

SYLABUS

Kosmetyka i kosmetologia anti-aging

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2026/2027		
Kierunek studiów: Kosmetologia estetyczna	Rok studiów/ semestr Rok I; sem. 2		
Poziom kształcenia: Studia podyplomowe Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: K –treści kierunkowe /P –treści podstawowe / H-treści humanistyczne lub społeczne		
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 7 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK: P6U_W; P6U_U; P6U_K			
Forma studiów: niestacjonarne	Statut przedmiotu: Obowiązkowy		
Profil studiów: praktyczny	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się: Zaliczenie na ocenę		
Dyscypliny: Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	Liczba punktów ECTS: 1		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu Kosmetologii, Kosmetologii pielęgnacyjnej i upiększającej, Dermatologii oraz umiejętność przeprowadzania pielęgnacyjnych zabiegów kosmetycznych na poziomie studiów I stopnia.			
Założenia i cele dla przedmiotu: Zapoznanie z surowcami roślinnymi, zwierzęcymi i substancjami pozyskiwanymi biotechnologicznie stosowanymi w kosmetologii i w kosmetykach przeciwstarzeniowych. Omówienie ogólne procesów starzeniowych przebiegających w skórze i sposobów ich terapii z wykorzystaniem roślin leczniczych stosowanych w fitoterapii schorzeń skóry sprzężonych ze starzeniem się organizmu.			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 charakterystyk	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji

	pierwszego stopnia PRK			
Wiedzy- Student zna i rozumie:				
mechanizm starzenia się skóry; antyoksydanty stosowane w kosmetyce; wpływ promieniowania UV na postęp procesu starzenia; substancje pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i pozyskiwane biotechnologicznie wykorzystywane w kosmetyce anti-aging; mechanizm działania peptydów zawartych w kosmetykach anti-aging; pojęcia: kosmetologia anti-aging, stres oksydacyjny, balneoterapia, foto-aging;	P6S_WK P6S_WG	K_W16	praca samokształceniowa/kolokwium	
Umiejętności- Student potrafi:				
przyporządkować poszczególne substancje do określonego stanu i potrzeb skóry; scharakteryzować choroby i defekty skóry wieku starczego; wyjaśnić mechanizmy wewnątrz- i zewnątrzpochodnego starzenia się skóry; dobrać i przeprowadzić zabiegi z grupy anti-aging; wykonać masaż liftujący	P6S_UK P6S_UW P6S_UO	K_U22	ćwiczenie praktyczne	
Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:				
rozwiązywania najczęstszych problemów związanych z wykonywaniem zawodu; nieustannego poszerzania wiedzy	P6S_KK P6S_KR	K_K07 K_K08	obserwacja pracy studenta;	
Bilans punktów ECTS				
Szacowany nakład pracy				
Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 3	Sem 4	Sem 3	Sem 4
Wykład	10	-	1	-
Ćwiczenia	10	-		-
Seminarium	-	-		-
Praca własna studenta	-	-	-	-
Łączny nakład pracy studenta	20		1	
Liczba godzin kontaktowych	20			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	10		-	
Kryteria oceny				
Kryteria oceny pracy etapowej	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; student powinien gruntownie powtórzyć całość materiału			poniżej 70%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria			70-78%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami			78,5-86%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów			86,5-84%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami			85,5-92%

	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów	92,5-100%
Kryteria oceny ćwiczenia praktycznego	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie opanował minimum umiejętności praktycznych i wiadomości teoretycznych określonych programem przedmiotu; nie posiada znajomości prostych zagadnień i terminologii charakterystycznej dla zawodu kosmetologa; nie potrafi wykorzystać wiedzy teoretycznej w praktyce; nie przestrzega przepisów BHP	poniżej 50%
	Ocena dostateczna (3,0)- Student opanował podstawowe treści programowe i umiejętności praktyczne; wykazuje średnie zainteresowanie zdobywaniem umiejętności zawodowych; zna proste zagadnienia i terminologię zawodową; wykonując zadanie praktyczne nie zawsze stosuje łączenie teorii z praktyką; wykazuje dostateczną umiejętność planowania i wykonywania zadań praktycznych; nie opanował dobrze umiejętności prawidłowego organizowania stanowiska pracy; opanował podstawową znajomość przepisów BHP, wszystkie nieobecności są odpracowane	50,5-60%
	Ocena dość dobra (3,5)- Student opanował w ograniczonym zakresie podstawowe wiadomości teoretyczne i umiejętności praktyczne określone w programie nauczania; wykazuje niewystarczającą znajomość rozumienia zagadnień i terminologii charakterystycznej dla zawodu kosmetologa; wykazuje brak samodzielności wykonywanej pracy; wykazuje trudności w łączeniu teorii z praktyką; zna przepisy BHP, ale nie zawsze stosuje je w praktyce, wszystkie nieobecności są odpracowane	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0) - student opanował wiadomości i umiejętności w zakresie pozwalającym na zrozumieniu większości materiału z zakresu programu nauczania; posiada umiejętności praktyczne; posiada umiejętności organizacji stanowiska pracy; posiada umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej w praktyce; wszystkie nieobecności są odpracowane	70,5-80%
	Ocena ponad dobra (4,5) - student opanował pełny zakres wiedzy teoretycznej i umiejętności praktyczne określone programem nauczania; wykazuje się samodzielnością podczas wykonywania zadania, posiada umiejętność organizowania stanowisk pracy; przestrzega zasad BHP; wszystkie nieobecności są odpracowane; posiada umiejętności pracy w zespole	85,5-90%
	Ocena bardzo dobra (5,0) - student opanował pełny zakres wiedzy teoretycznej i umiejętności praktyczne określone programem nauczania; biegle posługuje się terminologią charakterystyczną dla zawodu kosmetologa; wykorzystuje wiedzę teoretyczną w praktyce; rozumie zależności między teorią a praktyką; wykazuje się pełną samodzielnością podczas wykonywania ćwiczenia; posiada umiejętność przewidywania efektów wykonywanego ćwiczenia i samodzielnego stosowania wiedzy w sytuacjach nietypowych; przestrzega zasady BHP	90,5-100%
Literatura		
Literatura obowiązkowa	<p>Nieścior M. Nowoczesne technologie w kosmetologii Warszawa 2023</p> <p>Adamski Z., Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. Wyd.2 Wrocław 2015</p> <p>red. Klonowska J. Kosmetologia Urban&Partner 2022</p> <p>Wronowska L. Wpływ pielęgnacji anti-aging na spowolnienie procesu starzenia się skóry, Medpharm 2022</p> <p>Martini M. C. , Kosmetologia i farmakologia skóry, PZWL, 2010</p> <p>Lamer – Zarawska E. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. PZWL, 2012</p>	

	<p>Wołosik K., Knaś M., Niczyporuk M. Fito kosmetologia. Wykłady z fito kosmetologii, fito kosmetyki i kosmetyki naturalnej Wrocław 2018</p> <p>Molski M. Nowoczesna kosmetologia . Tom 1 i 2, PWN 2014</p> <p>Geriatra- wybrane zagadnienia, Galus K. red. , wyd. Elsevier Urban&Partner 2010</p>
Literatura dodatkowa	<p>Starzenie skóry. Aktualne strategie terapeutyczne, Rhein L. D. MedPharm, Wrocław 2013</p> <p>Fizjologia skóry. teoria i praktyka, Draelos Z.D., Pugliese P.T. MedPharm, Wrocław 2014</p> <p>Fitoterapia i leki roślinne w geriatry – Eliza Lamer-Zarawska, PZWL 2009.</p> <p>Fitoterapia i leki roślinne, Eliza Lamer-Zarawska, PZWL 2007.</p> <p>Geriatra, Rosenthal T.H. , Naughton B. , wyd. Czelej 2009</p>

Treści programowe

L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
SEMESTR 2			
1	Kosmetyka i kosmetologia w procesie starzenia . Rola surowców roślinnych w pielęgnacji i leczeniu starzejącej się skóry. Co to są kosmetyki anti-aging (przeciwstarzeniowe)?	Wykład	2
2	Budowa i czynności fizjologiczne skóry w okresie starości. Procesy degeneracyjne i objawy starzenia się skóry (utrata sprężystości, zmarszczki, zwiotczenie, suchość i łuszczenie się skóry, cellulitis). Choroby skóry sprzężone ze starością (zmiany pigmentacyjne, nowotwory skóry, łuszczyca, trudno gojące się rany, odleżyny, choroby bakteryjne, grzybicze i wirusowe skóry – jako wyraz zaburzonej odporności skóry w starszym wieku). Profilaktyka i chemoprewencja chorób skóry w procesie starzenia.	Wykład	2
3	Komórkowe aktywacje wolnorodnikowe a proces starzenia się organizmu. Rodzaje reaktywnych form tlenu (RFT) i ich powstawanie. Endogenne oraz egzogenne źródła RFT. Procesy oksydacyjne i wolnorodnikowe wpływające na wygląd oraz stan skóry w starości. Stres oksydacyjny. Antyoksydacyjna bariera organizmu. Antyoksydanty endogenne enzymatyczne (dysmutazy, peroksydazy, katalazy) i nieenzymatyczne (glutation, koenzym Q, melatonina) oraz ich rola w kosmetologii i kosmetykach przeciwstarzeniowych.	Wykład	2
4	Procesy starzenia związane z mechanizmami wrodzonymi-wewnątrzpochodne starzenie się skóry. Procesy starzenia związane z wpływem środowiska zewnętrznego – foto-aging, „skóra palacza”. Wpływ promieniowania słonecznego (UV-A, UV-B, UV-C) na procesy starzenia się skóry. Promieniowanie radiacyjne (naturalne i terapeutyczne).	Wykład	2
5	Oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce stosowane w kosmetologii i kosmetykach przeciwstarzeniowych. Olejki eteryczne i surowce olejowe w kosmetologii i kosmetyce. Peptydy- pochodzenie. Znaczenie w kosmetyce anti-aging. Mechanizm działania peptydów. Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w kosmetologii- możliwości zastosowania.	Wykład	2
6	Przeprowadzenie manualnego zabiegu anti-aging twarzy, szyi i dekoltu z zastosowaniem preparatów o działaniu	Ćwiczenie	5

	przeciwstarzeniowym. Wykonanie zabiegu anti-aging skóry okolic oczu z wykonaniem masażu okolicy oczu. Zastosowanie masek liftujących		
7	Masaż w zabiegach anti-aging – wskazania, przeciwwskazania, dobór technik, technika wykonania. Środki stosowane do masażu w zabiegach anti-aging. Masaż liftujący. Wskazania, przeciwwskazania. Technika wykonania. Wykonanie masażu liftującego twarzy.	Ćwiczenie	5