه ای هستند.
با آرزوی موفقیت برای همه عزیزان

رتبه ۱۴:

۱- لطفا خودتان را به طور کامل معرفی نمایید.

با سلام، زهرا خدابخش هستم از چالوس استان مازندران

۲- نام رشته تحصیلی و رتبه قبولی خود را ذکر نمایید.

مهندسی بهداشت حرفه ای، رتبه ۳ سهمیه رزمندگان ۵ درصد و ۱۴ کل

۳- فارغ التحصیل از کدام واحد دانشگاهی و در چه سالی هستید؟

بنده فارغ التحصیل مرداد ۱۴۰۰ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در رشته HSE هستم.

۴- آیا برای اولین بار است در کنکور ارشد شرکت کرده اید؟

بله، اولین سال است که در کنکور شرکت می‌کنم

۵- از چه زمانی مطالعه برای کنکور را به طور جدی آغاز کردید و تعداد ساعات مطالعه شما به طور میانگین چقدر بود؟ از مهر ماه ۹۹ شروع به مطالعه و همزمان خلاصه نویسی کردم. ساعت مطالعه مشخصی نداشتم. ولی میانگین ۴ ساعت مطالعه روزانه داشتم.

۶- علت ادامه تحصیل خود را بیان فرمایید؟

با توجه به بازار کار این رشته در کشور، تصمیم گرفتم که برای مقطع ارشد رشته بهداشت حرفه ای را انتخاب کنم و همواره هدف من تحصیل در دانشگاه های معتبر خارج از کشور است.

۷- درصد دروس شما به چه صورت بوده است؟

بهداشت حرفه ای: ۲۶/۵

فیزیک: ۵۱/۷

ریاضی: ۶۰

شیمی: ۲۰

ارگونومی: ۱۳/۳

زبان: ۶۱/۷

۸- منابعی درسی را که مطالعه کرده اید ذکر کنید.

روشنایی رستم گلمحمدی/ ارگونومی: شیوه های ارزیابی پوسچر علیرضا چوبینه و خلاصه ای از هلاندر / ایمنی کاربردی و شاخص های عملکرد در صنعت و جزوات در گروه های تلگرامی/ مهندسی حریق رستم گلمحمدی (۱۰۰ صفحه اول /) صدا و ارتعاش رستم گلمحمدی/ روش های و وسایل نمونه برداری از آلاینده های هوا علیرضا چوبینه و خلاصه ای نمونه برداری بهرامی جلد اول / پرتو محمد رضا منظم/ تهویه صنعتی جعفری /سم شناسی شاه طاهری و عوامل فیزیکی و شیمیایی oht نقاب /زبان کتابچه لغت و کتاب تست مهاجرنیا / کتاب تست همه رضایی جلد دوم /کتاب تست ریاضی خیلی سبز دبیرستان و جزوه انتگرال خور و فیلم های آموزشی در اینترنت / شیمی مبتکران دوم دبیرستان به طور کامل سوم فصل استوکیومتری و حلال ها و پیش فصل اسید و باز/ فیزیک بررسی سوالات سنوات گذشته و فیلم های آموزشی موجود در اینترنت (مباحثی که فراموش کرده بودم) من تعدادی از کتب مرجع را تهیه

نکرده بودم و همین امر ماه های آخر سبب اضطراب و نگرانی بسیار من شده بود، به دوستان توصیه می کنم حتما از منابع مشخص شده مطالعه کنند و خود را با کتاب های مختلف گیج نکنند.

۹- در صورتی که در آزمون قبول نمی شدید چه برنامه ای برای سال آینده خود داشتید؟
بار دیگر در آزمون شرکت می کردم.

۱۰- چه عواملی در موفقیت شما تاثیر گذار بوده است؟

تسلیم نشدن، بارها پیش آمده بود که از درس خواندن زده میشدم و چند روز درس نمی خواندم ولی همواره هدفم مرا به مسیر بازگرداند. از دوستان عزیز میخواهم ذهن خود را از اخبار منفی و سخنان منفی اطرافیان دور کرده و تنها روی هدف خود تلاش کنند.

۱۱- اگر موردی هست که در سوالات موجود نیست در اینجا بیان کنید.
در پایان از کمک های مادرم بسیار ممنونم که در این راه همواره همراه و مشاورم بود.

رتبه ۱۶:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی نمایید. سلام محمدجواد واعظی هستم از کرمان

۲- نام رشته تحصیلی و رتبه قبولی خود را ذکر نمایید. مهندسی بهداشت حرفه ای و رتبه سهمیه آزاد ۱۶ و کل ۱۹

۳- فارغ التحصیل از کدام واحد دانشگاهی و در چه سالی هستید؟ فارغ التحصیل ۱۴۰۰ از دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۴- آیا برای اولین بار است در کنکور ارشد شرکت کرده اید؟ بله

۵- از چه زمانی مطالعه برای کنکور را به طور جدی آغاز کردید و تعداد ساعات مطالعه شما به طور میانگین: چقدر بوده است؟

به دلیل اینکه اوایل بنده قصد شرکت در کنکور ارشد را نداشتم استارت مطالعه من از اوایل اسفند ماه شروع شد و اوایل روزی ۳ ساعت مطالعه میکردم و رفته رفته ساعت مطالعاتی خودم رو بالا بردم به طوری که ماه آخر مانده ب کنکور ساعت مطالعه من به روزی حتی ۱۰ ساعت هم میرسید.

۶- علت ادامه تحصیل خود را بیان فرمائید؟ طی کردن مراحل علمی بالا تر و دسترسی به فرصت های شغلی بهتر انگیزه بنده بود

۷- صدرد دروس شما به چه صورت بوده است؟ بهداشت حرفه ای ۲۰/۴ فیزیک ۵۱/۶ ریاضی ۶۷ شیمی ۳۳/۳۳ ارگونومی ۲۰ زبان عمومی ۴۹/۵۱

۸- منابعی درسی را که مطالعه کرده اید ذکر کنید. بنده به دلیل اینکه کمی دیر استارت مطالعه رو زده بودم بیشترین تمرکز خودم رو روی سوالات سال های گذشته گذاشته بودم و بیشترین ساعت های مطالعه ام را به سوالات سال های گذشته اختصاص داده بودم و پاسخ های سوالات را به طور کامل و دقیق و ریز به ریز مطالعه میکردم و مباحثی رو که معمولاً تکراری بودند رو از روی منابع اصلی مطالعه میکردم. به دلیل اینکه معمولاً از درس صدا و ارتعاش تعداد سوالات نسبتاً بالایی چه در سوالات مربوط به بهداشت حرفه ای و چه مربوط به فیزیک می اید کتاب صدا و ارتعاش دکتر گل محمدی را به طور کامل مطالعه کردم (جز فصل ۸ صدا).

درس نمونه برداری رو از کتاب حاج قاسم خان در ابتدا مطالعه کردم (بیشتر کلیات را گفته) و فصل هایی که معمولاً پر تکرار بودند رو از کتاب دکتر بهرامی مطالعه میکردم. درس سم شناسی رو هم از کتاب دکتر حاج قاسم خان مطالعه کردم.

در درس ریاضی مباحث ابتدایی و پایه را از روی کتاب جامع مهر و ماه مطالعه کرده و مباحث ریاضی ۱ و ۲ را فیلم های دکتر شیرافکن (از سایت فرادرس تهیه کردم) را دیدم که بسیار توصیه می کنم. درس شیمی رو هم کتاب های مبتکران رو مطالعه کردم. درس زبان کتاب دکتر لژگی رو مطالعه کردم.

۹- در صورتی که در آزمون قبول نمیشدید چه برنامه ای برای سال آینده خود داشتید؟ احتمال زیاد یک سال دیگر هم تلاش میکردم.

۱۰- چه عواملی در موفقیت شما تاثیرگذار بوده است؟ توکل بخدا و تلاش و برنامه ریزی دقیق و عمل کردن به برنامه

۱۱- اگر موردی هست که در سوالات موجود نیست در اینجا بیان کنید.

ضمن آرزوی موفقیت برای دوستان عزیز چند تا نکته هست که دوستانه می‌خواهم عرض کنم: اول از اینکه کنکور سراسری با کنکور ارشد متفاوت است و در کنکور ارشد معمولاً سبک سوالات و مباحث تکراری هستند. بیشترین تاکید بنده مطالعه سوالات سال‌های گذشته است و بیشترین کتابی که برای من کمک کننده بود کتاب‌های جناب آقای حمه رضایی بود به طوری که من دروسی رو مثل فیزیک و ارگونومی و بعضی دروس تخصصی رو فقط سوالات سال‌های گذشته (از سال ۸۳ تا ۹۹) رو به طور کامل مطالعه کردم.

رتبه ۲۱:

۱- لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی کنید؟

سعید براتی، متولد ۱۳۶۵، اهل و ساکن اصفهان، متاهل و شاغل.

۲- از کدام دانشگاه، چه رشته‌ای، چه سالی و با معدل چند فارغ التحصیل شده اید؟

سال ۱۳۸۷ از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با معدل ۱۶،۵۶ فارغ التحصیل شدم.

۳- در آزمون ارشد وزارت بهداشت در چه رشته‌های شرکت کردید؟ رتبه و درصدهایی که آوردید در درس‌های مختلف چقدر بوده است؟

در رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای رتبه در سهمیه آزاد ۱۸ و رتبه کل ۲۱ درصد اختصاصی ۳۳،۳۳۳ فیزیک ۵۶،۶۶۷ ریاضی ۳۱،۶۶۷ شیمی ۱۶،۶۶۷ ارگونومی ۴۶،۶۶۷ زبان ۳۶،۶۶۷

۴- برای چندمین بار در آزمون کارشناسی ارشد شرکت می‌کنید؟

قبلاً برای شرکت در کنکور ارشد اقدام کرده بودم ولی خواسته‌ی قوی جهت تلاش هدفمند در کار نبود.

۵- از چه زمانی مطالعه برای آزمون ارشد رو شروع کردین؟ برنامه مطالعه شما به چه صورت بود؟

سال آخر کارشناسی حدود ۲ ماهی دروس اختصاصی را مطالعه و خلاصه برداری داشتم و با وجود خلاصه‌هایی که از قبل داشتم نیازی به مطالعه مجدد اصل منابع در دروس اختصاصی نبود از مهر سال ۹۹ با درس زبان شروع کردم و تاریخ ۲۰ بهمن ماه ۹۹ مطالعه سایر دروس را به طور جدی در پیش گرفتم.

۶- کتاب‌ها و منابع پیشنهادی شما در هر یک از دروس به تفکیک کدام‌ها هستند؟

۲ جلد سوالات کنکور مهندسی بهداشت حرفه ای همه رضایی

مهندسی صدا و ارتعاش (گلمحمدی) به غیر از فصول کنترل

مهندسی روشنایی (گلمحمدی)

پرتوها (منظم)

تنش حرارتی (گل‌بابایی)

نمونه برداری (۳ جلد بهرامی)

تهویه (جلد ۱ جعفری)

ایمنی بروئر (ترجمه محمدفام)

مهندسی حریق (گلمحمدی) ۱۰۰ صفحه اول

ایمنی کاربردی (حبیبی)

مهندسی ایمنی (محمد فام)

ارگونومی (عبدلی ارمکی)

طراحی ابزار دستی (صادقی نائینی)

ارزیابی پوسچر (چوپینه)

سم شناسی استیسی (ترجمه دکتر ابراهیم نجف آبادی)

برای شیمی و فیزیک سنوات قبل منابعی تهیه و خلاصه برداری کرده بودم ولی در کنکور امسال فقط به کار کردن

سوالات ۲۰ سال گذشته و پاسخ نامه تشریحی آنها از ۲ جلد همه رضایی اکتفا کردم در شیمی درصد بالاتر می

توانستم داشته باشم وقت برای سوالات محاسباتی نگذاشتم- ریاضی مباحث تکراری و مشخص هستند و تنها در چند

مبحث خاص و پرتکرار سوالات سنوات قبل را به کمک یکی از آقایان (مهندس قربانی) ظرف مدت چند جلسه کار

کردم

درس زبان را از مهر سال گذشته در کلاس زبان ارشد علوم پزشکی دکتر شاه رضا (مولف کتاب IQB) بطور مستمر

همراه با کلاس پیش رفتم.

۷- چه توصیه‌هایی به داوطلبان در مورد دروس، نحوه مطالعه و آزمون دارید؟

در ابتدای راه زیاد درگیر اینکه چه فرنیسی بخوانند نشوند اگر تصمیم به آمادگی برای ارشد دارند ابتدا با هر منبعی که

راحتترند شروع کنند بعد از مرور سریع هر درس، سوالات و پاسخنامه تشریحی کنکور ۵ سال اخیر مربوط به آن درس

از کتاب همه رضایی کار شود تا یک نقشه راه کلی در آن زمینه بدست آورند (متوجه می شوند که چه منبعی و کدام بخشهای آن منبع میتواند موثرتر باشد). در همه دروس مرور و کار کردن تست های سنوات گذشته از حیاتی ترین نکات در آمادگی کنکور محسوب می شود. در یک روز همیشه چند درس را در برنامه داشتیم سیستم تک درسی در طولانی مدت انتخاب درستی نخواهد بود.

۸- تجربه یا داستانی مرتبط با آزمون ارشد دارین که برای داوطلبان کمک کننده باشه؟

توقع من از خودم خیلی بیشتر از این بود و به رتبه یک فکر می کردم منتها کنکور رقابتی همه جانبه است من در کنکورهای آزمایشی شرکت می کردم ولی مدیریت زمان سر جلسه برای هر درس را بصورت مجزا رعایت نمی کردم و همین مورد روز کنکور به من ضربه زد در آخر برای درس زبان وقت کم آوردم و سوالات متون را نتوانستم بررسی کنم و از عملکرد خودم در درس زبان اصلاً راضی نیستم درصدهایی که در درس زبان در کنکورهای آزمایشی و دفترچه سوال کنکور سالهای قبل داشتیم حدود ۷۰٪ بود، ضمن اینکه یکسری سوالات زمانبر در سایر دروس را گذاشته بودم در دور دوم مرور دفترچه سوالات سر جلسه جواب دهم که فرصت نشد. اگر مطلبی یا پیشنهادی هست که تمایل دارین بگین و جزو سوالات ما نبود، بفرمایید. قبولی در کنکور ارشد و ادامه تحصیل یکی از فایل های باز زندگی من شده بود که دوست داشتیم به آن برسیم ولی تلاش مناسبی برای آن نداشتیم و همیشه در ذهنم بعنوان یک پروژه ناتمام از من انرژی می گرفت و آزارم میداد.

تصمیم گرفتم بعنوان آخرین بار شانس خودم را امتحان کنم و اگر نشد کلاً بیخیال ادامه تحصیل شوم وقتی وجود من مملو از خواست شد خودبخود ابزار و راه هموار گردید، هر موقع در زندگی چیزی را با تمام وجود طلب نمودید کافیه قدم اول را با قدرت بردارید قدم های بعد نمایان خواهند شد و همه کائنات بسیج می شوند تا خواسته شما را محقق نمایند منتها باید با تمام قدرت ذهنتان باور داشته باشید هر اتفاقی که در این مسیر می افتد برای شما دارای موهبتی است. بنده متاهل و شاغل در صنعت بزرگی هستم که در این ۲ سال اخیر بعزت رخدادهای پاندمی کرونا واقعاً حجم کار بخش ما چند برابر شده بود و همزمان با این شرایط توانستم هدفم را تحقق ببخشم. در طول این چند ماه تلاش، زمان هایی میرسید که واقعاً خسته و کم انرژی میشدم ولی با مرور مصاحبه های نفرات برتر سال های گذشته متوجه میشدم که سختی فقط برای من نیست و نبوده، سختی مسیر برای همه وجود دارد و نهایتاً با استراحت کوتاه یا تنوع بخشیدن به مطالعه سعی می کردم دو مرتبه انرژی بگیرم و ادامه دهم.

مصاحبه کننده: دانشجویان بهداشت حرفه ای (ACGIH.IR)