

# **Foglalkozási napló**

a 20\_\_\_ /20\_\_\_ . tanévre

Gyakorló kozmetikus

szakma gyakorlati oktatásához

OKJ száma: 52 815 02

A napló vezetéséért felelős: \_\_\_\_\_

A napló megnyitásának dátuma: \_\_\_\_\_

A napló lezárásának dátuma: \_\_\_\_\_











# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
<b>11487-12 Szolgáltatást megalapozó anatómiai, szakmai- és anyagismeretek</b>						
<b>540</b>			<b>Szakmai alapozó gyakorlat</b>			
<b>68</b>			<b>Alapsmink 1.</b>			
		8	Divattörténeti ismeret alkalmazása a szolgáltatás során. Arctípusok: kerek, ovális, hosszúkás, szögletes, szív stb. Az arc berendezései: szemek állása, fülek állása, nagysága, orr alakja, nagysága, homlok magassága, szélessége, álalakja, arc szélessége, a száj nagysága, arányok stb.			
		8	Információkérés, diagnosztizálás, arcdiagnosztizálás.			
		8	A szemöldök stílusai koroknak, divatnak megfelelően. A szemöldök íves fajtái, rajzolása, szemöldök ceruzával.			
		8	Bőr előkészítése sminkkészítéshez, a kendőzés alaplépései, eszközei, anyagai. Előkészítés lépései.			
		8	A helyes eszközök és anyagok kiválasztása.			
		8	A kendőzése anyagai: alapozók fajtái, púderek fajtái, jelentőségük. Ezek felhasználásának helyes sorrendje, technikája.			
		8	A színpaletta, csillámok, stb. helyes felhasználása.			
		8	Nappali smink készítése.			
		4	Nappali smink készítése.			
<b>68</b>			<b>Alapsmink 2.</b>			
		8	A színek jelentősége sminkelésnél: elsődleges, másodlagos mellékszínek alkalmazása. Évszakok szerinti vendégtípusok.			
		8	Hideg és meleg színek fontossága, ezeknek a keverésének helyes aránya.			
		8	Sötét és világos tónusok, fényes és matt színek optikaihatásának alkalmazása.			
		8	Alapozók és korrektorok használata az arc hibáinak korrigálásában.			
		8	A szemek állása, formájának lehetőségei. A száj formájának lehetőségei. Szem és száj kiemelésének szabályai.			
		8	Szemöldökforma korrigálása smink technikai eszközökkel.			
		8	A pirosító felhelyezésének szabályai. A munkafolyamatok részleteinek külön-külön gyakorlása.			
		8	A munkafolyamatok részleteinek külön-külön gyakorlása. A munkafolyamatok komplex gyakoroltatása.			
		4	A munkafolyamatok komplex gyakoroltatása.			

# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
<b>78</b>			<b>Alap masszázstechnikák 1.</b>	<b>78</b>		
		8	A masszírozás indikációi, kontraindikációi. A masszázs jelentősége életkorok, nemek szerint.			
		8	A masszázs helye, környezetének kialakítása.			
		8	Masszázs alaptechnikák elsajátítása: helyes kar és kéztartás.			
		8	Masszázs lépései: simítás, nyomás, az ujjak csúsztatása, stb.			
		8	A fejmasszázs anyagai: hajszeszek, olajok, ápoló balzsamok.			
		8	Nyakon, vállon alkalmazott masszázskészítményei: izomlazító krémek, balzsamok, olajok.			
		8	Masszírozás végzése nyakon, vállon, fejen és hajas fejbőrön szárazon és vizesen.			
		8	Masszírozás végzése nyakon, vállon, fejen és hajas fejbőrön szárazon és vizesen.			
		8	A hajas fejbőr anatómiai pontjainak pontos feltérképezése szemrevételezéssel és tapintással. A koponya, a nyak és a váll elméleti ismereteinek átültetése a gyakorlatba.			
		6	A hajas fejbőr anatómiai pontjainak pontos feltérképezése szemrevételezéssel és tapintással. A koponya, a nyak és a váll elméleti ismereteinek átültetése a gyakorlatba.			
<b>68</b>			<b>Alap masszázstechnikák 2.</b>	<b>68</b>		
		8	A masszázs körülményeinek kialakítása, biztosítása a masszázs ideje alatt.			
		8	A masszírozás irányainak és erősségi fokának a gyakoroltatása.			
		8	A fej, nyak, váll izmairól elméletben tanultak gyakorlatban való alkalmazása.			
		8	A fej masszírozásának gyakorlása különböző nemű és életkorú vendégeken.			
		8	A fej masszírozásának gyakorlása különböző fejbőr típusú vendégeken.			
		8	A nyak és a váll masszírozásának lehetőségei.			
		8	Különböző masszázstechnikák alkalmazása helyspecifikusan.			
		8	Masszírozó anyagok használata a célterületnek megfelelően.			
		4	Hibák felismerése, kijavítása.			
<b>47</b>			<b>Hajfonások</b>	<b>47</b>		
		8	Hajfonási motívumok készítése. Hajfonás technikák: parasztfonás, parkettafonás.			
		8	Különleges hajfonások, csalafinta fonás, kalácsfonás, keretfonás, kalászfónás, hippi fonás, szalagos fonás, afro fonás, gofri fonás, francia fonás.			



# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		8	Hajfonások elkészítésének módjai: természetes hajból, póthajból. Egy hajtincs fonás elkészítésnek technikája. Hajtincs fonási technikájának gyakorlása. Hajfonások elkezdésének lehetőségei:			
		8	Oldalt választéknál, nyakból felfelé ívelőknek, két oldalról indított hajfonás stb. Hajfonáshoz használható segédeszközök: bontófésűk, stílfésű, szőrkefék, hajsímítóvas.			
		8	Hajfonáshoz használandó anyagok: hajgumi, hajlakk, hajfény, zselé, hajformázó krém, haj olaj. Színes hajtincsekkel készített fonások. Pót hajtincsek alkalmazása különféle fonásokhoz.			
		7	Hajfonások alkalmazásának lehetőségei a különböző hajviseleti formákhoz. Hajfonások díszítésének eszközei: virágok, tollak, gyöngyök, színes gumik. Felhasználási terület esküvői frizurák elkészítéséhez.			
<b>47</b>			<b>Hajsodrások</b>	<b>47</b>		
		8	Hajsodrások típusai. Hajsodrások technikájának elsajátítása.			
		8	Hajsodrás elkészítésének lehetősége: bármilyen típusú természetes hajból, a legideálisabb 10-15 cm2 sűrű dús hajból. Hajsodrás vagy raszta frizura angol elnevezése dreadlock.			
		8	Vendég felkészítése a hajsodrás elkezdésére. Hajsodrás elkészítéséhez használt eszközök: nagyon sűrűfogú és lehetőleg fém vagy erős műanyagból készült fésű, kisméretű hajgumi, kisméretű hajcsatok, vékony kb. 0,75-ös horgolótű.			
		8	Hajsodráshoz használandó anyagok: Wax, olcsó minimális összetevőket tartalmazó fodrászszamponok pl. Wu2.			
		8	Hajsodrás díszítő elemei: gyöngyök, színes gumik, színes fonalak.			
		7	Hajsodrás alkalmazási lehetőségei: hordható utcai viselet.			
<b>47</b>			<b>Hajszövések</b>	<b>47</b>		
		8	Hajszövés elméletének ismertetése. Hajszövés technikájának bemutatása.			
		8	Hajszövés technikájának gyakorlása a kézügyesség és kreativitás fejlesztése. Hajszövés készítésének lehetőségei: 3-4 tincs vagy több tincs.			
		8	Hajszövés készíthető természetes hajból és póthajból, természetes hajhoz póttincs hozzáadásával. A művelet elkészítéséhez használható eszközök: fésűk, kefék, stílfésű, hajsímító vas, hajgumi.			
		8	Hajszövéshez használható anyagok: zselé, wax, hajlakk, hajfény, hajfény krém. Hajszövés díszítése: színes póthaj, gyöngy, színes díszítő ékkövek.			
		8	Hajszövés készíthető egész fejen, és elképzelés szerint a fej különböző területein.			
		7	Hajszövés készíthető alkalmi frizurának, frizura kiegészítésnek, díszítésnek, verseny frizurák díszítése.			

# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
<b>117</b>			<b>Alapkozmetikumok készítése</b>			
		8	A laboratóriumi munkavégzés alapszabályai. Elővigyázatossági rendszabályok ismerete.			
		8	Kozmetikumok receptúrájának elemzése.			
		8	Oldatokat készítése, az oldatkészítéshez szükséges számítások előkészítése. Folyékony kozmetikumok, emulziók készítése. A felhasználandó anyagok beszerzése.			
		8	Olajok, zsírok vizsgálata /gyapjúzsír, méhviasz/Kozmetikumok receptúrájának elemzése.			
		8	Tejkrém készítése.			
		8	Zselékrém előállítása /cellulóz vizsgálata/.			
		8	A fehérjék vizsgálata /keratin/Enzimek viselkedésének a vizsgálata /pepszin/.			
		8	A kámfor és a menthol tulajdonságai, fertőtlenítő arcszesz előállítása.			
		8	Rázókeverék, összehúzó paszta készítése.			
		8	Hatóanyagok kiválasztása bőrtípusnak, krémnek megfelelően.			
		8	A krémek, oldatok tartósítása, színezése, illatosítása természetes anyagokkal.			
		8	Feladatmegoldások (hígítás- töményítés).			
		8	Természetes peeling készítése pl. olíva olaj, tengeri só, magok őrlményeinek segítségével.			
		8	Természetes peeling készítése pl. olíva olaj, tengeri só, magok őrlményeinek segítségével.			
		5	A készített kozmetikumok megfelelő tárolása.			
<b>10250-12 Kézápolás</b>						
<b>144</b>			<b>Kézápoló szakmai ismeretek</b>			
<b>44</b>			<b>Előkészítés és kézápolás</b>			
		8	Munka- és balesetvédelmi szabályok, védőfelszerelés. Kézápoláshoz használt készítmények, gépek ismerete, szakszerű használata.			
		8	Vendégfogadás, bejelentkezés, tájékoztatás. Az objektív tünetek megállapítása látás és tapintás útján.			
		8	Fertőtlenítés, tisztítás (eszköz, bőr, helyiség, felület, textíliák).Kézápoláshoz szükséges anyagok, segédanyagok ismerete.			
		8	Előkészítő műveletek. Az ápoló szakasz lépései. Elhalt hámsejtek eltávolítása (radír). Nyugtató, frissítő fürdő alkalmazása.			
		8	Paraffinos kézápolás. SPA kezelés. A kéz masszírozása. Bőrdíszítés (csillámmal). Tanácsadás otthoni kézápolásra.			

# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Alíírás
Hét	Dátum	Óra				
		4	Vendégnyilvántartás, vendéghártya készítése, munkanapló vezetése.			
<b>50</b>			<b>Manikűr 1.</b>	/		
		8	A természetes köröm részei. A körömöt körülvevő bőr. Mátrix. Körömlemez.			
		8	Körömsánc. Körömház. Körömágy.			
		8	Holdacska (lunula). Cuticula. A mátrix sérülése.			
		8	A köröm átlagos növése. A cuticula szerepe.			
		8	A hátsó körömrredő szélén lévő elszarusodott hám feladata. A köröm gombás megbetegedései a gyakorlatban.			
		8	A manikűrt kizáró tényezők. A körömdeformitások csoportjai.			
		2	Veleszületett és szerzett körömdeformitások.			
<b>50</b>			<b>Manikűr 2.</b>	/		
		8	A klasszikus manikűr eszközei, anyagai.			
		8	A klasszikus manikűr lépései.			
		8	Francia manikűr technológiájának elsajátítása. A francia manikűr eszközei, anyagai.			
		8	A francia manikűr lépései. A sablon használata a gyakorlatban.			
		8	Japán manikűr technológiájának elsajátítása.			
		8	Tanácsadás otthoni ápolásra.			
		2	Az otthoni ápolás anyagai.			

# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
<b>Összefüggő szakmai (nyári) gyakorlat</b>						
<b>11487-12 Szolgáltatást megalapozó anatómiai, szakmai- és anyagismeretek</b>						
<b>125 Szakmai alapozó gyakorlat</b>						
<b>15 Alapsmink 1.</b>						
		8	A helyes eszközök és anyagok kiválasztása. Nappali smink készítése.			
		7	Nappali smink készítése.			
<b>15 Alapsmink 2.</b>						
		8	A munkafolyamatok részleteinek külön-külön gyakorlása. A munkafolyamatok komplex gyakoroltatása.			
		7	A munkafolyamatok komplex gyakoroltatása.			
<b>17 Alap masszázst technikák 1.</b>						
		8	Masszírozás végzése nyakon, vállon, fejen és hajas fejbőrön szárazon és vizesen.			
		8	Masszírozás végzése nyakon, vállon, fejen és hajas fejbőrön szárazon és vizesen.			
		1	Masszírozás végzése nyakon, vállon, fejen és hajas fejbőrön szárazon és vizesen.			
<b>18 Alap masszázst technikák 2.</b>						
		8	A fej, nyak, váll izmairól elméletben tanultak gyakorlatban való alkalmazása.			
		8	A fej masszírozásának gyakorlása különböző nemű és életkorú vendégeken.			
		2	A nyak és a váll masszírozásának lehetőségei.			
<b>10 Hajfonások</b>						
		8	Hajfonások alkalmazásának lehetőségei a különböző hajviseleti formákhoz. Hajfonások díszítésének eszközei: virágok, tollak, gyöngyök, színes gumik. Felhasználási terület esküvői frizurák elkészítéséhez.			
		2	Hajfonások alkalmazásának lehetőségei a különböző hajviseleti formákhoz. Hajfonások díszítésének eszközei: virágok, tollak, gyöngyök, színes gumik. Felhasználási terület esküvői frizurák elkészítéséhez.			

# HALADÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiányzik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
<b>10</b>			<b>Hajsodrások</b>	/		
		8	Hajsodrás elkészítésének lehetősége: bármilyen típusú természetes hajból, a legideálisabb 10-15 cm2 sűrű dús hajból. Hajsodrás vagy raszta frizura angol elnevezése dreadlock.			
		2	Hajsodrás alkalmazási lehetőségei: hordható utcai viselet.			
<b>10</b>			<b>Hajszövések</b>	/		
		8	Hajszövések készíthető alkalmi frizurának, frizura kiegészítésnek, díszítésnek, verseny frizurák díszítése.			
		2	Hajszövések készíthető alkalmi frizurának, frizura kiegészítésnek, díszítésnek, verseny frizurák díszítése.			
<b>30</b>			<b>Alapkozmetikumok készítése</b>	/		
		8	Oldatokat készítése, az oldatkészítéshez szükséges számítások előkészítése. Folyékony kozmetikumok, emulziók készítése. A felhasználandó anyagok beszerzése.			
		8	Olajok, zsírok vizsgálata /gyapjúzsír, méhviasz. /Kozmetikumok receptúrájának elemzése.			
		8	Hatóanyagok kiválasztása bőrtípusnak, krémnek megfelelően.			
		6	Természetes peeling készítése pl. olíva olaj, tengeri só, magok őrlményeinek segítségével.			
<b>10250-12 Kézápolás</b>			/			
<b>35</b>			<b>Kézápoló szakmai ismeretek</b>	/		
<b>10</b>			<b>Előkészítés és kézápolás</b>	/		
		8	Paraffinos kézápolás. SPA kezelés. A kéz masszírozása. Bőrdíszítés (csillámmal). Tanácsadás otthoni kézápolásra.			
		2	Paraffinos kézápolás. SPA kezelés. A kéz masszírozása. Bőrdíszítés (csillámmal). Tanácsadás otthoni kézápolásra.			
<b>13</b>			<b>Manikűr 1.</b>	/		
		8	A természetes köröm részei. A körmöt körülvevő bőr. Mátrix. Körömlemez.			
		5	Körömsánc. Körömház. Körömágy.			
<b>12</b>			<b>Manikűr 2.</b>	/		
		8	Japán manikűr technológiájának elsajátítása.			
		4	A klasszikus manikűr eszközei, anyagai.			