**Munkanapló**

**ERASMUS+ szakmai gyakorlat Portugáliában**

**Povoa de Varzim**

**2021.11.02-11.23.**

**1. Nap**

**Nov. 2. (Kedd)**

A mai napon indultunk el Magyarországról Portugália felé repülőgéppel. Portóban landoltunk és egy busz vett fel minket ami egyenesen a szállásunkra vitt. Elfoglaltuk a szobáinkat és kipakoltunk a bőröndjeinkből. Megismerkedtünk a környékkel, és az étteremmel ahol vacsorázunk minden este.

**2. Nap**

**Nov. 3. (Szerda)**

Ma ebéd előtt mindenkit elvittek megnézni a helyet ahol dolgozni fognak. Nagyon szimpatikus volt a főnökasszony és a munkahelyünk is, kedvesen fogadtak és modern felszerelésekkel van ellátva a hely.

**3. Nap**

**Nov. 4. (Csütörtök)**

Reggel 10 órakor kezdtünk a munkahelyünkön, ahol bemutatkoztak a munkatársak és először egy körmös munkáját néztük, műkörmöt épített, majd manikűrözött és pedikűrözött. Később egy kozmetikus mellé kerültünk, ahol végig néztünk egy öregedő bőr kezelésének méreteit. Délután 5-kor indultunk haza a munkából.

**4. Nap**

**Nov. 5. (Péntek)**

10-re újból itt voltunk a kozmetikában, ahol délelőtt egy mezoterápiás kezelést néztünk végig, később pedig két arctisztítason vettünk részt, egy korpás szeborreás és egy öregedő bőrön.

**5. Nap**

**Nov. 6. (hétvége)**

A mai napon nem mentünk dolgozni, Portoba mentünk várost nézni. Reggel kilenckor indultunk reggeli után, egy busz vitt minket Portoba, ahol először egy hajó kirándulásra mentünk a Duero folyón. Ez után egy borkóstolón vettünk részt, majd ebédelni mentünk. Ebéd után átsétáltunk Ponte Luíz I hídon egészen fel a Porto Cathedral-ba.

**6. nap**

**Nov. 7. (hétvége)**

Egésznap szabad foglalkozás volt, a parton sétáltunk egy pihentünk.

**7. nap**

**Nov. 8. (Hétfő)**

A mai napon sem kellett dolgoznunk menni, ezért a szállásról elmentünk a kísérőtanárunkkal beszerezni masszázs krémet, amit miután sikeresen megtettünk, a szállásra visszaérve egymáson gyakoroltuk az arcmasszázst. Ebédelni is voltunk és míg a többiek nem jöttek meg filmet néztünk és pihentünk.

**8. nap**

**Nov. 9. (Kedd)**

10 órakor már itt voltunk a kozmetikában, ahol jelenleg nagytakarítás zajlott. A kozmetikussal az egész emeletet kitakarítottuk, minden kozmetikai szobát és fürdőszobát. Felporszívóztunk, minden eszközt, gépet és üveget letakarítottunk, felmostunk és minden fertőtlenítve lett.

**9. nap**

**Nov 10. (Szerda)**

Délelőtt a főnökasszony engedélyével körmöt építettünk és manikűröztünk. Délután pedig a körmöst és a fodrászt néztük.

**10. nap**

**Nov 11. (Csütörtök)**

Reggel 10-re érkeztünk meg a kozmetikai szalonba. Relaxációs masszázst végeztünk egymásnak és két vendégnek, a hátán és az arcán, masszázs olajjal és krémmel.

**11. nap**

**Nov 12. (Péntek)**

A délelőtt folyamán műszempilla építésen vettünk részt modellként. Ebéd után a kozmetikus megmutatta az esztétikai gépek használatát, azok közül is a kavitációs gépet. Ez egy ultrahangos gép, alakformálás népszerű módja, hiszen zsírbontó hatású és narancsbőrre is alkalmas. Terhes vagy cukorbeteg páciensen nem végezzük.

**12. nap**

**Nov. 13. (Szombat)**

Bozsó tanárnő szombat délelőtt indult a repülőtérre, ahová kikísértük őt és elbúcsúztunk tőle. Haza felé Bela-val elmentünk a Plázába, miután visszaértünk megebédeltünk és vacsoráig szabad foglalkozás volt.

**13. nap**

**Nov. 14. (Vasárnap)**

Az ebéd előtt elvittük a mosást a mosodába és elmentünk ebédelni. Ebéd után visszamentünk a mosodába elindítottuk a szárítást, amit meg vártunk majd haza mentünk és filmet néztünk.

**14. nap**

**Nov. 15. (Hétfő)**

Megreggeliztünk és filmet néztünk délelőtt, majd délután a tanárúrral együtt elmentünk ebédelni. Az ebéd után fagyiztunk és lementünk az óceán partra és sétáltunk. Délután a szálláson vártuk a többieket és filmet néztünk.

**15. nap**

**Nov 16. (Kedd)**

A kozmetikába amint megérkeztünk Csilla leszedte a pénteken épített műszempilláimat és újakat épített.

**16. nap**

**Nov. 17. (Szerda)**

A mai napon még több esztétikai gépeket ismerünk meg és használtunk, öregedő bőrre alkalmazzák a ráncok ellen. Ez után nappali sminket csináltunk és haza mentünk.

**17. nap**

**Nov. 18. (Csütörtök)**

Reggel 10-te érkeztünk a kozmetikában. A kozmetikus mielőtt elkezdte volna a kavitációs kezelést, relaxációs kézmasszázs végeztünk a vendégen.

**18. nap**

**Nov. 19. (Péntek)**

Délelőtt folyamán egy kavitációs kezelést néztünk végig.

**19. nap (Szombat)**

Ma Guimarães-ben voltunk ahol libegőztünk, és megnéztünk egy várat. Utána átmentünk Bragaba, ott is megnéztünk egy várat majd elmentünk ebédelni a plázába. Miután ott végeztünk haza mentünk.  
  
**20. nap (vasárnap)**   
A csoport egy része ma szörfözni ment az óceán partra.  
  
21. nap (hétfő)  
 Délelőtt még végignéztünk egy kezelést a szalonban. Délután elvittek minket ebédelni egy étterembe. Miután vissza értünk a szállásra elkezdtünk összecsomagolni a holnapi hazaindulás miatt.  
  
22.nap (kedd)  
Reggel 4-kor indult a busz ami kivitt minket a reptérre. 6:20-kor el is indultunk a repülővel, ami 10:50-kor meg is érkezett Budapestre a reptérre. Megkaptuk a csomagjainkat és utána haza mentünk.

Bajzáth Blanka 12E