

## SYLABUS

### Pielęgnacja ciała i masaże SPA

#### Informacje podstawowe

<b>Jednostka organizacyjna:</b> Wydział Profilaktyki i zdrowia	<b>Rok akademicki</b> 2025/2026		
<b>Kierunek studiów:</b> Kosmetologia	<b>Rok studiów/ semestr</b> <b>Rok I; sem. 1</b>		
<b>Poziom kształcenia:</b> Studia drugiego stopnia <b>Poziom kwalifikacji PRK:</b> VII	<b>Kod przedmiotu:</b> <u>K -kierunkowy</u> /P -podstawowy / O-ogólny/ W- do wyboru/ 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> 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> 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 Kosmetologii pielęgnacyjnej na poziomie studiów I stopnia.			
<b>Założenia i cele dla przedmiotu:</b> Po zakończeniu cyklu kształcenia w ramach przedmiotu Pielęgnacja ciała i masaże SPA studenci swobodnie poruszają się w tematyce związanej z zabiegami wykonywanymi w ramach kosmetologii pielęgnacyjnej ciała; znają najnowsze osiągnięcia kosmetologii w zakresie pielęgnacji ciała; wykonują zabiegi pielęgnacyjne ciała; wykonują masaże ciała technikami relaksacyjnymi			
<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	<b>Metody weryfikacji</b>
<b>Wiedzy- Student zna i rozumie:</b>			

z zakresu: zabiegów pielęgnacyjnych na ciało oraz zadania i cele kosmetologii holistycznej; najnowszych składników czynnych wykorzystywanych w preparatach do pielęgnacji ciała; zasad mezoterapii i fal radiowych; zabiegów pielęgnacyjnych na ciało; aparatów wykorzystywanych w kosmetologii w celu pielęgnacji skóry objętej cellulitem; pielęgnacji ciała po zabiegach z zastosowaniem fal radiowych w celu podtrzymania efektów zabiegów; składników aktywnych wprowadzanych w głąb skóry podczas zabiegu mezoterapii bezigłowej ciała; zasad pielęgnacji ciała przed i po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej	P7S_WK	K_W10	kolokwium
---	--------	-------	-----------

#### Umiejętności- Student potrafi:

Wykonać: zabieg antycellulitowy z uwzględnieniem przeciwwskazań; zabieg pielęgnacyjny na ciało z zastosowaniem fal radiowych; zabieg pielęgnacyjny na ciało z zastosowaniem mezoterapii bezigłowej; masaże relaksacyjne ciała różnymi technikami; masaż relaksacyjny stóp; dobierać odpowiednie składniki aktywne wprowadzane w głąb skóry podczas zabiegu mezoterapii bezigłowej ciała w zależności od potrzeb skóry klientki; zalecać odpowiednią pielęgnację ciała po zabiegu mezoterapii bezigłowej w celu podtrzymania efektu zabiegu	P7S_UW P7S_UO	K_U12	Wykonanie ćwiczenia praktycznego z wykorzystaniem aparatury; wykonanie masażu ciała i stóp
--	------------------	-------	--

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

okazywania szacunku wobec klienta oraz troski o jego dobro; okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwe pojęcie solidarności zawodowej; realizowania zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy	P7S_KR	K_K01	obserwacja pracy studenta;
---	--------	-------	----------------------------

#### Bilans punktów ECTS

##### Szacowany nakład pracy

Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 1	Sem 2	Sem 1	Sem 2
Wykład	5	-	1	-
Ćwiczenia	25	-		-
Seminarium	-	-		-
Praca własna studenta	20	-	1	-
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	50		1	
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	30			
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	25		-	

#### Kryteria oceny

Kryteria oceny kolokwium	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 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; 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; biele 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%
	<b>Literatura</b>	
<b>Literatura obowiązkowa</b>	Chojnowska E., Masaż relaksacyjny całego ciała, 2023 Nieścior M. Nowoczesne technologie w kosmetologii Warszawa 2023 Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, wyd. Bio-Styl, Kraków 2012 Padlewska K./red. Kosmetologia ciała Warszawa 2018	

	Kranc R., Farbiszewski R.: Kosmetologia podstawy naukowe. MedPharm, Wrocław 2016 Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia. Medycyna uzdrowiskowa i SPA, PZWL, Warszawa 2018		
<b>Literatura dodatkowa</b>	Martini M-C., Kosmetologia i farmakologia skóry, PZWL, Warszawa 2007. Fink E., Kosmetyka - przewodnik po substancjach czynnych i pomocniczych, MedPharm, Wrocław 2007. Jabłońska – Trypuć A., Czerpak R., Roślinne surowce kosmetyczne, Medpharm, Wrocław, 2008. Jabłońska – Trypuć A., Czerpak R., Surowce kosmetyczne i ich składniki, Medpharm, Wrocław, 2008. Kasprzak W. P., Mańkowska A., Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej, PZWL, Warszawa 2010.		
<b>Treści programowe</b>			
<b>L.P.</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Forma prowadzenia zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 1</b>			
<b>1</b>	Zakres, zadania, cele pielęgnacji ciała. Najnowsze metody pielęgnacji ciała.	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	Charakterystyka składników aktywnych stosowanych w pielęgnacji ciała.	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	Rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych modelujących sylwetkę, kondycjonujących skórę, ujędrniających, relaksacyjnych. Talasoterapia- znaczenie pojęcia; charakterystyka oraz właściwości alg morskich i soli morskiej; metody wykorzystania. Aromaterapia- charakterystyka i właściwości olejów eterycznych stosowanych w pielęgnacji ciała; metody wykorzystania. Fitoterapia- znaczenie pojęcia; charakterystyka i właściwości surowców roślinnych stosowanych w pielęgnacji ciała; metody wykorzystania.	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	Zastosowanie aparatury w pielęgnacji ciała. Mezoterapia bezigłowa ciała. Zastosowanie fal radiowych w kosmetologii pielęgnacyjnej ciała. Rodzaje zabiegów, efekty biologiczne, wskazania, przeciwwskazania. Pojęcie termolipolizy.	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	Znaczenie kosmetologii holistycznej w pielęgnacji ciała. Znaczenie pojęcia „holistyczny” w pielęgnacji ciała. Wsparcie pielęgnacji holistycznej dla zabiegów medycyny estetycznej. Znaczenie zastosowania masażu relaksacyjnych. Techniki masażu wykorzystywanych w SPA.	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	Metody pielęgnacji skóry ciała. Zabiegi z zakresu talasoterapii, aromaterapii i fitoterapii. Najnowsze zabiegi antycellulitowe, modelujące sylwetkę, kondycjonujące skórę, ujędrniające, relaksacyjne. Formy nowych preparatów antycellulitowych. Prezentacja wybranego zabiegu pielęgnacyjnego na partię ciała objętą cellulitem. Technika wykonania. Wskazania, przeciwwskazania. Pielęgnacja ciała podtrzymująca efekty zabiegu.	<b>Ćwiczenie</b>	<b>10</b>

<b>7</b>	Mezoterapia bezigłowa w pielęgnacji ciała. Zastosowanie mezoterapii bezigłowej w pielęgnacji ciała. Rodzaje zabiegów na ciało z wykorzystaniem mezoterapii bezigłowej. Składniki biologicznie czynne wprowadzane w głąb skóry podczas zabiegu mezoterapii bezigłowej w zależności od problemu. Zabieg: mezoterapia bezigłowa ciała w pielęgnacji skóry z rozstępami. Technika wykonania zabiegu, wskazania, przeciwwskazania, pielęgnacja ciała po zabiegu mezoterapii bezigłowej w celu podtrzymania efektu zabiegu. Zastosowanie fal radiowych w pielęgnacji ciała - wiadomości ogólne. Dobór odpowiedniej częstotliwości fal. Zasady pielęgnacji ciała w celu przedłużenia efektu zabiegu.	<b>Ćwiczenie</b>	<b>3</b>
<b>8</b>	Masaże relaksacyjne. Techniki masażu relaksacyjnych. Wykorzystanie olejów roślinnych, olejów eterycznych, czekolady. Masaże manualne, masaż stemplami ziołowymi, masaż gorącymi kamieniami, masaż świecą. Masaż relaksacyjny stóp.	<b>Ćwiczenie</b>	<b>10</b>