

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Kosmetologia
Forma studiów: niestacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Specjalności: Bez specjalności
Rok akademicki: 2024/2025

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Kosmetologia upiększająca
LICZBA PUNKTÓW ECTS	11
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	Dr n med. Magdalena Jurzak
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Dr n med. Magdalena Jurzak
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	25
SEMINARIA	0
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	55
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Przygotowanie teoretyczne i praktyczne do wykonywania kosmetycznych zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających w placówkach świadczących pełny asortyment usług z zakresu kosmetologii.
MW1	Student definiuje terminologię stosowaną w kosmetologii i charakteryzuje budowę i fizjologię skóry i jej przydatków oraz wpływ czynników endogennych i egzogennych na prawidłową budowę, funkcjonowanie i wygląd skóry. (EUK6_W1, EUK6_W2, EUK6_W4)
MW2	Student charakteryzuje rodzaje cery oraz składniki czynne kosmetyków stosowanych w pielęgnacji poszczególnych rodzajów cery w zależności od stanu skóry. (EUK6_W3, EUK6_W4)
MW3	Student definiuje, charakteryzuje i rozróżnia składniki czynne kosmetyków oraz wskazuje kosmetyki i ich kategorie zgodnie z przeznaczeniem i rozpoznaniem rodzaju cery i stanu skóry. (EUK6_W1, EUK6_W4, EUK6_W6)
MW4	Student charakteryzuje rodzaje zabiegów kosmetycznych pielęgnacyjnych i upiększających wykonywanych z zastosowaniem specjalistycznego sprzętu i aparatury. (EUK6_W4, EUK6_W6)

NAZWA PRZEDMIOTU	
MU1	Student planuje rodzaje zabiegów kosmetycznych pielęgnacyjnych i upiększających oraz prawidłowo stosuje kosmetyki zgodnie z ich składem i przeznaczeniem. (EUK6_U1, EUK6_U2, EUK6_U3)
MU2	Student wykonuje zabiegi z zakresu kosmetologii pielęgnacyjnej i upiększającej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań z zastosowaniem specjalistycznej aparatury. (EUK6_U1, EUK6_U2, EUK6_U3, EUK6_U4, EUK6_U6, EUK6_U7)
MK1	Student wykazuje prawidłową postawę kosmologa okazując szacunek klientowi, zapewniając pełen komfort psychiczny i fizjonomiczny podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych. Skutecznie i taktownie komunikuje się z klientami. (EUK6_KS1, EUK6_KS2, EUK6_KS3, EUK6_KS4, EUK6_KS5)
WYMAGANIA WSTĘPNE ¹	
Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu Kosmetologii pielęgnacyjnej	
TREŚCI PROGRAMOWE	SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH
WYKŁAD 1	Peelingi – klasyfikacja. Wskazania, przeciwwskazania Podział peelingów w zależności od zastosowanej metody (fizyczne, chemiczne, mechaniczne, biologiczne, mieszane). Podział peelingów w zależności od głębokości niszczenia tkanek (bardzo powierzchowne, powierzchowne, średniogłębokie, głębokie; kosmetyczne, medyczne).
WYKŁAD 2	Mechanizm powstawania przebarwień. Składniki czynne kosmetyków o działaniu wybielającym na skórę. Przykłady kosmetyków i dermokosmetyków redukujących przebarwienia. Profesjonalne zabiegi redukujące hiperpigmentacje (z uwzględnieniem zabiegów fizykalnych).
WYKŁAD 3	Otyłość – definicja, przyczyny powstawania, klasyfikacja. Wskaźniki: BMI, WHR, WC. BIA. Uwarunkowania nadmiernej otyłości. Najczęstsze zmiany skórne towarzyszące otyłości. Zabiegi kosmetyczne (fizykalne) i substancje aktywne redukujące miejscowe depozyty tkanki tłuszczowej.
WYKŁAD 4	Lipodystrofia typu kobiecego (cellulit) - etiopatogeneza, stadia rozwojowe, nasilenie zmian, czynniki predysponujące, profilaktyka. Substancje czynne kosmetyków przeciwdziałających/redukujących cellulit. Profesjonalne zabiegi kosmetyczne antycellulitowe i redukujące cellulit (z uwzględnieniem zabiegów fizykalnych).
WYKŁAD 5	Rozstępy – etiopatogeneza, stadia rozwojowe, profilaktyka. Profesjonalne zabiegi kosmetyczne redukujące rozstępy (z uwzględnieniem zabiegów fizykalnych). Substancje aktywne stosowane w produktach kosmetycznych przeciwdziałających powstawaniu rozstępów.
WYKŁAD 6	Środki przyspieszające opalanie i samoopalacze. Pielęgnacja skóry po opalaniu. Regulacje prawne dotyczące solariumów.
WYKŁAD 7	Podstawy gojenia ran po zabiegach złuszczenia powierzchownego i głębokiego. Regeneracja i reperacja tkanek (naskórka i skóry właściwej). Pielęgnacja skóry po zabiegach złuszczenia – substancje czynne kosmetyków. Bliznowacenie, jako efekt zaburzonego procesu gojenia. Działania profilaktyczne w prewencji powstawania nieprawidłowych blizn skórnych po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej. Substancje czynne wspomagające proces gojenia ran skóry.

NAZWA PRZEDMIOTU

WYKŁAD 8	Przyczyny nadmiernego owłosienia. Uwarunkowania genetyczne i hormonalne. Wskazania i przeciwwskazania do usuwania włosów. Charakterystyka technik depilacji i epilacji z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań. Metody i techniki czasowego i trwałego usuwania owłosienia.
WYKŁAD 9	Kamuflaż kosmetyczny. Preparaty do kamuflażu kosmetycznego. Zasady korekcji niedoskonałości skóry za pomocą kolorów. Zasady wykonania makijażu kamuflującego. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania kamuflażu kosmetycznego.
WYKŁAD 10	Makijaż permanentny. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania makijażu permanentnego. Rodzaje stosowanych pigmentów. Zasady wykonania zabiegu. Aparatura do makijażu permanentnego.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1	Metody aparaturowe złuszczenia naskórka i wprowadzania składników czynnych kosmetyków. Wprowadzenie do zastosowania aparatury kosmetycznej do eksfoliacji i wprowadzania składników czynnych kosmetyków.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2	Peeling kawitacyjny, ultrasonoterapia i sonoforeza. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów z zastosowaniem ultradźwięków.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3	Mikrodermabrazja diamentowa. Cel, wskazania i przeciwwskazania wykonania zabiegu mechanicznego złuszczenia naskórka z zastosowaniem mikrodermabrazji diamentowej.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4	Mikrodermabrazja diamentowa, peeling kawitacyjny, ultrasonoterapia i sonoforeza w pielęgnacji skóry tłustej i mieszanej, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5	Mikrodermabrazja diamentowa, peeling kawitacyjny, ultrasonoterapia i sonoforeza w pielęgnacji skóry suchej i normalnej, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 6	Mikrodermabrazja diamentowa, peeling kawitacyjny, ultrasonoterapia i sonoforeza w pielęgnacji skóry wrażliwej, naczyniowej i dojrzałej, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 7	Zabiegi elektrolecnicze stosowane w kosmetologii – wprowadzenie. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów elektrolecniczych. Przydatność galwanizacji i jonoforezy w zabiegach kosmetycznych.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 8	Galwanizacja i jonoforeza. Przydatność galwanizacji w zabiegach pielęgnacyjnych skóry naczyniowej. Przydatność jonoforezy w kosmetologii, jako techniki zwiększania przenikania substancji biologicznie aktywnych kosmetyków.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 9	Pielęgnacja skóry dojrzałej i odwodnionej. Charakterystyka i diagnostyka skóry dojrzałej i odwodnionej. Cel, wskazania i przeciwwskazania do pielęgnacji skóry dojrzałej i odwodnionej. Preparaty kosmetyczne stosowane do pielęgnacji skóry dojrzałej i odwodnionej.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 10	Peloidy w kosmetologii – wprowadzenie. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zastosowania masek borowinowych.

NAZWA PRZEDMIOTU

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 11	Peelingi chemiczne alfahydroksykwasami (AHA), betahydroksykwasami (BHA) i alfa-aketylkwasami (AKA) – wprowadzenie. Peelingi chemiczne stosowane w kosmetologii pielęgnacyjnej i upiększającej. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów z zastosowaniem peelingów chemicznych. Dobór peelingu chemicznego do typu cery oraz defektów i dermatoz. Sposoby przygotowania skóry do zabiegu z peelingiem chemicznym. Dokumentacja zabiegowa oraz zalecenia i postępowanie po peelingu.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 12	Zastosowanie kwasów polihydroksylowych i peptydów w pielęgnacji okolic oczu. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów z zastosowaniem kwasów polihydroksylowych i peptydów.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 13	Rozstępy – kosmetyczne i medyczne metody ich redukcji i usuwania. Przyczyny powstawania, diagnostyka i metody redukcji i usuwania rozstępów. Pielęgnacja skóry predysponowanej do tworzenia rozstępów. Przydatność mikrodermabrazji, peelingów chemicznych oraz mezoterapii w usuwaniu rozstępów. Wykonanie zabiegu mikrodermabrazji lub peelingu chemicznego na rozstępy.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 14	Otyłość, nadwaga, cellulit – wprowadzenie. Zasady prowadzenia dokumentacji zabiegów kosmetycznych na ciało. Typy sylwetki, diagnostyka otyłości i nadwagi (BMI i WHR oraz analiza składu ciała). Przyczyny powstawania, diagnostyka i metody redukcji cellulitu. Przydatność zabiegów drenujących w terapii antycellulitowej. Prezentacja masażu antycellulitowego: manualny drenaż limfatyczny.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 15	Zabieg antycellulitowy. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegów na ciało z zawijaniem (body wrap).
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 16	Masaż ujędrniający. Cel, wskazania i przeciwwskazania do masażu ujędrniającego. Przydatność masażu izometrycznego w ujędrnianiu i modelowaniu ciała. Prezentacja i wykonanie masażu ujędrniającego wybranych obszarów.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 17	Zabieg ujędrniający. Prezentacja i wykonanie zabiegu odmładzająco-ujędrniającego.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 18	Wprowadzenie do pielęgnacji ciała i zabiegów wellness. Charakterystyka zabiegów wyszczuplających, rewitalizujących i relaksacyjnych na ciało.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 19	Zabieg wyszczuplający na ciało. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 20	Zabieg na ciało dla skóry wymagającej rewitalizacji z borowiną. Charakterystyka skóry dojrzałej ciała. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegu z okładem borowinowym.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 21	Masaż relaksacyjny ciała. Cel, wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego na ciało.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 22	Zabieg relaksacyjny na ciało z elementami aromaterapii.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 23	Pielęgnacja piersi. Wprowadzenie do profesjonalnej pielęgnacji piersi. Profilaktyka nowotworów sutka, metody samodiagnostyki piersi. Pielęgnacja piersi w okresie ciąży i po porodzie. Cel, wskazania i przeciwwskazania zabiegów kosmetycznych na piersi.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 24	Zabieg pielęgnacyjny – modelujący biust. Cel, wskazania i przeciwwskazania do zabiegu pielęgnacyjno – modelującego biust. Prezentacja zabiegu pielęgnacyjno – modelującego biust.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 25	Kompleksowe zabiegi na twarz i ciało.
METODY DYDAKTYCZNE²	
M1	Wykład
M2	Dyskusja
M3	Zajęcia praktyczne
NAKŁAD PRACY STUDENTA³	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	80
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	195
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	275
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	
W ZAKRESIE WIEDZY⁴	Sprawdzian pisemny – pytania otwarte
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI⁵	Obserwacja, zaliczenie praktyczne
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH⁶	Obserwacja
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE⁷	Brak
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE⁸ (I i II termin)	Zaliczenie końcowe I termin – pytania zamknięte Zaliczenie końcowe II termin – pytania zamknięte
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie (od 55% do 64% poprawnych odpowiedzi)
NA OCENĘ 3,5	zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie (od 65% do 74% poprawnych odpowiedzi)

NAZWA PRZEDMIOTU

NA OCENĘ 4,0	zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie (od 75% do 84% poprawnych odpowiedzi)
NA OCENĘ 4,5	zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom (od 85% do 94% poprawnych odpowiedzi)
NA OCENĘ 5,0	zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom (od 95% do 100% poprawnych odpowiedzi)

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Noszczyk M. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010. Wydanie I.
- [2] Martini M. C. Kosmetologia i farmakologia skóry. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2007.
- [3] Peters I.B. Kosmetyka. Wydawnictwo REA. Warszawa 2002.
- [4] Kasprzak W., Mańkowska A. Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010.
- [5] Wilk-Jędrusik M., Kuczyński S. Podstawy kosmetologii praktycznej. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Poznań 2013.
- [6] Kamińska A., Jabłońska K., Drobnik A. Praktyczna kosmetologia krok po kroku. Kosmetologia twarzy. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2014. Wydanie I.
- [7] Petsitis X., Kipper K. Kosmetyka ozdobna i pielęgnacja twarzy. Wydawnictwo MedPharm Polska. Wrocław 2007.
- [8] Lamer-Zarawska E., Chwała C., Gwerdys A. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2012.
- [9] Adamski Z., Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. AM Poznań. Poznań 2008.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Brody H.J. Peelingi i resurfacing skóry. Lublin, Wydawnictwo CZELEJ Sp. z o.o., 2001.
- [2] Dover J. S. Kosmeceutyki. Wrocław, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, 2006.
- [3] Dover J. S., Rubin M. G. Pilingi chemiczne. Wrocław, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, 2008
- [4] Jaroszevska B. Kosmetologia. Wydawnictwo Atena. Warszawa 2010.
- [5] Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R. Twarz, szyja, dekol. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca. Wydawnictwo Nowa Era. Warszawa 2014.
- [6] Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R. Dłonie, stopy, ciało. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca. Część I. Wydawnictwo Nowa Era. Warszawa 2014.
- [7] Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R. Dłonie, stopy, ciało. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca. Część II. Wydawnictwo Nowa Era. Warszawa 2014.
- [8] Dylewska-Grzelakowska J. Kosmetyka stosowana. WSIP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 2009.
- [9] Dylewska-Grzelakowska J. Zabiegi pielęgnacyjne twarzy, szyi i dekol. WSIP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 2013.
- [10] Dylewska-Grzelakowska J. Zabiegi pielęgnacyjne i upiększające dłoni i stóp. WSIP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 2013.

¹ **W warunkach wstępnych** proszę nie wymieniać konieczności zaliczenia określonych przedmiotów, tylko uprzednio osiągnięte efekty uczenia, które są oczekiwane. (student zna anatomię, potrafi rozpoznać określone struktury w obrazach Rtg czy Usg, a nie student zdał egzamin z Przestrzennej budowy ciała, albo z Podstaw diagnozowania obrazowego.

² **Wpisać metody dydaktyczne** np. Wykład, Konwersatorium, Dyskusja, Ćwiczenie laboratoryjne, Prezentacja multimedialna, Rozwiązywanie zadań, Metody e-learningowe, Analiza przypadku, Burza mózgów, Nauczanie przy łóżku chorego, Zajęcia praktyczne, Ćwiczenia komputerowe.

³ Przy **Nakładzie pracy** studenta należy zwrócić uwagę na to, aby łączna liczba godzin (z Nauczycielem i bez) odpowiadała liczbie punktów ECTS, przy założeniu, że 1 punkt ECTS = 25-30 godzin.

⁴ Sprawdziany **w zakresie wiedzy** to test wielokrotnego wyboru, sprawdzian pisemny złożony z pytań otwartych (ilu), sprawdzian ustny

⁵ Sprawdziany **w zakresie umiejętności** to: demonstracja umiejętności (egzamin praktyczny, zaliczenie w formie Mini-Cex, a także opracowanie Historii choroby)

⁶ Możliwa ocena **kompetencji społecznych** to: aktywność na zajęciach, obserwacja zachowania wobec pacjentów, kolegów, ocena pracy w grupie.

5,6,7 Oczywiście nie wszystkie te sposoby muszą być zastosowane na każdym kursie.

⁷ Sprawdziany kształtujące np. kolokwia, prace śródsemestralne.

⁸ Sprawdziany podsumowujące np. egzamin, zaliczenie końcowe. Uwzględnić sposób oceny w drugim terminie.