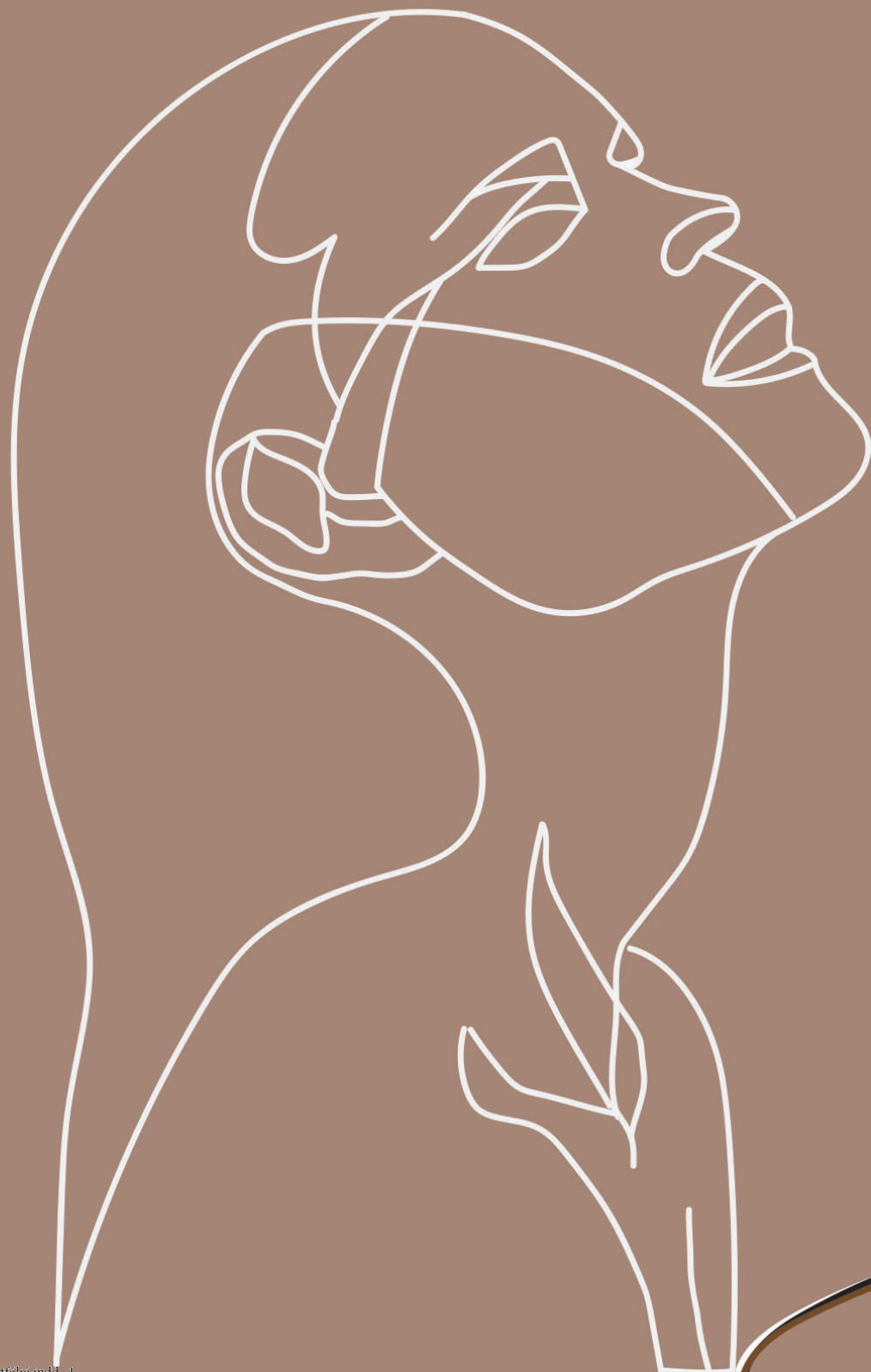




Portfólió
Tóth Krisztina Veronika
Dekoratór szak
2020-2022



Bemutakozás



Tóth Krisztina Veronikának hívnak, 21 éves vagyok, végzős dekoratőr hallgató. Azért esett a választásom erre a szakra, mert egyrészt szeretek kreatív feladatokkal foglalkozni, másrészt nagyon tetszett az, hogy a tanárok a mai napig abban a szakmában dolgoznak, amelyik tárgyat tanítják nekünk. Mindig is jobban szerettem gyakorlatban elsajátítani a tanulnivalókat, mert így az elméletet is könnyebben jegyeztem meg, amihez ez a szak és az iskola is tökéletes választás.



Tartalomjegyzék

SZABADKÉZI RAJZOK

EMBERÁBRÁZOLÁS6

DRAPÉRIA 11

PASZTELL.....12

TÉRÁBRÁZOLÁS14

TERVEZÉS.....15

FESTÉS.....16

TIPOGRÁFIAI ALAPISMERETEK

CÉGÉR18

TIPOGRÁFIA19

KIRAKATTERVEZÉS.....20

ÁRURENDEZÉS22

KIRAKATRENDEZÉS24



Tartalomjegyzék

DIGITÁLIS FÉNYKÉPEZÉS26

PIXELGRAFIKUS PROGRAM28

VEKTORGRAFIKUS PROGRAM.....32

INDESIGN/KIADVÁNYSZERKEZTÉS34

3D.....36

DIGITÁLIS RAJZ38

DEKORÁCIÓS GRAFIKA

JUMP FITNESS STÚDIÓ40

AHA DIVATMŰHELY41

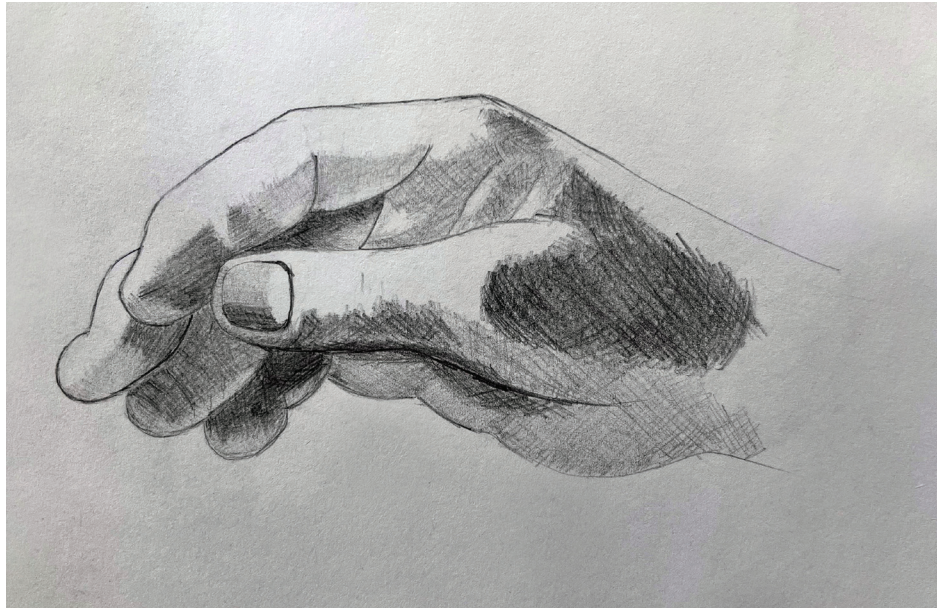
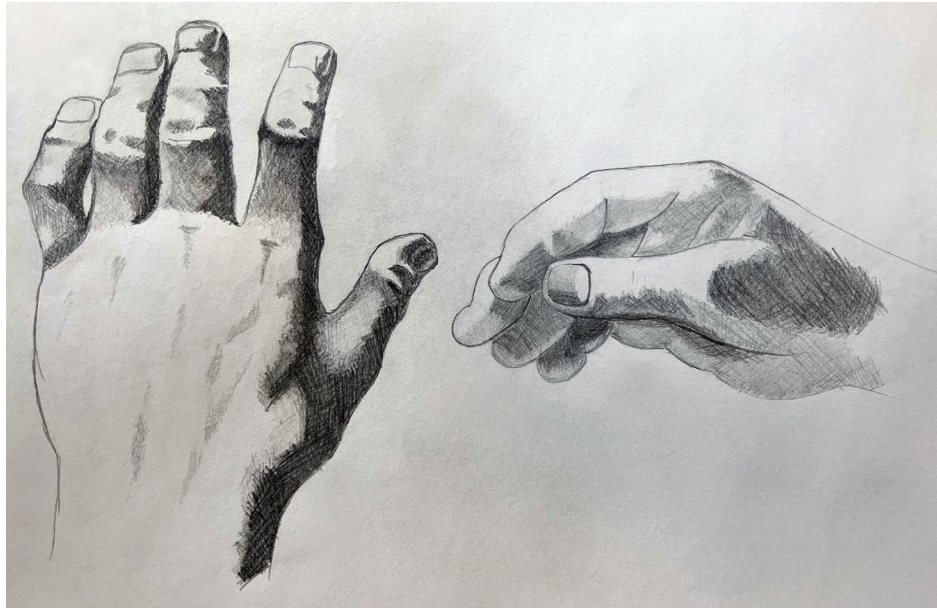
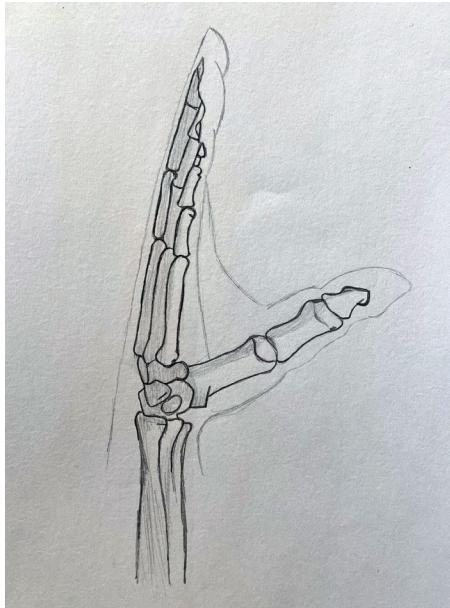
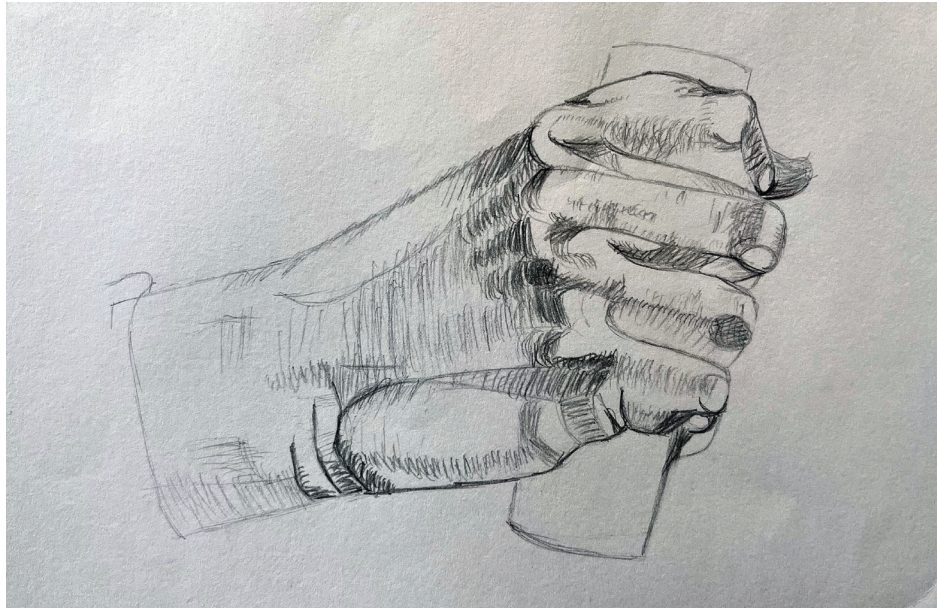
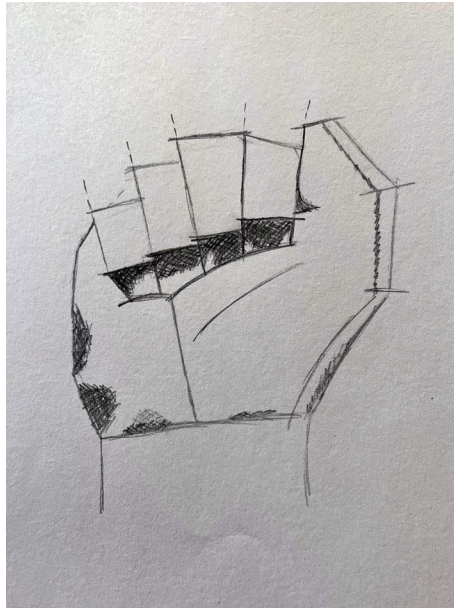
DEKORÁCIÓS MUNKÁK KÜLSŐ HELYSZÍNEN

KARÁCSONYI DEKOR/AULA.....43

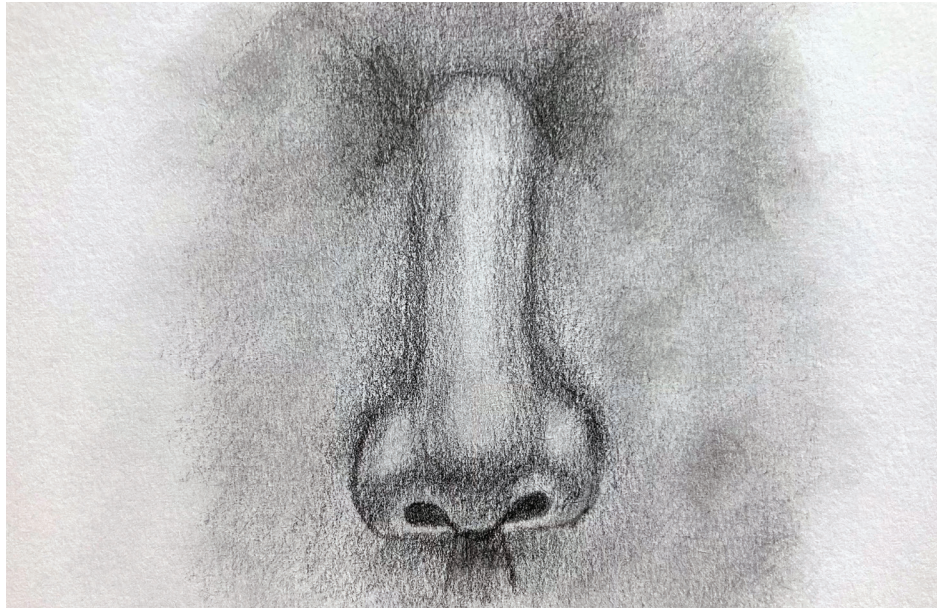
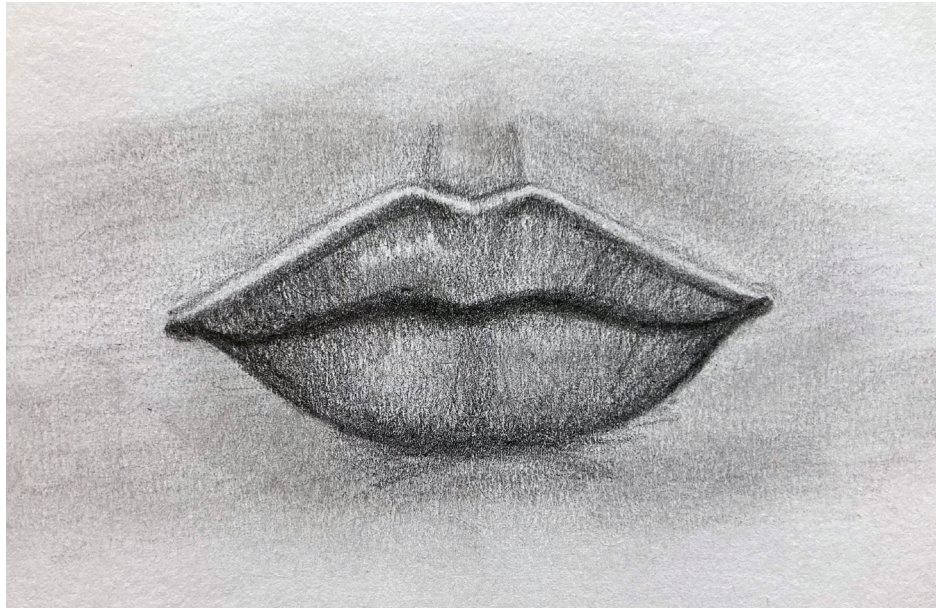
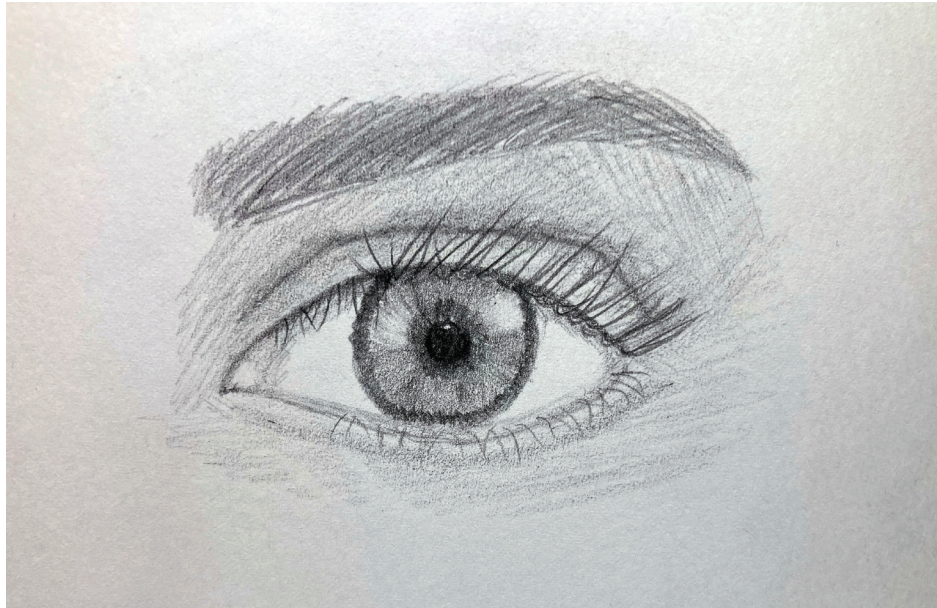
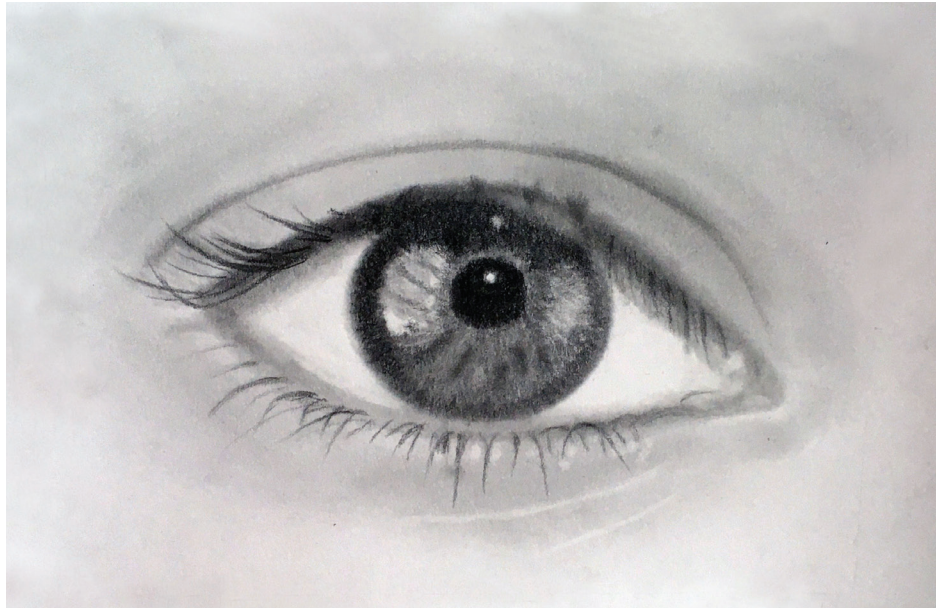
LIBRI DEKOR44

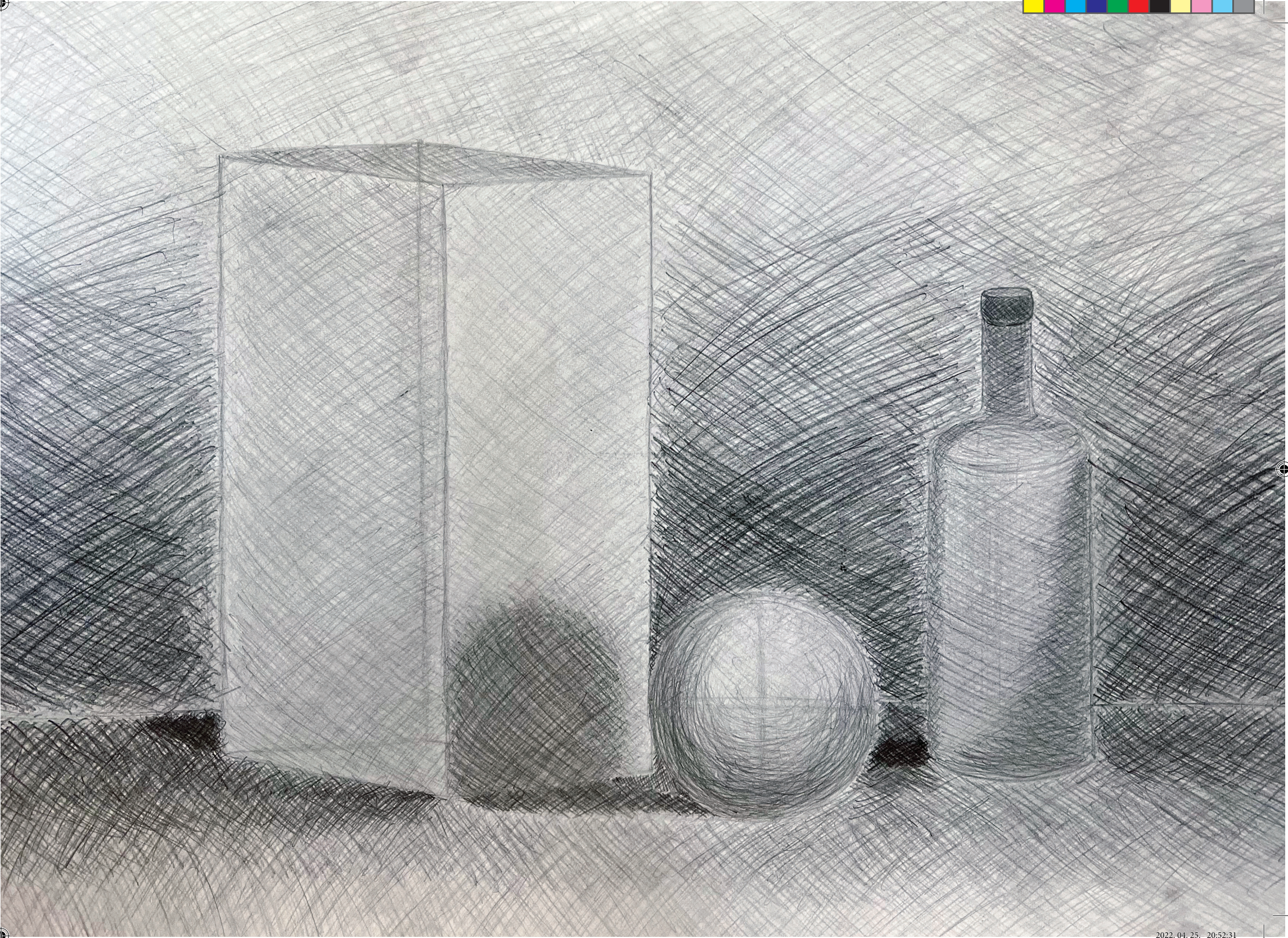
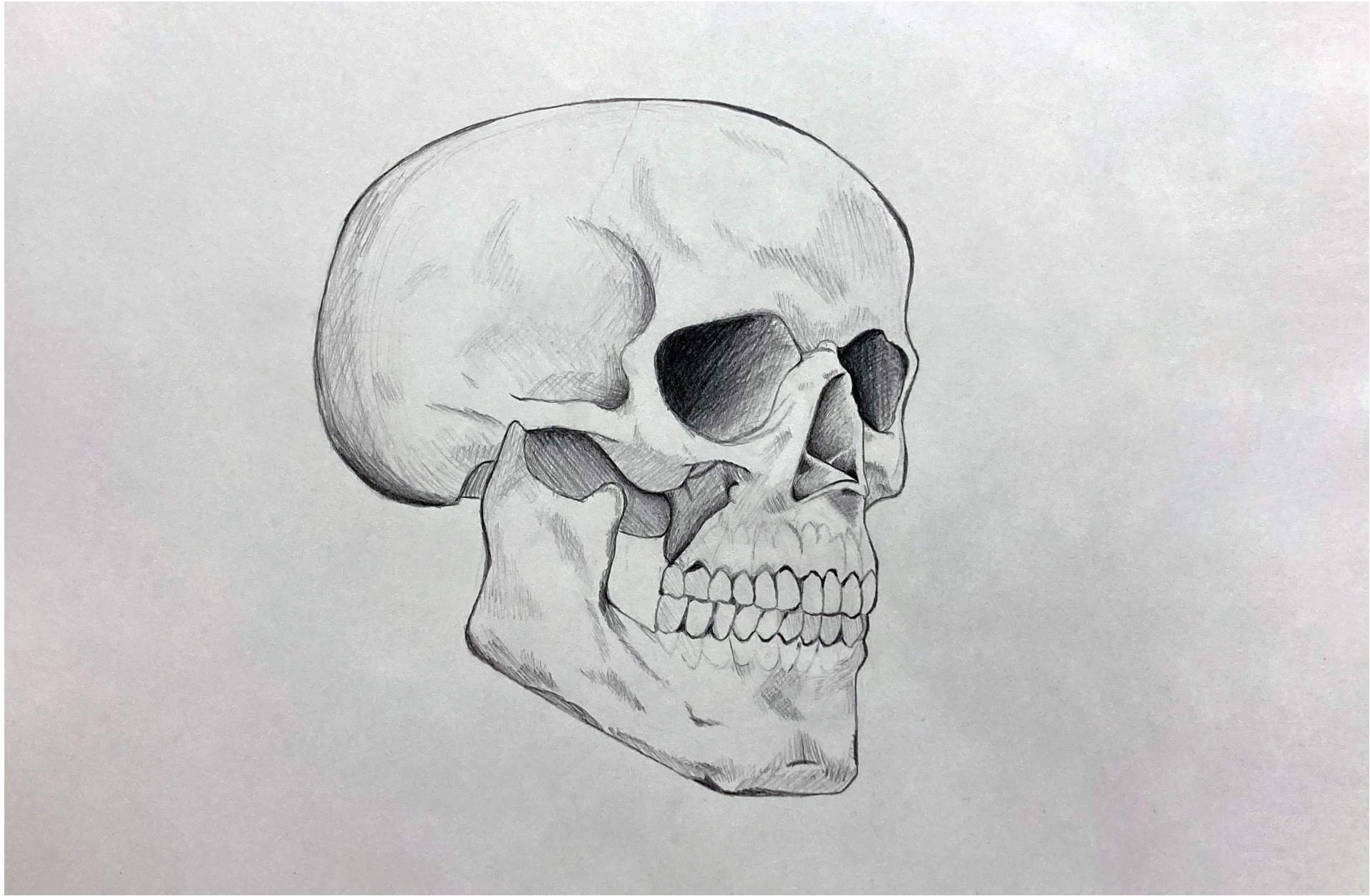


Emberábrázolás



Emberábrázolás







Drapéria





Pasztell

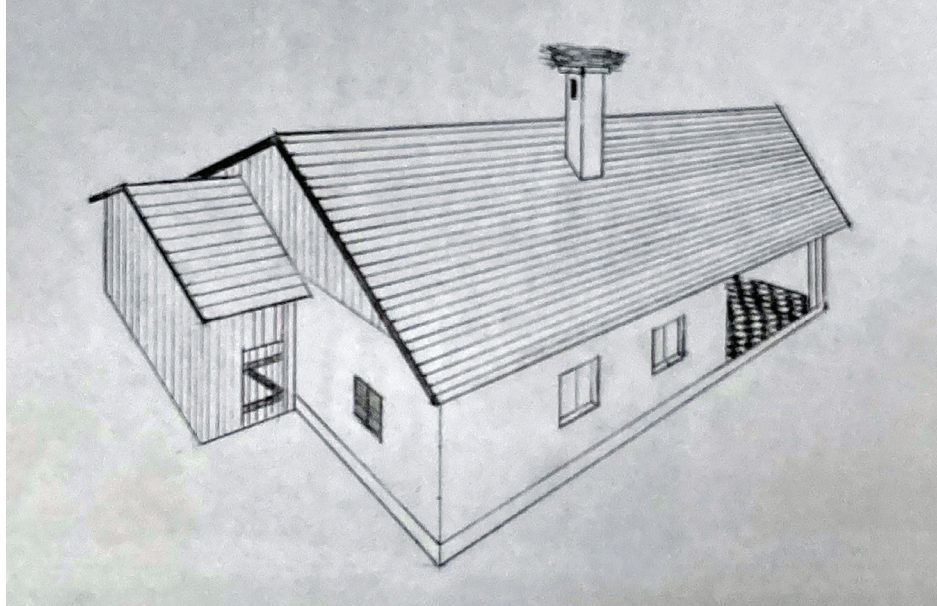
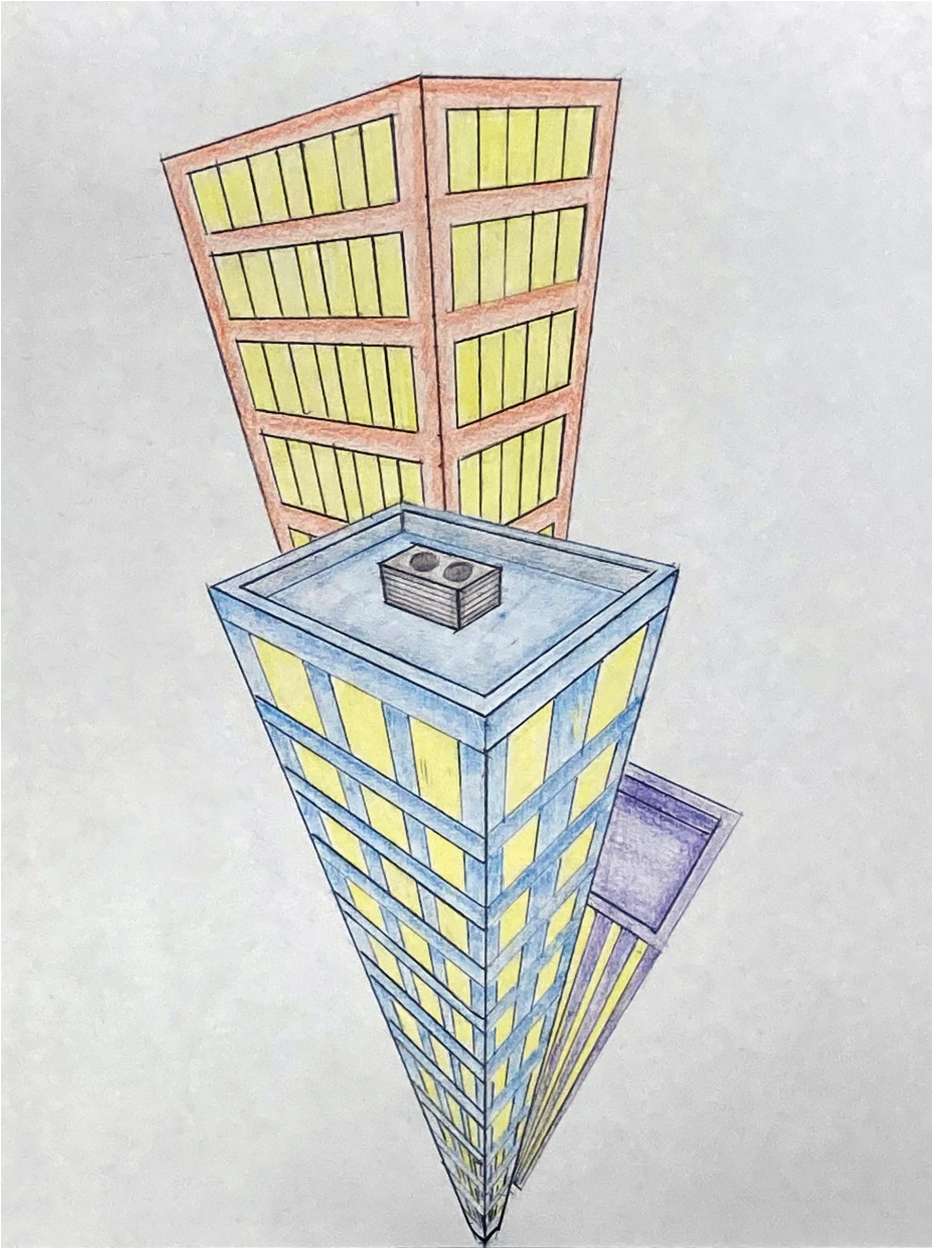


12

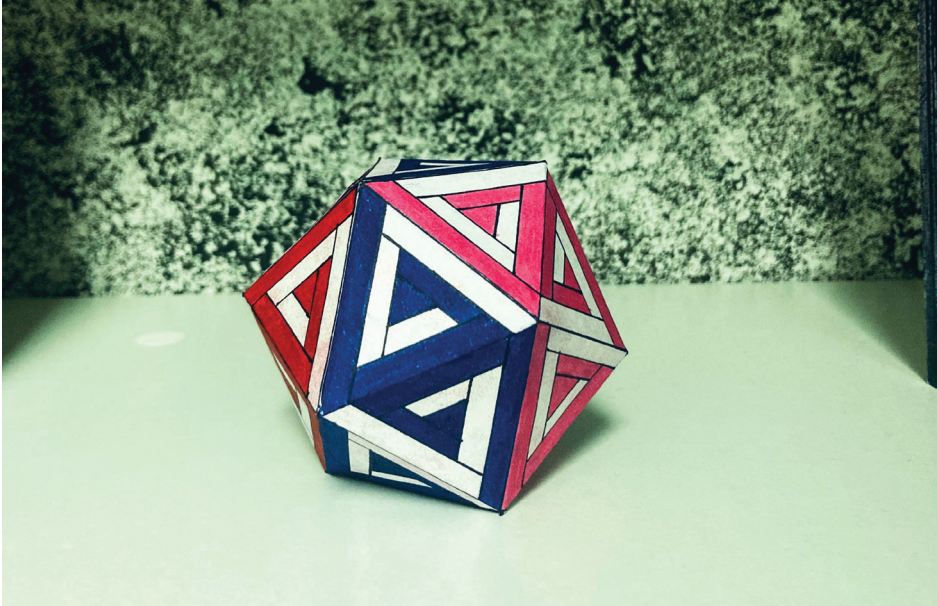




Térábrázolás



Tervezés





Festés



16

Festés



17

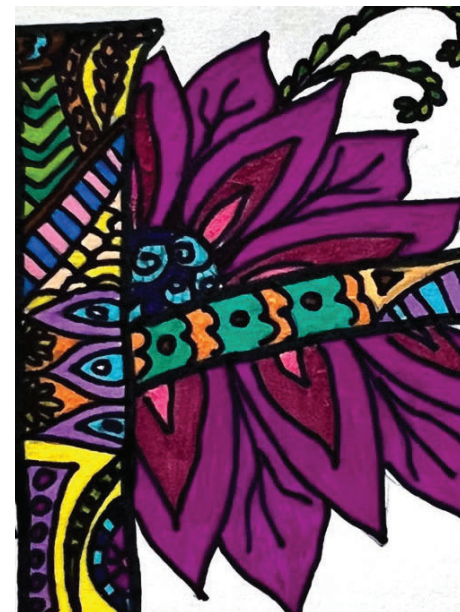
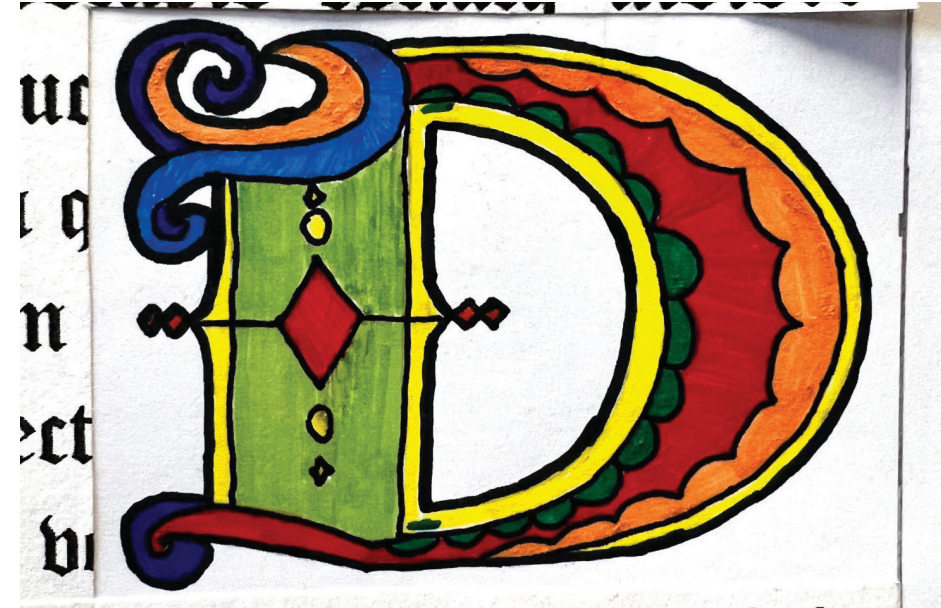


Cégér



18

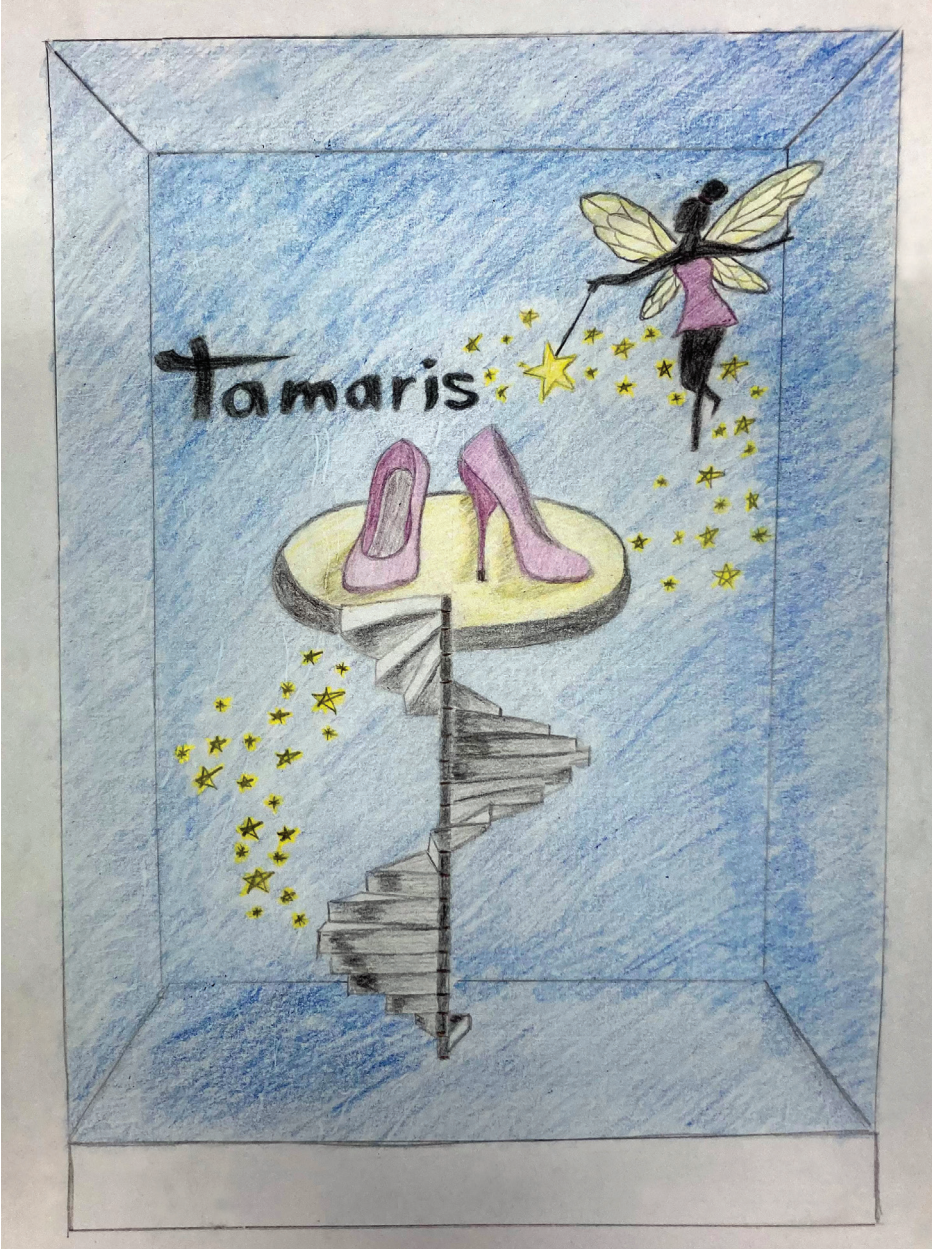
Tipográfia



19

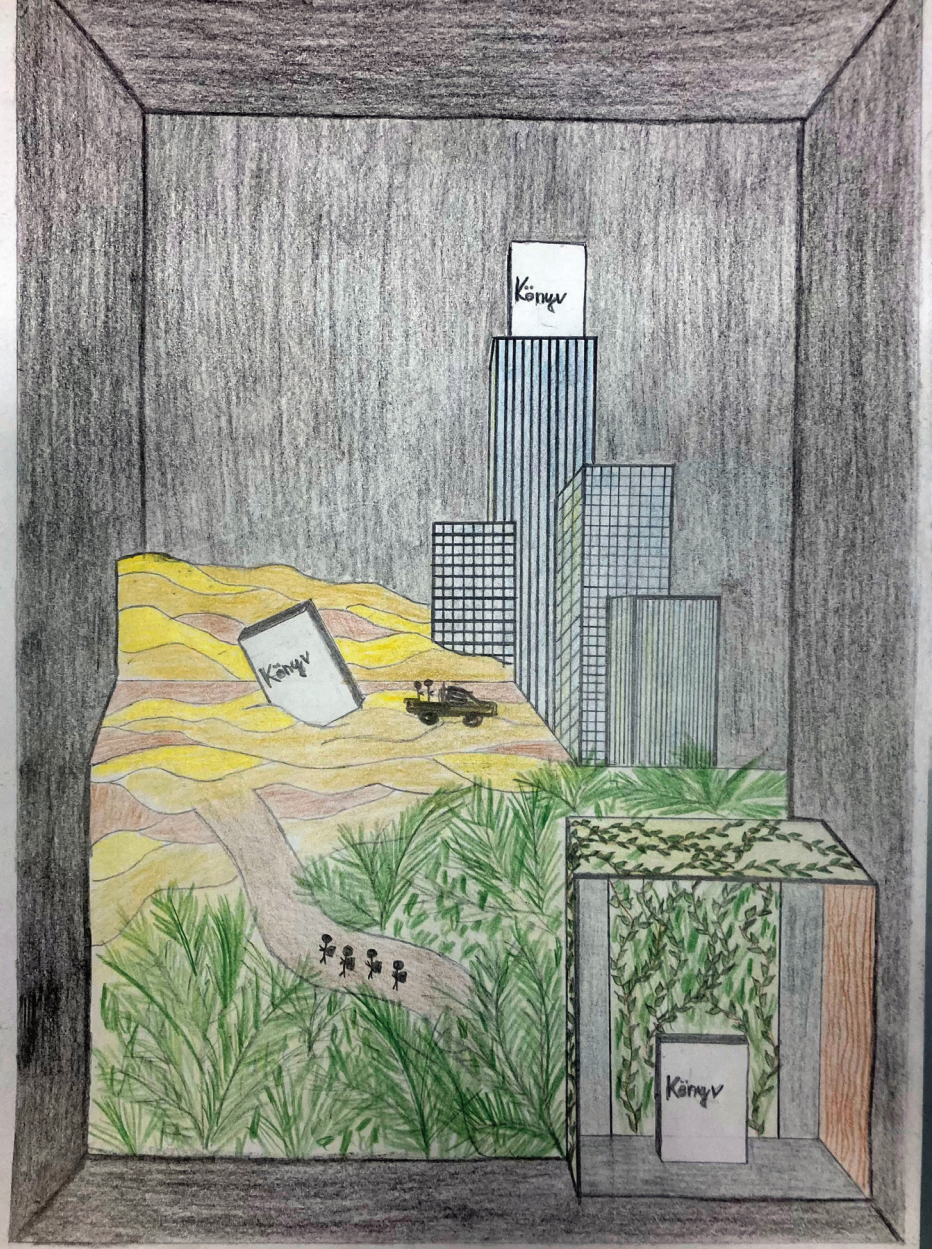


Kirakattervezés



20

Kirakattervezés



21



Árurendezés



22



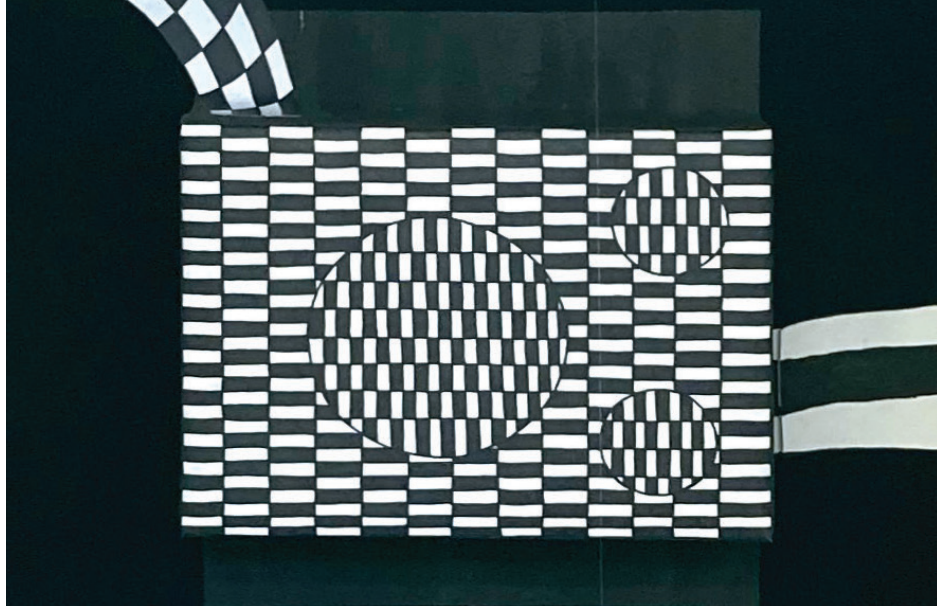
Árurendezés



23



Kirakatrendezés



24



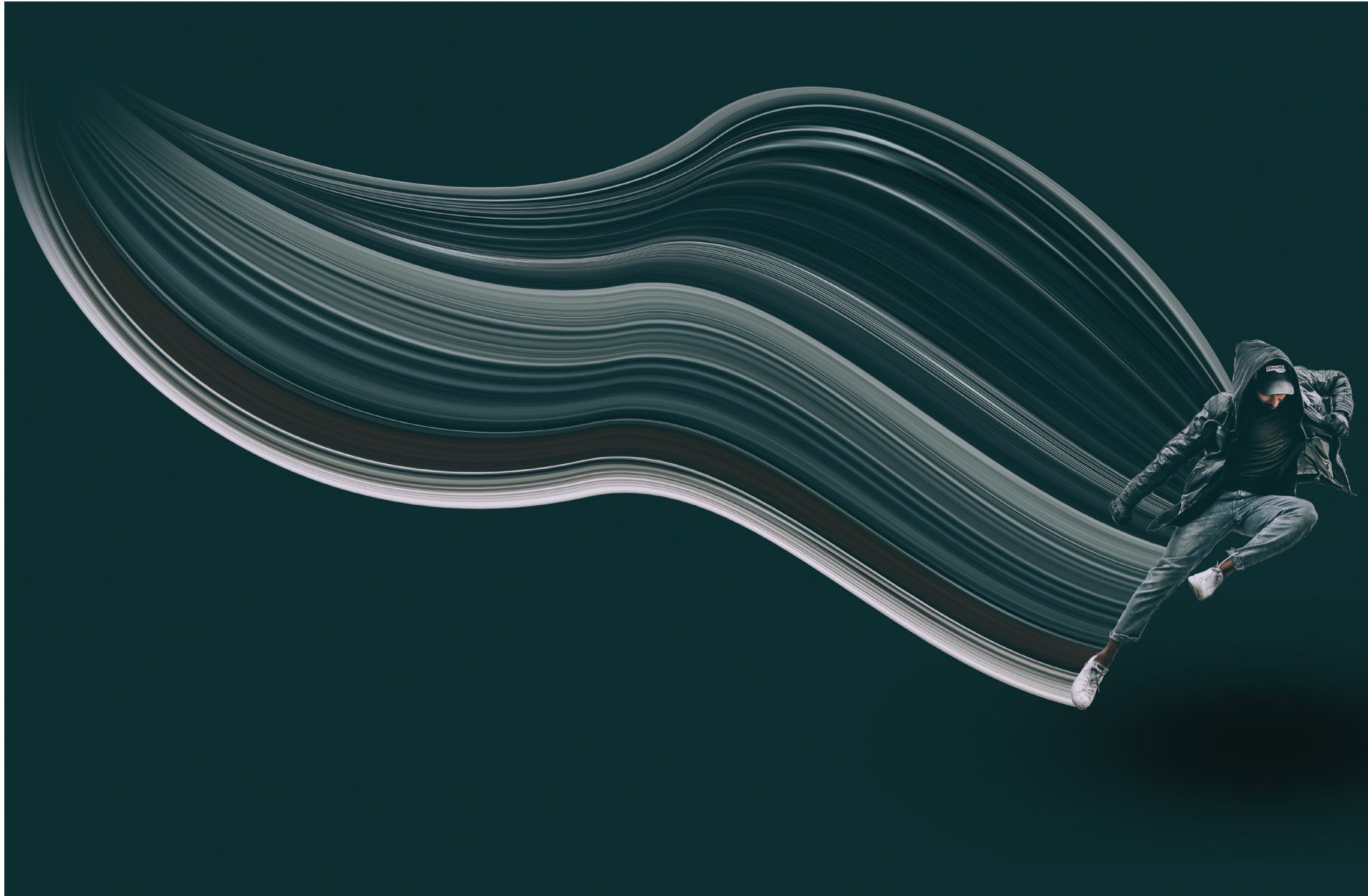
Kirakatrendezés



25









Vektorgrafikus program





A tetoválás újabb hódító divatjának nyomában

Érdeklík a tetoválások? Egyre többször gondol-
kodík el azon, hogy Ön is tetoválást készített
magának? Az emberek már több évezrede
ismerik és alkalmazzák a tetoválást, mint iden-
titásuk, társadalmi, politikai, törzsi hovatartozá-
suk, önkifejezésük, érdeklődésük, kedvesük stb.
kifejezésére a különböző nemzetiségek, nép-
csoportok így vannak vallási, kulturális, katonai
és kedvtelést megörökítő tetoválást. Külön
elnevezése van az orvosi tetoválásnak, amely
valamilyen betegségfajta tesz láthatóvá. Nap-
jainkban igencsak elterjedt a kozmetikai tetová-
lások iránti igény. Számos tetoválásfajta létezik,
fekete-fehér tetoválás, színes tetoválás. Ha úgy
döntünk, hogy tetoválást szeretnénk, körülte-
kintően, információkat gyűjtve válasszunk tetó-
váló szalont. Fontos a tapasztalt, szaktudással
rendelkező tetováló kiválasztása, és az is, hogy
alaposan átgondoljuk, pontosan mit is akarunk
ábrázoltatni. Egész életünk folyamán velünk
marad a döntésünk végeredménye, ezért nem
szabad elkapkodnunk.

Miután kiválasztottuk életre szóló ékszerünket,
el döntendő: kinek szavazunk bizalmat az elkészítés-
ben. Első lépésben mindenképp nézzünk, olvassunk
tapasztalatokat az adott szalonról. hiszen ahogy
az élet minden területén, a tetoválóknál is meg-
van, hogy ki melyikben a legprofibb. Mindenképp
fontos, hogy személyes megbeszélés előzze meg a
tetoválás elkészítését, hogy az igények pontosan
tisztázva legyenek, a balul elsült tetoválás megelő-
zése érdekében. A személyes találkozás alkalmával
a higiénia, a steril környezet, és a profi eszközök
meglétéről is meggyőződhetünk. Alapvető feltéte-
lek: gumikesztyű, steril tű, igényes tisztán tartott
tetováló szalon, amely bizalmat kelt, és megerősít
benne, hogy az ember jó kezekben van. Fontos,
hogyha a tetoválásra vágyó nem múlt még el 18
éves, mindenképp szülői beleegyezés szükséges,
ezzel is a tetováló szalon hitelességét, illetve a
tetováló komolyságát bizonyíthatva, hisz jogilag még
cselekvőképtelen a fiatal. Mindenképp lényeges,
hogy a felvarrás előtt lássuk magunkon elhelyezve
a szöveget, mintát, barátkozzunk kicsit azzal, hogy
egy életen át ott fogjuk viselni.

Egészség

Újra meg kell tanulnunk enni...

Gyakori hibák

„Talán a legtipikusabb probléma Magyarországon, hogy ros-
sz ritmusban eszünk és különböző kifogásokra hivatkozva nem
reggelizünk, sok esetben nem is ebédünk” – kezdi a beszél-
getést Dusa Fanny dietetikus. A másik nagy problémát pedig a
rosszul megválogatott alapanyagok jelentik, és hogy alaptala-
nul félünk a szénhidráttól. „Nem félni kell tőle, hanem minőségi
szénhidrátot kell enni. Így lassan felszívódó, rostban, vitamin-
ban és ásványi anyagban gazdag termékekhez jutunk, amivel
testsúlyunkat is könnyebben tudjuk koordinálni” – javasolja a
szakember. „A szénhidráttól tehát félünk, zsírból viszont többet
fogyasztunk, mint amennyire szükségünk lenne, ehhez pedig
extrém magas sóbevitel is társul” – sorolja tovább a helytelen
táplálkozás tipikus példait a szakember. Pedig ezek mind olyan
problémák, amiket kis odafigyeléssel és az élelmiszerek tudatos
megválogatásával könnyen meg lehetne változtatni.

Az egészséges étkezés alapelvei

A szakember szerint az első és legfontosabb szabály a lega-
lább napi háromszori étkezés. „Ha éhesnek érezzük magunkat,
korog a gyomrunk, az egy természetes élettani folyamat, azt jel-
zi, hogy éhesek vagyunk. Ha ezt rendszeresen figyelmen kívül
hagyjuk, hozzászoktatjuk a szervezetet egy éhezéssel állapot-
hoz, ami raktározáshoz vezet” – magyarázza a dietetikus. Bár a
szervezetünk hosszú ideig az éhezést képes kompenzálni, így ezt
először nem is vesszük észre. Aztán akár évek múlva azt tapaszt-
aljuk, hogy hiába nem eszünk semmit, mégis rakódnak ránk a
kilók, látszólag minden ok nélkül. „A szervezet ugyanis egy idő
után feladja a kompenzálást, és a kevesebből is „megszerzi” az
energiát, viszont a szükséges ásványi anyagok és vitaminok nem
kerülnek be a szervezetbe. Ekkor van az, hogy ránézünk egy al-
mára és hízunk öt kilót” – mondja Fanny, aki ennek megelőzésé-
re a napi ötszöri étkezés tudatos betartását javasolja. „Újra meg
kell tanulnunk enni, napi ötszöri étkezést beiktatni.”

Az ideális étkezés

Nem lehet elégszer hangsúlyozni a reggelizés fontosságát, hi-
szen elengedhetetlen, hogy úgy indítsuk neki szervezetünket a
napi rohanásnak, hogy kellően fel van vértezve energiával. „Itt
jelentkezik az első probléma – hogy sok ember nem tud reggel
enni” – mesél tapasztalatairól a dietetikus. Nem kell azonban
nagy étkezésre gondolni, egy pohár víz vagy tea, egy szendvics

salátával, felvágottal, paradicsommal és sajttal, vagy zab-
pehely joghurttal és gyümölcssel tökéletes indítása lehet
a napnak. Ezt követően könnyebb tízórával folytathat-
juk a napot, hogy éhezés nélkül kibírjuk az ebédig,
mely a legnagyobb mennyiségű étkezést jelenti.
„Változatos, egészséges kiegészítői lehetnek egy
ebédnek az olyan, ma még talán kevésbé nép-
szerű gabonafélék, mint a köles, a hajdina, a
csicseriborsó vagy a vöröslencse” – tanácsol-
ja Fanny. Ebéd után tejtermékekből, például
sajtból, joghurtból, túróból készíthetünk
finom uzsonnát, majd 7-8 óra körül egy
könnyű vacsorával zárjuk a napot. „Napi
ötszöri étkezéssel kényelmesebben el
tudjuk osztani a napi energia-bevitelt,
dinamikusabbak leszünk tőle. Azt érez-
zük, hogy az energiaszintünk emelke-
dik, jobban tudunk koncentrálni, könny-
nyebben kelünk fel reggel” – mondja a
szakember.

Egy egészséges kiegészítő – a spa- nyol olivabogyó

A szakember külön kiemelte a medi-
terrán diéta alapját is képező spanyol oli-
vabogyó szerepét, amellyel kiegészíthet-
jük, illetve még egészségesebbé tehetjük
az étkezéseket. „Az olivabogyó meglepően
alacsony kalóriatartalmú, és hiába olajos,
ahogyan a szénhidrátoknál, úgy az olaj ese-
tében is a minőség a meghatározó” – mutatja
be a bogyó előnyeit Fanny. „Az olivabogyó tar-
talmazza ugyanis a legtöbb omega-9 zsírsavat,
mely a legfontosabb egyúttal telítetlen zsír-
savnak. A szervezet azonban nem tudja önállóan elő-
állítani, így ezt a táplálkozással kell pótolni. Ezen kívül
omega-3 zsírsavban is rendkívül gazdag, 100 gramm oli-
vabogyó E-vitamin-tartalma pedig az ajánlott napi bevitel
33%-át tartalmazza” – magyarázza a szakember.







Digitális rajz



Jump!

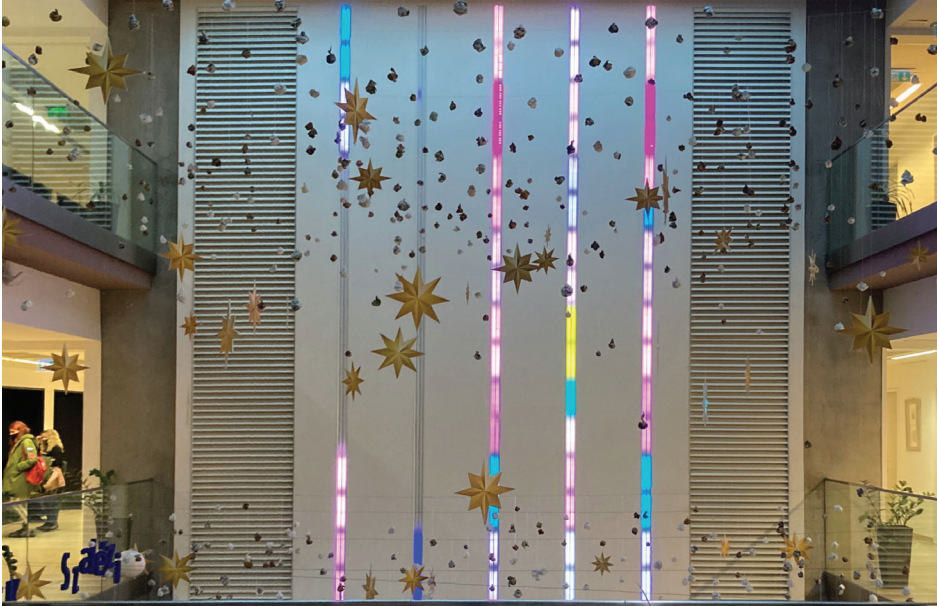




AHA Divatműhely



Karácsonyi dekor/Aula





Libri dekor



