

SYLABUS

Kosmetologia pielęgnacyjna

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2025/2026		
Kierunek studiów: Kosmetologia	Rok studiów/ semestr Rok I-III; sem. 1-6		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia	Kod przedmiotu: <u>K -kierunkowy</u> /P -podstawowy / H-humanistyczny/ W- do wyboru		
Poziom kwalifikacji PRK: VI			
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 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: 23		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę z zakresu biologii i chemii wyniesioną ze szkoły średniej (pogłębianą w toku nauki) oraz umiejętność analitycznego myślenia. W zakresie kompetencji społecznych student powinien posiadać świadomość konieczności pogłębiania wiedzy oraz cechować się wysoką kulturą osobistą i stosowaniem zasad etyki.			
Założenia i cele dla przedmiotu: Przygotowanie zawodowe w zakresie wykonywania zabiegów z kosmetologii pielęgnacyjnej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań; zrozumienie związku prawidłowych nawyków żywieniowych, pielęgnacyjnych i prozdrowotnych ze stanem skóry twarzy i ciała.			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesieni e do efektów uczenia się na poziomie 6 charaktervs	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji

	tyk drugiego stopnia PRK		
Wiedzy- Student zna i rozumie:			
zaawansowaną wiedzę i definiuje terminologię w zakresie niezbędnym dla kosmetologa;	P6S_WK P6S_WG	K_W38	Kolokwium podsumowujące każdy dział; Ocena aktywności
zna przeciwwskazania i wskazania do wykonania określonych zabiegów pielęgnacyjnych ; podstawy technik zabiegowych		K_W37	
Umiejętności- Student potrafi:			
wykonać manualnie zabiegi pielęgnacyjne twarzy i ciała: dobrać właściwe zabiegi i substancje dla skór poszczególnych typów cer; zabiegi regeneracyjne, odżywcze, nawilżające, dotleniające, liftingujące, złuszczone, aromaterapeutyczne; zabiegi na ciało i biust; różne typy masażu na twarzy i ciele;	P6S_UK P6S_UW P6S_UO	K_U43	Wykonanie poszczególnych ćwiczeń praktycznych na ocenę
obsługiwać aparaturę i sprzęt niezbędny do wykonania zabiegu kosmetycznego; obsługiwać aparaturę niezbędną do wykonania zabiegu na twarzy i ciele: mikrodermabrazji, jonoforezy, kawitacji, sonoforezy, mezoterapii bezigłowej, galwanizacji, oczyszczania wodorowego, darsonwalizacji, radiofrekwencji, oksybrażji; obsługiwać aparaturę niezbędną do przeprowadzenia procesu dezynfekcji i sterylizacji; aparaturę niezbędną do diagnozy stanu skóry; posługiwać się narzędziami i przyborami niezbędnymi do wykonania zabiegów na twarzy i ciele;		K_U44	
interpretować potrzeby skóry klienta; przeprowadzać wywiad kosmetyczny; planować przebieg pielęgnacji w gabinecie kosmetycznym i w domu; udzielać fachowych porad w zakresie pielęgnacji;		K_U45	
zaplanować działania profilaktyczne i pielęgnacyjne, zgodne z potrzebami skóry klienta; analizować stan skóry; określać przyczyny zmian dotyczące skóry i paznokci; opracować program pielęgnacyjny dla określonych potrzeb skóry; interpretować zdiagnozowane zmiany na skórze; dobierać częstotliwość i rodzaj zabiegów; przygotować klienta do zabiegów;		K_U46	
stosować w praktyce zasady BHP obowiązujące w gabinecie kosmetycznym podczas wykonywania zabiegów, przeprowadzać proces dezynfekcji, sterylizacji narzędzi i sprzętów używanych podczas zabiegów.		K_U25 K_U26	
Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:			
zasięgania opinii ekspertów;	P6S_KK P6S_KR	K_K01	obserwacja pracy studenta;
uwrażliwiania klienta na potrzebę wdrożenia działań pielęgnacyjnych; wyjaśniania zasady pielęgnacji skóry		K_K03	
przestrzegania zasad BHP i organizacji pracy		K_K04	
kreowania postawy odpowiedzialności za podjęte działania		K_K05	

okazywania szacunku wobec klienta; postępowania zgodnie z zasadami etyki zawodowej;						K_K07						
rozwiązywania problemów zawodowych						K_K08						
Bilans punktów ECTS												
Szacowany nakład pracy												
Forma	Liczba godzin						Liczba punktów ECTS					
	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
Wykład												
Ćwiczenia	30	30	85	70	80	80	1	1	3	2	3	3
Seminarium												
Praca własna studenta	30	30	30	50	30	30	1	1	2	2	2	2
Łączny nakład pracy studenta	575						23					
Liczba godzin kontaktowych	375											
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	375											
Kryteria oceny												
Kryteria oceny pracy etapowej	Ocena niedostateczna (2,0) - student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się									poniżej 60%		
	Ocena dostateczna (3,0) - student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym									60-68%		
	Ocena dość dobra (3,5) - student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym									68,5-76%		
	Ocena dobra (4,0) - student osiągnął efekty w stopniu dobrym									76,5-84%		
	Ocena ponad dobra (4,5) - student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym									84,5-92%		
	Ocena bardzo dobra (5,0) - student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym									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									60,5-70%		

	teorii z praktyką; zna przepisy BHP, ale nie zawsze stosuje je w praktyce, wszystkie nieobecności są odpracowane		
	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	80,5-90%	
	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	Drobnik A., Słodka A., Kosmetologia z immunologią skóry, PZWL, 2021. Drobnik A., Jabłońska K., Kamińska A., Praktyczna kosmetologia krok po kroku, PZWL, 2021. Klonowska J. (red.), Kosmetologia, Edra Urban & Partner, Wrocław 2022. Kołodziejczak A. (red.), Kosmetologia Tom 1, PZWL, Warszawa 2019. Kołodziejczak A. M. (red.), Kosmetologia Tom 2, PZWL, Warszawa 2020. Kołodziejczak A., Kosmetologia kliniczna Tom 3, PZWL, Warszawa 2024. Kranc R., Farbiszewski R., Kosmetologia. Podstawy naukowe, Medipharm, 2016. Nieścior M., Nowoczesne technologie w kosmetologii, Warszawa 2023. Noszczyk M. (red.), Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska, PZWL, 2020. M.-C. Martini, Kosmetologia i farmakologia skóry, PZWL, Warszawa 2022. Padlewska K. (red.), Kosmetologia ciała, PZWL, 2017.		
Literatura dodatkowa	Hoyme R. J., Klasyczne i nowoczesne techniki masażu, 2020. Jabłońska-Trypuć A., Czerpak R., Roślinne surowce kosmetyczne. Wydanie II poprawione i uzupełnione, MedPharm, 2018. Parzychowska-Parol A., Zejfer A., Pielęgnacja okołozabiegowa. Diagnostyka, suplementacja i kosmetyka domowa, PZWL, Warszawa 2023. Piraccini B. M., Choroby paznokci. Praktyczny poradnik-diagnostyka i leczenie, Lublin 2018. Szafarowska D., Defekty stóp i paznokci. Praktyczny poradnik podologa, PZWL, 2022. Wcisło-Dziadecka D. (red.), Podstawy kosmetologii leczniczej, PZWL, 2022. Zejfer A., Kompleksowa terapia problemów skórnych, PZWL, 2022. Zejfer A. Elementarz pielęgnacji. Twoja droga do pięknej i zdrowej skóry krok po kroku, PZWL., 2024. Czasopisma: Kosmetologia estetyczna, Beauty Forum, Cabines, Polish Journal Of Cosmetology.		
Treści programowe			
L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin

SEMESTR I			
1	Wiadomości wstępne, wyposażenie i organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym. Regulamin pracowni. Plan higieny w gabinecie kosmetycznym – dezynfekcja, sterylizacja.	ćwiczenia	5
2	Defekty kończyn górnych. Zabiegi pielęgnacyjne dłoni – techniki wykonania, preparaty kosmetyczne, substancje czynne. Masaż kończyny górnej. Wybrane zabiegi pielęgnacyjne na dłonie (zabieg parafinowy na dłonie/zabieg z maską termomodelującą lub algową/zabieg rozjaśniający z hydroksykwasami). Zastosowanie masażu w przebiegu zabiegu.	ćwiczenia	5
3	Zmiany pierwotne i wtórne płytki paznokciowej. Rodzaje manicure. Manicure tradycyjny. Technika wykonania, przeciwwskazania. Elementy manicure wykonywanego przy użyciu frezarki. Manicure biologiczny. Technika wykonania, przeciwwskazania. Preparaty.	ćwiczenia	5
4	Metody regeneracji płytki paznokciowej. Manicure japoński - charakterystyka preparatów, technika wykonania, wskazania, p/wskazania. Zaliczenie masażu kończyny górnej.	ćwiczenia	5
5	Defekty i dolegliwości stóp – przyczyny, profilaktyka, postępowanie. Pedicure kosmetyczny – cel, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania, zasady higieny. Masaż stóp z gimnastyką bierną w przebiegu pedicure. Technika wykonania.	ćwiczenia	5
6	Różnica między pedicure kosmetycznym a leczniczym. Preparaty i ich składniki aktywne. Narzędzia i przybory do pedicure leczniczego. Elementy pedicure leczniczego. Wykonanie pedicure leczniczego. Wybrane zabiegi pielęgnacyjne na stopy.	ćwiczenia	5
SEMESTR II			
1	Demakijaż twarzy, szyi i dekoltu – preparaty, technika wykonania.		5
2	Dolegliwości i defekty kosmetyczne skóry okolic oczu – przyczyny, pielęgnacja domowa i gabinetowa. Demakijaż oczu. Gimnastyka oczu.	ćwiczenia	5
3	Zabiegi pielęgnacyjne skóry wokół oczu – technika wykonania, wskazania, przeciwwskazania.	ćwiczenia	5
4	Masaż klasyczny twarzy, szyi i dekoltu – definicja, podział, ogólne zasady wykonania, wskazania, przeciwwskazania. Masaż kosmetyczny – środki poślizgowe i wspomagające, preparaty pielęgnacyjne do masażu – formy, składniki aktywne. Technika wykonania zabiegu. Masaż kosmetyczny – technika głaskania i rozcierania.	ćwiczenia	5
5	Wpływ masażu na organizm. Rodzaje masażu – zadania, znaczenie i zastosowanie w kosmetyce. Masaż kosmetyczny – technika głaskania, rozcierania i ugniatania.	ćwiczenia	5
6	Masaż kosmetyczny – technika głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji. Ruchy uspokajające i modelujące. Hydromasaż – cel, znaczenie i zastosowanie w kosmetyce, preparaty do zabiegu, technika	ćwiczenia	5

	wykonania. Zasady doboru rodzaju i technik masażu do stanu skóry. Aparaty wspomagające masaż. Dobór technik masażu w zależności od rodzaju skóry. Ilość i częstotliwość zabiegów w serii. Masaż kosmetyczny – wszystkie techniki.		
SEMESTR III			
1	Diagnostyka kosmetyczna – badanie podmiotowe i przedmiotowe. Typy cer. Charakterystyka rodzajów skóry. Wywiad kosmetyczny – znaczenie, przebieg. Karta klienta. Rozpoznawanie rodzajów skóry. Analiza stanu skóry – fototyp, pH skóry, poziom nawilżenia i natłuszczenia. Lampa Wooda.	ćwiczenia	8,5
2	Maski kosmetyczne – podział, składniki aktywne, technika nakładania i zdejmowania. Wskazania i przeciwwskazania. Ćwiczenia nakładania różnych typów masek. Rodzaje zabiegów kosmetycznych. Dobór preparatów do pielęgnacji określonych typów skóry. Składniki aktywne i ich działanie.	ćwiczenia	8,5
3	Galwanizacja - rodzaje, działanie prądu stałego. Technika wykonania. Wskazania, przeciwwskazania.	ćwiczenia	8,5
4	Jonoforeza - rodzaje, działanie prądu stałego. Technika wykonania. Wskazania, przeciwwskazania. Preparaty do jonoforezy i ich składniki aktywne. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych z wykorzystaniem zabiegów fizykalnych (galwanizacja/jonoforeza).	ćwiczenia	8,5
5	Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych - ćwiczenia na klientach z zewnątrz.	ćwiczenia	8,5
6	Darsonwalizacja - rodzaje, działanie prądów d'Arsonvala. Technika wykonania. Wskazania, przeciwwskazania. Naświetlanie lampą sollux - działanie promieni podczerwonych. Technika wykonania naświetlania. Wskazania i p/wskazania.	ćwiczenia	8,5
7	Higieniczne oczyszczanie skóry twarzy – cel zabiegu, technika wykonania, metody przygotowania skóry, przeciwwskazania. Zastosowanie światłolecznictwa – promieniowanie podczerwone.	ćwiczenia	8,5
8	Higieniczne oczyszczanie skóry pleców – cel zabiegu, technika wykonania, metody przygotowania skóry, przeciwwskazania.	ćwiczenia	8,5
9	Lecznicze oczyszczanie skóry. – cel zabiegu, technika wykonania, metody przygotowania skóry, przeciwwskazania. Rozpoznawanie przypadków wymagających konsultacji z lekarzem.	ćwiczenia	8,5
10	Dobór i wykonywanie zabiegów - ćwiczenia na klientach z zewnątrz. Higieniczne lub lecznicze oczyszczanie skóry – ćwiczenia na klientach z zewnątrz. Zaliczenie semestru.	ćwiczenia	8,5
SEMESTR IV			

1	Algi morskie – składniki aktywne, właściwości pielęgnacyjne i lecznicze, zastosowanie w kosmetyce. Maski plastyczne z alg – technika nakładania i zdejmowania.	ćwiczenia	7
2	Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem masek algowych w zależności od rodzaju i właściwości skóry.	ćwiczenia	7
3	Oczyszczanie wodorowe- zasada działania, wskazania i przeciwwskazania, wykorzystanie w przebiegu zabiegu.	ćwiczenia	7
4	Drenaż limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu. Zasady prawidłowego wykonania. Wskazania, przeciwwskazania. Technika wykonania drenażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu.	ćwiczenia	7
5	Ultradźwięki – mechanizm działania, zastosowanie w kosmetyce. Wskazania i przeciwwskazania.	ćwiczenia	7
6	Sonoforeza – rodzaje, technika wykonania zabiegu, wskazania, przeciwwskazania. Preparaty do sonoforezy i ich składniki aktywne.	ćwiczenia	7
7	Peeling kawitacyjny – mechanizm działania, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	7
8	Mezoterapia bezigłowa- mechanizm działania, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania. Preparaty do zabiegu mezoterapii i ich składniki aktywne.	ćwiczenia	7
9	Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem ultradźwięków w zależności od rodzaju skóry.	ćwiczenia	7
10	Wykonywanie wybranych zabiegów kosmetycznych na klientach.	ćwiczenia	7
SEMESTR V			
1	Metody złuszczenia naskórka stosowane w gabinecie. Podział, wskazania, przeciwwskazania, wpływ na skórę. Mikrodermabrazja – rodzaje, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	8
2	Oksybrzja - wskazania, przeciwwskazania, cel, technika wykonania. Zalecenia pozabiegowe. Wykonanie zabiegu.	ćwiczenia	8
3	Zastosowanie hydroksykwasów w kosmetyce - rodzaje, zasady doboru. Wskazania, przeciwwskazania. Użycie kwasu glikolowego (lub migdałowego).	ćwiczenia	8
4	Hydroksykwasy – rodzaje, zasady doboru. Wskazania, przeciwwskazania. Użycie kwasu salicylowego (lub pirogronowego).	ćwiczenia	8
5	Maski liftingujące. Rodzaje, składniki aktywne, zasada działania, dobór do potrzeb skóry i technika nakładania.	ćwiczenia	8

6	Zabiegi przeciwstarzeniowe z wykorzystaniem wybranych zabiegów fizykalnych.	ćwiczenia	8
7	Wykonywanie zabiegów liftujących na klientach z zewnątrz.	ćwiczenia	8
8	RF – zastosowanie w kosmetyce. Działanie, wskazania, przeciwwskazania, rodzaje głowic, technika wykonania. Preparaty do RF i ich składniki aktywne.	ćwiczenia	8
9	Wykonywanie zabiegów z wykorzystaniem RF na klientach z zewnątrz.	ćwiczenia	8
10	Wykonywanie zabiegów przeciwstarzeniowych na klientach z zewnątrz. Dobór preparatów, aparatury w zależności od stanu skóry.	ćwiczenia	8
SEMESTR VI			
1	Aromaterapia – znaczenie w kosmetyce. Rodzaje olejków eterycznych i ich działanie. Bezpieczeństwo pracy z olejkami eterycznymi. Masaż aromaterapeutyczny twarzy, szyi i dekoltu. Wskazania i przeciwwskazania. Technika wykonania.	ćwiczenia	8
2	Pielęgnacja ciała w gabinecie i w domu. Metody pielęgnacyjne, rodzaje preparatów i substancje aktywne. Zabieg aromaterapeutyczny ciała.	ćwiczenia	8
3	Rodzaje zabiegów antycellulitowych. Technika body wrapping. Wykonanie manualnego zabiegu antycellulitowego.	ćwiczenia	8
4	Masaż podciśnieniowy jako zabieg antycellulitowy. Wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania zabiegu. Masaż bańką chińską. Wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	8
5	Modelowanie sylwetki – metody diagnostyczne, rodzaje zabiegów modelujących sylwetkę, preparaty kosmetyczne i ich składniki. Zabieg modelujący sylwetkę – wykonanie.	ćwiczenia	8
6	Lipoliza kawitacyjna – wskazania, przeciwwskazania, cel, mechanizm, technika wykonania.	ćwiczenia	8
7	Zabiegi ujędrniające na ciało z wykorzystaniem RF - wskazania, przeciwwskazania, cel, mechanizm, technika wykonania.	ćwiczenia	8
8	Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym i w domu. Metody diagnostyczne. Rodzaje zabiegów na biust, preparaty i ich substancje. Masaż biustu – technika wykonania, przeciwwskazania, środki poślizgowe.	ćwiczenia	8
9	Zabieg z maską termomodelującą na biust – technika wykonania. Wykonanie masażu w przebiegu zabiegu z maską termomodelującą na biust.	ćwiczenia	8
10	Kompleksowa pielęgnacja ciała. Powtórzenie.	ćwiczenia	8

