



## نمونه سؤالات:

**مراقبت از پوست پا و ناخن**  
**کد استاندارد: ۵۱۴۲۲۰۵۷۰۰۶۰۰۶۱**

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت  
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- پارافین تراپی باید چگونه انجام شود؟

الف - همیشه می توان انجام داد.

ب - نیازی به نظر پزشک ندارد.

ج - طبق نظر پزشک پوست انجام شود.

د - زیر نظر آرایشگر باشد.

2- کدام روش مکمل روش پدیکور بوده و در لایه برداری از پوست مفید می باشد؟

الف - آب رسانی پوست

ب - پاکسازی پوست

ج - ماساژدرمانی

د - پارافین تراپی

3- اولین اقدام در شروع پارافین تراپی چیست؟

الف - شستن پا با صابون آنتی باکتریال

ب - سوهان کشی

ج - گرفتن گوشت های اضافی

د - گذاشتن پا در نمک دریایی

4- کدام حالت در استفاده از پارافین مفید نمی باشد؟

الف - استفاده از قلم

ب - غوطه ور بودن

ج - فقط انگشتان پا مواد نرسد

د - فقط روی پا مواد نرسد

5- بعد از درآوردن پا از پارافین چه مقدار زمان لازم است تا پارافین جذب پا شود بعد از هر مرتبه؟

الف - ۱۵ ثانیه

ب - ۴۵ ثانیه

ج - ۶۰ ثانیه

د - ۳۵ ثانیه

6- بعد از جذب پارافین چه مدت زمان لازم است تا پارافین خنک شود؟

الف - ۳۰ دقیقه

ب - ۴۰ دقیقه

ج - ۵۰ دقیقه

د - ۲۰ دقیقه

7- بعد از خشک شدن پارافین پا چه روغنی بهتر است پا را ماساژ دهیم؟

الف - نارگیل

ب - زیتون

ج - فندق

د - کنجد



8- کدام یک از مهم ترین اثرات نمک دریایی نیست؟

الف - برداشتن لایه های مرده پوست

ب - افزایش گردش خون

ج - تمیز کردن لایه های پوست

د - درمان آگزما

9- برای پاکسازی پوست دست و پا بهتر از نمک دریایی رو با کدام روغن مخلوط کرده تا نتیجه ایی مطلوب داشته باشد؟

الف - کنجد

ب - زیتون

ج - فندق

د - سیاهدانه

10- استفاده از نمک دریایی برای چه مشکل پوستی توصیه می شود؟

الف - برونشیت

ب - خارش و پوسته پوسته شدن

ج - کمبود روی

د - آگزما

11- کدام منبع موجود در نمک دریایی مسئول حفظ آب در بدن است؟

الف - سدیم

ب - پتاسیم

ج - روی

د - منگنز

12- نمک دریایی کدام منبع زیر را بیشتر داراست؟

الف - منیزیم

ب - ید

ج - روی

د - سدیم

13- استفاده بیش از حد نمک دریایی باعث کدام مورد می شود؟

الف - کج خلقی

ب - کج خلقی و نفخ

ج - بیماری قلبی

د - اختلال عضلانی

14- کدام یک از ویژگی های نمک دریایی نمی باشد؟

الف - از بین بردن گرفتگی پا

ب - آرامش بخشی اعصاب

ج - پا را تیره می کند

د - از بین برنده ی چین و چروک



15- نمک زرد حاوی عصاره ی کدام میوه می باشد؟

الف -آلوئه ورا

ب -خیار

ج -سیب

د -لیمو

16- نمک گیاه اسطوخودوس به چه رنگ می باشد؟

الف -صورتی

ب -آبی

ج -زرد

د -بنفش

17- از ترکیب نمک دریایی با کدام روغن می توان اسکراب برای پا درست کرد؟

الف -کنجد

ب -زیتون

ج -نارگیل

د -سیاه دانه

18- ویتامین C موجود در کدام گیاهان زیر باعث از بین رفتن سلول های مرده پوست می شود؟

الف -نعنا

ب -خیار

ج -آناناس

د -آلوئه ورا

19- ماده ای بی رنگ، جامد و سفیدی که از هیدروکربن اشباع شده می باشد چیست؟

الف -پارافین

ب -نمک دریایی

ج -لوندر

د -اسکراب

20- ضایعه ای پینه ای شکل از پوست مرده است که معمولا نازک وبدون مو می باشد چه نام دارد؟

الف -میخچه

ب -زگیل

ج -زونا

د -خشکی

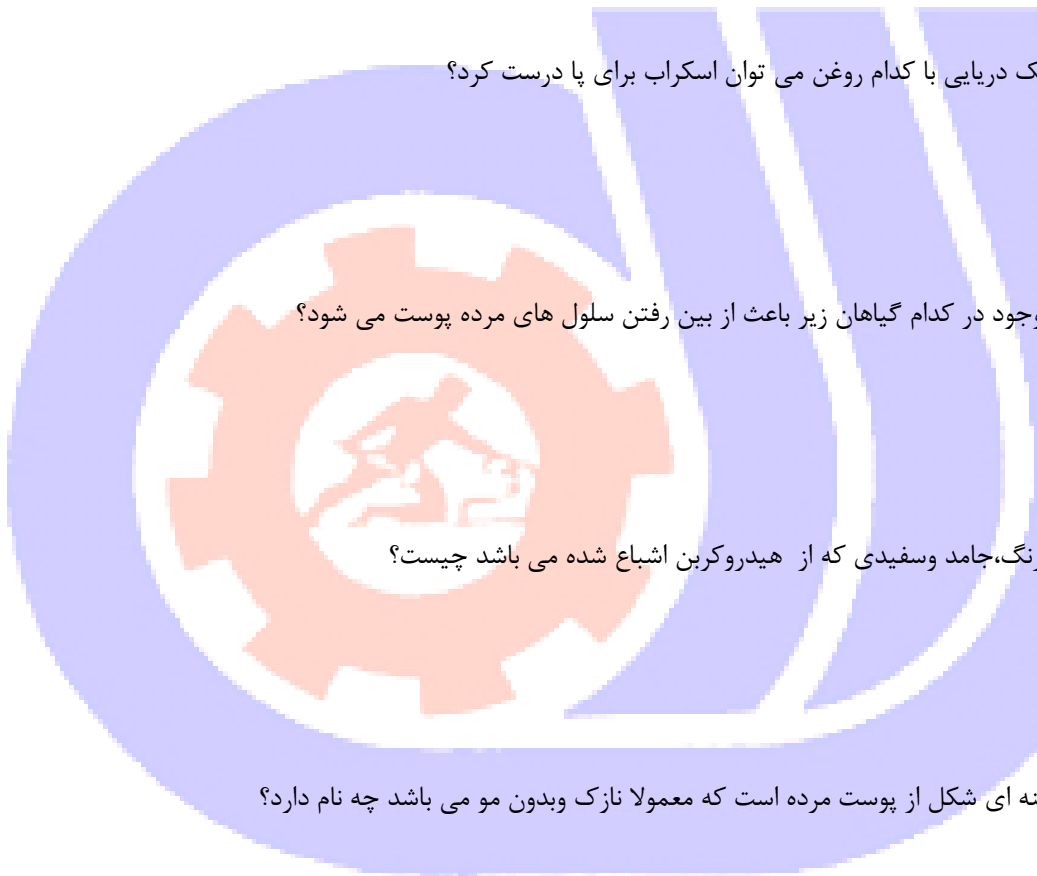
21- کدام بیماری زیر در قسمت پشتی پنجه پا یا انگشتان دست ایجاد می شود؟

الف -میخچه

ب -زگیل

ج -خارپاشنه

د -زونا



22- اگر پینه گسترده شود تبدیل به کدام بیماری می شود؟

الف - زگیل

ب - زونا

ج - میخچه

د - انگل

23- بهترین رنگ نور برای محیط آرایشگاه کدام است؟

الف - زرد

ب - سفید

ج - رنگی

د - زرد و سفید

24- تمام محلول های زیر جزو محلول های ضد عفونی کننده است به غیر از ؟

الف - آب مقطر

ب - ساولن

ج - تانوسیل

د - الکل اتیلیک

25- بهترین دما برای محیط کار آرایشگاهی چند درجه سانتی گراد است؟

الف - ۲۵

ب - ۲۱

ج - ۱۵

د - ۱۷

26- نابود کردن عوامل بیماری زا در محیط های بیجان را چه می نامند؟

الف - ضد عفونی

ب - گندزایی

ج - استریلیزه

د - همولیزه

27- تاثیر گذاری محلول نانوسیل بر روی میکروب ها به چه زمانی نیاز دارد؟

الف - کمتر از ۱۰ دقیقه

ب - ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

ج - ۲ تا ۳ دقیقه

د - فوراً تاثیر می گذارد.

28- تمام موارد زیر جز انواع آتش سوزی هستند بجز؟

الف - مایعات، گازها، فلزات

ب - جامدات، مایعات

ج - وسایل الکتریکی، نفت و مواد منفجره

د - مواد سوختنی



29- برای خاموش کردن آتش های دسته A از کدام روش استفاده می شود؟

الف - با آب

ب - کپسول آتشنشانی

ج - با کف

د - پتوهای نسوز

30- برای خاموش کردن آتش های دسته B از کدام روش استفاده می شود؟

الف - با آب

ب - با نمک

ج - با قطع جریان گاز

د - پتوهای نسوز

31- برای خاموش کردن آتش های دسته C از کدام روش استفاده می شود؟

الف - با نمک

ب - با کف

ج - پودر خشک

د - با آب

32- شارژ کپسول آتش نشانی در چه دوره ای باید چک شود؟

الف - پایان هرماه

ب - پایان هر فصل

ج - پایان شش ماه

د - پایان سال

33- برای درک هدف و نیاز مشتری چه دیدی باید داشت؟

الف - از دید دوستان او

ب - از دید خانواده او

ج - از دید مشتری

د - از دید کارشناس

34- برای یک آرایشگر استفاده از کدام روپوش مناسب است؟

الف - سفید حریر

ب - پلاستیکی روشن

ج - خاکستری نخی

د - سفید نخی

35- پی بردن به ..... مشتری کلید موفقیت یک آرایشگر هنگام مشاوره است.

الف - خواسته

ب - حالت پوست

ج - جنس موی

د - شخصیت و خواسته



36- رعایت کدام مورد زیر به افزایش شهرت و رشد کسب و کار کمک می کند؟

الف - حفظ بهداشت

ب - معرفی خود به محض ورود مشتری

ج - پوشش مناسب

د - خلق نکو و احترام به مشتری

37- به مجموعه ای از صفات باطنی و روحی..... می گویند؟

الف - مرام

ب - تربیت

ج - ایمان

د - اخلاق

38- توجه به کدام مورد زیر می تواند مشتری را سرشوق آورده و به او انرژی مثبت دهد؟

الف - لباس

ب - سلیقه

ج - پوست

د - مو

39- موارد زیر باعث ایجاد احساسات مثبت در مشتری خواهد شد به جزء؟

الف - برخورداری از خلق نکو

ب - برخورداری از مهارت کافی

ج - برخورداری از ارتباط موثر

د - رفتار غیردوستانه

40- در مورد خدمات آرایشی مدرن ترین تکنیک مشاوره استفاده از ..... است؟

الف - تجربه آرایشگر

ب - تجربه مشتری

ج - نرم افزارهای آرایشی

د - ژورنال های آرایشی

41- کدام گزینه به ارائه بهتر خدمات مشاوره رایانه ای کمک می کند؟

الف - سایت های مشاوره

ب - سایت های مدلینگ

ج - DVD های ژورنال

د - نرم افزار های جدید

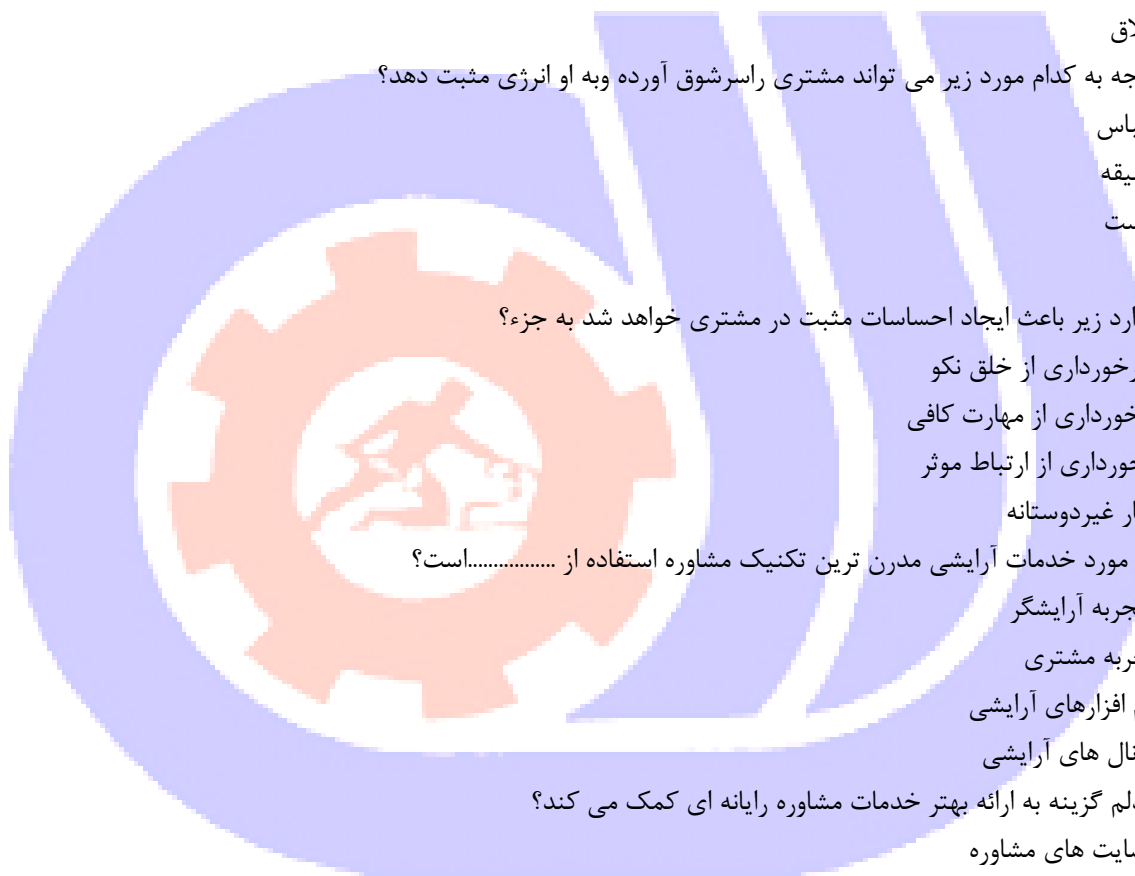
42- برای برقراری ارتباط موثر چه نکاتی الزامی است؟

الف - روش و نحوه صحبت کردن

ب - الزام مشتریان به گرفتن وقت قبلی

ج - پوشش مناسب و آراسته

د - آشنایی و استفاده از زبان بدن



43- کدام مورد باعث عدم ایجاد رابطه ی سالم با مشتری می شود؟

الف - تهدید و کنایه

ب - لبخند و مهربانی

ج - استفاده از لوازم غیر بهداشتی

د - گوشش دادن به مشتری

44- در طول مشاوره باید چه رفتاری داشته باشیم؟

الف - زیاد صحبت نکنیم

ب - زیاد گوش ندهیم

ج - به خواست مشتری توجهی نکنیم

د - زیاد صحبت کنیم

45- از چه راهی میتوان مشتری را سرشوق آورده و به او انرژی مثبت بدهیم؟

الف - توجه به لباس مشتری

ب - توجه به سلیقه مشتری

ج - توجه به پوست مشتری

د - توجه به موی مشتری

46- کدام گزینه به جذب مشتری کمک می کند؟

الف - ایجاد محیط آرام، که آرام را به مشتری منتقل کند.

ب - تعریف و تمجید از مشتری

ج - ایجاد دکور پر رزق و برق و شلوغ

د - مقایسه سالن خود با سالن دیگران و اعلان برتری

47- در زمان مراجعه یک مشتری و مشاوره اولیه ایشان را چگونه صدا می زنیم؟

الف - صمیمی و با احترام صدایش می کنیم.

ب - با صدای بلند

ج - با لحن رسمی و جدی صدا می زنیم.

د - نحوه صدا زدن چندان مهم نیست.

48- پر نمودن کارت سوابق مشتری چه مزیتی دارد؟

الف - امکان استفاده از اطلاعات برای ارتباط با مشتری

ب - ثبت اطلاعات طبقه بندی شده مشتری

ج - شناخت شخصیت و روابط مشتری

د - خدمات و ابزار مورد استفاده و عملکرد های قبلی و فعلی

49- پوست مختلط چه پوستی است؟

الف - پوستی که خشک متمایل به نرمال باشد.

ب - پوستی که تمام صورت چرب و سایر نقاط خشک باشد.

ج - اطراف صورت خشک و بیانی و بینی چرب باشد.

د - پوست نرمال متمایل به چرب را می گویند.





50- کدام یک از موارد زیر باعث ایجاد پوست چرب می شود؟

الف - استفاده از کرم های چرب کننده پوست

ب - فعال بودن غدد داخلی

ج - عدم شستشو با آب و صابون

د - قرار گرفتن در نور مستقیم خورشید

51- لایه تشکیل دهنده پوست بدن عبارت است از؟

الف - اپیدرم، لایه شاخی، سلول های عصبی

ب - اپیدرم، درم، هیپودرم

ج - چربی، مخاطی، ژرمینات

د - بازال، خاردار، کراتینی

52- پوست چند درصد وزن بدن را تشکیل می دهد و حدودا چقدر وزن دارد؟

الف - ۱۸٪ در صد و ۵۰۰ گرم

ب - ۱۰٪ در صد و ۳۵۰ گرم

ج - ۲۰٪ در صد و ۵۶۵ گرم

د - ۱۶٪ در صد و ۴۵۰ گرم

53- تقسیم بندی پوست عبارت است از؟

الف - خشک، چرب، معمولی

ب - معمولی، چرب، خشک، مختلط، حساس

ج - خشک و چرب

د - مختلط، حساس، خشک

54- میزان ترشح غدد چربی در پوست چرب در هر سانتی متر مربع چند میکروگرم است؟

الف - ۲۵۰

ب - ۷۰۰

ج - ۵۰۰

د - ۹۰۰

55- احتمال چین و چروک در کدام نوع پوست بیشتر است؟

الف - خشک

ب - چرب

ج - مختلط

د - طبیعی

56- کمبود پروتئین توسط کدام لایه باعث چین و چروک می شود؟

الف - جلدی

ب - شاخی

ج - بشره

د - درم



57- در کجای بدن ضخامت پوست به سه میلی متر می رسد؟

الف - کتف

ب - آرنج

ج - کف دست و پا

د - چنین ضخامتی در پوست نداریم

58- احتراق چیست؟

الف - فعل وانفعال گرمزایی است، که حریق را خاموش می کند.

ب - اکسیداسیون ماده سوختنی است، که آتش را شعله ور می کند.

ج - احتراق فعل یا انفعال گرمزایی که خود به ادامه فعل وانفعال کمک می کند.

د - احتراق یعنی سوختن و تولید گرما و سپس سرد شدن آتش و خاکستر آن

59- برای تاثیر بهتر نانوسیل رعایت کدام مورد ضروری می باشد؟

الف - محلول دو بار به فاصله ۳۰ ثانیه استفاده شود.

ب - دست ها باید خشک باشد.

ج - دست ها قبل از استفاده شسته شود.

د - پوست به نانوسیل حساسیت نداشته باشد.

60- دستگاه فور وسایل را با چه حرارتی و چه مدت استریل می کند؟

الف - در ۱۲۰ درجه سانتی گراد و در مدت ۱۰ ساعت

ب - در ۱۰۰ درجه سانتی گراد در مدت ۱۰ ساعت

ج - در ۱۶۰ درجه سانتی گراد در مدت ۴ ساعت

د - در ۱۷۰ درجه سانتی گراد در مدت ۱ ساعت

