

ZBIÓR POMYSŁÓW NA
WARSZTATY O
EKOLOGII

Project No. 2021-2-PL01-KA210-
YOU-000049783

second
chance



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SPIS TREŚCI:

- Co znaczy być ekologicznym?..... s. 4
- Jak tworzyć ekologiczne kosmetyki.....s. 8
- Jak poddać recyklingowi używane ubrania.....s. 35
- Zero marnowania żywności.....s. 57
- Tworzenie domowej chemii z naturalnych składników.....s.66

d out to
altho
al w
n Rat
ne of ye
somethi
lackth
ay.
watch tid
night
ating,
or all it
g-place
of big-c
me yea
hich l
berwe
tensic
n par
mer
w
ng c
ond
and
e

y, or
ville.
(GR
GP"
and
l the
sign
ght,
ick
ver
oss;

otbridge. There is
his southern bank



Od autorów:

Właśnie trzymasz przed sobą publikację, stanowiącą bezpłatną skarbnicę inspiracji na temat warsztatów ekologicznych dla młodzieży. Powstała ona w oparciu o doświadczenia w pracy z młodzieżą z Polski, Macedonii Północnej i Słowacji. Warsztaty są zróżnicowane, a zarazem proste w przeprowadzeniu. Zostały przetestowane w każdym z powyższych państw, stąd zapewniamy, że w pozytywny sposób są obierane wśród młodych. Na koniec opisu poszczególnych warsztatów, załączyliśmy odnośniki do pomocnych materiałów internetowych, a także krótkie informacje od instruktorów, które mogą być wskazówką dla przyszłych prowadzących. Wierzymy, że edukowanie i praca z młodzieżą, jest nie tylko wspaniałym doświadczeniem, ale także skutecznym sposobem na troskę o otaczające nas środowisko. Publikacja powstała w ramach projektu „Druga Szansa” (nr: 2021-2-PL01-KA210-YOU-000049783), dzięki programowi Erasmus+.

„Starajcie się zostawić ten świat choć trochę lepszym, niż go zastaliście.”

~ Robert Baden-Powell

Co to znaczy być ekologicznym?

Obecnie społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome konieczności podejmowania ekologicznych działań. Wzrastająca świadomość o zmianach klimatycznych, degradacji ekosystemów i ograniczonych zasobach naturalnych sprawia, że coraz więcej osób rozumie potrzebę zmiany swoich nawyków i podejścia do otaczającego nas środowiska, skoncentrowanego na trosce o dobro wspólne.

Jednak bycie ekologicznym wymaga w pierwszej kolejności zmian w sposobie myślenia, który powinien zakorzenić się głębiej niż tylko w poczuciu pozostania w trendzie „eco”. Konieczna jest zmiana postaw, wartości i priorytetów. Osoby, które podejmują ekologiczne działania, kierują się troską o dobro naszej planety, dbaniem o bioróżnorodność, zrównoważonym wykorzystaniem zasobów, mając na uwadze długotrwały efekt swoich działań.

Jednym z ważnych aspektów bycia ekologicznym jest zmiana stylu życia, prowadzonego na co dzień. Oznacza to podejmowanie działań, które mają pozytywny wpływ na środowisko. Może to obejmować redukcję zużycia energii i wody, ograniczenie emisji gazów cieplarnianych poprzez korzystanie z transportu publicznego, chodzenie pieszo lub jeżdżenie rowerem, segregację odpadów i recykling, ograniczenie zużycia plastiku i wybieranie produktów o mniejszym negatywnym wpływie na środowisko.

Podejmowanie ekologicznego podejścia wymaga również edukacji. Oznacza to posiadanie wiedzy na temat skutków działań człowieka na środowisko naturalne oraz zrozumienie związanych z nimi konsekwencji. Świadomość ekologiczna pozwala nam podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące naszych działań i wyborów.

Wiedza na temat wpływu człowieka na środowisko naturalne jest kluczowa dla podejmowania świadomych decyzji ekologicznych. Dzięki edukacji ekologicznej możemy zrozumieć, jak nasze codzienne działania, takie jak energia zużywana w domu, sposoby transportu czy sposoby konsumpcji, wpływają na zmiany klimatyczne, degradację ekosystemów i utratę bioróżnorodności. Świadomość tych skutków skłania nas do podejmowania bardziej odpowiedzialnych i zrównoważonych wyborów.

Również rozwój ekologicznych technologii i innowacji odgrywa istotną rolę w wspieraniu zrównoważonego rozwoju i redukcji negatywnego wpływu na środowisko. Postęp w dziedzinie technologii ekologicznych umożliwia nam wykorzystanie alternatywnych źródeł energii, takich jak energia słoneczna i wiatrowa, które są bardziej przyjazne dla środowiska. Innowacyjne rozwiązania mogą pomóc w minimalizacji emisji gazów cieplarnianych, optymalizacji wykorzystania zasobów naturalnych i ograniczeniu produkcji odpadów.



Rozwój ekologicznych technologii nie tylko przyczynia się do ochrony środowiska, ale także może stymulować wzrost gospodarczy i tworzenie nowych miejsc pracy w sektorach związanych z zrównoważonym rozwojem. Inwestowanie w ekoinnowacje i ekologiczne przedsiębiorstwa jest ważnym krokiem w kierunku budowania gospodarki opartej na zasadach zrównoważonego rozwoju.

Być ekologicznym na co dzień to ważne działanie, które przyczynia się do ochrony środowiska. W dzisiejszych czasach, gdy zmiany klimatyczne, degradacja ekosystemów i utrata bioróżnorodności są coraz bardziej widoczne, konieczne jest podejmowanie świadomych i zrównoważonych działań na rzecz ochrony naszej planety.

Warto pamiętać, że każdy ma wpływ na środowisko swoimi codziennymi wyborami. Bycie ekologicznym to nie tylko odpowiedzialność wobec przyszłych pokoleń, ale także szansa na stworzenie lepszego i bardziej zrównoważonego świata dla nas samych i dla wszystkich istot żyjących na naszej planecie.

Korzyści płynących z bycia ekologicznym na co dzień jest bardzo dużo. Po pierwsze, minimalizowanie zużycia energii i wody przekłada się na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych i obciążenia dla ekosystemów wodnych. Poprzez oszczędzanie energii elektrycznej, nie tylko chronimy zasoby naturalne, ale również ograniczamy wykorzystanie paliw kopalnych, które są głównym źródłem emisji dwutlenku węgla.

Recykling i segregacja odpadów to kolejny ważny aspekt ekologicznego stylu życia. Poprzez odpowiednie sortowanie odpadów i recykling materiałów, zmniejszamy ilość odpadów trafiających na wysypiska śmieci oraz redukujemy wydobycie surowców naturalnych. To pozwala na ochronę przyrody, unikanie zanieczyszczenia gleby i wody oraz oszczędność energii potrzebnej do produkcji nowych produktów.

Ograniczanie plastiku jest jednym z kluczowych wyzwań w dzisiejszym świecie. Plastik jest trudno rozkładalnym materiałem i stanowi poważne zagrożenie dla fauny i flory wodnej oraz lądowej. Poprzez rezygnację z jednorazowych plastikowych opakowań, butelek i innych przedmiotów, oraz korzystanie z alternatywnych rozwiązań, takich jak torby bawełniane czy szklane pojemniki, możemy zmniejszyć ilość plastiku trafiającego do środowiska.

Kolejnym aspektem ekologicznego stylu życia jest promowanie zrównoważonej produkcji i konsumpcji. Wybierając produkty lokalne, sezonowe i ekologiczne, wspieramy rolnictwo i produkcję o mniejszym wpływie na środowisko. Redukcja marnowania żywności poprzez świadome planowanie zakupów i korzystanie z resztek żywności przyczynia się do zmniejszenia wykorzystania zasobów naturalnych i emisji gazów cieplarnianych.

Bycie ekologicznym nie powinno kończyć się jedynie na indywidualnych działaniach, ale również edukowanie innych i propagowanie wartości zrównoważonego rozwoju. Poprzez wzajemne dzielenie się wiedzą, inspiracją i dobrymi praktykami, możemy budować świadomość ekologiczną i zmieniać nasze społeczeństwo na bardziej odpowiedzialne i przyjazne dla środowiska.

Ważne jest również, że coraz więcej ludzi dostrzega pozytywne efekty ekologicznego stylu życia i chce dołączyć do tego ruchu. Popularność ekologicznych produktów, zrównoważonych marek i inicjatyw środowiskowych przyczynia się do wzrostu świadomości i zaangażowania w tę tematykę.

Jako społeczeństwo musimy mieć na uwadze, że każde nasze działanie, nawet to najmniejsze, może mieć pozytywny wpływ na przyszłość naszej planety. Dlatego warto podjąć wysiłek i stać się częścią globalnego ruchu na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Oto kilka sposobów, jak możesz być bardziej ekologiczny w swojej codziennej rutynie:

1. Oszczędzaj energię: Wyłączaj światło i urządzenia elektryczne, gdy nie są potrzebne. Zastąp tradycyjne żarówki energooszczędnymi lub LED-ami. Unikaj też niepotrzebnego używania klimatyzacji i ogrzewania.
2. Oszczędzaj wodę: Napraw ciekące kraney i zainstaluj oszczędne baterie i prysznice. Staraj się również nie napełniać do kąpeli całej wanny, jeśli masz możliwość korzystaj z prysznica. Zbieraj deszczówkę do podlewania roślin.
3. Zaangażuj się w recykling i segreguj odpady: Zapoznaj się z lokalnym systemem segregacji odpadów i dbaj o to, aby prawidłowo sortować odpady. Poddawaj recyklingowi papier, szkło, plastik i metal. Zwracaj uwagę na opakowania i unikaj nadmiernego pakowania produktów.
4. Ograniczaj zużycie plastiku: Unikaj jednorazowych plastikowych przedmiotów, takich jak butelki, kubki, słomki i torby na zakupy. Korzystaj z wielokrotnego użytku, takich jak bidony na wodę, torby na zakupy wykonane z materiałów ekologicznych.
5. Wybieraj transport ekologiczny: Wybieraj transport publiczny, rower lub chodzenie. Jeśli potrzebujesz samochodu, rozważ zakup samochodu hybrydowego lub elektrycznego.
6. Dbaj o efektywność energetyczną w domu: Staraj się utrzymać temperaturę w pomieszczeniu. Zmniejsz temperaturę zamiast otwierać okna zimą, ponieważ nie potrzebnie tracisz energię.



Co-funded by
the European Union

second
chance

7. Kupuj lokalne i sezonowe produkty spożywcze: Wybieraj produkty spożywcze, które są produkowane lokalnie i w sezonie, aby zminimalizować emisję gazów cieplarnianych związanych z transportem.
8. Unikaj marnowania żywności: Rób listę zakupów i kupuj tyle produktów ile potrzebujesz, nie rób zbyt dużych zapasów. Przechowuj żywność w odpowiedni sposób, aby zmniejszyć marnotrawstwo.
9. Edukuj się i świadomie wybieraj: Szukaj fachowej wiedzy, czytaj artykuły popularnonaukowe, aby dowiedzieć się więcej na temat problemów związanych ze środowiskiem. Dokonuj świadomych wyborów przy zakupach, wspierając firmy i marki, które są zaangażowane w praktyki ekologiczne.

Bycie ekologicznym powinno przekraczać ramy krótkotrwałego trendu. To postawa i sposób myślenia, który jest niezbędny dla długoterminowej ochrony środowiska i zapewnienia zrównoważonego rozwoju. Ważne jest, że coraz więcej osób angażuje się w ekologiczne działania, dążąc do stworzenia lepszej przyszłości dla naszej planety.

Pamiętaj, że już małe działania podejmowane na co dzień mogą mieć wielki wpływ na ochronę środowiska. Zachęcamy do wprowadzania tych zmian w swoim życiu i propagowania ich wśród innych.



**Jak tworzyć ekologiczne
kosmetyki**

WARSZTATY DLA NAŁODZIEŻY

Jak tworzyć ekologiczne kosmetyki

1. Krótkie wprowadzenie teoretyczne do tematu.

Warsztaty podzielone są na dwa moduły tematyczne, z których każdy będzie zawierał zadania praktyczne.

Podczas Modułu 1. Domowe Laboratorium Kosmetyczne uczestnicy podejmą wyzwanie stworzenia mydła glicerynowego wykonując Ćwiczenie 1. Patent na pachnące mydło. Jest to ćwiczenie na pobudzenie kreatywności, ponieważ uczestnicy będą mieli możliwość udekorowania mydła według własnych upodobań - od zaplanowania dodatków do mydła po ozdobne opakowanie. Kolejną propozycją w tym module jest Ćwiczenie 2. Patent na aksamitny krem do rąk. Podczas ćwiczeń uczestnicy poznają procedurę przygotowania kremu w domu.

Podczas Modułu 2. Kosmetyczna cukiernia uczestnicy przeniosą się do świata wyrobów cukierniczych, łącząc funkcjonalność kosmetyków z ich walorami estetycznymi, czyli efektowną prezentacją kosmetyków jako domowych wypieków. W tym module uczestnicy wykonają trzy praktyczne zadania: Patent na jadalne kule do kąpeli, Patent na słodkie babeczki do kąpeli i Patent na żel do rąk. Moduł ten pozwala również uczestnikom na podejmowanie zadań rozwijających ich kreatywność, łączących dwie różne dziedziny jakimi są kosmetyki i cukiernictwo.

2. Dlaczego ten temat jest ważny dla młodych ludzi, którzy chcieliby wprowadzić w swoje życie ekologiczne nawyki? Jak ten temat może pomóc w kryzysie ekologicznym i klimatycznym?

Podstawowym impulsem do zmiany naszego nastawienia do działań proekologicznych jest zrozumienie, że każdy z nas może przyczynić się do tego, aby w przyszłości nie zabrakło nam papieru czy wody. Najlepszym sposobem na rozpoczęcie

przygody z ekologią jest gospodarstwo domowe. Jest naprawdę wiele kwestii, które możemy zmienić. Od segregacji odpadów, zakupów z płóciennymi torbami, po oszczędzanie wody i energii. Niezbędne jest dla nas zdobycie wiedzy na ten temat. Warto dowiedzieć się, co najbardziej szkodzi naszemu środowisku i jakie działania możemy podjąć, aby temu zapobiec. O podstawową pielęgnację skóry i ciała, nie wymagającej specjalistycznej pomocy, możemy zadbać korzystając ze składników dostępnych w kuchni. Tworzenie kosmetyków w domu nie wymaga wcześniejszych przygotowań i specjalnych zakupów. Maseczki i peelingi można przygotować ze składników spożywczych, takich jak płatki owsiane, jogurt naturalny, który po prostu masz w domu: mieszasz je w misce i gotowe. Kosmetyki naturalne cieszą się rosnącą popularnością. Każdy z nas może przygotować kosmetyki naturalne o dokładnie takich właściwościach, zapachu i kolorze, jakich oczekuje.

Oto powody, dla których temat „Jak tworzyć ekologiczne kosmetyki” może pomóc w kryzysie ekologiczno-klimatycznym:

1. Niski koszt: wykorzystanie produktów spożywczych do stworzenia domowego kosmetyku.

Ideą domowych kosmetyków jest wykorzystanie składników pochodzenia naturalnego, roślinnego, bazujących na składnikach dostępnych w kuchni, takich jak płatki owsiane, jogurt naturalny, soda oczyszczona, fusy z czarnej kawy, liście zielonej herbaty.

2. Zero waste: regularne wytwarzanie kosmetyku, opakowanie używane wielokrotnie, wszelkie pozostałości produktu do wyrzucenia do kosza na odpady bio.

Tworząc domowe kosmetyki ze składników spożywczych, możesz zdecydować, ile produktu potrzebujesz, dzięki czemu niczego nie wyrzucasz do kosza. Przygotowujesz dokładnie taką ilość, jakiej używasz. Puste butelki i słoiki po surowcach mogą być ponownie wykorzystane po dokładnym umyciu i zdezynfekowaniu.

3. Bezpieczeństwo i wysoka jakość produktu.

Robiąc kosmetyki w domu masz pewność, że produkt jest świeży, ponieważ domowy kosmetyk można przygotowywać na bieżąco jak maseczkę na twarz.



Co-funded by
the European Union

second
chance

3. Rekomendacja konkretnych linków związanych z tematyką warsztatu

Linki do stron internetowych:

- www.triny.pl/blog/jak-zrobic-mydlo-domowy-sposob-na-mydelka-diy/
- www.ecoflores.eu/jak-zrobic-domowe-mydlo-przepis
- www.tipsforwomen.pl/przepis-na-peelingujace-kuleczki-pod-prysznic/
- www.kosmetykinaturalne.com.pl/blog/6-najlepszych-przepisow-na-domowe-kosmetyki.html
- www.esencjablog.pl/2019/05/19/proste-przepisy-na-kosmetyki-domowej-roboty-i-nasz-sposob-na-wyciszenie/
- www.nanowosmieci.pl/domowe-kosmetyki/
- www.sklep.zrobswojkosmetyk.pl/pl/n/Kolorowe-Babeczki-do-Kapieli-Zrob-to-sam/71
- Sokolovska L., Vysniauskiene J., Tylaite M., Kosmetyki naturalne DIY, Wydawnictwo Vivante, 2016.

Linki do filmów na YouTube:

- www.youtube.com/watch?v=AEVUnIXndg8
- www.youtube.com/watch?v=3mbIOcj26pM
- www.youtube.com/watch?v=5h0DOx7NB_E
- www.youtube.com/watch?v=4jG7A3kC0KQ

4. Scenariusz warsztatów

1. Czas trwania warsztatów:

Czas: 5h

Moduł 1:

- ✓ Ćwiczenie 1. Patent na pachnące mydło, łącznie: 70 minut (10 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczenia, 60 minut część praktyczna)
- ✓ Ćwiczenie 2. Patent na aksamitny krem do rąk, łącznie: 50 minut (10 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczenia, 40 minut część praktyczna)

Moduł 2:

- ✓ Ćwiczenie 1. Patent na jadalne kule do kąpielii, łącznie: 45 minut (5 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczenia, 40 minut część praktyczna)
- ✓ Ćwiczenie 2. Patent na babeczki do kąpielii, łącznie: 65 minut (5 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczenia, 60 minut część praktyczna)
- ✓ Ćwiczenie 3. Patent na żel do rąk, łącznie: 55 minut (5 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczenia, 50 minut część praktyczna)

Podsumowanie warsztatów: łącznie: 15 minut

5. Grupa docelowa dla warsztatu:

Uczestnicy: młodzież

Składniki każdego ćwiczenia zostały opracowane dla każdej osoby. Zaleca się jednak pracę w grupach trzyosobowych.

6. Efekty uczenia się

Moduł 1: Domowe Laboratorium Kosmetyczne	
Efekt działań	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawy tworzenia mydła glicerynowego • potrafi zrobić krem o prostym składzie • zna podstawy łączenia składników • potrafi obliczyć proporcje składników 	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do zasad łączenia surowców • Omówienie korzyści płynących z określonych składników • Kreatywny dobór dodatków do mydła • Kreatywne dekoracje mydlane
Moduł 2: Kosmetyczna cukiernia	
Efekt działań	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykorzystać składniki żywności w produkcji kosmetyków • zna podstawy łączenia składników • potrafi obliczyć proporcje składników 	<ul style="list-style-type: none"> • Produkty spożywcze, które mogą być stosowane jako kosmetyki • Kreatywne sposoby łączenia różnych dziedzin, takich jak kosmetologia i cukiernictwo

7. Metody stosowane podczas warsztatów

Tworzenie domowych kosmetyków wiąże się z wykorzystaniem metod powszechnie stosowanych w kuchni, takich jak:

Faza 1: Przygotowanie składników obejmuje czynności takie jak:

- ✓ utrzymanie na tarce
- ✓ krojenie

Faza 2: Przygotowanie do połączenia składników obejmuje czynności takie jak

- ✓ ogrzewanie
- ✓ rozpuszczanie
- ✓ mieszanie

Faza 3: Odbiór kosmetyku obejmuje czynności takie jak:

- ✓ wylanie do foremek na ciasto
- ✓ formowanie kulek

Ważne jest również wyliczenie proporcji i posługiwanie się skalą, aby kosmetyk powstał w sposób profesjonalny.

8. Materiały potrzebne podczas warsztatów

Lista składników potrzebnych do przeprowadzenia warsztatu:

Główne wyposażenie:

- łyżka (dla każdego uczestnika)
- widelec (dla każdego uczestnika)
- nóż (dla każdego uczestnika)
- 4 miski: 0,2l, 0,5l, 1l (dla każdego uczestnika)



Co-funded by
the European Union

second
chance

Proporcje dla jednego uczestnika	
Lawendowe mydélko	<ul style="list-style-type: none">• 100g krystalicznej bazymydlanej gliceryny• 2 ml olejków eterycznych np. lawendowy, cytrynowy, melisowy• 0,1 ml barwnika spożywczego, np. fioletowego, żółtego, zielonego• akcesoria dekoracyjne takie jak:<ul style="list-style-type: none">– 1 g suszonych kwiatów np. lawendy– 1 g suszonej skórki pomarańczowej– 1 g zmielone liście melisy• silikonowa foremka np. 6 cm x 6 cm x 2 cm
Masło do rąk	<ul style="list-style-type: none">• 20 g masła shea• 10 g oleju <p>Przepis 1,5g oleju jojoba, 5g oleju konopnego</p> <p>Przepis 2,5g oleju z awokado, 5g oleju ze słodkich migdałów</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 g hydrolatu <p>Przepis 1. 10 g hydrolatu miętowego</p> <p>Przepis 2. 10 g hydrolatu lawendowego</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 krople olejku eterycznego <p>Przepis 1. 4 krople olejku z mięty pieprzowej</p> <p>Przepis 2. 4 krople olejku lawendowego</p> <ul style="list-style-type: none">• słoik na 50 ml



Co-funded by
the European Union

second
chance

Trzy różne jadalne kule do kąpielii	<p>6 kulek (2xbiałe, 2xbrązowe, 2xbeżowe)</p> <ul style="list-style-type: none">• 60g g oleju kokosowego• 60g wiórków kokosowych• 5g cukru waniliowego• 60g masła kakaowego• 60g wiórków kokosowych• 10g kakao• 10g miodu• 60g wiórków kokosowych• 0,2g olejku waniliowego
Słodkie babeczki do kąpielii	<p>dla jednej osoby 2 babeczki:</p> <ul style="list-style-type: none">• 400g sody oczyszczonej• 200g kwasu cytrynowego• ok. 60g oliwy z oliwek / oleju rzepakowego• około 6g barwnika spożywczego• około 0,4g olejku eterycznego (w zależności od gęstości)• 30g skrobi ziemniaczanej• 30g mleka w proszku• szczypta: kolorowa posypka, cukier waniliowy• 2 silikonowe foremki na muffinki
Podróżny cukierek w żelu do mycia rąk	<ul style="list-style-type: none">• 405g krystalicznej bazy mydlanej gliceryny• 11 kropli barwnika spożywczego, np. zielonego• 8,5 ml olejku eterycznego, np. rozmarynu



Co-funded by
the European Union

second
chance

Lista zakupów (proporcje opracowane minimum dla jednej osoby):

- 510g krystalicznej bazy mydlanej gliceryny
- 2 ml olejku lawendowego
- 2 ml olejku cytrynowego
- 2 ml olejku z melisy
- 1 ml fioletowego barwnika spożywczego
- 1 ml żółtego barwnika spożywczego
- 1 ml zielonego barwnika spożywczego
- 1 g suszonych kwiatów np. lawendy
- 1 g suszonej skórki pomarańczowej
- 1 g zmielonych liści melisy
- foremka silikonowa np. 6 cm x 6 cm x 2 cm
- 20 g masła shea
- 5g olejku jojoba
- 5g oleju konopnego
- 5g oleju z awokado
- 5 g olejku ze słodkich migdałów
- 10 g hydrolatu miętowego
- 10 g hydrolatu lawendowego
- 60 g oleju kokosowego
- 180g wiórków kokosowych
- 6g cukru waniliowego
- 60g masła kakaowego
- 10g kakao
- 10g miodu
- 1 g olejku waniliowego
- 400 g sody oczyszczonej
- 200 g kwasu cytrynowego
- 100g oliwy z oliwek / oleju rzepakowego



Co-funded by
the European Union

second
chance

- 30g skrobi ziemniaczanej
- 30g mleka w proszku
- posypki w kolorze żywności
- 2 silikonowe foremki do muffinek
- foremka do kostek lodu minimum 15 kostek o wymiarach 3x3x3 cm
- akcesoria piśmiennicze: papier ozdobny, tasiemki, min. trzy kolory, nożyczki,

- **Instrukcja jak przeprowadzić warsztaty**

Moduł 1: Domowe Laboratorium Kosmetyczne	19
Ćwiczenie praktyczne 1. Lawendowe mydło	21
Ćwiczenie praktyczne 2. Aksamitny krem do rąk	24
Moduł 2: Kosmetyczna cukiernia	26
Ćwiczenie praktyczne 1. Trzy różne jadalne kule do kąpieli	27
Ćwiczenie praktyczne 2. Słodkie babeczki do kąpieli	29
Ćwiczenie praktyczne 1. Podróżne cukierki do mycia rąk	32

Moduł 1: Domowe Laboratorium Kosmetyczne

Ćwiczenie 1. Patent na pachnące mydło

- **Czas:**
 - 10 minutowy wykład (wprowadzenie do ćwiczenia 1)
 - 60 minut część praktyczna
- **Cel ćwiczenia:**

Celem ćwiczenia jest samodzielne wykonanie mydła. Założeniem jest nabycie przez uczestników umiejętności odmierzenia, dokładnego mieszania składników oraz obliczania proporcji składników.

Prowadzący warsztaty ma w proces wytwarzania mydła domowymi sposobami.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Mydło glicerynowe to produkt uniwersalny, który można stosować do każdego rodzaju skóry. Do przygotowania mydła można użyć różnych dodatków w zależności od osobistych preferencji i przeznaczenia:



Co-funded by
the European Union

second
chance

- zmielone i przesiane łupiny orzechów, ziarna kawy
- zioła (lawenda, rozmaryn, melisa),
- przyprawy,
- wysuszone kwiaty,
- suszone, a następnie zmielone skórki owoców (jabłka, pomarańcze, cytryny)

Narzędzia potrzebne do zrobienia domowego mydła:

- baza glicerynowa (roślinna i najwyższej jakości)
- barwnik – wybierz kolor barwnika zgodnie z własnymi preferencjami.
- olejki eteryczne lub zapachowe
- formy – m.in. foremka do lodu, foremka do ciasta lub foremka do piaskownicy dla dzieci, formy silikonowe są najlepsze
- dodatki takie jak płatki owsiane, kawa mielona, suszone skórki owoców i kwiaty (opcjonalnie).

- Opis ćwiczenia

Ćwiczenie praktyczne 1. Lawendowe mydło

Składniki:

Do wymiarów mydła 6 cm x 6 cm x 2 cm:	Inne propozycje:
<ul style="list-style-type: none"> • ilość bazy mydlanej: 70g + 3-5g (dodatkowo, bo baza osadzi się na ścianach naczynia) • ilość barwnika spożywczego: 1-2 krople barwnika • ilość olejku eterycznego: 1,5 ml (ok. 60 kropli) <p>Podczas stosowania dodatków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Najpierw przygotuj składniki, takie jak kwiaty. 2. Zważ kwiaty 3. Odejmij wagę kwiatów od masy bazy mydlanej <p>np.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 69g + 3-5g bazy mydlanej • 1,5 ml olejku lawendowego • 1 g kwiatów lawendy 	<p>Dla wymiarów mydła 8 cm x 6 cm x 2 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> • ilość bazy mydlanej: 95 g + 3-5 g (dodatkowo, bo baza osadzi się na ścianach naczynia) • ilość barwnika spożywczego: 1-2 krople barwnika spożywczego • ilość olejku eterycznego: 2 ml (ok. 80 kropli) <p>Na mydło o wymiarach 6 cm x 2 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> • ilość bazy mydlanej: 60 g + 3-5 g (dodatkowo, bo baza osadzi się na ścianach naczynia) • ilość barwnika spożywczego: 1-2 krople barwnika spożywczego • ilość olejku: 1 ml (ok. 40 kropli)
<p>Narzędzia potrzebne do wykonania zadania: proporcje dla jednej osoby</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g krystalicznej bazy mydlanej gliceryny • 2 ml olejków eterycznych np. lawendowy, cytrynowy, melisowy • 0,1 ml barwnika spożywczego, np. fioletowego, żółtego, zielonego • silikonowa forma 	



Co-funded by
the European Union

second
chance

- akcesoria dekoracyjne:

- 1 g suszonych kwiatów np. lawendy
- 1 g suszonej skórki pomarańczowej
- 1 g rozgniecionych liści melisy

Barwnik spożywczy powinien pasować do olejku eterycznego.

Przygotowanie:

1. Zetrzyj na tarce kawałek bazy glicerynowej i przelóż do naczynia.
2. Podgrzać za pomocą łaźni wodnej.
3. Od czasu do czasu mieszaj bazę, aby szybciej się rozpuściła.
4. Podstawa powinna nagrzewać się powoli, nie może wykipieć.
5. Dodaj trochę barwnika do płynnej bazy.
6. Dodaj kilka kropli olejku eterycznego do płynnej bazy.
7. Wlej bazę do foremek.

* Jeśli mydło ma być z dodatkami: Wlej połowę formy, poczekaj aż baza ostygnie i dodaj składniki, następnie wlej resztę. Możesz od razu dodać składniki do bazy.

Jeśli na powierzchni mydła pojawią się pęcherzyki powietrza, mydło należy lekko spryskać alkoholem (96% spirytus rektyfikowany).

8. Pozostaw mydło do ostygnięcia. W zależności od wielkości mydła zajmuje to od 1 do 2 godzin.
9. Wyjmij gotowe mydła z formy.
10. Zawień mydła w folię lub papier ozdobny, aby zachowały świeżość.

Po każdym użyciu dokładnie wysusz mydło, wtedy mydło nabierze odpowiedniej konsystencji i nie straci swoich cennych właściwości.

Źródło:

1. www.triny.pl/blog/jak-zrobic-mydlo-domowy-sposob-na-mydelka-diy/
2. www.ecoflores.eu/jak-zrobic-domowe-mydlo-przepis

Prowadzący warsztaty podpowiada uczestnikom, gdzie i jak długo należy przechowywać kosmetyki.

*** wg skali trudności

Prowadzący warsztaty omawia:

- cechy ręcznie robionego mydła glicerynowego, takie jak:
 - brak reakcji alergicznej,
 - wygładza i intensywnie nawilża skórę,
 - redukuje zrogowaciały naskórek,
 - zmiękcza i zwiększa elastyczność skóry

Ćwiczenie 2. Patent na aksamitny krem

- **Czas:**
 - 10 minutowy wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 40 minut część praktyczna
- **Cel ćwiczenia:**

Celem ćwiczenia jest samodzielne wykonanie kremu do rąk. Założeniem jest nabycie umiejętności odmierzenia, dokładnego mieszania składników oraz obliczania proporcji składników.

Prowadzący warsztaty omawia produkcję kremu w domu.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Co powinien zawierać dobry krem do rąk?

Substancje, których warto szukać w składzie kremu do rąk to:

- oleje i masła roślinne, które nie tylko ukoją podrażnioną skórę, dostarczą jej składników odżywczych i zregenerują, ale także wzmocnią jej barierę ochronną.

- naturalne kremy do rąk bazują przede wszystkim na właściwościach masła shea, które świetnie sprawdza się w pielęgnacji dłoni.
- masło kakaowe i olej ze słodkich migdałów są często zawarte w składnikach.
- hydrolat to woda kwiatowa. Otrzymywany jest jako produktu uboczny przy produkcji olejków eterycznych
- olejki eteryczne – aktywne składniki olejków wnikają w skórę właściwą i stymulują skórę i włosy.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczenie praktyczne 2. Aksamitny krem do rąk

Do wymiarów mydła 6 cm x 6 cm x 2 cm:	Inne propozycje:
<ul style="list-style-type: none"> • 20 g masła shea • 10 g wybranego oleju (lub mieszanki olejów) • 10 g wybranego hydrolatu • 4 krople olejku eterycznego <p>Razem: 44g produktu</p>	<p>Przepis 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g masła shea • 5g olejku jojoba • 5g oleju konopnego • 10 g hydrolatu miętowego • 4 krople olejku z mięty pieprzowej <p>Przepis 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g masła shea, • 5g oleju z awokado • 5 g olejku ze słodkich migdałów • 10 g hydrolatu lawendowego • 4 krople olejku lawendowego
<p>Narzędzia potrzebne do wykonania zadania: proporcje dla jednej osoby</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g masła shea • 10 g oleju → Przepis 1. (5 g oleju jojoba, 5 g oleju konopnego) lub Przepis 2. (5 g oleju z awokado, 5 g oleju ze słodkich migdałów) • 10 g hydrolatu → Przepis 1. 10 g hydrolatu miętowego lub Przepis 2. 10 g hydrolatu lawendowego • 4 krople olejku eterycznego → Przepis 1. 4 krople olejku z mięty pieprzowej lub Przepis 2. 4 krople olejku lawendowego, łożek 50 ml 	



Co-funded by
the European Union

second
chance

Przygotowanie:

1. Rozpuść masło shea w gorącej kąpielii wodnej. Temperatura masła nie może przekraczać 40 stopni C.
2. Wyjmij masło z kąpielii wodnej i dodaj wybrane oleje.
3. Delikatnie wymieszaj drewnianą szpatułką do uzyskania gładkości.
4. Odstawić do ostygnięcia.
5. Do schłodzonej masy dodać hydrolat
6. Ponownie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
7. Dodaj olejek eteryczny i dokładnie wymieszaj.
8. Przelej śmietankę do słoiczka.

** wg skali trudności

Moduł 2: Kosmetyczna cukiernia

Ćwiczenie 1. Patent na jadalne kule do kąpielii

- **Czas:**

- 5 minut wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
- 40 minut część praktyczna

- **Cel ćwiczenia:**

Założeniem ćwiczenia jest nabycie umiejętności wykorzystania składników żywności w przygotowaniu kosmetyków. Jest to również kontynuacja realizacji głównego celu, jakim jest rozwój umiejętności odmierzenia, dokładnego mieszania składników oraz obliczania proporcji składników.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Prowadzący warsztaty omawia proces tworzenia kul prysznicowych z wykorzystaniem składników żywności.

Miary:

- 1 łyżka ma pojemność 15 ml, czyli 15 g
- 1 łyżeczka ma pojemność 5 ml, czyli 5 g

- **Opis ćwiczenia:**

Ćwiczenie praktyczne 1. Trzy różne jadalne kulki do kąpieli

Każdy uczestnik przygotowuje trzy kolorowe kulki:

- kulka biała - kokos,
- kulka brązowa - kakaowa,
- kulka beżowa - miodowa,

Przygotowane kulki złuszczają naskórek, dlatego ich głównym składnikiem jest kokos.

Składniki:

Kulka biała	Kulka brązowa	Kulka beżowa
<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki oleju kokosowego • 2 łyżki wiórków kokosowych • ½ łyżeczki cukru waniliowego <p>w gramach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30g oleju kokosowego • 30g wiórków kokosowych • 2,5 g cukru waniliowego 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki masła kakaowego • 2 łyżki wiórków kokosowych • 1 łyżka kakao <p>w gramach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30g masła kakaowego • 30g wiórków kokosowych • 15g kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 łyżka miodu • 2 łyżki wiórków kokosowych • 2 krople olejku waniliowego, <p>w gramach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15g miodu • 30g wiórków kokosowych • 0,1 g olejku waniliowego
<p>Narzędzia potrzebne do wykonania zadania: 6 kulek dla jednej osoby (2x białe, 2x brązowe, 2x beżowe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60g g oleju kokosowego • 60g wiórków kokosowych 		



Co-funded by
the European Union

second
chance

- 5g cukru waniliowego
- 60g masła kakaowego
- 60g wiórków kokosowych
- 10g kakao
- 10g miodu
- 60g wiórków kokosowych
- 0,2 g olejku waniliowego

Przygotowanie:

1. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Uformuj kulki.
3. Kulę odłożyć na papier do pieczenia.

*wg skali trudności

Źródło: www.tipsforwomen.pl/przepis-na-peelingujace-kuleczki-pod-prysznic/

Ćwiczenie 2. Patent na słodkie babeczki do kąpeli

- **Czas:**
 - 5 minut wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 60 minut część praktyczna

- **Cel ćwiczenia:**

Celem ćwiczenia jest nabycie przez uczestników umiejętności kreatywnego tworzenia kosmetyków. Kosmetyki do kąpeli można tworzyć w oryginalny sposób, zamiast tylko wlewać płyn do kąpeli do wanny. Ta metoda jest również ciekawym prezentem, ponieważ zostanie wykonany samodzielnie. To także kontynuacja realizacji głównego

celu, jakim jest rozwój umiejętności odmierzenia, dokładnego mieszania składników oraz obliczania proporcji składników.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Prowadzący warsztaty omawia proces robienia babeczek do domowej kąpeli.

Proporcje:

- 1 łyżka ma pojemność 15 ml, czyli 15 g
- 1 łyżeczka ma pojemność 5 ml, czyli 5 g

- **Opis ćwiczenia**

Ćwiczenie praktyczne 2. Słodkie babeczki do kąpeli

Składniki na jedną babeczkę	Składniki na dwie babeczki
<p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g sody oczyszczonej • 100 g kwasu cytrynowego • około. 30 g oliwy z oliwek / oleju rzepakowego • barwnik spożywczy <p>w proszku: szczypta barwnika spożywczego + 1/2 łyżeczki wody</p> <p>lub w płynie: 1-2 krople</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 krople olejku eterycznego, np. pomarańczowego • 1 łyżka skrobi ziemniaczanej • 1 łyżka mleka w proszku • kolorowa posypka, cukier waniliowy 	<p>Narzędzia potrzebne do wykonania zadania:</p> <p>2 babeczki na osobę</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g sody oczyszczonej • 200 g kwasu cytrynowego • około. 60 g oliwy z oliwek / oleju rzepakowego • około 6g barwnika spożywczego • około 0,4 g olejku eterycznego (w zależności od gęstości) • 30g skrobi ziemniaczanej • 30g mleka w proszku • szczypta: kolorowa posypka, cukier waniliowy • 2 formy silikonowe



Co-funded by
the European Union

second
chance

<ul style="list-style-type: none">• silikonowe foremki do muffinek <p>Razem: ok. 363g całkowitej wagi</p> <ul style="list-style-type: none">• 200 g sody oczyszczonej• 100 g kwasu cytrynowego• około 30 g oliwy z oliwek• około 3g barwnika spożywczego• około 0,2 g olejku eterycznego (w zależności od gęstości)• 15g skrobi ziemniaczanej• 15 g mleka w proszku• szczypta: kolorowa posypka, cukier waniliowy	
--	--

Przygotowanie:

1. Przygotuj formę do kulek (np. foremkę na muffinki).
2. Wymieszaj sodę oczyszczoną z kwasem.
3. Dodaj mleko w proszku i skrobię - opcjonalnie, ponieważ tych dwóch składników nie można dodać!
4. Dodaj oliwę z oliwek lub inny olej.
5. Odłóż trochę masy – posłuży jako dekoracja babeczki.
6. Dodaj barwnik spożywczy.

* Po dodaniu barwnika spożywczego masę należy szybko wymieszać! Bo masa po dodaniu barwnika zacznie się szybko pieniać.

7. Dodaj olejek eteryczny.
8. Całość ma mieć konsystencję mokrego piasku.
9. Przelóż masę do foremek, ostrożnie ją ubijając.
10. Przygotuj masę, którą zostawiłeś na wierzchu.
11. Dodaj trochę cukru waniliowego, aby uzyskać piękny zapach.
12. Nałożyć masę, gdy na muffinkach pojawi się krem.
13. Udekoruj kolorową posypką.

14. Przygotowane babeczki odstawić na kilka godzin (np. całą noc) w suche miejsce do wyschnięcia i stwardnienia.

Potem wystarczy go wyjąć i zapakować na prezent lub bezpośrednio wrzucić babeczkę do swojej wanny.

Prowadzący warsztaty omawia uzasadnienie dodania składników, a mianowicie:

- dodanie skrobi ziemniaczanej sprawi, że kula będzie raczej pływać niż się topić - co jest walorem wizualnym.
- dodanie mleka w proszku zmiękczy skórę - co jest odżywcze dla skóry.
- dodanie tłuszczu jak olej sprawi, że skóra będzie miękka jak po nałożeniu oliwy z oliwek - co stanowi wartość odżywczą dla skóry.

*** wg skali trudności

Źródło:

1. www.sklep.zrobswojkosmetyk.pl/pl/n/Kolorowe-Babeczki-do-Kapieli-Zrob-to-sam/71
2. Sokolovska L., Vysniauskiene J., Tylaite M., Kosmetyki naturalne DIY, Wydawnictwo Vivante, 2016.

Ćwiczenie 3. Patent na żel do rąk

- **Czas:**
 - 5 minut wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 50 minut część praktyczna
- **Cel ćwiczenia:**

Celem ćwiczenia jest zdobycie umiejętności kreatywnego tworzenia kosmetyków oraz łączenia różnych dziedzin kosmetyki i cukiernictwa. W tym ćwiczeniu uczestnicy również zrobią mydło (jak w module 1), ale w innej formie. Małe mydełka wykonane podczas tego ćwiczenia można wykorzystać na wycieczce na piknik, aby dokładnie umyć ręce. Tak przygotowane mydło zajmuje niewiele miejsca i może być używane podczas

podróży. To także kontynuacja realizacji głównego celu jakim jest rozwijanie umiejętności odmierzenia, dokładnego mieszania składników oraz obliczania proporcji składników.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Prowadzący warsztaty omawia proces powstawania małych mydełek glicerynowych.

- **Opis ćwiczenia:**

Ćwiczenie praktyczne 1. Podróżne cukierki do mycia rąk

Zadanie polega na przygotowaniu małych mydełek glicerynowych

Obliczenia:

Forma silikonowa do przygotowania 15 kostek o wymiarach 3 x 3 x 3 cm.

Objętość jednego sześcianu: 27 cm³

Liczba kostek x objętość jednej kostki: 27 * 15 = łącznie 405 ml

Z teorii: Jeżeli foremka ma pojemność 100 ml, to do zrobienia w niej mydła potrzeba 100 g bazy.

Na 15 kostek potrzeba 405 ml bazy.

Możesz przygotować wywar lub mieć na uwadze, że kostki mydła będą mniejsze, np. 3 x 3 x 2 cm, jako część podstawy osiędzie na ściankach foremek w których będziemy mieszać.

Każdy uczestnik przygotowuje własną silikonową foremkę:

Składniki:

na jedną formę silikonową dla jednej osoby:

- ilość przezroczystej bazy glicerynowej: 405g
- ilość barwnika spożywczego: 11 kropli
- ilość olejku: 8,5 ml olejku eterycznego np. rozmarynowego

Przygotowanie:

1. Zetrzyj na tarce kawałek bazy glicerynowej I przetóż do naczynia.
2. Podgrzać za pomocą łaźni wodnej.
3. Od czasu do czasu mieszaj bazę, aby szybciej się rozpuściła.
4. Podstawa powinna nagrzewać się powoli, nie może wykipieć.
5. Dodaj barwnik do płynnej bazy.
6. Dodaj olejek eteryczny do płynnej bazy.
7. Wlej bazę do silikonowych foremek do lodu.
8. Jeśli na powierzchni mydła pojawią się pęcherzyki powietrza, mydło należy lekko spryskać alkoholem (96% spirytus rektyfikowany).
9. Pozostaw mydło do ostygnięcia. W zależności od wielkości mydła od 1 godziny do kilku godzin.
10. Wyjmij gotowe mydła z formy.
11. Zawień mydła w folię lub papier ozdobny, aby zachowały świeżość.

*** wg skali trudności

9. Krótka propozycja podsumowania warsztatów

Podsumowanie warsztatu zawiera:

- omówienie sposobów wykorzystania przygotowanych kosmetyków
- przypomnienie metody produkcji I modyfikacji poprzez zastosowanie innych dodatków
- przypomnienie metod wytwarzania domowych kosmetyków
- omówienie, jak przygotować kosmetyki na prezent dla rodziny i przyjaciół, np. jak zapakować mydło czy babeczki do kąpiel.

Wnioski od Pauliny po warsztatach w Łodzi:

Warsztaty z kosmetyków domowych zostały podzielone na część teoretyczną i praktyczną. Każde ćwiczenie poprzedziło wprowadzenie teoretyczne, aby uczestnicy zostali zapoznani w dokładny sposób z prezentowanym tematem. Jednym z zadań było przygotowanie peelingu do ciała i twarzy, używając naturalnych składników z kuchni, takich jak cukier, sól, miód, oliwa z oliwek, jogurt itp. Omówione zostały korzyści dla skóry, różne sposoby przygotowania peelingu z produktów spożywczych.

Aby efektywnie przeprowadzić warsztaty określono dokładny plan, obejmujący wszystkie kroki i etapy produkcji wybranych kosmetyków oraz receptur chemii domowej.

Stworzone przez mnie materiały pisemne zostały, które zawierały informacje na temat poszczególnych kroków produkcji kosmetyków i receptur chemii domowej, co nie tylko ułatwiło uczestnikom śledzenie procesu i zrozumienie każdego etapu, ale również pozwoli im później wykonać produkty z załączony receptur.

Przy kolejnych tego typu wydarzeniach warto przeprowadzić grupową dyskusję i wymiana doświadczeń, aby zachęcić uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami z kosmetykami domowej roboty, jak również zapoznać się z jakich kosmetyków z drogerii korzystają i czy można zastosować naturalny zamiennik oraz czy korzystali kiedyś z rozwiązań naturalnych jak stosowanie sody oczyszczonej w tworzeniu domowych środków czystości.

Przy następnych wydarzeniach myślę, że warto byłoby zorganizować konkurs między uczestnikami na wybrany rodzaj kosmetyku z opcją zgadywania składników.

**Jak poddać recyklingowi
używane ubrania**

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY



Jak poddać recyklingowi używane ubrania

1. Krótkie wprowadzenie teoretyczne do tematu.

Warsztaty podzielone są na dwa moduły tematyczne, z których każdy będzie zawierał zadania praktyczne.

Podczas Modułu 1. Tańczowała igła z nitką uczestnicy podejmą wyzwanie zapamiętania podstaw szycia ręcznego. Jest to praktyczna, ale zapomniana umiejętność. Każdy uczestnik pozna podstawy szycia, nauczy się jak wykonać ścieg kryty, jak wykonać ścieg podstawowy (czyli szew), jak zakończy szycie supełkiem, jak nawlec nitkę na igłę. W pierwszym zadaniu praktycznym uczestnicy wykorzystają stare ubrania jak stary T-shirt do stworzenia ciekawej dekoracji lub jako prezent dla bliskiej osoby. W drugim zadaniu praktycznym uczestnicy uszyją serce – Poduszkę-serce. Będzie również ozdobą lub prezentem dla bliskiej osoby ze starej kurtki dżinsowej.

Podczas Modułu 2. Kroki tańca igły i nici w recyklingu ubrań uczestnicy wykorzystają nabyte umiejętności szycia do wykonania zaawansowanych projektów takich jak krawat (Ćwiczenie praktyczne 1), torba na zakupy (Ćwiczenie praktyczne 2), czy dwa rodzaje opasek (Ćwiczenie praktyczne 3).

2. Dlaczego ten temat jest ważny dla młodych ludzi, którzy chcieliby wprowadzić w swoje życie ekologiczne nawyki? Jak ten temat może pomóc w kryzysie ekologicznym i klimatycznym?

W dzisiejszych czasach pojęcie recyklingu jest znane niemal każdemu. Dodatkowo recykling występuje niemal w każdej dziedzinie naszego życia. Głównym celem recyklingu jest odzyskiwanie surowców z odpadów i ponowne ich wykorzystanie do tworzenia nowych produktów. Jednym z rodzajów recyklingu jest upcykling odzieży – polega on na wykorzystaniu już dostępnych materiałów, takich jak ubrania, którym można dać drugie

życie. Ponowne wykorzystanie zużytych już ubrań pozwala nie tylko chronić środowisko, ale także nadać im zupełnie nową, często wyższą jakość. Upcykling odzieży jest szczególnie dobrze znany osobom starszym. W młodości, gdy brakowało nie tylko środków finansowych, ale i produktów, często szyły własne ubrania z podkoszulkowych pieluch, fragmentów obrusów i firanek. Upcykling dotyczy nie tylko ubrań i tekstyliów, ale także zabawek wykonanych z drewna. W czasach naszych dziadków i babć metoda ta była wynikiem oszczędności i kreatywności, a obecnie jest efektem dbałości o środowisko. Oto powody, dla których temat „Jak przetworzyć używaną odzież” może pomóc w kryzysie ekologicznym i klimatycznym:

1. Szybka moda to masowa produkcja dziesiątek ubrań i produktów w postaci nowej kolekcji nawet kilka razy w roku, które po kilku tygodniach są przecenione. Powoduje to ogromną liczbę produktów na rynku, które ostatecznie lądują w koszu i są zastępowane nowymi artykułami. Warto się z tym zmierzyć! W obliczu szybkiej mody, szczególnie branża modowa bardzo potrzebuje upcyklingu odzieży i na szczęście coraz więcej osób go dostrzega.
2. Upcykling ubrań to kreatywne tworzenie nowych rzeczy z materiałów, które miały trafić do kosza. Dzięki temu niepotrzebne rzeczy dostają drugie życie.
3. Samodzielne szycie daje poczucie niezależności. Otwierasz się na nowe wyzwania, nie musisz już kupować tego, co mówią sklepy. Możesz szyć samodzielnie lub przerabiać rzeczy, gdy zmieniają się Twoje potrzeby, stworzyć coś wyjątkowego, czego nie ma nikt inny.
4. Samodzielne szycie daje poczucie kontroli, bo w sytuacjach awaryjnych, gdy trzeba szybko przyszyć guzik, albo ubranie nagle pęka w szwach, można to szybko naprawić.
5. Samodzielne szycie może również stać się kreatywnym i praktycznym hobby. Takie hobby pomoże Ci się zrelaksować, da poczucie satysfakcji, że robisz coś pożytecznego.

3. Rekomendacja konkretnych linków związanych z tematyką warsztatu

linki do filmów na youtube

1. www.youtube.com/watch?v=qlzA18bRh0A
2. www.youtube.com/watch?v=mZOby2xnyGM
3. www.youtube.com/watch?v=W-Uq9Fgmy6M
4. www.youtube.com/watch?v=nMIECJ4iHDQ
5. www.youtube.com/watch?v=ebFt2CNlwIk
6. www.youtube.com/watch?v=IEND8OWUhDQ
7. www.youtube.com/watch?v=uDVJxqQj918
8. www.youtube.com/watch?v=rKb15FJvVtg
9. www.youtube.com/watch?v=5WYAeR_Ifv0
10. www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis

4. Scenariusz warsztatu

- **Czas trwania warsztatów**

Czas: 5h

Moduł 1:

- Ćwiczenie 1. Igła do przodu – nitka do niej
Ćwiczenie praktyczne 1. Jak szyć ręcznie? - Dwa serca; łącznie: 50 minut (10 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczeń, 40 minut część praktyczna)
Ćwiczenie praktyczne 2. Jak uszyć serce? - Poduszka-serce; łącznie: 50 minut (10 minut wykład - wprowadzenie do ćwiczeń, 40 minut część praktyczna)

Moduł 2:

- **Ćwiczenie 1: Taniec igły i nici**

Ćwiczenie praktyczne 1. Uszyj krawat sobie lub znajomemu; łącznie: 65 minut (5 minut wykładu - wprowadzenie do ćwiczeń, 60 minut część praktyczna)

Ćwiczenie praktyczne 2. Na zakupy z własną torbą; łącznie: 65 minut (5 minut wykładu - wprowadzenie do ćwiczeń, 60 minut część praktyczna)

Ćwiczenie praktyczne 3. Modnie i wygodnie - uszyć opaskę; łącznie: 65 minut (5 minut wykładu - wprowadzenie do ćwiczeń, 50 minut część praktyczna)

Podsumowanie warsztatu: łącznie: 15 minut

Skala trudności:

* łatwo,

** trudny,

*** bardzo trudne

- **Najlepsza grupa docelowa dla warsztatu: np. wielkość grupy, wiek grupy**

Uczestnicy: młodzież

Każdy uczestnik wykonuje ćwiczenie indywidualnie. Zaleca się podzielenie uczestników na trzy grupy. Taki podział na grupy pomoże uczestnikom sprawnie wykonać zadania, ponieważ skorzystają na wzajemnym wsparciu, a prowadzący warsztat będzie mógł od razu pomóc osobom w grupie, a nie każdemu uczestnikowi z osobna.

W przypadku podziału na trzyosobowe grupy zaleca się udział maksymalnie czterech grup, najlepiej trzech łącznie.

2. Efekty uczenia się warsztatu

Moduł 1: Tańcowała igła z nitką	
Efekt działań	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik</p> <p>3. zna podstawy szycia ręcznego</p> <p>4. potrafi wykonać podstawowe ozdoby techniką szycia ręcznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jak szyc ręcznie? • Jak nawlec igłę? • Jak zakończyć szycie węzłem? • Jak wykonać podstawowy ścieg, czyli szew? • Jak wykonać ścieg kryty? • Jak wykonać ścieg ozdobny?
Moduł 2: Kroki tańca igły i nici w recyklingu ubrań	
Efekt działań	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawy obsługi maszyny do szycia • potrafi wykonać bardziej złożone projekty przy użyciu ręcznych i maszynowych szwalni, np. krawat, torba na zakupy, opaska na głowę 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak obsługiwać maszynę do szycia? • Jak uszyć krawat, torbę na zakupy, opaskę? • Wykorzystanie żelazka do przygotowania projektu do szycia

- **Metody stosowane na warsztacie**

Metody omawiane na warsztatach to szycie ręczne.

- Prowadzący warsztaty zaprezentuje: Jak szyc ręcznie?

Zacznij od nawleczenia nici i zawiązania wężła. Przeciągnij igłę przez materiał aż do wężła (pamiętaj, aby zacząć od zewnętrznej strony materiału) i przeszuj mały, krótki ścieg w prawo lub w lewo. Następnie przeszuj kolejny ścieg po prawej stronie materiału (jeden ścieg od ostatniego).

- Prowadzący warsztaty może zasugerować użycie maszyny do szycia, aby uczestnicy byli bardziej profesjonalni w szyciu.
- Pomocne jest również użycie żelazka.

- **Materiały potrzebne do warsztatu**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

Ćwiczenie praktyczne

<p>Jak szyc ręcznie? - Dwa serca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • igła z małym oczkiem i nitką • igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika • cienki materiał do opanowania podstawowych czynności – wykonanie podstawowego szwu – szkolenie wstępne • grubszy materiał na uszycie serca z karty pracy nr 1. • nożyce • wstążka lub nitka do zawieszenia
<p>Jak uszyć serce? - Poduszka-serce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika • grubszy materiał na uszycie serca z karty pracy nr 2. • nożyce • wata do wypełnienia • wstążka lub nitka do zawieszenia • dodatki: koraliki do bransoletki



Co-funded by
the European Union

second
chance

Uszyj krawat dla siebie lub przyjaciela	<ul style="list-style-type: none">• igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika• grubszy materiał na krawacie• cieńszy materiał na podszewkę• nożyce• prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania
Na zakupy z własną torbą	<ul style="list-style-type: none">• igła z dużym oczkiem i grubszą nitką oraz cieńsza nitka dla każdego uczestnika• grubszy materiał na torbę• grubszy materiał na uchwyty torby• nożyce• • prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania
Modnie i wygodnie - uszyj opaskę	<ul style="list-style-type: none">• igła z dużym oczkiem i cieńszą nitką dla każdego uczestnika• rodzaj materiału w zależności od preferencji• nożyce• żelazo• prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania

- **Instrukcja jak przeprowadzić warsztat dla trenera – krok po kroku**

Moduł 1: Tańcowała igła z nitką.....	43
Ćwiczenie 1. Igła do przodu – nitka do niej.....	43
Ćwiczenie praktyczne 1. Jak szyć ręcznie? - Dwa serca.....	43
Ćwiczenie praktyczne 2. Jak uszyć serce? - Poduszka-serce	46
Moduł 2. Kroki tańca igły i nici w recyklingu ubrań.....	49
Ćwiczenie 1: Taniec igły i nici.....	49
Ćwiczenie praktyczne 1. Uszyj krawat dla siebie lub znajomego	49
Ćwiczenie praktyczne 2. Na zakupy z własną torbą	51
Ćwiczenie praktyczne 3. Modnie i wygodnie - uszyj opaskę	53

Moduł 1: Tańcowała igła z nitką

Ćwiczenie 1. Igła do przodu – nitka do niej

Celem ćwiczenia jest zapoznanie uczestników z podstawami szycia ręcznego. Szycie to nie tylko maszyna do szycia. Umiejętności szycia ręcznego przydają się do wyszywania dziurki, przyszywania guzika, wykonywania ozdób np. kolczyków, wszywania łąty na kolano.

Ćwiczenie praktyczne 1. Jak szyć ręcznie? - Dwa serca

- **Czas:**
 - 10 minutowy wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 40 minut część praktyczna
- **Cel ćwiczenia:**

W tym zadaniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania jak stary T-shirt do stworzenia ciekawej dekoracji lub jako prezent dla bliskiej osoby. Zadaniem uczestników jest zapoznanie się przy pomocy prowadzącego warsztaty z najważniejszymi krokami, które pomogą im zdobyć umiejętności podstaw szycia ręcznego, od nawleczenia nitki na igłę po wykonanie ściegu ozdobnego – szwu podstawowego. Do zadania przygotowano kartę pracy nr 1.

- **Przygotowanie ćwiczenia**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

- igła z małym oczkiem i nitką
- igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika
- cienki materiał do opanowania podstawowych czynności – wykonanie podstawowego szwu – szkolenie wstępne
- grubszy materiał na uszycie serca z karty pracy nr 1.
- nożyce
- wstążka lub nitka do zawieszenia

- **Opis ćwiczeń**

Prowadzący warsztaty omawia następujące podstawowe kroki:

Krok 1: Jak nawlec igłę

1. Przygotuj igłę i nitkę.
2. Obetnij nici ostrymi nożyczkami, aby uniknąć strzępienia nici, co ułatwi nitkom przejście przez małe ucho igły.
3. Przełóż nić przez ucho igły, przeciągnij ją i zawiąż supeł na końcu dłuższej nici.
4. Upewnij się, że końce nici znajdują się daleko od oczka, aby uniknąć wyslizgnięcia się z oczka.
5. Pociągnij za nici, aż oba końce się zetkną.
6. Zwiąż je razem, zawiązując węzeł na końcu.

Krok 2: Jak zakończyć szycie węzłem?

7. Chwyć igłę jedną ręką, a drugą ręką chwyć nić.
8. Użyj nici, aby zrobić małą pętlę wokół igły.
9. Delikatnie przesunij pętlę w kierunku końca nici, zaciskając ją.

10. Na końcu zrób mocny węzeł.
11. Aby mocno zawiązać węzeł, powtórz ten krok dwa razy.

Krok 3: Jak wykonać podstawowy ścieg lub szew?

12. Szew podstawowy można wykonać na dwa sposoby: ściegiem biegowym lub fastrygowaniem.
13. Przeciągnij igłę przez tkaninę, zaczynając od zewnętrznej strony tkaniny, aż węzeł będzie ściśle przylegał do tkaniny.
14. Ponownie włóż igłę w niewielkiej odległości i powtórz ten krok.
15. W przypadku dłuższego szwu - wbij igłę nieco dalej, zachowując ten sam odstęp od 1 cm do 3 cm. Przy zastosowaniu krótszego szwu - odstępy mniejsze niż 1 cm.
16. Ścieg powinien być jednolity po obu stronach materiału.

Prowadzący warsztaty wręcza uczestnikom kartę pracy nr 1 z szablonem do wycięcia dwóch serc. Zadaniem uczestników jest wycięcie za pomocą szablonu dwóch serc z przygotowanego materiału, aby stworzyć dekorację „Dwa serca” jak na poniższym rysunku (ryc. 1)



Ryc. 1. Dwa serca

Zdjęcie pochodzi ze strony: www.nadrutachiszzydelku.eu/produkt/serce-filcowe/

Prowadzący warsztaty może również zasugerować wykonanie skomplikowanych czynności szycia, np. ściegu ślepego:

Krok 4. Jak zrobić ślepy brzeg?

1. Przygotuj mały kwadratowy kawałek materiału i złoż go dokładnie na pół.
2. Wybierz długie krawędzie materiału i zagnij je do środka.
3. Nawlecz nić na igłę.
4. Zrób węzeł.
5. Przeciągnij nić przez górną część materiału.
6. Połącz ze sobą obydwa materiały tak, aby nić przechodziła przez powstałą fałdę.
7. Wbij igłę równolegle na zewnątrz i przeprowadź igłę przez tunel, który powstanie między szwem a materiałem wierzchnim.
8. Ponownie włóż igłę równolegle na zewnątrz i ponownie przeciągnij igłę.
9. Powtarzaj ten krok do końca tkaniny.
10. Zakończ szycie supełkiem - wykonaj małe oczko, przeciągnij nitkę pod spodem i zrób małą pętelkę, przeciągnij igłę dwukrotnie przez pętelkę i zaciśnij nić.

Prowadzący warsztat może korzystać z:

1. www.youtube.com/watch?v=qlzA18bRh0A
2. www.youtube.com/watch?v=mZOby2xnyGM
3. www.youtube.com/watch?v=W-Uq9Fgmy6M

** wg skali trudności

Ćwiczenie praktyczne 2. Jak uszyć serce? - Poduszka-serce

- **Czas:**
 - 10 minutowy wykład (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 40 minut część praktyczna

- **Cel ćwiczenia:**

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania, np. starą dżinsową kurtkę, do wykonania ciekawych dekoracji lub jako prezent dla bliskiej osoby. Prowadzący rozdaje uczestnikom kartę pracy nr 2 z szablonem do wycięcia jednego dużego serca. Zadaniem uczestników jest wycięcie za pomocą szablonu serca z przygotowanego materiału, aby stworzyć dekorację „Poduszka-serce”, jak pokazano na poniższym rysunku (ryc. 2).

- **Przygotowanie ćwiczenia**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

- igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika
- grubszy materiał na uszycie serca z karty pracy nr 2.
- nożyce
- wata do wypełnienia
- wstążka lub nitka do zawieszenia
- dodatki: koraliki do bransoletki

- **Opis ćwiczenia**

Prowadzący warsztaty omawia następujące kroki:

Krok 5. Jak wykonać ścieg ozdobny?

1. Użyj grubej nici i igły do haftu.
2. Nawlecz igłę.
3. Użyj kawałka filcu.
4. Przeciągnij igłę przez materiał blisko krawędzi.
5. Wbij igłę po przekątnej od miejsca, w którym znajduje się nić i przejdź na drugą stronę materiału.
6. Powstaje ścieg ukośny.
7. Teraz musisz włożyć igłę przez utworzoną pętlę i ścisnąć ją.

8. Ścieg powinien być pod kątem prostym.
9. Kontynuuj ściegi ukośne do końca tkaniny.

Prowadzący warsztaty omawia sposób wykonania zadania:

1. Wytnij serce z szablonu w Arkuszu roboczym 2.
2. Przymocuj przygotowany szablon (np. szpilkami) do materiału.
3. Wytnij dwa takie same serca.
4. Jeśli chcesz doszyć koraliki, najlepiej ozdobić serce przed połączeniem dwóch serc i wypełnieniem watą.
5. Możesz ozdobić serce, szyjąc gwiazdki lub dowolny kształt z kolorowej włóczki.
6. Po udekorowaniu połącz dwa serca i zacznij je zszywać.
7. Użyj nici w kolorze kontrastującym z sercem.
8. Na koniec szycia wypełnij serce watą.
9. Zakończ szycie.
10. Przyszyj nić na górze serca, aby można było ją zawiesić.



Ryc. 2. Poduszka-serce

Zdjęcie pochodzi ze strony: www.miastodzieci.pl/zabawy/jak-zrobic-serce-z-filcu/

Prowadzący warsztat może korzystać z:

www.mikatextiles.com/blog/szycie/jak-szyc-recznie-7-wskazówek-dla-początkujących/

** wg skali trudności

Moduł 2. Kroki tańca igły i nici w recyklingu ubrań

Ćwiczenie 1: Taniec igły i nici

Celem ćwiczenia jest wykorzystanie nabytych umiejętności szycia przez uczestników do wykonania zaawansowanego projektu, takiego jak krawat, torba na zakupy czy dwa rodzaje gumek do włosów.

Ćwiczenie praktyczne 1. Uszyj krawat dla siebie lub znajomego

- **Czas:**
 - 5 minut wykładu (wprowadzenie do ćwiczeń)
 - 60 minut części praktycznej

- **Cel ćwiczenia:**

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania do zrobienia ciekawego krawata. Nie tylko mężczyźni noszą krawaty. Kobiety również wykorzystują ten element garderoby w swoich stylizacjach.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

- igła z dużym oczkiem i grubszą nitką dla każdego uczestnika
- grubszy materiał na krawacie

- cieńszy materiał na podszewkę
- nożyce
- prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania

- **Opis ćwiczeń:**

Prowadzący warsztaty omawia następujące kroki:

Krok 1. Wytnij kształt.

1. Złóż papier na pół, aby miał dwie warstwy.
2. Zaczynamy od narysowania długiego, chudego prostokąta. Mój ma 180 cm długości i 8 cm szerokości.
3. Podziel prostokąt na cztery części, połowę w pionie i połowę w poziomie.
4. Narysuj kształt krawata. W sumie musisz narysować cztery linie, czyli na każdej połowie. Najpierw zaznacz punkty. Od lewej strony prostokąta między liniami jest dokładnie 5 cm. W środku prostokąta lekko stukają o siebie, a zatem są oddalone od siebie o 3,5 cm. W prawo ponownie rozchodzą się, aż na końcu będą oddalone od siebie o 8 cm. Każdy krawat kończy się w kształcie trójkąta (ryc. 4).
5. Wytnij pierwszą warstwę w poprzek środka (rys. 5)
6. Skróć końce prostokątów tak, aby tworzyły trójkąt (ryc. 6).
7. W ten sam sposób, korzystając z szablonu, ale tylko z jedną warstwą, wytnij podszewkę. Włóż podszewkę do krawata.



Co-funded by
the European Union

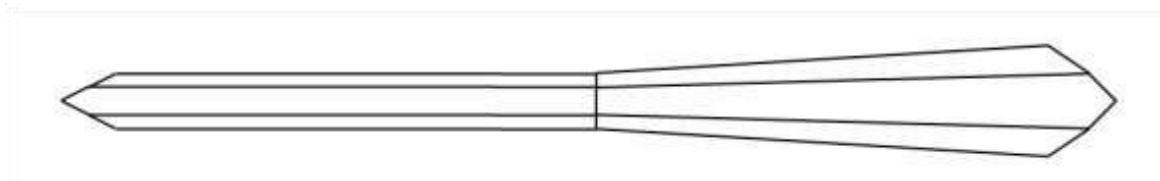
second
chance



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

Wskazówka: Zamiast wycinać szablon, możesz użyć starego krawata, rozerwać go i posłużyć jako szablon.

Krok 2. Szycie krawata.

8. Zrób to po lewej stronie krawata, aby móc go złożyć z powrotem po prawej stronie na końcu.
9. Złóż boki na szerokość ok. 5 mm i włóż poszewkę do środka i zszyj krawat bocznymi skrzydełkami.

Prowadzący warsztat może korzystać z:

www.youtube.com/watch?v=nMIECJ4iHDQ

Ćwiczenie praktyczne 2. Na zakupy z własną torbą

- **Czas:**
 - 5 minut wykładu (wprowadzenie do ćwiczenia)
 - 60 minut części praktycznej

- **Cel ćwiczenia:**

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania do zrobienia ciekawego krawata. Nie tylko mężczyźni noszą krawaty. Kobiety również wykorzystują ten element garderoby w swoich stylizacjach.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

- igła z dużym oczkiem i grubszą nitką oraz cieńsza nitka dla każdego uczestnika
- grubszy materiał na torbę
- grubszy materiał na uchwyty torby
- nożyce
- prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania

- **Opis ćwiczeń:**

Prowadzący warsztaty omawia następujące kroki:

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania do zrobienia torby na zakupy.

1. Przygotuj materiał.
2. Złóż go na pół, aby nie było potrzeby zszywania dna torby.
3. Wytnij prostokąt z tkaniny. Rozmiar dowolny w zależności od preferencji.
4. Przygotuj również uchwyty torby w zależności od potrzeb.
5. Pamiętaj, aby nie być za wąskim.
6. Przygotuj się do zszywania boków materiału.
7. Odwróć tkaninę na lewą stronę. po lewej stronie.
8. Zawień krawędź 1 cm do dołu i 3 cm więcej, aby utworzyć ładny, dość gruby „krawędź”/zagięcie.
9. Uzyskaj podwójną fałdę.
10. Zapnij za pomocą szpilek.
11. Zszyj brzegi.

12. U góry torby zagnij krawędź. Odmierz proporcje do wielkości torebki.
13. Przygotuj się do przyszycia uszu torby.
14. Złóż przygotowany pasek na pół, aby uchwyty torby były mocne. Złóż po lewej stronie.
15. Zabezpiecz szpilkami lub wciśnij. Zszyj wzdłuż, obróć na prawą stronę.
16. Zawiń końce pasków i przymocuj je agrafką około 1 cm od bocznej krawędzi torby. Jeden pasek z każdej strony, bez krzyża.
17. Przymocuj paski ok. 10 cm od krawędzi.
18. Zszyj.

Prowadzący warsztat może skorzystać

1. www.youtube.com/watch?v=ebFt2CNlwIk
2. www.youtube.com/watch?v=IEND8OWUhdQ
3. www.youtube.com/watch?v=uDVJxqQj918

*** wg skali trudności

Ćwiczenie praktyczne 3. Modnie i wygodnie - uszyj opaskę

- **Czas:**
 - 5 minut wykładu (wprowadzenie do ćwiczenia)
 - 60 minut części praktycznej

- **Cel ćwiczenia:**

Ćwiczenie rozpocznij od zmierzenia obwodu głowy – na wysokości, na której będzie noszona opaska. Wszystkie podane poniżej wymiary można dowolnie modyfikować, jednak sugeruje się, aby wysokość opaski wynosiła 7-8 cm. Obwód opaski zależy przede wszystkim od grubości i elastyczności użytego materiału.

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania do wykonania opaski na głowę.

- **Przygotowanie ćwiczenia:**

Narzędzia potrzebne każdemu uczestnikowi do wykonania zadania:

- igła z dużym oczkiem i cieńszą nitką dla każdego uczestnika
- rodzaj materiału w zależności od preferencji
- nożyce
- żelazo
- prowadzący warsztat może użyć maszyny do szycia, aby pomóc uczestnikom w precyzyjnym wykonaniu zadania

- **Opis ćwiczeń:**

W tym ćwiczeniu uczestnicy wykorzystają stare ubrania do wykonania dwóch rodzajów opasek na głowę.

Krok po kroku: Podstawowa opaska na głowę wykonana z jednej warstwy materiału

1. Wytnij prostokąt o wysokości i szerokości 10 cm: obwód głowy minus około 4 cm
2. Zaprasuj żelazkiem długie krawędzie na około 1,5 cm
3. Następnie wyprostuj krawędzie i zepnij ze sobą krótkie krawędzie. Szyć.
4. Złóż szew na dwie strony.
5. Zawień wcześniej sprasowane krawędzie.
6. Jeśli chcesz, możesz je obszyć dookoła, co zapobiegnie rozwijaniu się brzegów.

Krok po kroku: Opaska na głowę z efektownym węzłem

1. Zaczynij od wycięcia prostokąta o wysokości 16 cm. Długość to obwód głowy + naddatek na supeł około 13-14 cm.
2. Złóż materiał na pół, zszyj ze sobą długie krawędzie, pozostawiając otwór na szew.
3. Odwróć się na prawą stronę. Umieść szew na środku i naciśnij go.

4. Zawiąż pojedynczy supeł na przygotowanym elemencie (nie ściskaj go).
5. Uważaj, aby nie zakryć nim otworu po zgięciu.
6. W tym momencie możesz założyć go na głowę i upewnić się, że długość opaski jest odpowiednia
7. Jeśli długość jest prawidłowa, chwyć jeden z końców tunelu, przeciągnij go przez węzeł, a następnie ciągnij dalej, aż końce będą równe. Podczas rozciągania uważaj, aby nie przekręcić szwu.
8. Połącz szwy.
9. Zszyj wokół.

Znajdź dziurę w szwie i przeciągnij ją.

Poluzuj węzeł i przesun go po szwie (tak, aby go zakryć). Przeszyj przez otwór.

Zrób ładny węzeł.

Prowadzący warsztat może skorzystać z filmu:

1. www.youtube.com/watch?v=rKbI5FJvVtg
2. www.youtube.com/watch?v=5WyAeR_lfv0
3. www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis

5. Krótka propozycja podsumowania warsztatu

Podsumowanie warsztatu zawiera:

- omówienie podstaw szycia ręcznego, m.in. jak zakończyć supełkiem, jak wykonać ścieg podstawowy, czyli szew, jak wykonać ślepy podszewkę, jak uszyć ścieg ozdobny,



Co-funded by
the European Union

second
chance

- omówienie różnych kreatywnych pomysłów na wykonanie ozdób, które można uszyć ręcznie,
- omówienie zasad obsługi maszyny do szycia,
- omówienie sposobu wykonania szablonu, który pomoże w precyzyjnym wykonaniu projektu – np. obrysowanie szablonu, wycięcie szablonu, nałożenie szablonu na materiał, wycięcie materiału według szablonu,
- omówienie kreatywnych sposobów upcyklingu odzieży.

A wooden cutting board with a knife and spices. The knife has a black handle and a silver blade. The spices are in small piles of red, yellow, and green. The text is written on white curved banners.

Zero marnowania żywności

Warsztaty Dla Młodzieży

Zero marnowania żywności

1. Krótkie wprowadzenie teoretyczne:

Warsztat podzielony jest na dwa moduły tematyczne, z których każdy będzie zawierał zadania praktyczne.

Podczas Modułu 1. Zero marnowania Żywności – Teoria, uczestnicy zostaną zapoznani z tematyką zero waste, dobrymi praktykami oraz będą pracować nad stworzeniem kampanii uświadamiających na temat marnowania żywności.

Podczas modułu 2. Zero marnowania żywności – praktyka, uczestnicy dowiedzą się, jak nie marnować żywności zwłaszcza w domu, rozpoznać, kiedy żywność nie jest już bezpieczna i jadalna, jak prawidłowo gotować i przechowywać żywność, jak kompostować i jak gotować w myśl zero waste.

2. Dlaczego ten temat jest ważny dla młodych ludzi, którzy chcieliby wprowadzić w swoje życie ekologiczne nawyki? Jak ten temat może pomóc w kryzysie ekologicznym i klimatycznym?

PONAD 1/3 ŚWIATOWEJ ŻYWNOSCI JEST MARNOWANA.

Odpady żywnościowe odnoszą się do żywności, która nadaje się do spożycia, ale jest świadomie wyrzucana na etapie sprzedaży detalicznej lub konsumpcji, zwykle po upływie terminu przydatności do spożycia. Marnotrawienie żywności występuje w całym spektrum produkcji, od gospodarstwa rolnego, poprzez dystrybucję i detalistów, aż po konsumenta.

Odpady żywnościowe to nie tylko śmieci, które produkujemy podczas przygotowywania posiłku. Utrata żywności ma miejsce, zanim żywność dotrze do konsumenta w wyniku problemów w fazie produkcji, przechowywania, przetwarzania i dystrybucji.

Odrzucone artykuły spożywcze od rolników lub dostawców, w największym stopniu przyczyniają się do marnowania żywności, która ląduje na wysypiskach. Większość supermarketów odrzuci brzydkie lub zniekształcone produkty, co z kolei nie pozostawi rolnikom innego wyjścia, jak tylko je wyrzucić.

Rozkładające się odpady żywnościowe wytwarzają metan, silny gaz cieplarniany, który przyczynia się do globalnego ocieplenia. Na całym świecie jedna trzecia wyprodukowanej



żywności jest wyrzucana niezjedzona, co powoduje zwiększone obciążenie środowiska. Szacuje się, że ograniczenie marnowania żywności o 15% mogłoby wyżywić ponad 25 milionów ludzi rocznie.

Na całym świecie ograniczenie marnowania żywności jest wymieniane jako kluczowa inicjatywa na rzecz osiągnięcia zrównoważonej przyszłości żywnościowej. Cel Zrównoważonego Rozwoju 12 dotyczy odpowiedzialnej konsumpcji i produkcji.

Walka z marnowaniem żywności i przyczynianie się do poprawy stanu środowiska powinna obejmować wszystkie podmioty w całym łańcuchu żywnościowym, w tym gospodarstwa rolne, przetwórców rolnych, producentów żywności, sklepy spożywcze, restauracje, uczelnie wyższe, szkoły i samorządy lokalne.

Młodzi ludzie powinni być edukowani i szkoleni od najmłodszych lat, jak przyczynić się do ograniczenia marnotrawienia żywności i stosować techniki gotowania bez marnowania żywności. Powinni zapoznać się z tą koncepcją i zaangażować się jako wolontariusze w lokalnych Bankach Żywności, zainspirować swoje rodziny, jak wspierać banki żywności i gotować zdrowsze, mniej marnowane posiłki.

Szkoły powinny podejmować działania na rzecz recyklingu odpadów żywnościowych na paszę dla zwierząt, uczyć uczniów tworzenia kompostu, bioenergii i naturalnych nawozów z marnowanej żywności.

Oto kilka przykładów, dlaczego zero waste, może być użyteczna:

1. Marnowanie żywności szkodzi środowisku, przyczyniając się do globalnego ocieplenia i zmiany klimatu. Mniej marnowanej żywności to mniejsza emisja metanu i mniejszy ślad węglowy: odpady żywności uwalniają metan, który jest znacznie bardziej niebezpieczny niż dwutlenek węgla, ponieważ pochłania ciepło bardziej niż inne gazy cieplarniane. Chociaż żywotność metanu jest krótsza niż dwutlenku węgla, działanie gazu jest silniejsze. Ciepło, które pochłania, może ogrzać ziemię w krótkim czasie.
2. Kontrolowana produkcja żywności pomaga w lepszym zarządzaniu energią i zasobami, zapobiegając zanieczyszczeniom związanym z uprawą, produkcją, transportem i sprzedażą żywności
3. Ograniczając masową konsumpcję żywności i przekazując bezpieczną żywność potrzebującym, wspierasz społeczność i zapobiegasz wyrzucaniu dobrego jedzenia na wysypisko.

3. Rekomendacja konkretnych linków związanych z tematyką warsztatu:

- 6 wskazówek, jak uniknąć marnowania żywności w domu

<https://toogoodtogo.com/en-us/movement/households>

- Film edukacyjny dostosowany do potrzeb dzieci, aby pomóc im zrozumieć problem marnowania żywności, a także przyjąć zachowania odpowiedzialne społecznie i ekologicznie.

<https://www.youtube.com/watch?v=0eqxgvZNn0I>

- Kolekcja przepisów, która pomoże zamienić często marnowaną żywność i resztki w nowe, pyszne dania.

<https://mkt-cms.toogoodtogo.com/api/v1/file/us/en-us/download?slug=remix>

4. Scenariusz warsztatu:

6. Długość warsztatu

Czas: 6 godzin 1 dzień lub 3 godziny przez 2 dni

Moduł 1:

- ✓ Ćwiczenie 1: Teoria - Zdobądź wiedzę na temat stylu i ruchu żywności zero waste, dziel się dobrymi praktykami w UE i na świecie w zakresie zapobiegania marnowaniu żywności – 1 godz.
- ✓ Ćwiczenie 2: Praktyka - Twórz kampanie podnoszące świadomość na temat marnowania żywności w mediach społecznościowych i jako materiały drukowane – 2 godz.

Moduł 2:

- ✓ Ćwiczenie 1: Teoria - Dowiedz się, jak nie marnować żywności, zwłaszcza w domu, rozpoznać, kiedy żywność już nie nadaje się do spożycia, jak prawidłowo gotować i przechowywać żywność – 1 godz.
- ✓ Ćwiczenie 2: Praktyka – Przygotuj 2 przepisy na żywność zero waste – 1 godz.
- ✓ Ćwiczenie 3: Praktyka – Zrób kompost – 1 godz.

7. Grupa docelowa:

Uczestnicy: Młodzież w wieku 14-29 lat.

8. Efekty uczenia się

Moduł 1. Zero Marnowania Żywności - Teoria	
Efekt aktywności	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie jak promować zero waste • Zna podstawy tworzenia cyfrowych kampanii informacyjnych (tworzenie treści i obsługa Canvy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do zasad zero marnowania żywności • Dyskusja korzyści płynących z redukcji marnowania żywności • Wzrost świadomości na temat zero waste
Moduł 2. Zero Marnowania Żywności - Praktyka	
Efekt aktywności	Zakres tematyczny
<p>Uczestnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak zredukować marnowanie żywności w domu • Wie jak przygotować dania w myśl zero waste • Wie jak zrobić kompost 	<ul style="list-style-type: none"> • Naucz się kreatywnie obchodzić z odpadami spożywczymi • Zdobądź wiedzę na temat ograniczania marnowania żywności

9. Metody wykorzystywane w czasie warsztatów

- Praca w grupach
- Burza mózgów
- Kreatywne projektowanie
- Wykorzystywanie narzędzi online
- Wybór składników i mieszanie
- Przyrządzanie jedzenia

10. Materiały potrzebne do warsztatów

- Komputer i projektor
- Papier i kredki
- Ponownie użyty plastikowy pojemnik (na kompost), min.20l
- Jedzenie (w oparciu o recepturę wybraną do przygotowania)
- Resztki jedzenia

- Przybory do gotowania (w oparciu o przepis zero marnowania żywności, który zdecydujesz się przygotować)

11. Instrukcja dla prowadzącego, jak przeprowadzić warsztat – krok po kroku

Moduł 1:

Ćwiczenie 1: Teoria - Zdobądź wiedzę na temat stylu i ruchu żywności zero waste, podziel się dobrymi praktykami w UE i na świecie w zakresie zapobiegania marnowaniu żywności

- Czas:

45 minut prezentacji i 15 minut dyskusji

- Cel ćwiczenia:

Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną na temat stylu i ruchu żywności zero waste, podzielą się dobrymi praktykami w UE i na świecie w zakresie zapobiegania marnowaniu żywności oraz będą mieli okazję przedyskutować, w jaki sposób mogą przenieść te praktyki lokalnie, aby zapobiegać marnowaniu żywności.

- Przygotowanie ćwiczenia:

Uczestnicy nie potrzebują narzędzi do wykonania zadania, jedynie trener potrzebuje komputer i ekran.

- Opis ćwiczenia

Prowadzący warsztaty przedstawia czym jest marnowanie żywności, zapoznaje się ze światowymi dobrymi praktykami w zakresie przeciwdziałania marnowaniu żywności, systemem Banków Żywności oraz inną wiedzą teoretyczną.

Po prezentacji uczestnicy rozpoczną dyskusję i podzielą się swoimi opiniami na tematy prezentacji.

Ćwiczenie 2: Praktyka – Twórz kampanie podnoszące świadomość na temat marnowania żywności w mediach społecznościowych i w formie materiałów drukowanych

- Czas
 - 15 minut prezentacji narzędzi online do tworzenia kampanii i projektowania materiałów kampanii
 - 60 minut pracy w grupach
 - 45 minut prezentacji kampanii przez każdą grupę

- Cel ćwiczenia

Uczestnicy zdobędą wiedzę, jak wykorzystać narzędzia cyfrowe do zaprojektowania materiałów na potrzeby kampanii zero waste oraz jak wykorzystać media społecznościowe do realizacji kampanii i dotarcia do większej liczby obserwujących. Zdobędą również umiejętności efektywnej pracy w grupach i prezentowania swoich kampanii.
- Przygotowanie ćwiczenia

Uczestnicy powinni być podzieleni na grupy 3-4 osobowe i mieć po jednym komputerze na grupę, z dostępem do Internetu.

- Opis ćwiczenia

Prowadzący warsztaty omawia następujące kroki:

 1. Prezentacja cyfrowych narzędzi do projektowania kampanii jak Canva, SurveyMonkey, MailChimp oraz darmowych źródeł obrazków
 2. Podziel uczestników na grupy 3 lub 4 osobowe w zależności od liczby uczestników
 3. Każda grupa wybiera narzędzie projektowe do wykorzystania w kampanii i wspólnie pracuje nad kampanią zero marnowania żywności
 4. Po 1 godzinie uczestnicy wybierają prezentera grupy i przedstawiają swoją kampanię oraz metodologię dotarcia do większej liczby obserwujących
 5. Lider wybiera najlepszą kampanię i wdraża ją w mediach społecznościowych poprzez profile i strony organizacji

Moduł 2:

- ✓ Ćwiczenie 1: Teoria - Dowiedz się, jak nie marnować żywności zwłaszcza w domu, rozpoznać, kiedy żywność nie jest już bezpieczna i nie nadaje się do spożycia, jak prawidłowo gotować i przechowywać żywność – 1 godz.

- **Czas**
- 60 min

- **Opis ćwiczenia**

Prowadzący warsztat opowiada o tym, jak rozpoznać dobrą i zepsutą żywność, jak zapobiegać marnowaniu żywności w domu, standardy bezpieczeństwa żywności na poziomie krajowym i unijnym, a także jak prawidłowo gotować żywność, aby zapobiec utracie wartości odżywczych, jak prawidłowo przechowywać żywność. Po prezentacji uczestnicy rozpoczną dyskusję i podzielą się swoimi opiniami na tematy prezentacji.

Ćwiczenie 2: Przygotuj dwa przepisy na żywność zero waste

- **Czas**

- 15 minut wyszukiwania online przepisów zero waste w oparciu o dostępne składniki
- 45 minut przygotowania receptur

- **Cel ćwiczenia**

Uczestnicy dowiedzą się, jak przygotowywać żywność zero waste w oparciu o wybrane receptury zero waste.

- **Przygotowanie ćwiczenia**

Uczestnicy będą potrzebować składników, które można łatwo ugotować (warzywa, owoce, przyprawy), przyborów kuchennych, takich jak nóż, deska do krojenia, łyżka, widelec, woda i mały garnek do gotowania.

- **Opis ćwiczenia**

Prowadzący warsztat wykonuje następujące kroki:

1. Zaopatruje uczestników w składniki i przybory do posiłków
2. Dzieli uczestników na 2 grupy

3. Uczestnicy pracują w grupie i dokonują internetowego researchu i wyboru przepisu na podstawie dostępnych składników

4. Uczestnicy przygotowują wybrany przepis i przedstawiają go drugiej grupie oraz prowadzącemu warsztaty

Ćwiczenie 3: Ćwicz – Zrób kompost

- Czas

- 60 min

- Cel ćwiczenia

Uczestnicy dowiedzą się, czym jest kompost, jak kompost można zrobić w domu i jak można go wykorzystać jako bionawóz.

- Przygotowanie ćwiczenia

Uczestnicy powinni przynieść trochę odpadów żywnościowych z domu, potrzebne są co najmniej dwa plastikowe lub drewniane pojemniki (co najmniej 20 l) do komponowania odpadów żywnościowych oraz dodatkowe odpady organiczne do kompostownika, trener potrzebuje notebooka i projektora/telewizora do wstępnej prezentacji i wideo samouczki.

- Opis ćwiczenia

Prowadzący warsztaty wyjaśnia, czym jest kompostownik i do czego może być używany, z jakich materiałów organicznych można go zrobić i pokazuje kilka filmów online na temat kompostowania. Po wstępnej prezentacji uczestnikom pokazywany jest sposób wykonania kompostownika w domu z plastikowych lub drewnianych pojemników.



**Tworzenie domowej chemii z
naturalnych składników**

Warsztaty

Dla

Młodzieży

Tworzenie domowej chemii z naturalnych składników

Krótkie wprowadzenie teoretyczne:

Wiele osób ma w domu masę środków czystości. Pytanie brzmi, czy naprawdę ich wszystkich potrzebujemy?

Sprzedawanie wielu rzeczy to świetna technika marketingowa, czasem jednak może wystarczyć jedna rzecz, o szerokich możliwościach zastosowania.

Co jest złego w kupowanych w sklepie środkach czystości? Wiele produktów chemii domowej zawiera silne chemikalia, mogące powodować szkody dla środowiska. Na przykład – proszek do prania, nawet po praniu, niezauważalne pozostałości środków powierzchniowo czynnych pozostają na ubraniach i pościeli i przenikają przez skórę do organizmu. Oczywiście większość z nas nic nie czuje, a nawet nie wie nic o tym procesie, przynajmniej na razie. Nasze ciała bardzo dobrze radzą sobie z wieloma rzeczami, ale wyobraź sobie, jak gromadzą się chemikalia. A potem pewnego dnia możesz łatwo dowiedzieć się, że masz jakiś problem zdrowotny. Osoby ze skórą wrażliwą i dzieci są znacznie bardziej podatne na te negatywne skutki resztkowych środków powierzchniowo czynnych z proszków do prania. Dziś chemikalia ukrywające się pod nazwami „zapach” i „perfumy” odpowiadają za całą gamę problemów zdrowotnych, a także mają negatywny wpływ na środowisko. Osoby z bardziej wrażliwą skórą często odczuwają podrażnienia skóry, często nieświadome, że winny jest ich ulubiony płyn do płukania tkanin, który wlewają do pralki. Inne komplikacje zdrowotne spowodowane sztucznymi zapachami obejmują problemy z oddychaniem, zaburzenia hormonalne i ryzyko raka.

Dlaczego temat jest ważny dla młodych ludzi, aby pomóc w walce z kryzysem ekologicznym i klimatycznym?

Celem tych warsztatów jest pokazanie, że wiele produktów, których używasz na co dzień w gospodarstwie domowym, można wytworzyć w domu przy użyciu chemii. Niektórym

osobom może wydawać się to czasochłonne, kiedy mogą po prostu pójść do sklepu i kupić to, czego potrzebują. Jakie są korzyści z samodzielnego wytwarzania chemii domowej i dlaczego ważne jest szerzenie wiedzy o korzyściach płynących ze stosowania produktów bez chemii?

- Produkty ekologiczne są opłacalne – wszyscy chcemy zaoszczędzić trochę pieniędzy. Ponieważ produkty przyjazne dla środowiska mają służyć wielu celom, masz więcej możliwości, aby nie marnować pieniędzy. Korzystanie z jednego bezpiecznego rozwiązania dla wszystkich potrzeb związanych z czyszczeniem oznacza, że nie musisz już wydawać pieniędzy na różne środki czyszczące. Produkty wolne od chemikaliów chronią Twoje zdrowie, środowisko i pozwalają zaoszczędzić pieniądze.

- Brak chemikaliów oznacza lepsze zdrowie – wszystkie środki czyszczące, które można kupić w sklepie, wyrządzają więcej szkód niż myślisz. Narażenie na te chemikalia może powodować reakcje alergiczne i wiele innych problemów zdrowotnych. Znasz dokładnie każdy składnik, który wchodzi w skład tego produktu. Masz więc świadomość, że nic w tym produkcie nie zaszkodzi nikomu: Tobie, Twoim dzieciom, zwierzakowi itp. Jest przeciwieństwem produktów, które można kupić na tradycyjnych półkach sklepowych. Na szczęście ekologiczne środki czystości są wykonane z naturalnych składników, co oznacza niewielką ilość lub brak chemikaliów, dzięki czemu można łatwo wyeliminować substancje szkodliwe lub drażniące dla zdrowia.

- Służą wielu celom — przyjazne dla środowiska środki czyszczące są celowo tworzone do różnych celów, abyśmy mogli oszczędzać zasoby. Podstawowym celem zrównoważonego życia jest ochrona Ziemi poprzez zachowanie naszych szybko wyczerpujących się zasobów. Możesz przyczynić się do tego, używając uniwersalnych ekologicznych środków czyszczących.

- Zmniejsz zatrucie środowiska - Chemikalia używane do produkcji chemii domowej są ostatecznie uwalniane do atmosfery podczas ich używania, a także musimy pamiętać, że pojemniki na nie to zazwyczaj niebiodegradowalne tworzywa sztuczne. To ostatecznie prowadzi do zanieczyszczenia wody, powietrza i gleby.

Rozumiejąc, jak ważne jest, aby każda osoba robiła małe kroki w kierunku bardziej zrównoważonej przyszłości, proponujemy utrzymanie warsztatu, w którym damy szansę ludziom, aby spróbowali zrobić chemię dla swojego domu z naturalnych składników. Ponieważ „Małe czyny, pomnożone przez miliony ludzi, mogą zmienić świat i ocalić planetę!”

Zalecenia:

- Prowadzący powinien stworzyć atmosferę, która ułatwi i zachęci uczestników do komunikacji i aktywności. Bądź szczery i przyjazny, wykorzystuj swoje poczucie humoru.
- Zaprosz uczestników do podzielenia się swoją opinią. Upewnij się, że istnieje równowaga między aspektem globalnym i lokalnym, tak aby ludzie mogli zobaczyć bezpośrednie skupienie się tematu na ich własnym życiu.
- Prowadzący powinien upewnić się, że poziom energii w grupie jest wysoki i wszyscy są gotowi na produktywne warsztaty i działania przyjazne dla środowiska.

Scenariusz Warsztatów

Długość warsztatów:

4 godziny

Grupa docelowa:

Rozmiar grupy – 8-15 ludzi

Wiek grupy - od 15 lat, ale warsztaty mogą zostać zaadaptowane na potrzeby młodszych uczestników.

Efekty uczenia się:

- Zaangażowanie ludzi do kontynuacji ekologicznych zmian poprzez stosowanie ekologicznych produktów w ich domach;
- Nauka wytwarzania ekologicznej chemii domowej;
- Rozwijanie i pielęgnowanie szacunku dla przyrody, uświadomienie wpływu działalności człowieka na nią oraz jak indywidualnymi działaniami przyczynić się do ochrony środowiska;

Metody wykorzystane w trakcie warsztatów:

- Aktywne uczenie się
- Edukacja nieformalna

Materiały potrzebne w trakcie warsztatów

Odświeżacz powietrza

- kilka olejków eterycznych (np. olejek cytrynowy i olejek ze słodkiej pomarańczy)
- puste małe szklane butelki (najlepiej wybrać butelkę z ciemnego szkła)
- alkohol (wspomaga trwałość mieszanki)
- 1 garnek wody

Uniwersalny środek czyszczący 2 cups of distilled water

- 1 łyżeczka boraksu
- Olej
- 1 łyżeczka mydła kastylijskiego w płynie

- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- Płyn do mycia naczyń

Proszek do prania

- Stałe mydło/płatki mydlane: oliwkowe, kokosowe, a nawet mydło z łoju zwierzęcego, tarte płatki mydlane 200g
- Soda oczyszczona: służy do zmiękczenia wody. 1500g
- Nadwęglan sodu: stosowany do wybielania prania, a także jako środek dezynfekujący, skuteczny do ponad 60 stopni. Często dodaje się go do ciemnego prania, jeśli chcemy je zdezynfekować (Istnieje ryzyko wyblaknięcia kolorów.) 500g
- TAED: jest dodawany do nadwęglanu w celu jego aktywacji w temperaturach poniżej 60 stopni. 25g

Instrukcja dla prowadzącego, krok po kroku

1. Wprowadzenie i część teoretyczna (30 min)

Warsztaty rozpoczynają się powitaniem uczestników i przedstawieniem celu warsztatu. Prowadzący może rozpocząć warsztat od zadania wzajemnego zapoznania się. Przykładem może być prosta gra z wykorzystaniem piłki – uczestnicy mogą usiąść w kółku, złapać piłkę i powiedzieć, jak się nazywa i co spodziewają się zyskać po tym warsztacie.

Po tym facylitator zaczyna bardziej skupiać się na temacie warsztatu. Facylitator może poprowadzić dialog z uczestnikami, zadając takie pytanie jak: Jakie są korzyści z samodzielnego wytwarzania chemii domowej i dlaczego uważasz, że ważne jest szerzenie wiedzy o korzyściach płynących z używania produktów bez chemii?

Mogą podsumować na flipcharcie wady używania toksycznych środków czyszczących poprzez dyskusję z uczestnikami lub uczestnicy mogą zapisać je na karteczkach samoprzylepnych.

Następnie prowadzący może pokazać uczestnikom filmy (jeden lub oba):

Prawda o toksycznych środkach czyszczących – <https://youtu.be/McURp93WofQ>

Domowe środki czyszczące a produkty ze sklepu –
<https://www.youtube.com/watch?v=MKC-fPVB5XU> Workshop (3 hours)

Uniwersalny środek czyszczący

- 1) zacznij od dwóch filiżanek gorącej wody
- 2) Dodaj trzy łyżki octu i 1 łyżeczkę mydła w płynie lub płynu do mycia naczyń
- 3) przenieść mieszaninę do butelki z rozpylaczem
- 4) wstrząśnij
- 5) spryskaj blat i wytrzyj ściereczką do czysta!

Film pokazujący całą procedurę jest dostępny tutaj: <https://youtu.be/axluhQefwCI>

Odświeżacz powietrza

- 1) wlej około 6 kropli olejku eterycznego (można podzielić: 3 krople jednego olejku i 3 krople drugiego)
- 2) upewnij się, że podoba ci się zapach
- 3) dodaj odrobinę alkoholu
- 4) uzupełnij mieszaninę wodą
- 5) załóż pokrywkę i potrząśnij nią

Wnioski (30 min)

Po wykonaniu zadań prowadzący może zadać uczestnikom następujące pytania:

- Czy samodzielne wykonanie tych środków czystości było trudne lub czasochłonne?
- Czy planujesz wykorzystać w domu zdobytą wiedzę, czy jest ona dla Ciebie praktyczna?
- Czy chciałbyś kontynuować naukę i wziąć udział w podobnych warsztatach w przyszłości?



Co-funded by
the European Union

second
chance

Następnie zespoły powinny przedstawić sobie wzajemnie wyniki dyskusji.

Na zakończenie warsztatów każdy uczestnik powinien pobrać próbkę tego, co wspólnie wyprodukowali.

Źródła

https://www.ecofriendlysport.eu/wp-content/uploads/2022/05/book_IO2_SportProgramForYouth_29.05.22.pdf

<https://cdn2.assets-servd.host/pebble-mag/production/resources/The-Ultimate-Guide-to-Eco-Friendly-Cleaning.pdf>

<https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-literature/green-cleaning-recipe-guide.pdf>

<https://livesimply.me/homemade-vs-store-bought-5-important-questions-you-must-ask/>