



**ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ  
ΜΕΤΑΛΥΚΕΙΑΚΟΥ ΕΤΟΥΣ- ΤΑΞΗ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ ΤΩΝ  
ΕΠΑ.Λ.**

**της ειδικότητας**

**"ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ"**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ. ....3
2. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ. ....4
3. Πρακτικό Μέρος: Εργαστηριακές Ασκήσεις Εξετάσεων Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ.....47

## 1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης των αποφοίτων του Μεταλυκειακού έτους- Τάξη Μαθητείας των ΕΠΑ.Λ. διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. 90050/2018 (Β΄ 2007) κοινής απόφασης «Σύστημα πιστοποίησης των αποφοίτων του Μεταλυκειακού Έτους - Τάξης Μαθητείας των Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑ.Λ.)», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει των διατάξεων του ν. 4186/2013 (Α΄ 193) «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις», και ιδίως του άρθρου 12, όπως τροποποιήθηκε με την παρ. 8 του άρθρου 66 του ν. 4386/2016 (Α΄ 83) και ισχύει.

## 2. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ.

1. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Αν μία πελάτισσα κακολογήσει μία συνάδελφό σας, πως θα αντιδράσετε;

- α) Θα το αναφέρετε στη συνάδελφό σας
- β) Θα το αναφέρετε στον προϊστάμενο σας
- γ) Θα συμφωνήσετε με την πελάτισσα αν έχει δίκιο
- δ) Δεν θα δώσετε συνέχεια στη συζήτηση

2. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Αν δείτε μια νέα μέθοδο περιποίησης:

- α) Θα την εφαρμόσετε αμέσως
- β) Θα την εφαρμόσετε αν το ζητήσει η πελάτισσα
- γ) Θα την απορρίψετε
- δ) Πριν την εφαρμόσετε, θα κρίνετε σύμφωνα με τις γνώσεις σας αν είναι αποδεκτή.

3. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τα εργαλεία αισθητικής αποστειρώνονται ως εξής:

- α) Πλένονται με σαπούνι και νερό και τοποθετούνται στους χώρους φύλαξης
- β) Πλένονται με σαπούνι και νερό και αφού στεγνώσουν σε σκιερό μέρος τοποθετούνται στο κλίβανο αποστείρωσης ή στην υπεριώδη ακτινοβολία
- γ) Τοποθετούνται κατευθείαν στον κλίβανο αποστείρωσης
- δ) Χρησιμοποιείται ισχυρό απολυμαντικό.

4. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η πελάτισσα νιώθει αδιαθεσία και τάση λιποθυμίας την ώρα που ετοιμάζετε να την σηκώσετε από την πολυθρόνα στην καμπίνα προσώπου. Πως αντιδράτε;

- α) Την σηκώνετε και της προσφέρετε ένα ποτήρι νερό

- β) Την σηκώνετε και φωνάζετε τον υπεύθυνο γιατρό του κέντρου
- γ) Την κρατάτε ξαπλωμένη σηκώνοντας τα πόδια της πιο ψηλά και ζητάτε από κάποιο συνάδελφός σας να καλέσει τον γιατρό του κέντρου
- δ) Φωνάζετε δυνατά βοήθεια για να πλησιάσει κάποιος που γνωρίζει να την βοηθήσει

#### 5. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Μία πελάτισσα, σας παρακαλεί να κρατήσει το κινητό της, γιατί περιμένει ένα σημαντικό τηλεφώνημα ενώ θα βρίσκεται στην συσκευή φαραδικού ρεύματος. Πως αντιδράτε;

- α) Της χαμογελάτε και της εξηγείτε ότι δεν επιτρέπεται.
- β) Της το επιτρέπετε, εξηγώντας της όμως ότι είναι η τελευταία φορά
- γ) Της εξηγείτε τους λόγους που δεν επιτρέπεται για την δική της ασφάλεια να κρατάει το κινητό της και το απομακρύνετε από την καμπίνα
- δ) Είστε πολύ αυστηρή και της κάνετε παρατήρηση και μόνο που έχει το κινητό της μέσα στην καμπίνα, μπορεί να προκαλέσει ατύχημα σε κάποιο άλλο πελάτη

#### 6. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Ποια από τις παρακάτω προωθητικές ενέργειες δεν συστήνεται για την ανάπτυξη μιας επιχείρησης αισθητικής και ευεξίας;

- α) Μείωση τιμής κάποιων υπηρεσιών ή προϊόντων
- β) Παροχή δώρων
- γ) Δυσφήμιση των ανταγωνιστικών επιχειρήσεων
- δ) Κουπόνια προσφοράς
- ε) Δωρεάν δοκιμές

#### 7. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Βρείτε το λάθος που μπορεί να κάνει ένας υποψήφιος εργαζόμενος, σε μία συνέντευξη με εργοδότη.

- α) Είναι παρών ακριβώς στην ώρα της συνάντησης
- β) Διακόπτει τον συνομιλητή του
- γ) Με την είσοδό του χαιρετά όλους τους παρευρισκόμενους

δ) Ζητάει λίγο χρόνο για να σκεφτεί την απάντηση

8. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η μηχανογράφηση όλων των αποθεμάτων (προϊόντων) που υπάρχουν σε μία αποθήκη:

- α) Είναι προαιρετική
- β) Διευκολύνει τον εργοδότη
- γ) Είναι απαραίτητη σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία (OSHA)
- δ) Δεν πρέπει να υπάρχει

9. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Σε ποιον από τους παρακάτω τύπους δέρματος αντενδείκνυται η μάλαξη προσώπου;

- α) Στον αφυδατωμένο τύπο
- β) Στον ακνειικό τύπο
- γ) Στον ώριμο τύπο
- δ) Στον φωτογηρασμένο

10. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Σε μία ενυδάτωση προσώπου, σε ποια περιοχή πρέπει να αποφεύγεται η μαλάξη;

- α) Γύρω από τα μάτια
- β) Στο πάνω βλέφαρο
- γ) Στον θυρεοειδή αδένα
- δ) Στο ντεκολτέ

11. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Σε ποια περίπτωση επιτρέπεται το peeling τριβής;

- α) Στα αφυδατωμένα δέρματα
- β) Σε δέρματα με ευρυάγγειες
- γ) Στα μεικτά δέρματα
- δ) Σε δερματίτιδες

12. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Ποιες από τις παρακάτω βλάβες είναι φυσιολογικό να υπάρχουν σε μικρή έκταση σε ένα λιπαρό τύπο δέρματος;

- α) Φαγέσωρες
- β) Οζίδια
- γ) Κύστες
- δ) Ουλές

13. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Το μηχάνημα ιονισμού χρησιμοποιείται για την καλύτερη διείσδυση:

- α) Μιας κρέμας
- β) Μιας τονωτικής λοσιόν
- γ) Των αιθέριων ελαίων
- δ) Μιας μεγαλομοριακής ουσίας.

14. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τα υψίσυχνα ρεύματα χρησιμοποιούνται:

- α) Για καλύτερη αιμάτωση της περιοχής
- β) Για την μικροβιοκτόνο δράση τους
- γ) Για ενυδάτωση
- δ) Για μυϊκή ενδυνάμωση.

15. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Ποια δέρματα μπορεί να αντιδράσουν σ' ένα προϊόν, με ερεθιστική δερματίτιδα;

- α) Όλα τα δέρματα
- β) Τα ευαίσθητα
- γ) Μόνο δέρματα με προδιάθεση
- δ) Τα ώριμα δέρματα.

16. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η ηρεμιστική μάλαξη σε όλο το σώμα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα:

- α) 45 λεπτά
- β) 30 λεπτά
- γ) 20 λεπτά
- δ) 10 λεπτά

17. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η κρυοθεραπεία ενδείκνυται για:

- α) Την κυτταρίτιδα
- β) Την παχυσαρκία
- γ) Το αδυνάτισμα
- δ) Τη σύσφιξη

18. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Το παραφινόλουτρο εφαρμόζεται στα χέρια για:

- α) Σύσφιξη
- β) Ενυδάτωση
- γ) Αδυνάτισμα
- δ) Τόνωση

19. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Οι ζεστές πέτρες εφαρμόζονται σε συνδυασμό με:

- α) Την μάλαξη παχυσαρκίας
- β) Την ηρεμιστική μάλαξη
- γ) Την μάλαξη κυτταρίτιδας
- δ) Μυοπαθητική γυμναστική



20. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τα φύκια χρησιμοποιούνται:

- α) Στην κρυοθεραπεία
- β) Στην αρωματοθεραπεία
- γ) Στη θαλασσοθεραπεία
- δ) Στην ηρεμιστική μάλαξη

21. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Στα συστατικά της χαλάουα συμπεριλαμβάνεται:

- α) Παραφίνη
- β) Λεμόνι
- γ) Κερί μέλισσας
- δ) Καμφορά

22. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τις τρίχες πάνω σε σπίλους τις απομακρύνουμε με:

- α) Κερί
- β) Τσιμπιδάκι
- γ) Ψαλίδι
- δ) Χαλάουα

23. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Όταν η χαλάουα είναι έτοιμη προς χρήση έχει χρώμα:

- α) Καφέ-κίτρινο
- β) Χρυσασαφί-υπόλευκο
- γ) Καφέ
- δ) Κίτρινο

24. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η τρίχα αποτελείται από την πρωτεΐνη:

- α) Μελανίνη
- β) Κερατίνη
- γ) Μυελό
- δ) Κολλαγόνο

25. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Κατά τη διάρκεια των λούσεων και θεραπειών στα ατμόλουτρα απολέπιση γίνεται με:

- α) Το τάσι
- β) Φυσικό σφουγγάρι
- γ) Τον κετσέ
- δ) Τον αρύβαλλο

26. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Στη θαλασσοθεραπεία η διάρκεια της θεραπείας “εκτοξευτήρας νερού με πίεση” είναι:

- α) 1-2min
- β) 5-10min
- γ) 20min
- δ) 30min

27. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Το ρουζ σε μορφή πάστας απλώνεται:

- α) Πριν το μείκ απ
- β) Μετά το μείκ απ
- γ) Μετά την πούδρα
- δ) Μετά το ρουζ σε μορφή σκόνης

28. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Οι διορθώσεις που γίνονται σε ένα τετράγωνο πρόσωπο είναι:

- α) Σκίαση των γωνιών της κάτω ζώνης
- β) Φωτισμός του μετώπου
- γ) Σκίαση των γωνιών της πάνω και κάτω ζώνης
- δ) Φωτισμός της κάτω ζώνης

29. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η ιδανική απόσταση μεταξύ των ματιών πρέπει να είναι:

- α) 2 εκ
- β) Όσο το μήκος των φρυδιών
- γ) Όσο το μήκος των χειλιών
- δ) Όσο το μήκος του ενός ματιού

30. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Σε μια φαρδιά μύτη τοποθετούμε σκούρο μέικ απ:

- α) Στην κορυφή της
- β) Στη βάση της
- γ) Στον άξονά της
- δ) Στις πλευρές της

31. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Για να διορθωθεί μία μύτη με διόγκωση:

- α) Σκιάζεται η διόγκωση
- β) Σκιάζεται όλος ο άξονάς της
- γ) Φωτίζεται όλος ο άξονάς της
- δ) Φωτίζεται η κορυφή της

32. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τα πινέλα και τα σφουγγάρια του μακιγιάζ μετά τη χρήση τους:

- α) Πλένονται με σαπούνι και αποστειρώνονται σε κλίβανο υπεριώδους ακτινοβολίας
- β) Πλένονται με σαπούνι και αποστειρώνονται σε κλίβανο υγρής θερμότητας
- γ) Αποστειρώνονται σε κλίβανο υπεριώδους ακτινοβολίας
- δ) Πλένονται με σαπούνι και αποστειρώνονται σε κλίβανο ξηρής θερμότητας

33. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Στα πυκνόφθαλμα μάτια το περίγραμμα:

- α) Ξεκινά από την αρχή των βλεφαρίδων και το τέλος του ξεπερνά την εξωτερική γωνία του ματιού
- β) Ξεκινά από την εσωτερική γωνία του ματιού
- γ) Τελειώνει ακριβώς στην εξωτερική γωνία του ματιού
- δ) Ξεκινά από την εσωτερική γωνία του ματιού και το τέλος του δεν ξεπερνά την εξωτερική γωνία

34. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Ένα φαρδύ και ψηλό μέτωπο:

- α) Σκιάζεται στο κέντρο
- β) Φωτίζεται στα πλάγια
- γ) Σκιάζεται στα πλάγια και στο πάνω μέρος
- δ) Φωτίζεται στα πλάγια και στο πάνω μέρος

35. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Αφού έχει τοποθετηθεί η κόλλα στις ψεύτικες βλεφαρίδες (τουφίτσες):

- α) Τις τοποθετείτε αμέσως για να μην στεγνώσει η κόλλα
- β) Περιμένετε 10 – 15''
- γ) Περιμένετε 3 λεπτά
- δ) Δεν έχει σημασία

36. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η σπάτουλα pusher χρησιμοποιείται για να:

- α) Κόψει τα νύχια
- β) Χρωματίσει τα νύχια
- γ) Χαλαρώσει το επωνύχιο
- δ) Κόψει το επωνύχιο

37. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η χρήση του αφαιρετικού επωνυχίου εξασφαλίζει:

- α) Μειωμένες πιθανότητες τραυματισμού κατά την χαλάρωση του επωνυχίου
- β) Καλύτερη θρέψη του επωνυχίου
- γ) Πιο εύκολη χαλάρωση του επωνυχίου με την σπάτουλα pusher
- δ) Ευκολία στο λιμάρισμα των νυχιών

38. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η θεραπεία με παραφίνη αντενδείκνυται:

- α) Στα αφυδατωμένα χέρια
- β) Σε νύχια σκληρά, υπερτροφικά
- γ) Σε γηρασμένα, άτονα χέρια
- δ) Στις μυρμηγκιές

39. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τι θα κάνατε στην περίπτωση που, πριν φύγει από το στούντιο η πελάτισσα και αφού έχετε τελειώσει το μανικιούρ, της χαλάσει το βερνίκι από ένα νύχι;

- α) Θα το αφαιρέσετε και θα ξεκινήσετε από την αρχή τα στάδια του βερνικιού
- β) Θα προσπαθήσετε να το διορθώσετε ξαναπερνώντας ένα σταθεροποιητικό βερνικιού
- γ) Θα το αφήσετε ως έχει γιατί δεν είναι δική σας ευθύνη
- δ) Της προτείνετε να φτιάξετε ένα σχέδιο έτσι ώστε να καλυφθεί το χαλασμένο σημείο

40. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Ο ραπιτογράφος είναι ένα υλικό που το χρησιμοποιούμε για:

- α) Για να σταθεροποιήσουμε το βερνίκι
- β) Για να σχεδιάσουμε πάνω από το χρωματιστό βερνίκι
- γ) Για να καθαρίσουμε το υπονύχιο
- δ) Για να αντικαταστήσουμε το χρωματιστό βερνίκι.

41. Βρείτε τη σωστή απάντηση

Το πράιμερ (primer) είναι ένα προϊόν που εφαρμόζεται στο φυσικό νύχι με σκοπό να:

- α) Ενισχύσει τη σκληρότητά του
- β) Αφυδατώσει την ονυχιαία πλάκα
- γ) Κολλήσει το τιπ (tip)
- δ) Αναπλάσει την ονυχιαία πλάκα

42. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας περιλαμβάνει θεραπείες όπως:

- α) Εκτοξευτήρες νερού με πίεση
- β) Jacuzzi
- γ) Laser
- δ) Ντους ψιλής βροχής

43. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η υδροθεραπεία αντενδείκνυται σε περιπτώσεις:

- α) Σακχαρώδη διαβήτη
- β) Παιδιά άνω των 15 ετών
- γ) Καρδιολογικές παθήσεις
- δ) Φυματικές καταστάσεις

44. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Στοιχείο της σωστής συνεργασίας είναι:

- α) Ο ανταγωνισμός
- β) Η συλλογική εργασία
- γ) Η ανθρώπινη επαφή
- δ) Ο δίκαιος καταμερισμός εργασίας

45. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η μάλαξη σώματος ενδείκνυται:

- α) Στην παχυσαρκία
- β) Στην κυτταρίτιδα
- γ) Στις αρθρίτιδες
- δ) Στη δυσκοιλιότητα

46. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η μάλαξη σώματος εφαρμόζεται:

- α) Στο τρίγωνο του Σκάρπα
- β) Στην κοιλιά
- γ) Στην ράχη
- δ) Στο πέλμα

47. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η ηρεμιστική μάλαξη σώματος μπορεί να εφαρμοστεί με:

- α) Πούδρες
- β) Λάδια
- γ) Κρέμες
- δ) Ορούς

48. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Οι μετρήσεις σώματος γίνονται:

- α) Για να συμπληρωθεί η καρτέλα πελάτη
- β) Πριν από τη θεραπεία
- γ) Μετά τη θεραπεία
- δ) Για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν οι σωστές αναλογίες

49. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Αίτια της κυτταρίτιδας είναι:

- α) Κληρονομικοί παράγοντες
- β) Διαβήτης
- γ) Δυσκοιλιότητα
- δ) Κακή διατροφή

50. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Ένα παραλληλόγραμμο πρόσωπο έχει:

- α) Γωνίες στην πάνω ζώνη
- β) Γωνίες στην κάτω ζώνη
- γ) Γωνίες στη μεσαία ζώνη
- δ) Γωνίες στην πάνω και κάτω ζώνη

51. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Ένα στρογγυλό πρόσωπο έχει:

- α) Γωνίες στην μεσαία ζώνη
- β) Μεγάλο πλάτος
- γ) Μικρό ύψος σε σχέση με το πλάτος
- δ) Θυμίζει κύκλο



52. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Τα χείλη θεωρούνται ιδανικά όταν:

- α) Το ανώτερο σημείο τους απέχει από τη μύτη, όσο είναι το  $\frac{1}{2}$  της απόστασης του κατώτερου σημείου τους από την άκρη του πηγουνιού.
- β) Οι δύο άκρες τους βρίσκονται πάνω στην ίδια οριζόντια ευθεία.
- γ) Το άνω χείλος πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το κάτω χείλος.
- δ) Οι άκρες τους πρέπει να βρίσκονται πάνω στις κάθετες που περνούν από τη μέση της κόρης του ματιού.

53. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Τα φρύδια έχουν την ιδανική θέση ή σχήμα όταν:

- α) Η αρχή τους είναι στην ίδια ευθεία με την κόρη του ματιού.
- β) Το τέλος τους είναι πάνω στην ευθεία που ενώνει την άκρη του ρουθουνιού με την εξωτερική γωνία του ματιού.
- γ) Η απόσταση μεταξύ τους είναι όση το μήκος ενός ματιού.
- δ) Η αρχή τους είναι φαρδιά και σταδιακά λεπταίνουν.

54. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η σκίαση στο περίγραμμα του προσώπου μπορεί να γίνει με:

- α) Μέικ απ
- β) Πούδρα
- γ) Κραγιόν
- δ) Ρουζ

55. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η προσθετική νυχιών ενδείκνυται σε περιπτώσεις:

- α) Ονυχοφαγίας
- β) Καμουφλάζ τραυματισμένων νυχιών
- γ) Λεπτά νύχια
- δ) Νύχια με ψωρίαση

56. Βρείτε τη λάθος απάντηση

Για τις διαδικασίες της ονυχοπλαστικής χρειαζόμαστε τα ακόλουθα εργαλεία:

- α) Κόπτης για τιπς
- β) Λίμα νυχιών
- γ) Εξωλκέας
- δ) Βουρτσάκι νυχιών

57. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι συμβουλές που δίδονται, πρέπει να είναι ανεξάρτητες από την οικονομική δυνατότητα του πελάτη.

58. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Δεν είναι απαραίτητο η/ο αισθητικός να εφαρμόζει νέες μεθόδους.

59. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Δεν είναι αναγκαία η συνεργασία της αισθητικού με δερματολόγο.

60. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στην ξηρή θερμότητα η θερμοκρασία που απαιτείται για αποστείρωση των εργαλείων είναι 160°C για δύο ώρες.

61. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα καλλυντικά προϊόντα θα πρέπει να φυλάσσονται σε ξηρό και σκοτεινό μέρος και το καλοκαίρι στο ψυγείο έτσι ώστε να αποφευχθεί η αλλοίωση τους.

62. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το βιογραφικό σημείωμα πρέπει να είναι εκτενές και αναλυτικότατο.

63. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στο βιογραφικό σημείωμα πρέπει να αναφέρονται δράσεις που απαιτούν ομαδική εργασία.

64. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το μάρκετινγκ περιλαμβάνει και το στρατηγικό σχεδιασμό μιας επιχείρησης.

65. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα μέσα που χρησιμοποιεί μία επιχείρηση για να παράξει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες της, αποτελούν κριτήριο για την ποιότητα της.

66. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η συνεργασία υπαλλήλων και διοίκησης δεν παίζει ρόλο στην ανάπτυξη μιας επιχείρησης.

67. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το οργανόγραμμα απεικονίζει την ιεραρχία μιας εταιρείας.

68. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Ο εργαζόμενος ενημερώνεται για τα καθήκοντά του, από τους συναδέλφους του

69. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Μάρκετινγκ ορίζεται οποιαδήποτε ενέργεια κάνει μια επιχείρηση, προκειμένου να αυξήσει τις πωλήσεις της.

70. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα σαπούνια είναι καλλυντικά προϊόντα.

71. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα απολεπιστικά προϊόντα σκοπεύουν να ενυδατώσουν την επιδερμίδα.

72. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το peeling τριβής είναι πιο δυνατό από το γομώδες.

73. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η αποστείρωση των εργαλείων σε ένα ινστιτούτο αισθητικής γίνεται μία φορά την ημέρα.

74. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Την πλαστική σπάτουλα που χρησιμοποιούμε για την εξαγωγή των κρεμών από το δοχείο τους, την αποστειρώνουμε στον κλίβανο ξηρής θερμότητας.

75. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ανάλυση του τύπου δέρματος είναι μία συνοπτική και προαιρετική διαδικασία.

76. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Σε ένα μικτό τύπο δέρματος το ιδανικό peeling είναι το γομώδες.

77. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια και να τελειώνει με τις πιο δυναμικές κινήσεις.

78. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Αν διαπιστώσετε ότι κάποιες κινήσεις της μάλαξης ενοχλούν την πελάτισσα, δεν τις επαναλαμβάνετε και προσπαθείτε να αλλάξετε τον ρυθμό της μάλαξης.

79. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το γαλβανικό ρεύμα στην αισθητική χρησιμοποιείται για την μυϊκή ενδυνάμωση μέσω παθητικής μυογυμναστικής.

80. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι περιποιήσεις με υπερήχους βοηθούν στη βαθύτερη εισχώρηση των προϊόντων μέσω της φωνοφόρησης

81. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το φαραδικό ρεύμα στην αισθητική έχει μικροβιοκτόνο και αντισηπτική δράση.

82. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η σαπυνοποίηση του σμήγματος γίνεται με την βοήθεια των υψισύχων ρευμάτων.

83. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Ο ιός του AIDS μπορεί να μεταδοθεί με τη μάλαξη.

84. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι μύκητες εγκαθίστανται στην κεράτινη στιβάδα και στους βλεννογόνους.

85. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ηρεμιστική μάλαξη μπορεί να εφαρμόζεται και κάθε μέρα.

86. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ηρεμιστική μάλαξη αυξάνει την αιματική και τη λεμφική κυκλοφορία.

87. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα αιθέρια έλαια εφαρμόζονται απ' ευθείας στο σώμα.

88. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα αιθέρια έλαια έχουν μικρή διεισδυτική ικανότητα.

89. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι χειρισμοί της ηρεμιστικής μάλαξης γίνονται με φορά από την περιφέρεια προς την καρδιά.

90. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι χειρισμοί της ηρεμιστικής μάλαξης γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών.

91. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι δονήσεις μπορούν να γίνουν και με ειδικά μηχανήματα.

92. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η θερμοθεραπεία αντενδείκνυται σε άτομα με αλλεργία στην κάμφορα.

93. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η κρυοθεραπεία αντενδείκνυται σε άτομα με φλεβίτιδα και κίρσους.

94. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η υπέρυθη ακτινοβολία προκαλεί σύσφιξη.

95. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η συσκευή της υπέρυθρης ακτινοβολίας πρέπει να είναι σε απόσταση μικρότερη των 50 εκ.

96. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η θεραπεία σώματος με υπέρηχους βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους.

97. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η πρεσοθεραπεία βοηθά την λεμφική κυκλοφορία.

98. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Το φαριδικό ρεύμα είναι εναλλασσόμενο ρεύμα και προκαλεί τόνωση των μυών.

99. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Το συνεχές ρεύμα (γαλβανικό) χρησιμοποιείται στην ιοντοφόρηση.

100. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Τριχοσηγηματογόνες μονάδες υπάρχουν σε όλο το σώμα.

101. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Μέρος της τριχοσηγηματογόνου μονάδας είναι ο ανελκτήρας μυς της τρίχας.

102. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Ο όρος υπερτρίχωση αφορά μόνο στις γυναίκες και εκφράζει την αύξηση της τριχοφυΐας σε περιοχές που είναι φυσιολογικό να υπάρχουν τρίχες.

103. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Η υπερτρίχωση δεν εξαρτάται από τη χρήση αντισυλληπτικών.

104. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Ο δασυτριχισμός οφείλεται σε διαταραχή των ορμονών.

105. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Ο δασυτριχισμός αναφέρεται στην παρουσία τριχών σε μέρη που δε θα έπρεπε να υπάρχουν, όπως στην περιοχή του λαιμού.

106. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η παρουσία κρέμας σώματος στην περιοχή που πρόκειται να αποτριχωθεί δεν επηρεάζει τη διαδικασία της αποτρίχωσης.

107. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Μετά την αποτρίχωση εφαρμόζονται κρέμες με αντισηπτικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες.

108. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Αν η πελάτισσα πάσχει από έκζεμα μπορούμε να προβούμε στη διαδικασία της αποτρίχωσης αλλά με προσοχή.

109. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ψωρίαση οφείλεται στην επαφή με αλλεργιογόνες ουσίες.

110. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Με τον όρο υδροθεραπεία εννοούμε μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων, που βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του θαλασσινού νερού.

111. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η εφαρμογή της Πηλοθεραπείας βασίζεται αποκλειστικά στο βύθισμα του σώματος σε πηλό.

112. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα πουγκιά μάλαξης είναι για μία χρήση.

113. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι θεραπευτές δεν επιτρέπεται να πραγματοποιούν συνεχόμενες παραδοσιακές λούσεις χαμάμ σε πελάτες λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται.

114. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η πούδρα σταθεροποιεί το μακιγιάζ.



115. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η σκιά απλώνεται με το λοξό πινέλο.

116. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Σε ένα οβάλ πρόσωπο, το πλάτος του προσώπου πρέπει να είναι τα 2/3 του ύψους.

117. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ).

Το τετράγωνο πρόσωπο έχει μικρό ύψος.

118. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Δεν γίνονται φωτοσκιάσεις στο περίγραμμά του τετράγωνου προσώπου.

119. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ανάμειξη κόκκινης και κίτρινης σκιάς δημιουργεί πορτοκαλί σκιά.

120. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ανάμειξη των τριών βασικών χρωμάτων, δίνει καφέ-γκρίζο χρώμα.

121. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η αποτρίχωση των φρυδιών γίνεται μετά την εφαρμογή του μακιγιάζ.

122. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το μακιγιάζ των φρυδιών γίνεται με μολύβι ή σκιά.

123. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στα εξώφθαλμα μάτια τοποθετούνται σκούρες σκιές στο κέντρο του βλεφάρου.

124. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στα εσώφθαλαμα μάτια τοποθετούνται σκούρες σκιές στο κέντρο του βλεφάρου.

125. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στα πυκνόφθαλαμα μάτια τοποθετείται σκούρα σκιά στην εξωτερική γωνία του ματιού.

126. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Στα μάτια με πτώση βλεφάρου τοποθετείται σκούρα σκιά στο κέντρο του βλεφάρου.

127. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Σε ένα μακρύ πρόσωπο το ρουζ τοποθετείται οριζόντια.

128. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Σε ένα στρογγυλό πρόσωπο το ρουζ τοποθετείται καθοδικά.

129. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το περίγραμμα των χειλιών γίνεται με το πινέλο.

130. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Αν το κραγιόν είναι σε μορφή ράβδου, τότε τοποθετείται στα χείλη χωρίς πινέλο.

131. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα υδατοδιαλυτά και τα λιποδιαλυτά χρώματα (aqua, supra colors) χρησιμοποιούνται στο face painting.

132. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το νυφικό μακιγιάζ ανήκει στην κατηγορία του face painting.

133.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα νύχια είναι κεράτινες πλάκες που καλύπτουν ένα μέρος της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων.

134.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ονυχαία αύλακα χωρίζεται από το υπόλοιπο δέρμα με μία πτυχή δέρματος που ονομάζεται παρωνύχιο.

135.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ονυχομυκητίαση είναι μεταδοτική ασθένεια.

136.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η είσφρηση των νυχιών οφείλεται σε έλλειψη βιταμίνης C.

137.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Με την ράσπα μπορεί να λιμαριστούν οι άκρες των δακτύλων στο πεντικιούρ και τα σημεία που έχουν σκληρές επιφάνειες.

138.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το γαλλικό μανικιούρ και οι παραλλαγές του μπορούν να δημιουργηθούν με απλό βερνίκι, με τζελ, με ημιμόνιμο βερνίκι αλλά και με ακρυλικό.

139.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η λευκή γραμμή στο γαλλικό μανικιούρ πρέπει να παίρνει το σχήμα σύμφωνα με την μόδα που επικρατεί κάθε φορά, έτσι ώστε το στούντιο σας να μην θεωρηθεί ντεμοντέ.

140.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα φύλλα κυτταρίνης χρησιμοποιούνται αντί του βαμβακιού γιατί δεν αφήνουν ίνες .

141. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Η UV λάμπα είναι απαραίτητη για όλες τις εφαρμογές της προσθετικής νυχιών.
142. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Κατά την εφαρμογή ονυχοπλαστικής με ακρυλικό δεν απαιτείται λάμπα Led.
143. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Η λάμπα UV απαιτεί μεγαλύτερο χρόνο εφαρμογής σε σχέση με τη λάμπα Led.
144. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Για τον καθαρισμό της κολλώδους ουσίας από την επιφάνεια των νυχιών κατά την εφαρμογή του ακρυλικού χρησιμοποιούμε nail cleaner.
145. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Το tip blender βοηθάει στη διαδικασία λείανσης του tip.
146. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Για να αφαιρεθεί το τζελ από τα νύχια χρησιμοποιείται ασετόν και λίμα.
147. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Τα tips κατά την εφαρμογή των τεχνητών νυχιών διαλύονται στο ασετόν.
148. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Κατά την εφαρμογή προσθετικής νυχιών με μονοφασικό τζελ απαιτείται μια στρώση τζελ.
149. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)  
Κατά την εφαρμογή tip το φυσικό νύχι πρέπει να λιμαριστεί σε σχήμα οβάλ.

150. Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Κατά την εφαρμογή tip σε φυσικό νύχι, η κόλλα τοποθετείται στην επιφάνεια του νυχιού.

151. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Αλλαγές και επιδιορθώσεις ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να γίνονται από.....

α) τον αισθητικό, β) τον ηλεκτρολόγο

152. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Ο αισθητικός δεν πρέπει να δουλεύει σε..... πάτωμα ενώ έρχεται σε επαφή με ηλεκτρικά κυκλώματα .

α) βρεγμένο, β) στεγνό

153. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Εάν πρόκειται κατά την διάρκεια της θεραπείας να γίνει χρήση κάποιου μηχανήματος αισθητικής αυτό θα πρέπει να έχει ..... και απολυμανθεί.

α) αποσυνδεθεί, β) καθαριστεί

154. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Σύμφωνα με τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης και προστασίας του περιβάλλοντος είναι προτιμότερο ο Αισθητικός να χρησιμοποιεί ..... σπάτουλες

α) ξύλινες, β) μεταλλικές

155. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Στα πλαίσια της αειφόρου ανάπτυξης και προστασίας του περιβάλλοντος ο χώρος εργασίας θα πρέπει να έχει μεγαλύτερη επιφάνεια προς το ..... για συλλογή της ηλιακής θερμότητας

τους χειμερινούς μήνες. ενώ αντίστοιχα στο ..... πρέπει να υπάρχουν συμπαγείς τοίχοι και όσο το δυνατόν μικρότερα ανοίγματα.

α) βορά, β) νότο

156. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις ή φράσεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Το pH του όξινου μανδύα είναι όξινο, περίπου ....., κυρίως εξαιτίας των ελεύθερων λιπαρών οξέων. Αυτό του δίνει ήπιες ..... ιδιότητες.

α) 4,5 -6, β) 5,5-7, γ) 7-8,5, δ) ενυδατικές, ε) αντιμικροβιακές, στ) συσφικτικές

157. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις ή φράσεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η ανάλυση του δέρματος γίνεται αφού πρώτα προηγηθεί..... με την χρήση .....

α) περιποίηση ενυδάτωσης, β) απλός καθαρισμός προσώπου, β) βαθύς καθαρισμός, γ) των υπέρυθρων ακτινοβολιών, δ) της λάμπα του wood.

158. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η μάλαξη πρέπει να αποφεύγεται .....

α) στην έμμηνο ρύση, β) τους καλοκαιρινούς μήνες

159. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Αρωματοθεραπεία ονομάζεται η περιποίηση με .....

α) αρώματα, β) αιθέρια έλαια

160. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η μάλαξη παχυσαρκίας γίνεται με .....κινήσεις.

α) έντονες, β) απαλές

161. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά το καταγενές στάδιο ανάπτυξης της τρίχας, η τρίχα ..... να αυξάνεται.

α) σταματά, β) συνεχίζει

162. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η αυξημένη τριχοφυΐα οφείλεται σε αυξημένη εισροή ..... στο σημείο αιμάτωσης της τρίχας.

α) ανδρογόνων, β) οιστρογόνων

163. Συμπληρώστε το κενό με τον κατάλληλο αριθμό, επιλέγοντας από αυτούς που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Μετά την αποτρίχωση, συστήνεται στον πελάτη να κάνει μπάνιο τουλάχιστον μετά από ..... ώρα-ες.

α) 1, β) 8, γ) 24

164. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά τη διαδικασία της αποτρίχωσης το κρύο κερί ..... θέρμανση.

α) χρειάζεται, β) δε χρειάζεται

165. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Μετά το τέλος της αποτρίχωσης με ζεστό κερί τα υπολείμματα του κεριού απομακρύνονται με ..... σκευάσματα.

α) υδατοδιαλυτά, β) λιποδιαλυτά

166. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά την εφαρμογή του Ντους ψιλής βροχής, ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα, ενώ ..... θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην πλάτη και στα πέλματα.

α) κρύο, β) ζεστό

167. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά τις θεραπείες περιτύλιξης τα καφέ φύκια χρησιμοποιούνται για ....., τα κόκκινα φύκια για ....., και τα μπλε φύκια για .....

α) αποσυμφόρηση, β) σύσφιξη, γ) εφίδρωση

168. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Το πρωτόκολλο θεραπείας σε ένα κέντρο ευεξίας αρχίζει με .....

α) την επεξήγηση της θεραπείας που έχει επιλέξει ο πελάτης, β) την υποδοχή του πελάτη με τσάι ή χυμό

169. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά τη διαδικασία της υδροθεραπείας οι θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στο/η ..... είναι πιο υψηλές σε σχέση με το/η .....

α) σάουνα, β) χαμάμ

170. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά τη διαδικασία της υδροθεραπείας η υγρασία είναι μεγαλύτερη στο/η ..... σε σχέση με το/η.....

α) σάουνα, β) χαμάμ



171. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Πριν την είσοδο στο ατμόλουτρο ..... λουτρό καθαριότητας.

α) επιβάλλεται, β) δεν επιβάλλεται

172. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Πριν την εφαρμογή του μακιγιάζ, ο αισθητικός καθαρίζει το πρόσωπο με ..... και λοσιόν.

α) μωρομάντηλο, β) γαλάκτωμα

173. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Στο οβάλ πρόσωπο οι τρεις ζώνες του προσώπου έχουν το ίδιο .....

α) πλάτος, β) ύψος, γ) σχήμα

174. Συμπληρώστε τη λέξη (θερμό) ή τη λέξη (ψυχρό) ή τη λέξη (οριακό), δίπλα από κάθε χρώμα:

α) Κόκκινο (.....)

β) Μπλε (.....)

γ) Πορτοκαλί (.....)

δ) Μωβ (.....)

ε) Πράσινο (.....)

στ) Κίτρινο (.....)

175. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η επιμήκυνση των βλεφαρίδων ( extension) διαρκεί .....

α) μια μέρα, β) μια εβδομάδα, γ) δυο μήνες

176. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Το ..... χρησιμοποιείται για να δώσει λάμψη στα νύχια.

α) *top coat*, β) *μπάφερ*

177. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Το ..... είναι ένα προϊόν που το χρησιμοποιούμε για να μαλακώσουμε και να απομακρύνουμε πιο εύκολα το επωνύχιο.

α) *αναπλαστικό επωνυχίου*, β) *αφαιρετικό επωνυχίου*

178. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Η αποτελεσματικότητα του ηλεκτρικού τροχού βασίζεται στην ποιότητα του ..... εξαρτήματος (φρέζα) και στον αριθμό στροφών που μπορεί να φτάσει, ο οποίος κυμαίνεται από ..... το λεπτό.

α) *μεταλλικού*, β) *περιστρεφόμενου*, γ) *10000-20000*, δ) *30000-50000*

179. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Εξωλκέας είναι ένα ..... εργαλείο του μανικιούρ - πεντικιούρ για να έλκει τα αντικείμενα προς τα έξω.

α) *μεταλλικό*, β) *πλαστικό*

180. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις ή φράσεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Στο πεντικιούρ ο εξωλκέας χρησιμοποιείται στην τοποθέτηση.....  
κάτω από το νύχι σε περιπτώσεις όπως .....

α) *βαμβακιού*, β) *ειδικής γάζας*, γ) *είσφρηση νυχιού*, δ) *υπονύχιο σπήλαιο*

181. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Οι μαλακοί κάλοι δημιουργούνται από..... και υγρασία σε συνδυασμό με .....

α) λιπαρότητα , β) ιδρώτα, γ) τριβή, δ) υπερθέρμανση

182. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Στους μαλακούς κάλους το δέρμα ..... ασπρίζει και γεμίζει.....

α) σκληραίνει, β) μαλακώνει, γ) υγρό, δ) πύον

183. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Για την αφαίρεση των μαλακών κάλων χρησιμοποιείται ..... και προσέχουμε να μην τραυματιστεί το γύρω υγιές δέρμα. Προτείνουμε χρήση ..... για την απορρόφηση του ιδρώτα και της υγρασίας.

α) πενσάκι, β) τροχός, γ) κρέμας, δ) πούδρας

184. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Σε περίπτωση επαφής κόλλας για τσιπς με τα μάτια η πρώτη ενέργεια είναι να .....

α) ζητηθεί ιατρική βοήθεια, β) να ξεπλυθούν με άφθονο νερό

185. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες φράσεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά την εφαρμογή ονυχοπλαστικής με τζελ πρώτα ..... και στη συνέχεια .....

α) τοποθετούμε primer, β) μπαφάρουμε με μια μαλακή λίμα

186. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Πριν την εφαρμογή ονυχοπλαστικής με ακρυλικό ..... τα χέρια του πελάτη μας.

α) απολυμαίνουμε, β) δεν απολυμαίνουμε

187. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Ο χρόνος εφαρμογής της λάμπας Led κατά την πραγματοποίηση ονυχοπλαστικής με τζελ είναι .....

α) 30sec, β) 2min

188. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά την διαδικασία επέκτασης του φυσικού νυχιού με χρήση ακρυλικού και φόρμας το χτίσιμο αρχίζει από .....

α) την περιοχή τον μηνίσκου, β) το ελεύθερο άκρο, γ) τη μέση του νυχιού

189. Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες φράσεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Στην τεχνική της ονυχοπλαστικής για την σωστή τοποθέτηση της φόρμας κολλάμε πρώτα ..... και μετά .....

α) τα «αυτάκια» της φόρμας, β) το μέρος που βρίσκεται κάτω από το ελεύθερο άκρο του νυχιού

190. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Κατά την χρήση τροχού στη διαδικασία αφαίρεσης του τζελ είναι προτιμότερο να χρησιμοποιηθεί το .....

α) φρεζάκι κόνεως, β) κυλινδρικό ασάλινο φρεζάκι

191. Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Βασικό υλικό για 3D καλλιτεχνικές δημιουργίες στα νύχια είναι το .....

α) ακρυλικό, β) τζελ, γ) μετάξι

192. Ιεραρχήστε τις κινήσεις που θα εφαρμόσετε, όταν τελειώσει η πελάτισσά σας την εφαρμογή φαραδικού ρεύματος, έτσι ώστε να απομακρυνθεί από την καμπίνα σώματος με ασφάλεια.

- α) Κλείνετε το γενικό διακόπτη της συσκευής
- β) Αφαιρείτε τους ιμάντες, τους τυλίγετε και τους επανατοποθετείτε στην θέση τους
- γ) Κατεβάζετε σιγά – σιγά τον ροοστάτη ή τους ροοστάτες ανάλογα με τον τύπο της συσκευής που χρησιμοποιείτε.
- δ) Βοηθάτε την πελάτισσα σας να σηκωθεί και την οδηγείτε στα αποδυτήρια.
- ε) Αφαιρείτε σιγά σιγά τα ηλεκτρόδια, χωρίς να τα τραβάτε από το σώμα της και τα τοποθετείτε στις κατάλληλες υποδοχές του μηχανήματος.

193. Ιεραρχήστε τα καλλυντικά σκευάσματα σύμφωνα με το πρωτόκολλο περιποιήσεων αισθητικής φροντίδας προσώπου, σε μια περιποίηση ενυδάτωσης προσώπου.

- α) Ενυδατική - αντηλιακή κρέμα
- β) Γαλάκτωμα - λοσιόν (Απλός καθαρισμός προσώπου)
- γ) Serum υαλουρονικού οξέος
- δ) Κρέμα μάλαξης
- ε) Μάσκα ελαστική.
- στ) Προϊόν απολέπισης peeling

194. Ιεραρχήστε τα καλλυντικά σκευάσματα - στάδια σύμφωνα με το πρωτόκολλο περιποιήσεων αισθητικής φροντίδας προσώπου, σε μια περιποίηση αντιγήρανσης προσώπου

- α) Γαλκτωματοποιημένη μάσκα
- β) Γαλάκτωμα - λοσιόν (Απλός καθαρισμός προσώπου)
- γ) Προϊόν απολέπισης peeling

- δ) Εφαρμογή φαραδικού ρεύματος
- ε) Κρέμα αντηλιακή - συσφικτική
- στ) Κρέμα μάλαξης

195. Ιεραρχήστε τα καλλυντικά σκευάσματα - στάδια σύμφωνα με το πρωτόκολλο περιποίησης αισθητικής φροντίδας προσώπου, σε μια περιποίηση λεύκανσης προσώπου.

- α) Κρέμα αντηλιακή
- β) Γαλάκτωμα - λοσιόν (Απλός καθαρισμός προσώπου)
- γ) Εξουδετερωτική λοσιόν
- δ) Οξέα φρούτων
- ε) Καλμαντική μάσκα

196. Βάλτε σε σειρά τις παρακάτω ενέργειες που πραγματοποιεί ο αισθητικός κατά τη θαλασσοθεραπεία.

- α) Τυλίγει το σώμα της πελάτισσας με το νάυλον
- β) Ετοιμάζει τη μάσκα φυκιών
- γ) Βάζει σε λειτουργία τη θερμοκουβέρτα και τοποθετεί από πάνω νάυλον
- δ) Απλώνει τη μάσκα
- ε) Ελευθερώνει την πελάτισσα από τη θερμοκουβέρτα και το νάυλον
- στ) Βοηθά την πελάτισσα να ξαπλώσει

197. Βάλτε σε σειρά τα στάδια εφαρμογής της αποτρίχωσης με κρύο κερί.

- α) Τοποθέτηση κεριού
- β) Ελέγχος του δέρματος για τυχόν δερματοπάθειες
- γ) Τοποθέτηση αντισηπτικής κρέμας
- δ) Θέρμανση του κεριού στην κεριέρα
- ε) Τοποθέτηση της ταινίας σύμφωνα με τη φορά έκφυσης των τριχών
- στ) Απολύμανση του δέρματος
- ζ) Κόψιμο ταινιών κατάλληλες για την περιοχή
- η) Τράβηγμα της ταινίας με μία απότομη κίνηση

198. Βάλτε σε σειρά τα παρακάτω πινέλα, αρχίζοντας από το πιο στενό στο πιο φαρδύ.

- α) Ρουζ
- β) Πούδρας
- γ) Αϊλάινερ
- δ) Σκιάς
- ε) Χειλιών

199. Βάλτε σε σειρά τα παρακάτω προϊόντα ξεκινώντας από αυτό που τοποθετείται πρώτο.

- α) Ρουζ
- β) Γαλάκτωμα καθαρισμού
- γ) Κρέμα βάση
- δ) Μείκ απ
- ε) Λοσιόν

200. Ιεραρχήστε τα πρώτα στάδια προετοιμασίας της πελάτισσάς σας κατά την εφαρμογή απλού μανικιούρ.

- α) Προσεκτική μελέτη της ποιότητας και της υγείας των νυχιών της πελάτισσάς σας
- β) Απομάκρυνση του παλιού χρωματιστού βερνικιού
- γ) Τοποθέτηση στον χώρο εργασίας σας ( πάγκος) των εργαλείων και των υλικών του μανικιούρ
- δ) Επιλογή σχήματος νυχιών
- ε) Τοποθέτηση γαντιών στα χέρια σας

201. Ιεραρχήστε τα στάδια προετοιμασίας του χώρου (τραπεζάκι μανικιούρ) που θα ακολουθήσει η εφαρμογή του απλού μανικιούρ.

- α) Τοποθέτηση ειδικού μαξιλαριού του μανικιούρ
- β) Απολύμανση του τραπεζιού
- γ) Τοποθέτηση του ειδικού μπολ με χλιαρό νερό
- δ) Τοποθέτηση καθαρής πετσέτας μεγέθους προσώπου
- ε) Τοποθέτηση δεύτερης πετσέτας πάνω στο μαξιλαράκι

202. Ιεραρχήστε τα στάδια εφαρμογής του χρώματος στα νύχια.

- α) Τοποθέτηση στο στεγνωτήρα νυχιών
- β) Τοποθέτηση βάσης
- γ) Τοποθέτηση τελικού καλύμματος
- δ) Τοποθέτηση χρωματιστού βερνικιού
- ε) Τοποθέτηση στεγνωτικού – σταθεροποιητικού

203. Ιεραρχήστε τα στάδια εφαρμογής πεντικιούρ.

- α) Βάζουμε τα πόδια σε μια λεκάνη που έχει καθαρό νερό για να ξεπλυθούν.
- β) Αν διαπιστώσουμε ότι είναι ασφαλές να εφαρμόσουμε πεντικιούρ ξεκινάμε από το μικρό δάχτυλο προς το μεγάλο
- γ) Αφαιρούμε το βερνίκι εάν υπάρχει
- δ) Στεγνώνουμε με μια πετσέτα τα πόδια και ελέγχουμε την κατάσταση υγείας των ποδιών και των νυχιών
- ε) Ψεκάζουμε τα πόδια με αντισηπτικό

204. Ιεραρχήστε τα παρακάτω στάδια εφαρμογής μεταξιού στα φυσικά νύχια

- α) Κόβουμε το μετάξι στο σχήμα του νυχιού
- β) Απολυμαίνουμε τα χέρια του πελάτη/ισσάς μας
- γ) Τοποθετούμε την κόλλα
- δ) Εφαρμόζουμε το μετάξι
- ε) Λειαίνουμε την επιφάνεια του νυχιού με μπάφερ

205. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τον Πίνακα 1 και δίπλα το γράμμα από τον Πίνακα 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τον Πίνακα 2 περισσεύει.

Πίνακας 1	Πίνακας 2
1. Στυπτικά προϊόντα	α) Καταπολεμούν την αφυδάτωση του δέρματος



2. Καθαριστικά προϊόντα	β) Αφορούν στην προσωρινή αποτρίχωση
3. Αντιφλεγμονώδη προϊόντα	γ) Σφίγγουν τους πόρους του δέρματος
4. Αντιρυτιδικά προϊόντα	δ) Έχουν διεισδυτική δράση και αφορούν στον καθαρισμό του δέρματος
5. Ενυδατικά προϊόντα	ε) Αναγεννούν τα κύτταρα του δέρματος
	στ) Καταστέλλουν τον ερεθισμό μιας φλεγμονής

206. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

Στήλη 1 ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ	Στήλη 2 ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΓΙΑΤΙ:
1. Μεταλλικά προθέματα	α) Προκαλούν έντονο πόνο
2. Διαβήτης	β) Συγκεντρώνουν το ρεύμα πάνω τους
3. Δερματικές βλάβες	γ) Κίνδυνος κρίσης
4. Επιληψία	δ) Εκφυλίζονται τα αγγεία
	ε) Προκαλούν φόρτιση στην καρδιά.

207. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

ΣΤΗΛΗ 1	ΣΤΗΛΗ 2
1. Λιπαρός τύπος	α) Ισορροπία λιπαρότητας και υγρασίας
2. Ξηρός τύπος	β) Υπερέκκριση σμήγματος και διευρυμένοι πόροι

3. Κανονικός τύπος	γ) Τουλάχιστον δύο περιοχές με χαρακτηριστικά δύο διαφορετικών τύπων δέρματος
4. Ώριμος τύπος	δ) Χαλάρωση, δυσχρωμίες, εμφάνιση ρυτίδων
5. Αφυδατωμένος τύπος	ε) Έλλειψη σμήγματος
6. Μικτός τύπος	στ) Μείωση υγρασίας στο δέρμα
	ζ) Καταστροφή της δομής του κολλαγόνου και της ελαστίνης λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας.

208. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση.

ΣΤΗΛΗ 1 ΚΙΝΗΣΕΙΣ	ΣΤΗΛΗ 2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
1. Ανάτριψη	α) Πιέσεις
2. Επιβολές	β) Πλήξεις
3. Ζυμώματα	
4. Πελεκισμοί	
5. Κονδυλισμοί	
6. Ραπίσματα	
7. Πλαταγίσματα	
8. Βεντούζες	
9. Λαβές	

10. Δακτυλικές επικρούσεις	
----------------------------	--

209. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

ΣΤΗΛΗ 1	ΣΤΗΛΗ 2
1. Δελτοειδής	α) Βραχίονας
2. Τετρακέφαλος	β) Ράχη
3. Τραπεζοειδής	γ) Λαιμός
4. Τρικέφαλος	δ) Ώμος
5. Γαστροκνήμιος	ε) Μηρός
6. Στερνοκλειδομαστοειδής	στ) Κνήμη
	ζ) Πήχης

210. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση.

ΣΤΗΛΗ 1	ΣΤΗΛΗ 2
1. Στάδιο 0	α) Η κυτταρίτιδα φαίνεται μόνο με πίεση
2. Στάδιο 1	β) Η κυτταρίτιδα φαίνεται σε οποιαδήποτε στάση του σώματος
3. Στάδιο 2	γ) Η κυτταρίτιδα δεν είναι ορατή με κανένα τρόπο
4. Στάδιο 3	δ) Η κυτταρίτιδα δεν φαίνεται όταν η πελάτισσα είναι ξαπλωμένη,

	αλλά φαίνεται όταν στέκεται όρθια
--	-----------------------------------

211. Κατατάξτε τις παρακάτω μεθόδους αποτρίχωσης στην κατηγορία: α) Προσωρινή μέθοδος μεγάλης χρονικής ή στην κατηγορία: β) προσωρινή μέθοδος μικρής χρονικής διάρκειας. Σημειώστε δίπλα σε κάθε μέθοδο το α ή το β.

- α) Ξυράφι .....
- β) Ψυχρά κεριά .....
- γ) Χημικά σκευάσματα .....
- δ) Ηλεκτρική ξυριστική μηχανή .....
- ε) Ψαλίδι .....
- στ) Μεταλλικές λαβίδες .....
- ζ) Ζεστά κεριά .....
- η) Χαλάουα .....

212. Κατατάξτε τις παρακάτω μεθόδους υδροθεραπείας στην κατηγορία: α) εσωτερική ή στην κατηγορία: β) εξωτερική υδροθεραπεία. Σημειώστε δίπλα σε κάθε μέθοδο το α ή το β.

- α) Λουτροθεραπεία .....
- β) Υδροθεραπεία παχέος εντέρου .....
- γ) Υδροκινησιοθεραπεία .....
- δ) Ποσιθεραπεία .....
- ε) Εισπνοθεραπεία .....
- στ) Υδρομαλάξεις .....

213. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση.

ΣΤΗΛΗ 1 ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΣΤΗΛΗ 2 ΔΥΣΧΡΩΜΙΕΣ ΠΟΥ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΟΥΝ
1. Πράσινο εξουδετερωτικό	α) Σκούροχρωμη κηλίδα
2. Πορτοκαλί εξουδετερωτικό	β) Ωχρο δέρμα

3. Μωβ εξουδετερωτικό	γ) Μαύροι κύκλοι
4. Ανοιχτόχρωμο μείκ απ	δ) Κόκκινη δυσχρωμία

214. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση.

ΣΤΗΛΗ 1 ΧΡΩΜΑΤΑ	ΣΤΗΛΗ 2 ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ
1. Κόκκινο	α) Μωβ
2. Κίτρινο	β) Πορτοκαλί
3. Μπλε	γ) Πράσινο

215. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

ΣΤΗΛΗ 1 ΕΡΓΑΛΕΙΑ	ΣΤΗΛΗ 2 ΧΡΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ
1. Λίμα	α) Καθαρίζει τα νύχια από την σκόνη
2. Τροχός	β) Σχηματίζει τα νύχια
3. Βούρτσα	γ) Χαλαρώνει το επωνύχιο
4. Κόπτης	δ) Κόβει το επωνύχιο
	ε) Καθαρίζει κάτω από το ελεύθερο άκρο

216. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

ΣΤΗΛΗ 1 ΣΧΗΜΑΤΑ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ	ΣΤΗΛΗ 2 ΣΧΗΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ
1. Αμύγδαλο	α) Όλα τα δάκτυλα
2. Τετράγωνο με στρογγυλεμένες γωνίες	β) Λεπτά και μακριά

3. Οβάλ	γ) Ασύμμετρα δάκτυλα
	δ) Μακριά δάκτυλα

217. Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση. Ένας ορισμός από τη Στήλη 2 περισσεύει.

ΣΤΗΛΗ 1 ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΣΤΗΛΗ 2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
1. Καθαριστικό νυχιών (cleanser)	α) παχύρευστο βερνίκι που προστατεύει το νύχι από το χρωματιστό βερνίκι
2. Μπόντερ (primer)	β) απομακρύνει το χρωματιστό βερνίκι.
3. Βάση	γ) υγρό που κάνει πιο ευλύγιστα τα νύχια
4. Ημιμόνιμο χρώμα	δ) υγρό που αφαιρεί την λιπαρότητα από το νύχι
5. Top coat	ε) βαφή μακράς διάρκειας
	στ) παχύρευστο υγρό που προστατεύει το βερνίκι

### 3. Πρακτικό Μέρος: Εργαστηριακές Ασκήσεις Εξετάσεων Πιστοποίησης Αποφοίτων Μεταλυκειακού Έτους – Τάξη Μαθητείας ΕΠΑ.Λ.

1. Άσκηση: Αναγνώριση τύπου δέρματος με διαγνωστικό φακό.

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Γαλάκτωμα, λοσιόν
2. Μπολάκι με νερό
3. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
4. Χαρτομάντηλα
5. Σκουφάκι ή κορδέλα
6. Διαγνωστικός φακός

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάνετε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Αναγνωρίστε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του δέρματός του και προσδιορίστε με σαφήνεια τον τύπο δέρματος του πελάτη σας.
- δ) Ονομάστε βλάβες που πιθανώς να εντοπίσετε.

2. Άσκηση: Ιοντοφόρηση προϊόντος που ιονίζεται

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Γαλάκτωμα, λοσιόν
2. Μπολάκι με νερό
3. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
4. Χαρτομάντηλα
5. Σκουφάκι ή κορδέλα
6. Προϊόν που ιονίζεται – αμπούλα
7. Μηχάνημα ιονισμού

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε περιποίηση ιοντοφόρεσης του καλλυντικού προϊόντος, ακολουθώντας σχολαστικά τα στάδια εφαρμογής.

3. Άσκηση: Ηρεμιστική Μάλαξη προσώπου

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Γαλάκτωμα, λοσιόν
2. Μπολάκι με νερό
3. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
4. Χαρτομάντηλα
5. Σκουφάκι ή κορδέλα
6. Προϊόντα μάλαξης ( κρέμα μάλαξης, πούδρα, αιθέρια έλαια)
7. Σπάτουλες μια χρήσης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης προσώπου, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

4. Άσκηση: Τοποθέτηση των διαφόρων ειδών μάσκας προσώπου ανάλογα με τον τύπο δέρματος

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Γαλάκτωμα, λοσιόν
2. Μπολάκι με νερό
3. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
4. Χαρτομάντηλα
5. Σκουφάκι ή κορδέλα



6. Πινέλο
7. Μάσκα ( Αργιλώδη, Υδροκολλοειδή , Γαλακτωματοποιημένη, Ελαστική, Εκμαγείο)
8. Σπάτουλες μια χρήσης
9. Γάζες
10. Διαγνωστικός φακός

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Αναγνώριση τύπου δέρματος.
- δ) Επιλέξτε το σωστό είδος μάσκας ανάλογα με τον τύπο δέρματος του πελάτη σας.
- ε) Απλώστε με μεθοδικότητα την μάσκα που επιλέξατε.

5. Άσκηση: Εφαρμογή reeling ανάλογα με τον τύπο δέρματος του πελάτη σας

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Γαλάκτωμα, λοσιόν
2. Μπολάκι με νερό
3. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
4. Χαρτομάντηλα
5. Σκουφάκι ή κορδέλα
6. Προϊόντα απολέπισης (Peeling γομώδες, τριβής με μικρούς και μεγάλους κόκκους )
7. Σπάτουλες μια χρήσης
8. Διαγνωστικός φακός

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Αναγνώριση τύπου δέρματος.
- δ) Επιλέξτε το σωστό είδος απολέπισης ανάλογα με τον τύπο δέρματος του πελάτη σας.

ε) Απλώστε με μεθοδικότητα το προϊόν απολέπισης που επιλέξατε, εφαρμόστε την περιποίηση και απομακρύνετε το στον κατάλληλο χρόνο.

6. Άσκηση: Ενυδάτωση προσώπου σε κανονικό τύπο δέρματος

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Μπολάκι με νερό
2. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
3. Χαρτομάντηλα
4. Σκουφάκι ή κορδέλα
5. Πινέλο
6. Γαλάκτωμα, λοσιόν
7. Σπάτουλες μια χρήσης
8. Γάζες
9. Peeling τριβής
10. Κρέμα μάλαξης
11. Μάσκα ( Γαλακτωματοποιημένη, Ελαστική, Εκμαγείο)
12. Κρέμα ημέρας, αντηλιακή

Εκτέλεση της άσκησης

α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.

β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.

γ) Επιλέξτε το σωστό είδος Peeling τριβής.

δ) Απλώστε με μεθοδικότητα το προϊόν απολέπισης που επιλέξατε, εφαρμόστε την περιποίηση και απομακρύνετε το στον κατάλληλο χρόνο.

ε) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης προσώπου, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

στ) Απλώστε με μεθοδικότητα την μάσκα που επιλέξατε.

ζ) Ολοκληρώστε την περιποίηση σας και σηκώστε με προσοχή την πελάτισσα σας.

7. Άσκηση: Εφαρμογή προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης χρονικής διάρκειας στο σώμα με κρύο κερί

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Οινόπνευμα
2. Αντισηπτική κρέμα
3. Λάδι απομάκρυνσης κεριού
4. Κρέμα καταπραϋντική
5. Βαμβάκι
6. Ξύλινη σπάτουλα
7. Κεριέρα αποτρίχωσης
8. Ταινίες αποτρίχωσης
9. Κρύο κερί αποτρίχωσης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, της συσκευής και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά την περιοχή για την ύπαρξη αντενδείξεων.
- δ) Αποτριχώστε το κάτω άκρο σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.
- ε) Προβείτε στις απαραίτητες ενέργειες για μετά την αποτρίχωση και δώστε τις κατάλληλες οδηγίες στον πελάτη σας, για την περιποίηση της περιοχής στο σπίτι του.

8. Άσκηση: Εφαρμογή προσωρινής αποτρίχωσης μεγάλης χρονικής διάρκειας στο άνω χείλος με ζεστό κερί

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Οινόπνευμα
2. Αντισηπτική κρέμα
3. Κρέμα καταπραϋντική
4. Βαμβάκι
5. Ξύλινη σπάτουλα
6. Ζεστό κερί αποτρίχωσης
7. Κεριέρα αποτρίχωσης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου της συσκευής και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά την περιοχή για την ύπαρξη αντενδείξεων.
- δ) Αποτριχώστε το άνω χείλος σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.
- ε) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για μετά την αποτρίχωση.
- στ) Δώστε τις απαραίτητες οδηγίες στον πελάτη σας για την περιποίηση της περιοχής στο σπίτι του.

9. Άσκηση: Περιποίηση λιπαρού τύπου δέρματος

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης.

- 1. Μπολάκι με νερό
- 2. Σφουγγαράκια ή βαμβάκι
- 3. Χαρτομάντηλα
- 4. Σκουφάκι ή κορδέλα
- 5. Πινέλο
- 6. Γαλάκτωμα, λοσιόν
- 7. Σπάτουλες μια χρήσης

Peeling τριβής

- 8. Κρέμα μάλαξης
- 9. Μάσκα Αργιλώδης
- 10. Κρέμα ημέρας για λιπαρό δέρμα, αντηλιακή
- 11. Υψίσυχνα ρεύματα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Κάντε προσεκτική μελέτη στο πρόσωπο και εφαρμόστε υψίσυχνα ρεύματα, σε τυχόν διάσπαρτες βλάβες του δέρματος που το απαιτούν.

- δ) Απλώστε με μεθοδικότητα το προϊόν απολέπισης που επιλέξατε, εφαρμόστε την περιποίηση και απομακρύνετε το στον κατάλληλο χρόνο.
- ε) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης σώματος, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.
- στ) Απλώστε με μεθοδικότητα την μάσκα που επιλέξατε.
- ζ) Τοποθετήστε την κατάλληλη κρέμα.

#### 10. Άσκηση: Αποτρίχωση φρυδιών – Σχήμα φρυδιών

Υλικά και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης

1. Οινόπνευμα
2. Αντισηπτική κρέμα
3. Ενυδατική κρέμα
4. Χαρτομάντηλα
5. Βαμβάκι
6. Χτενάκι φρυδιών
7. Τσιμπιδάκι
8. Μεγεθυντικός φακός

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά το σχήμα των φυσικών φρυδιών και των υπόλοιπων χαρακτηριστικών του προσώπου.
- δ) Προετοιμάστε το δέρμα.
- ε) Αποτριχώστε τις ανεπιθύμητες τρίχες δίνοντας το καλύτερο δυνατό σχήμα σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.

#### 11. Άσκηση: Τοποθέτηση θερμοκουβέρτας

Υλικά εξοπλισμός και συσκευές για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Κρεβάτι μάλαξης

2. Σεντόνι από νάιλον
3. Θερμοκουβέρτα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, της συσκευής και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε την περιποίηση σώματος όπως προβλέπετε για την θερμοκουβέρτα.

12. Άσκηση: Εφαρμογή μάλαξης οπίσθιας επιφάνειας κάτω άκρου

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Κρεβάτι μάλαξης
2. Πετσέτα σώματος
3. Χαρτοσέντονο
4. Καλλυντικό προϊόν μάλαξης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης σώματος, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

13. Άσκηση: Εφαρμογή μάλαξης πρόσθιας επιφάνειας κάτω άκρου

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης

1. Κρεβάτι μάλαξης
2. Πετσέτα σώματος
3. Χαρτοσέντονο
4. Καλλυντικό προϊόν μάλαξης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.

- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης σώματος, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

#### 14. Άσκηση: Εφαρμογή μάλαξης ράχης

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης

1. Κρεβάτι μάλαξης
2. Πετσέτα σώματος
3. Χαρτοσέντονο
4. Καλλυντικό προϊόν μάλαξης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης σώματος, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

#### 15. Άσκηση: Εφαρμογή reeling σώματος και μάλαξης κυτταρίτιδας στο μηρό

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης

1. Κρεβάτι μάλαξης
2. Πετσέτα σώματος
3. Χαρτοσέντονο
4. Reeling σώματος
5. Καλλυντικό προϊόν μάλαξης κυτταρίτιδας

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε reeling σώματος.

δ) Εφαρμόστε τις κινήσεις μάλαξης κυτταρίτιδας, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της συγκεκριμένης μάλαξης, με τους κανόνες που την διέπουν.

16. Άσκηση: Εφαρμογή παραφίνης στην περιοχή των χεριών

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης

1. Παραφινόλουτρο
2. Ειδικά γάντια ή μεμβράνη περιτυλίγματος
3. Ειδικό πετσετέ γάντι ή πετσέτα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, της συσκευής και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε την περιποίηση παραφίνης στην περιοχή των χεριών σύμφωνα με το πρωτόκολλο εφαρμογής.
- δ) Εξηγήστε τα επιθυμητά αποτελέσματα της περιποίησης στον πελάτη σας και δώστε τις απαραίτητες συμβουλές για την επιτυχή ολοκλήρωση της.

17. Άσκηση: Απογευματινό μακιγιάζ αραιόφθαλμων ματιών

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Ντεμακιγιάζ ματιών
2. Βαμβάκι, μπατονέτες
3. Εξουδετερωτικά
4. Concealer
5. Σκιές διαφόρων χρωμάτων
6. Πινέλα ματιών
7. Μολύβια ματιών
8. Μάσκαρα
9. Μολύβια φρυδιών
10. Μέικ απ
11. Πούδρα



12. Γαλάκτωμα
13. Λοσιόν
14. Σφουγγαράκια
15. Πινέλα
16. Κρέμα βάση

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Διορθώστε τυχόν δυσχρωμίες στην περιοχή των ματιών.
- δ) Διορθώστε τα αραιόφθαλμα μάτια της πελάτισσας σας σύμφωνα με τους κανόνες διορθωτικού μακιγιάζ απογευματινής ώρας.

18. Άσκηση: Μετρήσεις πόντων στο σώμα και διάγνωση σταδίου κυτταρίτιδας

Υλικά για την εκτέλεση της άσκησης

1. Μεζούρα
2. Καρτέλα σωματομετρήσεων

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Καταγράψτε στην καρτέλα σωματομετρήσεων τις περιμέτρους των περιοχών που έχετε μετρήσει.
- δ) Αναγνωρίστε το στάδιο κυτταρίτιδας της πελάτισσας σας που μόλις πήρατε τις μετρήσεις πόντων.

19. Άσκηση: Εξουδετέρωση δυσχρωμιών

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Γαλάκτωμα
2. Λοσιόν

3. Κρέμα βάση
4. Εξουδετερωτικά
5. Μείκ απ
6. Διάφανη πούδρα
7. Ξύλινες σπάτουλες
8. Χαρτομάντηλα
9. Δοχείο με νερό
10. Βαμβάκι
11. Σφουγγαράκια
12. Πινέλα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά το πρόσωπο και αναγνωρίστε τις υπάρχουσες δυσχρωμίες.
- δ) Διορθώστε τις δυσχρωμίες επιλέγοντας τα κατάλληλα εξουδετερωτικά σύμφωνα με τους κανόνες διορθωτικού μακιγιάζ.
- ε) Τοποθετήστε μείκ απ και πούδρα.

20. Άσκηση: Φωτοσκιάσεις σύμφωνα με το σχήμα προσώπου του μοντέλου.

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Γαλάκτωμα
2. Λοσιόν
3. Κρέμα βάση
4. Τρεις (3) αποχρώσεις makeur (βασικό χρώμα, πιο ανοιχτό, πιο σκούρο)
5. Διάφανη πούδρα
6. Βαμβάκι
7. Ξύλινες σπάτουλες
8. Χαρτομάντηλα
9. Δοχείο με νερό

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Καθαρίστε το δέρμα και προετοιμάστε το.
- δ) Εξετάστε προσεκτικά το σχήμα του προσώπου και αναγνωρίστε το σχήμα του.
- ε) Εφαρμόστε τις απαραίτητες φωτοσκιάσεις.

21. Άσκηση: Ηρεμιστική μάλαξη στην περιοχή της κοιλιάς

Υλικά και εξοπλισμός για την εκτέλεση της άσκησης

1. Κρεβάτι μάλαξης
2. Πετσέτα σώματος
3. Χαρτοσέντονο
4. Καλλυντικό προϊόν μάλαξης

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εφαρμόστε τις κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης, λαμβάνοντας υπόψη σας, το πρωτόκολλο της μάλαξης σώματος, με τους απαραίτητους κανόνες που την διέπουν.

22. Άσκηση: Βραδινό μακιγιάζ πυκνόφθαλμων ματιών

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Ντεμακιγιάζ ματιών
2. Βαμβάκι
3. Μίκ απ
4. Πούδρα
5. Εξουδετερωτικά
6. Μπατονέτες
7. Σκιές διαφόρων χρωμάτων

8. Πινέλα ματιών
9. Μολύβια ματιών
10. Μάσκαρα
11. Μολύβια φρυδιών
12. Σφουγγάρια

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Διορθώστε τυχόν δυσχρωμίες στην περιοχή των ματιών.
- δ) Μακιγιάρετε τα φρύδια και τα μάτια διορθώνοντας την ιδιομορφία τους, σύμφωνα με την περίπτωση και τους κανόνες διορθωτικού μακιγιάζ.

23. Άσκηση: Εφαρμογή contouring

Υλικά για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Γαλάκτωμα
2. Λοσιόν
3. Βαμβάκι
4. Εξουδετερωτικά
5. Μέικ απ
6. Σφουγγάρια
7. Πινέλα
8. Eyeliner
9. highlighter

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά το πρόσωπο και αναγνωρίστε τις υπάρχουσες δυσχρωμίες.

- δ) Διορθώστε τις δυσχρωμίες επιλέγοντας τα κατάλληλα εξουδετερωτικά σύμφωνα με τους κανόνες διορθωτικού μακιγιάζ.
- ε) Εφαρμόστε την νεότερη άποψη για τις φωτοσκιάσεις, το contouring τοποθετώντας τις φωτεινότητες και τις σκιάσεις στα κατάλληλα σημεία.

24. Άσκηση: Μακιγιάζ ματιών : smokey eye

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Ντεμακιγιάζ ματιών
2. Βαμβάκι
3. Εξουδετερωτικά
4. Μέικ απ
5. Πούδρα
6. Μπατονέτες
7. Σκιές διαφόρων χρωμάτων
8. Πινέλα ματιών
9. Μολύβια ματιών
10. Μάσκαρα
11. Μολύβια φρυδιών
12. Σφουγγάρια
13. Eyeliner

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Διορθώστε τυχόν δυσχρωμίες στην περιοχή των ματιών.
- δ) Κάντε μακιγιάζ στα μάτια εφαρμόζοντας την τεχνική του smokey eye
- ε) Διορθώστε τυχόν ατέλειες των φρυδιών.

25. Άσκηση: Τοποθέτηση βλεφαρίδων (τουφίτσες)

Υλικά για την εκτέλεση της άσκησης

1. Τουφίτσες
2. Κόλλα βλεφαρίδων
3. Λαβίδα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Τοποθετήστε τις τουφίτσες στα βλέφαρα της πελάτισσας με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να έχετε ένα φυσικό αποτέλεσμα.

26. Άσκηση: Διαδικασία εφαρμογής μανικιούρ με νερό με τοποθέτηση χρωματιστού σκούρου βερνικιού σε ένα χέρι

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Αντισηπτικό σπρέι, σαπούνι
2. Αφαιρετικό βερνικιού
3. Base coat
4. Top coat
5. Αφαιρετικό επωνυχίου, αναπλαστικό επωνυχίου
6. Κρέμα για τα χέρια
7. Χάρτινη λίμα για φυσικό νύχι
8. Buffer, γυαλιστική λίμα
9. Κόπτης επωνυχίων
10. Pusher
11. Βουρτσάκι νυχιών
12. Χαρτομάντηλα
13. Δοχείο με νερό
14. Ξύλινες σπάτουλες
15. Βαμβάκι ή φύλλα κυτταρίνης
16. Γάντια

17. Πετσέτες χεριών
18. Χρωματιστό σκούρο βερνίκι

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, των υλικών, των εργαλείων και του πελάτη σας.
- γ) Παρατηρήστε προσεκτικά το δέρμα στο χέρι και τα νύχια του μοντέλου σας για τυχόν ασθένειες.
- δ) Εφαρμόστε τη διαδικασία του μανικιούρ με νερό και την τοποθέτηση του σκούρου χρωματιστού βερνικιού, σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.

27. Άσκηση: Εφαρμογή πεντικιούρ σε ένα πόδι με σκληρύνσεις στην περιοχή της φτέρνας

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Αντισηπτικό σπρέι, άλατα
2. Αφαιρετικό βερνικιού
3. Basecoat
4. Αφαιρετικό επωνυχίου, αναπλαστικό επωνυχίου
5. Κρέμα για τα πόδια
6. Λίμα, buffer, γυαλιστική λίμα, ράσπα
7. Κόπτης επωνυχίων, κόπτης νυχιών
8. Pusher, εξωλκέας
9. Βουρτσάκι νυχιών
10. Διαχωριστήρας δακτύλων
11. Λεκάνη με νερό
12. Ξύλινες σπάτουλες
13. Βαμβάκι ή φύλλα κυτταρίνης
14. Γάντια
15. Πετσέτα
16. Χαρτομάντηλα
17. Κερατολυτικό προϊόν

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, των υλικών, των εργαλείων και του πελάτη σας.
- γ) Παρατηρήστε προσεκτικά το δέρμα στο πόδι και τα νύχια του μοντέλου σας για τυχόν ασθένειες.
- δ) Εφαρμόστε τη διαδικασία του πεντικιούρ χωρίς την τοποθέτηση χρωματιστού βερνικιού, σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.

28. Άσκηση: Ενίσχυση φυσικών νυχιών με τζελ

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Αντισηπτικό σπρέι
2. Αφαιρετικό βερνικιού
3. Primer
4. Μονοφασικό τζελ
5. Λαδάκι με βιταμίνες
6. Nailcleaner
7. Κόπτης επωνυχιών
8. Pusher
9. Βουρτσάκι νυχιών
10. Λίμα, buffer
11. Πινέλο για τζελ
12. Λάμπα UV ή LED
13. Βαμβάκι ή φύλλα κυτταρίνης
14. Γάντια
15. Πετσέτες χεριών
16. Χαρτομάντηλα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.



- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, των υλικών, των εργαλείων και του πελάτη σας.
- γ) Παρατηρήστε προσεκτικά το δέρμα στα χέρια και τα νύχια του μοντέλου σας για τυχόν ασθένειες.
- δ) Εφαρμόστε τη διαδικασία της ενίσχυσης των φυσικών νυχιών με μονοφασικό τζελ σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.

29. Άσκηση: Επιμήκυνση της ονυχιαίας πλάκας με τη χρήση φόρμας και μονοφασικού τζελ  
Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης

1. Αντισηπτικό σπρέι
2. Αφαιρετικό βερνικιού
3. Primer
4. Μονοφασικό τζελ
5. Λαδάκι με βιταμίνες
6. Nailcleaner
7. Κόπτης επωνυχιών
8. Pusher
9. Βουρτσάκι νυχιών
10. Λίμα, buffer
11. Πινέλο για τζελ
12. Λάμπα UV ή LED
13. Βαμβάκι ή φύλλα κυτταρίνης
14. Γάντια
15. Πετσέτες χεριών
16. Χαρτομάντηλα
17. Φόρμα

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.

- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου, των υλικών, των εργαλείων και του πελάτη σας.
- γ) Παρατηρήστε προσεκτικά το δέρμα στα χέρια και τα νύχια του μοντέλου σας για τυχόν ασθένειες.
- δ) Εφαρμόστε τη διαδικασία της επιμήκυνσης της ονυχιαίας πλάκας με τη βοήθεια φόρμας και μονοφασικού τζελ σύμφωνα με τους απαραίτητους κανόνες.

### 30. Άσκηση: Διορθωτικό μακιγιάζ χειλιών

Υλικά και εργαλεία για την εκτέλεση της άσκησης.

1. Γαλάκτωμα
2. Λοσιόν
3. Σκουρόχρωμα κραγιόν
4. Μολύβι χειλιών σκούρας απόχρωσης
5. Μέικ απ
6. Διάφανη πούδρα
7. Πινέλο χειλιών
8. Χαρτομάντηλα
9. Μπατονέτες
10. Βαμβάκι
11. Κρέμα Βάση

Εκτέλεση της άσκησης

- α) Κάντε τις απαραίτητες ενέργειες για την προσωπική σας ετοιμασία.
- β) Κάντε την απαραίτητη προετοιμασία του χώρου και του πελάτη σας.
- γ) Εξετάστε προσεκτικά τα χείλη του μοντέλου σας, αναγνωρίστε τον τύπο των χειλιών του και εντοπίστε τις υπάρχουσες ατέλειες.
- δ) Προβείτε στις απαραίτητες ενέργειες για να διορθώσετε τα χείλη και να τα μακιγιάρετε σύμφωνα με τον τύπο τους.

