

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS1.D.LOTCiSD

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Leki OTC i suplementy diety**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **OTC drugs and supplements**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu(zajęć)	mgr Olga Spalek
1.6. Kontakt	olga.spalek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Fizjologia, farmakologia, biochemia

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Molski M. Nowoczesna kosmetologia. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2014. 2. Noszczyk M. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011. 3. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczyk B, Niedworok J. Fitoterapia i leki roślinne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2012. 4. Bojarowicz H., Dźwigulska P. <u>Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie</u> . Hygeia Public Health 2012, 47(4):433-441
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Wawer I. Suplementy diety dla Ciebie. Wydawnictwo WEKTOR, Warszawa 2014. 2. Majewski S. Arct J., Pytkowska K. Kosmetyczne zastosowanie witamin A i E. Pielęgnacja i suplementacja. Wydawnictwo WSZKiPZ, Warszawa 2003 i późn.. 3. Wawer I., Błęcha K. Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia. Wydawnictwo Bonimed 2012. 4. Piccardi N., Manissier P. Nutrition and nutritional supplementation: Impact on skin health and beauty. Dermato-Endocrinology 2009, 1(5): 271-274.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1.Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi suplementów diety i ich przydatności w kosmetologii.
- **C2.** Przybliżenie studentom tematyki dotyczącej stosowania suplementów diety w pielęgnacji skóry i jej przydatków oraz poszczególnych defektach kosmetycznych.

4.2.Treści programowe

Wykłady

Suplementy diety- definicja, aktualne przepisy i badania dotyczące suplementów diety. Suplementy diety wspomagające pielęgnację skóry i jej przydatków. Suplementy diety najczęściej wykorzystywane w terapiach kosmetycznych m.in. kurkumina, sylimaryna, genisteina, kwercetyna, sulforafan, glutation aminokwasy nienasycone kwasy tłuszczowe np. kwasy omega 7, karotenoidy witamina D, witamina C, witamina E, melatonina sulforafan ,cynk, żelazo, koenzym Q10, kwas hialuronowy, kolagen, probiotyki,, krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), kwas alfa-liponowy, karnozyna, palma sabałowa). Dobór odpowiednich suplementów diety w różnych problemach skórnych (**zalecenia suplementacyjne**- informacje odnośnie biodostępności, zalecanych dawek, źródeł). Problemy skórne a niedobory witamin i minerałów.

4.3.Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	zna podział i mechanizm działania suplementów diety ze szczególnym uwzględnieniem substancji wpływających na stan skóry i jej przydatków	KOS1P_W08
-----	--	-----------

w zakresie umiejętności:

U01	potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie suplementacji, służące poprawie funkcjonowania skóry	KOS1P_U05
-----	---	-----------

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	jest świadom konieczności ciągłego pogłębiania swojej wiedzy	KOS1P_K09
-----	--	-----------

4.4.Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium
------------------------------	-----------

*

Forma zajęć

1:	W	C	...
2:			

W01	+		
U01	+		
K01	+		

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5.Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczenie końcowe- test 61- 68% poprawnych odpowiedzi.
3,5	Zaliczenie końcowe- test 69- 76% poprawnych odpowiedzi.
4,0	Zaliczenie końcowe- test 77- 84% poprawnych odpowiedzi.
4,5	Zaliczenie końcowe- test 85- 92% poprawnych odpowiedzi.
5,0	Zaliczenie końcowe- test 93- 100% poprawnych odpowiedzi.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	10	15
Przygotowanie do kolokwium	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	1	1

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....