Tematy zajęć fakultatywnych na Wydziale Farmaceutycznym z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej UMB
rok akad. 2026/2027

Kierunek: Kosmetologia, studia I stopnia

I rok		
Temat zajęć fakultatywnych wraz z opisem treści programowych	**Nazwa jednostki organizacyjnej**	**Liczba h/ECTS**
Elementy botaniki w kosmetologii. Zajęcia w formie praktycznego warsztatu mające na celu zapoznanie studentów z istotnymi cechami botanicznymi (morfologia i anatomia roślin - lokalizacja substancji o znaczeniu kosmetycznym – komórki i tkanki wydzielnicze) w ocenie tożsamości gatunków stosowanych w kosmetologii. Jednocześnie warsztat będzie wstępnym przygotowaniem do ukształtowania praktycznych umiejętności rozpoznawania materiału roślinnego oraz nabycia umiejętności rozumienia i kojarzenia nazw polskich, łacińskich i angielskich roślin i ich organów (charakterystyka składu chemicznego kosmetyku zawierającego produkty roślinne). Warsztaty oparte będą na własnoręcznym przygotowywaniu preparatów mikroskopowych, przeprowadzaniu reakcji histochemicznych, rozpoznawaniu organów, tkanek i składników komórek pod mikroskopem co znacząco przybliży znajomość gatunków roślin kosmetycznych. Udział w zajęciach będzie doskonałym wstępnym przygotowaniem do zajęć z zakresu fitokosmetyki czy surowców pochodzenia roślinnego wykorzystywanych w kosmetologii.	Zakład Biologii i Farmakognozji	15h – 1 ECTS
Czy istnieje skuteczniejsza metoda uczenia się niż 3xZ? Rozwój technologii przyniósł ze sobą szybki przyrost informacji. Mobilne urządzenia, wszechobecny dostęp do sieci premiuje skuteczne i sprawne poszukiwanie informacji. Do codzienności przeszło stosowanie sztucznej inteligencji AI (ang. artificial intelligence) w wielu dziedzinach. Jednak ze wzrostem dostępności informacji, ograniczenie stanowi percepcja, zdolność do przyswajania wiedzy, interpretacji zagadnień, zapamiętywania informacji, czy krytycznej oceny informacji i wykorzystywania wiedzy w praktyce. Przebodźcowanie i brak higieny podczas nauki zmniejszają efektywność starań. Czy istnieje zatem skuteczna metoda przyswajania wiedzy? Czy każdy z nas przyswaja wiedzę w ten sam sposób? Co to neuroróżnorodność? Czy istnieją metody i narzędzia podnoszące skuteczność nauki? Czy istnieje skuteczniejsza metoda uczenia się niż 3xZ? Studenci zapoznają się z zagadnieniami dotyczącymi dwóch kluczowych kwestii - technik sporządzania notatek i technik uczenia się. Na seminariach zostanie przeprowadzona analiza potrzeb studentów i zostaną proponowane różne metody tworzenia notatek, od konwencjonalnych notatników, przez notatniki segmentowe, po aplikacje do porządkowania informacji. W części poświęconej uczeniu się student pozna wady techniki 3xZ (piramida uczenia się, krzywa zapominania Ebbinghausena). Z pośród licznych technik alternatywnych, m.in. metody SQ3R, Naucz się, oceniaj, przećwicz - TAP (Teach, Assess, Practice;), czy powtórzenia w cyklach - Spaced Repetition lub Active Recall; będzie mógł wybrać tę, która najlepiej spełni jego oczekiwania względem przyswajanych treści. Zajęcia będą realizowane stacjonarnie w formie warsztatowej z elementami komunikacji i realizacji zadań cząstkowych poprzez platformę Blackboard.	Zakład Biologii i Farmakognozji	15h – 1 ECTS
Dieta a starzenie. Teorie starzenia a dieta; podaż białek a procesy starzenia (dieta bogatobiałkowa, dieta ubogobiałkowa); wpływ tłuszczów na procesy starzenia (dieta z wysoką zawartością kwasów tłuszczowych nasyconych, dieta bogata w kwasy tłuszczowe nienasycone); rodzaje diet a procesy starzenia (dieta wegetariańska, dieta śródziemnomorska); żywienie osób starszych; produkty spożywcze o działaniu przeciwutleniającym a stan skóry; suplementy diety w utrzymaniu	Zakład Bromatologii	15h – 1 ECTS

młodości organizmu i skóry; wykorzystanie produktów pszczelich w kosmetyce przeciwstarzeniowej; sposób żywienia i styl życia przyśpieszający starzenie.		
Profilaktyka chorób. Studenci zdobędą podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące prewencji chorób, w tym działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Przedstawione zostaną aktualne strategie zdrowotne oraz działania profilaktyczne. W ramach zajęć omówione zostaną zagadnienia zdrowia i choroby, wartości danych w ocenie epidemiologicznej, znaczenia badań przesiewowych, stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, używki), czynników ryzyka oraz wpływu środowiska na zdrowie jednostki i populacji społecznych. Studenci nauczą się planowania, zasad realizacji i oceny programów zdrowotnych interwencji w celu zmniejszenia konsekwencji występowania chorób cywilizacyjnych.	Zakład Medycyny Populacyjnej i Prewencji Chorób Cywilizacyjnych	15h – 1 ECTS
Obliczenia w analizie chemicznej i w przygotowywaniu preparatów kosmetycznych. Poznanie elementów matematycznej analizy chemicznej stanowi podstawę do opanowania zasad prawidłowego przeliczania jednostek miar, obliczania stężeń a także wyznaczania błędów w analizie chemicznej. Obliczanie stężeń roztworów: procent wagowy, procent objętościowy, stężenie molowe. Przeliczanie jednostek miar wykorzystywanych do oceny stężeń roztworów. Reguła mieszania, przeliczanie stężeń roztworów, stosunki niestechiometryczne. Przeniesienie zasad analizy chemicznej do praktyki kosmetycznej.	Zakład Chemii Nieorganicznej i Analitycznej	15h – 1 ECTS
„Nie rozumiem cię" – błędy komunikacyjne w relacjach zawodowych i interpersonalnych. Zajęcia stanowią uzupełnienie podstawowego kształcenia w zakresie komunikacji, koncentrując się na analizie błędów i barier utrudniających skuteczne porozumiewanie się w relacjach zawodowych i interpersonalnych. Szczególny nacisk położony jest na identyfikowanie źródeł nieporozumień w kontakcie z klientem oraz ich konsekwencji dla jakości usług kosmetologicznych. Studenci poznają mechanizmy powstawania zakłóceń komunikacyjnych, uczą się rozpoznawać nieskuteczne strategie komunikacyjne oraz modyfikować je w praktyce. Elementem zajęć jest również wprowadzenie do zasad języka prostego jako narzędzia wspierającego klarowność i efektywność przekazu. Zajęcia mają charakter praktyczny i opierają się na analizie przypadków oraz ćwiczeniach sytuacyjnych.	Zakład Chemii Leków	15h – 1 ECTS
Techniki relaksacyjne w kosmetologii. Naturalna pielęgnacja twarzy i ciała. Omówienie teoretyczne i praktyczne technik relaksacyjnych w kosmetologii, formy pracy w ośrodkach Spa & Wellness, w tym poprawnego stosowania preparatów i metod z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań. Poznanie nowych technik relaksacyjnych w kosmetologii. Omówienie podstawowych zasad doboru naturalnych preparatów w codziennej pielęgnacji. Przedstawienie holistycznego podejścia do problemów skórnych z uwzględnieniem wpływu ogólnego stanu organizmu. Zapoznanie z wybranymi produktami naturalnymi stosowanymi w terapii różnych problemów skórnych.	Samodzielna Pracownia Kosmetologii	15h – 1 ECTS
Dylematy prawne w działalności zawodowej kosmetologa. Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawowymi regulacjami prawnymi dotyczącymi wykonywania zawodu kosmetologa. Celem prowadzonych zajęć będzie nabycie wiedzy w zakresie regulacji prawnych dotyczących wykonywania zawodu kosmetologa z uwzględnieniem regulacji z obszaru praw gospodarczego i prawa pracy i umiejętności stosowania tej wiedzy w pracy zawodowej. 1. Analiza obszaru działalności kosmetologa, zasad wykonywania zawodu i zakresu wykonywanych czynności w tym odpowiedzialności odszkodowawczej za wykonywane czynności. 2.Elementy prawa pracy: nawiązanie stosunku pracy, zawarcie umowy o pracę, rodzaje umów o pracę, sposoby rozwiązania stosunku pracy. Wynagrodzenie za pracę, urlopy pracownicze. Podjęcie tematu	Zakład Psychologii i Komunikacji Społecznej	15h – 1 ECTS

obowiązków pracodawcy i pracownika, czasu pracy, odpowiedzialności zawodowej, porządkowej i materialnej pracownika. 3. Elementy prawa gospodarczego, elementów prawa administracyjnego, prawa podatkowego, podstaw podejmowania i prowadzenia działalności gospodarczej i zasad funkcjonowania gabinetów kosmetologicznych. 4. Normy etyczne i prawne wykonywania zawodu kosmetologa.		