



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

کانال تلگرام : @ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

آبیاری با شیلنگ در مدت ۳ دقیقه چند تیر آب را هدر می دهد ؟ ۱۰۰ لیتر ۵۰ لیتر ۱۲۰ لیتر ۱۵۰ لیتر	۱
ارزیابی مرتب و منظم از کیفیت هوا باعث می شود تا از جلوگیری شود. اتلاف سندرم ناخوشی ساختمان کاهش امواج الکترو مغناطیس کاهش امواج بیسیم	۲
استفاده از آب بازیافتی برای آبیاری فضای سبز مصرف آب را بین تا کاهش می دهد ۳۰-۷۰ درصد ۳۵-۶۵ درصد ۲۵-۷۰ درصد	۳

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

۴	استفاده های بیشتر از انرژی های تجدیدپذیر (همانند آب ، خورشید یا باد) می تواند منابع انرژی ایمن تری را برای آینده فراهم سازد و نقش مهمی در کاهش داشته باشد . انرژی خورشید سلول های فتو ولتائیک تغییر اقلیم همه موارد
۵	آلودگی هوای داخل ساختمان ها ناشی از عوامل مختلفی از قبیل..... گازهای حاصل از دستگاه های کپی و چاپگر ها کف پوش های به کار رفته بر روی زمین جوهر و مواد پاک کننده مورد استفاده همه موارد
۶	با چکه کردن یک شیر آب روزانه مقدار چند لیتر آب را هدر می دهیم ؟ ۱۰۰ لیتر ۳۰۰ لیتر ۲۰۰ لیتر

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

۵۰ لیتر	
۷	با حسابرسی سبز می توان میزان هزینه ها و سود حاصل از انجام اقدامات محیط زیستی در سازمان را محاسبه کرد پیش از هر گونه تبلیغ محیط زیستی با تمام بخشی های سازمان ، مدیران و کارکنان گفتگو کرد با گروه های غیر دولتی و تشکل های مردمی محیط زیستی همکاری کنید در فعالیت های بسیج همگانی برای حفاظت از محیط زیست ، مشارکت نموده و با موسسات خیریه همکاری کنید
۸	با رانندگی آرام و یکنواخت ، میزان مصرف سوخت در هر کیلومتر تا درصد کاهش خواهد یافت. ۵ درصد ۷ درصد ۱۲ درصد ۱۰ درصد
۹	برای به حداقل رساندن اثرات مخرب محیط زیستی بسته بندی چه کارهایی می توان انجام داد؟ مواد پاک کننده ای را انتخاب کنید که از بسته بندی های قابل استفاده مجدد یا قابل بازیافت برخوردار باشند مواد پاک کننده را به صورت جزئی خریداری کنید مواد پاک کننده را به صورت رقیق شده خریداری کنید از ظروف اسپری استفاده کنید

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

۱۰	برای تامین کاغذ اداری سالانه چند اصله درخت قطع می شود ؟ بیش از ۵۰ میلیون بیش از ۳۵۰ میلیون بیش از ۱ میلیون بیش از ۱۰ میلیون
۱۱	برای جلوگیری از خروج گرما و سرما در راهروی پر تردد ، چه باید کرد ؟ نصب سیستم cfc نصب درب های اتوماتیک نصب سیستم عایق های دارای آزبست همه موارد
۱۲	برای خطر سلامت کارکنان بخش خدماتی از چه محصولاتی نباید استفاده نمود؟ شدیدا سمی سرطان زا قابل اشتعال همه موارد
۱۳	برای کاهش استفاده از مواد پاک کننده چه راه کاری وجود دارد ؟

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

استفاده از پاک کننده هایی با دارابودن رنگ ها و مواد معطر مصنوعی استفاده از انواع خاصی از پارچه ها استفاده از موادی با ترکیبات آلی فرار همه موارد	
برنامه هم پیمایی باعث می شود. تقویت روحیه و انگیزه های کارکنان دیر تر رفتن به محل کار دسترسی داشتن به خودرو در صورت نیاز فوری زود تر ترک کردن محل کار	۱۴
چه میزان از حرارت از طریق پنجره ها در هدر رفت انرژی نقش دارند ؟ ۱۳٪ ۱۰٪ ۴۲٪ ۳۰٪	۱۵
در باید استفاده از انرژی های پاک نظیر خورشید ، باد و بیوگاز را مورد توجه قرار دارد. انتخاب مکان مناسب	۱۶

کنترل ائتلاف انرژی در ساختمان به حداقل رساندن نخاله های ساختمانی بهره برداری از نور خورشید در طراحی	
در استفاده از لوازم دفتری کدام مورد صحیح است ؟ به جای استفاده از مداد هایی که از چوب تهیه می شود ، از مداد های اتود که می توان نوک مغزی آن ها را عوض کرد استفاده کنید در بایگانی مطالب آرشیوی از کلاسور استفاده کنید . از اقلام یک بار مصرف استفاده کنید همه موارد	۱۷
در استقرار نظام مدیریت سبز هر برنامه کاری نیاز به چه مواردی دارد تا به شکل مناسب انجام شود ؟ الزامات - دانش - نوآوری برنامه ریزی - سرپرستی - نظارت کارآفرینی - ساخت - طراحی حفاظت - ساخت - نوآوری	۱۸
در آئین نامه اجرایی مدیریت سبز (ماده ۱۹۰ برنامه پنجم توسعه) مصوب جلسه هیات وزیران دستگاه های اجرایی موظفند به.....	۱۹

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

شاخص های اعلام شده را محاسبه و در چارچوب شاخص های ارزیابی عملکرد دستگاه متبوع خود لحاظ نمایید . بازیافت ضایعات ، تصفیه و باز چرخانی آب با سیستم های مناسب گزارش سالانه مدیریت سبز شامل اقدامات انجام شده همه موارد	
در جمهوری اسلامی ، حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشد جزء کدام یک از اصول قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران است ؟ اصل ۵۰ اصل ۴۰ اصل ۹۰ اصل ۴۲	۲۰
در جهت کاهش هزینه های جاری دولت ، دولت به ابلاغ دستور العمل و برنامه های اجرایی مرتبط با مدیریت سبز اقدام نماید ابلاغ شاخص های مدیریت سبز تا پایان سال دوم برنامه اعمال سیاست های مصرف بهینه منابع ، حفاظت از منابع پایه و محیط زیست کلیه دستگاه های اجرایی اقدام خواهند نمود لحاظ نمودن محیط کاری پاکیزه و سازگار با محیط زیست و کاهش استرس کارکنان	۲۱
در چه سالی حفاظت از محیط زیست و کمک به تحقق توسعه پایدار توسعه هیات وزیران در قالب بند پ قرار گرفته است ؟	۲۲

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

سال ۱۳۸۰	
سال ۱۳۷۲	
سال ۱۳۸۲	
سال ۱۳۹۴	
در سال ۸۸ مقام معظم رهبری عنوان سال را اعلام نمودند. اصلاح الگوی مصرف رونق تولید حمایت از کالای ایرانی اقتصاد مقاومتی	۲۳
در سرویس های بهداشتی با هر بار سیفون کشیدن چند لیتر آب مصرف می شود؟ لیتر ۲۰-۳۰ لیتر ۱۰-۱۸ لیتر ۲۰-۴۰ لیتر ۳۰-۳۲	۲۴
در سیستم مدیریت HSE نیرو ها در چه قالب به خدمت گرفته می شوند ؟ کارگاه های آموزشی	۲۵

مشارکت کارکنان بهداشت - ایمنی فعالیت های گروه سبز	۲۶ در عملکرد مدیریت سبز نتایج به چه صورت می باشد ؟ قابل ارزیابی قابل اندازه گیری قابل اجرایی هیچکدام
۲۷ در کشور ایران بحث حفاظت محیط زیست و حرکت به سوی توسعه پایدار جزء کدامیک از برنامه می باشد ؟ برنامه اول توسعه اقتصادی برنامه پنجم توسعه اقتصادی برنامه هفتم توسعه اقتصادی برنامه نهم توسعه اقتصادی	۲۸ در ممیزی سبز ، وظایف گروه سبز چیست ؟ نظارت بر نحوه اجرای راهکار های مدیریت سبز بررسی و اندازه گیری میزان تحقق اهداف محیط زیستی

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

پیشرفت اقدامات و نتایج حاصل از آن و آرایه گزارش عملکرد مدیریت سبز همه موارد	
دور ریختن هر تن کاغذ چه مقدار از فضای دفن زباله را اشغال می کند ؟ ۷متر مکعب یک متر مکعب ده متر مکعب ۹۰متر مکعب	۲۹
دولت سبز یعنی دولتی که در ارکان و عناصر آن ، نگاه هوشمندانه به کار و فعالیت نهاده شده است. مجموعه ای از مطالعات و اقدامات جامع ، هدفمند و مستمر است. به بخش هایی که دارای وظایف و تشکیلات اداری خاص بوده و به صورت دولتی یا غیر دولتی مدیریت می شود . همه موارد	۳۰
طبق بررسی های انجام شده چه میزان از ساختمان های اداری با مشکلات آلودگی داخل ساختمان مواجه هستند ؟ ۴/۱ ۳/۱ تمام فضای ساختمان	۳۱

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

	نصف فضای ساختمان
۳۲	طبق ماده ۶۶ قانون برنامه چهارم توسعه جمهوری اسلامی ایران دستگاه های اجرایی موظفند..... به کاهش اعتبارات هزینه ای دولت ، اعمال سیاست های مصرف بهینه منابع ، کاهش مواد زائد جامد اقدام نمایند به افزایش اعتبارات هزینه ای دولت ، جهت مصرف بیشتر از منابع به افزایش اعتبارات هزینه ای دولت ، جهت افزایش مواد زائد جامد همه موارد
۳۳	فضای سبز ادارات را در چه ساعتی باید آبیاری نمود ؟ بعد از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر قبل از ساعت ۱۰ صبح و ۵ بعد از ظهر قبل از ساعت ۴ بعد از ظهر تا ۱۲ ظهر ساعت ۱۲ ظهر
۳۴	قبل از پرینت یک صفحه و برای کاهش استفاده از کاغذ بهتر است از استفاده کرد. برنامه مایکرو سافت و گزینه Preview print گزینه Shink to fit Print هیچکدام

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

۳۵	کدامیک از افراد زیر خط مشی و سیاست های سازمان یا اداره را تعیین و در قالب بیانیه ای اعلام می دارد ؟ تمامی کارکنان ممیز سبز مدیریت ارشد حسابرس سبز
۳۶	کدامیک از برنامه های زیر به استفاده مشترک چند نفر از یک خودرو اشاره می کند ؟ برنامه هم پیمایی برنامه آموزشی برنامه اداری برنامه گروهی
۳۷	کدامیک از دستگاه های زیر میزان مصرف برق را به حداقل می رساند ؟ دستگاه چاپگر دستگاه فتو گپی دستگاه نمابر مانیتور
۳۸	کدامیک از موارد زیر به کاهش مراجعات اداری کمک می کند ؟

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت کارکنان و نیز سایر دوره های آموزشی به صورت غیر حضوری برگزاری جلسات و همایش ها از طریق فضای مجازی و به صورت ویدیو کنفرانس ایجاد سایت اینترنتی کارآمد برای ارائه خدمات اداری و ثبت و دریافت درخواست ها به صورت مجازی همه موارد	
کدامیک از موارد زیر جزء راه کار های درست آب در ادارات است ؟ باردید منظم چکه و نشتی لوله ها و شیر ها کاهش حجم آب در فلاش تانک ها کنترل متوالی توالت ها ، دوش ها و شیر های آب همه موارد	۳۹
کدامیک از موارد زیر جزء رفتار های صرفه جویی در انرژی می باشد ؟ در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید تجهیزات برقی با برچسب " مصرف انرژی پایین " خریداری کنید مطمئن شوید که تمامی رایانه ها و دیگر تجهیزات دفتری زمانی که مورد استفاده نیستند ، روشن باشند تجهیزاتی را خریداری کنید که مصرف انرژی آن ها بالا باشد	۴۰
کدامیک از موارد زیر جزء مزایای استفاده از وسایل نقلیه عمومی می باشد ؟ افزایش بیشتر هزینه ها	۴۱

افزایش سرانه مصرف کاهش آلاینده کمتر در هوا همه موارد	۴۲ کدامیک از موارد زیر جزء موضوعات اساسی در هر مرحله از طراحی مورد توجه قرار می گیرد ؟ به حداقل رساندن نخاله های ساختمانی انتخاب درست مواد و مصالح بهره برداری از نور خورشید در طراحی همه موارد
۴۳ کدامیک از موارد زیر را می توان جایگزین چاپ نشریات کاغذی کرد ؟ نشریه های الکترونیکی ادغام نشریات موجود چاپ نشریات ماهانه همه موارد	۴۴ کدامیک از موارد زیر جزء ویژگی های لامپ های کم مصرف می باشد ؟ یک چهارم لامپ های معمولی برق مصرف می کنند. در مقابل نور خوبی که دارند توان زیادی مصرف می کنند.

گرما تولیدی این لامپ ها باعث گرم شدن محیط می شود . لامپ های کم مصرف نسبت به لامپ های دیگر عمر کمتری دارند	
کم باد بودن لاستیک ها باعث می شود تا..... آلودگی هوا افزایش یابد مصرف سوخت بالا برود مانع از تبخیر سوخت می شود همه موارد	۴۵
موضوع حفاظت و صیانت از محیط زیست چند مدت است در کانون توجه دولت مردان و سیاست گذاران جهان قرار گرفته است ؟ ده دهه پنج دهه یک سال دو سال	۴۶
نور دهی موضعی ، نوردهی است که..... برای روشن کردن دفتر مورد استفاده قرار می گیرد. برای میز های کار و ایستگاه های کاری می باشد . برای ایجاد حال و هوایی که لازم به تأکید بر ویژگی خاص می باشد .	۴۷

همانند چراغ مطالعه ، چراغ های دیواری و آباژور به جای افزایش روشنایی از طریق سقف می باشد





همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

کانال تلگرام : @ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)