

## SYLABUS

### Kosmetologia pielęgnacyjna

#### Informacje podstawowe

<b>Jednostka organizacyjna:</b> Wydział Profilaktyki i zdrowia	<b>Rok akademicki</b> 2024/2025		
<b>Kierunek studiów:</b> Kosmetologia	<b>Rok studiów/ semestr</b> <b>Rok I-III; sem. 1-6</b>		
<b>Poziom kształcenia:</b> Studia pierwszego stopnia	<b>Kod przedmiotu:</b> <u>K -kierunkowy</u> /P -podstawowy / H-humanistyczny/ W- do wyboru		
<b>Poziom kwalifikacji PRK:</b> VI			
<b>Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK:</b> P6U_W; P6U_U; P6U_K			
<b>Forma studiów:</b> niestacjonarne	<b>Statut przedmiotu:</b> Obowiązkowy		
<b>Profil studiów:</b> praktyczny	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się:</b> Zaliczenie na ocenę		
<b>Dyscypliny:</b> Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	<b>Liczba punktów ECTS:</b> 23		
<b>Koordynator przedmiotu:</b>			
<b>Prowadzący zajęcia:</b>			
<b>Wymagania wstępne:</b> 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.			
<b>Założenia i cele dla przedmiotu:</b> 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.			
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu</b>			
<b>Efekty w zakresie:</b>	Odniesieni e do efektów uczenia się na poziomie 6 charaktervs	Kierunkowe efekty uczenia się	<b>Metody weryfikacji</b>

	tyk drugiego stopnia PRK		
<b>Wiedzy- Student zna i rozumie:</b>			
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	
<b>Umiejętności- Student potrafi:</b>			
wykonać manualnie zabiegi pielęgnacyjne twarzy i ciała: dobrać właściwe zabiegi i substancje dla skór poszczególnych typów cer; zabiegi regeneracyjne, odżywcze, nawilżające, dotleniające, liftingujące, złuszczające, 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 zdiagnozować 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	
<b>Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:</b>			
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					
<b>Bilans punktów ECTS</b>												
<b>Szacowany nakład pracy</b>												
<b>Forma</b>	<b>Liczba godzin</b>						<b>Liczba punktów ECTS</b>					
	<b>Sem 1</b>	<b>Sem 2</b>	<b>Sem 3</b>	<b>Sem 4</b>	<b>Sem 5</b>	<b>Sem 6</b>	<b>Sem 1</b>	<b>Sem 2</b>	<b>Sem 3</b>	<b>Sem 4</b>	<b>Sem 5</b>	<b>Sem 6</b>
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
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	575						23					
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	375											
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	375											
<b>Kryteria oceny</b>												
<b>Kryteria oceny pracy etapowej</b>	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%		
<b>Kryteria oceny ćwiczenia praktycznego</b>	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;									60,5-70%		

	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

<b>Literatura obowiązkowa</b>	Marie-Claude Martini, Kosmetologia i farmakologia skóry, PZWL Warszawa, 2022. Garasińska-Pryciak E., Hawryłkiewicz W., Szulgenia-Próchniak J., Kosmetologia pielęgnacyjna i upiększająca w praktyce; W-w 2014. Anna Drobnik, Katarzyna Jabłońska, Anna Kamińska, Praktyczna kosmetologia krok po kroku, PZWL 2021 J. Klonowska, Kosmetologia, Edra Urban & Partner 2022 Władysław S. Brud, Beata Cieślak, Robert Klimkiewicz, Kosmetologia ciała, PZWL 2018
<b>Literatura dodatkowa</b>	Hawryłkiewicz W., Musiak P., Harupa M., Kosmetologia stosowana. Cz.1; W-w 2010. Noszczyk M., Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska, W-wa 2012. Brud W., Konopacka I.: Pachnąca apteka- tajemnice aromaterapii, Warszawa 1993. Molski M., Nowoczesna kosmetologia. Kosmetyki, zabiegi, suplementy. Cz.2 Warszawa 2014. Peters B.I.: Kosmetyka, REA, Warszawa 2008. Stanek A., Sieroń A., Cieślak G., Wellness, SPA i anti-aging, Warszawa 2013. Zborowski A.: Masaż klasyczny, Kraków 2000. Czasopisma: Kosmetologia estetyczna, Beauty Forum, Cabines, Polish Journal Of Cosmetology

### Treści programowe

L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
<b>SEMESTR I</b>			
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	ćwiczenia	5

	dłonie/zabieg z maską termomodelującą lub algową/zabieg rozjaśniający z hydroksykwasami). Zastosowanie masażu w przebiegu zabiegu.		
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
<b>SEMESTR II</b>			
1	Demakijaż twarzy, szyi i dekolту – 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 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
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, technik 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.	ćwiczenia	5
<b>SEMESTR III</b>			

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	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. Zaliczenie semestru.	ćwiczenia	8,5
<b>SEMESTR IV</b>			
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
<b>SEMESTR V</b>			
1	Metody złuszczenia naskórka stosowane w gabinecie. Podział, wskazania, przeciwwskazania, wpływ na skórę. Mikrodermabrazja – rodzaje, wskazania, przeciwwskazania, technika wykonania.	ćwiczenia	8
2	Oksybracja- 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
<b>SEMESTR VI</b>			
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 kavitacyjna – 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



