

Nazwa kwalifikacji: **Wykonywanie zabiegów kosmetycznych**
Symbol kwalifikacji: **FRK.04**
Numer zadania: **01**
Wersja arkusza: **SG**

Wypełnia zdający

Numer PESEL zdającego*

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Miejsce na naklejkę z numerem
PESEL i z kodem ośrodka

Czas trwania egzaminu: 120 minut.

FRK.04-01-24.01-SG

EGZAMIN ZAWODOWY

Rok 2024

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

**PODSTAWA PROGRAMOWA
2019**

Instrukcja dla zdającego

1. Na pierwszej stronie arkusza egzaminacyjnego wpisz w oznaczonym miejscu swój numer PESEL i naklej naklejkę z numerem PESEL i z kodem ośrodka.
2. Na KARCIE OCENY w oznaczonym miejscu przyklej naklejkę z numerem PESEL oraz wpisz:
 - swój numer PESEL*,
 - oznaczenie kwalifikacji,
 - numer zadania,
 - numer stanowiska.
3. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 10 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
4. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
5. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
6. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
7. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw arkusz egzaminacyjny z rezultatami oraz KARTĘ OCENY na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
8. Po uzyskaniu zgody zespołu nadzorującego możesz opuścić salę/miejsce przeprowadzania egzaminu.

Powodzenia!

* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

Zadanie egzaminacyjne

Do gabinetu kosmetycznego zgłosiła się 20-letnia Anna Kowalska na zabieg pielęgnacyjny skóry w obrębie bioder, pośladków i ud z użyciem ultradźwięków i body wrappingiem w celu zmniejszenia objawów cellulitu oraz zredukowania nadmiernie rozbudowanej tkanki tłuszczowej. Przy wzroście 160 cm klientka waży 80 kg. Ramiona ma węższe niż biodra, wyraźnie zarysowaną talię, pełne biodra, pośladki i uda. Klientka ma srebrny kolczyk w pępku i tatuaż na biodrze. Przyszła do gabinetu z umalowanymi ustami. Klientka stosuje dietę warzywno-owocową oraz rozpoczęła ćwiczenia fizyczne. Prosi o propozycje profesjonalnych masaży oraz porady dotyczące pielęgnacji skóry na biodrach, pośladkach i udach w warunkach domowych.

Opis stanu skóry klientki w obrębie bioder, pośladków i ud

Skóra na biodrach, pośladkach i udach jest blada, chłodna w dotyku, o sinawym zabarwieniu, z widocznymi nierównościami i pofałdowaniami widocznymi gołym okiem oraz nadmiarem tkanki tłuszczowej.

Na podstawie treści zadania oraz opisu stanu skóry klientki w obrębie bioder, pośladków i ud uzupełnij kartę klientki. W karcie pobrania preparatów kosmetycznych oraz w karcie pobrania materiałów higienicznych, przyborów i aparatury zaznacz **tylko niezbędne** do wykonania zabiegu preparaty kosmetyczne, materiały higieniczne, przybory i aparaturę. Uzupełnij kartę czynności przygotowujących do zabiegu i sporządź plan zabiegu z zachowaniem kolejności zgodnej z metodyką postępowania w zawodzie opisując techniki wykonywania poszczególnych czynności. Uzupełnij zalecenia dla klientki dotyczące pielęgnacji skóry w obrębie bioder, pośladków i ud w warunkach domowych oraz propozycje profesjonalnych masaży w gabinecie kosmetycznym. Wszystkie formularze do wypełnienia znajdują się w arkuszu egzaminacyjnym.

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 120 minut.

Ocenie podlegać będzie 6 rezultatów:

- karta klientki,
- karta pobrania preparatów kosmetycznych,
- karta pobrania materiałów higienicznych, przyborów i aparatury,
- karta czynności przygotowujących do zabiegu,
- plan zabiegu z opisem,
- zalecenia dla klientki.

Karta klientki

Cechy skóry na biodrach, pośladkach i udach:

.....

.....

.....

Metoda diagnozy

(zaznacz X **wyłącznie** metodę diagnozy właściwą do oceny skóry bioder, pośladków i ud dla tej klientki)

| Rodzaj testu | Właściwe zaznacz X | Rodzaj testu | Właściwe zaznacz X |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| Test płatkowy | | Test genetyczny | |
| Test antygenowy | | Test palpacyjny | |

Obliczony wskaźnik BMI według wzoru: waga (kg)/wzrost (m)² =
(wynik należy podać do dwóch miejsc po przecinku)

Obliczony wskaźnik BMI wskazuje, że u klientki występuje:

| | Właściwe zaznacz X |
|-----------------|--------------------|
| niedowaga | |
| waga prawidłowa | |
| nadwaga | |
| otyłość | |

Typ sylwetki klientki:

Nazwa fazy rozwoju/stopnia rozwoju cellulitu klientki:

.....

Nazwa zabiegu:

.....

Przeciwwskazania do wykonania zaplanowanego zabiegu w zakresie wykonania ultradźwięków

(zaznacz X wszystkie przeciwwskazania do wykonania zabiegu w obrębie bioder, pośladków i ud z użyciem aparatury z ultradźwiękami)

| Przeciwwskazanie | Właściwe zaznacz X | Przeciwwskazanie | Właściwe zaznacz X |
|--|--------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Zakrzepowe zapalenie żył | | Osteoporoza | |
| Hirsutyzm | | Otyłość hipertroficzna | |
| Rozstępy w fazie zapalnej na udach | | Metalowe implanty w polu zabiegowym | |
| Obniżenie stanu napięcia mięśni ud i pośladków | | Wilgotne dermatozy w polu zabiegowym | |

| Karta pobrania preparatów kosmetycznych | |
|--|---------------------------|
| Nazwa | Pobranie zaznacz X |
| Żel antybakteryjny | |
| Mleczko kosmetyczne | |
| Pianka oczyszczająca | |
| Tonik bezalkoholowy z wyciągiem z pokrzywy | |
| Tonik bezalkoholowy z wyciągiem z łośpianu | |
| Peeling ziarnisty z wyciągiem z ostryg | |
| Peeling gommage z bromelainą | |
| Serum z arbutyną i rezorcyną | |
| Serum z L-karnityną i guaraną | |
| Maska błotna z alg morskich | |
| Maska z borowiny | |
| Maska kremowa z retinolem | |
| Maska kremowa z kurkuminą | |
| Balsam odżywczo-regenerujący | |
| Balsam antycellulitowo-wyszczuplający | |
| Żel obojętny do ultradźwięków | |
| Preparat do dezynfekcji skóry | |
| Preparat do dezynfekcji narzędzi i powierzchni | |

Karta pobrania materiałów higienicznych, przyborów i aparatury

| Nazwa | Pobranie zaznacz X |
|--|---------------------------|
| Lampa Sollux z niebieskim filtrem | |
| Lampa lupa | |
| Prześcieradło jednorazowe | |
| Aparat do darsonwalizacji z pelotą grzybkową | |
| Aparat do jonoforezy z elektrodą Bergoniego | |
| Aparat do podgrzewania parafiny | |
| Aparat do sonoforezy z głowicą okrągłą | |
| Sterylizator | |
| Koc termiczny | |
| Miska szklana | |
| Miska gumowa | |
| Szpatuła plastikowa | |
| Pędzle kosmetyczne | |
| Folia aluminiowa | |
| Folia do body wrappingu | |
| Ręcznik jednorazowy papierowy | |
| Chusta zabiegowa frotte | |
| Rękawiczki jednorazowe | |
| Płatki kosmetyczne | |
| Chusteczki higieniczne | |
| Nożyczki | |
| Podkłady podfoliowane | |
| Opaska na włosy | |
| Bielizna zabiegowa jednorazowa | |
| Szlafrok frotte | |
| Kłapki jednorazowe | |

Karta czynności przygotowujących do zabiegu

Przygotowanie
stanowiska
zabiegowego

Przygotowanie
klientki

Plan zabiegu z opisem

| Czynność | Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie <i>(opisz kolejne czynności z podaniem czasu*, miejsca, techniki, środków, preparatów kosmetycznych, przyborów i aparatury)</i> <i>*Uwaga! W przypadku podawania czasu należy doprecyzować, czy podany czas dotyczy pozostawienia preparatu na skórze, czy wykonywania czynności z użyciem danego preparatu/narzędzi/aparatury</i> |
|-----------------|---|
| | |

Plan zabiegu z opisem

Czynność

Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie (*opisz kolejne czynności z podaniem czasu*, miejsca, techniki, środków, preparatów kosmetycznych, przyborów i aparatury*)

**Uwaga! W przypadku podawania czasu należy doprecyzować, czy podany czas dotyczy pozostawienia preparatu na skórze, czy wykonywania czynności z użyciem danego preparatu/narzędzi/aparatury*

Plan zabiegu z opisem

Czynność

Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie (*opisz kolejne czynności z podaniem czasu*, miejsca, techniki, środków, preparatów kosmetycznych, przyborów i aparatury*)

**Uwaga! W przypadku podawania czasu należy doprecyzować, czy podany czas dotyczy pozostawienia preparatu na skórze, czy wykonywania czynności z użyciem danego preparatu/narzędzi/aparatury*

Zalecenia dla klientki

Preparaty kosmetyczne zalecane do kompleksowej pielęgnacji skóry bioder, pośladków i ud tej klientki w warunkach domowych
(zapisz co najmniej 4 preparaty kosmetyczne wraz z działaniem i częstotliwością stosowania)

| Preparat kosmetyczny | Działanie | Częstotliwość stosowania preparatu |
|----------------------|-----------|------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Składniki aktywne o działaniu antycellulitowym w preparatach kosmetycznych zalecanych tej klientce do pielęgnacji skóry ud i pośladków
(zaznacz X wyłącznie składniki o działaniu antycellulitowym)

| Nazwa składnika | Właściwe zaznacz X | Nazwa składnika | Właściwe zaznacz X |
|---------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| kofeina | | jony siarki | |
| cytokiny | | lanolina | |
| wyciąg z kory cynamonowca | | wyciąg z bluszczu pospolitego | |
| wyciąg z alg brunatnych | | jony srebra | |

Propozycje profesjonalnych masaży o działaniu antycellulitowym i wyszczuplającym
(zaznacz X wyłącznie propozycje masażu właściwe dla tej klientki)

| Rodzaj masażu | Właściwe zaznacz X |
|---------------------|--------------------|
| Masaż prenatalny | |
| Masaż segmentarny | |
| Masaż bańką chińską | |
| Masaż limfatyczny | |