

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)<sup>2</sup> =  
(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	

<b>Karta pobrania preparatów kosmetycznych</b>	
<b>Nazwa</b>	<b>Pobranie zaznacz X</b>
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	

<b>Karta pobrania materiałów higienicznych, przyborów i aparatury</b>	
<b>Nazwa</b>	<b>Pobranie zaznacz X</b>
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**

<b>Czynność</b>	<b>Technika wykonania</b> 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**

<b>Czynność</b>	<b>Technika wykonania</b> 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*

### 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	