

## SYLABUS

### Kosmetyka i kosmetologia anti-aging

#### 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. 3</b>		
<b>Poziom kształcenia:</b> Studia drugiego stopnia <b>Poziom kwalifikacji PRK: VII</b>	<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: P7U_W; P7U_U; P7U_K</b>			
<b>Forma studiów:</b> niestacjonarne	<b>Statut przedmiotu:</b> Obowiązkowy		
<b>Profil studiów:</b> praktyczny	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się:</b> Egzamin		
<b>Dyscypliny:</b> Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	<b>Liczba punktów ECTS: 4</b>		
<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, Kosmetologii pielęgnacyjnej i upiększającej, Dermatologii oraz umiejętność przeprowadzania pielęgnacyjnych zabiegów kosmetycznych na poziomie studiów I stopnia.			
<b>Założenia i cele dla przedmiotu:</b> Zapoznanie z surowcami roślinnymi, zwierzęcymi i substancjami pozyskiwanymi biotechnologicznie stosowanymi w kosmetologii i w kosmetykach przeciwstarzeniowych. Omówienie ogólne procesów starzeniowych przebiegających w skórze i sposobów ich terapii z wykorzystaniem roślin leczniczych stosowanych w fitoterapii schorzeń skóry sprzężonych ze starzeniem się organizmu.			
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu</b>			
<b>Efekty w zakresie:</b>	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 7 charakterystyk	Kierunkowe efekty uczenia się	<b>Metody weryfikacji</b>

		drugiego stopnia PRK		
<b>Wiedzy- Student zna i rozumie:</b>				
mechanizm starzenia się skóry; antyoksydanty stosowane w kosmetyce; wpływ promieniowania UV na postęp procesu starzenia; substancje pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i pozyskiwane biotechnologicznie wykorzystywane w kosmetyce anti-aging; mechanizm działania peptydów zawartych w kosmetykach anti-aging; pojęcia: kosmetologia anti-aging, stres oksydacyjny, balneoterapia, foto-aging;	P7S_WK P7S_WG	K_W12	praca samokształceniowa/egzamin	
<b>Umiejętności- Student potrafi:</b>				
przyporządkować poszczególne substancje do określonego stanu i potrzeb skóry; scharakteryzować choroby i defekty skóry wieku starczego; wyjaśnić mechanizmy wewnątrz- i zewnątrzpochodnego starzenia się skóry; dobrać i przeprowadzić zabiegi z grupy anti-aging; wykonać masaż liftujący	P7S_UK P7S_UW P7S_UO	K_U18	ćwiczenie praktyczne	
<b>Kompetencji społecznych- Student jest gotów do:</b>				
rozwiązywania najczęstszych problemów związanych z wykonywaniem zawodu; nieustannego poszerzania wiedzy	P7S_KK P7S_KR	K_K07 K_K08	obserwacja pracy studenta;	
<b>Bilans punktów ECTS</b>				
<b>Szacowany nakład pracy</b>				
<b>Forma</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Liczba punktów ECTS</b>	
	<b>Sem 3</b>	<b>Sem 4</b>	<b>Sem 3</b>	<b>Sem 4</b>
Wykład	15	-	2	-
Ćwiczenia	30	-		-
Seminarium	5	-		-
Praca własna studenta	40	-	2	-
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	90		4	
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	50			
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	30		-	
<b>Kryteria oceny</b>				
<b>Kryteria oceny egzaminu</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 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; 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%
	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; praca nie spełnia minimum wymagań lub nie została przygotowana	poniżej 50%
<b>Kryteria oceny pracy samokształceniowej</b>	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; pracę cechują liczne braki wymagające uzupełnienia	60,5-70%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; w pracy występują zauważalne błędy	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 przedstawiająca temat w sposób wyczerpujący z ewentualnymi drugorzędnymi błędami	90,5-100%

### Literatura

<b>Literatura obowiązkowa</b>	Nieścior M. Nowoczesne technologie w kosmetologii Warszawa 2023 Adamski Z., Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. Wyd.2 Wrocław 2015 red. Klonowska J. Kosmetologia Urban&Partner 2022 Wronowska L. Wpływ pielęgnacji anti-aging na spowolnienie procesu starzenia się skóry, Medpharm 2022 Martini M. C. , Kosmetologia i farmakologia skóry, PZWL, 2010 Lamer – Zarawska E. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. PZWL, 2012 Wołosik K., Knaś M., Niczyporuk M. Fito kosmetologia. Wykłady z fito kosmetologii, fito kosmetyki i kosmetyki naturalnej Wrocław 2018 Molski M. Nowoczesna kosmetologia . Tom 1 i 2, PWN 2014 Geriatra- wybrane zagadnienia, Galus K. red. , wyd. Elsevier Urban&Partner 2010
<b>Literatura dodatkowa</b>	Starzenie skóry. Aktualne strategie terapeutyczne, Rhein L. D. MedPharm, Wrocław 2013 Fizjologia skóry. teoria i praktyka, Draelos Z.D., Pugliese P.T. MedPharm, Wrocław 2014 Fitoterapia i leki roślinne w geriatry – Eliza Lamer-Zarawska, PZWL 2009. Fitoterapia i leki roślinne, Eliza Lamer-Zarawska, PZWL 2007. Geriatra, Rosenthal T.H. , Naughton B. , wyd. Czelej 2009

### Treści programowe

L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
<b>SEMESTR 3</b>			
<b>1</b>	Kosmetyka i kosmetologia w procesie starzenia . Rola surowców roślinnych w pielęgnacji i leczeniu starzejącej się skóry. Co to są kosmetyki anti-aging (przeciwstarzeniowe)?	<b>Wykład</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	Budowa i czynności fizjologiczne skóry w okresie starości. Procesy degeneracyjne i objawy starzenia się skóry (utrata sprężystości, zmarszczki, zwiotczenie, suchość i łuszczenie się skóry, cellulitis). Choroby skóry sprzężone ze starością (zmiany pigmentacyjne, nowotwory skóry, łuszczyca, trudno gojące się rany, odleżyny, choroby bakteryjne, grzybicze i wirusowe skóry – jako wyraz zaburzonej odporności skóry w starszym wieku). Profilaktyka i chemoprewencja chorób skóry w procesie starzenia.	<b>Wykład</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	Komórkowe aktywacje wolnorodnikowe a proces starzenia się organizmu. Rodzaje reaktywnych form tlenu (RFT) i ich powstawanie. Endogenne oraz egzogenne źródła RFT. Procesy oksydacyjne i wolnorodnikowe wpływające na wygląd oraz stan skóry w starości. Stres oksydacyjny. Antyoksydacyjna bariera organizmu. Antyoksydanty endogenne enzymatyczne (dysmutazy, peroksydazy, katalazy) i nieenzymatyczne (glutation, koenzym Q, melatonina) oraz ich rola w kosmetologii i kosmetykach przeciwstarzeniowych.	<b>Wykład</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	Procesy starzenia związane z mechanizmami wrodzonymi-wewnątrzpochodne starzenie się skóry. Procesy starzenia związane z wpływem środowiska zewnętrznego – foto-aging, „skóra palacza”. Wpływ promieniowania słonecznego (UV-A, UV-B, UV-C)	<b>Wykład</b>	<b>3</b>

	na procesy starzenia się skóry. Promieniowanie radiacyjne (naturalne i terapeutyczne).		
5	Choroby skóry, uszkodzenia DNA, mutageneza i kancerogeneza, sprzężone z nadmiernym lub długotrwałym napromieniowaniem słonecznym (opalenie się, solaria, przebywanie w środowisku naturalnym o wysokim stopniu nasłonecznienia).	Wykład	3
6	Oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce stosowane w kosmetologii i kosmetykach przeciwstarzeniowych. Olejki eteryczne i surowce olejkowe w kosmetologii i kosmetyce. Aromaterapia w kosmetyce anti-aging.	Wykład	1
7	Peptydy- pochodzenie. Znaczenie w kosmetyce anti-aging. Mechanizm działania peptydów. Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w kosmetologii- możliwości zastosowania.	Wykład	1
8	Przegląd antyoksydantów egzogennych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Polifenole, w tym: flawonoidy, katechiny, antocyjany i procyanidy, garbniki, lignany, izoflawony, bioflawonoidy. Inne antyoksydanty egzogenne: karotenoidy, witaminy (retinoidy, tokoferole, kompleks witamin B), tłuszcze roślinne i zwierzęce. Rola egzogennych antyoksydantów oraz substancji przeciwwolnorodnikowych w kosmetologii i kosmetyce przeciwstarzeniowej.	Seminarium	2,5
9	Surowce i substancje roślinne o wysokiej aktywności antyoksydacyjnej i przeciwwolnorodnikowej stosowane w kosmetologii i kosmetykach anti-aging – przegląd.	Seminarium	2,5
10	Diagnostyka skóry starzejącej się – zmiany świadczące o starzeniu się skóry w oparciu o diagnostykę wizualną i palpacyjną oraz wywiad kosmetyczny uwzględniający czynniki sprzyjające procesom starzenia się skóry. Planowanie zabiegów anti-aging – algorytmy zabiegów przeciwstarzeniowych twarzy, szyi i dekoltu z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań do ich wykonania.	Ćwiczenie	5
11	Przeprowadzenie manualnego zabiegu anti-aging twarzy, szyi i dekoltu z zastosowaniem preparatów o działaniu przeciwstarzeniowym. Wykonanie zabiegu anti-aging skóry okolic oczu z wykonaniem masażu okolicy oczu.	Ćwiczenie	5
12	Preparaty liftujące – technika aplikacji. Maski liftujące występujące pod postacią maski jonowej – wskazania, przeciwwskazania, zasada działania. Wykonanie zabiegu liftującego twarzy z zastosowaniem maski jonowej.	Ćwiczenie	5
13	Maski modelujące owal twarzy – technika aplikacji. Maski gipsowe / termiczno-modelujące – wskazania, przeciwwskazania. Wykonanie zabiegu modelującego owal twarzy z zastosowaniem maski gipsowej / termiczno-modelującej. Zabiegi liftingujące twarzy, szyi dekoltu dla skór zwiotczałych, mało elastycznych z zastosowaniem aparatury (z uwzględnieniem aparaturowej pielęgnacji skóry okolic oczu).	Ćwiczenie	5

	Postępowanie po zabiegu – zalecenia dotyczące pielęgnacji domowej oraz trybu życia.		
<b>14</b>	Masaż w zabiegach anti-aging – wskazania, przeciwwskazania, dobór technik, technika wykonania. Środki stosowane do masażu w zabiegach anti-aging. Pielęgnacja uzupełniająca po zabiegu. Manualny lifting twarzy - masaż liftujący. Wskazania, przeciwwskazania. Dobór środków poślizgowych i wspomagających (pielęgnacyjnych) masaż liftujący wraz z ich składnikami aktywnymi. Technika wykonania. Wykonanie masażu liftującego twarzy.	<b>Ćwiczenie</b>	5
<b>15</b>	Dobór zabiegów, preparatów i ich składników aktywnych w zależności od stanu i potrzeb skóry. Wykonanie zabiegów anti-aging twarzy, szyi dekolту w oparciu o przeprowadzoną diagnostykę kosmetyczną. Łączenie terapii aparaturowych - terapie łączone w kosmetyce i kosmetologii anti-aging z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań do ich zastosowania.	<b>Ćwiczenie</b>	5