

SYLABUS

Kosmetologia pielęgnacyjna

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2026/2027		
Kierunek studiów: Kosmetologia	Rok studiów/ semestr Rok I-III; sem. 1-6		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: <u>K -kierunkowy</u> /P -podstawowy / H-humanistyczny/ W- do wyboru		
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 charakterv	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji

	tyk pierwszego 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
podstawy technik zabiegowych, wskazania i przeciwwskazania		K_W37	
podstawowe zagadnienia z zakresu etyki jako nauki oraz jej zastosowania w kontekście pracy kosmetologa		K_W46	
zna podstawowe zagadnienia i techniki z zakresu komunikacji interpersonalnej		K_W50	
Umiejętności- Student potrafi:			
stosować w praktyce zasady BHP obowiązujące w gabinecie kosmetycznym podczas wykonywania zabiegów, przeprowadzać proces dezynfekcji, sterylizacji narzędzi i sprzętów używanych podczas zabiegów.	P6S_UK P6S_UW P6S_UO	K_U21	Wykonanie poszczególnych ćwiczeń praktycznych na ocenę
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;		K_U43	
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	
przeprowadzać i planować zabiegi: rozświetlające, napinające skórę, odmładzające skórę dłoni		K_U50	
wykorzystuje wiedzę psychologiczną w pracy z klientem; w szczególności w wywiadzie kosmetycznym, rozmowie z klientem trudnym oraz pozyskiwaniu klienta; formułuje i przestrzega		K_U66	

własnego kodeksu etycznego pracy kosmetologa; zauważa oznaki przeżywanych emocji u siebie i klienta- potrafi zareagować w sposób adekwatny. radzi sobie ze stresem i oddziela problemy osobiste od zawodowych												
Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:												
udzielania fachowych porad; kreowania postawy odpowiedzialności za podjęte działania	P6S_KK P6S_KR	K_K03	obserwacja pracy studenta;									
przestrzegania zasad BHP i organizacji pracy		K_K04										
przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta; rozpoznawania ograniczenia diagnostycznego i leczniczego oraz potrzeb edukacyjnych, w tym tych niezbędnych do zaplanowania własnej aktywności edukacyjnej		K_K05										
okazywania szacunku wobec klienta; postępowania zgodnie z zasadami etyki zawodowej;		K_K06										
rozwiązywania problemów zawodowych		K_K08										
zasięgania opinii ekspertów;		K_K09										
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	35	30	30	50	30	30	1	1	2	2	2	2
Łączny nakład pracy studenta	580						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 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	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	Kołodziejczak A., Kosmetologia kliniczna Tom 3, PZWL, Warszawa 2024. Nieścior M. Nowoczesne technologie w kosmetologii Warszawa 2023 Klonowska J. (red.), Kosmetologia, Edra Urban & Partner, Wrocław 2022. Drobnik A., Słodka A., Kosmetologia z immunologią skóry, PZWL, 2021. Drobnik A., Jabłońska K., Kamińska A., Praktyczna kosmetologia krok po kroku, PZWL, 2021. Kołodziejczak A. M. (red.), Kosmetologia Tom 2, PZWL, Warszawa 2020. Kołodziejczak A. (red.), Kosmetologia Tom 1, PZWL, Warszawa 2019. Kranc R., Farbiszewski R., Kosmetologia. Podstawy naukowe, Medipharma, 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. Przegląd wybranych zabiegów pielęgnacyjnych na dłonie – rodzaje, wskazania, przeciwwskazania, preparaty kosmetyczne, substancje czynne. Masaż kończyny górnej – wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania. Wykonanie zabiegu parafinowego na dłonie z masażem kończyny górnej.	ćwiczenia	5
3	Zmiany pierwotne i wtórne płytki paznokciowej. Rodzaje manicure. Manicure biologiczny - technika wykonania, wskazania, przeciwwskazania, preparaty. Metody regeneracji płytki paznokciowej. Manicure japoński - charakterystyka preparatów, technika wykonania, wskazania, p/wskazania. Zaliczenie masażu kończyny górnej.	ćwiczenia	5
4	Manicure tradycyjny - technika wykonania, wskazania, przeciwwskazania.	ćwiczenia	5
5	Defekty i dolegliwości stóp – przyczyny, profilaktyka, postępowanie. Masaż stóp z gimnastyką bierną – wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania. Wybrane zabiegi pielęgnacyjne na stopy. Pedicure kosmetyczny – cel, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania. Pełna pielęgnacja stóp z masażem i gimnastyką bierną w przebiegu pedicure.	ćwiczenia	5
6	Różnica między pedicure kosmetycznym a leczniczym. Narzędzia i przybory do pedicure leczniczego. Wykonanie pedicure z elementami pedicure leczniczego. Zaliczenia masażu stóp gimnastyką bierną.	ćwiczenia	5
SEMESTR II			
1	Demakijaż twarzy, szyi i dekoltu – preparaty, technika wykonania. Dolegliwości i defekty kosmetyczne skóry okolic oczu – przyczyny, pielęgnacja domowa i gabinetowa. Demakijaż oczu. Gimnastyka oczu.		5

2	Manualne zabiegi pielęgnacyjne skóry wokół oczu – cel, technika wykonania, wskazania, przeciwwskazania. Wykonanie zabiegu pielęgnacyjnego skóry wokół oczu z masażem okolicy oczu.	ćwiczenia	5
3	Masaż klasyczny twarzy, szyi i dekolту – 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
4	Wpływ masażu na organizm. Rodzaje masażu – zadania, znaczenie i zastosowanie w kosmetyce. Masaż kosmetyczny – technika głaskania, rozcierania i ugniatania.	ćwiczenia	5
5	Masaż kosmetyczny – technika głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji. Ruchy uspokajające i modelujące	ćwiczenia	5
6	Zasady doboru rodzaju i technik masażu do stanu skóry. Aparaty wspomagające masaż. Hydromasaż. Dobór technik masażu w zależności od rodzaju skóry. Ilość i częstotliwość zabiegów w serii. Zaliczenie masażu kosmetycznego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	5
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. Lampa Wooda. Praca z analizatorem stanu skóry.	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.	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	Leczniczne 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.	ćwiczenia	8,5
SEMESTR IV			
1	Algi morskie – składniki aktywne, właściwości pielęgnacyjne i lecznicze, zastosowanie w kosmetyce. Maski alginatowe a maski algowe. Technika nakładania i zdejmowania/usuwania.	ćwiczenia	7
2	Oczyszczanie wodorowe - zasada działania, wskazania i przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	7
3	Wykonanie oczyszczania wodorowego z masażem oraz aplikacją dobranej do potrzeb skóry maski algowej / alginatowej w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	7
4	Ultradźwięki – mechanizm działania, rodzaje zabiegów z ultradźwiękami stosowanych w kosmologii. Wskazania i przeciwwskazania. Peeling kawitacyjny – mechanizm działania, cel, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	7
5	Sonoforeza – rodzaje, wskazania, przeciwwskazania. Preparaty do sonoforezy i ich składniki aktywne. Technika wykonania sonoforezy kawitacyjnej w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	7
6	Technika wykonania sonoforezy głowicowej w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	7
7	Mezoterapia bezigłowa - mechanizm działania, wskazania, przeciwwskazania, preparaty do zabiegu mezoterapii i ich składniki aktywne. Technika wykonania mezoterapii bezigłowej.	ćwiczenia	7
8	Wykonanie mezoterapii bezigłowej z masażem w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolту.	ćwiczenia	7
9	Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem ultradźwięków w zależności od rodzaju skóry. Zaliczenie praktyczne zabiegów twarzy, szyi i dekolту z zastosowaniem ultradźwięków.	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	Oksybrazja- 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	Pielęgnacja ciała w gabinecie kosmetycznym i w domu. Przegląd zabiegów na ciało o działaniu antycellulitowym, modelującym sylwetkę, ujędrniającym oraz przeciw rozstępom. Technika body wrapping. Wykonanie manualnego zabiegu antycellulitowego z zastosowaniem techniki body wrapping i masażem.	ćwiczenia	8
2	Masaż podciśnieniowo-rolkowy jako zabieg antycellulitowy. Wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania zabiegu cellulologii (dermomasażu).	ćwiczenia	8
3	Modelowanie sylwetki – metody diagnostyczne, preparaty kosmetyczne i ich składniki. Lipoliza kawitacyjna – wskazania, przeciwwskazania, cel, mechanizm, technika wykonania.	ćwiczenia	8
4	Zabiegi ujędrniające na ciało z wykorzystaniem RF - wskazania, przeciwwskazania, cel, mechanizm, technika wykonania.	ćwiczenia	8
5	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

6	Technika wykonania zabiegu na biust z maską termomodelującą / borowinową / błotem algowym. Masaż biustu w przebiegu zabiegu pielęgnacyjnego.	ćwiczenia	8
7	Mikrodermabrazja jako zabieg przeciw rozstępom. Wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	8
8	Technologia wykorzystywana w kosmetyce twarzy, szyi i dekoltu w pielęgnacji ciała. Możliwość łączenia zabiegów na twarz i ciało. Wykonanie zabiegów łączonych.	ćwiczenia	8
9	Kompleksowa pielęgnacja ciała – powtórzenie. Dobór zabiegu do wskazań. Wykonanie zabiegu w oparciu o przeprowadzoną diagnozę.	ćwiczenia	8
10	Wykonanie zabiegów łączonych na twarz oraz ciało na klientkach z zewnątrz.	ćwiczenia	8