



معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه‌ای

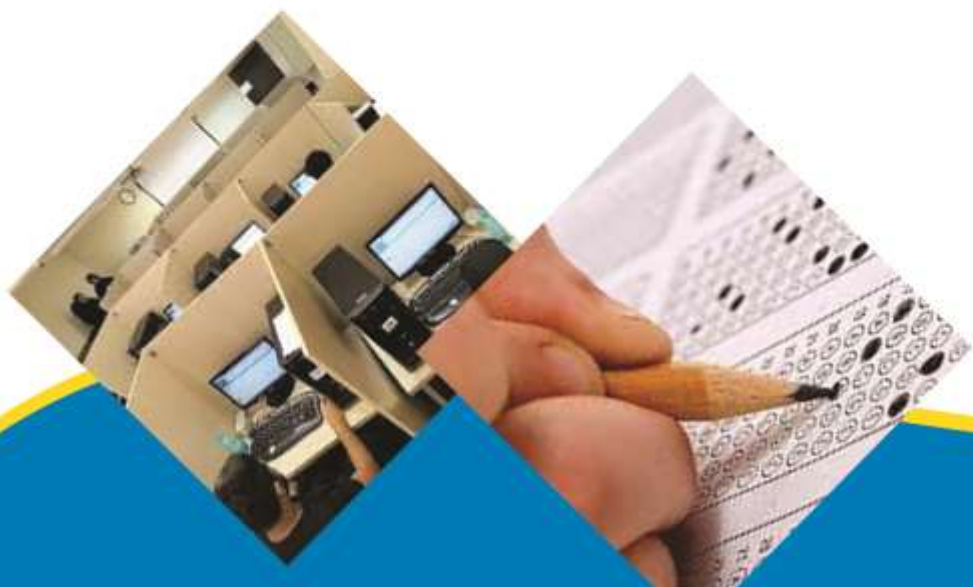
آزمون دانشی (آنلاین-کتبی کاغذی)

خدمات

گروه: بهداشت و ایمنی

نام استاندارد: ماساژ سنگ

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۳۱



۱-چه هنگام باید از اعمال ماساژ خودداری کرد؟

الف- زمانی که مدت طولانی از عمل جراحی گذشته است .

ب- زمانی که به استراحت و خواب کافی نیاز دارد

ج- اگر مستعد رقیق شدن خون و بیماری قلبی هستید

د- اگر گرفتگی عضلانی داریم

۲-زنان کدام جامعه در هنگام قاعدگی از سنگ های مختلف استفاده می کردند؟

الف -زنان سرخ پوست

ب -زنان رومی

ج -زنان مصری

د -زنان شرق دور

۳-رومیان برای رفع خستگی و درد بدن سنگ های گرم را در کجا قرار می دادند؟

الف -در حمام ها

ب -در رختخواب

ج -در معابد

د -در تخت های سنگی

۴-کدام قشر از جامعه سنگ ها را در آب جوشانده و با نوشیدن آب املاح مورد نیاز بدن خود را

تامین می کردند ؟

الف -رومیان

ب -سرخ پوستان

ج -شرق دور و اروپا

د -زنان مصری

۵-متداول ترین سنگ ماساژ کدام است ؟

الف -بازالت

ب -سنگ رودخانه ای

ج -سنگ یشم

د -سنگ مرمر

۶-کدام نوع سنگ منشأ آتش فشانی دارد ؟

الف -بازالت

ب -سنگ یشم

ج -سنگ رودخانه ای

د -سنگ آهکی

۷-رنگ سنگ بازالت بیشتر کدام است ؟

الف -خاکستری ، سیاه ، سبز تیره

ب -قرمز، نارنجی

ج -صورتی کم رنگ

د -آبی ، صورتی

۸-فضای ماساژ باید چگونه باشد ؟

الف -رنگ های تند

ب -اتاق سرد

ج -رنگ های ملایم و هوای بسیار گرم

د - تمیز و ساکت و رنگ ملایم

۹- هیتر مناسب برای ماساژ موضعی چند لیتر باید باشد ؟

الف - کوچک ۶-۸ لیتری

ب - بزرگ ۱۸-۲۲ لیتری

ج - متوسط ۱۰ لیتری

د - خیلی بزرگ ۲۰ لیتری

۱۰- اولین گزینه در مقدمات ماساژ سنگ کدام است ؟

الف - سنگ

ب - روغن

ج - الکل

د - هیتر

۱۱- هنگام خارج کردن سنگ ها از درون دستگاه و قرار دادن روی بدن فرد لازم است ؟

الف - با فاصله از تخت باشیم

ب - حتماً کنار تخت باشیم تا از افتادن جلوگیری کنیم.

ج - افتادن سنگ مشکلی ایجاد نمی کند.

د - توجه ما فقط به فرد باشد.

دمای سنگ ها چه زما باید کنترل شود ؟

الف - پیش از قرار دادن روی بدن

ب - هنگام گذاشتن روی بدن

ج - زمانی که زیر بدن قرار دارند.

د - زمانی که در دستگاه گرمکن قرار دارند.

۱۲- دمای سنگ های ثابت روی بدن به سنگ های مالش دهنده باید چگونه باشد؟

الف - کمتر

ب - بیشتر

ج - برابر

د - خیلی بیشتر

۱۳- بهترین راه برای گرم کردن سنگ ماساژ کدام است ؟

الف - استفاده از هیتر

ب - ظرف فلزی لعاب دار

ج - استفاده از آتش

د - استفاده از سشوار

۱۴- استفاده از هیترهای برقی کوچک در ماساژ سنگ باعث:

الف - دشوار شدن تنظیم دما می شود.

ب - امکان ضد عفونی آنها وجود ندارد

ج - آسان نمودن کار ، ضد عفونی و بهداشت می شود

د - حمل راحت سنگ های می شود

۱۵- کدام گزینه در کاربرد ماساژ سنگ صحیح است ؟

الف - ابتدا سنگ ها با آب نمک پاکسازی ، آبکشی ، خشک و سپس گرم می شوند.

ب - اول گرم می شوند بعد آبکشی شوند

ج - نیازی به پاکسازی و آبکشی نمی باشد

د - فقط کافی است گرم شوند

۱۶- سه مورد اول آداب قبل از شروع ماساژ به ترتیب کدامند ؟

الف - ایجاد آرامش در مشتری و عادت به محیط - گرفتن شرح حال - تعویض لباس

ب - خارج نمودن لنز و زیورآلات، شستن دست های خود - شرح حال

ج - تعویض لباس مشتری - گرفتن شرح حال - خارج نمودن لنز

د - خارج نمودن زیورآلات - گرفتن شرح حال - شستن دست های خود

۱۷- کدام یک از بیماری های پوستی واگیردار است ؟

الف - اگزما

ب - زرد زخم

ج - پسوریازیس

د - خشکی پوست

۱۸- در فرم پذیرش مشتری از اولویت ها است ؟

الف - سوابق ازدواج و فرزندان

ب - سوابق محصولات بهداشتی آرایشی استفاده شده

ج - تعداد دفعات ماساژ

د - سوابق بیماری ها

۱۹- کدام گزینه در تاثیر ماساژ بر ماهیچه درست است ؟

الف - کاهش گردش خون و ترمیم مشکلات کشیدگی و پارگی بافت ماهیچه ای

ب - کاهش خاصیت ارتجاعی عضلات

ج - بازکردن اسپاسم های عضلات

د - تولید سلول های خونی

۲۰- برای درمان بیماری ها از تحریک کدام نقاط در بدن استفاده می کنند ؟

الف - مریدین ها

ب - ماهیچه ها

ج - پوست

د - غدد

۲۱- ماساژ سنگ از کدام طریق، بدن و ذهن را هماهنگ می کند؟

الف - ماهیچه ها

ب - پوست

ج - مریدین ها

د - گردش خون

۲۲- کدام سیستم راهی برای پاک کردن ناخالصی ها و آلودگی های بدن است ؟

الف - مریدین ها

ب - سیستم لنفاوی

ج - سیستم عصبی

د - سیستم گردش خون

۲۳- یکی از حساس ترین نقاط در ماساژ صورت کدام است ؟

الف - گونه ها

ب - زیر و پشت گوش ها

ج - شقیقه ها

د - پیشانی

۲۴- کدامیک از فواید استفاده از سنگ های سرد است ؟

الف - افزایش تحریکات پوستی

ب - رفع اخلاط درون بافتها

ج - افزایش دمای بدن

د - سرد کردن بدن

۲۵- مدت زمان قراردادن سنگ های سرد روی بدن چقدر است ؟

الف ۱۰ - دقیقه

ب ۲۰ - دقیقه

ج ۱۵ - دقیقه

د ۳۰ - دقیقه

۲۶- اثر فیزیکی ماساژ سنگ داغ کدام است؟

الف - آرامش ذهنی کاهش درد و رفع استرس

ب - افزایش انعطاف مفاصل - رها سازی انقباض عضلات و اسپاسم ها

ج - بهبود بیماریهای خواب - کاهش تنش عضلانی

د - رفع اسپاسم و برطرف کننده افسردگی

۲۷- آرامش ذهنی - بهبود جریان خواب - بر طرف کننده تشویش و اضطراب و افسردگی جزو کدام دسته از

اثرات ماساژ سنگ قرار دارد؟

الف - اثرات روانی

ب - اثرات فیزیولوژی

ج - اثرات فیزیکی

د - اثرات معنوی

۲۸- مهمترین اصل مهم هرگونه مشاوره در ماساژ سنگ چیست ؟

الف - توجه کامل و حرفه ای به سلامت روح و بدن ماساژ گیرنده

ب - قیمت مناسب

ج - توضیح مراحل کار و خواص سنگها برای ماساژ گیرنده

د - شرح بیماریها و درمان آنها

۲۹- کدام قسمت بدن هنگام ماساژ سنگ دراپینگ می شود؟

الف - پشت کمر

ب - روی پاها

ج - همه قسمتها بجز منطقه ای که ماساژ می دهیم

د - به خواست مشتری دراپینگ نمیکنیم

۳۰- آیا بهداشت در محیط کسب و کار ماساژ و همچنین سلامت برای ماساژدهنده و مشتریان یک ضرورت است؟

الف - بله، رعایت بهداشت جزو قوانین و ضرورت های بهداشت و سلامت فردی و محیطی است

ب - بهداشت برای زیبایی بیشتر اماکن قابل توجه کارفرماست

ج - خیر رعایت بهداشت فقط برای مشتریان الزامی است

د - رعایت بهداشت فردی سلیقه ایست و یک ضرورت نیست

۳۱- نکته ایمنی مهم در ماساژ سنگ داغ قبل از شروع ماساژ چیست ؟

الف - حتما باید سنگ قبلا از استفاده حرارت ان روی بازو تست شود

ب - مورد الف و ج صحیح میباشد

ج - هرگز روی پوست برهنه ماساژ داده نشود

د - سنگ ها در اب داغ غوطه ور شوند

۳۲- آیا گرفتن رزومه فرد در ماساژ سنگ اجباری است ؟

الف - آگاه شدن از سوابق فرد در همه سبکهای ماساژ اجباری است

ب - در ماساژ کمپرس اجباری به دانستن نیست

ج - به عهده فرد گذاشته میشود

د - باید حتما به صورت کتبی پرسیده شود

۳۳- برای اطمینان از نیازهای مشتری و مشخص شدن اهداف ماساژ چه کاری باید انجام داد؟

الف - اجرای یک ماساژ تخصصی

ب - مشورت با یک پزشک

ج - مشاوره و رزومه گیری کامل

د - استفاده از روغن های ضد درد برای اطمینان از حصول نتیجه

۳۴- اگر شخص ماساژ گیرنده دچار فشار خون و گرم مزاج باشد کدام گزینه برای او مناسب است ؟

الف - ماساژ سنگ بازالت

ب - ماساژ با سنگ مرمر

ج - ماساژ با سنگ نمک

د - ماساژ با سنگ آتشفشانی

۳۵- آیا در طول ارائه خدمات ماساژ با سنگ استفاده از ملحفه بر روی بدن فرد ضروری است ؟

الف - ضروری نیست چون در طول ماساژ فرد دچار گرمزدگی می شود.

ب - برای نگهداری گرما در اندام ها، ضروری است.

ج - ملحفه مانع اجرای صحیح ماساژ می شود.

د - فقط عضوی که ماساژ گرفته را می پوشانیم.

۳۶- کجا باید شاخص دما را در دستگاه گرم کن نگه دارید؟

الف - در سمت چپ

ب - در سمت راست

ج - در جلو

د - در وسط

۳۷- کدام مرحله صحیح ترین روش بعد از اتمام کار است ؟

الف - دستگاه گرم کن را از پریز برق جدا کنید

ب - دما سنج و سنگ ها را از دستگاه گرم کن خارج شود

ج - آب را از دستگاه گرم کن تخلیه کنید

د - یک حوله تازه در دستگاه قرار دهید

۳۸- چه چیزی می تواند برای گرم کردن سنگ های شما استفاده کند؟

الف - دستگاه مایکروویو

ب - دستگاه گرم کن

ج - یک اون توستر

د - همه موارد بالا

۳۹- درجه حرارت امن برای گرم کردن سنگهای شما چیست؟

الف - ۱۲۰- تا ۱۴۰ درجه فارنهایت

ب - ۱۰۰- تا ۱۲۵ درجه فارنهایت

ج - ۱۴۵ تا ۱۶۰ درجه فارنهایت

د - ۸۰ تا ۹۰ درجه فارنهایت

۴۰- نکته ایمنی دستگاه گرم کن کدام است ؟

الف - مجهز به سیستم خاموش کننده خودکار باشد

ب - از یک کفپوش غیرلغزنده و یک حوله ی سفید کف دستگاه گرم کن استفاده نمایید

ج - حتما از دما سنج استفاده کنیم

د - همیشه از آب گرم برای پر کردن دستگاه استفاده کنیم.

۴۱- چرا بهتر است از یک حوله ترجیحا سفید برای کف دستگاه استفاده کنیم ؟

الف - تا کثیفی و الودگی خودش را زودتر نشان دهد

ب - از صداهای ایجادشده از به هم خوردن سنگها هنگام جابه جایی آن ها جلوگیری می کند، همچنین می توانید سنگ ها را

روی حوله سفید در زیر آب راحت تر تشخیص دهید

ج - رنگ سفید رنگ استاندارد است

د - رنگ سفید آرامبخش است و از استرس ماسور در هنگام ماساژ جلوگیری می کند.

۴۲- زمان مناسب گرم کردن مجدد سنگ ماساژ جهت استفاده برای همان مشتری چقدر است ؟

الف - طی ۳الی ۴ دقیقه سنگ ها آماده استفاده مجدد هستند

ب - زمان معینی ندارد

ج - پنج دقیقه برای گرم شدن مجدد سنگها لازم است

د - به دمای آب و دماسنج بستگی دارد

۴۳- امتحان دمای سنگها چگونه است ؟

الف - سنگها را نزدیک صورت نگه میداریم

ب - دمای سنگ ها باید طوری باشد که شما احساس راحتی کنید، یعنی حداقل بتوانید برای ۵ ثانیه آن را در دستان خود نگه

دارید

ج - سنگها را داخل آب سرد خنک می کنیم

د - از مشتری میزان گرمای سنگ را سوال می کنیم

۴۴- سریع ترین راه خنک کردن سنگ در صورت نبودن دستگاه فریز در ماساژ سنگ سرد کدام است ؟

الف - در داخل یک ظرف پر از آب یخ قرار میدهیم

ب - در یخچال می گذاریم

ج - سنگ مرمر در دمای محیط خنک باقی میماند

د - وجود دستگاه فریز الزامی است

۴۵- آیا تعداد سنگها و بزرگی و کوچکی آنها در زمان گرم شدن آنها تاثیر دارد ؟

الف - خیر تاثیری ندارد

ب - بله مدت زمان هر سنگ با دیگری ممکن است متفاوت باشد

ج - سنگهای بزرگ سریع تر گرم میشوند

د - چون همه سنگها از جنس بازالت هستند در یک درجه به گرمای مورد نظر می رسند

۴۶- بهتر است وسایل کار در ماساژ سنگ هر چند وقت یکبار ضد عفونی کرد ؟

الف - هفته ای یکبار

ب - بعد از استفاده برای هر مشتری

ج - روزانه

د - به صورت ماهیانه دستگاه گرم کن شسته شود

۴۷- دستگاه گرم کن سنگ چگونه ضد عفونی می شود ؟

الف - توسط ضد عفونی کننده های ثبت شده

ب - فرو بردن در آب ژاول

ج - فرو بردن در آب وایتکس

د - شستشو با پودر و آب گرم

۴۸- دستگاه گرم کن سنگ باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

الف - مجهز به تایمر باشد

ب - مجهز به دما سنج باشد

ج - مخزن آب داشته باشد

د - مجهز به سیستم هشدار باشد

۴۹- کدام گزینه صحیح برای شروع کار است؟

الف - ۳ مرتبه استروک سریع با سنگ گرم، برگردان سنگ تکرار و در پایان استروک با پشت دست خود.

ب - ۳ مرتبه استروک سریع با سنگ گرم و سپس استروک با پشت دست خود را برمیگردانیم سنگ تکرار کنید.

ج - با استروک از پشت دست خود شروع کنید و سپس ۳ بار استروک سریع با سنگ گرم کنید، تکرار سنگ را برمیگردانیم کنید.

د - هیچ کدام از موارد فوق صحیح نمیباشد

۵۰- در اجرای تکنیک های ماساژ ترکیب سنگ و دست باید چگونه باشد

الف - در ماساژ سنگ تکنیک ها به صورت ۵۰/۵۰ باید با دست و سنگ همراه شود

ب - در ماساژ سنگ تکنیک ها باید فقط با سنگ اجرا شوند

ج - در ماساژ سنگ تکنیک ها باید با صلاحدید ماساژ دهنده از دست استفاده شود

د - در ماساژ سنگ تکنیک ها فقط با دست اجرا میشوند

۵۱- از کدام تکنیک ها بیشتر در ماساژ سنگ ها استفاده میشود؟

الف - تکنیک استروکها - فریکشن استاتیک و چرخشی

ب - تکنیک افلوراژ - پتریسازها

ج - تکنیک ویبریشن

د - تکنیک های مشت مال فشاری

۵۲- معمولاً به چند وضعیت ماساژ گیرنده در ماساژ سنگ داغ انجام میگیرد؟

الف - دو وضعیت - وضعیت دمر و طاقباز

ب - سه وضعیت - وضعیت پهلو و طاقباز و دمر

ج - چهار وضعیت - دمر طاقباز و نشسته

د - دو وضعیت - نشسته و خوابیده

۵۳- آیا تکنیک فشار ثابت در ماساژ سنگ اجرا میشود؟

الف - با سنگ استیک یا کناره سنگ تکنیک اجرا میشود

ب - به علت وزن بیشتر سنگ نیازی به اعمال تکنیک فشار ثابت نیست

ج - تکنیک فشار ثابت به دلیل ایجاد درد در ماساژ سنگ استفاده نمیشود

د - با سنگ بزرگ و سطح صیقلی فشار ثابت را وارد میکنیم

۵۴- کدام چیدمان طرح مناسبی برای سنگهای ثابت بر روی کمر است؟

الف - طرح درستی وجود ندارد

ب - سنگها را بر اساس بدن فرد چیدمان میکنیم

ج - ۲ ردیف از ۴ سنگ و ۱ سنگ ساکروم

د - ۲ ردیف از ۶ سنگ و ۱ سنگ ساکروم

۵۵- از کدام یک از روش‌های ذیل توسط سنگ استفاده نمی‌کنیم؟

الف - Tapotement

ب - Effleurage

ج - Wringing

د - Petrissage

۵۶- کدام تکنیک همیشه در شروع ماساژ سنگ استفاده می‌شود؟

الف - Tapotement

ب - Compression

ج - Effleurage

د - Wringing

۵۷- کدام تکنیک ماساژ سنگ داغ در بی‌خوابی مفید است؟

الف - Tapotement

ب - Effleurage

ج - Vibration

د - Compression

۵۸- آیا ماساژ سنگ باعث درد در مشتری می‌شود؟

الف - احساس درد در ماساژ طبیعی است

ب - در ماساژهای سنگ هر گونه احساس و ایجاد درد غیر حرفه‌ای است

ج - با احساس درد به مشتری توصیه می‌کنیم به پزشک مراجعه کند

د - عضو دردناک را ماساژ نمی‌دهیم

۵۹- حرکت چرخشی با سنگ به روی عضلات چگونه اعمال می‌شود؟

الف - حرکت‌های دایره‌ای با سطح کناری سنگ در روی عضلات بزرگ بالاتنه

ب - حرکت و لمس با پشت انگشتان دست با فشار و ریتم در سطح عضله

ج - حرکت سنگ به صورت دایره‌ای روی بافت تا به عمق نفوذ کرده و به هدف که تاندون، لیگامان و عضله برسد

د - ترکیب حرکت سنگ و کف دست با هدف استفاده از وزن بدن برای فشار بیشتر

۶۰- آیا تکنیک کوبه‌ای در ماساژ سنگ روی بدن استفاده می‌شود؟

الف - ضربات فقط به روی استخوانها اعمال می‌شود چون مقاوم تر هستند

ب - ضربات می‌تواند تقریباً در هر قسمت از بدن استفاده شود بجز بر روی استخوانها

ج - ماساژ کوبه‌ای فقط بر روی ناحیه کمر اجرا می‌شود

د - هرگز از ماساژ کوبه‌ای در ماساژ سنگ استفاده نمی‌شود

۶۱- چگونه مقدار فشار مورد استفاده در اجرای ماساژ سنگ را کنترل می‌کنیم؟

الف - میزان فشار فقط با تشخیص ماساژ دهنده اعمال می‌شود

ب - اعمال فشار بدون ایجاد درد، و فشار بیشتر به مناطق عضلانی با پرسش از مشتری

ج - فشارها را فقط در پایان ماساژ استفاده می‌کنیم

د - مقدار فشاری باید در حدی باشد که درد قابل تحملی ایجاد کند

۶۲- در ماساژ سنگ به روش غربی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می‌شود؟

الف - سه، پنج، هفت

ب - ۴ الی ۵ بار

ج - ۳ بار

د - ۷ بار

۶۳- در ماساژ سنگ اولین نوع دست ورزی چیست؟

الف - افلوراژها

ب - پتریسازها

ج - تکنیک های فشاری

د - تکنیک فشاری و کوبشی

۶۴- در ماساژ سنگ به روش شرقی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

الف - سه ، پنج ، هفت بار

ب - سه بار

ج - ۷ بار

د - ۵ بار

۶۵- وقتی سنگها داغ باشند در حین ماساژ از کدام تکنیک برای ملایم کردن حرارت استفاده میکنیم؟

الف - در تکنیک تغییر ایجاد نمی کنیم چرا که سنگها به مرور خنک می شوند

ب - تکنیک های فشاری

ج - تکنیک استروک ملایم

د - از یک ظرف آب یخ برای خنک کردن سنگها استفاده میکنیم

۶۶- از چه چیزی برای پاک کردن سنگها استفاده می کنند؟

الف - ضدعفونی کننده دست

ب - صابون ضد باکتری

ج - پودر لباسشویی

د - آب و صابون

۶۷- سنگ بازالت حاوی کدام عنصر است ؟

الف - مس و آهن

ب - آهن و منیزیم

ج - تیتانیوم

د - فلز روی

۶۸- کدام نوع محصول را می توانید با سنگ داغ استفاده کنید؟

الف - لوسیون ماساژ

ب - ژل ماساژ

ج - روغن ماساژ

د - پودر ماساژ

۶۹- سنگ هایی را در طول یک روز استفاده می شود چگونه ضدعفونی می کنید؟

الف - با آب و صابون

ب - آب و الکل

ج - روغن درخت چای

د - همه موارد فوق را میتوان استفاده نمود

۷۰- کدام سنگهای صاف و متراکم برای سنگ داغ استفاده می شود؟

الف - سنگ مرمر

ب - سنگ رودخانه

ج - شبازالت

د - سنگهای قیمتی

۷۱- کدام یک از سنگ های زیر را می توان برای ماساژ سنگ سرد استفاده کرد؟

الف -سنگ آتشفشانی

ب -سنگ رودخانه ای

ج -سنگ مرمر

د -سنگهای قیمتی

۷۲- برای انجام ماساژ سنگ داغ حدودا چند سنگ مورد نیاز است؟

الف - ۱۰-۲۰ سنگ

ب - ۳۰-۴۰ سنگ

ج -سنگهای ۴۰-۵۰

د -بستگی به عضلانی بودن فرد ماساژ گیرنده دارد

۷۳- اکثر سنگ های موجود در مجموعه شما باید چقدر بزرگ باشند؟

الف -کف دست شما

ب -اندازه گریپ فروت

ج -اندازه یک میز شام

د -به بزرگی یه تخم مرغ

۷۴- مهمترین ابزار در ماساژ سنگ چیست؟

الف -ابزارهای چوبی و پلاستیکی

ب -انواع سنگ

ج -روغن ها

د -تخت مناسب

۷۵- فرایند ماساژ سنگ در چه فضایی امکان پذیر است ؟

الف -این فضا مجهز به پریز برق برای روشن کردن دستگاه گرم کن سنگها باشد

ب -فضا باید دارای تهویه و مجهز به سیستم سرما و گرما دهنده باشد

ج -فضا قابل شستشو و نظافت باشد

د -از رنگهای روشن و آرامش بخش در محیط استفاده شود

۷۶- بستر مناسب برای اجرای ماساژ سنگ کدام است ؟

الف -بر روی تخت استاندارد

ب -بر روی تشک قابل انعطاف

ج -روی زمین سفت

د -روی هر تختی میتوان اجرا نمود

۷۷- پاک سازی و شارژ سنگ ها چند نوع است؟

الف -نمک- آب- آتش -کریستال

ب -سنگ نمک -ماکروبو -زیر خاک

ج -خورشید -ماه -ماکروبو

د -آب و الکل -آتش -زیر نور ماه

۷۸- مضرات پاکسازی سنگ با نمک کدام است ؟

الف -انرژی منفی را به خود جذب میکند

ب -نمک با سنگ واکنش نشان می دهد و باعث می شود که سنگ ترک بردارد.

ج -نمک باعث خنثی شدن اثرات سنگ می شود.

د -باعث الودگی محیط زیست می شود

۷۹- مضرات پاکسازی سنگ با آتش کدام است ؟

- الف - چون باید سنگ را روی آتش گرفت حرارت باعث می شود سنگ بشکند
- ب - انرژی منفی را خنثی میکند
- ج - باعث سوزاندن میکروپهای روی سنگ می شود
- د - ایجاد سوختگی می کند

۸۰- بهترین روش پاکسازی و شارژ سنگ ها چیست؟

- الف - غوطه ور کردن سنگها در آب و الکل
- ب - سنگ ها را در زیر نور ماه بگذاریم
- ج - سنگ را با آب معدنی شسته و با هیچ دستمال و هیچ حوله ای خشک نکنید و آن را در نور خورشید قرار داده تا سنگ خشک و شارژ شود
- د - سنگها را در آتش گذاشته کنیم

۸۱- زمان مناسب برای ماساژ سنگ چقدر نظر گرفته شده؟

- الف - زمانی مابین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه
- ب - ۶۰ دقیقه
- ج - ۹۰ دقیقه
- د - با درخواست مشتری متفاوت است

۸۲- طراحی مناسب فضا برای ماساژ سنگ از کدام نظر قابل اهمیت است ؟

- الف - باید دستگاه گرم کن در موقعیت نزدیک با تخت باشد
- ب - از نظر تور محیط باید اتاق تاریک باشد
- ج - باید دستگاه گرم کن نزدیک به تخت و پریز برق باشد
- د - اتاق مجهز به دستگاه پخش صوت باشد

۸۳- چگونه می توان سنگ های ثابت را بر روی کف پاهای خود نگه داشت؟

- الف - پوشاندن کیسه مخصوص در اطراف پا و سنگ
- ب - یک باند پارچه ای را در اطراف پا و سنگ قرار دهید
- ج - یک باند کشی را دور پا و سنگ قرار دهید
- د - همه موارد فوق

۸۴- قبل از ماساژ با سنگ گرم به هر قسمت از بدن همیشه باید چه کاری انجام شود؟

- الف - ماساژ عمومی به هر قسمت بدن انجام شود
- ب - اطمینان حاصل کنید که روغن را به کل بدن اغشته شده
- ج - افلوراژ دهیم
- د - دما را دو بار چک کنید

۸۵- کدام عبارت صحیح میباشد ؟

- الف - اگر سنگ برای دست های شما گرم است، سنگ را بر روی بدن قرار نمی دهید.
- ب - هنگام ماساژ دادن می توانید یک سنگ گرم را بدون واسطه روی پوست قرار دهید.
- ج - هنگامی که سنگ گرم می شود باید جایگزین شود.
- د - اگر سنگ داغ بود روغن بیشتری به بدن برای کمک به حفاظت از سوختگی اضافه میکنیم

۸۶- کدامیک از موارد زیر یک درمان ماساژ سنگ داغ را محدود می کند؟

- الف - بحث و گفتگو در هنگام انجام ماساژ
- ب - افت اسکار کمتر از ۶ ماه
- ج - زمانی که بدن مو داشته باشد

د - یک مشتری سالم با استخوان های شکننده

۸۷- خواص درمانی حرارت سنگها چیست ؟

الف - ماهیچه ها را شل میکند

ب - گردش خون را افزایش می دهد

ج - غلظت درد باعث تولید متابولیت های سمی می شود

د - همه موارد فوق

۸۸- قبل از گرفتن ماساژ داغ سنگ، چه افرادی باید به دنبال توصیه دکتر باشند؟

الف - زنان حامله

ب - افراد مسن تر

ج - افرادی که اضافه وزن دارند

د - هیچ کدام از موارد فوق

۸۹- چه زمانی اقدام به گرم کردن سنگ های خود میکنید قبل ماساژ؟

الف - یک ربع قبل ماساژ باید دمای سنگها به حرارت مناسب رسیده باشد

ب - حداقل یک ساعت قبل از قرار ملاقات شما

ج - قبل ماساژ ، آنها باید از شب قبل گرم شوند

د - هیچکدام از موارد فوق درست نیستند

۹۰- یک راه خوب برای تصمیم گیری در مورد اینکه آیا سنگ برای استفاده بیش از حد گرم است؟

الف - تست آن را در برابر بازو یا صورت خود مانند یک بطری بچه

ب - از ماساژ گیرنده سوال میکنیم

ج - باید بتوانید ۵ ثانیه سنگ را در داخل ارنج دست خود نگه دارید

د - همه موارد بالا امکان پذیر است

۹۱- چرا شما در طول ماساژ سنگ داغ ، نگران نگره داشتن تماس با مشتری خود نیستید؟

الف - چون که یک سنگ همیشه در تماس با مشتری ماست

ب - مهم نیست چون شما آنها را به مدت زیاد لمس نمی کنید

ج - در ماساژ سنگ گرم برای انجام این کار، تماس بیش از حد وجود دارد

د - هیچ کدام از موارد فوق

۹۲- در ماساژ سنگ داغ به روش غربی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا میکنید ، حرکت سنگ باید به

کدام سمت باشد ؟

الف - به سوی پاها

ب - به سمت قلب

ج - به سمت خطوط انرژی

د - به سمت چاکراها

۹۳- به کدام واکنش مشتری در طول ماساژ سنگ داغ باید توجه نمود ؟

الف - احساس خواب الودگی برای فرد خطرناک است

ب - احساس آرامش بخش و دلنشین

ج - واکنش های حیاتی مشتری در طول ماساژ بدون ایجاد مزاحمت برای آرامش و ریلکسی ماساژ دهنده کنترل شود

د - فشار خون مشتری را کنترل میکنم

۹۴- چرا پس از اجرای تکنیک با سنگ ، اجرای تکنیک پتریساز ارزشمند است ؟

الف - چون با ترشح سروتونین در خون باعث برطرف کردن آلام روحی در زمان بهبودی می گردد

ب - چون بیشترین اثر را در تخلیه و پر کردن عروق خونی و فضاها و کانال های لنفاوی به همراه می آورد

ج - عامل ترشح هورمون های بازسازی کننده می شوند

د - شخص بعد از بهبودی نیاز به یک ماساژ عمیق تر دارد

۹۵- در اجرای تکنیک ها در ماساژ سنگ آیا باید وضعیت بدن (**body mechanic**) ماساژ دهنده رعایت شود؟

الف - رعایت وضعیت بدن و ارگونومی در همه مراحل ماساژ برای ماساژ دهنده الزامی است

ب - در ماساژ سنگ با توجه به مشتری و نوع ماساژ به تشخیص خودمان عمل می کنیم

ج - خیر چون باعث اتلاف وقت مشتری می شود

د - چون حرکات پویا هستند اجباری در رعایت نداریم

۹۶- محل قرار گرفتن سنگ بزرگ در ماساژ سنگ داغ کدام قسمت بدن است؟

الف - در انتهای کمر روی استخوان خاجی (**Sacrum**)

ب - روی عضلات بزرگ

ج - روی مهره های گردنی

د - روی کف دست

۹۷- (**Finger Stone**) برای کدام قسمت بدن به کار می رود؟

الف - روی مهر های کمر

ب - لابلای انگشتان دست و پا

ج - روی صورت

د - پشت گوشها

۹۸- تعداد سنگهای (**Finger Stone**) چقدر است ؟

الف - ۱۴ عدد

ب - ۸ تایی

ج - ۲۲ تایی

د - ۱ عدد

۹۹- چرا نباید سنگها را نباید هیچ گاه روی بدن برهنه قرار دهیم ؟

الف - چون از روی بدن سر می خورد

ب - چون بدن دچار سوختگی میشود

ج - سنگها زود حرارت خود را از دست می دهند

د - سنگها به راحتی از روی بدن جابجا نمی شوند

۱۰۰- در ماساژ سنگ داغ به روش شرقی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا میکنید ، حرکت سنگ باید به کدام سمت باشد ؟

الف - به سوی انتهای اندامها

ب - به سمت قلب به سمت مرکز بدن

ج - در پاها به سمت انتهای اندام و در تنه به سمت قلب

د - در برخی اندامها به سمت قلب و در برخی به سمت انتهای اندام

۱۰۱- کدام مورد جزء منع ماساژ سنگ محسوب می گردد؟

الف - افراد مبتلا به سرماخوردگی

ب - گرفتگی های عمیق

ج - کوتاه شدن عضله

د - افراد مبتلا به افسردگی

۱۰۲- چه خطراتی در قرار دادن سنگ های گرم ثابت روی پشت وجود دارد؟

الف - آن‌ها می‌توانند بر روی گردن سر بخورند

ب - اگر آن‌ها خیلی گرم باشند، می‌توانند مشتری را بسوزانند

ج - ممکن است روی گردن سر بخورند و یا اینکه مشتری را بسوزانند

د - هیچ خطری در این رابطه وجود ندارد

۱۰۳- گزینه درست را انتخاب کنید؟

الف - در ماساژ با سنگ داغ به دلیل گرما از فشار زیاد بی‌نیاز می‌شویم

ب - در ماساژ با سنگ داغ به دلیل وجود سنگ باید از فشار بیشتری استفاده کنیم

ج - چون سنگها خیلی داغ هستند نباید روی بدن فشار دهیم

د - سنگ‌های آتشفشانی را بدلیل سطح ناصاف داشتن بر روی بدن فشار نمیدهیم

۱۰۴- آیا در حین ماساژ وقتی از مشتری جدا می‌شویم تا سنگ‌های جدید بگیریم باید زمان را نگه داریم؟

الف - زمان‌های تلف شده در ارائه خدمات از قبل لحاظ شده

ب - زمان را نگه می‌داریم تا حقی از مشتری ضایع نشود

ج - هزینه زمان تلف شده را برای فرد محاسبه می‌کنیم

د - زمان را نگه می‌داریم یا به زمان ارائه خدمات اضافه می‌کنیم

۱۰۵- آیا در ماساژ سنگ داغ باید از مشتری سوال شود تا متوجه شویم که نیاز به فشار بیشتر یا کمتری دارد؟

الف - خیر نیازی به بررسی نیست

ب - بله حتما باید از مشتری بپرسیم

ج - از وضعیت مشتری خودمان متوجه میشویم

د - در ماساژ سنگ داغ گرما ما را از اعماق فشار بیشتر بی‌نیاز میکند

۱۰۶- کدام یک از موارد زیر تاثیر استفاده از سنگ‌های سرد است؟

الف - آرامش بخش انتهایی عصبی حسی

ب - تحریک و تونینگ

ج - انقباض مویرگ‌ها

د - عضلات را نرم و ریلکس می‌کند

۱۰۷- کاربرد متداول سنگ‌های گرم و سرد کدام یک از اثرات زیر را دارد؟

الف - انعطاف پذیری

ب - آرامش بخش

ج - توان بخشی عضلات

د - آرام بخش اعصاب حسی

۱۰۸- درچه سالی ماساژ سنگ داغ به عنوان ماساژدرمانی به محبوبیت رسید در امریکا؟

الف - سال ۱۹۸۳

ب - ۱۹۹۳

ج - ۲۰۰۰

د - ۱۷۳۵

۱۰۹- کجا می‌توان سنگ‌هایی را که در ماساژ سنگ گرم استفاده می‌شود تهیه کرد؟

الف - آن‌ها باید به طور خاص از شرکت‌های عرضه ماساژ سفارش داده شوند

ب - شما می‌توانید آنها را در یک معدن سنگ پیدا کنید

ج - شما باید آنها را توسط رودخانه خودتان پیدا کنید

د - در دامنه کوه‌های آتشفشانی

۱۱۰- سنگ‌های ثابت را در کدام قسمت می‌توانیم قرار دهیم؟

الف - روی چاکراها

ب - در کنار ستون فقرات

ج - روی کف دست

د - بر روی چاکرا، ستون فقرات و کف دست

۱۱۱- چرا سنگ های ثابت باید با احتیاط خاصی مورد استفاده قرار گیرند؟

الف - وزن سنگ می تواند بافت را آسیب برساند

ب - سنگ ها ممکن است در صورت جابجایی مشتری، حرکت کنند

ج - سنگ ها می توانند لغزش و سقوط کنند

د - چون ممکن است بدن مشتری را دچار سوختگی کنند

۱۱۲- ماساژ سنگ معمولاً با توجه به بافت عضله برای مردان و زنان متفاوت است؟

الف - خیر ، چون عضله فقط در اندازه بزرگ می شود

ب - بله ، چون عضله فشرده تر است

ج - بله، فیبرهای عضله زنان کوتاه و فشرده است

د - بله، ولی بستگی به نوع فعالیت آنها دارد

۱۱۳- ماساژ سنگ در کدام سنت جامع هندی به کار گرفته می شده است؟

الف - ایورودا

ب - نئی شین

ج - شیاتسو

د - توینا

۱۱۴- در کدام یک از کشورها، از سنگهای گدازه ای مستقیم بر روی بدن استفاده می شده است ؟

الف - چین و ژاپن

ب - هاوایی و آمریکای شمالی

ج - هند و ایران

د - روم و یونان

۱۱۵- سنگ درمانی مدرن توسط چه کسی به کار گرفته و کشف شده است؟

الف - جالینوس پزشک

ب - پر هنریک لینگ

ج - ابن سینا

د - مری نلسون

۱۱۶- ترکیب سنگ و گرما و لمس بیشتر در کدام تمدنهای باستان دیده میشود ؟

الف - مصریان - پزشکی ایورودا- چینی ها، بومیان آمریکایی و هاوایی

ب - چین و ژاپن و آسیای شرقی

ج - تمدن و فرهنگ بین النهرین

د - بومیان و سرخپوستان امریکا

۱۱۷- درمان سنتی ترکیب سنگ و گرما برای کدام بیماری زنان استفاده می شده است؟

الف - رفع گرفتگی عضلانی زنان در زمان قاعدگی

ب - درمان سیاتیک و کمردرد

ج - درمان دردهای زایمان

د - سردرد های میگرنی

۱۱۸- کدامیک از موارد زیر از ممنوعیات ماساژ سنگ داغ است؟

الف - اختلال خواب

ب - اضطراب

ج - افسردگی

د - بارداری

۱۱۹- ماساژ دهنده برای انجام ماساژ سنگ بر روی بدن نیاز به چه علمی دارد؟

الف - دانش کافی در آناتومی و فیزیولوژی بدن

ب - دانش در مورد ماهیچه

ج - دانش در مورد پوست

د - دانش در مورد انواع ماساژ

۱۲۰- چه افرادی گزینه های خوبی برای ماساژ با سنگ داغ هستند؟

الف - کسانی که مبتلا به دیابت و رگهای واریسی هستند

ب - کسانی که گرفتگی های عضلانی دارند

ج - کسانی که مبتلا به بیماری های خاص مثل سرطان هستند

د - کسانی که دچار سرماخوردگی هستند

۱۲۱- در ماساژ سنگ ناحیه ستون فقرات، چرا لازم است که دو انگشت از مهره های کمر فاصله بگیریم؟

الف - چون بعد از دو سانت فاصله عضله شروع می شود

ب - چون این مورد از حوزه کار برای ماساژ دهنده ها خارج است و به عهده کاردرمانها و پزشکان متخصص می باشد

ج - بخاطر حساسیت بالا سریع دچار گرفتگی می شود.

د - نخاع را به خطر می اندازد.