

## ZAGADNIENIA NA EGZAMIN DYPLOMOWY KIERUNEK KOSMETOLOGIA

### ZAGADNIENIA OGÓLNE:

1. Jak wygląda higiena w gabinecie kosmetycznym, segregacja odpadów, zapobieganie zakażeniom krwiopochodnym.
2. Omów wybrane choroby pasożytnicze skóry i ich manifestacje kliniczną oraz higienę w profilaktyce zakażeń pasożytniczych.
3. Choroby autoimmunologiczne - podział i ich skórna manifestacja, rola szczepień ochronnych.
4. Wymień czynniki wyzwalające alergie, główne alergeny, reakcje organizmu oraz reakcje skórne.
5. Wymień substancje szkodliwe w kosmetykach, mające wpływ na skórę.
6. Wymień substancje psychoaktywne, używki i narkotyki.
7. Omów budowę komórki oraz wymień organelle komórkowe.
8. Omów charakterystykę wirusów.
9. Omów klasyfikacje tkanek.
10. Budowa naskórka - omów warstwę rogową.
11. Budowa i funkcje genu.
12. DNA a RNA.
13. Wymień leki przeciwbakteryjne - charakterystyka, podział i mechanizm działania.
14. Nużyca - objawy i charakterystyka czynnika etiologicznego .
15. Jednym z zabiegów kosmetycznych jest kawitacja ultradźwiękowa. Proszę wyjaśnić naturę fal ultradźwiękowych, podać zakres ich częstotliwości oraz wyjaśnić pojęcie „kawitacja”.
16. Urządzeniem stosowanym w kosmologii jest laser. Proszę opisać właściwości promieniowania laserowego oraz wyjaśnić czym światło emitowane przez laser różni się od światła emitowanego przez zwykłą żarówkę.
17. Przedstaw proces technologiczny produkcji wyrobów perfumeryjnych.
18. Omów rodzaje przetworów ziołowych używanych do produkcji form kosmetycznych.
19. Przedstaw podział surowców kosmetycznych ze względu na pełnione funkcje w kosmetykach.
20. Substancje czynne w kosmetykach.
21. Do czego służy instrumentarium antropometryczne i wymień pięć podstawowych instrumentów.
22. Co to jest asymetria? Wymień i scharakteryzuj wybraną asymetrię ciała ludzkiego.
23. Wymień główne techniki masażu i podaj którą wykorzystuje się podczas zabiegów relaksacyjnych.
24. Omów wpływ masażu na mięśnie.
25. Czym jest metoda nauczania według Okonia i wymień kryteria podziału metod w wychowaniu fizycznym.
26. Scharakteryzuj metodę problemową według Strzyżewskiego.
27. Wymień wykwity skórne i omów jeden z nich.
28. Wymień grzybicze choroby skóry i omów grzybicę drobnozarodnikową.
29. Szpital jako jednostka demokratyczna. Omów zagadnienie.

30. Wymień kategorie lecznictwa CAM (medycyny alternatywnej) i omów zagrożenia z nim związane.
31. Określ budowę i podstawowe właściwości alkoholi, fenoli i eterów.
32. Scharakteryzuj i wymień kwasy tłuszczowe nasycone.
33. Wymień elementy roślinne stosowane w kosmetykach naturalnych.
34. Krzemionka – tlenek szeroko stosowany w kosmetykach.
35. Scharakteryzuj pojęcia; konformizm, role społeczne, kontekst społeczny.
36. Scharakteryzuj pojęcia: stresor, stres oraz opisz wpływ stresu na kondycje psychiczną i fizyczną człowieka.
37. Budowa, podział oraz funkcje węglowodorów.
38. Omów typy reakcji chemicznych.
39. Opisz ważne biologicznie polipeptydy (np. hemoglobina, albumina, kolagen, ferrytyna, miozyna).
40. Scharakteryzuj podział białek ze względu na funkcję i budowę.
41. Profilaktyka trzech faz według Logana.
42. Podstawowe cele zdrowia publicznego.
43. Omów budowę kręgosłupa, charakterystykę anatomiczną i różnice w poszczególnych odcinkach kręgosłupa.
44. Wymień mięśnie twarzy i szyi- przyczepy początkowe i końcowe, unerwienie oraz unaczynienie.
45. Wymień mechanizmy powstania obrzęków i ich rodzaje(omów obrzęk Qinckiego).
46. Patofizjologia atopowego zapalenia skóry. Postacie kliniczne choroby.
47. Omów rolę ekonomiki zdrowia na rynku usług medycznych.
48. Wymień źródła finansowania opieki zdrowotnej.
49. Omów schemat prawidłowej regulacji brwi.
50. Wymień przeciwwskazania do wykonania zabiegu koloryzacji brwi.
51. Wymień kształty twarzy z omówieniem prawidłowych kształtów brwi.
52. Omów wpływ masażu na skórę(wymień środki poślizgowe stosowane do masażu.
53. Uzasadnij wybór środka poślizgowego w odniesieniu do cery modelki.
54. Omów rolę technik ugniatania w masażu klasycznym.
55. Scharakteryzuj ruch rozcierania oraz jego ruch na tkanki.
56. W jakich przypadkach problemów skórnych zrezygnujesz z wykonania masażu twarzy.
57. Wymień przeciwwskazania i wskazania do zastosowania peelingów chemicznych.
58. Przedstaw propozycje zabiegu kosmetycznego dla cery z przebarwieniami z uwzględnieniem peelingu chemicznego.
59. Zróżnicuj peelings chemiczne, ich stężenia, pH, procedurę wykonania zabiegu.
60. Przedstaw projekt zabiegu oczyszczania skóry twarzy z problemem nadmiernego wydzielania sebum z wykorzystaniem mikrodermabrazji diamentowej.
61. Jaki rodzaj masek zastosujesz po wykonaniu zabiegu mikrodermabrazji.
62. Wymień przeciwwskazania i wskazania do zabiegu mikrodermabrazji.
63. Cechy starzejącej się skóry<sup>16</sup>)Zabiegi fizykoterapeutyczne zalecane dla skóry naczyniowej.
64. Zapobieganie objawom skóry naczyniowej.
65. Skóra naczyniowa – charakterystyka i przyczyny powstawania.
66. Składniki aktywne kosmetyków wykorzystywanych w pielęgnacji cery tłustej.
67. Podział i przykłady składników nawilżających skórę.
68. Cechy skóry suchej oraz czynniki endogenne i egzogenne powodujące suchość skóry.

69. Manicure biologiczny – kolejność czynności wraz z obowiązującymi zasadami bhp.
70. Pedicure kosmetyczny – kolejność czynności wraz z obowiązującymi zasadami bhp.
71. Metodyka zabiegu manualnego oczyszczania skóry.
72. Wymień metody diagnostyki skóry.
73. Wymień zmiany w obrębie płytki paznokciowej i omów jedna z nich.
74. Omów lasery wykorzystywane do zabiegów leczniczych.
75. Hirsutyzm; przyczyny i leczenie.
76. Elektrolecznictwo.
77. Światłolecznictwo.
78. Omów zabieg na dłonie z użyciem Parafiny
79. Wymień zmiany chorobowe w obrębie stóp
80. Wymień produkty stosowane do liftingu rzęs













































na egzamin dyplomowy na kierunku kosmetologia

**pytania + odpowiedzi**

## **ANTROPOLOGIA W KOSMETOLOGII**

1. Podaj definicje antropologii i wymień jej działy.
2. Do czego służy instrumentarium antropometryczne i wymień pięć podstawowych instrumentów?
3. Na czym polega pomiar bezpośredni i pośredni?
4. Co to jest wskaźnik i co kontroluje?
5. Co to jest asymetria? Wymień i scharakteryzuj wybraną asymetrię ciała ludzkiego.

### **Ad.1. Podaj definicje antropologii i wymień jej działy.**

**Antropologia** (wg Jana Czekanowskiego) jest nauką badającą człowieka jako biologiczne podłoże zjawisk społecznych oraz bada biologiczne skutki tych zjawisk.

Termin ten pochodzi z **jęz. greckiego**: ANTHROPOS – człowiek, LOGOS – słowo, nauka; czyli jest to nauka o człowieku.

**Działy antropologii**: filogenetyczny, ontogenetyczny, populacyjny, stosowany

**Ad.2.** Do czego służy instrumentarium antropometryczne i wymień pięć podstawowych instrumentów?

Instrumentarium antropometryczne:

- służy do badań człowieka,
- zostało ujednoczone, aby zobiektywizować pomiary,
- poszczególne instrumenty zdejmują pomiary liniowe, średnice i obwody,
- dla dokładności uzyskiwanych pomiarów stosuje się kilka przyrządów.

Do podstawowych instrumentów antropometrycznych zaliczamy: antropometr, cyrkiel kabłąkowy duży, cyrkiel kabłąkowy mały, cyrkiel liniowy, fałdomierz (kaliper).

**Ad.3** Na czym polega pomiar bezpośredni i pośredni?

Przed przystąpieniem do pomiarów należy pamiętać o właściwym ustawieniu badanego.

Pomiary są jednostronne i wykonuje się je **po lewej stronie ciała**.

Pomiary bezpośrednie uzyskujemy przez odczytanie wyniku na instrumencie.

Pomiary pośrednie uzyskujemy na drodze odejmowania. Na przykład aby ocenić długość uda musimy zmierzyć wysokość punktu symphision i odjąć od niej wysokość punktu tibiale.



**Ad.4.** Co to jest wskaźnik i co kontroluje?

Pod pojęciem **wskaźnika** rozumiemy stosunek wielkości dwu lub więcej cech, wyrażonych w % lub promilach.

**Pozwalają kontrolować:**

- zmiany ewolucyjne gatunku, przynależność gatunkową i typologiczną współczesnej cywilizacji,
- określają dymorfizm płciowy,
- przemiany rozwojowe (cały przebieg ontogenezy).

**Ad.5.** Co to jest asymetria? Wymień i scharakteryzuj wybraną asymetrię ciała ludzkiego.

Asymetria jest właściwością żywego organizmu, która leży na pograniczu funkcji i morfologii.

Jest to brak równości dwóch części ciała. Wielkość asymetrii rzutuje na stopień wad postawy ciała.

**Asymetria morfologiczna**

Są to różnice w wielkości lub kształcie organów czy części ciała, leżących po prawej lub lewej stronie osi organizmu, polegające na dominacji lewej połowy głowy, prawej kończyny górnej i lewej dolnej.

**Asymetria funkcjonalna**

Związana z dominacją jednej z półkul mózgowych (zazwyczaj lewej), a znajduje ona wyraz w różnej częstotliwości posługiwania się jedną z kończyn górnych (zwykle prawą) w czynnościach precyzyjnych a lewa kończyna dolna w funkcjach podporowych.

**Asymetria dynamiczna**

Znajduje wyraz w różnicach występujących między prawą i lewą kończyną w obszerności ruchu ich stawów, sile, twardości i elastyczności mięśni.

**Asymetria skrzyżna**

Niezależna od naszej woli, na przykład: zakładanie nogi na nogę, kciuków na siebie, przedramion na ramiona

**Asymetria chodu** – polega na skłonności do zbaczania w chodzie od linii prostej.

## **FIZJOTERAPIA I MASAŻ**

1. Co rozumiesz pod pojęciem masażu oraz wskaż zastosowanie masażu klasycznego?
2. Wymień trzy przeciwwskazania do wykonania masażu.
3. Proszę wymienić główne techniki masażu i podaj, którą z nich wykorzystuje się podczas każdego zabiegu?
4. Zdefiniuj pojęcie fizjoterapii i wymień trzy przykładowe działy fizjoterapii.
5. Wymień trzy czynniki fizykalne.

Ad.1.Co rozumiesz pod pojęciem masażu oraz wskaż zastosowanie masażu klasycznego?

**MASAŻ** – jest formą oddziaływania na organizm, która wykorzystuje bodźce mechaniczne, głównie w postaci ucisku na tkanki w celu wywołania fizjologicznych odczynów.

Masaż klasyczny ma **zastosowanie** w rehabilitacji leczniczej, odnowie biologicznej i fizjoterapii.

Ad.2. Wymień trzy przeciwwskazania do wykonania masażu.

- bez zlecenia lekarskiego,
- u chorych gorączkujących,
- w krwotokach lub przy zagrożeniu ich wystąpienia,
- w chorobach zakaźnych,
- w ostrych stanach zapalnych,
- w chorobach skórnych, którym towarzyszą pęcherze, wypryski i przerwanie ciągłości tkanki,
- w łamliwości kości,
- we wczesnym stanie po złamaniu kości,
- przy owrzodzeniu podudzi,
- przy stanach ropnych,
- w zapaleniu żył,
- przy świeżych zakrzepach,
- w daleko posuniętą miażdżycy,
- w niewyrównanych wadach serca,
- w chorobie nadciśnieniowej,
- przy występowaniu tętniaków,
- w okresie ciąży,
- w okresie menstruacji,
- w chorobach nowotworowych.

Ad.3. Proszę wymienić główne techniki masażu i podaj, którą z nich wykorzystuje się podczas każdego zabiegu?

Do głównych technik stosowanych w masażu klasycznym zaliczmy:

- głaskanie, które wykorzystuje się podczas każdego zabiegu;
- ugniatanie,
- rozcieranie,
- ugniatanie,
- wstrząsanie,
- wibracja,
- oklepywanie,

Ad.4. Zdefiniuj pojęcie fizjoterapii i wymień trzy przykładowe działy fizjoterapii.

Przez fizjoterapię rozumie się zespół metod leczniczych wykorzystujących zjawisko reaktywności organizmu na bodźce.

Do głównych działów fizjoterapii zaliczamy:

- balneoterapię,
- wodolecznictwo,
- elektrolecznictwo,
- klimatoterapię,
- aerozoloterapię,
- ultrasonoterapię,
- światłolecznictwo,
- termoterapię,
- kinezyterapię,
- ergoterapie,
- masaż leczniczy,
- fizykoterapie.

Ad.5. Wymień trzy czynniki fizykalne.

Do czynników fizykalnych zaliczamy: ciepłne (termiczne), fotochemiczne, elektrochemiczne, elektrokinetyczne, mechaniczne i kinetyczne oraz czynniki o działaniu złożonym.

## **METODYKA NAUCZANIA RUCHU**

1. Czym jest metoda nauczania według Okonia i wymień kryteria podziału metod w wychowaniu fizycznym.
2. Scharakteryzuj metodę problemową według Strzyżewskiego.
3. Zdefiniuj pojęcie motoryczności i wymień zdolności motoryczne.
4. Wymień zasady budowy lekcji.
5. Pod jakim względem przygotowuje się dobór ćwiczeń do zajęć oraz wymień jakie warunki zewnętrzne decydują o ich doborze?

**Ad.1.** Czym jest metoda nauczania według Okonia i wymień kryteria podziału metod w wychowaniu fizycznym.

„**Metoda nauczania** - to określony sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający uczniom opanowanie wiedzy wraz z umiejętnością stosowania jej w praktyce, jak również rozwijanie zdolności i zainteresowań umysłowych (Okoń, 1965).

W teorii i metodyce wychowania fizycznego stosuje się różne klasyfikacje metod nauczania, uzależniając je od sposobów postępowania nauczyciela z uczniami. (Okoń, 1965)

**Kryteria:**

- a) metody nauczania ćwiczeń ruchowych (syntetyczna, analityczna, kombinowana),
- b) metody oddziaływania na różne narządy zmysłów (Niewiadomski, 1970) (oglądowe, słownego ujęcia ruchu, oddziaływania sensorycznego, działania praktycznego),
- c) metody związane z aktywnością ucznia (Strzyżewski, 1986).

**Ad.2 Metoda problemowa [Strzyżewski 1986].** Metoda ta wymaga postawienia przed uczniem konkretnego zadania. Zadanie to musi być dla niego nowe, a sposób rozwiązania nieznan. Działania ucznia sprowadzają się do takich czynności jak: dostrzeżenie problemu, analiza sytuacji, wytworzenie pomysłów rozwiązania ich oraz ocenie pomysłów poprzez działanie praktyczne. Wśród działań nauczyciela, nie występują lub występują w ograniczonym zakresie czynności naprowadzające. Czynności kontrolne zbiegają się przede wszystkim do obserwacji wykonywanego przez uczniów zadania. Należy podkreślić znaczenie czynności motywacyjnych, które polegają m.in. na właściwym dobraniu problemu dla określonej grupy uczniów. Pomocne w tym będzie poznanie rodzajów zadań problemowych.

**Ad.3. Motoryczność ludzka**

Definicja: Jest to całokształt zachowań możliwości i właściwości ruchowych ludzkiego organizmu związanych z różnymi sposobami i formami przemieszczania się w stosunku do siebie różnych części jego ciała, przyjmujemy że jest to jedyna z biologicznych ludzkich właściwości.

Przejawy motoryczności:

Są eksponowane poprzez podstawowe właściwości = **zdolności** = cechy motoryczne, a mianowicie:

1. siłę
2. szybkość
3. wytrzymałość
4. koordynacja (zwinność)
5. gibkość

Uzupełniają powyższe dodatkowe właściwości motoryki:

- zręczność
- zwinność
- gibkość
- równowaga

**Ad.4. Wymień zasady budowy lekcji.**

Prawidłowy przebieg procesu nauczania i wychowania zależy od dwóch grup zasad :

- a) kształcenia i wychowania oraz zwana przez S. Strzyżewskiego **zasadami doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania**, ma wpływ na uszczegółowienie zadań szkoły w zakresie realizacji programu, ukierunkowuje dobór treści nauczania oraz organizuje proces kształcenia i wychowania [Strzyżewski 1986].

- b) nauczania: **zasady nauczania-uczenia się** zapewniają prawidłową realizację zadań lekcji; są one takie same, jak na innych przedmiotach, lecz ich specyfika jest ściśle związana z wychowaniem fizycznym.

Trzema podstawowymi **zasadami budowy lekcji** są:

- zasada wszechstronności,
- zasada zmienności pracy,
- zasada stopniowego natężania wysiłku.

**Ad.5.** Pod jakim względem przygotowuje się dobór ćwiczeń do zajęć oraz wymień jakie warunki zewnętrzne decydują o ich doborze?

Istotnym elementem w przygotowaniu lekcji jest odpowiedni dobór ćwiczeń pod względem a) metodycznym, to jest zgodnym z zasadami kształcenia i wychowania oraz zasadami nauczania – uczenia się;

b) organizacyjnym, którego zewnętrznym objawem jest to, że zadania ruchowe wynikają jedne z drugich zapewniając ciągłość ćwiczeń, czego efektem jest należyte wykorzystanie czasu lekcji.

**O doborze ćwiczeń** do danej jednostki metodycznej w znacznej mierze decydują warunki zewnętrzne, w więc:

- klasa,
- płeć ćwiczących,
- poziom rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- miejsce ćwiczeń,
- warunki pogodowe,
- przyrządy i przybory, którymi dysponuje nauczyciel.

Informacje te są niezbędne do prawidłowego zorganizowania, zaplanowania zajęć oraz doboru odpowiednich metod realizacji zadań ruchowych.

Z punktu widzenia doboru metod i form realizacji zadań ruchowych nauczycielowi potrzebna jest wiedza o:

- klasie,
- płci,
- poziomie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej .

Zrealizowane treści programowe i osiągnięty poziom umiejętności są podstawą układania rozkładu materiału i planu dydaktyczno-wychowawczego, a więc określenia zadań na poszczególne lekcje.

## PROMOCJA I EDUKACJA ZDROWOTNA

1. Przedstaw definicje zdrowia podaną przez WHO.
2. Wymień czynniki warunkujące zdrowie według **M. Lalonde** (1974).
3. Podaj zachowania o znaczeniu zdrowotnym.
4. Podaj definicje oraz istotę promocji zdrowia i jej założenia.
5. Przedstaw definicje edukacji zdrowotnej według Woynarowskiej oraz pojęcia związane z edukacją zdrowotną.

**Ad.1.** Definicja „zdrowia” podana przez WHO w 1948r.

„Zdrowie to całkowity dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania”.

**Ad.2.** Czynniki warunkujące zdrowie według **M. Lalonde** (1974):

**1.Styl życia** – zbiór decyzji (działań) jednostki, które wpływają na jego zdrowie i które może w mniejszym lub większym stopniu kontrolować (około **50 – 52%** ogółu wpływów).

**2.Środowisko** – wszystkie jego elementy, zewnętrzne w stosunku do ciała ludzkiego, na które jednostka nie ma wpływu lub jest on bardzo ograniczony (około **20%**).

**3. Biologia człowieka** – wszystkie cechy związane z biologią organizmu ludzkiego w tym czynniki genetyczne, wiek płęć (około **20%**).

**4. Organizacja opieki medycznej** – dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej (około **10 -15%**).

**Ad.3** Zachowania o znaczeniu zdrowotnym:

- sposób odżywiania się,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- narkomania i lekomania,
- umiejętność wypoczywania i radzenia sobie ze stresem,
- aktywność fizyczna,
- higiena osobista,
- zachowania w sferze seksualnej,
- zachowania wpływające na higienę i bezpieczeństwo pracy,
- przestrzeganie przepisów drogowych.

**Ad.4.** Definicja oraz istota promocji zdrowia i jej założenia:

Definicja według WHO:

„Jest to proces aktywizacji społeczności lokalnych, polityków, profesjonalistów i laików, podejmowanej dla osiągnięcia trwałych zmian zachowań (redukcji zachowań będących czynnikami ryzyka i rozpowszechniania zachowań prozdrowotnych) oraz wprowadzenia zmian w środowisku, które zmniejszałyby lub eliminowały społeczne i inne środowiskowe przyczyny zagrożeń zdrowia”.

Istota promocji zdrowia i jej założenia

- człowiek ma być podmiotem,
- wiąże się z odpowiedzialnością każdego z nas za własne zdrowie,
- wymóg aktywności (zmiana stylu życia, rezygnacja z nałogów, zachowań szkodzących zdrowiu),
- skupianie uwagi na środowisku,
- troska o jakość życia.

**Ad.5.** Definicja edukacji zdrowotnej według Woynarowskiej oraz pojęcia związane z edukacją zdrowotną.

Edukacja zdrowotna jest całościowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych;

- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki.

W definiowaniu edukacji zdrowotnej, określaniu jej celów i oczekiwanych efektów używa się określonego zestawu pojęć: wiedza, nawyk, przekonania, postawy, umiejętności, zachowania.

## REKREACYJNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

1. Z jakiego języka pochodzi wyraz rekreacja i co oznacza? Przybliż definicję rekreacji według Wolańskiej.

2. Co należy rozumieć pod pojęciem „form rekreacji”? Wymień jej składowe.

3. Jakie kompetencje powinien posiadać instruktor rekreacji ruchowej?

4. Wskaż główne zadanie form dydaktycznych rekreacji ruchowej i podaj ich klasyfikacje.

5. Wymień cechy grupy rekreacyjnej?

**Ad.1.** Termin ten pochodzi z języka łacińskiego „recreatio” co oznacza odtwarzanie lub odrodzenie sił. W literaturze staropolskiej była to rozrywka, odprężenie, przerwa w zajęciach.

Def. wg Wolańskiej

RF obejmuje te wszystkie zajęcia o treści ruchowo sportowej lub turystycznej którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, traktowana autotelicznie lub utylitarnie jako wyraz dbałości o zdrowie, sprawność i kondycję fizyczną.

**Ad.2.** Przez pojęcie formy rekreacji należy rozumieć dydaktyczne sposoby organizacji i prowadzenia procesu działalności rekreacyjnej. Zakres pojęcia „formy rekreacji” można podzielić na trzy samodzielne składowe:

a) struktury organizacyjne aktywności ruchowej (indywidualne, zespołowe, rodzinne, masowe)

b) uwarunkowania czasoprzestrzenne (kryteria czasowe: okresowe, cykliczne; kryteria przestrzenne: uwarunkowania terenowe, środowiskowe)



c) formy dydaktyczne prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

**Ad.3.** Kompetencje instruktora rekreacji ruchowej:

a) **wiedza:** humanistyczna, przyrodnicza, ekonomiczna, organizacyjna i prawna.

b) **umiejętności:** kierowania oraz samodzielnego planowania i realizacji zajęć oraz imprez rekreacyjnych; swobodnego nawiązywania kontaktów; posługiwania się językami obcymi;

c) **organizacyjne,**

d) **interpersonalne.**

**Ad. 4.** Głównym zadaniem form dydaktycznych rekreacji ruchowej jest określanie możliwości i sposobów prowadzenia zajęć ruchowych.

Klasyfikacja form dydaktycznych rekreacji ruchowej:

a) formy zabawowe:

- klasyczne

- naśladowcze

- opowieści ruchowej

b) forma problemowa-zadaniowa

c) forma ścisła

d) forma obwodowo – stacyjna

e) forma toru przeszkód

f) forma sportowa – współzawodnictwa

**Ad.5. Grupa rekreacyjna** to zespół ludzi, mających poczucie wewnętrznej więzi i zewnętrznej odrębności, który jest specyficzną grupą społeczną.

**Cechuje się:** atrakcyjnością (nieformalny charakter stosunków społecznych, kształtowany na zasadach dobrowolności), podmiotowością uczestników, krótkotrwałością kontaktów, zmienioną rolą społeczną, uprawianiem danej formy rekreacji ruchowej (np. taniec towarzyski, sporty wodne czy jazda na rowerze).

## WELLNESS&SPA

1. Z jakiego języka pochodzi wyraz SPA i co oznacza?
2. Podaj podział ośrodków SPA.
3. Czym jest wellness?
4. Jaką rolę w zabiegach SPA pełnią kosmetyki?
5. Olejki eteryczne wykorzystywane podczas zabiegów w strefie WELLNESS&SPA.

**Ad.1.** Wyraz SPA, czyli „sanus per aquam” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza „do zdrowia przez wodę”.

**Ad.2.** Klasyfikacja SPA:

- Resort SPA
- Sektor SPA
- Klub SPA
- Day SPA

**Ad.3. WELLNESS** - termin ten nie ma odpowiednika w języku polskim i tłumaczy się jako:

*„pełnię możliwości czy „optymalny stan zarówno w wymiarze funkcjonowania w codziennym życiu, jak i odczuwanej życiowej satysfakcji, możliwy do osiągnięcia przez człowieka w danym momencie życia i warunkach, w których żyje” (Słońska, 2004).*

Termin ten jest jednym ze współczesnych ujęć zdrowia związanych z **jakością**, a także **działaniami na rzecz zdrowia**.

**Wellness to „filozofia życia, której celem jest osiągnięcie dobrego samopoczucia poprzez harmonię ciała, umysłu i ducha”.**

**Ad.4.** Rola kosmetyków w zabiegach SPA:

- pobudzanie zmysłów poprzez kolory, zapach i konsystencję
- doświadczenie wszechstronnego relaksu

**Ad.5.** Olejki eteryczne wykorzystywane podczas zabiegów w strefie WELLNESS&SPA dzielą się na:

**a)rodziny zapachowe:**

- **owocowa:** bergamotka, grapefruit, cytryna, mandarynka, pomarańcza
- **kwiatowa:** rumianek, geranium, jaśmin, lawenda, melisa, gorzka pomarańcza, róża, ylang- ylang
- **zielna:** bazylika, eukaliptus, mięta pieprzowa, rozmaryn, majeranek
- **orientalna:** pieprz, nasiona jałowca, mirra, drzewo herbaciane
- **drzewna:** cedr, cyprys, kadzidłowiec, sosna, drzewo różane, sandałowiec

**b)kategorie nastrojowe:**

- **odprężenie:** rumianek, drzewo cedrowe, kadzidłowiec, geranium, jaśmin, lawenda, majeranek, gorzka pomarańcza, paczula, róża, drzewo różane, sandałowiec, ylang- ylang
- **odświeżenie:** bazylika, bergamotka, cyprys, geranium, jałowiec, lawenda, cytryna, limonka, mandarynka, melisa, pomarańcza, rozmaryn, sosna
- **stymulacja:** bazylika, pieprz czarny, eukaliptus, cytryna, mieta pieprzowa, sosna, szałwia, rozmaryn, tymianek
- **rozgrzanie:** pieprz czarny, kajepuł, rumianek, szałwia muskatołowa, goździk, kolendra, imbir, majeranek.