

Α΄ ΤΑΞΗΣ ΤΕΣΕΚ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2020-21

ΛΥΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΘΚ) (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: ΘΑΑ102

1. Ερωτήσεις Ορθού – Λάθους. Σημειώστε √ στο κατάλληλο τετραγωνάκι.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με τρεις (3) μονάδες. (Σύνολο Μονάδων 30)

		ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
1.	Η Αισθητικός στο χώρο εργασίας της πρέπει να φορά άσπρη ποδιά (στολή)	√	
2.	Μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα αντισηπτικά και τα απολυμαντικά με γυμνά χέρια		√
3.	Το διορθωτικό επωνυχίου εφαρμόζεται στην αρχή του μανικιούρ	√	
4.	Τα νύχια υποβοηθούν τα δάκτυλα στις απτικές τους κινήσεις	√	
5.	Το κάπνισμα πρέπει να επιτρέπεται στο χώρο εργαστήριου αισθητικής		√
6.	Τα αντισηπτικά και τα απολυμαντικά πρέπει να είναι φυλαγμένα σε κρύο και στεγνό μέρος	√	
7.	Τα αιθέρια έλαια είναι προϊόντα που χρησιμοποιούνται στο μανικιούρ		√
8.	Η αισθητικός πρέπει να παίρνει την ποσότητα του καλλυντικού προϊόντος που χρειάζεται με σπάτουλα	√	
9.	Οι κόπτες χρησιμοποιούνται για την αφαίρεση του επωνυχίου	√	
10.	Τα νύχια αυξάνονται πιο γρήγορα το καλοκαίρι	√	

2. Κάνετε τις αντιστοιχίες των πιο κάτω μυών. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με πέντε (5) μονάδες (Σύνολο Μονάδων 20)

(β) 1. Μέγας γλουτιαίος	α. Κνήμη
(γ) 2. Τραπεζοειδής	β. Γλουτός
(α) 3. Γαστροκνήμιος	γ. Πλάτη
(δ) 4. Δελτοειδής	δ. Ώμος

ΜΕΡΟΣ Β - 30 μονάδες

Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με οχτώ (8) μονάδες.

1. Σημειώστε οχτώ αντενδείξεις της ηρεμιστικής μάλαξης;

Δερματικές παθήσεις

Αρθριτιδες

Κάταγμα

Κιρσοί-φλεβίτιδα

Πυρετός

Οστά και αρθρώσεις

Πρώτες μέρες περιόδου

Έμμηνος ρύση

2. Ποιος είναι ο ορισμός ποιος ο σκοπός της μάλαξης;

Ορισμός:

Η μάλαξη είναι μια σειρά από ειδικούς χειρισμούς οι οποίοι εφαρμόζονται στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος με τα χέρια ή με ειδικά μηχανήματα και έχουν θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό.

Ο σκοπός της μάλαξης είναι να τονώσει τις λειτουργίες όλων των οργάνων του σώματος και με την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου που προκαλείται να βοηθήσει στην απόρριψη άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.

3. Η σωστή στάση του σώματος και η ευλυγισία των χεριών της αισθητικού κατά την εφαρμογή ηρεμιστικής μάλαξης αποτελούν σημαντικές προϋποθέσεις. Εξηγήστε τους λόγους.

Η αισθητικό πρέπει να διατηρεί σωστή στάση του σώματος κατά τη διάρκεια της ηρεμιστικής μάλαξης για να έχει έλεγχο και ελευθερία στις κινήσεις των χεριών της και να μην επιβαρύνει την σπονδυλική της στήλη. Αυτό θα το πετύχει όταν στέκεται με τα πόδια σε διάταση, τα γόνατα λυγισμένα και τη πλάτη ίσια. Έτσι αποφεύγει να σκύβει προς τα εμπρός και δεν επιβαρύνει τη μέση της.

Η ευλυγισία των χεριών της αισθητικού βοηθά στην αποτελεσματικότητα των χειρισμών της μάλαξης. Τα χέρια πρέπει να είναι χαλαρά, ευλύγιστα, δυνατά και εύκαμπτα.

4. Τι ονομάζουμε Αρωματοθεραπεία; Τι γνωρίζετε για τα αιθέρια έλαια;

Αρωματοθεραπεία είναι η περιποίηση που γίνεται με τη σωστή χρήση των αιθέριων ελαίων. Τα αιθέρια έλαια υπάρχουν στα φυτά σε πολύ μικρές ποσότητες και έχουν ευχάριστο άρωμα και μεγάλη διεισδυτική ικανότητα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μάλαξη μόνο μετά την ανάμειξη τους με ένα βασικό λαδί π.χ. αμυγδαλέλαιο, λάδι αβοκάντο κτλ. Μετά από την εφαρμογή της μάλαξη τα αιθέρια έλαια πρέπει να μένουν στο σώμα για 6-8 ώρες ώστε να επιτυγχάνεται η πλήρης απορρόφησή τους.

5. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η αύξηση των νυχιών

Η θερμοκρασία, αυξάνονται πιο γρήγορα το καλοκαίρι απ' ότι το χειμώνα

Η ηλικία, τα νύχια των παιδιών αυξάνονται πιο γρήγορα από τα νύχια των ενηλίκων ενώ των ηλικιωμένων έχουν ακόμα πιο αργή ανάπτυξη.

Τα νύχια των χεριών αυξάνονται δυο με τρεις φορές πιο γρήγορα από ότι τα νύχια των ποδιών.

Διάφορες γενικές παθήσεις όπως καρδιοπάθειες ή τοπικές παθήσεις όπως έκζεμα επηρεάζουν την αύξηση των νυχιών.

ΜΕΡΟΣ Γ' - 10 μονάδες

Να απαντήσετε στην ερώτηση. Η ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες

1. Περιγράψτε τη διαδικασία εφαρμογής του μανικιούρ με νερό

1. Απομάκρυνση παλιού βερνικιού με βαμβάκι ή ειδική γάζα εμποτισμένη με αφαιρετικό βερνικιού (ασετόν) με μια κίνηση μακριά από το νύχι και προς το ελεύθερο άκρο.
2. Επιλογή σχήματος νυχιών: αφού αποφασίσουμε για το σχήμα των νυχιών παίρνουμε την κατάλληλη λίμα και ξεκινάμε το λιμάρισμα από το μικρό δάκτυλο προς τον αντίχειρα. Κρατάμε το δάκτυλο του πελάτη και λιμάρουμε με μια κίνηση από αριστερά προς το κέντρο και από δεξιά προς το κέντρο.
3. Τοποθέτηση των δακτύλων σε νερό: τοποθετούμε τα δάκτυλα των χεριών του πελάτη σε μπολ με απολυμαντικό σαπούνι και νερό για να μαλακώσει το επωνύχιο, βουρτσίζουμε τα νύχια και τα στεγνώνουμε με καθαρή πετσέτα.
4. Καθαρισμός ελεύθερου άκρου με ξυλάκι και βρεγμένο βαμβάκι
5. Τοποθέτηση διορθωτικού επωνυχίου: Απλώνουμε το διορθωτικό κατά μήκος της ονυχιαίας άυλακας και εφαρμόζουμε κυκλικές κινήσεις
6. Χαλάρωση του επωνυχίου και αφαίρεση των άκρων του: Με τη βοήθεια της σπάτουλας pusher χαλαρώνουμε το επωνύχιο σπρώχνοντάς το προς τη ρίζα. Αφαιρούμε τα άκρα του επωνυχίου με τους κόπτες με πολλή προσοχή να μην τραυματίσω το δέρμα.
7. Λείανση της επιφάνειας των νυχιών με λειαντικό (buffer)
8. Μάλαξη χεριών: εκτελούμε κινήσεις που βοηθούν στην χαλάρωση των χεριών και των δακτύλων
9. Τοποθέτηση χρωματικού βερνικιού: αφού καθαρίσουμε από το λάδι μάλαξης ακολουθούμε τα εξής βήματα
 - I. Τοποθετούμε τη βάση (base coat) για να προστατέψουμε τα νύχια. Απλώνουμε στο κέντρο του νυχιού από τη βάση προς το ελεύθερο άκρο. Με τον ίδιο τρόπο καλύπτουμε τις δύο πλευρές του νυχιού.
 - II. Όταν στεγνώσει η βάση τοποθετούμε το χρωματικό βερνίκι σε 2 στρώματα με τον ίδιο τρόπο.
 - III. Τοποθετούμε το τελικό κάλυμμα (top coat)