

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP - CHUYÊN NGÀNH CHĂM SÓC DA

Năm học: 2014 - 2016

I. Chọn đáp án đúng:

1. Cấu tạo của da được chia thành 3 lớp nào?

- a. Lớp biểu bì - Lớp sừng - Lớp đáy.
- b. Lớp bì - Lớp màng trong suốt - Các mô dưới da.
- c. Lớp biểu bì - Lớp bì - Các mô dưới da.
- d. Cả (a) (b) (c) đều sai.

2. Chức năng sinh lý của da gồm

- a. Chức năng bài tiết - chức năng hấp thụ - chức năng điều chỉnh thân nhiệt.
- b. Chức năng rào cản - chức năng bảo vệ - chức năng miễn dịch.
- c. Chức năng cảm giác - chức năng bảo vệ - chức năng sản sinh sắc tố melanin.
- d. Cả (a) (b) (c) đều sai.

3. Các biện pháp nào dưới đây bảo vệ da chống lại tác hại của tia cực tím

- a. Mặc quần áo che kín, đội nón rộng vành.
- b. Thoa kem chống nắng, đeo kính râm, che dù.
- c. Cả (a) (b) đều đúng.
- d. Cả (a) (b) đều sai.

4. Những biện pháp chăm sóc da khô:

- a. Tránh gây kích thích mạnh cho da.
- b. Sử dụng mỹ phẩm với tác dụng dưỡng ẩm cao cho da.
- c. Bổ sung các loại vitamin, chủ yếu là vitamin E, A.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

5. Nguyên nhân bên trong dẫn đến da nhạy cảm là gì?

- a. Thay đổi hoocmon, tính chất của làn da.

- b. Tính chất của làn da, sự thay đổi của thần kinh tự trị.
- c. Bản chất da hay dị ứng, sự thay đổi của thần kinh tự trị.
- d. Câu (b) (c) đúng.

6. Lớp bì được cấu thành từ sự kết hợp của các lớp

- a. Lớp đầu nhũ - lớp dưới đầu nhũ - lớp đáy.
- b. Lớp tế bào gai - lớp đầu nhũ - lớp lưới.
- c. Lớp đầu nhũ - lớp dưới đầu nhũ - lớp lưới.
- d. Lớp tế bào gai - lớp đáy - lớp lưới.

7. Trong điều kiện môi trường bình thường, khi nhiệt độ tăng da sẽ như thế nào?

- a. Lỗ chân lông đóng, nhờn giảm, lỗ mồ hôi mở, nước thoát ra ngoài nhiều.
- b. Lỗ chân lông đóng, nhờn giảm, lỗ mồ hôi đóng, nước thoát ra ngoài ít.
- c. Lỗ chân lông mở, nhờn tăng, lỗ mồ hôi mở, nước thoát ra nhiều.
- d. Lỗ chân lông mở, nhờn tăng, lỗ mồ hôi đóng, nước thoát ra ngoài ít.

8. Lớp tế bào gai là lớp?

- a. Mỏng nhất của lớp biểu bì gồm 5 - 10 lớp xếp chồng lên nhau.
- b. Dày nhất của lớp biểu bì gồm 5 - 10 lớp xếp chồng lên nhau.
- c. Dày nhất của lớp biểu bì gồm 10 - 20 lớp xếp chồng lên nhau.
- d. Mỏng nhất của lớp biểu bì gồm 10 - 20 lớp xếp chồng lên nhau.

9. Các đồi trên bề mặt da có hình:

- a. Hình tam giác, hình chữ nhật.
- b. Hình tứ giác, hình thoi.
- c. Hình tròn, hình thoi.
- d. Hình tam giác, hình thoi, hình tứ giác.

10. Lớp bì chiếm đại bộ phận của da, nằm dưới lớp biểu bì và có độ dày gấp..... lớp biểu bì:

- a. 15 - 40 lần.
- b. 10 - 15 lần.

- c. 15 - 20 lần.
- d. 5 - 10 lần.

11. Người da trắng thì có tỷ lệ loại melanin màu đậm và màu nhạt như thế nào?

- a. Tỷ lệ loại melanin màu đậm bằng màu nhạt.
- b. Tỷ lệ loại melanin màu đậm ít hơn màu nhạt.
- c. Tỷ lệ loại melanin màu đậm nhiều hơn màu nhạt.
- d. Tỷ lệ loại melanin màu nhạt là 100%.

12. Về lớp tế bào hạt của da?

- a. Lớp hạt được các tế bào đáy phân hóa và biến đổi trực tiếp tạo thành.
- b. Hạt tiền sừng có tính phản chiếu như gương.
- c. Các axit amino được phân giải tạo thành NMF (yếu tố giữ ẩm tự nhiên).
- d. Nhờ vào chất mỡ và Keratin mà da có tác dụng chống tia cực tím và giữ ẩm.

13. Biểu hiện của da khi bị sùng hóa quá độ là gì

- a. Da khô và thô ráp.
- b. Da mất trơn láng và sáng bóng do bị dày lên.
- c. Da mềm mại, láng mịn.
- d. Da đàn hồi và cứng.

14. Tuyến mồ hôi lớn chứa các thành phần nào?

- a. Chất đường, chất đạm.
- b. Chất đạm, chất béo.
- c. Chất đạm, nước.
- d. Chất đường, chất béo.

15. Biểu hiện của da lão hóa (tiếp xúc lâu ngày với tia cực tím)?

- a. Da dày, collagen bị giảm, mạch máu giãn ra.
- b. Da mỏng, collagen bị giảm, mạch máu giãn ra.
- c. Da dày, collagen bị tăng, mạch máu nở ra.

d. Da mỏng, collagen bị giảm, mạch máu co lại.

16. Những vật chất chứa thông tin di truyền trong nhân gọi là gì?

- a. Ribosome.
- b. AND.
- c. ARN.
- d. Nhiễm sắc thể.

17. Lồng ngực được tạo thành từ những xương nào? Với số lượng là bao nhiêu?

- a. 7 đốt sống ngực, 12 đôi xương sườn, 1 xương ức.
- b. 7 đốt sống cổ, 12 đốt sống ngực, 1 xương ức.
- c. 12 đốt sống ngực và 12 đôi xương sườn, 1 xương ức.
- d. 12 đốt sống cổ, 12 đôi xương sườn, 1 xương ức.

18. Có bao nhiêu loại cơ biểu cảm mặt?

- a. 23 loại.
- b. 22 loại.
- c. 25 loại.
- d. 20 loại.

19. Cơ đầu, mặt được tạo thành từ cơ nào?

- a. Cơ nhai và cơ cắn.
- b. Cơ nhai và cơ biểu cảm.
- c. Cơ cắn và cơ biểu cảm.
- d. Cơ quanh miệng và cơ nhai.

20. Não ở người trưởng thành nặng bao nhiêu?

- a. 1200gr.
- b. 1300gr.
- c. 1400gr.
- d. 1500gr.

21. Vỏ não được chia thành những thùy nào?

- a. Thùy đỉnh, thùy giữa đầu, thùy trán, thùy chẩm.
- b. Thùy giữa đầu, thùy thái dương, thùy chẩm, thùy đỉnh.
- c. Thùy đỉnh, thùy trán, thùy chẩm, thùy thái dương.
- d. Thùy đỉnh, thùy bên đầu, thùy trán, chẩm.

22. Thần kinh nào sau đây thuộc thần kinh tự trị?

- a. TK Trung ương.
- b. TK Giao cảm.
- c. TK Cảm giác.
- d. TK Vận động.

23. Vị trí của trung não

- a. Trước tiểu não.
- b. Giữa gian não và cầu não.
- c. Dưới hành não.
- d. Dưới đại não.

24. Tuổi sống có chiều dài bao nhiêu?

- a. 30 - 35cm.
- b. 35 - 40cm.
- c. 40 - 45cm.
- d. 45 - 50cm.

25. Quy trình tiêu hóa, hấp thu, bài tiết của hệ tiêu hóa

- a. Khoang miệng→hầu→thực quản→ruột non→dạ dày→ruột già→hậu môn.
- b. Khoang miệng→hầu→dạ dày→thực quản→ruột non→ruột già→hậu môn.
- c. Khoang miệng→hầu→thực quản→dạ dày→ruột non→ruột già→hậu môn.
- d. Khoang miệng→hầu→thực quản→ruột non→ruột già→hậu môn.

26. Độ dài của ống tiêu hóa là bao nhiêu?

- a. 6m.
- b. 7m.
- c. 8m.
- d. 9m.

27. Về dung tích của dạ dày?

- a. 1000 - 1200ml.
- b. 1200 - 1400ml.
- c. 1300 - 1500ml.
- d. 1500 - 1600ml.

28. Hầu trong hệ thống tiêu hóa đóng vai trò gì?

- a. Tiêu hóa thức ăn.
- b. Vận chuyển thức ăn.
- c. Hấp thu thức ăn.
- d. Bài tiết chất thải.

29. Cấu tạo của ruột già gồm

- a. Manh tràng, hồi tràng, tá tràng.
- b. Manh tràng, kết tràng, tá tràng.
- c. Manh tràng, hồi tràng, kết tràng.
- d. Manh tràng, kết tràng, trực tràng.

30. Về sự trao đổi chất của hệ tiêu hóa

- a. Dị hóa là việc phân giải thức ăn và tiêu hóa.
- b. Dị hóa là việc phân giải vật chất từ phân tử nhỏ thành phân tử lớn.
- c. Dị hóa là việc phân giải vật chất từ phân tử lớn thành phân tử nhỏ.
- d. Dị hóa là việc hấp thu chất dinh dưỡng đã được tiêu hóa.

31. Trọng lượng trung bình của tim ở người trưởng thành là bao nhiêu?

- a. 150 – 250gr.
- b. 200 – 300gr.
- c. 250 – 350gr.
- d. 300 – 400gr.

32. Về mỹ phẩm rửa mặt

- a. Mỹ phẩm rửa mặt giúp làm sạch da, 1 ngày rửa nhiều lần càng tốt.
- b. Mỹ phẩm rửa mặt chỉ lấy đi chất bẩn trên da chứ không thấm vào da.
- c. Mỹ phẩm rửa mặt không lấy đi chất nhờn và nước trong da.
- d. Mỹ phẩm rửa mặt chỉ lấy đi mồ hôi, bụi bẩn không làm sạch mỹ phẩm tẩy trang còn sót lại trên da.

33. Trong mỹ phẩm chống nắng (chống tia cực tím):

- a. PA có hiệu quả chống nắng với tia UVB.
- b. SPF có hiệu quả chống nắng với tia UVA.
- c. Cả PA và SPF cùng có hiệu quả chống tia UVB.
- d. Cả 3 câu trên đều sai.

34. Về xu thế Esthetic tại Pháp

- a. Lịch sử cái đẹp đi cùng với xã hội “mỹ phẩm”.
- b. Xu hướng hiện nay là kỹ thuật trị liệu theo Đông y và Aroma therapy.
- c. Về quy mô kinh doanh được chia ra 3 mô hình : viện – salon – cabin.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

35. Về xu thế Esthetic tại Anh

- a. Thẩm mỹ đi sâu vào cuộc sống người dân.
- b. Thẩm mỹ hình thành cùng với thời Nữ Hoàng Victoria, cả dân tộc, không phân biệt nam hay nữ đều rất chi tiết trong vấn đề vệ sinh sạch sẽ nên mỹ phẩm và các phương pháp duy trì sắc đẹp, sức khỏe của làn da và cơ thể đã ra đời và phát triển.
- c. Hiện nay, hình thức Health Farm, mô hình salon kết hợp với nghỉ lại đi kèm với các dịch vụ Thẩm mỹ như là nail, body, facial và thiết bị như hồ bơi, câu lạc bộ Thẩm mỹ được xây dựng giữa môi

trường thiên nhiên phong phú cùng các chuyên gia kiểm tra sức khỏe, hướng dẫn chế độ dinh dưỡng - ăn kiêng, refresh lại cơ thể.

d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

36. Về xu thế Esthetic tại Ý

a. Thẩm mỹ làm óm đã phát triển.

b. Việc mở một salon Thẩm mỹ đòi hỏi phải có bằng và các điều kiện nghiêm ngặt như sự cho phép của Cục Vệ Sinh, giấy phép kinh doanh của Hiệp hội.

c. Ý có khoảng 6,000 tiệm salon và 10,000 kỹ thuật viên.

d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

37. Về xu thế Esthetic tại Mỹ

a. Thẩm mỹ phát triển theo con đường: Trang điểm, Chăm sóc, Thư giãn.

b. Hiện nay, spa trị liệu kết hợp ở dài ngày với mục đích nâng cao sức khỏe và nghỉ dưỡng rất được ưa chuộng.

c. Gần đây dịch vụ tẩy lông rất được ưa chuộng.

d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

38. Về phương pháp khử trùng

a. Phương pháp vật lý và phương pháp hóa học.

b. Phương pháp vật lý và phương pháp đun sôi, phương pháp tỏa nhiệt.

c. Tia cực tím, tỏa nhiệt, đun sôi và phương pháp hóa học.

d. Phương pháp hóa học, tia cực tím, tỏa nhiệt.

39. Về định nghĩa Wellness – Tư tưởng mới của WHO

a. Duy trì và hồi phục tình trạng khỏe mạnh của cơ thể.

b. Khỏe mạnh có nghĩa là cơ thể ở trong tình trạng tốt một cách toàn vẹn về mặt thể chất, tinh thần và xã hội.

c. “Đẹp” chính là trạng thái khỏe mạnh của thể chất và tinh thần.

d. Mỗi người nhận biết có một cuộc sống sung túc hơn, hạnh phúc hơn, chọn cuộc sống đó và tự xây dựng cho mình một cách sống tích cực.

40. Liên quan đến tình hình thẩm mỹ ở Nhật Bản

- a. Trong xã hội với nhiều áp lực và căng thẳng, kỳ vọng mạnh mẽ vào Esthetique để có làn da đẹp và khỏe mạnh, một cơ thể cân đối, lấy lại sự cân bằng cho tinh thần và cơ thể.
- b. Tẩy lông vĩnh viễn.
- c. Giảm cân.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

41. Về sự hài lòng của khách hàng

- a. Phần nhiều khách hàng có những quyết định mua hàng hay dịch vụ một cách rất nhanh chóng.
- b. Khách hàng nếu sau khi mua hàng hay dịch vụ mà có được cảm giác hài lòng thì sẽ lại đến cửa hàng những lần sau nữa.
- c. Khách hàng sẽ có được cảm giác hài lòng nếu giá rẻ.
- d. Khi khách hàng lựa chọn sản phẩm thì nhân viên không nên nói bất kỳ điều gì.

42. Về sự hiểu khách

- a. Sự hiểu khách là việc khách hàng trả tiền, còn nhân viên Esthetique thì cung cấp dịch vụ tương xứng với số tiền đó.
- b. Sự hiểu khách chính là làm cho khách hàng hài lòng.
- c. Sự hiểu khách là đáp ứng tất cả các đòi hỏi của khách hàng.
- d. Sự hiểu khách là sự cạnh tranh trên tinh thần cạnh tranh thân thiện.

43. Về nhiệm vụ của người nhân viên tư vấn trong Salon Esthetique

- a. Cùng thảo luận về những ưu tư, nguyện vọng của khách hàng và làm khách hàng tin cậy.
- b. Chú ý lắng nghe - Tiếp nhận nội dung câu chuyện - Đồng cảm.
- c. Phân tích tình hình hiện tại, tập hợp thông tin và lựa chọn phương pháp chăm sóc.
- d. Giải thích về hiệu quả, trình tự phương pháp, mục tiêu và nội dung áp dụng phương pháp chăm sóc thẩm mỹ.

44. Về lắng nghe

- a. Nghe là việc có thể nghe giọng nói và âm thanh một cách tự nhiên.

- b. Nghe là việc đặt câu hỏi.
- c. Nghe là việc lắng tai và chú ý nghe.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

45. Về việc tư vấn trong Esthetique

- a. [Nghe] trong tư vấn không phải là hết lòng [Lắng nghe], mà chỉ là để âm thanh lọt vào tai và không hề có cảm xúc gì hết đó là ý nghĩa chính xác của [Nghe].
- b. Chú ý lắng nghe, tiếp nhận thông tin, đồng cảm là những thái độ cơ bản của tư vấn, và luôn được ưu tiên nhất trong việc tư vấn của Esthetique.
- c. Làm sạch tư tưởng Catharsis là việc khách hàng tự trò chuyện để làm rõ những ưu tư trần trở và [Tự tẩy hoá] để giải toả tâm trạng.
- d. Nhân viên thẩm mỹ là người sử dụng kỹ thuật lắng nghe trong tư vấn, và có thể điều trị được một số căn bệnh như bệnh tâm thần và bệnh trầm cảm.

46. Về tư vấn Esthetique

- a. Đối với những khách hàng lo lắng bồn chồn, hay là đang trong tâm trạng lao lực thì, kỹ thuật viên Esthetique nên nói là không làm được và từ chối khách.
- b. Khi tư vấn thì cần trò chuyện tận tình về những tâm tư tình cảm hiện tại của khách, trong lần đầu tư vấn thì nên lắng nghe tất cả một cách chi tiết cụ thể.
- c. Người tư vấn thì cần phải quan sát kỹ lưỡng tình trạng da, chú ý lắng nghe về môi trường sống của khách hàng, bao gồm cả đưa ra những tư vấn cá nhân.
- d. Người tư vấn nên giải thích chính xác rõ ràng các kỹ thuật tương ứng với tình trạng da của khách.

47. Đối với người lắng nghe

- a. Trường hợp nội dung câu chuyện của khách hàng khác với suy nghĩ của bản thân mình thì nên phủ định ngay.
- b. Trong khi trò chuyện nên nhìn khách một cách tự nhiên và tỏ thái độ đồng tình, lắng nghe từ đầu tới cuối và không cắt ngang câu chuyện.
- c. Dù không hiểu nội dung câu chuyện của khách, thì cũng không nên đưa ra những câu hỏi.
- d. Việc hiểu nội dung câu chuyện của khách là rất quan trọng, nên không nhìn khách thì tốt hơn.

48. Trong khi làm kỹ thuật

- a. Dựa vào việc tư vấn trước khi tiến hành kỹ thuật Facial để phán đoán tình trạng da của khách.

Sau đó, dù đã đưa ra nội dung kỹ thuật nhưng khi cleansing xong cũng phải kiểm tra lại xem những gì đã phán đoán khi tư vấn có đúng không bằng cách quan sát cùng với sờ thực tế lên da khách.

- b. Trong khi tiến hành kỹ thuật dù cho khách có cảm thấy da có cảm giác bất thường thì vẫn tiếp tục làm kỹ thuật.
- c. Trường hợp trong khi tiến hành kỹ thuật mà khách hàng ngủ quên, thì những khi cần xác nhận tình trạng da của khách sẽ gọi khách hàng thức dậy.
- d. Vì phán đoán của nhân viên tư vấn là chính xác, nên cho dù đang tiến hành kỹ thuật nửa chừng mà tình trạng da hay sức khỏe của khách hàng có sự thay đổi, thì cũng không cần thay đổi nội dung kỹ thuật.

49. Về định nghĩa của khử trùng

- a. Là việc làm giảm số lượng vi khuẩn.
- b. Là việc làm sạch dụng cụ.
- c. Là việc ngăn chặn mầm móng gây bệnh.
- d. Là việc làm sạch, ngăn chặn mầm móng gây bệnh trên bề mặt dụng cụ.

50. Tính năng và đối tượng được sử dụng các loại máy dùng trong Esthetique

- a. Tính dễ chịu - đối tượng khỏe mạnh.
- b. Tính an toàn - đối tượng được bác sĩ cho phép.
- c. Tính ôn hòa - đối tượng khỏe mạnh.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

51. Về mô

- a. Mô cơ được chia làm 3 loại theo hình dáng là cơ biểu cảm, cơ tim và cơ trơn.
- b. Cơ tim là cơ hoạt động không theo sự điều khiển của con người.
- c. Chỉ trong cơ xương mới có vân.
- d. Nội tạng là cơ trơn và cơ vân.

52. Về hệ cơ quan

- a. Hệ thần kinh được chia thành thần kinh trung ương, não và tủy sống.

- b. Hệ tiêu hóa gồm có các cơ quan như thanh quản, dạ dày, ruột già, ruột non.
- c. Hệ bài tiết thì có ống dẫn nước tiểu, bàng quang, niệu đạo, không bao gồm thận.
- d. Hệ hô hấp bao gồm phổi, khí quản, thực quản.

53. Về tuyến nước bọt

- a. Tuyến dưới hàm, dưới mang tai, dưới họng.
- b. Tuyến dưới mang tai, dưới lưỡi, dưới họng.
- c. Tuyến vòm họng, dưới mang tai, dưới hàm.
- d. Tuyến dưới lưỡi, dưới mang tai, dưới hàm.

54. Một ngày dạ dày tiết ra

- a. 1.5 - 2.0ml dịch vị.
- b. 1.5 - 2.5ml dịch vị.
- c. 2.5 - 3.0ml dịch vị.
- d. 2.0 - 2.5ml dịch vị.

55. Để tránh khách hàng bị shock điện, cần chú ý gì khi sử dụng máy?

- a. Chỉnh cường độ điện trước khi mở máy.
- b. Chỉnh cường độ điện trước sau đó, đặt phụ kiện dẫn điện vào da khách hàng.
- c. Tăng / giảm cường độ điện từ từ trong khi sử dụng máy.
- d. Chỉnh cường độ điện lớn nhất sau đó, giảm từ từ cho phù hợp với khách hàng.

56. Khi tư vấn sử dụng máy cho khách hàng cần lưu ý điều gì?

- a. Tình trạng sức khỏe của khách hàng.
- b. Làm theo ý của kỹ thuật viên.
- c. Sở thích của khách hàng.
- d. Yêu cầu của khách hàng.

57. Khi sử dụng máy sóng tần số cao cần lưu ý điều gì để đảm bảo an toàn cho khách hàng?

- a. Thời gian thao tác thật nhanh.
- b. Để lâu tại 1 vị trí.

- c. Điều chỉnh cường độ cao.
- d. Thường xuyên di chuyển phụ kiện trên bề mặt da.

58. Về vitamin

- a. Vitamin chỉ tan trong nước.
- b. Vitamin dễ bị phân hủy bởi nước và nhiệt độ.
- c. Vitamin tan trong nước chỉ có 4 loại.
- d. Vitamin phần lớn tự tổng hợp được trong cơ thể nên không cần phải bổ sung qua thức ăn.

59. Công thức tính BMI (Body mass Index)

- a. $BMI = \text{thể trọng (kg)} \div \text{chiều cao (cm)}$.
- b. $BMI = \text{thể trọng (kg)} \div \text{chiều cao (m)}$.
- c. $BMI = \text{thể trọng (kg)} \div \text{chiều cao (m)} \div \text{chiều cao(m)}$.
- d. $BMI = \text{thể trọng (kg)} \div \text{chiều cao (cm)} \div \text{chiều cao(cm)}$.

60. Về {Mỹ học trong con người}

- a. Cái đẹp là do nơi người nhìn xuất hiện, có người cảm nhận được vẻ đẹp nên cái đẹp mới tồn tại.
- b. Đẹp không phải là đối tượng của nhận thức, mà là đối tượng của sự thỏa mãn.
- c. Có hay không có con người cảm nhận cái đẹp thì cái đẹp vẫn tồn tại.
- d. Cái đẹp được đánh giá qua tiêu chuẩn “ tỷ lệ vàng”.

61. Về {Mỹ học không trong con người}

- a. Cái đẹp là thành phần mang tính đẹp tuyệt đối có trong những vật đẹp.
- b. Có hay không có con người cảm nhận cái đẹp thì cái đẹp vẫn tồn tại.
- c. Cái đẹp được đánh giá qua tiêu chuẩn “ tỷ lệ vàng”.
- d. Cả 3 câu (a) (b) (c) đều đúng.

II. Chọn đáp án sai:

62. Về mô dưới da

- a. Các mô dưới da thì gánh vác các chức năng như chức năng giữ ẩm, chức năng dự trữ, chức năng bảo vệ tránh lực kích thích từ bên ngoài.

- b. Độ dày của các mô dưới da của nữ thường dày hơn so với của nam giới ở các vùng bụng, mông, đùi.
- c. Các mô dưới da ở mí mắt, mũi và môi thì đặc biệt dày.
- d. Khi Cellulite tích tụ nhiều, thì bề mặt của da sẽ trở nên sần sùi giống như vỏ quả cam.

63. Về kiến thức cơ bản của da và các cơ quan trực thuộc da

- a. Tuyến mồ hôi Apocrine phát triển ở một số vị trí nhất định trên cơ thể sau thời gian dậy thì.
- b. Độ pH trên bề mặt của da khỏe mạnh thì khoảng từ 4~7, tính axit yếu.
- c. Tuyến nhờn được phân bố nhiều ở lòng bàn tay và lòng bàn chân.
- d. Sự tiết mồ hôi của tuyến mồ hôi Eccrine gồm có tiết mồ hôi do nhiệt, tiết mồ hôi do tinh thần, tiết mồ hôi do vị giác.

64. Về chức năng sinh lý của da

- a. Da có tác dụng bảo vệ cơ thể trước tia cực tím, các vi sinh vật gây bệnh.
- b. Việc tiếp xúc với tia cực tím sẽ sản sinh vitamin A trong lớp biểu bì.
- c. Tác dụng điều chỉnh thân nhiệt có vai trò thải ra ngoài lượng nhiệt dư thừa, chủ yếu do tuyến mồ hôi và huyết quản đảm trách.
- d. Các mô dưới da thì dự trữ lại các chất dinh dưỡng dư thừa không được tiêu hóa hết dưới dạng chất béo dưới da.

65. Liên quan đến Homeostasis bảo vệ cơ thể

- a. Khi gặp stress, thần kinh giao cảm sẽ trở nên ưu thế hơn và làm các mao quản của da co lại, tuần hoàn máu trở nên không tốt, da dễ bị khô và nứt nẻ.
- b. Da mang mối quan hệ mật thiết với hệ thần kinh tự trị, hệ nội tiết, hệ miễn dịch để có thể duy trì Homeostasis của da.
- c. Dù có sự bất thường ở các cơ quan nội tạng như gan, dạ dày và thận thì nhờ Homeostasis của da, da vẫn giữ được vẻ đẹp của nó.
- d. Khi tiếp xúc với tia tử ngoại và khi gặp stress kéo dài sẽ làm gia tăng bài tiết tế bào melanin kích thích hormon và cũng là nguyên nhân gây nên sự nhiễm sắc tố.

66. Về Massage

- a. Hiệu quả của massage là làm tăng sự co giãn các mạch máu của da, giúp tuần hoàn máu và bạch huyết tốt hơn.
- b. Khi massage da bị khô, sẽ thúc đẩy sự bài tiết chất nhờn tạo ra độ ẩm.
- c. Đối với người xung quanh mắt bị quầng thâm thì dù có massage cũng không thấy được hiệu quả.
- d. Trước khi massage dùng khăn đã được hấp để làm ẩm da, giúp việc tuần hoàn máu tốt hơn.

67. Về tế bào Langerhans

- a. Là tế bào chỉ có ở lớp bì.
- b. Là tế bào có ở giữa lớp tế bào gai của biểu bì.
- c. Là tế bào phát hiện ra kháng nguyên.
- d. Là tế bào liên quan đến miễn dịch.

68. Đối với việc chăm sóc da nhạy cảm

- a. Kích thích, chà ma sát mạnh lên da.
- b. Hạn chế sử dụng mỹ phẩm có tính axit yếu, gần với độ pH của da.
- c. Rửa mặt bằng bột, massage nhẹ nhàng trên da.
- d. Phòng ốc, đồ dùng phải luôn trong tình trạng sạch sẽ.

69. Về sự phân chia tế bào

- a. Phân chia tế bào ở con người thì hầu hết là sự phân chia hữu hệ.
- b. Giảm phân là sự phân chia tế bào khi tạo ra trứng và tinh trùng.
- c. Bằng cách phân chia để làm tăng lên số lượng tế bào.
- d. Phân chia tế bào ở người chỉ có hình thức nguyên phân.

70. Ở lớp đáy của da

- a. Lớp đáy có hình gợn sóng.
- b. Quá trình phân bào diễn ra không liên tục nên dẫn tới tế bào luôn được hình thành.
- c. Lớp đáy tiếp giáp với lớp bì của da.
- d. Lớp đáy là lớp dưới cùng của lớp biểu bì.

71. Về Turnover

- a. Quá trình sừng hóa bắt đầu từ lớp đáy và biến đổi đi lên lớp sừng mất 14 ngày.

- b. Quá trình sùng hóa càng diễn ra nhanh khi tuổi tác tăng.
- c. Quá trình sùng hóa diễn ra nhanh gọi là sùng hóa không hoàn toàn.
- d. Quá trình sùng hóa giúp loại bỏ các tế bào chết ở ngoài cùng và được thay thế bằng các tế bào mới từ lớp dưới di chuyển lên.

72. Về phổi

- a. Phổi nằm đối xứng 2 bên trái phải.
- b. Phía bên trong phổi có tim lồng vào cho nên phổi trái hơi nhỏ hơn một chút.
- c. Hoạt động của phổi là hô hấp trong.
- d. Phổi được bao bọc bởi 2 lớp màng phổi.

73. Về cơ quan hô hấp

- a. Hô hấp có hô hấp ngoài và hô hấp trong. Hô hấp trong là việc tế bào hấp thu O_2 để tạo ra năng lượng, và thải CO_2 ra khỏi tế bào.
- b. Để điều khiển hoạt động sống, thì hệ hô hấp luôn phải thực hiện việc trao đổi khí.
- c. Việc hít thở thông thường của chúng ta chính là sự hô hấp trong.
- d. Đường dẫn khí thì điều tiết nhiệt độ và độ ẩm của không khí khi đưa vào trong phổi, và có nhiệm vụ ngăn ngừa sự xâm nhập của các vật lạ.

74. Về các cơ quan

- a. Tập hợp một số mô thành một thể cấu tạo cùng hoàn thành một nhiệm vụ, gọi là cơ quan.
- b. Từng cơ quan hoạt động riêng lẻ, và không hỗ trợ lẫn nhau.
- c. Nhiều cơ quan liên kết lại thành 1 tập hợp cùng đảm nhiệm 1 chức năng gọi là hệ cơ quan.
- d. Tế bào → các mô → cơ quan → hệ cơ quan là một chuỗi cơ chế cấu thành nên cơ thể người.

75. Về mô

- a. Tập hợp những tế bào mang hình dáng, kích cỡ giống nhau được gọi là mô.
- b. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô, ta chia ra thành 2 loại là mô cơ và mô thần kinh.
- c. Dựa vào chức năng và đặc tính của mô, ta chia ra thành 4 loại là biểu mô, mô liên kết, mô cơ và mô thần kinh.
- d. Mô liên kết thì liên kết và duy trì các cơ quan khác hay tổ chức khác.

76. Về cơ

- a. Cơ vân có khoảng 400 loại, chiếm 40 – 50% trọng lượng cơ thể.
- b. Cơ quanh mắt là cơ làm co thắt vùng má.
- c. Sợi cơ gốc được tạo thành từ 2 loại axit amin có tên là Actin và Myosin.
- d. Phần bụng thì có cơ thẳng ổ bụng, cơ chéo ngoài và cơ chéo trong.

77. Về thần kinh tự trị

- a. Thần kinh tự trị có thể điều khiển theo ý muốn của bản thân.
- b. Trung khu của thần kinh tự trị nằm ở vùng dưới đồi trong não.
- c. Trong lúc ngủ và những lúc thư giãn thì thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế hơn thần kinh giao cảm.
- d. Hầu hết các cơ quan chịu sự chi phối của cả thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm.

78. Về gan

- a. Trọng lượng gan chiếm khoảng 1 phần 50 trọng lượng của cơ thể.
- b. Gan được gọi là cơ quan nóng nhất trong cơ thể người.
- c. Một trong những hoạt động của gan là tổng hợp chất đạm.
- d. Tác dụng giải độc không phải là hoạt động của gan.

79. Về nguyên nhân của da chảy xệ

- a. Do sự khô hanh và sự ảnh hưởng của tia cực tím sẽ làm cho cấu trúc da bị phá vỡ.
- b. Sự biến chất của collagen và elastin.
- c. Càng lớn tuổi, lực cơ bắp yếu đi.
- d. Mụn.

80. Về chức năng của mô nhón trên da

- a. Ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn và các vật lạ vào cơ thể.
- b. Ngăn chặn sự tróc ra của lớp sừng.
- c. Tạo ra Melanin.
- d. Mang lại cho da độ mềm dẻo.

81. Về yếu tố gây tàn nhang

- a. Di truyền.
- b. Rối loạn nội tiết tố.
- c. Tia cực tím.
- d. Ăn uống nhiều chất béo.

82. Nếp nhăn ở hạ bì là

- a. Nếp nhăn khô.
- b. Nếp nhăn lớn.
- c. Nếp nhăn nhỏ.
- d. Nếp nhăn lão hóa.

83. Nguyên nhân gây khô da là

- a. Thành phần nước của tế bào sừng bị mất đi.
- b. Tuổi tác.
- c. Chức năng bảo vệ giảm.
- d. Tình trạng tuyến bã nhờn tăng.

84. Về xương

- a. Xương đầu (xương sọ) được cấu thành từ 15 loại và 23 cái xương, hầu hết được liên kết bằng liên kết sợi.
- b. Xương của phần thân được cấu thành từ xương sống có nhiệm vụ là trụ cột của cơ thể và xương phần ngực có nhiệm vụ bảo vệ tim và phổi.
- c. Xương sống gồm có 7 đốt sống cổ, 12 đốt sống ngực, 5 đốt sống lưng, 5 đốt xương cùng, và 4-5 đốt xương cụt.
- d. Xương hông được cấu thành từ 3 loại xương: xương chậu, xương mu, xương bánh chè.

85. Để đảm bảo an toàn cho khách hàng, cần lưu ý điều gì?

- a. Nhắc khách tháo trang sức.
- b. Chú ý cảm giác của khách hàng khi sử dụng máy.
- c. Để khách chạm vào máy.

- d. Hỏi tình trạng sức khỏe của khách.

86. Về đặc điểm an toàn của máy cần lưu ý điều gì?

- a. Không gây chảy máu.
- b. Phụ kiện thay mới thường xuyên.
- c. An toàn điện.
- d. Tích hợp nhiều chức năng.

87. Về hiệu quả của nhũ hóa?

- a. Dạng lỏng được nhũ hóa có màu sắc đẹp hơn.
- b. Giảm cảm giác dính của dầu.
- c. Nhũ hóa làm mỹ phẩm trở nên đơn giản.
- d. Đem lại cảm giác dễ chịu sau khi sử dụng.

88. Về mỹ phẩm chăm sóc da?

- a. Mục đích của mỹ phẩm chăm sóc da là bổ sung lượng nước và thành phần giữ ẩm cho lớp sừng và điều tiết sự cân bằng độ ẩm.
- b. Về phân loại lotion, chỉ có 2 loại là lotion làm mềm da và lotion làm săn chắc da.
- c. Lotion có vai trò bổ sung thành phần giữ ẩm cho da sau khi rửa mặt.
- d. Lotion dạng xịt có tác dụng phun sương đều khắp bề mặt da.

89. Về vai trò của mỹ phẩm khử mùi

- a. Ngăn chặn sự gia tăng của vi khuẩn trên bề mặt da.
- b. Ngăn chặn mùi hôi cơ thể.
- c. Mùi hôi cơ thể được gây ra bởi tuyến mồ hôi Eccrine.
- d. Mỹ phẩm khử mùi được xem là dạng nửa thuốc nửa mỹ phẩm.

90. Về mặt nạ

- a. Đắp mặt nạ là phương pháp làm đẹp hiệu quả nhờ việc đắp các nguyên liệu lên bề mặt da ở các vị trí muốn làm đẹp trong một khoảng thời gian nhất định.
- b. Vì mặt nạ mang lại hiệu quả làm đẹp da nên sử dụng hàng ngày thì tốt.

- c. Hai mục đích chính của mặt nạ là loại bỏ các chất bẩn bám trên da và tăng cường sự thẩm thấu các thành phần có ích cho da.
- d. Mặt nạ còn có tác dụng tâm lý như sự thư giãn , tạo ra cảm giác thoải mái.

91. Về định nghĩa mỹ phẩm

- a. Bảo vệ da, giúp da đầu và tóc khỏe mạnh.
- b. Giúp làm sạch cơ thể, làm thay đổi diện mạo con người.
- c. Giúp cho các cơ co - giãn tốt.
- d. Giúp bề mặt của da luôn trong tình trạng đẹp và láng mịn.

92. Về hình thức kinh doanh salon ở Pháp

- a. Viện.
- b. Salon.
- c. Esthetique Spa.
- d. Cabin.

93. Về tình hình thẩm mỹ ở Ý

- a. Do thói quen ăn uống nhiều Calories nên mục tiêu làm ốm được ưa chuộng.
- b. Ở Ý không quan trọng vấn đề bằng cấp.
- c. Người ta chú ý đến các thiết bị cải thiện Cellulite hiện nay.
- d. Sản phẩm mặt nạ bùn Fungo rất nổi tiếng ở Ý.

94. Về hoạt động kinh doanh salon

- a. Tại phần nhiều salon, người kinh doanh tuyển dụng nhân viên để hoạt động kinh doanh.
- b. Việc tuyển dụng nhân viên là một việc gánh vác trách nhiệm xã hội.
- c. Không cần thiết đào tạo nhân viên định kỳ, vì việc tập huấn và hướng dẫn cho kỹ thuật viên mới gây tốn kém kinh phí và không mang đến sự thịnh vượng cho salon.
- d. Những salon thú vị nhân viên sẽ dễ làm việc và dần thắt chặt sự tin tưởng giữa quản lý và nhân viên, giữa nhân viên với nhân viên.

95. Về công việc của nhân viên thẩm mỹ

- a. Esthetique là một công việc đầy thách thức và nâng cao các yếu tố [Làm vui lòng khách hàng], [Có thể tự trưởng thành] và [Yêu thích công việc].
- b. Esthetique có thể giúp làm mới tâm hồn và thể chất của khách hàng.
- c. Sự hài lòng của khách hàng rất quan trọng nhưng sự hài lòng của nhân viên cũng quan trọng

không kém.

- d. Trong tương lai vì sự phát triển của ngành Esthetique, chỉ cần dựa trên cơ sở sự hiểu khách.

96. Về sự hài lòng của nhân viên thẩm mỹ?

- a. Có được môi trường làm việc vui vẻ thì tốt hơn là đánh giá chính xác năng lực của nhân viên.
- b. Những công việc mang tính triển vọng và thách thức thì thu hút những người xuất sắc.
- c. Hoàn thiện những chế độ đào tạo và thăng chức cũng rất quan trọng.
- d. Khi tự bản thân mình trưởng thành con người sẽ cảm thấy được sự khen ngợi từ lời cảm ơn của người khác.

97. Về dịch vụ

- a. Vì dịch vụ thì phải công bằng, nên ngay cả khách hàng quan trọng cũng phải đợi những khách hàng đã đến trước.
- b. Dịch vụ quan trọng nhất là kỹ thuật. Khách hàng sẽ hài lòng khi gặp một kỹ thuật viên giỏi, hơn là gặp phải một kỹ thuật viên còn non nớt thiếu kinh nghiệm. Do vậy, việc rèn luyện kỹ thuật là hết sức quan trọng.
- c. Dịch vụ thì không khí vui vẻ, sáng khoái là rất quan trọng. Do đó, nhân viên cần nỗ lực luyện tập tươi cười và cách trò chuyện cởi mở.
- d. Do giá dịch vụ rẻ, nên khi nói tới giá cả thì thái độ quan trọng hơn chất lượng.

98. Về thái độ tiếp đãi khách

- a. Hiệu quả của việc tươi cười là [Tạo một nơi yên tĩnh, chữa lành vết thương lòng], [Thở bay đi tâm trạng lo lắng bồn chồn, và cảm giác khó chịu], [Thu hút cảm tình của khách], [Giải phóng sự căng thẳng].
- b. Một nụ cười gượng gạo sẽ gây ra ấn tượng không tự nhiên.
- c. Nếu không thích nghe câu chuyện của khách thì tốt nhất là không nên miễn cưỡng lắng nghe.
- d. Vừa khoanh tay trước ngực vừa tiếp khách, sẽ gây ra ấn tượng kiêu căng và phản bác.

III Các câu hỏi lựa chọn:

99. Tế bào nào sản xuất ra Melanin?

- a. Tế bào sắc tố. c. Tế bào gai.

- b. Tế bào đáy. d. Tế bào sừng.

100. Theo Sinh lý học thì tuyến mồ hôi, tuyến nhờn, lông, móng còn được gọi là gì?

- a. Biến thể của lớp bì.
b. Cơ quan trực thuộc da.
c. Cơ quan trên da.
d. Biến thể của lớp da.

101. Thành phần nước được giữ lại trung bình ở lớp sừng chiếm bao nhiêu %?

- a. 15% - 20% b. 30% - 40% c. 20% - 25% d. 40% - 50%

102. Ở da bị lão hóa, lớp bì có những biến đổi như thế nào về các sợi collagen, elastin, mạch máu?

- a. Collagen giảm - Elastin biến tính, tăng - Mạch máu giảm.
b. Collagen tăng - Elastin giảm - Mạch máu giảm.
c. Collagen giảm - Elastin giảm - Mạch máu tăng.
d. Collagen giảm - Elastin giảm - Mạch máu giảm.

103. Tia UVB chiếu vào da đến lớp bì là bao nhiêu phần trăm?

- a. 15% b. 10% c. 20% d. 25%

104. Đặc tính của một làn da đẹp phải hội tụ những điều kiện nào?

- a. Độ láng mịn - Độ co giãn tốt.
b. Độ đàn hồi tốt - Màu sắc da hồng hào.
c. Màu da trắng - Độ láng mịn.
d. Độ láng mịn - Độ co giãn, đàn hồi tốt - Màu sắc da hồng hào.

105. Trình tự các giai đoạn của quá trình phát sinh mụn

- a. Giai đoạn sừng hóa - Giai đoạn hình thành mụn - Giai đoạn viêm nhiễm - Giai đoạn để lại sẹo.
b. Giai đoạn sừng hóa (mụn đầu trắng và mụn đầu đen) - Giai đoạn viêm nhiễm - Giai đoạn mưng mủ - Giai đoạn mụn để lại sẹo.
c. Giai đoạn sừng hóa (mụn đầu trắng và mụn đầu đen) - Giai đoạn mưng mủ - Giai đoạn mụn để lại sẹo.

- d. Giai đoạn sùng hóa (mụn đầu trắng và mụn đầu đen) - Giai đoạn viêm nhiễm - Giai đoạn mụn để lại sẹo.

106. Hai phương pháp nhìn để kiểm tra tình trạng da của khách hàng

- a. Quan sát bằng mắt - Quan sát bằng máy.
- b. Quan sát bằng máy - Cảm nhận sờ.
- c. Nghe - Sờ.
- d. Nghe - Nhìn.

107. Sự duy trì Homeostasis của da mang mối liên hệ mật thiết với các cơ quan, nhưng cơ quan nào không có trong môi liên hệ đó?

- a. Hệ thần kinh tự trị.
- b. Hệ nội tiết.
- c. Hệ miễn dịch.
- d. Hệ xương.

108. Tế bào nào là tế bào miễn dịch có ở lớp bì?

- a. Nguyên bào sợi.
- b. Tế bào Langerhand.
- c. Tế bào Keratin.
- d. Tế bào Melanin.

109. Thành phần nào liên quan nhiều đến màu sắc của da?

- a. Melanin.
- b. Collagen.
- c. Keratin.
- d. Elastin.

110. Chức năng chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn và các tác nhân hóa học, tia cực tím vào cơ thể là chức năng gì trong các chức năng của da

- a. Chức năng bảo vệ.
- b. Chức năng cảm giác.

- c. Chức năng bài tiết.
- d. Chức năng hấp thụ.

111. Đối với việc chăm sóc da khô cần chú ý những điều gì ?

- a. Tránh kích thích, chà ma sát mạnh lên da.
- b. Sử dụng mỹ phẩm có tính kiềm nhẹ.
- c. Sử dụng sản phẩm dưỡng mang độ ẩm cao.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

112. Mụn bị đỏ, có mủ và màu vàng thuộc giai đoạn nào của quá trình phát mụn?

- a. Giai đoạn 1.
- b. Giai đoạn 2.
- c. Giai đoạn 3.
- d. Giai đoạn 4.

113. Lão hóa ánh sáng chiếm bao nhiêu phần trăm trong nguyên nhân lão hóa?

- a. 80%
- b. 70%
- c. 60%
- d. 90%

114. Chú ý nào sau đây không đúng khi bôi kem chống nắng hay khi chọn loại kem chống nắng?

- a. Ít gây kích thích cho da.
- b. Lựa chọn chống nắng cao để tránh khô da.
- c. Dùng nhiều quá gây mụn, khô da.
- d. Ít bị trôi khi ra mồ hôi và rửa nước.

115. Chọn câu thích hợp vào chỗ trống

Da là cơ quan lớn nhất của cơ thể, chiếm..... trọng lượng cơ thể con người. Diện tích da người lớn

- a. 1,6 %, 1,6m²
- b. 16%, 16m²
- c. 16 %, 1,6m²
- d. 16%, 1,6cm²

116. Tính chất “là dạng sợi, chứa đạm, khó tan trong nước nhưng khi đựng nước mềm mại và nó là thành phần cấu tạo nên lông, tóc và móng” là chất nào của da?

- a. Collagen.
- b. Elastin.
- c. Keratin.
- d. Melanin.

117. Phương pháp sờ trong kiểm tra tình trạng da người chuyên viên thẩm mỹ sẽ kiểm tra được gì?

- a. Độ mềm dẻo.
- b. Độ co giãn, đàn hồi.
- c. Độ ẩm.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

118. Điền nội dung còn thiếu vào đoạn văn sau đây:

Nếu một người nặng.....thì da của họ đã chiếm.....

- a. 50 gram, 8 gram.
- b. 0.5 kg , 0.8 kg.
- c. 50 kg , 8 kg.
- d. 50 kg , 8 gram.

119. Đối với ngành thẩm mỹ thì cơ quan quan trọng nhất là

- a. Cơ.
- b. Da.
- c. Tim.
- d. Gan.

120. Chức năng nào sau đây không phải của sinh lý da

- a. Chức năng bảo vệ.
- b. Chức năng cảm giác.
- c. Chức năng tổng hợp vitamin D₃.
- d. Chức năng hô hấp.

121. Tác dụng của vân tay trên các đầu ngón tay là

- a. Chúng ta có thể làm những việc tỉ mỉ, khéo léo.
- b. Giúp tiết ra chất nhờn.
- c. Giúp tiết ra mồ hôi.
- d. Không có tác dụng.

122. Tính từ ngoài vào trong các lớp của biểu bì lần lượt là

- a. Lớp đáy, lớp gai, lớp hạt, lớp sừng.
- b. Lớp gai, lớp hạt, lớp sừng, lớp đáy.
- c. Lớp sừng, lớp gai, lớp hạt, lớp đáy.
- d. Lớp sừng, lớp hạt, lớp gai, lớp đáy.

123. Điền vào nội dung còn trống sau đây

Đối với vùng da ở lòng bàn tay và lòng bàn chân thì giữa lớpvà lớp có thêm 1 lớp màng trong suốt nên vùng này thường thấy dày hơn.

- a. Tế bào gai / Tế bào hạt.
- b. Tế bào gai / Tế bào đáy.
- c. Tế bào sừng / Tế bào đáy.
- d. Tế bào sừng / Tế bào hạt.

124. Điền vào nội dung còn trống sau đây

Là lớp dưới cùng của biểu bì, tiếp giáp trực tiếp với lớp bì có tác dụng nhận chất vàtừ lớp bì cung cấp lên nhờ các mao quản.

- a. Chất dinh dưỡng / nước.
- b. Máu / bạch huyết.
- c. Chất dinh dưỡng / O_2 .
- d. CO_2 / dinh dưỡng.

125. Số lượng tế bào tạo sắc tố của da là bao nhiêu?

- a. 1000 - 1200.
- b. 1000 - 1500.
- c. 800 - 1300.
- d. 1500 - 1700.

126. Tế bào tạo sắc tố gọi là

- a. Melanosom.
- b. Melanin.
- c. Melanosite.
- d. Tirosom.

127. Trong tế bào tạo sắc tố, màu nhạt là màu

- a. Vàng.
- b. Vàng, trắng.
- c. Vàng, đỏ.
- d. Trắng, đỏ.

128. Chọn nội dung thích hợp vào chỗ trống

Các tế bào khi di chuyển lên đến..... thì mất nhân và tiếp tục một thời gian nữa thì và tự bong tróc ra.

- a. Ngoài cùng / chết.
- b. Lớp sừng / già.
- c. Lớp hạt / già.
- d. Lớp sừng / yếu đi.

- 129. Da có tác dụng giữ ẩm, là rào cản ngăn các chất bên ngoài vào cơ thể là nhờ**
- a. Keratin
 - b. Chất mỡ.
 - c. NMF.
 - d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.
- 130. Quá trình sừng hóa bắt đầu từ lớp nào?**
- a. Lớp sừng.
 - b. Lớp bì.
 - c. Lớp đáy.
 - d. Dưới lớp đáy.
- 131. Turnover ở biểu bì diễn ra trong bao nhiêu ngày?**
- a. 27
 - b. 30
 - c. 29
 - d. 28
- 132. Lượng nhờn tiết ra trung bình một ngày trên da là bao nhiêu gram?**
- a. 3 ~ 5 gram.
 - b. 5 ~ 10 gram.
 - c. 2 ~ 3 gram.
 - d. 1 ~ 2 gram.
- 133. Lượng nhờn tiết ra phụ thuộc vào các yếu tố nào sau đây?**
- a. Giới tính.
 - b. Tuổi tác.
 - c. Thời tiết.
 - d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.
- 134. Nội dung nào sau đây không phải là của mô nhờn?**
- a. Ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn.
 - b. Làm làn da có độ láng mịn.
 - c. Nhờ vào tính kiềm cao nên mang lại cho da độ mềm dẻo.
 - d. Ngăn sự bong tróc của lớp sừng.
- 135. Tuyến mồ hôi có ngay dưới da từ lúc sinh ra là tuyến nào sau đây?**
- a. Tuyến Eccrine.
 - b. Tuyến Apocrine.
 - c. Tuyến mỡ.
 - d. Tuyến nội tiết.
- 136. Trong chức năng bảo vệ thì da không chống được các chất nào sau đây?**

- a. Nước.
- b. Nước rửa chén.
- c. Cồn 70⁰
- d. H₂SO₄.

137. Nếu bị tiếp xúc lâu với tia cực tím, da sẽ dần dần trở nên dày và cứng đi, các vết tàn nhang xuất hiện, da khô lại và xuất hiện nếp nhăn. Đây là hiện tượng lão hóa gì?

- a. Lão hóa tự nhiên.
- b. Lão hóa bên trong.
- c. Lão hóa quang học.
- d. Lão hóa hóa học.

138. Với chức năng rào cản thì lớp sừng có chức năng ngăn chặn sự thoát ra ngoài của các thành phần nào sau đây?

- a. Nước và các chất điện phân.
- b. Máu và chất dinh dưỡng.
- c. Chất dưỡng ẩm và chất nhờn.
- d. Chất bẩn và mồ hôi.

139. Trong chức năng cảm giác, số lượng điểm cảm giác đau là bao nhiêu?

- a. 500.000 điểm.
- b. 20 triệu điểm.
- c. 30.000 điểm.
- d. 250.000 điểm.

140. Trong chức năng cảm giác, số lượng điểm cảm giác lạnh là bao nhiêu?

- a. 20 triệu điểm
- b. 30.000 điểm
- c. 500.000 điểm
- d. 250.000 điểm

141. Trong 1 ngày, cơ thể chúng ta tự tiết ra khoảng 1000 ml nước, số lượng tiết ra từ da và hô hấp là bao nhiêu?

- a. 700 ml tiết ra từ hô hấp, 300 ml tiết ra từ da.
- b. 700 ml tiết ra từ da, 300 ml do qua trình hô hấp.
- c. 800 ml tiết ra từ hô hấp, 200 ml tiết ra từ da.
- d. 800 ml tiết ra từ da, 200 ml tiết ra từ hô hấp.

142. Lượng mỡ dư thừa tích trữ tập trung ở mông và bụng phụ thuộc vào yếu tố nào sau đây?

- a. Thường xuyên vận động.
- b. Uống rượu bia và ăn nhiều dầu mỡ nhiều.
- c. Tuổi tác

- d. Thời tiết lạnh.
- 143. Tại sao tia cực tím lại là kẻ thù lớn nhất của làn da xinh đẹp?**
- Làm đen và sạm da.
 - Làm tăng lượng melanin.
 - Làm phát sinh những Oxy hoạt tính.
 - Làm khô da.
- 144. Oxy hoạt tính không gây ra các tình trạng bệnh nào sau đây?**
- Xơ vữa động mạch.
 - Bệnh tiểu đường.
 - Ung thư da.
 - Bệnh loãng xương.
- 145. Tia cực tím chia làm mấy loại?**
- 1 loại.
 - 2 loại.
 - 3 loại.
 - 4 loại.
- 146. Tia cực tím có bước sóng dài nhất là tia nào sau đây?**
- UVA
 - UVB
 - UVC
 - Các tia bằng nhau.
- 147. Trong cách câu trả lời dưới đây câu nào mô tả đúng về nguồn gốc của con người?**
- Trong những loài động vật nguyên thủy, loài gần với con người nhất là loài tinh tinh.
 - Cơ thể người được cấu thành từ 6 tỷ tế bào.
 - Con người và loài vượn người ước tính đã được tách ra từ tổ tiên chung khoảng 1 triệu năm về trước.
 - Quá trình từ trứng được thụ tinh trở thành cơ thể bố mẹ được gọi là phát sinh hệ thống.
- 148. Cơ quan tiểu tế bào được gọi là “nhà máy sản xuất Protein” là cơ quan nào?**
- Golgi.
 - Ty thể.
 - Ribosome.
 - Lysosome.
- 149. Toàn bộ xương người có khoảng bao nhiêu chiếc?**

- a. Bạch cầu, chất đạm, chất béo.
 - b. Hồng cầu, chất đạm, chất béo.
 - c. Bạch cầu, tiểu cầu, chất đạm.
 - d. Bạch cầu, tiểu cầu, chất béo.
- 157. Trong 1mm^3 máu, số lượng bạch cầu chiếm khoảng**
- a. 2000 - 2500
 - b. 3000 - 5000
 - c. 3000 - 7000
 - d. 3500 - 9000
- 158. Máu chiếm bao nhiêu trọng lượng cơ thể?**
- a. 1/3
 - b. 1/13
 - c. 1/23
 - d. 1/33
- 159. Các biện pháp kỹ thuật được tiến hành trong Esthetique chủ yếu tiến hành thông qua việc tiếp xúc trực tiếp da của khách hàng và bàn tay của kỹ thuật viên. Để đạt hiệu quả cao thì công cụ đặc lực nào được xem là quan trọng?**
- a. Mỹ phẩm – kỹ thuật.
 - b. Mỹ phẩm – kiến thức.
 - c. Mỹ phẩm – máy móc.
 - d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.
- 160. Dựa vào chức năng máy dùng trong Esthetique được phân thành 2 loại cơ bản?**
- a. Soi da – Tư vấn.
 - b. Tư vấn – Chăm sóc.
 - c. Soi da – Chăm sóc.
 - d. Nâng cơ – Thư giãn.
- 161. Tại sao có thể sử dụng điện lên cơ thể để hỗ trợ trong quy trình chăm sóc da?**
- a. Điện có thể truyền qua da.
 - b. Các chất dịch trong cơ thể có thể dẫn điện, phân tách thành ion.
 - c. Điện làm máu lưu thông nhanh hơn.
 - d. Điện làm co cơ.
- 162. Ý nào sau đây không phải là tác dụng của điện trong thẩm mỹ?**
- a. Nhiệt ánh sáng.
 - b. Ma sát.
 - c. Từ tính.
 - d. Hóa học.

163. Máy siêu âm hoạt động dựa vào tác dụng nào của điện?

- a. Từ tính.
- b. Nhiệt ánh sáng.
- c. Ma sát.
- d. Hóa học.

164. Máy dẫn nhập ion hoạt động dựa vào tác dụng nào của điện?

- a. Hóa học.
- b. Từ tính.
- c. Nhiệt ánh sáng.
- d. Ma sát.

165. Máy làm sạch bằng cộ hoạt động dựa vào tác dụng nào của điện?

- a. Nhiệt ánh sáng
- b. Hóa học
- c. Từ tính
- d. Ma sát

166. Kỹ thuật viên cần có yếu tố nào để sử dụng máy hiệu quả?

- a. Hiểu nguyên lý hoạt động và kỹ thuật sử dụng máy.
- b. Giỏi kỹ thuật.
- c. Biết cách điều khiển / vận hành máy.
- d. Biết bảo trì máy.

167. Đặc điểm nào cần lưu ý đầu tiên khi chọn mua máy?

- a. Tác dụng của máy.
- b. Dễ sử dụng.
- c. Giá tiền.
- d. An toàn.

168. Dù máy móc luôn được cải tiến nhưng chỉ cần Kỹ thuật viên có yếu tố này thì sẽ dễ dàng sử dụng máy?

- a. Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng.
- b. Hiểu biết nguyên lý hoạt động của máy.
- c. Biết điều khiển máy.
- d. Biết tác dụng của máy.

169. Cần làm gì để đảm bảo an toàn cho máy?

- a. Sử dụng máy ở cường độ điện nhỏ.
- b. Bảo trì máy định kỳ.
- c. Để máy tiếp đất.
- d. Tự sửa chữa hư hỏng.

170. Khách hàng có bệnh gì thì tuyệt đối không được sử dụng máy?

- a. Bệnh tim.
- b. Trầy xước.
- c. Nhức đầu.
- d. Mụn.

171. Trong quá trình sử dụng máy, nếu khách hàng khó chịu thì Kỹ thuật viên nên làm gì?

- a. Tiếp tục thao tác kỹ thuật.
- b. Trấn an khách hàng rồi thao tác tiếp.
- c. Tắt máy từ từ, hỏi cảm giác khách hàng.
- d. Chỉnh cường độ nhỏ lại.

172. Đối tượng nào sau đây không nên sử dụng máy làm sạch bằng cọ?

- a. Phụ nữ mang thai.
- b. Người cao huyết áp.
- c. Người lao động quá sức.
- d. Người có mụn viêm nhiễm.

173. Đối tượng nào sau đây không nên sử dụng máy dẫn nhập ion?

- a. Người bị giãn tĩnh mạch.
- b. Người đang bị gãy xương.
- c. Người có bộ phận kim loại trong cơ thể.
- d. Người có da khô.

174. 1g Protein cung cấp bao nhiêu kcal cho cơ thể?

- a. 3 kcal.
- b. 4 kcal.
- c. 6 kcal.
- d. 9 kcal

175. 3g Lipid cung cấp bao nhiêu kcal cho cơ thể?

- a. 18 kcal.
- b. 20 kcal.
- c. 24 kcal.

d. 27 kcal.

176. Nước và khoáng chất được hấp thu tại cơ quan nào?

- a. Dạ dày.
- b. Ruột non.
- c. Ruột già.
- d. Gan.

177. Chất gì được hấp thu tại ruột non?

- a. Nước.
- b. Chất khoáng.
- c. Cồn.
- d. Chất dinh dưỡng.

178. Mỡ cá, dầu thực vật chứa loại chất béo nào?

- a. Acid béo hòa tan.
- b. Cholesterol.
- c. Acid béo no.
- d. Acid béo không no.

179. Ảnh hưởng của acid béo no đối với cơ thể?

- a. Giảm lượng Cholesterol trong máu.
- b. Làm suy giảm hệ miễn dịch.
- c. Gây bệnh xơ cứng động mạch.
- d. Mạch máu và màng tế bào yếu.

180. 95% trọng lượng của con người được hình thành từ 4 nguyên tố nào?

- a. Nitơ, nước, Carbon, Oxy.
- b. Carbon, Oxy, Nitơ, Hydro.
- c. Nitơ, Hydro, Canxi, Oxy.
- d. Hydro, Canxi, Oxy, nước.

- 181. Có bao nhiêu loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể?**
- 8 loại.
 - 12 loại.
 - 16 loại.
 - 18 loại.
- 182. Khả năng cơ thể bị cao huyết áp, hại thận là do hấp thu nhiều nguyên tố nào?**
- Photpho.
 - Canxi.
 - Natri.
 - Kali.
- 183. Cơ thể sẽ bị gì nếu thiếu Sắt (Fe)?**
- Phù nề.
 - Loãng xương.
 - Phì tuyến giáp.
 - Thiếu máu.
- 184. Vitamin nào có thể tan trong chất béo?**
- A, B, D, K.
 - A, C, E, K.
 - A, B, C, E.
 - A, D, E, K.
- 185. Vitamin nào giúp ổn định chức, bảo vệ võng mạc và làm tóc bóng mượt?**
- Vitamin H.
 - Vitamin E.
 - Vitamin A.
 - Vitamin B1.

- 186. Vitamin nào giúp hỗ trợ đông máu / cầm máu?**
- a. Vitamin B2.
 - b. Vitamin K.
 - c. Vitamin E.
 - d. Vitamin B6.
- 187. Dựa vào đặc trưng của chất dinh dưỡng ta phân loại thực phẩm thành mấy nhóm?**
- a. 5 Nhóm.
 - b. 6 Nhóm.
 - c. 7 Nhóm.
 - d. 8 Nhóm.
- 188. Thực phẩm Nhóm 1 cung cấp chất gì cho cơ thể?**
- a. Canxi.
 - b. Chất đạm.
 - c. Vitamin A, khoáng chất và vitamin C.
 - d. Tinh chất đường.
- 189. Thực phẩm Nhóm 2 cung cấp chất gì cho cơ thể?**
- a. Canxi.
 - b. Chất béo.
 - c. Vitamin A.
 - d. Chất đạm.
- 190. Nhóm thực phẩm nào chứa nhiều tinh chất mỡ, tạo thành nguồn năng lượng cho cơ thể?**
- a. Nhóm 2.
 - b. Nhóm 4.
 - c. Nhóm 5.
 - d. Nhóm 6.

- 191. Sữa bò và các sản phẩm của thịt bò, những loại rong biển, các loài cá nhỏ là thực phẩm chủ yếu cung cấp chất gì cho cơ thể?**
- Chất đạm.
 - Canxi.
 - Khoáng chất và vitamin C.
 - Chất béo.
- 192. Tác dụng của thực phẩm Nhóm 5 là gì?**
- Bảo vệ da và niêm mạc.
 - Điều tiết chủ yếu các tính năng sinh lý của cơ thể.
 - Cung cấp năng lượng cho hoạt động.
 - Tạo ra xương và bắp thịt.
- 193. Yếu tố nào không phải là nguyên nhân gây ra béo phì?**
- Di truyền.
 - Stress.
 - Rối loạn tiêu hóa.
 - Nội tiết.
- 194. BMI vượt qua chỉ số bao nhiêu thì báo hiệu cơ thể bị béo phì?**
- BMI > 18.
 - BMI > 25.
 - BMI > 30.
 - BMI > 35.
- 195. Cách giảm cân lý tưởng là?**
- “Năng lượng nạp vào nhiều hơn năng lượng tiêu phí”.
 - “Năng lượng nạp vào ít hơn năng lượng tiêu phí”.
 - Nhịn ăn, tập thể dục cường độ cao.
 - Ngủ nhiều.
- 196. Chọn từ thích hợp trong bảng gợi ý để hoàn thành định nghĩa về mỹ phẩm?**

Mỹ phẩm là loại làm ôn hòa đối với cơ thể con người. Tùy theo và sử dụng. Làm cho tóc và da đầu khoẻ hơn, làm thay đổi, sạch sẽ hơn, đẹp hơn. Mỹ phẩm thì khác với

- a. Mục đích/ thành phần /cơ thể/ sản phẩm.
- b. Phương pháp/ sản phẩm/ diện mạo/ thuốc.
- c. Mục đích/ phương pháp/ diện mạo/ thuốc.
- d. Thành phần/ thuốc/ cơ thể/ sản phẩm.

197. Trong 6 loại mỹ phẩm cơ bản sau, loại nào không phải mỹ phẩm chăm sóc da?

- a. Mỹ phẩm rửa mặt.
- b. Mỹ phẩm thông dụng.
- c. Mỹ phẩm trang điểm.
- d. Mỹ phẩm chăm sóc cơ thể.

198. Liên quan đến vai trò của mỹ phẩm thông dụng, hãy chọn từ thích hợp để hoàn thành những câu sau?

Tăng cường.....trong các tế bào của da.

- a. Dưỡng chất.
- b. Bổ sung
- c. Cân bằng.
- d. Trao đổi chất.

199. Liên quan đến vai trò của mỹ phẩm thông dụng, hãy chọn từ thích hợp để hoàn thành những câu sau?

Cân bằngcủa da.

- a. Độ ẩm.
- b. Nước.
- c. Dưỡng chất.
- d. Màng nhón.

200. Chất được kết hợp từ 2 chất khó tan vào nhau thành dạng sữa thống nhất gọi là gì?

- a. Chất giảm hoạt bề mặt.
- b. Chất làm cho thâm thấu.
- c. Nhũ tương.
- d. Chất làm cho trơn láng.

201. Nước được phân tán vào trong dầu là nhũ tương kiểu gì?

- a. O/W.
- b. W/O.
- c. W/O/W.
- d. O/W/O.

202. Liên quan đến mỹ phẩm dùng để rửa mặt (trong mỹ phẩm thông dụng). Bạn hãy cho biết cách rửa mặt tốt nhất khi sử dụng các nguyên liệu rửa mặt này?

- a. Làm ướt da mặt, chấm xà phòng lên trán, má, mũi, cằm rồi xoa đều.
 - b. Tạo ra lượng bọt cần thiết và sử dụng lượng bọt đó để rửa nhẹ nhàng lên da mặt.
 - c. Cho xà phòng vào tay thấm nước rồi rửa lên mặt.
 - d. Không cần tạo bọt và rửa trực tiếp lên da.
- 203. Đặc tính nào sau đây không thuộc “mỹ phẩm dạng sữa”?**
- a. Trung gian giữa kem và lotion.
 - b. Tỷ lệ dầu cao hơn nước.
 - c. Duy trì tính nội cân bằng và tăng tính linh hoạt cho da.
 - d. Bổ sung dầu và nước cùng lúc.
- 204. Tính năng nào sau đây sau đây không thuộc sữa dưỡng?**
- a. Thích hợp cho da khô và dùng nhiều vào mùa đông.
 - b. Thân thiện với da.
 - c. Dễ bôi, ít dính.
 - d. Sản phẩm dành cho da nhờn và da bình thường.
- 205. Đặc tính của mỹ phẩm chăm sóc đặc biệt?**
- a. Kích hoạt việc lấy lại sự cân bằng các chức năng cơ thể.
 - b. Kích thích sự trao đổi chất của tế bào.
 - c. Nâng cao sự hồi phục của da.
 - d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.
- 206. Trong mỹ phẩm chăm sóc đặc biệt tính chất làm đẹp không có thành phần nào sau đây?**
- a. Chất làm trắng da.
 - b. Điều trị các tổn thương sâu trong cơ.
 - c. Ngăn chặn tia hồng ngoại.
 - d. Ngăn ngừa nếp nhăn.
- 207. Phương pháp đắp mặt nạ có ủ nylon còn có tên gọi khác là gì?**
- a. ODT.
 - b. ADT.
 - c. ATP.
 - d. SPF.

208. Nhóm chất nào sau đây không thuộc mỹ phẩm thông dụng?

- a. Nhóm chất rửa mặt.
- b. Nhóm chăm sóc da.
- c. Nhóm điều trị.
- d. Nhóm chất dưỡng da.

209. Yêu cầu nào sau đây không phải của mỹ phẩm thông dụng?

- a. Tính an toàn cao.
- b. Dễ sử dụng.
- c. Giá thành rẻ.
- d. Thông dụng.

210. Ý nghĩa nguyên thủy của từ Esthetique có nghĩa là gì ?

- a. Thẩm mỹ - Mỹ học.
- b. Ý thức cái đẹp – Chăm sóc da.
- c. Cái đẹp – Chăm sóc thẩm mỹ - Mỹ học.
- d. Thẩm mỹ - Ý thức cái đẹp – Mỹ học.

211. Bản chất của Esthetique là gì ?

- a. Mang lại hạnh phúc và sự thỏa mãn.
- b. Thực hiện hóa ước muốn trở nên đẹp hơn từ trong sâu thẳm của mỗi người.
- c. Duy trì sức khỏe, kéo dài tối đa vẻ đẹp, bổ sung cho những nét đẹp sẵn có của khách hàng.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

212. Ai là người đưa ra tiêu chuẩn cái đẹp- Canon và nhấn mạnh sự so sánh giữa “Tỉ lệ vàng” và “Thuyết cơ thể 8 size” ?

- a. Hy Lạp - Platone.
- b. Triết gia người Đức, tên là Canon.
- c. Hy Lạp - Aristotelēs.
- d. Nhà mỹ học người Đức – Ông Baumgarten.

213. Từ “SOIN” trong Soins Esthetiques có nghĩa là gì ?

- a. Chăm sóc.
- b. Để tâm - để ý.
- c. Chăm sóc - để tâm - để ý.
- d. Quan tâm - chăm sóc.

214. Về thẩm mỹ quốc tế (CIDESCO), Nhật Bản chính thức tham gia tổ chức CIDESCO khi nào ?

- a. Năm 1972.
- b. Năm 1980.
- c. Năm 1946.
- d. Năm 2007.

215. Cùng với hội nghị Quốc tế hàng năm, Nhật Bản gia nhập vào Đại hội và chính thức được công nhận là chi nhánh thứ mấy trên thế giới ?

- a. Thứ 2.
- b. Thứ 10.
- c. Thứ 27.
- d. Thứ 32.

216. Nơi khai sinh ra ngành Esthetique (Thẩm mỹ) là ở đâu?

- a. Bỉ.
- b. Pháp.
- c. Thụy Sĩ.
- d. Đức.

217. Ở Mỹ, ngày nay các phương pháp theo đông y nào trở nên phổ biến?

- a. Ayuru Veda(y học cổ truyền Ấn Độ).
- b. Dưỡng sinh.
- c. Thiền.
- d. Châm cứu.

218. Hình thức kinh doanh thẩm mỹ phát triển ở Anh là?

- a. Salon.
- b. Health farm.
- c. Resort.
- d. Spa.

219. Về tổ chức thẩm mỹ quốc tế (CIDESCO) được thành lập tại?

- a. Pháp.
- b. Thụy sĩ.
- c. Bỉ.
- d. Hà Lan.

220. Tư vấn dùng trong Salon Esthetique đòi hỏi ở người nhân viên Esthetique?

- a. Lắng nghe và cùng thảo luận về trần trở, ưu tư giúp khách hàng giải quyết được những vấn đề và trần trở trên phương diện thẩm mỹ làm đẹp.
- b. Lắng nghe về ưu tư, trần trở và giúp khách hàng giải quyết vấn đề.
- c. Nghe và thấu hiểu niềm trần trở của khách hàng và đưa ra lời khuyên .
- d. Cả (a) (b) (c) đều sai.

221. Nội dung nào sau đây thuộc nhóm của phương pháp tư vấn?

- a. Chú ý lắng nghe – Tiếp nhận nội dung.
- b. Nhận ra và thấu hiểu.
- c. Đồng cảm - Làm sạch tư tưởng.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

222. Việc tư vấn trong Salon Esthetique được tổ chức ở các giai đoạn nào?

- a. Tư vấn khi làm, tư vấn sau khi hoàn thành xong.
- b. Tư vấn trước khi tiến hành những kỹ thuật, tư vấn trong khi tiến hành, tư vấn sau khi tiến hành kỹ thuật.
- c. Tư vấn khi tiến hành kỹ thuật, tư vấn sau khi tiến hành kỹ thuật.
- d. Tư vấn trước khi làm.



ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP- MÔN PHỤ
(HAIR- MAKEUP- NAIL)

223. Nguyên nhân nào sau đây làm cho tóc và da đầu bị dơ?

- a. Do mồ hôi trong cơ thể.
- b. Do dùng mỹ phẩm như gel, wax, keo.
- c. Do môi trường xung quanh.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

224. Về quy trình kỹ thuật gội đầu?

- a. Nở mềm ~ nhũ hóa ~ tạo bọt ~ chống bám ngược ~ xả hình thành màng bọc.
- b. Nhũ hóa ~ tạo bọt ~ nở mềm ~ chống bám ngược ~ xả hình thành màng bọc.
- c. Tạo bọt ~ chống bám ngược ~ nhũ hóa ~ nở mềm ~ xả hình thành màng bọc.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

225. Về mục đích của việc đánh rối tóc

- a. Điều chỉnh độ phồng cho tóc, tạo độ liên kết cho mảng tóc.
- b. Làm cho bề mặt không bị tách rời, dễ cài kẹp tăm.
- c. Che đầu bớt khuyết điểm.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

226. Hãy cho biết có những loại đánh rối nào dưới đây là đúng nhất

- a. Đánh rối tạo độ phồng, đánh rối tạo liên kết, đánh rối bằng tay, đánh rối tạo phương hướng.
- b. Đánh rối tạo độ phồng, đánh rối tạo liên kết, đánh rối bằng tay.
- c. Đánh rối tạo độ phồng, đánh rối bằng tay, đánh rối tạo phương hướng.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

227. Về thái độ làm việc không chuyên nghiệp ở salon

- a. Luôn đúng giờ.
- b. Luôn đúng hẹn.
- c. Hút thuốc tại salon.
- d. Thái độ lịch sự, có lễ nghĩa.

228. Về việc tiến hành kỹ thuật gội trước khi uốn, nhuộm

- a. Gội sơ phối hợp massage.
- b. Gội sơ không massage.
- c. Gội kỹ phối hợp massage.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

229. Về phân loại mỹ phẩm tẩy trang đã học

- a. Cleansing milk.
- b. Cleansing cream.
- c. Cleansing mask.
- d. Cleansing oil.

230. Hãy cho biết tiến hành kỹ thuật gội đầu sạch và thư giãn?

- a. Gội sơ phối hợp massage.
- b. Gội kỹ phối hợp massage.
- c. Gội kỹ không massage.
- d. Cả (a) (b) (c) đều đúng.

231. Loại dầu gội nào dành cho tóc nhiều gàu?

- a. Dầu gội bổ sung dầu/ acid.
- b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
- c. Dầu gội có tẩy rửa.
- d. Dầu gội thường.

232. Loại dầu gội nào dành cho tóc nhiều dầu?

- a. Dầu gội bổ sung dầu/ acid.
- b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
- c. Dầu gội có tẩy rửa.
- d. Dầu gội thường.

233. Loại dầu gội nào dành cho tóc hư tổn?

- a. Dầu gội bổ sung dầu/ acid.
- b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
- c. Dầu gội có tẩy rửa.
- d. Dầu gội thường.

234. Loại dầu gội nào dành cho tóc thường?

- a. Dầu gội bổ sung dầu/ acid.
- b. Dầu gội có tính diệt khuẩn, diệt vi nấm (zinc pyrithione).
- c. Dầu gội có tẩy rửa.
- d. Dầu gội thường.

235. Hãy cho biết nhiệt độ nước trung bình khi gội đầu?

- a. 36~37 độ.
- b. 37~38 độ.
- c. 38~40 độ.
- d. 40~42 độ.

236. Hãy cho biết biện pháp không phòng ngừa trong salon nail là gì?

- a. Rửa tay sạch sẽ.
- b. Chuẩn bị xà phòng cục, khăn lau tay mỗi ngày.
- c. Giữ nền nhà sạch sẽ.
- d. Không mang động vật vào salon.

237. Hãy cho biết chất khử trùng có tên gọi tiếng Anh là gì ?

- a. Disinfection.
- b. Disinfectant.
- c. Sanitation.
- d. Disinfection container.

238. Hãy cho biết vật dụng nào có thể bỏ sau 1 lần sử dụng?

- a. Finger bowl.

- b. Arm rest.
- c. Emery board.
- d. File stand.

239. Hãy chỉ biết thời gian tối thiểu vật dụng cần được khử trùng trong dung dịch là bao lâu?

- a. 10 phút.
- b. 8 phút.
- c. 5 phút.
- d. 3 phút.

240. Định nghĩa của vệ sinh là gì?

- a. Ngăn chặn mầm móng gây bệnh.
- b. Phòng ngừa gây bệnh.
- c. Làm giảm thiểu số lượng mầm móng gây bệnh.
- d. Làm sạch sẽ hoàn toàn mầm móng gây bệnh.

241. Những vật dụng nào cần được ngâm vào dung dịch khử trùng sau mỗi lượt khách?

- a. File stand.
- b. Nail polish.
- c. Cuticle nipper.
- d. Emery board.

242. Câu nào sau đây không nói về chức năng của móng?

- a. Bảo vệ đầu ngón tay.
- b. Bảo vệ đầu ngón tay.
- c. Thực hiện thao tác nhỏ tỉ mỉ.
- d. Không thể cho biết tình trạng sức khỏe.

243. Sanitation nghĩa là?

- a. Vệ sinh.
- b. Khử trùng.

- c. Chất khử trùng.
- d. Vật dụng khử trùng.

244. Hãy cho biết yêu cầu đối với một chuyên viên ngành Nail khi cung cấp dịch vụ cho khách hàng ?

- a. Làm trầy xước da khách.
- b. Vệ sinh khử trùng đúng cách.
- c. Tiến hành trình tự dịch vụ tùy thích.
- d. Cố gắng phục vụ khách tốt dù mình đang bị bệnh.

245. Thành phần chính tạo móng là?

- a. Canxi.
- b. Protein.
- c. Vitamin.
- d. Collagen.

246. Tên y học của móng là gì?

- a. Onyx.
- b. Oniux.
- c. Nail.
- d. Oxnyx.

247. Móng có bao nhiêu chức năng chính?

- a. 1 chức năng.
- b. 2 chức năng.
- c. 3 chức năng.
- d. 4 chức năng.

248. Móng của người lớn trung bình 1 tháng dài khoảng bao nhiêu?

- a. 2 mm.
- b. 3mm.

- c. 3.3mm.
- d. 2.3mm.

249. Vào mùa nào móng sẽ mọc nhanh hơn?

- a. Xuân đông.
- b. Hè.
- c. Đông.
- d. Đông hè.

250. Móng tay của ngón nào mọc nhanh nhất?

- a. Ngón cái.
- b. Ngón trỏ.
- c. Ngón giữa.
- d. Ngón út.

251. Móng tay của ngón nào mọc chậm nhất?

- a. Ngón cái
- b. Ngón trỏ
- c. Ngón giữa
- d. Ngón út

252. Bộ phận có hình bán nguyệt có thể thấy rõ ở rễ móng có tên gọi là gì ?

- a. Nail root.
- b. Lunula.
- c. Nail fold.
- d. Nail bed.

253. Điểm tiếp xúc của rãnh nền móng và đường yellow line có tên gọi là gì ?

- a. Lunula.
- b. Nail root.
- c. Stress point.

- d. Free egde.
- 254. Lớp sừng có trên thân móng được sinh ra từ sừng liên móng có tên gọi là gì?**
- a. Cuticle.
 - b. Loose cuticle.
 - c. Nail bed.
 - d. Nail groove.
- 255. Tình trạng bị xuất huyết trên phần thân móng có tên gọi là gì?**
- a. Mold.
 - b. Onychia.
 - c. Bruised nail.
 - d. Eggshell nail.
- 256. Hangnail là tình trạng móng bị như thế nào?**
- a. Gợn sóng dọc.
 - b. Xước vùng da quanh móng.
 - c. Gợn sóng ngang.
 - d. Xuất hiện những đốm trắng trên móng.
- 257. Thói quen cắn móng tay làm móng bị biến dạng là tình trạng của móng có tên tiếng Anh là gì?**
- a. Mold.
 - b. Onychia.
 - c. Onycholysis.
 - d. Bitten nail.
- 258. Onychia là tình trạng móng bị như thế nào?**
- a. Do thói quen cắn móng tay.
 - b. Nhiễm trùng do nấm, làm móng bị biến dạng nhiều hình dáng.
 - c. Do bị xước da quanh móng.
 - d. Do chăm sóc móng không vệ sinh làm vùng da quanh móng bị sưng đỏ, chảy mủ.

- 259. Trong trang điểm tự nhiên, để tạo lớp nền mặt mỏng và tự nhiên ta nên chọn loại foundation ở dạng nào?**
- a. Dạng nước.
 - b. Dạng lỏng.
 - c. Dạng thỏi.
 - d. Dạng kem.
- 260. Công dụng nào sau đây của mascara là sai?**
- a. Dùng uốn cong, làm dày và làm dài sợi mi.
 - b. Giữ nếp và duy trì độ cong cho lông mi.
 - c. Giúp làm lông mi đen hơn.
 - d. Tạo sức cuốn hút cho đôi mắt.
- 261. Sản phẩm nào sau đây sử dụng trong bước Patting?**
- a. Nước hoa hồng.
 - b. Kem.
 - c. Nước tẩy trang.
 - d. Serum.
- 262. Phong cách khuôn mặt kiểu Fresh được tạo nên bởi các yếu tố nào?**
- a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
 - b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
 - c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
 - d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.
- 263. Phong cách khuôn mặt kiểu Cute được tạo nên bởi các yếu tố nào?**
- a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
 - b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
 - c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
 - d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

264. Phong cách khuôn mặt kiểu Cool được tạo nên bởi các yếu tố nào?

- a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
- b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
- c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
- d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

265. Phong cách khuôn mặt kiểu Elegant được tạo nên bởi các yếu tố nào?

- a. Gương mặt ngắn, đường nét cong tròn.
- b. Gương mặt ngắn, đường nét thẳng và góc cạnh.
- c. Gương mặt dài, đường nét cong tròn.
- d. Gương mặt dài, đường nét thẳng và góc cạnh.

266. Chọn câu đúng nhất cho phong cách trang điểm Sharp?

- a. Là kiểu trang điểm với các tông màu đậm, đường nét thẳng, tạo sự nhẹ nhàng, dễ thương cho khuôn mặt.
- b. Là kiểu trang điểm với các tông màu nhạt, đường nét cong tròn.
- c. Là kiểu trang điểm với những đường nét sắc sảo, rõ ràng, hầu hết các nét trên khuôn mặt đều là đường thẳng hướng đi lên.
- d. Là kiểu trang điểm phù hợp với khuôn mặt góc cạnh.

267. Chọn câu đúng nhất cho phong cách trang điểm Soft?

- a. Là kiểu trang điểm với các tông màu nhạt kết hợp với các đường thẳng.
- b. Là kiểu trang điểm nhẹ nhàng, các đường nét trên khuôn mặt hầu hết là đường cong, tạo nét bầu bĩnh và đáng yêu.
- c. Là kiểu trang điểm nhẹ nhàng, các đường nét trên khuôn mặt hầu hết là các đường thẳng, kết hợp với các tông màu đậm để tạo nét quyến rũ cho khuôn mặt.
- d. Hợp với những khuôn mặt có đường nét rõ ràng.

268. Ấn tượng chân mày nào biểu hiện ấn tượng năng động và trẻ trung?

- a. Chân mày cong.

- b. Chân mày lười mác.
- c. Chân mày ngang.
- d. Cả (a) (b) (c) đều sai.

269. Khi chọn màu của foundation để trang điểm lớp nền mặt, để chọn màu thích hợp ta sẽ thử tông màu trên đâu?

- a. Trên vùng trán.
- b. Trên vùng gò má.
- c. Trên vùng quai hàm giữa mặt và cổ.
- d. Trên mu bàn tay.

270. Để làm mờ các vết nám, thâm quầng, tàn nhang trên mặt, ta dùng Control color màu nào?

- a. Yellow.
- b. Green.
- c. Blue.
- d. Purple.

271. Những vùng có thể đánh dày lớp foundation là vùng nào?

- a. Vùng trán.
- b. Vùng quanh mắt.
- c. Vùng gò má.
- d. Vùng quanh miệng.

272. Với những làn da nhợt nhạt, tái xanh không được hồng hào, ta dùng Control color màu nào?

- a. Yellow.
- b. Pink.
- c. Blue.
- d. Purple.

273. Để làm mờ các vết mẩn đỏ như mụn, dị ứng, da mỏng mẩn đỏ..ta dùng Control color màu nào?

- a. Green.
- b. Pink.
- c. Blue.
- d. Purple.

274. Hãy lựa chọn vai trò của nhóm Cleansing?

- a. Dùng để tẩy trang và làm sạch các sản phẩm trang điểm, mồ hôi và chất bã nhờn và bụi bẩn bám trên bề mặt da.
- b. Bảo vệ và cân bằng lượng nước trên da, làm cho da trở lại trạng thái bình thường trước khi bước vào trang điểm.
- c. Bảo vệ da tránh các tác động bên ngoài và phòng chống việc mất nước.
- d. Để cải thiện các làn da có vấn đề về lão hóa.

275. Để trang điểm cho mắt có cảm giác trông to tròn hơn ta đánh màu nhấn mắt ở đâu?

- a. Đuôi mắt.
- b. Viên hóc mắt.
- c. Giữa mắt.
- d. ½ đuôi mắt.

276. Để trang điểm cho mắt có cảm giác trông dài ra ta đánh màu nhấn mắt ở đâu?

- a. Đuôi mắt.
- b. Viên hóc mắt.
- c. Giữa mắt.
- d. ½ đuôi mắt.

277. Loại eyeliner nào sau đây giúp tạo mắt sắc nét và không lem khi gặp nước?

- a. Pencil.
- b. Liquid.
- c. Cake.
- d. Cream.

- 278. Ấn tượng chân mày nào biểu hiện ấn tượng thanh thản, yên bình và hiền lành?**
- Chân mày cong.
 - Chân mày lưỡi mác.
 - Chân mày ngang.
 - Cả (a) (b) (c) đều sai.
- 279. Kiểu trang điểm môi nào phù hợp với mắt đục?**
- Môi thẳng.
 - Môi đáy thuyền.
 - Môi cong.
 - Viền môi đậm.
- 280. Kiểu trang điểm viền môi nào phù hợp với mắt ngang?**
- Môi thẳng.
 - Môi đáy thuyền.
 - Môi cong.
 - Môi trái tim.
- 281. Kiểu trang điểm má hồng nào phù hợp với mắt đục?**
- Má hồng tam giác.
 - Má hồng dài.
 - Má hồng tròn.
 - Má hồng oval.
- 282. Kiểu trang điểm má hồng nào phù hợp với mắt ngang?**
- Má hồng tam giác.
 - Má hồng dài.
 - Má hồng tròn.
 - Má hồng oval.
- 283. Màu nào dùng để đánh Highlight?**

- a. Nâu.
- b. Trắng.
- c. Trắng kem.
- d. Cả b và c.

284. Màu nào dùng để đánh Lowlight?

- a. Nâu.
- b. Trắng.
- c. Trắng kem.
- d. Cả b và c.

285. Chọn câu sai cho phong cách trang điểm Sharp?

- a. Dùng eyeliner liquid để tăng độ sắc nét cho mắt.
- b. Gắn thêm lông mi giả cho mắt trông đẹp hơn.
- c. Dùng chì kẻ dày ở phần đầu mắt giúp mắt trông to hơn.
- d. Dùng màu đậm nhấn mạnh ở phần đuôi mắt cho mắt trông dài hơn.

286. Chọn câu đúng nhất cho phong cách trang điểm Soft?

- a. Dùng eyeliner liquid để tăng độ sắc nét cho mắt.
- b. Dùng màu đậm nhấn mạnh ở phần đuôi mắt cho mắt trông dài hơn.
- c. Dùng chì eyeliner kẻ ở phần giữa mắt rồi dùng cọ tán mờ để tạo sự mềm mại.
- d. Dùng màu nhẹ tán ở phần đuôi mắt để tăng độ sắc nét.