

## **SPIS TREŚCI TABLE OF CONTENTS**

- 1. Usługi fryzjerskie i kosmetyczne Hair and beauty services 9**
- 2. Zawody: fryzjer / fryzjerka i kosmetyczka Professions: hairdresser and beautician 14**
- 3. Mój wymarzony zawód My dream job 16**
- 4. Kosmetyka a kosmetologia – definicje i charakterystyka Cosmetics and cosmetology – definitions and characteristics 20**
- 5. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym Specificity of working at a beauty salon and hairdresser's**
  - 5.1 Na stanowisku pracy – zakres obowiązków fryzjerki i kosmetyczki At work – responsibilities of a hairdresser and a beautician 22**
  - 5.2 Cechy osobiste fryzjerki i kosmetyczki Character traits of a hairdresser and a beautician 25**
- 6. Kompetencje zawodowe fryzjerki Professional competence of a hairdresser**
  - 6.1 Mycie włosów i oczyszczanie skóry głowy Hair washing and scalp cleansing 31**
  - 6.2 Strzyżenie damskie, męskie i dziecięce Haircuts for women, men and children 32**
- 7. Zabiegi fryzjerskie Hairdressing treatments**
  - 7.1 Farbowanie Dyeing 36**
  - 7.2 Przedłużanie i zagęszczanie Lengthening and thickening 39**
  - 7.3 Prostowanie Straightening 42**
  - 7.4 Trwała Perm 44**
- 8. Rodzaje włosów i ich charakterystyka Hair types and their characteristics**
  - 8.1 Budowa włosa Hair structure 48**
  - 8.2 Pielęgnacja różnych typów włosów Different hair types care 51**
- 9. Kompetencje zawodowe kosmetyczki Professional competences of beauticians**
  - 9.1 Makijaż Makeup 55**
  - 9.2 Manikiur Manicure 58**
  - 9.3 Pedikiur Pedicure 60**
  - 9.4 Depilacja Epilation 61**
  - 9.5 Zabiegi pielęgnacyjne na twarz, szyję i dekolt Face, neck and neckline treatments 63**
  - 9.6 Masaż Massage 64**

- 10. W gabinecie kosmetycznym i fryzjerskim In a beauty and hair salon**
  - 10.1 Rodzaje gabinetów kosmetycznych i fryzjerskich Types of beauty salons and hairdressers 67**
  - 10.2 Wyposażenie gabinetów kosmetycznych Equipment of beauty salons 69**
  - 10.3 Wyposażenie salonów fryzjerskich Equipment of hair salons 70**
- 11. Urządzenia i sprzęt fryzjerski oraz ich zastosowanie Hairdressing equipment and devices and their use**
  - 11.1 Akcesoria fryzjerskie Hairdressing accessories 73**
- 12. Sprzęt kosmetyczny i jego zastosowanie Cosmetic equipment and its use**
  - 12.1 Urządzenia i akcesoria kosmetyczne Cosmetic devices and accessories 80**
  - 12.2 Sprzęt do manikiuru Manicure equipment 82**
  - 12.3 Sprzęt do pedikiuru Pedicure equipment 83**
  - 12.4 Urządzenia i akcesoria do masażu Equipment and accessories for massages 84**
  - 12.5 Urządzenia do dezynfekcji w kosmetyce Disinfection equipment in cosmetics 86**
- 13. Kosmetyki fryzjerskie Hairdressing cosmetics**
  - 13.1 Dobór odpowiednich preparatów – ankieta Selection of suitable cosmetics – questionnaire 88**
  - 13.2 Skład chemiczny preparatów fryzjersko-kosmetycznych Chemical composition of hairdressing and cosmetic products 90**
  - 13.3 Farby do włosów Hair dyes 91**
  - 13.4 Preparaty do stylizacji i utrwalania fryzury Products for styling and fixing hair 93**
  - 13.5 Preparaty do pielęgnacji włosów Haircare products 94**
- 14. Preparaty kosmetyczne Cosmetic products**
  - 14.1 Preparaty do oczyszczania skóry Skin cleansing products 97**
  - 14.2 Kosmetyki do makijażu Makeup cosmetics 98**
  - 14.3 Kosmetyki do pielęgnacji oczu Eye care products 99**
  - 14.4 Kosmetyki do pielęgnacji ciała Bodycare products 100**
  - 14.5 Lakier do paznokci i kosmetyki do pielęgnacji dłoni Nail polishes and hand care products 102**
- 15. Pielęgnacja oczu i ich oprawy Eye area care**
  - 15.1 Demakijaż oczu Make-up removal 104**
  - 15.2 Regulacja łuku brwiowego Adjusting eyebrows 105**

- 15.3 Henna rzęs i brwi **Eyelashes and eyebrows henna** 106
- 16. Kosmetyka dekoracyjna **Decorative cosmetics**
  - 16.1 Tipsy i zdobienie paznokci **Nails and nail decoration** 108
  - 16.2 Przekłuwanie uszu **Ear piercing** 109
- 17. Kosmetyka naturalna **Natural cosmetics**
  - 17.1 Napary z ziół wykorzystywane w kosmetyce **Herb infusions used in cosmetics** 112
  - 17.2 Maski ziołowe **Herbal masks** 112
- 18. Aromaterapia **Aromatherapy**
  - 18.1 Rodzaje i zastosowanie olejków eterycznych **Types and use of essential oils** 115
  - 18.2 Zabiegi aromaterapeutyczne **Aromatherapeutic treatments** 116
- 19. Typologia skóry **Skin typology**
  - 19.1 Klasyczny podział rodzajów skóry twarzy **Types of facial skin** 119
  - 19.2 Problemy skórne twarzy **Facial skin problems** 120
  - 19.3 Zapobieganie problemom skórnym i ich leczenie – porady i wskazówki **Prevention and treatment of skin problems – tips and tricks** 121
  - 19.4 Choroby paznokci **Nail disorders** 124
  - 19.5 Choroby skóry głowy **Diseases of the scalp** 124
- 20. Spa i wellness **Spa and wellness** 126
- 21. Wywiad kosmetyczny **Cosmetic interview** 128
- 22. Bezpieczeństwo i higiena pracy w salonie fryzjerskim **Health and safety in a hair salon**
  - 22.1 Sposoby postępowania w przypadku reakcji alergicznych **Methods of treatment of allergic reactions** 133
  - 22.2 Odzież robocza fryzjerki **Hairdresser's work clothing** 138
- 23. Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie kosmetycznym **Occupational health and safety in a beauty parlour**
  - 23.1 Wypadki i udzielanie pierwszej pomocy **Accidents and first aid** 139
  - 23.2 Odzież robocza kosmetyczki **Beauticians' work clothing** 141
  - 23.3 Środki ochrony osobistej **Personal protection measures** 142
- 24. Aktywne poszukiwanie pracy **Active job search**
  - 24.1 Oferty pracy **Job offers** 144
  - 24.2 Aplikacje pracownicze (kwestionariusz osobowy, europass) **Employee applications (personal questionnaire, europass)** 146
  - 24.3 Rozmowa kwalifikacyjna **Job interview** 149

**25. Działalność marketingowa salonu fryzjersko-kosmetycznego Marketing activity of a hairdressing and beauty salon**

**25.1 Cennik Price list 150**

**25.2 Promocja usług Promotion of services 153**

**25.3 Personel zakładu usługowego The staff 155**

**Test 157**