



آرایشگر مو

عنوان شغل:

دستیاری سالن

کد شغل: ۵۱۴۱۱۴۰۰۰۰

نمونه سؤالات شایستگی:

ماساژ سر و گردن و شانه برای آرامش

کد شایستگی: ۵۱۴۱۲۰۰۰۰۲

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- آیا گرفتن رزومه از ماساژ گیرنده در ماساژ سرو گردن ضرورت دارد؟

الف - بصورت شفاهی کافی است

ب - در این نوع ماساژ نیازی به گرفتن اطلاعات فردی نیست

ج - به عهده فرد گذاشته می شود اگر موافق بود رزومه تهیه می شود

د - باید از طریق فرم اطلاعات شخصی که از قبل آماده شده انجام شود

۲- کدام یک از موارد زیر جزء ممنوعیت ها و محدودیت های ماساژ سر و گردن نمی باشد؟

الف - تکنیک های مانیپولیشن

ب - رفع گرفتگی عضلات مثلث خلفی گردن

ج - فتق دیسک گردن

د - فشار بر روی عضله پلاتیسم

۳- تعداد مهره های گردنی و لند مارک آن کدام است ؟

الف - ۸ عدد و C4

ب - ۷ عدد و C7

ج - ۱۲ عدد T 7

د - ۵ عدد و C1

۴- برای ماساژ سرو گردن بهترین وضعیت قرار گیری ماساژ گیرنده چگونه است ؟

الف - هر طور که مشتری رضایت داشت .

ب - صندلی ماساژ

ج - هر روشی که ماسور راحت باشد .

د - تخت ماساژ بهترین گزینه است.

۵- ماده قانونی ۶۱۶ مجازات اسلامی به کدامیک از موارد زیر اشاره ندارد؟

الف - بی احتیاطی و بی مبالاتی

ب - قتل غیر عمد

ج - عدم مهارت و عدم رعیت نظامات

د - قتل عمد

۶- عصب سه قلو چیست ؟

الف - عصب مغزی زوج ۵

ب - همان عصب سیاتیک است

ج - عصب اگزیلاری

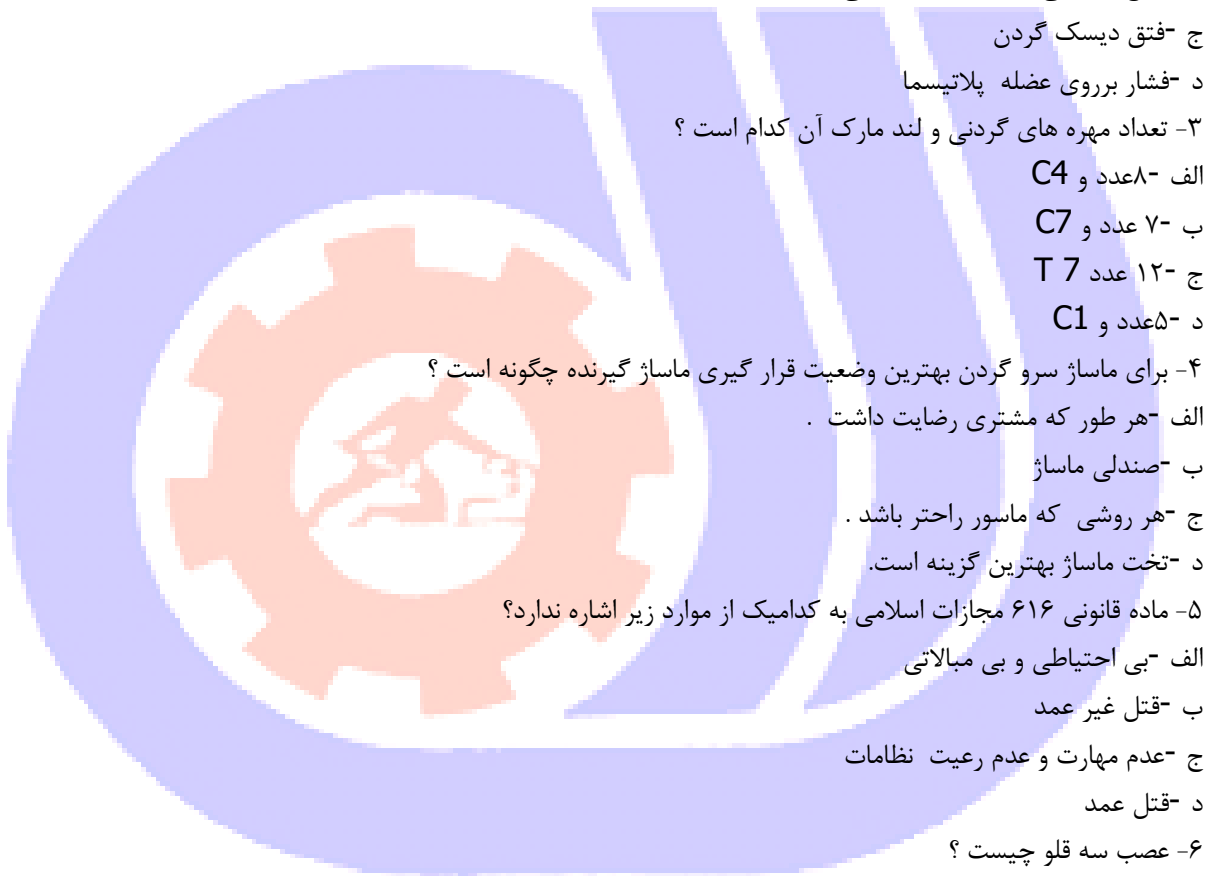
د - اعصاب گفتاری شنیداری زوج ۹

۷- در اسکلت سر انسان چند مفصل متحرک وجود دارد ؟

الف - دو مفصل متحرک

ب - یک مفصل متحرک

ج - هیچ مفصل متحرکی وجود ندارد .



د - سه مفصل متحرک
۸- ممنوعیت تکنیک های فشاری ماساژ گردن در کدام یک از نقاط زیر نمی باشد؟

الف - مثلث قدامی گردن

ب - حفره اگزیلاری

ج - عضله ماستر

د - عضله پلاتیسیما

۹- عضله ماستوئیدی کدام است ؟

الف - همان عضله جونده است که مرتبط با درد های فک و صورت هست .

ب - عضله پس سری

ج - عضله بالا برنده پیشانی

د - ماهیچه ای که در قسمت پستانکی پشت گوش واقع است .

۱۰- چهار قسمت مهم اسکلت جمجمه ای سر کدام است ؟

الف - تاجی-اهیانه -گیجگاهی -پس سری

ب - اطلس -آسه-فرونتال -اکسیپیتال

ج -فرونتال -اهیانه- اطلس - پس سری

د -پیشانی -اهیانه -پس سری -گیجگاهی

۱۱- مزایای کاربرد ماساژسر و گردن چه تاثیری بر روی متقاضیان این سبک از ماساژ دارد؟

الف -تقویت عضله مربع کمری

ب -ازاد سازی اسپاسم بخش چهارم عضله دوزنقه

ج -رفع گرفتگی های شانه و آرامش ذهنی تنی

د -تقویت عضله متوازی الاضلاع

۱۲- در صورت وجود تب چه سبکی از تکنیک های فشاری را برای مراجعه کننده بکار می بریم ؟

الف -با احتیاط ماساژ می دهیم .

ب -کلا ماساژ نمی دهیم.

ج -اول تکنیک های نوازشی سپس تکنیک های فشاری بکار می بریم .

د -تکنیک های فشاری را از گردن شروع می کنیم .

۱۳- بعضی مواقع بعد از ماساژ سر و گردن مشتری اظهار سردرد می کند علت چیست ؟

الف -ارتباطی به ماساژ ندارد .

ب -کیفیت ماساژ را میخواهد زیر سوال ببرد و تخفیف بگیرد .

ج -میگرن دارد .

د - مشاوره جهت خدمات ماساژ به درستی انجام نشد

۱۴- آیا ماساژ سر و گردن در رفع اختلالات شنوایی و بهبود آن تاثیر دارد؟

الف -جزو اهداف و تاثیرات ماساژ سرو گردن نیست .

ب -بطور یقین بالابردن گردش خون اطراف گوش به کیفیت شنوایی کمک می کند .

ج -امتحان میکنیم شاید موثر باشد .

د - جزو نتایج ثابت شده سود مند ماساژ می باشد.

۱۵- آیا امکان اجرای ماساژ سرو گردن در آرایشگاه ها وجود دارد یا حتما نیاز به مرکز ماساژ هست ؟

الف - با رعایت اصول ارگونومی و الزامات مجوز شغل انجام پذیر است .

ب - دخالت در کار مراکز ماساژ است ..

ج - هرجایی امکان ماساژ سرو گردن حرفه ای وجود دارد

د - به هیچ وجه اجازه ماساژ سر و گردن در آرایشگاه ها وجود ندارد .

۱۶- ماساژ سرو گردن متعلق به کدام کشور می باشد ؟

الف - در همه فرهنگ ها اینگونه ماساژ رواج دارد .

ب - هند

ج - تایلند

د - اروپا

۱۷- آیا برای ماساژ سرو گردن نیازی به دانش آناتومی و عصب شناسی هست؟

الف - آشنایی با انواع پوست و تاثیر روغن ها کافی است .

ب - بعلت وجود سیستم عصبی بسیار حساس در قسمت سرو گردن ضروری است .

ج - ماساژ سروگردن از ساده ترین نوع ماساژ هاست .

د - صرفا با تاثیر روغن ها بر روی پوست آشنا باشیم کفایت می کند .

۱۸- چه روغنی برای ماساژ سرو گردن مناسب است ؟

الف - روغن های طبع گرم و تهیه شده از عطاری ها

ب - روغن های گیاهی استاندارد بهترین گزینه هستند .

ج - روغن های طبع گرم که از آن اطمینان داریم.

د - روغن های مجاز و دارای استاندارد با در نظر گرفتن سردی و گرمی عضواز نظرتاثیر رایحه ها

۱۹- آیا پذیرایی با دمنوش یا نوشیدنی های مجاز بعد از ماساژ ضروری است ؟

الف - باعث سردرد میشود و نیاز نیست.

ب - از آداب ماساژ و تکریم ارباب رجوع است .

ج - اگر هزینه خوبی پرداخت کند پذیرایی می کنیم.

د - صرفا دمنشوش سرد برای پذیرای بعد از ماساژ مناسب است .

۲۰- ماساژ صورت برای بهبودی فلج بلز.....

الف - به هیچ وجه مناسب نیست .

ب - تاثیری ندارد .

ج - توصیه نشده.

د - به سرعت بهبود کمک می کند .

۲۱- برای فردی که آسم دارد ماساژ.....

الف - می تواند مفید باشد .

ب - تاثیری ندارد.

ج - ضرر دارد.



د - موجب بدتر شدن وضعیت بیمار میشود.

۲۲- اثر ثابت شده ماساژ این است که.....

الف - باعث رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به مغز و دفع مواد زائد می شود.

ب - باعث رسیدن اکسیژن و گلوکز به مغز می شود.

ج - باعث رسیدن گلوکز و پتاسیم به مغز می شود.

د - باعث رسیدن اکسیژن و پتاسیم به مغز می شود.

۲۳- تاثیر ماساژ سر بر روی تمرکز افراد چگونه است .

الف -تحت شرایطی تمرکز فرد بالا می رود.

ب -اگر با وازلین باشد افزایشی است .

ج -این ماساژ با تمرکز فرد کاری ندارد.

د -تمرکز فرد ماساژ گیرنده پایین می آید .

۲۴- برای انجام ماساژ به چه سبک موسیقی نیاز است؟

الف -موسیقی ملایم

ب -موسیقی باید هندی باشد.

ج -موسیقی با ریتم تند

د -موسیقی شاد

۲۵- رعایت ارگونومی شغلی چه تاثیری بر سلامتی ماسور دارد؟

الف -باعث پیشگیری از بیماری های اسکلتی عضلانی و شغلی می شود .

ب -تاثیری ندارد .

ج -باعث افزایش روحیه ماساژیست می شود .

د -در مواردی مفید است و سلیقه ای باید باشد .

۲۶- آیا شناخت کالبدشناسی در ماساژ سرو گردن نیاز است ؟

الف -عصب شناسی کافی است .

ب -آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی بدن در هر نوعی از ماساژ نیاز است .

ج -فقط در سبک کاربر ماساژ نیاز است .

د -آشنایی با فیزیولوژی بدن و عصب شناسی کفایت می کند .

۲۷- رایحه ها چه تاثیری در کیفیت ماساژ دارند .

الف -رایحه عود سوز بهترین تاثیر را دارد .

ب -اگر عود هندی اصل باشد رضایت مشتری حتما حاصل می شود .

ج -همیشه مشتری سرخوش می شود .

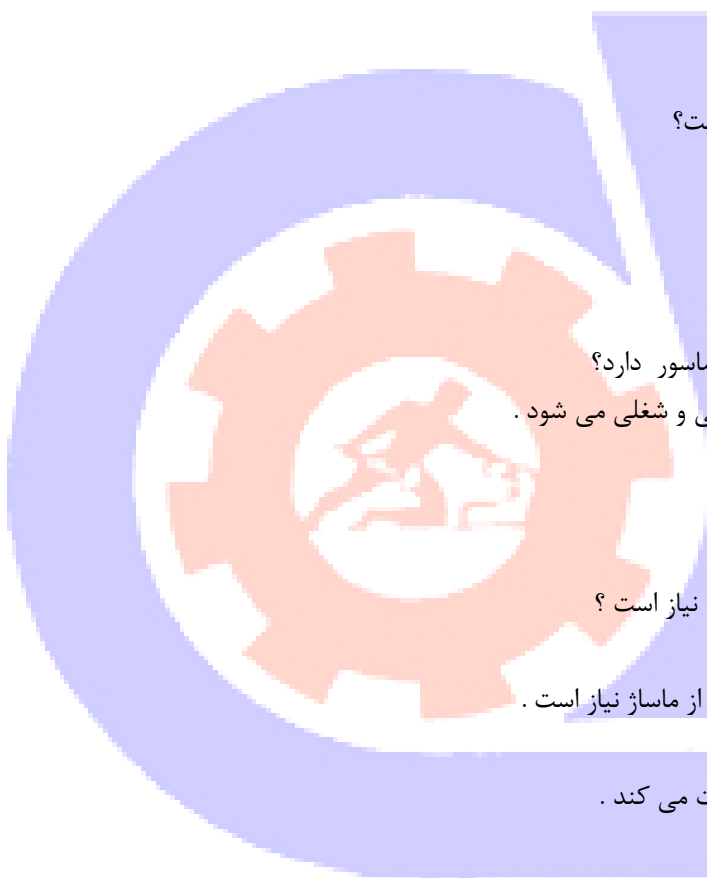
د -باید بر اساس سلیقه مشتری و گرمی و سردی عضو باشد تا تاثیر داشته باشد .

۲۸- دمای محیط اتاق ماساژ باید در چه حد باشد؟

الف -حدود ۲۲درجه ی سانتیگراد و البته با نظر مشتری

ب -۱۶ درجه ی سانتی گراد

ج -دمای اتاق ربطی به کیفیت ماساژ ندارد



د ۳۰- درجه

۲۹- در اجرای ماساژ سرو گردن برای رفع گرفتگی عضلانی قسمت شانه بایدشروع کرد.

الف -از قسمت نزدیک به سمت بازو

ب -از قسمت نزدیک بازو به سمت گردن

ج -بهتر است از مشتری سوال کنیم.

د -فرقی نمی کند.

۳۰- بخور برای چه پوستهایی مناسب نیست؟

الف -چرب

ب -حساس و پرعروق.

ج -متعادل

د -خشک

۳۱- کدام جمله درست است؟

الف -تکنیک های ضربه ای باعث رشد مجدد موها مناطقی از سر که دچار ریزش شده اند می شود .

ب -ماساژ فشاری بر روی حفره های لنفاوی صورت باعث سم زدایی می شود .

ج -عصب سه شاخه در قسمت جانبی صورت است و جزو احتیاط ها می باشد .

د -عصب زوج ۵ در قسمت اکسپیتال سر قرار دارد .

۳۲- آیا تکنیک های نوازشی برای هر نوع ماساژ کلاسیک ضروری است ؟

الف -نیازی نیست و از همان اول به سراغ تکنیک های اساسی تر می رویم .

ب -اگر مشتری دوست داشت استفاده می کنیم .

ج -در شروع همه ماساژ های کلاسیک ضروری است .

د -فقط برای ماساژ سر استفاده می شود .

۳۳- از کدام قسمت دست در ماساژ استفاده می کنیم ؟

الف -شصت

ب -کف دست

ج -ساعد

د -از قسمت های که کمترین آسیب و بیشترین نتایج را برای ماسور و ماساژ گیرنده دارد .

۳۴- برای حرکات استروک در ناحیه ی گردن از کدام قسمت دست استفاده می کنیم؟

الف -بستگی به ارگونومی ماسور و نتایج حاصله دارد.

ب -انگشتان

ج -ساعد

د -بستگی به میل شما دارد.

۳۵- چنانچه ضربان قلب ماساژ گیرنده در حین ماساژ افزایشی شده چه اقدامی می کنیم ؟

الف -دلیل بر نتیجه خوب کار ماست و کار را ادامه می دهیم .

ب -ماساژ را متوقف و علت را جستجو می کنیم.

ج -سریعا قرص آرامبخش می دهیم .

د - سرعت ماساژ را کم می کنیم .

۳۶- برای تکنیک "پنسومانها" در گردن از کدام قسمت دست استفاده می کنیم؟

الف - کف دست

ب - انگشتان

ج - ساعد

د - فرقی ندارد.

۳۷- چرا در زمان ماساژ دادن گردن در ماساژ سر دست دیگر را روی پیشانی می گذاریم؟

الف - چون مسلط باشیم.

ب - چون ایستادنمان راحت تر است.

ج - چون سرش به جلو خم نشود.

د - چون خون جریان پیدا کند.

۳۸- برای تکنیک "نیدینگ" در قسمت گردن از

الف - انگشت کوچک استفاده می کنیم.

ب - کنار انگشت وسط استفاده می کنیم.

ج - پد انگشت اشاره استفاده می کنیم.

د - انگشت شصت و کنار اشاره استفاده می کنیم.

۳۹- برای زا که درشت در قسمت غب غب
الف - از سینه دست استفاده می کنیم .

ب - از دستها و انگشتان استفاده می کنیم.

ج - از پشت دست استفاده می کنیم.

د - از سرانگشتان استفاده می کنیم.

۴۰- برای ماساژ پوست سر در ماساژ سر و گردن
الف - از فشار انگشتان بر روی پوست سر استفاده می کنیم .

ب - به هیچ وجه بر روی پوست سر فشار نمی آوریم .

ج - از کنار دست استفاده می کنیم.

د - فرقی ندارد.

۴۱- اگر موهای مشتری بسته بود:

الف - دست نمی زنیم.

ب - اجازه نمی خواد .

ج - با همکاری و هماهنگی مشتری بازمی کنیم.

د - فرقی ندارد.

۴۲- ماساژ پوست سر با انگشتان دست به شکل :

الف - بهتر است لاین باشد (دست به صورت خطی حرکت کند).

ب - دایره ای و خطی ماساژ می دهیم.

ج - نیم دایره



د - کششی

۴۳- کدام گزینه درست است؟

الف - در ماساژ سرو گردن کشش سر به سمت بالا ضروری است و باعث رفع گرفتگی ها می شود .

ب - در ماساژ سر و گردن قسمت سر را جوری ماساژ میدهیم که به گردن آسیب وارد نشود.

ج - ضربان نبض گردن حین ماساژ باید افزایشی شود .

د - باید سرمشتری در حین ماساژ سرو گردن همراه با دستان ما چرخش داشته باشد .

۴۴- ناحیه فرونتال کدام قسمت از سر می باشد؟

الف - پیشانی

ب - پس سری

ج - اهیانه

د - جمجمه

۴۵- در قسمت پس سر دست ها را چگونه فرار می دهیم؟

الف - هر دو دست را روی پس سر می گذاریم.

ب - یک دست پشت سر و یه دست روی پیشانی

ج - یک دست پشت سر و یک دست روی شانه

د - یک دست پشت سرو یک دست روی چانه

۴۶- تایم ماساژ سر و گردن چند دقیقه است؟

الف - ۴۵ دقیقه

ب - ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

ج - ۶۰ دقیقه

د - هر چه بیشتر بهتر

۴۷- آیا قسمت بالای کمر در ماساژ سر و گردن ماساژ داده می شود؟

الف - خیر این ماساژ مخصوص سر و گردن و شانه است.

ب - خیر این ماساژ مخصوص سر و صورت است.

ج - بله در این ماساژ بالای کمر هم ماساژ می گیرد.

د - بستگی به تایم ماساژ دارد.

۴۸- تاثیر مفید روغن بچه در ماساژ سرو گردن چیست ؟

الف - استفاده از روغن ماساژ بچه مناسب نیست و هیچ تاثیر مفیدی در ماساژ ندارد .

ب - باعث لطافت بیشتر می شود.

ج - جذب بالای دارد.

د - خستگی هارا بهتر رفع می کند.

۴۹- کدام یک از موارد می تواند از اثرات مفید ماساژ سروگردن نمی باشد ؟

الف - رفع درد میگرن

ب - رفع درد سینوس

ج - رفع افسردگی



د -رفع درد سیاتیک

۵۰- کدام گزینه صحیح است؟

الف -سیاتیک از رشته اعصاب اصلی است که از ناحیه فوقانی سینه به سمت پایین بدن ادامه دارد .

ب -ماساژ سر برای کسانی که سر درد و تب دارند مناسب است .

ج -تعادل جسمی و روحی ذهنی از ثمرات ماساژ صحیح و اصولی است .

د -ماساژ صرفا برای رفع گرفتگی ها می باشد .

۵۱- به تلاش های دسته جمعی افراد برای رسیدن به اهداف زیر می گویند:

سالم سازی محیط، کنترل و مهار بیماری های واگیر دار، رعایت بهداشت عمومی جامعه و ...

الف -بهداشت

ب -بهدشت عمومی

ج -بهداشت فردی

د -سلامتی

۵۲- از مهمترین اقدامات بهداشتی ماساژ دهنده قبل و بعد از ماساژ چیست؟

الف -استفاده از دستکش توسط ماسور

ب -استفاده از ملحفه برای ماساژ گیرنده

ج -شستن دست ها قبل و بعد از ماساژ با آب و صابون

د -استفاده از مواد گندزدا جهت ابزار کار

۵۳- کدامیک از موارد زیر در مورد بهداشت ابزار و تجهیزات مورد استفاده در ماساژ صحیح نیست؟

الف -یک شیء باید ۱۰ دقیقه در مواد ضد عفونی کننده قرار داده شود مگر اینکه برچسب ماده ضد عفونی کننده چیز دیگری را مشخص کرده باشد.

ب -هنگام کار کردن با محلول ضد عفونی کننده باید از دستکش سالم استفاده کرد.

ج -مواد ضد عفونی کننده سمی نیستند و به چشم و پوست آسیب نمی زنند.

د -آب ژاول یک محلول قوی جهت ضد عفونی کردن لوازم و ابزار کار است که فلزات را تخریب نمی کند.

۵۴- از عوامل زیان آور فیزیکی محیط کار ماساژ است؟

الف -سطوح ناهموار

ب -استفاده از محلول های ضد عفونی محیط بدون تهویه مناسب

ج -عدم استفاده صحیح از محلول های ضد عفونی کننده ابزار

د -دفع مناسب زباله

۵۵- وجود سیستم تهویه مطبوع در محیط کار:

الف -اختیاری است.

ب -لازم و ضروری است و باعث می شود درجه حرارت در همه قسمت های سالن یکنواخت شود.

ج -باعث می شود کارکنان راحت بوده و کمتر کار کنند.

د -لازم نیست و با باز کردن درب و پنجره هم می توان جریان هوا را برقرار کرد.

۵۶- چه عواملی باعث می شود ماسور به بیماری های شغلی مربوط به دست ها دچار شود؟

الف -انجام کارهای سنگین، ناصحیح و طولانی مدت در ماساژ

ب - عوامل ارثی و ژنتیکی

ج - انجام کارهای نظافت محیط کار

د - اعمال فشار و نیرو با استفاده از ۱۵ تا ۲۰ درصد توان عضلات مرتبط

۵۷- کدام مورد جزو لوازم و داروهای (استاندارد) ضروری در جعبه کمک های اولیه نیست؟

الف - قیچی و پنس

ب - گاز استریل در ابعاد مختلف

ج - قرص های مسکن و ضد درد ضروری

د - چراغ قوه

۵۸- به فاکتور های زیان آوری که در محیط وجود دارد مثل گرما، سرما، سر و صدا، افزایش و کاهش فشار و ارتعاش..... ... گویند:

الف - عوامل زیان آور شیمیایی

ب - عوامل زیان آور روحی و روانی

ج - عوامل زیان آور فیزیکی

د - عوامل زیان آور زندگی

۵۹- کیف آب جوش:

الف - در ماساژ استفاده نمی شود.

ب - به طور مستقیم روی بدن فرد ماساژ گیرنده قرار می گیرد.

ج - ابتدا توسط یک کاور پوشیده شده و سپس استفاده می شود.

د - برای گرم کردن دست ها استفاده می شود.

۶۰- مناسب ترین رنگ برای فضای ماساژ چیست؟

الف - از رنگ نارنجی استفاده شود چون آرامبخش است.

ب - بهتر است از رنگ های ملایم استفاده شود .

ج - از رنگ قرمز استفاده می شود چون فضا را گرم می کند.

د - هرچه پر نورتر باشد بهتر است .

۶۱- برای شستن حوله و ملحفه هاچه باید کرد؟

الف - باید حتما به فروشگاه های خشکشویی مراجعه کرد .

ب - بهتر است با آبدمای ۴۰ درجه شسته شود.

ج - باید با آب ۳۰ درجه و در لباسشویی شسته شود.

د - با آب با دمای بالای ۷۶ درجه شسته شده و سپس خشک شود.

۶۲- بهترین روش ایستادن و نشستن ماسور جهت حفظ سلامتی چگونه باید باشد؟

الف - به گونه ای باشد که راستای طبیعی ستون فقرات از گردن تا لگن حفظ شود.

ب - به هر روشی که احساس راحتی داشته باشد .

ج - به گونه ای باشد که ماساژ دهنده بتواند بنشیند.

د - روی تخت بایستد یا کنار تخت روی صندلی بنشیند.

۶۳- وجود سنجاق قفلی در جعبه کمک های اولیه:

الف - برای نصب نوشته به لباس است.

- ب - برای تثبیت بانداژ می باشد.
ج - برای تعمیرات استفاده می شود.
د - لازم نیست و کاربردی ندارد.
۶۴- بهترین زمان شستن دست ها برای ماساژ چه زمانی است؟

- الف - بعد از ماساژ
ب - بعد و در حین ماساژ
ج - قبل و بعد از ماساژ و در مواقعی حین ماساژ
د - بدخواه
۶۵- در حین ماساژ نور باید به چه صورت باشد؟

- الف - نور تاثیری ندارد.
ب - ملایم
ج - نور خورشید بهترین گزینه است .
د - نور زیاد
۶۶- تعریف بهداشت از نظر سازمان بهداشت جهانی:

- الف - نبود معلولیت و بیماری
ب - رفاه و آسایش کامل جسمانی
ج - رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی
د - پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی با هدف ارتقای سطح سلامت روانی
۶۷- "زمانی که فرد دارای این ویژگی باشد که بتواند خود بر رفتارهایش کنترل داشته باشد و تنش ها و هیجان های نامناسب و آسیب زای خود را مدیریت کند." بخشی است از:

- الف - آزاد و رها بودن از ناراحتی و گناه
ب - کفایت و کنترل شخصی
ج - بی تفاوتی نسبت به مسائل
د - عدم پذیرش مسئولیت های فردی
۶۸- اختلالات اسکلتی عضلانی جزو کدام دسته از بیماری های شغلی است؟

- الف - بیماری های عمومی
ب - بیماری های مسری
ج - بیماری های معمولی
د - بیماری های در ارتباط با کار
۶۹- حفظ سلامت کارگران و کارفرمایان در برابر حوادث و بیماری های ناشی از کار جزو می باشد.

- الف - بهداشت عمومی
ب - بهداشت کار یا مهندسی بهداشت کار
ج - قوانین و مقررات ایمنی
د - پیشگیری از بیماری های فردی
۷۰- علم طراحی سازگار محیط و محصولات با کاربران را گویند:

الف - ارگونومیک

ب - فیزیولوژی

ج - روان شناسی

د - بهره وری

۷۱- چه موسیقی مناسب با اتاق ماساژ است؟

الف - موسیقی نیازی نیست

ب - ملایم، بدون ضرب و ریتم و بی کلام

ج - ریتم تند و شاد

د - موسیقی سنتی

۷۲- حرکات غیر فعال و پسیو در ماساژ به چه معنی است؟

الف - حرکات اینتروال

ب - حرکات پویا و جنبشی که ماساژ گیرنده انجام می دهد .

ج - حرکاتی که منجر به جنبش پذیری در ماساژ گیرنده توسط ماساژیست می شود .

د - نوعی از ماساژ سرو گردن می باشد .

۷۳- خستگی اعصاب، کاهش سلامت چشم و عدم دقت عمل در کار از بیماری ها و عوارض ناشی از چه چیزی در محیط کار است؟

الف - بیماری هاو عوارض ناشی از گرما

ب - بیماری هاو عوارض ناشی از صدا

ج - بیماری های مسری

د - بیماری هاو عوارض ناشی از کلیه آلاینده های فیزیکی و شیمیایی

۷۴- چه عواملی باید در طراحی محیط کار ماساژ مورد توجه قرار گیرد؟

الف - نوع ماساژ، سلیقه ماساژ گیرنده

ب - هوای گرم، موسیقی، لباس راحتی و رضایت صدردی مراجعه کننده

ج - سر و صدا، موسیقی، جای تشک و امکانات پذیرایی

د - نوع ماساژ، درجه حرارت مناسب، عدم وجود سر و صدا، موسیقی مناسب و تکریم مراجعان

۷۵- به چه علت در اتاق ماساژ باید تهویه مناسب رعایت شود؟

الف - تنفس عمیق ماساژ گیرنده

ب - خواب راحت ماساژ گیرنده

ج - رعایت الزامات سلامتی

د - خنک شدن اتاق ماساژ

۷۶- تغذیه ایی درم چگونه است؟

الف - از لایه های چربی موجود در همان لایه

ب - از طریق عروق خونی موجود در همان لایه

ج - از لایه های چربی موجود در هیپودرم

د - از طریق انتشار از لا به لای سلول ها از عروق خونی موجود در درم

۷۷- کدام یک جزو وظایف پوست می باشد؟

الف -حفاظت در مقابل لمس و فشار

ب -تنظیم درجه حرارت بدن

ج -تقویت عضله

د -تغییر رنگ

۷۸- نازک ترین پوست بدن کدام است؟

الف -کف دست

ب -پلک چشم

ج -گونه ها

د -شکم

۷۹- غدد چربی و فولیکول مو در کدام لایه از پوست قرار دارد؟

الف -درم

ب -هیپودرم

ج -اپی درم

د -اپی تلیوم

۸۰- عضله بزرگی است که در دو طرف ناحیه گردن قرار گرفته است و در مواقعی که سر را به طرف مخالف بچرخانیم قابل لمس می باشد:

الف -بخش سوم ذوزنقه

ب -تردبانی خلفی

ج -جناغی چنبری (دوسر)

د -راست کننده ستون مهره ها

۸۱- دستگاه عصبی به چند قسمت اصلی تقسیم می شود؟

الف -سه قسمت مرکزی، محیطی و احساسی

ب -دو قسمت مرکزی و محیطی

ج -دو قسمت مغز و نخاع

د -سه قسمت مغز و نخاع و نورون ها

۸۲- کدام یک از مفاصل زیر جزو مفاصل پر حرکت در ماسور هستند؟

الف -مفصل زانو

ب -مفصل ران

ج -مفصل آرنج

د -مفصل شانه

۸۳- محافظ بدن بوده و تظاهرات بیرونی آن مثل جوش و ... فعل و انفعالات داخلی بدن را نشان می دهد:

الف -چربی

ب -پوست

ج -عضله



د - مو

۸۴- کلاژن در کدام لایه از پوست قرار دارد؟

الف - هیپودرم

ب - اپیدرم

ج - درم

د - پاپیلار

۸۵- این بخش از پوست به دلیل فراوانی سلول های چربی، خاصیت ارتجاعی بسیار داشته و مانند ضربه گیر عمل می کند:

الف - پاپیلار

ب - درم

ج - اپیدرم

د - هیپودرم

۸۶- کدام استخوان جزو استخوان های پهن است؟

الف - جمجمه

ب - مچ دست و پا

ج - ران

د - مهره ها

۸۷- کدام مورد جزو روغن های پایه است؟

الف - کنجد

ب - دارچین

ج - اسطوخودوس

د - بادرنجبویه

۸۸- کدام روغن برای نوزادان و افراد حساس استفاده می شود؟

الف - خراطین

ب - بادام شیرین

ج - بادام تلخ

د - روغن بچه

۸۹- کدام مورد از خواص روغن گل شمعدانی نمی باشد؟

الف - برطرف کننده اختلال تنفسی

ب - برطرف کننده حالت های عصبی

ج - برطرف کننده مشکلات قاعدگی

د - دفع کننده سموم

۹۰- کدام روغن برای زیبایی مناسب تر است؟

الف - زیره

ب - سیاهدانه

ج - همیشه بهار



د - بادام تلخ

۹۱- کدام روغن پایه نمی باشد؟

الف - گل بنفشه

ب - کرچک

ج - زیتون

د - کنجد

۹۲- کدام روغن بیشتر برای آرامش بدن می باشد؟

الف - کوسه

ب - اسفند

ج - سیاه دانه

د - اسطوخودوس

۹۳- ماساژ ضربه ای با نوک انگشتان بیشتر برای کدام بخش بدن استفاده می شود؟

الف - صورت

ب - کمر

ج - مفاصل

د - ران

۹۴- قاعدتادر هنگام شروع ماساژ.....

الف - نیازی به گرم کردن دست ها نداریم چون در هنگام ماساژ گرم می شود.

ب - دمای دستتان پایین تر از دمای بدن شخص مورد نظر باشد.

ج - دمای دستتان پایین تر از دمای بدن شخص مورد نظر نباشد.

د - دمای دستتان برابر با دمای بدن خودتان باشد.

۹۵- کدام جمله صحیح است؟

الف - لااقل دو ساعت بعد از وعده غذایی ماساژ داده شود.

ب - سلیقه مشتری و رضایت او مهم نیست .

ج - میل کردن غذا برای ماساژ هیچ ممنوعیتی ندارد.

د - گرفتن ماساژ بلافاصله بعد از میل کردن غذای سبک ممنوعیتی ندارد.

۹۶- کدام مورد جزء تاثیرات ماساژ بر روی پوست نمی باشد؟

الف - تاثیر رفلکسی در درمان های داخلی نزدیک سطح پوست

ب - تقویت سیستم گردش خون

ج - کاهش خون سازی

د - افزایش خون سازی و تسهیل ساخت هموگلوبین ها

۹۷- کدام روغن ها برای ماساژ بهتر است؟

الف - روغن های گیاهی به این دلیل که سبک بوده و قابلیت جذب بالایی دارد.

ب - روغن های معدنی به این دلیل که سبک بوده و قابلیت جذب بالایی دارد.

ج - روغن های معدنی به این دلیل باعث ایجاد لایه ای روی پوست می شود .

د - روغن بچه بسیار مناسب است چون برای پوست های حساس استفاده می شود
۹۸- استخوانهای سر شامل چند عدد می شود؟

الف - ۸ عدد

ب - ۵ عدد

ج - دو عدد

د - ۱۳ عدد

۹۹- کدامیک از استخوانهای زیر متحرک میباشد؟

الف - جمجمه

ب - فک بالای صورت

ج - فک پایین صورت

د - آهیانه

۱۰۰- ویروس چیست؟

الف - ذره ریز میکروسکوپی انگلی است

ب - نوعی باکتری فعال است

ج - عفونت سلولهای بدن است

د - نوعی قارچ است

۱۰۱- بیماری هپاتیت به کدام عضو بدن آسیب می رساند؟

الف - قلب

ب - کبد

ج - کلیه

د - مثانه

۱۰۲- ویروس تخریب کننده سیستم ایمنی چه نام دارد؟

الف - HIV

ب - HPP

ج - HUV

د - HPE

۱۰۳- به مراجعه کننده در سالن چگونه مشاوره می دهیم؟

الف - با مشاوره و ارائه مطالب مربوط به خواسته مراجعه کننده

ب - با مشاوره غیر حضوری، مناسب با خواست آرایشگر

ج - با مشاوره و آموزش مطالب مربوط به خواست مراجعه کننده

د - نیازی به مشاوره نیست، با تشخیص آرایشگر کار را انجام می دهیم

۱۰۴- موارد موثر در نحوه صحبت کردن متخصص زیبایی کدام است؟

الف - شدت صوت و عدم انعطاف با مشتری

ب - لبخند زدن

ج - بیان واضح و استفاده از کلمات با ارزش

د - شدت صوت و جدی بودن



۱۰۵- آرایشگر باید دارای چه ویژگی اخلاقی باشد؟

الف- تمیز و مرتب نگه داشتن تجهیزات سالن، استفاده از بهترین ابزار کار

ب- ظاهری تمیز و مرتب، جدی، سرعت در انجام وظایف

ج- انتقاد پذیر، کنترل مناسب اخلاق، ظاهری تمیز و مرتب

د- وسواس و خلاقیت در کار، انتقادپذیر

۱۰۶- بهداشت به چند صورت می باشد؟

الف- عمومی

ب- فردی

ج- عمومی، فردی

د- شخصی

۱۰۷- برای ضد عفونی کردن با ساو لن چه مدت باید وسایل را در آن غوطه ور کنیم؟

الف- ۲۰ دقیقه

ب- ۱۲۰ دقیقه

ج- ۳۰ دقیقه

د- ۱۵ دقیقه

۱۰۸- کدام مورد از اخلاق حرفه ای به شمار نمی آید؟

الف- ارائه رفتار مناسب با همکار

ب- ارائه رفتار مناسب با مراجعه کننده

ج- دخالت در امور شخصی

د- عدم دخالت در امور شخصی

۱۰۹- برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دستها از چه محلولی می توان استفاده کرد؟

الف- وایتکس

ب- گلو تار آلدئید

ج- نانوسیل

د- آب ژاول

۱۱۰- جعبه کمکهای اولیه در کجای سالن نصب می شود؟

الف- در محل دید افراد و دور از گرما و تابش خورشید

ب- در جایی که جلب توجه مشتری کند

ج- نزدیک به سرشوها

د- نزدیک درب ورودی آشپزخانه

۱۱۱- رمز موفقیت در کار و..... میباشد.

الف- مشتری مداری - برقراری ارتباط

ب- بهداشت - نازتبی

ج- حرفای بودن - تصاویر

د- رنگ آمیزی - جلب توجه

۱۱۲- کدامیک از گزینه های زیر جزء لوازم حفاظت فردی محسوب می شود؟



- الف- ماسک روپوش تخت کاور تخت
 - ب- ماسک کلاه یکبار مصرف روپوش نخي تخت
 - ج- ماسک روپوش کلاه کفش مناسب
 - د- ماسک کلاه عينک تخت دستکش
- ۱۱۳- ويژگي روپوش مناسب براي ماساژ دهنده چيست؟

- الف- سفيد و نخي و تنگ
- ب- سفيد و نخي و گشاد
- ج- رنگي و کتان
- د- رنگي و تريکو

۱۱۴- محلول ساو لن چند درصد براي ضد عفوني زخم ها استفاده ميشود؟

- الف- ۲۰ درصد
- ب- ۱۰۰ درصد
- ج- ۱ درصد
- د- ۷ درصد

۱۱۵- بيماري هاي پوستي در بين آرايشگران اغلب از چه نوعي است؟

- الف- قارچي
- ب- باکتر يايي
- ج- ويروسي
- د- اگزما و آلرژي

۱۱۶- علت بيماري هپاتيت و ايدز چيست؟

- الف- ويروس
- ب- باکتر ي
- ج- قارچ

د- کم خوني و تماس جنسي

۱۱۷- چرا نبايد هنگام شستن دستها از آب داغ استفاده نمود؟

- الف- زيرا باعث افزايش رطوبت پوست ميگردد
- ب- زيرا باعث افزايش لطافت پوست ميگردد
- ج- م زيرا باعث افزايش خشكي پوست ميگردد
- د- زيرا باعث کاهش حساسيت پوست ميگردد

۱۱۸- ثبت کدام موارد در کارت سوابق مشتري الزامي است؟

- الف- اطلاعات کلي در ارتباط با نوع خدمات ارائه شده و شماره تماس
- ب- اطلاعات شخصي مشتري

ج- شماره تماس و رنگ مصرفي در سالن

د- رنگ زمينه مو و اطلاعات تحصيلي مشتري

۱۱۹- راه هاي آرام کردن مشتري در بحث و شکايت کدام است؟

الف- دعوت به آرامش، جدي گرفتن شکايت، استماع فعال، توضيح در طول کار

ب- نشان دادن عصبانیت خود،استماع غیرفعال،عدم ارائه توضیح در طول کار

ج- جدی نگرفتن شکایت،دعوت به آرامش، استماع غیر فعال

د- جدی نگرفتن شکایت، استماع غیر فعال،عدم توضیح کار

۱۲۰- رمز موفقیت یک مدیرآموزشگاه و آرایشگر در چه چیزی می باشد؟

الف- تسلط به کار و ارتباط مردمی

ب- تبلیغات و تسلط به کار

ج- مشتری مداری و ارتباط با مشتری

د- ارتباط مردمی ومحیط کار مدرن

۱۲۱- اولین اقدام در ارائه یک مشاوره خوب کدام است؟

الف- اطلاعات

ب- تجربه

ج- لبخند

د- غرور

۱۲۲- رپوش آرایشگران باید از چه جنسی باشد؟

الف- ابریشم

ب- کتان

ج- حریر

د- نخی

۱۲۳- کیفیت کار آرایشگر با چه معیاری سنجیده می شود؟

الف- عقاید کارکنان

ب- قانون

ج- نظر خود آرایشگر

د- انتظارات مشتری

۱۲۴- تبادل اطلاعات بین اشخاص که کلیه اندامهای حسی در آن دخالت دارند چه می نامند/

الف- اخلاق

ب- ارتباط

ج- بافت

د- فیزیولوژی

۱۲۵- مواد متداول ضد عفونی کننده ابزار کار را نام ببرید.

الف- بتادین، ساولن، پراکسید هیدروژن، آب

ب- هیپوکلرید سدیم، آب و صابون، الکل ۷۰ درجه*

ج- آب ژاول ، هیپوکلرید سدیم، اسید بوریک

د- سفید کننده، محلول رقیق ید

۱۲۶- تخلیه زباله در محیط سالن چگونه است؟

الف- قبل از شروع و بعد از اتمام کار

ب- جمع آوری هرروزه



ج- جمع آوری هفته ای یک بار

د- هر موقع که سطل زباله پر شد

۱۲۷- در صورت اعتراض مشتری چه کار باید کرد؟

الف- نباید مجددا خدمات جدید آرایشی ارائه دهد

ب- باید مجددا خدمات جدید آرایشی ارائه دهد

ج- هزینه خدمات قبلی را از مشتری بازپس بگیرید

د- هزینه خدمات قبلی را از مشتری بازپس نگیرید

۱۲۸- علائم بیماری اگزما را نام ببرید.

الف- پوست خشک و قرمز شده، ورم کرده و دچار خارش می شود

ب- در سطح پوست تغییری روی نمیدهد

ج- پوست تغییر رنگ داده و دچار خارش میشود

د- در سطح پوست تاول زده و به رنگ قرمزی شود

۱۲۹- اگر پیام از طرف مقابل درک نشود رابطه را

الف- سست می کند.

ب- مختل می کند.

ج- سرد می کند

د- ادامه پیدا می کند.

۱۳۰- هر فرد برای تنفس در هر ساعت به چند متر مکعب هوا نیاز دارد؟

الف- ۵۰ تا ۱۰۰

ب- ۲۰ تا ۷۰

ج- ۵۰ تا ۲۰۰

د- ۴۰ تا ۲۵۰

۱۳۱- گندزدها به چند دسته تقسیم می شوند؟

الف- فیزیکی مکانیکی

ب- فیزیکی شیمیایی

ج- شیمیایی شستشو

د- شیمیایی مکانیکی

۱۳۲- کدام مورد جز گندزدای فیزیکی هست؟

الف- فرمالدئید

ب- الکل

ج- ساوین

د- جوشاندن

۱۳۳- نشانه چیست؟ MSDS

الف- سازمان بهداشت جهانی

ب- سازمان جهانی کار

ج- دستورالعمل های استفاده و نگهداری از محصولات



د- سازمان بین المللی غذا و دارو

۱۳۴- زباله های اتاق ماساژ از چه نوع می باشد؟

الف- خشک

ب- خیس

ج- شیمیایی

د- عفونی

۱۳۵- فواید عایق بندی محیط کار چیست ؟

الف- حفظ رطوبت محیط

ب- حفظ سر و صدای محیط

ج- حفظ گرمی و سردی محیط و جلوگیری از سر و صدای مزاحم و هر نوع آلودگی

د- حفظ میکرو ارگانیسم ها

۱۳۶- عوامل فیزیکی موثر در محیط کار چیست ؟

الف- نور رنگ چیدمان دما

ب- نور آب هوا دما

ج- دما هوا سرما سالن

د- نور مواد مصرفی دما روغن

۱۳۷- نسبت نور زرد به سفید در سالن های زیبایی چگونه میباشد ؟

الف- ۴ به ۲

ب- ۳ به ۱

ج- ۴ به ۱

د- ۳ به ۲

۱۳۸- مزایای تهویه مطبوع چیست ؟

الف- کنترل میزان رطوبت و مواد مضر

ب- کنترل مواد شیمیایی

ج- تصفیه هوای نامطبوع

د- جریان هوا و تصفیه مواد مضر موجود در هوا

۱۳۹- کپسول آتش نشانی را هر چند وقت یکبار باید امتحان نمود؟

الف- هر دو هفته یکبار

ب- هر ماه یکبار

ج- سالی یکبار

د- هر دو ماه یکبار

۱۴۰- به نابد کردن عوامل بیماری زا از بافتهای بدن موجودات زنده را چه می نامند ؟

الف- ضد عفونی

ب- گند زدایی

ج- سترون سازی

د- استریل



۱۴۱-دمای مناسب سالن زیبایی چند درجه است ؟

الف- ۲۱ درجه سانتی گراد

ب- ۱۵ درجه سانتی گراد

ج- ۳۱ درجه سانتی گراد

د- ۱۷ درجه سانتی گراد

۱۴۲-محل نصب هواکشهای قوی در کجای سالن می باشد ؟

الف- جایی که گردش هوا در سالن ایجاد شود

ب- در قسمت ورودی سالن نصب شود.

ج- فقط در سرویس بهداشتی نصب شود

د- در قسمت بیرونی سالن نصب شود

۱۴۳- کدام گزینه تعریفی صحیح از بهداشت میباشد؟

الف- به سترون سازی و گند زدایی وسایل می گویند

ب- به ضد عفونی کردن وسایل می گویند

ج- به ضد عفونی دستها و وسایل می گویند

د- علمی که شخص را به راه های سلامت آشنا می کند

۱۴۴- آیا قبل از قرار دادن ابزار در محلول ضد عفونی باید آنها را پاک کرد؟

الف- بله زیرا مواد باقی مانده روی ابزار با مواد ضد عفونی کننده ترکیب و ضد عفونی کامل انجام نمی شود

ب- خیر نیازی به پاک کردن مواد از روی ابزار نیست

ج- بله امانیازی به پاک کردن مواد از روی ابزار نیست

د- خیر زیرا هنگام ضد عفونی کردن کل مواد پاک می شود

۱۴۵- ضد عفونی کننده های متداول در سالن زیبایی کدامند؟

الف- الکل ۷۰٪

ب- الکل ۹۶٪

ج- فرمالدئید

د- آب ژاول

۱۴۶- برای ضد عفونی کردن روپوش حوله از چه محلولی استفاده میشود؟

الف- دتول

ب- وایتکس

ج- آب گرم

د- ساولن

۱۴۷- گند زدایی در چه محیط هایی کاربرد دارد؟

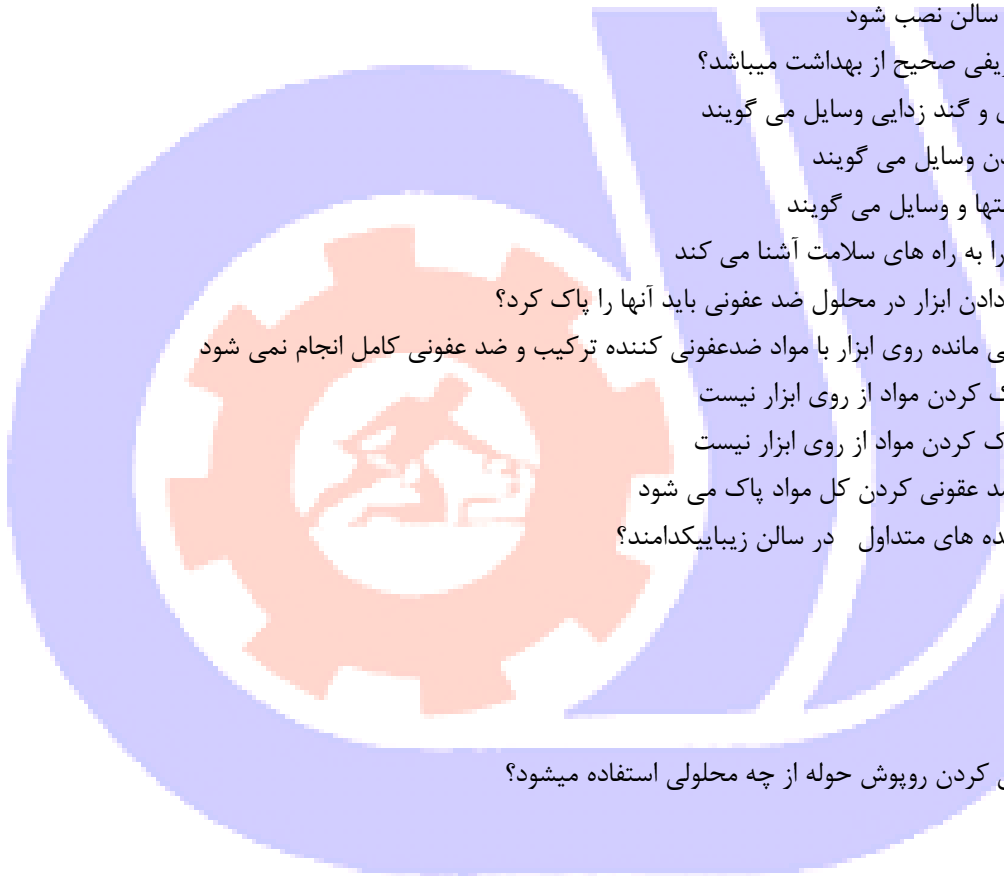
الف- محیط های بی جان

ب- محیط های جاندار

ج- محیط های نیمه جان

د- محیط های زنده

۱۴۸- خیس بودن ابزار در گند زدایی چه تاثیری دارد؟



- الف- باعث رقیق شدن مواد در نتیجه گند زدایی کامل نمی گردد
 - ب- باعث رقیق شدن مواد در نتیجه گند زدایی کامل می گردد
 - ج- کارایی محلول را بالا می برد
 - د- باعث غلیظ شدن مواد در نتیجه گند زدایی کامل می گردد
- ۱۴۹- استریل کردن وسایل با کدام روش انجام می گیرد؟

الف- ساولن

ب- آب ژاول

ج- اتوکلاو

د- بتادین

۱۵۰- از نور ملایم برای چه خدماتی استفاده میشود؟

الف- سالن زیبایی

ب- مشاوره

ج- ماساژ

د- انتقادات

۱۵۱- جهت حرکت ماساژ صورت چگونه است ؟

الف- از پایین به بالا جهت رفع افتادگی

ب- از بالا صورت به پایین جهت رفع افتادگی

ج- با فشار از دو طرف گردن به طرف بالای صورت

د- از طرفین صورت به داخل

۱۵۲- برای جلوگیری از ایجاد قارچ و باکتریهای مضر در محیط کار رعایت چه موردی الزامی میباشد؟

الف- وجود تهویه در سالن

ب- استفاده از روغنهای گیاهی

ج- استفاده از حوله روی تخت

د- استفاده از کفش مناسب

۱۵۳- برای ماساژ بهتر است از چه نوری استفاده شود؟

الف- نور هایی با رنگ زرد

ب- نور ملایم

ج- نور سفید

د- نورهای رنگی

۱۵۴- مزایای ماساژ کف سر برای مو چیست؟

الف- باعث ریزش مو میگردد

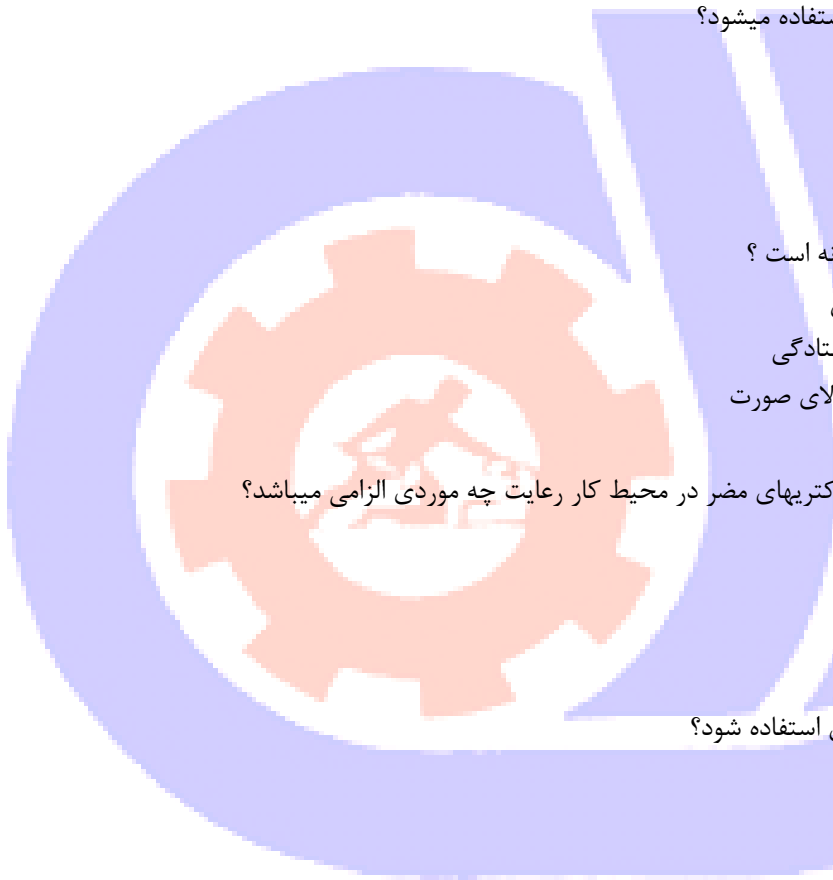
ب- باعث افزایش خونرسانی و تقویت مو میگردد

ج- تاثیری بر مو ندارد

د- باعث ایجاد رنگدانه میگردد

۱۵۵- کدامیک از موارد زیر را ماساژ نمی دهیم؟

الف- پوست خشک



- ب- پوست چرب
 - ج- پوست مختلط
 - د- پوست دارای آکنه
- ۱۵۶- از الکل چند درصد برای ضد عفونی کردن در سالن ها استفاده میشود؟
- الف- ۹۰٪
 - ب- ۷۰٪
 - ج- ۵۰٪
 - د- ۹۶٪

۱۵۷- علم طراحی سازگار محیط و محصولات با کاربران را.....میگویند.

الف- ماساژ

ب- ارگونومی

ج- بیومکانیک

د- روانشناسی

۱۵۸- در صورت داشتن آگزا صورت را چگونه ماساژ میدهیم؟

الف- به صورت رفت و برگشت بسیار ریز در اطراف آگزا

ب- به صورت پرتابی در پایین آگزا

ج- به صورت فقط بادکش

د- ماساژ نمی دهیم زیرا باعث ناراحتی میشود

۱۵۹- ماساژ صحیح باعث تقویتمیگردد.

الف- عضلات

ب- چربی

ج- آلودگی

د- رنگدانه

۱۶۰- ارگونومی چیست؟

الف- علم روانشناسی رامی گویند

ب- علم ارتباط را می گویند

ج- علم طراحی سازگار محیط و محصولات با کاربران را می گویند

د- علم بیو مکانیک و فیزیولوژی را می گویند

۱۶۱- در صورت نداشتن الکل ۷۰٪ از چه فرمول دیگری میتوان استفاده نمود؟

الف- ۷۳۰ میلی لیتر الکل ۹۶٪+ ۲۷۰ میلی لیتر آب مقطر

ب- ۵۵۰ میلی لیتر الکل ۹۶٪+ ۴۵۰ میلی لیتر آب مقطر

ج- ۲۵۰ میلی لیتر الکل ۹۶٪+ ۷۵۰ میلی لیتر آب مقطر

د- ۲۷۰ میلی لیتر الکل ۹۶٪+ ۷۳۰ میلی لیتر آب مقطر

۱۶۲- نتیجه ماساژ منجر به.....و..... می شود.

الف- خونرسانی-اکسیژن رسانی - فرم دهی عضلات

ب- خونرسانی-ملانین - فرم دهی عضلات

- ج- بازسازی عروق-اکسیژن رسانی - فرم دهی عضلات
 د- خونرسانی-اکسیژن رسانی - تحلیل عضلات
 ۱۶۳- برای چروک خط خنده از چه حرکتی استفاده می شود؟
 الف- نیشگون های ریز در جهت پر کردن خطوط
 ب- نیشگون های ریز در خلاف پر کردن خطوط
 ج- زدنهای روی خطوط خنده
 د- چرخشی روی خطوط خنده
 ۱۶۴- چه عملی باعث جذب بهتر سرمهای صورت می گردد؟

الف- تمرکز

ب- سرعت عمل

ج- مکث کوتاه

د- ماساژ نرم

۱۶۵- کار دینامیک به چه معنایی میباشد؟

الف- بدن تحرک زیادی دلرد

ب- بدن ثابت است

ج- بدن تحرک ندارد

د- بدن واژگون است

۱۶۶- عوامل فیزیکی که به وسیله آن میتوان میکروبوها را کنترل کرد کدام است؟

الف- ساولن شستشو گلو تار آلدئید

ب- نانوسیل حرارت شوینده

ج- حرارت پرتو دهی اشعه یونیزاسیون

د- مواد شوینده حرارت الکل

۱۶۷- پایه بیشتر روغنهای ماساژ چیست؟

الف- اسطوخودوس

ب- زیتون

ج- سیاهدانه

د- زنجبیل

۱۶۸- روغن های ماساژ به چند دسته تقسیم می شوند؟

الف- گیاهی حیوانی

ب- گیاهی صنعتی

ج- گیاهی حیوانی صنعتی

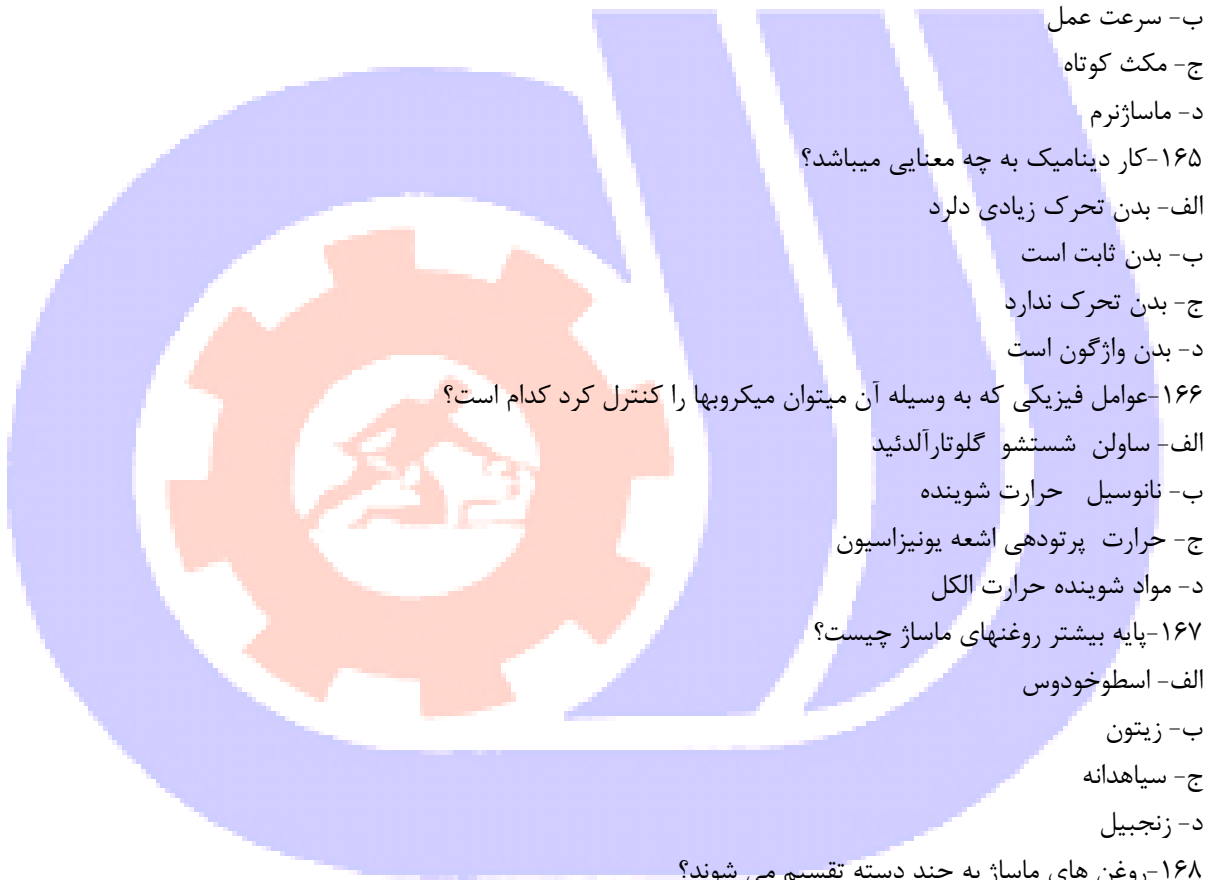
د- حیوانی صنعتی

۱۶۹- روغن های ماساژ از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف- پایه روغن قسمت بیشتر + رایحه قسمت کمتر

ب- پایه روغن قسمت کمتر + رایحه قسمت بیشتر

ج- پایه گلیسرین قسمت بیشتر + رایحه قسمت کمتر



د- پایه گلیسرین قسمت کمتر +رایحه قسمت بیشتر
۱۷۰-سطحی ترین لایه پوست چه نام دارد؟

الف- درم

ب- اپیدرم

ج- اندودرم

د- هیپودرم

۱۷۱-طبقات پوست کدامند؟

الف- سطحی بازال خاردار

ب- اپیدرم درم هیپودرم

ج- بازال درم هیپودرم

د- اپیدرم شاخی شفاف

۱۷۲-ترمیم بافت فیروبلست در کدامیک از طبقات پوست صورت میگیرد؟

الف- درم

ب- اپیدرم

ج- اندودرم

د- هیپودرم

۱۷۳-حالت روغنی و براق و منافذ باز و دانه های سر سیاه شا خصه کرام نوع پوست میباشد؟

الف- مختلط

ب- چرب

ج- خشک

د- حساس

۱۷۴-کوپروز چیست؟

الف- قسمت هایی از پوست با مویرگ های گشاد و قرمز پخش شده

ب- قسمت هایی از پوست با مویرگ های گشاد و رنگ زرد پخش شده

ج- قسمت هایی از پوست با مویرگ های تنگ شده و رنگ قرمز پخش شده

د- قسمت هایی از پوست با مویرگ های تنگ شده و رنگ زرد پخش شده

۱۷۵-در زمان پیری پوست چه اتفاقی برای پوست رخ میدهد؟

الف- قابلیت ارتجاعی به دست می آورد

ب- قابلیت ارتجاعی خود را از دست میدهد

ج- چروک در دور چشم کم میشود

د- خط چانه دچار افتادگی نمیشود

۱۷۶-علت سفید شدن موها به چند دسته تقسیم میشود؟

الف- ارثی طبیعی

ب- طبیعی و غیر طبیعی

ج- ژنتیکی و کمبود غذا

د- غیرطبیعی و کمبود غذا

۱۷۷- عمر رنگدانه های طبیعی مو چند سال است ؟

الف- ۳۵ سال

ب- ۲۵ سال

ج- ۱۰ سال

د- ۵۰ سال

۱۷۸- وظیفه پوشش خارجی مو چیست ؟

الف- محافظت مو در برابر مواد شستشو و عوامل فیزیکی

ب- رنگین کردن مو

ج- رساندن غذا به مو

د- رنگی نمودن کورتکس

۱۷۹- دوران حیات مو چندسال است ؟

الف- ۲ تا ۶ سال

ب- ۲ تا ۵ سال

ج- ۵ تا ۷ روز

د- ۸ تا ۱۰ سال

۱۸۰- عوامل غیر طبیعی ریزش مو کدام است ؟

الف- پیری

ب- ویتامینه های مفید

ج- شوک و غم و غصه

د- ارثی

۱۸۱- در چه فصلی از سال مو سریع تر رشد میکند؟

الف- پاییز

ب- بهار

ج- زمستان

د- تابستان

۱۸۲- علت اصلی شکستگی مو چیست ؟

الف- فعالیت بیش از حد غده تیروئید

ب- نرم و نازکی مو

ج- چربی بیش از حد مو

د- خشکی بیش از حد مو

۱۸۳- قسمت انتهایی ریشه مو را چه مینامند؟

الف- کوتیکل

ب- پاپیلا

ج- مدولا

د- کورتکس

۱۸۴- اگر پاپیلا به اندازه کافی از بدن غذا نگیرد چه اتفاقی برای مو پیش خواهد آمد؟



الف- رنگ مو سفید میشود

ب- پیاز مو ضعیف شده و مو میریزد

ج- مو خشک و شکننده میشود

د- مو دچار موخوره میشود

۱۸۵- تکثیر سلول های زنده و فعال ریشه مو چه موردی را سبب میشود؟

الف- رشد مو

ب- تقویت مو

ج- رنگ مو

د- ضخامت مو

۱۸۶- کار استاتیک به چه معناست؟

الف- بدن تحرک زیادی ندارد

ب- بدن ثابت و متحرک است

ج- بدن تحرک زیادی ندارد

د- بدن ثابت و متحرک است

۱۸۷- در کدامیک از گزینه های زیر عضلات منقبض و تحت فشار قرار میگیرد؟

الف- کار دینامیک

ب- کار استاتیک

ج- کار متحرک

د- کار متغیر

۱۸۸- ماساژ باعث ایجاد آرامش و می گردد

الف- روانی - عصبی

ب- جسمی - روحی

ج- عصبی - روحی

د- روحی - کاری

۱۸۹- فوائد ماساژ چیست؟

الف- جریان خون تحریک میشود

ب- باعث خونرسانی و تغذیه بهتر پوست میگردد

ج- خونرسانی کم میگردد

د- باعث انقباض رگها میگردد

۱۹۰- انجام ماساژ روی آلودگی های پوست چه اثری دارد؟

الف- آلودگی را بیشتر میکند

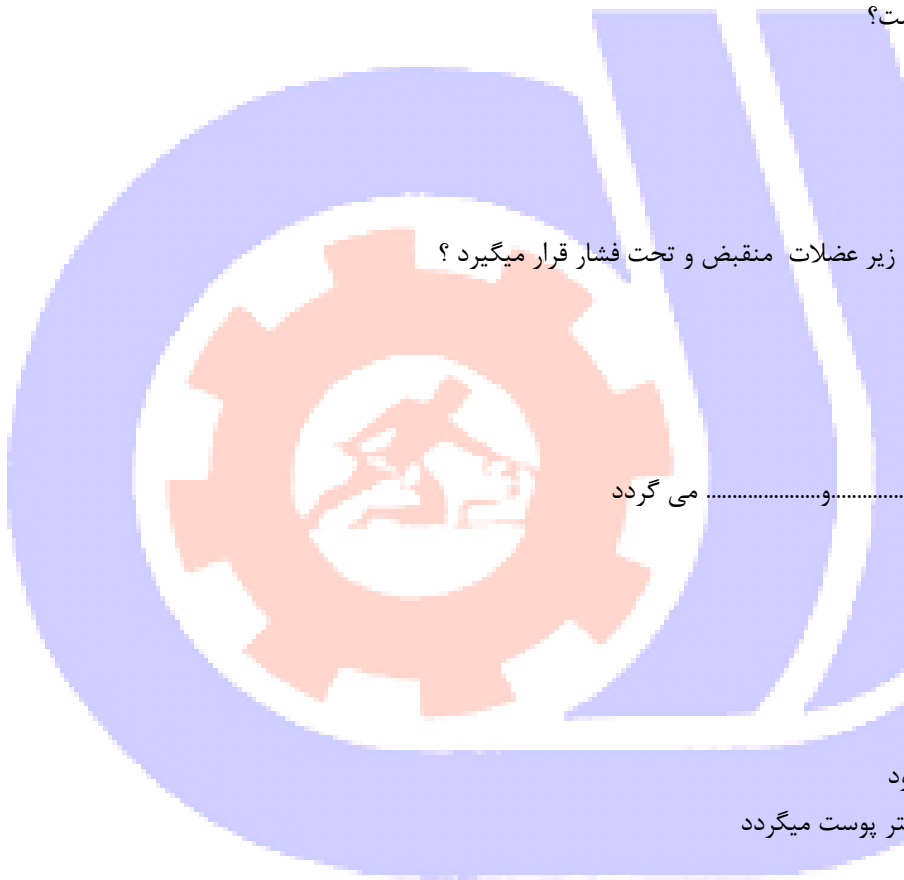
ب- باعث انقباض پوست میگردد و آلودگی در پوست میماند

ج- باعث گرما و باز شدن منافذ و خروج آلودگی میگردد

د- باعث گرما و ایجاد تعریق و شلی و افتادگی پوست میگردد

۱۹۱- برای انجام ماساژ ماهرانه آشنایی با و و ضروری میباشد.

الف- نقاط محرک اعصاب . رگ های خونی . شکل رشته های عصبی



ب- عضلات . استخوان ها . شکل عضله
ج- نقاط محرک اعصاب . رگهای خونی . استخوان ها
د- عضلات . نقاط محرک اعصاب . رگ های خونی
۱۹۲-عضلات صورت به چه شکلی هستند؟

الف- مسطح -شیپوری- بادزن

ب- مسطح - پهن - داز - شیپوری

ج- مسطح - طویل - شیپوری - حلقوی

د- پهن - طویل - داز - حلقوی

۱۹۳-ترتیب اجرای ماساژ چگونه است؟

الف- ابتدا نرم و آرام سپس تند و شدید

ب- ابتدا سریع سپس نرم و آرام

ج- ابتدا نرم و آرام سپس سریع و سطحی

د- ابتدا نرم سپس تند و در انتها نرم و آرام

۱۹۴-دستها قبل از ماساژ چگونه باید باشد؟

الف- گرم باشد

ب- تمیز و ضد عفونی و سرد باشد

ج- تمیز و ضد عفونی شده و گرم باشد

د- با وازلین چرب باشد

۱۹۵-شکل عضله پیشانی چگونه میباشد؟

الف- مسطح و نازک

ب- حلقوی و نازک

ج- طویل و نرمال

د- شیپوری و نرمال

۱۹۶-عضلات حلقوی در کدام قسمت چهره میباشد؟

الف- پلک - دهان

ب- گونه - دهان

ج- چشم - شقیقه ها

د- شقیقه ها - گوشه دهان

۱۹۷-نازک ترین پوست در کدام قسمت چهره قرار دارد؟

الف- طرف لب

ب- فک پایین

ج- چشم ها

د- بینی

۱۹۸-کدامیک از گزینه های زیر برای ماساژ صحیح میباشد؟

الف- تمیزی ناخن و دستها

ب- کوتاه بودن ناخن آرامش مشتری گرمی دستها و تمیزی اتاق



ج- آرامش مشتری موزیک شاد تمیزی اتاق
د- کوتاه بودن ناخن آرامش مشتری گرمای زیاد اتاق
۱۹۹- پوست صورت قبل از ماساژ باید چگونه باشد ؟
الف- تمیز باشد

ب- تمیز و خشک باشد
ج- تمیز و کرم ماساژ زده باشد
د- تمیز و کرم ضد آفتاب زده شود
۲۰۰- کدام گزینه از عضلات گردن میباشد؟

الف- پلاتیسمما

ب- ماستر

ج- فرونتال

د- تمپورال

۲۰۱- نام دیگر عضله پیشانی چیست؟

الف- تمپورال

ب- فرونتال

ج- پلاتیسمما

د- پروسوس

۲۰۲- نام دیگر عضله تمپورال چیست؟

الف- گیجگاهی

ب- پیشانی

ج- جونده

د- گونه ای

۲۰۳- نام دیگر عضله چونده چیست؟

الف- تمپورال

ب- فرونتال

ج- پلاتیسمما

د- ماستر

۲۰۴- نام دیگر عضله گونه چیست؟

الف- زیگوماتیک

ب- فرونتال

ج- پلاتیسمما

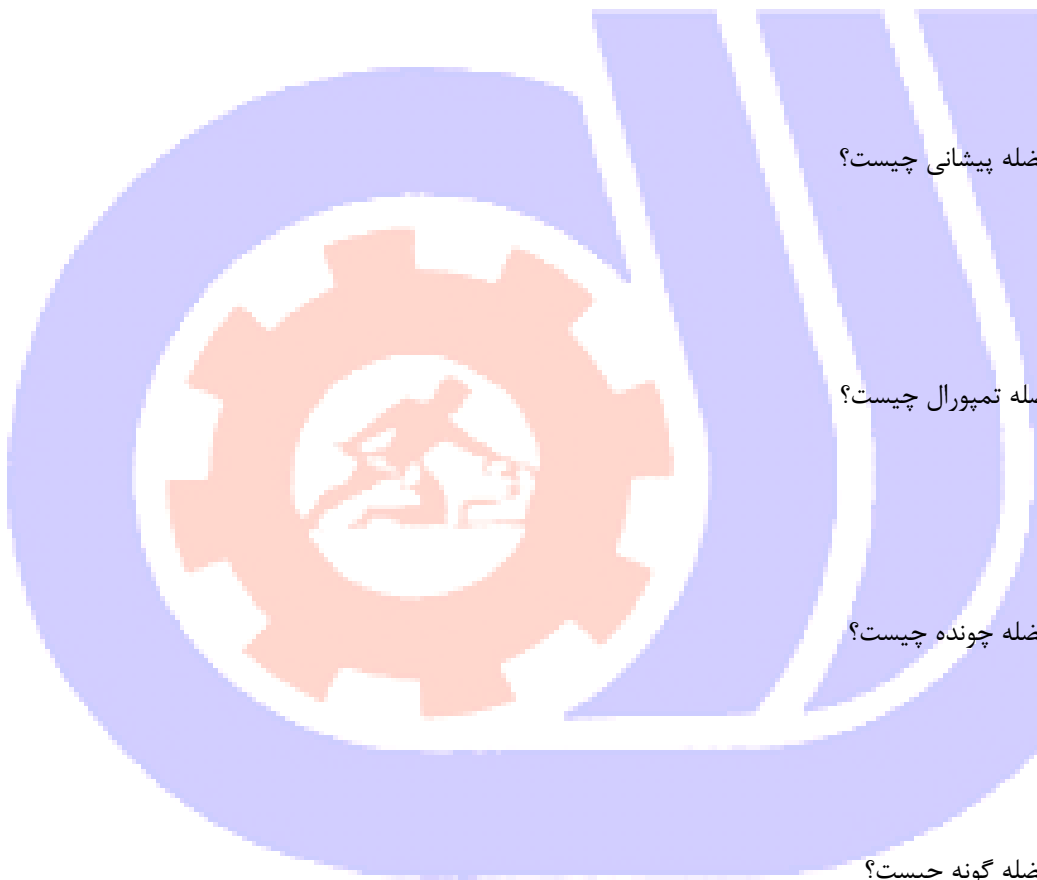
د- ماستر

۲۰۵- نام دیگر عضله مبان ابرویی چیست؟

الف- زیگوماتیک

ب- فرونتال

ج- پلاتیسمما



د- پرسروس

۲۰۶- نام دیگر عضله پرسروس چیست؟

الف- گیجگاهی

ب- چونده

ج- میان ابرویی

د- گونه ای

۲۰۷- کدام گزینه از عضلات گردن میباشد؟

الف- اسرنوکلونئید و ماستونئید

ب- زایگوماتیک

ج- تمپورال

د- ماستر

۲۰۸- اسرنوکلونئید و ماستونئید از عضلات میباشد؟

الف- گیجگاهی

ب- چونده

ج- میان ابرویی

د- گردن

۲۰۹- حرکات پیانو با کدام قسمت دست انجام میشود؟

الف- انگشتان دست

ب- انگشت اشاره

ج- نوک تمام ۴ انگشتان

د- انگشت سیبانه و شصت

۲۱۰- حرکات چرخشی با کدام انگشتان انجام میشود؟

الف- انگشت وسط

ب- انگشت اشاره

ج- نوک تمام انگشتان

د- نگشت سیبانه

۲۱۱- حرکات ضربه ای روی صورت با کدام انگشتان انجام میشود؟

الف- انگشت حلقه وانگشت وسط

ب- انگشت اشاره

ج- نوک تمام انگشتان

د- انگشت سیبانه و انگشت وسط

۲۱۲- کدامیک از حرکات ماساز باعث ارتعاش در عضلات میگردد؟

الف- فشاری

ب- بادکش

ج- لرزشی

د- نرم اولیه



۲۱۳- نام دیگر حرکت ویبریشن چیست ؟

الف- مالشی

ب- ضربه ای

ج- محرک

د- لرزشی

۲۱۴- جهت حرکت دستها در ماساژ لرزشی چگونه است ؟

الف- از بالا به پایین صورت

ب- از بالا به طرفین صورت

ج- از پایین به بالای صورت

د- از پایین به طرف فک پایین صورت

۲۱۵- نام دیگر حرکت افلوراژ چیست ؟

الف- مالشی

ب- ضربه ای

ج- محرک

د- لرزشی

۲۱۶- نام دیگر حرکت پترساز چیست ؟

الف- مالشی

ب- ضربه ای

ج- نیشگون مانند

د- لرزشی

۲۱۷- جهت حرکت انگشت وسط در چروک زیز چشم چگونه است؟

الف- از خارج به داخل چشم

ب- از داخل به خارج چشم

ج- از خارج به بالای ابرو

د- از داخل به اطراف بینی

۲۱۸- جهت حرکت انگشت وسط در ماساژ حلقوی چگونه است؟

الف- به صورت رفت و برگشت بسیار ریز

ب- به صورت فشاری

ج- به صورت دایره ای شکل

د- به صورت پرتابی

۲۱۹- در صورت داشتن آکنه صورت را چگونه ماساژ میدهیم؟

الف- به صورت رفت و برگشت بسیار ریز در اطراف آکنه

ب- به صورت پرتابی در پایین آکنه

ج- به صورت فقط بادکش

د- ماساژ نمی دهیم زیرا باعث انتشار عفونت میشود

