



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>3</b>
<b>2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>5</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Α .....</b>	<b>5</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Β .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους) .....</b>	<b>15</b>

## 1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «*Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικής*» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. 2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1098/2014), όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, του Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013), όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του Ν. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 8/2014) και ισχύει.

## 2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «*Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικής*» καθορίζεται σε **πέντε (5) ώρες**.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν μαζί τους κατά τη διάρκεια της εξέτασης του Πρακτικού Μέρους τα παρακάτω:

### Για την αισθητική

1. Εργαστηριακή ποδιά
2. Κορδέλα μαλλιών
3. Τσιμπιδάκι φρυδιών
4. Σφουγγαράκια
5. Μπατονέτες
6. Βαμβάκι

### Για το μακιγιάζ

1. Make-up stick
2. Σκιές ματιών

3. Μολύβια ματιών –φρυδιών-χειλιών
4. Προϊόντα καλυπτικά
5. Ρουζ
6. Κραγιόν
7. Πινέλα

#### Για την αισθητική άκρων

1. Λίμες
2. Ψαλιδάκι
3. Κόφτες -πενσάκια
4. Ξυλάκια
5. Βούρτσες
6. Λειαντικά ( buffer )
7. Μανόν
8. Μπολ
9. Διάφορα πινέλα
10. Αφαιρετικό επωνυχίων (cuticle-oil) και λάδι επωνυχίων

#### Για την αποτρίχωση

1. Βελόνα ριζικής αποτρίχωσης
2. Ρολέτα με κερί αποτρίχωσης

### 3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

#### ΟΜΑΔΑ Α

1. Τι είναι κύτταρο;
2. Ποια είναι η σύνθεση του κυττάρου;
3. Ποιες είναι οι λειτουργίες της κυτταρικής μεμβράνης;
4. Τι είναι οι δερματικοί μύες και σε τι χρησιμεύουν ;
5. Να περιγράψετε το οστό της ωμοπλάτης.
6. Από ποια μέρη αποτελείται ένας μύς; Αναλύστε.
7. Ποια είναι τα έμμορφα συστατικά του αίματος και ποια είναι η λειτουργία τους;
8. Τι γνωρίζετε για το λείο και το γραμμωτό μυϊκό ιστό; Αναλύστε και δώστε ένα παράδειγμα για κάθε τύπο.
9. Τι είναι το εξωκυττάριο υγρό και ποια είναι η σύστασή του ;
10. Να περιγράψετε την κατασκευή της σπονδυλικής στήλης.
11. Να περιγράψετε το αρτηριακό σύστημα της μεγάλης κυκλοφορίας.
12. Τι είναι η παρωνυχία; Να δοθεί ο ορισμός.
13. Ποια είναι τα μέρη του νυχιού και ποια η χημική του σύσταση;
14. Τι είναι η υπερτροφία των νυχιών και πού οφείλεται;
15. Τι είναι η ονυχομυκητίαση και πού οφείλεται;
16. Ποιες είναι οι αλλοιώσεις στο χρώμα των νυχιών;
17. Ποιες είναι οι στιβάδες της επιδερμίδας (από μέσα προς τα έξω); Να τις παρουσιάσετε αναλυτικά.
18. Τι γνωρίζετε για τον κύκλο ζωής της τρίχας;
19. Τι είναι οι σπίλοι;
20. Τι γνωρίζετε για τους σμηγματογόνους αδένες;
21. Τι γνωρίζετε για τους ιδρωτοποιούς αδένες;
22. Παρουσιάστε αναλυτικά τις στοιχειώδεις βλάβες του δέρματος.
23. Ποιοι εξωγενείς παράγοντες επιδρούν στο δέρμα και με ποιον τρόπο το επηρεάζουν ; (Αναλύστε).
24. Τι γνωρίζετε για τη σμηγματορροϊκή δερματίτιδα ;
25. Τι είναι η ένταση του ηλεκτρικού ρεύματος; Ποιος ο ορισμός και ο συμβολισμός αυτής;
26. Τι ορίζουμε ως τάση του ηλεκτρικού ρεύματος και πώς τη συμβολίζουμε;
27. Τι καλείται αντίσταση του ηλεκτρικού ρεύματος; Ποιος ο ορισμός και ο συμβολισμός της;
28. Τι είναι το γαλβανικό ρεύμα και ποιες οι εφαρμογές του στην αισθητική;

29. Τι είναι το υψίσυχνο ρεύμα και ποιες οι εφαρμογές του στην αισθητική;
30. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις χρήσης του γαλβανικού ρεύματος;
31. Τι καλείται ισχύς του ηλεκτρικού ρεύματος και πώς καθορίζεται στο συνεχές ρεύμα; Αναγράψετε τον τύπο.
32. Ποια είναι τα αποτελέσματα των υπέρυθρων ακτινοβολιών, ποιες οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της χρήσης τους;
33. Τι είναι οι ενέσεις κολλαγόνου, η λιποαναρρόφηση, οι ενέσεις σιλικόνης; Ποια ιατρική ειδικότητα ασχολείται με αυτού του είδους τις θεραπείες;
34. Με ποιες ιατρικές ειδικότητες επιβάλλεται να έχει άμεση σχέση η αισθητική ; Κάντε μια συνοπτική παρουσίαση.
35. Τι είναι η μεγαλομαστία και ποιοι παράγοντες καθορίζουν το είδος της επέμβασης που πρέπει να γίνει;
36. Ποιες είναι οι κύριες αντενδείξεις της επέμβασης της λιποαναρρόφησης;
37. Ποιες είναι οι συχνότερες αισθητικές επεμβάσεις που γίνονται στο πρόσωπο; Να τις αναφέρετε ονομαστικά.
38. Ποια είναι τα κλινικά, ορμονικά και παθολογοανατομικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου των πολυκυστικών ωοθηκών;
39. Ποιες είναι οι θρεπτικές ουσίες των τροφών και ποια είναι τα προϊόντα της πέψης τους;
40. Να περιγράψετε αναλυτικά τις αισθήσεις του δέρματος.
41. Πώς γίνεται η λειτουργία της εισπνοής και της εκπνοής;
42. Ποιες είναι οι ιδιότητες των γραμμωτών μυικών ινών και τι είναι μυικός τόνος;
43. Ποιες είναι οι ορμόνες του θυρεοειδή και ποια είναι η δράση τους;
44. Ποιες είναι οι σπουδαιότερες οργανικές και ανόργανες ουσίες που περιέχονται στα ούρα ;
45. Από τι αποτελείται το αίμα και ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες του;
46. Να περιγράψετε τη μεγάλη και τη μικρή κυκλοφορία του αίματος.
47. Τι είναι ο δικτυωτός σχηματισμός και ποια είναι η δράση του;
48. Να αναφέρετε τις ασθένειες που οφείλονται σε έλλειψη βιταμινών.
49. Τι είναι η παχυσαρκία και ποιοι κίνδυνοι για την υγεία σχετίζονται με αυτή;
50. Τι είναι η αρτηριοσκλήρωση και ποιοι είναι οι παράγοντες που την προκαλούν;
51. Ποια είναι η κλινική εικόνα του πεπτικού έλκους;
52. Να περιγράψετε το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.
53. Ποια είναι η αιτιολογία της κίρρωσης του ήπατος;
54. Ποια είναι η κλινική εικόνα του σακχαρώδη διαβήτη;
55. Ποια είναι η κλινική εικόνα της οξείας νεφρικής ανεπάρκειας;
56. Πώς επηρεάζει η συγκέντρωση του συντηρητικού τη δραστηριότητά του;
57. Τι είναι η υδροφιλική –λιποφιλική ισορροπία (HLB);
58. Ποιες ιδιότητες πρέπει να πληροί μια κρέμα χεριών ;
59. Σε ποιες κατηγορίες κατατάσσονται τα αντηλιακά προϊόντα ανάλογα με το δείκτη προστασίας τους;

60. Τι είναι τα οξέα, οι βάσεις και τα άλατα; Δώστε τον ορισμό τους.
61. Τι ιδιότητες πρέπει να έχουν τα κραγιόν, αναφορικά με την εμφάνιση και τη συνοχή των ραβδίων τους;
62. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την τάγγιση των καλλυντικών και με ποιον τρόπο;
63. Ποια είναι τα προσδοκώμενα αποτελέσματα από την επιλογή επιφανειακοενεργών ουσιών όσον αφορά τη σταθεροποίηση ενός γαλακτώματος;
64. Να αναφέρετε ονομαστικά τις κύριες κατηγορίες κακώσεων από φυσικά αίτια καθώς και τις υποκατηγορίες τους.
65. Τι είναι η ηλίαση και ποια είναι η κλινική της εικόνα;
66. Ποια είναι η γενική κλινική εικόνα στη δηλητηρίαση;
67. Τι είναι η λιποθυμία και ποιες οι πρώτες βοήθειες που παρέχουμε στην περίπτωση αυτή;
68. Τι θα πρέπει να περιέχει το φαρμακείο πρώτων βοηθειών;
69. Ποιες πρώτες βοήθειες παρέχονται σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας;
70. Ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής που πρέπει να πληροί ένα κέντρο αισθητικής όσον αφορά τους χώρους, τα εργαλεία και την υγιεινή του προσωπικού;
71. Ποια μέτρα ασφαλείας πρέπει να λαμβάνει ο εργοδότης κι ο εργαζόμενος για την αποφυγή ατυχημάτων;
72. Ποιος είναι ο σκοπός του ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ; Τι είναι διαφήμιση;
73. Ποια πεδία- στοιχεία πρέπει να περιλαμβάνει μια ανάλυση αγοράς;
74. Ποιες είναι οι μέθοδοι προβολής και προώθησης ενός προϊόντος;
75. Παρουσιάστε συνοπτικά τους χώρους που θα πρέπει να έχει ένα Ινστιτούτο Αισθητικής καθώς και τη λειτουργικότητά τους.
76. Τι επιτυγχάνεται με τη σωστή διοικητική οργάνωση σε ένα Ινστιτούτο;
77. Περιγράψτε τον τρόπο λειτουργίας του Τμήματος Ραντεβού σ' ένα Ινστιτούτο Αισθητικής.
78. Ποιος είναι ο απαιτούμενος εξοπλισμός της καμπίνας προσώπου;
79. Ποιοι είναι οι κανόνες «επαγγελματικής δεοντολογίας»; Πώς θα πρέπει να είναι η επαγγελματική σχέση υπαλλήλου - εργοδότη;
80. Πώς ορίζεται η επιστήμη της Ψυχολογίας και ποιο είναι το αντικείμενό της ;
81. Τι είναι η προσωπικότητα;
82. Τι καλούνται νευρώσεις και τι ψυχώσεις;
83. Γιατί μια αισθητικός πρέπει να έχει γνώσεις ψυχολογίας;
84. Πώς επηρεάζει η διατροφή την υγεία;
85. Πώς γίνεται ο μεταβολισμός των λιπιδίων;
86. Ποιες είναι οι ανάγκες του οργανισμού σε ανόργανα στοιχεία;
87. Ποιες είναι οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες;
88. Ποια είναι η δομή των πρωτεϊνών και πώς γίνεται ο μεταβολισμός τους;
89. Πώς γίνεται ο μεταβολισμός των υδατανθράκων;

**ΟΜΑΔΑ Β**

1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός λιπαρού δέρματος;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ξηρού δέρματος;
3. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός μικτού δέρματος;
4. Ποια είναι τα βασικά καλλυντικά προϊόντα περιποίησης προσώπου;
5. Ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες περιποίησης ενός λιπαρού δέρματος, τι πρέπει να προσέχει η αισθητικός και τι πρέπει να επισημάνει για την περιποίησή του στο σπίτι;
6. Να αναφέρετε ονομαστικά τις εξωτερικές και τις εσωτερικές αιτίες της διήθησης (κατακράτησης) ενός δέρματος από νερό.
7. Ποιοι είναι οι εσωτερικοί οργανικοί παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα του δέρματος;
8. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ασφυξιακού δέρματος;
9. Ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης του ασφυξιακού δέρματος σε ένα ινστιτούτο;
10. Να αναφέρετε τις καλλυντικές ανάγκες ενός νεανικού δέρματος.
11. Ποια καλλυντικά προϊόντα έχει ανάγκη ένα ξηρό δέρμα και ποια θα χρησιμοποιήσετε σε ένα ινστιτούτο για την περιποίησή του;
12. Με ποιες μεθόδους μπορείτε να καθορίσετε τον τύπο του δέρματος; Να τις αναφέρετε ονομαστικά.
13. Ποιοι παράγοντες μπορούν να διαφοροποιήσουν την ποιότητα του δέρματος;
14. Πόσα είδη reeling (πήλινγκ) υπάρχουν και ποια από αυτά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως αισθητικοί; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
15. Τι ανάγκη αισθητικής περιποίησης έχει ένα χαλαρωμένο δέρμα;
16. Σε πόσες και ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι μάσκες περιποίησης; Ποια είναι τα κριτήρια κατάταξής τους στις κατηγορίες αυτές;
17. Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση της ακμής;
18. Τι καλλυντικά παρασκευάσματα έχει ανάγκη ένα ακνεϊκό δέρμα για την περιποίησή του;
19. Ονομάσετε τα διάφορα είδη ακμής και παρουσιάστε τα αναλυτικά.
20. Τι εννοούμε με τον όρο «απορρόφηση του δέρματος» και από πού εισδύουν οι διάφορες ουσίες;
21. Σε πόσες και ποιες κατηγορίες διακρίνεται το δέρμα του προσώπου και σύμφωνα με ποια κριτήρια γίνεται η κατάταξη αυτή;
22. Τι καλείται μάλαξη και ποιες είναι οι αρχές που τη διέπουν;
23. Σε ποιες κατηγορίες μπορούμε να διακρίνουμε τους χειρισμούς της μάλαξης και ποιοι είναι οι επιμέρους χειρισμοί της κάθε κατηγορίας;
24. Τι είναι η αλλεργία; Περιγράψτε σε ποιες ενδεδειγμένες ενέργειες πρέπει να προβείτε για την αντιμετώπιση ενός αλλεργικού φαινομένου μιας πελάτισσας.
25. Τι είναι το παραφινόλουτρο; Ποιες είναι οι ενδείξεις και ποιες οι αντενδείξεις του;
26. Τι καλείται ιοντοφόρηση και πώς εφαρμόζεται στο πρόσωπο;



27. Περιγράψτε την κλινική εικόνα του γερασμένου δέρματος και τις αιτίες που προκαλούν τη γήρανσή του.
28. Πόσα είδη αφυδάτωσης του δέρματος υπάρχουν και ποιοι παράγοντες τη δημιουργούν;
29. Ποια καλλυντικά σκευάσματα θα χρησιμοποιούσατε σ' ένα γερασμένο δέρμα και γιατί;
30. Δώστε τον ορισμό της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε κατάστασης;
31. Σε ποιους παράγοντες οφείλεται η αύξηση του σωματικού βάρους, αν εξαιρέσουμε τον παράγοντα της συσσώρευσης λίπους;
32. Πώς παράγεται το όζον στο ατμόλουτρο προσώπου, τι προσφέρει και ποιος είναι ο συμβολισμός του;
33. Ποια είναι τα αίτια της παχυσαρκίας;
34. Ποια στοιχεία πρέπει να περιλαμβάνει το ιστορικό του πελάτη, το οποίο θα συντάξετε κατά την έναρξη μιας θεραπείας παχυσαρκίας;
35. Σε ποιες περιπτώσεις δε θα χρησιμοποιούσατε μηχάνημα ενεργοποίησης μυών στη θεραπεία χαλάρωσης;
36. Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κυτταρίτιδα στο Ινστιτούτο και τι θα συστήσετε στην πελάτισσά σας;
37. Γιατί η κυτταρίτιδα εμφανίζεται συνήθως στις γυναίκες;
38. Ποιοι είναι οι ορμονικοί παράγοντες που επιδρούν στην κυτταρίτιδα; Να τους αναφέρετε ονομαστικά.
39. Ποια είναι τα στάδια της κυτταρίτιδας και ποια τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε σταδίου; Ποια είναι τα κυριότερα σημεία εντοπισμού της κυτταρίτιδας;
40. Τι προβλήματα προκαλεί το STRESS στο δέρμα;
41. Πόσοι και ποιοι τύποι κυτταρίτιδας υπάρχουν;
42. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της χρήσης των υψίσυχων ρευμάτων;
43. Πόσοι και ποιοι είναι οι τρόποι επίδρασης των υψίσυχων και τι επιτυγχάνουν;
44. Σε ποιες περιπτώσεις δε θα κάνατε ιοντοφόρηση και γιατί;
45. Τι επιτυγχάνουμε με τη λεμφική παροχέτευση;
46. Τι πρέπει να προσέξουμε πριν ξεκινήσουμε μια λεμφική παροχέτευση;
47. Τι είναι η λέμφος και ποιος είναι ο σκοπός της;
48. Σε ποιες περιοχές του σώματος και σε ποιες παθολογικές καταστάσεις απαγορεύεται η μάλαξη;
49. Ποιες είναι οι ιατρικές, οι κλασικές και οι εναλλακτικές μέθοδοι βελτίωσης της κυτταρίτιδας;
50. Πόσα είδη θωπειών υπάρχουν και ποια είναι η ενέργειά τους;
51. Σε ποιους ιστούς εκδηλώνεται η μηχανική ενέργεια του μασάζ; Να τους αναφέρετε ονομαστικά.
52. Ποια είναι τα αποτελέσματα των επιφανειακών και των βαθιών θωπειών, σε αργό και γρήγορο ρυθμό;
53. Είναι γνωστό ότι η μάλαξη απαγορεύεται επάνω στους αδένες. Σε ποιον αδένα μπορεί να εφαρμοστεί, τότε και γιατί ;

54. Ποιες είναι οι γενικές ενέργειες των πλήξεων;
55. Να αναφέρετε ονομαστικά τις ποικιλίες των πλήξεων.
56. Τι είναι η χρωματοθεραπεία και σε ποια μορφή θεραπείας κατατάσσεται; Ονομαστικά.
57. Τι διεγείρεται στη θεραπεία της χρωματοθεραπείας και τι στόχο έχει αυτή η διέγερση;
58. Τι σημαίνει ολιστική θεραπεία;
59. Πώς εφαρμόζεται η χρωματοθεραπεία;
60. Ποιο είναι το σύμβολο του κόκκινου χρώματος και ποιες οι θεραπευτικές του δυνάμεις;
61. Ποιο είναι το σύμβολο του πράσινου χρώματος και ποιες οι θεραπευτικές του δυνάμεις;
62. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της εφαρμογής της χρωματοθεραπείας;
63. Τι είναι η μουσικοθεραπεία και πού επιδρά;
64. Πώς γίνεται η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας;
65. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της εφαρμογής της μουσικοθεραπείας ;
66. Τι είναι η θαλασσοθεραπεία, πού βασίζεται και πού στοχεύει;
67. Σε ποιες περιπτώσεις και με ποιο τρόπο θα χρησιμοποιούσατε θαλασσοθεραπεία στο Ινστιτούτο;
68. Ποιες είναι οι αντενδείξεις που συμπεριλαμβάνονται στις μεθόδους Ευεξίας και Χαλάρωσης-SPA;
69. Να αναφέρετε τις αντενδείξεις της εφαρμογής της λασποθεραπείας.
70. Τι είναι η αρωματοθεραπεία και με ποια προϊόντα γίνεται;
71. Τι είναι το αιθέριο έλαιο και με ποιους τρόπους λαμβάνεται;
72. Πώς αποθηκεύονται και πώς διατηρούνται τα αιθέρια έλαια;
73. Πώς επιδρούν τα αιθέρια έλαια στον οργανισμό;
74. Ποια είναι η χημική σύσταση των αιθέριων ελαίων;
75. Πόσες νότες ελαίων υπάρχουν και τι γνωρίζετε γι' αυτές;
76. Ποιοι είναι οι τρόποι εφαρμογής των αιθέριων ελαίων;
77. Ποιοι είναι οι τρόποι παρασκευής των αιθέριων ελαίων;
78. Ποια είναι τα βασικά έλαια ανάμιξης και ποιους σκοπούς εξυπηρετεί η ανάμιξη αυτή;
79. Τι πρέπει να κάνετε πριν ξεκινήσετε την αρωματοθεραπεία;
80. Τι αιθέρια έλαια θα χρησιμοποιήσετε για ευαίσθητο δέρμα;
81. Τι αιθέρια έλαια θα χρησιμοποιήσετε για το κυκλοφορικό σύστημα;
82. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της SAUNA;
83. Ποια αιθέρια έλαια θα χρησιμοποιούσατε σε ένα ακνεϊκό δέρμα;
84. Ποιες είναι οι ενδείξεις και οι αντενδείξεις της χρήσης των αιθέριων ελαίων;
85. Τι καλείται αποτρίχωση και πόσα είδη αποτρίχωσης υπάρχουν; Να τα αναφέρετε ονομαστικά.
86. Ποια είναι η χρησιμότητα των τριχών;
87. Ποια είναι τα μέρη της τρίχας; Να τα αναφέρετε ονομαστικά.

88. Περιγράψτε τη διαδικασία περιποίησης που ακολουθείται  
α) μετά την προσωρινή αποτρίχωση και  
β) μετά την ηλεκτρική αποτρίχωση.
89. Αναφέρετε τα μέσα προσωρινής αποτρίχωσης μικρής χρονικής διάρκειας και ποιο τμήμα της τρίχας αφαιρείται με αυτά.
90. Αναφέρετε τα μέσα προσωρινής αφαίρεσης των τριχών μεγάλης χρονικής διάρκειας και περιγράψτε πώς αυτά ενεργούν.
91. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα της προσωρινής αφαίρεσης τριχών μικρής χρονικής διάρκειας;
92. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα προσωρινής αφαίρεσης τριχών μεγάλης χρονικής διάρκειας;
93. Τι γνωρίζετε για τον αποχρωματισμό των τριχών και ποια προβλήματα μπορεί να προκύψουν απ' αυτόν;
94. Τι καλείται υπερτρίχωση και τι δασυτριχισμός;
95. Ποια είναι τα αίτια της υπερτρίχωσης και ποια του δασυτριχισμού;
96. Τι γνωρίζετε για τους παράγοντες υπερτρίχωσης και δασυτριχισμού;
97. Πόσοι και ποιοι τρόποι υπάρχουν για τη μόνιμη αποτρίχωση;
98. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα της θεραπείας με Laser;
99. Τι είναι η ενζυμική αποτρίχωση;
100. Τι μορφή ηλεκτρικού ρεύματος χρησιμοποιούμε στη ριζική αποτρίχωση;
101. Με ποιους τρόπους αντιμετωπίζεται η ευαισθησία στον πόνο κατά τη ριζική αποτρίχωση;
102. Ποια στοιχεία πρέπει να γνωρίζει ο/η αισθητικός προκειμένου να προβεί σε ριζική αποτρίχωση;
103. Ποια είναι η σημασία του ενυδατωμένου δέρματος στη ριζική αποτρίχωση με ηλεκτρόλυση;
104. Ποια είναι η σημασία της ύπαρξης σμήγματος στη ριζική αποτρίχωση με ηλεκτρόλυση;
105. Να αναφέρετε τις αντιδράσεις του δέρματος στη ριζική αποτρίχωση ανάλογα με τον τύπο του.
106. Ποια σημεία του σώματος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στη ριζική αποτρίχωση;
107. Τι γνωρίζετε για την ηλεκτρόλυση και με τι είδος ρεύματος γίνεται;
108. Τι γνωρίζετε για τη θερμόλυση και με τι είδος ρεύματος γίνεται;
109. Τι είναι η μέθοδος Μπλεντ στη ριζική αποτρίχωση και γιατί χρησιμοποιείται;
110. Ποιοι λόγοι συμβάλλουν στην επανεμφάνιση της τρίχας σε σύντομο χρονικό διάστημα, αν και έχει προηγηθεί προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας ;
111. Τι πρέπει να γνωρίζει η αισθητικός πριν ξεκινήσει η διαδικασία της αποτρίχωσης;
112. Ποιους παράγοντες πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα πριν ξεκινήσετε τη ριζική αποτρίχωση ;
113. Τι μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της ηλεκτρικής αποτρίχωσης;
114. Ποιες οδηγίες πρέπει να δοθούν στην πελάτισσα και να ακολουθηθούν στο σπίτι, προκειμένου να αποφευχθεί η μόλυνση μετά από μια μέθοδο αποτρίχωσης;
115. Ποια στάδια προετοιμασίας πρέπει να ακολουθεί ο/η αισθητικός πριν ξεκινήσει μια εφαρμογή ηλεκτρικής ριζικής αποτρίχωσης;
116. Τι πρέπει να ελέγχει ο/η αισθητικός στη συσκευή αποτρίχωσης πριν προβεί στη συνεδρία;

117. Σε ποια σημεία του σώματος απαγορεύεται η ριζική αποτρίχωση και γιατί;
118. Τι γνωρίζετε για τη βελόνα αποτρίχωσης και πώς διατηρείται αυτή σε καλή λειτουργική κατάσταση;
119. Σε ποιους λόγους μπορεί να οφείλεται καθυστέρηση οριστικής εξάλειψης των τριχών στη ριζική αποτρίχωση; Να τους αναφέρετε ονομαστικά.
120. Τι είναι το τατουάζ; Να αναφέρετε τα είδη του ονομαστικά και να τα περιγράψετε.
121. Ποιες είναι οι κοσμετολογικές, οι χρωστικές και θεραπευτικές ιδιότητες της χένα;
122. Είναι ασφαλής η φυσική χένα; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
123. Τι είναι η μαύρη χένα; Είναι ασφαλής η χρήση της; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
124. Πώς αφαιρείται από το δέρμα ένα σχέδιο με χένα;
125. Πώς γίνεται η προετοιμασία του μείγματος της χένα;
126. Πώς διατηρείται το προϊόν «χένα»; Αναφέρετε τους τρόπους διατήρησης ενός σχεδίου με χένα στο δέρμα.
127. Από τι εξαρτάται το χρώμα και το βάθος βαφής της χένα στο δέρμα;
128. Τι δερματολογικές βλάβες μπορεί να προκαλέσει η χρήση μαύρης χένα;
129. Πόση διάρκεια ζωής έχει το τατουάζ με χένα και πόσος χρόνος απαιτείται για την εφαρμογή του;
130. Τι είναι το κεχρίο και πώς το αντιμετωπίζετε;
131. Τι ονομάζουμε «ροδόχρου ακμή» και ποια κλινική εικόνα παρουσιάζει;
132. Πόσο συχνά πρέπει να εφαρμόζεται ένα πήλινγκ; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
133. Ενδείκνυται η πρεσσοθεραπεία στην κυτταρίτιδα, ναι ή όχι και γιατί;
134. Επιτρέπεται η μάλαξη σε σακχαροδιαβητικούς; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
135. Τι είναι τα οξέα φρούτων (AHA) και πώς δρουν στο δέρμα;
136. Τι είναι η «τριχοσμηγματογόνος μονάδα» και από τι αποτελείται;
137. Σε τι διαφέρει η φλύκταινα από το φαγίσωρα;
138. Ποιες συμβουλές περιποίησης θα δίνετε σε ένα άτομο που έχει θεραπευτεί από ακμή;
139. Τι προσφέρει η αντηλιακή κρέμα στο δέρμα και ποιον τρόπο εφαρμογής θα προτεινάτε σε ένα άτομο να ακολουθήσει;
140. Σε πόσες κατηγορίες διακρίνονται οι κρέμες ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν;
141. Ποιοι λόγοι δημιουργούν τη δυσχρωμία στο πρόσωπο (πανάδες) και πώς αντιμετωπίζονται;
142. Τι προσφέρει το κολλαγόνο και τι η ελαστίνη στο δέρμα και σε ποια στιβάδα βρίσκονται;
143. Ποιο προϊόν θα συστήσετε για προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας και γιατί;
144. Ποια είναι τα συστατικά στοιχεία της χαλάουα και πώς παρασκευάζεται;
145. Ποιος είναι ο ηλικιακός περιορισμός όσον αφορά τη χρήση της συσκευής μυϊκής τόνωσης και γιατί;
146. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβείτε σε περίπτωση εμφάνισης κράμπας σε κάποιο μυ, κατά τη διάρκεια της μυϊκής τόνωσης με φαραδικό ρεύμα;
147. Ποιους χειρισμούς περιλαμβάνει η ηρεμιστική μάλαξη της ράχης;

148. Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες της μάλαξης;
149. Τι πρέπει να προσέξετε κατά την τοποθέτηση των ηλεκτροδίων στο σώμα σε μια μυϊκή τόνωση με φαραδικό ρεύμα;
150. Σε ποιες κατηγορίες ατόμων αντενδείκνυται η αεροβική άσκηση;
151. Τι καλείται συντονισμός αναπνοής;
152. Τι γνωρίζετε για την κατανάλωση οξυγόνου στην αεροβική άσκηση;
153. Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης για ένα άτομο που παρουσιάζει κυτταρίτιδα 3<sup>ου</sup> βαθμού στους ισchioκνημιαίους και γλουτιαίους μύες.
154. Τι είναι η αερόβια και τι η αναερόβια άσκηση και ποιες οι διαφορές τους;
155. Ποιος είναι ο μηχανισμός δράσης σύμφωνα με τον οποίο η αεροβική άσκηση βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας;
156. Ποιο πρόγραμμα εκγύμνασης και ποιες ασκήσεις είναι τα πλέον κατάλληλα για παχύσαρκα άτομα, των οποίων η παχυσαρκία κυμαίνεται στο 30%;
157. Τι κινήσεις παρουσιάζει μια σφαιροειδής άρθρωση και σε πόσους άξονες και επίπεδα κινείται; Δώστε ένα παράδειγμα.
158. Να αναφέρετε τρεις (3) ασκήσεις που γυμνάζουν τους πλάγιους κοιλιακούς μύες.
159. Να περιγράψετε τρεις (3) ασκήσεις διάτασης των μυών των κάτω άκρων.
160. Δώστε πρόγραμμα εκγύμνασης για άτομο που παρουσιάζει κυτταρίτιδα 2<sup>ου</sup> βαθμού στο εξωτερικό τμήμα του μηρού.
161. Θα δίνετε πρόγραμμα εκγύμνασης κοιλιακών μυών σε παχύσαρκο άτομο, του οποίου η παχυσαρκία καταλαμβάνει και την κοιλιακή χώρα; Δικαιολογήστε την απάντησή σας
162. Ποιες κινήσεις εκτελεί ο στερνοκλειδομαστοειδής;
163. Από ποιους χώρους αποτελείται ένα εργαστήριο περιποίησης άκρων;
164. Ποια είναι τα εργαλεία του μανικιούρ-πεντικιούρ; Να τα παρουσιάσετε αναλυτικά.
165. Τι γνωρίζετε για το «αναπλαστικό του επωνυχίου»;
166. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις μεταλλικές και τις χάρτινες λίμες;
167. Να αναλύσετε τους τρόπους με τους οποίους αποστειρώνουμε τα εργαλεία του μανικιούρ-πεντικιούρ.
168. Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται το σχήμα που δίνουμε στα νύχια;
169. Για ποιους λόγους είναι σημαντική η τήρηση αρχείων των πελατών;
170. Ποια είναι η χρήση του παραφινόλουτρου στις θεραπείες μανικιούρ;
171. Τι προσφέρει το peeling και η μάσκα στα χέρια;
172. Από ποια εξαρτήματα αποτελείται ο τροχός του μανικιούρ; Να τα παρουσιάσετε αναλυτικά.
173. Τι είναι η προσθετική των νυχιών και γιατί εφαρμόζεται;
174. Ποια είναι τα υλικά που εφαρμόζονται πάνω στα φυσικά και τα ψεύτικα νύχια; Αναλύστε την εφαρμογή.
175. Τι πρέπει να προηγηθεί της τοποθέτησης των ψεύτικων νυχιών καθώς και κατά την έναρξη της εφαρμογής τους;
176. Ποια σημεία προσέχουμε κατά την εφαρμογή των ψεύτικων νυχιών;

177. Ποιες οδηγίες δίνουμε στην πελάτισσα για τη διατήρηση των τεχνητών νυχιών της;
178. Σε ποιες μορφές κυκλοφορούν τα ακρυλικά συστατικά;
179. Σε τι διαφέρουν τα ακρυλικά υλικά από τα φωτοσκληραινόμενα τζελ;
180. Να αναφέρετε τα εργαλεία και τη χρήση αυτών κατά το στολισμό των νυχιών.
181. Ποια υλικά χρησιμοποιούμε για να ζωγραφίσουμε τα νύχια;
182. Τι γνωρίζετε για τα ψεύτικα νύχια (υλικό κατασκευής, σχήμα, μέγεθος);
183. Τι γνωρίζετε για το μακιγιάζ στην Αρχαία Ελλάδα;
184. Τι γνωρίζετε για το μακιγιάζ στην Αρχαία Αίγυπτο;
185. Τι γνωρίζετε για το μακιγιάζ κλασσικού μπαλέτου;
186. Τι γνωρίζετε για το μακιγιάζ ματιών και φρυδιών για την απόδοση της Ινδής;
187. Πώς αποδίδουμε το πρόσωπο της Κινέζας; (μάτια, χείλη)
188. Πώς γίνεται το μακιγιάζ στην έγχρωμη τηλεόραση;
189. Ποιες είναι οι μέθοδοι γήρανσης των χεριών στο μακιγιάζ;
190. Πώς καθορίζουμε το ιδεώδες σχήμα φρυδιών σε σχέση με το πρόσωπο;
191. Ποια διαδικασία ακολουθείται για ένα βραδινό μακιγιάζ;
192. Ποια διαδικασία ακολουθείται για ένα μακιγιάζ ξανθιάς νύφης;
193. Ποια διαδικασία ακολουθείται για ένα μακιγιάζ έγχρωμης φωτογραφίας;
194. Ποια διαδικασία ακολουθείται για ένα μακιγιάζ ασπρόμαυρης φωτογραφίας;
195. Πώς τοποθετούμε το ρουζ σ' ένα οβάλ μακρύ πρόσωπο και γιατί;
196. Ποια διαδικασία ακολουθείται για ένα απογευματινό μακιγιάζ;
197. Πώς ορίζονται οι ζώνες προσώπου;
198. Να αναφέρετε ονομαστικά τους μορφολογικούς τύπους του προσώπου.
199. Να περιγράψετε τα είδη fond de teint.
200. Να περιγράψετε τα είδη πούδρας.
201. Τι είναι το αντισέρν (cover stick);
202. Πώς μετατρέπουμε ένα στρογγυλό πρόσωπο σε οβάλ με φωτοσκιάσεις;
203. Πώς μακιγιάρουμε τα πυκνόφθαλμα μάτια;
204. Πώς μακιγιάρουμε τα αραιόφθαλμα μάτια;
205. Πώς μακιγιάρουμε τα εσώφθαλμα μάτια;
206. Πώς μακιγιάρουμε τα καθοδικά μάτια;
207. Πώς μακιγιάρουμε τα στρογγυλά μάτια;
208. Ποιες ιδιομορφίες παρουσιάζει η μύτη και πώς τις διορθώνουμε;
209. Ποιες ιδιομορφίες παρουσιάζει το πηγούνι και πώς τις διορθώνουμε;
210. Ποιες ιδιομορφίες παρουσιάζουν τα χείλη και πώς τις διορθώνουμε;
211. Ποιες ιδιομορφίες παρουσιάζουν τα μάτια και πώς τις διορθώνουμε;
212. Ποιες ιδιομορφίες παρουσιάζει το μέτωπο και πώς τις διορθώνουμε;
213. Ποιες ιδιομορφίες έχει ο λαιμός;

214. Ποιοι είναι οι τύποι ματιών ανάλογα με τη θέση τους στην οφθαλμική κόγχη;
215. Πώς διαπιστώνουμε ότι το στόμα έχει την ιδεώδη αναλογία;
216. Με ποιο τρόπο τοποθετούμε το κραγιόν στα πλισαρισμένα χείλη;
217. Τι πρέπει να προσέξετε στο μακιγιάζ ματιών με πεσμένα βλέφαρα;
218. Πώς δημιουργούνται οι μώλωπες και τι χρώματα χρησιμοποιούμε σε κάθε βαθμίδα μωλώπων;
219. Τι είναι η αρμονία χρωμάτων;
220. Τι είναι η απόχρωση, ο τόνος και η ένταση ενός χρώματος;
221. Ποια είναι τα θερμά χρώματα και ποια τα ψυχρά;
222. Ποια είναι τα βασικά χρώματα και ποια τα συμπληρωματικά;
223. Τι γνωρίζετε για το nose putty και πού εφαρμόζεται;
224. Να αναφέρετε τις διαφορές του κινηματογραφικού μακιγιάζ από το μακιγιάζ της τηλεόρασης.
225. Τι χρώμα F.D.T. θα χρησιμοποιήσετε στο μακιγιάζ για να αποδώσετε την ηλικία των 25 – 45 – 75;

#### 4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας **Ειδικός Εφαρμογών Αισθητικής**, εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους της ειδικότητας.

##### Αισθητική προσώπου

Η εξέταση προσώπου αφορά:

1. Απλό καθαρισμό προσώπου (démaquillage )
2. Τη γνώση λήψης ιστορικού πελάτη
3. Τη διάγνωση δέρματος
4. Το βαθύ καθαρισμό
5. Το πήλινγκ (peeling)
6. Την τοποθέτηση μάσκας
7. Την εξαγωγή της μάσκας
8. Τη χρησιμοποίηση των συσκευών αισθητικής προσώπου



( Ατμόλουτρο- συσκευή υψισύχνων- συσκευή ιοντοφόρησης – συσκευή ενεργοποίησης μυών)

### **Αισθητική σώματος**

Η εξέταση σώματος αφορά:

1. Διάγνωση Κυτταρίτιδας
2. Μάλαξη ηρεμιστική με αιθέρια έλαια
3. Μάλαξη σώματος παχυσαρκίας-κυτταρίτιδας και SPA
4. Τη χρησιμοποίηση συσκευών ενεργοποίησης των μυών

### **Μακιγιάζ**

Η εξέταση του μακιγιάζ αφορά:

1. Διορθωτικό μακιγιάζ με φωτοσκιάσεις
2. Πρωινό μακιγιάζ
3. Απογευματινό μακιγιάζ
4. Βραδινό μακιγιάζ
5. Μακιγιάζ νύφης
6. Σουρεαλιστικό μακιγιάζ

### **Αποτρίχωση, απλή και ριζική**

Η εξέταση αποτρίχωσης απλής και ριζικής αφορά:

1. Σωστή τοποθέτηση πελάτισσας ανάλογα με την περιοχή που θ` αποτριχωθεί
2. Χρήση ψυχρού-ζεστού κεριού
3. Ριζική αποτρίχωση

### **Αισθητική άκρων**

Η εξέταση αισθητικής άκρων αφορά

1. Μανικιούρ- Πεντικιούρ
2. Προσθετική ψεύτικων νυχιών