

۱- محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

- *الف) باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور می شود. (ب) باعث کاهش تاثیر روغنهای ماساژ می شود.
(ج) باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور می شود. (د) باعث خواب آلودگی ماساژ گیرنده می شود.

۲- کفیوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

- *الف) قابل شستشو (ب) نرم و قابل انعطاف (ج) سفت و محکم (د) دارای رنگ تیره

۳- برای جلوگیری از ایجاد قارچ و باکتری های مضر در محیط کار، رعایت چه موردی اجباری است؟

- *الف) وجود تهویه در سالن ماساژ (ب) استفاده از روغن های گیاهی
(ج) استفاده از دمپایی در سالن ماساژ (د) استفاده از حوله روی تخت

۴- در سالن ماساژ از چه نوع نوری استفاده می شود؟

- *الف) نور ملایم (ب) نورهایی که رنگی بوده و حس خوب به مشتری منتقل می کند.
(ج) نورهایی با رنگ سفید (د) نورهایی با رنگ زرد

۵- اگر اتاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیکها باید داری چه نوع شرایطی باشند؟

- الف) براق و در اندازههای بزرگ باشد (ب) مات، هم سطح و روشن باشد.
(ج) بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد. * (د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

۶- برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دستها، چه محلولی توصیه می شود؟

- الف) الکل (ب) صابون های مایع و جامد * (ج) نانوسیل (د) آب

۷- کدام مورد جزء انواع آتش سوزی نمی باشد؟

- الف) مواد و ابزارهای الکتریسیته و برقی * (ب) مواد و ابزارهای فلزی
(ج) مواد خشک و چوب و جامد مانند چوب و کاغذ (د) مواد نفتی مانند بنزین، الکل، گازوئیل

۸- کدام گزینه برای جعبه کمکهای اولیه ضروری است؟

- *الف) محلول بتادین (ب) کرم ضد آفتاب (ج) کرم مرطوب کننده (د) داروهای آرامبخش

۹- ماساژ چیست؟

- الف) انجام حرکات منظم با دست روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
(ب) انجام حرکات تخصصی بر قسمت هایی از بدن که دچار خستگی و کوفتگی شده است
* (ج) انجام حرکات منظم روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
(د) انجام حرکات با دست، بر روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص

۱۰- اهداف ماساژ کدامند؟

الف) جسمانی (ب) روانی (ج) جسمانی - روانی (د) اجتماعی *
جسمانی - روانی

۱۱- تعریف سلامت کدام است؟

الف) نبود معلولیت و بیماری * (ب) رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی

ج) رفاه و نبود بیماری و معلولیت (د) آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی

۱۲- بیماریهایی که عوامل فیزیکی بیولوژی یا ارگونومی محیط کار به وجود می آید را چه می نامند؟

*الف) بیماریهای ناشی از کار (ب) بیماریهای مرتبط با کار

ج) بیماریهای بیولوژیک محیط کار (د) بیماریهای ارگونومیک محیط کار

۱۳- بهداشت کار یا مهندسی بهداشت شامل چه خدماتی می شود؟

*الف) بهداشت حرفه ای داخل محیط های کاری، تغذیه کارکنان (ب) بهداشت فردی

ج) بهداشت تغذیه کارکنان (د) بهداشت محیط کار

۱۴- ارگونومی چیست؟

الف) روشی برای به دست آوردن قدرت و انجام نیازهای روانی و جسمانی

*ب) روشی که نیازها، توانایی ها و محدودیت های جسمی و ذهنی انسان را کانون اصلی طراحی محصولات مورد استفاده مشاغل و محیط اطراف قرار می دهد.

ج) روشی که نیازهای، مراجعین را کانون اصلی طراحی محصولات محیط کار قرار داده تا بازدهی کار تا حد امکان بالا رود.

د) روشی که طی آن، محطولات به شیوه ای طراحی می شود تا حداکثر ایمنی برای کارکنان به عمل آید.

۱۵- در فعالیتهای دینامیک، عضلات در چه وضعیتی قرار دارند؟

الف) بدن به طور مطلق ثابت است. * (ب) عضلات به صورت متناوب منبسط و منقبض می شوند.

ج) عضلات فعالیت زیادی ندارد. (د) عضلات در حالت منبسط قرار دارند.

۱۶- خستگی عضلات چیست؟

*الف) عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ب) میزان توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ج) عدم توانایی در استمرار تولید نیرو

د) عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی

۱۷- چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

الف) به دلخواه مراجعه کننده (ب) بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود.

*ج) موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم (د) موسیقی کلاسیک

۱۸- وضعیت بدن ماسور (ماساژیست) باید چه ویژگی هایی باشد؟

(الف) پیروی از الگوی ایستادن کماندار (شمشیر بازی) یا جنگجو (اسبی) با توجه به شرایط

(ب) استفاده از فشار بازو و میچ دست

(ج) به هر شیوه‌ای که ماسور احساس راحتی می کند.

(د) اعمال فشار روی ناحیه پایینی پشت و پاها

۱۹- رشته های مرتبط با ارگونومی کدامند؟

(الف) پزشکی -روانشناسی صنعتی سازمانی -بیومکانیک شغلی -فیزیولوژی کار

(ب) ماساژ -آنتروپومتری -فیزیولوژی کار -بیومکانیک شغلی

(ج) آنتروپومتری -ماساژ -پزشکی -روانشناسی صنعتی سازمانی

(د) بیومکانیک شغلی -روانشناسی صنعتی سازمانی -آنتروپومتری -فیزیولوژی کار

۲۰- یکی از شرایط محیط مناسب برای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟

(الف) محیط شلوغ و پر هیجان (ب) محیط فانتزی

(ج) محیط با دکور مدرن (د) محیط آرام و بی سر و صدا

۲۱- مشخص شدن میزان رضایت مشتری از کار شما چه تاثیری دارد؟

(الف) تاثیری ندارد (ب) روشن شدن راهی برای پیشرفت

(ج) مجاب کردن مشتری برای مراجعه مجدد (د) ارجاع مشتری به یک ماسور دیگر در صورت مراجعه مجدد

۲۲- در چه شرایطی میتوان درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

(الف) نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم. (ب) درخواست برخلاف میل شما باشد.

(ج) تحت هیچ شرایطی نباید درخواست مراجعه کننده را رد کرد. (د) درخواست برای مراجعه کننده زیان بار باشد.

۲۳- علت قرار دادن گزینه بیماری خاص در فرم شرح حال چیست؟

(الف) ممکن است بیماری واگیردار باشد. (ب) ماساژ دادن افراد برای برخی بیماریها خطرناک است.

(ج) صرفا جهت اطلاع از حال مراجعه کننده. (د) صرفا جهت مطمئن کردن مراجعه کننده از روند ماساژ.

۲۴- کدام مورد از مهم ترین وظایف مهندس بهداشت حرفه ای است؟

(الف) تامین، نگهداری و بالا بردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر پیشه ای که هستند.

(ب) به کارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی توانایی انجام آن را داشته باشد.

(ج) تشکیل پرونده پزشکی پرسنل و بررسی وضعیت سلامتی آنها

(د) حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیان آور هستند.

۲۵- کدام مورد از نشانه های درد ناشی از آسیب کمر است؟

*الف) دردی که به جلو، کناره ها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.

ب) دردی که با فعالیت تسکین می یابد.

ج) دردی که همراه با گزگز شدن یا ضعف در بخشی از کمر باشد.

د) دردی که در زمان خم شدن به عقب، ران پا تیر بکشد و یا نواحی کناری کمر را درگیر کرده باشد.

۲۶- کدام مورد در زمان مراجعه، ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیح تر می باشد؟

الف) مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده، پس از معرفی انواع ماساژها، وی را برای انجام ماساژ آماده می کنیم.

*ب) پس از هدایت مراجعه کننده به بخش پذیرش، پس از نوشیدنی خوش آمدگویی از وی می خواهیم فرم شرح حال را پر کنند.

ج) مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده، پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع می کنیم.

د) مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ، وی را به اتاق ماساژ برده، پای وی را

شسته و ماساژ را انجام می دهیم.

۲۷- یکی از عواملی که باعث کاهش آسیب های احتمالی به دست می شود چیست؟

*الف) گرم کردن دست قبل از ماساژ ب) شستن دست قبل از ماساژ

ج) چرب کردن دست قبل از ماساژ د) فشار نیاوردن به دست در حین ماساژ

۲۸- یکی از مسائلی که برای تمرکز باید رعایت کرد چیست؟

الف) رعایت ترتیب تکنیک ها ب) رعایت بهداشت

*ج) رعایت عدم صحبت نکردن با مشتری د) نزدیک بودن ظرف روغن

۲۹- اندازه مناسب تخت ماساژ چقدر است؟

الف) دو متر در یک متر ب) سه متر در یک متر

ج) یک متر در ۸۰ سانتی متر د) دو متر در ۸۰ سانتی متر

۳۰- استقامت عضلانی چیست؟

الف) توانایی انجام تکنیک های ماساژ *ب) توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی

ج) توانایی انجام تکنیک ها به طور متوالی د) توانایی عضلات در شرایط سخت

۳۱- تعادل چیست؟

الف) به حالت ایستاده یک جسم گفته می شود.

*ب) به حالت خنثی یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

ج) به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

د) به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

۳۲- حرکات کششی پویا کدامند؟

الف) حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام می دهد.

ب) عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمی دهد.

*ج) حرکت اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن.

د) حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال می شود.

۳۳- از حرکات کششی پویا جهت چه کاری می توان استفاده کرد؟

الف) گرم کردن ب) گرم کردن بعد از تمرینات هوازی

ج) سرد کردن *د) گرم کردن پیش از تمرینات هوازی

۳۴- تمرینات بی هوازی چه تاثیراتی دارد؟

الف) افزایش قدرت و دقت *ب) افزایش سرعت و استقامت

ج) افزایش مهارت ورزشی د) افزایش حجم عضله

۳۵- در علم ماساژ، کلمه قدرت چه معنایی دارد؟

الف) برتری ب) توانایی داشتن

*ج) توانایی انجام اثربخش تکنیک ها د) مقدار فشار وارد بر بدن ماساژ گیرنده

۳۶- نام دیگر تمرینات هوازی چیست؟

الف) ایزوتونیک *ب) زیر بیشینه ج) ایزومتریک د) بیشینه

۳۷- نام دیگر تمرینات بی هوازی چیست؟

الف) زیر بیشینه ب) کششی غیر فعال *ج) بیشینه د) ایزومتریک

۳۸- اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

الف) تمرینات فارتلیک ب) PNF تمرینات *ج) تمرینات با وزنه د) تمرینات استقامتی

۳۹- به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت فعالیت جسمانی چه می گویند؟

الف) استقامت عضلانی *ب) استقامت قلبی عروقی

ج) میزان توانایی د) آمادگی قلبی

۴۰- تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

الف) ماهیچه ها در دامنه حرکتی، حرکت داده می شود.

ب) تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود.

*ج) تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه ای ماهیچه.

د) ماهیچه ها خارج از دامنه حرکتی، حرکت داده می شود.