

Nazwa kwalifikacji: **Wykonywanie zabiegów kosmetycznych**

Symbol kwalifikacji: **FRK.04**

Numer zadania: **01**

Wersja arkusza: **SG**

Wypełnia zdający

Numer PESEL zdającego*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Numer stanowiska

--	--	--

Miejsce na naklejkę z numerem
PESEL i z kodem ośrodka

Czas trwania egzaminu: **120** minut

FRK.04-01-26.06-SG

EGZAMIN ZAWODOWY

Rok 2026

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

**PODSTAWA PROGRAMOWA
2019**

Instrukcja dla zdającego

1. Na pierwszej stronie arkusza egzaminacyjnego wpisz w oznaczonym miejscu swój numer PESEL*, numer stanowiska i naklej naklejkę** z numerem PESEL i z kodem ośrodka.
2. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 9 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
3. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
4. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
5. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
6. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw arkusz egzaminacyjny z rezultatami wykonania zadania na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
7. 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

** w przypadku otrzymania naklejki

Zadanie egzaminacyjne

Do gabinetu kosmetycznego zgłosiła się 30-letnia Joanna Pawlak na wykonanie masażu antycellulitowego ud z zastosowaniem bańki chińskiej.

Opis skóry ud klientki oraz informacje z wywiadu

Podczas stania i leżenia skóra klientki jest gładka, elastyczna i dobrze napięta. Przy ściśnięciu widać małe uwypuklenia i zagłębienia. Jest uczulona na preparaty pochodzenia morskiego.

Na podstawie treści zadania, analizy opisu skóry ud klientki oraz informacji z wywiadu uzupełnij kartę klientki. W karcie pobrania środków, preparatów kosmetycznych i przyborów zaznacz tylko niezbędne do przygotowania stanowiska i wykonania zabiegu środki, preparaty kosmetyczne i przybory. Sporządź plan zabiegu z opisem uwzględniając czynności przygotowujące do wykonania zabiegu oraz zachowując zgodną z metodyką zabiegu kolejność poszczególnych czynności. Uzupełnij zalecenia dla klientki dotyczące pielęgnacji ciała w warunkach domowych.

Uwaga. Do zaplanowania zabiegu wykorzystaj wyłącznie środki, preparaty kosmetyczne i przybory zamieszczone w karcie pobrania.

Wszystkie formularze do wypełnienia znajdują się w arkuszu egzaminacyjnym.

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 120 minut.

Ocenie będzie podlegać 5 rezultatów:

- karta klientki,
- karta pobrania środków, preparatów kosmetycznych i przyborów,
- plan zabiegu z opisem - czynności przygotowujące do wykonania zabiegu,
- plan zabiegu z opisem - metodyka wykonania zabiegu,
- zalecenia dla klientki.

Karta klientki			
Cechy skóry ud: 			
Nazwa zabiegu: masaż antycellulitowy ud z zastosowaniem bańki chińskiej			
Faza cellulitu (zaznacz X fazę rozwoju cellulitu u tej klientki):			
Faza cellulitu		Właściwe zaznacz X	
faza I			
faza II			
faza III			
faza IV			
Cele zabiegu (zaznacz X wszystkie cele do zaplanowanego zabiegu):			
Cele zabiegu		Właściwe zaznacz X	
spowolnienie procesu lipolizy			
poprawa mikrokrażenia krwi i limfy			
przyspieszenie usuwania toksyn z organizmu			
Przeciwwskazania do zabiegu (zaznacz X wszystkie przeciwwskazania <u>wyłącznie</u> do wykonania masażu bańką chińską):			
Przeciwwskazanie	Właściwe zaznacz X	Przeciwwskazanie	Właściwe zaznacz X
obecność metalu w polu zabiegowym		rozstępy	
toczeń		ostra niewydolność nerek	
niezakończony wzrost kości		zakrzepica żylna	
kruchość naczyń krwionośnych		zaburzenia przemiany materii	
nadmiar tkanki tłuszczowej		stany ogólnego osłabienia	

Karta pobrania środków, preparatów kosmetycznych i przyborów	
Nazwa	Pobranie zaznacz X
oliwka do masażu z Laminaria digitata (Listownica palczasta)	
krem do masażu z Garcinia cambogia (Tamaryndowiec malabarski)	
krem antycellulitowy z Centella asiatica (Wąkrota azjatycka)	
krem antycellulitowy z Fucus vesiculosus (Morszczyn pęcherzykowaty)	
parafango	
preparat do dezynfekcji narzędzi i powierzchni	
preparat do dezynfekcji skóry	
lampa bezcieniowa z lupą	
aparat do presoterapii	
aparat do mikrodermabrazji	
aparat do endermologii	
bańki chińskie gumowe	
stemple ziołowe	
pałeczki bambusowe	
roller do masażu	
wałek pod stawy skokowe lub kolana	
półwałek pod stawy skokowe lub kolana	
wałek z kolcami do masażu	
szpatuła plastikowa	
koc elektryczny	
chusta zabiegowa	
prześcieradło jednorazowe	
ręczniki papierowe	
chusteczki higieniczne	
bielizna zabiegowa jednorazowa	

Plan zabiegu z opisem	
Czynności przygotowujące do wykonania zabiegu	
Przygotowanie kosmetyczki: 	
Przygotowanie stanowiska zabiegowego: 	
Przygotowanie klientki: 	
Metody diagnozy (zaznacz X wyłącznie metodę, którą należy wykorzystać podczas diagnozowania cellulitu)	
Metody diagnozy	Właściwe zaznacz X
Test płatkowy	
Test palpacyjny	

Plan zabiegu z opisem
Metodyka wykonania zabiegu
Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie (<i>opisz kolejne czynności z podaniem techniki, rodzaju i kierunku ruchów, środków, preparatów kosmetycznych i przyborów</i>).
<i>Uwaga. Wszystkie wykonywane czynności opisz uwzględniając przednie i tylne części ud.</i>

Plan zabiegu z opisem

Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie (*opisz kolejne czynności z podaniem techniki, rodzaju i kierunku ruchów, środków, preparatów kosmetycznych i przyborów*).

Uwaga. Wszystkie wykonywane czynności opisz uwzględniając przednie i tylne części ud.

Plan zabiegu z opisem

Technika wykonania zgodnie ze sztuką w zawodzie (*opisz kolejne czynności z podaniem techniki, rodzaju i kierunku ruchów, środków, preparatów kosmetycznych i przyborów*).

Uwaga. Wszystkie wykonywane czynności opisz uwzględniając przednie i tylne części ud.

Zalecenia dla klientki			
Preparaty kosmetyczne zalecane tej klientce do kompleksowej pielęgnacji ciała w warunkach domowych (zapisz co najmniej 4 preparaty)			Częstotliwość stosowania preparatu kosmetycznego
Składniki aktywne w preparatach kosmetycznych zalecanych do pielęgnacji ciała dla tej klientki (zaznacz X wszystkie składniki aktywne <u>wyłącznie</u> o działaniu antycellulitowym)			
Składnik aktywny	Właściwe zaznacz X	Składnik aktywny	Właściwe zaznacz X
tlenek tytanu		tlenek cynku	
wyciąg z bluszczu		wyciąg z miłorzębu japońskiego	
wyciąg z kory dębu		olejek z drzewa herbacianego	
kofeina		sole srebra	
wyciąg z kasztanowca		olejek imbirowy	
Propozycje zabiegów w gabinecie kosmetycznym dla tej klientki (zaznacz X wszystkie zabiegi wskazane w kuracji antycellulitowej)			
Propozycje zabiegów			Właściwe zaznacz X
mikrodermabrazja			
presoterapia			
endermologia			
peeling kawitacyjny			
mezoterapia bezigłowa z kwasem askorbinowym			
body wrapping			
sonoforeza z kwasem azelainowym			