Bonus 1

Baza gotowych konspektów lekcji fryzjerstwa

Scenariusze zajęć z celami, przebiegiem i oceną efektów

15 konspektów · 90 minut zegarowych każdy



Wybierz temat. Przygotuj pokaz. Poprowadź zajęcia.

Jak korzystać z konspektów

© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Ostoja · Materiał dydaktyczny dla instruktora.

Przeczytaj obie strony konspektu przed zajęciami.



Przygotuj narzędzia i sprawdź warunki bezpiecznej pracy.



Dostosuj poziom zadania do grupy.



Czas obejmuje minuty zegarowe; rozszerzaj ćwiczenia według potrzeb.





Nie zastępuje szkolenia praktycznego ani instrukcji producentów.

Spis konspektów

Część pierwsza




Konsultacja i diagnoza przed usługą · 05


Higiena i organizacja stanowiska · 07


Mapa głowy i podziały na sekcje · 09


Linie cięcia i pasmo prowadzące · 11


Uniesienie i przesunięcie pasm · 13


Graduacja i warstwy — porównanie efektów · 15


Koło barw i neutralizacja · 17


Plan koloryzacji i dokumentacja receptury · 19

Spis konspektów

Część druga



Pasemka i balayage — plan rozmieszczenia · 21





Modelowanie suszarką i budowanie objętości · 23





Loki i fale — kierunek oraz wykończenie · 25





Warkocze i kontrola napięcia · 27





Jedna baza — trzy koki · 29





Teksturowane upięcie i analiza fryzury ślubnej · 31





Projekt końcowy: plan, wykonanie i samoocena · 33



Konspekt 01

Konsultacja i diagnoza przed usługą

90 minut zegarowych

Cel: zbierzesz historię i uzgodnisz realny efekt.

Materiały: główka, karta konsultacji, zdjęcie inspiracji.



0–10 min ·

Porównaj życzenie klienta z możliwościami włosów.



10–25 min ·

Pokaż pytania o historię i pielęgnację.



25–35 min ·

Wspólnie uzupełnij przykładową kartę.

Praktyka i sprawdzenie · 01

35–75 min ·
W parach przeprowadź konsultację i zmień role.

75–90 min ·
Podsumuj plan, ograniczenia i decyzję.



Kryterium:
zapisany cel, historia zabiegów i uzgodniony plan.

Łatwiej: lista pytań.
Trudniej: sprzeczne oczekiwania klienta.

Pytanie:
kiedy odłożysz usługę mimo oczekiwanego efektu?

Informacja zwrotna:
oddziel trafną obserwację od niepotwierdzonej diagnozy.

Konspekt 02

Higiena i organizacja stanowiska

90 minut zegarowych

Cel: przygotujesz czyste stanowisko bez krzyżowania dróg narzędzi.

Materiały: tace, narzędzia, tekstylia, instrukcja preparatu.





0–10 min ·
Rozpoznaj brudną i czystą strefę.



10–25 min ·
Pokaż oczyszczanie oraz właściwą dezynfekcję.



25–35 min ·
Odczytaj stężenie i czas kontaktu.



Praktyka i sprawdzenie · 02

35–75 min · Przygotuj stanowisko według odczytanej procedury.

75–90 min · Prześledź drogę narzędzia od użycia do przechowania.



Kryterium:
usunięte zabrudzenia, zachowany czas i czyste przechowywanie.



Łatwiej: schemat stref.
Trudniej: wykryj błąd w procedurze.



Pytanie:
dlaczego samo spryskanie nie zastępuje całej procedury?



Informacja zwrotna:
wskaż konkretny etap wymagający poprawy.

Konspekt 03

Mapa głowy i podziały na sekcje

90 minut zegarowych

Cel: wykonasz czytelne sekcje i wskażesz punkty odniesienia.

Materiały: główka, grzebień ze szpikulcem, klipsy.



0–10 min · Wskaż wierzchołek, potylicę i okolice uszu.



10–25 min · Pokaż podział od czoła do karku.



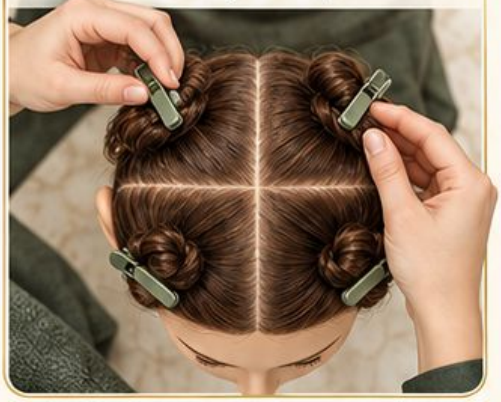
25–35 min · Dodaj linię między uszami przez wierzchołek.



Praktyka i sprawdzenie · 03



35–75 min · Wykonaj podział krzyżowy i przypnij cztery sekcje.



75–90 min · Oceń linie z kilku stron.



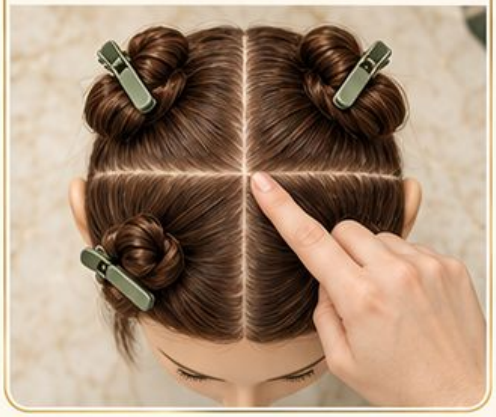
Kryterium: ciągłe podziały, brak luźnych włosów między sekcjami.



Łatwiej: zaznaczona linia. **Trudniej:** podział według własnego planu.



Pytanie: gdzie linia sekcji stała się niewidoczna?



Informacja zwrotna: popraw jedną granicę, potem ponownie sprawdź całość.



Konspekt 04

Linie cięcia i pasmo prowadzące

90 minut zegarowych

Cel: rozróżnisz linię cięcia oraz funkcję prowadzenia.

Materiały: główka, grzebień, nożyczki, klipsy.

0–10 min · Porównaj linię poziomą, pionową i ukośną.



10–25 min · Pokaż ustalenie pierwszego pasma prowadzącego.



25–35 min · Przećwicz odnajdywanie prowadzenia bez cięcia.



Praktyka i sprawdzenie · 04





35–75 min ·

Wykonaj krótką sekwencję na główce treningowej.



75–90 min ·

Pokaż prowadzenie i sprawdź zgodność długości.



Kryterium: widoczne prowadzenie i powtarzalna pozycja palców.



Łatwiej: jedna strefa.
Trudniej: porównaj prowadzenie stałe i ruchome.



Pytanie: co zrobisz po utracie widoczności prowadzenia?



Informacja zwrotna:

zatrzymaj cięcie i odtwórz punkt odniesienia.

Konspekt 05

Uniesienie i przesunięcie pasm

90 minut zegarowych

Cel: oddzielisz uniesienie od przesunięcia pasma.

Materiały: główka, grzebień, klipsy, lustro.

0–10 min · Wskaż lokalną powierzchnię głowy.



10–25 min · Pokaż zmianę uniesienia bez przesuwania pasma.



25–35 min · Pokaż przesunięcie przy niezmienionym uniesieniu.



Praktyka i sprawdzenie · 05





35–75 min · Powtórz oba ruchy na tej samej sekcji.

75–90 min · Nazwij zmieniony parametr i przewidź skutek.

Kryterium: zmieniasz jeden parametr i zachowujesz pozostałe.

Łatwiej: bez nożyczek. **Trudniej:** porównaj planowane długości.

Pytanie: czy ruch w bok jest zmianą uniesienia?

Informacja zwrotna: wróć do pozycji początkowej przed drugim porównaniem.

Konspekt 06

Graduacja i warstwy — porównanie efektów

90 minut zegarowych

Cel: rozpoznasz rozkład ciężaru w dwóch formach.

Materiały: dwie główki, grzebienie, zdjęcia porównawcze.





0–10 min · Wskaż obszar największej objętości.



10–25 min · Porównaj długości pasm w obu formach.



25–35 min · Omów rolę uniesienia i prowadzenia.

Praktyka i sprawdzenie · 06









35–75 min •
Przeanalizuj dwie formy i narysuj plan.

75–90 min •
Uzasadnij przewidywany rozkład ciężaru.

Kryterium: wskazujesz długości i ciężar zamiast samej nazwy.

Łatwiej: gotowe formy.
Trudniej: zaproponuj korektę ciężaru.

Pytanie: gdzie forma zachowuje największą koncentrację długości?

Informacja zwrotna:
odnieś odpowiedź do widocznych pasm.

Konspekt 07

Koło barw i neutralizacja

90 minut zegarowych

Cel: wskażesz barwy przeciwne i uzasadnisz neutralizację.

Materiały: koło barw, pasma wzorcowe, karty przypadków.





0–10 min · Odróżnij poziom tonu od kierunku odcienia.



10–25 min · Pokaż pary przeciwne na kole barw.



25–35 min · Nazwij niepożądany odcień wybranego pasma.



Praktyka i sprawdzenie · 07







35–75 min · Dobierz kierunek neutralizacji dla trzech przypadków.

75–90 min · Wyjaśnij wybór bez tworzenia uniwersalnej receptury.

Kryterium: poprawna para przeciwna i uwzględniona baza.



Łatwiej: wskazane pary. **Trudniej:** mieszany niepożądany odcień.

Pytanie: dlaczego sama barwa przeciwna nie określa receptury?

Informacja zwrotna: oddziel zasadę barwną od instrukcji produktu.

Konspekt 08

Plan koloryzacji i dokumentacja receptury

90 minut zegarowych

Cel: zapiszesz plan usługi zgodny z diagnozą fryzjerską.

Materiały: karta koloru, pasma wzorcowe, instrukcje produktów.



0–10 min ·
Zbierz historię zabiegów i oczekiwany efekt.



10–25 min ·
Pokaż zapis bazy, celu i kondycji.



25–35 min ·
Odczytaj ograniczenia z instrukcji producenta.

Praktyka i sprawdzenie · 08

35–75 min ·

Uzupełnij kartę dla przykładowej klientki.



75–90 min ·

Sprawdź spójność planu i dokumentacji.



Kryterium: baza, cel, produkt oraz procedura są jednoznaczne.



Łatwiej: częściowo wypełniona karta.
Trudniej: niepełna historia.



Pytanie: jakiej informacji brakuje przed doborem receptury?



Informacja zwrotna: wskaż brak danych zamiast zgadywać proporcje.

Konspekt 09

Pasemka i balayage — plan rozmieszczenia

90 minut zegarowych

Cel: zaplanujesz rozmieszczenie rozjaśnienia dla wybranego efektu.

Materiały: główka, mapy głowy, folie, pędzel treningowy.



0–10 min · Wskaż strefy światła i zachowanego tła.



10–25 min · Porównaj pasemka w folii i malowanie powierzchniowe.



25–35 min · Zaznacz odstępy oraz miejsca rozpoczęcia.



Praktyka i sprawdzenie · 09

35–75 min · Opracuj mapę i pokaż aplikację bez chemii.

75–90 min · Porównaj plan z oczekiwanym kontrastem.



Kryterium: czytelny podział oraz uzasadnione rozmieszczenie.



Łatwiej: jedna strefa.
Trudniej: miękka oprawa twarzy.



Pytanie: gdzie pozostawisz naturalną głębię?

Informacja zwrotna: oceniaj układ, nie szybkość nakładania.

Konspekt 10

Modelowanie suszarką i budowanie objętości

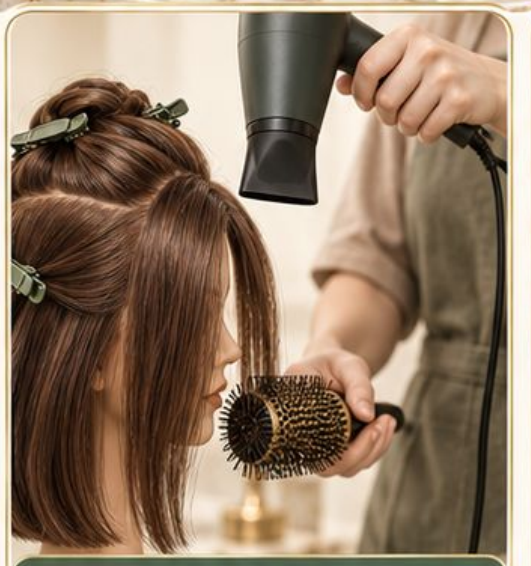
90 minut zegarowych

Cel: ukształtujesz nasadę i poprowadzisz nawiew wzdłuż pasma.

Materiały: główka, suszarka, szczotka, ochrona termiczna.



0–10 min · Ustal strefę planowanej objętości.



10–25 min · Pokaż szczotkę i bezpieczny kierunek nawiewu.



25–35 min · Przećwicz ruch bez włączania suszarki.

Praktyka i sprawdzenie · 10



35–75 min ·
Modeluj małe sekcje i ostudź kształt.



75–90 min ·
Oceń nasadę, suchość i płynność ruchu.



Kryterium: nawiew ku końcom, bez dociskania dyszy.



Łatwiej: jedna sekcja.
Trudniej: spójna objętość całej fryzury.



Pytanie: co sprawdzisz, gdy objętość szybko opada?
Informacja zwrotna: skoryguj kierunek przed zwiększaniem temperatury.

Konspekt 11

Loki i fale – kierunek oraz wykończenie

90 minut zegarowych

Cel: połączysz podobne loki w spójny rytm fali.

Materiały: główka, lokówka, szczotka, klipsy, ochrona termiczna.



0–10 min · Ustal kierunek skrętu i przedziałek.



10–25 min · Pokaż nawinięcie suchego pasma.



25–35 min · Przećwicz ustawienie narzędzia bez ogrzewania.

Praktyka i sprawdzenie · 11

35–75 min · Uformuj loki, ostudź i delikatnie wyczesz.



75–90 min · Porównaj definicję loków oraz układ fal.





Kryterium: podobne pasma, spójny kierunek i chłodzenie.



Łatwiej: trzy pasma.
Trudniej: oprawa twarzy.



Pytanie: dlaczego nie wyczesujesz gorącego skrętu?



Informacja zwrotna:
wskaż konkretny fragment zaburzający rytm.

Konspekt 12

Warkocze i kontrola napięcia

90 minut zegarowych

Cel: wykonasz równy splot bez ciągnięcia skóry.

Materiały: główka, grzebień, gumki, klipsy.



0–10 min ·
Porównaj trzy pasma podobnej grubości.



10–25 min ·
Pokaż przekładanie pasm nad środkowym.



25–35 min ·
Powtórz ruch powoli bez dobierania.

Praktyka i sprawdzenie · 12

35–75 min • Wykonaj splot i kontroluj napięcie.

75–90 min • Oceń równość ogniw oraz komfort nasady.









Kryterium: czytelny rytm, zabezpieczony koniec, brak ciągnięcia.



Łatwiej: luźne pasmo.
Trudniej: splot dobierany.



Pytanie: który ruch zmienił grubość kolejnego ogniwa?



Informacja zwrotna:
wyrównaj pasma przed zwiększeniem tempa.

Konspekt 13

Jedna baza — trzy koki

90 minut zegarowych



Cel: zbudujesz trzy warianty na wspólnym punkcie mocowania.

Materiały: główka, gumki, wsuwki, klipsy, szczotka.

0–10 min · Ustal wysokość i stabilność bazy.



10–25 min · Pokaż zwinięcie, pętlę i splot.



25–35 min · Sprawdź kierunek oraz ukrycie mocowania.



Praktyka i sprawdzenie · 13







35–75 min · Wykonaj trzy warianty na tej samej bazie.

75–90 min · Porównaj sylwetkę i stabilność.

Kryterium: stała baza, trzy różne formy, bez widocznych wsuwek.



Łatwiej: jedna forma.
Trudniej: zmiana objętości bez zmiany bazy.



Pytanie: który element odpowiada za podparcie konstrukcji?



Informacja zwrotna: popraw mocowanie przed dodaniem dekoracji.

Konspekt 14

Teksturowane upięcie i analiza fryzury ślubnej

90 minut zegarowych

Cel: zaplanujesz podparcie, proporcje i kolejność budowy upięcia.

Materiały: główka, wsuwki, gumki, klipsy, zdjęcie inspiracji.

0–10 min · Rozpoznaj sylwetkę, teksturę i punkty mocowania.



10–25 min · Pokaż bazę przed warstwą dekoracyjną.



25–35 min · Zaznacz kolejność dokładania pasm.



Praktyka i sprawdzenie · 14

35–75 min · Zbuduj upięcie według przygotowanej mapy.

75–90 min · Oceń stabilność, proporcje i ukrycie mocowań.



Kryterium: podparcie utrzymuje formę bez nadmiernego napięcia.

Łatwiej: niska baza.
Trudniej: wkomponowanie welonu.

Pytanie: co utrzymuje ciężar fryzury przed dekorowaniem?

Informacja zwrotna: oddziel błąd konstrukcji od drobnego wykończenia.

Konspekt 15

Projekt końcowy: plan, wykonanie i samoocena

90 minut zegarowych

Cel: uzasadnisz plan i ocenisz rezultat według kryteriów.

Materiały: główka, karta projektu, narzędzia wybranej techniki.



0–10 min · Ustal zadanie oraz kryteria sukcesu.



10–25 min · Pokaż przykład uzasadnionego planu.



25–35 min · Zatwierdź zakres możliwy do wykonania.



Praktyka i sprawdzenie · 15

35–75 min · Wykonaj wybraną, ograniczoną sekwencję techniczną.



75–90 min · Porównaj efekt z planem i wykonaj samoocenę.



Kryterium: bezpieczna organizacja, świadoma technika, zgodność z celem.



Łatwiej: jedna sekcja.
Trudniej: samodzielny wybór korekty.



Pytanie: co następnym razem zmienisz jako pierwsze?



Informacja zwrotna: zapisz jedną mocną stronę i konkretny następny krok.

Po lekcji: jeden konkretny krok



Zapisz, co grupa wykonała samodzielnie.



Wybierz jeden błąd do krótkiej powtórki.



Zachowaj próbki pracy lub zdjęciia za zgodą uczestników.



Dostosuj kolejne zadanie do zaobserwowanych potrzeb.



Przed następnymi zajęciami sprawdź materiały i narzędzia.

Ostoja

Od planu do samodzielności

15 konspektów lekcji fryzjerstwa

Pokaz • Praktyka • Informacja zwrotna







Dobra lekcja kończy się widocznym postępem.