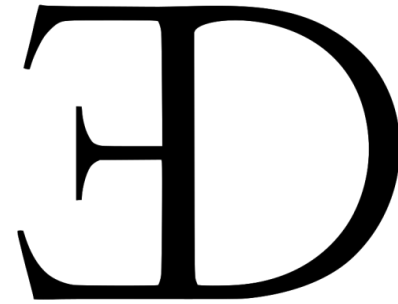


Skrypt Szkoleniowy

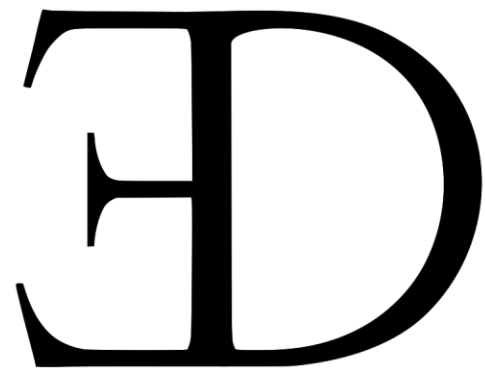


BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

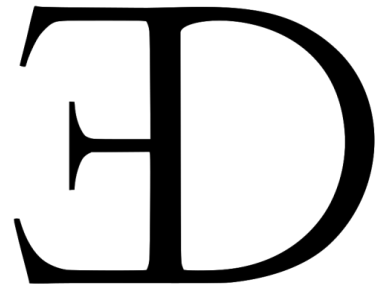
EWELINA DOBRZYNSKA

SZKOLENIOWIEC



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

1. Obsługa klienta i komunikacja w zakresie zabiegów na twarz

KOMUNIKACJA

Skuteczna komunikacja polega na jasnym i jednoznacznym przekazywaniu komunikatów innym osobom. Chodzi również o odbieranie informacji, które inni do Ciebie wysyłają, z jak najmniejszym zniekształceniem. Wykonanie tego wymaga wysiłku zarówno ze strony nadawcy, jak i odbiorcy komunikatu, a proces ten może być obarczony błędami z komunikatami niejasnymi przez nadawcę lub błędnie zinterpretowanymi przez odbiorcę. Brak wykrycia tego błędu może prowadzić do ogromnego zamieszania, zmarnowanego wysiłku i utraconych szans. W rzeczywistości komunikacja jest skuteczna tylko wtedy, gdy zarówno nadawca jak i odbiorca rozumieją te same informacje w wyniku komunikacji. W przypadku niepowodzenia, myśli i idee które wysyłasz, niekoniecznie odzwierciedlają to, co myślisz, powodując przerwy w komunikacji i tworząc przeszkody, które stoją na drodze do Twoich celów – zarówno osobistych jak i zawodowych.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Metody komunikacji

Na co dzień pracujemy z ludźmi, którzy mają inne poglądy, wartości, przekonania i potrzeby niż my. Nasza zdolność do wymiany myśli z innymi, rozumienia ich perspektyw i rozwiązywania problemów będzie w znacznym stopniu zależeć od tego, jak skutecznie potrafimy się z nimi komunikować.

Akt komunikacji obejmuje komponenty werbalne, niewerbalne i parawerbalne.

Komponent werbalny odnosi się do treści naszego przekazu – doboru i ułożenia słów.

Komponent niewerbalny odnosi się do komunikatu, który wysyłamy za pomocą mowy ciała.

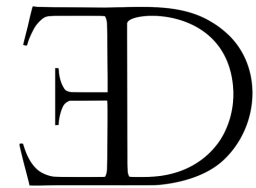
Komponent parawerbalny odnosi się do sposobu, w jaki mówimy – tonu, tempa i głośności naszego głosu.

Metody komunikacji:

Komunikacja werbalna: aktywne słuchanie, język korzyści, jasność i zwięzłość, Używanie konkretnych przykładów.

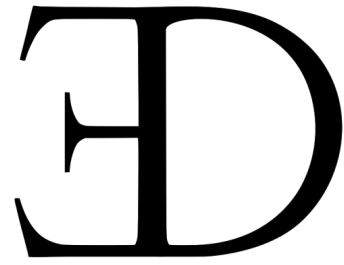
Komunikacja niewerbalna: dostosowywanie mowy ciała, dostosowywanie tonu głosu.

Komunikacja parawerbalna: ton głosu, tempo mówienia, intonacja, pauzowanie.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

2. Zdrowie i bezpieczeństwo podczas zabiegów na twarz

Kontrola substancji niebezpiecznych dla zdrowia

Znana również jako COSHH (Kontrola Substancji Niebezpiecznych dla Zdrowia), jest to proces mający na celu minimalizację ryzyka związanego z substancjami chemicznymi i innymi materiałami szkodliwymi dla zdrowia pracowników.

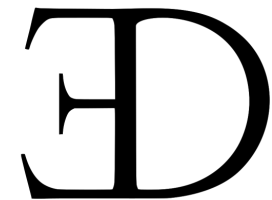
Wymaga on od pracodawców oceny ryzyka, wdrożenia odpowiednich środków kontroli oraz zapewnienia szkoleń i informacji pracownikom.

Kluczowe aspekty kontroli substancji niebezpiecznych:

- ✓ Ocena ryzyka
- ✓ Środki kontroli
- ✓ Szkolenia i informacje
- ✓ Opieka medyczna
- ✓ Monitoring i inspekcje

Obowiązki pracodawcy:

- ✓ Identyfikacja i ocena zagrożeń
- ✓ Stosowanie środków kontroli
- ✓ Dostarczanie informacji i szkoleń
- ✓ Opieka profilaktyczna i dokumentacja

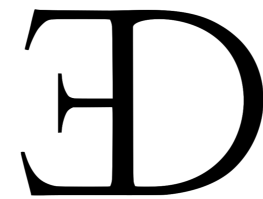


BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Zabiegi na twarz wiążą się z bliskim kontaktem ze skórą, produktami i sprzętem – dlatego dbałość o zdrowie i bezpieczeństwo jest niezwykle ważna. Ten moduł przedstawi Ci najlepsze praktyki w zakresie ochrony zarówno klientów, jak i personelu medycznego.



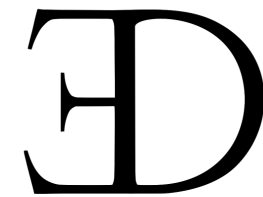
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Higiena i sanitacja

Prawidłowa higiena zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii, wirusów i infekcji skóry.

- ✓ Zawsze myj ręce przed i po zabiegu.
- ✓ Dezynfekuj narzędzia i powierzchnie.
- ✓ W miarę możliwości używaj przedmiotów jednorazowego użytku.



BELLEVE STUDIO

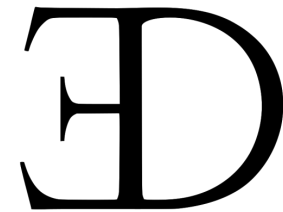
EDUCATION & TRAINING CENTRE

Bezpieczeństwo produktu i testy płatkowe

Zawsze wykonuj test płatkowy przed użyciem nowych produktów, zwłaszcza tych zawierających składniki aktywne.

! Monitoruj objawy podrażnień lub reakcji alergicznych.

! Przechowuj produkty w bezpiecznym miejscu i regularnie sprawdzaj daty ważności.



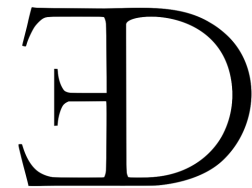
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Obsługa sprzętu

Używaj sprzętu zgodnie z zaleceniami producenta.

- ✓ Czyść i sterylizuj po każdym użyciu.
- ✓ Regularnie sprawdzaj pod kątem uszkodzeń lub usterek.
- ✓ Nigdy nie używaj uszkodzonych narzędzi. Wiele urządzeń elektrycznych używanych w salonach kosmetycznych ulega znacznemu zużyciu. Przydatne jest opracowanie systemu regularnego sprawdzania wszystkich przenośnych urządzeń elektrycznych, takich jak elektryczne urządzenia do pielęgnacji twarzy, oraz oznaczania wadliwego sprzętu i zapobiegania jego użytkowaniu do czasu naprawy.



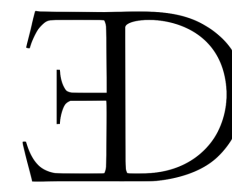
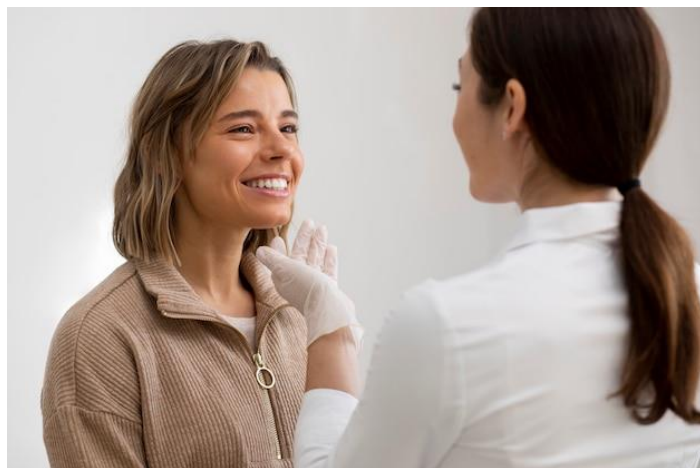
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przygotowanie klienta

Upewnij się, że klient czuje się komfortowo i ma odpowiednie podparcie.

- ✓ Zdejmij biżuterię i zabezpiecz włosy.
- ✓ Dokładnie oczyść skórę przed rozpoczęciem.
- ✓ Wyraźnie wyjaśnij każdy krok.
- ✓ Noś luźne, wygodne ubranie.
- ✓ Buduj zaufanie i pozytywną atmosferę.
- ✓ Odpowiadaj na wszystkie pytania i rozwiewaj wszelkie wątpliwości.



BELLEVE STUDIO

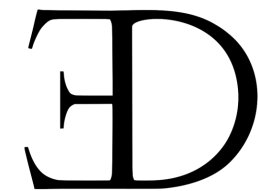
EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przeciwwskazania i procedury awaryjne

Wiedz, kiedy nie należy podejmować leczenia:

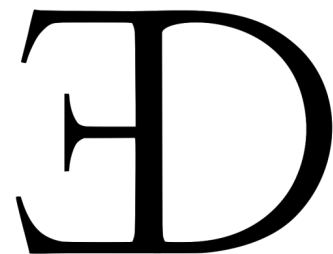
✗ Aktywne infekcje skóry, otwarte rany, silne alergie, bądź przygotowany na sytuacje awaryjne:

- ✓ Miej pod ręką apteczkę pierwszej pomocy
- ✓ Wiedz, jak reagować na reakcje niepożądane



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



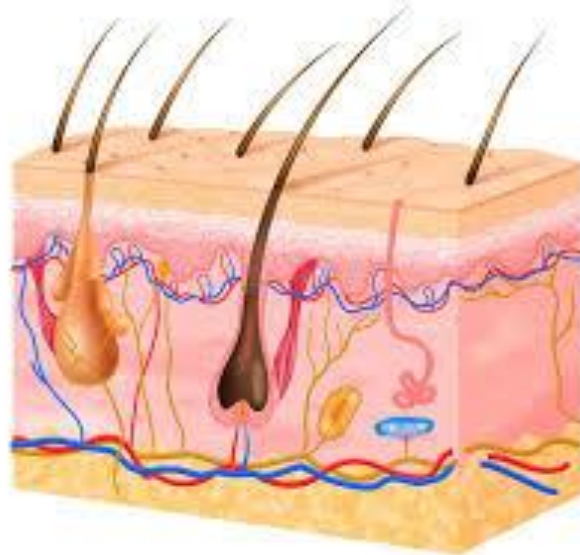
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

3. Struktura skóry

Wstęp

Skóra to największy organ ludzkiego ciała, pełniący kluczową rolę w ochronie organizmu przed czynnikami zewnętrznymi. Stanowi pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami, reguluje temperaturę ciała i umożliwia odbieranie bodźców dotykowych. Jej budowa i funkcje są niezwykle złożone, a jednocześnie fascynujące. Przyjrzyjmy się bliżej, jak skóra działa i dlaczego jest tak ważna dla naszego zdrowia.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Warstwy skóry człowieka

Skóra każdego człowieka składa się z 3 podstawowych warstw:

- naskórka,
- skóry właściwej,
- tkanki podskórnej

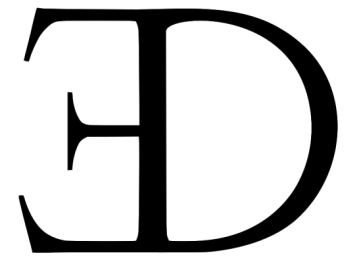
Naskórek to najbardziej zewnętrzna warstwa. Odpowiada głównie za ochronę ciała przed czynnikami zewnętrznymi- Oddzielony od skóry właściwej błoną podstawną. Jest zbudowany z wielu warstw i posiada właściwości samo regeneracyjne. Pod naskórkiem znajduje się skóra właściwa. Posiada dużą odporność na uszkodzenia i jest dość sprężysta. W niej znajdują się zakończenia nerwowe, przydatki skóry i naczynia krwionośne. Odpowiada głównie za wytrzymałość i elastyczność.

Najgłębszą warstwą skóry jest tkanka podskórna, zlokalizowana bezpośrednio pod skórą właściwą. Składa się ze zrazików tłuszczowych oraz tkanki łącznej włóknistej. Znajdują się w niej naczynia krwionośne, zakończenia nerwowe i wydzielnicze części gruczołów potowych. Funkcją tej warstwy jest ochrona i kształtowanie powierzchni ciała, termoregulacja, a także wydzielanie substancji o działaniu hormonalnym.



BELLEVE STUDIO

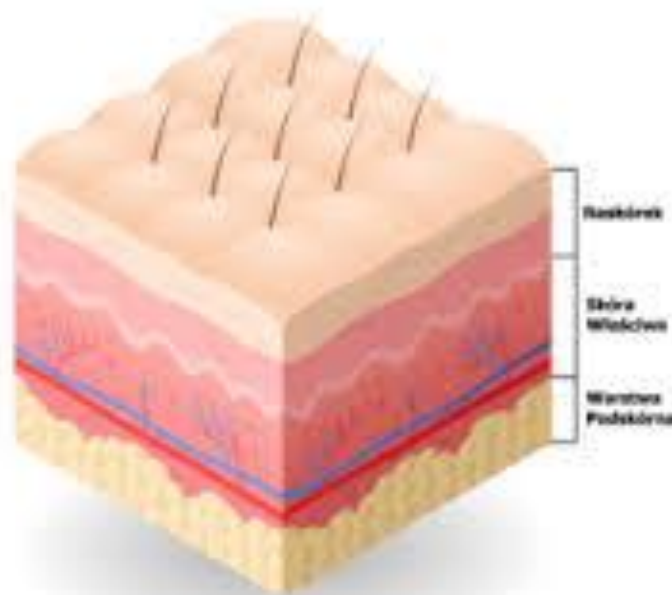
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Budowa Skóry



Naskórek

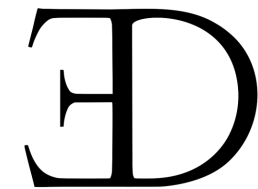
Naskórek (łac. *epidermis*) stanowi warstwę skóry zlokalizowaną najbardziej do zewnątrz, mającą tym samym kontakt ze światem zewnętrznym. Składa się z kilku warstw o łącznej grubości około 100 um. Posiada dość charakterystyczną budowę oraz wykazuje tendencję do regularnej, stałej wymiany. Ulega naturalnemu złuszczeniu, choć w patologicznych sytuacjach złuszczenie to przebiega zbyt szybko lub nadmiernie. Naskórek nie zawiera naczyń krwionośnych, zawiera melanocyty które produkują melaninę.

Naskórek – budowa:

Naskórek budują głównie żywe komórki zwane keratynocytami, które fizjologicznie pozbawione są jądra komórkowego. Podczas procesu zwanego keratynizacją stopniowo przekształcają się, tworząc różne warstwy o odmiennej specyfice.

W budowie naskórka wyróżniamy więc warstwy takie jak:

- warstwa podstawna (rozrodcza);
- warstwa kolczysta;
- warstwa ziarnista;
- warstwa rogowa.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Skóra właściwa

Skóra właściwa, inaczej zwana dermą, to środkowa warstwa skóry, znajdująca się pod naskórkiem i nad tkanką podskórną. Składa się głównie z tkanki łącznej włóknistej, bogatej w włókna kolagenowe i elastynowe, które nadają skórze wytrzymałość, elastyczność i sprężystość.

Budowa:

Warstwa brodawkowa: Cieńsza warstwa, przylegająca do naskórka, bogata w naczynia krwionośne i włókna kolagenowe oraz włókna elastyczne.

Warstwa siateczkowata: Grubsza, głębsza warstwa zawierająca grubsze włókna kolagenowe i elastynowe, nadająca skórze wytrzymałość i sprężystość.

Funkcje skóry właściwej:

Podpora i struktura zapewnia mechaniczną wytrzymałość i elastyczność.

Odżywianie Dostarcza składniki odżywcze i tlen do naskórka za pośrednictwem naczyń krwionośnych.

Termoregulacja Reguluje temperaturę ciała poprzez rozszerzanie i kurczenie naczyń krwionośnych.

Tkanka podskórna

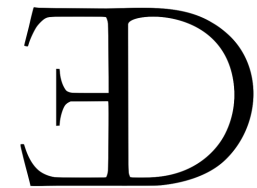
Tkanka podskórna, znana też jako podściółka tłuszczowa lub hipoderma, to najgłębsza warstwa skóry, leżąca bezpośrednio pod skórą właściwą. Składa się głównie z tkanki tłuszczowej i tkanki łącznej, pełniąc funkcje magazynowania energii, termoizolacji i amortyzacji.

Budowa i funkcje:

Tkanka tłuszczowa składa się adipocytów które magazynują tłuszcz jako źródło energii i izolację termiczną. Natomiast tkanka łączna dzięki włóknom otaczającym zraziki tłuszczowe, nadaje jej odpowiednią strukturę.

Funkcje:

- ✓ Magazynowanie energii
- ✓ Termoregulacja
- ✓ Amortyzacja
- ✓ Kształtowanie sylwetki
- ✓ Magazynowanie substancji odżywczych
- ✓ Połączenie z innymi warstwami skóry



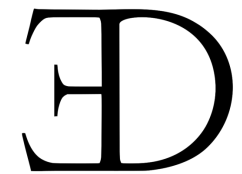
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Znaczenie struktury skóry

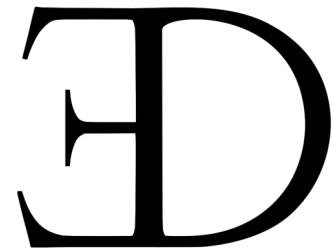
Każda warstwa skóry pełni ważną funkcję w ochronie i funkcjonowaniu całego organizmu. Wspólnie tworzą barierę, która:

- ✓ chroni przed drobnoustrojami,
- ✓ reguluje temperaturę,
- ✓ umożliwia odbieranie bodźców,
- ✓ bierze udział w wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii.



BELLEVE STUDIO

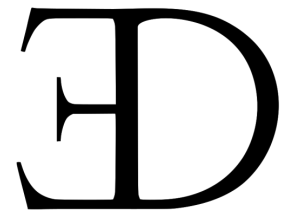
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

4. Układ szkieletowy



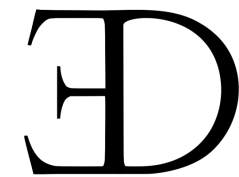
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Układ szkieletowy, zwany również kostnym, to rusztowanie naszego ciała, składające się z kości, chrząstek i więzadeł. Stanowi on podstawę, na której opiera się całe ciało, chroni narządy wewnętrzne i umożliwia ruch. Składający się z 206 kości, chrząstek i więzadeł, pełni kluczową rolę w podtrzymywaniu ciała, ochronie narządów wewnętrznych oraz umożliwianiu ruchu.

- ✓ nadaje ciału kształt
- ✓ chroni narządy wewnętrzne
- ✓ umożliwia ruch dzięki współpracy z mięśniami



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Budowa kości

Budowa kości jest złożona i składa się z kilku kluczowych elementów. Główną strukturą jest tkanka kostna, która tworzy istotę zbitą (zewnątrzną, twardą warstwę) i istotę gąbczastą (wewnętrzną, porowatą warstwę). Kości są otoczone przez okostną, która odżywia i regeneruje kość. Wewnątrz kości znajduje się jama szpikowa, wypełniona szpikiem kostnym, który może być czerwony (krwiotwórczy) lub żółty (tłuszczowy).

Budowa i jej elementy:

Istota zbita (tkanka kostna zbita): Gęsta i twarda warstwa zewnętrzna kości, zbudowana z osteonów (układów Haversa).

Istota gąbczasta (tkanka kostna gąbczasta): Wewnętrzna warstwa kości, zbudowana z beleczek kostnych tworzących przestrzeń dla szpiku.

Okostna: Błona łącznotkankowa otaczająca kość, zawierająca naczynia krwionośne i nerwy oraz komórki kostne biorące udział w rozwoju i regeneracji.

Jama szpikowa: Przestrzeń wewnątrz kości, wypełniona szpikiem kostnym.

Szpik kostny: Żółty (tłuszczowy) w trzonach kości, czerwony (krwiotwórczy) w nasadach kości długich.

Komórki kostne: Osteoblasty (komórki kościotwórcze), osteocyty i osteoklasty (komórki kościogubne).

Chrzątka: Pokrywa powierzchnie stawowe kości, amortyzuje wstrząsy i zmniejsza tarcie.

Torebka stawowa: Otacza staw, chroniąc go przed przemieszczeniami.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

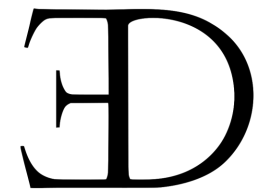
Rodzaje kości

Kości długie: Charakteryzują się trzonem i dwoma nasadami, np. kość udowa, kość ramienna.

Kości płaskie: Zbudowane z dwóch warstw istoty zbitej i istoty gąbczastej między nimi, np. kości czaszki, łopátka.

Kości krótkie: O zbliżonych wymiarach, np. kości nadgarstka, stępu.

Kości różnokształtne: O nieregularnym kształcie, np. kręgi.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Kości długie

To rodzaj kości w szkielecie człowieka charakteryzujące się tym, że ich długość znacznie przewyższa szerokość i grubość. Zazwyczaj są to kości kończyn takie jak kość udowa, kość piszczelowa, kość ramienna, kość promieniowa, czy kość łokciowa.

Budowa:

Trzon: Centralna, rurkowata część kości długiej.

Nasady (bliższa i dalsza): Końce kości, które łączą się z innymi kośćmi lub chrząstkami.

Jama szpikowa: Wnętrze trzonu kości, wypełnione szpikiem kostnym.

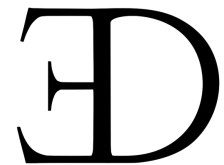
Chrzątka stawowa: Pokrywa nasady kości, ułatwiając ruch w stawach.

Przykłady kości długich:

Kość udowa (w nodze), kość piszczelowa i strzałkowa (w nodze), kość ramienna (w ramieniu), kość promieniowa i łokciowa (w przedramieniu), paliczki (kości palców), obojczyk.

Funkcje:

Umożliwiają ruch, stanowią wsparcie dla ciężaru ciała, zawierają szpik kostny.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Kości płaskie

Kości płaskie to rodzaj kości charakteryzujący się tym, że ich długość i szerokość znacznie przekraczają grubość. Są one zazwyczaj cienkie i lekko zakrzywione, a ich główną funkcją jest ochrona narządów wewnętrznych oraz zapewnienie powierzchni dla przyczepu mięśni.

Budowa:

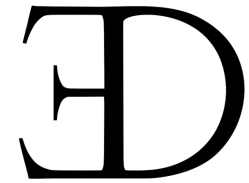
Zbudowane są z dwóch warstw istoty zbitej, oddzielonych warstwą istoty gąbczastej (w czaszce zwana śródkościem). Charakteryzują się dużą wytrzymałością na urazy mechaniczne. Mają płaski trzon, który jest szeroki i cienki.

Przykłady kości płaskich:

Mostek i żebra, kość biodrowa i łopatka, kości czaszki (np. kość czołowa, ciemieniowa, potyliczna).

Funkcje:

W kościach płaskich znajduje się szpik kostny czerwony, który odpowiada za produkcję komórek krwi. Chronią ważne narządy wewnętrzne, takie jak mózg, serce i płuca.



BELLEVUE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Kości krótkie

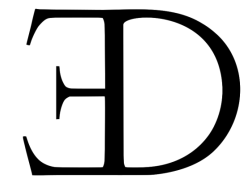
Kości krótkie to rodzaj kości, w których wszystkie wymiary (długość, szerokość i grubość) są do siebie zbliżone, nadając im kształt sześcianu lub zbliżony do kuli. Są one przystosowane do zapewnienia wsparcia i stabilności przy ograniczonym zakresie ruchu. Kości krótkie odgrywają ważną rolę w złożonych ruchach dłoni i stóp, zapewniając precyzję i stabilność.

Przykłady kości krótkich w ciele człowieka:

Kości nadgarstka: (np. kość łódeczkowata, księżycowata, trójgraniasta, grochowata, czworoboczna, główkowata, haczykowata).

Kości stępu: (np. kość skokowa, piętowa, łódkowata, sześcienna, klinowata: przyśrodkowa, pośrednia i boczna).

Trzeszczki: Małe kości osadzone w ścięgnach, np. w okolicach stawów.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Kości różnokształtne

Kości różnokształtne zwane również nieregularnymi, to kości o skomplikowanym i nieregularnym kształcie, których nie można zakwalifikować do kości długich, krótkich ani płaskich. Przykłady kości różnokształtnych to kręgi i kość klinowa. Kości pneumatyczne również zaliczają się do kości nieregularnych, ale ich cechą charakterystyczną jest obecność pustych przestrzeni wypełnionych powietrzem, co zmniejsza ich ciężar. U człowieka występują one głównie w czaszce (np. kość sitowa, szczękowa, klinowa)

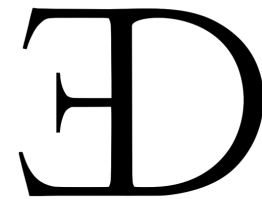
Charakterystyka kości różnokształtnych:

Brak jednolitego kształtu: Ich cechą charakterystyczną jest brak powtarzalnego kształtu, który pozwalałby na zaklasyfikowanie ich do innych grup kości.

Różnorodne funkcje: Kości te pełnią różne funkcje, takie jak ochrona narządów, wsparcie dla innych struktur kostnych, czy też miejsce przyczepu mięśni.

Przykłady:

Żuchwa, kość klinowa, kręgi, kosteczki słuchowe, kości miednicy.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Podział szkieletu

Szkielet człowieka dzieli się na dwie główne części: szkielet osiowy i szkielet obwodowy. Szkielet osiowy to czaszka, kręgosłup, żebra i mostek. Szkielet obwodowy obejmuje kości kończyn górnych i dolnych oraz obręcz barkową i miedniczną.

Szkielet obwodowy:

Kończyny górne: Składają się z kości ramiennej, łokciowej, promieniowej i kości ręki (nadgarstka, śródręcza, palców).

Kończyny dolne: Składają się z kości udowej, piszczelowej, strzałkowej i kości stopy (stępu, śródstopia, palców).

Obręcz barkowa: Składa się z obojczyka i łopatki, łączy kończyny górne ze szkieletem osiowym.

Obręcz miedniczna: Łączy kończyny dolne ze szkieletem osiowym.

Szkielet osiowy:

Czaszka: Chroni mózg i narządy zmysłów, składa się z mózgowiczaszki i trzewioczaszki.

Kręgosłup: podpora tułowia, umożliwia ruchy i amortyzuje wstrząsy, chroni rdzeń kręgowy.

Klatka piersiowa: składa się z żeber i mostka, chroni narządy klatki piersiowej i uczestniczy w oddychaniu.



Czaszka

Czaszka człowieka składa się z dwóch głównych części: mózgoczaszki i twarzoczaszki (trzewioczaszki). Mózgoczaszka, zwana również neurocranium, chroni mózg i narządy zmysłów, a twarzoczaszka (viscerocranium) otacza narządy zmysłów, górny odcinek dróg oddechowych i pokarmowych. Kości czaszki są zbudowane z tkanki kostnej i chrzęstne. Zawiera wiele otworów i kanałów, przez które przechodzą naczynia krwionośne i nerwy. Sklepienie czaszki jest gładkie, a pozostałe części czaszki posiadają liczne zagłębienia, wybrzuszenia i otwory.

Mózgoczaszka:
Kości nieparzyste: czołowa, potyliczna, klinowa, sitowa.

Kości parzyste: skroniowe, ciemieniowe.

Funkcja: Ochrona mózgu i narządów zmysłów.

Twarzoczaszka:

Kości nieparzyste: żuchwa (jedyna ruchoma kość czaszki).

Kości parzyste: szczękowe, nosowe, jarzmowe, podniebienne, łzowe.

Funkcja: Uczestniczy w przyjmowaniu pokarmu, powietrza i chroni narządy zmysłów.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Kręgosłup

Kręgosłup to złożona konstrukcja, która składa się z 33-34 kręgów ułożonych jeden na drugim tworząc 5 odcinków: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny. Między kręgami znajdują się dyski międzykręgowe, które pełnią funkcję amortyzatorów. Kręgosłup, poza funkcją podporową, chroni rdzeń kręgowy i jest narządem ruchu.

Budowa kręgosłupa:

24 oddzielne kręgi oraz dwie kości powstałe ze zrośnięcia kręgów: kość krzyżowa i kość guziczna.

Odcinki:

Szyjny (7 kręgów): Najbardziej ruchomy, odpowiada za ruchy głowy i szyi.

Piersiowy (12 kręgów): Podstawa klatki piersiowej, mniejsza ruchomość.

Lędźwiowy (5 kręgów): Najsilniejszy, przenosi największe obciążenia.

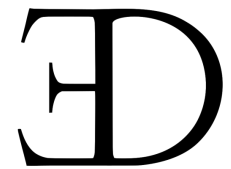
Krzyżowy (5 zrośniętych kręgów): Połączenie kręgosłupa z miednicą.

Guziczny (3-5 zrośniętych kręgów): Pozostałość po ogonie, funkcja podporowa

Dyski międzykręgowe: Elastyczne, amortyzują wstrząsy, zapewniają ruchomość.

Kanał kręgowy: Przebiega wewnątrz kręgosłupa, chroni rdzeń kręgowy.

Mięśnie i więzadła: Utrzymują stabilność i umożliwiają ruchy kręgosłupa.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Klatka piersiowa

Klatka piersiowa to część szkieletu osiowego, która chroni narządy wewnętrzne i bierze udział w oddychaniu. Składa się z 12 par żeber, mostka oraz kręgów piersiowych. Żebra łączą się z mostkiem za pomocą chrząstek żebrowych, a z tyłu z kręgami piersiowymi.

Budowa:

Mostek: Płaska, podłużna kość znajdująca się z przodu klatki piersiowej. Składa się z rękojeści, trzonu i wyrostka mieczykowatego.

Żebra: 12 par kości w kształcie łuków, które łączą się z kręgami piersiowymi i mostkiem. Żebra dzielą się na żebra prawdziwe (7 pierwszych par), żebra rzekome (3 pary) i żebra wolne (2 ostatnie pary).

Kręgi piersiowe: 12 kręgów tworzących tylną część klatki piersiowej. Są one połączone stawami z żebrami.

Funkcje klatki piersiowej:

Ochrona narządów wewnętrznych: Chroni serce, płuca, przełyk, tchawicę i duże naczynia krwionośne przed urazami.

Udział w oddychaniu: Mięśnie międzyżebrowe i przepona, które znajdują się w obrębie klatki piersiowej, odgrywają kluczową rolę w procesie oddychania.

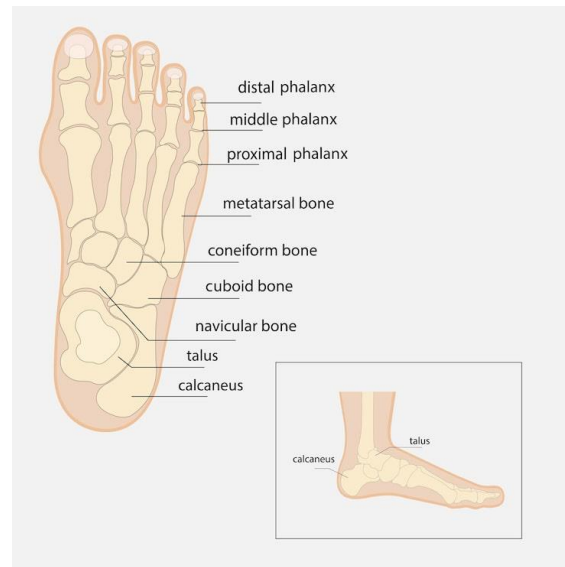
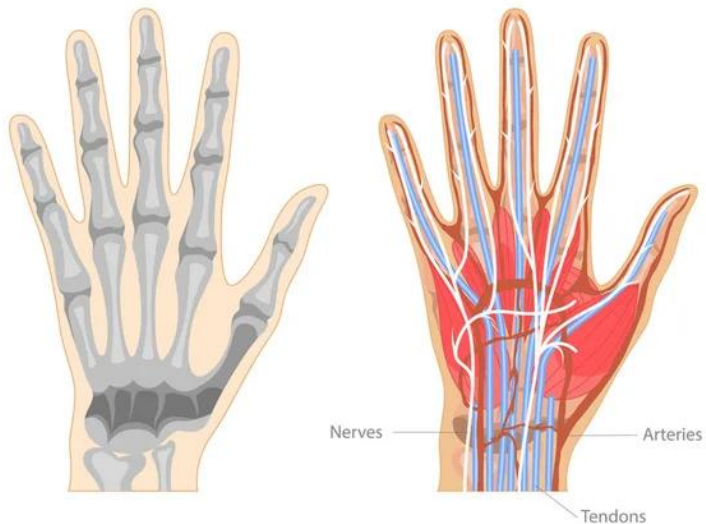


Kończyny

Kończyna to ogólne określenie na część ciała, która stanowi oddzieloną od tułowia część organizmu, służącą do poruszania się lub wykonywania czynności. Wyróżniamy kończyny górne (ręce) i dolne (nogi). Kończyny składają się z kilku odcinków: obręczy, nasadowej (np. ramię, udo), przejściowej (np. przedramię, podudzie) i obwodowej (np. dłoń, stopa).

Kończyna górna (ręka) składa się z Obręczy barkowej (łopatka i obojczyk), ramienia, łokcia, przedramienia, nadgarstka, dłoni (ręki).

Kończyna dolna (noga) składa się z obręczy miednicznej (kości miedniczne), uda, kolana, podudzia (goleni), stawu skokowego, stopy.



Stawy

Stawy to ruchome połączenia kości w ciele człowieka, umożliwiające ruch i elastyczność. Składają się z powierzchni stawowych, torebki stawowej i jamy stawowej. W ciele człowieka znajduje się około 400 stawów, które różnią się budową i funkcjami, co pozwala na wykonywanie różnych ruchów.

Budowa stawu:

Powierzchnie stawowe: Końce kości tworzące staw, pokryte chrząstką stawową, która zapewnia amortyzację i gładką powierzchnię do ruchu.

Torebka stawowa: Otacza staw, chroniąc go i utrzymując płyn stawowy.

Jama stawowa: Przestrzeń wewnątrz stawu wypełniona płynem maziowym, który smaruje i odżywia staw.

Rodzaje stawów:

Stawy zawiasowe: Umożliwiają ruchy zginania i prostowania, jak w stawie kolanowym lub łokciowym.

Stawy obrotowe: Umożliwiają ruchy obrotowe, np. obracanie głowy.

Stawy kuliste: Umożliwiają ruchy we wszystkich płaszczyznach, np. staw biodrowy.

Stawy elipsoidalne: Umożliwiają ruchy zgięcia, wyprostu, odwodzenia i przywodzenia, np. staw nadgarstkowy.

Stawy siodłkowe: Umożliwiają ruchy w dwóch płaszczyznach, np. staw nadgarstkowo-śródręczny kciuka.

Stawy płaskie: Umożliwiają ruchy ślizgowe, np. w stawach międzykręgowych.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Funkcje stawów:

Połączenie kości: Umożliwiają ruch, stabilizują szkielet i amortyzują wstrząsy.

Umożliwianie ruchu: Pozwalają na wykonywanie ruchów w różnych płaszczyznach.

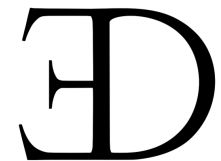
Rozkład obciążeń: Chrzątka stawowa i płyn maziowy pomagają w rozkładaniu obciążeń na staw.

Choroby stawów:

Zapalenie stawów (artretyzm): Stan zapalny stawów, który może powodować ból, sztywność i obrzęk.

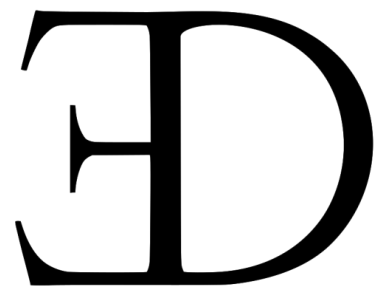
Choroba zwyrodnieniowa stawów (osteoartroza): Postępujące uszkodzenie chrząstki stawowej, prowadzące do bólu i ograniczenia ruchomości.

Zwichnięcia i skręcenia: Urazy stawów, które mogą powodować uszkodzenie torebki stawowej i więzadeł.



BELLEVE STUDIO

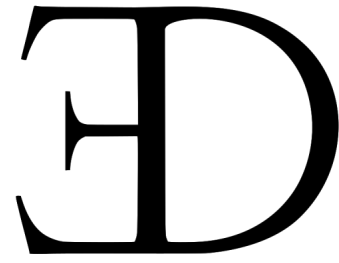
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

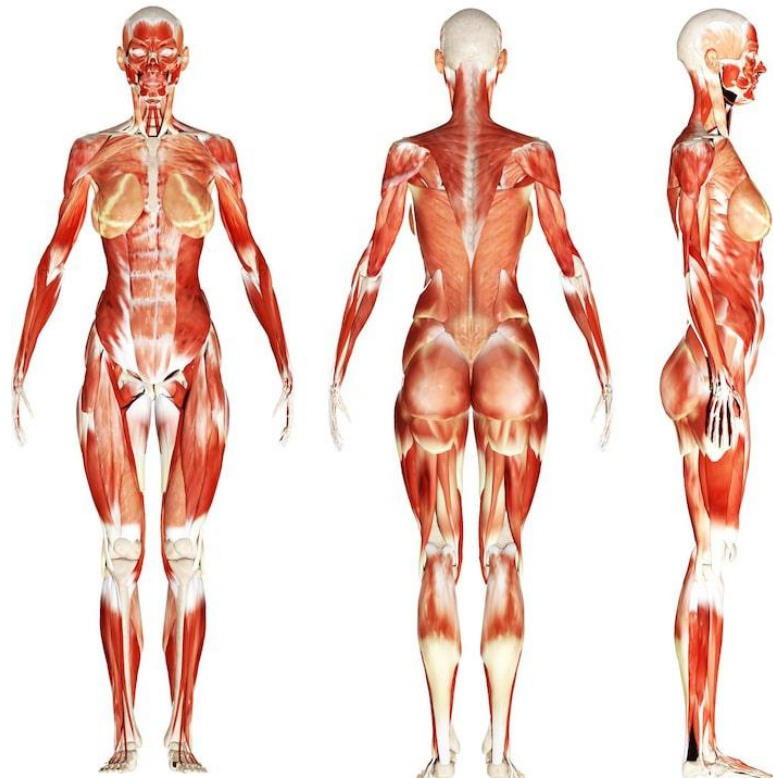
EDUCATION & TRAINING CENTRE

5. Układ mięśniowy



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



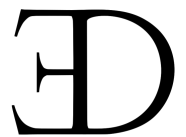
Układ mięśniowy to zespół mięśni w ciele, który umożliwia ruch, podtrzymuje postawę i stabilizuje stawy. Składa się głównie z mięśni szkieletowych, ale obejmuje również mięśnie gładkie i mięsień sercowy. Mięśnie szkieletowe, przyczepione do kości, odpowiadają za ruchy ciała, a mięśnie gładkie, występujące w ścianach narządów wewnętrznych, regulują ich funkcje. Mięsień sercowy, tkanka poprzecznie prążkowana serca, kurczy się niezależnie od naszej woli, pompując krew.

Budowa i rodzaje mięśni:

- ✓ Mięśnie szkieletowe
- ✓ Mięśnie gładkie
- ✓ Mięsień sercowy

Funkcje układu mięśniowego:

- ✓ **Ruch:** Umożliwia poruszanie się, wykonywanie precyzyjnych ruchów.
- ✓ **Postawa:** Utrzymuje prawidłową postawę ciała.
- ✓ **Regulacja temperatury ciała:** Skurcze mięśni generują ciepło.
- ✓ **Transport krwi:** Mięsień sercowy pompuje krew.
- ✓ **Praca narządów wewnętrznych:** Mięśnie gładkie regulują pracę narządów, np. perystaltykę jelit.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Mięśnie szkieletowe

Mięśnie szkieletowe, znane również jako mięśnie poprzecznie prążkowane szkieletowe, to czynna część aparatu ruchu. Są zbudowane z włókien mięśniowych, które kurczą się i rozkurczają, umożliwiając ruchy ciała. Mięśnie te przyczepiają się do kości za pomocą ścięgien i pozwalają na wykonywanie ruchów świadomych, takich jak chodzenie, podnoszenie przedmiotów czy mimika twarzy.

Budowa:

- ✓ Brzusiec: Część kurczliwa mięśnia, zbudowana z włókien mięśniowych.
- ✓ Miofibryle: Podstawowe jednostki kurczliwe w mięśniach.
- ✓ Sarkomery: Powtarzające się jednostki budujące miofibryle, zawierające prążki anizotropowe (ciemne) i izotropowe (jasne).

Funkcje:

Umożliwiają przemieszczanie się, wykonywanie ruchów w stawach i utrzymanie postawy ciała. Dzięki skurczom mięśni szkieletowych możliwe jest utrzymanie pionowej pozycji ciała. Mięśnie brzucha i klatki piersiowej chronią narządy wewnętrzne a skurcze mięśni generują ciepło, które pomaga w regulacji temperatury ciała.



Mięsień sercowy

Mięsień sercowy, inaczej myocardium, to specjalistyczny typ tkanki mięśniowej, który tworzy ściany serca. Jest kluczowy dla pompowania krwi do całego organizmu. Składa się z włókien mięśniowych, które kurczą się mimowolnie, napędzając pracę serca.

Budowa i charakterystyka mięśnia sercowego:

Komórki mięśnia sercowego: są rozgałęzione i połączone ze sobą w interkalowane dyski, co umożliwia skoordynowany skurcz.

Włókna mięśnia sercowego są prążkowane (jak mięśnie szkieletowe), ale posiadają również cechy mięśni gładkich, takie jak mimowolna kontrola skurczu. Mięsień sercowy ma duże zapotrzebowanie na energię, dlatego zawiera dużo mitochondriów i rezerw glikogenu.

Funkcje mięśnia sercowego:

Pompowanie krwi: skurcze mięśnia sercowego powodują pompowanie krwi do przedsionków i komór, a następnie do naczyń krwionośnych.

Utrzymanie ciśnienia krwi: skurcze mięśnia sercowego regulują ciśnienie krwi w naczyniach.

Dostarczanie tlenu i substancji odżywczych: przez krążenie wieńcowe, mięsień sercowy otrzymuje tlen i substancje odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Koordynacja skurczów: interkalowane dyski i połączenia komórkowe zapewniają skoordynowane skurcze mięśnia sercowego, co jest niezbędne dla efektywnego pompowania krwi.



BELLEVE STUDIO

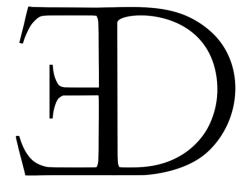
EDUCATION & TRAINING CENTRE

Mięśnie gładkie

Mięśnie gładkie to rodzaj tkanki mięśniowej, która buduje ściany narządów wewnętrznych, takich jak jelita, naczynia krwionośne czy pęcherz moczowy. Są one niezależne od naszej woli, kurczą się powoli i długotrwale, a ich skurcze są odpowiedzialne za wiele procesów, np. perystaltykę jelit, regulację ciśnienia krwi czy rozszerzanie źrenic.

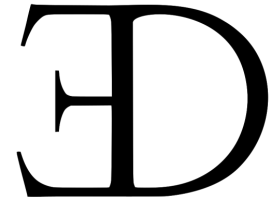
Budowa:

Składają się z wrzecionowatych komórek, które zawierają jedno jądro komórkowe. Filamenty aktynowe i miozynowe nie są ułożone w sarkomery, co powoduje brak prążkowania. Wykonują ruchy mimowolne, m.in. przemieszczanie pokarmu w przewodzie pokarmowym, regulacja przepływu krwi w naczyniach, skurcze macicy. Mięśnie gładkie są unerwiane przez autonomiczny układ nerwowy i podlegają regulacji hormonalnej, co oznacza, że ich działanie nie jest zależne od naszej woli i Występują w ścianach narządów wewnętrznych, takich jak żołądek, jelita, pęcherz moczowy, macica, naczynia krwionośne, drogi oddechowe, tęczówka oka.



BELLEVE STUDIO

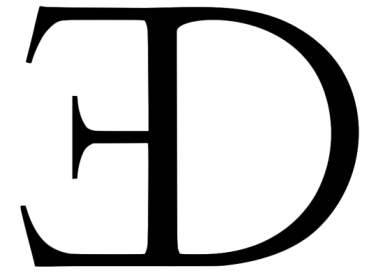
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

6. Układ krążenia



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Układ krążenia- wprowadzenie.

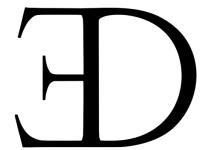
Układ krążenia to system naczyń krwionośnych i serca, który odpowiada za transport krwi, tlenu, substancji odżywczych i hormonów do wszystkich komórek ciała, oraz za usuwanie produktów przemiany materii i dwutlenku węgla. Jest kluczowy dla utrzymania homeostazy i ogólnego zdrowia organizmu.

Składniki układu krążenia:

- ✓ Serce: Pompa, która napędza krążenie krwi.
- ✓ Tętnice: Przewodzą krew od serca do narządów.
- ✓ Żyły: Przewodzą krew z narządów z powrotem do serca.
- ✓ Naczynia włosowate: Pozwalają na wymianę substancji między krwią a tkankami.
- ✓ Krew: Płyn, który transportuje różne substancje w organizmie.
- ✓ Układ limfatyczny: Odprowadza nadmiar płynu tkankowego i bierze udział w odpowiedzi immunologicznej.

Główne funkcje układu krążenia:

- ✓ Transport
- ✓ Utrzymanie homeostazy
- ✓ Obrona
- ✓ Ochrona
- ✓ Regulacja



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Serce

Serce ludzkie to czterojamowy narząd, pełniący funkcję pompy tłoczącej krew do całego organizmu. Składa się z dwóch przedsionków (prawego i lewego) oraz dwóch komór (prawego i lewego). Mięsień sercowy, zbudowany z tkanki mięśniowej poprzecznie prążkowanej serca, umożliwia skurcze i rozkurcze, co pozwala na pompowanie krwi.

Budowa serca:

- ✓ Przedsionki: odbierają krew z żył. Prawy przedsionek zbiera krew z ciała, a lewy przedsionek z płuc.
- ✓ Komory: tłoczą krew do tętnic. Prawa komora pompuje krew do płuc, a lewa komora do reszty ciała.
- ✓ Zastawki: zapewniają jednokierunkowy przepływ krwi.
- ✓ Osierdzie: osłona serca, chroniąca je przed uszkodzeniami.

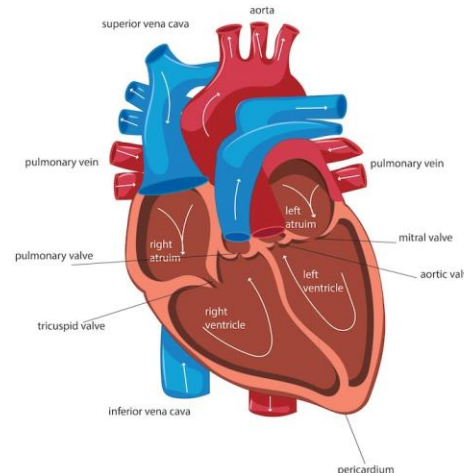
Funkcje serca:

Pompowanie krwi

Utrzymanie stałego ciśnienia krwi

Utrzymanie stałej temperatury ciała

Regulacja reakcji immunologicznych



BELLEVE STUDIO
EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tętnice

Tętnica to naczynie krwionośne, które transportuje krew z serca do reszty ciała. Charakteryzuje się grubymi, elastycznymi ścianami, które pozwalają jej wytrzymać ciśnienie krwi pompowanej przez serce. Tętnice odgrywają kluczową rolę w dostarczaniu tlenu i substancji odżywczych do wszystkich narządów i tkanek.

Główne cechy tętnic:

Transport krwi z serca, grube, elastyczne ściany, transport utlenowanej krwi, połączenie z żyłami przez naczynia włosowate.

Przykłady tętnic:

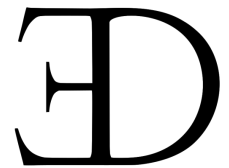
Aorta: Największa tętnica w organizmie, wyprowadza krew z lewej komory serca.

Tętnice płucne: Unaczyniają płuca, transportując krew do wymiany gazowej.

Tętnice wieńcowe: Zaopatrują mięsień sercowy w krew.

Tętnica szyjna wspólna: Jedna z głównych tętnic dostarczających krew do głowy i szyi.

Tętnica promieniowa: Tętnica przedramienia, wyczuwalna jako puls w nadgarstku



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Żyły

Żyły to naczynia krwionośne, które transportują krew z tkanek z powrotem do serca. Większość żył zawiera krew odtlenowaną, wyjątkiem są żyły płucne i pępowinowe, które przenoszą krew natlenowaną. Ściany żył są cieńsze i bardziej wiotkie niż ściany tętnic, a ich przekrój jest zazwyczaj owalny.

Budowa żył:

- ✓ Błona wewnętrzna: Wyściela wnętrze naczynia, składa się z komórek śródbłonna.
- ✓ Błona środkowa: Zawiera mięśnie gładkie i tkankę łączną, warstwa ta jest cieńsza w żyłach niż w tętnicach.
- ✓ Błona zewnętrzna: Składa się głównie z tkanki łącznej i chroni naczynie.

Funkcje żył:

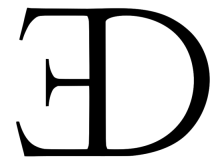
Transport krwi do serca, regulacja objętości krwi, odprowadzanie metabolitów.

Rodzaje żył:

Żyły powierzchowne, żyły głębokie, żyły płucne, żyły pępowinowe.

Choroby żył:

Żylaki, zapalenie żył czy zakrzepica żył.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Krew

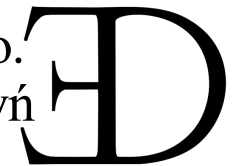
Krew to płynna tkanka łączna, która krąży w układzie krwionośnym, transportując tlen, substancje odżywcze i hormony do komórek oraz odprowadzając produkty przemiany materii. Jest niezbędna dla życia a jej skład i funkcje są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Skład krwi:

- ✓ Osocze: płynna część krwi, w której zawieszone są elementy morfotyczne.
- ✓ Krwinki czerwone (erytrocyty): odpowiadają za transport tlenu dzięki zawartej w nich hemoglobinie.
- ✓ Krwinki białe (leukocyty): Pełnią funkcje obronne, chroniąc organizm przed drobnoustrojami.
- ✓ Płytki krwi (trombocyty): Odpowiadają za proces krzepnięcia krwi.

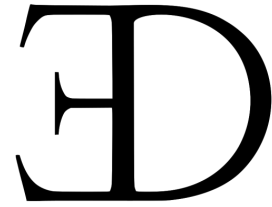
Funkcje krwi:

- ✓ Transport: Dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do komórek oraz usuwanie produktów przemiany materii.
- ✓ Obrona immunologiczna: uczestnictwo w procesach obronnych organizmu, zwalczanie patogenów.
- ✓ Regulacja: utrzymywanie stałej temperatury ciała, regulacja pH i ciśnienia osmotycznego.
- ✓ Krzepnięcie krwi: zapobieganie nadmiernej utracie krwi w przypadku uszkodzenia naczyń krwionośnych



BELLEVE STUDIO

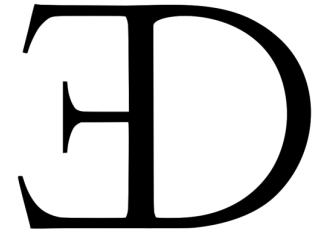
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

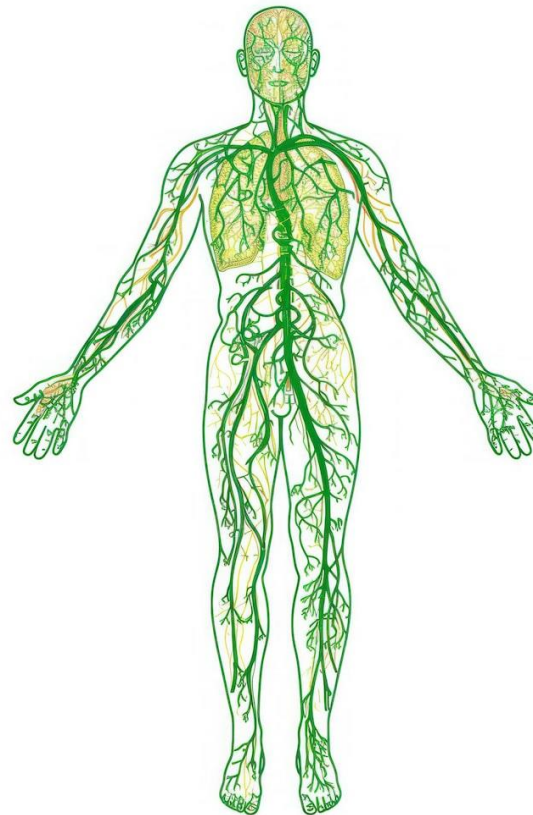
EDUCATION & TRAINING CENTRE

7. Układ limfatyczny



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

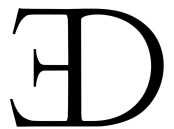


Układ limfatyczny

Inaczej układ chłonny, to sieć naczyń, narządów i tkanek, które odgrywają kluczową rolę w obronie organizmu przed infekcjami oraz w utrzymaniu równowagi płynów w ciele. Pełni funkcje immunologiczne, transportuje limfę (płyn bogaty w limfocyty) i pomaga w usuwaniu szkodliwych substancji z organizmu.

Sprawne funkcjonowanie układu limfatycznego jest kluczowe dla ogólnego stanu zdrowia. Zaburzenia w jego pracy mogą prowadzić do obrzęków, osłabienia odporności i innych problemów zdrowotnych.

Wczesne rozpoznanie problemów z układem limfatycznym, takich jak powiększenie węzłów chłonnych czy obrzęki, może pomóc w szybkim wdrożeniu leczenia i zapobieganiu powikłaniom.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Główne składniki układu limfatycznego

1. Limfa

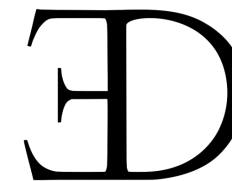
- ✓ Przezroczysty płyn, podobny do osocza krwi.
- ✓ Zawiera limfocyty (komórki odpornościowe).
- ✓ Przemieszcza się przez naczynia limfatyczne.

2. Naczynia limfatyczne

- ✓ Przypominają naczynia krwionośne, ale transportują limfę.
- ✓ Zaczynają się w tkankach jako małe naczynka i łączą w większe przewody.
- ✓ Przewód piersiowy i przewód chłonny prawy odprowadzają limfę do krwi.

3. Węzły chłonne

- ✓ Migdałki – chronią wejście do dróg oddechowych.
- ✓ Śledziona – filtruje krew, usuwa stare krwinki, magazynuje limfocyty.
- ✓ Grasica – miejsce dojrzewania limfocytów T (ważne u dzieci).
- ✓ Szpik kostny – produkuje komórki krwi, w tym limfocyty B.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Funkcje układu limfatycznego

- ✓ **Odporność:** układ limfatyczny, a zwłaszcza limfocyty obecne w limfie, odgrywają kluczową rolę w rozpoznawaniu i neutralizacji patogenów, takich jak wirusy i bakterie.
- ✓ **Usuwanie nadmiaru płynów:** umożliwia odprowadzanie nadmiaru płynu tkankowego (limfy) z powrotem do krwioobiegu, zapobiegając obrzękom.
- ✓ **Transport tłuszczów:** układ limfatyczny, zwłaszcza naczynia chłonne w jelitach, uczestniczy w transporcie tłuszczów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach z pokarmu do krwioobiegu.
- ✓ **Oczyszczanie organizmu:** Limfa zbiera z tkanek produkty przemiany materii, bakterie, toksyny i inne szkodliwe substancje, które są następnie usuwane z organizmu.
- ✓ **Produkcja limfocytów:** narządy limfatyczne, takie jak szpik kostny, grasica, węzły chłonne, śledziona, są miejscem produkcji i dojrzewania limfocytów, kluczowych komórek układu odpornościowego.
- ✓ **Utrzymanie równowagi płynów:** układ limfatyczny pomaga w utrzymaniu równowagi między płynami w tkankach a płynami w krwioobiegu.
- ✓ **Wspomaganie odporności błon śluzowych:** migdałki, będące częścią układu limfatycznego, odgrywają rolę w obronie przed infekcjami w obrębie jamy ustnej i gardła.



Choroby układu limfatycznego

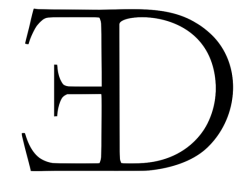
Limfadenopatia: grupa chorób i stanów, których istotą jest powiększenie węzłów chłonnych; może być spowodowana infekcjami, chorobami autoimmunologicznymi lub nowotworami.

Chłoniaki – nowotwory układu limfatycznego, takie jak chłoniak Hodgkina i chłoniaki nieziarnicze.

Obrzęki limfatyczne – nagromadzenie limfy w tkankach, prowadzące do obrzęków, często spowodowane uszkodzeniem naczyń (np. wskutek operacji).

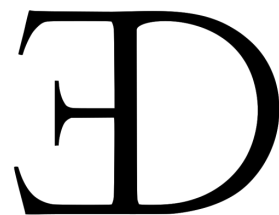
Zapalenie węzłów chłonnych – zwykle spowodowane infekcją.

Niedobory odporności – zaburzenia funkcji układu limfatycznego, które mogą prowadzić do zwiększonej podatności na infekcje, np. zespół Di George’a.



BELLEVE STUDIO

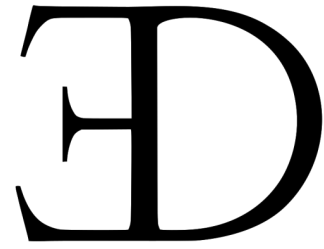
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

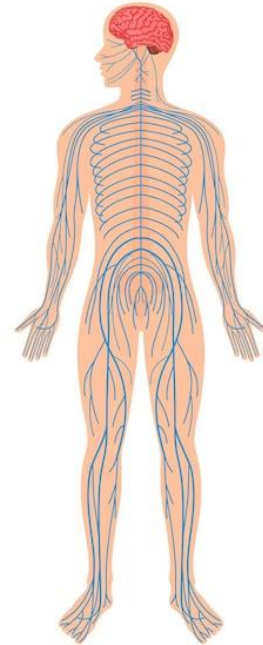
8. Układ nerwowy



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

NERVOUS SYSTEM



Układ nerwowy

Układ nerwowy to złożony system w organizmie, który koordynuje i reguluje jego funkcje. Składa się z mózgu, rdzenia kręgowego, narządów zmysłów i nerwów, które łączą je z resztą ciała. Układ nerwowy odbiera bodźce, przetwarza je i przekazuje sygnały, umożliwiając reakcje na otoczenie i kontrolując funkcje organizmu, takie jak oddychanie, trawienie czy ruch.

Jak działa układ nerwowy?

Odbiera bodziec (np. dotyk, dźwięk).

Przetwarza go w mózgu lub rdzeniu.

Wysyła odpowiedź do mięśni lub narządów.

➡ Reakcja (np. cofnięcie ręki, mówienie, ruch gałki ocznej).

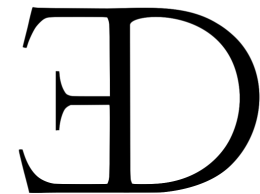
Rola układu nerwowego:

Kontrola ruchów i zachowań.

Odbieranie i interpretacja bodźców z otoczenia.

Regulacja funkcji wewnętrznych (tętno, trawienie, oddychanie).

Umożliwia myślenie, zapamiętywanie, emocje.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Ośrodkowy układ nerwowy (OUN)

To kluczowa część układu nerwowego, składająca się z mózgowia i rdzenia kręgowego. OUN pełni funkcję centrum dowodzenia organizmu, odpowiadając za odbieranie, przetwarzanie i przekazywanie informacji, co umożliwia koordynację wszystkich procesów życiowych i reakcji na bodźce.

Budowa OUN:

Mózgowie: znajduje się w jamie czaszki i składa się z kresomózgowia (półkul mózgowych), międzymózgowia, śródmózgowia, mózdzku i rdzenia przedłużonego.

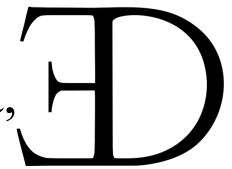
Rdzeń kręgowy: biegnie w kanale kręgowym kręgosłupa, łącząc mózg z obwodowym układem nerwowym.

Opony mózgowo-rdzeniowe: trzy błony (twarda, pajęczna i miękka), które chronią mózg i rdzeń kręgowy.

Płyn mózgowo-rdzeniowy: krąży między oponami i tkanką nerwową, amortyzując wstrząsy, dostarczając składniki odżywcze i usuwając produkty przemiany materii.

Funkcje OUN:

Przetwarzanie informacji, kontrola funkcji życiowych, funkcje poznawcze, kontrola ruchowa, ochrona organizmu.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Obwodowy układ nerwowy (OUN)

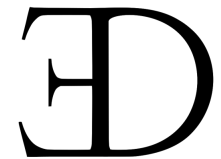
To część układu nerwowego znajdująca się poza mózgiem i rdzeniem kręgowym. Składa się z nerwów i zwojów nerwowych, które łączą ośrodkowy układ nerwowy z resztą ciała. OUN pełni funkcję komunikacyjną, przekazując informacje między ośrodkowym układem nerwowym a receptorami, mięśniami i narządami.

Funkcje OUN:

Przekazywanie informacji sensorycznych: OUN odbiera bodźce z otoczenia (np. dotyk, temperaturę) i z wnętrza ciała (np. ból) i przekazuje je do ośrodkowego układu nerwowego.

Przekazywanie poleceń ruchowych: przesyła impulsy z mózgu i rdzenia kręgowego do mięśni, umożliwiając ruchy.

Regulacja funkcji autonomicznych: kontroluje funkcje niezależne od naszej woli, takie jak praca serca, trawienie czy oddychanie.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Funkcjonalny podział układu nerwowego

Somatyczny układ nerwowy:

Kontroluje ruchy świadome (np. poruszanie ręką).

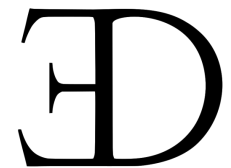
Przewodzi bodźce czuciowe z narządów zmysłów.

Autonomiczny układ nerwowy:

Steruje pracą narządów wewnętrznych (niezależnie od naszej woli).

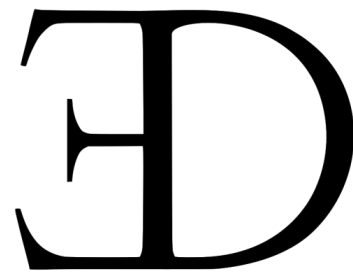
Współczulny (aktywacja, stres – „walcz lub uciekaj”)

Przywspółczulny (relaks, odpoczynek – „traw i śpij”).



BELLEVE STUDIO

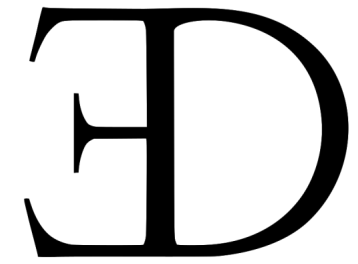
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

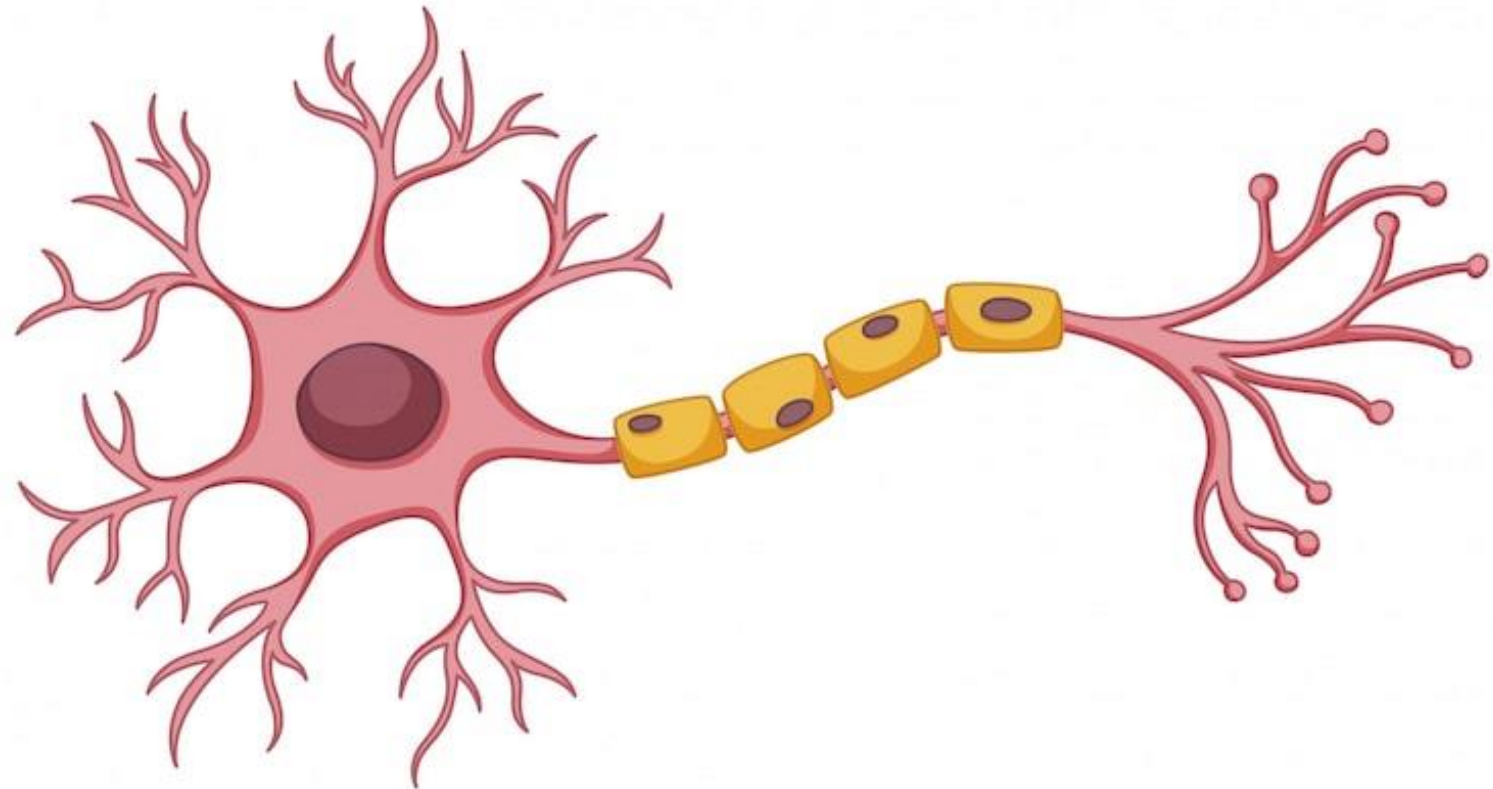
EDUCATION & TRAINING CENTRE

9. Komórki i tkanki



BELLEVE STUDIO

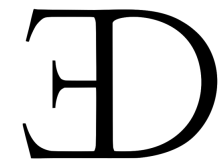
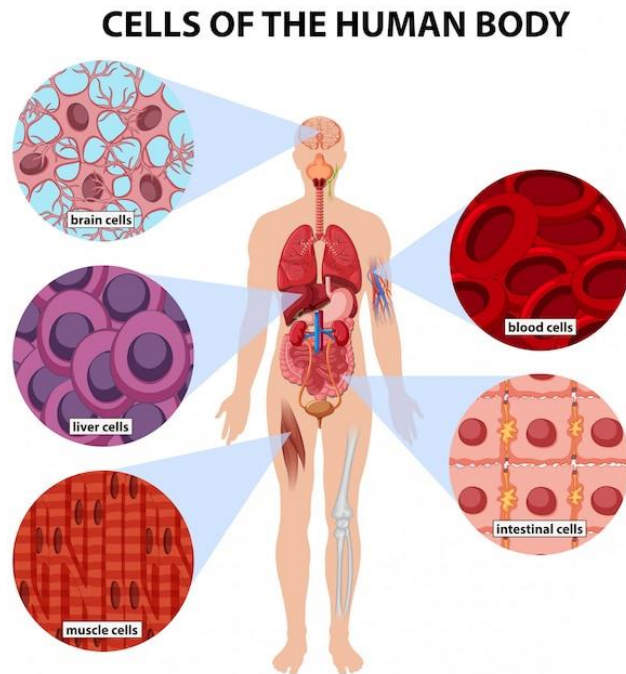
EDUCATION & TRAINING CENTRE



Komórki

Komórki ludzkie to podstawowe jednostki strukturalne i funkcjonalne organizmu, zdolne do przeprowadzania procesów życiowych. Są złożone z błony komórkowej, cytoplazmy i jądra komórkowego (u komórek eukariotycznych). Wnętrze komórki wypełnione jest cytoplazmą, w której znajdują się liczne organelle komórkowe, takie jak mitochondria, aparat Goli, czy siateczka śródplazmatyczna.

Komórki ludzkie wykazują różnorodność kształtów i funkcji, np. komórki mięśniowe są wydłużone i zdolne do skurczu, a komórki nerwowe przekazują informacje. Komórki organizują się w tkanki, które tworzą narządy, a te z kolei tworzą organizm.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Budowa komórki

Główne elementy budowy komórki ludzkiej:

Błona komórkowa: Oddziela wnętrze komórki od otoczenia, reguluje przepływ substancji i uczestniczy w komunikacji między komórkami.

Cytoplasma: Żelopodobna substancja wypełniająca komórkę, w której zawieszone są organelle komórkowe.

Jądro komórkowe (u komórek eukariotycznych): Zawiera materiał genetyczny (DNA) w postaci chromosomów, reguluje procesy życiowe komórki.

Mitochondria: Odpowiedzialne za produkcję energii w procesie oddychania komórkowego.

Aparat Golgi: Przetwarza i pakuje białka i lipidy, przygotowując je do transportu.

Siateczka śródplazmatyczna (ER): Gładka i szorstka, uczestniczy w syntezie białek i lipidów, transporcie substancji.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Rodzaje komórek

Komórki nerwowe (neurony) – przewodzą impulsy nerwowe. **Komórki mięśniowe** – umożliwiają ruch.

Komórki krwi:

Czerwone krwinki – transport tlenu

Białe krwinki – odporność

Płytki krwi – krzepnięcie

Komórki nabłonkowe – pokrywają powierzchnie ciała i narządów.

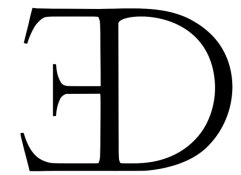
Komórki tłuszczowe – magazynują energię.

Komórki rozrodcze – plemniki i komórki jajowe.

Podział komórek:

Mitoza – podział komórki somatycznej (ciała); powstają 2 identyczne komórki.

Mejoza – podział komórki rozrodczej; powstają komórki z połową liczby chromosomów.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tkanki

Tkanka to zespół komórek o podobnej budowie, wspólnym pochodzeniu i pełniących określone funkcje w organizmie.

W organizmie człowieka wyróżniamy cztery podstawowe rodzaje tkanek:

- ✓ Nabłonkową
- ✓ Łączną
- ✓ Mięśniową
- ✓ Nerwową

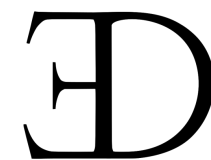
Funkcje tkanek w organizmie człowieka:

Tkanka nabłonkowa: Działa jako powłoka, kontrolując transport substancji i chroniąc przed urazami i drobnoustrojami.

Tkanka łączna: łączy, wspiera i chroni różne części ciała, magazynuje substancje odżywcze, a także odgrywa rolę w obronie organizmu.

Tkanka mięśniowa: umożliwia ruch ciała poprzez skurcze mięśni.

Tkanka nerwowa: przewodzi impulsy nerwowe, umożliwiając komunikację w organizmie i koordynację jego funkcji.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tkanka nabłonkowa

Tkanka nabłonkowa to jeden z czterech głównych rodzajów tkanek zwierzęcych, charakteryzujący się zwartym układem komórek i obecnością błony podstawnej. Pełni funkcje ochronne, wydzielnicze i transportowe, a także oddziela organizm od otoczenia i wyściela narządy.

Budowa:

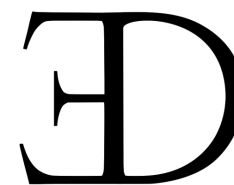
Komórki nabłonkowe ściśle do siebie przylegają, tworząc zwartą strukturę.

Błona podstawna, cienka warstwa zbudowana z białek i wielocukrów, oddziela nabłonek od leżącej pod nim tkanki łącznej.

Komórki nabłonkowe mogą być jednowarstwowe lub wielowarstwowe.

Funkcje:

- ✓ Ochronna
- ✓ Wydzielnicza
- ✓ Transportowa
- ✓ Odbiór bodźców
- ✓ Wymiana gazowa



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tkanka łączna

Tkanka łączna to jeden z podstawowych rodzajów tkanek w organizmie, pełniący funkcje podporowe, łączące i ochronne. Składa się z komórek i obfitej substancji międzykomórkowej, która zawiera włókna białkowe, takie jak kolagen i elastyna. Tkanka łączna występuje w różnych formach, w tym luźnej, włóknistej, chrzęstnej, kostnej i tłuszczowej, i jest kluczowa dla integralności mechanicznej, elastyczności i amortyzacji organizmu.

Główne funkcje tkanki łącznej:

Łączenie i podpora: tkanka łączna spaja inne tkanki i narządy, tworząc strukturalne rusztowanie dla ciała.

Ochrona: zapewnia ochronę mechaniczną, amortyzację oraz izolację termiczną.

Transport: uczestniczy w transporcie substancji odżywczych, gazów i produktów przemiany materii.

Obrona immunologiczna: bierze udział w reakcjach obronnych organizmu, wspierając układ odpornościowy.

Gospodarka wodna i elektrolitowa: utrzymuje homeostazę organizmu, regulując równowagę płynów i elektrolitów.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Rodzaje tkanki łącznej:

Tkanka łączna luźna: Wypełnia przestrzeń między narządami, wspiera i pośredniczy w transporcie substancji.

Tkanka łączna włóknista: Występuje w ścięgnach i więzadłach, zapewniając wytrzymałość i elastyczność.

Tkanka łączna chrzęstna: Buduje chrząstki, zapewniając elastyczność i amortyzację stawów.

Tkanka łączna kostna: Tworzy kości, stanowiąc szkielet dla ciała.

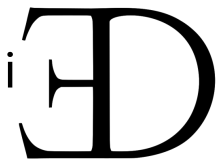
Tkanka łączna tłuszczowa: Magazynuje energię i izoluje termicznie.

Tkanka łączna siateczkowata: Tworzy sieć wspierającą w narządach limfatycznych i immunologicznych.

Skład tkanki łącznej:

Komórki: różne rodzaje komórek, takie jak fibroblasty, adipocyty, osteocyty, chondrocyty, makrofagi i komórki tuczne.

Substancja międzykomórkowa: zawiera włókna białkowe (kolagen, elastyna, retikulina) i substancję podstawową (glikozaminoglikany, proteoglikany, glikoproteiny).



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tkanka mięśniowa

Tkanka mięśniowa to rodzaj tkanki zwierzęcej, zbudowana z komórek zdolnych do kurczenia się, co umożliwia ruch i pracę narządów. Wyróżnia się trzy główne rodzaje tkanki mięśniowej: poprzecznie prążkowaną szkieletową, poprzecznie prążkowaną serca oraz gładką.

Rodzaje tkanki mięśniowej:

Tkanka mięśniowa poprzecznie prążkowana serca: tworzy mięsień sercowy i odpowiada za jego skurcze, które napędzają krążenie krwi. Skurcze te są automatyczne i rytmiczne.

Tkanka mięśniowa gładka: występuje w ścianach narządów wewnętrznych, takich jak przewód pokarmowy, naczynia krwionośne, macica, drogi oddechowe, i odpowiada za ich ruchy, np. perystaltykę jelit, regulację ciśnienia krwi.

Budowa i funkcje tkanki mięśniowej

Budowa tkanki mięśniowej:

Komórki tkanki mięśniowej, zwane miocytami lub włóknami mięśniowymi, zawierają w swojej cytoplazmie (sarkoplazmie) włókienka kurczliwe (miofibryle). Miofibryle zbudowane są z białek aktyny i miozyny, które w procesie skurczu przesuwają się względem siebie, powodując skracanie się komórki.

Funkcje tkanki mięśniowej:

Ruch: Zdolność do skurczu i rozkurczu pozwala na ruch całego ciała i poszczególnych jego części.

Podtrzymywanie postawy: Mięśnie szkieletowe utrzymują ciało w odpowiedniej pozycji.

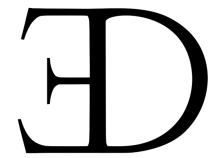
Regulacja objętości narządów: Mięśnie gładkie wpływają na wielkość i kształt narządów wewnętrznych.

Termoregulacja: Utrzymanie ciepłoty ciała.

Tłoczenie krwi: Mięsień sercowy pompuje krew do naczyń krwionośnych.

Perystaltyka: Mięśnie gładkie w przewodzie pokarmowym przesuwają pokarm.

Regulacja ciśnienia krwi: Mięśnie gładkie w ścianach naczyń krwionośnych



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Tkanka nerwowa

Tkanka nerwowa to wyspecjalizowana tkanka, która odpowiada za odbieranie, przetwarzanie i przekazywanie informacji w organizmie. Składa się głównie z neuronów (komórek nerwowych) oraz komórek glejowych. Neurony są odpowiedzialne za przewodzenie impulsów nerwowych, a komórki glejowe pełnią funkcje podporowe, odżywcze i ochronne dla neuronów.

Budowa tkanki nerwowej:

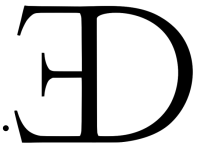
Neurony: podstawowe jednostki funkcjonalne tkanki nerwowej, zdolne do przewodzenia impulsów nerwowych. Składają się z ciała komórki (perykarionu) i wypustek: dendrytów (krótsze, odbierające impulsy) i aksonu (dłuższy, przekazujący impulsy).

Komórki glejowe (glej): pełnią różnorodne funkcje, m.in. odżywcze, ochronne i podporowe dla neuronów. Do komórek glejowych należą np. astrocyty, oligodendrocyty, mikroglej.

Synapsy: specjalne połączenia między neuronami, gdzie przekazywany jest impuls nerwowy. Mogą być chemiczne (przez przekaźniki) lub elektryczne (bezpośrednio).

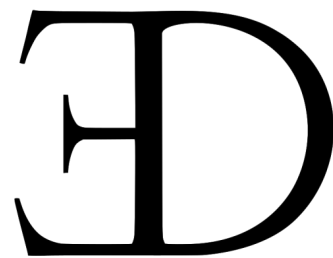
Funkcje tkanki nerwowej:

Odbieranie bodźców, przetwarzanie informacji, przewodzenie impulsów, koordynacja i regulacja.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

10. Umiejętność przygotowania się do zabiegów pielęgnacyjnych skóry twarzy

ED

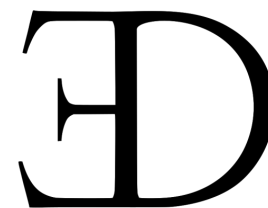
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Przygotowanie do zabiegów pielęgnacyjnych skóry twarzy obejmuje kilka kluczowych kroków, które zapewnią optymalne efekty i bezpieczeństwo. Należy przede wszystkim zadbać o oczyszczenie skóry, usunąć makijaż i zanieczyszczenia. Następnie złuszczenie naskórka przygotowuje skórę na przyjęcie składników aktywnych zawartych w kosmetykach. Tonizacja przywróci odpowiednie pH skóry, a nawilżenie zapewni odpowiednie nawodnienie. Warto również pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej, szczególnie po zabiegach złuszczeniowych.

Kluczem do skutecznego zabiegu jest **odpowiednie przygotowanie** klientki oraz stanowiska pracy, również czystość, organizacja i indywidualne podejście mają ogromne znaczenie.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przygotowania do zabiegu

Przygotowania do zabiegu obejmują zarówno aspekty związane z higieną i bezpieczeństwem, jak i te dotyczące bezpośredniego przygotowania klienta i stanowiska pracy. Ważne jest dbanie o czystość i dezynfekcję narzędzi, a także odpowiednie przygotowanie skóry klienta przed zabiegiem. Należy również pamiętać o właściwej dokumentacji, w tym o zgodzie na zabieg.

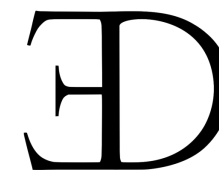
Warto pamiętać o dostosowaniu zabiegu do **rodzaju i potrzeb skóry** klientki.

Dokumentacja zabiegu:

Pomaga w planowaniu kolejnych wizyt i pielęgnacji domowej.

Zapisanie informacji o:

- ✓ użytych produktach,
- ✓ czasie trwania zabiegu,
- ✓ obserwacjach kosmetyczki.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przygotowanie klientki:

- ✓ **Wywiad kosmetyczny** – pytania o zdrowie, alergie, pielęgnację domową.
- ✓ **Zgoda na zabieg** – informacja o możliwych reakcjach skóry.
- ✓ **Ułożenie klientki** na fotelu – wygodna, stabilna pozycja.
- ✓ **Zabezpieczenie odzieży** – peleryna kosmetyczna lub ręcznik.

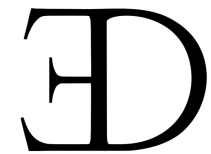
Higiena i dezynfekcja:

- ✓ Dokładne umycie i dezynfekcja rąk przed kontaktem ze skórą klientki.
- ✓ Użycie rękawiczek jednorazowych (w razie potrzeby).
- ✓ Zdezynfekowanie narzędzi, stanowiska i akcesoriów.
- ✓ Dbanie o czystość ręczników i opasek kosmetycznych.

Diagnoza skóry:

Ocenienie:

- ✓ typu skóry (sucha, tłusta, mieszana, wrażliwa)
- ✓ stanu skóry (np. trądzik, odwodnienie, naczynka)



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Oczyszczanie wstępne skóry

Oczyszczanie wstępne skóry, czyli demakijaż i umycie twarzy, to pierwszy krok w pielęgnacji, przygotowujący skórę do dalszych zabiegów. Polega na usunięciu zanieczyszczeń, makijażu i nadmiaru sebum, co pozwala na lepsze wchłanianie substancji aktywnych z kolejnych kosmetyków.

Jak poprawnie wykonać oczyszczanie wstępne?

Demakijaż: Jeśli używasz makijażu, zacznij od usunięcia go za pomocą płynu micelnego, mleczka lub innego odpowiedniego preparatu.

Mycie twarzy: Użyj delikatnego żelu, pianki lub emulsji do mycia twarzy, dostosowanego do rodzaju cery.

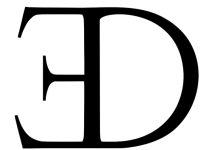
Ruchy okrężne: Myj twarz kolistymi ruchami, zaczynając od policzków, następnie szyja, podbródek i czoło.

Dokładność: Upewnij się, że dokładnie usunęłaś wszystkie zanieczyszczenia i resztki kosmetyków.

Splukiwanie: Dokładnie splucz twarz letnią wodą.

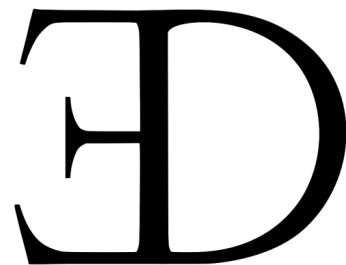
Tonizacja: Zastosuj tonik, aby przywrócić naturalne pH skóry.

Regularne i poprawne oczyszczanie wstępne jest kluczowe dla utrzymania zdrowej i pięknej skóry.



BELLEVE STUDIO

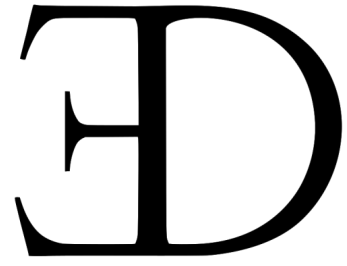
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

11. Parowanie



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Wstęp

Parowanie twarzy znane też jako sauna na twarz, to zabieg kosmetyczny polegający na wykorzystaniu gorącej pary wodnej do otwarcia porów i oczyszczenia skóry. Jest to prosty sposób na domowe oczyszczanie skóry, który może przynieść wiele korzyści.

Jak działa parowanie twarzy?

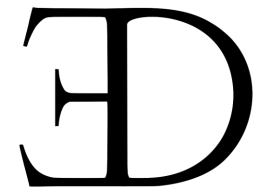
Gorąca para wodna rozszerza pory, co ułatwia usunięcie z nich sebum, martwego naskórka i innych zanieczyszczeń. Dzięki temu skóra staje się lepiej oczyszczona, a składniki aktywne z kosmetyków mogą lepiej się wchłaniać.

Korzyści z parowania twarzy:

- Oczyszczanie skóry
- Lepsze wchłanianie kosmetyków
- Nawilżenie i relaksacja
- Redukcja zaskórników

Przeciwwskazania:

- Skóra naczynkowa (pękające naczynka)
- Trądzik różowaty
- Astma, choroby układu oddechowego
- Alergie na olejki eteryczne (jeśli są dodawane)
- Skóra wrażliwa lub mocno odwodniona



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przebieg zabiegu

1. Przygotowanie skóry:

Przed parowaniem twarzy należy dokładnie zmyć makijaż i oczyścić skórę, aby pozbyć się zanieczyszczeń i nadmiaru sebum.

2. Przygotowanie parówki:

Do miski wlewamy gorącą wodę (można dodać zioła, np. rumianek, lawendę) i nachylamy się nad nią, przykrywając głowę ręcznikiem, aby para nie uciekała.

3. Parowanie:

Trzymamy twarz nad parą przez kilka minut, zachowując bezpieczną odległość od źródła ciepła (ok. 40 cm). Czas trwania zabiegu zależy od rodzaju cery - dla cery suchej i wrażliwej wystarczy 2-3 minuty, dla cery trądzikowej można wydłużyć do 10-15 minut.

4. Osuszenie i tonizacja:

Po parowaniu delikatnie osuszamy twarz ręcznikiem, a następnie przemywamy ją tonikiem, aby przywrócić skórze odpowiednie pH i utrzymać nawilżenie.

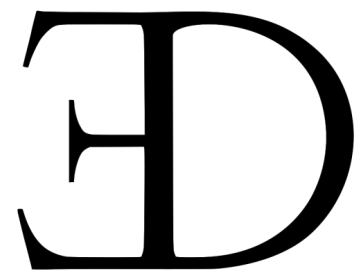
5. Dalsza pielęgnacja:

Po parowaniu skóra jest przygotowana do dalszych zabiegów, takich jak [peeling](#), [maska](#) czy oczyszczanie manualne. Zaleca się unikanie wychodzenia na zimne powietrze przez godzinę po zabiegu.



BELLEVE STUDIO

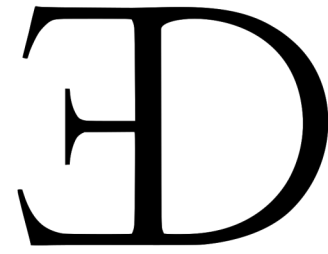
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

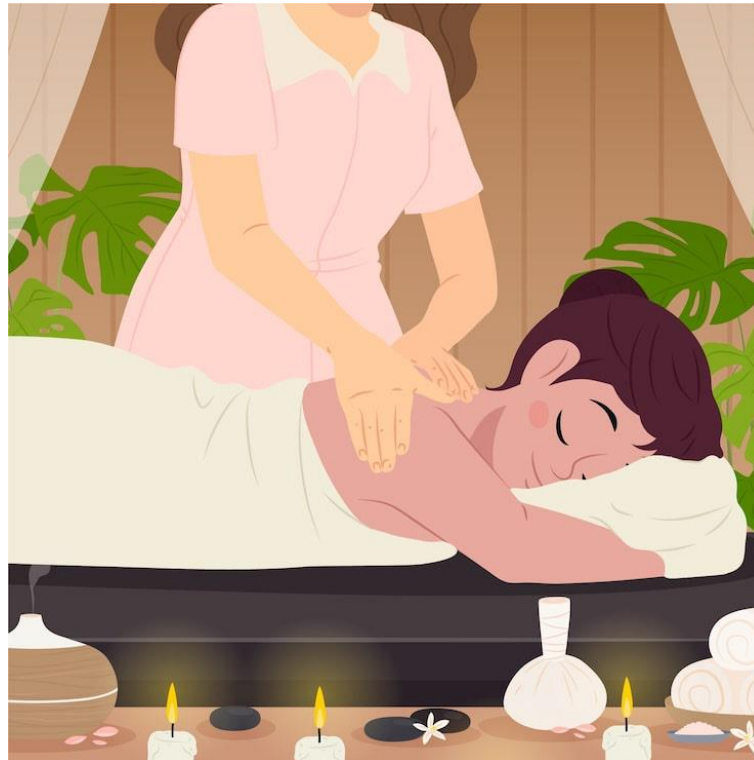
EDUCATION & TRAINING CENTRE

12. Rutyna i ruchy w masażu



BELLEVE STUDIO

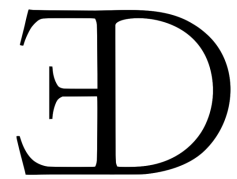
EDUCATION & TRAINING CENTRE



Rutyna w masażu

Rutyna w masażu odnosi się do sekwencji ruchów i technik stosowanych przez masażystę w celu osiągnięcia określonych efektów terapeutycznych lub relaksacyjnych. Może obejmować głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, rozciąganie, wibracje i inne techniki, które są dostosowywane do potrzeb i celów masażu.

Odpowiednio dobrana rutyna zapewnia, że masaż jest skuteczny w osiągnięciu zamierzonych celów. Pomaga uniknąć błędów i zapewnia bezpieczeństwo podczas masażu. Masażysta dostosowuje rutynę do potrzeb i stanu zdrowia klienta, zapewniając optymalne korzyści. Ustrukturyzowana rutyna pozwala na efektywne wykorzystanie czasu podczas sesji masażu.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Elementy rutyny masażu

Głaskanie: delikatne, gładzące ruchy, które przygotowują tkanki do dalszej pracy i poprawiają krążenie.

Rozcieranie: ruchy koliste lub posuwiste, które mają na celu rozluźnienie mięśni i tkanek.

Ugniatanie: ruchy, które polegają na chwytaniu i podnoszeniu tkanki, aby rozluźnić mięśnie i poprawić ich elastyczność.

Rozciąganie: techniki, które mają na celu zwiększenie zakresu ruchu w stawach i rozluźnienie napiętych mięśni.

Wibracje: szybkie, drżące ruchy, które mogą stymulować tkanki i poprawiać krążenie.

Techniki specjalistyczne: W zależności od potrzeb i celu masażu, rutyna może zawierać techniki takie jak masaż limfatyczny, masaż głęboki, masaż punktów spustowych, czy masaż tkanek miękkich.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Etapu masażu- ogólny schemat

1. Przygotowanie klienta i stanowiska.

Zapewnienie komfortu klientowi (pozycja, temperatura, wyciszenie).

Dobór odpowiedniego olejku, kremu lub żelu do masażu.

Oczyszczenie skóry, jeśli to masaż twarzy.

Higiena rąk i paznokci masażysty.

2. Nawiązanie kontaktu dotykowego.

Delikatne, spokojne położenie dłoni na ciele klienta.

Umożliwia przyzwyczajenie się do dotyku.

Wprowadza w stan relaksu i bezpieczeństwa.

3. Rozgrzewka i wprowadzenie.

Powolne, głaszczące ruchy (effleurage) wzdłuż kierunku krwi i limfy.

Przygotowanie skóry i mięśni do intensywniejszych technik.

Poprawa mikrokrażenia.

4. Ruchy główne (techniki masażu).

Głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, vibracje

5. Zakończenie i wyciszenie.

Powolne wygaszanie ruchów – łagodne głaskanie i oddechowe wyciszenie.

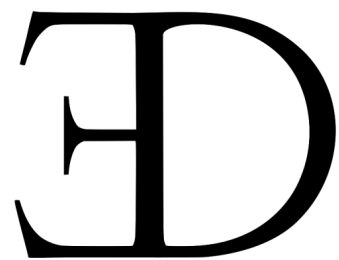
Usunięcie nadmiaru preparatu z ciała lub twarzy.

Informacja zwrotna dla klienta – jak się czuje, czego potrzebuje.



BELLEVE STUDIO

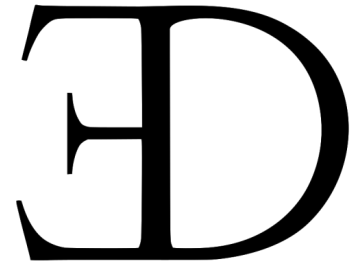
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

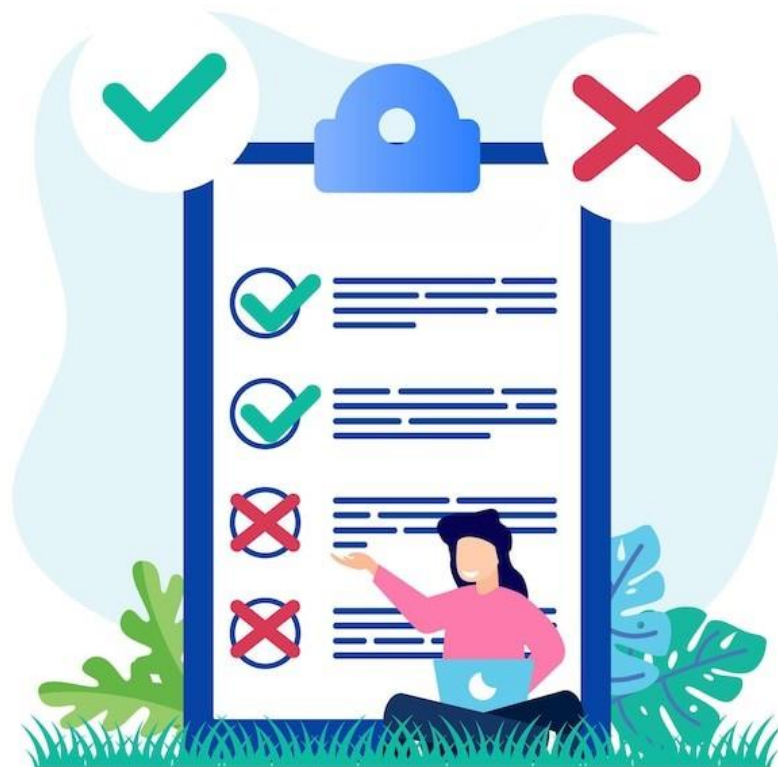
EDUCATION & TRAINING CENTRE

13. Choroby i zaburzenia skóry oraz przeciwwskazania do zabiegów na twarz



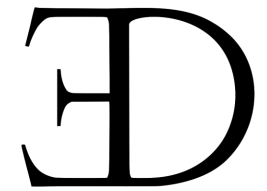
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



Wprowadzenie

Choroby i zaburzenia skóry oraz ogólne przeciwwskazania do zabiegów na twarz obejmują szeroki zakres stanów, które mogą negatywnie wpłynąć na proces gojenia, skuteczność zabiegu, a nawet stanowić zagrożenie dla zdrowia pacjenta. Przeciwwskazania dzielą się na ogólne (dotyczące wielu zabiegów) i specyficzne (związane z konkretnymi procedurami).



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Przeciwwskazania

Aktywne infekcje skórne: Bakteryjne, grzybicze, wirusowe (np. opryszczka).

Stany zapalne i alergiczne skóry: Skłonność do podrażnień, zaczerwienienia, swędzenia.

Ciąża i karmienie piersią: Ze względu na potencjalny wpływ na rozwój dziecka i matki.

Choroby nowotworowe: Istnieje ryzyko nasilenia procesów chorobowych.

Choroby autoimmunologiczne: (np. łuszczyca, toczeń, bielactwo).

Choroby metaboliczne: Mogą wpływać na gojenie się skóry.

Zaburzenia krzepnięcia krwi: Anemia, trombocytopenia, stosowanie leków przeciwzakrzepowych.

Alergie na składniki preparatów: Dotyczy to substancji używanych w zabiegach, np. kwas hialuronowy.

Stosowanie leków fotouczulających: Mogą zwiększać wrażliwość skóry na światło.

Spożywanie alkoholu przed zabiegiem: Może wpływać na krzepnięcie krwi i gojenie.

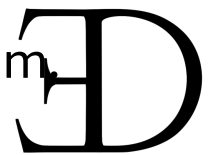
Przyjmowanie antybiotyków: Mogą wchodzić w interakcje z niektórymi zabiegami.

Zabiegi iniekcyjne (np. z kwasem hialuronowym)

Przed zabiegiem należy poinformować osobę wykonującą zabieg o wszystkich chorobach, przyjmowanych lekach i ewentualnych alergiach.

W przypadku wątpliwości co do bezpieczeństwa zabiegu, warto skonsultować się z lekarzem.

Należy przestrzegać zaleceń pozabiegowych, aby zminimalizować ryzyko powikłań.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Choroby skóry

Trądzik pospolity:

Zmiany zapalne: grudki, krostki, zaskórniki.

Przeciwwskazania: brak peelingów mechanicznych, ostrożność przy oczyszczaniu.

Trądzik różowaty:

Zaczerwienienie, krostki, nadreaktywność naczyń.

Zakaz parówki, zabiegów podrażniających.

Łojotok:

Nadprodukcja sebum, świecenie się skóry.

Zabiegi normalizujące, ale z pominięciem tłustych preparatów.

Atopowe zapalenie skóry (AZS)

Suchość, świąd, skłonność do podrażnień.

Unikać substancji drażniących i mocnych masażów.

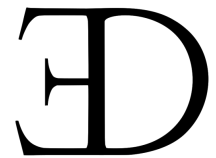
Choroby zakaźne skóry:

Opryszczka (HSV) – wysoce zakaźna; całkowite przeciwwskazanie.

Grzybica skóry – unikać dotykania zmian, pełna dezynfekcja.

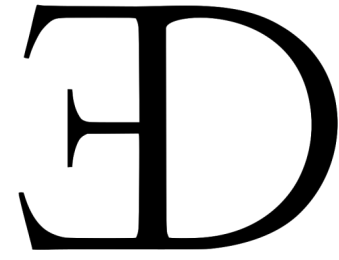
Róża (infekcja bakteryjna) – wymaga leczenia dermatologicznego.

Brodawki (wirusowe) – przeciwwskazanie miejscowe.



BELLEVE STUDIO

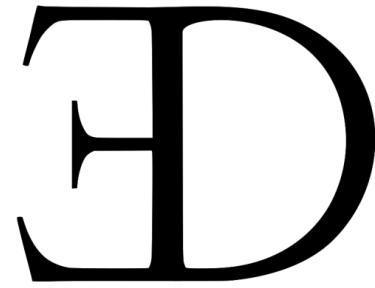
EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

14. Rodzaje skóry



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

SKIN TYPE



OILY



ACNE



DRY



NORMAL



COMBINATION



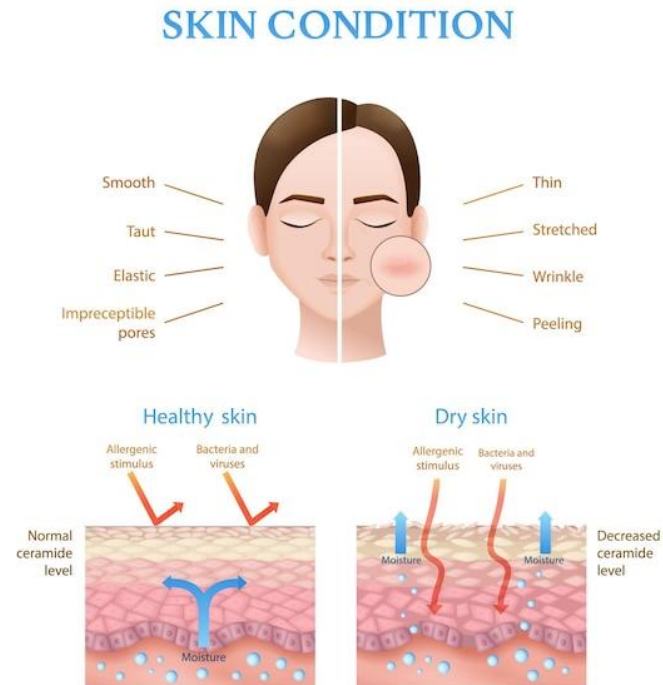
SENSITIVE

Podstawowe rodzaje skóry

Skóra jako materiał, dzieli się na kilka rodzajów w zależności od pochodzenia i przeznaczenia. Najczęściej rozróżniamy skórę naturalną, pochodzącą od zwierząt, i skórę syntetyczną, będącą imitacją. W obrębie skóry naturalnej wyróżniamy m.in. skórę bydlęcą, cielęcą, kozinową, owczą, czy jelenią, każda z nich charakteryzująca się innymi cechami, takimi jak grubość, elastyczność, czy odporność na uszkodzenia. Z kolei skóra syntetyczna może imitować różne rodzaje skór naturalnych, oferując alternatywę pod względem ceny i dostępności.

Wyróżniamy 4 główne typy skóry:

- ✓ Normalna
- ✓ Sucha
- ✓ Tłusta
- ✓ Mieszana



Skóra normalna

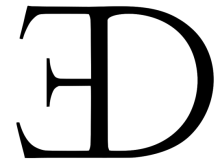
Cera normalna to typ skóry charakteryzujący się brakiem problemów, optymalnym nawilżeniem i równomiernym kolorytem. Jest elastyczna, gładka, miękka w dotyku i nie wykazuje skłonności do przetłuszczania się ani nadmiernego wysuszania. Zazwyczaj nie występują na niej niedoskonałości, rozszerzone pory, zaskórniki ani zaczerwienienia. Cera normalna dobrze reaguje na czynniki zewnętrzne i nie wymaga specjalistycznej pielęgnacji.

Charakterystyka cery normalnej:

- ✓ Optymalne nawilżenie i natłuszczenie: Skóra nie jest ani sucha, ani tłusta, zachowując równowagę.
- ✓ Gładka i elastyczna: Charakteryzuje się miękką i jędrną strukturą.
- ✓ Nie występuje uczucie ściągnięcia, pieczenia ani swędzenia. Brak problemów z podrażnieniami.
- ✓ Reakcja na czynniki zewnętrzne: Dobrze radzi sobie ze zmianami temperatur, wiatrem i wilgocą.

Pielęgnacja cery normalnej:

Delikatne oczyszczanie, nawilżanie, tonizacja, peelingi i maski



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Skóra sucha

Cera sucha charakteryzuje się brakiem odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia, co objawia się szorstkością, matowością i uczuciem ściągnięcia. Może również swędzieć, łuszczyć się, a u osób z suchą cerą szybciej pojawiają się zmarszczki. Skóra ta jest cienka, delikatna i bardziej podatna na podrażnienia oraz uszkodzenia.

Szczegółowe cechy cery suchej:

- ✓ Szorstkość i łuszczenie
- ✓ Matowość
- ✓ Napięcie i ściągnięcie
- ✓ Wrażliwość na podrażnienia
- ✓ Skłonność do pękania
- ✓ Uczucie swędzenia

Przyczyny cery suchej:

- ✓ Czynniki genetyczne
- ✓ Czynniki zewnętrzne: słońce, wiatr, niska wilgotność powietrza, częste mycie, stosowanie nieodpowiednich kosmetyków mogą wysuszać skórę.
- ✓ Czynniki wewnętrzne: choroby, takie jak atopowe zapalenie skóry, niedoczynność tarczycy czy cukrzyca, mogą wpływać na suchość skóry.
- ✓ Nieprawidłowa pielęgnacja



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

Skóra tłusta

Skóra tłusta charakteryzuje się przede wszystkim nadmiernym wydzielaniem sebum, co objawia się błyszczeniem, zwłaszcza w strefie T (czoło, nos, broda). Pory są rozszerzone i często zablokowane przez sebum i martwe komórki naskórka, co sprzyja powstawaniu zaskórników i wyprysków. Skóra może być grubsza niż inne typy i mieć szarożółty odcień. Jednocześnie, skóra tłusta jest bardziej odporna na czynniki zewnętrzne, takie jak wiatr czy słońce, i wolniej się starzeje.

Szczegółowe cechy skóry tłustej:

Błyszczzenie: Nadmierny połysk, szczególnie w strefie T.

Rozszerzone pory: Widoczne i powiększone ujścia gruczołów łojowych.

Zaskórniki: Zarówno otwarte (czarne główki), jak i zamknięte (białe krostki).

Skłonność do trądziku: Zwiększone ryzyko powstawania wyprysków i stanów zapalnych.

Grubsza skóra: Warstwa rogowa naskórka może być grubsza niż w przypadku innych typów skóry.

Szarożółty odcień: Skóra może wydawać się ziemista lub szara.

Lepkość: Powierzchnia skóry może być lepka w dotyku.

Odporność na czynniki zewnętrzne: Mniejsza podatność na podrażnienia i uszkodzenia od wiatru, słońca czy mrozu.

Wolniejsze starzenie: Pierwsze oznaki starzenia, takie jak zmarszczki, pojawiają się później niż w przypadku skóry suchej.



Skóra mieszana

Skóra mieszana charakteryzuje się występowaniem zarówno cech skóry tłustej jak i suchej. Zazwyczaj w strefie T (czoło, nos, broda) jest tłusta z widocznymi rozszerzonymi porami i skłonnością do błyszczenia się oraz powstawania zaskórników. Natomiast na pozostałych obszarach twarzy, głównie na policzkach, skóra jest normalna lub sucha, może być wrażliwa a nawet łuszczyć się.

Główne cechy skóry mieszanej:

Strefa T (tłusta):

Nadmierne wydzielanie sebum (łoju), co powoduje błyszczenie się skóry.

Rozszerzone pory, widoczne na czole, nosie i brodzie.

Skłonność do powstawania zaskórników (otwartych i zamkniętych), wyprysków oraz innych niedoskonałości.

Policzki (normalne lub suche):

Sucha, napięta i matowa skóra, może się łuszczyć, swędzieć i piec. Może być wrażliwa i podatna na podrażnienia.

Przyczyny powstawania cery mieszanej:

Predyspozycje genetyczne

Zaburzenia hormonalne

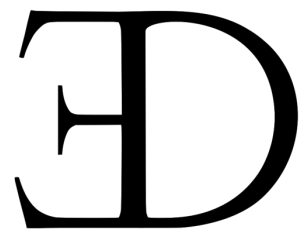
Nieodpowiednia pielęgnacja

Czynniki zewnętrzne



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



BELLEVE STUDIO

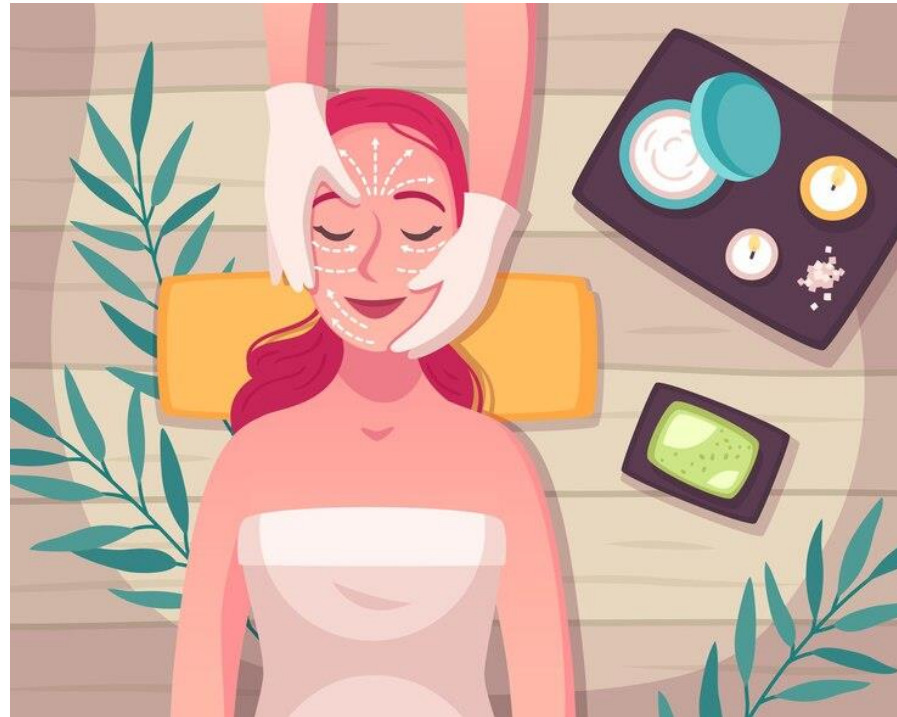
EDUCATION & TRAINING CENTRE

15. Szkolenie praktyczne – Oczyszczanie

ED

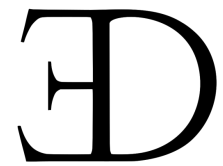
BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE



WYPOSAŻENIE STANOWISKA:

- ✓ Opaska i peleryna ochronna dla klientki.
- ✓ Ręczniki jednorazowe / tekstylne.
- ✓ Mleczko, żel lub pianka do demakijażu.
- ✓ Tonik dopasowany do rodzaju skóry.
- ✓ Peeling enzymatyczny lub mechaniczny.
- ✓ Wapozon (urządzenie do parówki).
- ✓ Chusteczki higieniczne / kompresy.
- ✓ Preparat dezynfekujący.
- ✓ Maski kosmetyczne (glinkowa, kremowa, algowa – w zależności od skóry).
- ✓ Krem kończący zabieg.
- ✓ Rękawiczki jednorazowe.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

ETAPY ZABIEGU – KROK PO KROKU:

1. Przygotowanie klientki:

Wywiad kosmetyczny (pytania o alergie, choroby skóry, pielęgnację domową).

Zabezpieczenie włosów i ubrania klientki (opaska, peleryna).

2. Higiena i przygotowanie kosmetyczki

Umycie i dezynfekcja rąk.

Założenie rękawiczek (jeśli wymagane).

3. Demakijaż

Dokładne usunięcie makijażu z oczu, ust i całej twarzy.

Użycie odpowiednich preparatów: mleczko, płyn micelarny lub żel.

4. Tonizacja

Przywrócenie naturalnego pH skóry po demakijażu.

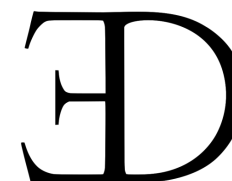
5. Peeling

W zależności od rodzaju skóry:

Peeling enzymatyczny (do skóry wrażliwej)

Peeling mechaniczny (do skóry grubszej).

Delikatne masowanie i zmycie produktu ciepłym kompresem.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE

6. Parówka (steaming)

5–10 minut działania wapozonu z parą wodną.

Ułatwia otwieranie porów i przygotowuje skórę do oczyszczania.

7. Manualne oczyszczanie skóry

Użycie chusteczek kosmetycznych / gazików.

Delikatne usunięcie zaskórników i zanieczyszczeń.

Dezynfekcja skóry po oczyszczaniu.

8. Maska kosmetyczna

Dobór odpowiedniej maski (glinkowa, kremowa, łagodząca).

Nałożenie na 10–15 minut.

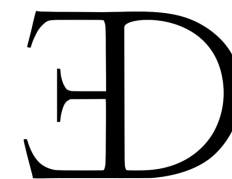
Zmycie i tonizacja skóry.

9. Zakończenie zabiegu

Nałożenie kremu pielęgnacyjnego dobranego do typu skóry.

Delikatny masaż wprowadzający krem.

Omówienie efektów i zaleceń domowych z klientką.



BELLEVE STUDIO

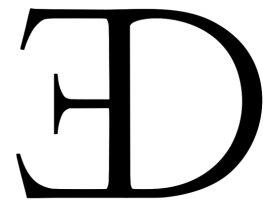
EDUCATION & TRAINING CENTRE

Drodzy Uczestnicy

Dobiegamy właśnie końca naszego szkolenia, które było nie tylko okazją do zdobycia nowych umiejętności, ale też momentem wymiany doświadczeń, inspiracji i wspólnego rozwoju.

Chciałabym z całego serca **pogratulować Wam wszystkim zaangażowania, sumienności i otwartości**, jakie okazaliście podczas zajęć teoretycznych i praktycznych. Zrobiliście ogromny krok naprzód w kierunku profesjonalizmu w zawodzie, który – jak doskonale wiemy – opiera się nie tylko na wiedzy, ale także na trosce, precyzji i szacunku do drugiego człowieka.

Życzę Wam wielu sukcesów, zadowolonych klientów, odwagi w dalszym kształceniu się i – co najważniejsze – satysfakcji z pracy, którą będziecie wykonywać.



BELLEVE STUDIO

EDUCATION & TRAINING CENTRE