Győri SZC Kossuth Lajos Technikum és Kollégium

"Kossuthosok zöld úton Európában"

Projektszám: 2026-1-HU01-KA122-VET-000409526

BESZÁMOLÓ

TANULÓI BESZÁMOLÓK - GRAZ

Szakképzésben tanulók rövid távú tanulási célú mobilitása

Tartalomjegyzék

1. A TANULÓK KIVÁLASZTÁSA 3

2. A MEGVALÓSÍTÁS HELYSZÍNE, IDŐTARTAMA 4

3. TANULÓI BESZÁMOLÓK 6

3.1. FODRÁSZ 6

3.1.1. Erdélyi Elizabet 6

3.1.2. Farkas Eszter Flóra 8

3.1.3. Lakó Krisztina 14

3.1.4. Lingli Luca 16

3.1.5. Szórádi Tifani 20

3.1.6. Zalán Adél 24

3.2. KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÓ TECHNIKUS (KÉZÁPOLÓ ÉS KÖRÖMKOZMETIKUS) . 27

3.2.1. Benkovich Boglárka 27

3.2.2. Házas Lili 35

3.2.3. Kugler Maja 43

3.3. OKTATÁSI SZAKASSZISZTENS 45

3.3.1. Antalkovics Ramóna 45

3.3.2. Buti Nóra 50

3.3.3. Laczó Viola Tünde 53

3.3.4. Nagy Benigna Johanna 55

3.3.5. Sillai Hajnalka 58

3.3.6. Waros Maja Boróka 61

4. ÖSSZEFOGLALÓ A TANULÓI BESZÁMOLÓK ALAPJÁN 67

5. A TANULÓK KOMPETENCIA FEJLŐDÉSE A PROGRAM SORÁN 69

6. A PROJEKT EREDMÉNYEINEK BEÉPÍTÉSE AZ INTÉZMÉNY OKTATÁSI FOLYAMATÁBA 72

7. ELÉGEDETTSÉGMÉRÉS A TANULÓK KÖRÉBEN 72

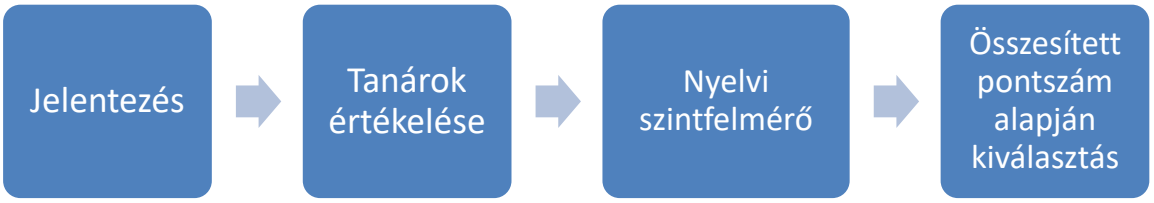
8. ÖSSZEGZÉS 72

Az ERASMUS+ program támogatásából 15 tanuló kapott lehetőséget arra, hogy két hetet Ausztriában, Grazban töltsön rövid idejű szakmai gyakorlaton azzal a céllal, hogy kiegészítsék a szakmai ismereteiket a szakmájukhoz kapcsolódó környezetvédelmi és digitális technika nyújtotta lehetőségekkel miközben innovációs képességük és interkulturális készségeik fejlődnek.

1. A TANULÓK KIVÁLASZTÁSA

A szakmai gyakorlatra 11., 12. és 13. évfolyamos tanulókat választottunk ki, akik német nyelvet tanulnak, hiszen a program nyelve a német. A tanulók előzetes tájékoztatást kaptak, és jelentkezési lapot nyújtottak be.

A tanulók kiválasztása egy többlépcsős folyamattal történt, amelynek lépéseit az alábbi algoritmus szemlélteti:



a) Jelentkezés: a tanulók jelentkezési lapot adtak be az iskolavezetésnek, amelyen motivációs gondolataik is megjelentek. Indokolniuk kellett, hogy miért szeretnének a programban részt venni. A jelentkezési lapot a szülők is aláírták, jelezve, hogy támogatják a programon való részvételt.

b) Tanári értékelés: a jelentkezést benyújtott tanulókat értékelték a tanáraik és a motivációs levél alapján a program koordinátora. Az értékelés során 1-10 pontos skálán értékelt a:

   a. szakmai elméleti tanár – milyen a tanuló szakmai tudása,

   b. szakmai gyakorlati tanár – milyenek a tanuló gyakorlati készségei, hogyan viszonyul a szakmájához

   c. német nyelvtanár – mivel a program nyelve német fontos a megfelelő szintű nyelvtudás, ezt a tanulók nyelvtanárai pontozták

   d. osztályfőnök – a kéthetes külföldi út jutalom a tanulóknak, ezért olyan diákok részvételét szorgalmaztuk, akik azt megérdemlik, nincs velük fegyelmi probléma, tudnak alkalmazkodni, mivel az osztályfőnök ismeri leginkább a tanulókat, őket értük, meg, hogy pontozzák a tanulókat

   e. projektkoordinátor – a motivációs gondolatok mennyire illeszkednek a projekt céljaihoz

c) Nyelvi szintfelmérő: valamennyi tanulóval nyelvi szintfelmérőt írattunk, hogy az azonos feladatlapon összemérhető legyen a nyelvi tudásuk. Ezt súlyozottan, maximum 20 ponttal vettük figyelembe.

Ezek alapján a programra jelentkezett 18 diákból a következő tanulók kerültek kiválasztásra:

	Ssz.	Név	Osztály	szakma	német tanár véleménye	motivációs levél minősége	szakmai elméleti tanár véleménye	szakmai gyakorlati tanár véleménye	osztályfőnök javaslata	német szintfelmérő eredménye	Összpontszám	SNI/hátrányos helyzet*
1.	1.	Benkovich Boglárka	12.D	körmös	10	6	8	10	10	13	***57***	
2.	2.	Házas Lili	12.D	körmös	9	7	7	10	10	13	***56***	
3.	3.	Kugler Maja	12.D	körmös	7	6	7	9	9	12	***50***	
4.	1.	Erdélyi Elizabet	13.B	fodrász	7	6	8	8	10	12	***51***	X (SNI)
5.	2.	Farkas Eszter Flóra	13.B	fodrász	9	8	10	10	10	14	***61***	
6.	3.	Lakó Krisztina	12.D	fodrász	5	8	7	7	7	11	***45***	
7.	4.	Lingli Luca	13.B	fodrász	7	6	10	10	10	15	***58***	X (SNI)
8.	5.	Szórádi Tifani	13.B	fodrász	9	7	10	10	10	14	***60***	
9.	6.	Zalán Adél	13.B	fodrász	8	6	8	8	10	11	***51***	X (SNI)
10.	1.	Antalkovics Ramóna	12.C	oktatási szakasszisztens	9	7	8	9	10	9	***52***	
11.	2.	Buti Nóra	11.C	oktatási szakasszisztens	9	7	9	10	10	11	***56***	X (SNI)
12.	3.	Laczó Viola Tünde	11.C	oktatási szakasszisztens	9	7	9	10	10	12	***57***	
13.	4.	Nagy Benigna Johanna	12.C	oktatási szakasszisztens	9	6	8	10	10	7	***50***	
14.	5.	Sillai Hajnalka	12.C	oktatási szaklasszisztens	9	6	9	10	9	15	***58***	
15.	6.	Waros Maja Boróka	11.C	oktatási szakasszisztens	9	7	9	10	10	14	***59***	

Első körben Sillai Hajnalka helyett egy másik diák utazott volna, de ő szeptember elején visszalépett, így a tartalékként szereplő Sillai Hajnalka utazhatott.

A kiválasztott tanulók közül négyen esélyegyenlőségi támogatást is kaphattak, a sajátos helyzetük, SNI/BTMN státusz, vagy a szociális hátrányos helyzetük alapján.

A kiválasztott tanulók a következő dokumentumokat adták be:

- ⇨ EUROPASS önéletrajz német nyelven
- ⇨ szülői hozzájáruló nyilatkozat.

Ezután kezdődött meg a tanulók felkészítése olyan megbeszéléseken, amelyek egy részén a szülők is jelen voltak.

2. A MEGVALÓSÍTÁS HELYSZÍNE, IDŐTARTAMA

A **TRAVELMANIA GmbH**. szervezet támogatásával valósult meg a program. A cég **Grazban** szállást biztosított, helyi tömegközlekedési jegyet adott. Szakmai gyakorlati helyeket ajánlott a tanulóknak, és kulturális programot is biztosítottak. Folyamatosan figyelemmel kísérték a program megvalósulását, mentor segített probléma esetén.

Az Erasmus+ programra **2026. október 4. és 17. között** került sor.

- ⇨ Október 4-én vasárnap a 10 órakor indult a csoport Győrből autóbusszal Grazba. A kora délutáni órákban meg is érkeztek, így délután volt elég idő az új hely, a szállás megismerésére, az elhelyezkedésre és barátkozásra a várossal.
- ⇨ Október 5. és 16. között a hétköznapokon szakmai gyakorlatot teljesítettek a tanulók.
- ⇨ 5-16 között délutánonként közös programokon vehettek részt, ahol megismerték a város nevezetességeit.
- ⇨ Október 10-én, szombaton a támogató szervezet által szervezett idegenvezetéses városnézés során megismerték a város történelmét, és gyönyörködtek a főbb látnivalókban. A közös idegenvezetés után folytatták a város felfedezését a Kastélyhegy bejárásával.
- ⇨ Október 17-én a délelőtt hazaindultak, és kora délután megérkeztek Győrbe.

A szakmai gyakorlatok megvalósítása túlnyomórészt egyéni munkavégzés keretében történt, ugyanakkor néhány esetben a tanulók párban végezték szakmai tevékenységüket az adott gyakorlati helyszíneken.

Az alábbi táblázat összefoglalja a tanulók gyakorlati helyszíneit, azok elhelyezkedését, valamint az intézmények, illetve vállalkozások honlapjának elérhetőségét.

	Tanuló neve	Osztálya	szakma	CÉG NEVE	CÉG CÍME	WEB
1.	Benkovich Boglárka	12.D	köröm-kozmetikus	Nailpark	Leonhardtstraße 23, 8010 Graz	https://www.nailpark.me/de/about
2.	Házas Lili	12.D		Nailpark	Leonhardtstraße 23, 8010 Graz	https://www.nailpark.me/de/about
3.	Kugler Maja	12.D		Nail House Graz	Grillweg 7b, 8053 Graz	https://www.nail-house.at/
4.	Erdélyi Elizabet	13.B	fodrász	HAARSTUDIO MIKE BRAUN	Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz	https://mikebraun.at/
5.	Farkas Eszter Flóra	13.B		MEGI & VALI Friseur-Schönheit-Kosmetik	Straßganger Str. 380a, 8054 Graz	https://www.instagram.com/megidvorani/?hl=de
6.	Lakó Krisztina	12.D		Friseur Salon Reina	Griesplatz 10, 8020 Graz	https://reina-salon.at/
7.	Lingli Luca	13.B		Cult	Kärnterstraße 391, 8054 Graz	https://www.hair-cult.at/
8.	Szórádi Tifani	13.B		HeadHunters Hair Styling	Jakominiplatz 10, 8010 Graz	https://head-hunters.at/
9.	Zalán Adél	13.B		Die Haarschneiderei	Mariahilferstraße 28, 8020 Graz	https://www.diehaarschneiderei.com/
10.	Antalkovics Ramóna	12.C	oktatási szakasszisztens	Kindergarten der Evangelischen Pfarrgemeinde Graz - Heilandskirche	Moserhofgasse 3a, 8010 Graz	https://heilandskirche.st/allgemeines/
11.	Buti Nóra	11.C		Pfarrkindergarten Straßgang	Florianibergstraße 13, 8054 Graz	http://www.pfarrkindergarten-strassgang.at/
12.	Laczó Viola Tünde	11.C		WIKI Kindergarten & Kinderkrippe Überfuhrgasse	Überfuhrgasse 6, 8020 Graz	https://www.wiki.at/standort/kindergarten-ueberfuhrgasse/
13.	Nagy Benigna Johanna	12.C		Pfarrkindergarten Straßgang	Florianibergstraße 13, 8054 Graz	http://www.pfarrkindergarten-strassgang.at/
14.	Sillai Hajnalka	12.C		Kindergarten der Evangelischen Pfarrgemeinde Graz - Heilandskirche	Moserhofgasse 3a, 8010 Graz	https://heilandskirche.st/allgemeines/
15.	Waros Maja Boróka	11.C		Naturkinder Graz	Rannachstraße 51, 8046 Graz	http://www.naturkinder-graz.at/

3. TANULÓI BESZÁMOLÓK

3.1. FODRÁSZ

3.1.1. Erdélyi Elizabet

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Erdélyi Elizabet

Szakma: Fodrász

A szakmai gyakorlatomat a Company of Beauty szalonban töltöttem. Nagy elvárásokkal és iz

A Mike Brown nevű szalonban voltam Grac ban. A szalon a mesterem nevét kapta. A szalon magyon szép rendezett és letisztult volt. A szállásunktól 20 percre helyezkedett el a belvárosban. Az üzletnek volt egy olusz emelete is így amikor több vemdég volt ők is elférhettek itt. A két hét során leginkább megfigyelő voltam, sajnos nem dolgozhattam, helyette mindig takarítottam vagy próbáltam figyelni amit csinálnak. Nemzetközi tapasztalataim közé sorolnám azt hogy itt az emberek egyáltalán nem siettek sehova egy időpont volt, hogy két teljes órát is igénybe vett. Az emberek nagyon kedvesek és érdeklődőek voltak. Érthetően beszéltek, az idő elteltével egyre jobban meg is értettem. A mesteremmel nem jöttem ki jól több probléma is akadt a két hét során, viszont a munkatársaim magyon kedvesek és segítőkészek voltak, sokat tanultam tőlük.



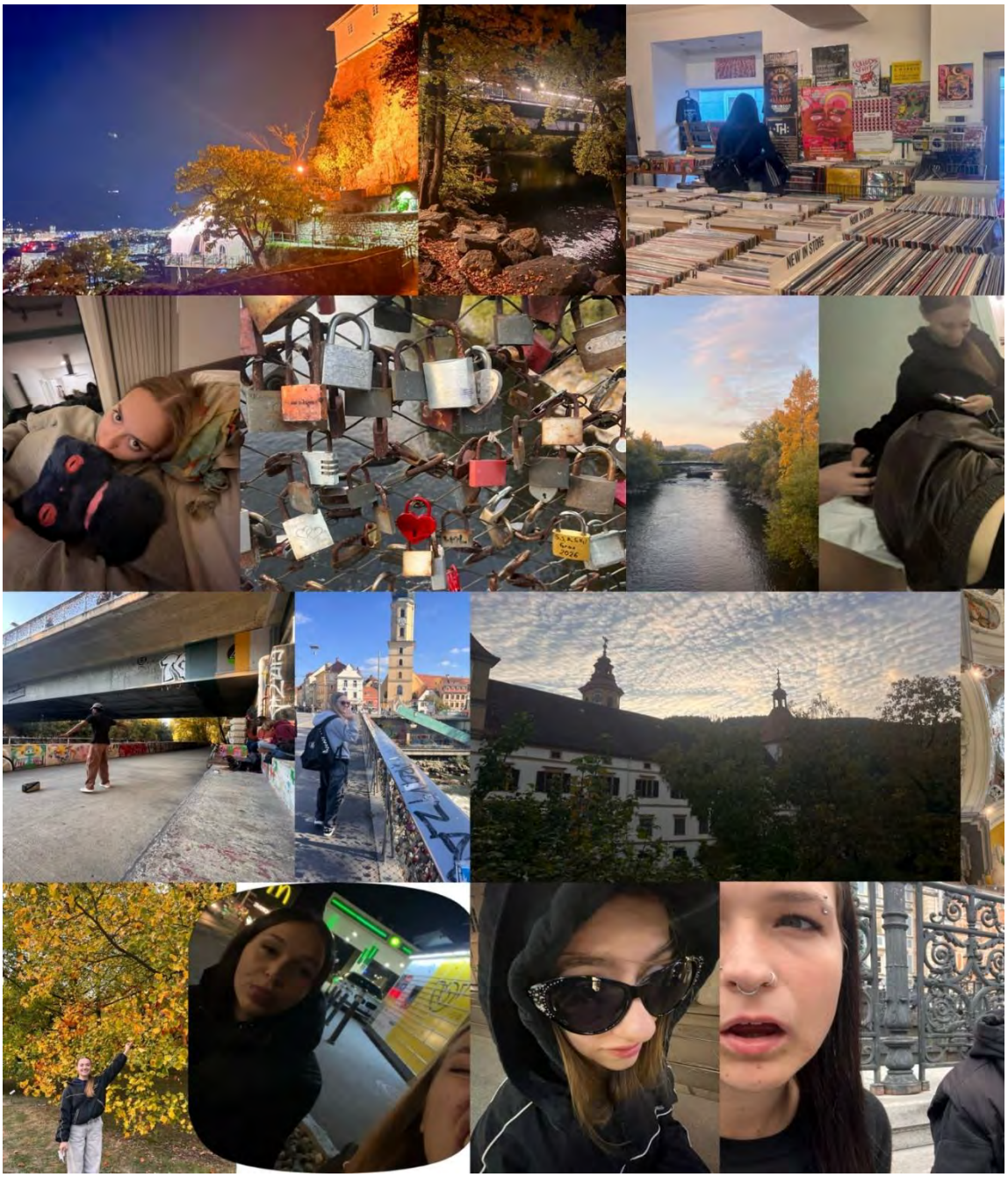


A szalonban figyeltek a környezetvédelemre az első nap felhívták a figyelmem a szelektív gyűjtésre, majd megmutatták hová dobhatom a munka során használt dolgokat. Mindennek volt külön szelektív kuka a szalon több részén is.

A szállásunk kifogástalan volt mindenkinek nagyon tetszett arra egy szavunk sem lehet minden nagyon jó volt és nagyon közel is voltunk a belvároshoz. A szállás mellet több bolt is volt, egy

benzinkút és egy gyors étterem is. Nagyon jól fel volt szerelve, így mindenki tudott mosni és főzni is.

A tanárnők több közös programot is szerveztek ahová együtt tudtunk elmenni. Voltunk egy kastélyban ami kicsit messzebb volt ez a belvárosból kifelé vezető úton volt, én ezen a közös programon vettem rész de volt több is. Volt egy vezető által tartott városi túránk is. Mi a lányokkal általában minden este kimentünk egyet valahová akár csak sétálni de sosem ültünk otthon mindig találtunk valami elfoglaltságot.



3.1.2. Farkas Eszter Flóra

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Farkas Eszter

Szakma: Fodrász

Az utazás és a szállás

2026. október 4-én indultunk el Ausztriába, Graz városába, hogy részt vegyünk az Erasmus+ szakmai mobilitási programban. Az utazás körülbelül két és fél órát vett igénybe. Megérkezésünk után elfoglaltuk a szállásunkat, ahol délután 15 órától volt lehetőségünk a szobák átvételére. A szállásunk a belvárosban helyezkedett el, így a város különböző részei könnyen megközelíthetőek voltak. Az első napot elsősorban a berendezkedéssel és a környezet megismerésével töltöttük.

A következő napokban megismerkedtünk a munkahelyünkre vezető útvonallal és a helyi tömegközlekedéssel is. Többféle buszjáratot kellett igénybe vennünk, így megtanultuk önállóan megtervezni és megszervezni az utazásunkat.

A szakmai gyakorlat bemutatása

A külföldi szakmai gyakorlatomat a Megi&Vali Salonban töltöttem. Már az első napokban lehetőségem nyílt megismerni a munkahelyet, a munkatársakat, valamint a szalon működését és mindennapi feladatait.

A szalonban három munkáltató dolgozott, közülük két fodrász végezte a főbb fodrászati munkákat. Elsősorban női hajvágással, hajfestéssel és hajformázással foglalkoztak, míg a férfi hajvágásokat a másik tulajdonos végezte.

A gyakorlat kezdetén először megfigyeltem a fodrászok munkáját, és megismerkedtem az eszközökkel, az anyagokkal, valamint a szalonban alkalmazott munkafolyamatokkal. Később egyre több feladatban vehettem részt.

A mindennapi teendőim közé tartozott a munkaállomások előkészítése, a seprés, a takarítás és a fodrászati eszközök előkészítése. Eleinte kisebb feladatokat kaptam, majd fokozatosan több gyakorlati munkába is bekapcsolódhattam.

Lehetőségem volt két vendég hajának mosására, valamint betekintést nyertem a melírozás és a balayage technikák elkészítésébe. Megismerhettem a tupírozással és fóliázással végzett melírozás munkafolyamatát is.

Különösen érdekesnek találtam a hajbotox kezelést, amely a haj állapotának javítását, fényesebbé és egészségesebb megjelenésűvé tételét szolgálja, azonban nem a haj tartós kiegyenesítése a célja. Jó tapasztalat volt számomra, hogy egy olyan kezelést is megismerhettem, amellyel korábban nem találkoztam ilyen közelről.

A gyakorlat során több hajvágás és hajfestés folyamatát is közelebbről megismerhettem. Nagyon hasznos volt, hogy nemcsak megfigyelhettem a munkát, hanem a szalon mindennapi működésébe is bekapcsolódhattam.

Környezetvédelem és fenntartható anyaghasználat

A program egyik kiemelt témája a környezettudatos és fenntartható fodrászati munkavégzés volt. A gyakorlat során megfigyelhettem, hogy a szalonban nagy figyelmet fordítottak a tisztaságra, a higiéniára és az erőforrások tudatos használatára.

A vízfelhasználás során ügyeltek arra, hogy ne folyassák feleslegesen a vizet. Hajmosás és öblítés között elzárták a csapot, ezzel is csökkentve a vízpazarlást. Ez különösen fontos egy fodrászszalonban, ahol a mindennapi munkavégzés során jelentős mennyiségű víz fogyhat.

A hulladékkezelésnél a visszaváltható palackokat külön gyűjtötték. A hajból és a hajfestésből származó hulladékot ugyanabba a szemetesbe helyezték. A használt törölközőket és törlőkendőket kimosták, majd újra felhasználták. Ezáltal csökkentették az egyszer használatos anyagok mennyiségét.

A fenntartható anyaghasználat szempontjából fontosnak tartom, hogy a fodrászati termékekből mindig csak a szükséges mennyiséget használjuk fel. A festékek, szőkítőanyagok és ápolótermékek pontos adagolásával elkerülhető a felesleges pazarlás. A gyakorlat során azt is megtapasztaltam, hogy a környezettudatosság nem feltétlenül jelent nagy változtatásokat, hiszen sokszor az apró, mindennapi odafigyelés is sokat számít.

Az energiatakarékossággal kapcsolatban fontosnak tartom az elektromos fodrászati eszközök tudatos használatát, valamint azt, hogy a nem használt berendezéseket ne működtessük feleslegesen. A gyakorlat során elsősorban a víztakarékosság és a hulladékkezelés területén tudtam konkrét példákat megfigyelni.

Úgy gondolom, hogy a környezetvédelemnek minden fodrászszalonban fontos szerepet kellene kapnia, hiszen a szakmánk során naponta sok vizet, energiát és különböző anyagokat használunk fel.

Digitalizáció a fodrászszalonban

A mai fodrászati szakmában egyre nagyobb szerepet kapnak a digitális eszközök és az online felületek. Ilyenek például az internetes időpontfoglaló rendszerek, a vendégadatbázisok, valamint a közösségi média különböző platformjai.

A közösségi média, például az Instagram és a Facebook, fontos szerepet tölthet be egy fodrászszalon életében. Ezeken a felületeken a fodrászok bemutathatják munkáikat, megoszthatják az elkészült frizurákról készült képeket, és új vendégeket is szerezhetnek.

A gyakorlat során elsősorban a hagyományos, személyes munkafolyamatokat ismertem meg, ezért az online időpontfoglalás és a digitális vendégkezelés működésébe nem kaptam részletes betekintést. Ennek ellenére a tulaj rendszeresen akívan tartózkodott az instagrammon, feltöltve aznapi munkáit.

A digitális eszközök használata megkönnyítheti a vendégekkel való kapcsolattartást, a munkaszervezést és a szolgáltatások népszerűsítését. A későbbi szakmai munkám során én is szeretném kihasználni ezeket a lehetőségeket.

A szakmai mentorok és a nemzetközi tapasztalatok

A szakmai gyakorlat során a mentorok segítségével fokozatosan megismerhettem a szalon működését és a különböző feladatok elvégzését. Lehetőséget biztosítottak arra, hogy megfigyeljem a munkájukat, kérdéseket tegyek fel, és a tudásomnak megfelelő feladatokban részt vegyek.

Számomra különleges élmény volt, hogy egy másik országban is kipróbálhattam magam a választott szakmámban. Megismerhettem az osztrák munkakultúra néhány sajátosságát, valamint

azt, hogy egy külföldi fodrászszalonban hogyan szervezik meg a mindennapi munkát.

A külföldi környezethez való alkalmazkodás új kihívást jelentett. A kommunikáció során megtapasztaltam, mennyire fontos a nyelvtudás, a nyitottság és az egymásra való odafigyelés. Úgy érzem, hogy a külföldi gyakorlat hozzájárult ahhoz, hogy bátrabban kommunikáljak, és könnyebben alkalmazkodjak az új helyzetekhez.

Kulturális programok és szabadidős élmények

A szakmai gyakorlat mellett lehetőségünk volt Graz városának és az osztrák környezetnek a megismerésére is. A belvárosi szállásunknak köszönhetően könnyen eljuthattunk a város különböző részeire.

A szabadidőnkben megismerkedhettünk a helyi környezettel, az épületekkel, az utcákkal és a város mindennapi életével. Érdekes volt megtapasztalni, hogy egy másik országban milyen eltérések lehetnek az életmódban, a szokásokban és a mindennapi viselkedésben.

A kulturális tapasztalatok hozzájárultak ahhoz, hogy nyitottabbá váljak más országok és kultúrák megismerése iránt. A külföldön töltött idő alatt nemcsak szakmai, hanem személyes élményekkel is gazdagodtam.

Személyes, szakmai és tanulási fejlődésem

A program során több olyan területen is fejlődtem, amelyek a későbbi szakmai és magánéleti boldogulásomhoz egyaránt fontosak.

Fejlődött a csapatmunkában való részvételem és a kommunikációs készségem. Megtanultam, hogy egy munkahelyen mennyire fontos az együttműködés, a feladatok megosztása és a másik munkájának segítése.

Az önállóságom is fejlődött, hiszen egy idegen városban kellett eligazodnom, megismernem a tömegközlekedést, és alkalmazkodnom a számomra új környezethez. A különböző helyzetekben önálló döntéseket kellett hoznom, és meg kellett oldanom a felmerülő problémákat.

A vállalkozói kompetenciám szempontjából is hasznos tapasztalatokat szereztem. Megfigyelhettem, hogyan működik egy fodrászszalon, hogyan szervezik meg a napi feladatokat, és mennyire fontos a vendégek elégedettsége, a pontos munkavégzés és az időbeosztás.

A kulturális nyitottságom szintén fejlődött. Megismertem egy másik ország munkakultúráját, szokásait és mindennapi életét, ezáltal elfogadóbbá és nyitottabbá váltam az eltérő gondolkodásmódok iránt.

A program értékelése és összegzése

Összességében nagyon hasznosnak és élménydúsnak tartom az Erasmus+ programot. Úgy érzem, hogy a két hét alatt nemcsak szakmailag, hanem személyiségemben is fejlődtem.

Sikerült betekintést nyernem egy külföldi fodrászszalon mindennapi életébe, új munkafolyamatokat és kezeléseket ismerhettem meg, valamint megtapasztalhattam, milyen egy másik országban dolgozni és alkalmazkodni az ottani körülményekhez.

A program során szerzett tapasztalatok megerősítettek abban, hogy a fodrászatban a szakmai tudás mellett a precizitás, a vendégekkel való megfelelő kommunikáció, a csapatmunka és a környezettudatos gondolkodás is nagyon fontos.

A legnagyobb fejlődést az önállóságomban, a szakmai tapasztalataim bővülésében és az alkalmazkodóképességemben érzem. A programot azért is tartom különösen hasznosnak, mert olyan helyzetekben próbálhattam ki magam, amelyekre egy hagyományos iskolai gyakorlat során

nem feltétlenül lett volna lehetőségem.

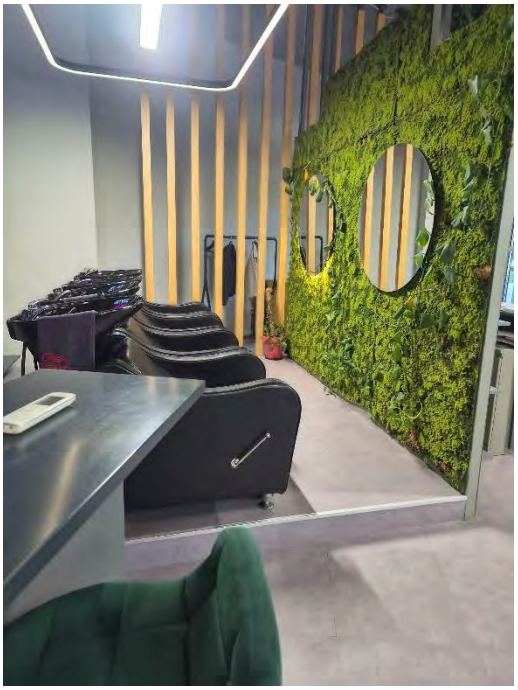
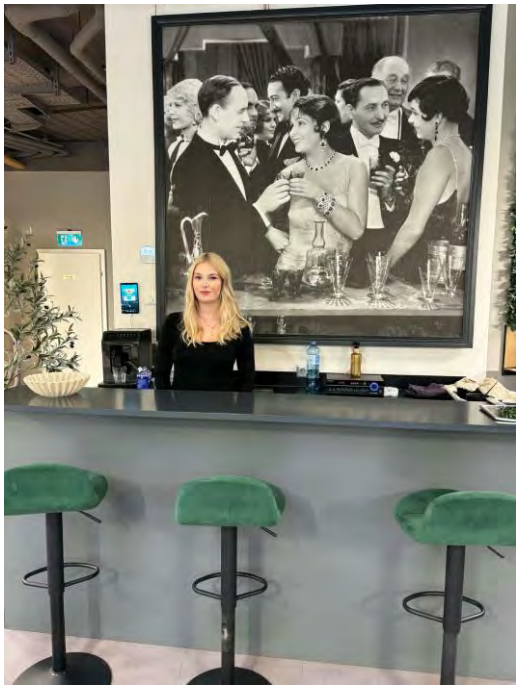
Úgy gondolom, hogy a Grazban töltött két hét meghatározó élmény marad számomra. A megszerzett tudást és tapasztalatokat a későbbi tanulmányaim és szakmai munkám során is szeretném hasznosítani.

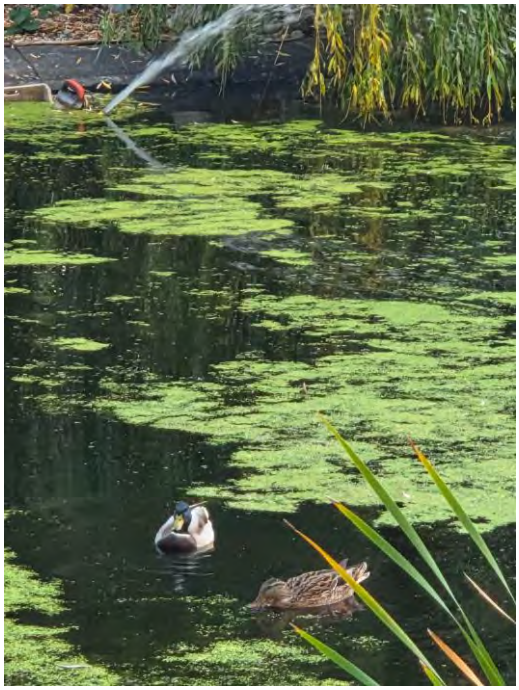








<table>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>





3.1.3. Lakó Krisztina

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

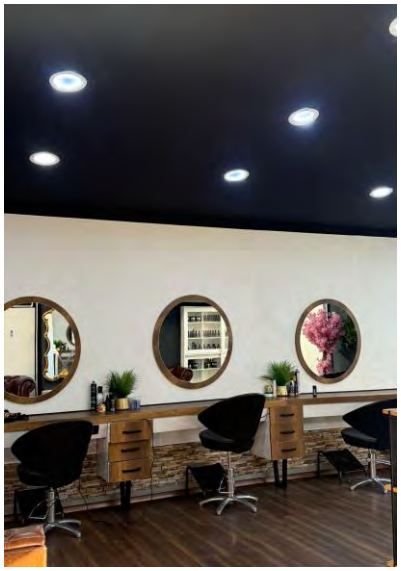
Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

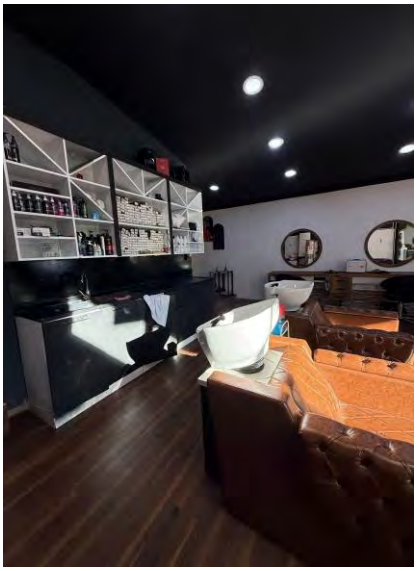
Név: Lakó Krisztina

Szakma: Fodrász

A kéthetes Erasmus+ szakmai gyakorlatomat Ausztriában, Graz városában töltöttem, aReina Szalonban. A szalon a Gries Platzon helyezkedik el, amely egy forgalmas városi tér és közlekedési csomópont. A fodrászatban hat férfi fodrász dolgozik, a szalon mérete, kialakítása az első alkalommal nagyon megtetszett. A szalonban rendelkezésre állt, két barberhelyiség, mindkettőben négy fodrászszékkel, valamint emellett található volt egy tágas női részleg is nyolc fodrászszékkel. Az egész kialakítása modern, és jól felszerelt volt, amely lehetőséget is biztosított arra, sok technikát megismerhessek.







A két hét során leginkább megfigyeltem a munkafolyamatokat és az alkalmazott technikákat. Emellett lehetőségem nyílt arra is, hogy részt vegyek a munkákban, hiszen férfihajat is vághattam, valamint festési és beszárítási folyamatokban és póthajfelhelyezésben is segíthettem.





Különösen érdekes tapasztalat volt számomra, hogy a városban és a szalonban is nagy hangsúlyt

fektettek a környezetvédelemre és a fenntarthatóságra. A városban ez elsősorban a fejlett tömegközlekedésben, a szelektív hulladékgyűjtésben, a vízvédelemben és a számos zöldterület fenntartásában mutatkozott meg. A villamosok és a buszok is elektromosak, a lakosság nagyrésze tömegközlekedéssel utazik. A szalonban ez a szelektív hulladékgyűjtésben, és az energiatakarékosságban volt megfigyelhető.





A mentorom és a szalon dolgozói is rendkívül kedvesek, segítőkészek és türelmesek voltak. Mindenben igyekeztek segíteni és lehetőséget adtak arra, hogy minél több új dolgot tanulhassak. A szakmai program mellett, kulturális programokon is részt vehettünk, meglátogattuk a grazi Dómot, várat, a híres óratornyot és az Eggenberg kastélyt is.







A két hét alatt szakmailag és emberileg is sokat fejlődtem. Javult a nyelvtudásom, hiszen a mindennapokban csak idegen nyelven tudtunk kommunikálni. Emellett önállóbbá váltam és sok szakmai tapasztalatot szereztem. Nagyon örülök, hogy ilyen jó szalonban volt lehetőségem dolgozni. A szállásunk is nagyon modern és felszerelt volt a mindennapjainkhoz. Összességében nagyon pozitív élményként éltem meg az Erasmus+ szakmai gyakorlatot. A program számomra egy igazán értékes, élménnyel teli időszak volt.

3.1.4. Lingli Luca

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

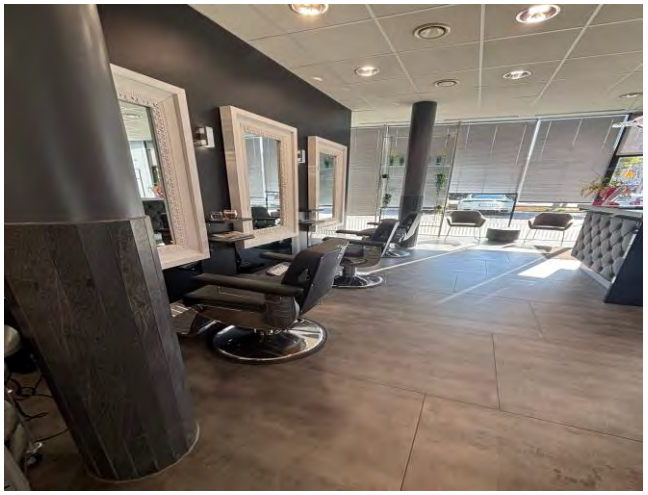
Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Lingli Luca

Szakma: Fodrász

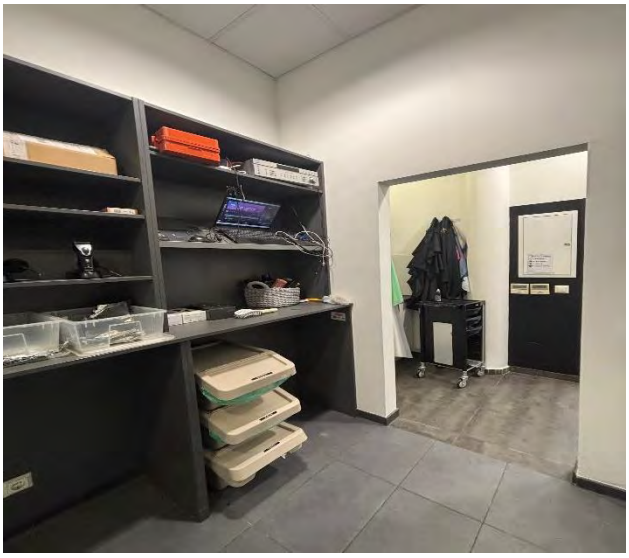
Szakmai gyakorlat és a munkahely részletezése: A Cult szalonban dolgoztam reggel 9-től délután 3-ig. Saját szekrényt kaptam a táskámnak és kabátomnak az átöltözéshez, és egy másik tanuló kislánnyal dolgoztam együtt, akivel jól megértettük egymást. Részletesen elmondta nekem a feladataimat: a söprést, mosogatást, törölközőhajtogatást, a babafejes hajcsavarást és hajfestést (amiért dicséretet kaptaml), a vendégek fogadását, a hajmosást és a szemöldökfestést. Az ott dolgozók megfigyelése a gyors fóliázás, melírozás, a homlokra tett fóliák, a vazelines bőrvédelem és a szemüvegszár-védő.



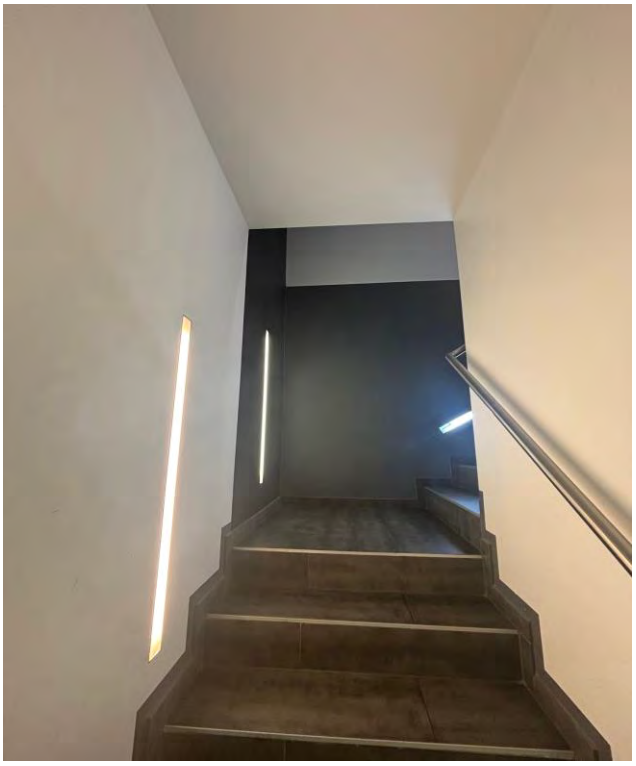


Környezetvédelmi vonatkozások kifejtése: Bio és natúr termékek használata , precíz anyagadagolás, 3-as osztatú szelektív kuka rendszer, LED-világítás, víztakarékos fejmosók és online időpontfoglaló papírmentesség.





Kritikus észrevételek mélyítése: Melírozásnál hatalmas mennyiségű eldobható alufólia-hulladék (amit mosható szilikon lapokkal lehetne helyettesíteni), valamint a vendégek kávéja mellé járó cukor és keksz egyszer használatos műanyag csomagolásai.





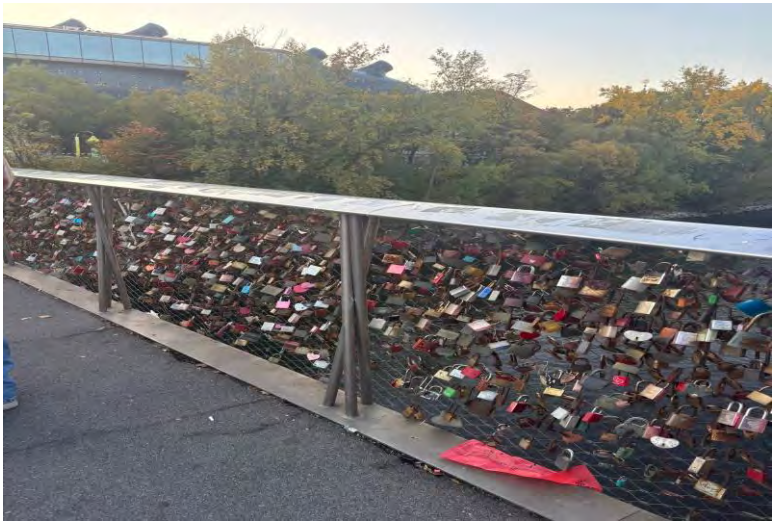


Utazás, szállás és kulturális élmények: A határt átlépve minden sokkal zöldebb volt. Szuperül felszerelt apartman (mosógép, szárító, vasaló, indukciós főzőlap), ahol magunknak főztünk (pl. bolognai spagettit és sajtszószos tésztát). Közös reggeli a tanárnőkkel (Leberkäse, Almdudler, Spezi), a grazi városnézés (Schlossberg/dolomithegy, Kaiser mauzóleum, Landhaus, Burg, Mehlplatz), olcsóbb kinti boltok (Primark, Tedi stb.) és a közlekedés a 66-os, 32-es buszokkal és az 5-ös villamossal, a legtöbb busz elektromos volt.

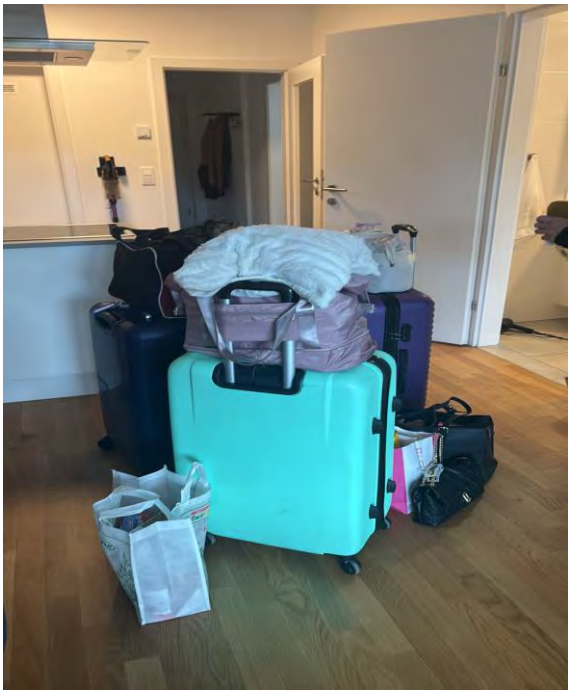








Kompetenciafejlődés és személyes összegzés: A kinti kollégákkal való beszélgetés segített feloldani a nyelvi gátakat (bár néha egymás közt angolul is beszéltünk), és hogy a közös háztartásvezetés hogyan fejlesztette az önállóságomat és a szociális készségeimet.



3.1.5. Szórádi Tifani

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Szórádi Tifani

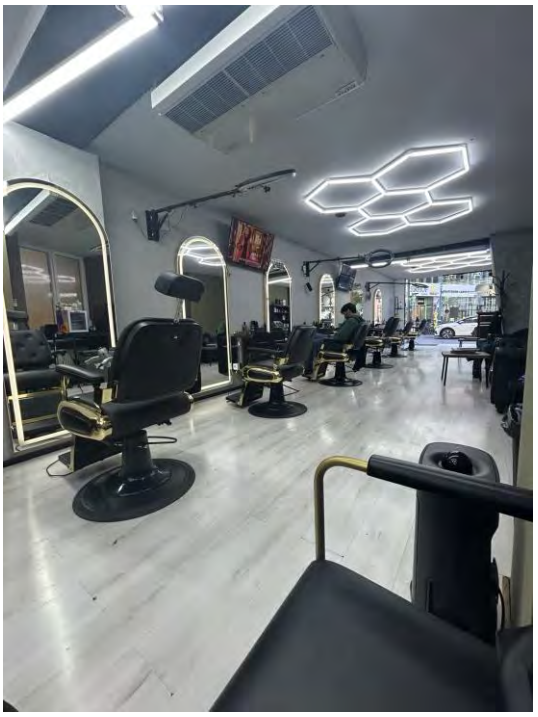
Szakma: Fodrász

1. A szakmai gyakorlatom

Októberben két hetet Grazban tölthettem az Erasmus+ programmal. Nagyon vártam ezt az utat, mert kíváncsi voltam, milyen egy másik országban dolgozni, és szerettem volna új dolgokat tanulni a fodrászatról.
Egy grazi fodrászszalonban voltam gyakorlaton. Többféle feladatot is csináltam: mostam hajat, szárítottam, vasaltam, vágtam, festettem, és a daueralásba is beleláthattam. Jó volt, hogy nem csak néztem a munkát, hanem én is részt vehettem benne.
Az első napokban még szokatlan volt az új hely, de hamar megszoktam a szalont és a napi rutint.



A szalon egyik része



A fodrászszalon belülről

2. Amit a szakmában tanultam

A két hét alatt sok olyan dolgot csináltam, amit az iskolában is tanulunk, de jó volt ezeket egy igazi külföldi szalonban is kipróbálni. Többféle hajjal és vendéggel találkoztam, és láthattam, hogyan zajlik egy átlagos munkanap.
A hajvágás, a festés és a daueralás is érdekes volt számomra. Azt is megtapasztaltam, hogy mennyire fontos a pontos munka és az, hogy odafigyeljünk a vendégre. Szerintem bátrabb lettem, és több önbizalmat szereztem a feladatok elvégzésében.



Munka közben a szalonban

3. Német nyelv és kommunikáció

A kint töltött idő alatt a németet is tudtam gyakorolni. Nem mindig volt könnyű mindent megérteni vagy elmondani, de próbáltam használni a nyelvet, amikor csak lehetett. A szalonban és a hétköznapi helyzetekben is sokszor kellett németül kommunikálnom.
Úgy érzem, hogy bátrabb lettem a beszédben. Rájöttem, hogy akkor is érdemes megpróbálni megszólalni, ha nem tudok minden szót vagy nem mondok mindent tökéletesen.

4. Milyen volt egy külföldi szalonban dolgozni?

Érdekes volt látni, hogyan működik egy osztrák fodrászszalon, és miben hasonlít vagy különbözik attól, amit itthon megszoktam. Figyeltem, hogyan dolgozik a fodrász, hogyan beszél a vendégekkel, és hogyan osztja be a feladatait.
Jó tapasztalat volt, hogy egy másik országban is kipróbálhattam magam a szakmámban. A jövőben is szívesen dolgoznék külföldön, ezért különösen örülök, hogy ezt most megtapasztalhattam.

5. Környezetvédelem

A fodrászatban is lehet figyelni a környezetvédelemre. Például nem érdemes feleslegesen folyatni a vizet, túl sok terméket használni, vagy pazarolni az anyagokat. Fontos az is, hogy a hulladékot megfelelően gyűjtsük.
Ezekre a dolgokra a szalonban is érdemes odafigyelni, mert a kisebb változtatásokkal is sokat tehetünk a környezetünkért.

6. Graz megismerése

A szabadidőnkben Grazot is bejártuk, és több szép helyet láttunk. Tetszett a város hangulata,

az épületek és az utcák. Jó volt nemcsak dolgozni ott, hanem a várost és az osztrák mindennapokat is megismerni.
Szeretek más országokról és kultúrákról többet megtudni. Érdekes látni, hogy máshol hogyan élnek az emberek, milyenek a szokásaik, és miben más a mindennapi élet, mint Magyarországon.



Graz esti látképe



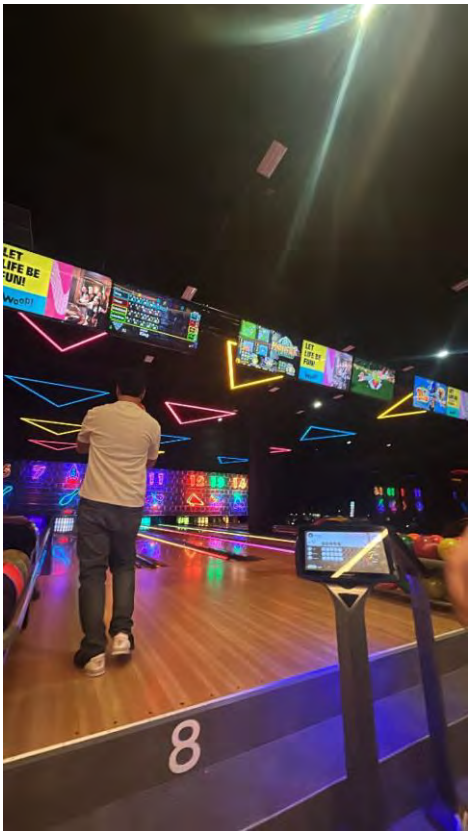
Egy templom belseje Grazban



Templomi oltár

7. Szabadidős programok

A munka mellett közös programokra is jutott idő. Ezek jó alkalmak voltak a kikapcsolódásra, és arra, hogy a többiekkel is együtt legyünk. Például bowlingozni is voltunk, ami jó élmény volt a kinti napok alatt.



Bowlingozás a szabadidőnkben

8. Az utazás és a szállás

Kisbusszal utaztunk Grazba, ami elég hosszú út volt, ezért a végére már fárasztóvá vált. A megérkezés után még várnunk kellett, mire elfoglalhattuk a szállást. Ez nem volt annyira kényelmes, mert jó lett volna előbb lepakolni és pihenni egy kicsit az út után.
Ezen kívül viszont jól éreztem magam, és hamar megszoktam a kinti környezetet.

9. Összegzés

Összességében nagyon örülök, hogy részt vehettem ezen az Erasmus+ programon. Sok új élményt szereztem, és jó volt két hetet egy másik országban tölteni.
A szakmai gyakorlat alatt új dolgokat próbálhattam ki, fejlődtem a fodrászatban, és a német nyelvet is gyakorolhattam. Emellett önállóbb lettem, és megtapasztaltam, milyen külföldön dolgozni és a mindennapokat élni.
Számomra ez a két hét nagyon jó élmény volt. Örülök, hogy belevágtam, és biztosan sokáig emlékezni fogok rá.

3.1.6. Zalán Adél

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Zalán Adél

Szakma: Fodrász

Októberben két hetet tölthettem Ausztriában, Graz városában, ahol szakmai gyakorlaton vettem részt a Die Haarschneiderei nevű fodrászszalonban. Ez a két hét nagyon sok új élményt és tapasztalatot adott számomra, mind szakmai, mind személyes szempontból.

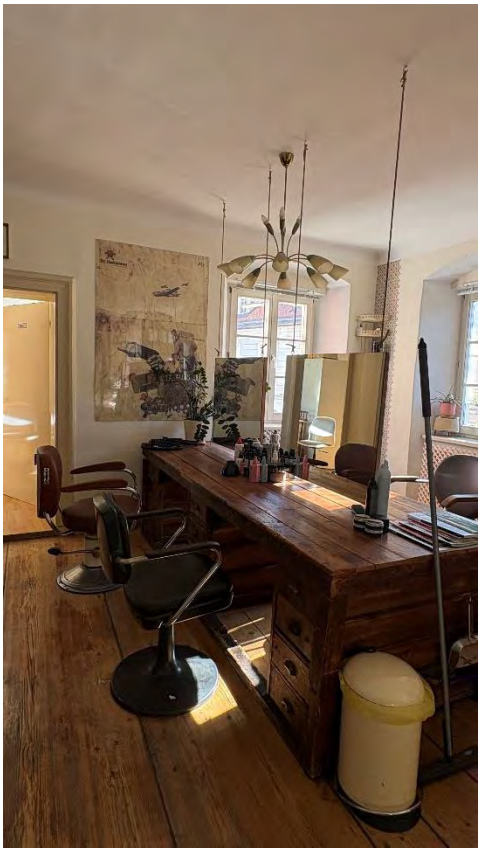
A szalonban töltött időm alatt leginkább hajmosással foglalkoztam, emellett figyeltem a fodrászok munkáját, a vendégekkel való kommunikációjukat és a különböző munkafolyamatokat. Nagyon érdekes volt látni, hogyan működik egy külföldi fodrászszalon, és milyen a mindennapi munkavégzés egy másik országban. Különösen tetszett a szalon retro stílusú, egyedi kialakítása, amely különleges hangulatot adott a helynek. A munkatársak is nagyon kedvesek és befogadóak voltak. Többen elmondták, hogy azért szeretnek itt dolgozni, mert önmaguk lehetnek, és jól érzik magukat a közösségben. Számomra ez volt az egyik legfontosabb tanulsága a gyakorlatnak: ha olyan munkahelyen dolgozunk, ahol hasonló gondolkodású, stílusú és érdeklődésű emberek vesznek körül minket, sokkal jobban érezhetjük magunkat, és a munkavégzés is örömtelibbé válhat.

A kommunikáció kezdetben kissé nehézséget okozott, mivel izgultam, és szokatlan volt számomra az idegen nyelvi környezet. A gyakorlat során azonban napról napra bátrabb lettem. Németül és angolul is kommunikáltam a munkatársakkal, illetve a vendégekkel. Ha valamelyik nyelven nem sikerült megértetnünk egymást, a másikat használtuk. Ez sokat segített abban, hogy fejlődjön a nyelvtudásom, és magabiztosabban merjek megszólalni idegen nyelven. Nagyon jó érzés volt megtapasztalni, hogy különböző nyelvi nehézségek ellenére is lehet együtt dolgozni és kapcsolatokat kialakítani.

A szakmai gyakorlat mellett Graz városát is megismerhettem. Többek között ellátogattunk a Schlossberghez, az Eggenberg-kastélyhoz és a belváros számos részére. A városban szinte mindenhová tömegközlekedéssel jutottunk el. A buszok és villamosok nagyon jól szervezettek, pontosak és megbízhatóak voltak, így könnyen és kényelmesen lehetett közlekedni.

Különösen feltűnt Ausztria környezettudatossága és a tisztaságra való odafigyelése. Graz utcái nagyon rendezettek és tiszták voltak, annak ellenére, hogy sok helyen kevesebb szemetest láttunk, mint Magyarországon. Ennek ellenére alig lehetett szemetet látni az utcákon. A szelektív hulladékgyűjtés a mindennapok természetes része: a szállásunkon és a szalonban is külön gyűjtöttük a hulladékot, mindkét helyen két külön szemetes állt rendelkezésre. Ausztriában nagy hangsúlyt fektetnek a hulladék megfelelő kezelésére, az újrahasznosításra és a környezet védelmére. A jól kiépített tömegközlekedés szintén hozzájárul a környezetterhelés csökkentéséhez, hiszen sokan választják az autó helyett a buszt vagy a villamost.

Összességében nagyon örülök, hogy részt vehettem ezen a külföldi szakmai gyakorlaton. A két hét alatt nemcsak a fodrászszakmáról szereztem új tapasztalatokat, hanem fejlődött a kommunikációs készségem, az önállóságom és a magabiztosságom is. Megismerhettem egy másik ország munkakultúráját, környezettudatos szemléletét és mindennapi életét. Ez a két hét sokat adott nekem, és olyan élményekkel gazdagodtam, amelyekre a későbbiekben is szívesen fogok visszagondolni.










METALL
KUNSTSTOFF


RESTMÜLL
PAPIER





3.2. KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÓ TECHNIKUS (KÉZÁPOLÓ ÉS KÖRÖMKOZMETIKUS)

3.2.1. Benkovich Boglárka

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Benkovich Boglárka

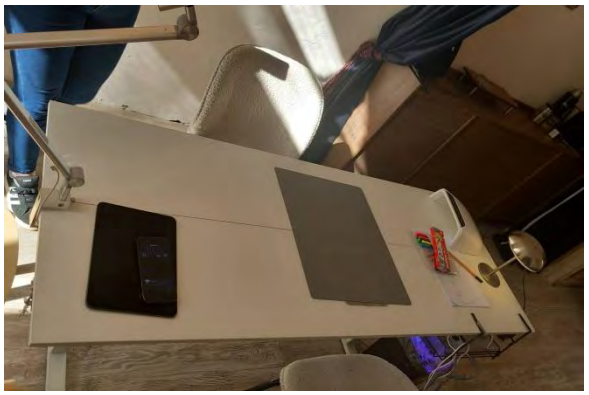
Szakma: Kézápoló és körömkozmetikus

Az Erasmus+ program keretében két hetet tölthettem Ausztriában, Graz városában, ahol szakmai gyakorlaton vehettem részt egy Nailpark nevű körömszalonban, a Leonhardstraße 23. szám alatt. Nagyon vártam ezt a lehetőséget, hiszen korábban még nem volt alkalmam külföldön, idegen nyelvi környezetben szakmai tapasztalatot szerezni.

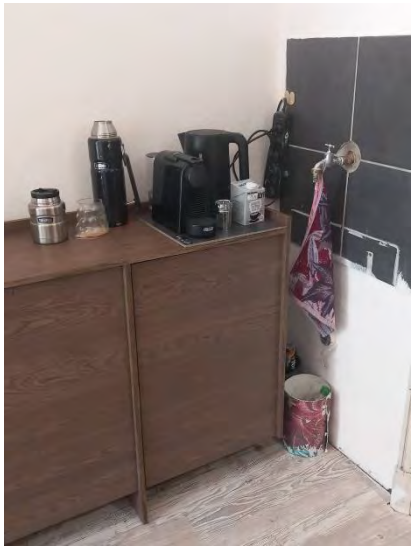
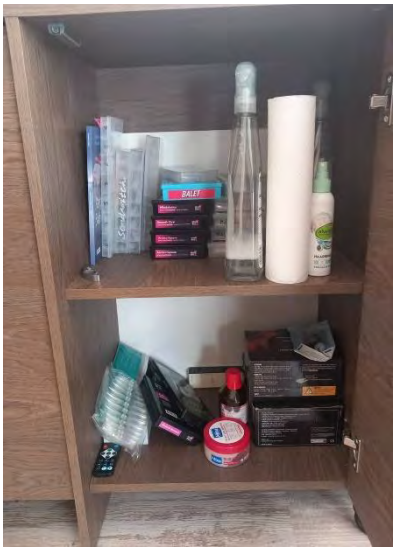


A gyakorlati helyszín egy rendezett, barátságos körömszalon volt, ahol mentorunk, Taisiya fogadott minket. Már az első napon bemutatta a szalont, ismertette a munkafolyamatokat, valamint beszélgettünk a szakmához kapcsolódó terveinkről és motivációinkról. A gyakorlat során többféle munkafolyamatba betekintést nyerhettem, és lehetőségem volt arra is, hogy a tanult technikákat a gyakorlatban kipróbáljam.

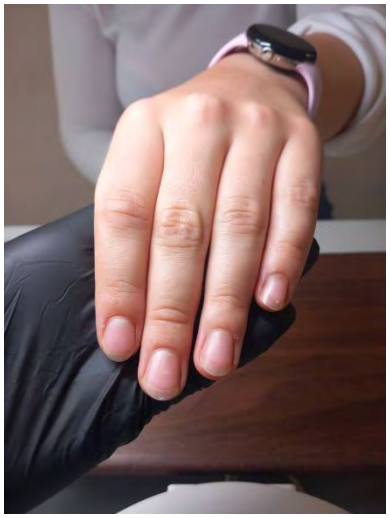
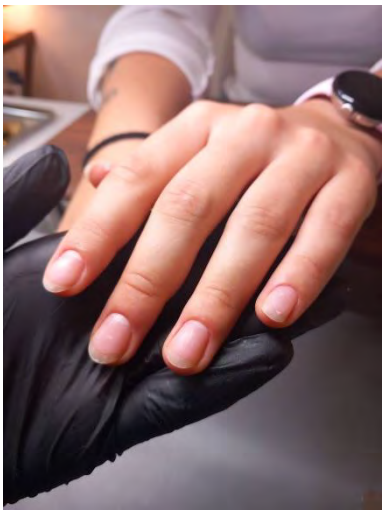
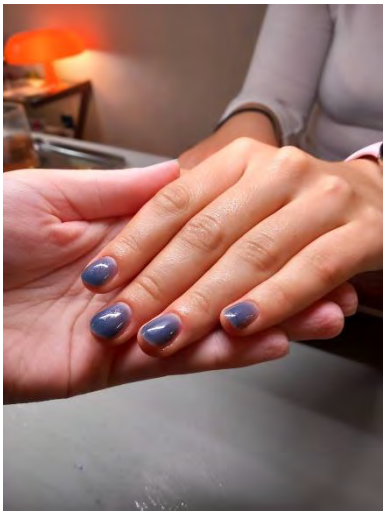
Az egyik legfontosabb új ismeret számomra az orosz manikűrtechnikával való megismerkedés volt. Korábban ezt a technikát nem alkalmaztam ilyen részletességgel, ezért különösen hasznos volt megfigyelni, ahogyan a mentorom bemutatta a folyamatot. Megtanultam, hogyan kell a megfelelő csiszolófejeket használni, hogyan lehet a letapadt körömbőrt óvatosan megemelni, majd eltávolítani. Külön foglalkoztunk a gömbfej használatával, a bőrvágó olló helyes alkalmazásával és a csiszológép megfelelő tartásával is.





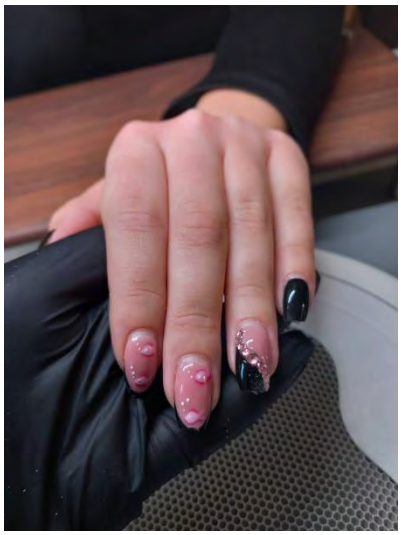
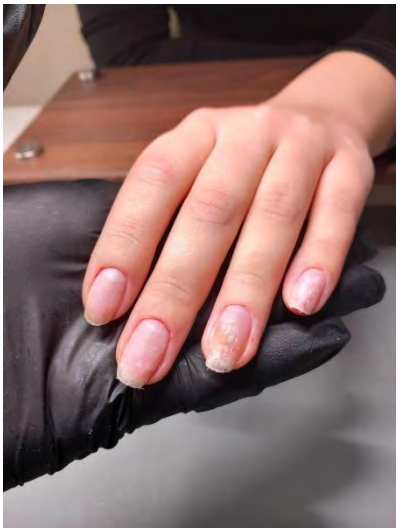
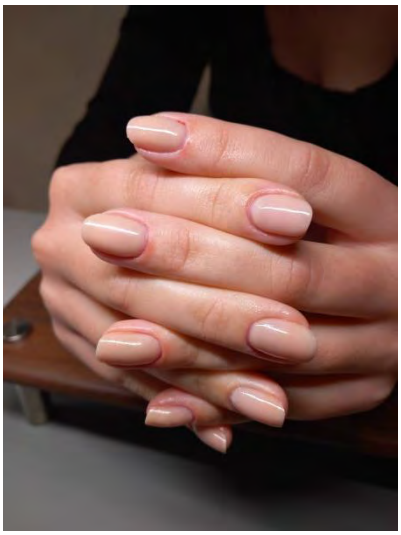
A gyakorlat során különböző vendégeken végzett munkákba is bekapcsolódhattam. Részt vettem a régi anyag eltávolításában, a természetes köröm előkészítésében, valamint erősített géllakkok és különböző körömdíszítések elkészítésében. Többek között nude, olívazöld, bordó francia végű, virágmintás, illetve sötétkék, csillámos körmöket is készítettem vagy ezek elkészítésében segédkeztem. Egy alkalommal a műkörömépítés folyamatát is megfigyelhettem, amely során a mentorom bemutatta a sablon és az építőanyag használatát, valamint a megfelelő forma kialakítását.

Nemcsak a gyakorlati munkáról tanultam, hanem a szalon mindennapi működéséről is. Megismerkedtem a különböző eszközök és anyagok használatával, tisztításával és fertőtlenítésével. A mentorom a vállalkozás működéséről is mesélt, például az anyagok és berendezések beszerzési árairól, a szolgáltatások árazásáról, valamint a vendégekkel való kommunikációról. Megmutatta azt is, hogyan működik a telefonos és bankkártyás fizetés, illetve hogyan lehet a közösségi médiában népszerűsíteni a szalont. A szalon Instagram-oldalával kapcsolatban is kaptunk feladatokat, például képek kiválasztásával és megfelelő szövegek megfogalmazásával foglalkoztunk.

A magyarországi gyakorlathoz képest az egyik legnagyobb különbség az volt, hogy Grazban sokkal részletesebben megismerhettem az orosz manikűrtechnikát és a csiszológép használatát. Emellett betekintést kaptam abba is, hogyan épül fel egy külföldi körömszalon napi munkarendje és vendégkezelése.

A két hét alatt sokat fejlődtem szakmai szempontból. Magabiztosabb lettem a csiszológép használatában, jobban megismertem az orosz manikűr lépéseit, és pontosabbá vált az anyagfelvitelem, valamint a körömformázásom. A mentorom folyamatosan figyelemmel kísérte a munkánkat, és ha valamit nem megfelelően csináltam, megmutatta a helyes technikát, majd elmagyarázta, mire kell jobban odafigyelnem. Ez különösen hasznos volt, mert nemcsak a hibáimat ismerhettem fel, hanem azt is megtanultam, hogyan javíthatok rajtuk.

Személyes szempontból is sokat adott a külföldi gyakorlat. A német nyelv használata kezdetben nehézséget okozott, főként a beszéd területén. Bár a másik fél megértésével általában nem volt problémám, a válaszok gyors megfogalmazása eleinte nehezebben ment. A gyakorlat végére azonban sokkal bátrabban kommunikáltam, és kevésbé aggódtam amiatt, hogy minden mondatom nyelvtanilag tökéletes legyen. Megtanultam, hogy a kommunikációban sokszor fontosabb az, hogy merjek megszólalni, mint az, hogy minden egyes mondat hibátlan legyen.

Nemzetközi tapasztalatként megismerhettem egy osztrák munkahely mindennapjait, az ottani munkakörnyezetet, a vendégekkel való kommunikációt és a szakmai elvárásokat. Emellett lehetőségem volt arra is, hogy egy másik országban önállóbbá váljak, alkalmazkodjak az új helyzetekhez, és idegen nyelven intézzem a mindennapi teendőimet.

A mentorunk, Taisiya segítőkész és türelmes volt velünk. Szívesen válaszolt a kérdéseinkre, részletesen bemutatta a különböző technikákat, és igyekezett olyan feladatokat adni, amelyekből tanulhattunk. Különösen hasznosnak tartottam, hogy nemcsak a munkafolyamatokat mutatta meg, hanem a saját szakmai tapasztalatait és a vállalkozásával kapcsolatos ismereteit is megosztotta velünk.



A program során nemcsak a szakmai munkára, hanem a környezetvédelemre is igyekeztünk odafigyelni. Grazban több alkalommal megfigyeltem, hogy a városban nagy hangsúlyt kap a gyalogos és kerékpáros közlekedés, valamint a tömegközlekedés használata. Sok kerékpárost láttunk, a villamoshálózat jól használható, és a városban több zöldterület, park is található. Ezek mind hozzájárulhatnak a környezet terhelésének csökkentéséhez és az élhetőbb városi környezet kialakításához.

A szelektív hulladékgyűjtésre is több helyen felfigyeltem. A hulladék megfelelő szétválogatása fontos része a környezettudatos életmódnak, és úgy gondolom, hogy erre Magyarországon is érdemes lenne még nagyobb figyelmet fordítani. A történelmi épületek megőrzése szintén fontos tapasztalat volt számomra. Graz óvárosában sok régi épület található, amelyek felújítása és megóvása hozzájárul a város kulturális értékeinek megőrzéséhez. Véleményem szerint a régi épületek megőrzése sok esetben jobb megoldás lehet, mint azok lebontása és új épületekkel való helyettesítése.

A környezetvédelem területén ugyanakkor azt is fontosnak tartom, hogy önmagában a megfelelő infrastruktúra nem elegendő: az embereknek is tudatosan kell használniuk ezeket a lehetőségeket. A kéthetes tartózkodás alapján nem lehet teljes képet alkotni egy város környezetvédelmi helyzetéről, de több olyan megoldást láttam, amelyből érdemes lenne tanulni.



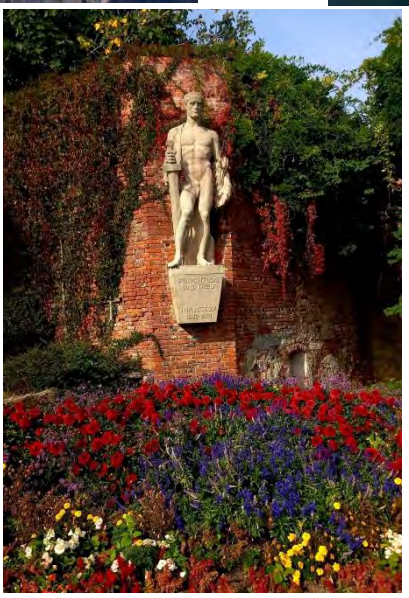


A szakmai gyakorlat mellett lehetőségünk volt Graz városának megismerésére is. Az egyik hétvégén a tanáraink közös reggelit szerveztek, majd városnézésre indultunk. Megtekintettük a Hauptplatzot, a városházát és egy történelmi templomot, valamint ellátogattunk a Murinselhez is. Ezután felmentünk a Schlossbergre, ahol megnéztük a híres óratornyot, és fényképeket is készítettünk.











Egy másik alkalommal az Eggenberg-kastélyt látogattuk meg, ahol megcsodálhattuk a kastély épületét és a hozzá tartozó kertet. Különleges élmény volt, hogy a kertben pávákat is láttunk. A városnézések során közelebbről megismerhettem Graz történelmét, építészetét és kulturális értékeit.

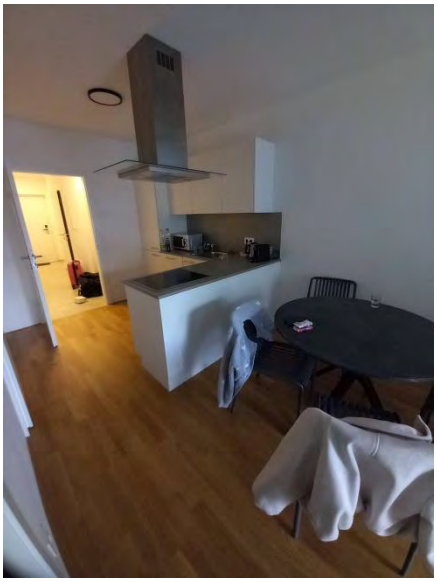




A szabadidőnkben Lilivel többször is sétáltunk a városban, felfedeztük az utcákat, és kipróbáltunk helyi étkezési lehetőségeket is. A tartózkodásunk végén az Erzherzog-Johann-hídnál elhelyeztünk egy lakatot, amelyre a „Kossuth Győr 2026 Erasmus” felirat került. A kulcsot a vízbe dobtuk, így egy közös emléket is hagytunk a városban.



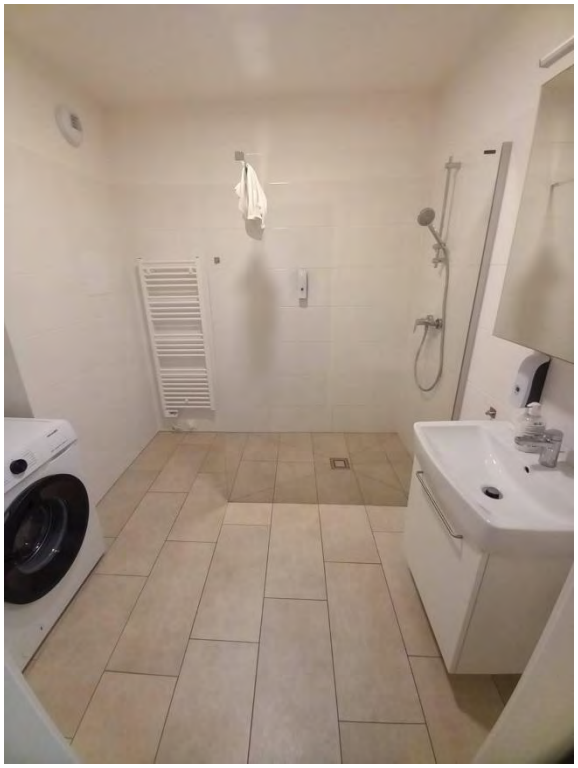
Az utazás is fontos része volt a programnak. Grazba busszal érkeztünk, majd a szállásunk és a gyakorlati helyünk között tömegközlekedéssel közlekedtünk. A helyi villamoshálózat segítségével viszonylag könnyen eljutottunk a város különböző pontjaira. A szállásunk egy apartman volt, amelyben konyha, nappali, fürdőszoba és hálószobák álltak rendelkezésünkre. A konyhában többek között hűtőszekrény, sütő, mikrohullámú sütő, főzőlap és kávéfőző is volt, így az étkezésünket is önállóan tudtuk megoldani.

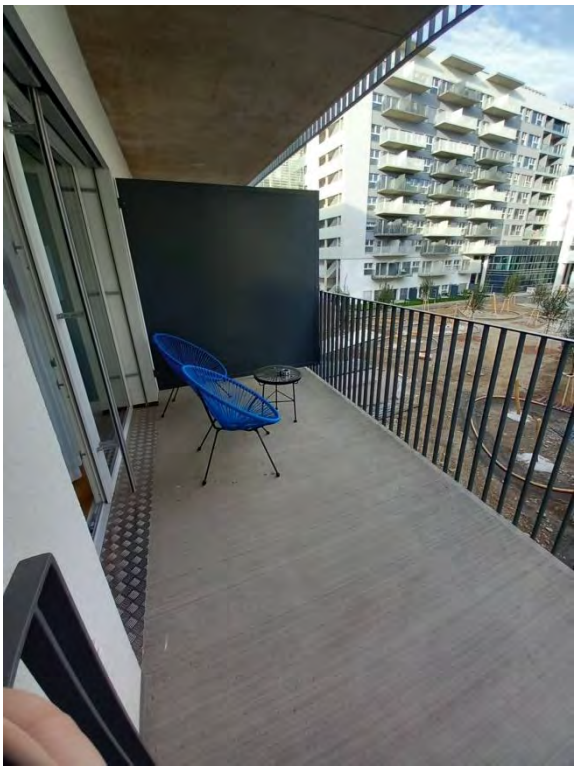


A külföldi tartózkodás során meg kellett tanulnunk beosztani az időnket, megszervezni a közlekedésünket és gondoskodni a mindennapi teendőinkről. Ez szintén hozzájárult az önállóságom fejlődéséhez.









Számomra ez a két hét sokkal többet jelentett egy egyszerű külföldi szakmai gyakorlatnál. Olyan környezetbe kerültem, ahol új embereket ismerhettem meg, más munkamódszereket láthattam, és a mindennapjaimat egy másik országban élhettem. Különösen jó tapasztalat volt, hogy nemcsak megfigyelőként voltam jelen a szalonban, hanem aktívan részt vehettem a munkában, és valódi vendégeken is kipróbálhattam a tanultakat.

A kint töltött idő alatt Graz is közel került hozzám. Megszerettem a város hangulatát, az építészetét és azt, hogy a szakmai elfoglaltságok mellett lehetőségünk volt felfedezni a környéket. A mentorunkkal való közös munka szintén meghatározó része volt az élménynek, hiszen Taisiya mindig készségesen segített, és sok olyan dolgot mutatott, amelyeket a későbbiekben is hasznosítani tudok.

Ha újra lehetőségem lenne részt venni egy hasonló programban, gondolkodás nélkül igent mondanék. Sőt, mindenkinek szívesen ajánlanám, aki szeretne kilépni a megszokott környezetéből, új tapasztalatokat szerezni és kipróbálni magát egy másik országban. Úgy gondolom, hogy az ilyen lehetőségek nemcsak a szakmai fejlődéshez járulnak hozzá, hanem az ember szemléletét is formálják. Számomra ez a két hét egy olyan élmény marad, amelyre később is szívesen fogok visszagondolni.

3.2.2. Házas Lili

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Házas Lili

Szakma: Kézápoló és körömkozmetikus

Az utazásunkat Grazba egy hibrid autóbusszal tettük meg, amely kényelmes lehetőséget biztosított az oda- és visszaútra.

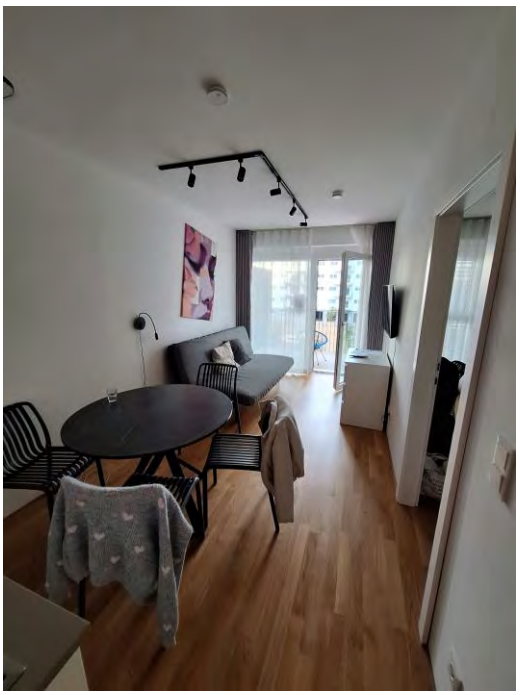
Szállásunk

A két hét során egy apartmanban szálltunk meg, amely nagyon jól felszerelt és kényelmes volt. Egy lakásban négyen laktunk, így mindenkinek jutott elegendő hely. Az apartman két hálószobából, egy nappaliból, egy konyhából, egy fürdőszobából, egy különálló mosdóból, valamint egy erkélyből állt.

A konyha minden szükséges eszközzel fel volt szerelve: rendelkezésünkre állt hűtőszekrény, mikrohullámú sütő, hagyományos sütő, mosogatógép, elektromos főzőlap, vízforraló és kávéfőző is. A fürdőszobában mosógép is volt, ami különösen hasznosnak bizonyult a kéthetes tartózkodásunk alatt.

Összességében nagyon otthonos és praktikus szállást kaptunk, ahol kényelmesen tölthettük el a kint töltött időt.









A szakmai gyakorlat helyszíne és mentorom bemutatása

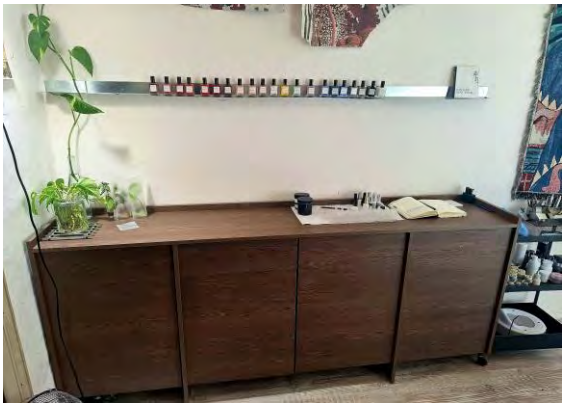
A szakmai gyakorlatomat a Grazban található, NailPark nevű körömszalonban töltöttem, amely a Leonhardstraße 23. szám alatt helyezkedik el. A mentoromat Taisiyának hívták, aki egy rendkívül kedves, barátságos és segítőkész lány. Végig türelmesen foglalkozott velem, minden kérdésemre szívesen válaszolt, és a szakmai fejlődésem érdekében mindenben a segítségemre volt.

Az első napon körbevezetett a szalonban, megmutatta, hogy melyik eszköz hol található, milyen anyagokat és kellékeket használ a mindennapi munkája során, illetve azt is elmagyarázta, hogy honnan szerzi be ezeket, és körülbelül mennyibe kerülnek. Így nemcsak a munkafolyamatokba, hanem a szalon mindennapi működésébe és az anyagbeszerzés hátterébe is betekintést nyerhettem.

Külön figyelmet fordított a higiéniai előírások betartására. Az eszközök tisztításához és sterilizálásához ultrahangos készüléket használ, emellett minden vendégénél új reszelőt vesz elő. A fertőtlenítésre és a megfelelő tisztaság fenntartására kiemelt hangsúlyt fektet, ami számomra is fontos szakmai tapasztalat volt.

A fizetési folyamat is érdekes volt számomra, ugyanis mutatott egy olyan alkalmazást, amelynek segítségével a telefonja alkalmas volt a bankkártyás fizetések fogadására. Ehhez a vendégnek csupán a telefonjához kellett érintenie a bankkártyáját, és a fizetés már meg is történt. Ez egy egyszerű és modern megoldás, amelyet korábban még nem láttam ilyen formában alkalmazni.





Új szakmai ismeretek és tapasztalatok

A gyakorlat során több olyan szakmai újdonsággal is találkoztam, amelyek különösen érdekesek voltak számomra. Meglepő volt például, hogy mentorom nem használ külön preppert és primert, hanem ezek helyett etanol-alkoholt alkalmaz. Elmondása szerint ezt a megoldást hosszú távon kedvezőbbnek tartja.

Szintén újdonság volt számomra, ahogyan a színeket a zselébe keveri, illetve ahogyan a köröm felületéről eltávolítja a port. Ehhez micellás vizet és alkoholos törlőkendőt is használ, így biztosítva a megfelelően tiszta körömfelületet a további munkafolyamatokhoz.

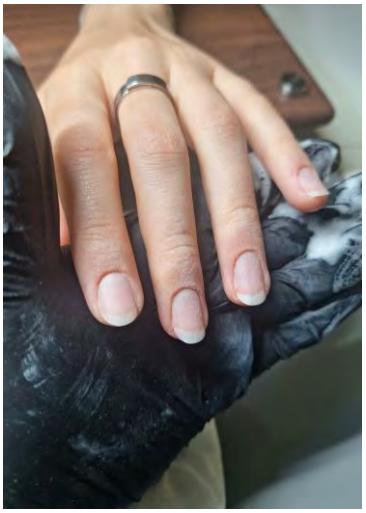
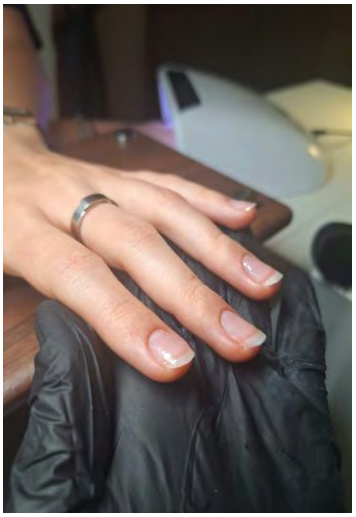
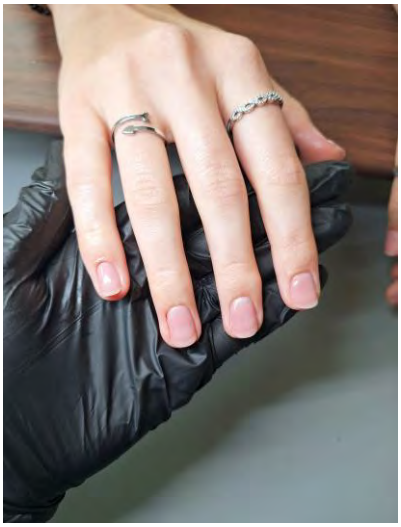
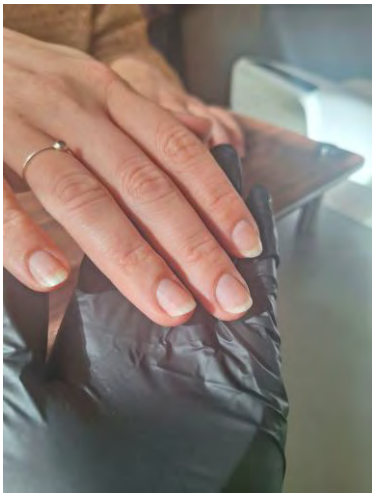
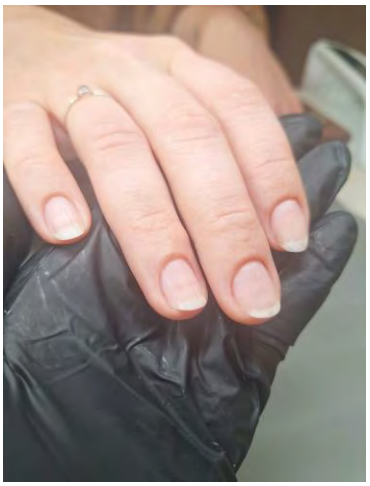
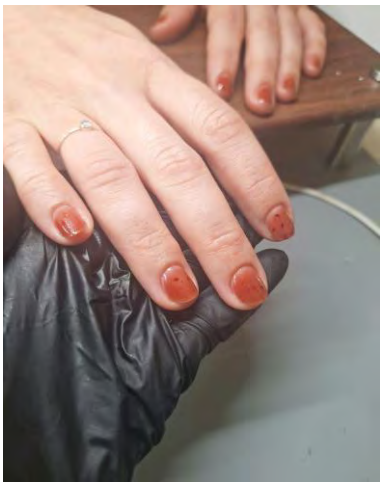
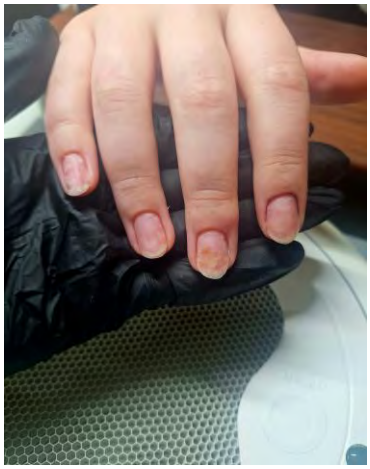
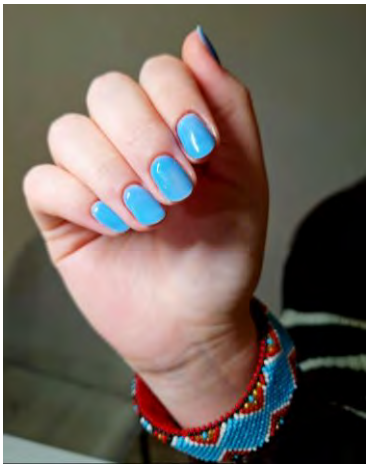
A két hét alatt elsősorban három fontos területtel foglalkoztunk: az orosz manikűr technikájával, a régi anyag megfelelő eltávolításával, valamint a természetes köröm megerősítésével.

Elsőként az orosz manikűr technikáját sajátítottam el. Mentorom először videón mutatta be a teljes folyamatot, miközben részletesen elmagyarázta, hogy mire kell különösen odafigyelni, milyen eszközöket érdemes használni, és milyen technikával lehet szép, precíz végeredményt elérni. Ezt követően a gyakorlatban is kipróbálhattam a tanultakat, így lehetőségem nyílt arra, hogy önállóan is alkalmazzam az újonnan megszerzett ismereteket.

A következő feladat az előzőleg felvitt műkörömanyag megfelelő és szakszerű eltávolítása volt. Először tippeken gyakoroltam, amelyekre különböző színű anyagokat kellett felvinnem. Miután az anyag megszáradt, fokozatosan, megfelelő technikával kellett lecsiszolnom. Ennek során megtanultam, hogyan lehet az anyagot egyenletesen eltávolítani, miközben ügyelni kell arra, hogy ne sérüljön az alatta lévő természetes körömlemez.

A köröm megerősítésének gyakorlása során különösen fontos volt a megfelelő anyagmennyiség felvitele és annak egyenletes eloszlatása. Megtanultam, hogy mennyire lényeges a megfelelő ív és forma kialakítása, valamint az anyag helyes elosztása ahhoz, hogy a végeredmény ne csak esztétikus, hanem tartós is legyen.

Mentorom más körmösök munkáit is megmutatta, amelyeket közösen elemeztünk. Ezeken keresztül szemléltette, hogy milyen hibák fordulhatnak elő egy-egy munkafolyamat során, és hogyan lehet azokat felismerni, illetve kijavítani. Ez sokat segített abban, hogy tudatosabban figyeljem a részleteket, és jobban felismerjem a precíz munka ismérveit.

A szakmai fejlődésem mellett mentorom segítségével egy saját körmös Instagram-profilt is létrehoztam. Megismerkedtem azzal, hogyan érdemes kialakítani egy szakmai közösségi oldalt, amelyen később bemutathatom a munkáimat, és kapcsolatot tarthatok a leendő vendégeimmel.

Graz városának megismerése, közös programok

A szakmai gyakorlat mellett lehetőségünk nyílt arra is, hogy a tanárokkal és a többi diákkal közösen felfedezzük Graz városát. Ezek a programok nemcsak kikapcsolódást jelentettek, hanem abban is segítettek, hogy jobban megismerjük egy másik ország kultúráját, történelmét és mindennapi életét.

A városnézés során ellátogattunk a Hauptplatzra, vagyis a főtérre, ahol megtekintettük a gyönyörű városházát, valamint egy történelmi templomot is. Megnéztük a különleges kialakítású Murinselt is, amely a Mura folyóban található, és különleges építészeti látványossága a városnak.

Ezt követően felmentünk a Schlossbergre, ahonnan csodálatos kilátás nyílt Graz városára. Itt megtekinthettük a város egyik legismertebb jelképét, az óratornyot is.



















Egy másik alkalommal ellátogattunk az Eggenberg-kastélyhoz, amely már kívülről is lenyűgöző látványt nyújtott. A kastély hatalmas, gondozott udvarán szabadon sétáló pávákat is láthattunk, ami különleges élményt jelentett. A kastély belső része szintén gyönyörű volt, a díszes termek és a történelmi hangulat igazán emlékezetessé tették a látogatást.

Az utolsó napunkon ellátogattunk az Erzherzog-Johann-hídhoz, ahol egy lakatot is elhelyeztünk. Ezzel egy közös emléket hagytunk magunk után a városban, amely mindig emlékeztetni fog bennünket az itt töltött két hétre és az együtt szerzett élményekre.









Graz környezettudatossága és közlekedése

A városban töltött idő alatt az is feltűnt, hogy Grazban nagy figyelmet fordítanak a környezetvédelemre és a fenntartható életmódra. Nagyon sokan közlekednek gyalogosan és kerékpárral, emellett a tömegközlekedés is jól kiépített. A villamosok gyakran járnak, így a városon belüli közlekedés egyszerű és kényelmes.

A szelektív hulladékgyűjtésre is odafigyelnek, hiszen több helyen találhatók különböző hulladékgyűjtő edények, emellett szinte minden utcában és sarkon elhelyeztek szemeteskukákat. Ez is hozzájárul ahhoz, hogy a város rendezett és tiszta legyen.

A zöldterületekből sincs hiány, hiszen számos park és kellemes pihenőhely található a városban. Ezek lehetőséget biztosítanak a kikapcsolódásra, a sportolásra és a természet közelségének élvezetére. Nagyon tetszett, hogy a városi környezet és a természet ilyen jól megfér egymás mellett.

Összegzés

Összességében elmondhatom, hogy fantasztikus két hetet tölthettem Grazban. Nagyon sok új szakmai ismerettel és tapasztalattal gazdagodtam, rengeteget tanultam, és úgy érzem, hogy ez idő alatt sokat fejlődtem mind szakmailag, mind emberileg. Lehetőségem volt olyan technikákat és munkafolyamatokat megismerni, amelyeket korábban még nem alkalmaztam, valamint betekintést nyerhettem egy másik országban működő körömszalon mindennapjaiba.

Különösen hálás vagyok a mentoromnak, Taisiyának, aki végig türelmesen és kedvesen segített, megosztotta velem a tudását, és hozzájárult ahhoz, hogy magabiztosabbá váljak a szakmámban.

A szakmai tapasztalatok mellett rengeteg szép élménnyel is gazdagodtam. Megismerhettem Graz nevezetességeit, kultúráját, közlekedését és mindennapi életét, valamint megtapasztalhattam, milyen egy másik országban élni és dolgozni. A közös programok, az új ismeretségek és az együtt töltött idő mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez a két hét igazán emlékezetes legyen számomra.

Nagyon örülök, hogy részt vehettem ezen a szakmai gyakorlaton, hiszen sokkal többet kaptam ettől az úttól, mint amire előzetesen számítottam. Úgy érzem, hogy ez egy olyan élmény volt, amelyre mindig szívesen fogok visszaemlékezni, és amelyből a későbbiekben is sokat tudok majd meríteni. Ha újra lehetőségem nyílna rá, gondolkodás nélkül ismét elutaznék Grazba, mert bármikor szívesen átélném újra ezt a két hetet!

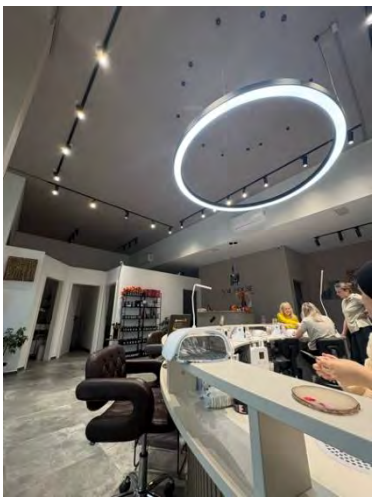
3.2.3. Kugler Maja

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Kugler Maja

Szakma: Kézápoló és körömkozmetikus



Az Erasmus+ program keretében két hetet tölthettem Ausztriában, Graz városában, ahol szakmai gyakorlaton vehettem részt a Nailhouse nevű szépségszalonban, amely a Grillweg 7b címen található.

A szalon egy modern, elegáns és barátságos környezetet biztosított. A fogadó mentorom és egyben a szalon vezetője, Anna már az első napon szívélyesen fogadott. Körbevezetett a szalonban, bemutatta a helyiségeket, ismertette a munkafolyamatokat, majd átbeszéltük, milyen feladatok várnak rám a gyakorlat során, illetve milyen elképzeléseim és terveim vannak a jövőre nézve. Ezt követően bemutatott a többi dolgozónak is, akik szintén nagyon kedvesen és segítőkészen fogadtak.

Már az első nap lehetőségem nyílt arra, hogy betekintést nyerjek a szalon mindennapi működésébe. Megfigyelhettem, hogyan végzik a manikűrt és a körömépítést, valamint megismerkedhettem a gépi manikűr elkészítésének menetével is. Nagy örömömre már az első napon önállóan is kipróbálhattam magam, hiszen lehetőséget kaptam egy géllakkozás elkészítésére.



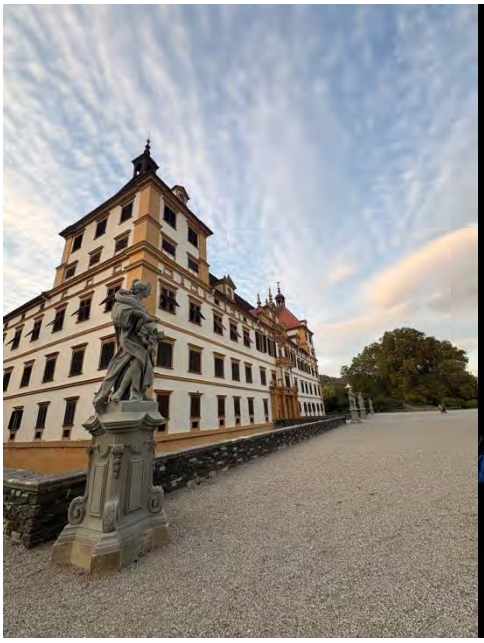
A következő napok során egyre több feladatba kapcsolódhattam be. Többek között kávét készítettem a vendégeknek, lecsiszoltam a vendégek korábbi körömszettjét, manikűrt készítettem, valamint gyakorolhattam a tipre történő festést is. Különösen fontos tapasztalat volt számomra a higiéniai és fertőtlenítési folyamatok megismerése. Az eszközöket ultrahangos tisztítóberendezés segítségével fertőtlenítettem, majd steril csomagolásba helyeztem. Ezek a feladatok hozzájárultak ahhoz, hogy még jobban megértsem a szalonban elvárt higiéniai szabályok és a precíz munkavégzés fontosságát.

A szakmai fejlődés mellett személyes szempontból is rengeteget adott nekem ez a két hét. Mivel egy idegen nyelvi környezetben kellett kommunikálnom, fejlődött a német nyelvtudásom, különösen a beszédkészségem és a szóbeli önkifejezésem. Megtanultam, hogy bátrabban kell megszólalnom, és nem szabad attól tartanom, ha esetleg valamit nem tökéletesen mondok. Rájöttem, hogy a kommunikáció során nem a hibátlan nyelvhasználat a legfontosabb, hanem az, hogy merjünk beszélni és megértetni magunkat. Emellett az önállóságom és a magabiztosságom is sokat fejlődött.

Nemzetközi tapasztalatként lehetőségem nyílt arra is, hogy közelebbről megismerjem az osztrák mindennapokat, az ottani életvitelt és közlekedést. Különösen érdekes volt számomra, hogy

a városban nagy hangsúlyt fektetnek a környezetvédelemre. A tömegközlekedésben jelentős szerepet kapnak a villamosok és a hibrid autóbuszok. A szalonban töltött idő alatt pedig megismerhettem az osztrák munkakultúra néhány jellemzőjét, például a türelmes, precíz és figyelmes munkavégzést, valamint a barátságos, őszinte légkört.

A szakmai gyakorlat mellett Graz városának felfedezésére is jutott időnk. Nagyrészt önállóan jártuk be a várost, de egy idegenvezetésen is részt vettünk, amelynek során több nevezetes épület történetét is megismerhettük. Ellátogattunk a híres Óratoronyhoz, ahová gyalogosan és felvonóval is fel lehetett jutni. A magasból gyönyörű kilátás nyílt az egész városra. Egy másik alkalommal az Eggenberg-kastélyt is meglátogattuk, amelynek hatalmas, gyönyörű udvarán pávák sétálgattak. Ez különösen emlékezetes élmény volt számomra.





A szállásunk szintén nagyon tetszett, hiszen központi elhelyezkedésű, kényelmes és otthonos volt, így a szabadidőnkben könnyen eljuthattunk a város különböző részeire.

Összességében nagyon hálás vagyok, hogy részt vehettem az Erasmus+ programban. Ez a két hét nemcsak szakmailag, hanem emberileg is sokat adott nekem. Új munkafolyamatokat ismerhettem meg, gyakorlati tapasztalatokat szerezhettem, fejlődött a német nyelvtudásom, az önállóságom és a magabiztosságom. Emellett egy másik ország kultúrájába és mindennapi életébe is betekintést nyerhettem.

Mindenkinek bátran ajánlom, hogy éljen egy ilyen lehetőséggel, ha alkalma adódik rá, hiszen egy külföldi szakmai gyakorlat során nemcsak egy új várost és egy másik ország életét ismerhetjük meg, hanem saját magunkról is rengeteget tanulhatunk. Számomra ez a két hét meghatározó és maradandó élmény marad.

3.3. OKTATÁSI SZAKASSZISZTENS

3.3.1. Antalkovics Ramóna

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Antalkovics Ramóna

Szakma: Oktatási szakasszisztens

Nagy várakozással és kíváncsisággal indultam el társaimmal és kísérő tanárainkkal a grazi tanulmányi kirándulásunkra. Kisbusszal vittek és hoztak minket, az utazás jó hangulatban telt. A szállásunk egy modern, többszintes apartmanhotel volt. 4 fős, kényelmes, tiszta apartmanokban helyeztek el bennünket, ahol főztünk, mostunk, takarítottunk magunkra.

Nagyon élveztük, hogy egy kicsit belekóstolhattunk az önálló, szülőktől leváló életbe.

A szakmai gyakorlatomat az Evangelischer Kindergarten-ben töltöttem, ami a Moserhofgasse 3a alatt található meg. Az óvoda biciklivel, autóval és villamossal is könnyen megközelíthető. Szerencsésnek éreztem magam, hogy nekem csak 15 perc sétára volt a szállástól, míg voltak olyan diákok, akik akár egy órát is tömegközlekedtek a gyakorlati helyükig. Az épület egy zöldövezetben, biztonságos környezetben helyezkedik el. Az intézménynek egy hatalmas parkosított udvara van, ahol a gyerekek kényelmét padok, szórakozását pedig mászókák, hinták és egyéb játékok szolgálják. A bicikliket, rollereket csak az arra kialakított betonúton használhatják a gyerekek, a többiek biztonsága érdekében. Az udvaron 6 db magaságyást is kialakítottak . Az itt termesztett különböző zöldségeket megismertetik a gyerekekkel, majd az óvoda konyháján használják fel őket.



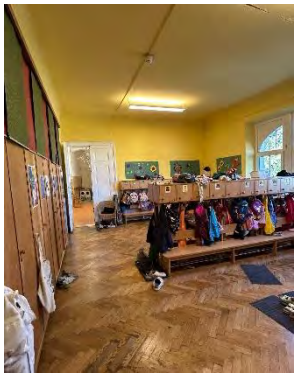
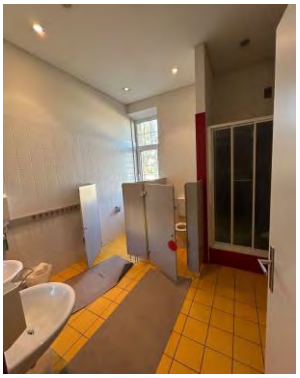





Az épület három szintes. A földszinten található egy szociálpszichiátria, a másodikon van az óvoda, a harmadik emeleten pedig egy magán jellegű 4 osztályos általános iskola. Az óvodában két csoportszoba, egy konyha, két fürdő és mosdóhelyiség, egy tornaterem, egy nagy közös öltöző, egy fejlesztő terem és egy iroda található. Minden helyiségnek más-más színe van. A csoportokba vegyes korosztályú, 3-6 éves gyerekek járnak. Az én csoportszobám galériás kialakítású. Található benne egy olvasósarok, kézműves sarok, játszósarok és öt kisasztal székekkel.





Feladataim közé tartozott a gyerekek felügyelete, öltöztetése, ebédeltetése, a közös foglalkozások során segíteni kellett nekik bügykölgetni, az elkészített őszi dekorációkat elhelyeztem a folyosón. Ezen kívül konyharuhákat, törölközőket teregettem, hajtogattam, mosogattam, játékokon fertőtlenítő takarítást végeztem, söprögettem, port töröltem.






Az itthoni szakmai tapasztalataimmal összehasonlítva úgy gondolom, hogy az ő rendszerük sokkal lazább, kötetlenebb. Nincs akkora szigor és fegyelem, mint a magyar óvodákban. A pedagógusok nagyon barátságosak, befogadóak, segítőkészek és türelmesek voltak velem. A gyerekek ellenben távolságtartóan viselkedtek, idegenként kezeltek szinte végig a két hét alatt. Véleményem szerint ennyi idő alatt nem lehet egy komplex képet és helytálló véleményt kialakítani az ő oktatási rendszerükről, ezért nem is sikerült rájönnöm vagy látni a lényegét annak, hogy miért jó a vegyes korosztályú csoportok kialakítása. Hiszen egy iskolára érett gyereknek más az értelmi szintje, mint egy háromévesnek, másfajta foglalkozást igényelnek és véleményem szerint ez gátolhatja a fejlődésüket.

Abban is különböznek az itthoni rendszertől, hogy ott a gyerek döntheti el, hogy részt vesz e a közös csoportfoglalkozásokon, mint például a kézművesség vagy a fejlesztő feladatok vagy éppen szabadon játszik. A magyar óvodákkal ellentétben nincs kötelező ebéd utáni alvás.

Ágyak helyett van egy nagyobb matrac az egyik sarokban és ha valaki elfárad, ott pihenhet. Azt viszont észrevettem, hogy a magyar gyerekekkel összehasonlítva őket sokkal irigyebbek egymásra és nagyon akaratosak.





Környezetvédelem szempontjából azt tapasztaltam, hogy a csoportszobákban szelektíven gyűjtik a szemetet. Három, különböző színű szemetes volt elhelyezve, melyekben a papírt, a műanyagot és a zöldség, gyümölcs hulladékot gyűjtötték. A városban közlekedve ugyanúgy megtalálhatóak a szelektív hulladékgyűjtő eszközök, de itt üveg és használt olajgyűjtők is vannak. A levegő szennyezettségének visszaszorítása érdekében sok a zöldövezet a városban. Az épületek tetején is láttam zöldítésre utaló részeket.








Graz nagyon szép és tiszta város. Általában villamossal közlekedtünk a délutáni kulturális programok helyszínére, ahol ízelítőt kaptunk a város történelméből. Megnéztük a Eggenberg-kastélyt, az Uhrturm-ot, egy dupla csigalépcsős lépcsőházat, Ferdinánd császár mauzóleumát, kívülről a városháza épületét és belső udvarát valamint idegenvezetővel végigjártuk a Sporgasset. A Mura folyó egyik különleges hídján elhelyeztünk egy szív formájú lakatot. Nekem a mauzóleum tetszett a legjobban, mert gyönyörű falfestmények borították a mennyezetét. Megtudtuk, hogy a Sporgasse bevásárlóutca még a városnál is régebbi, a római korban itt haladt át a Magyar út nevű kereskedelmi útvonal. Az Óratorony (Uhrturm) a város jelképe, ami a Schlossbergen található. Megközelíthető gyalogosan illetve felvonóval is. A Várhegyet régen egy magas fal vette körül, ahonnan védték a várost a támadások ellen, de mára csak a tornyai maradtak meg.













Ez a két hét sokat segített az német nyelv hallás utáni megértésében, önállóságra tanított és sokat fejlődött a problémamegoldó képességem is. Megtanultam beosztani a pénzt és takarékoskodni. A nyelvi nehézségek ellenére összességében nagyon jól éreztem magam ezalatt a két hét alatt. Egyedül az esett rosszul, hogy a gyerekek nem foglalkoztak velem, nem nyitottak felém, de örülök, hogy megismerhettem egy, a miénktől sokban különböző oktatási rendszert.

3.3.2. Buti Nóra

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Buti Nóra

Szakma: Oktatási szakasszisztens

Iskolámban lehetőséget kaptam, hogy az ERASMUS+ program keretében két hetet, 2026. október 4-től 17-ig Grazban tölthessek óvodai gyakorlaton. Az utazás autóbusszal történt az út oda és vissza is nagyon jó hangulatban telt. Szállásom Grazban a Fröhlichgasse 33. szám alatt található ingatlanban volt. Az apartman nagyon tágas, jól felszerelt és kényelmes volt.

Gyakorlatomat a Pfarrkindergarten Strassgang óvodában töltöttem, mely Grazban a Florianibergstraße 13. szám alatt található. Reggel és délután is két busszal jutottam oda körülbelül 30 perc alatt. 7:30-tól 13:30-ig tartózkodtam az óvodában. Három csoport működik, a kék, a zöld és narancssárga. Mindegyik vegyes csoportként működik, melyekben 3-5 éves gyermekek voltak. Két szintes az épület. Az alsó szinten volt a tornaterem, a kék és a zöld csoport, a gyerekek öltözői és a konyha. A felső szinten három terem és egy konyha volt. Mind a három terem a narancssárga csoporté volt. Az egyikben az egész csoport volt, a másik termet játékra és fejlesztésre használták, a harmadik teremben öltöztek át tornaórára illetve reggelenként innen integettek a távozó szüleiknek. Engem a narancssárga csoportba osztottak be. A 28 kisgyermekre 2 óvónéni felügyelt. Az egyik óvónéni mindig fixen a csoportban van a másik óvónéni minden nap más volt és váltották egymást. Gyakorlatom során több feladatba is bevontak az óvónők, segítettem előkészíteni a fejlesztő foglalkozáshoz szükséges eszközöket, játszottam a gyerekekkel társasjátékot, memóriajátékot, és rajzoltunk, festettünk. Segítettem az öltözködésben. Figyelmet fordítottak arra, hogy a gyerekek minden nap legyenek friss levegőn, akár az óvoda udvarán vagy a közeli erdőben. Fontosnak tartják, hogy minden nap fogyasszanak friss zöldséget és gyümölcsöt, melyet szépen, felszeletelve tálalnak nekik, melyet jó idő esetén az udvaron is elfogyaszthatnak.





Számomra nagyon érdekes volt, hogy a gyerekek folyadékfogyasztására kiemelt figyelmet fordítanak. A csoportban van egy asztal, amelyen a gyerekek jelei találhatók, erre teszi mindenki a saját poharát és folyamatosan van friss víz készítve az asztalra egy kancsóban. Az udvaron a kerítésen szintén jelekkel ellátott kulacstartókat helyeztek ki, így ott is tudnak játék közben inni.





Az óvoda a katolikus egyház által fenntartott intézmény, így minden nap ebéd előtt imádkoztak.

Gyakorlatom során megismerkedtem az osztrák óvodai nevelés sajátosságaival, számomra nagyon pozitív volt az óvónők és a gyermekek nyitottsága is, örömmel fogadtak. Szívesen jártam oda minden nap.

Az óvodában és a városban is a környezetvédelem jegyében megjelent a szelektív hulladékgyűjtés. Szabadidőnkben számos városnéző programot szerveztek kísérő tanáraink.

Ellátogattunk Schlossberghez, az óratoronyhoz. Ez a kastélyhegy Graz jelképe, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik a városra.



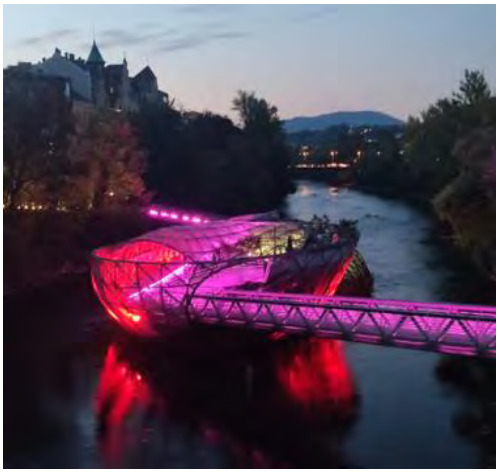


Megnéztük az Eddenberg kastélyt. Az UNESCO világörökség része, Graz egyik legszebb helye, amit egy hatalmas park vesz körül, ahol a pávák szabadon sétálnak.





Megnéztük Graz modern arcát. A Kunsthaus a graziak által nagyon kedvelt modern épület, amely már kívülről csodálatos. Innen pár perc sétára volt a Mura sziget, amely egy a Murán lebegő mesterséges sziget, este kivilágítva csodálatos látvány. Az itt található hídon helyeztük el a lakatot, amely azt jelképezi, hogy ott jártunk. Engem ért a megtisztelő feladat, hogy a lakatot feltegyem.





A városnézés és a mindennapi utazásaim során felfigyeltem rá, hogy a városban a környezetvédelem nagyon fontos. Az emberek inkább a tömegközlekedést részesítik előnyben, a buszok elektrohibridek, szelektíven gyűjtik a hulladákot. A kutyaürüléknek külön szemetes van.

A két hét alatt rengeteg pozitív szakmai tapasztaltot, élményt gyűjtöttem. Örömmel töltött el, hogy a német nyelv nem okozott problémát. Rengeteget fejlődtem, tanultam és önállósodtam. Örülök, hogy lehetőséget kaptam.

3.3.3. Laczó Viola Tünde

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Laczó Viola Tünde

Szakma: Oktatási szakasszisztens

Az ERASMUS+ program keretében két hetet tölthettem Grazban, ahol óvodai szakmai gyakorlaton vettem részt a Wiki Kindergarten & Kinderkrippe intézményben. Nagyon vártam ezt a lehetőséget, hiszen szerettem volna megismerni egy másik ország óvodai rendszerét, új szakmai tapasztalatokat szerezni, valamint kipróbálni magam egy számomra teljesen új környezetben.



Az óvoda rendezett, barátságos és gyermekközpontú intézmény volt, ahol különböző életkorú gyermekekkel foglalkoztak. Szakmai mentorom segítőkész és támogató volt, az óvoda többi dolgozója is kedvesen fogadott. A gyakorlat során bekapcsolódhattam a gyermekek mindennapi tevékenységeibe: játszottam velük, mesét olvastam nekik, segítettem a kreatív és mozgásos foglalkozásokban, valamint az étkezésben és a kisebb gyermekek gondozásában is. Különösen sokat tanultam a kisbabák ellátása során, hiszen megtapasztalhattam, mennyi türelemre, odafigyelésre és felelősségre van szükség a gondozásukhoz.



Érdekes volt megfigyelni, hogy az osztrák óvodában nagy hangsúlyt fektetnek a gyermekek önállóságára, a szabad játékra és a biztonságos környezet megteremtésére. A program egyik fontos témája a környezetvédelem és a fenntarthatóság volt. Az óvodában különösen tetszett, hogy a környezettudatosságot a gyermekek mindennapjaiba is beleépítették. Az udvaron több, a gyermekek által készített, kreatív madárodút és madáretetőt is megfigyelhettem, amelyek közül néhány újrahasznosított anyagok felhasználásával készült. Ez jó példa arra, hogyan lehet már kisgyermekkorban játékos formában kialakítani a környezet iránti felelősségérzetet. Grazban azt is megfigyeltem, hogy sokan gyalogosan, vagy kerékpárral közlekednek. Úgy gondolom, ezen a téren Magyarországon is lenne még lehetőség a fejlődésre, hiszen a környezet védelme a mindennapi döntéseinken is múlik.

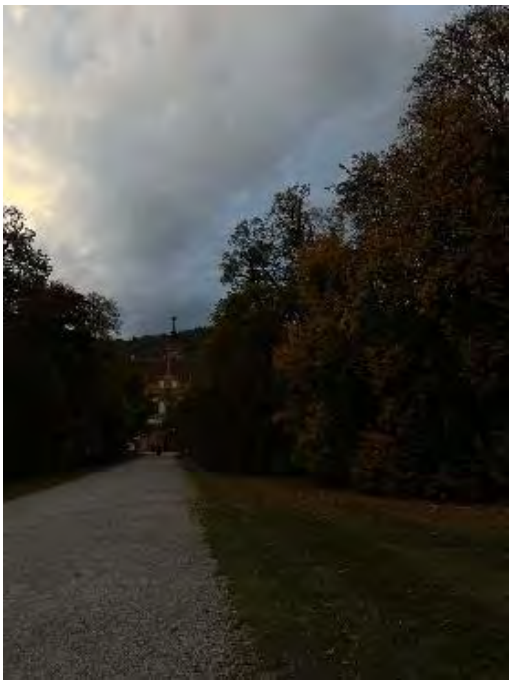


A külföldi gyakorlat során sokat fejlődött a kommunikációs készségem, a problémamegoldó képességem és a gyermekekkel való kapcsolatteremtésem.

Megtanultam bátrabban kezelni az új helyzeteket, és jobban alkalmazkodni másokhoz. Nemzetközi tapasztalatként különösen értékes volt számomra, hogy megismerhettem az osztrák pedagógiai szemléletet, valamint más kultúrából érkező emberekkel is kapcsolatot teremthettem. A nyelvi különbségek ellenére sikerült megtalálnunk a közös hangot, sőt egyik gyakorlati társamnak még néhány magyar szót is megtanítottam.

A szakmai gyakorlat mellett kulturális élményekben is gazdagodtunk. Megismerkedtünk Graz nevezetességeivel, többek között a főtérrel, az óratoronnyal, a Mur folyóval és a kastéllyal. Részt vettünk városnézésen, sétáltunk a történelmi utcákban, valamint ellátogattunk a Murpark bevásárlóközpontba is. A közös programok és az együtt töltött szabadidő még közelebb hoztak bennünket egymáshoz. A szállásunk is kellemes volt, két barátnőmmel laktam egy apartmanba, ami nagyon jó volt, sokat tanultunk ezáltal az együttműködésről, és az alkalmazkodásról.

Nagyon hasznosnak és meghatározó élménynek tartom az Erasmus+ programot. Nemcsak szakmailag fejlődtem, hanem személyesen is sokkal magabiztosabbá és önállóbbá váltam. Különösen jó érzés volt, amikor a szakmai mentorom megdicsérte a kisbabával való foglalkozásomat, mert ez megerősített abban, hogy jó úton haladok a választott szakmámban. Úgy érzem, rengeteg olyan tapasztalatot szereztem, amelyet a későbbi munkám során is hasznosítani tudok. Nagyon örülök, hogy részese lehettem ennek a programnak, hiszen két hét alatt nemcsak egy új országot, hanem önmagamat is jobban megismerhettem.





3.3.4. Nagy Benigna Johanna

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Nagy Benigna Johanna

Szakma: Oktatási szakasszisztens

Én a Pfarrkindergarten Strassgang óvodában töltöttem a 2 hetes szakmai gyakorlatomat.

Ez az óvoda Graz 8054, Florianibergstrasse 13. alatt található. A helyszín és az óvoda melletti környezet számomra kissé szokatlan volt, mivel az óvoda mellett egy temető és egy templom állt. Az óvoda egy hegy tetején volt és az óvoda udvarának kerítésébe sírkövek voltak beleépítve.

Úgy gondolom, hogy ebben a 2 hétben rengeteget tudtam segíteni, legfőképpen az etetésben, a gyermekek öltöztetésében és a felügyeletükben. Mivel reggelinél általában nem volt kötelező a gyerekeknek étkezniük, ezért az ebédeltetésben többet tudtam segíteni. Ebédnél a legfőbb feladatom az volt, hogy a gyerekeknek belemerjem a levesbe a betétet. Azért is nem volt más feladatom, mivel a gyerekek nagyon önállóak voltak, a levest, illetve a főételt és a vizet is maguk adagolták.

A környezetvédelem szempontjából megfigyelhető volt, hogy a szemetet szelektíven gyűjtik és rengeteg újrahasznosított díszt készítettek az óvónők a gyerekekkel. Az egyik legötletesebb az volt, amikor fagallyakból készítettek baglyokat, amihez a fagallyakat az erdőben gyűjtötték össze, majd bagoly alakban egy papírra ragasztották őket.

Rengeteget fejlődtem a két hét során a nyelvtudásomban és néha rengeteg türelem kellett a gyerekekhez, mivel azt figyeltem meg, hogy sokkal kevesebb szigor volt ott, mint itthon. Emiatt véleményem szerint a gyerekek kevésbé fogadnak szót, gyakran kifiguráztak. Betekintést tudtam nyerni milyen egy ausztriai óvoda és rengeteg különbséget tapasztaltam.

Engem nagyon jó érzéssel töltött el a külföldi gyakorlat, mivel megismerkedhettem a külföldi kultúrával és a külföldi szokásokkal, hagyományokkal. A szakmai mentorom az óvodavezető volt, aki nagyon kedves és segítőkész, viszont nem beszéltem vele sokat, mert eléggé zárkozottak voltak az óvónők és ő is.

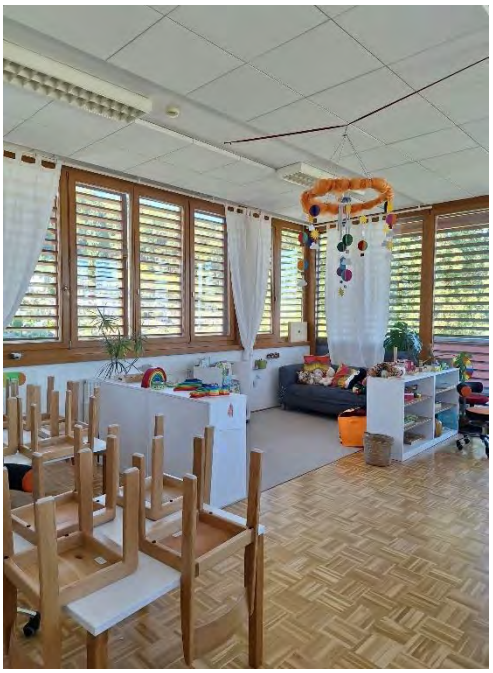
Voltak a gyakorlat után programjaink is és hétvégén is. A kulturális programok is jók voltak, egyszer idegenvezetéssel mentünk és véleményem szerint sok dolgot megtudhattunk a városról és az épületeiről is. Szerintem ezek a programok hasznosak voltak, mivel láthattuk a város különböző részeit.

A környezetvédelem mellett azt is leírnám, hogy Grazban sokkal kevesebb az autó, ami a nagyon jó tömegközlekedés miatt van, nagyon sok ember jár busszal vagy villamossal. A szálláson nem volt szelektív gyűjtő kuka, emiatt ez egy negatívum a környezetvédelem szempontjából. Ezenkívül a szállásunk nagyon jó helyen volt, a közelben voltak boltok és a belváros is kb. 5 percre volt villamossal. Oda és vissza is busszal mentünk, odafelé egy kicsit több idő volt, viszont hazafelé kb. másfél-két óra volt az út.

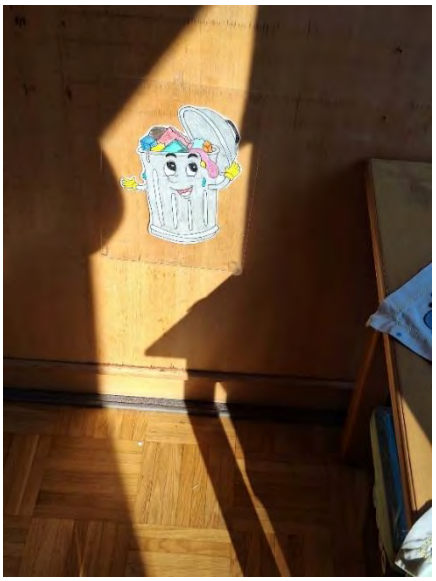

RESTMÜLL
LEICHTVERPACKUNGEN






















DIENSTAG
DONNERSTAG
MONTAG
MITTWOCH
FREITAG



3.3.5. Sillai Hajnalka

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Sillai Hajnalka

Szakma: Oktatási szakasszisztens

Az Erasmus program számomra elsőnek egy kudarccal indult. Hiába írtam meg sikeresen a szintfelmérőt, az önéletrajzomat nem küldtem el időben, és ezért csak egy cserejátékos lettem. Ez nyáron történt, de az elutasítás ellenére éreztem, hogy én akkor is ott leszek. Hála istennek, szeptemberben nyílt is a kapu, mert a barátnőm úgy döntött nem akar menni. Ez viszont nem tett boldoggá, mert azt éreztem miattam teszi, de meggyőzött arról, hogy ő nem tudná ott magát jól érezni, így a bennem élő bűntudat is elhomályosult.

Október negyedikén útnak indultunk, és mind nagyon izgatottak voltunk. Mindenki más okból kifolyólag szeretett volna jönni. Számomra az elsődleges a nyelvtanulás volt, és a program nagyon segített magabiztosabbnak lenni amikor németül beszélek. A program során több mint 200 szót tanultam, bár ehhez én is sokat leültem tanulni. Talán még azt is elmondhatom, hogy egy kis icipici grazi akcentust is elsajátítottam.

A szakmai része a dolognak számomra kettős volt. Az érdeklődés hiánya miatt a gyakorlat számomra semleges volt. Egyáltalán nem mondom, hogy rosszul éreztem magam, de olyan jól se. Sokszor inkább csak a német nyelvjárásra figyeltem a szakmai tudás helyett, mert úgy éreztem nekem az sokkal hasznosabb. Ennek ellenére azért ragadt rám a kinti pedagógiai stílusból, de nem igazán értek egyet a kinti módszerekkel. Tömörítve azt tapasztaltam, hogy a gyerekek nagyon szabadon vannak eresztve és ebből kifolyólag elég sokszor viselkednek neveletlenül. A gyakorlat során nem fogadtak be a gyerekek bizalmukba, hiába próbálkoztam mindennel. Se játszani, se beszélgetni nem akartak velem. Segítséget is csak nagyon nehezen fogadtak el, hogyha például az öltözéssel küzködtek. Nem tetszett a visszautasítás és azt is nehezen viseltem, hogy még a mosolyukból is csak ritkán kaptam. Ennek ellenére az egész gyakorlat során higgadtan, és odaadással fordultam feléjük. Én nem vettem magamra a viselkedésük, de tudom pár társam nehezebben viselte ezt lelkileg.

Az óvoda felszereltségére és működésére viszont egy szavam se lehet. Az Evangelischer Kindergarten egy olyan barátságos és színes hely, ahová bárki szívesen járna, vagy tenné a gyerekét. A városi elhelyezkedés ellenére egy varázslatos környezetben játszhatnak a gyerekek. Személyes kedvenc helységem az óriási udvar volt, ami felnőtt szemmel hatalmas, gyermeki szemlélettel meg gondolom gigantikus. Mintha egy varázserdő lett volna az udvaron. Még egy forgalomból kivont lakóautó is kapott új életet az óvodában, ugyanis a kert közepén díszeleg egy színesre festett lakóautó, ami napjainkban egy kinti kis kuckóként funkcionál. Az óvoda belső része sem különb. Bár az óvoda kicsi, két csoport működik benne, a kialakítása nagyon praktikus, színes és gazdagon felszerelt. Nem az a tipikus modern nyugati intézmény, hanem inkább mindössze egy kis barátságos emelet. Kiemelném a konyhát és a „tornaszobát”. A konyha olyan, mint bármely városi lakás konyhája. Pici, de annál praktikusabb és pont ezért nyerte el annyira a tetszésem. A tornaszoba pedig egy olyan hely volt, ahol alig bírtam ki, hogy ne másszak én is fel a bordásfalra és ugorjak a színes matracok és kockák köze.

Az óvodában szabadok voltak a gyerekek, és hiába a másfajta magatartás, akkor is azt gondolom, hogy ez hosszútávon pozitívabb a személyiség fejlődésben. Az elenyésző mennyiségű szabály, és az önakarat folytonos kielégítése szerintem egy sokkal szabadabb, önálóbb és bátrabb nemzedéket nevel. Ezeknek a gyerekeknek nem kell azon „gondolkodni", hogy vajon megfelelnek-e. Én viszont emlékszem folyton rossz gyereknek éreztem magam. Nem azért, mert az voltam, szimplán a pedagógusok gyenge reakcióiból ezt olvastam ki. Nem mindegy egy pedagógus hogyan reagál, se az, ha túl ráhagyóan, mint Grazban, se az, ha túl feszülten, mint az én gyermekkori óvodámban.

Graz egy olyan város, ahol több biciklit látunk, mint autót. Sokan választják a tömegközlekedést, dugóval pedig elég nehéz találkozni. Legalábbis nekem nem sikerült. Az emberek sportolnak, rengeteg idős sétáltatja jószágát, és az ablakokban is mindenütt virágok díszelegnek. Ezek összességében olyan hatást keltettek bennem, hogy mennyi olyan dolog van, amit itt Magyarországon többen is csinálhatnának. De ezzel együtt hozzáfűzném azt is, hogy az én városom Győr, nem rendelkezik olyan adottságokkal, mint Graz. Például a tömegközlekedés nálunk kimerül a buszokban, biciklizni pedig nem mindenhol lehet veszélytelenül a kátyúk, vagy a bicikliutak hiánya miatt.

Az óvodában véleményem szerint nem figyelnek a környezetvédelemre jobban, mint Magyarországon. A szemetet csak úgy, mint itthon, szelektíven szedik és vannak olyan tárgyak, amiknek kézműves keretekben új hasznot adnak. Például a WC papír gurigákból, vagy az udvarról szedett gesztenyékből. Azt viszont megemlíteném, hogy a legtöbb szülő biciklivel hozza gyermekét.

A programokat illetően én nem voltam olyan aktív. Nem azért mentem, hogy minden nap ide oda járjak. Ennek oka az érettségi miatti stressz, azon belül is különösen az emelt történelem. Így visszagondolva bánom is, hogy annyira ráfeszültem, és minden nap órákat gubbasztottam a könyvek felett, de ha nem tettem volna, a programok során sem éreztem volna olyan nyugodtan magam. Amikre viszont elmentem, nagyon élveztem. Talán a legjobban az idegenvezetést, de az esti futások voltak számomra a befutók.

A lakás, ahol még két másik osztálytársammal éltünk, örök emlékeket adott nekünk. A közös főzések, az esti filmnézések és az állandó bolondozás, illetve az átjárkálás adta meg a program varázsát. Jó barátságok születtek, amik meg már léteztek még szorosabbá váltak. Nem örültem, hogy haza kellett jönni, és ezt szerintem mások nevében is kijelenthetem. Azt kívánom bár ne idén lenne az érettségi, mert ha egy évvel fiatalabban, vagy idősebben jöttem volna el, még jobban magamba tudtam volna szívni a város szellemét, és a közösségi élmenyeket.



3.3.6. Waros Maja Boróka

Beszámoló a „Kossuthosok zöld úton Európában” ERASMUS+ pályázat megvalósításáról

Graz 2026.10.04. – 2026.10.17.

Név: Waros Maja Boróka

Szakma: Oktatási szakasszisztens

A kéthetes szakmai gyakorlatomat Ausztriában, Grazban a Naturkind nevű óvodában töltöttem, amely egy erdős, természetközeli területen helyezkedik el. Már az első napokban feltűnt, hogy az intézmény szemlélete eltér az általam korábban megismert hagyományos óvodai környezettől. A természet közelsége nem csupán az épület elhelyezkedésében mutatkozott meg, hanem a mindennapi nevelési tevékenységekben is meghatározó szerepet kapott. A Naturkind egyik legérdekesebb sajátossága, hogy a foglalkozások jelentős része a szabadban zajlik. Az erdő a mindennapi élet természetes része, ahol a kicsik szabadon mozoghatnak, felfedezhetik a körülöttük lévő világot és saját ötleteik alapján alakíthatják a játékukat. A területen függőágyak, hinták, homokozó valamint különböző szabadtéri játékeszközök biztosítják a változatos elfoglaltságot. Az udvaron különböző tárolási módszereket is megfigyelhettem, például hordókat használnak a gyermekek szekrényének, mindenki saját hordója a képével van feltüntetve, innen tudják, hogy melyikben kinek a cuccai vannak, illetve a függőágyakat is ilyenben tárolják.Ezek nagyon praktikusak, és jól illeszkednek az óvoda természetközeli kialaktásához. Különösen tetszett, hogy nem minden tevékenységhez használtak előre elkészített játékokat, például az ágak és a faanyagok is fontos szerepet kaptak a kreatív elfoglaltságban. Ezáltal a gyermekeknek lehetőségük volt saját elképzelésük megvalósítására miközben fejlődött a fantáziájuk és az önállóságuk. Az intézmény működésében nagy hangsúlyt kapott a szabadság és a biztonság megfelelő egyensúlya. A gyermekek önállóan választhattak a különböző játékok közül, ugyanakkor a felnőttek folyamatosan figyelemmel kísérték őket és szükség esetén segítséget nyújtottak.

A természetben töltött idő nemcsak a mozgásigény kielégítését szolgálja, hanem a megfigyelőképesség, a kíváncsiság és a problémamegoldó képesség fejlesztését is támogatja. Úgy éreztem, hogy ez a módszer különösen jó hatással lehet a gyermekek személyiségfejlődésének alakulására, hiszen több lehetőséget biztosít a saját tapasztalatokon keresztüli tanulásra. A gyakorlat során aktívan bekapcsolódtam a mindennapi a feladatokba. Segítettem a függőágyak kihelyezésében, a szabadtéri eszközök elrendezésében, étkeztetésben.

Ami számomra érdekes volt, az az, hogy a gyermekek étkztetésében a szülők is aktívan részt vesznek. Az ételeket nem kizárólag az óvoda dolgozói készítették, hanem a szülők is vállalták, hogy főznek a közösség számára. Ez a megoldás jól szemléltette a családok és az intézmény közötti együttműködést. Úgy gondolom, hogy az ilyen kezdeményezések erősítik meg a közösség összetartozását és a szülők számára lehetőséget teremtenek arra, hogy aktívabban bekapcsolódjanak az óvodai életbe. Többször részt vettem erdei sétákon is, melyek során hét gyermekkel együtt fedezhettem fel a környéket. Ezek az alkalmak jó lehetőséget biztosítottak arra, hogy közelebbről megismerjem a természetközpontú nevelés gyakorlati megvalósulását. A kreatív foglalkozásokból is kivettem a részemet. Készítettünk például konzervdobozból lámpásokat, amelyek során újrahasznosítható alapanyagokat használtunk fel. Hullahoppkarikák segítségével házat építettünk valamint a faanyagok pakolásában és elrendezésében szintén közreműködtem.

Ezek a feladatok jól megmutatták, hogy a játékhoz és az alkotáshoz nem feltétlenül szükségesek

drága vagy különleges eszközök. Sokszor a legegyszerűbb alapanyagokból születnek a legötletesebb megoldások. A gyermekekkel való foglalkozás során fontos szerepet kapott a türelem és az egyéni igények megfigyelése és felismerése. Igyekeztem mindenkivel megtalálni a közös hangot és figyelni arra, hogy senki ne maradjon ki a közös tevékenységekből. Természetesen kisebb nézeteltérések is előfordultak a gyermekek között.

Egy alkalommal például a homokozóban alakult ki egy kisebb vita két kisfiú között a talicska használata miatt. Ilyenkor nyugodtan próbáltam rendezni a helyzetet, meghallgatni az érintetteket, majd segíteni nekik abban, hogy közösen találjanak megoldást. Az ilyen szituációkból sokat tanultam, hiszen a pedagógiai munka során nemcsak a feladatok megszervezése, hanem az érzelmi támogatás is elengedhetetlen. A közös programok során német nyelven mesét olvastam, furulyán eljátszottam a Süss fel nap illetve a Tavaszi szél című dalokat. A gyermekek és a munkatársaim is nagyon sokszor kérdezték meg, hogy egy adott szót, hogy mondunk magyarul. Rengeteget tanultunk egymástól és érdekes volt megtapasztalni, hogy a nyelvi különbségek ellenére milyen könnyen lehet velük kapcsolatot teremteni. A játék, a zene és a közös élmények sokszor többet jelentettek a szavaknál. Az első napok után egyre természetesebbé vált a kommunikáció, és azt vettem észre, hogy egyre többen keresték a társaságomat.

A könyezetvédelem szempontjából különösen értékesnek találtam az intézmény szemléletét. A természet tisztelete nem különálló tananyagként jelent meg, hanem a mindennapi tevékenységbe épült bele. A gyermekek közvetlenül tapasztalhatták meg az erdő élővilágát, megfigyelhették a környezet változásait és megtanulhatták hogyan vigyázzanak az őket körülvevő élővilágra. Az újrahasznosítható anyagok kreatív felhasználása szintén hozzájárul a fenntarthatósággal kapcsolatos szemlélet kialakulásához. A legfontosabb felismerésem az volt, hogy a környezettudatos gondolkodás kialakítását már egészen kisgyermekkorban érdemes kialakítani. Nem elegendő csupán beszélni a természet védelméről, hanem olyan helyzeteket kell teremteni, amelyekben a gyermekek saját élményeken keresztül érthetik meg annak jelentőségét.

Természetesen a szabadtéri nevelésnek is vannak nehézségei. Az időjárás változásaihoz való alkalmazkodás, a megfelelő öltözet biztosítása és a folyamatos felügyelet nagyobb odafigyelést igényel a dolgozóktól. Ennek ellenére úgy vélem, hogy ez a pedagógiai megközelítés számos olyan előnnyel jár, amelyeket érdemes lenne más intézményekben is alkalmazni. A szakmai mentorom és az óvoda többi munkatársa végig kedvesen, türelmesen és segítőkészen fogadott. Már az első napoktól kezdve igyekeztek bevonni a feladatokba és lehetőséget nyújtottak arra, hogy minél több területen kipróbálhassam magam.

A német nyelv használata eleinte némi kihívást jelentett, mivel nagyon gyorsan beszélnek, azonban a mindennapi kommunikáció révén egyre magabiztosabbá váltam. Megfigyelhettem a mentorom nevelési módszereit, a gyermekekhez való hozzáállását, valamint azt is, hogyan kezelik a különböző váratlan helyzeteket. Rengeteget jelentett,hogy a gyermekek ilyen hamar elfogadtak. Egyre többször fordultak hozzám segítségért, játékra hívtak és többen szerették volna, ha tovább maradok velük. A gyakorlat lezárásakor a csapattól egy csigaházat kaptam tele jókívánságokkal, ami nagyon kedves emlék maradt számomra. A munkatársak az is elmondták, kár, hogy el kell mennem és, hogy szívesen visszavárnak, ami megerősített abban, hogy sikerült beilleszkednem egy közösségbe.

A születésnapom megünneplése is különleges élményt jelentett a kint tartózkodásom alatt. A mentorom és a munkatársaim egy gyönyörű virágcsokorral leptek meg, a gyermekektől pedig rajzokat kaptam, illetve egy homokvárat is építettek nekem ajándékba. Nagyon jól esett, hogy egy számomra idegen országban, távol az otthonomtól is ilyen figyelmességben részesültem. Ez az alkalom még közelebb hozott az ottani közösséghez, és az egész kint töltött időszak egyik legszemélyesebb emléke maradt. A külföldi tartózkodás nemcsak szakmai, hanem személyes szempontból is sokat adott.

Fejlődött a kommunikációs készségem, önállóságom, problémamegoldó képességem és az alkalmazkodóképességem. Megtanultam, hogyan boldoguljak egy számomra ismeretlen környezetben, és hogyan oldjak meg olyan helyzeteket, amelyekben nem mindig tudok az anyanyelvemen segítséget kérni. A nemzetközi révén betekintést nyerhettem egy másik ország pedagógiai gyakorlatába, valamint összehasonlíthattam az ott alkalmazott módszereket a Magyarországon megismert nevelési formákkal és szerintem a magyarok sokkal szigorúbban nevelik a gyermekeket az óvodákban, mint az osztrákok.

A szakmai program mellett kultúrális élményekben is részem volt. Megismerkedhettem Graz városával és annak jelentősebb nevezetességeivel. Ellátogattunk a Schlossbergre, ahol megtekinthettük a híres óratornyot, amely a település egyik legismertebb jelképe. A városnézés során lehetőségem volt megfigyelni az építészeti sajátosságokat, a történelmi épületeket és a helyi hangulatot. Az Eggenberg-kastély parkját is felkerestük, ahol a gyönyörű zöld területek mellett pávákat is láthattunk. Ezek a kirándulások hozzájárultak ahhoz,hogy a szakmai programon túl Ausztria kultúrális értékeit is közelebbről megismerhessem.

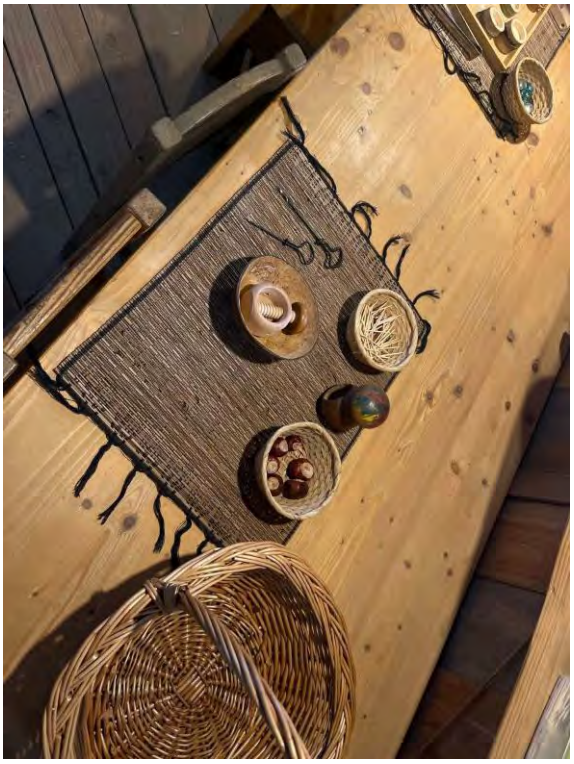
Az utazás során a helyi közlekedést is meg kellett ismernem, hiszen a mindennapi eljutás az óvodába önálló tájékozódást és tervezést igényelt. A villamos-és buszjáratok használata eleinte szokatlan volt, de néhány nap elteltével már magabiztosabban közlekedtem. Ez szintén hozzájárult ahhoz, hogy önállóbbá váljak, és könnyebben boldoguljak egy idegen országban.

Összességében rendkívül hasznosnak értékelem az Erasmus+ programot. A két hét alatt nemcsak új szakmai ismeretekkel gazdagodtam, hanem olyan gyakorlati tudást is szereztem, amelyet a későbbi tanulmányaim és munkám során egyeránt hasznosíthatok. Különösen értékesnek tartom, hogy egy természetközpontú intézmény működését ismerhettem meg, ahol környezetvédelem, az önállóság és a tapasztalati tanulás szorosan összekapcsolódik. A program egyik legnagyobb előnye számomra az volt, hogy az iskolában megszerzett elméleti ismereteket valós helyzetekben alkalmazhattam. Nemcsak megfigyelőként voltam jelen, hanem aktívan részt vettem a mindennapi feladatokban, így saját magam is megtapasztalhattam a pedagógiai munka szépségeit és kihívásait. A megszerzett tudás mellett önbizalmat is nyertem, és még inkább megerősödött bennem, hogy a gyermekekkel való foglalkozás olyan terület, amellyel a jövőben is szeretnék foglalkozni. A hazatéréskor úgy éreztem, hogy sokkal magabiztosabb és tapasztaltabb lettem. Rengeteg szép emlékkel, új ismerettel és értékes emberi kapcsolattal gazdagodtam. Amennyiben a jövőben ismét lehetőségem adódna hasonló külföldi szakmai programban részt venni, örömmel élnék vele. Ez a két hét számomra nem csupán egy kötelező szakmai gyakorlat volt, hanem egy meghatározó élmény, amely szakmailag és emberileg egyaránt hozzájárult a fejlődésemhez.





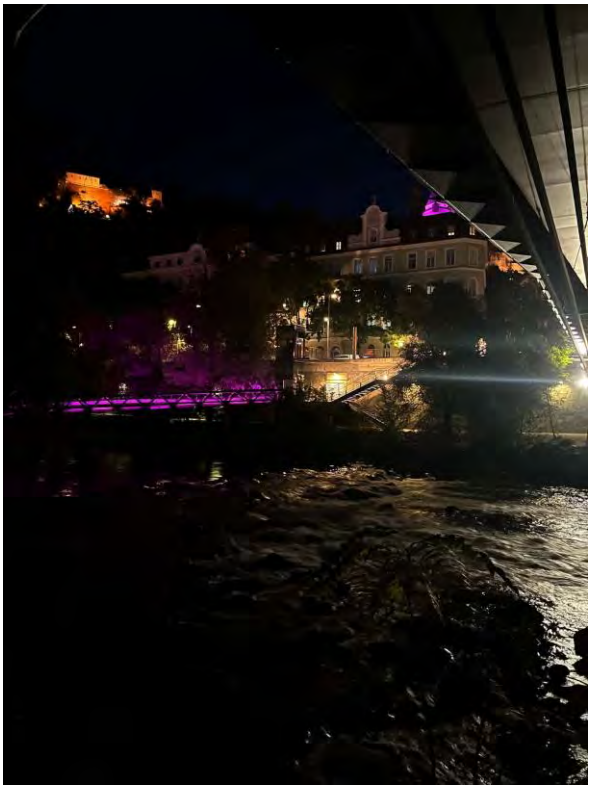











SWAROVSKI





4. ÖSSZEFOGLALÓ A TANULÓI BESZÁMOLÓK ALAPJÁN

Összességében elmondható, hogy a tanulók eredményesen és sikeresen teljesítették a kéthetes külföldi szakmai gyakorlatot, amely mind szakmai, mind személyes fejlődésük szempontjából rendkívül értékes tapasztalatokat nyújtott számukra. A mobilitás során számos új ismerettel, gyakorlati tapasztalattal és maradandó élménnyel gazdagodtak. Lehetőségük nyílt arra, hogy betekintést nyerjenek egy másik ország szakmai kultúrájába, megismerjék az ott alkalmazott munkamódszereket, valamint összehasonlítsák azokat a hazai gyakorlatokkal. A szakmai ismeretek bővítése mellett különösen fontos szerepet kapott a környezettudatos szemlélet erősítése, a digitális kompetenciák fejlesztése, valamint az önállóság és az alkalmazkodóképesség fejlődése.

Az **oktatási szakasszisztens tanulók** számára különösen hasznosnak bizonyult a külföldi intézményekben eltöltött idő. A fogadó intézmények munkatársai nyitottan és támogatóan fogadták őket, és már a gyakorlat kezdetén igyekeztek bevonni a diákokat a mindennapi tevékenységekbe. A tanulók rendszeresen kaptak különböző, képzettségükhöz és lehetőségeikhez igazodó feladatokat, így rövid idő alatt aktív részeseivé válhattak az intézményekben folyó oktató-nevelő munkának. Közvetlen tapasztalatokat szerezhettek a gyermekekkel való foglalkozásról, az intézmények működéséről, a pedagógusok és segítő szakemberek együttműködéséről, valamint a mindennapi nevelési helyzetek kezeléséről. A különleges és inspiráló gyakorlati helyszínek lehetőséget biztosítottak arra is, hogy új pedagógiai módszereket, szemléletmódokat és jó gyakorlatokat ismerjenek meg. Mindez hozzájárult szakmai látókörük szélesítéséhez és pályaválasztásuk megerősítéséhez.

A **szépészet ágazatban tanulók** szintén értékes tapasztalatokat szereztek, bár a különböző szakmák sajátosságaiból adódóan eltérő mértékben kapcsolódhattak be az önálló munkavégzésbe. A fodrász tanulók a szépségszalonokban elsősorban megfigyelési és előkészítő feladatokat láthattak el. Lehetőségük nyílt ugyanakkor arra, hogy közelebbről megismerjék a szalonok mindennapi működését, a munkafolyamatok szervezését, a vendégekkel való kapcsolattartás módját, valamint a szakemberek által alkalmazott technikákat és munkamódszereket. A közvetlen megfigyelés és a munkafolyamatok előkészítésében való részvétel fontos tanulási lehetőséget jelentett számukra, hiszen olyan szakmai tapasztalatokat szerezhettek, amelyeket későbbi tanulmányaik és munkavégzésük során is hasznosíthatnak.

A körömkozmetikus tanulók ezzel szemben nagyobb lehetőséget kaptak az önálló feladatvégzésre. A fogadó szalon munkatársai bizalommal fordultak feléjük, és aktívan bevonták őket a mindennapi munkába. A szakmai feladatok mellett a digitális kommunikáció területén is kipróbálhatták magukat, hiszen lehetőséget kaptak a szalon Instagram-oldalának kezelésére is. Ez a tevékenység különösen jól szemléltette számukra, hogy napjaink szépségiparában a magas színvonalú szakmai munka mellett egyre fontosabb szerepet tölt be az online jelenlét, a közösségi média tudatos használata és a vendégekkel való digitális kapcsolattartás. A feladatok elvégzése hozzájárult kreativitásuk, felelősségtudatuk és digitális kompetenciáik fejlődéséhez.

A szakmai programokon túl a mobilitás **kulturális és közösségi szempontból is jelentős élményeket** biztosított a résztvevők számára. A gyakorlati napokat követő szabadidőben, valamint a hétvégéken a tanulóknak lehetőségük nyílt megismerni Graz nevezetességeit, építészeti értékeit, műemlékeit és kulturális sajátosságait. Kisebb csoportokban és közösen szervezett kirándulásokon, városnéző programokon vettek részt, amelyek során új élményekkel gazdagod-

tak, és közelebbről is megismerhették a helyi lakosság mindennapi életét, szokásait és hagyományait. Ezek a programok nemcsak a kulturális ismereteiket bővítették, hanem hozzájárultak nyitottságuk, elfogadó attitűdjük és közösségi kapcsolataik erősödéséhez is.

A mobilitás egyik fontos tapasztalata volt a **környezettudatosság és a fenntarthatóság gyakorlati megjelenésének megfigyelése**. A tanulók a mindennapi életben és a szakmai gyakorlati helyeken egyaránt megtapasztalhatták, hogy a környezet védelme kiemelt szerepet kap a fogadó országban. Megfigyelhették, hogy a szelektív hulladékgyűjtés, a közösségi közlekedés előnyben részesítése és a környezettudatos megoldások alkalmazása természetes részét képezik az ott élők mindennapjainak.

A szakmai gyakorlati helyeken szintén hangsúlyosan jelent meg a fenntarthatóságra való törekvés. Különösen figyelemre méltó volt ez a kisgyermekek nevelésével és gondozásával foglalkozó intézményekben, ahol a környezeti nevelés szervesen beépült a mindennapi tevékenységekbe. A felhasznált anyagok, a gyermekek számára szervezett programok, valamint az intézmények tárgyi környezete egyaránt azt a szemléletet közvetítették, hogy a természet szeretetét, a környezet megóvását és a fenntartható életmód alapjait már kisgyermekkorban érdemes kialakítani. A tanulók számára ezek a tapasztalatok különösen értékesek voltak, hiszen olyan jó gyakorlatokat ismerhettek meg, amelyeket későbbi szakmai munkájuk során is alkalmazhatnak.

A kéthetes külföldi tartózkodás **a tanulók személyiségfejlődésére és szociális kompetenciáira is kedvező hatást gyakorolt**. Az idegen környezetben való helytállás, a mindennapi feladatok önálló megoldása és az új helyzetekhez történő alkalmazkodás mind hozzájárultak önbizalmuk és önállóságuk erősödéséhez. A közös szálláson való együttélés során megtanultak jobban alkalmazkodni egymáshoz, figyelembe venni társaik igényeit, valamint együttműködni a mindennapi teendők elvégzésében. Közösen tervezték meg étkezéseiket, főztek, bevásároltak, és gyakorlatot szereztek a rendelkezésükre álló pénz tudatos beosztásában is. Ezek a hétköznapi élethelyzetek fontos szerepet játszottak felelősségtudatuk, problémamegoldó képességük és együttműködési készségük fejlődésében.

A külföldi szakmai környezetben való részvétel emellett lehetőséget teremtett az idegen nyelvi kommunikáció gyakorlására is. A tanulóknak különböző mindennapi és szakmai helyzetekben kellett megértetniük magukat, ami hozzájárult kommunikációs bátorságuk és magabiztosságuk növekedéséhez. Megtapasztalhatták, hogy a nyelvtudás, a nyitottság és a kezdeményezőkészség fontos szerepet játszik a sikeres nemzetközi együttműködésben.

Összegzésként megállapítható, hogy a kéthetes szakmai gyakorlat minden résztvevő számára sokoldalú fejlődési lehetőséget biztosított. A tanulók nemcsak szakmai ismereteiket bővítették, hanem olyan személyes, társas és digitális kompetenciákat is fejlesztettek, amelyek hosszú távon is meghatározóak lehetnek tanulmányaik, későbbi munkavállalásuk és mindennapi életük során. A megszerzett tapasztalatok hozzájárultak önállóságuk, alkalmazkodóképességük, felelősségtudatuk és környezettudatos szemléletük erősödéséhez.

A mobilitás során átélt élmények, a kialakult emberi kapcsolatok és a megszerzett szakmai tapasztalatok várhatóan hosszú időre meghatározó emlékként maradnak meg a résztvevőkben. A program eredményességét jól mutatja, hogy a tanulók új ismeretekkel, szélesebb látókörrel, nagyobb önbizalommal és a további szakmai fejlődés iránti motivációval térhettek haza.

5. A TANULÓK KOMPETENCIA FEJLŐDÉSE A PROGRAM SORÁN

A kéthetes projekt keretében a tanulók a gyakorlati tevékenységek és a valós munkafolyamatok részeként számos kulcsfontosságú kompetenciát fejleszthettek. Ezek a kompetenciák közvetlenül kapcsolódnak a projekt egyedi céljaihoz és kihívásaihoz, beleértve akörnyezetvédelmi kihívások megismerését, és azok megvalósítását Ausztriában. Bepillantást nyerhettek az adott szakmához kapcsolódóan a digitális technika nyújtotta alkalmazások megvalósításába, és folyamatosan kommunikálniuk kellett németül.

A projekt lehetőséget biztosított a résztvevők számára a személyes és szociális készségek, állampolgári és vállalkozói kompetenciák, valamint a kulturális tudatosság és a kifejezőkészség fejlesztésére. Az szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalatok révén a diákok nem csupán a szakmai tudásukat bővíthették, hanem olyan készségeket is elsajátíthattak, amelyek elősegítik a sikeres munkavállalást és a folyamatos tanulást a jövőben.

A program során az „EURÓPAI KULCSKOMPETENCIA-KERETRENDSZER AZ EGÉSZ ÉLETEN ÁT TARTÓ TANULÁSHOZ” szempontsor alapján a következő fejlődés valósult meg

ÍRÁS-OLVASÁS KOMPETENCIA

A program megvalósítása során elengedhetetlen volt, hogy a résztvevők értelmezzék a kapott információkat, és esetenként írásban reflektáljanak rájuk. Folyamatosan, napi szinten munkanaplót vezettek, amely fejleszti az írás-olvasási kompetenciájukat. A program végén elkészítendő beszámolónak is fejlesztő hatása van. Az írás-olvasási kompetencia nemcsak az íráskészségről, hanem a szóbeli kommunikációról is szól. A diákoknak erre folyamatosan szükségük volt a program során. Ez fejlesztette önbizalmukat, szövegértésüket és beszédkészségüket. Az írás-olvasás iránti pozitív hozzáállás magában foglalja a kritikai és konstruktív párbeszédre való hajlandóságot, az esztétikai tulajdonságok megbecsülését, valamint a másokkal való interakció iránti érdeklődést.

TÖBBNYELVŰ KOMPETENCIA

Az idegen nyelvi területen a német nyelvi kompetencia sokat fejlődött. A német nyelv használata elengedhetetlen volt mind a szakmai gyakorlatokon, mind a szabadidős tevékenységek során. A szókincs és a kommunikációs magabiztosság fejlődött, mind szóban, mind írásban. A pozitív hozzáállás, a kulturális sokszínűség megbecsülése és a különböző nyelvek, különösen a német nyelv iránti érdeklődés a tanulók részéről jelen volt a gördülékeny kommunikációhoz. A program megvalósítása ezen a területen is jelentős fejlődést eredményezett. A beszámolókban többen is megfogalmazták, hogy a kommunikációs készségük sokat fejlődött, magabiztosabbak lettek, bátrabban megszólaltak németül.

MATEMATIKAI KOMPETENCIA

A matematikai kompetencia magában foglalja a mindennapi helyzetekben felmerülő matematikai problémák megoldását. Például a vásárláshoz kapcsolódó pénzelosztással kapcsolatos tevékenységek, euróban megadott összeg forintra való átváltása. A program során a résztvevők mentori támogatással vettek részt a programban, de önálló döntéseket hoztak az ilyen helyzetekben, ezáltal fejlesztve matematikai kompetenciájukat.

DIGITÁLIS KOMPETENCIA

A digitális kompetencia magában foglalja a digitális technológiák magabiztos, kritikus és felelősségteljes használatát és alkalmazását a tanulás, a munka és a társadalmi részvétel so-

rán. Manapság mindenki okostelefont használ, számtalan digitális alkalmazással. Az új környezetben, az utazások és a programok kapcsán szükségessé válik az ezekhez kapcsolódó alkalmazások magabiztos használata. A támogató felületek használata elengedhetetlen a kapcsolattartáshoz (Messenger, Whatsapp, ...). A tanulóktól is elvárt volt, hogy a szakmai gyakorlatuk során új digitális alkalmazásokkal találkozzanak, használjanak. A diákoknak képesnek kell lenniük ezek használatára a jogi és etikai elvek szem előtt tartásával. Fontos, hogy érdeklődjenek az új alkalmazások iránt, kíváncsi, nyitott, előremutató hozzáállásra lesz szükség. A hallgató digitális kompetenciája fejlődött a kéthetes szakmai gyakorlat során. A tanulók magabiztosabban használják az alkalmazásokat. A munkanaplót digitális módon vezették, és a beszámoló elkészítése is word alkalmazás ismertét igényelte.

SZEMÉLYES, TÁRSAS, TANULÁSI KOMPETENCIA

A sikeres interperszonális kapcsolatokhoz és a társadalmi részvételhez elengedhetetlen a különböző társadalmakban és környezetekben általánosan elfogadott viselkedési kódexek és kommunikációs szabályok betartása. A program során a tanulók a mindennapjaikat együtt, a csoportban töltötték, alkalmazkodniuk kellett, el kellett fogadniuk azokat a viselkedési normákat, amelyek elengedhetetlenek a zavartalan együttéléshez. A szakmai gyakorlaton be kellett tartani az ott elvárt viselkedési normákat, tisztelettudóan kellett viselkedniük. Fejlődött az együttműködési készségük és kitartásuk. A program során távol voltak a szülei házától, önűállóan is meg kellett oldaniuk élethelyzeteket, fejlődőt önállóságuk és döntéshozatali képességük.

ÁLLAMPOLGÁRI KOMPETENCIA

Az ERASMUS+ program jó lehetőséget biztosított a résztvevőknek, hogy megismerkedjenek egy új ország, Ausztria kultúrájával, munkaszervezeteivel és társadalmával. Együttműködhettek külföldön élő emberekkel, megismerkedhettek a fenntarthatósággal kapcsolatos elveikkel és módszereikkel, és bekapcsolódhattak a helyi közösség életébe a munkahelyükön. A tanulók ügyeltek az emberi jogok tiszteletben tartására, a felelősségteljes és konstruktív hozzáállást tanúsítottak. Elfogadták, hogy az emberek különbözőek, de egyenlő jogokkal kell rendelkezniük. A külföldi szemlélet hatására fejlődött a diákok állampolgári kompetenciája. Az oktatási szakasszisztensek a gyakorlati helyükön találkoztak más országból érkező, ERASMUS+ programon résztvevő diákokkal, akikkel beszélgetve szintén tapasztalatokra tettek szert más országokról.

KULTURÁLIS TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐKÉSZSÉG

A kulturális tudatosság és kifejezés kompetenciája magában foglalja az idegen kultúrák ismeretét, elfogadását és tiszteletét. Az ausztriai program keretében a hallgatók a kulturális programok során betekintést nyertek az ország művészeti és kulturális formáiba. Tudásuk ezen a területen is fejlődött.

Ezen túlmenően a tanulók SZAKMAI KOMPETENCIÁI is fejlődtek. Megfigyeléseket végeztek, tapasztalatot szereztek az alábbi területeken:

FODRÁSZ SZAKMÁBAN

Környezetvédelemhez kapcsolódó kompetenciák terén

- **Fenntartható anyaghasználat ismerete**:
    - Környezetbarát hajápolási termékek és festékek alkalmazása.
    - Hulladékcsökkentési technikák (pl. termékek precíz adagolása, újrahasznosítható anyagok használata).

- **Zöld szalonkezelési gyakorlatok**:
    - Energiatakarékos eszközök és technológiák alkalmazása a szalonban (pl. LED-es világítás, energiatakarékos hajszárítók).
    - Vízfelhasználás optimalizálása (pl. speciális víztakarékos berendezések használata).

Digitalizációhoz kapcsolódó kompetenciák terén

- **Digitális ügyfélkezelési rendszerek használata**:
    - Online időpontfoglaló rendszerek és ügyféladatbázisok kezelése.
- **Szalonmarketing digitális eszközökkel**:
    - Közösségi média platformok használata a szolgáltatások népszerűsítésére.
- **Innovatív hajformázó technológiák alkalmazása**:
    - Digitális eszközök és automatizált hajformázók használata.

KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÓ TECHNIKUS (KÉZÁPOLÓ ÉS KÖRÖMKOZMETIKUS) SZAKMÁBAN

Környezetvédelemhez kapcsolódó kompetenciák terén

- **Fenntartható kozmetikai termékek használata**:
    - Bio- és vegán kozmetikumok ismerete és használata.
    - Környezettudatos csomagolások előnyben részesítése.
- **Hulladékgazdálkodási gyakorlatok**:
    - Egyszer használatos eszközök helyett mosható, többször használható eszközök alkalmazása.

Digitalizációhoz kapcsolódó kompetenciák terén

- **Digitális diagnosztikai eszközök alkalmazása**:
    - Kézápoláshoz, manikűrhöz alkalmazott technológiák használata a személyre szabott kezelések tervezéséhez.
- **Online szolgáltatások bevezetése**:
    - Virtuális konzultációk lebonyolítása (pl. tanácsok körömdiszítéshez online).
- **Digitális marketing ismeretek**:
    - Online jelenlét erősítése a közösségi médiában és weboldalakon.

OKTATÁSI SZAKASSZISZTENS SZAKMÁBAN

Környezetvédelemhez kapcsolódó kompetenciák terén

- **Fenntarthatóság oktatása**:
    - Zöld gondolkodásmód és fenntarthatósági témák beépítése az oktatási tevékenységekbe.
    - Kreatív módszerek a környezeti nevelés támogatására (pl. újrahasznosított anyagok használata kézműves foglalkozásokon).
- **Energiatakarékos tanítási eszközök ismerete**:

- Elektronikus tananyagok és interaktív eszközök használata a papírfelhasználás csökkentése érdekében.

Digitalizációhoz kapcsolódó kompetenciák

- **Digitális oktatási eszközök használata**:
  - Interaktív táblák, kivetítők kezelése.
- **Adatvédelem és digitális etika ismerete**:
  - Az adatok biztonságos kezelése és a digitális etikára vonatkozó szabályok alkalmazása.

6. A PROJEKT EREDMÉNYEINEK BEÉPÍTÉSE AZ INTÉZMÉNY OKTATÁSI FOLYAMATÁBA

- A mobilitásban részt vett tanulók a tapasztalataikat megosztják osztálytársaikkal, illetve szélesebb körben is, tanulótársaikkal. Osztályfőnöki órákon, idegen nyelvi órákon, szakmai órákon beszámolókat tartanak.
- Egy nagyobb szabású iskolai rendezvényen - ERASMUS Nap - is bemutatták a tapasztalataikat.
- Felhasználják a látogatás során szerzett tapasztalatokat, ismereteket.
- Ők maguk is érzékenyebbé válnak a környezetvédelem, a fenntarthatóság vonatkozásában.
- A számos élmény megerősíti őket abban, hogy érdemes bekapcsolódni a nemzetközi projektekbe.
- Az élménybeszámolóik motiváló hatásúak a többi diák számára.

7. ELÉGEDETTSÉGMÉRÉS A TANULÓK KÖRÉBEN

A visszaérkezést követően a tanulók névtelenül egy elégedettségmérő kérdőívet töltöttek ki.

A kérdőívben véleményezték az utazás, a szállás, az étkezés körülményeit. A szakmai és kulturális programot, a mentorokat, és összességében a program megvalósulását.

Az elégedettségmérés eredményét külön fájlban feltöltjük.

8. ÖSSZEGZÉS

Az Ausztriában, Grazban eltöltött két hét maradandó élményekkel gazdagította a tanulókat és a kísérő mentorokat is. Mind szakmai, mind kulturális mind szociális téren rengeteg tapasztalatot szereztek. Megismerték az ausztriai gyakorlati helyek működését. Megismertek kedves osztrák embereket. Bepillantást nyerhettek az ország életébe. Önállóbbá váltak, ugyanakkor megtanultak csoportban létezni. Környezettudatos szemléletük némileg fejlődött és magabiztosabbá váltak a digitális alkalmazások terén

Köszönjük az ERASMUS+ program keretei között biztosított támogatást, amely lehetővé tette számukra ezt a nagyszerű utazást, a külföldi tapasztalatszerzést!