

## SYLABUS

### Doustna suplementacja pokarmowa

#### Informacje podstawowe

<b>Jednostka organizacyjna:</b> Wydział Profilaktyki i zdrowia	<b>Rok akademicki</b> 2026/2027		
<b>Kierunek studiów:</b> Kosmetologia	<b>Rok studiów/ semestr</b> <b>Rok II; sem. 4</b>		
<b>Poziom kształcenia:</b> Studia drugiego stopnia <b>Poziom kwalifikacji PRK:</b> VII	<b>Kod przedmiotu:</b> K -kierunkowy /P -podstawowy / O-ogólny/ <u>W- do wyboru</u> / OW- do ograniczonego wyboru		
<b>Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 7 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK:</b> P7U_W; P7U_U; P7U_K			
<b>Forma studiów:</b> niestacjonarne	<b>Statut przedmiotu:</b> do wyboru		
<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> 2		
<b>Koordynator przedmiotu:</b>			
<b>Prowadzący zajęcia:</b>			
<b>Wymagania wstępne:</b> Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu Żywienia człowieka na poziomie studiów I stopnia.			
<b>Założenia i cele dla przedmiotu:</b> Zapoznanie z charakterystyką i podziałem najczęstszych suplementów diety dostępnych na rynku i możliwości ich wykorzystania w terapii przez kosmetologa. Zapoznanie studentów z uregulowaniami prawnymi dotyczącymi suplementów diety.			
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu</b>			
<b>Efekty w zakresie:</b>	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 7 charakterystyk drugiego stopnia PRK	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
<b>Wiedzy- Student zna i rozumie:</b>			

wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia	P7S_WK P7S_WG	K_W04	aktywność
--	------------------	-------	-----------

#### Umiejętności- Student potrafi:

wskazać odpowiedni rodzaj suplementu diety w celu konieczności zasuplementowania danego składnika odżywczego; wskazać i polecić klientce suplementy diety wspierające pielęgnację skóry i paznokci.	P7S_UK P7S_UW	K_U07	ćwiczenie pisemne
---	------------------	-------	-------------------

#### Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:

Określenia własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów; potrzeby stałego dokształcania się; świadomości odpowiedzialności za działania własne.	P7S_KK	K_K02	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	-	-	-	-
Seminarium	-	10	-	-
Praca własna studenta	-	10	-	1
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	30		2	
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	20			
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	-		-	

### Kryteria oceny

<b>Kryteria oceny kolokwium</b>	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%
<b>Kryteria oceny ćwiczenia pisemnego</b>	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; student powinien gruntownie powtórzyć całość materiału	poniżej 50%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria	50,5-60%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów	70,5-80%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami	85,5-90%

	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów	90,5-100%	
Literatura			
Literatura obowiązkowa	Krauze-Baranowska M. Fitofarmaceutyki PZWL,2022 Moyad M. Przewodnik po świecie suplementów, Galaktyka 2022 Jarosz M., Ciok J., Respondek W., Suplementy diety a zdrowie, PZWL, Warszawa 2013 Molski M., Nowoczesna kosmetologia. Tom 2. Kosmetyki, zabiegi, suplementy, PWN, Warszawa 2014		
Literatura dodatkowa	Biernat J., Żywnienie a uroda, Astrum, Warszawa 2006 Langley-Evans S., Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka, PZWL, Warszawa 2014 Nowelizacja norm żywienia człowieka dla populacji polskiej, IŻŻ, Warszawa 2012		
Treści programowe			
L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
SEMESTR 4			
1	Suplementy diety a regulacje prawne.	Wykład	2
2	Rodzaje suplementów stosowanych w kosmetologii – podział wg składu.	Wykład	2
3	Rodzaje suplementów stosowanych w kosmetologii – podział wg zastosowania.	Wykład	2
4	Wpływ suplementów diety na stan zdrowia.	Wykład	2
5	Suplementy diety stosowane podczas wzmożonej aktywności fizycznej.	Wykład	2
6	Stosowanie suplementów diety w okresie ciąży.	Seminarium	3
7	Substancje czynne zawarte w suplementach diety i ich przydatność z punktu widzenia kosmetologa.	Seminarium	3
8	Wieloskładnikowe suplementy diety dostępne na rynku i możliwość ich zastosowania.	Seminarium	3
9	Nutrikosmetyk a suplement. Znaczenie w pielęgnacji skóry, włosów i paznokci.	Seminarium	1