

SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI ERKEK – KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI BESLENME DERSİ ÇALIŞMA SORULARI

1. Beslenme nedir?

Cevap: Beslenme, büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda ve uygun zamanda alınmasıdır.

2. Yeterli ve dengeli beslenme ne demektir?

Cevap: Bireyin ihtiyacı olan besin öğelerini uygun miktarda, çeşitli ve düzenli olarak almasıdır.

3. Makro besin öğeleri nelerdir?

Cevap: Karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır.

4. Mikro besin öğeleri nelerdir?

Cevap: Vitaminler ve minerallerdir.

5. Karbonhidratların temel görevi nedir?

Cevap: Vücuda enerji sağlamaktır.

6. Proteinlerin vücuttaki temel işlevi nedir?

Cevap: Hücre yapımı, onarımı ve büyümedir.

7. Yağların enerji değeri kaç kaloridir?

Cevap: 1 gram yağ 9 kalori enerji sağlar.

8. Glikoz hangi besinlerde bulunur?

Cevap: Şekerleme türü besinlerde, meyvelerde ve balda bulunur.

9. Laktoz hangi besinde bulunur?

Cevap: Süt ve süt ürünlerinde bulunur.

10. Selüloz nedir?

Cevap: Bitkilerde hücre duvarını oluşturan, sindirilemeyen bir polisakkarittir.

11. Ketozis nedir?

Cevap: Vücutta yeterli karbonhidrat olmadığında yağların parçalanması sonucu keton cisimciklerinin artmasıdır.

12. Esansiyel amino asit ne demektir?

Cevap: Vücutta sentezlenemeyen, dışarıdan alınması gereken amino asitlerdir.

13. Kuşaşiorakor hastalığı nedir?

Cevap: Enerji yeterli ancak protein alımı yetersiz olduğunda görülen bir beslenme yetersizliği hastalığıdır.

14. Marasmus nedir?

Cevap: Hem enerji hem de protein alımının yetersiz olduğu durumda ortaya çıkan ağır beslenme yetersizliğidir.

15. Doymuş yağlar hangi besinlerde bulunur?

Cevap: Tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı, tam yağlı süt ürünleri ve kırmızı ette bulunur.

16. Omega-3 yağ asitleri hangi besinlerde bulunur?

Cevap: Balık, keten tohumu, ceviz ve semizotunda bulunur.

17. A vitamini eksikliğinde ne görülür?

Cevap: Gece körlüğü, cilt kuruluğu ve enfeksiyonlara yatkınlık.

18. D vitamini nasıl alınır?

Cevap: Güneş ışığı, balık, yumurta sarısı ve zenginleştirilmiş besinlerle alınır.

19. Raşitizm nedir?

Cevap: D vitamini eksikliğine bağlı olarak kemiklerin yumuşaması ve zayıflamasıdır.

20. E vitamini hangi besinlerde bulunur?

Cevap: Kuruyemişler, tohumlar, bitkisel yağlar ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

21. K vitamini ne işe yarar?

Cevap: Kanın pıhtılaşmasında görev alır.

22. B12 vitamini hangi besinlerde bulunur?

Cevap: Hayvansal kaynaklı besinlerde (et, süt, yumurta, balık) bulunur.

23. İskorbüt hastalığı nedir?

Cevap: C vitamini eksikliğine bağlı olarak gelişen bir hastalıktır.

24. Kalsiyumun temel kaynağı nedir?

Cevap: Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller.

25. Demir eksikliğinde ne olur?

Cevap: Kansızlık (anemi), halsizlik, çabuk yorulma görülür.

26. Çinko eksikliğinin belirtileri nelerdir?

Cevap: Saç dökülmesi, tırnak kırılması, yaraların geç iyileşmesi.

27. İyot eksikliği hangi hastalığa neden olur?

Cevap: Guatr.

28. Suyun vücuttaki görevleri nelerdir?

Cevap: Besinlerin taşınması, vücut ısısının düzenlenmesi, toksinlerin atılması.

29. Günlük su ihtiyacı nasıl hesaplanır?

Cevap: Kilogram başına 0,03 litre su ile hesaplanır. Örneğin: $70 \text{ kg} \times 0,03 = 2,1$ litre.

30. Saçın yapı taşı nedir?

Cevap: Keratin proteini.

31. Hangi vitamin saç sağlığı için önemlidir?

Cevap: Biotin (B7 vitamini).

32. Kolajen nedir?

Cevap: Cilde esneklik ve dayanıklılık veren bir proteindir.

33. Cilt sağlığı için önemli olan mineral hangisidir?

Cevap: Çinko.

34. Tırnaklar hangi mineral eksikliğinde beyaz lekeler oluşturur?

Cevap: Çinko eksikliği.

35. Besin grupları kaçaya ayrılır?

Cevap: 5 gruba ayrılır: Et-yumurta-kurubaklagil, süt ürünleri, tahıllar, sebze-meyveler, yağlar-şekerler.

36. Vegetaryenler protein ihtiyacını nasıl karşılar?

Cevap: Kurubaklagil, yumurta, süt ürünleri ve yağlı tohumlarla karşılar.

37. Yumurta hangi vitaminleri içerir?

Cevap: A, D, E, K ve B grubu vitaminleri içerir.

38. Kurubaklagiller neden önemlidir?

Cevap: Protein, lif, demir ve B vitaminleri açısından zengindir.

39. Süt ürünleri hangi mineral için önemli kaynaktır?

Cevap: Kalsiyum.

40. Tahıllar hangi besin ögesinden zengindir?

Cevap: Karbonhidrat ve lif.

41. Meyve ve sebzeler hangi vitamin için önemli kaynaktır?

Cevap: C vitamini.

42. Şekerler hangi besin grubunda yer alır?

Cevap: Enerji verici besin grubunda yer alır, ancak boş kalori kaynağıdır.

43. Fast food beslenmenin sakıncaları nelerdir?

Cevap: Yüksek yağ, tuz ve şeker içeriği; düşük vitamin ve mineral değeri.

44. Öğün atlamanın zararları nelerdir?

Cevap: Metabolizmanın yavaşlaması, kan şekerinin düşmesi, sonraki öğünde aşırı yeme.

45. Kahvaltının önemi nedir?

Cevap: Gün boyu enerji sağlar, konsantrasyonu artırır, metabolizmayı hızlandırır.

46. Bazal metabolizma hızı nedir?

Cevap: Dinlenme halindeyken vücudun harcadığı enerji miktarıdır.

47. Fiziksel aktivite ile enerji harcaması nasıl hesaplanır?

Cevap: Bazal metabolizma hızına fiziksel aktivite katsayısı eklenerek hesaplanır.

48. Obezite nedir?

Cevap: Vücutta aşırı yağ birikmesi sonucu sağlığın bozulmasıdır.

49. Diyet yaparken dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Cevap: Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz, yavaş ve kalıcı kilo kaybı.

50. Metabolizmayı hızlandırmak için neler yapılabilir?

Cevap: Düzenli egzersiz, yeterli su tüketimi, protein ağırlıklı beslenme, öğün atlamama.

SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI ERKEK – KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI DİKSİYON DERSİ ÇALIŞMA SORULARI

1. Diksiyon nedir?

Cevap: Diksiyon; seslerin, kelimelerin, vurguların, tonlamaların ve durakların doğru ve etkili kullanılarak güzel ve anlaşılır konuşma sanatıdır.

2. İyi bir konuşmacının özelliklerinden üç tanesini yazınız.

Cevap: Gözlem gücü yüksektir, dinleyicisini tanır, ses tonu ve beden dilini etkili kullanır.

3. Solunumun konuşmadaki temel işlevi nedir?

Cevap: Konuşmayı sağlamak ve sesi doğru şekilde üretebilmek için gerekli havayı kontrollü bir şekilde kullanmaktır.

4. Diyafram nefesi nedir?

Cevap: Akciğerlerin alt loblarını da dolduran, karından alınan derin ve kontrollü nefes alma şeklidir.

5. Selen nedir?

Cevap: Gürültü niteliğinde olmayan, titreşimli seslerdir. Türkçedeki ünlü harfler (a, e, ı, i, o, ö, u, ü) selen örnekleridir.

6. Selen kusurları nelerdir?

Cevap: Kuvvetsizlik, ses titrekliliği, tiz ve keskin ses.

7. Tonlama nedir?

Cevap: Konuşma sırasında sesin yükseklik-alçaklık, vurgu ve duyguya göre değişimidir.

8. Monoton konuşma nedir?

Cevap: Ses tonunun değişmediği, tekdüze, sıkıcı konuşma şeklidir.

9. Ses bükümü ne demektir?

Cevap: Konuşma sırasında ses perdesinin doğal olarak değişmesidir.

10. Ünlü ve ünsüz harfler kaçar tanedir?

Cevap: Türkçede 8 ünlü (sesli), 21 ünsüz (sessiz) harf vardır.

11. Kalın ünlüler hangileridir?

Cevap: a, ı, o, u

12. İnce ünlüler hangileridir?

Cevap: e, i, ö, ü

13. “Ğ” harfinin özelliği nedir?

Cevap: Kendinden önce gelen ünlüyü uzatır, kelime başında bulunmaz.

14. Boğumlanma nedir?

Cevap: Ses organlarıyla seslerin doğru yerden ve doğru zamanda çıkarılmasıdır.

15. Boğumlanma kusurlarına üç örnek veriniz.

Cevap: Kekemelik, harf yutma, “r” yerine “ğ” sesi çıkarma.

16. Ulama nedir?

Cevap: Sessiz harfle biten bir kelimenin son harfi ile sesli harfle başlayan sonraki kelimenin birleştirilerek okunmasıdır.

17. Ulama yapılmayan durumlara bir örnek veriniz.

Cevap: Durak olduğunda veya noktalama işareti varsa ulama yapılmaz.

18. Sağdeyi nedir?

Cevap: Kelimelerin doğru vurgu, uzunluk ve tonlamayla seslendirilmesidir.

19. Türkçede kelime vurgusu genellikle nerededir?

Cevap: Son hecededir.

20. Yer adlarında vurgu nerededir?

Cevap: İlk hecededir. (Örnek: Ankara, İzmir)

21. Yazı dili ile konuşma dili arasındaki fark nedir?

Cevap: Yazı dili standart ve kurallıdır; konuşma dili ise günlük, doğal ve bölgesel ağızlara göre değişir.

22. Lehçe, şive ve ağız kavramlarını kısaca açıklayınız.

Cevap:

- Lehçe: Dilin erken dönemde ayrılmış kolu (Çuvaşça)
- Şive: Dilin bilinen dönemde ayrılmış kolu (Azerice)
- Ağız: Şive içindeki bölgesel söyleyiş farkları (Karadeniz ağızı)

23. Durak (söz noktaları) nedir?

Cevap: Konuşma sırasında soluk almak ve anlamı güçlendirmek için yapılan beklemlerdir.

24. Kısa süreli duraklara bir örnek veriniz.

Cevap: Hitap sonrası (Arkadaşlar, / sizi dinliyorum.)

25. Normal süreli duraklar nerelerde yapılır?

Cevap: Cümle sonlarında, nokta ve virgül sonrasında.

26. Uzun süreli duraklar nerelerde yapılır?

Cevap: Paragraf aralarında, anlamın değiştiği yerlerde.

27. “Program” kelimesinin doğru telaffuzu nasıldır?

Cevap: Program (proğram değil)

28. “Herkes” kelimesinin doğru yazılışı ve telaffuzu nasıldır?

Cevap: Herkes (herkez değil)

29. “Yalnız” ve “yanlış” kelimelerinin doğru kullanımını yazınız.

Cevap: Yalnız (tek başına), Yanlış (hatalı)

30. “Mağdur” kelimesinin doğru telaffuzu nasıldır?

Cevap: Mağdur (madur değil)

31. “Şimdi” kelimesini dört farklı tonlamayla örnekleyiniz.

Cevap:

- Şimdi (hemen)
- Şimdi (soru tonu)
- Şimdi (şaşıрма)

•Şimdi (kararlılık)

32. İyi bir diksiyon için neden diyafram nefesi önemlidir?

Cevap: Sesin güçlü, kontrollü ve uzun süreli kullanılmasını sağlar.

33. “R” sesinin doğru çıkarılamamasına ne denir?

Cevap: Gılama veya “r” boğumlama kusuru.

34. “S” sesinin ıslıklı çıkmasına ne denir?

Cevap: Islıklama.

35. Konuşma dilinde “gidiyorum” nasıl söylenir?

Cevap: Gidiyom (yazı dilinde “gidiyorum” yazılır, konuşma dilinde kısalır)

36. “Evet” kelimesini farklı anlamlarla tonlayarak örnekleyiniz.

Cevap:

•Evet (kabul)

•Evet (şaşıрма)

•Evet (onay)

37. “Hayır” kelimesini öfke ve üzüntü tonuyla söyleyiniz.

Cevap:

•Hayır! (öfke)

•Hayır... (üzüntü)

38. İyi bir boğumlama için hangi organlar hareketlidir?

Cevap: Dil, dudaklar, çene, yumuşak damak.

39. İyi bir boğumlama için hangi organlar hareketsizdir?

Cevap: Dişler, diş etleri, sert damak.

40. “Geleceğim” kelimesinin konuşma dilindeki kullanımı nasıldır?

Cevap: Gelicem

41. “Değil” kelimesinin konuşma dilindeki söylenişi nasıldır?

Cevap: Deyil

42. “Bir gün” ifadesinin konuşma dilindeki söylenişi nasıldır?

Cevap: Bi gün

43. Türkçede “kitap” kelimesi ek aldığında nasıl değişir?

Cevap: Kitabım (yumuşak sese dönüşür)

44. “Yemekhane” kelimesinde ulama nasıl yapılır?

Cevap: Yemekane (h düşer)

45. “Ne için” ifadesinin konuşma dilindeki kısa hâli nedir?

Cevap: Niçin

46. “Ne oldu” ifadesinin konuşma dilindeki kısa hâli nedir?

Cevap: Noldu

47. “P” ve “b” sesleri hangi organlarla çıkarılır?

Cevap: Dudaklar

48. “T” ve “d” sesleri hangi organlarla çıkarılır?

Cevap: Dil ve dişler

49. “K” ve “g” sesleri hangi organlarla çıkarılır?

Cevap: Dil arkası ve damak

50. İyi bir diksiyon için en önemli alışkanlık nedir?

Cevap: Düzenli ve bilinçli alıştırma yapmak.

SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI ERKEK – KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI TEMEL MAKYAJ DERSİ ÇALIŞMA SORULARI

1.Makyajın temel amacı nedir?

Cevap: Yüzdeki kusurları kapatmak, güzel yanları öne çıkarmak, değişiklik yaratmak ve bakımlı görünmek.

2.Doğal güzellik makyajında hangi prensiplere dikkat edilmelidir?

Cevap: Yaş ve yüz şekline uygunluk, abartıdan kaçınma, temiz cilde uygulama, kaliteli malzeme kullanma, kişiye uygun renk seçimi.

3.Fondöten seçerken hangi test uygulanır?

Cevap: Şerit testi (doğal ışıktaki, boyun veya yanak bölgesinde üç farklı renkle).

4.Fondöten uygulama yöntemleri nelerdir?

Cevap: Islak sünger, fırça, hava tabancası (air-brush) veya parmaklarla uygulanabilir.

5.Pudranın makyajdaki işlevi nedir?

Cevap: Makyajı sabitlet, parlamayı önler, cildi pürüzsüz gösterir, yağı emer.

6.Rimel çeşitleri nelerdir?

Cevap: Kalınlaştırıcı, uzunlaştırıcı, belirginleştirici.

7.Göz kalemi çeşitleri nelerdir?

Cevap: Sıvı, pasta, krem, kalem şeklinde.

8.Göz farı çeşitleri nelerdir?

Cevap: Toz, krem, sıvı, kalem.

9.Allık çeşitleri nelerdir?

Cevap: Toz, krem, jel, sıvı.

10.Ruj çeşitleri nelerdir?

Cevap: Mat, krem, buzlu, şeffaf, dudak kalemi.

11.Doğal makyajda hangi araçlar kullanılır?

Cevap: Spatula, pamuk, peçete, fırçalar, pudra pomponu, sünger, saç bandı, havlu, önlük.

12.Göz makyajında hangi üç ton kullanılır?

Cevap: Işık, ara ton, gölge.

13.Allık nereye uygulanır?

Cevap: Elmacık kemikleri üzerine.

14.Ruj uygulamadan önce ne yapılmalıdır?

Cevap: Dudaklar nemlendirilmeli, pudra sürülmeli, dudak kalemi ile şekil verilmeli.

15.Gelin makyajında dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Cevap: Doğal, zarif, kalıcı, akmayan ürünler kullanılmalı; koyu renklerden kaçınılmalı.

16.Gece makyajında hangi renkler tercih edilir?

Cevap: Parlak, sedefli, canlı renkler; sim ve pullar kullanılabilir.

17.Gece makyajında fondöten seçimi nasıl olmalıdır?

Cevap: Cilt rengine uygun, bazen bir ton açık veya koyu olabilir.

18.Olgun makyajda fondöten seçimi nasıl olmalıdır?

Cevap: İnce likit fondöten tercih edilmeli, kalın fondötenler kırıxıklıkları belirginleştirir.

19.Olgun makyajda hangi ruj renkleri tercih edilmez?

Cevap: Parlak, sedefli, canlı renkler yerine mat ve doğal tonlar tercih edilir.

20.Porselen makyajın özelliği nedir?

Cevap: Yüksek kapatıcı, pürüzsüz, bembeyaz bir cilt efekti verir.

21.Porselen makyaj hangi döneme aittir?

Cevap: 18. yüzyıl Fransız Barok Dönemi.

22.Porselen makyajda hangi ürünler kullanılmaz?

Cevap: Bronz pudra, parlak allık, simli ürünler.

23.Makyaj öncesi cilt nasıl hazırlanır?

Cevap: Temizlenir, tonik uygulanır, nemlendirici sürölür.

24.Kapatıcı hangi bölgelere uygulanır?

Cevap: Leke, çatlak damar, göz altı torbaları, morluklar üzerine.

25.Kirpik kıvrıcı ne işe yarar?

Cevap: Kirpikleri kıvrarak daha uzun ve belirgin gösterir.

26.Takma kirpik ne zaman kullanılır?

Cevap: Özel günlerde, gece makyajlarında, gelin makyajında.

27.Makyaj sabitleyici sprey ne işe yarar?

Cevap: Makyajın kalıcılığını artırır, akmasını önler.

28.Yağlı ciltler için hangi pudra tercih edilir?

Cevap: Sıkıştırılmış pudra.

29.Kuru ciltler için hangi fondöten uygundur?

Cevap: Krem fondöten veya nemlendiricili sıvı fondöten.

30.Göz altı morlukları nasıl kapatılır?

Cevap: Sarı veya ten rengine uygun kapatıcı ile.

31.Allık uygulama teknikleri nelerdir?

Cevap: Elmacık kemiği üzerine, şakaklara, alına, yüz ovaline uygun şekilde.

32.Kaş şekillendirme nasıl yapılır?

Cevap: Kaş fırçası ve kalem ile doğal formuna uygun tarama ve doldurma.

33.Göz makyajında eyeliner nasıl uygulanır?

Cevap: Kirpik diplerinden başlayarak ince veya kalın çizgi şeklinde.

34.Jel eyeliner nasıl uygulanır?

Cevap: Özel fırça ile sürölür, daha kalıcı ve keskin bir çizgi sağlar.

35.Gece makyajında rimel kaç kat sürölür?

Cevap: En az iki kat.

36.Doğal makyajda far seçimi nasıl olmalıdır?

Cevap: Yumuşak, ten rengine yakın, mat tonlar.

37.Gelin makyajında dudak kalemi neden önemlidir?

Cevap: Rujun dağılmasını önler, kalıcılık sağlar.

38.Olgun makyajda göz kalemi kullanılır mı?

Cevap: Mümkünse far ile gölgelendirme tercih edilir, kalem kırıksıklıkları belirginleştirebilir.

39.Porselen makyaj hangi ortamlarda kullanılmaz?

Cevap: Gün ışığında, günlük makyaj olarak uygun değildir.

40.Makyaj fırçaları nasıl temizlenir?

Cevap: Hafif şampuan veya fırça temizleyici ile yıkanıp kurutulur.

41.Fondöten sürerken hangi hareketler yapılır?

Cevap: Dairesel veya dışa doğru yayma hareketleri.

42.Göz farı uygulama sırası nasıldır?

Cevap: Önce ara ton, sonra ışık ve en son gölge tonu uygulanır.

43.Allık fırçası nasıl olmalıdır?

Cevap: Yumuşak, doğal kıllı, eğimli veya düz uçlu.

44.Ruj fırçası ne işe yarar?

Cevap: Dudak hatlarını belirginleştirir, ruju eşit dağıtır.

45.Makyajda ışık ve gölge tekniği nedir?

Cevap: Yüzü şekillendirmek için açık ve koyu tonlar kullanılır.

46.Kırmızı lekeler nasıl kapatılır?

Cevap: Yeşil bazlı kapatıcı ile nötralize edilir.

47.Göz altı torbaları nasıl kamufle edilir?

Cevap: Kapatıcı ve aydınlatıcı ile hafifletilir.

48.Gece makyajında dudaklar nasıl belirginleştirilir?

Cevap: Koyu veya parlak renk ruj, dudak kalemi ile kontür.

49.Porselen makyajda hangi ruj rengi tercih edilir?

Cevap: Kırmızı.

50.Makyaj sonrası malzemeler nasıl saklanmalıdır?

Cevap: Temiz, kuru, serin ve kapalı ortamlarda saklanmalıdır.

SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI ERKEK – KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI DEPİLASYON DERSİ ÇALIŞMA SORULARI

1. Soru: Depilasyon ve epilasyon arasındaki temel fark nedir?

Cevap: Depilasyon, kılı geçici olarak uzaklaştırma işlemidir ve kıl kökünden almaz. Epilasyon ise kıl kökünü yok ederek kalıcı veya uzun süreli sonuç verir.

2. Soru: Kılın büyüme evreleri nelerdir?

Cevap: Anagen (büyüme), Catagen (geçiş) ve Telogen (dinlenme) dönemleridir.

3. Soru: Sir ağdanın ana maddesi nedir?

Cevap: Reçinedir. Ayrıca bal mumu ve çeşitli yağlar içerir.

4. Soru: Pudrasız ağdalar hangi ciltler için uygundur?

Cevap: Hassas olmayan ciltler için doğrudan uygulanabilir. Hassas ciltlerde altına talk pudrası sürülmesi önerilir.

5. Soru: Sir ağda uygulamasından sonra cilt temizliği nasıl yapılır?

Cevap: Yağ ile temizlenir. Su ile temizlenmemelidir.

6. Soru: Ağda uygulamasının yapılmaması gereken bölgeler nelerdir?

Cevap: Göz çevresi, meme uçları ve çevresi, genital bölge.

7. Soru: Sir ağda sonrası ilk 12-24 saat içinde neler yapılmamalıdır?

Cevap: Duş alınmamalı, denize/havuz girilmemeli, güneşe çıkılmamalı, alkol içeren ürünler sürülmemeli ve aşırı terlemekten kaçınılmalıdır.

8. Soru: Talk pudrasının sir ağda uygulamasındaki işlevi nedir?

Cevap: Cilt ile ağda arasında koruyucu bir tabaka oluşturur, ağdanın cilde yapışmasını engeller ve kılları daha belirgin hale getirir.

9. Soru: Kartuş ağda sisteminde hangi tip başlıklar kullanılır?

Cevap: Büyük başlıklı (geniş yüzeyler), küçük başlıklı (dar alanlar), minik başlıklı (şerit halinde çalışma gereken yerler).

10. Soru: Hassas cilde sir ağda yaparken nelere dikkat edilmelidir?

Cevap: Pudralı ağda tercih edilmeli, küçük bölgeler halinde çalışılmalı, ağda kâğıdı her çekimde yenilenmeli ve işlem sonrası nemlendirici losyon kullanılmalıdır.

11. Soru: Sir ağdanın şeker ağdadan farkı nedir?

Cevap: Sir ağda reçine, bal mumu ve yağ içerir; şeker ağda ise şeker, limon tuzu ve su ile hazırlanır. Sir ağda kâğıtla, şeker ağda bezle çekilir.

12. Soru: Ağda öncesi antibakteriyel jel neden kullanılır?

Cevap: Cildi mikroplardan arındırmak, enfeksiyon riskini azaltmak ve ağdanın cilde daha iyi yapışmasını sağlamak için.

13. Soru: Kıl dönmesi veya batık tüyler için ağda öncesi ne yapılması önerilir?

Cevap: Nazik bir peeling ürünü ile masaj yapılarak kıl uçlarının yüzeye çıkması sağlanır.

14. Soru: Sir ağda uygulamasında ideal çalışma pozisyonu nasıl olmalıdır?

Cevap: Müşteri bakım yatağına yatırılmalı, kartuş yüzeye dik tutularak uygulama yapılmalıdır.

15. Soru: Regl döneminde ağda yapılması neden tavsiye edilmez?

Cevap: Hormonal değişim nedeniyle cilt daha hassastır, işlem daha acılı olabilir ve kıllar daha hızlı çıkabilir.

16. Soru: Ağda yapılacak kişinin cildi çok soğuksa ne yapılmalıdır?

Cevap: Elleri friksiyon yapılarak vücut ısısının normale dönmesi sağlanmalıdır.

17. Soru: Sir ağda temizleme yağı nasıl olmalıdır?

Cevap: Tohum yağı içermemeli, çabuk emilmeli, cildi tahriş etmemeli ve hoş kokulu olmalıdır.

18. Soru: Ağda kâğıdı hangi özelliklere sahip olmalıdır?

Cevap: Tek kullanımlık, sık dokunmuş, pürüzsüz, esnemeyen, dayanıklı ve cildi tahriş etmeyen olmalıdır.

19. Soru: Sir ağdanın kalitesi neye bağlıdır?

Cevap: Reçinenin kalitesine, işlem sürecine ve ürünün Sağlık Bakanlığı onayı ile CE belgesi gibi sertifikalara sahip olmasına bağlıdır.

20. Soru: Ağda odasında bulunması gereken araç gereçler nelerdir?

Cevap: Bakım yatağı, ısıtıcı cihaz, ağda çeşitleri, ağda kâğıdı, temizleme yağı, antibakteriyel jel, talk pudrası, tek kullanımlık ürünler ve sterilizasyon cihazı.

SAÇ BAKIM VE GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI ERKEK – KADIN KUAFÖRLÜĞÜ DALI EL AYAK BAKIMI DERSİ ÇALIŞMA SORULARI

1. Tırnağın teknik terimi nedir?

Cevap: Oniks.

2. Tırnak plağı hangi maddeden oluşur?

Cevap: Keratin.

3. Tırnağın büyümesini sağlayan bölgeye ne denir?

Cevap: Matrix (tırnak matrisi).

4. Tırnak yatağında renk değişimine neden olan yaygın bir enfeksiyon türü nedir?

Cevap: Mantar enfeksiyonu (Onikomikoz).

5. Manikür sırasında kütikül temizliği için kullanılan aletin adı nedir?

Cevap: Kütikül pensi (krong).

6. Tırnak batması hangi parmakta daha sık görülür?

Cevap: Ayak başparmağı.

7. French manikürde tırnağın uç kısmına hangi renk oje sürülür?

Cevap: Beyaz.

8. Tırnaklarda enine çıkan çizgilerin adı nedir ve neyi ifade eder?

Cevap: Beau çizgileri; geçirilmiş ciddi hastalık veya stresi gösterir.

9. Manikür ve pedikürde kullanılan aletlerin sterilizasyonu neden önemlidir?

Cevap: Enfeksiyon ve hastalık bulaşmasını önlemek için.

10. Ayak tabanında oluşan sertleşmiş deri tabakasına ne denir?

Cevap: Nasır.

11. Tırnak yeme alışkanlığının teknik adı nedir?

Cevap: Onikofaji.

12. Manikürde tırnak şekillendirmek için kullanılan aletin adı nedir?

Cevap: Tırnak törpüsü.

13. Ayak bakımı ve sağlığı ile ilgilenen bilim dalı nedir?

Cevap: Podoloji (Pediatri değil, doğrusu Podoloji'dir).

14. Tırnak plağının altındaki pembe renkli bölgeye ne denir?

Cevap: Tırnak yatağı.

15. El ve ayak tırnakları arasındaki büyüme hızı farkı nedir?

Cevap: El tırnakları daha hızlı uzar.

16. Mantar enfeksiyonu olan bir müşteriye manikür yapılır mı?

Cevap: Hayır, yapılmamalıdır. Müşteri doktora yönlendirilmelidir.

17. Tırnak etrafındaki derinin iltihaplanmasına ne denir?

Cevap: Dolama (Paronişi).

18. Manikür sonrası ellerde yapılan masajın amacı nedir?

Cevap: Kan dolaşımını artırmak ve rahatlatmak.

19. Tırnak plağında su oranı yaklaşık yüzde kaçtır?

Cevap: %12.

20. Pedikürde topuk temizliği için kullanılan doğal taşın adı nedir?

Cevap: Ponza taşı.

21. Tırnaklarda kaşık şeklinde çöküklük hangi mineral eksikliğini gösterir?

Cevap: Demir eksikliği (anemi).

22. Manikür ve pedikürde dezenfeksiyon için kullanılan yaygın bir madde nedir?

Cevap: Alkol veya batikon.

23. Tırnak plağının serbest uç kısmına ne denir?

Cevap: Margo liber.

24. Ayakta bulunan kemik sayısı kaçtır?

Cevap: 26 kemik.

25. Sedef hastalığı tırnaklarda nasıl bir görünüme neden olur?

Cevap: Tırnak yüzeyinde çukurcuklar, kalınlaşma ve renk değişimi.

1.Tırnak süsleme işlemine başlamadan önce müşterinin tırnaklarında nelere dikkat edilmelidir?

Cevap: Enfeksiyon, çatlak, kısalık veya herhangi bir deri hastalığı olup olmadığı kontrol edilmelidir.

2.Tırnak süslemede kullanılan temel araç ve gereçler nelerdir?

Cevap: Manikür masası, yastık, havlu, fırçalar, ojeler, simler, taşlar, çıkartmalar, cila, dezenfektanlar.

3.Tırnakları çizerek süsleme tekniğinde hangi malzemeler kullanılır?

Cevap: İnce fırçalar, iğne, çubuk, noktalama aleti, renkli ojeler ve boyalar.

4.Çizim yapmadan önce pratik için ne yapılması önerilir?

Cevap: Boş bir kâğıda el resmi çizilip üzerine takma tırnak yapıştırılarak deneme yapılır.

5.Tırnak süslemede hijyen kuralları neden önemlidir?

Cevap: Enfeksiyon riskini önlemek ve müşteri sağlığını korumak için.

6.Çıkartma ve yapıştırma ile süsleme yaparken nelere dikkat edilmelidir?

Cevap: Çıkartmaların kalitesi, yapışkan özelliği ve tırnağa zarar vermemesi.

7.Baskı tekniği ile tırnak süslemede hangi malzemeler kullanılır?

Cevap: Damga seti, sıyrac, özel ojeler, desen diskleri ve koruyucu cila.

8.Jel ve akrilik süsleme arasındaki temel fark nedir?

Cevap: Akrilik hızla kurur ve şekillendirilir; jel ise UV cihazında kurutulur.

9.Akrilik süslemede fırça nasıl kullanılmalıdır?

Cevap: Fırça sivri uçlu olmalı, fazla sıvı sıyrılmalı ve hızlı çalışılmalıdır.

10.Tırnak süslemede sim ve taşlar nasıl uygulanır?

Cevap: Cila fırçası veya tahta çubukla tutularak ojeli yüzeye yapıştırılır, üzerine cila sürülür.

11.Tırnak küpesi nedir? Nasıl uygulanır?

Cevap: Tırnağa takılan dekoratif bir aksesuardır. Özel yapıştırıcı veya cila ile sabitlenir.

12.U.V. kurutucu hangi teknikte kullanılır?

Cevap: Jel tekniğinde kullanılır.

13.Tırnak süslemede kuru çiçekler nasıl kullanılır?

Cevap: Ojeli yüzeye cila ile yapıştırılır ve üzerine koruyucu cila sürülür.

14.Süsleme sonrası kalıcılık nasıl sağlanır?

Cevap: Koruyucu cila sürülerek sabitleme yapılır.

15.Tırnak süslemede hangi fırça türleri kullanılır?

Cevap: İnce uçlu, açılı, süpürme fırçası, uzun fırçalar.

16.Müşteriye nasıl bir oturma pozisyonu verilmelidir?

Cevap: Rahat bir konumda, eli manikür yastığına parmaklar aşağı bakacak şekilde yerleştirilir.

17.Tırnak süslemede kullanılan ojelerin özelliği ne olmalıdır?

Cevap: Kaliteli, çabuk kuruyan ve tırnağa zarar vermeyen ojeler olmalıdır.

18.Akrilik toz nasıl uygulanır?

Cevap: Özel sıvıya batırılmış fırça ile toz alınır, tırnak üzerine şekil verilir.

19.Tırnak süslemede hangi renk uyumlarına dikkat edilmelidir?

Cevap: Ojeler, simler, taşlar ve müşterinin makyajı/giysisi ile uyumlu olmalıdır.

20.Süsleme yapılacak tırnak nasıl hazırlanır?

Cevap: Temizlenir, törpülenir, ojelenir ve kurutulur.

21.Çıkartma uygulamasında yapıştırıcı kullanılır mı?

Cevap: Genellikle kendinden yapışkanlı çıkartmalar kullanılır, ek yapıştırıcı gerekmez.

22.Tırnak süslemede boncuklar nasıl yerleştirilir?

Cevap: Cımbız yardımıyla tutularak cila ile yapıştırılır.

23.Jel süslemede kurutma süresi ne kadardır?

Cevap: UV cihazında 2-3 dakika kurutulur.

24.Tırnak süslemede hangi desenler popülerdir?

Cevap: Çiçekler, geometrik şekiller, hayvan desenleri, abstrakt tasarımlar.

25.Tırnak süsleme işlemi sonrası müşteriye ne gibi tavsiyeler verilir?

Cevap: Elleri suyla temas ettirmemesi, nemlendirici kullanması, tırnakları koruması önerilir.