

# KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Kosmetologia  
Forma studiów: stacjonarne  
Stopień studiów: licencjackie  
Rok akademicki: 2024/2025

KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA	
NAZWA PRZEDMIOTU	Kosmetologia Upiększająca
LICZBA PUNKTÓW ECTS	IV semestr studiów 3pkt V semestr studiów 3pkt VI semestr studiów 8 pkt
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	<u>Wykłady</u> : dr n. farm Agnieszka Kinga Uram <u>Zajęcia praktyczne</u> : mgr Katarzyna Kowalska-Gajewska, mgr Daria Makowiecka, mgr Mariola Marcik, mgr Katarzyna Spyt, mgr Paulina Surmacz, mgr Liubov Świączkowska, mgr Beata Zaborowska
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr n. farm Agnieszka Kinga Uram (forma kontaktu: adres preferowany agnieszka.zabiegala@gmail.com lub auram@afm.edu.pl)
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	IV semestr studiów – 10 godz. V semestr studiów – 10 godz. VI semestr studiów – 20 godz.
ĆWICZENIA/ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	IV semestr studiów – 30 godz. V semestr studiów – 15 godz. VI semestr studiów – 60 godz.
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Podstawowym celem kształcenia jest przygotowanie do pracy w gabinecie kosmetycznym o pełnym zakresie świadczonych usług w zakresie zabiegów pielęgnacyjnych, upiększających i wspomagających leczenie chorób skóry oraz umiejętność poprawnego wykonania zabiegu kosmetycznego: pielęgnacyjnego, upiększającego i wspomagającego leczenie chorób skóry, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
CEL 2	Przygotowanie do obsługi aparatów i urządzeń stosowanych w kosmologii pielęgnacyjnej i upiększającej oraz nabycie umiejętności weryfikacji innowacji (w tym technologicznych) wprowadzanych na rynek oraz przygotowanie do współpracy z lekarzem dermatologiem.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

<b>MW1</b>	Znajomość podstawowych technik <i>i</i> metod upiększania, znajomość działania poszczególnych kategorii kosmetyków stosowanych w kosmologii upiększającej, znajomość charakterystyki kosmetyków upiększających <i>i</i> stosowania zgodnie z rozpoznaniem, znajomość rodzajów zabiegów kosmetycznych upiększających <i>i</i> stosowania kosmetyków zgodnie z rozpoznaniem, znajomość charakterystyki zabiegów kosmetycznych upiększających (z zastosowaniem specjalistycznego sprzętu <i>i</i> aparatury) (EUK6_W1 , EUK6_W2, EUK6_W4 ,EUK6_W6, EUK6_W7 )
<b>MW2</b>	Znajomość aparatów, narzędzi oraz materiałów zabiegowych właściwych dla zabiegów upiększających, znajomość wskazań <i>i</i> przeciwwskazań do wykonania zabiegów kosmetycznych upiększających (z zastosowaniem specjalistycznego sprzętu <i>i</i> aparatury), znajomość składników czynnych kosmetyków <i>i</i> zastosowania kosmetyków <i>i</i> ich kategorii zgodnie z przeznaczeniem (EUK6_W6, EUK6_W7)
<b>MU1</b>	Umiejętność rozpoznawania zmian na skórze <i>i</i> określenia rodzajów zmian na skórze zorganizowania stanowiska pracy do wykonywania zabiegów upiększających oraz odpowiedniego doboru sprzętu <i>i</i> narzędzi pracy doboru kosmetyków zgodnie z rozpoznanymi zmianami na skórze zastosowania zasad profilaktyki zmian skórnych wykonania zabiegów zmniejszających nadmiar tkanki tłuszczowej wykonania zabiegów redukujących rozstępy skórne wykonania zabiegów antycellulitowych planowania schematów zabiegów upiększających <i>i</i> stosowania kosmetyków zgodnie z przeznaczeniem wykonywanie zabiegów z zakresu kosmetyki upiększającej, z uwzględnieniem wskazań <i>i</i> przeciwwskazań do ich wykonania. (EUK6_U1, EUK6_U2, EUK6_U3)
<b>MK1</b>	Potrafi skutecznie <i>i</i> taktownie komunikować się z klientami, zna <i>i</i> stosuje ogólnie przyjęte normy etyczne oraz zasady etyki zawodowej, umie określić <i>i</i> rozpoznać potrzeby <i>i</i> oczekiwania klienta, potrafi być taktowny <i>i</i> skutecznie zasugerować klientowi potrzebę konsultacji medycznej (np. dermatologicznej, fizjoterapeutycznej), okazuje szacunek dla klienta, potrafi taktownie <i>i</i> skutecznie odmówić wykonania zabiegu kosmetycznego w przypadku rozpoznania schorzeń, które stanowią przeciwwskazanie do jego wykonania, potrafi zapewniać pełen komfort psychiczny <i>i</i> fizjonomiczny podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych. (EUK6_KS2, EUK6_KS4, EUK6_KS5)

### WYMAGANIA WSTĘPNE

W IV semestrze – znajomość takich zagadnień jak: budowa skóry, podstawowe zagadnienia związane z starzeniem się skóry, metodami oceny stanu skóry oraz wiedza na temat właściwie przeprowadzonego wywiadu kosmetycznego.  
W kolejnych semestrach tj. V oraz VI niezbędnym jest uzyskanie zaliczenia z tego przedmiotu w semestrze wcześniejszym.

### TREŚCI PROGRAMOWE

### SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

#### Semestr IV

<b>WYKŁAD 1</b>	Przenikanie składników czynnych kosmetyków przez skórę. Fizykalne metody wspomagania transportu transkomórkowego <i>i</i> epidermalnego.
-----------------	--

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

<b>WYKŁAD 2</b>	<p>Peelingi klasyfikacja, wskazania, przeciwwskazania. Podział peelingów w zależności od zastosowanej metody <i>i</i> w zależności od głębokości niszczenia tkanek. Peelingi chemiczne wskazania, przeciwwskazania, powikłania. Substancje wykorzystywane w peelingach chemicznych. Peelingi mechaniczne wskazania, przeciwwskazania, powikłania. Peelingi fizyczne wskazania, przeciwwskazania, powikłania. Peelingi ziołowe wskazania, przeciwwskazania, powikłania. Dobór peelingu chemicznego do defektów skóry <i>i</i> dermatoz.</p> <p>Sposoby przygotowania skóry do zabiegu z peelingiem chemicznym.</p>
<b>WYKŁAD 3</b>	<p>Mezoterapia. Mezoterapia bezigłowa (NNM). Wykorzystanie różnych rodzajów energii w kosmetyce. Światło, prąd elektryczny, ultradźwięki, zabiegi ciepło zimno, masaże ręczne w przebiegu różnych stanów kosmetycznych.</p>
<b>WYKŁAD 4</b>	<p>Dezodoranty, antyperspiranty, zabiegi gabinetowe <i>i</i> lecznicze w nadmiernej potliwości.</p>
<b>WYKŁAD 5</b>	<p>Zabiegi kosmetyczne redukujące hiperpigmentacje - substancje czynne. Profesjonalne zabiegi kosmetyczne redukujące przebarwienia. Środki przyspieszające opalanie <i>i</i> samoopalacze.</p>
<b>WYKŁAD 6</b>	<p>Uszkodzenia skóry o różnej etiopatologii oparzenia, odmrożenia, odleżyny. Charakterystyka, postępowanie medyczne <i>i</i> kosmetyczne. Solaria.</p>
<b>WYKŁAD 7</b>	<p>Bliznowacenie jako efekt zaburzenie gojenia ran skóry. Kosmetyczne <i>i</i> niekosmetyczne metody redukcji blizn skórnych.</p>
<b>WYKŁAD 8</b>	<p>Gruzoł mlekowy budowa, pielęgnacja domowa <i>i</i> profesjonalna, samobadanie, defekty.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1</b>	<p>Budowa włosów. Pielęgnacja skóry głowy w gabinecie kosmetycznym. Wskazania <i>i</i> przeciwwskazania do zabiegów pielęgnacyjnych na skórę głowy. Zabieg pielęgnacyjny z zastosowaniem darsonwalizacji oraz produktów kosmetycznych do pielęgnacji włosów oraz skóry głowy.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2</b>	<p>Światłoterapia w kosmetyce/Wskazania <i>i</i> przeciwwskazania do zastosowania różnego typu światłoterapii w zabiegach kosmetycznych. Podstawowy zabieg pielęgnacyjny z zastosowaniem wybranego rodzaju światłoterapii.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3</b>	<p>Zabiegi bankietowe / Cel zabiegu bankietowego. Zabiegi bankietowe z zastosowaniem czynnika fizykalnego. Manualne zabiegi bankietowe.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4</b>	<p>Zastosowanie złota koloidalnego w pielęgnacji skóry. Zabieg z wykorzystaniem złota koloidalnego.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5</b>	<p>Zabiegi na okolice oka. Zabiegi przeznaczone do okolicy oka z wykorzystaniem czynnika fizykalnego.</p>
<b>Semestr V</b>	

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

<b>WYKŁAD 1</b>	<p>Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem fal radiowych. Thermage, Radiage - profesjonalne zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem fal radiowych. Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem światła.</p> <p style="text-align: center;">Lampy kosmetyczne.</p> <p>Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem prądów.</p> <p>Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem ultradźwięków.</p>
<b>WYKŁAD 2</b>	Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem laserów.
<b>WYKŁAD 3</b>	Otyłość, nadwaga, cellulit - wprowadzenie. Otyłość etiopatogeneza, klasyfikacja. Profesjonalne zabiegi kosmetyczne redukujące tkankę tłuszczową. Zabiegi kosmetyczne redukujące miejscowe depozyty tkanki tłuszczowej. Zabieg ujędrniający na ciało z wykorzystaniem ultradźwięków. Masaż izometryczny. Body wrapping- zabieg wyszczuplający.
<b>WYKŁAD 4</b>	Zaburzenia odżywiania anoreksja, bulimia, otyłość. Charakterystyka, towarzyszące objawy skórne, postępowanie inwazyjne i nieinwazyjne.
<b>WYKŁAD 5</b>	Cellulit etiopatogeneza, klasyfikacja. Profesjonalne zabiegi kosmetyczne antycellulitowe i redukujące cellulit. Postępowanie profilaktyka i pielęgnacja. Przydatność zabiegów drenujących w terapii antycellulitowej. Manualny drenaż limfatyczny
<b>WYKŁAD 6</b>	<p>Rozstępy etiopatogeneza, fazy powstawania.</p> <p>Profesjonalne zabiegi kosmetyczne redukujące rozstępy.</p>
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1</b>	Cellulit. Metody zwalczania cellulitu w gabinecie kosmetycznym. Zabieg antycellulitowy na wybrane okolice ciała.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2</b>	Fale radiowe + Vacuum. Modelowanie sylwetki za pomocą czynnika fizykalnego.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3</b>	Rozstępy. Zwalczanie rozstępów w gabinecie kosmetycznym za pomocą mikrodermabrazji diamentowej.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4</b>	Zabieg z peelingami chemicznymi na ciało w walce z rozstępami, rogowaceniem okołomieszkowym. Zaplanować zabieg pielęgnacyjny na wybraną okolice ciała z zastosowaniem peelingu chemicznego.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5</b>	Wykonanie zabiegu drenażu limfatycznego ciała za pomocą presoterapii polegający na wykonywaniu masażu pneumatycznego, czyli uciskowego określonej części ciała.
<b>Semestr VI</b>	
<b>WYKŁAD 1</b>	Rola SMAS w starzeniu (superficial musculoaponeurotic system, systemu mięśniowo - nerwowo - powięziowy) w planowaniu zabiegów przeciwstarzeniowych, dobór zabiegów. Bezpieczeństwo, efektywność oraz powikłania po zabiegach z zakresu kosmetyologii i medycyny estetycznej.

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

<b>WYKŁAD 2</b>	Suplementy diety, pre- i probiotyki a skóra i jej przydatki - substancje aktywne, rodzaje preparatów, wskazania i przeciwwskazania. Nutrikosmetyki. SPA filozofia wellness i SPA, historia, ośrodki w Polsce i za granicą, rodzaje ośrodków i profil działalności.
<b>WYKŁAD 3</b>	Talasoterapia zadania terapeutyczne, wskazania i przeciwwskazania, sposoby zastosowania w kosmetyce. Surowce z Morza Martwego. Alternatywne terapie w kosmetyce: tlenoterapia, krioterapia, apiterapia, helioterapia, refleksoterapia, akupunktura, akupresura. Zastosowanie aromaterapii w kosmetyce. Zastosowanie peloidów w kosmetyce (błota wulkaniczne, fango).
<b>WYKŁAD 4</b>	Masaż liftingujący, Gua Sha - masaż kamieniami, facefitness akupunktura, joga twarzy. Cel wykonywania poszczególnych masażów i ich wpływ na proces starzenia. Łączenie w terapiach przeciwstarzeniowych. Różnice pomiędzy poszczególnymi zabiegami.
<b>WYKŁAD 5</b>	Egzosomy oraz czynniki wzrostu w Kosmetyce - działanie i wykorzystanie w preparatach kosmetycznych oraz w zabiegach kosmetycznych i w medycynie estetycznej. Skuteczność a dostępne dowody naukowe.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1</b>	Redukcja zmarszczek oraz redukcja blizn za pomocą zabiegu fizykalnego oraz z użyciem peelingów całorocznych PeelMision.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2</b>	Redukcja przebarwień. Wybór odpowiedniej metody z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3</b>	Zabieg bankietowy z użyciem peelingu peptydowego z efektem botox-like.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4</b>	Powtórzenie materiału z zakresu wykonywanych zabiegów ramach przygotowania do praktycznego egzaminu dyplomowego.

## METODY DYDAKTYCZNE

<b>Wykłady</b>	
<b>M1</b>	Prezentacje multimedialne
<b>M2</b>	Dyskusja, Burza mózgu
<b>M3</b>	Analiza danych (tekstów, przypadków)
<b>M4</b>	Metody e-learningowe
<b>M5</b>	Praca w grupach nad projektami (w trakcie zajęć praktycznych)
<b>Zajęcia praktyczne</b>	
<b>M1</b>	Prezentacje multimedialne
<b>M2</b>	Dyskusja
<b>M3</b>	Pokaz, instruktaż

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

M4

Ćwiczenia praktycznie

### NAKŁAD PRACY STUDENTA

**GODZINY KONTAKTOWE  
z NAUCZYCIELEM  
AKADEMICKIM**

**IV semestr: 40 godz.**

= 10 godz. (wykładów). + 30 godz. (zajęć praktycznych)

**V semestr: 25 godz.**

= 10 godz. (wykładów). + 15 godz. (zajęć praktycznych)

**VI semestr: 80 godz.**

= 20 godz. (wykładów). + 60 godz. (zajęć praktycznych)

**GODZINY BEZ UDZIAŁU  
NAUCZYCIELA  
AKADEMICKIEGO**

**IV semestr: 50 godz.**

= 20 godz. (do wykładów). + 30 godz. (do zajęć praktycznych)

**V semestr: 60 godz.**

= 25 godz. (do wykładów). + 35 godz. (do zajęć praktycznych)

**VI semestr: 150 godz.**

= 50 godz. (do wykładów). + 100 godz. (do zajęć praktycznych)

**SUMARYCZNA LICZBA  
GODZIN DLA PRZEDMIOTU**

**IV semestr: 90 godz.**

= 40 godzin w kontakcie z nauczycielem akademickim + 50 godz. bez udziału nauczyciela akademickiego

**V semestr: 85 godz.**

= 25 godzin w kontakcie z nauczycielem akademickim + 60 godz. bez udziału nauczyciela akademickiego

**VI semestr: 230 godz.**

= 80 godzin w kontakcie z nauczycielem akademickim + 150 godz. bez udziału nauczyciela akademickiego

### REGULAMIN ZAJĘĆ i WARUNKI ZALICZENIA

**Wykład:** Wszystkie zajęcia są obowiązkowe

**Zajęcia praktyczne:** Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach praktycznych oraz zaliczenie zadań (kolokwia, obserwacja studenta podczas pracy, dyskusja na zajęciach). Semestr kończy się zaliczeniem w formie pisemnej testowo-dyskusyjnej.

### METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW

**W ZAKRESIE WIEDZY**

Egzamin testowy – pytania jednokrotnego wyboru

**W ZAKRESIE  
UMIEJĘTNOŚCI**

Ocena pracy studenta podczas wykonanych czynności

**W ZAKRESIE  
KOMPETENCJI  
SPOŁECZNYCH**

Obserwacja współpracy studenta z całą grupą podczas zadań praktycznych

**SPRAWDZIANY  
KSZTAŁTUJĄCE**

Kolokwia śródsemestralne

## KOSMETOLOGIA UPIĘKSZAJĄCA

**SPRAWDZIANY  
PODSUMOWUJĄCE  
(I i II termin)**

Termin I: egzamin testowy.

Termin II: egzamin testowy

### KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA z OCENĄ

**NA OCENĘ 3,0**

51% do 59% poprawnych odpowiedzi

**NA OCENĘ 3,5**

60% do 70% poprawnych odpowiedzi

**NA OCENĘ 4,0**

71% do 80% poprawnych odpowiedzi

**NA OCENĘ 4,5**

81% do 90% poprawnych odpowiedzi

**NA OCENĘ 5,0**

91% do 100% poprawnych odpowiedzi

### LITERATURA OBOWIĄZKOWA

[1] Medycyna Estetyczna w Praktyce. Tom 1 i tom 2, Bożena Mamcarz, Dorota Prandecka, Oficyna Wydawnicza Medical Education sp. z o.o.

[2] Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej, Wojciech Kasprzak, Agata Mańkowska, PZWL, 2017

[3] Ilustrowany Atlas Mezoterapii Estetycznej – Substancje aktywne , dawkowanie, podawanie. Britta Knoll, Gerhard Sattler. Wyd. Kwintesencja, 2017

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

[1] Kosmetologia t.1 i 2, red. Kołodziejczak A., PZWL, 2019

[2] Liposukcja (Seria Dermatologia kosmetyczna). C. William Hanke, Gerhard Sattler. Red. wyd. pol. Andrzej Bieniek, Wydawca: Edra Urban & Partner 2008

[3] Literatura wskazana przez prowadzącego (wybrane rozdziały z ważnych opracowań literatury przedmiotu oraz wskazane przez prowadzącego artykuły naukowe)