

SPIS TREŚCI

Od Wydawcy. Zasady przeprowadzania egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie . . .	6
Podstawa programowa kształcenia w zawodzie technik usług kosmetycznych	13

I. Repetytorium. Kwalifikacja A.61 19

1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym	19
1.1. Cechy i obowiązki kosmetyczki	19
1.2. Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	20
1.2.1. Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie kosmetycznym	21
1.2.2. Sanityzacja, dezynfekcja i sterylizacja	23
2. Masaż	25
2.1. Techniki masażu	27
2.2. Wpływ masażu na organizm człowieka	28
3. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu	28
3.1. Budowa skóry i włosów	28
3.2. Cera, jej rodzaje i pielęgnacja	33
3.3. Diagnostyka kosmetyczna	36
3.4. Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka	41
3.4.1. Składniki pokarmowe diety	42
3.4.2. Właściwe odżywianie się	45
3.5. Mechaniczne i chemiczne oczyszczanie skóry	46
3.6. Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie)	47
3.6.1. Peelingi ziołowe	49
3.6.2. Peeling AHA + BHA	52
3.6.3. Inne peelings, o których kosmetyczka powinna wiedzieć, ale nie wolno ich wykonywać bez konsultacji z lekarzem	52
3.6.4. Dermabrazja	53
3.6.5. Chemiczne złuszczenie naskórka	53
3.6.6. Mikrodermabrazja (mikropeeling kontrolowany)	54
3.7. Ochrona skóry twarzy zimą	55
3.8. Ochrona skóry twarzy latem	56
3.9. Przykłady różnego rodzaju zabiegów kosmetycznych aplikowanych w gabinetach kosmetycznych	57
4. Preparaty kosmetyczne	62
4.1. Maski kosmetyczne	62
4.2. Składniki czynne w kosmetyce	65
4.2.1. Witaminy i mikroelementy	65
4.2.2. Substancje czynne pochodzenia roślinnego	72
4.2.3. Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	88
4.3. Kremy i ich podział ze względu na właściwości	90
4.4. Toniki	90
5. Najczęściej spotykane problemy kosmetyczne	91
5.1. Łojotok	91
5.2. Trądzik pospolity	91
5.3. Trądzik różowaty (<i>Rosacea</i>)	94
5.4. Skóra atopowa (AZS)	96
5.5. Inne, często spotykane problemy kosmetyczne	98
5.6. Proces starzenia się skóry	101
5.6.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	101
5.6.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	104

6.	Elektrolecznictwo	107
6.1.	Zabiegi stosowane w elektrolecznictwie	109
6.1.1.	Galwanizacja	109
6.1.2.	Jonoforeza (jontoforeza)	110
6.1.3.	Elektroliza	114
6.1.4.	Metoda blend	115
6.1.5.	Prądy d'Arsonvala	115
6.1.6.	Mikroprądy – MENS	115
7.	Ultradźwięki	116
8.	Światłolecznictwo	117
8.1.	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych	118
8.1.1.	Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR	118
8.2.	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych	121
8.2.1.	Filtry w światłolecznictwie	122
8.2.2.	Wpływ promieniowania UV na organizm	122
8.3.	Helioterapia	125
8.4.	Biostymulacja laserowa	127
9.	Termoterapia	129
9.1.	Galwanokaustyka	130
9.2.	Krioterapia	130
10.	Pielęgnacja oczu i ich oprawy	131
10.1.	Najczęściej spotykane dolegliwości oczu	131
10.2.	Higiena oczu	133
10.3.	Pielęgnacja oczu w warunkach domowych	133
10.3.1.	Demakijaż oczu	133
10.3.2.	Gimnastyka oczu	134
10.4.	Pielęgnacja oczu, powiek i skóry wokół oczu w gabinecie kosmetycznym	134
10.4.1.	Henna	134
10.4.2.	Regulacja łuku brwiowego	135
10.5.	Środki do pielęgnacji brwi i rzęs	136
10.6.	Kosmetyki do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu	136
11.	Makijaż	137
11.1.	Kosmetyki kolorowe	137
11.2.	Wyposażenie podstawowe do wykonania makijażu	142
11.3.	Przygotowanie twarzy do wykonania makijażu	143
11.4.	Klasyczny makijaż dzienny	143
11.5.	Klasyczny makijaż wieczorowy	144
11.6.	Dobór kolorów – typy kolorystyczne	145
11.7.	Body <i>painting</i>	150
11.7.1.	Technika wykonania <i>body painting</i>	150
11.8.	Korygowanie poszczególnych kształtów twarzy	151
11.9.	Makijaż permanentny	153
12.	Usuwanie zbędnego owłosienia	153
12.1.	Woski ciepłe i zimne	155

II. Pisemna część egzaminu zawodowego. Kwalifikacja A.61

Testy egzaminacyjne	157
Test I	157
Test II	164
Test III	171
Test IV	178
Test V	184

III. Praktyczna część egzaminu zawodowego. Kwalifikacja A.61**Zadania z rozwiązaniami** 191

Zadanie I 191

Rozwiązanie zadania I 197

Zadanie II 203

Rozwiązanie zadania II 209

Zadanie III 215

Rozwiązanie zadania III 221

Zadanie IV 228

Rozwiązanie zadania IV 234

Zadanie V 239

Rozwiązanie zadania V 245

IV. Pisemna część egzaminu zawodowego. Klucze odpowiedzi**do testów** 251

Literatura 252