**Kézápoló és Műköröm építő képzés megszervezése,**

**óraterv készítése és oktató videó instrukciója**

**Azt szerettem volna megtudni ezzel a kísérlettel, hogyan tudja a mesterséges intelligencia segíteni az oktatók munkáját és mennyire ad valid, valóban az oktatásba beilleszthető tervet készíteni.**

1. **Megkértem a ChatGPT-t, hogy írjon egy óratervet a Kézápoló és Műköröm építő képzéshez.**

**Prompt: Írj egy óratervet kézápoló és műköröm építő oktatásra.**

**ChatGPT válasza:**

Óraterv: Kézápoló és Műköröm Építő Oktatás

Oktatási cél: A hallgatók elsajátítsák a kézápolás és műköröm építés alapjait, beleértve a higiéniai eljárásokat, eszközhasználatot, különböző technikákat és anyagismeretet.

Időtartam: 10 hetes tanfolyam, heti 2 óra (20 óra összesen)

1. Hét: Bevezetés és Higiénia (2 óra)

Cél: A hallgatók megismerkedjenek a szakma alapvető higiéniai előírásaival és jelentőségével.

Elmélet (1 óra)

Bevezetés a kézápolás és műköröm építés világába

Higiéniai előírások és fertőtlenítési eljárások

Munkaterület és eszközök tisztán tartása

Gyakorlat (1 óra)

Kézmosás és fertőtlenítés helyes technikája

Munkaasztal és eszközök előkészítése

2. Hét: Bőr- és Köröm Anatómia (2 óra)

Cél: A hallgatók ismerjék meg a kéz és köröm felépítését.

Elmélet (1 óra)

A bőr és a köröm anatómiája

A köröm különböző betegségei és rendellenességei

Gyakorlat (1 óra)

Bőr- és körömszerkezetek felismerése

Gyakorlati példák és esettanulmányok

3. Hét: Eszközök és Anyagok (2 óra)

Cél: A hallgatók megismerkedjenek a szükséges eszközökkel és anyagokkal.

Elmélet (1 óra)

Eszközök és anyagok ismertetése

Eszközhasználat és karbantartás

Gyakorlat (1 óra)

Eszközök használatának gyakorlása

Anyagok kiválasztása és előkészítése

4. Hét: Manikűr Alapok (2 óra)

Cél: Az alapvető manikűr technikák elsajátítása.

Elmélet (1 óra)

Manikűr fajtái és alkalmazási területei

Manikűr előkészítése és lépései

Gyakorlat (1 óra)

Manikűr végrehajtása lépésről lépésre

Gyakorlati munka modelleken

5. Hét: Műköröm Alapok (2 óra)

Cél: A műköröm alapjainak megismerése.

Elmélet (1 óra)

Műköröm típusai és előnyei

Műköröm építésének folyamata

Gyakorlat (1 óra)

Alapvető műköröm technikák gyakorlása

Tip felhelyezés és formázás

6. Hét: Gél Lakk és UV Lámpa Használata (2 óra)

Cél: A gél lakk és UV lámpa használatának megismerése.

Elmélet (1 óra)

Gél lakk előnyei és hátrányai

UV lámpa használata és biztonsági előírások

Gyakorlat (1 óra)

Gél lakk felvitele és fixálása

UV lámpa használatának gyakorlása

7. Hét: Díszítés és Kreatív Technikák (2 óra)

Cél: Különböző díszítési technikák megismerése.

Elmélet (1 óra)

Díszítési lehetőségek és technikák

Színelmélet és design

Gyakorlat (1 óra)

Díszítési technikák gyakorlása

Kreatív minták készítése

8. Hét: Haladó Műköröm Technika (2 óra)

Cél: Haladó műköröm technikák elsajátítása.

Elmélet (1 óra)

Haladó építési technikák

Javítási és karbantartási módszerek

Gyakorlat (1 óra)

Haladó technikák gyakorlása

Komplex formák építése

9. Hét: Ügyfélkezelés és Szalon Működtetése (2 óra)

Cél: Az ügyfélkezelés és szalon működtetés alapjainak megismerése.

Elmélet (1 óra)

Ügyfélkezelés és kommunikáció

Szalon üzemeltetési alapok

Gyakorlat (1 óra)

Gyakorlati ügyfélkezelési szituációk

Szalon előkészítés és menedzsment

10. Hét: Vizsga és Értékelés (2 óra)

Cél: Az oktatott anyagok átismétlése és vizsga.

Elmélet (1 óra)

Összefoglaló előadás az oktatott anyagból

Vizsgakövetelmények ismertetése

Gyakorlat (1 óra)

Gyakorlati vizsga: Manikűr és műköröm építés bemutatása

Elméleti vizsga: Írásbeli teszt

Módszerek:

Előadások, csoportos megbeszélések, demonstrációk, gyakorlati foglalkozások.

Eszközök:

Tananyagok, kézápoló és műköröm eszközök, fertőtlenítőszerek, modellek (önkéntesek vagy babák), UV lámpák, gél lakkok, műköröm alapanyagok.

Értékelés:

Gyakorlati munka minősége (60%)

Elméleti teszt eredménye (40%)

Megjegyzés: A tanfolyam során a hallgatóknak lehetőséget kell biztosítani a folyamatos gyakorlásra és visszajelzésekre, hogy biztosítsuk a tanultak megfelelő elsajátítását és alkalmazását a gyakorlatban.

**Vélemény:** Alapvetően azt gondolom, hogy alaposan és talán 80-90%-ban pontosan írta meg a tervet, de természetesen vannak benne (főleg az időbeosztás illetően) problémák. Egy alapnak pedig semmiképp sem mondanám rossznak.

1. **Majd megkérdeztem, hogyan kell elkészíteni egy erősített gél lakkot?**

**Prompt: Hogyan kell elkészíteni egy erősített gél lakkot?**

**ChatGPT válasza:**

Az erősített gél lakk elkészítése több lépést igényel, és a megfelelő technika alkalmazása szükséges ahhoz, hogy tartós és esztétikus eredményt érjünk el. Az alábbiakban lépésről lépésre ismertetem, hogyan készítheted el:

Szükséges eszközök és anyagok:

Körömreszelő és buffer

Körömbőr toló és vágó

Alkoholos fertőtlenítő vagy nail prep

Primer

Base coat (alapréteg)

Erősítő gél (builder gel vagy hard gel)

Gél lakk (színes réteg)

Top coat (fedőréteg)

UV/LED lámpa

Ecsetek és narancspálcikák

Szöszmentes törlőkendők

Lépésről lépésre:

Előkészítés:

Kézmosás és fertőtlenítés: Kezdjük a kezek alapos mosásával és fertőtlenítésével.

Köröm formázása: Körömreszelővel alakítsd ki a kívánt körömformát (például kerek, mandula, négyzet).

Körömbőr eltávolítása: Toljuk vissza a körömbőrt egy körömbőr tolóval, majd óvatosan távolítsuk el a felesleges bőrt körömbőr vágóval.

Felület előkészítése: Finoman mattítsuk le a köröm felszínét egy bufferrel, hogy eltávolítsuk a természetes fényt. Ez segít a jobb tapadás elérésében.

Tisztítás és Primer:

Tisztítás: Töröljük át a körmöket szöszmentes törlőkendővel és alkohollal vagy nail prep folyadékkal, hogy eltávolítsuk a port és zsírt.

Primer alkalmazása: Vigyük fel a primert a köröm felületére, és hagyjuk megszáradni a levegőn. Ez növeli a gél tapadását a természetes körömhöz.

Alapréteg (Base Coat):

Base coat felvitele: Vigyük fel egy vékony réteg base coat-ot, ügyelve arra, hogy a köröm szélei is fedve legyenek.

Kikeményítés: Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és kövessük a base coat gyártójának ajánlott időtartamot (általában 30-60 másodperc).

Erősítő gél (Builder Gel vagy Hard Gel):

Erősítő gél felvitele: Vigyünk fel egy vékony réteg erősítő gélt a köröm felületére, majd helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és kövessük a gyártói ajánlásokat (általában 60-90 másodperc).

Rétegezés: Ha szükséges, vigyünk fel egy második réteget az erősítő gélből a kívánt vastagság és erősség elérése érdekében, majd ismét keményítsük ki az UV/LED lámpa alatt.

Színes Gél Lakk:

Színes gél lakk felvitele: Vigyük fel a kívánt színt vékony rétegben, ügyelve arra, hogy a köröm szélei is fedve legyenek.

Kikeményítés: Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá a színes gél lakk gyártójának ajánlott időtartamára.

Második réteg: Ismételjük meg a színes réteg felvitelét és keményítését, hogy élénkebb színt és jobb fedést érjünk el.

Fedőréteg (Top Coat):

Top coat felvitele: Vigyünk fel egy vékony réteg top coat-ot a köröm felületére.

Kikeményítés: Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és kövessük a top coat gyártójának ajánlott időtartamot.

Tisztítás: Ha szükséges, töröljük le a körmöket szöszmentes törlőkendővel és alkohollal, hogy eltávolítsuk a ragacsos réteget (inhibition layer).

Tippek:

Vékony rétegek: Mindig vékony rétegekben vigyük fel az anyagokat, hogy elkerüljük a túlzott vastagságot és a nem kívánt buborékokat.

Precíz munka: Ügyeljünk arra, hogy ne érjünk hozzá a bőrhöz a gél felvitele során, mert ez csökkentheti a tartósságot.

Gyakorlás: A gyakorlás és a megfelelő technika elsajátítása kulcsfontosságú a tartós és esztétikus eredmény eléréséhez.

Az erősített gél lakk elkészítése időigényes lehet, de a megfelelő technikával és gyakorlással tartós és gyönyörű eredményt érhetünk el.

**Vélemény: Nyilván itt is van olyan, amit szakmailag máshogy javasolnék, de ezek az információk teljesen validak lennének 2020-2022 körül (nyilván az évek alatt változott az iparág és a termékek is), aki ezt a leírást követi, szerintem kap egy alapképet arról, hogyan is kell elkészíteni egy erősített gél lakkot.**

**3.** **Majd szerettem volna egy oktató videót készíteni és azt kértem, hogy írjon nekem egy scriptet.**

**Prompt: Írj egy scriptet egy oktató videóhoz, ami az erősített gél lakk elkészítéséről szól.**

**ChatGPT válasza:**

Oktató Videó Script: Erősített Gél Lakk Elkészítése

Nyitójelenet:

[Videó indul, a képernyőn az oktató mosolyogva áll egy szépen berendezett körömszalonban, a munkaasztalon a szükséges eszközök és anyagok vannak elrendezve.]

Narrátor/Oktató: "Üdvözlök mindenkit! Ebben a videóban megmutatom, hogyan készíthetünk erősített gél lakkot lépésről lépésre. Kezdjük is el!"

1. Lépés: Előkészítés

[Közeli felvétel a kezekről, ahogy az oktató alaposan kezet mos, majd fertőtleníti a kezét és a model kezét.]

Narrátor/Oktató: "Az első lépés mindig a higiénia. Mossuk és fertőtlenítsük alaposan a kezeinket, valamint a modell kezét is."

[Felvétel, ahogy az oktató körömreszelővel formázza a körmöket, majd körömbőr tolóval visszatolja a körömbőrt.]

Narrátor/Oktató: "Formázzuk meg a körmöket a kívánt alakra körömreszelő segítségével. Toljuk vissza a körömbőrt, és távolítsuk el a felesleget körömbőr vágóval."

[Közeli felvétel a buffer használatáról a köröm felületén.]

Narrátor/Oktató: "Ezután mattítsuk le a köröm felületét bufferrel, hogy eltávolítsuk a természetes fényt, és jobb tapadást érjünk el."

2. Lépés: Tisztítás és Primer

[Felvétel, ahogy az oktató alkohollal átitatott szöszmentes törlőkendővel tisztítja a körmöket.]

Narrátor/Oktató: "Töröljük át a körmöket szöszmentes törlőkendővel és alkohollal vagy nail prep folyadékkal, hogy eltávolítsuk a port és a zsírt."

[Felvétel, ahogy az oktató primert visz fel a körmökre.]

Narrátor/Oktató: "Vigyük fel a primert a körmökre, és hagyjuk megszáradni a levegőn. Ez növeli a gél tapadását a természetes körömhöz."

3. Lépés: Alapréteg (Base Coat)

[Közeli felvétel, ahogy az oktató vékony rétegben felviszi az alapréteget a körmökre.]

Narrátor/Oktató: "Vigyük fel egy vékony réteg base coat-ot a körmökre, ügyelve arra, hogy a köröm szélei is fedve legyenek."

[Felvétel, ahogy a körmöket az UV/LED lámpa alá helyezi.]

Narrátor/Oktató: "Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és kövessük a gyártói ajánlást a kikeményítési időre. Általában 30-60 másodperc elegendő."

4. Lépés: Erősítő gél (Builder Gel vagy Hard Gel)

[Felvétel, ahogy az oktató vékony rétegben felviszi az erősítő gélt a körmökre.]

Narrátor/Oktató: "Most vigyünk fel egy vékony réteg erősítő gélt a körmökre. Ez biztosítja a tartósságot és az erősséget."

[Felvétel, ahogy a körmöket ismét az UV/LED lámpa alá helyezi.]

Narrátor/Oktató: "Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és keményítsük ki az anyagot. Általában 60-90 másodperc szükséges."

[Felvétel, ahogy egy második réteget is felvisz az erősítő gélből, ha szükséges.]

Narrátor/Oktató: "Ha szükséges, vigyünk fel egy második réteget is, majd ismét keményítsük ki."

5. Lépés: Színes Gél Lakk

[Felvétel, ahogy az oktató vékony rétegben felviszi a színes gél lakkot.]

Narrátor/Oktató: "Most jön a színes réteg. Vigyük fel vékony rétegben a színes gél lakkot, és ügyeljünk arra, hogy a szélek is fedve legyenek."

[Felvétel, ahogy a körmöket az UV/LED lámpa alá helyezi.]

Narrátor/Oktató: "Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és keményítsük ki. Ismételjük meg a folyamatot egy második réteggel, hogy élénkebb színt kapjunk."

6. Lépés: Fedőréteg (Top Coat)

[Felvétel, ahogy az oktató vékony rétegben felviszi a fedőréteget.]

Narrátor/Oktató: "Végül vigyük fel a top coat-ot, hogy védjük és fényesítsük a körmöket."

[Felvétel, ahogy a körmöket az UV/LED lámpa alá helyezi.]

Narrátor/Oktató: "Helyezzük a körmöket az UV/LED lámpa alá, és keményítsük ki. Ha szükséges, töröljük le a körmöket szöszmentes törlőkendővel és alkohollal, hogy eltávolítsuk a ragacsos réteget."

Zárójelenet:

[Az oktató mosolyogva mutatja a kész körmöket a kamerának.]

Narrátor/Oktató: "És kész is! Így készíthetünk tartós és gyönyörű erősített gél lakkot. Remélem, hasznosnak találtátok a videót. Ha igen, nyomjatok egy lájkot, és iratkozzatok fel a csatornára további tippekért és trükkökért. Köszönöm, hogy velem tartottatok!"

[Videó vége, felirat: "Köszönjük a figyelmet!"]

Felhasznált eszközök és anyagok listája:

Körömreszelő

Körömbőr toló és vágó

Buffer

Alkohol vagy nail prep

Primer

Base coat

Builder gel vagy hard gel

Színes gél lakk

Top coat

UV/LED lámpa

Szöszmentes törlőkendők

Vége

**Vélemény: Nagy segítség lehet az, hogy segíti az oktató munkáját, aki még nem jártas az online létben és esetleg először készít oktató videót. Én is készítettem néhány hónapja egy oktató videót és lehet nem lett volna ellenemre egy ilyen script, gördülékenyebben ment volna.**

**Az általam készített oktató videó linkje:** [**https://www.youtube.com/watch?v=wh7rZ6ICHZM**](https://www.youtube.com/watch?v=wh7rZ6ICHZM)

Összegzés:

Személy szerint, nagyon meglepett az, hogy mennyire alaposan végzi a ChatGPT a munkáját és hogy valóban valid, értékelhető terveket, leírást készített, ezeket szakemberként nem gondoltam volna, persze látszanak benne a hibák, ezért kell kellő körülményességgel hozzáállni és vizsgálni. Az AI nagyon sokban tudja segíteni az oktatók munkáját, de persze kellő szakmaisággal kell hozzáállni és átnézni, van-e benne hiba, mindenesetre biztos, hogy jó mankóként tud szolgálni a hétköznapokban.

Azt nem gondolom, hogy ezek az információk által valaki profi munkát tud elvégezni otthon, mint tanuló, de jó kezdőlöket lehet minden tanulni vágyó ember számára. Én a hibrid oktatás híve vagyok, tehát azt gondolom, hogy csak azzal, hogy valaki letölt egy oktató videót önmagában nem elég a szakma elsajátításához, de gyakorláshoz szükséges, a tantermi oktatásnak (főként, ha kis létszámmal történik) még mindig van létjogosultsága főleg az ilyen gyakorlatorientált szakmák esetében.