

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

OPIS PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Mechanizmy procesu starzenia się skóry i sposoby pielęgnacji skóry dojrzałej i starczej		
1012/UTH/WNMiNoZ/P/1/ST/B2/3.3a			Skin aging mechanisms and care of mature and old skin		
Język wykładowy		Polski			
Rok akademicki		2022/2023			
Kierunek w zakresie		Kosmetologia			
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia			
Profil studiów		Praktyczny			
Forma studiów		Stacjonarne			
Semestr/ semestry		VI letni			
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych – do wyboru			
Status przedmiotu		Obowiązkowy			
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS	
		Wykład	15 h	3 ECTS	
		Zajęcia praktyczne	30h		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)			1,0 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu			3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni			
Wymagania wstępne		Wszyscy Studenci, którzy wybrali przedmiot z zakresu zajęć kierunkowych do wyboru			
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu			
Koordynator		dr hab. inż. Emilia Klimaszewska, prof. UTH Rad.			
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/			
Adres e-mail koordynatora		e.klimaszewska@uthrad.pl			

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	<i>Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z podstawową wiedzą z zakresu mechanizmów i procesów starzenia się skóry dojrzałej i starczej, a także poznanie i wykonywanie zabiegów opóźniających proces starzenia się skóry.</i>
Treści programowe. Wykłady	<p>Wykłady: 15 h prowadzonych jako 15 wykładów po 1 h.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do wykładu. Zapoznanie się z celami kształcenia, treściami programowymi, rygiem zaliczenia, kryteriami oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposobem obliczania oceny końcowej oraz obowiązującą i dodatkową literaturą. 2. Charakterystyka cery dojrzałej 3. Fizjologia i patofizjologia starzenia się skóry, mechanizmy procesu starzenia się 4. Czynniki sprzyjające procesom starzenia się skóry 5. Pielęgnacja cery dojrzałej 6. Najczęściej występujące problemy skórne u osób starszych 7. Starzenie się populacji i zjawisko długowieczności 8. Rytmika dobową i jej rola w wieku podeszłym 9. Skład ciała, jego zmiany z wiekiem i wpływ tych zmian na skórę 10. Palenie tytoniu i jego wpływ na tempo starzenia się skóry 11. Procesy biochemiczne w starzeniu 12. Skład kosmetyków dla skóry dojrzałej, substancje bazowe i aktywne, zastosowanie, charakterystyka wybranych kosmetyków do pielęgnacji skóry dojrzałej 13. Zabiegi pielęgnacyjne przeznaczone do skóry dojrzałej cz. 1. 14. Zabiegi pielęgnacyjne przeznaczone do skóry dojrzałej cz. 2. 15. Zaliczenie wykładu
Treści programowe. Zajęcia praktyczne	<p>Zajęcia praktyczne : 30 h, prowadzonych jako 15 zajęć po 2 h.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do zajęć praktycznych. Zapoznanie się z regulaminem pracowni, celami kształcenia, treściami programowymi, rygiem zaliczenia, sposobem obliczania oceny końcowej. Diagnostyka, ocena skóry dojrzałej i starczej(2h) 2. Prezentacja preparatów o działaniu przeciwstarzeniowym.(2h) 3. Zabiegi liftingujące, masaż ujędrniający (4h) 4. Zabiegi regenerujące skórę (4h) 5. Zabiegi złuszczone (4h) 6. Zabiegi rozjaśniające (2h) 7. Zabiegi laserowe o działaniu antiaging.(4h) 8. Mezoterapia mikroigłowa. (4h) 9. Zabiegi witalizujące poprawiające kondycję skóry (2h) 10. Dobór zaleceń do pielęgnacji domowej (1h) 11. Kolokwium końcowe (1h)

Metody dydaktyczne:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykład Wykład audytoryjny z wykorzystaniem technik multimedialnych popartych prezentacjami audiowizualnymi i wykorzystaniem nagrań np. You Tube, z aktywnym udziałem studentów i dyskusją. 2. Zajęcia praktyczne Ćwiczenia praktyczne z możliwością wykorzystania wybranej aparatury – dyskusja, metody eksponujące – pokaz, film; 3. Praca samodzielna Praca samodzielna studentów dotyczy przygotowywania się do zajęć praktycznych z wykorzystaniem podręczników, artykułów naukowych związanych z tematyką wykonywanych zadań laboratoryjnych, materiałów online.
----------------------------	---

Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</p> <p>1. Wykład Zaliczenie od 60% prawidłowych odpowiedzi z kolokwium końcowego w formie testu wielokrotnego wyboru sprawdzającego efekty kształcenia w zakresie wiedzy.</p> <p>2. Laboratorium W celu uzyskania oceny pozytywnej z laboratorium należy: <ul style="list-style-type: none"> • udział we wszystkich zajęciach • uzyskanie oceny pozytywnej (zaliczenie od 60%) z kolokwiów z zagadnień omawianych na tych zajęciach, </p>
---	---

Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Sposób obliczenia oceny końcowej (dokładnej) z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów (§37-40). Ocena dokładna obliczana jest w systemie Wirtualnej Uczelni na podstawie ocen uzyskanych z poszczególnych form przedmiotu.</p> <p>Skala ocen dla poszczególnych form zajęć uwzględnianych w obliczeniu oceny dokładnej.</p> <p>3. Wykład Kolokwium końcowe z wykładu obejmuje wiadomości teoretyczne w formie testu wielokrotnego wyboru. <ul style="list-style-type: none"> • 3,0 - od 60% - 68% uzyskanych punktów • 3,5 - od 69% - 76% uzyskanych punktów • 4,0 - od 77% - 84 % uzyskanych punktów • 4,5 - od 85% - 92% uzyskanych punktów • 5,0 - od 93% - 100% uzyskanych punktów </p> <p>4. Zajęcia praktyczne Aktywność na zajęciach (10% oceny); Kolokwium końcowe (90% oceny): <ul style="list-style-type: none"> • 3,0 - od 60% - 68% uzyskanych punktów • 3,5 - od 69% - 76% uzyskanych punktów • 4,0 - od 77% - 84 % uzyskanych punktów • 4,5 - od 85% - 92% uzyskanych punktów • 5,0 - od 93% - 100% uzyskanych punktów </p>
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie podstawowe zagadnienia w zakresie podstaw fizykochemicznych, biologicznych, niezbędne do zrozumienia zjawisk i procesów właściwych dla kosmologii	K_WG01 +++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, kolokwium, dyskusja, obserwacja na zajęciach
W2	Zna i rozumie ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	K_WG02 +++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, kolokwium, dyskusja, obserwacja na zajęciach

W3	<i>Zna i rozumie metody oceny stanu zdrowia oraz objawy wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla kosmetologii</i>	K_WG03 +++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, kolokwium, dyskusja, obserwacja na zajęciach
U1	<i>Potrafi identyfikować problemy klienta gabinetu kosmetycznego na podstawie rozmowy oraz przeprowadzonych obserwacji i prostych pomiarów fizykochemicznych i biologicznych oraz wykazywać się umiejętnościami manualnymi w zakresie wykonywania zabiegów kosmetycznych.</i>	K_UW01 +++ K_UW06 ++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, kolokwium, dyskusja, obserwacja na zajęciach,
U2	<i>Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole</i>	K_UO15 +++	zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	dyskusja, obserwacja na zajęciach,
U3	<i>Potrafi samodzielnie planować i realizować samodzielne uczenie się przez całe życie</i>	K_UU17 ++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, kolokwium, dyskusja, obserwacja na zajęciach,
K1	<i>Jest gotów do zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu</i>	K_KK01 ++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja na zajęciach
K2	<i>Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści.</i>	K_KK02 ++	wykład, zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja na zajęciach,
K3	<i>Jest gotów do okazywania szacunku wobec klientów gabinetu kosmetycznego i troski o ich dobro</i>	K_KR07 ++	zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	dyskusja, obserwacja na zajęciach

Literatura i pomoce naukowe

Literatura podstawowa

1. Noszczyk M.: Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. PZWL, Warszawa, 2010.
2. Placek W., Kosmetologia i farmakologia skóry. PZWL, Warszawa 2007.
3. Nowicka, Danuta, Dermatologia : podręcznik dla studentów kosmetologii, Wrocław : Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2019
4. Dermatologia i Kosmetologia Praktyczna : kwartalnik dla dermatologów, lekarzy medycyny estetycznej i kosmetologów- wydawnictwo ciągłe
5. Dana, Agnieszka, Promieniowanie ultrafioletowe jako czynnik indukujący zewnątrzpochodne starzenie się skóry, Polish Journal of Cosmetology. 1731-0083. Vol. 15, nr 3 (2012), s. 140-146
6. Łastowiecka-Moras, Elżbieta, Bugajska, Joanna, Naturalne promieniowanie UV a przedwczesne starzenie się skóry człowieka, Bezpieczeństwo Pracy : nauka i praktyka. 0137-7043. 2011, nr 6, s. 8-10
7. Delgermurun, Batochir, Klencki, Mariusz, Starzenie się skóry kobiet i wybrane techniki stosowane w jej rewitalizacji, Polish Journal of Cosmetology. 1731-0083. Vol. 15, nr 4 (2012), s. 223-231
8. Rogowski-Tylman, Michał, Narbutt J., Starzenie się skóry : odmienna funkcja fibroblastów warstwy brodawkowatej i siateczkowej skóry właściwej : przegląd piśmiennictwa, Dermatologia Praktyczna. 2080-1157. T. 3, nr 4 (2011), s. 63-66
9. Kapuścińska, A. Nowak, I., Zastosowanie fitoestrogenów w kosmetykach przeciw starzeniu się skóry, Chemik 3, 154-

156, 2015

10. Urbańska, Maria Florek, Ewa Nowak, Gerard, Wpływ palenia tytoniu na starzenie się skóry, *Przegląd Lekarski* (Kraków ; 1945). 0033-2240. T. 69, nr 10 (2012), s. 1111-1114
11. Osika, Gabriela, Wesołowska, Anna, Niechirurgiczne metody opóźniające procesy starzenia się skóry, *Farm Pol*, 2020, 76 (2): 110–117

Literatura uzupełniająca

1. Franco, A. C., Aveleira, C., & Cavadas, C. (2022). Skin senescence: Mechanisms and impact on whole-body aging. *Trends in Molecular Medicine*
2. Krutmann, J., Schikowski, T., Morita, A., & Berneburg, M. (2021). Environmentally-induced (extrinsic) skin aging: Exposomal factors and underlying mechanisms. *Journal of Investigative Dermatology*, 141(4), 1096-1103
3. Zhang, Z., Zhu, H., Zheng, Y., Zhang, L., Wang, X., Luo, Z., ... & Dong, C. (2020). The effects and mechanism of collagen peptide and elastin peptide on skin aging induced by D-galactose combined with ultraviolet radiation. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*, 210, 111964.
4. Resende, D. I., Ferreira, M., Magalhães, C., Lobo, J. S., Sousa, E., & Almeida, I. F. (2021). Trends in the use of marine ingredients in anti-aging cosmetics. *Algal Research*, 55, 102273.
5. Cui, X., Li, Y., Han, T., Yang, S., Liang, Y., Wang, Z., ... & Xu, Z. (2022). The fermented kelp by *Bacillus siamensis* has antioxidant, skin-repairing and anti-wrinkle effects. *Algal Research*, 66, 102819.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. Kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach ⁹			15 h
Udział w zajęciach praktycznych	-	-	30h
Udział w konsultacjach	5h	-	-
Przygotowanie się do wykładu i ćwiczeń Przygotowanie do zaliczenia	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5 h/ 0,2 ECTS	25h/ 1,0 ECTS	45 h/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

Kontakt ze studentem odbywa się zgodnie z harmonogramem konsultacji, zamieszczonym na stronie WNMiNoZ, link do informacji: <https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/harmonogram-konsultacji/>

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.