

Gyakorlati óra – 12. évfolyam - vizsgafelkészülés

Beadandó feladat nincs, „csupán” a vizsgára szükséges a lehető legjobb módon felkészülni.

Javaslat:

- Nyugodj meg! Mindenki izgul a vizsga előtt, ez teljesen normális!
- Igen, ehetsz még egy szelet sütit, ha attól megnyugszol! És igen, nem baj, ha nem jó a mai out fitt-ed 😊
- Készítsd el a rendszert a tanulni való anyag esetén: Milyen munkafolyamathoz (kozmetika) milyen anyagot használasz? – Arra az anyagra mi jellemző (milyen feladatra szeretnéd használni) – milyen javallata / ellenjavallat van – miként kapcsolódik a szakismerethez...

Példa: Masszázs – öregedési folyamat lassítása – tápláló anyagok – inkább zsíros, mint vizes anyagok – mire gyakorol hatást? (idegrendszer, bőr vér és nyirok keringése, izmok, biokémiai folyamatok...) – mi jellemzi a masszázst – ellenjavallatok...

Peeling – miért csináljuk? (elhalt szarusejtek leválását segítjük) miért (hatóanyag jobban felszívódik, ráncok, foltok) milyen fajtái léteznek (enzim, kémiai, mechanikai) javallatai? (melyiket mikor használhatod)...

Ezeket aztán bonthatod további részekre – a gyakorlattal könnyebb az elméletet összekötni és megtanulni.

- Naponta egy – két – három témán így át tudsz menni, a gyakorlattal történő összekapcsolás segíti a memorizálást.
- A vizsga előtti napon NE tanulj! A memória furcsa szerzet, pihenésre is szüksége van.
- Fokozottabban törekedj, hogy mentálisan is készülj – koncentrálj, higgadj le – ezekre jó gyakorlatokat találsz a neten...
- Ne térj el az előre eltervezett dogoktól... készíts a következő napra tervet – tanulási anyag + szabadidő + étkezés + levegőzés...
- Ha bármi kérdésed van, írd – válaszolni fogok – naponta egy – két alkalommal nézem a felületeket, ahol kapcsolatot tarthatunk.
- Bízz magadban!
- Ügyes legyél a vizsgán!

Készítette: Tisóczkiné Baranyai Tímea 2020. április 28.