

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



**ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**  
**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ**  
**ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.**

**"ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑΣ"**

**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>4</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Α .....</b>	<b>4</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Β .....</b>	<b>4</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Γ.....</b>	<b>5</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Δ .....</b>	<b>6</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Ε.....</b>	<b>7</b>
<b>ΟΜΑΔΑ ΣΤ.....</b>	<b>8</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Ζ.....</b>	<b>9</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Η .....</b>	<b>9</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Θ .....</b>	<b>10</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Ι.....</b>	<b>11</b>
<b>ΟΜΑΔΑ ΙΑ.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους).....</b>	<b>13</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 «**Αισθητικός Αρωματοθεραπείας**» 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 «**Αισθητικός Αρωματοθεραπείας**» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

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

#### ΟΜΑΔΑ Α

1. Τι είναι βακτήρια και ποιοι οι τύποι τους;
2. Που αφθονούν τα βακτήρια;
3. Τι είναι σταφυλόκοκοι και τι στρεπτόκοκοι; Αναπτύξτε.
4. Τι είναι μόλυνση;
5. Αναπτύξτε το μηχανισμό καταπολέμησης μόλυνσης του ανθρώπινου οργανισμού.
6. Τι είναι απολύμανση;
7. Τι είναι αποστείρωση;
8. Τι είναι υγιεινή;
9. Αναφέρατε μεθόδους απολύμανσης.
10. Τι είναι απολυμαντικά και τι αντισηπτικά;
11. Με ποιους τρόπους γίνεται η απολύμανση των χώρων του Ινστιτούτου Αισθητικής;
12. Με ποιο τρόπο αποστειρώνουμε τα εργαλεία και σκεύη αισθητικής;
13. Πως διασφαλίζουμε την υγιεινή του δέρματος του πελάτη στο Ινστιτούτο Αισθητικής;
14. Ποιες οι μορφές αποστείρωσης με μηχανήματα στο Ινστιτούτο Αισθητικής;

#### ΟΜΑΔΑ Β

1. Δώστε τον ορισμό του οξέως και της βάσης.
2. Δώστε τον ορισμό του pH.
3. Τι ονομάζεται γαλακτωματοποιητής;
4. Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ γαλακτώματος και αιωρήματος;
5. Ποιος είναι ο σκοπός των χρωμάτων στα καλλυντικά;
6. Τι είναι κατάλογος χρωμάτων στην κοσμετολογία;
7. Ποιος είναι ο διαχωρισμός των χρωμάτων με βάση τις ευρωπαϊκές οδηγίες;
8. Τι γνωρίζετε για τα άσπρα πιγμέντα;
9. Ποιες ιδιότητες πρέπει να έχουν οι μάσκες προσώπου;
10. Γιατί προστίθεται αλκοόλη στις αργιλώδεις μάσκες;
11. Ποια είναι η εφαρμογή των ελαστικών μασκών;
12. Ποιες είναι οι δραστικές ουσίες που προστίθενται στις μάσκες προσώπου;
13. Ποιες ιδιότητες χρειάζεται να έχουν τα κραγιόν;
14. Ποια είναι η χρήση της λανολίνης στα κραγιόν;
15. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ κραγιόν και μολυβιών χειλιών;
16. Ποιες είναι οι διαφορές χημικών ενώσεων, μιγμάτων, διαλυμάτων;
17. Δώστε τον ορισμό της περιεκτικότητας επί τοις % κατά βάρος και επί τοις % κατ' όγκο ενός διαλύματος;

18. Τι είναι όξινο, βασικό, ουδέτερο διάλυμα;
19. Πως δρουν οι μαλακτικές ουσίες και πως οι υγροσκοπικές;
20. Ποια είναι η δράση της αλκοόλης στις λοσιόν;
21. Πως διακρίνεται απλά ο τύπος ενός γαλακτώματος;
22. Τι πρέπει να αναφέρεται στη συσκευασία των καλλυντικών;
23. Τι είναι το S.P.F. και ποια η πρακτική του σημασία;
24. Ποιος είναι ο σκοπός της χρήσης των αντηλιακών;
25. Ποιες περιοχές της UV ακτινοβολίας γνωρίζετε ανάλογα με τη δράση τους στο δέρμα.
26. Τύποι δέρματος και επιλογή αντηλιακών προϊόντων.
27. Τι γνωρίζετε για τα προϊόντα τεχνητού μαυρίσματος;
28. Ποιες οι ωφέλιμες και ποιες οι επιβλαβείς επιδράσεις της UV ακτινοβολίας.
29. Ποιους προστατευτικούς μηχανισμούς του δέρματος από τις επιβλαβείς επιδράσεις της UV ακτινοβολίας γνωρίζετε;
30. Ποιους τύπους γαλακτωμάτων γνωρίζετε;
31. Τι είναι Fond de teint;
32. Τι είναι πούδρα;
33. Τι είναι ρουζ;
34. Σε ποια μορφή υπάρχει η μάσκαρα;
35. Ποιες ατέλειες παρατηρούνται στην επιφάνεια των κραγιόν;
36. Γιατί ιδρώνουν τα κραγιόν;
37. Ποια τα πλεονεκτήματα του γυαλιού ως υλικού συσκευασίας καλλυντικών;
38. Ποια τα προβλήματα της χρήσης πλαστικών στα υλικά συσκευασίας;
39. Ποιες είναι οι πηγές μόλυνσης των καλλυντικών προϊόντων;
40. Τι ονομάζεται τάγγιση;
41. Ποιοι παράγοντες επιδρούν στην τάγγιση;
42. Τι ονομάζεται αντιοξειδωτικό;
43. Τι ονομάζεται συντηρητικό;
44. Ποιες είναι οι απαιτούμενες ιδιότητες των συντηρητικών;

## ΟΜΑΔΑ Γ

1. Ποιες είναι οι λειτουργίες της κυτταρικής μεμβράνης;
2. Ποια είναι η δομή και η λειτουργία των χλωροπλαστών;
3. Ποια είναι η δομή και η λειτουργία των μιτοχόνδριων;
4. Ποια είναι τα έμμορφα συστατικά του αίματος και η κύρια λειτουργία τους;
5. Περιγράψτε την πορεία του αίματος στη μικρή ή πνευμονική κυκλοφορία.
6. Περιγράψτε την πορεία του αίματος στη μεγάλη ή σωματική κυκλοφορία.
7. Περιγράψτε τη διαδικασία πήξης του αίματος.
8. Ποιες είναι οι κυριότερες ουσίες που αποβάλλονται από τα ούρα;
9. Περιγράψτε τα κυριότερα βήματα του λεμφοφόρου συστήματος.
10. Περιγράψτε τον νευρώνα.
11. Περιγράψτε τη διάσπαση των πρωτεϊνών κατά την πέψη.
12. Τι ονομάζεται προσωπικό κρανίο και από ποια οστά και μύες αποτελείται;

13. Ποιοι είναι οι μασητήριοι μυς; Που εκφύονται και που καταφύονται;
14. Που εκφύεται και που καταφύεται ο μείζων θωρακικός μυς, από ποια μέρη αποτελείται;
15. Αναφέρατε την έκφυση και κατάφυση των προσαγωγών μυών.
16. Αναφέρατε την έκφυση και κατάφυση του ημιμυενώδους και ημιτενοντώδους μυός.
17. Τι γνωρίζετε για τα τοιχώματα των αρτηριών; Αναφέρατε εκτενώς.
18. Δώστε ανατομική περιγραφή των πνευμόνων και αναφερθείτε στις διαφορές μεταξύ του δεξιού και αριστερού.
19. Τι είναι μάλαξη;
20. Ποια είδη μαλάξεων γνωρίζετε;
21. Τι γνωρίζετε για τη μάλαξη ανατολικού τύπου;
22. Τι γνωρίζετε για τη μάλαξη δυτικού τύπου;
23. Ποια η διαφορά μεταξύ της μαλάξεως με το χέρι από εκείνη με το μηχάνημα;
24. Αναφέρατε τους χειρισμούς μάλαξης δυτικού τύπου.
25. Τι είναι λεμφική μάλαξη (παροχέτευση) και πως εκτελείται; Συνοπτικά.
26. Τι γνωρίζετε για τη μάλαξη παχυσαρκίας;
27. Τι γνωρίζετε για τη μάλαξη κυτταρίτιδας.
28. Αναφέρατε τους μυς της κοιλιάς – έκφυση – κατάφυση.
29. Φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης δυτικού τύπου.

## ΟΜΑΔΑ Δ

1. Τι είναι αποτρίχωση και από τι εξαρτάται ο χρόνος επανέκφυσης της τρίχας;
2. Με ποιες μεθόδους γίνεται η αφαίρεση του στελέχους της τρίχας;
3. Με ποιες μεθόδους γίνεται η αφαίρεση της ρίζας της τρίχας;
4. Αποτριχωτικές κρέμες – τι ουσίες περιέχουν, παρενέργειες που προκαλούν.
5. Τι είναι η χημική αποτρίχωση;
6. Ποια η φροντίδα του δέρματος μετά από μια συνεδρία αποτρίχωσης με κερί ή χαλάουα;
7. Ποιος ο τρόπος χρήσης του ζεστού κεριού;
8. Ποιος ο τρόπος χρήσης του ψυχρού κεριού;
9. Αναφέρατε τα συστατικά της χαλάουα.
10. Τι γνωρίζετε για τον αποχρωματισμό των τριχών;
11. Ποιο προϊόν θα συστήνατε για προσωρινή αποτρίχωση μεγάλης χρονικής διάρκειας;
12. Ποιο προϊόν θα συστήνατε για προσωρινή αποτρίχωση μικρής χρονικής διάρκειας;
13. Τι προϊόντα χρησιμοποιούνται για τον αποχρωματισμό του στελέχους της τρίχας;
14. Τι προβλήματα δημιουργούνται από τον αποχρωματισμό στελέχους της τρίχας;
15. Ποια είναι η δομή της τρίχας;
16. Αναφέρατε για τον κύκλο ζωής της τρίχας.
17. Τι είναι υπερτρίχωση και που οφείλεται;
18. Σε ποιες περιπτώσεις θα πρέπει να αποφεύγουμε την αποτρίχωση;

**ΟΜΑΔΑ Ε**

1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ξηρού δέρματος;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του λιπαρού δέρματος;
3. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του μικτού δέρματος;
4. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κανονικού δέρματος;
5. Πως δρα το μηχανικό peeling;
6. Ποια είδη κοσμητικών peeling γνωρίζετε;
7. Η ελαστίνη και το κολλαγόνο ως μεγαλομοριακές ενώσεις είναι δυνατόν να διαπεράσουν τον ιστού του δέρματος; Εάν ναι με ποιους τρόπους, διαδικασίες και μεθοδεύσεις;
8. Περιγράψτε την τριχοσημηματογόνο μονάδα.
9. Ποια τα είδη ακμής γνωρίζετε;
10. Ποια τα οφέλη από τον βαθύ καθαρισμό;
11. Ποιες είναι οι πρωτογενείς βλάβες που διακρίνονται στη νεανική ακμή;
12. Περιγράψτε την κλινική εικόνα του φαγέσωρα (κλειστού και ανοικτού).
13. Ποια είναι η κλινική εικόνα του αφυδατωμένου δέρματος;
14. Ποια είναι η κλινική εικόνα του γηρασμένου δέρματος;
15. Ποια είναι η κλινική εικόνα του υπερκερατωμένου δέρματος.
16. Ποιοι παράγοντες ενέχονται για την αφυδάτωση του δέρματος;
17. Ποιες είναι οι πρωτογενείς στοιχειώδεις βλάβες του δέρματος;
18. Τι γνωρίζετε για τους ιδρωτοποιούς αδένες;
19. Τι γνωρίζετε για τον σημηματογόνο αδένες;
20. Ποια είναι η δομή της επιδερμίδας;
21. Ποια είναι η δομή του δέρματος;
22. Τι προκαλεί το κρύο και τι η υψηλή θερμοκρασία στο δέρμα;
23. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του καπνίσματος, της διατροφής και του επαγγέλματος στο δέρμα;
24. Ποιες είναι οι δευτερογενείς βλάβες του δέρματος;
25. Αναφέρατε δερματοπάθειες που οφείλονται σε κόκκους.
26. Τι είναι οι μυρμηκίες;
27. Αναφέρατε τα χαρακτηριστικά της αλλεργίας.
28. Ποια είναι τα αίτια της σημηματορροϊκής δερματίτιδας;
29. Τι είναι ψωρίαση και ποια τα χαρακτηριστικά της;
30. Αλλεργίες που προκαλούνται από καλλυντικά και αρώματα.
31. Επιπολής θερμότητες (ονομαστικά), ενδείξεις – αντενδείξεις.
32. Σάουνα, ενδείξεις – αντενδείξεις.
33. Παραφινόλουτρο, ενδείξεις – αντενδείξεις.
34. Υπέρουθη ακτινοβολία, ενδείξεις – αντενδείξεις.
35. Γαλβανικό ρεύμα: τρόπος εφαρμογής, ενδείξεις – αντενδείξεις.
36. Τι καλείται ιοντοφόρηση και πως αυτή εφαρμόζεται;
37. Φαραδικό ρεύμα: τι είναι, ποιοι οι τύποι του και ποια η χρήση του;
38. Είδη του φαραδικού ρεύματος που χρησιμοποιούνται στην αισθητική;
39. Πως παράγεται το O<sub>3</sub> (όζον) στα ατμόλουτρα προσώπου;
40. Ποια είναι η χρησιμότητα του μηχανικού peeling;
41. Ποια είναι η χρησιμότητα των συσκευών πίεσης – αποσυμπίεσης (vacuum) ;

42. Τι γνωρίζετε για την πρεσσοθεραπεία;
43. Ποιες είναι οι βασικές παράμετροι του ηλεκτρικού ρεύματος; Σχολιάστε.
44. Τι γνωρίζετε για την ένταση του ηλεκτρικού ρεύματος;
45. Αναφερθείτε στη διαφορά δυναμικού του ηλεκτρικού ρεύματος.
46. Τι καλείται αντίσταση ηλεκτρικού ρεύματος;
47. Τι καλείται ισχύς του ηλεκτρικού ρεύματος;
48. Ποιες είναι οι βασικές μορφές θεραπευτικών ηλεκτρικών ρευμάτων;
49. Επικινδυνότητα από τη χρήση ρευμάτων υψηλής συχνότητας.
50. Επικινδυνότητα από τη χρήση υπέρυθων – υπεριωδών ακτίνων.

## ΟΜΑΔΑ ΣΤ

1. Ταξινόμηση χρωμάτων στη χρωματολογία;
2. Ποια χρώματα καλούνται ψυχρά; Σχολιάστε.
3. Ποια χρώματα καλούνται θερμά; Σχολιάστε.
4. Διορθώσεις σαγονιού με Fond de teint.
5. Διορθώσεις μύτης με Fond de teint.
6. Διορθώσεις μετώπου με Fond de teint.
7. Χρήση τριών διαφορετικών τόνων Fond de teint.
8. Επιλογή σκιών ανάλογα με το χρώμα των ματιών.
9. Τύποι ματιών ανάλογα με το σχήμα τους.
10. Τύποι ματιών ανάλογα με την απόσταση μεταξύ τους.
11. Διορθώσεις πυκνόφθαλμων – αραιόφθαλμων ματιών με είδη μακιγιάζ.
12. Διορθώσεις βλεφάρων με είδη μακιγιάζ.
13. Πως διορθώνεται η εμφάνιση της χοντλής μύτης;
14. Πως διορθώνεται η εμφάνιση πολύ στενού ή χαμηλού μετώπου;
15. Τι χρώματα σκιών θα προτείνατε σε γυναίκες με πράσινα μάτια;
16. Τι χρώματα σκιών θα προτείνατε σε γυναίκες με μπλέ μάτια;
17. Τι χρώματα σκιών θα προτείνατε σε γυναίκες με καστανά μάτια;
18. Ποια προϊόντα μακιγιάζ χαρακτηρίζονται σαν καμουφλάζ και που χρησιμεύουν; Σχολιάστε.
19. Ποια αξεσουάρ χρησιμοποιούνται σε βραδινό ντύσιμο;
20. Ποιο χρώμα ρούχων ταιριάζει με τα μπλε μάτια;
21. Ποιο χρώμα ρούχων ταιριάζει με τα καστανά μάτια;
22. Ποιο χρώμα ρούχων ταιριάζει με τα πράσινα μάτια;
23. Ποιο χρώμα ρούχων ταιριάζει με τα μαύρα μάτια;
24. Σχήματα χειλιών και διορθώσεις με είδη μακιγιάζ.
25. Ποια τα βασικά σχήματα προσώπου και διορθώσεις αυτών;



**ΟΜΑΔΑ Ζ**

1. Τι είναι αιμορραγία και σε τι διακρίνεται;
2. Τι είναι θερμοπληξία και τι κάνουμε στην περίπτωση αυτή;
3. Τι είναι έγκαυμα και ποιοι οι βαθμοί του;
4. Που εφαρμόζεται η περίδεση στην αιμορραγία;
5. Τι είναι εκδορές; Πρώτες βοήθειες.
6. Ποιες οι κακώσεις από φυσικά αίτια;
7. Πρώτες βοήθειες εγκαυμάτων.
8. Τι ονομάζεται ηλεκτροπληξία; Πρώτες βοήθειες.
9. Από τι εξαρτώνται οι βλάβες από ακτινοβολία;
10. Ποιες οι πρώτες βοήθειες σε λιποθυμία.
11. Ποιες οι πρώτες βοήθειες σε διαβητικό, υπογλυκαιμικό κώμα.
12. Ποια τα χαρακτηριστικά του σοκ (shock) και ποια τα αίτιά του;
13. Ποιο είναι το κύριο κλινικό χαρακτηριστικό στο έμφραγμα;
14. Τι είναι κολικός; Πρώτες βοήθειες.
15. Τι είναι η τεχνητή αναπνοή και ποιοι οι τρόποι της;
16. Τι είναι περίδεση και ποιοι οι τύποι περίδεσης.

**ΟΜΑΔΑ Η**

1. Τι καλείται συντονισμός αναπνοής;
2. Δώστε ασκήσεις που ενεργοποιούν την κοιλιακή αναπνοή.
3. Δώστε ασκήσεις που ενεργοποιούν τη θωρακική αναπνοή.
4. Τι γνωρίζετε για την κατανάλωση οξυγόνου στην αεροβική άσκηση;
5. Σε ποιες κατηγορίες ατόμων η αεροβική άσκηση αποτελεί αντένδειξη;
6. Συγκρίνετε αερόβια και αναερόβια άσκηση.
7. Σχολιάστε την ισομετρική σύσπαση καθώς και τις διατάσεις σαν προετοιμασία για την άσκηση.
8. Περιγράψτε τουλάχιστον 3 ασκήσεις για τη διάταση (τέντωμα) τενόντων στα κάτω άκρα. Εξηγήστε.
9. Περιγράψτε τουλάχιστον 3 ασκήσεις για τη διάταση (τέντωμα) της σπονδυλικής στήλης. Εξηγήστε.
10. Αναφερθείτε στους κινδύνους που διατρέχει ένα παχύσαρκο άτομο στις ασκήσεις διατάσεως (τεντώματος) της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.
11. Κατά τη γνώμη σας ποιος είναι ο μηχανισμός δράσης με τον οποίο η αεροβική άσκηση βοηθά στην καταπολέμηση του φαινομένου της κυτταρίτιδας.
12. Αναφέρατε τουλάχιστον 3 ασκήσεις που γυμνάζουν τους έξω λοξούς κοιλιακούς μυς. Εξηγήστε.
13. Κατά τη γνώμη σας είναι δυνατόν να εφαρμοστούν ασκήσεις με βάρη μετά την εκτέλεση του αεροβικού προγράμματος. Σχολιάστε.
14. Ποια η σχέση επιπέδου και άξονα κίνησης;
15. Το άνω διαγώνιο επίπεδο σε ποιες αρθρώσεις του σώματος παρουσιάζεται;
16. Η άρθρωση του ισχίου τι είδους διαγώνιο επίπεδο παρουσιάζει και σε ποια κίνηση;

17. Αναφέρατε τον τύπο άρθρωσης του ισχίου και τις κινήσεις που εκτελεί.
18. Τι κινήσεις παρουσιάζει μια σφαιροειδής άρθρωση; Σε πόσους άξονες και επίπεδα κινείται; Αναφέρατε ένα παράδειγμα.
19. Τι κινήσεις παρουσιάζει μια σφαιροειδής άρθρωση; Σε πόσους άξονες και επίπεδα κινείται; Αναφέρατε ένα παράδειγμα.
20. Όταν ο βραχίονας κινείται στην απαγωγή από 0° - 60° σε ποια τροχιά κίνησης βρίσκεται;
21. Αναφέρατε τις κινήσεις που παρουσιάζει η άρθρωση του ώμου και εξηγήστε.
22. Τι ονομάζετε κινητική μονάδα; Εξηγήστε.
23. Ποιες κινήσεις εκτελούνται στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και ποιο το ύψος τους;
24. Δώστε κινησιολογική ανάλυση των κινήσεων που εκτελεί ο τετρακέφαλος μυς τόσο στην άνω όσο και στην κάτω μοίρα του.
25. Δώστε κινησιολογική ανάλυση του γαστροκνήμιου μυός.
26. Ποια ή ποιες κινήσεις εκτελεί ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς. Εξηγήστε.
27. Αναφέρατε σχετικά με τον μεταβολισμό των υδατανθράκων – σε αδρές γραμμές.
28. Τι γνωρίζετε για τις λιποπρωτεΐνες;
29. Αναφερθείτε στο μεταβολισμό των λιπιδίων.
30. Ποιος ο ρόλος του μυϊκού ιστού στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών;
31. Ποιες οι διατροφικές απαιτήσεις των ατόμων της τρίτης ηλικίας; Αιτιολογήστε.
32. Ποιες οι διατροφικές απαιτήσεις κατά την εγκυμοσύνη; Αιτιολογήστε.
33. Ποιες οι διατροφικές απαιτήσεις κατά τη γαλουχία; Αιτιολογήστε.
34. Ποιες οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε υδατοδιαλυτές βιταμίνες; Αναφέρατε διεξοδικά.

## ΟΜΑΔΑ Θ

1. Τι είναι essence (εσάνς);
2. Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και ποσότητα των εσάνς κατά τη συλλογή των φυτών.
3. Τι είναι αιθέρια έλαια;
4. Πως παρασκευάζονται αιθέρια έλαια με έκθλιψη;
5. Πως παρασκευάζονται αιθέρια έλαια με εκχύλιση;
6. Πως παρασκευάζονται αιθέρια έλαια με εμπλουτισμό;
7. Πως παρασκευάζονται αιθέρια έλαια με απόσταξη;
8. Αναφέρατε τις σωστές συνθήκες αποθήκευσης των αιθερίων ελαίων.
9. Ποιες είναι οι ιδιότητες που πρέπει να έχει ένα καλό λάδι φορέας;
10. Γιατί προτιμάται η χρήση μείγματος λαδιών, και όχι ενός, ως λάδι φορέας.
11. Τι είναι λάδι φορέας. Αναφέρατε τρία λάδια κατάλληλα γι' αυτή τη χρήση.
12. Ποιους τρόπους χρήσης αιθερίων ελαίων γνωρίζετε;
13. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του βασιλικού;
14. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του γερανιού;
15. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του ευκάλυπτου;
16. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου της λεβάντας;
17. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του δεντρολίβανου;
18. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του αγριουκτυππαρισιού;

19. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του χαμομηλιού;
20. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του σανδαλόξυλου;
21. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του τσαγιόδεντρου;
22. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου της μέντας;
23. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του φασκόμηλου;
24. Ποιες οι ιδιότητες του αιθέριου έλαιου του θυμαριού;
25. Τι γνωρίζετε για το τεστ ευαισθησίας στο αιθέριο έλαιο που θα επιλεγεί;
26. Τι οδήγησε τον MAURICE GATTEFOSE στην ανάπτυξη της χρήσης των αιθερίων ελαίων;
27. Τι είναι shiatsu και σε τι βοηθάει;
28. Τι είναι ρεφλεξολογία;
29. Τι είναι τα tsubo και τι οι μεσημβρινοί;
30. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για περιποίηση ακνεϊκών δερμάτων.
31. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για περιποίηση ξηρών δερμάτων.
32. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για περιποίηση αφυδατωμένων δερμάτων.
33. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για περιποίηση γηρασμένων δερμάτων.
34. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για περιποίηση χαλαρωμένων δερμάτων.
35. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για ηρεμιστική μάλαξη σώματος.
36. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για θεραπεία κυτταρίτιδας.
37. Αναφέρατε συνδυασμούς αιθερίων ελαίων για ενεργοποίηση του λεμφικού συστήματος.
38. Ποια είναι η μέγιστη συγκέντρωση αιθερίου ελαίου στο λάδι φορέα;
39. Αναφέρατε τρία αιθέρια έλαια που δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για βραδινό μπάνιο.
40. Αναφέρατε τρία αιθέρια έλαια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρωινό – τονωτικό μπάνιο.
41. Βάση των γνώσεων σας πάνω στο shiatsu, τη ρεφλεξολογία και την αρωματοθεραπεία, περιγράψτε πως θα καταπολεμήσετε τον πονοκέφαλο.
42. Βάση των γνώσεων σας πάνω στο shiatsu, τη ρεφλεξολογία και την αρωματοθεραπεία, περιγράψτε πως θα καταπολεμήσετε την δυσμηνόρροια.
43. Βάση των γνώσεων σας πάνω στο shiatsu, τη ρεφλεξολογία και την αρωματοθεραπεία, περιγράψτε πως θα καταπολεμήσετε την δυσκοιλιότητα.
44. Βάση των γνώσεων σας πάνω στο shiatsu, τη ρεφλεξολογία και την αρωματοθεραπεία, περιγράψτε πως θα καταπολεμήσετε την κατακράτηση υγρών.
45. Ποια αιθέρια έλαια μπορεί να δημιουργήσουν φωτοευαισθησία στις UV ακτίνες του ήλιου;
46. Ποια αιθέρια έλαια αντενδείκνυνται στην εγκυμοσύνη;
47. Ποια αιθέρια έλαια αντενδείκνυνται στην υπέρταση;

## ΟΜΑΔΑ Ι

1. Με τι ασχολείται η επιστήμη της ψυχολογίας;
2. Με τι ασχολείται η κλινική ψυχολογία;
3. Ποιος ο ρόλος της μάθησης στη συμπεριφορά του ατόμου;
4. Ποιους τύπους μάθησης γνωρίζετε (βάση της μπεχεβιοριστικής θεωρίας) ;
5. Τι είναι προσωπικότητα;
6. Ποια η επίδραση του περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου;
7. Τι είναι προσαρμογή;

8. Ποιοι είναι οι μηχανισμοί άμυνας του εγώ; (Περιληπτικά).
9. Ποια τα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης;
10. Τι είναι νεύρωση;
11. Τι είναι ψύχωση;
12. Τι είναι φυσιολογική και παθολογική συμπεριφορά;
13. Τι είναι η ψυχαναλυτική θεωρία;
14. Τι είναι ναρκισσισμός;
15. Τι είναι αναπηρία;
16. Ποια η ψυχολογία του παχύσαρκου ατόμου.
17. Ποιοι είναι οι κοινοί κανόνες δεοντολογίας κάθε επαγγελματία;
18. Τι είναι δημόσιες σχέσεις;
19. Αναφέρατε τους ηθικούς και δεοντολογικούς κανόνες των δημοσίων σχέσεων.
20. Τι σημαίνει σωστή συνεργασία;
21. Ποιος ο σωστός τρόπος για να ακούμε τον πελάτη;
22. Πως πρέπει να γίνεται η τηλεφωνική επικοινωνία με τον πελάτη;

## ΟΜΑΔΑ ΙΑ

1. Δώστε τον ορισμό του μάρκετιγκ.
2. Με τι ασχολείται η διοίκηση επιχειρήσεων;
3. Τι χώρους θα πρέπει απαραίτητα να έχει ένα Ινστιτούτο αισθητικής;
4. Τρόποι χρηματοδότησης για Ινστιτούτο αισθητικής.
5. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα χορήγησης δανείου.
6. Τι είναι το leasing;
7. Τι καλείται τμηματοποίηση της αγοράς;
8. Πως επιλέγεται η αγορά - στόχος;
9. Ποια είναι η έννοια του προϊόντος και από τι χαρακτηρίζεται;
10. Πως καθορίζεται η τιμή ενός προϊόντος;
11. Μέθοδοι προβολής και προώθησης ενός προϊόντος.
12. Ποιος είναι ο ρόλος του μάρκετιγκ στην αγορά;
13. Ποια είναι η σχέση του μάρκετιγκ με την παραγωγή ενός προϊόντος;
14. Ποιες είναι οι κατηγορίες του μάρκετιγκ;
15. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της διεθνούς αγοράς;
16. Από ποιους παράγοντες επηρεάζονται οι καταναλωτικές συνήθειες;
17. Τι γνωρίζετε για τους όρους πώλησης ενός προϊόντος;
18. Ποιος είναι ο κοινωνικός ρόλος της συσκευασίας ενός προϊόντος;

#### 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 **Αισθητικός Αρωματοθεραπείας**, εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους ειδικότητας.

##### A. ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Να εκτελεί:

- Αποχρωματισμό τριχών
- Αποτρίχωση με αποτριχωτικές κρέμες
- Αποτρίχωση με λαβίδα
- Αποτρίχωση με χαλάουα
- Αποτρίχωση με κρύο κερί
- Αποτρίχωση με ζεστό κερί

##### B. ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ – ΣΩΜΑΤΟΣ

Να εκτελεί:

- Θωπείες, ανατρίψεις, πλήξεις, δονήσεις για ηρεμιστική μάλαξη προσώπου
- Θωπείες, ανατρίψεις, πλήξεις, δονήσεις για ηρεμιστική μάλαξη σώματος
- Μάλαξη κυτταρίτιδας – παχυσαρκίας

##### Γ. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ

Να εκτελεί:

- Αναγνώριση δέρματος
- Απλό καθαρισμό – ντεμακιγιάζ
- Εφαρμογή καλλυντικών με βάση τον τύπο του δέρματος
- Peeling
- Τοποθέτηση – αφαίρεση μάσκας ανάλογα με τον τύπο του δέρματος και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα
- Έλεγχο των μηχανημάτων Αισθητικής ως προς τη σωστή λειτουργία και πιθανή επικινδυνότητα

**Δ. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ – ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Να εκτελεί:

- Συνδυασμούς αιθερίων ελαίων
- Επιλογή αιθερίων ελαίων ανάλογα με την περίπτωση
- Τέστ ευαισθησίας στο αιθέριο έλαιο που θα επιλεγεί
- Εφαρμογή δακτυλοπιέσεων σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια
- Θεραπείες με αιθέρια έλαια προσώπου και σώματος ανάλογα με τον τύπο δέρματος
- Shiatsu – Ρεφλεξολογία

**Ε. ΑΠΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Να εκτελεί:

- Πρόγραμμα προθέρμανσης ανά άρθρωση και κίνηση
- Πρόγραμμα ενεργητικής γυμναστικής ανά άρθρωση και κίνηση
- Πρόγραμμα αποθεραπείας
- Πρόγραμμα για αρχάριους
- Πρόγραμμα για προχωρημένους