

MUNKANAPLÓ

A 2022. július 03.-július 31. közötti
lengyel szakmai gyakorlatról

kozmetikus

A tanuló neve: Széles Petra

A szakképzés megnevezése: kozmetikus

A szakmai gyakorlat helye: Victoria Studio Urody

Címe: 62-800 Kalisz, ul. Armii Krajowej 17c

Fő tevékenysége: szépségápolás – kozmetikai ismeretek bővítése

A szakmai vezető(k) neve: Edyta Grzegorek

Kísérő tanár: Ruzsinszki Zita, Kiss Tamás, Mics Szilvia, Deákné Zólyomi Erika

Szemponatok a munkanapló vezetéséhez

- Milyen konkrét szakmai munkát végeztél?
- Milyen új szakkifejezést tanultál?
- Mi volt az újdonság számodra?
- Milyen munkaeszközöket használtál, kezeltél, ismertél meg?
- Milyen új szavakat ismertél meg?
- Milyen nehézségeid adódtak?
- Kértél-e, kaptál-e segítséget a feladatok végrehajtásához

Dátum	Elvégzett feladatok, megtanult új ismeretek	Megismert szavak, új kifejezések
07.03.	05.30. órakor indultunk el a balassagyarmati Szent-Györgyi Technikum elől két kisbusszal Budapestre a Keleti Pályaudvarra. A 130-as Báthory EuroCity a 8-as vágányról indult, szerencsére már bent is állt a vonat érkezésünkkor, hiszen a nagy csomagokkal eltartott egy darabig, míg fel tudtunk szállni a vonatra és megtaláltuk az ülőhelyinket. A 350-es vagonba szóltak a helyjegyeink, ahol külön kabinok voltak 6 fő részére, de szerencsére csak 4 főre adtak ki helyjegyet egy kabinba, így kényelmesen elfértünk és az út első része kellemesen telt. Katowicébe 16.45-re érkeztünk, ahol 15 percet sétáltunk a városon keresztül az autóbushoz. Kaliszig 240 km-t kellett még megtennünk az autóbusszal. 21.40-re érkeztünk a szálláshelyünkre, ahol könnyű hideg vacsorával vártak. A vacsora közben ismertették a szabályokat és következő napi programot, majd ezt követően elfoglalhattuk a szobáinkat.	<i>locomotive - mozdony platform - peron seata number- ülés szám ticket inspector – kalauz second class- másodosztály railway line- vasúti sínpár restaurant car – étkező kocsi to get on the train – felszállni a vonatra to get off the train – leszállni a vonatról</i>
07.04. hétfő	Első munkanapunk. A 9 órás 16 számú busszal indultunk a városközpontba azokkal együtt, akiknek szintén tömegközlekedéssel kell eljutniuk a munkahelyükre. Miután a többieket elkísértük a munkahelyükre, végül megérkeztünk a Victoria stúdióba, a munkahelyünkre. A tulajdonossal Edytával már otthonról felvettem a kapcsolatot a messengeren, nagyon kedves volt, élőben pedig még kedvesebb és szimpatikusabb. Munka közben megfigyeltem Edyta, hogyan dolgozik, és igyekeztem őt úgy segíteni, hogy az általa használt eszközöket folyamatosan tisztán és rendben tartottam. A szállásra már önállóan a 8-as számú busszal utaztunk vissza.	<i>timetable – menetrend nail – köröm treatment – kezelés wax – gyanta peeling - hidratálás</i>
07.05. kedd	Mivel a szalon 10.00-tól nyit, ezért ráértünk későbbi busszal menni. Edyta megengedte, hogy egy vendég arcát én tisztítsam le és készítsem elő a kezeléshez, a másik vendégét pedig Mercédész készítette elő. Délután 16.30-kor városnéző túrára indultunk. Kísérő tanárainkkal sétáltunk be a városközpontba, ahol a helyi idegenvezető várt minket és körbe vezetett Kalisz belvárosában és megmutatta a város nevezetességeit. Mint a Városházát, a Dorothea tornyot, és a város legrégebbi kőhidját is átsétáltunk.	<i>cobblestone – macskakő city hall – városháza sightseeing – városnézés medieval city – középkori város fountain - szökőkút</i>
07.06. szerda	A mai napon Edyta lányával is megismerkedhettem, aki 15 éves. Megkért, hogy építsek neki is műkörmöt, amit be is festettem. Utána gyantával megformáztam a szemöldökét, majd pedig befestettem. Edytának folyamatosan vannak vendégei, amikor épp nincs konkrét feladatom, akkor őt figyelem, milyen technikákat alkalmaz a kezelése során. Munka után elsétáltunk a Kalisz Galériába. Este sokáig beszélgettünk, és megosztottuk egymással az újonnan szerzett tapasztalatainkat.	<i>rendkívül – extremely megformázni – to shape it megosztani – to share tapasztalat – experience feladat - task</i>
07.07. csütörtök	A mai napon a gyantázási technikát volt alkalmunk gyakorolni Mercédesszel. Először Mercédész kezdte a gyantázást gyakorolni rajtam, majd én rajta. Az otthon tanult technikát alkalmaztam, amellyel Edyta is elégedett volt. Meleg gyantát használtunk. Edyta	<i>szempilla – eyelash szempilla ragasztó – glue szemalátét – eye pad ragasztó gyűrű – adhesive ring</i>

	megkért, hogy a gél lakkokat tisztítsuk le. Ez után megfigyeltük Edyta, hogyan készít szempillát a vendégének, és műkörmöt. Edyta megmutatta sorba milyen eszközöket használ a műszempilla készítéshez.	<i>szempilla fésű - eyelash comb</i>
07.08. péntek	Edyta nekem is megengedte, hogy a vendégének legyantázzam a lábát, majd ez után a szalon tisztán tartásában segédkeztünk. Munka után egyenesen az Amber Galériába mentünk vissza, mert szeretettünk volna még vásárolni meleg ruhát, mivel nagyon hűvösre fordult az időjárás. Már rendkívül magabiztosan használjuk a helyi közlekedési eszközöket. Ebéd után autóbusszal mentünk be a városközpontba a csapattal megkóstolni a kaliszi fánkot. Én nutellásat választottam, nagyon finom volt. Biztosan vissza fogok menni ebbe az üzletbe máskor is fánkot vásárolni.	<i>használni –use megengedi – permit lehetővé teszi – allows magabiztosság – confidence fánk – doughnut</i>
07.09. szombat	09.00. órakor indultunk Lengyelország 4-ik legnagyobb városába Wroclawba, amelynek magyar neve is van. Mátyás király idejéből, mivel meghódította Sziléziát, ekkor kapta a Boroszló nevet. Kalisztól 125 km-re található, ami 2 óra autóbusszal. A Katedrális sziget mellett szálltunk ki az autóbusból, ahol a helyi idegenvezető várt minket és az ő vezetésével indultunk a várost felfedezni. Felmentünk a katedrális tornyába, ahol 90 méter magasról tekinthettünk körbe a városon. Szerencsénkre a kissé szeles idő miatt, nagyon messzire el lehetett látni és gyönyörű fotókat készíteni. 13.30-tól 14.30-ig volt egy óra szabad idő is a Főtéren a Ryneken. Találkozó után vissza sétáltunk az autóbushoz és 17.30-ra érkeztünk vissza a szállásunkra. Nagyon tetszett a kirándulás.	<i>idegenvezető - touristguide városháza – city hall főtér – main square törpe – dwarf újság - newspaper</i>
07.10. vasárnap	Kértem porszívót és kiporszívóztam a szobánkat, és kitakarítottam a fürdőszobát. Utána Lauráékkal elmentünk egy kisboltot megnézni nyitva van e, mivel a helyiek azt mondták, vasárnap csak a nagyon kicsi élelmiszer boltok vannak nyitva. A szomszédos település csak 1200 méterre van, oda sétáltunk az Odido boltba, ami nyitva volt. A délutánt az edzőteremben töltöttem, futottam a futó padon, és bicikliztem.	<i>edzés –training szobabicikli – exercise bike futópad – treadmill kefir – kefir tejföl – sour cream</i>
07.11. hétfő	Munkában a gyantázást gyakoroltuk, először Mercedesz legyantázta a karomat, majd ezt követően én az övét. Délután felfedeztük mi minden áll még rendelkezésünkre a sportcsarnokban. Így a délután tollaslabdázással töltöttük.	<i>tollaslabda- badminton kezelés – treatment ápolat –cared for szőrtelenít- depilate szőrös – tight</i>
07.12. kedd	A kozmetikai szalon ma zárva van. Így szabadnapot kaptunk. A napomat takarítással és a ruháim rendezgetésével töltöttem. Lehúztam az ágyneműt és kértem újat, amit felhúztam az ágyamra. Körbe sétáltam az iskola körül, hol található szemetes konténer, mivel nem akartam megvárni a pénteki szemét ürítést a szálláson. Már korábban is megfigyeltem, hogy Lengyelországban hogyan működik a szemétszállítás, és igyekszem ahhoz alkalmazkodni.	<i>lepedő –sheet párnahuzat – pillowcase paplan – quilt takaró-blanket ágyhuzat –bed cover</i>

<p>07.13. szerda</p>	<p>Ma kitakarítottuk a kozmetikát, először letörölgettük a port, ehhez ablaktisztítót használtunk. Edyta azért szereti az ablaktisztítót, mert van benne alkohol és ezért fertőtleníti is. Utána felmostuk mindenhol a padlót. Utána elmentünk a Biedronka nevű boltba tisztítószereket vásárolni. Edyta azt mondta ebben az üzletláncban érdemes vásárolni, mert itt olcsó és jó minőségű termékeket kaphatunk. Így már össze tudom hasonlítani, hogy itt és otthon milyen tisztítószereket alkalmaznak.</p>	<p><i>ablaktisztító – window cleaner vödör – basket felmosófej – mop poros – dusty letörölni a port -to dust</i></p>
<p>07.14. csütörtök</p>	<p>A mai napon rajtam gyakorolta a műköröm eltávolítását, ami hosszas folyamat volt, és utána pedig kitakarítottunk alaposan, mivel sok porral járt a művelet. Örülök, hogy ezt a munkafolyamatot is gyakorolhattam, mivel már rég csináltam. Ebéd után a 16.07. órákor induló 16-os busszal mentünk be a belvárosba a csapattal. A Tecza Galériánál szálltunk le a buszról, és onnan a városházára sétáltunk át, ahol a helyi idegenvezető két részre osztotta a csoportot. Mi először a városháza tornyába mentünk fel, útközben a lépcső fordulókban nagyon érdekes és látványos kiállítást rendeztek be a város történetéről. A toronyban megnézhattuk, hogyan működik az óra szerkezet. Felérve a kilátó teraszra nagyon szép kilátás nyílt a városra a tiszta időben messzire elláthatunk. Majd ezt követően az alagsorban ismerkedtünk meg interaktív bemutatón keresztül a város hosszú történelmével.</p>	<p><i>körömrészelő – nail file körömrészelő gép – nail file machine portalanító ecset- dusting bursh eltávolítani – remove takarítás - cleaning</i></p>
<p>07.15. péntek</p>	<p>Mercédesz legyantázta a hónom alatt, a szemöldökömet és a bajuszomat. Először letisztította a kezelendő felületet hintőporral. Ez azért is fontos, mert a hónaljnál fel szívja az izzadságot. Ez ilyenkor nyáron különösen fontos a nagy melegben. Utána a szőr növekedésének irányának megfelelően felvitte a bőrömré a gyantát, majd várt 5 másodpercet és ellentétes irányban lehúzta. Ezt követően utókezelő krémmel lekenste a bőrömet, hogy ne gyulladjon be. Ezt követően én kiszedtem a szemöldökét. Először lefertőtlenítettem a szemöldökszedő csipeszt. Azért fontos lefertőtleníteni, ha az előző vendégnek olyan bőrfertőzése van, amiről nem tudott, azt könnyen átvihetjük fertőtlenítés hiányában a másik vendégre. A csipeszt 40 fokos szögben tartva kihúztam a szőrnövekedéssel egyező irányban a szőrszálat. Végül nyugtató krémmel kezeltem. A délutánt a konditeremben töltöttem, a futópadot és a kerékpárt használtam.</p>	<p><i>szemöldökszedő csipesz – eyebrow tweezers hintőpor – talcum powder hónalj – armpit felszívni – absorb izzadság - sweat</i></p>
<p>07.16. szombat</p>	<p>A tanárok mai napon sport versenyt rendeztek a sportcsarnokban. Én is részt vettem a versenyen de sajnos nem nyertem. Jó volt közösen játszani, hiszen segít abban, hogy a csapatot összekovácsolja.</p>	<p><i>Játék - game Labda - ball Sportcsarnok- sport hall Bója- buoy Karika - hoop</i></p>
<p>07.17. vasárnap</p>	<p>A Trzemna folyó partjára épült a 16-ik század második felében Goluchow reneszánsz kastélya, amely a Leszczyński család birtoka volt egykoron. A 19. sz. közepén. Izabela (Adam Czartoryski herceg lánya) és Jan Działyński birtoka lett. Az épület együttes és a park sokat köszönhet Izabelának, aki remek</p>	<p><i>Kert- garden Növény- plant Kastély- castle Állatkert- zoo Bövény- bison</i></p>

	<p>műgyűjteményt hozott létre, és múzeummá alakította rezidenciáját.</p> <p>Magát a kastélyt épp restaurálják belül, így az sajnos nem látogatható, de a kastély körüli kert és múzeumok nyitva vannak. Először az erdészeti múzeumot látogattuk meg, ahol nagyon különleges bútorok is kiállításra kerültek, amelyek agancsokból készültek. A trófeák között láttunk rinocéroszt, rénszarvast és medvét is. Sok érdekes dísz tárgyat készítettek fagombából is. Rézkarcok, fakéreggel díszített festmények, különböző színű fából készült képek sora díszítette a falakat. Megnéztük az egykor használt gépjárműveket, munkagépeket, egy kiállítást a juhászok életéről, a környéken található állatokról és növényvilágról, végezetül pedig a park végén a ma már védett bölényeket is, két kis borjú is volt a kifejlett egyedek között.</p>	
07.18.	<p>Reggel elindultunk a munkába. Vártam ezt a napot, mert tudtam, hogy a szempilla lifting készítésének fortélyait fogom megtanulni. Érdekesnek ígérkezett, mert otthon már több alkalommal volt lehetőségem illet megfigyelni és csinálni is. A kozmetikában Edit megmutatta egy vendégen, hogyan kell ezt a szempilla liftinget csinálni. Megmutatta a folyamatokat egyesével és egymáson ki is próbálhattuk a szempillaliftinget. A már tanult módszer és a most látottak technika között kicsi eltérések voltak, amiket figyelmesen szemrevételeztem: miután a szempillára felkeljük a krémet, itt nem kerül rá speciális fólia, hogy jobban hasson a krém; a krém sokkal kevesebb ideig volt a szempillán és ezáltal nem volt annyira látványos, mint az otthon megfigyelt technikák során. Megfigyelésem után megállapíthatom, hogy az otthoni technikát eredményesebbnek és hatékonyabbnak találom, és ami a legfontosabb, a vendég is jobban meg van elégedve vele.</p>	<p><i>Folyamat-process</i> <i>Látványos- spectacular</i> <i>Érdekes- interesting</i> <i>Rózsaszín-pink</i> <i>Körömlakk- nail polish</i></p>
07.19.	<p>A mai nap folyamán a pedikűrös megfigyeléseimet és tapasztalataimat gazdagítottam. Itt, a lengyeleknél az idei nyár legdivatosabb és legaktuálisabb színe a rózsaszín minden árnyalata, annak is a neonszínei a legdominánsabbak. A technika megfigyelésével kapcsolatban azt figyelhettem meg, hogy nem annyira alapos, mint nálunk, illetve a módszerek sem olyan széleskörűek: nem használnak porcelánt körömépítésnél, csak zselével és tippel építik a körmöt, sőt, nem bőrvágó ollóval vágják a bőrt, hanem egy csipesz-szerű eszközzel tépik le, melynek következtében a művelet fájdalmasabb lehet (feltépheti a bőrt és vérezhet is) és a végeredmény sem annyira tökéletes. A megszokott, otthoni technikák ismeretében igen kényelmetlen, sőt, több alkalommal rossz volt nézni a munkafolyamatot. Mindezek ellenére Edit maximális türelemmel és szakértelemmel dolgozott, amiből még így is tanulhattam.</p>	<p><i>Türelem- patience</i> <i>Szakértelem- expertise</i> <i>Bőrvágó csipesz- leather schissors</i> <i>Fertőtlenít- to disinfects</i> <i>Elégedett- contented</i></p>
07.20.	<p>Dominikának szempilla liftinget csináltunk közösen Mercivel. Bevallom, jó volt a megfigyelések után kicsit a gyakorlati munkában is részt venni. A lifting után az egyik vendég arcát előkészítettem a masszírozáshoz. Ezek után legyantáztam egyik kedves vendég lábát, aki még borraivalót is adott nekem. Valahol, elismerést nyert a munkám... jólesett!!!!</p>	<p><i>Előkészít-prepare</i> <i>Összetartva-holding it together</i> <i>wax-gyanta</i> <i>hurt- sért</i> <i>observe-megfigyel</i></p>

07.21.	Dominikával mentem a munkahelyre aznap. Mivel alig volt vendég, így Edit megengedte, hogy kiszedjük a szemöldökét és kicsipeszeltük a hónalját. Furcsa érzés volt a „főnöknőnkön” dolgozni, aki eddig tanítani szokott minket. A nap további részében Dominikának befestettem és kiszedtem a szemöldökét. Azon gondolkodtam még, hogy különböző korosztálynak és különböző arcformához milyen ideális szemöldököt ajánlanék.	<i>eyebrow picking-szemöldök szedés smile - mosoly armpit wax- hónalj gyanta foot wax-láb gyanta different- különböző</i>
07.22.	Legyantáztam Merci karját. Rakhattam 1D szempillát a vendégnek, aki meg is volt a munkámmal elégedve. Majd megmasszíroztam a következő időpontra érkező vendéget, aki szintén elégedett volt a masszírozással. Ez boldogsággal töltött el, hogy jól csinálom azt, amit tanultam. Ez motivál ilyenkor, hogy igenis csináljam, amit csinállok, mert sikeres és tehetséges vagyok benne.	<i>arm wax-kar gyanta sunshine-napfény appointment-időpont to do-csinálni (valamit) motivated- motiváló</i>
07.23.	Poznanban kirándultunk a csapattal, ahol megnézhattuk a város főterét és piacát. Majd megnéztük a város többi nevezetességét pl: a kecske szobrokat, ahol megálltunk mindenki megérintette, mert szerencsét hoznak. Utolsónak egy templomba tértünk be, ahol az alagsorban meg lehetett tekinteni a még több ezer évvel ezelőtti első templom maradványait. Aztán szabadfoglalkozás volt egy óráig. Sétáltunk a főtéren, mágneseket vettünk, beültünk kávézni és fotóztunk, ugyanis egy nagyon gyönyörű helyen voltunk.	<i>Csapat-team goat-kecske statue-szobor Kávészó-coffee bar Templom-church</i>
07.24.	Felkeltünk reggelizni majd az összes energiánkat összeszedve takarítottuk a szobánkat, majd készültünk az utolsó heti eseményekre. Az igazat megvallva, kicsit már elfáradtunk. Jó is volt ez a hónapnyi önállóság szülők nélkül, mert tényleg megszoktuk saját magunk ellátását, és szabadabbak lehettünk, de bizony, még jól jön a szülői segítség is a mindennapokon. Főleg, ha ilyen munkás napokról van szó.	<i>room-szoba clean-tiszta energy- energia collect-összegyűjt Esemény- event</i>
07.25	A munkahelyen ma kiszedtem egy vendég szemöldökét és be is festettem. Majd aznap megmasszíroztam egy vendéget. De nem maradt abba itthon sem a munka. Itthon is dolgoztam ám. A szobatársamnak és az egyik felügyelő tanárnak kiszedtem a szemöldökét. Mindketten meg voltak elégedve a munkámmal. Örülök, hogy az eddigi ismereteimet tovább tudtam bővíteni és megmutatni nekik, hogy mit tanultam eddig.	<i>massage-masszázs at home-itthon together-együtt Munka-work Vendég- client</i>
07.26.	Ma bajuszt szőkitettem, majd szemöldököt szedtem, festettem. Azon gondolkodtam közben, mennyi jól begyakorolt munkafolyamat van már a tarsolyomban, amiket régen nehezebben tanultam meg. Lám, mára már rutinná vált, simán és élvezettel megcsinálom.	<i>eyebrow-szemöldök face-arc moustache- bajusz sunshine- napsütés breakfast-reggeli Busz-bus</i>
07.27.	Ezen a nap reggel a kozmetikában sok olyan vendég érkezett, akiknek szemöldököt kellett festeni és lábat gyantázni. A mi munkánk szerves része a kommunikáció is, így kérdeztük is tőlük, hogy mi a nyári program számukra. Nagyon jól elbeszélgettünk aznap a vendégekkel. Tapasztalat: nemcsak a jó és precíz munka, hanem a kellemes kommunikáció is sikerünk záloga.	<i>weather-időjárás nice-szép paper- papír appointment- időpont Festeni-tinting, henna</i>
07.28.	A mai nap bementünk a munkahelyre és rögtön el is kezdtünk dolgozni. A vendég karját le kellett gyantázni csak könyékig, de	<i>Fájdalom- pain Rögtön- right away</i>

	nagyon ügyeltem arra, hogy mindent helyesen csináljak és ne okozzak közben a vendégnek fájdalmat a gyanta papír közbeni lehúzásával. Szerencsére a vendég meg volt elégedve a munkámmal így ez engem is büszkeséggel töltött el. Úgy érzem, egyre magabiztosabb vagyok és ezt a vendégek is érzik..	<i>Büszke-proud szerencsére- luckily Elismerés-recognition</i>
07.29.	Izgalmas nap volt a mai ugyanis ma megkaptuk a tanúsítványt arról, hogy eltöltöttünk itt egy hónap szakmai gyakorlatot. Az egész program ünnepi volt. Miután Adam, az iskola és kollégium igazgatója megköszönte a cégek igazgatóinak munkánk segítségét, kiosztották tanúsítványainkat. Örültem, mert Edit, a főnöknőnk, még külön kis ajándékkal is meglepett minket. Ünnepi ebédet is kaptunk, ami nagyon finom volt, talán a legjobb ebben az egész hónapban.	<i>certificate- tanúsítvány pleasant- kellemes to scale- felmér Étel-food Hónap-month Legjobb-best</i>
07.30.	Szombaton az utolsó előtti napon sajnos nem mentünk kirándulni a rossz idő miatt. De így is elfoglaltuk magunkat. Szobát takarítottunk, bepakoltunk a bőröndbe munkanaplót írtunk. Összességében nem voltunk, nem lehettünk csalódottak, hiszen nagyszerű élményeket gyűjtöttünk az egy hónap alatt.	<i>busy- elfoglalt relax-lazulni put- tenni, rakni Szombat- Saturday Menni-to go Saját-own</i>
07.31	Utazás : hajnalban indultunk, majd vonatra szálltunk és elindultunk Budapestre. Örülök, hogy jelentkeztem a programra, mert úgy érzem, hogy szakmailag is sokat fejlődtem, önállóbb lettem és új barátokat ismertem meg.	<i>landscape- táj seat- ülőhely comfortable- kényelmes tiring- fárasztó company- társaság</i>