

1 - چه نوری برای سالن ماساژ مناسب است؟

الف (نورهای خورشیدی ب) نورهای تند ج) نورهای ملایم د) نورهای سفید

2 - محیط های گرم می تواند چه تاثیری در هنگام ماساژ ایجاد نماید؟

الف) باعث عرق کردن ماساژ دهنده هنگام ماساژ می شود

ب) باعث انجماد مواد مصرفی ماساژ در هنگام ماساژ می شود

ج) مورد الف و ب

د) باعث پایین آمدن سرعت واکنش های حرکتی ماساژ دهنده می شود

3 - ----- باعث انتقال عفونت می شود.

الف) زرد زخم - آبله مرغان - گال ب) زخم شدن قسمتی از بدن

ج) خشکی پوست و قارچ پوست د) سرما خوردگی - شکستگی استخوان

4 - مستنداتی که برای روغن ماساژ استفاده می شود کدام است؟

الف) دارای غلظت باشد ب) دارای مجوز بهداشت و تاریخ انقضا

ج) روغن های صنعتی باشد د) هیچکدام

5 - چه کفپوشی برای اتاق ماساژ مناسب تر است؟

الف) سفت و محکم ب) رنگ روشن ج) نرم و لطیف د) قابل شستشو

6- مواقعی که برای ماساژ مناسب نیست کدامند؟

الف) مشکلی بینایی داشته باشند ب) مشکل کم پشتی مو داشته باشند

ج) مشکل پوستی داشته باشند د) مشکل بیماری عفونی داشته

7- از عوارض انعکاس نور زیاد در زمان ماساژ می توان ----- اشاره کرد

الف) التهاب پوستی به وجود می آورد

ب) باعث بهبود التهاب پوستی می شود

ج) باعث تغییر رنگ پوست می شود

د) سبب انعکاس حتمی روی اعصاب ماساژ گیرنده می شود

8 - شستن پاها با آب خنک چه تاثیری روی بدن دارد؟

الف) رفع خستگی و جریان بهتر خون

ب) رفع خستگی و باز شدن رگ ها

ج) سبک شدن و نظافت پاها

د) الف و ب

9 - بهترین نوع نظافت برای بدن به صورت روزانه کدام است؟

الف) عطر

ب) لوسیون

ج) استفاده از صابون ها

د) استحمام

10 - مدارکی ماساژ دهنده برای بدست آوردن اطمینان مشتری ارائه کند کدامند؟

الف) کارت بین المللی

ب) داشتن مدرک دانشگاهی

ج) داشتن کارت بهداشت

د) همه موارد

11 - استفاده از کفش ها با پاشانه کوتاه و پهن چه مزیت هایی دارد؟

الف) باعث دوام کفش می شود

ب) باعث راحت تردد کردن در محل کار می شود

ج) خستگی را کاهش می دهد

د) قسمت ب و ج صحیح است

12 - در صورتی که اتاق ماساژ با کاشی پوشیده شده باشد، این نوع کاشی باید دارای چه شرایطی باشد؟

الف) باید براق و لیز باشد

ب) باید مات با سطحی زبر باشد

ج) کاشی ها باید هم سطح بدون ترک بوده و لیز روشن هم نباشد

د) هیچکدام

13 - کپسول های اطفاء حریق جز----- از دسته های تجهیزات ساعتی می باشند

الف) جزء تجهیزات ایمنی اولیه

ب) جزء تجهیزات تزئینی

د) جزء تجهیزات پایه ای

د) الف و ب

14- شخصیت سالم را باید در کجا جستجو کنیم؟

الف) در اجتماع ب) در درون خود انسان ج) در خانواده د) در روابط های عمومی

15 - ارگونومی به معنی:

الف) به معنی راهبرد صحیح اجرایی ماساژ ب) به معنی اصلاح صحیح روابط اجتماعی

ج) به معنی کار و قوانین اصول د) تقویت حافظه در کار

16 - از ویژگی های انسان سالم آرزوی داشتن چه چیزی از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

الف) داشتن مقام ب) سفر دریایی ج) تامین مالی د) آرامش جسم و روح

17 - دانش ارگونومی و تاثیر فیزیکی محیطی آن به چه شکلی است؟

الف) سرما، گرما، نور، صدا و تورش بر کارایی عملکرد افراد را مورد بررسی قرار می گیرد

ب) سرما ، گرما و دیدگاه های مختلف افراد

ج) صدا و لرزش و افکار پیش بینی شده افراد

د) عملکرد افراد بر مبنا و افکار و ذهنیت

18 - ارگونومی شامل چند هدف می باشد؟

الف) 2 هدف ب) 5 هدف ج) 1 هدف د) 8 هدف اساسی

19) ارگونومی می تواند چند شاخه داشته باشد؟

الف) 8 شاخه ب) سه شاخه ج) 4 شاخه د) 9 شاخه

20 - تخت ماساژ دارا ی چه استاندارد هایی باید باشد؟

الف) کوتاه و پهن و محکم باشد ب) قد آن دلخواه باشد

ج) قد اهمیت ندارد فقط نرم و محکم باشد د) از نظر قد، اندازه ، فرم باید متناسب باشد

21- در زمان ورود مشتری چه چیزهایی را رعایت کنیم؟

الف) خوشرویی و خیر مقدم و معرفی خود

ب) سکوت کردن و مرتب بودن

ج) او را به طرف صندوق هدایت کنیم

د) به او توجهی نمی کنیم تا توبت اش برسد

22 - جهت اطمینان و راحت مشتری باید چه کنیم؟

الف) بهتر است به مشتری وقت مراجعه بدهیم

ب) بهتر است طبق سلیقه خودمان عمل کنیم

ج) بهتر است به صحبت های مراجعه کننده گوش دهیم

د) ژورنال ها را به مشتری نشان دهیم تا حق انتخاب داشته باشد

23 - شرح خلاصه وضعیت مشتری از نظر فیزیکی توسط چه مواردی الزامی است؟

الف) رنگ پوست ،رنگ چشم ، سن

ب) رنگ مو ، رنگ پوست ،تناسب اندام

ج) مورد الف و ب

د) رنگ مو،رنگ چشم ، سن

24 - با عملکرد افراد منتقد بهتر است چگونه رفتار کنیم؟

الف) فرد مورد نظر را به آرامش دعوت کرده و به صحبت های او گوش کنیم

ب) به انتقاد این افراد گوش نداده و کار خودمان را انجام می دهیم

ج) به اعتراض و انتقادش اهمیت نمی دهیم

د) آرامش خود را حفظ می کنیم

25 - کدامیک از مشتری ها برای حضور در مرکز گواهی پزشکی باید باشند؟

الف) افرادی که مشکل روحی دارند

ب) افرادی که ضعیف و لاغر هستند

ج) افرادی که عارضه پوستی شخصی داشته باشند

د) هیچکدام

1- ماساژ کلاسیک یا اروپایی بر پایه ----- بنا شده است.

الف) قواعد ترکیبی ب) قواعد پزشکی ج) قواعد سنتی د) قواعد قومی

2- نام دیگر طب فشاری چینی چیست؟

الف) شیائو ب) پولاسیون ج) گراکینک د) رفلوکولوژی

3 - مانی پولاسیون در طب چینی ----- نامیده می شود.

الف) تکنیک گرانیک ب) فیزیولوژی ج) ریکی د) پولاسیون

4- مرغوب ترین نوع روغن برای ماساژ و درمان آن کدام است؟

الف) روغن های معدنی روغن های معطر ج) روغن حیوانی د) روغن های گیاهی

5 - روغن های مخصوص درمان چه خواصی دارند؟

الف) برای شفافیت پوست ب) برای تغذیه پوست ج) برای تغییر رنگ مو د) هیچکدام

6 - خواص روغن خردل برای درمان کدام بیماری ها است؟

الف) پیت - صفرا - واتا - باد ب) پیتا - صفرا - کات - بلغم

ج) وات - بادوکانا - بلغم د) کافایی - بلغم - واتا - صفرا

7 - خواص روغن کنجد را نام ببرید؟

الف) روغن کنجد بیرنگ است ب) روغن کنجد غلیظ است

ج) روغن کنجد چسبندگی ندارد د) روغن کنجد سبک است

8- روغن گیاهی به منظور چه کاری انجام می شود؟

الف) جنبه تغذیه پروتئین دارد ب) جنبه درمانی و ریلکس دارد

ج) جنبه حس راحتی و خواب دارد د) جنبه آرامش و حس راحتی دارد

9 - نام شیوه های اساسی ماساژ در مجموع چه نام دارد؟

الف) روش رومی ب) روش سنتی ج) روش سوئدی د) روش کلاسیک

10 - مراحل ماساژ نوازشی باید به چه شکلی صورت پذیرد؟

الف) به آرامی و آهستگی ب) به آرامی ماساژ داده و صحیح انجام شود

ج) به طریق ماساژ مالش د) سریع و پشت سر هم

11 - ماساژ های نوازشی با ریتم ----- و ----- حرکت در دقیقه صورت می گیرد

الف) 30 و 35 حرکت در دقیقه ب) 40 و 45 حرکت در دقیقه

ج) 30 و 40 حرکت در دقیقه د) 20 و 35 حرکت در دقیقه

12 - چند نوع ماساژ مالشی وجود دارد؟

الف) 11 نوع ب) 6 نوع ج) 8 نوع د) 7 نوع

13 - ماساژ مالشی اره ای بیشتر در کدام قسمت بدن انجام می شود؟

الف) دست ها و پاه ها ب) پا ها و ستون فقرات ج) گردن و شانه ها د) الف و ب

14 - مشت و مال طولانی مناسب کدام قسمت بدن است؟

الف) در قسمت شانه و گردن ب) در قسمت بازو ج) در قسمت ران د) قسمت ب و ج

15 - ماساژ لرزشی برای چه افرادی مناسب نیست؟

الف) کودکان ب) زنان باردار ج) سالمندان د) در زمان پریود

16 - فواید ماساژ حرکتی چیست؟

الف) رفع سر درد - رفع کوفتگی - رفع خستگی

ب) رفع خستگی - رفع کوفتگی - رفع استرس - رفع گرفتگی عضلات

(ج) رفع استرس - رفع خستگی

(د) رفع کوفتگی - رفع خستگی - رفع استرس

17 - پتریساز معمولاً به چه حرکاتی گفته می شود؟

الف) به قسمت ورزشی بالای بازو می گویند

(ب) به حرکت های کششی گویند

(ج) به ضربه زدن گفته می شود

(د) هیچکدام

18 - برای آرامش مفاصل شانه ای چه حرکت هایی بهتر است؟

الف) حرکت کششی

(ب) حرکات کششی

(ج) حرکت ضربه ای

(د) حرکات چرخشی

19 - کدام عضو بدن بیشتر در معرض ضربه های فیزیکی است؟

الف) پاها

(ب) صورت

(ج) دست ها

(د) چشم

20 - روغن مخصوص پوست های خشک کدام نوع بهتر است؟

الف) روغن جوانه گندم و بادام

(ب) روغن سنتی

(ج) روغن تخم کتان

(د) روغن زیتون

21 - برای آرامش چشم ها روغن ----- مناسب تر است.

الف) روغن مایع

(ب) روغن معدنی

(ج) روغن گیاهی

(د) روغن ترکیبی

22 - روش پایانی ماساژ کل بدن چگونه است؟

الف) به وسیله حوله

(ب) به وسیله پتو

(ج) ملحفه خیس

(د) به وسیله کیسه شنی

23 - روغن کتان مناسب چه نوع پوستی است؟

الف) پوست جوان

(ب) پوست پیر

(ج) پوست خشک

(د) پوست چرب

24 - روغن مناسب پوست چرب چیست؟

الف) روغن بادام ب) روغن زیتون ج) روغن کتان د) روغن کنجد

25 - روغن های بادام و جوانه مناسب پوست ----- است

الف) پوست چرب ب) پوست افتاده ج) پوست خشک د) پوست نرمال

1 - به محل اتصال دو یا چند استخوان در بدن چه می گویند؟

الف) مفصل ب) غضروفی ج) سینو بالی د) اسکلتی

2 - نام دیگر مفصل که باعث حرکت بیشتر استخوان ها می شود؟

الف) مفاصل حرکتی ب) مفاصل تاندون ها ج) مفاصل دیسک د) مفاصل سینوویالیته

3 - اپی فیز یعنی چه؟

الف) مرکز پیوند مفصل ها ب) مرکز استخوان سازی ثانویه ج) مرکز مغز استخوان د) غضروف ها

4 - معمولا محل رشد استخوان ها از کدام قسمت است؟

الف) از قسمت سر و گردن رشد میکنند ب) از ستون فقرات رشد میکنند

ج) از قسمت لگن و پا رشد میکنند د) الف و ب

5 - ----- را به عنوان مرکز استخوان سازی اولیه می شناسند

الف) دیافیز ب) سزاموتید ج) متخلخل د) دیافیز

6 - اپی فیز نام دیگر کدام استخوان های بدن است؟

الف) تحتانی ب) فوقانی ج) الف و ب د) هیچکدام

7 - استخوان های بدن در مراحل اولیه به چه صورتی هستند؟

الف) به صورت لخته خون ب) به صورت غضروف ج) به صورت ذرات لیزری د) به صورت آب

8 - خاصیت اساسی الاستیک چیست؟

الف) ارتجاعی ب) ثابتی ج) کششی د) حرکتی

9 - نام دیگر رشته کلاژن و الاستیک چیست؟

الف) منشعب ب) ثابتی ج) فاسیکولا د) فیبر

10 -عصب های مجموعه شامل چه نوع عصب هایی هستند؟

الف) بویایی - چشایی - قرقره ای ب) بویایی - لمس - شوکی

ج) بویایی - بینایی - قرقره ای د) بویایی - حسی - شوکی

11 -کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف) متحرکی ب) ثابتی ج) کششی د) ارتجاعی

12 - پیچیده ترین عضو بدن کد ام است؟

الف) پوست ب) عصب ج) اکسیژن د) بافت ها

13 - نازکترین قسمت پوست ----- و ضخیم ترین قسمت آن ----- است.

الف) پلک چشم ب) کف دست و کف پا

ج) قوزک دست و پا د) صورت کف پا

14 - عرق کردن بدن چه کمکی به بدن می نماید؟

الف) به سلامتی انسان کمک می کند ب) جلوی سکتة قلبی را می گیرد

ج) پوست را برنز می کند د) حرارت بدن را تنظیم می کند

15 - در میان سلول یک هسته وجود دارد که نام ---- است

الف) آنتی پلاسما ب) کروموزن ج) درم د) سیر پلاسما

16 - نام سلول های ریز بدن که از مواد شیمیایی تشکیل شده است چیست؟

الف) آنتی پلاسما ب) آمو پلاسما ج) پرتو پلاسما د) سیر پلاسما

17 - در کلمه عربی کلمه ماش در ماساژ به چه معنی است؟

الف) ماساژ فشاری ب) ماساژ نرم ج) ماساژ ضربه ای د) ماساژ زیگزاگ

18 - اولین انجمن ماساژ در کدام کشور تاسیس شده است؟

الف) آلمان ب) ایالات متحده ج) استرالیا د) بریتانیا

19 - ماساژ سوئدی توسط چه کسی اختراع شد؟

الف) دکتر میچل ب) دکتر البرت ج) دکتر آلن د) دکتر آلفرد

20 - امپراطور روم برای درمان سربازان مجروح چه روشی را تجویز می کند؟

الف) جوشانده ب) بخور گیاهی ج) ماساژ د) صبر زهر

21 - در ماساژ کلمه ماسین به زبان یونانی به چه معنی است؟

الف) مالیدن ورزیدن ب) ماساژ با دست ج) ماساژ فشاری د) مالیدن روغن

22 - چه نوع ماساژی توسط کاربر انجام می شود؟

الف) 70 نوع ب) 80 نوع ج) 50 نوع د) 30 نوع

23 - سبک چینی در ماساژ به چند دسته تقسیم میشود؟

الف) 5 قسمت ب) 7 قسمت ج) 3 قسمت د) 9 قسمت

24 - نام مجموعه ماساژ های عربی چیست؟

الف) ماساژ مصری ب) ماساژ کلاسیک ج) ماساژ مرتبه ای د) ماساژ هندی

25 - نام دیگر انرژی درمانی چیست؟

الف) ریلکسی ب) نوازشی ج) تنفسی د) ریکی

1- جهت آسان نمودن کار مشتری بهتر است چه کارهایی را قبل از شروع کار انجام دهیم؟

الف) شناخت امراض داخلی ب) اندازه قد و وزن

ج) نداشتن بیماری خاص د) پیر کردن کارتکس شرح حال مشتری

2 - بهترین و مناسب ترین لباس برای مشتری کدام است؟

الف) از پارچه های ساتن و براق ب) از پارچه های یکبار مصرف و راحت

ج) از لباس های گشاد و یکسره د) از لباس های تنگ و چسبان

3 - سرویس بهداشتی مشتری در کدام قسمت قرار بگیرد بهتر است؟

الف) وسایل بهداشتی را به خود مراجعه کننده محدودا تحویل می دهیم

ب) در قفسه های مخصوص قرار می دهیم

ج) در اتاق استراحت پرسنل

ج) از لباس های تنگ و چسبان استفاده شود

4 - روش های مناسب دیگر جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ چیست؟

الف) شنا ب) اسکی ج) ایروبیک د) پیاده روی

5- برای بالا بردن ارتقاء ذهن باید چه کاری انجام داد؟

الف) توانمندی ذهنی به همراه ورزش کششی ب) توانمندی و قدرت بدنی با تمرین نرمش

ج) توانمندی ذهنی به همراه قدرت یادگیری د) هیچکدام

6 - در حرکات نرمشی ----- بر روی فعل و انفعال متقابل اثر می گذارد

الف) بر روی ماهیچه ب) بر روی قلب ج) بر روی عضلات د) بر روی ریه

7 - به چه حرکاتی در ورزش حرکات کششی گفته می شود؟

الف) به حرکاتی که همراه نرمش باشد

ب) حرکاتی که همراه آرامش است

ج) الف و ب

د) حرکاتی که به طور منظم و به آرامی انجام می گیرد

8 - تقویت ذهن و تمرکز بیشتر چه تاثیری در ماساژ گیر می گذارد؟

الف) کمک به شناخت بیشتر ماساژ

ب) کمک به شل شدن عضلات

ج) کمک به ریلکس

د) کمک به درمان سریع

9 - بهتر است در چه مواقعی در ورزش از حرکات کششی استفاده کنیم؟

الف) در هنگام راه رفتن

ب) قبل و بعد از ورزش

ج) در هنگام دویدن

د) در هنگام دم و باز دم

10 - ورزش های کششی بیشترین تاثیر را روی کدام قسمت از بدن می گذارد؟

الف) کشاله ران

ب) بر روی مچ و کف پاها

ج) لگن و ستون فقرات

د) بر روی عضلات و بافت های آن

11 - درمان زمان ماهیچه هایی که دچار پیچیدگی شده اند چقدر است؟

الف) درمان ندارد

ب) باید جراحی شود

ج) با نرمش بهبود می یابد

د) با ماساژ بهتر میشود

12 - دستگاه عصبی بدن از چند بخش تشکیل شده است؟

الف) دو بخش

ب) پنج بخش

ج) سه بخش

د) چهار بخش

13 - دستگاه عصبی مغزی از چه چیزی تشکیل شده است؟

الف) مرکز نخاع

ب) مرکز عصبی

ج) مرکز عضلانی

د) هیچکدام

14 - اسکلت اصلی بدن از ----- تشکیل شده است.

الف) تنفس ها ب) استخوان ها ج) بینایی ها د) مویرگ ها

15 – آناتومی از چند بخش تشکیل شده است؟

الف) سه بخش ب) پنج بخش د) دو بخش د) یک بخش

16 – عملکرد ویژه استخوان های بدن چیست؟

الف) دارای واکنش های کلی ب) دارای اسفنج لایه ای

ج) دارای بافت ها و عصب ها د) دارای رنگ های متفاوت

17 – استخوان ها از ترکیبات چون ----- تشکیل شده اند.

الف) از ترکیب پروتئین ها و آب ب) از لایه داخلی و متخلخل

ج) از ترکیب فسفر د) از به هم چسبیدن ذرات ریز استخوان ها

18 – تراکم استخوان چیست؟

الف) به لایه خارجی توپر استخوان گفته می شود ب) به نحوه ترکیب بندی استخوان گفته می شود

ج) به استخوان های ثابت بدن گفته می شود د) به تعداد استخوان های توپر گفته می شود

19 – استخوان های بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف) 8 قسمت اصلی ب) 2 قسمت اصلی ج) 5 قسمت اصلی د) 4 قسمت اصلی

20 – استخوان های نا منظم شامل چه قسمت هایی است؟

الف) مهره ستون فقرات و پاره ای از استخوان های سر ب) ساقه دست و پاره ای از استخوان ها

ج) ساقه دست و پاره ای از استخوانها د) کف پا و دنده های سینه

21 – استخوان های کوتاه بدن شامل کدامی نواحی می شوند؟

الف) استخوان لگن و پاها

(ب) مچ دست - مچ پا که به شکل مکعب منظم است

(ج) مچ دست - ستون فقرات لگن

(د) استخوان گردن - مچ دست که به شکل مستطیل منظم است

22 - عضله های اصلی بدن را نام ببرید؟

الف) عضله صاف - عضله ارادی - عضله حرکتی - عضله قلبی

(ب) عضله صاف ب - عضله مخطط - عضله ارادی - عضله قلب

(ج) عضله حرکتی - عضله ارادی - عضله قلبی - عضله مخطط

(د) عضله ثابت - عضله ارادی - عضله قلبی - عضله حرکتی

23 - نام دیگر عضله مخطط.....

الف) عضله ماهیچه ای ب) عضله عصبی ج) عضله اسکلتی د) عضله لمسی

24 - کوچکترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

الف) یک سلول ترکیبی ب) یک سلول خونی ج) یک سلول تکثیری د) یک سلول عضلانی

25 - به صورت کلی چند عضله اصلی وجود دارد؟

الف) 5 عضله اصلی ب) 7 عضله اصلی ج) 4 عضله اصلی د) 3 عضله اصلی