

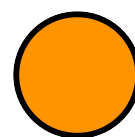
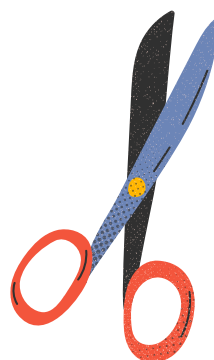
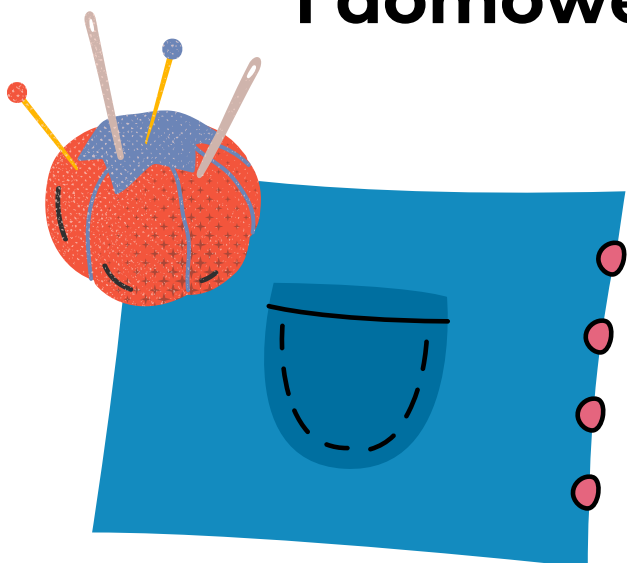


drugie

życie

rzeczy

**Przewodnik po upcyclingu
i domowej pielęgnacji**



SPIS TREŚCI:

ROZDZIAŁ 1.

STARE A JUŻ NOWE

- ZASTOSOWANIE UPCYCLINGU

ROZDZIAŁ 2.

TWÓRCZE PROJEKTY

- UPCYCLING W PRAKTYCE

ROZDZIAŁ 3.

ZRÓB TO SAM/A

- TWORZENIE KOSMETYKÓW



STARE A JUŻ NOWE - ZASTOSOWANIE UPCYCLINGU

Upcycling to sztuka przekształcania starych, nieużywanych lub pozornie bezwartościowych przedmiotów w coś zupełnie nowego i użytecznego. Dzięki upcyclingowi możemy dać drugie życie przedmiotom, które normalnie trafiłyby na śmietnik, jednocześnie chroniąc środowisko i rozwijając swoją kreatywność. W tym rozdziale dowiesz się, jak tworzyć oryginalne dekoracje i przedmioty codziennego użytku z rzeczy, które już posiadasz. Poznaj inspirujące pomysły, które pozwolą ci przemienić materiały takie jak papier, szkło, czy stare drobiazgi w coś zupełnie wyjątkowego.



ECO-WIRTUOZ



1

kreatywny kolaż z odzysku

Tworzenie własnych dekoracji z materiałów, które znajdziemy w domu, to nie tylko ekologiczne podejście, ale także doskonała zabawa. Kolaże to świetny sposób na wyrażenie swojej kreatywności i nadanie nowego życia przedmiotom, które w przeciwnym razie trafiłyby do kosza. Możesz użyć kolorowych gazet, kawałków szkła, plastikowych wieczek, a nawet guzików czy wstążek, tworząc na przykład unikatowy, ozdobny obraz na ścianę.

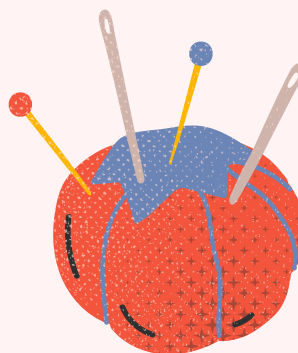
Potrzebne materiały:

- stare czasopisma i gazety
- potłuczone kawałki szkła lub ceramiki (można zastąpić plastikowymi wieczkami lub korkami)
- karton lub gruby papier jako podstawa kolażu
- klej (najlepiej uniwersalny lub klej na gorąco)
- nożyczki
- farby (opcjonalnie)
- wstążki, guziki, resztki materiałów (opcjonalnie)
- ramka na gotowe dzieło (opcjonalnie)

→ Dlaczego warto:



Tworzenie kolaży z odzyskanych materiałów to doskonała forma spędzania czasu, która rozwija kreatywność, wspiera ekologiczne podejście i daje dużo satysfakcji. To także świetny sposób na relaks i skupienie uwagi na czymś przyjemnym. Dzięki wykorzystaniu materiałów, które masz w domu, nie tylko oszczędzasz pieniądze, ale również przyczyniasz się do ochrony środowiska.



Krok po kroku:

1. Wybierz temat kolażu: Zastanów się, jaki motyw chcesz przedstawić. Może to być abstrakcyjny wzór, krajobraz, kwiaty lub cokolwiek, co Cię inspiruje. To Twój kolaż, więc możliwości są nieograniczone!

2. Przygotuj materiały: Przejrzyj stare gazety i czasopisma, wybierz kolorowe strony i wtnij z nich różnorodne kształty. Mogą to być paski, koła, kwadraty lub inne figury. Jeśli masz kawałki szkła lub potłuczoną ceramikę, pamiętaj o bezpieczeństwie – przyklej je starannie i uważaj na ostre krawędzie.



3. Stwórz bazę kolażu: Połóż karton lub gruby papier na stole i wyobraź sobie, jak ma wyglądać Twój kolaż. Możesz ułożyć wycięte elementy na próbę, zanim przykleisz je na stałe. Spróbuj zestawiać różne kolory i materiały, aby uzyskać interesujący efekt

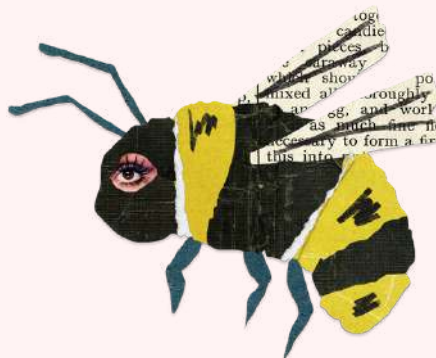
4. Naklejanie elementów: Zacznij od większych kawałków i stopniowo dodawaj mniejsze. Nakładaj warstwy, tworząc trójwymiarowy efekt. Na przykład, wycinki z gazet mogą tworzyć tło, a na to możesz nakleić drobne kawałki szkła lub plastikowe wieczka, które będą akcentami w Twoim kolażu.



ECO-WIRTUOZ

kreatywny kolaż
z odzysku

1

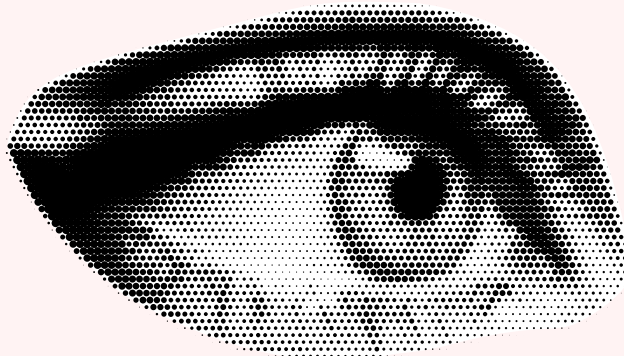


Krok po kroku:

5. Dodaj detale: Jeśli chcesz, możesz dodać elementy dekoracyjne, takie jak wstążki, guziki czy resztki materiałów. Sprawdzą się jako ozdobne wykończenia lub dodatkowe warstwy, które nadadzą kolażowi unikalny charakter.

6. Opcjonalne wykończenie: Użyj farb, aby dodać dodatkowe akcenty lub podkreślić niektóre części kolażu. Na przykład, możesz delikatnie pomalować krawędzie gazet, aby nadać im ciekawszy wygląd.

7. Ramka i zawieszenie: Jeśli masz ramkę, umieść w niej swój gotowy kolaż, aby wyglądał profesjonalnie i był gotowy do powieszenia na ścianie. Ramka nie jest konieczna, ale może dodać Twojej pracy elegancji i trwałości.



→ **Porady:**



- Jeśli masz wątpliwości, jak dobrać kolory, postaw na różne odcienie jednego koloru – stworzy to harmonijną kompozycję.
- Staraj się układać elementy bez nadmiernego planowania – kolaże najlepiej wychodzą, gdy pozwalasz sobie na trochę spontaniczności!
- Zbierz resztki materiałów w jednym miejscu – dzięki temu zawsze będziesz mieć pod ręką coś, co możesz wykorzystać do następnego projektu.

ECO-PREZENT



2

**stworzenie ozdoby
z przedmiotów pozornie
przeznaczonych do wyrzucenia**

Czasem w naszych domach zalegają przedmioty, które wydają się niepotrzebne – stare słoiki, puszki, skrawki materiału, a nawet kapsle czy plastikowe butelki. Zamiast wyrzucać je do kosza, można nadać im drugie życie, tworząc unikalne ozdoby, które staną się idealnymi prezentami dla bliskich. To nie tylko sposób na dbanie o środowisko, ale też świetna zabawa i satysfakcja z wykonanej pracy.

Potrzebne materiały:

- stare słoiki, puszki lub plastikowe butelki
- resztki materiałów: wstążki, koronki, sznurki
- farby akrylowe, pędzelki
- klej (uniwersalny lub na gorąco)
- nożyczki
- koraliki, guziki, kamyczki lub inne drobne ozdoby
- świece (opcjonalnie, jeśli tworzymy świecznik)
- brokat lub inne elementy dekoracyjne (opcjonalnie)

→ **Dlaczego warto:**



Tworzenie ozdób z przedmiotów przeznaczonych do wyrzucenia pozwala na rozwijanie kreatywności i zdobywanie nowych umiejętności. To świetny sposób na spędzanie czasu, który przynosi korzyści nie tylko dla nas, ale również dla środowiska. Wykorzystując te proste projekty, możesz sprawić radość sobie i swoim bliskim, jednocześnie promując ideę zero waste.

ECO-PREZENT

stworzenie ozdoby
z przedmiotów pozornie
przeznaczonych do wyrzucenia

2

Przykłady projektów:



Świecznik ze starego słoika:

Krok 1: Umyj i osusz stary słoik po dżemie lub ogórkach. Usuń etykietę i resztki kleju.

Krok 2: Owiń górną część słoika kawałkiem sznurka lub koronki, a następnie przyklej go klejem na gorąco, aby dobrze się trzymał.

Krok 3: Na zewnętrznej stronie słoika możesz użyć farby akrylowej, aby namalować proste wzory, np. serduszka, gwiazdki lub fale. Alternatywnie, użyj kleju i posyp go delikatnie brokatem.

Krok 4: Włóż do środka świeczkę – Twój świecznik jest gotowy! Jest to piękna dekoracja do domu lub uroczy prezent dla bliskiej osoby.

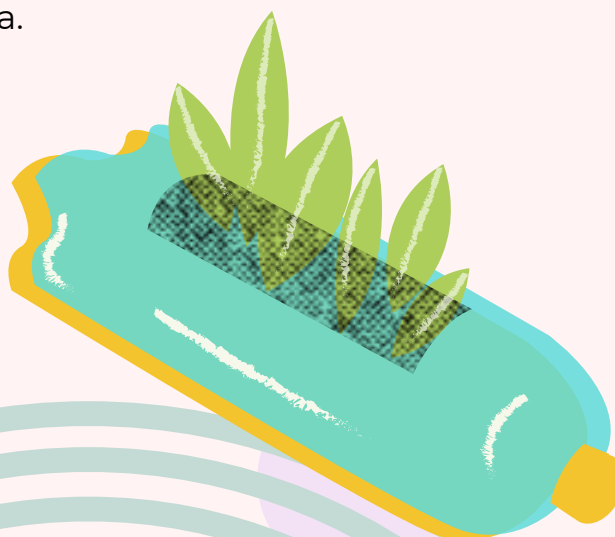
Organizer z puszek i butelek:

Krok 1: Weź puszkę po kawie, konserwach lub warzywach. Dobrze ją umyj i usuń etykietę. Możesz również użyć plastikowej butelki po wodzie.

Krok 2: Owiń puszkę kolorowym materiałem lub pomaluj farbami akrylowymi. Możesz także przykleić na nich koronkę lub kawałki kolorowego papieru. Z butelką możesz zrobić podobnie.

Krok 3: Aby stworzyć stabilny organizer, sklej puszki razem, ustawiając je pionowo lub poziomo. Taki organizer idealnie sprawdzi się do przechowywania przyborów kuchennych, długopisów, a nawet jako wazon na kwiaty. Z butelki możesz zrobić ciekawą doniczkę.

Krok 4: Możesz dołączyć do swojego organizera małą karteczkę z dedykacją, czyniąc z niego prezent pełen serca.



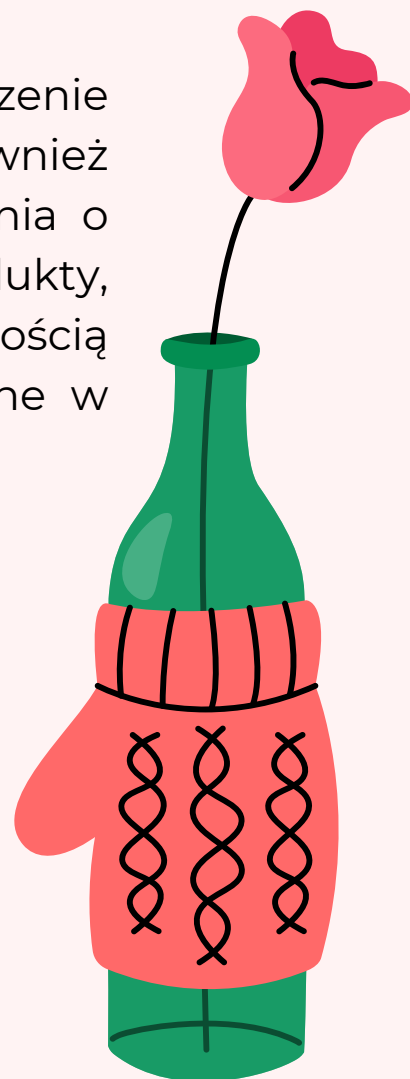
ECO-PREZENT

2

stworzenie ozdoby
z przedmiotów pozornie
przeznaczonych do wyrzucenia



ECO-prezenty to nie tylko sposób na wytworzenie pięknych i oryginalnych upominków, ale również okazja do aktywnego spędzenia czasu i dbania o środowisko. Zamiast kupować gotowe produkty, zrób coś własnoręcznie – obdarowani z pewnością docenią Twoje zaangażowanie i serce włożone w każdy projekt!



Porady:



- Zbieraj przedmioty, które mogą się przydać – kapsle, słoiki, kawałki materiałów, a nawet stare guziki mogą stać się cennymi elementami Twoich ozdób.
- Przed rozpoczęciem pracy, zadбай o odpowiednią organizację miejsca pracy – porządek ułatwia twórczość!
- Tworzenie w grupie może być jeszcze przyjemniejsze – zaproś przyjaciół lub rodzinę do wspólnego robienia ozdób, a przy okazji podzielcie się pomysłami.

MOJA SZUFLADA NA DYNKSY, PRZYDASIE, WICHAJSTRY



3

**połącz jedno z drugim
i stwórz trzecie**

Każdy z nas ma w domu szufladę pełną różnych drobiazgów, które zbieraliśmy przez lata: stare klucze, guziki, wstążki, spinacze, śrubki, kawałki drewna, koraliki, a nawet części zepsutych urządzeń. Często nie wiemy, co z nimi zrobić, ale przecież można je wykorzystać w kreatywny sposób! Dzięki temu stworzymy unikalne przedmioty, dając nowe życie tym drobiazgom i redukując niepotrzebne odpady. Wystarczy połączyć jedno z drugim i stworzyć coś zupełnie nowego!

Potrzebne materiały:

- stare guziki, koraliki, śrubki, nakrętki
- resztki tkanin, wstążki, koronki
- kawałki drewna, korki od butelek, patyczki
- klej uniwersalny lub na gorąco
- farby akrylowe, pędzelki
- nożyczki, taśma klejąca
- drut, sznurek, żyłka



Dlaczego warto:

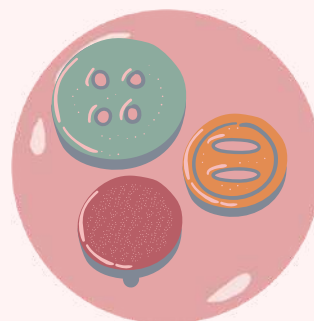


Kreatywne wykorzystanie „przydasi” i „dynksów” to świetny sposób na rozwijanie wyobraźni i manualnych zdolności. Tworzenie czegoś nowego z dostępnych w domu drobiazgów może być doskonałą formą relaksu i okazją do ćwiczenia umiejętności planowania i projektowania. Ponadto, takie działania sprzyjają dbaniu o środowisko, ponieważ dajemy drugie życie rzeczom, które w innym przypadku trafiłyby na śmietnik.

MOJA SZUFLADA NA DYNKSY, PRZYDASIE, WICHAJSTRY

3

połącz jedno z drugim
i stwórz trzecie



Przykłady projektów:

Kreatywne magnesy na lodówkę:

Krok 1: Poszukaj drobnych elementów, takich jak stare guziki, nakrętki od butelek, plastikowe zabawki, które można przykleić na magnesie.

Krok 2: Pomaluj wybrane elementy farbą akrylową, aby nadać im nowy kolor i świeży wygląd.

Krok 3: Przyklej elementy do małych magnesów za pomocą kleju na gorąco.

Krok 4: Przyklej swoje magnesy na lodówkę lub podaruj je jako uroczy prezent – każda kuchnia zyska dzięki nim nowy, osobisty charakter!

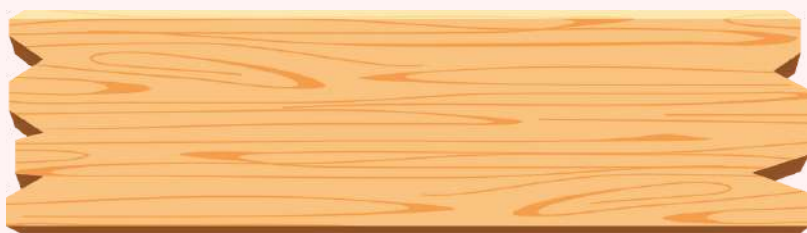
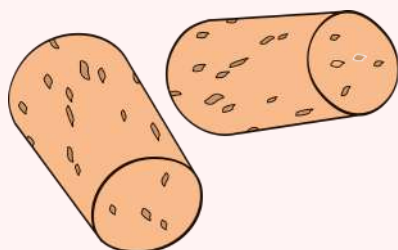
Ozdobny wieszak na klucze z korków od wina:

Krok 1: Zbierz kilka korków od wina i przyklej je do kawałka drewna lub starej deski.

Krok 2: Dodaj haczyki do deski, aby można było zawiesić na niej klucze.

Krok 3: Pomaluj deseczkę, aby pasowała do wystroju Twojego domu.

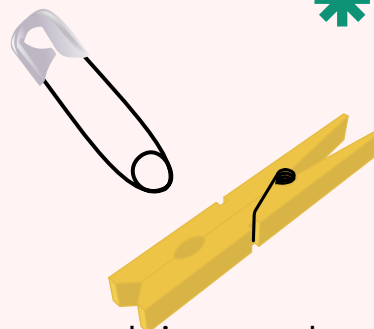
Krok 4: Powieś wieszak przy drzwiach wejściowych i ciesz się porządkiem!



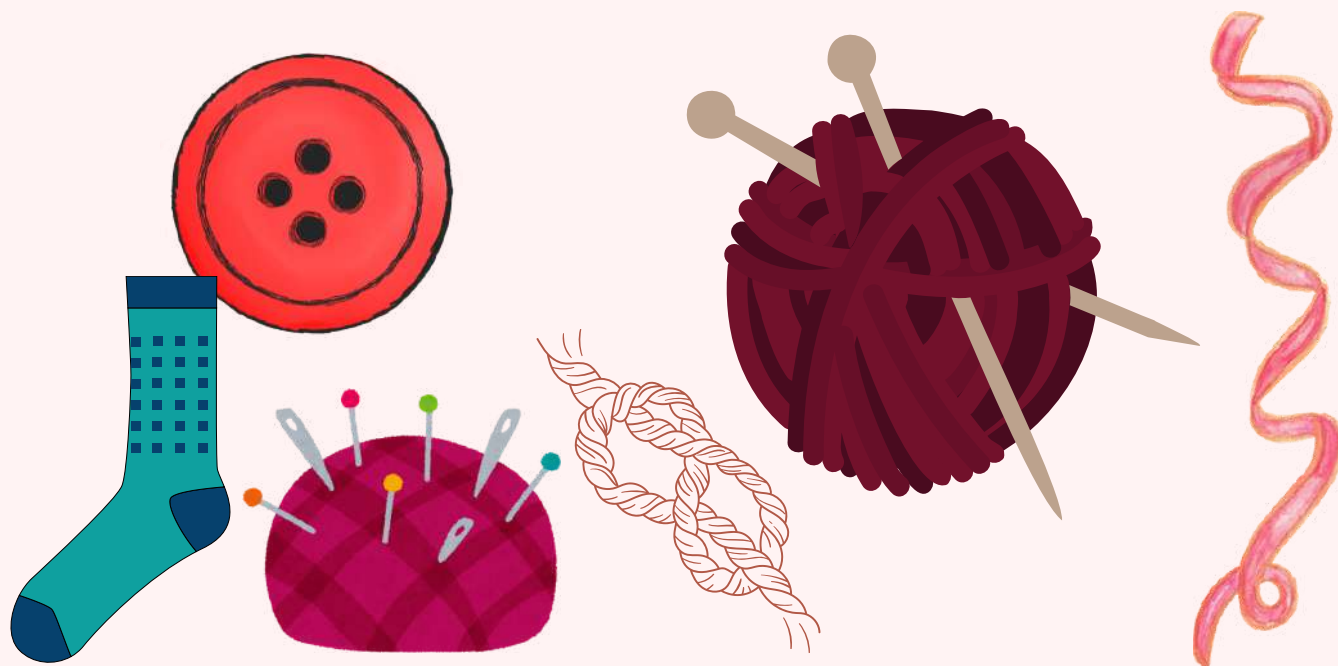
MOJA SZUFLADA NA DYNKSY, PRZYDASIE, WICHAJSTRY

3

połącz jedno z drugim
i stwórz trzecie



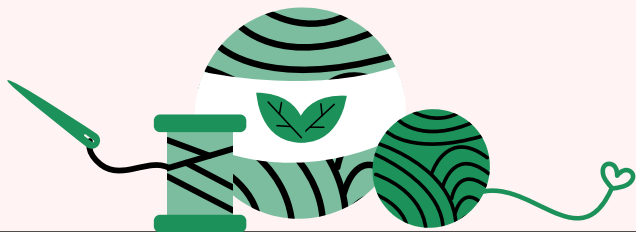
Twoja „szuflada na dynkisy” to prawdziwa skarbnica możliwości! Każdy z tych drobiazgów może stać się elementem nowej dekoracji lub przydatnego przedmiotu. Zamiast wyrzucać, połącz jedno z drugim i stwórz coś, co będzie cieszyć Twoje oczy i serce. Daj się ponieść wyobraźni i stwórz coś, co odzwierciedli Twoje pasje i osobowość!



Porady:



- Przed rozpoczęciem projektów, zorganizuj swoje drobiazgi w oddzielnych pudełkach – łatwiej będzie Ci znaleźć odpowiedni element do Twojego pomysłu.
- Jeśli masz trudności z przymocowaniem elementów, poproś o pomoc rodzinę lub sąsiadkę – wspólne majsterkowanie może być świetną zabawą.
- Pamiętaj, że nie ma złych pomysłów – liczy się kreatywność i radość z tworzenia czegoś wyjątkowego.



TWÓRCZE PROJEKTY - UPCYCLING W PRAKTYCE

Upcycling to nie tylko sposób na przekształcanie niepotrzebnych przedmiotów w coś użytecznego, ale także doskonała okazja do wyrażania siebie poprzez sztukę. W tym rozdziale znajdziesz inspiracje na oryginalne projekty, które pozwolą tchnąć nowe życie w pozornie bezużyteczne materiały. Odkryj, jak stworzyć lustro w mozaikowej ramie, przygotować kolorowe ramki z nietypowych materiałów, a także spróbować swoich sił w malarstwie akwarelowym. Te pomysły pomogą Ci połączyć kreatywność z ekologicznym podejściem do tworzenia pięknych przedmiotów.



STWÓRZ LUSTRO



1

w mozaikowej ramie

Czy masz w domu stare lustro, które straciło już swój blask, lub chcesz dodać nieco koloru i wyjątkowego charakteru do swojej łazienki, przedpokoju lub salonu? Tworzenie mozaikowej ramy do lustra to doskonały sposób na odświeżenie jego wyglądu i stworzenie unikalnej dekoracji do Twojego wnętrza. Mozaikowa rama to także świetna okazja, by wykorzystać resztki szkła, kafelków, kolorowe kamyczki, a nawet stare talerze. Przy odrobinie cierpliwości możesz stworzyć piękną, ręcznie wykonaną ozdobę, która doda uroku każdemu pomieszczeniu!

Potrzebne materiały:

- stare lustro lub nowa tafla lustrzana (najlepiej z prostą, drewnianą ramą)
- kawałki szkła, stare kafelki, kamyki, muszelki, koraliki, lub pocięte kawałki starych talerzy
- klej do szkła lub pistolet z klejem na gorąco
- masa fugowa (może być dostępna w różnych kolorach, aby dopasować do stylu mozaiki)
- szpatułka do nakładania fugi
- papier ścierny lub pilniczek do wygładzenia ostrych krawędzi mozaiki
- rękawice ochronne i okulary ochronne, zwłaszcza przy pracy z kawałkami szkła

Dlaczego warto:



Tworzenie mozaikowej ramy to świetna okazja do rozwijania kreatywności i przyjemne zajęcie na długie wieczory. Proces ten pozwala nie tylko na stworzenie pięknej dekoracji, ale również na odzyskanie i ponowne wykorzystanie materiałów, które często zalegają w szufladach lub piwnicach. Efekt końcowy to lustro, które będzie w pełni unikatowe i odzwierciedlać będzie Twój indywidualny styl. Może też stać się wyjątkowym prezentem dla bliskiej osoby.

STWÓRZ LUSTRO

1

w mozaikowej ramie

Przykłady projektów:

Kolorowe lustro z kawałków szkła i kamyków:

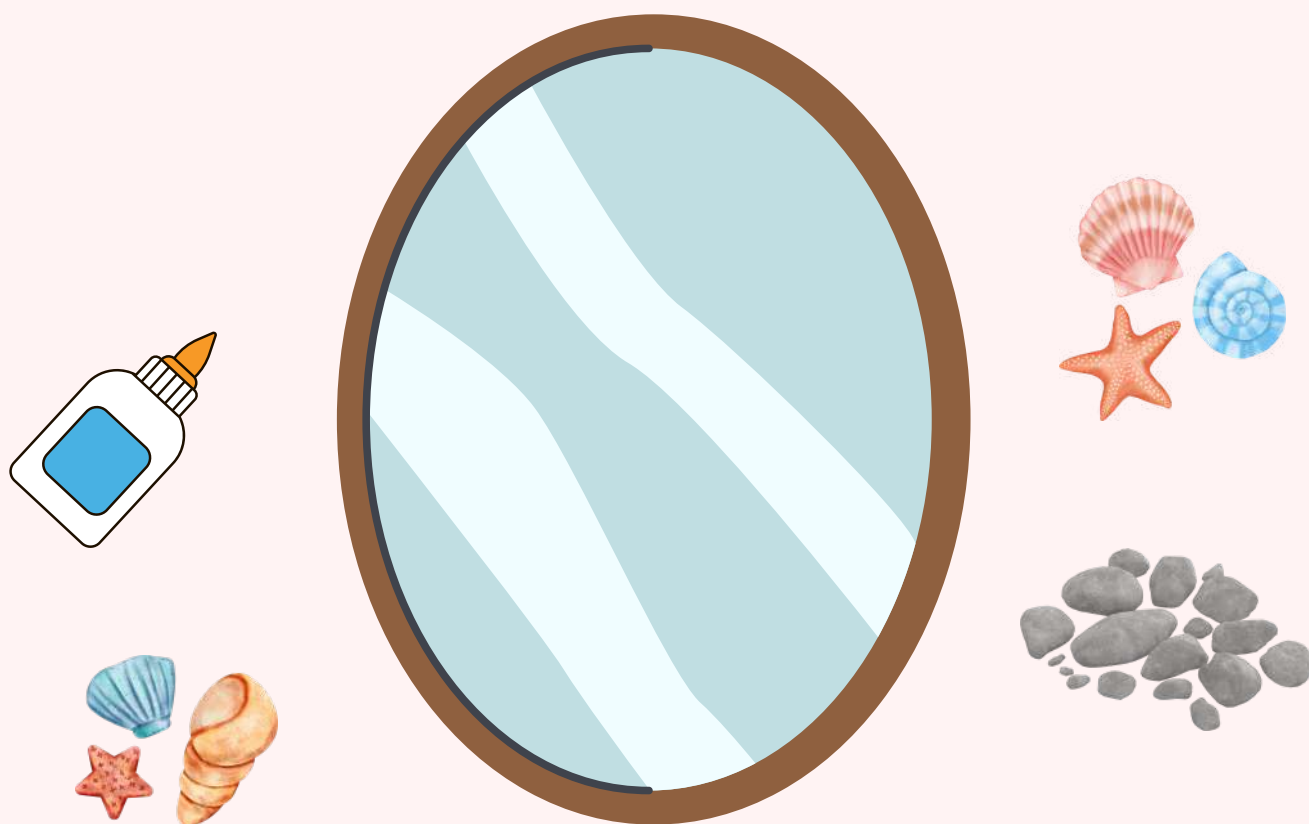
Krok 1: Zbierz różnokolorowe kawałki szkła, kamyki, a nawet koraliki. Możesz użyć starego szkła, np. z rozbitych szklanek lub butelek, pamiętając o bezpiecznym obchodzeniu się z ostrymi krawędziami.

Krok 2: Jeśli elementy mają ostre krawędzie, delikatnie wygładź je papierem ściernym.

Krok 3: Przyklej elementy wokół ramy lustra, tworząc ciekawy wzór – możesz układać szkło i kamyki w formie fal, promieni lub dowolnego kształtu.

Krok 4: Gdy klej wyschnie, wypełnij przestrzeń między kawałkami masą fugową. Wybierz kolor fugi, który pasuje do wybranego szkła – może to być klasyczna biel, beż lub odważniejszy kolor, jak granat czy grafit.

Krok 5: Po zaschnięciu fugi oczyść powierzchnię i ciesz się swoim nowym, lśniącym lustrem.

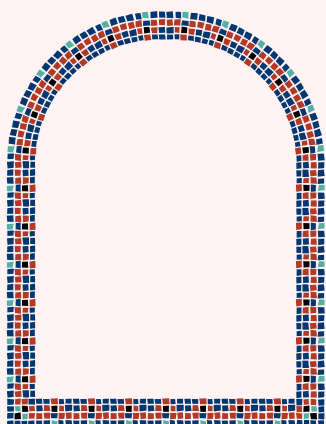


STWÓRZ LUSTRO

1

w mozaikowej ramie

Mozaikowa rama to piękny sposób na odświeżenie starego lustra i dodanie mu wyjątkowego charakteru. Proces tworzenia nie wymaga dużego nakładu finansowego ani specjalistycznych narzędzi – najważniejsze są Twoje chęci i wyobraźnia! Przy okazji to świetna forma relaksu i zabawy, która pozwoli na stworzenie czegoś naprawdę oryginalnego. Daj drugie życie swojemu lustru i zamień je w prawdziwe dzieło sztuki!



Porady:



- Wybierz lustro o prostym kształcie, np. prostokątne lub okrągłe, aby łatwiej było równomiernie ułożyć mozaikę.
- Jeśli chcesz uzyskać bardziej profesjonalny efekt, możesz użyć specjalnych szczypiec do cięcia szkła lub kafelków.
- Pracuj w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, szczególnie podczas używania kleju na gorąco lub fugi.
- Do czyszczenia lustra po zakończeniu pracy użyj wilgotnej szmatki, aby uniknąć zarysowania powierzchni.

STWÓRZ RAMKĘ



2

w kolorowej oprawie

Masz w domu stare zdjęcia, rysunki wnucząt, pamiątkowe kartki lub inne drobiazgi, które chciałbyś wyeksponować, ale brakuje Ci odpowiedniej ramki? Z pomocą mogą przyjść pozostałości po remoncie – listwy przypodłogowe. Dzięki nim stworzysz unikalną ramkę, która będzie piękną ozdobą każdego wnętrza, a jednocześnie pozwoli na wykorzystanie materiałów, które być może już masz w domu. Wystarczy kilka prostych kroków, aby nadać pamiątkom nowy, kolorowy wygląd!

Potrzebne materiały:

- listwy przypodłogowe (drewniane lub plastikowe), najlepiej o szerokości 4-6 cm
- klej do drewna lub pistolet z klejem na gorąco (jeśli listwy są z plastiku)
- farby akrylowe, pędzelki i ewentualnie lakier do wykończenia
- piła do cięcia listew lub mała piła ręczna (możesz poprosić kogoś o pomoc przy cięciu)
- papier ścierny do wygładzenia krawędzi
- karton lub cienka sklejka na tylną część ramki
- zawieszka do ramki (jeśli planujesz powiesić ją na ścianie)



Dlaczego warto:



Stworzenie własnej ramki to nie tylko sposób na oszczędność, ale także świetna zabawa. Dzięki wykorzystaniu listew przypodłogowych, które często zostają po remoncie, możesz nadać nowy wygląd swoim ulubionym zdjęciom, obrazkom lub pamiątkom. To także doskonały sposób na personalizację dekoracji w swoim domu. Każda ramka może mieć inny kolor, styl czy wzór, co sprawi, że wnętrze nabierze ciepłego, osobistego charakteru.

STWÓRZ RAMKĘ

2

w kolorowej oprawie

Przykłady projektów:

Klasyczna ramka drewniana:

Krok 1: Zmierz i przytnij listwy na odpowiednią długość. Będziesz potrzebować czterech kawałków – dwóch dłuższych (poziome boki) i dwóch krótszych (pionowe boki). Przycinaj pod kątem 45 stopni na rogach, aby uzyskać eleganckie połączenie.

Krok 2: Wygładź krawędzie przyciętych listew papierem ściernym, aby uniknąć drzazg i uzyskać równe połączenie.

Krok 3: Ułóż listwy na płaskiej powierzchni w kształt ramki, a następnie przyklej je klejem do drewna. Pozwól klejowi dobrze wyschnąć.

Krok 4: Pomaluj ramkę farbami akrylowymi na wybrany kolor. Możesz wybrać jeden odcień lub stworzyć kolorowy wzór, np. pasy lub drobne kwiatki. Aby nadać ramce połysk i trwałość, po wyschnięciu farby możesz nałożyć warstwę lakieru.

Krok 5: Przyklej karton lub cienką sklejkę do tyłu ramki, tworząc tło do przyklejenia zdjęcia lub rysunku. Jeśli chcesz, dodaj zawieszkę, aby móc powiesić ramkę na ścianie.



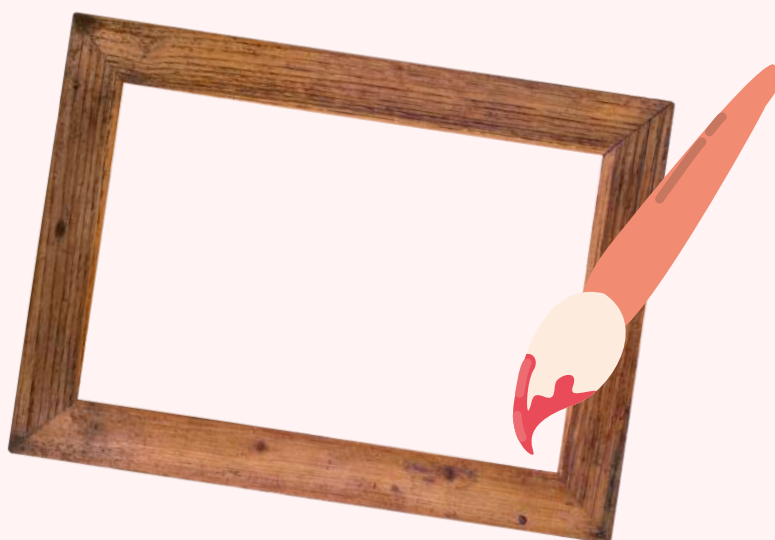
STWÓRZ RAMKĘ

2

w kolorowej oprawie



Tworzenie ramki z listew przypodłogowych to prosty i satysfakcjonujący projekt, który każda osoba może z łatwością wykonać w domu. Przy odrobinie kreatywności możesz stworzyć unikatową dekorację, która będzie nie tylko pięknie wyglądać, ale także przypominać o Twoim zaangażowaniu i kreatywności. Pomalowana na wesołe kolory ramka może dodać radości każdemu wnętrzu i cieszyć Twoje oczy na co dzień.



Porady:



- Przy pracy z drewnianymi listwami warto używać farb akrylowych, które szybko schną i są bezpieczne do użycia w domu.
- Jeśli nie masz odpowiednich narzędzi do cięcia listew, poproś o pomoc kogoś z rodziny lub przyjaciela, kto ma doświadczenie w cięciu.
- Malowanie listew przed sklejeniem może ułatwić uzyskanie równomiernego pokrycia farbą.
- Aby uzyskać dodatkowy efekt dekoracyjny, możesz nałożyć warstwę złotej lub srebrnej farby na brzegi ramki.

PRZYGODA Z MALARSTWEM



3

malowanie akwarelą

Malowanie akwarelami to świetny sposób na rozwijanie kreatywności, relaks oraz poznawanie piękna otaczającego nas świata. To technika dostępna dla każdego, niezależnie od umiejętności. Wystarczy kilka podstawowych narzędzi i trochę inspiracji, by stworzyć swoje własne, niepowtarzalne dzieła. Malowanie akwarelą to doskonała okazja do spędzenia czasu w sposób twórczy, a także sposób na wyrażenie swoich uczuć i wspomnień. W tym rozdziale znajdziesz proste wskazówki, jak zacząć swoją przygodę z akwarelami i cieszyć się pięknem malarstwa.

Potrzebne materiały:

- zestaw farb akwarelowych (nawet podstawowy, dostępny w sklepach papierniczych)
- pędzle o różnych rozmiarach, np. cienki do detali i grubszy do większych powierzchni
- papier do akwareli (ważne, aby był grubszy, najlepiej 200–300 g/m², żeby nie marszczył się od wody)
- słoiczek z wodą
- paleta do mieszania kolorów (może być nawet talerzyk)
- ołówki do szkicowania (opcjonalnie, jeśli chcesz wcześniej naszkicować kontury)
- ręcznik papierowy lub szmatka do osuszania pędzla

→ Dlaczego warto:



- Relaks i odprężenie: Malowanie to doskonały sposób na wyciszenie się i oderwanie od codziennych trosk. Praca z delikatnymi kolorami i wodą działa uspokajająco.
- Rozwijanie kreatywności: Tworzenie własnych obrazów to świetna okazja, aby pobudzić wyobraźnię i spojrzeć na świat w inny sposób. Może się okazać, że masz ukryty talent!

PRZYGODA Z MALARSTWEM

3

malowanie akwarelą

Pierwsze kroki:

1. Poznaj swoje narzędzia:

Zacznij od zapoznania się z farbami akwarelowymi. Zauważ, że mogą one mieć różne intensywności kolorów, w zależności od ilości wody, którą dodasz. Eksperymentuj z pędzłami – malowanie cienkim pędzlem pozwala na precyzyjne detale, a większym możesz tworzyć szerokie, delikatne plamy koloru.

2. Mieszanie kolorów:

Akwarele świetnie nadają się do mieszania kolorów. Wystarczy nałożyć odrobinę farby na paletę i połączyć z innym odcieniem, dodając wodę, aby uzyskać płynne przejścia kolorystyczne. Wypróbuj mieszanie podstawowych kolorów, takich jak czerwony, niebieski i żółty, aby uzyskać całą gamę barw.

3. Praca na mokrym i suchym papierze:

Spróbuj dwóch podstawowych technik malowania akwarelą:

- **"Mokre na mokrym"**: Zwilż papier wodą, a następnie nałóż na niego farbę. Uzyskasz w ten sposób efekt delikatnych, rozlewających się plam koloru – doskonały do tworzenia pejzaży, nieba czy łąki.
- **"Mokre na suchym"**: Maluj farbą na suchym papierze, co pozwoli na uzyskanie wyraźniejszych konturów i bardziej intensywnych kolorów.

4. Pierwszy obrazek – malowanie kwiatów:

Kwiaty to doskonały motyw do rozpoczęcia przygody z akwarelami. Zacznij od prostych kształtów, takich jak okręgi i płatki. Spróbuj namalować różę lub tulipana, używając techniki "mokre na mokrym" do łąki, a następnie dodając detale na suchym papierze.

PRZYGODA Z MALARSTWEM

3

malowanie akwarelą

Inspiracje do malowania:

- **Pejzaże:** Spróbuj namalować swoje ulubione miejsce – może to być park, jezioro, lub widok z okna. Akwarela pozwoli Ci uchwycić subtelne zmiany kolorów w krajobrazie, np. delikatne przejścia między niebem a wodą.
- **Martwa natura:** Wybierz kilka owoców, filiżankę herbaty lub wazon z kwiatami i ustaw je przed sobą. Możesz najpierw naszkicować kontury ołówkiem, a następnie dodać kolory farbami.
- **Abstrakcje:** Jeśli wolisz swobodę, malowanie abstrakcji może być dla Ciebie. Nie musisz się trzymać żadnych reguł – baw się kolorami, mieszaj je na papierze i obserwuj, jak tworzą się piękne, niepowtarzalne wzory.

Porady:



- Pamiętaj, że akwarela to technika, w której woda pełni kluczową rolę. Czasami warto poczekać, aż poprzednia warstwa wyschnie, zanim nałożysz kolejną – dzięki temu kolory się nie mieszają i uzyskasz czystszy efekt.
- Nie przejmuj się, jeśli początkowo Twoje prace nie wyglądają idealnie. Jak w każdej sztuce, praktyka czyni mistrza. Im więcej malujesz, tym bardziej zrozumiesz, jak zachowuje się farba i woda.
- Eksperymentuj z różnymi rodzajami papieru – od gładkiego po bardziej szorstki, który nada obrazowi ciekawą teksturę.



ZRÓB TO SAM/A - TWORZENIE KOSMETYKÓW

Naturalna pielęgnacja to nie tylko zdrowy wybór, ale również świetna zabawa. W tym rozdziale znajdziesz inspiracje, jak samodzielnie stworzyć kosmetyki, które rozpieszczą Twoją skórę. Od cukrowych peelingów i balsamów przypominających słodkości z „Cukierni kosmetycznej”, po sprawdzone, domowe sposoby na gładkie dłonie i kreatywne pomysły na kosmetyczne prezenty. Każdy przepis jest prosty do wykonania i pozwoli Ci stworzyć coś wyjątkowego dla siebie lub bliskich, przy użyciu naturalnych składników.



CUKIERNIA KOSMETYCZNA



1

wykonanie słodyczy do ciała

Pachnące „słodycze” do pielęgnacji ciała to propozycje na wykonanie domowej roboty kosmetyków, przypominają ulubione łakocie, takie jak cukierki, ciasteczka czy pralinki – ale zamiast je jeść, nakładamy je na skórę! Te kosmetyki to doskonały sposób na pielęgnację skóry, a przy tym są w pełni naturalne, zdrowe i mogą być idealnym prezentem dla bliskich.

Co jest potrzebne, by zacząć?

Do wykonania własnych kosmetyków w domowym zaciszu potrzebujesz kilku podstawowych składników, które możesz znaleźć w swojej kuchni lub kupić w sklepach zielarskich i spożywczych:

- oleje roślinne (np. kokosowy, migdałowy, oliwa z oliwek)
- masło shea lub kakaowe (dostępne w sklepach kosmetycznych i internetowych)
- cukier lub sól (jako składnik peelingów)
- naturalne barwniki (np. sok z buraka, kurkuma)
- olejki eteryczne (lawendowy, pomarańczowy, waniliowy) do nadania pięknego zapachu
- foremki silikonowe w różnych kształtach, które nadadzą naszym kosmetykom wygląd prawdziwych słodyczy

Dlaczego warto:



- Naturalne i bezpieczne: Wiesz, co nakładasz na swoją skórę, unikasz sztucznych konserwantów i barwników.
- Kreatywność i zabawa: Tworzenie kosmetyków to sposób na wyrażenie siebie, a także świetna forma spędzania wolnego czasu.

CUKIERNIA KOSMETYCZNA

wykonanie słodczy
do ciała

1



Przepisy na słodkości do ciała:

Cukrowy peeling do ciała – pachnący cukierek dla skóry

- Składniki: 1 szklanka cukru, 1/2 szklanki oleju kokosowego, 10 kropel olejku eterycznego (np. cytrynowego, lawendowego)
- Sposób wykonania: Rozpuść olej kokosowy w kąpielii wodnej, a następnie wymieszaj go z cukrem i olejkiem eterycznym. Masę przełóż do foremek, aby uzyskać kształty przypominające kostki cukru. Odstaw do lodówki na godzinę, aby stwardniały. Peeling używaj podczas kąpieli, masując nim skórę okrężnymi ruchami.

Czekoladowe musujące kule do kąpieli

- Składniki: 1 szklanka sody oczyszczonej, 1/2 szklanki kwasu cytrynowego, 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej, 2 łyżki kakao, 3 łyżki oleju migdałowego, 10 kropel olejku waniliowego, odrobina wody
- Sposób wykonania: W misce wymieszaj suche składniki, a następnie dodaj olej i olejek waniliowy. Powoli, po kropli, dodawaj wodę, aż masa zacznie się lepić. Uformuj kule (możesz użyć foremek), odstaw do wyschnięcia na kilka godzin. Kiedy wrzucisz kulę do wanny, zacznie musować, uwalniając piękny czekoladowy zapach.



CUKIERNIA KOSMETYCZNA

1

wykonanie słodczy
do ciała



Cukiernia kosmetyczna to wspaniała okazja do zabawy, relaksu i dbania o siebie w sposób naturalny i ekologiczny. Możliwość tworzenia pachnących kosmetyków w domowym zaciszu pozwala nie tylko na oszczędność, ale również na pielęgnację zgodną z własnymi upodobaniami. Własnoręcznie wykonane kosmetyki są wyjątkowe i pełne uroku, a przy tym mogą stać się miłym upominkiem dla bliskich. Dzięki nim każda kąpiel i chwila pielęgnacji stanie się małym, domowym spa!



Porady:



- Przechowywanie: Domowe kosmetyki, ze względu na brak konserwantów, najlepiej przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu kilku tygodni.
- Bezpieczeństwo: Zawsze przed pierwszym użyciem przetestuj kosmetyk na małej powierzchni skóry, aby upewnić się, że nie jesteś uczulony na żaden składnik.
- Prezent dla bliskich: Pięknie zapakowane kule do kąpieli czy cukrowy peeling w słoiczku z ozdobną wstążką to doskonały upominek dla rodziny i przyjaciół.

NATURALNE SPOSOBY NA GŁADKIE DŁONIE



2

**Domowe receptury na
miękką i nawilżoną skórę**

Skóra dłoni codziennie narażona jest na różnorodne czynniki, takie jak detergenty, zmienne temperatury, czy promienie UV, co sprawia, że może stawać się sucha, szorstka i podrażniona. Na szczęście, nie trzeba sięgać po drogie kosmetyki, by zadbać o jej kondycję. Wystarczy skorzystać z prostych, naturalnych składników, które mamy pod ręką. Dzięki nim dłonie mogą znów stać się gładkie, miękkie i dobrze nawilżone. Przekonaj się, jak w łatwy sposób możesz zatroszczyć się o swoje dłonie w zaciszu domowym.

Codzienna pielęgnacja: Jak utrzymać gładkie dłonie na dłużej?

- Stosuj kremy do rąk: Wybieraj kremy z naturalnymi składnikami, takimi jak masło shea, olej migdałowy czy witamina E. Pamiętaj, aby nakładać krem po każdym myciu rąk.
- Zakładaj rękawiczki ochronne: Przy pracach domowych, takich jak zmywanie naczyń czy prace ogrodowe, używaj rękawiczek, aby chronić skórę przed detergentami i zabrudzeniami.
- Unikaj gorącej wody: Zbyt ciepła woda może wysuszać skórę, dlatego do mycia rąk lepiej używać letniej wody.

Dlaczego warto:



- Gładkie, zadbane dłonie sprawiają, że czujemy się lepiej, a skóra wygląda młodziej i zdrowiej.
- Codzienna pielęgnacja dłoni to chwila relaksu i dbałości o siebie, która pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.
- Nawilżone dłonie i zdrowa skóra to także mocniejsze paznokcie, które rzadziej się łamią i rozdwiają.

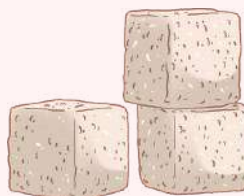
NATURALNE SPOSOBY NA GŁADKIE DŁONIE

2

Domowe receptury na
miękką i nawilżoną skórę



Przepisy na gładkie dłonie:



1. Peelingi do dłoni: Złuszczaj, by skóra była miękka



Cukrowy peeling z oliwą z oliwek

- Składniki: 2 łyżki cukru, 1 łyżka oliwy z oliwek, kilka kropel soku z cytryny
- Sposób wykonania i użycia: Wymieszaj cukier z oliwą i dodaj kilka kropel soku z cytryny. Delikatnie masuj mieszanką dłonie przez około 2-3 minuty, a następnie spłucz ciepłą wodą. Cukier delikatnie złuszczy martwy naskórek, oliwa z oliwek nawilży skórę, a sok z cytryny rozjaśni przebarwienia. Wykonuj peeling raz w tygodniu.

2. Nawilżające maseczki: Odżywiaj i regeneruj

Maseczka z banana i miodu



- Składniki: 1 dojrzały banan, 1 łyżka miodu
- Sposób wykonania i użycia: Zgnieć banana na gładką papkę i wymieszaj z miodem. Nałóż mieszankę na dłonie i pozostaw na około 15-20 minut, a następnie spłucz ciepłą wodą. Banany są bogate w witaminy A, B i E, które regenerują skórę, a miód działa nawilżająco. Maseczka idealnie sprawdzi się po długim dniu spędzonym na świeżym powietrzu.



NATURALNE SPOSOBY NA GŁADKIE DŁONIE

2

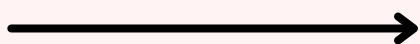
Domowe receptury na
miękką i nawilżoną skórę



3. Kąpiele dla dłoni: Relaks i ukojenie

a) Kąpiel parafinowa

- Składniki: Parafina kosmetyczna (dostępna w aptekach), kilka kropli olejku z lawendy
- Sposób wykonania i użycia: Roztop parafinę w kąpeli wodnej, dodaj olejek lawendowy. Zanurz dłonie w ciepłej parafinie na kilka sekund, a następnie wyciągnij, pozwól, by parafina zastygła. Powtórz 3-4 razy, tworząc kilka warstw. Po ok. 20 minutach zdejmij parafinę, a dłonie będą niezwykle miękkie i nawilżone.



Porady:



- Przechowywanie: Domowe kosmetyki, ze względu na brak konserwantów, najlepiej przechowywać w lodówce i zużyć w ciągu kilku tygodni.
- Bezpieczeństwo: Zawsze przed pierwszym użyciem przetestuj kosmetyk na małej powierzchni skóry, aby upewnić się, że nie jesteś uczulony na żaden składnik.
- Prezent dla bliskich: Pięknie zapakowane kule do kąpeli czy cukrowy peeling w słoiczku z ozdobną wstążką to doskonały upominek dla rodziny i przyjaciół.

KOSMETYCZNY PREZENT



3

**kreatywne pomysły na
kosmetyki własnej roboty**

Podarowanie komuś prezentu, który wykonaliśmy własnoręcznie, to piękny gest, pełen ciepła i osobistego zaangażowania. Szczególnie, gdy tym prezentem jest naturalny kosmetyk stworzony z myślą o potrzebach drugiej osoby. Takie upominki są nie tylko oryginalne, ale również bezpieczne i zdrowe, ponieważ wykorzystujemy w nich wyłącznie naturalne składniki. Przygotowując kosmetyki w domowym zaciszu, możemy eksperymentować z zapachami, konsystencjami i kolorami, tworząc coś wyjątkowego. Poznaj kilka prostych przepisów na naturalne kosmetyki, które staną się idealnym prezentem dla bliskich.

Kosmetyczne prezenty zrobione własnoręcznie to sposób na połączenie troski o zdrowie i urodę z kreatywnym, przyjaznym środowisku podejściem. Przygotowanie ich to świetna okazja do eksperymentowania z różnymi składnikami, zapachami i konsystencjami, a także do spędzenia czasu na tworzeniu czegoś pięknego i użytecznego. Obdaruj bliskich wyjątkowym prezentem, który przyniesie im chwilę relaksu i uśmiech.



→ Dlaczego warto:



- **Osobisty akcent:** Własnoręcznie wykonany prezent pokazuje, że poświęciliśmy czas i uwagę, aby stworzyć coś wyjątkowego dla bliskiej osoby.
- **Naturalne składniki:** Domowe kosmetyki są wolne od sztucznych dodatków i konserwantów, dzięki czemu są delikatniejsze dla skóry.
- **Ekologiczne podejście:** Wybierając naturalne składniki i wielokrotnego użytku opakowania, dbamy o środowisko.

KOSMETYCZNY PREZENT

3

kreatywne pomysły na
kosmetyki własnej roboty



Przepisy na gładkie dłonie:

1. Pachnący peeling cukrowy: Gładkość i aromat



Peeling z kawy i wanilii

- Składniki: 1/2 szklanki świeżo mielonej kawy, 1/2 szklanki brązowego cukru, 1/4 szklanki oleju migdałowego, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii.
- Sposób wykonania: Połącz wszystkie składniki w miseczce, a następnie przełóż do słoiczka. Kawa działa pobudzająco i pomaga redukować cellulit, a wanilia nadaje peelingowi przyjemny zapach.

2. Relaksująca sól do kąpeli: Kąpiel pełna aromatów

Sól do kąpeli z płatkami róż



- Składniki: 1 szklanka soli morskiej, 1/2 szklanki soli himalajskiej, 2 łyżki suszonych płatków róż, kilka kropel olejku różanego.
- Sposób wykonania: Wymieszaj sól z płatkami róż i olejkiem, a następnie przełóż do ozdobnego słoiczka. Kąpiel z dodatkiem tej soli będzie działała nawilżająco na skórę i wprowadzi w romantyczny nastrój.



KOSMETYCZNY PREZENT

3

kreatywne pomysły na
kosmetyki własnej roboty



35. Świececzki zapachowe z naturalnych składników: Romantyczny nastrój

Świececzka sojowa z dodatkiem cynamonu

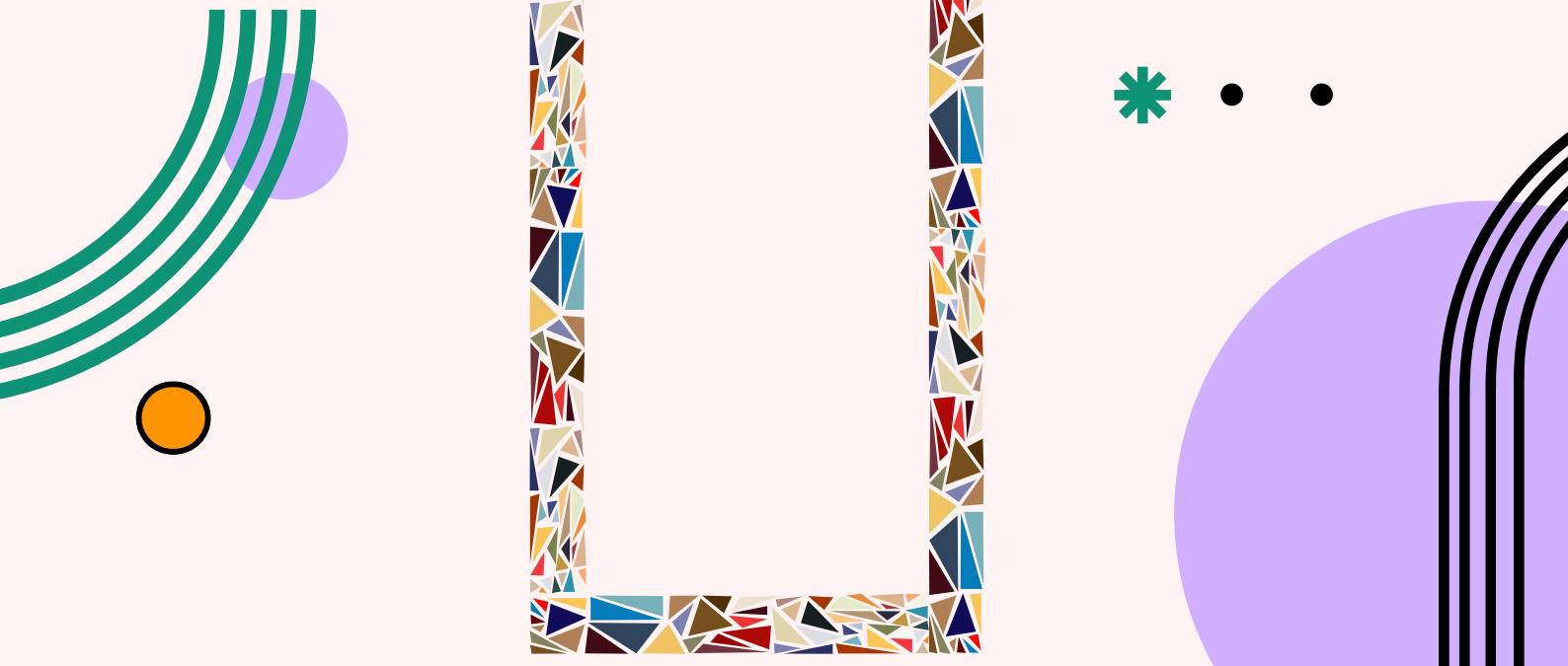
- Składniki: Wosk sojowy, knot bawełniany, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, kilka kropli olejku cynamonowego.
- Sposób wykonania: Roztop wosk sojowy w kąpielii wodnej, dodaj mielony cynamon i olejek, a następnie przelej do ozdobnej szklanki lub słoiczka z knotem na środku. Pozwól woskowi ostygnąć, a następnie podaruj świeczkę komuś bliskiemu. Świececzka sojowa jest zdrowszą alternatywą dla klasycznych świec i pachnie pięknie cynamonem, tworząc przytulny nastrój.



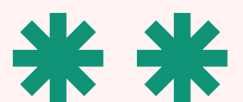
Porady:



- Dostosuj składniki do potrzeb obdarowywanej osoby: Zanim zaczniesz tworzyć kosmetyk, zastanów się, jakie są potrzeby skóry osoby, dla której przygotowujesz prezent.
- Zadbaj o estetykę opakowania: Nawet domowy kosmetyk zyskuje na wartości, jeśli jest pięknie zapakowany. Wybierz ozdobne słoiczki, małe buteleczki czy kartoniki i udekoruj je wstążkami, etykietkami lub gałązkami suszonych ziół. Estetyczne opakowanie sprawi, że upominek będzie prezentował się elegancko i jeszcze bardziej wyjątkowo.



Wspólnie odkryliśmy magię upcyclingu i domowej pielęgnacji, które nie tylko pozwalają na twórcze wykorzystanie przedmiotów, ale także dbają o nasze zdrowie i środowisko. Przez kreatywne projekty i naturalne kosmetyki możemy wprowadzić do naszego życia harmonię, oszczędzając jednocześnie zasoby planety. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza oraz zaprezentowane pomysły zainspirują Cię do działania i przekształcania codziennych przedmiotów w coś nowego i wartościowego. Pamiętaj, że każda mała zmiana ma znaczenie, a Twoje wybory mogą przyczynić się do lepszej przyszłości. Niech drugie życie rzeczy stanie się częścią Twojej codzienności!





ECOtwórczość



KRE-AKTYWNI

**Projekt dofinansowany ze środków
rządowego programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na
lata 2021–2025**

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

