

# ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP THỰC HÀNH

**NĂM HỌC: 2022**

**A. MÔN CHĂM SÓC MẶT CƠ BẢN:** Các thao tác về: Chuẩn bị - Trình tự - Kỹ thuật – Vệ sinh

1. Sắp xếp chuẩn bị: Giường – Xe đẩy – Dụng cụ
2. Tẩy trang: Mắt – Môi – Nền
3. Lau sạch: Cotton – Mút – Khăn ẩm
4. Massage thư giãn
5. Lau sạch: Mút – Khăn ẩm

**B. MÔN CHĂM SÓC MẶT CHUYÊN SÂU:** Các thao tác về: Chuẩn bị - Trình tự - Kỹ thuật – Vệ sinh

1. Sắp xếp chuẩn bị: Giường – Xe đẩy – Dụng cụ - Máy móc
2. Tẩy trang: Nền
3. Lau sạch: Cotton – Mút
4. Làm sạch sâu: Xông hơi – Cọ/ Phun sương – Hút mụn/ Làm sạch bằng kiềm/ Tẩy tế bào chết.
5. Lau sạch: Mút – Khăn ẩm
6. Máy chăm sóc: Tần số cao/ Dẫn nhập dưỡng chất
7. Massage: nâng cơ
8. Lau sạch: Mút – Khăn ẩm
9. Mặt nạ: dưỡng ẩm / se khít bề mặt lỗ chân lông – Massage đầu cổ vai
10. Lau sạch: Mút
11. Hoàn thành: nước hoa hồng + kem dưỡng

**C. MÔN CHĂM SÓC CƠ THỂ CƠ BẢN:** Các thao tác về: Chuẩn bị - Trình tự - Kỹ thuật – Vệ sinh

1. Sắp xếp chuẩn bị: Giường – Xe đẩy – Dụng cụ
2. Khởi động
3. Massage mặt sau: Chân – Lưng
4. Lau sạch: Khăn ẩm
5. Massage mặt trước: Chân – Cánh tay – Bụng
6. Lau sạch: Khăn ẩm

**D. MÔN CHĂM SÓC CƠ THỂ CHUYÊN SÂU:** Các thao tác về: Chuẩn bị - Trình tự - Kỹ thuật – Vệ sinh

1. Sắp xếp chuẩn bị: Giường – Xe đẩy – Dụng cụ - Máy móc

2. Chăm sóc lưng: Xông hơi - Cọ - Hút mụn - Mặt nạ
3. Massage Thụy Điển: Mặt sau – Mặt trước
4. Lau sạch: Khăn ẩm