

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS2.B/C.SDwK

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Suplementy diety w kosmetologii**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Dietary supplements in cosmetology**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. farm. Katarzyna Głuszek
1.6. Kontakt	katarzyna.gluszek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

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

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Wykład: zaliczenie z oceną Ćwiczenia: zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny z ustnym przekazem wiedzy i wykorzystaniem środków wizualnych, wykład konwersatoryjny Ćwiczenia: dyskusja, praca indywidualna, praca w grupie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Michalak M., Pierzak M., Kręcisz B., Suliga E., <i>Bioactive Compounds for Skin Health: A Review</i> , „Nutrients” 2021, 13(1), 203. DOI: 10.3390/nu13010203. 2. Pu S.Y., Huang Y.L., Pu C.M., Chen C., <i>Effects of Oral Collagen for Skin Anti-Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis</i> , „Nutrients” 2023, 15(9), 2080. DOI: 10.3390/nu15092080. 3. Drake L., Reyes-Hadsall S., Martinez J., Heinrich C., Huang K., Mostaghimi A., <i>Evaluation of the Safety and Effectiveness of Nutritional Supplements for Treating Hair Loss: A Systematic Review</i> , „JAMA Dermatology” 2023, 159(1), 79–86. DOI: 10.1001/jamadermatol.2022.4867. 4. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, z późniejszymi zmianami. 5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety, z późniejszymi zmianami.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Wawer I., <i>Suplementy diety dla Ciebie</i> , Wydawnictwo Wektor, Warszawa 2014. 2. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczyk B., Niedworok J., <i>Fitoterapia i leki roślinne</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012. 3. Bojarowicz H., Dźwigulska P., <i>Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie</i> , „Hygeia Public Health” 2012, 47(4), 433–441. 4. Wawer I., Błęcha K., <i>Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia</i> , Wydawnictwo Bonimed, Żywiec 2012.

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.

Ćwiczenia

- **C1.** Przybliżenie studentom tematyki dotyczącej stosowania suplementów diety w pielęgnacji skóry i jej przydatków oraz poszczególnych defektach kosmetycznych..

4.2. Treści programowe

Wykłady

Znaczenie integralnej, czyli wewnętrznej i zewnętrznej, pielęgnacji skóry. Aktualne przepisy dotyczące suplementów diety. Środki ostrożności podczas stosowania suplementów diety. Zastosowanie suplementacji witaminowej i mineralnej w leczeniu niedoborów. Roślinne suplementy diety. Stosowanie suplementów diety jako profilaktyki zdrowia i urody oraz w terapiach dermatologicznych jako wspomaganie leczenia dermatoz skórnych.

Ćwiczenia

Suplementy diety i ich zastosowanie w kosmetologii. Suplementy diety jako *Oral Beauty Products* oraz ich rolę w uzupełnianiu niedoboru składników chroniących skórę przed zniszczeniami oksydacyjnymi, stanami zapalnymi, odwodnieniem, utratą elastyczności. Suplementy diety w pielęgnacji przydatków skóry oraz wspomagające odchudzanie.

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	Rozumie znaczenie integralnej, czyli wewnętrznej i zewnętrznej, pielęgnacji skóry. Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu suplementacji wspomagającej pielęgnację skóry i jej przydatków.	KOS2P_W03
W02	Posiada pogłębioną wiedzę na temat skuteczności i bezpieczeństwa suplementacji w zapobieganiu stresu oksydacyjnego, stanach zapalnych skóry, odwodnieniu, utraty elastyczności powłoki skórnej oraz wspomagających terapiach odchudzających.	KOS2P_W03

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi zarekomendować suplementację jako ważną składową profilaktyki zdrowia i urody oraz element uzupełniający w terapiach dermatologicznych.	KOS2P_U05
U02	Potrafi scharakteryzować związki aktywne występujące w suplementach oraz zaproponować odpowiednie substancje wspomagające dla potrzeb klienta (wspomaganie odchudzania, pielęgnacja skóry i jej przydatków).	KOS2P_U05

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	W pracy kosmetologa wykorzystuje zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności kierując się zasadami etyki i szczególną ostrożnością w doborze zestawu suplementów, a w razie wątpliwości współpracuje z dermatologiem, dietetykiem dla dobra klienta.	KOS2P_K05
-----	---	-----------

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

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach*	Praca własna	Praca w grupie	Inne -Referat
------------------------------	-----------	-------------------------	--------------	----------------	---------------

Forma zajęć

1: \ 2:	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	+	-		+	-		+	-		-	+		-	+	
W02	+	-		+	-		+	-		-	+		-	+	
U01	+	-		-	+		+	+		-	+		-	+	
U02	+	-		-	+		+	+		-	+		-	+	
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	61-68% zaliczonych pozytywnie pytań z pracy pisemnej wg przyjętej punktacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
3,5	69-76% zaliczonych pozytywnie pytań z pracy pisemnej wg przyjętej punktacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
4,0	77-84% zaliczonych pozytywnie pytań z pracy pisemnej wg przyjętej punktacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
4,5	85-92% zaliczonych pozytywnie pytań z pracy pisemnej wg przyjętej punktacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
5,0	93-100% zaliczonych pozytywnie pytań z pracy pisemnej wg przyjętej punktacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Przygotowanie prac zaliczeniowych zgodnie z wymogami określonymi przez wykładowcę. Opanowanie większości treści programowych na poziomie podstawowym.
3,5	Obecność i aktywność na zajęciach. Przygotowanie prac zaliczeniowych zgodnie z wymogami określonymi przez wykładowcę. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym.
4,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Przygotowanie prac zaliczeniowych zgodnie z wymogami określonymi przez wykładowcę. Opanowanie pełnego zakresu treści programowych na poziomie zadowalającym.
4,5	Obecność i aktywność na zajęciach. Przygotowanie prac zaliczeniowych zgodnie z wymogami określonymi przez wykładowcę. Opanowanie treści programowych na wysokim poziomie.
5,0	Obecność i aktywność na zajęciach. Przygotowanie prac zaliczeniowych zgodnie z wymogami określonymi przez wykładowcę. Opanowanie treści programowych na bardzo wysokim poziomie.

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)	25	20
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach,	10	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	30
Przygotowanie do kolokwium	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	15	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....