



KRAWIEC SPECJALISTA UPCYKLING UBRAŃ

MATERIAŁY ZAWODOZNAWCZE DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

Sosnowiec 2026

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
1. Metryczka zawodu i ogólna charakterystyka	4
2. Zadania i czynności zawodowe	4
A. zadania	5
B. czynności	5
3. Środowisko pracy i wyposażenie	6
3.1. Organizacja i wyposażenie stanowiska pracy.	7
3.2. Ergonomia pracy	8
3.3. Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP)	8
3.5. Narzędzia pracy krawca specjalisty upcyklingu	9
3.6. materiały i dodatki KRAWCA SPECJALISTY UPCYKLINGU	9
3.6.1. Nici do zadań specjalnych	9
3.6.2. Materiały usztywniające i stabilizujące	9
3.6.3. Chemia i renowacja tkanin	10
3.6.4. Akcesoria i dodatki	10
4. Wymagane kompetencje i kwalifikacje	11
4.1. Zakres kompetencji odpowiadających kwalifikacjom krawca specjalisty	12
4.2. Kluczowe kompetencje miękkie krawca specjalisty	13
5. Proces technologiczny ubrań z upcyklingu	13
5.1. Ekologia i zrównoważona moda	14
Przeciwieństwo Fast Fashion	15
Cyrkularność i podatność na modyfikacje	15
Świadomy dobór surowców (materiałoznawstwo ekologiczne)	15
Zero Waste w pracowni krawieckiej	15
6. Trendy i nowoczesne technologie	15
7. Ścieżka kariery i perspektywy zatrudnienia	16
7.1. Etapy ścieżki kariery (Od ucznia do mistrza)	16
7.2. Perspektywy zatrudnienia i miejsca pracy	17
7.3. Kluczowe czynniki sukcesu rynkowego	18
8. Część praktyczna dla ucznia/nauczyciela	18
8.1. Przykładowy scenariusz zadania praktycznego	18
1. Cel zadania	18
2. Stanowisko pracy i materiały wejściowe	19
Materiały dla uczestnika -zestaw Startowy:	19

Wyposażenie stanowiska:	19
3. Instrukcja dla uczestnika (przebieg zadania)	19
Faza I: Audyt i dekonstrukcja (Czas: 45 min)	19
Faza II: Projektowanie i krojenie (Czas: 45 min)	19
Faza III: Technologia i montaż elementów (Czas: 120 min)	19
Faza IV: Wykończenie (Czas: 30 min)	20
4. Arkusz Oceny (dla nauczyciela)	20
Porada dla nauczyciela realizującego projekt	20
8.2 Pytania sprawdzające wiedzę o stanowisku pracy.	21
9. Słownik najważniejszych pojęć branżowych.	23
10. Bibliografia i Netografia.	25

WSTĘP

Produkcja wyrobów kastomizowanych tzn. dopasowanych do potrzeb indywidualnego klienta, również w warunkach przemysłowych, upcykling, recykling nadający odzieży nową, wyższą wartość, przeróbki i naprawa odzieży oraz szlachetne rzemiosło potrzebują krawców. Są to bardzo szerokie i interdyscyplinarne kompetencje rynkowe, uzyskiwane na bazie fachowej wiedzy, umiejętności i kompetencji. Podstawą jest tu wiedza i umiejętności z obszaru projektowania (trendy modowe, wzornictwo łączące estetykę z funkcjonalnością), konstrukcji i modelowania form odzieżowych, zasad tworzenia jakościowych struktur odzieżowych - materiałoznawstwa a wreszcie wytwarzania (obsługa maszyn i urządzeń). Do dobrego wykonywania zawodu krawca wymagane są dodatkowo pewne predyspozycje plastyczne, wyczucie estetyki, umiejętność kreacji wizerunku i stylizacji, a nawet wyczucie biznesowe (podstawy prowadzenia własnej działalności gospodarczej, jeśli zawód ma być wykonywany we własnym atelier krawieckim), jak również całe spektrum kompetencji takich jak cierpliwość, kreatywność, zdolności manualne, samodyscyplina, kontaktowość, komunikatywność w pracy z różnymi klientami. Dopiero takie wielokierunkowe połączenie wiedzy, umiejętności i kompetencji daje szansę na ciekawą, kreatywną i przyszłościową pracę oraz odniesienie zawodowego sukcesu.

„Ubiór jest jednym z najpotężniejszych narzędzi komunikacji pozawerbalnej. Informuje o naszym statusie, kompetencjach i stosunku do innych ludzi, zanim jeszcze zdążymy wypowiedzieć pierwsze słowo.”¹

¹ Łoszewski Krzysztof: Dress code. *Tajemnice męskiej elegancji.*, Bosz, Warszawa 2012

Krawiec specjalista przeróbek i napraw to dziś zawód kluczowy dla idei zrównoważonego rozwoju (slow fashion).

1. METRYCZKA ZAWODU I OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA

Upcykling ubiorów potrzebuje krawców. Są to bardzo szerokie i interdyscyplinarne kompetencje rynkowe, uzyskiwane na bazie fachowej wiedzy, umiejętności i kompetencji. Podstawą jest tu wiedza i umiejętności z obszaru projektowania, konstrukcji i modelowania form odzieżowych, a wreszcie wytwarzania (obsługa maszyn i urządzeń). Do dobrego wykonywania zawodu krawca -, wycucie estetyki, umiejętność kreacji wizerunku i stylizacji (w tym śledzenie trendów mody, ale i rozumienie idei *slow fashion*), a nawet wycucie biznesowe podstawy prowadzenia własnej działalności gospodarczej, jeśli zawód ma być wykonywany we własnym atelier krawieckim), jak również całe spektrum kompetencji (cierpliwość, kreatywność, zdolności manualne, samodyscyplina, kontaktowość, komunikatywność w pracy z różnymi klientami.

Z punktu widzenia mającej właśnie miejsce ekologicznej transformacji sektora, ważne są również usługi upcyklingu odzieży, przerabiania, przetwarzania, która wyszła z mody lub której trzeba nadać "nowe życie" .

Krawiec kojarzony jest na branżowym rynku głównie z zajmującym się przeróbkami lub usługami szycia odzieży na miarę rzemieślnikiem. Jednak przyszłościowym obszarem rynku, dla którego należy przygotować specjalistów w zawodzie krawiec- specjalista upcyklingu ubiorów.

Krawiec wykonuje również czynności związane z organizacją stanowiska pracy, obsługą i użytkowaniem maszyn szwalniczych i urządzeń odzieżowych, co umożliwia konfekcjonowanie różnych asortymentów odzieży, a także upcykling ubiorów. Krawiec- Specjalista upcyklingu ubiorów to dziś **konserwator sztuki użytkowej**. W świecie zdominowanym przez *Fast Fashion*, krawiec przywraca ubraniom wartość, czyniąc je unikalnymi i trwałymi. Jest on niezbędnym pomostem między masową produkcją a indywidualnymi potrzebami człowieka. W dobie masowej produkcji, rola ta ewoluowała z prostego rzemiosła w stronę wysokospecjalistycznego doradztwa wizerunkowego.

2. ZADANIA I CZYNNOŚCI ZAWODOWE

Upcykling przywraca modzie humanistyczny wymiar. W świecie ubrań produkowanych masowo przez maszyny, praca krawcy upcyklera jest etyczna bo nie opiera się na wycisku taniej siły roboczej, lecz na lokalnym, wysokiej klasy rzemiośle a jednocześnie unikatowa bo każdy produkt wychodzący spod igły

upcykler a jest jedyny w swoim rodzaju (one-of-a-kind)², co stanowi odpowiedź na potrzebę indywidualizmu współczesnych konsumentów.

Tabela 1.³ Szczegółowy podział zadań i czynności w zawodzie:

A. ZADANIA	B. CZYNNOCI
<p>1. Obsługa klienta, ocena technologiczna ubrań do recyklingu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Konsultacja i upięcia, spotkanie z klientem, wysłuchanie jego potrzeb, analiza układalności materiału na sylwetce i precyzyjne zaznaczenie (za pomocą szpilek lub kredy krawieckiej) miejsc linii cięcia lub szycia. ⇒ Ocena ryzyka i materiałoznawstwo, specjalista musi trafnie ocenić, czy dany materiał (np. delikatny jedwab, gruba skóra, elastyczna dzianina) wytrzyma proces prucia i ponownego szycia oraz czy zapas materiału wewnątrz pozwala na oczekiwane poszerzenie odzieży. ⇒ Wycena usługi, określenie pracochłonności zadania i stopnia trudności przeróbki w celu sporządzenia kosztorysu dla klienta.
<p>2. Dekonstrukcja wizualna i audyt surowcowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Przeprowadzanie szczegółowej analizy architektonicznej odzieży wejściowej pod kątem stopnia zużycia włókien, lokalizacji uszkodzeń stałych (plamy, przetarcia) oraz mapowania "stref zdrowych". ⇒ Ocena gramatury i składu surowcowego materiału; określanie kierunku nitki osnowy w zachowanych elementach; szacowanie realnego metrażu użytkowego (kawałków tkaniny), który można pozyskać z demontowanego ubrania; selekcja elementów pozyskanej pasmanterii (zamki, guziki, napy).
<p>3. Projektowanie i połączenia materiałowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kreowanie nowatorskich form odzieżowych poprzez kontrolowane zderzanie różnych struktur, faktur i stylów (np. dekonstrukcja formalnej

² Tłumaczenie: „Jedyny w swoim rodzaju”

³ Opracowanie własne.

	<p>odzieży garniturowej i łączenie jej z surowym denimem).</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tworzenie rysunków żurnalowych i technicznych ilustrujących punkty styku odmiennych tkanin; balansowanie ciężaru ubrań (np. dobór odpowiedniego usztywnienia i podszewki przy łączeniu ciężkiej wełny z lekkim jedwabiem); ⇒ Projektowanie niestandardowych linii cięcia umożliwiających płynne przejście jednego fasonu w drugi.
<p>4. Kompozycja patchworkowa i projektowanie aplikacji</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Zarządzanie tekstylnymi odpadami produkcyjnymi (skrawkami) poprzez układanie ich w przemyślane, geometryczne lub organiczne struktury mozaikowe o wysokiej wartości estetycznej. ⇒ Dobieranie skrawków tkanin pod kątem kompatybilności kurczliwości i pielęgnacji; rozrysowywanie matryc patchworkowych (np. w stylu crazy patchwork lub klasycznych bloków geometrycznych); projektowanie autorskich aplikacji maskujących lub dekoracyjnych z wykorzystaniem techniki warstwowej.



DLA UCZNIĄ - ODPOWIEDZ NA PYTANIA

CZY POTRAFISZ ANALIZOWAĆ POTRZEBY INNYCH? CZY LUBISZ DORADZAĆ INNYM? CZY POTRAFISZ TWORZYĆ KONCEPCJE I POMYSŁY?

3. ŚRODOWISKO PRACY I WYPOSAŻENIE

Stanowisko pracy krawca specjalisty upcyklingu wymaga wyposażenia, które łączy tradycyjny warsztat krawiecki z narzędziami do kreatywnej dekonstrukcji i renowacji tkanin. W odróżnieniu od standardowej szwalni, atelier upcyklingowe musi być przygotowane na pracę z materiałami o różnej grubości, fakturze i stopniu zużycia.

3.1. ORGANIZACJA I WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY.

1. PARK MASZYNOWY

W upcyklingu kluczowa jest uniwersalność maszyn, ponieważ krawiec często przechodzi od szycia cienkiej jedwabnej apaszki do grubego jeansu lub wełnianego płaszcza.

- ⇒ Stebnówka 1-igłowa z transportem podwójnym lub potrójnym zapewnia równomierne przesuwanie wielu warstw materiału (np. przy łączeniu starych szwów), zapobiegając ich przesunięciu.
- ⇒ Owerlok 4-nitkowy z funkcją ścięgu rolującego (merezka) niezbędny do zabezpieczania krawędzi, ale też do dekoracyjnego wykańczania brzegów w projektach typu reworked⁴.
- ⇒ Maszyna typu zygzak lub hafciarka komputerowa, umożliwia cerowanie artystyczne, naszywanie aplikacji oraz wzmacnianie osłabionych fragmentów tkaniny poprzez gęste haftowanie.
- ⇒ Prasownica parowa lub stół z odsysaniem i nadmuchem, w upcyklingu prasowanie jest kluczowe, by "rozbić" stare zaprasowania i nadać nową formę zdeformowanym włóknom.

2. STANOWISKO DEKONSTRUKCJI I PRZYGOTOWANIA

To serce pracy upcykler a, miejsce, gdzie ubranie przestaje być produktem, a staje się surowcem.

- ⇒ Stół krojczy o powiększonym blacie, którego powierzchnia powinna być wyposażona w matę samogojącą, co pozwala na użycie noży krążkowych.
- ⇒ Zestaw profesjonalnych prujek i skalpeli krawieckich służących do precyzyjnego usuwania szwów bez uszkodzania struktury tkaniny.
- ⇒ Golarka do ubrań (przemysłowa), to urządzenie do usuwania zmechaceń, które przywraca estetyczny wygląd wełnianym bazom.
- ⇒ Waga jubilerska/precyzyjna, wykorzystywana do odważania barwników przy renowacji koloru tkanin metodą farbowania.

3. NARZĘDZIA POMIAROWE I OPRZYRZĄDOWANIE

- ⇒ Manekin krawiecki regulowany: pozwala na upinanie materiału i sprawdzanie, jak różne fragmenty odzieży (np. rękaw z jednej kurtki przy korpusie drugiej) układają się w przestrzeni.
- ⇒ Krzywki krawieckie (zestaw): niezbędne przy wykreślaniu nowych linii pachy czy dekoltu na bazie już istniejącej konstrukcji.

⁴ Tłumaczenie: „przerobione”

- ⇒ Chwytaiki i klamry krawieckie: często lepsze niż szpilki przy pracy z grubymi materiałami, skórą lub wieloma warstwami materiałów z odzysku.

3.2. ERGONOMIA PRACY

- ✓ Stanowisko powinno być:
uporządkowane i estetyczne
funkcjonalne i wygodne
dostosowane do pracy indywidualnej z klientem
- ✓ Krawiec powinien:
pracować w pozycji wygodnej (unikanie długotrwałego schylania się)
dostosować wysokość stołów, krzesel, wieszaków i półek
korzystać z odpowiedniego oświetlenia (naturalnego lub sztucznego)
robić przerwy podczas dłuższej pracy

3.3 BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY (BHP)

Zawód krawca specjalisty wymaga przestrzegania bezpiecznych i higienicznych warunków pracy:

- ✓ Bezpieczeństwo pracy:
 - ⇒ utrzymanie porządku w pracowni krawieckiej (brak rozrzuconych tkanin, nici, ubrań,)
 - ⇒ bezpieczne korzystanie z wyposażenia pracowni (np. maszyny szwalnicze, urządzenia prasownicze, nożyce krawieckie)
 - ⇒ korzystanie z urządzeń zasilanych elektrycznie zgodnie z przeznaczeniem i instrukcją obsługi
- ✓ Higiena pracy:
 - ⇒ estetyczny i czysty wygląd miejsca pracy
 - ⇒ dbałość o higienę osobistą
- ✓ Komfort klienta:

- ⇒ zapewnienie prywatności podczas przymiarek (przymierzalnia)
- ⇒ odpowiednia temperatura pomieszczenia
- ⇒ przyjazna atmosfera

3.5 NARZĘDZIA PRACY KRAWCA SPECJALISTY UPCYKLINGU

Organizacja przestrzeni w pracowni krawieckiej to przede wszystkim system regatów i przezroczystych pojemników. Upcykling generuje dużą ilość drobnych ścinek i dodatków (guziki, zamki, napy). Przejrzyste przechowywanie pozwala na szybki dobór elementów pasujących do projektu.

- ⇒ Tablica narzędziowa nad stołem krojącym, aby nożyce, radetka i miary były zawsze w zasięgu wzroku.
- ⇒ Pojemnik na odpady niebezpieczne na złamane igły i zużyte ostrza skalpeli.
- ⇒ Fotel ergonomiczny z regulacją kąta pochylenia dający wsparcie dla kręgosłupa podczas wielogodzinnego prucia ręcznego.
- ⇒ Ergonomia w pracy krawca specjalisty polega na dostosowaniu warunków pracy do potrzeb krawca.

3.6 MATERIAŁY I DODATKI KRAWCA SPECJALISTY UPCYKLINGU

3.6.1 NICI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

W upcyklingu nici nie tylko łączą, ale często pełnią funkcję konstrukcyjną i estetyczną:

- ⇒ **Nici rdzeniowe (poliestrowe)** to uniwersalne, o wysokiej wytrzymałości na zrywanie - niezbędne przy przeszyciach na grubych szwach.
- ⇒ **Nici do jeansu (typu *heavy duty*)** to grubsze nici do dekoracyjnych stebnówek, pozwalające zachować oryginalny charakter odzieży denimowej.
- ⇒ **Nici elastyczne** są wykorzystywane w bębunku maszyny do tworzenia marszczeń (np. przy przeróbce koszuli na bluzkę damską).
- ⇒ **Nici z recyklingu (rPET)** są wykonane z przetworzonych butelek plastikowych - podkreślają ekologiczną misję stanowiska.

3.6.2 MATERIAŁY USZTYWNIAJĄCE I STABILIZUJĄCE

Ponieważ odzież używana bywa wyciągnięta lub wiotka, musimy przywrócić jej dawną formę:

- ⇒ **Flizelina z klejem (różne gramatury)** do stabilizacji brzegów dekolту, mankietów i miejsc, w których tkanina uległa osłabieniu.
- ⇒ **Taśmy stabilizujące ze skosu** zapobiegają rozciąganiu się wyciętych łuków (pach, dekoltów) w trakcie szycia.
- ⇒ **Włókniny rozpuszczalne w wodzie (hydrofolia)**, niezbędne przy cerowaniu artystycznym i hafcie - stabilizują materiał w trakcie pracy, a po praniu znikają rozpuszczając w wodzie.

3.6.3 CHEMIA I RENOWACJA TKANIN

Upcykling to często walka z zębem czasu:

- ⇒ **Barwniki do tkanin (na zimno i na gorąco)** służą do ujednoczenia koloru odzieży składającej się z kilku różnych baz.
- ⇒ **Pisaki i farby do tkanin** służą do maskowania trwałych plam, których nie da się wywabić.
- ⇒ **Klej do tkanin w sprayu lub tubce** służy do tymczasowego pozycjonowania łat i aplikacji przed ich ostatecznym przysyciem.

3.6.4 AKCESORIA I DODATKI

Krawiec upcykler powinien posiadać „bank dodatków”, który pozwala na kompletną zmianę stylu ubrania:

- ⇒ **Zestaw nap i guzików vintage**, często wyższej jakości niż współczesne odpowiedniki.
- ⇒ **Zamki błyskawiczne (metalowe i kostkowe)** często o niestandardowych długościach, do skracania.
- ⇒ **Taśmy nośne i rzepy** do projektów o charakterze technicznym lub sportowym.



DLA UCZNIĄ - KLUCZOWE W PRACY NOWOCZESNEGO KRAWCA UPCYKLER A

CZY POTRAFISZ DBAĆ O PORZĄDEK NA STANOWISKU PRACY? CZY ZWRACASZ UWAGĘ NA KOMFORT INNYCH?

4. WYMAGANE KOMPETENCJE I KWALIFIKACJE

Krawiec to obecnie zawód wpisany w schemat szkolnictwa branżowego oraz rzemiosła. Krawiec (PRK 3), Wytwarzanie odzieży miarowej męskiej (PRK 3), Wykonywanie usług krawieckich (PRK 4), Krawiec - dyplom mistrzowski (PRK 5).

Umiejętności krawca wynikają przede wszystkim z kwalifikacji realizowanych w zawodach takich jak:

✓ Krawiec

Symbol cyfrowy: 753105.

Kwalifikacje:

MOD.03. Projektowanie i wytwarzanie wyrobów odzieżowych.

✓ Technik stylisty

Symbol cyfrowy: 311946.

Kwalifikacje:

MOD.03. Projektowanie i wytwarzanie wyrobów odzieżowych.

MOD.15. Stylizacja ubioru i kreacja wizerunku.⁵

W ramach tego zawodu uczeń zdobywa wiedzę i umiejętności z zakresu:

Projektowanie i szycie odzieży (konstruowanie, modelowanie).

Kreowanie indywidualnego wizerunku (dobór stroju, fryzury, makijażu).

Analiza kolorystyczna i korygowanie sylwetki.

✓ Technik przemysłu mody

Symbol cyfrowy: 311941.

Kwalifikacje:

MOD.03. Projektowanie i wytwarzanie wyrobów odzieżowych.

MOD.11. Organizacja procesów wytwarzania wyrobów odzieżowych.⁶

⁵ Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 13 sierpnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstaw programowych kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego oraz dodatkowych umiejętności zawodowych w zakresie wybranych zawodów szkolnictwa branżowego (Dz.U. z 2021 r. poz. 1562)

⁶ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 16 maja 2019 r. w sprawie podstaw programowych kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego oraz dodatkowych umiejętności zawodowych w zakresie wybranych zawodów szkolnictwa branżowego ([Dz.U. z 2019 r. poz. 991](#))

W ramach tego zawodu uczeń zdobywa wiedzę i umiejętności z zakresu:
projektowanie wyrobów odzieżowych
dobór materiałów i dodatków
przygotowanie kolekcji odzieży
podstawy stylizacji i kompozycji ubioru.

4.1 ZAKRES KOMPETENCJI ODPOWIADAJĄCYCH KWALIFIKACJOM KRAWCA SPECJALISTY

Na podstawie podstawy programowej w kwalifikacji MOD.03 Projektowanie i wykonywanie wyrobów odzieżowych można wyróżnić obszary, które odpowiadają pracy krawca specjalisty. Absolwent szkoły prowadzącej kształcenie w kwalifikacji MOD.03 jest przygotowany do wykonywania następujących zadań zawodowych:

- 1) projektowania wyrobów odzieżowych;
- 2) konstruowania podstawowych wyrobów odzieżowych;
- 3) modelowania podstawowych wyrobów odzieżowych;
- 4) dobierania materiałów i dodatków do wyrobów odzieżowych;
- 5) obsługiwanie maszyn i urządzeń stosowanych podczas wytwarzania wyrobów odzieżowych;
- 6) wykonywania wyrobów odzieżowych.



DLA UCZNI JEŚLI CHCESZ ZDOBYĆ KWALIFIKACJE DO TEGO ZAWODU:

WYBIERZ KIERUNEK ZWIĄZANY Z MODĄ, ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE I KORZYSTAJ Z OFEROWANYCH KURSÓW I SZKOLEŃ.

4.2 KLUCZOWE KOMPETENCJE MIĘKKIE KRAWCA SPECJALISTY

W zawodzie krawca specjalisty kompetencje miękkie są bardzo ważne.

- ⇒ **Empatia i wrażliwość:** Umiejętność zrozumienia potrzeb klienta. Krawiec musi wiedzieć, jak zaaranżować rozmowę i przyjęcie zamówienia by klient czuł się bezpiecznie.
- ⇒ **Aktywne słuchanie:** Zdolność do wylapywania informacji „między wierszami”. Często to, czego klient nie mówi wprost o swoich oczekiwaniach co do ubioru i wyglądu.
- ⇒ **Komunikatywność i asertywność:** krawiec musi potrafić uargumentować swoje wybory w sposób uprzejmy, ale stanowczy.
- ⇒ **Budowanie relacji i wzbudzanie zaufania:** Umiejętność szybkiego nawiązywania nici porozumienia decyduje o tym, czy klient wróci na kolejną usługę.
- ⇒ **Inteligencja emocjonalna/ odporność na stres:** Pomaga w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, np. gdy klient ma gorszy dzień lub reaguje emocjonalnie na widok swojego odbicia w lustrze.
- ⇒ **Umiejętność współpracy:** Praca indywidualna z klientem,
- ⇒ **Zarządzanie czasem i organizacja:** szycie na zamówienie zgodnie z zamówieniem klienta.



DLA UCZNIĄ ZASTANÓW SIĘ :

CZY ŁATWO NAWIĄZUJESZ KONTAKT Z LUDŹMI ?

CZY POTRAFISZ SŁUCHAĆ I DORADZAĆ ?

CZY DOBRZE RADZISZ SOBIE W SYTUACJACH POD PRESJĄ CZASU ?

5. PROCES TECHNOLOGICZNY UBRAŃ Z UPCYKLINGU

Proces pracy krawca specjalisty upcyklingu ubrań - upcyklera, charakteryzuje się ścisłą sekwencyjnością. Każda ingerencja w gotową odzież - niezależnie od tego, czy to ekskluzywna sukienka wieczorowa, czy codzienne jeansy - musi być precyzyjnie zaplanowana, aby nie uszkodzić struktury pierwotnego wyrobu.

Tabela.2 Proces technologiczny wykonywania ubrań z recyklingu

I ETAP POZYSKANIE SUROWCA:
✓ Selekcja odzieży pod kątem składu surowcowego i jakości wykonania.

II ETAP SANITYZACJA I DEKONSTRUKCJA:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Czyszczenie ubrania (wg potrzeb) ✓ Rozłożenie ubrania na części pierwsze (prucie wymaganych elementów).
III ETAP MAPOWANIE WAD
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zaznaczenie dziur i plam do wycięcia lub zakrycia.
IV ETAP REKONSTRUKCJA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykrawanie nowych elementów ✓ Montaż elementów wg projektu: <ul style="list-style-type: none"> ○ fastrygowanie (opcjonalnie) ○ szycie zasadnicze (stębnówka) ○ zabezpieczanie krawędzi (owerlock/podszzywarka)
IV ETAP PERSONALIZACJA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dodanie unikalnych detali np. : <ul style="list-style-type: none"> ○ guziki vintage, ○ ręczny haft, ○ aplikacje, ○ malowanie, ○ farbowanie itp.



DLA UCZNIĄ ZASTANÓW SIĘ :

CZY LUBISZ PLANOWAĆ ETAPY PRACY ? CZY NA ETAPIE PROJEKTOWANIA WIDZISZ EFEKT KOŃCOWY SWOJEJ PRACY ?

5.1 EKOLOGIA I ZRÓWNOWAŻONA MODA.

Krawiec specjalista to nie tylko rzemieślnik i stylistą, ale też ambasador ekologii. Edukowanie klientów w zakresie pielęgnacji ubrań, promowanie naturalnych tkanin oraz tworzenie odzieży o długiej żywotności to najbardziej humanitarne i ekologiczne podejście do mody we współczesnym świecie. W dobie kryzysu klimatycznego i rosnącej świadomości konsumentów, krawiectwo miarowe staje się jednym z filarów tzw. zrównoważonej mody (slow fashion). Choć to rzemiosło z wielowiekową tradycją, jego fundamentalne zasady idealnie wpisują się w nowoczesne standardy ekologiczne.

Zawód krawcy specjalisty realizuje założenia ekologii i ochrony środowiska poprzez:

PRZECIWIĘSTWO FAST FASHION, krawiec szyje ubiór dopiero wtedy, gdy pojawi się realne zamówienie. Nie istnieje tu problem nadprodukcji czy niesprzedanych kolekcji. Odzież szyta na miarę charakteryzuje się najwyższą jakością wykonania. Solidne szwy, ręczne wykończenia i odpowiednie techniki montażu sprawiają, że ubranie służy właścicielowi przez dekady, a nie przez jeden sezon.

CYRKULARNOŚĆ I PODATNOŚĆ NA MODYFIKACJE- współczesna ekologia kładzie nacisk na gospodarkę obiegu zamkniętego. Krawiec specjalista jest naturalnym mistrzem tego procesu poprzez poszerzanie lub zwężanie ubrań oraz jego naprawy, czy unowocześnienie fasonu.

ŚWIADOMY DOBÓR SUROWCÓW (MATERIAŁOZNAWSTWO EKOLOGICZNE)- krawcy miarowi pracują głównie na wysokogatunkowych materiałach, które są znacznie bardziej przyjazne środowisku niż tanie syntetyki.

ZERO WASTE W PRACOWNI KRAWIECKIEJ- dzięki indywidualnemu podejściu do każdego zamówienia, dobry rzemieślnik potrafi zminimalizować ilość odpadów produkcyjnych poprzez ekonomiczny układ kroju oraz wykorzystanie ścinek (skrawków) do tworzenia drobnych akcesoriów (poszetki, krawaty, gumki do włosów typu scrunchies)



DLA UCZNIĄ ZASTANÓW SIĘ :

CZY WARTO KUPOWAĆ MNIEJ, ALE LEPSZEJ JAKOŚCI? CZY MODA MOŻE BYĆ PRZYJAZNA ŚRODOWISKU?

6. TRENDY I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Poniższa infografika przedstawia proces maszynowej aplikacji haftu na kurtce Jeanowej, w których nowoczesne narzędzia wspierają codzienną pracę krawca upcyklingu, czyniąc ją nie tylko szybszą, ale przede wszystkim bardziej dokładną i dopasowaną do potrzeb każdego klienta.

MASZYNOWE WYKONYWANIE APLIKACJI NA KURTCE DENIM
PROCES MASZYNOWEJ APLIKACJI NA DENIMIE



1. Infografika⁷. Nowoczesne narzędzia wspierające pracę krawca upcyklingu.



DLA UCZNIĄ ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA

CZY LUBISZ NOWE TECHNOLOGIE? CZY NOWOCZESNE TECHNOLOGIE MOGĄ WSPOMAGAĆ PRACĘ KRAWCA SPECJALISTY UPCYKLINGU?

7. ŚCIEŻKA KARIERY I PERSPEKTYWY ZATRUDNIENIA

Zawód krawca specjalisty przeżywa obecnie renesans. W świecie zdominowanym przez masową produkcję konsumenci coraz częściej poszukują unikalności, rzemieślniczej jakości oraz ubrań tworzonych w duchu *slow fashion*. To otwiera przed absolwentami kierunku kwalifikacji MOD.03 szerokie i atrakcyjne perspektywy rozwoju.

7.1 Etapy ścieżki kariery (Od ucznia do mistrza)

Rozwój zawodowy w krawiectwie miarowym opiera się na stopniowym zdobywaniu kunsztu praktycznego oraz budowaniu własnej marki:

⁷ Źródło: Opracowanie własne przy użyciu technologii AI.

- **Praktykant / Młodszy krawiec (Asystent):** Początek drogi, najczęściej w istniejącej pracowni lub atelier. Do głównych zadań należy pomoc przy kroju, fastrygowanie, wykańczanie odzieży, drobne poprawki oraz nauka obsługi specjalistycznego parku maszynowego pod okiem doświadczonego rzemieślnika.
- **Samodzielny krawiec miarowy:** Osoba posiadająca pełne umiejętności z zakresu zdejmowania miary, samodzielnego tworzenia konstrukcji i szablonów oraz montażu całego wyrobu. Na tym etapie krawiec prowadzi już przymiarki i bezpośrednio współpracuje z klientem.
- **Mistrz krawiectwa / Krojczy :** Najwyższy stopień wtajemniczenia w tradycyjnych pracowniach Mistrz odpowiada za kluczowy etap - analizę sylwetki, idealne skrojenie materiału.
- **Właściciel atelier / Projektant miarowy:** Założenie własnej działalności gospodarczej, budowanie marki osobistej, kreowanie autorskich kolekcji miarowych i zarządzanie relacjami z segmentem klientów premium.

7.2 Perspektywy zatrudnienia i miejsca pracy

Absolwent tego kierunku nie jest skazany wyłącznie na pracę w tradycyjnym zakładzie krawieckim. Nowoczesny rynek oferuje zróżnicowane ścieżki zatrudnienia krawca specjalisty:

- **Autorskie pracownie i atelier mody haute couture.** Praca przy luksusowych zamówieniach indywidualnych dla celebrytów, biznesmenów oraz osób poszukujących unikalnych kreacji wieczorowych i ślubnych.
- **Salony mody męskiej i damskiej premium** Nowoczesne salony oferujące pół-miarowe szycie garniturów i kostiumów. Krawiec pracuje tam jako doradca techniczny, zbiera miarę, personalizuje konfigurację ubrań i nanosi korekty na gotowe szablony systemowe.
- **Przemysł rozrywkowy (Teatr, Opera, Film, Telewizja).** Zatrudnienie w pracowniach kostiumograficznych. Tworzenie rekonstrukcji historycznych lub zaawansowanych technicznie kostiumów scenicznych dopasowanych do dynamicznych potrzeb aktorów i tancerzy.
- **Pracownie renowacji i upcyklingu odzieży:** Coraz prężniej rozwijający się sektor związany z ekologią. Ekskluzywne dopasowywanie drogiej odzieży vintage lub luksusowych ubrań z drugiego obiegu do sylwetki nowego właściciela.
- **Własna działalność rzemieślnicza:** Prowadzenie kameralnej pracowni niszowej (np. specjalizacja wyłącznie w gorsetach, luksusowych koszulach męskich, czy ciężkim krawiectwie damskim, męskim).

7.3 Kluczowe czynniki sukcesu rynkowego

Aby utrzymać się na rynku i osiągać wysokie zarobki, współczesny krawiec specjalista musi łączyć tradycyjne rzemiosło z nowoczesnymi kompetencjami. Dzisiejszy sukces w krawiectwie miarowym zależy od interdyscyplinarności. Sam kunszt szycia to za mało. Równie ważne są umiejętności miękkie (komunikacja z klientem), podstawy marketingu, budowanie portfolio w mediach społecznościowych (Instagram, TikTok) oraz orientacja w trendach modowych i zasadach dress code'u. Jednoosobowa marka rzemieślnicza o wysokiej renomie potrafi wygenerować zyski znacznie przewyższające standardowe pensje w sektorze przemysłowym.



DLA UCZNIĄ ODPOWIEDZ NA PYTANIA

CZY CHCESZ PRACOWAĆ NA ETACIE CZY NA WŁASNY RACHUNEK? CZY INTERESUJE CIĘ CIĄGŁY ROZWÓJ I NAUKA? CZY LUBISZ PRACĘ Z LUDŹMI I MODĄ?

8. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA DLA UCZNIĄ/NAUCZYCIELĄ

8.1 PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZADANIA PRAKTYCZNEGO

MINI PROJEKT

Temat projektu: „*Drugie życie klasyki*” - *Transformacja męskiej koszuli i zniszczonych jeansów w kamizelkę narzędziową.*

Czas na wykonanie: 4 godziny.

Poziom trudności: Średniozaawansowany.

1. Cel zadania

Sprawdzenie umiejętności krawca upcyklera w zakresie:

1. **Koncepcyjnym:** Dostrzeżenia potencjału w odzieży używanej i zaplanowania nowego układu krojczego z ograniczonego surowca.
2. **Technologicznym:** Bezpiecznego demontażu, stabilizacji starych tkanin oraz precyzyjnego montażu hybrydowego (łączenie cienkiej tkaniny koszulowej z grubym denimem).
3. **Estetycznym:** Kreatywnego zamaskowania wad fabrycznych/użytkowych.

2. Stanowisko pracy i materiały wejściowe

Materiały dla uczestnika -zestaw Startowy:

- **Koszula męska (1 szt.)** -100% bawełna, rozmiar XL, przetarte mankiety, plama z tuszu na prawym rękawie.
- **Spodnie jeansowe (1 szt.)** - klasyczny denim (bez elastanu), dziura na lewym kolanie, mocno przetarty na linii kroku.
- **Materiały pomocnicze** - kawałek flizeliny z klejem, nici szwalnicze (w dwóch kontrastowych kolorach), zamek błyskawiczny rozdzielczy (kostkowy lub metalowy, długość)

Wyposażenie stanowiska:

- Maszyna stębnowa (jednoigłowa) z zestawem igieł do jeansu (grubość 90-100) i standardowych (grubość 70-80).
- Owerlok (opcjonalnie, do zabezpieczenia brzegów).
- Stanowisko prasownicze (żelazko z wytwornicą pary).
- Narzędzia: prujka, skalpel krawiecki, ostre nożyce krawieckie, kreda/mydło, centymetr, szpilki.

3. Instrukcja dla uczestnika (przebieg zadania)

Faza I: Audyt i dekonstrukcja (Czas: 45 min)

1. Dokonaj selekcji materiału. Rozprasuj koszulę i jeansy, aby dokładnie zlokalizować uszkodzenia (plamę i dziurę).
2. Rozpruj jeansy w szwach wewnętrznych i zewnętrznych, aby uzyskać jak największe kawałki denimu. Odpruj tylne kieszenie jeansów - zachowaj je w całości.
3. Z koszuli odetnij rękawy i kołnierzyk. Korpus koszuli posłuży jako baza/podszewka kamizelki.

Faza II: Projektowanie i krojenie (Czas: 45 min)

1. Zaplanuj konstrukcję kamizelki w rozmiarze M/L, używając korpusu koszuli jako podstawy.
2. Zaplanuj rozmieszczenie elementów jeansowych. Denim musi zostać użyty na elementy najbardziej narażone na wycieranie: karczek, przód kamizelki oraz kieszenie.
3. **Zadanie specjalne:** Wykorzystaj element z plamą lub dziurą w taki sposób, aby odpadł w ścinkach LUB zakryj go jedną z odprutych tylnych kieszeni jeansowych.

Faza III: Technologia i montaż elementów (Czas: 120 min)

1. **Stabilizacja** - podklej flizeliną miejsca, w których denim łączy się z lżejszą bawełną koszulową, aby zapobiec falowaniu szwów.
2. **Aplikacja kieszeni** - naszyj odprute kieszenie jeansowe na przód kamizelki, stosując podwójne stebnowanie (stylizowane na fabryczny jeans).
3. **Montaż główny** - zszyj ramiona i boki kamizelki. Połącz elementy jeansowe z elementami koszuli.
4. **Zapięcie** - wszyj zamek błyskawiczny rozdzielczy na linii środka kamizelki.
5. **Wykończenie brzegów**: Podwiń doły i podkrój pachy za pomocą lamówki wykonanej z pozostałych fragmentów koszuli.

Faza IV: Wykończenie (Czas: 30 min)

1. Oczyszczyć produkt z nitek.
2. Przeprowadzić końcowe prasowanie formujące (prasowanie międzyoperacyjne i ostateczne).

4. Arkusz Oceny (dla nauczyciela)

Nauczyciel ocenia zadanie w skali punktowej (0-5 punktów za każde kryterium):

LP.	KRYTERIUM OCENY	NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?	PUNKTY (0-5)
1.	ZARZĄDZANIE SUROWCEM	Czy maksymalnie wykorzystano tkaninę? Czy ominięto/ukryto plamy i dziury?	
2.	POPRAWNOŚĆ TECHNOLOGICZNA	Czy szwy są proste? Czy dobrano odpowiednie igły i naprężenie nici dla jeansu i cienkiej bawełny?	
3.	KONSTRUKCJA I FORMA	Czy kamizelka jest symetryczna? Czy zachowuje odpowiednie proporcje i nie deformuje się na manekinie?	
4.	ESTETYKA WYKOŃCZENIA	Jak wyglądają miejsca kluczowe (wszystkie zamki, wykończenie pach lamówką, czystość nitek)?	
5.	KREATYWNOŚĆ (DESIGN)	Czy połączenie jeansu i koszuli tworzy spójną i atrakcyjną wizualnie całość?	
Razem		Maksymalnie 25 punktów	

Porada dla nauczyciela realizującego projekt

Warto przed zadaniem nie podpowiadać uczestnikom, jak ukryć plamę z tuszu. Obserwacja tego, czy uczestnik sam wpadnie na pomysł zastąpienia jej kieszenia, naszywką, czy po prostu wycięcia tego fragmentu, najlepiej weryfikuje "zmysł upcyklingowy".



DLA UCZNIĄ ZASTANÓW SIĘ

*CZY POTRAFISZ MYŚLEĆ JAK KRAWIEC SPECJALISTA DS. NAPRAW I PRZERÓBEK?
CZY UMIESZ ZAPROPONOWAĆ PRZERÓBKĘ ZGODNIE Z POTRZEBAMI KLIENTA ?*

8.2 PYTANIA SPRAWDZAJĄCE WIEDZĘ O STANOWISKU PRACY.

1. Pytania podstawowe

1. Kim jest krawiec specjalista upcyklingu?
2. Jakie są główne zadania i czynności zawodowe krawca specjalisty upcyklingu ?
3. Na czym polega personalizacja odzieży pod konkretną sylwetkę (szycie na miarę)?
4. W jakich miejscach może pracować krawiec specjalista upcyklingu ?
5. Czym różni się krawiectwo miarowe od krawiectwa przemysłowego (konfekcyjnego)?

2. Pytania dotyczące pracy z klientem

6. Na czym polega wywiad z klientką przed przystąpieniem do projektowania ubioru?
7. Dlaczego analiza potrzeb klienta oraz określenie przeznaczenia stroju są ważne?
8. Co obejmuje profesjonalne zdejmowanie miary (antropometria) z sylwetki?
9. Jakie informacje o sylwetce i postawie klienta są potrzebne do prawidłowego opracowania konstrukcji?
10. Dlaczego precyzyjna komunikacja z klientem podczas całego procesu szycia jest kluczowa?

3. Pytania praktyczne i techniczne

11. Jakie etapy obejmuje pełny proces technologiczny w wykonywaniu upcyklingu wyrobu ?
12. Co to jest konstrukcja i modelowanie odzieży i do czego służą formy oraz szablony?
13. Jak krawiec specjalista upcyklingu dobiera tkaniny, podszewki i wkłady usztywniające do wybranego fasonu?
14. Na czym polegają przymiarki (np. próbna, na gotowo) i jak krawiec dokonuje korekt balansu odzieży?

15. Jak wygląda ostatnie spotkanie z klientem, odbiór techniczny i oddanie gotowego modelu?

4. Pytania o kompetencje

16. Jakie kompetencje miękkie (np. cierpliwość, kultura osobista) są ważne w bezpośredniej pracy z klientami?

17. Jakie cechy psychofizyczne (np. zmysł estetyczny, sprawność manualna, koordynacja wzrokowo-ruchowa) są potrzebne dla krawca specjalisty?

18. Dlaczego wyobraźnia przestrzenna i kreatywność są niezbędne w tej pracy?

19. Jaką rolę odgrywa odporność na stres i presję czasu przy realizacji trudnych technicznie zamówień?

20. Dlaczego organizacja stanowiska pracy oraz dbałość o park maszynowy są istotne?

5. Pytania o rozwój zawodowy

21. Jakie są możliwości zatrudnienia krawca specjalisty upcyklingu na dzisiejszym rynku?

22. Jak można rozwijać swoje umiejętności i kwalifikacje w tym zawodzie?

23. Jakie szkoły, kursy kwalifikacyjne lub certyfikaty czeladnicze i mistrzowskie są przydatne?

24. Od czego zależy potencjał zarobkowy i wycena usług w krawiectwie usługowym?

25. Czy krawiec specjalista upcyklingu może z sukcesem prowadzić własną pracownię lub atelier?

6. Pytania refleksyjne

26. Czy chciałbyś pracować jako krawiec specjalista upcykler? Dlaczego?

27. Jakie masz predyspozycje i umiejętności manualne potrzebne do tego zawodu?

28. Co jest według Ciebie najtrudniejsze w procesie przeróbek ubrania na konkretną sylwetkę?

29. Jak wyobrażasz sobie dzień pracy w nowoczesnym atelier krawieckim?

30. Czy tradycyjne rzemiosło krawieckie i wysoka jakość są ważne w dobie fast fashion (szybkiej mody)? Dlaczego?

9. SŁOWNIK NAJWAŻNIEJSZYCH POJĘĆ BRANŻOWYCH.

Świat mody i krawiectwa rzemieślniczego to nie tylko ubrania, to specyficzny język, który pozwala precyzyjnie budować wizerunek. Aby zawsze czuć się pewnie w rozmowach o trendach i technikach pracy, przygotowaliśmy ten leksykon. To Twoja ściągą z najważniejszych pojęć - od analizy sylwetki, przez zasady dress code'u, techniki krawieckie aż po filozofię slow fashion.

1. *UPCYKLING*

Formuła wtórnego przetwarzania odpadów lub bezużytecznych produktów, w wyniku której powstają wyroby o wartości wyższej (estetycznej, użytkowej lub rynkowej) niż wartość surowców wyjściowych.

Wykorzystuje obecny kształt i właściwości przedmiotu, podnosząc jego rangę (np. uszycie torby z baneru reklamowego).

2. *UPCYKLER / UPCYKLERKA*

Rzemieślnik lub projektant zajmujący się tą formą przetwarzania.

3. *STYLIZACJA*

Dobór i łączenie ubrań oraz dodatków w spójną całość dopasowaną do osoby, okazji i celu.

4. *WIZERUNEK*

Sposób, w jaki dana osoba jest postrzegana przez innych na podstawie wyglądu, zachowania i stylu.

5. *ANALIZA SYLWETKI*

Określenie proporcji ciała klienta w celu doboru odpowiednich fasonów ubrań.

6. ANALIZA KOLORYSTYCZNA

Dobór kolorów ubrań dopasowanych do typu urody (karnacji, oczu, włosów).

7. DRESS CODE

Zasady ubioru obowiązujące w danej sytuacji (np. praca, uroczystości, biznes).

8. PERSONAL SHOPPER

Osoba, która pomaga klientowi w zakupach i doborze ubrań.

9. MOODBOARD

Tablica inspiracji (zdjęcia, kolory, stylizacje), która przedstawia koncepcję stylu.

10. LOOK / OUTFIT

Gotowy zestaw ubrań i dodatków tworzących jedną stylizację.

11. GARDEROBA KAPSUŁOWA

Zestaw uniwersalnych ubrań, które można ze sobą łatwo łączyć w różne stylizacje.

12. SLOW FASHION

Podejście do mody oparte na świadomych zakupach, jakości i ograniczeniu nadprodukcji ubrań.

13. FAST FASHION

Szybka produkcja taniej odzieży zgodnej z aktualnymi trendami, często o krótkiej trwałości.

14. SYLWETKA

Kształt i proporcje ciała człowieka, które wpływają na dobór ubrań.

15. MATERIAŁOZNAWSTWO

Wiedza o tkaninach, ich właściwościach i zastosowaniu w odzieży.

16. STYLIZACJA ONLINE

Tworzenie stylizacji i doradztwo wizerunkowe na odległość (np. przez Internet).

17. PERSONAL BRANDING

Budowanie własnego wizerunku zawodowego i rozpoznawalności stylisty.

18. METAMORFOZA

Całościowa zmiana wyglądu i stylu osoby, często obejmująca ubiór, fryzurę i makijaż.

19. PERSONAL SHOPPING

Usługa polegająca na dobieraniu i kupowaniu ubrań dla klienta.

10. BIBLIOGRAFIA I NETOGRAFIA.

POZYCJE KSIĄŻKOWE (propozycje):

- [1.] Ewa Fałkowska-Rękawek, *Podstawy projektowania odzieży*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2020
- [2.] Elżbieta Stark, Barbara Tymolewska, *Modelowanie form odzieży męskiej*, Wydawnictwo SOP Oświatowiec, Toruń 2020
- [3.] Jadwiga Idryjan-Pajor, *Materiałoznawstwo Odzieżowe*, Wydawnictwo SOP Oświatowiec, Toruń 2020
- [4.] Maria Bily-Czopowa, Karolina Mierowska, *Krój i modelowanie odzieży lekkiej. Krawiectwo miarowo - usługowe*, WSiP, 1995
- [5.] Krystyna Trzczińska, *Konstruowanie i modelowanie odzieży lekkiej (t.1,2)*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992
- [6.] Zbigniew Parafianowicz, *Konstruowanie i modelowanie odzieży ciężkiej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2009
- [7.] Zbigniew Parafianowicz, Maria Piskorska, *Konstrukcja i modelowanie odzieży męskiej ciężkiej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986
- [8.] Zbigniew Parafianowicz, Maria Piskorska, *Konstrukcja i modelowanie odzieży męskiej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1989
- [9.] Elżbieta Lewandowska - Stark, *Modelowanie form Odzieży Męskiej - Stowarzyszenie Oświatowców Polskich w Toruniu*, Toruń 1999 roku
- [10.] *Tabele szczegółowych wymiarów dzieci, dziewcząt, chłopców, kobiet i mężczyzn*, Instytut Technik i Technologii Dziewiarskich "Tricotextil", Łódź 1997.
- [11.] Elżbieta Stark, Zofia Lipke-Skravek, *Techniki szycia odzieży*, SOP Oświatowiec, Toruń 2012
- [12.] Winifred Aldrich, *Fabrics and pattern cutting*, A. John Wiley & Sons, Ltd, Publication, UK 2013
- [13.] *Krawiectwo technologia. Podręcznik dla zasadniczych szkół odzieżowych*, praca zbiorowa, WSiP, Warszawa 2011
- [14.] *Szycie jest łatwe*, poradnik Burda Style, Wydawnictwo Słowne (dawniej Burda Książki), 2018

STRONY INTERNETOWE POŚWIĘCONE MODZIE I SZYCIU:

[1.] <https://www.vogue.pl/b/moda>

[2.] <https://www.elle.pl/moda>

[3.] <https://pl.pinterest.com/>

[4.] <https://dresowka.pl/pl/zestawy-i-wykroje/czasopisma.html>

CZASOPISMA:

[1.] Burda Style - miesięcznik, wydania aktualne i archiwalne

[2.] Kocham szycie - numery archiwalne

ŹRÓDŁA ILUSTRACJI I GRAFIK:

[1.] Ilustracja na stronie tytułowej: Pixabay.com

[2.] Infografika „Nowoczesne technologie...”: Opracowanie własne przy użyciu technologii AI.