Ostoja

Bonus 2

Baza ćwiczeń i kart pracy dla kursantów

15 zestawów do analizy, planowania i treningu

Karty kursanta + wskazówki dla instruktora



Jak pracować z kartami



Wypełnij kartę przed ćwiczeniem lub po pokazie.



Pracuj według polecenia i kryterium instruktora.



Każdej karcie towarzyszy strona wskazówek.

Odpowiedzi przykładowe nie zastępują obserwacji wykonania.



Parametry preparatów i narzędzi sprawdzaj u producenta.

© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis kart · Część 1

1 Konsultacja · 6



2 Stanowisko · 8



3 Mapa głowy · 10



4 Linie i prowadzenie · 12



5 Uniesienie i przesunięcie · 14



6 Graduacja i warstwy · 16



7 Neutralizacja · 18



8 Plan koloryzacji · 20

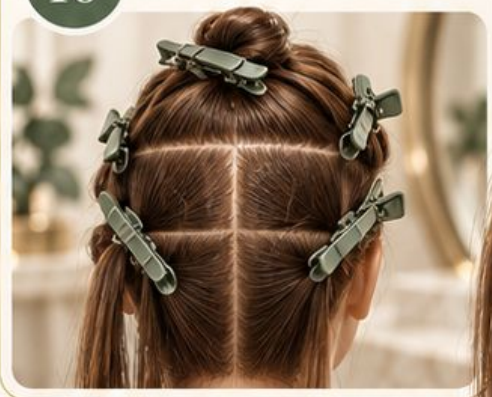


Spis kart · Część 2

9 Pasemka i balayage · 22



10 Plan modelowania · 24



11 Loki i fale · 26



12 Splot i napięcie · 28



13 Trzy koki · 30



14 Upięcie ślubne · 32



15 Projekt i samoocena · 34



Po karcie kursanta znajdziesz wskazówki dla instruktora.

Przygotuj ćwiczenie

1 · Wybierz kartę

Powiąż ją z celem lekcji i mapią techniki.



2 · Ustal warunki

Przygotuj model, narzędzia i czas na samodzielną próbę.



3 · Zbierz dowody

Porównaj zapis z wykonaniem kursanta.



4 · Ustal następny krok

Wskaż jedną rzecz do ponownego przećwiczenia.



Karta 1

Konsultacja przed strzyżeniem

Klient chce krótki bob i pięć minut codziennej stylizacji.



Zapisz trzy pytania przed ustaleniem długości.

Oczekiwania	Historia włosów	Możliwości pielęgnacji

Wskaż cechę włosów, którą sprawdzisz na modelu.







Kryterium: plan odpowiada oczekiwaniom i warunkom.

Imię i data _____

Karta 1 · Instruktor

Konsultacja · Wskazówki





Zapytaj o docelową długość i sposób noszenia fryzury.



Ustal wcześniejsze zabiegi oraz codzienną rutynę.



Sprawdź gęstość, skręt i kierunek wzrostu.

Przykład decyzji

Uzgodnij długość po omówieniu naturalnego układania włosów.

Ocena

Kursant łączy odpowiedź klienta z decyzją techniczną.
Poproś o uzasadnienie jednego wyboru.

Karta 2

Kontrola stanowiska



Po poprzednim ćwiczeniu na grzebieniu pozostały włosy.

Zapisz kolejność przygotowania narzędzia do ponownego użycia.

Krok 1	Krok 2	Krok 3



Wskaż instrukcję, z której odczytasz parametry dezynfekcji.

Kryterium: usuwasz zabrudzenia przed właściwym etapem dezynfekcji.

Imię i data _____

Karta 2 · Instruktor

Stanowisko · Wskazówki



Najpierw usuń włosy i zabrudzenia.



Oczyść narzędzie zgodnie z wymaganiami materiału i procedury.



Dezynfekuj zgodnie z instrukcją preparatu oraz narzędzia.



Sprawdź stężenie, czas i zgodność materiałową.



Nie mieszaj czystych narzędzi z używanymi.



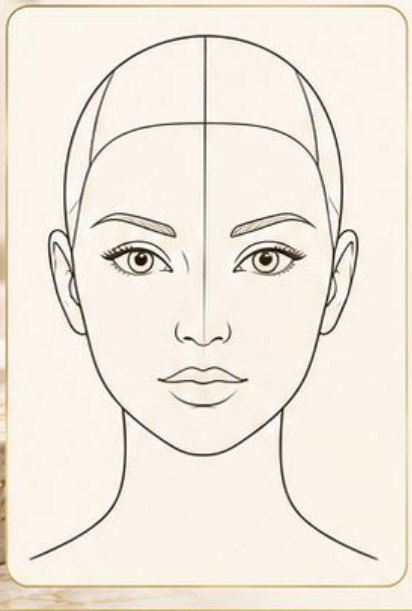
Ocena

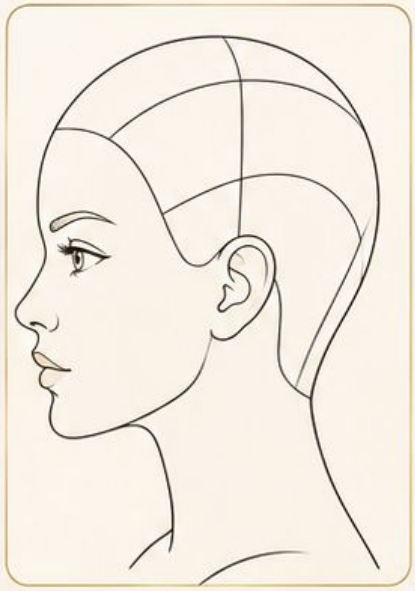
Kursant odczytuje parametry z właściwej instrukcji.

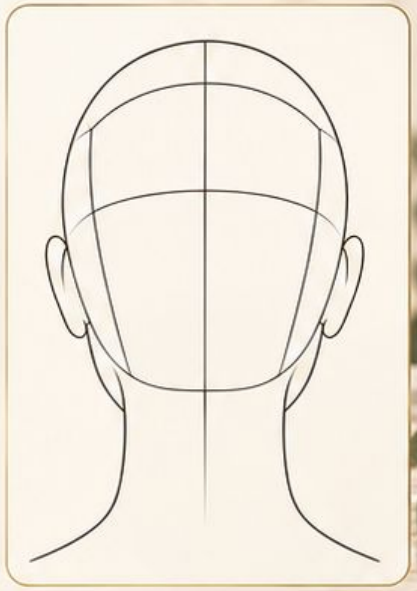
Karta 3

Mapa głowy

1. Na schemacie zaznacz strefę czołową, boczną i potyliczną.
2. Dodaj punkt rozpoczęcia pracy.
3. Narysuj kierunek prowadzenia wybranego pasma.







Legenda

Strefa _____

Punkt rozpoczęcia _____

Kierunek _____



Kryterium: oznaczenia odpowiadają modelowi i są czytelne.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Imię i data _____

Karta 3 · Instruktor

Mapa głowy · Wskazówki



Strefa czołowa znajduje się przy przedniej linii włosów.



Strefy boczne leżą po bokach głowy.



Strefa potyliczna obejmuje tylną część głowy.



Punkt i kierunek wynikają z wybranej techniki.

Ocena

- ◯ Kursant odnajduje te same obszary na główce treningowej.
- ◯ Sprawdź zgodność mapy z perspektywą modelu.

Karta 4

Linie i pasmo prowadzące

Narysuj linię poziomą, pionową i ukośną.

Pozioma



Pionowa



Ukośna



Wskaż pasmo, które wyznacza długość kolejnej separacji.



Opisz różnicę między prowadzeniem stałym a ruchomym.

Kryterium: kierunek linii i funkcja prowadzenia są rozróżnione.



Imię i data .....

Karta 4 • Instruktor

Linie • Wskazówki

Pozioma biegnie w poprzek, pionowa wzdłuż osi góra–dół.



Ukośna przebiega pod skosem.



Stałe prowadzenie pozostaje w ustalonym miejscu.



Ruchome prowadzenie przesuwa się z kolejnymi separacjami.



Ocena

Kursant pokazuje prowadzenie na modelu, a nie tylko je nazywa.

Linia podziału nie jest automatycznie linią cięcia.



Karta 5

Uniesienie i przesunięcie

Narysuj kierunek pasma w bocznej strefie głowy.

Naturalny opad

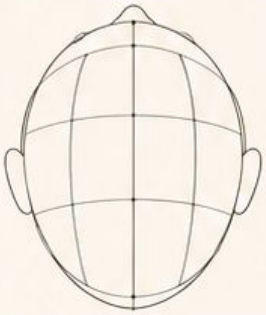


Uniesienie 45°



Projekcja 90°





Zaznacz osobno przesunięcie pasma w stronę twarzy.

Co utrzymasz bez zmian podczas porównania?

Kryterium: rozróżniasz uniesienie i przesunięcie.

Imię i data _____

Karta 5 · Instruktor

Uniesienie · Wskazówki



W bocznym schemacie opad stanowi pionowe odniesienie. 45° leży między opadem a lokalną projekcją 90°.



Przesunięcie zmienia kierunek prowadzenia względem naturalnego ułożenia.



Porównując, utrzymaj napięcie, prowadzenie i linię cięcia.

Ocena

Kursant wskazuje oddzielnie każdy zmieniany parametr.

Efekt zależy od całej techniki, nie samego kąta.

Karta 6

Graduacja czy warstwy?

Porównaj przykłady A i B.





Wskaż przykład z wyraźnym narastaniem ciężaru.

Wskaż przykład z bardziej rozłożonymi długościami.

Zapisz dwa parametry, które sprawdzisz przed odtworzeniem efektu.

Kryterium: uzasadniasz wybór na podstawie widocznego kształtu.

Imię i data

Karta 6 · Instruktor

Formy · Wskazówki

A A przedstawia graduację z czytelną strefą ciężaru.



B B pokazuje warstwy z długościami rozłożonymi w kształcie.



Sprawdź uniesienie, przesunięcie oraz sposób prowadzenia.

Nie wyznaczaj pełnej techniki na podstawie jednego zdjęcia.

Ocena

Kursant wskazuje konkretny obszar ciężaru i nazywa ograniczenie analizy.

Karta 7

Neutralizacja odcieni

Uzupełnij pary kolorów przeciwnych na kole barw.



Żółty — _____

Pomarańczowy — _____

Czerwony — _____



Dlaczego przed doborem produktu trzeba ocenić bazę i kondycję?

_____

_____

_____

_____

_____

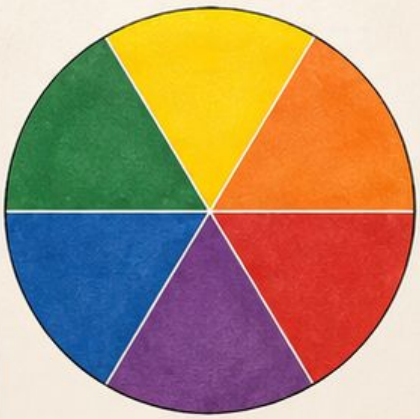
Kryterium: para kolorów nie zastępuje receptury producenta.

Imię i data _____

Karta 7 · Instruktor

Neutralizacja · Klucz





Żółty — fioletowy.

Pomarańczowy — niebieski.

Czerwony — zielony.



Baza, intensywność odcienia i kondycja wpływają na plan.



Dobór produktu i proporcji wymaga instrukcji danego systemu.

Ocena

Trzy poprawne pary oraz uzasadnienie analizy włosów.

Nie oceniaj koloru wyłącznie przy barwnym oświetleniu.

Karta 8

Karta planowania koloryzacji

Wypełnij na podstawie przypadku i instrukcji producenta.



Baza i historia zabiegów

Kondycja włosów

Efekt docelowy

Produkt i proporcje

Próby wymagane przez producenta

Plan kontroli

Kryterium: każda decyzja ma zapisane uzasadnienie.

Imię i data

Karta 8 · Instruktor

Plan koloryzacji · Wskazówki



Baza obejmuje odrost, długości i końce.



Historia wskazuje wcześniejsze zabiegi oraz możliwe ograniczenia.



Produkt, proporcje i próby wynikają z właściwych instrukcji.



Plan kontroli określa obserwację przebiegu i efektu.



Ocena

Sprawdź kompletność zapisu i spójność z celem.

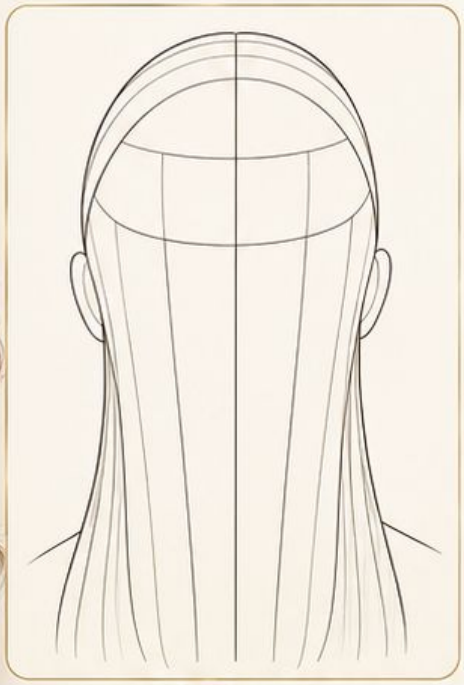


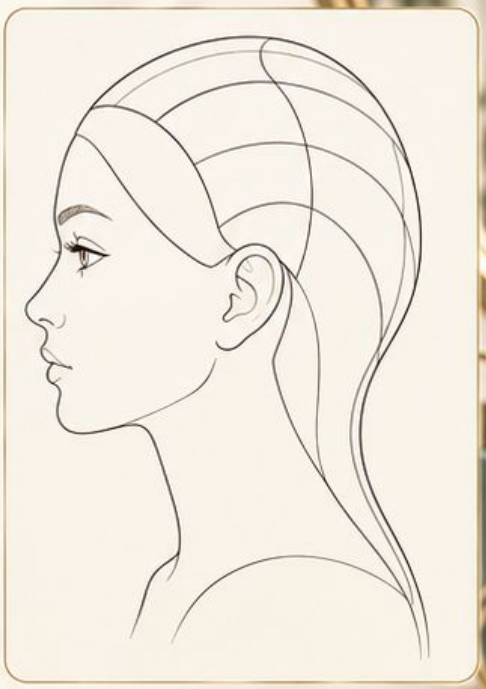
Brak danych oznacza konieczność uzupełnienia konsultacji.

Karta 9

Projekt pasemek i balayage







Na mapie zaznacz strefy i rozmieszczenie rozjaśnień.

Wyróżnij obszary jaśniejsze i zachowane tło.



Ustal kolejność pracy.

Wyjaśnij wpływ rozmieszczenia na widoczny efekt.

Kryterium: mapa pokazuje zamiar, a nie przypadkowe pasma.

Imię i data

Karta 9 · Instruktor

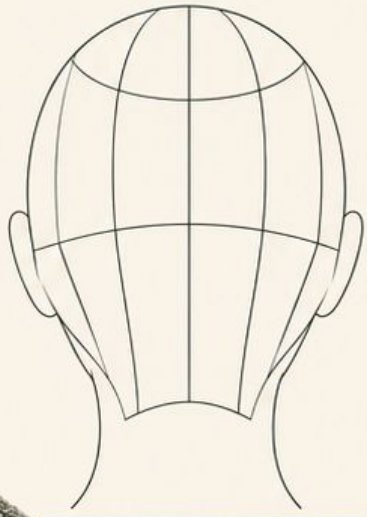
Rozmieszczenie · Wskazówki

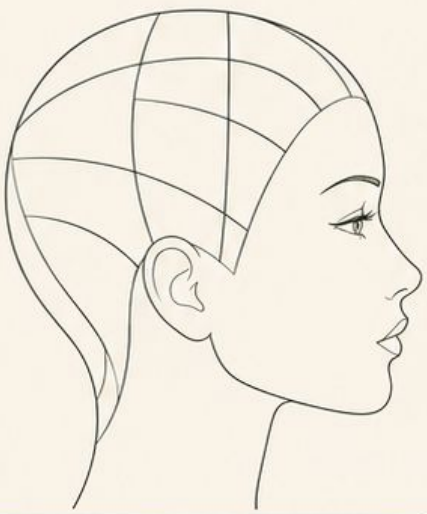






- Przykładowy plan akcentuje okolice twarzy i wybrane długści.
- Zachowane tło tworzy kontrast z jaśniejszymi partiami.
- Kolejność musi odpowiadać kondycji i wybranemu systemowi produktu.





Ocena

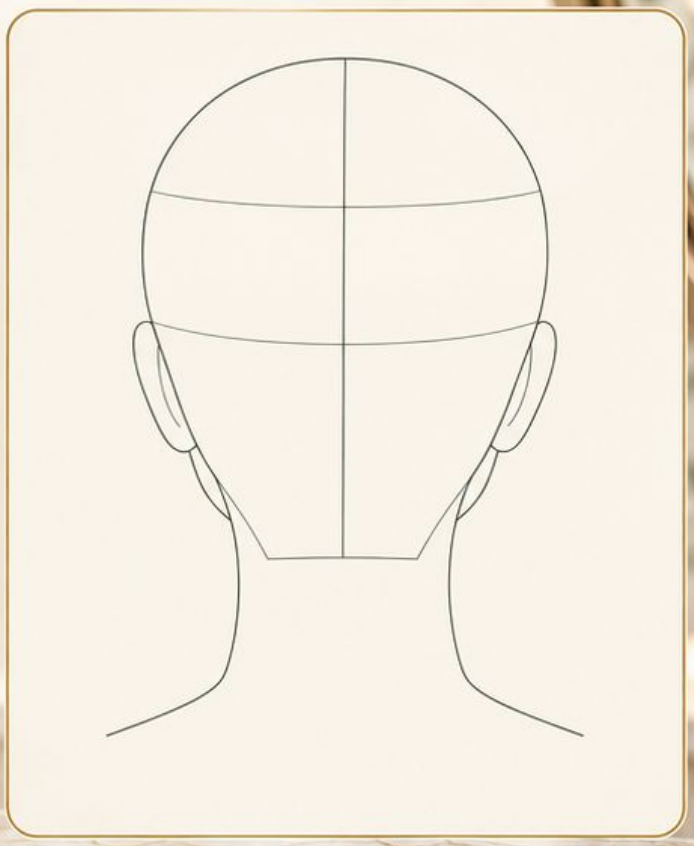
- Kursant łączy każdą zaznaczoną strefę z zamierzonym efektem.
- Sprawdź również widok po naturalnym opadnięciu włosów.

Karta 10

Plan modelowania

Zaplanuj stylizację z objętością u nasady i gładkimi długościami.





Podział na sekcje

Kierunek pracy u nasady

Napięcie i nawiew

Moment chłodzenia

Kryterium: plan uwzględnia kondycję oraz oczekiwany kształt.

Imię i data _____ _____

Karta 10 · Instruktor

Modelowanie · Wskazówki



Wydzielaj pasma odpowiednie do szczotki i gęstości włosów.



U nasady zaplanuj uniesienie odpowiadające docelowej objętości.



Prowadź nawiew wzdłuż pasma, zachowując kontrolę narzędzia.



Utrwal kształt przez chłodzenie przed zwolnieniem pasma.

Ocena

Kursant uzasadnia kierunek i sprawdza komfort cieplny.

Parametry temperatury dobiera według narzędzia i włosów.



Karta 11

Kierunki loków i fal

Porównaj ilustracje A i B.





Zaproponuj kierunek nakręcania pasm przy twarzy.	Opisz różnicę po delikatnym wyczesaniu.	Które warunki utrzymasz podczas porównania?

Kryterium: odróżniasz kierunek tworzenia od sposobu wykończenia.

Imię i data _____

Karta 11 · Instruktor

Loki i fale · Wskazówki

A: pasma prowadzone w jednym uzgodnionym kierunku.



B: kierunki zmieniane naprzemiennie.



Po wyczesaniu porównaj łączenie pasm i rytm fal.

Utrzymaj podobne sekcje, średnicę narzędzia i przygotowanie włosów.

Ocena

Kursant opisuje widoczny efekt bez obietnicy identycznego rezultatu.

Włosy muszą ostygnąć przed porównaniem wykończenia.

Karta 12

Trening splotu

Wykonaj warkocz z trzech pasm na główce treningowej.



Zapisz kolejność przekładania pasm.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Oceń równość wydzielonych części.



_____

_____

_____

_____

_____



Wskaż miejsce zmiany napięcia.



_____

_____

_____

Kryterium: splot jest czytelny, równy i nie powoduje dyskomfortu.

Imię i data _____

Karta 12 · Instruktor

Splot · Wskazówki



Zewnętrzne pasma przekładaj kolejno nad pasmem środkowym.



Zachowaj porównywalną ilość włosów w każdej części.



Kontroluj napięcie po każdym przełożeniu.



Ból i nadmierne ciągnięcie wymagają zmniejszenia napięcia.

Ocena



Kursant wskazuje nierówny fragment i poprawia go bez szarpania.

Nie ukrywaj błędu przez dodatkowe zaciskanie splotu.

Karta 13

Jedna baza — trzy koki

Zaprojektuj trzy formy z niskiego kucyka.

Wariant 1



Wariant 2



Wariant 3



Zaznacz punkt mocowania każdego wariantu.

Co pozostaje wspólne dla wszystkich trzech form?

Kryterium: warianty różnią się konstrukcją i mają stabilną bazę.

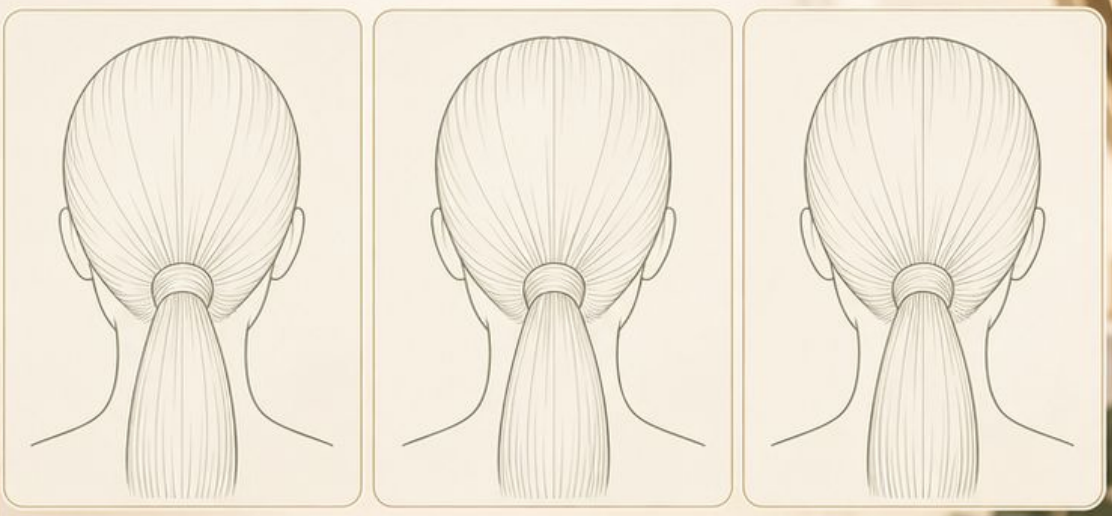
Imię i data _____

Karta 13 · Instruktor

Trzy koki · Przykłady



Wspólne: niski kucyk oraz kontrolowane punkty podparcia.



Wariant 1: skręcone pasmo owinięte wokół bazy.



Wariant 2: zrolowane długości tworzące podwinięty kok.



Wariant 3: zapleciony warkocz ułożony wokół bazy.



Ocena

Kursant wyjaśnia drogę pasma i sprawdza stabilność każdej formy.

Karta 14

Analiza upięcia ślubnego

Obejrzyj fryzurę z przodu, boku i tyłu.







1 Wskaż bazę oraz główny punkt podparcia.

2 Narysuj drogę pasma tworzącego objętość.

3 Zaznacz miejsce ukrycia końców.

4 Zapisz próbę stabilności.



5 Kryterium: opis wyjaśnia konstrukcję, nie tylko wygląd.

Imię i data

Karta 14 · Instruktor

Upięcie ślubne · Wskazówki





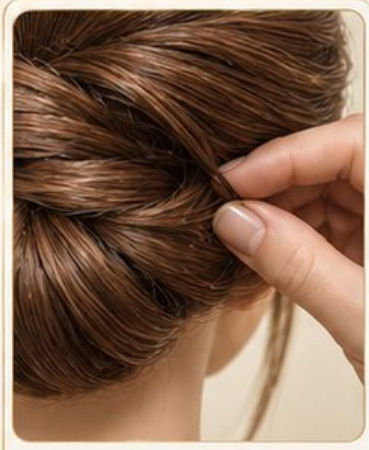




Oddziel bazę, objętość, warstwę zewnętrzną i dekorację.



Sprawdź, gdzie pasmo opiera się na stabilnej konstrukcji.



Końce powinny być kontrolowane i ukryte zgodnie z projektem.



Próba stabilności obejmuje delikatny ruch i obserwację mocowania.

Ocena

Kursant uzasadnia funkcję każdego wskazanego punktu.

Karta 15

Portfolio i samoocena

Zapisz cel projektu i warunki wykonania. Dodaj szkic lub zdjęcie rezultatu.



Cel

Decyzja techniczna

Dowód wykonania

Obszar do poprawy

Następna próba

Imię i data

Kryterium: samoocena odwołuje się do konkretnego fragmentu pracy.

Karta 15 · Instruktor

Projekt · Wskazówki



Przykład celu: utrzymanie wybranego prowadzenia w bocznej strefie.

Dowód: widoczne sekcje i porównanie długości po opuszczeniu.

Obszar poprawy: zmiana napięcia przy ostatniej separacji.

Następny krok: ponowna próba tej strefy z kontrolą napięcia.

Ocena

Sprawdź zgodność celu, dowodu i zaplanowanej korekty.

Wybierz jedną kartę do ponownego wykorzystania.

Ostoja

Ćwicz, porównuj, poprawiaj

Baza ćwiczeń i kart pracy dla kursantów

Wybierz następny cel na podstawie zaobserwowanego wykonania.

