

**NỘI DUNG THI TỐT NGHIỆP TRÌNH ĐỘ CAO ĐẲNG**  
**NGÀNH: CHĂM SÓC THẨM MỸ**  
**MÔN THI: THỰC HÀNH NGHỀ NGHIỆP**

**I. Nội dung thi:**

**Phần 1: Chăm sóc da mặt**

1. Mục tiêu:

- Chọn lựa được loại mỹ phẩm có chất lượng tốt và phù hợp nhu cầu sử dụng đảm bảo an toàn;
- Sử dụng được các loại mỹ phẩm thích hợp cho từng loại da mặt khi chăm sóc da mặt và đắp mặt nạ dưỡng da;
- Tư vấn được cho khách hàng trong việc duy trì sức khỏe, sự dẻo dai và chăm sóc sắc đẹp

2. Nội dung:

- 2.1. Tẩy trang.
- 2.2. Cleansing.
- 2.3. Lau bằng cotton, mút, khăn ẩm.
- 2.4. Massage.
- 2.5. Thoa nước hoa hồng, kem dưỡng.
- 2.6. Mặt nạ.
- 2.7. Rửa mặt với foam bằng cọ.
- 2.8. Tẩy tế bào chết.
- 2.9. Xông hơi.
- 2.10. Hút mụn.
- 2.11. Massage nâng cơ.
- 2.12. Máy siêu âm.
- 2.13. Máy dẫn nhập bằng ion.
- 2.14. Máy tần số cao.
- 2.15. Soi da.

**Phần 2: Chăm sóc cơ thể**

1. Mục tiêu:

- Tư vấn được cho khách hàng trong việc duy trì sức khỏe, sự dẻo dai và chăm sóc sắc đẹp
- Chọn lựa được liệu tình có chất lượng tốt và phù hợp nhu cầu sử dụng đảm bảo an toàn

2. Nội dung:

- 2.1. Massage Nhật:
- 2.2. Thao tác khởi động.
- 2.3. Mặt sau: chân, lưng.
- 2.4. Mặt trước: chân, tay, bụng.
- 2.5. Massage Thụy Điển:
- 2.6. Thao tác khởi động.

2.7. Mặt sau: Lung, chân.

2.8. Mặt trước: chân, tay, đầu cổ vai.

2.9. Chăm sóc chân.

2.10. Làm sạch lưng.

2.11. Chăm sóc làm thon gọn cơ thể: massage làm thon gọn cơ thể, máy G5, máy tần số thấp.

## **II. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức: Học phần Chăm sóc da mặt và chăm sóc cơ thể

- Kỹ năng:

+ Thực hành các liệu trình chăm sóc da mặt.

+ Thực hành các liệu trình chăm sóc cơ thể

2. Phương pháp: Thực hành (180 phút)

## **III. Tài liệu cần tham khảo:**

[1] Beauty Technology theory (Lý thuyết – Kỹ thuật của ngành chăm sóc thẩm mỹ) -NXB Barber Beauty Education Center of Japan (Hội đồng giáo dục hiệp hội chăm sóc thẩm mỹ Nhật Bản)

[2] Chăm sóc da mặt - Denise Whichello Brown - NXB Thanh niên

[3] Bí quyết chăm sóc da - NXB Trẻ

[4] Kỹ thuật thực hành massage y học – Phục hồi sức khỏe và thư giãn – NXB Phụ nữ

[5] Massage làm đẹp cơ thể \_ NXB Mỹ thuật