

ZBIERKA NÁPADOV NA  
WORKSHOPY O  
**EKOLOGII**

Projektu 2021-2-PL01-KA210-  
YOU-000049783

**second  
chance**



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



Co-funded by  
the European Union

## OBSAH:

- Čo znamená byť zelený?..... s. 4
- Ako vytvoriť ekologickú kozmetiku.....s. 7
- Jedlo bez odpadu.....s. 33
- Ako recyklovať použité oblečenie.....s.45
- Výroba domácej chémie z prírodných ingrediencií.....s.67

d out to  
altho  
al w  
n Rat  
ne of ye  
somethi  
blackth  
lay.  
watch tic  
night  
ating,  
or all i  
g-placc  
f big-c  
me yea  
hich l  
berwe  
tensic  
n par  
mer  
v  
ng c  
ond  
and  
e

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

otbridge. There is  
his southern bank



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

## Od autorov:

Čítate publikáciu, ktorá je bezplatnou pokladnicou inšpirácií pre ekologické workshopy pre mladých ľudí. Vznikla na základe skúseností z práce s mladými ľuďmi z Poľska, Severného Macedónska a Slovenska. Workshopy sú rozmanité a zároveň jednoduché na realizáciu. Boli odskúšané v každej z uvedených krajín, preto vás ubezpečujeme, že sú medzi mládežou obľúbené. Na konci opisu jednotlivých workshopov sme uviedli odkazy na užitočné online materiály, ako aj krátke informácie od inštruktorov, ktoré môžu byť tipom pre budúcich školiteľov. Veríme, že vzdelávanie a práca s mladými ľuďmi je nielen skvelým zážitkom, ale aj účinným spôsobom starostlivosti o životné prostredie okolo nás. Publikácia vznikla v rámci projektu "Druhá šanca" (č.: 2021-2-PL01-KA210-YOU-000049783) vďaka programu Erasmus+.

*„Snažte sa zanechať tento svet o niečo lepší, ako ste ho našli“*

~ Robert Baden-Powell



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

## Čo znamená byť zelený?

V súčasnosti si spoločnosť čoraz viac uvedomuje, že je potrebné prijať ekologické opatrenia. Rastúce povedomie o klimatických zmenách, degradácii ekosystémov a obmedzených prírodných zdrojoch znamená, že čoraz viac ľudí chápe potrebu zmeniť svoje návyky a prístup k životnému prostrediu okolo nás so zameraním na starostlivosť o spoločné dobro.

Byť ekologický si však najprv vyžaduje zmeny v myslení, ktoré by mali byť zakorenené hlbšie ako len pocit, že sme v "eko" trende. Je potrebné zmeniť postoje, hodnoty a priority. Ľudia, ktorí vykonávajú ekologické aktivity, sa riadia záujmom o dobro našej planéty, starostlivosťou o biodiverzitu, udržateľným využívaním zdrojov, pričom si uvedomujú, aký dôležitý je dlhodobý efekt ich konania.

Jedným z dôležitých príkladov ekologického správania je zmena každodenného životného štýlu. To znamená, že podniknete kroky, ktoré majú pozitívny vplyv na životné prostredie. Môže ísť o zníženie spotreby energie a vody, zníženie emisií skleníkových plynov používaním verejnej dopravy, chôdze alebo jazdy na bicykli, triedenie a recykláciu odpadu, zníženie spotreby plastov a výber výrobkov s nižším dopadom na životné prostredie.

Ekologický prístup si vyžaduje aj vzdelávanie. To znamená mať vedomosti o vplyve ľudských činností na prírodné prostredie a chápať dôsledky, ktoré sú s nimi spojené. Environmentálne povedomie nám umožňuje prijímať informovanejšie rozhodnutia o našich činnostiach a rozhodnutiach.

Skutočnosť, že ľudia majú veľký vplyv na životné prostredie, je dôležitá pre prijímanie informovaných ekologických rozhodnutí. Prostredníctvom environmentálnej výchovy v školách môžeme pochopiť, ako naše každodenné činnosti, ako napríklad energia, ktorú používame v domácnosti, naše spôsoby dopravy a spotreby, ovplyvňujú zmenu klímy, degradáciu ekosystémov a stratu biodiverzity. Uvedomenie si týchto vplyvov nás podnecuje k zodpovednejším a udržateľnejším rozhodnutiam.

Dôležitú úlohu pri podpore trvalo udržateľného rozvoja a znižovaní negatívneho vplyvu na životné prostredie zohráva aj vývoj ekologických technológií a inovácií. Pokroky v oblasti ekologických technológií nám umožňujú využívať alternatívne zdroje energie, ako sú slnečná a veterná energia, ktoré sú šetrnejšie k životnému prostrediu. Inovatívne riešenia môžu pomôcť minimalizovať emisie skleníkových plynov, optimalizovať využívanie prírodných zdrojov a znížiť produkciu odpadu.

Vývoj ekologických technológií prispieva nielen k ochrane životného prostredia, ale môže tiež stimulovať hospodársky rast a vytvárať nové pracovné miesta v odvetviach súvisiacich s trvalo udržateľným rozvojom. Investovanie do ekologických inovácií a ekologických podnikov je dôležitým krokom k budovaniu hospodárstva založeného na zásadách trvalo udržateľného rozvoja.

Každodenné šetrenie životného prostredia je dôležitou činnosťou, ktorá prispieva k ochrane životného prostredia. V súčasnosti, keď sú klimatické zmeny, degradácia ekosystémov a strata biodiverzity čoraz viditeľnejšie, je potrebné prijať vedomé a udržateľné opatrenia na ochranu našej planéty.



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Musíme si uvedomiť, že každý z nás ovplyvňuje životné prostredie svojimi každodennými rozhodnutiami.

Byť ekologický nie je len zodpovednosť voči budúcim generáciám, ale aj príležitosť vytvoriť lepší a udržateľnejší svet pre nás a pre všetky bytosti žijúce na našej planéte.

Ekologické správanie má každý deň mnoho výhod. Po prvé, minimalizácia spotreby energie a vody znamená zníženie emisií skleníkových plynov a zaťaženia vodných ekosystémov. Šetrením elektrickej energie nielen chránime prírodné zdroje, ale aj znižujeme spotrebu fosílnych palív, ktoré sú hlavným zdrojom emisií oxidu uhličitého.

Recyklácia a triedenie odpadu je ďalším dôležitým aspektom ekologického životného štýlu. Správnym triedením odpadu a recykláciou materiálov znižujeme množstvo odpadu ukladaného na skládky a znižujeme ťažbu prírodných zdrojov. Tieto činnosti prispievajú k ochrane prírody, zabraňujú znečisteniu pôdy a vody a šetria energiu potrebnú na výrobu nových výrobkov.

Znižovanie množstva plastov je jednou z kľúčových výziev súčasného sveta. Plast je ťažko rozložiteľný materiál a predstavuje veľké nebezpečenstvo pre vodnú a suchozemskú faunu a flóru. Ak sa vzdáme jednorazových plastových obalov, fliaš a iných predmetov a budeme používať alternatívne riešenia, ako sú bavlnené tašky alebo sklenené nádoby, môžeme znížiť množstvo plastov, ktoré sa dostanú do životného prostredia.

Ďalšou pro environmentálnou aktivitou je podpora udržateľnej výroby a spotreby. Výberom miestnych, sezónnych a ekologických výrobkov podporujeme poľnohospodárstvo a výrobu s nižším vplyvom na životné prostredie. Znižovanie plytvania potravinami vedomým plánovaním nákupov a využívaním zvyškov potravín prispieva k zníženiu spotreby prírodných zdrojov a emisií skleníkových plynov.

Ekologické správanie by nemalo končiť len individuálnymi činmi, ale aj vzdelávaním ostatných a propagovaním hodnoty trvalo udržateľného rozvoja. Zdieľaním vedomostí, inšpirácie a osvedčených postupov môžeme budovať environmentálne povedomie a meniť našu spoločnosť na zodpovednejšiu a ekologickejšiu.

Je tiež dôležité, aby čoraz viac ľudí vnímalo pozitívne účinky ekologického životného štýlu a chcelo sa k tomuto hnutiu pripojiť. Popularita ekologických výrobkov, udržateľných značiek a environmentálnych iniciatív prispieva k zvyšovaniu povedomia a angažovanosti v týchto témach.

Ako spoločnosť si musíme uvedomiť, že každý náš čin, aj ten najmenší, môže mať pozitívny vplyv na budúcnosť našej planéty. Preto sa oplatí vynaložiť úsilie a stať sa súčasťou celosvetového hnutia za trvalo udržateľný rozvoj.



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Príklady, ktoré môžete využiť na to, aby ste boli ekologickejší vo svojej každodennej rutine:

- 1. Úspora energie:** Vypnite svetlá a elektrické spotrebiče, keď ich nepotrebuje. Vymeňte klasické žiarovky za úsporné alebo LED žiarovky. Vyhnite sa aj zbytočnému používaniu klimatizácie a kúrenia.
- 2. Šetrite vodou:** Opravte netesniace batérie a nainštalujte úsporné vodovodné batérie a sprchy. Tiež sa snažte nenapúšťať celú vaňu na kúpanie, ak môžete, použite sprchu. Zbierajte dažďovú vodu na zalievanie rastlín.
- 3. Zapojte sa do recyklácie a triedenia odpadu:** Zoznámte sa s miestnym systémom triedenia odpadu a uistite sa, že odpad správne triedite. Recyklujte papier, sklo, plasty a kovy. Venujte pozornosť obalom a vyhýbajte sa nadmernému baleniu svojich výrobkov.
- 4. Znížte používanie plastov:** Vyhnite sa jednorazovým plastovým predmetom, ako sú fľaše, poháre, slamky a nákupné tašky. Používajte opakovane použiteľné fľaše na vodu, nákupné tašky z ekologických materiálov.
- 5. Vyberte si ekologickú dopravu:** Vyberte si verejnú dopravu, bicykel alebo chôdzu. Ak potrebujete auto, zvažte kúpu hybridného alebo elektrického vozidla.
- 6. Zabezpečte energetickú účinnosť svojho domu:** Snažte sa udržiavať teplotu v miestnosti. Namiesto otvárania okien v zime znížte teplotu, pretože zbytočne plytváte energiou.
- 7. Kupujte miestne a sezónne potraviny:** Aby sa minimalizovali emisie skleníkových plynov spôsobené dopravou, vyberajte si potraviny, ktoré sa vyrábajú na mieste a v sezóne.
- 8. Vyhnite sa plytvaniu potravinami:** Urobte si nákupný zoznam a nakúpte toľko, koľko potrebujete. Potraviny správne skladujte, aby ste obmedzili plytvanie.
- 9. Vzdelávajte sa a vyberajte múdro:** Vyhľadajte odborné poznatky, čítajte populárno-vedecké články, aby ste sa dozvedeli viac o environmentálnych otázkach. Pri nákupe sa rozhodujte na základe informácií a podporujte spoločnosti a značky, ktoré sa zaviazali dodržiavať udržateľné postupy.

Byť ekologický by malo presahovať rámec krátkodobého trendu. Je to postoj a spôsob myslenia, ktorý je nevyhnutný pre dlhodobú ochranu životného prostredia a udržateľný rozvoj. Je dôležité, aby sa čoraz viac ľudí zapájalo do ekologických aktivít a snažilo sa vytvoriť lepšiu budúcnosť pre našu planétu.

Musíme si uvedomiť, že aj každodenné malé kroky majú veľký vplyv na ochranu životného prostredia.

Chceme vás povzbudiť, aby ste tieto zmeny uskutočnili vo svojom živote a propagovali ich medzi ostatnými.

A hand-drawn red heart is the central focus, rendered with thick, expressive brushstrokes. It sits on a white, textured surface, possibly a piece of paper or a palette, which is covered in numerous water droplets. A paintbrush with a wooden handle and a metal ferrule is positioned to the right of the heart, its bristles resting on the surface. In the background, a clear glass bottle and a brown glass bottle are partially visible, also with water droplets on them. The overall scene suggests a creative and eco-friendly process.

**Ako vyrobiť ekologickú kozmetiku**

**Workshopy pre mladých**

## Názov seminára:

# Ako vytvoriť ekologickú kozmetiku

### 1. Krátky teoretický úvod do témy.

Semináre sú rozdelené do dvoch tematických modulov, z ktorých každý bude obsahovať praktické úlohy.

Počas *modulu 1.* Domáce kozmetické laboratórium účastníci prijímú výzvu na vytvorenie glycerínového mydla prostredníctvom *cvičenia 1.* Patent na voňavé mydlo. Ide o kreatívne cvičenie, keďže účastníci budú mať možnosť ozdobiť mydlo podľa svojich predstáv - od plánovania mydlových prísad až po tvorbu dekoratívneho obalu. Ďalším návrhom v tomto module je *Cvičenie 2.* Patent na zamatový krém na ruky. Počas cvičenia sa účastníci naučia postup výroby krému v domácich podmienkach.

Počas *modulu 2.* Kozmetické cukrovinky sa účastníci presunú do sveta cukroviniek, kde sa spája funkčnosť kozmetiky s jej estetickou hodnotou, ktorou je efektívnou prezentáciou kozmetiky ako domáceho pečiva. V tomto module budú účastníci plniť tri praktické úlohy. Patent na jedlé sprchové gule, patent na sladké muffiny do kúpeľa a patent na želé na ruky. Tento modul tiež umožňuje účastníkovi realizovať úlohy na rozvoj ich kreativity, pričom sa spájajú dve rôzne oblasti, ktorými sú kozmetika a cukrárstvo.

### 2. Prečo je táto téma dôležitá pre mladých ľudí, ktorí by chceli zaviesť ekologické návyky do svojho života? Ako by táto téma mohla pomôcť v ekologickej a klimateckej kríze?

Základným impulzom pre zmenu nášho postoja k proekologickým aktivitám je pochopenie, že každý z nás môže prispieť k tomu, aby nám v budúcnosti nedošiel papier alebo voda. Najlepším spôsobom, ako začať dobrodružstvo s ekológiou, je domácnosť. Existuje naozaj veľa toho, čo môžeme zmeniť. Od triedenia odpadu, nakupovania s látkovými vreckami až po opatrenia na úsporu vody a energie. Je nevyhnutné, aby sme získali





Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

vedomosti o tejto téme. Stojí za to spoznať, čo najviac škodí nášmu životnému prostrediu a aké opatrenia môžeme prijať, aby sme tomu zabránili. O základnú starostlivosť o pleť a telo, nie o tú, ktorá si vyžaduje odbornú pomoc, sa môžeme postarať pomocou surovín dostupných v kuchyni. Vytváranie kozmetiky v domácich podmienkach si nevyžaduje predchádzajúcu prípravu a špeciálne nákupy. Masky a peeling si môžete pripraviť z potravinových prísad, ako sú ovsené vločky, prírodný jogurt, ktoré máte práve doma: stačí ich zmiešať v miske a je to hotové. Prírodná kozmetika sa teší rastúcej popularite. Každý z nás si môže pripraviť prírodnú kozmetiku s presne takými vlastnosťami, vôňou a farbou, aké očakáva.

Tu sú dôvody, prečo téma "Ako vytvoriť ekologickú kozmetiku" môže pomôcť v čase ekologickej a klimateckej krízy:

***1. Nízke náklady: použitie potravinárskych výrobkov na vytvorenie domácej kozmetiky.***

Myšlienkou domácej kozmetiky je použitie zložiek prírodného, rastlinného pôvodu, založených na surovinách dostupných v kuchyni, ako sú ovsené vločky, prírodný jogurt, sóda bikarbóna, čierna kávová usadenina, lístky zeleného čaju.

***2. Nulový odpad: pravidelná výroba kozmetiky, opakovane používané obaly, prípadné zvyšky výrobku môžeme vyhodiť do bio koša.***

Pri výrobe domácej kozmetiky z potravinových prísad sa môžete rozhodnúť, koľko výrobku potrebujete, aby ste nič nevyhodili do koša. Pripravíte si presne také množstvo, aké použijete. Prázdne fľaše a poháre od surovín môžete po dôkladnom umytí a dezinfekcii znovu použiť.

***3. Bezpečnosť a vysoká kvalita výrobku.***

Pri výrobe domácej kozmetiky si môžete byť istí, že výrobok je čerstvý, pretože domáca kozmetika sa môže pripravovať priebežne, ako napríklad pleťová maska.

### **3. Odporúčanie konkrétnych odkazov súvisiacich s témou seminára**

odkazy na webové stránky:



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

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

#### odkazy na videá na YouTube

1. [www.youtube.com/watch?v=AEVUnIXndg8](http://www.youtube.com/watch?v=AEVUnIXndg8)
2. [www.youtube.com/watch?v=3mbIOcj26pM](http://www.youtube.com/watch?v=3mbIOcj26pM)
3. [www.youtube.com/watch?v=5h0DOx7NB\\_E](http://www.youtube.com/watch?v=5h0DOx7NB_E)
4. [www.youtube.com/watch?v=4jG7A3kC0KQ](http://www.youtube.com/watch?v=4jG7A3kC0KQ)

#### **4. Scenár seminára**

- Trvanie seminára

Čas: 5h

#### Modul 1:



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

- ✓ Cvičenie 1. Patent na voňavé mydlo, Spolu: 70 minút (10 minút prednáška - úvod do cvičenia, 60 minút praktická časť)
- ✓ Cvičenie 2. Patent na zamatový krém na ruky, Spolu: 50 minút (10 minút prednáška - úvod do cvičenia, 40 minút praktická časť)

#### Modul 2:

- ✓ Cvičenie 1. Patent na jedlé sprchové gule, Spolu: 45 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 40 minút praktická časť)
- ✓ Cvičenie 2. Patent na sladké muffiny do kúpeľa Spolu: 65 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 60 minút praktická časť)
- ✓ Cvičenie 3. Patent na želé na ruky, Spolu: 55 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 50 minút praktická časť)

Zhrnutie seminára: Celkovo: 15 minút

- Vhodná cieľová skupina pre workshop: veľkosť skupiny, vek skupiny

Účastníci: mládež od 12-24 rokov, 12-15 účastníkov

Zložky do každého cvičenia boli vypočítané pre každého jednotlivca. Odporúča sa však pracovať v skupinách po troch.

- **Výsledky vzdelávania z workshopu**

<b>Modul 1: Domáce kozmetické laboratórium</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník: <ul style="list-style-type: none"><li>• spozná základy výroby</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Úvod do princípov kombinovania</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

glycerínového mydla	surovín
<ul style="list-style-type: none"><li>• vie, ako vyrobiť krém s jednoduchým zložením</li><li>• spozná základy kombinovania zložiek</li><li>• vie vypočítať pomery zložiek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diskusia o výhodách konkrétnych zložiek</li><li>• Kreatívny výber prísad do mydla</li><li>• Kreatívne mydlové dekorácie</li></ul>
<b>Modul 2: Kozmetické cukrovinky</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník : <ul style="list-style-type: none"><li>• vie, ako používať potravinové zložky pri výrobe kozmetiky</li><li>• pozná základy kombinovania ingrediencií</li><li>• vie ako vypočítať pomery zložiek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potravinárske výrobky, ktoré sa môžu používať ako kozmetika</li><li>• Kreatívne spôsoby kombinácie rôznych oblastí ako kozmetika a cukrárstvo</li></ul>

- **Metódy použité na seminári**

Pri výrobe domácej kozmetiky sa používajú metódy, ktoré sa bežne používajú v kuchyni, ako napr.:

*Fáza 1: Príprava zložiek zahŕňa činnosti ako:*

- ✓ strúhanie na strúhadle
- ✓ krájanie

*Fáza 2: Príprava na kombináciu zložiek zahŕňa činnosti ako*

- ✓ zahrievanie



Co-funded by  
the European Union

- ✓ rozpúšťanie
- ✓ miešanie

second  
chance

*Fáza 3: Tvarovanie kozmetiky zahŕňa činnosti ako*

- ✓ nalievanie do tortových foriem
- ✓ tvarovanie guľôčok

Dôležité je tiež vypočítať proporcie a použiť mierku, aby bola kozmetika vytvorená profesionálne.

- **Materiály potrebné na workshop**

Zoznam zložiek potrebných na uskutočnenie seminára:

Základné vybavenie:

- lyžica (pre každého účastníka)
- vidlička (pre každého účastníka)
- nôž (pre každého účastníka)
- 4 misky: 0,2 l, 0,5 l, 1 l (pre každého účastníka)

Pomery pre jedného účastníka	
Levandulové glycerínové mydlo	<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g kryštalického glycerínového mydlového základu</li><li>• 2 ml esenciálnych olejov, ako je levanduľa, citrón, medovka</li><li>• 0,1 ml potravinárskeho farbiva, napr. fialového, žltého, zeleného</li><li>• dekoračné doplnky ako:<ul style="list-style-type: none"><li>– 1 g sušených kvetov, napríklad levandule</li><li>– 1 g sušenej pomarančovej kôry</li><li>– 1 g rozdrvených listov medovky</li></ul></li><li>• - silikónová forma, napr. 6 cm x 6 cm x 2 cm</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Maslový krém na ruky

- 20 g bambuckého masla
  - 10 g oleja
- Recept 1.* 5 g jojobového oleja, 5 g konopného oleja
- Recept 2.* 5 g avokádového oleja, 5 g sladkého mandľového oleja
- 10 g hydrolátu
- Recept 1.* 10 g mäťového hydrolátu
- Recept 2.* 10 g levanduľového hydrolátu
- 4 kvapky esenciálneho oleja
- Recept 1.* 4 kvapky mäťového oleja
- Recept 2.* 4 kvapky levanduľového esenciálneho oleja
- nádoba na 50 ml

Tri rôzne jedlé guličky do kúpeľa

- 6 guličiek (2x biela, 2x hnedá, 2x béžová)
- 60 g kokosového oleja
  - 60 g strúhaného kokosu
  - 5 g vanilkového cukru
  - 60 g kakaového masla
  - 60 g strúhaného kokosu
  - 10 g kakaa
  - 10 g medu
  - 60 g strúhaného kokosu
  - 0,2 g vanilkového oleja



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Sladké muffiny do kúpeľa	<p>jedna osoba 2 muffiny:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g jedlej sódy</li><li>• 200 g kyseliny citrónovej</li><li>• približne 60 g olivového/ repkového oleja</li><li>• približne 6 g potravinárskeho farbiva</li><li>• približne 0,4 g éterického oleja (v závislosti od hustoty)</li><li>• 30 g zemiakového škrobu</li><li>• 30 g sušeného mlieka</li><li>• štipky: farebný posyp, vanilkový cukor</li><li>• 2 silikónové formy na muffiny</li></ul>
Cestovateľské želé na umývanie rúk	<ul style="list-style-type: none"><li>• 405 g kryštalického glycerínového mydlového základu</li><li>• 11 kvapiek potravinárskeho farbiva, napr. zeleného</li><li>• 8,5 ml éterickej látky, napr. rozmarínu</li></ul>

#### Nákupný zoznam: minimálne pre jednu osobu:

- 510 g kryštalického glycerínového mydlového základu
- 2 ml levanduľového oleja
- 2 ml citrónového oleja
- 2 ml medovkového oleja
- 1 ml fialového potravinárskeho farbiva
- 1 ml žltého potravinárskeho farbiva
- 1 ml zeleného potravinárskeho farbiva
- 1 g sušených kvetov, napríklad levandule
- 1 g sušenej pomarančovej kôry



Co-funded by  
the European Union

- 1 g rozdrvených listov medovky
- silikónová forma, napr. 6 cm x 6 cm x 2 cm
- 20 g bambuckého masla
- 5 g jojobového oleja
- 5 g konopného oleja
- 5 g avokádového oleja
- 5 g sladkého mandľového oleja
- 10 g mäťového hydrolátu
- 10 g levanduľového hydrolátu
- 60 g kokosového oleja
- 180 g strúhaného kokosu
- 6 g vanilkového cukru
- 60 g kakaového masla
- 10 g kakaa
- 10 g medu
- 1 g vanilkového oleja
- 400 g jedlej sódy
- 200 g kyseliny citrónovej
- 100 g olivového / repkového oleja
- 30 g zemiakového škrobu
- 30 g sušeného mlieka
- farebné posýpky na potraviny
- 2 silikónové formy na muffiny
- forma na kocky ľadu min. 15 kociek s rozmermi 3x3x3 cm
- kancelárske potreby: ozdobný papier, stuhy, min. tri farby, nožnice,





Co-funded by  
the European Union

**second**  
**chance**

- **Pokyny pre školiteľa, ako uskutočniť workshop - krok za krokom**

## **Modul 1: Domáce kozmetické laboratórium**

### **Cvičenie 1. Patent na voňavé mydlo**

- **Čas:**
  - 10 minút prednášky (úvod k cvičeniu 1)
  - 60 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Cieľom cvičenia je vyrobiť si mydlo. Predpokladá sa, že účastníci si osvoja zručnosti merania, dôkladného miešania prísad a výpočtu pomerov prísad.

Vedúci workshopov rozoberá proces výroby mydla domácim spôsobom.

- **Príprava cvičenia**

Glycerínové mydlo je univerzálny výrobok, ktorý možno použiť na všetky typy pleti. Na prípravu mydla možno použiť rôzne prísady v závislosti od osobných preferencií a účelu:

- mleté a preosiate škrupiny orechov, kávové zrná
- bylinky (levanduľa, rozmarín, medovka),
- korenie,
- sušené kvety,
- sušené a následne pomleté ovocné šupky (jablká, pomaranče, citróny)

Nástroje potrebné na výrobu domáceho mydla:

- glycerínový základ (rastlinný a najvyššej kvality)
- farbivo - vyberte si farbu farbiva podľa svojich preferencií.
- éterické alebo vonné oleje
- formičky - napr. formička na ľad, formička na tortu alebo formičky na detské pieskovisko, najlepšie sú silikónové formičky
- prísady, ako sú ovsené vločky, mletá káva, sušené ovocné šupky a kvety (nepovinné).

- **Popis cvičení**

### **Praktické cvičenie 1. Levanduľové glycerínové mydlo**

Zloženie:

Rozmery mydla 6 cm x 6 cm x 2 cm:	Ďalšie návrhy:
<ul style="list-style-type: none"><li>• množstvo mydlového základu: 70g + 3-5g (navyše, pretože základ sa usadí</li></ul>	Rozmery mydla 8 cm x 6 cm x 2 cm



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

<p>na stenách formy)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• množstvo potravinárskeho farbiva: 1-2 kvapky farbiva</li><li>• množstvo éterického oleja: 1,5 ml (približne 60 kvapiek)</li></ul> <p>Pri používaní prísad:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Najprv si pripravte prísady ako kvety.</li><li>2. Odvážte kvety</li><li>3. Od hmotnosti mydlového základu odpočítajte hmotnosť kvetov.</li></ol> <p>Napr.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 69 g + 3-5 g mydlového základu</li><li>- 1,5 ml levanduľového oleja</li><li>- 1 g levanduľových kvetov</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• množstvo mydlového základu: 95 g + 3-5 g (navyššie, pretože základ sa usadzuje na stenách formy)</li><li>• množstvo potravinárskeho farbiva: 1- 2 kvapky potravinárskeho farbiva</li><li>• množstvo esenciálneho oleja: 2 ml (približne 80 kvapiek)</li></ul> <p>Pre mydlo s rozmermi 6 cm x 2 cm</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• množstvo mydlového základu: 60 g + 3-5 g (navyššie, pretože základ sa usadzuje na stenách formy)</li><li>• množstvo potravinárskeho farbiva: 1- 2 kvapky potravinárskeho farbiva</li><li>• množstvo oleja: 1 ml (približne 40 kvapiek)</li></ul>
<p>Nástroje potrebné na realizáciu cvičenia: na osobu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g kryštalického glycerínového mydlového základu</li><li>• 2 ml esenciálnych olejov, ako je levanduľa, citrón, medovka</li><li>• 0,1 ml potravinárskeho farbiva, napr. fialového, žltého, zeleného</li><li>• silikónová forma</li><li>• dekoračné doplnky:<ul style="list-style-type: none"><li>– 1 g sušených kvetov, napríklad levandule</li><li>– 1 g sušenej pomarančovej kôry</li><li>– 1 g rozdrvených listov medovky</li></ul></li></ul> <p>Potravinárske farbivo by malo zodpovedať éterickému oleju.</p>	

Príprava:

1. Na strúhadle nastrúhajte kúsok glycerínového základu a vložte ho do misky.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

2. Ohrievajte vo vodnom kúpeli.
3. Z času na čas základ premiešajte, aby sa rýchlejšie rozpustil.
4. Základ by sa mala zahrievať pomaly, nesmie zovrieť.
5. Do tekutého základu pridajte trochu farbiva.
6. Do tekutého základu pridajte niekoľko kvapiek esenciálneho oleja.
7. Základ nalejte do foriem.

\* Ak má byť mydlo s prísadami: Vylejte polovicu formy, počkajte, kým základ vychladne a pridajte prísady, potom vylejte zvyšok. Prísady môžete do základu pridať hneď.

Ak sa na povrchu mydla objavia vzduchové bubliny, mierne ho pokropte alkoholom (96% rektifikovaným liehom).

8. Mydlo nechajte vychladnúť. V závislosti od veľkosti mydla to trvá 1 až 2 hodiny.
9. Hotové mydlá vyberte z formy.
10. Mydlá zabaľte do fólie alebo ozdobného papiera, aby zostali čerstvé.

Po každom použití mydlo dôkladne vysušte, potom má mydlo správnu konzistenciu a nestratí svoje cenné vlastnosti.

### Zdroj:

1. [www.triny.pl/blog/jak-zrobic-mydlo-domowy-sposob-na-mydelka-diy/](http://www.triny.pl/blog/jak-zrobic-mydlo-domowy-sposob-na-mydelka-diy/)
2. [www.ecoflores.eu/jak-zrobic-domowe-mydlo-przepis](http://www.ecoflores.eu/jak-zrobic-domowe-mydlo-przepis)

Vedúci seminára povie účastníkom, kde by sa mala kozmetika skladovať a ako dlho.

\*\*\* podľa stupnice náročnosti

Vedúci seminára diskutuje o:

- vlastnosti ručne vyrábaného glycerínového mydla, ako sú:

- žiadna alergická reakcia,
- vyhladzuje a intenzívne hydratuje pokožku,
- redukuje kožné mozole,
- zjemňuje a zvyšuje pružnosť pokožky

## **Cvičenie 2. Patent na zamatový krém na ruky**



Co-funded by  
the European Union

- **Čas:**
  - 10 minútová prednáška (úvod do cvičenia)
  - 40 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

Cieľom cvičenia je vyrobiť si krém na ruky. Predpokladom je osvojenie si zručností váženia, dôkladného miešania ingrediencií a výpočtu pomerov ingrediencií.

Vedúci seminára diskutuje o domácej výrobe krému.

- **Príprava cvičenia**

Čo by mal obsahovať dobrý krém na ruky?

Látky, ktoré sa oplatí hľadať v zložení krému na ruky, sú:

- rastlinné oleje a maslá, ktoré nielen upokojujú podráždenú pokožku, dodávajú jej živiny a regenerujú ju, ale aj posilňujú jej ochrannú bariéru.
- prírodné krémy na ruky sú založené predovšetkým na vlastnostiach bambuckého masla, ktoré sa výborne hodí na starostlivosť o ruky.
- kakaové maslo a sladký mandľový olej sú tiež často súčasťou zložiek.
- hydrolát je kvetinová voda. Získava sa ako vedľajší produkt pri výrobe éterických olejov
- éterické oleje - účinné zložky olejov prenikajú do pokožky a stimulujú pokožku a vlasy.

- **Popis cvičenia**

## Praktické cvičenie 2. Maslový krém na ruky

Ingrediencie:	Návrhy na pridanie:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 g bambuckého masla</li><li>• 10 g vybraného oleja (alebo zmesi olejov)</li><li>• 10 g vybraného hydrolátu</li><li>• 4 kvapky esenciálneho oleja</li></ul>	<u>Recept 1.</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 20 g bambuckého masla</li><li>- 5 g jojobového oleja</li><li>- 5 g konopného oleja</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

Celkom: 44g výrobku	- 10 g mäťového hydrolátu - 4 kvapky mäťového oleja
	<u>Recept 2.</u> - 20 g bambuckého masla, - 5 g avokádového oleja - 5 g sladkého mandľového oleja - 10 g levanduľového hydrolátu - 4 kvapky levanduľového esenciálneho oleja
Nástroje potrebné na realizáciu cvičenia: na osobu	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 g bambuckého masla</li><li>• 10 g oleja → Recept 1. (5 g jojobového oleja, 5 g konopného oleja) alebo Recept 2. (5 g avokádového oleja, 5 g oleja zo sladkých mandlí)</li><li>• 10 g hydrolátu → Recept 1. 10 g mäťového hydrolátu alebo Recept 2. 10 g levanduľového hydrolátu</li><li>• 4 kvapky esenciálneho oleja → Recept 1. 4 kvapky mäťového oleja alebo Recept 2. 4 kvapky levanduľového oleja</li><li>• nádoba s objemom do 50 ml</li></ul>	

### Príprava:

1. Bambucké maslo rozpustíte v horúcom vodnom kúpeli. Teplota masla nesmie presiahnuť 40 stupňov.
2. Vyberte maslo z vodného kúpeľa a pridajte vybrané oleje.
3. Jemne premiešajte drevenou stierkou, kým nebude hladké.
4. Odstavte a nechajte vychladnúť.
5. Do vychladnutej hmoty pridajte hydrolát
6. Znova premiešajte, kým nezískate jednotnú konzistenciu.
7. Pridajte esenciálny olej a dôkladne premiešajte.
8. Krém nalejte do nádoby.

\*\* podľa stupnice náročnosti



Co-funded by  
the European Union

## Modul 2: Kozmetické cukrovinky

### Cvičenie 1. Patent na jedlé sprchové gule

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod do cvičenia)
  - 40 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

Predpokladom je získanie schopnosti používať potravinové zložky pri príprave kozmetiky. Zároveň je cvičenie pokračovaním realizácie hlavného cieľa, ktorým je rozvoj schopnosti merať, presne miešať zložky a vypočítať pomer zložiek.

- **Príprava cvičenia**

Vedúci workshopu sa venuje procesu tvorby sprchových gúľ s použitím potravinových prísad.

Meranie:

- 1 polievková lyžica má objem 15 ml alebo 15 g
- 1 čajová lyžička má objem 5 ml alebo 5 g
- **Popis cvičenia**

### Praktické cvičenie 1. Tri rôzne jedlé loptičky do kúpeľa

Každý účastník si pripraví tri farebné loptičky:

- biela guľa - kokos,
- hnedá guľa - kakao,
- béžová guľa - med,

Pripravené guľôčky exfoliujú pokožku, preto je ich hlavnou zložkou kokos.

Biela guľa	Hnedá guľa	Béžová guľa
------------	------------	-------------



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 polievkové lyžice kokosového oleja</li><li>• 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu</li><li>• ½ čajovej lyžičky vanilkového cukru</li></ul> <p>V gramoch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g kokosového oleja</li><li>• 30 g strúhaného kokosu</li><li>• 2,5 g vanilkového cukru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 polievkové lyžice kakaového masla</li><li>• 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu</li><li>• 1 polievková lyžica kakaa</li></ul> <p>V gramoch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 g kakaového masla</li><li>• 30 g strúhaného kokosu</li><li>• 15 g kakaa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 polievková lyžica medu</li><li>• 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu</li><li>• 2 kvapky vanilkového oleja,</li></ul> <p>V gramoch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 g medu</li><li>• 30 g strúhaného kokosu</li><li>• 0,1 g vanilkového oleja</li></ul>
<p>Nástroje potrebné na splnenie úlohy: 6 loptičiek pre jednu osobu (2x biela, 2x hnedá, 2x béžová)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 g kokosového oleja</li><li>• 60 g kokosových strukovín</li><li>• 5 g vanilkového cukru</li><li>• 60 g kakaového masla</li><li>• 60 g strúhaného kokosu</li><li>• 10 g kakaa</li><li>• 10 g medu</li><li>• 60 g strúhaného kokosu</li><li>• 0,2 g vanilkového oleja</li></ul>		

### **Príprava:**

1. Všetky prísady dôkladne premiešajte v miske.
2. Vytvorte guľôčky.
3. Guľu odložte na papier na pečenie.





Co-funded by  
the European Union

\* podľa stupnice náročnosti

### **Zdroj:**

1. [www.tipsforwomen.pl/przepis-na-peelingujace-kuleczki-pod-prysznic/](http://www.tipsforwomen.pl/przepis-na-peelingujace-kuleczki-pod-prysznic/)

## **Cvičenie 2. Patent na sladké muffiny do kúpeľa**

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod do cvičenia)
  - 60 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

Cieľom cvičenia je, aby si účastníci osvojili schopnosť kreatívne vytvárať kozmetiku. Kúpeľovú kozmetiku možno vytvoriť originálnym spôsobom, namiesto jednoduchého nalievania kúpeľovej tekutiny do vane. Táto metóda je zároveň zaujímavým darčekom, pretože si ju vyrobíte sami. Je to zároveň pokračovanie realizácie hlavného cieľa, ktorým je rozvoj schopnosti merať, presne miešať ingrediencie a vypočítať pomer zložiek.

- **Príprava cvičenia**

Vedúci workshopu rozoberá postup výroby muffinov do domáceho kúpeľa.

Pomery:

- 1 polievková lyžica má objem 15 ml alebo 15 g
- 1 čajová lyžička má objem 5 ml alebo 5 g
- **Popis cvičenia**

## **Praktické cvičenie 2. Sladké muffiny do kúpeľa**



Co-funded by  
the European Union

Prísady na jeden muffin	Prísady na dva muffiny
<p>Zloženie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g jedlej sódy</li><li>• 100 g kyseliny citrónovej</li><li>• približne 30 g olivového / repkového oleja</li><li>• potravinárske farbivo v prášku: štipka potravinárskeho farbiva + 1/2 čajovej lyžičky vody alebo v tekutine: 1-2 kvapky</li><li>• 2 kvapky esenciálneho oleja, napr. pomarančového</li><li>• 1 polievková lyžica zemiakového škrobu</li><li>• 1 polievková lyžica sušeného mlieka</li><li>• farebný posyp, vanilkový cukor</li><li>• silikónové formy na muffiny</li></ul> <p>Celková hmotnosť: približne 363 g</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g jedlej sódy</li><li>• 100 g kyseliny citrónovej</li><li>• asi 30 g olivového oleja</li><li>• približne 3 g potravinárskeho farbiva</li><li>• približne 0,2 g éterického oleja (v závislosti od hustoty)</li><li>• 15 g zemiakového škrobu</li><li>• 15 g sušeného mlieka</li><li>• štipky: farebný posyp, vanilkový cukor</li></ul>	<p>Nástroje potrebné na realizáciu: 2 koláčky na osobu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g jedlej sódy</li><li>• 200 g kyseliny citrónovej</li><li>• približne 60 g olivového / repkového oleja</li><li>• približne 6 g potravinárskeho farbiva</li><li>• približne 0,4 g éterického oleja (v závislosti od hustoty)</li><li>• 30 g zemiakového škrobu</li><li>• 30 g sušeného mlieka</li><li>• štipky: farebný posyp, vanilkový cukor</li><li>• 2 silikónové formy</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

### **Príprava:**

1. Pripravte si formu na koláčiky (napr. formu na muffiny).
2. Zmiešajte jedlú sódu s kyselinou.
3. Pridajte sušené mlieko a škrob - nepovinné, pretože tieto dve zložky sa môžu vynechať
4. Pridajte olivový alebo iný olej.
5. Trochu hmoty si odložte bokom - posluží ako dekorácia na koláčik.
6. Pridajte potravinárske farbivo.  
\* Po pridaní potravinárskeho farbiva je potrebné hmotu rýchlo premiešať! Pretože hmota po pridaní farbiva začne rýchlo peniť.
7. Pridajte esenciálny olej.
8. Celé to má mať konzistenciu mokrého piesku.
9. Hmotu vložte do formičiek a opatrne ju poklepte.
10. Pripravte hmotu, ktorú ste si odložili.
11. Do odloženej hmoty pridajte trochu vanilkového cukru, aby sa krásne prevoňala.
12. Hmotu nanášajte tak, ako sa nanáša krém na muffiny.
13. Ozdobte farebným posypom.
14. Pripravené muffiny dajte na niekoľko hodín (napr. na celú noc) na suché miesto, aby vyschli a stuhli.

Potom ho stačí vybrať a zabaliť ako darček alebo sa ísť okúpať tak, že hodíte muffin do vane.

Vedúci seminára rozoberá dôvody pridávania zložiek, a to:

- pridanie zemiakového škrobu spôsobí, že sa guľa nebude topiť, ale plávať. - čo je vizuálna hodnota.

- pridaním sušeného mlieka sa pokožka zjemní, čo je pre ňu výživné.

- pridaním tuku, napríklad oleja, sa pokožka zjemní ako po použití olivového oleja. - čo je výživná hodnota pre pokožku.



Co-funded by  
the European Union

\*\*\* podľa stupnice náročnosti

### **Zdroj:**

1. [www.sklep.zrobswojkosmetyk.pl/pl/n/Kolorowe-Babeczki-do-Kapieli-Zrob-to-sam/71](http://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.

### **Cvičenie 3. Patent na želé na ruky**

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod do cvičenia)
  - 50 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

Cieľom je získať schopnosť kreatívne vytvárať kozmetiku a spájať rôzne oblasti kozmetiky a cukrárstva. V rámci tohto cvičenia budú účastníci vyrábať aj mydlo (ako v module 1), ale v inej forme. Malé mydielka vyrobené počas tohto cvičenia môžu použiť na výlete na piknik na dôkladné umytie rúk. Takto pripravené mydlo zaberie málo miesta a môže sa použiť počas výletu. Je to zároveň pokračovanie realizácie hlavného cieľa, ktorým je rozvoj zručností merania, dôkladného miešania prísad a vypočítavania ich pomerov.

- **Príprava cvičenia**

Vedúca workshopu sa venuje procesu tvorby malých glycerínových mydiel.

- **Popis cvičenia**

### **Praktické cvičenie 3. Cestovateľské želé cukríky na umývanie rúk**

Úlohou je pripraviť malé glycerínové mydlá

#### **Výpočty:**

Silikónová forma na prípravu 15 kociek s rozmermi 3 x 3 x 3 cm.



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Objem jednej kocky: 27 cm<sup>3</sup>

Počet kociek x objem jednej kocky: 27 \* 15 = spolu 405 ml

Z teórie: Ak má forma objem 100 ml, potom na výrobu mydla v nej potrebujete 100 g základu.

Na 15 kociek je potrebných 405 ml základu.

Môžete si pripraviť mydlá do zásoby. Majte na pamäti, že mydlové cukríky budú menšie, napr. 3 x 3 x 2 cm, pretože časť základu sa usadí na stenách foriem, v ktorých sa mieša.

Každý účastník si pripraví vlastnú silikónovú formu:

#### **Zloženie:**

na jednu silikónovú formu pre jednu osobu:

- množstvo priehľadného glycerínového základu: 405g
- množstvo potravinárskeho farbiva: 11 kvapiek
- množstvo oleja: 8,5 ml esenciálneho oleja, napr. rozmarínového

#### **Príprava:**

1. Na strúhadle nastrúhajte kúsok glycerínového základu a vložte ho do misky.
2. Ohrievajte vo vodnom kúpeli.
3. Z času na čas základ premiešajte, aby sa rýchlejšie rozpustil.
4. Základ by sa mal zahrievať pomaly, nesmie zovrieť.
5. Do tekutého základu pridajte farbivo.
6. Do tekutého základu pridajte esenciálny olej.
7. Základ nalejte do silikónových foriem na ľad.
  - \* Ak sa na povrchu mydla objavia vzduchové bubliny, mydlo zľahka pokropte alkoholom (96% rektifikovaným liehom).
8. Mydlo nechajte vychladnúť. V závislosti od veľkosti mydla 1 hodinu až niekoľko hodín.
9. Hotové mydlá vyberte z formy.
10. Mydlá zabaľte do fólie alebo ozdobného papiera, aby zostali čerstvé.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

\*\*\* podľa stupnice náročnosti

- **Krátky návrh, ako zhrnúť workshop**

Zhrnutie workshopu obsahuje

- ✓ diskusia o spôsoboch použitia pripravenej kozmetiky
- ✓ pripomenka spôsobu výroby a úpravy pomocou iných prísad
- ✓ pripomenutie metód výroby domácej kozmetiky
- ✓ diskutovať o tom, ako pripraviť kozmetiku ako darček pre rodinu a priateľov, napríklad ako zabaliť mydlo alebo koláčiky do kúpeľa.

**Záveru Pauliny po seminároch v Lodži, v Poľsku:**

Workshopy o domácej kozmetike boli rozdelené na teoretickú a praktickú časť. Každému cvičeniu predchádzal teoretický úvod, aby sa účastníci dôkladne oboznámili s prezentovanou témou. Jednou z úloh bolo pripraviť si peeling na telo a tvár s použitím prírodných surovín z kuchyne, ako sú cukor, soľ, med, olivový olej, jogurt atď. Diskutovalo sa o prínosoch pre pokožku, o rôznych spôsoboch prípravy peelingov z potravín.

Na efektívne vedenie seminárov bol vypracovaný podrobný plán, ktorý zahŕňal všetky kroky a fázy výroby vybraných receptúr kozmetiky a domácej chémie.

Písomné materiály, ktoré som vytvorila, obsahovali informácie o jednotlivých krokoch výroby kozmetiky a recepty domácej chémie, čo účastníkom nielen uľahčilo sledovanie procesu a pochopenie jednotlivých fáz, ale tiež im umožnilo neskôr vyrobiť výrobky podľa priložených receptov.

Na ďalších podujatiach tohto typu je vhodné usporiadať skupinovú diskusiu a výmenu skúseností, aby sa účastníci podelili o svoje skúsenosti s domácou kozmetikou, ako aj zistiť, akú kozmetiku z drogérie používajú a či sa dá použiť prírodná náhrada, a či už niekedy použili



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

prírodné riešenia, ako napríklad použitie jedlej sódy pri výrobe čistiacich prostriedkov pre domácnosť.

Myslím, že na ďalších podujatiach by stálo za to zorganizovať súťaž medzi účastníkmi o vybraný typ kozmetiky s možnosťou uhádnuť ingrediencie.

**Potraviny bez odpadu**

**Workshopy  
pre  
mladých**



## Názov seminára:

# Potraviny bez odpadu

### 1. Krátky teoretický úvod do témy

Seminár je rozdelený do dvoch tematických modulov, z ktorých každý bude obsahovať praktické úlohy.

Počas modulu 1. *Zero Food Waste* (nulový potravinový odpad.) - *Teória* sa účastníci oboznámia so štýlom a hnutím Zero Food Waste, osvedčenými postupmi a budú pracovať na tvorbe kampaní na zvýšenie povedomia o plytvaní potravinami.

Počas modulu 2. *Zero Food Waste - prax* sa účastníci naučia, ako neplytvať potravinami najmä v domácnosti, ako rozpoznať, kedy už potraviny nie sú bezpečné a jedlé, ako správne variť a skladovať potraviny, ako kompostovať a ako pripravovať bezodpadové jedlá.

### 2. Prečo je táto téma dôležitá pre mladých ľudí, ktorí by chceli zaviesť ekologické návyky do svojho života? Ako by táto téma mohla pomôcť v ekologickej a klimateckej kríze?

VIAC AKO 1/3 POTRAVÍN NA SVETE SA VYHODÍ.

Potravinový odpad sa vzťahuje na potraviny, ktoré sú vhodné na konzumáciu, ale sú vedome vyhodené vo fáze maloobchodného predaja alebo spotreby, zvyčajne po uplynutí dátumu spotreby. Potravinový odpad sa vyskytuje v celom spektre výroby, od farmy cez distribúciu až po maloobchodníkov a spotrebiteľa.

Potravinový odpad nie je len odpad, ktorý vyprodukuje alebo nahromadíme počas jedla alebo po ňom. K potravinovým stratám dochádza ešte predtým, ako sa potraviny dostanú k spotrebiteľovi, a to v dôsledku problémov vo fáze výroby, skladovania, spracovania a distribúcie.



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

K potravinovému odpadu, ktorý sa nachádza na skládkach, najviac prispievajú vyradené výrobky, najmä potraviny od poľnohospodárov alebo dodávateľov. Väčšina supermarketov odmieta škaredé alebo nesprávne tvarované výrobky, a tak poľnohospodárom nezostáva nič iné, len ich vyhodiť.

Pri rozklade potravinového odpadu vzniká metán, silný skleníkový plyn, ktorý prispieva ku globálnemu otepľovaniu. Celosvetovo sa tretina vyprodukovaných potravín vyhodí neskonzumovaná, čo spôsobuje zvýšenú záťaž pre životné prostredie. Odhaduje sa, že zníženie množstva potravinového odpadu o 15 % by mohlo každoročne nasýtiť viac ako 25 miliónov ľudí.

Zníženie plytvania potravinami sa celosvetovo považuje za kľúčovú iniciatívu na dosiahnutie udržateľnej potravinovej budúcnosti. Cieľ trvalo udržateľného rozvoja č. 12 sa zaoberá zodpovednou spotrebou a výrobou.

Do boja proti plytvaniu potravinami a prispievania k lepšiemu životnému prostrediu by sa mali zapojiť všetky subjekty v potravinovom reťazci vrátane fariem, poľnohospodárskych spracovateľov, výrobcov potravín, obchodov s potravinami, reštaurácií, univerzít, škôl a miestnych samospráv.

Mladí ľudia by mali byť od útleho veku vzdelávaní a vedení k tomu, ako prispieť k zníženiu potravinového odpadu a používať techniky varenia bez vytvárania potravinového odpadu. Mali by sa oboznámiť s týmto konceptom a prispievať ako dobrovoľníci v miestnych potravinových bankách, inšpirovať svoje rodiny, ako podporovať potravinové banky a variť zdravšie jedlá s menším množstvom potravinového odpadu.

Školy by mali zaviesť opatrenia na recykláciu potravinového odpadu na kŕmenie zvierat, naučiť študentov vytvárať kompost, bioenergiu a prírodné hnojivá z vyhodenených potravín, čím by prispeli k hospodárskemu a ekologickému rozvoju komunit.

Tu sú dôvody, prečo môže téma "Zero Food Waste" pomôcť v ekologickej a klimatickej kríze:



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

1. Plytvanie potravinami poškodzuje životné prostredie, pretože prispieva ku globálnemu otepľovaniu a zmene klímy. Menej vyhodенých potravín na skládkach znižuje emisie metánu a znižuje uhlíkovú stopu: Tento plyn je oveľa nebezpečnejší ako oxid uhličitý, pretože absorbuje teplo viac ako iné skleníkové plyny. Aj keď je životnosť metánu kratšia ako životnosť oxidu uhličitého, účinok tohto plynu je silnejší. Teplo, ktoré absorbuje, môže v krátkom čase ohriať Zem.
2. Kontrolovaná výroba potravín pomáha lepšie hospodáriť s energiou a zdrojmi, zabraňuje znečisťovaniu pri pestovaní, výrobe, preprave a predaji potravín.
3. Znížením hromadnej spotreby potravín a darovaním bezpečných potravín ľuďom v núdzi prispieva k rozvoju komunity a zabraňuje tomu, aby kvalitné potraviny skončili na skládke.

### 3. Odporúčanie konkrétnych odkazov súvisiacich s témou seminára

- 6 tipov, ako zabrániť plytvaniu potravinami vo vašej domácnosti  
<https://toogoodtogo.com/en-us/movement/households>
- Vzdelávacie video prispôbené deťom, ktoré im pomôže pochopiť problém plytvania potravinami a osvojiť si environmentálne a sociálne zodpovedné správanie.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0eqxgvZNn0I>
- Zbierka receptov, ktorá vám pomôže premeniť bežne vyhodенé potraviny a zvyšky na nové chutné jedlá.  
<https://mkt-cms.toogoodtogo.com/api/v1/file/us/en-us/download?slug=remix>

### 4. Scenár seminára

- Trvanie seminárov

Čas: 6 hodín počas 1 dňa alebo 3 hodiny počas 2 dní

#### Modul 1:

- ✓ Cvičenie 1: Teória - Získanie vedomostí o štýle a hnutí za Zero Food Waste, zdieľanie osvedčených postupov v EÚ a vo svete v oblasti predchádzania plytvaniu potravinami - 1 hod.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

- ✓ Cvičenie 2: Prax - Vytvorenie kampaní na zvýšenie povedomia o plytvaní potravinami pre sociálne médiá a tlačené materiály - 2h

#### Modul 2:

- ✓ Cvičenie 1: Teória - Naučte sa, ako neplytvať potravinami najmä v domácnosti, ako rozpoznať, kedy už potraviny nie sú bezpečné a jedlé, ako správne variť a skladovať potraviny - 1h
- ✓ Cvičenie 2: Prax - Príprava 2 receptov na bezodpadové potraviny - 1 hodina
- ✓ Cvičenie 3: Cvičenie - Výroba kompostu - 1h

- **Cieľová skupina pre workshop: veľkosť skupiny, vek skupiny**

Účastníci: Mladí ľudia vo veku 14-29 rokov,

- **Výsledky vzdelávania na seminári**

<b>Modul 1. Nulový potravinový odpad - teória</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník <ul style="list-style-type: none"><li>• vie, ako podporiť Zero Food Waste.</li><li>• ovláda základy tvorby digitálnych kampaní (tvorba obsahu a používanie aplikácie Canva)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Úvod do zásad Zero Food Waste</li><li>• Diskutujte o výhodách znižovania množstva potravinového odpadu</li><li>• Zvyšovanie povedomia o Zero Food Waste</li></ul>
<b>Modul 2. Zero Food Waste - prax</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník <ul style="list-style-type: none"><li>• vie, ako znížiť množstvo potravinového odpadu v domácnosti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naučiť sa kreatívne narábať s potravinovým odpadom</li><li>• Získať poznatky o znižovaní množstva</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

- Vie, ako pripraviť recepty bez potravinového odpadu.
- Vie, ako vyrobiť kompost

- **Metódy použité na workshope**

- Práca v skupinách
- Brainstorming
- Kreatívny dizajn
- Používanie online nástrojov
- Výber zložiek a miešanie
- Príprava a varenie

- **Materiály potrebné na workshop**

- Notebook alebo počítač a projektor
- Papier a farby na kreslenie
- Opätovne použitá plastová nádoba (na kompost), min.20l
- Jedlo (na základe vybraného receptu na prípravu)
- Zostatky potravín
- Kuchynské potreby (podľa receptu na prípravu bezodpadových potravín)

- **Pokyn, ako zabezpečiť workshop pre školiteľa - krok za krokom**

**Modul 1:**

- ✓ **Cvičenie 1:** Teória - Získanie poznatkov o štýle a hnutí za Zero Food Waste, zdieľajte osvedčené postupy v EÚ a vo svete v oblasti predchádzania plytvaniu potravinami

- **Čas**

- 45 minút prezentácie a 15 minút diskusie

- **Cieľ cvičenia**



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Účastníci získajú teoretické poznatky o štýle a pohybe bezodpadových potravín, podelia sa o osvedčené postupy v EÚ a vo svete v oblasti predchádzania plytvaniu potravinami a budú mať možnosť diskutovať o tom, ako môžu tieto postupy preniesť na miestnej úrovni s cieľom predchádzať plytvaniu potravinami.

- **Príprava cvičenia**

Účastníci nepotrebujú na splnenie úlohy žiadne nástroje, iba školiťel potrebuje notebook a projektor/TV.

- **Opis cvičenia**

Vedúci workshopu predstaví, čo je to potravinový odpad, oboznámi účastníkov s osvedčenými postupmi na predchádzanie vzniku potravinového odpadu vo svete, so systémom potravinovej banky a ďalšími teoretickými poznatkami. Po prezentácii účastníci začnú diskutovať a podelia sa o svoj názor na témy prezentácie.

- ✓ Cvičenie 2: Prax - Vytvorenie kampane na zvýšenie povedomia o plytvaní potravinami pre sociálne médiá a návrh pre tlačené materiály.

- **Čas**

- 15-minútová prezentácia online nástrojov na tvorbu kampaní a návrh materiálov pre kampane
- 60 minút práce v skupinách
- 45-minútová prezentácia kampane každou skupinou

- **Cieľ cvičenia**

Účastníci získajú vedomosti o tom, ako používať digitálne nástroje na návrh materiálov pre kampaň za bezodpadové potraviny a ako využívať sociálne médiá na realizáciu kampaní a oslovenie väčšieho počtu sledovateľov. Získajú tiež zručnosti, ako efektívne pracovať v skupinách a prezentovať svoje kampane.

- **Príprava cvičenia**

Účastníci by mali byť rozdelení do skupín po 3 - 4 osobách a mať k dispozícii jeden notebook alebo stolný počítač pre skupinu s pripojením na internet.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

- **Opis cvičenia**

Vedúci semináru rozoberie nasledujúce kroky:

1. Predstavenie digitálnych nástrojov na navrhovanie kampaní ako Canva, SurveyMonkey, MailChimp a bezplatné zdroje obrázkov
2. Rozdelenie účastníkov do skupín po 3 alebo 4 v závislosti od počtu účastníkov
3. Každá skupina si vyberie návrhový nástroj, ktorý sa použije na kampaň, a spoločne pracujú na kampani za Zero Food Waste.
4. Po 1 hodine si účastníci predstavia svoje kampane a metodiku na oslovenie čo najväčšieho počtu sledovateľov.
5. Vedúci workshopu vyberie najlepšiu kampaň a implementuje ju na sociálnych sieťach prostredníctvom profilov a stránok organizácie

## **Modul 2:**

- ✓ **Cvičenie 1:** Teória - Naučte sa, ako neplytváť potravinami najmä v domácnosti, ako rozpoznať, kedy už potraviny nie sú bezpečné a jedlé, ako správne variť a skladovať potraviny - 1h

- **Čas**

- 60 minút

- **Cieľ cvičenia**

Účastníci získajú praktické poznatky o tom, ako rozpoznať dobré a pokazené potraviny, ako predchádzať plytvaniu potravinami v domácnosti, o normách bezpečnosti potravín na národnej úrovni a na úrovni EÚ, ako správne variť potraviny, aby sa zabránilo strate výživových hodnôt, ako správne skladovať potraviny.

- **Príprava cvičenia**

Účastníci nepotrebujú na splnenie úlohy žiadne nástroje, iba školiteľ potrebuje notebook a projektor/TV.

- **Opis cvičenia**



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Vedúci seminára predstaví, ako môžeme rozpoznať dobré a pokazené potraviny, ako zabrániť plytvaniu potravinami v domácnosti, normy bezpečnosti potravín na národnej úrovni a na úrovni EÚ, ako správne variť potraviny, aby sme zabránili strate výživových hodnôt, ako správne skladovať potraviny.

Po prezentácii účastníci začnú diskutovať a podelia sa o svoj názor na témy prezentácie.

✓ **Cvičenie 2:** Prax - Pripravte 2 recepty na bezodpadové potraviny

- **Čas**

- 15-minútový online prieskum bezodpadových receptov na základe dostupných ingrediencií

- 45 minút prípravy receptov

- **Cieľ cvičenia**

Účastníci sa naučia pripravovať bezodpadové jedlá na základe vybraných bezodpadových receptov.

- **Príprava cvičenia**

Účastníci budú potrebovať suroviny, ktoré sa dajú ľahko uvariť (zelenina, ovocie, korenie), náčinie ako nôž, doska na krájanie, lyžica, vidlička, voda a malý ohrievač na varenie.

- **Popis cvičenia**

Vedúci workshopu postupuje podľa týchto krokov:

1. Poskytuje účastníkom prísady a náčinie na prípravu jedál
2. Rozdelí účastníkov do 2 skupín
3. Účastníci pracujú v skupine a na základe dostupných ingrediencií vykonajú online prieskum a výber receptu.
4. Účastníci pripravia vybraný recept a predstavia ho ostatným členom skupiny a vedúcemu workshopu.

✓ **Cvičenie 3:** Cvičenie - Výroba kompostu

- **Čas**





Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

- 60 minút

- **Cieľ cvičenia**

Účastníci sa dozvedia, čo je to kompost, ako si ho môžeme vyrobiť doma a ako sa dá použiť ako hnojivo.

- **Príprava cvičenia**

Účastníci by si mali priniesť nejaké odpadové potraviny z domu, na zloženie odpadových potravín a ďalšieho organického odpadu do kompostéra sú potrebné aspoň dve plastové alebo drevené nádoby (aspoň 20 l), školiteľ potrebuje notebook a projektor/TV na úvodnú prezentáciu a video návody.

- **Popis cvičenia**

Vedúci workshopu vysvetlí, čo je kompostér a na čo sa dá použiť, aké organické materiály sa dajú použiť na jeho výrobu a ukáže niekoľko online videí o kompostovaní. Po úvodnej prezentácii účastníkom ukáže, ako si kompostér vyrobiť doma pomocou plastových alebo drevených nádob.

Materiály, ktoré sa môžu použiť na prezentáciu:

## **Modul 1**

VIAC AKO 1/3 POTRAVÍN NA SVETE SA VYHODÍ.

Agentúra na ochranu životného prostredia poskytuje graf "Hierarchia zhodnocovania potravín", ktorý vysvetľuje spôsoby nakladania s nadbytočnými potravinami:

- ✓ **Zníženie zdrojov:** Najskoršia prevencia znížením celkového objemu vyrobených potravín
- ✓ **Nakrmte hladných ľudí:** Darovanie prebytočných potravín na komunitné miesta
- ✓ **Krmivo pre zvieratá:** Darovanie zvyškov potravín a odpadu miestnym poľnohospodárom, ktorí ich môžu použiť ako krmivo pre zvieratá.
- ✓ **Priemyselné použitie:** Darovanie použitých tukov, olejov a mazív na výrobu bionafty



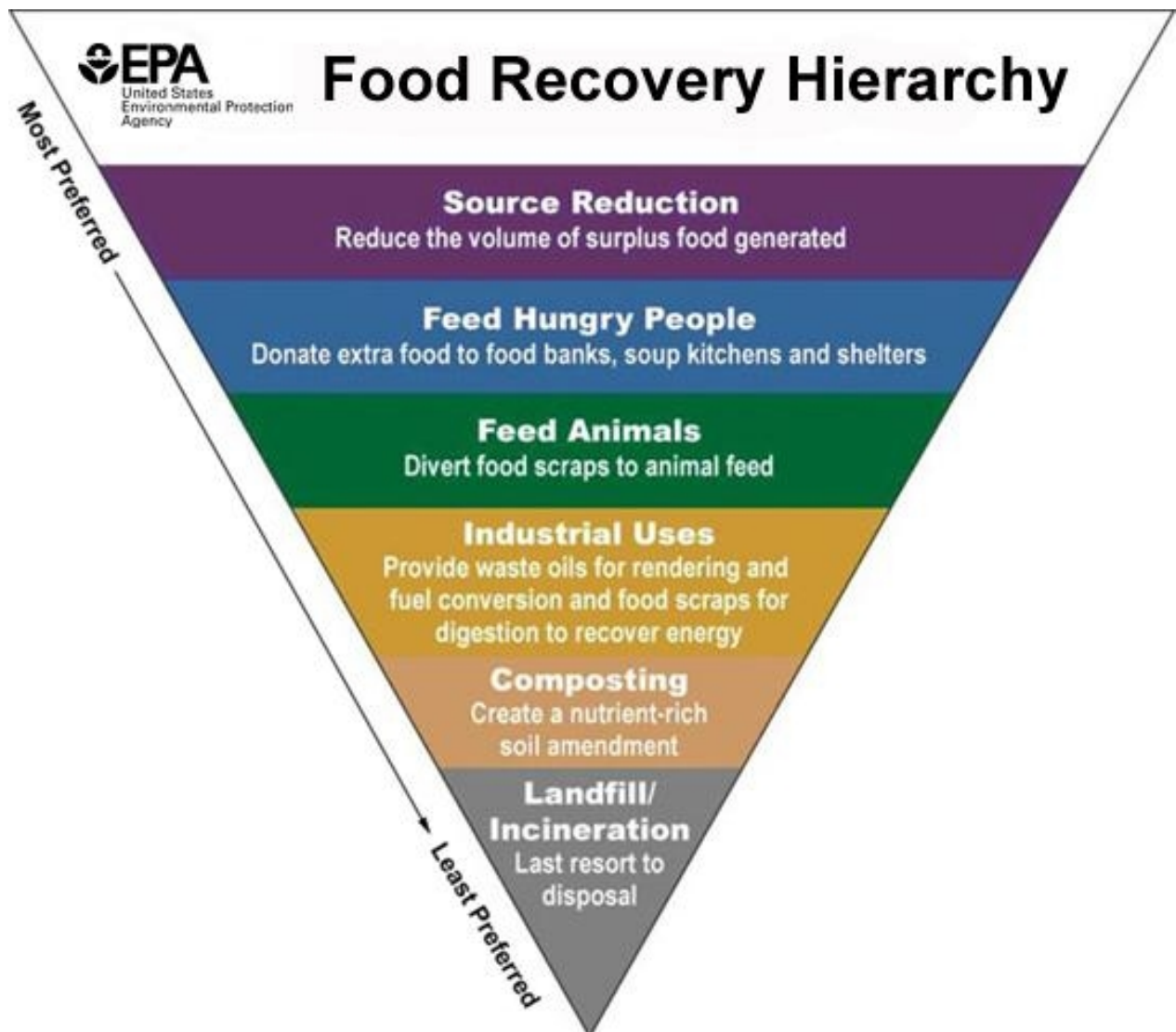
Co-funded by  
the European Union

second  
chance

- ✓ **Kompostovanie:** Potravinový odpad, ktorý sa kompostuje, aby sa vytvorila organická hmota, ktorá sa používa na hnojenie pôdy.
- ✓ **Skládkovanie/spaľovanie:** Posledná možnosť pre nespotrebované potraviny

*"Zníženie plytvania potravinami je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré môžeme urobiť na zvrátenie globálneho otepľovania."*

- Chad Frischmann, odborník na zmenu klímy





Co-funded by  
the European Union

**second**  
**chance**



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Zoznam piatich najčastejšie vyhodných potravín a spôsob ich využitia.

### #1 Chlieb

Každý rok sa vyhodí viac ako 240 miliónov krajcov chleba. Chlieb sa veľmi dobre mrazí, najmä na toasty, takže ak sa ho nechystáte použiť, dajte ho do mrazničky. Zo starého chleba sa dajú vyrobiť krutóny, strúhanka, vaječný chlieb alebo dokonca puding s maslom.

Nápady na recepty: [marmeládový puding](#) | [chlebový a maslový puding](#).

### #2 Mlieko

Každý rok sa do drezu vyleje približne 5,9 milióna pohárov mlieka, aj keď je veľmi jednoduché ho spotrebovať. Veľké množstvo mlieka môžete použiť do ovocného smoothie, bešamelovej omáčky alebo na prípravu ryžového (alebo jačmenného) pudingu.

Nápady na recepty: [ryžový nákyp](#) | [ovsené banánové koláčiky](#).

### #3 Zemiaky

Každý rok vyhodíme 5,8 milióna zemiakov. Zemiaky skladujte na tmavom mieste, aby vydržali dlhšie. Ak sa už nejaký čas povalujú, uvarte ich všetky a po častiach ich zamrazte. Zo zvyškov zemiakovej kaše pripravte zemiakové placky, rybie placky alebo halušky a zo zvyškov pečených zemiakov pripravte tradičné zemiaky O'Brian. Uvarené zemiaky môžete nakrájať na plátky a pripraviť z nich rýchlu večeru alebo ich opiecť a pripraviť z nich zemiakové klíny (ktoré môžete uvariť a zmraziť).

Nápady na recepty: [zemiaková dauphinoise](#) | [boulangere s tromi koreňmi](#).

### #4 Syr

Syr vydrží veľmi dlho, takže ak ho vyhodíte, naozaj neexistuje výhovorka! Ak je plesnivý, jednoducho ho zoškrabte a zvyšok použite pri varení. Syrová omáčka je jednoduchá, stačí urobiť bešamel a pridať zvyšky akéhokoľvek syra - je nevyhnutná na prípravu lasagní,



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

makarónov alebo karfiolového syra a mnohých ďalších obľúbených jedál. Nakoniec, väčšinu syrov možno zmraziť.

Nápady na recepty: [chlieb s jablkami, guinessom a syrom](#) | [špenátové a tymiánové koláčiky](#).

## #5 Jablká

Každý rok sa vyhodí neuveriteľných 1,3 milióna jablák. Aby vám vydržali dlhšie, skladujte ich na chladnom, tmavom a dobre vetranom mieste - uistite sa, že sa navzájom nedotýkajú a že sú čisté a suché.

Nápady na recepty: [jablkový sneh](#) | [appley Chelsea buns](#).

Na základe výskumu FAO a National Geographic z roku 2016 sa v dodávateľskom reťazci vyhodí takmer polovica všetkého vyprodukovaného ovocia, zeleniny, koreňov a hľúz.

- Ovocie a zelenina: 1400 miliónov ton (46 % sa vyhodí)
- Obilniny: 1197 miliónov ton (29 %)
- Korene a hľuzy: 598 miliónov ton (46 %)
- Mliečne výrobky: 841 miliónov ton (17 %),
- Mäso: 352 miliónov ton (21 %)
- Olejnaté semená a strukoviny: 227 miliónov ton produkcie (22 %)
- Ryby a morské plody: 63 miliónov ton produkcie (35 %)

Domácnosti v EÚ ročne vyhodia viac ako 17 miliárd kg čerstvého ovocia a zeleniny - 35,3 kg odpadu z čerstvého ovocia a zeleniny na osobu ročne, z čoho 14,2 kg je možné predísť - V priemere sa vyhodí 29 % čerstvého ovocia a zeleniny zakúpeného domácnosťami v EÚ (De Laurentiis a kol., 2018)

Odhaduje sa, že každý rok sa 50 miliónov ton ovocia a zeleniny vypestovaných v Európe vyhodí pre ich nesprávnu veľkosť alebo tvar - to znamená, že tretina dopestovaných plodín sa nikdy nedostane na pulty supermarketov (The University of Edinburgh, 2018).



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Až dve pätiny všetkých plodín ovocia a zeleniny sa vyhodia, pretože sú "škaredé" (The Guardian, 2013). Nedávna štúdia vo Švédsku ukázala, že banány sú najvyhadzovanejším ovocím v obchode kvôli hnedým škvrnám alebo drobným otlakom (Mattsson et al., 2018).

Domácnosti každoročne vyhodia približne 570 000 ton čerstvého mäsa v hodnote 1 300 miliónov GBP, pričom takmer polovica z neho by sa dala využiť. To je približne 50 miliónov kurčiat, 1,5 milióna ošípaných a 100 000 kusov hovädzieho dobytku. Celosvetovo je to takmer 12 miliárd zvierat: mimoriadny počet živých tvorov, ktoré sa narodili len preto, aby sa nimi plytvalo (Oakeshott a Lymbery, 2014).

Každá tretia ryba ulovená na celom svete sa nikdy nedostane na tanier, pretože sa buď vyhodí späť cez palubu, alebo zhnie skôr, ako ju možno zjesť (FAO, 2018).

Kórea je dobrým príkladom krajiny, ktorej sa podarilo úspešne znížiť množstvo potravinového odpadu. Juhokórejská vláda zakázala ukladať potravinový odpad na skládky; namiesto toho musia občania všetok odpad recyklovať. V súčasnosti sa v krajine recykluje 95 % potravinového odpadu.

A čo mestské poľnohospodárstvo? Mestské farmy dávajú obyvateľom miest možnosť vyrábať si vlastné potraviny a zároveň sa pri tom vzdelávať. Tento typ poľnohospodárstva pomáha znižovať negatívne vplyvy na životné prostredie, pretože podporuje udržateľné poľnohospodárstvo. Potravinový odpad alebo zvyšky jedla sa recyklujú a premieňajú na kompost, čo znamená, že sa nič nepremrhá.

Pred nákupom si veci naplánujte. Zistite presné množstvo surovín a materiálov, ktoré potrebujete na prípravu jedál, aby vám pri každom varení nezostávali zvyšky.

Vedzte, že dátum spotreby neznamená, že potravinu už nemožno konzumovať. Je tu preto, aby informoval spotrebiteľa, že po uplynutí dátumu spotreby už výrobok nebude v najlepšom stave. To však neznamená, že potravinu nemožno konzumovať. Nie je potrebné ju vyhadzovať.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

### **Závery Anny po seminároch v Lodži, v Poľsku:**

Pred seminárom by bolo vhodné pripraviť úvodný prieskum pre účastníkov, aby sa zistila úroveň vedomostí a prispôbiť seminár znalostiam skupiny. Skupina, v ktorej prebiehali hodiny, bola veľmi nadaná a uvedomelá, preto by sa workshop mohol rozšíriť o náročnejšie témy.

Niekoľko aktivít, ktoré obohatili workshop:

- Interaktívny kvíz o plytvaní potravinami v Európe a Poľsku. Kvíz sa uskutočnil prostredníctvom platformy Kahoot.
- Naučiť sa správne skladovať potraviny - skupinová práca. Usporiadanie potravín na správnych miestach na papierovej makete.

A collection of sewing tools is arranged on a light-colored surface. In the top left, there are several silver safety pins. Below them is a pair of scissors with grey handles and silver blades, one blade marked 'MADE IN JAPAN'. To the right of the scissors are several spools of thread in various colors: orange, grey, white, and tan. Some spools have labels like 'Destex' and '400Y'. In the top right, there are several buttons of different colors and sizes, including white, brown, and dark wood. A green pencil lies horizontally across the top right. In the bottom right, a portion of a white ruler with black markings is visible, showing numbers from 108 to 113. The text 'Workshopy pre mladých' is written in a bold, black, sans-serif font across the center of the image, with each word on a separate white, curved banner.

**Workshopy**

**pre**

**mladých**

**Ako recyklovat' použité oblečenie**



## Názov seminára:

# Ako recyklovať použité oblečenie

### 1. Krátky teoretický úvod do témy.

Semináre sú rozdelené do dvoch tematických modulov, z ktorých každý bude obsahovať praktické úlohy.

Počas modulu 1. Tanec ihly s niťou sa účastníci pustia do výzvy, aby si pripomenuli základy ručného šitia. Ide o praktickú, ale zabudnutú zručnosť. Každý účastník si osvojí základy šitia, naučí sa, ako urobiť slepý steh, ako urobiť základný steh (t. j. šev), ako ukončiť šitie uzlom, ako navliecť niť na ihlu. V prvej praktickej úlohe účastníci využijú staré oblečenie, napríklad staré tričko, na výrobu zaujímavej dekorácie alebo ako darček pre blízkeho. V druhej praktickej úlohe budú účastníci šiť vankúšové srdce, ktoré slúži ako ozdoba alebo darček pre blízkeho človeka vyrobený zo starej džínsovinu.

Počas modulu 2. Tanečné kroky ihly a nite pri recyklácii odevov účastníci využijú nadobudnuté zručnosti pri šití pokročilých projektov, ako je kravata (Praktické cvičenie 1), nákupná taška (Praktické cvičenie 2) alebo dva typy čeleniek (Praktické cvičenie 3).

### 2. Prečo je táto téma dôležitá pre mladých ľudí, ktorí by chceli zaviesť ekologické návyky do svojho života? Ako by táto téma mohla pomôcť v ekologickej a klimatickej kríze?

Pojem recyklácia je dnes známy takmer každému človeku. Okrem toho sa recyklácia vyskytuje takmer v každej oblasti nášho života. Hlavným cieľom recyklácie je získať suroviny z odpadu a opätovne ich použiť na vytvorenie nových výrobkov. Jedným z druhov recyklácie je upcyklácia odevov - zahŕňa využitie už dostupných materiálov, napríklad odevov, ktorým možno dať druhý život. Opätovné použitie už opotrebovaného oblečenia umožňuje nielen chrániť životné prostredie, ale aj dať mu úplne nový, často vyššiu kvalitu.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Upcyclácia oblečenia je známa najmä starším ľuďom. V mladosti, keď bol nedostatok nielen finančných prostriedkov, ale aj výrobkov, si často vyrábali oblečenie z látkových plienok, kúskov obrusov a záclon. Upcyclácia sa týka nielen oblečenia a textilu, ale aj hračiek, ktoré sú vyrobené z dreva. V čase našich starých rodičov a babičiek bol tento spôsob výsledkom hospodárnosti a kreativity a v súčasnosti je výsledkom starostlivosti o životné prostredie.

Tu sú dôvody, prečo téma "Ako recyklovať použité oblečenie" môže pomôcť v ekologickej a klimatickej kríze:

1. Rýchla móda znamená masovú výrobu desiatok kusov oblečenia a výrobkov v podobe novej kolekcie aj niekoľkokrát do roka, ktoré sa potom po niekoľkých týždňoch zlacnia. Výsledkom je obrovské množstvo výrobkov na trhu, ktoré nakoniec skončia v koši a sú nahradené novými výrobkami. Oplatí sa tomu čeliť! V súvislosti s rýchlou módou je najmä v módnom priemysle veľmi potrebná upcyclácia odevov a našťastie ju vidí čoraz viac ľudí.
2. Upcyclácia oblečenia je kreatívne vytváranie nových predmetov z materiálov, ktoré mali skončiť v odpade. Nepotrebné veci vďaka tomu dostanú druhý život.
3. Vedieť šiť dáva pocit nezávislosti. Otvárate sa novým výzvam, už nemusíte kupovať to, čo vám povedia v obchodoch. Môžete si šiť sami alebo prerábať veci podľa toho, ako sa menia vaše potreby, vytvoriť niečo jedinečné, čo nikto iný nemá.
4. Vedieť šiť poskytuje pocit kontroly, pretože v núdzových situáciách, keď potrebujete rýchlo prišit gombík alebo keď vám odev náhle praskne vo švíkoch, ho môžete rýchlo opraviť.
5. Šitie sa môže stať kreatívnym a praktickým koníčkom. Takýto koníček vám pomôže relaxovať, poskytne vám pocit uspokojenia, že robíte niečo užitočné.

### **3. Odporúčanie konkrétnych odkazov súvisiacich s témou seminára**

[odkazy na videá na youtube](#)

1. <https://youtu.be/ma9FX0NIQ0M>



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

2. <https://youtu.be/Vmqz10NxLsY>
3. <https://youtu.be/XqQs8NlcMZ8>
4. <https://youtu.be/DOKiRQDH3Sc>
5. <https://youtu.be/LYRC-uZNOAE>
6. <https://youtu.be/ukRDHqXEE8k>
7. [www.youtube.com/watch?v=5WYAeR\\_Ifv0](http://www.youtube.com/watch?v=5WYAeR_Ifv0)
8. [www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis](http://www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis)

#### 4. Scenár seminára

- **Trvanie seminárov**

Čas: 5h

##### Modul 1:

- ✓ **Cvičenie 1.** Tanec ihly s niťou

Praktické cvičenie 1. Ako šiť ručne? - Dve srdcia; spolu: 50 minút (10 minút prednáška - úvod do cvičenia, 40 minút praktická časť)

Praktické cvičenie 2. Ako ušiť vankúšové srdce; spolu: 50 minút (10 minút prednáška - úvod do cvičenia, 40 minút praktická časť)

##### Modul 2:

- ✓ **Cvičenie 1:** Tanečné kroky ihly a nite pri recyklácii odevov

Praktické cvičenie 1. Ušiť kravatu pre seba alebo priateľa; Spolu: 65 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 60 minút praktická časť)

Praktické cvičenie 2. Na nákupy s vlastnou taškou; Spolu: 65 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 60 minút praktická časť)

Praktické cvičenie 3. Módne a pohodlné - šitie čelenky; Spolu: 65 minút (5 minút prednáška - úvod do cvičenia, 50 minút praktická časť)



Co-funded by  
the European Union

Zhrnutie seminára: Celkovo: 15 minút

Stupnica obtiažnosti:

\* jednoduché,

\*\* ťažké,

\*\*\* veľmi ťažké

- **Cieľová skupina pre workshop: veľkosť skupiny, vek skupiny**
- **Výsledky vzdelávania na seminári**

<b>Modul 1: Tanec ihly s niťou</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník <ul style="list-style-type: none"><li>• ovláda základy ručného šitia</li><li>• dokáže vyrobiť základné ozdoby ručným šitím</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ako šiť ručne?</li><li>• Ako navliecť ihlu?</li><li>• Ako ukončiť šitie s uzlom?</li><li>• Ako vytvoriť základný steh alebo šev?</li><li>• Ako vytvoriť slepý lem?</li><li>• Ako vytvoriť ozdobný steh?</li></ul>
<b>Modul 2: Tanečné kroky ihly a nite pri recyklácii odevov</b>	
<b>Výsledok činností</b>	<b>Tematický rozsah</b>
Účastník <ul style="list-style-type: none"><li>• pozná základy šijacieho stroja</li><li>• dokáže vytvoriť zložitejšie vzory pomocou ručného šitia a šijacích</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ako používať šijací stroj?</li><li>• Ako ušiť kravatu, nákupnú tašku, čelenku?</li></ul>



Co-funded by  
the European Union

strojov, napríklad kravatu,  
nákupnú tašku, čelenku.

- Použitie žehličky na prípravu vzoru na šitie

### • Metódy použité na workshope

Metódy, o ktorých sa diskutuje na seminároch, sú ručné šitie.

- Vedúci semináru predstaví: Ako šiť ručne?

Začnite navliekaním nite a viazaním uzla. Pretiahnite ihlu cez látku až po uzol (nezabudnite začať z vonkajšej strany látky) a ušite malý, krátky steh doprava alebo doľava. Potom ušite ďalší steh na pravej strane látky (jeden steh od posledného).

- Vedúci workshopu môže navrhnúť použitie šijacieho stroja, aby sa účastníci chceli zdokonaľiť v šití.
- Užitočné je aj používanie žehličky.

### • Materiály potrebné na workshop

Nástroje potrebné pre každého účastníka na splnenie úlohy:

Praktické cvičenie

<p>Ako šiť ručne? - Dve srdcia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihlu s malým očkom a niťou</li> <li>• ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka</li> <li>• tenký materiál na zvládnutie základných krokov - vytvorenie základného švu - predbežné školenie</li> <li>• hrubší materiál na ušitie srdca z pracovného listu č. 1.</li> <li>• nožnice</li> <li>• stuha alebo niť na zavesenie</li> </ul>
<p>Ako ušiť srdce? - Vankúšové</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka</li> </ul>



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

srdce	<ul style="list-style-type: none"><li>• hrubší materiál na ušitie srdca z pracovného listu č. 2.</li><li>• nožnice</li><li>• vata na vyplnenie</li><li>• stuha alebo niť na zavesenie</li><li>• Navyše príslušenstvo: korálky na ozdobu</li></ul>
Ušite kravatu pre seba alebo priateľa	<ul style="list-style-type: none"><li>• ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka</li><li>• hrubší materiál na kravatu</li><li>• tenší materiál na podšívku</li><li>• nožnice</li><li>• vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu</li></ul>
Na nakupovanie s vlastnou taškou	<ul style="list-style-type: none"><li>• ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou a tenšou niťou pre každého účastníka</li><li>• hrubší materiál na tašku</li><li>• hrubší materiál na rukoväť tašky</li><li>• nožnice</li><li>• vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu</li></ul>
Módne a pohodlné - šitie čelenky	<ul style="list-style-type: none"><li>• ihlu s veľkým očkom a tenšiu niť pre každého účastníka</li><li>• typ materiálu v závislosti od preferencií</li><li>• nožnice</li><li>• Kúsok železka</li><li>• vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu</li></ul>

- **Pokyn, ako zabezpečiť workshop pre školiteľa - krok za krokom**



Co-funded by  
the European Union

## Modul 1: Tanec ihly s niťou

### Cvičenie 1. Ihla dopredu - niť pre ňu

Cieľom cvičenia je, aby sa účastníci naučili základy ručného šitia. Šitie nie je len šijací stroj. Zručnosti ručného šitia sú užitočné na zašitie dierky, prišitie gombíka, výrobu ozdôb, ako sú náušnice, zašitie záplaty na odev.

### Praktické cvičenie 1. Ako šiť ručne? - Dve srdcia

- **Čas:**
  - 10 minútová prednáška (úvod do cvičenia)
  - 40 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

V tejto úlohe účastníci použijú staré oblečenie, napríklad staré tričko, na výrobu zaujímavej dekorácie alebo ako darček pre blízkeho človeka. Úlohou účastníkov je oboznámiť sa s pomocou vedúceho workshopu s najdôležitejšími krokmi, ktoré im pomôžu získať zručnosti v oblasti základov ručného šitia, od navliekania nite na ihlu až po zhotovenie ozdobného stehu - základného švu. Na úlohu je pripravený pracovný list č. 1.

- **Príprava cvičenia**

Nástroje potrebné pre každého účastníka na splnenie úlohy:

- ihlu s malým očkom a niťou
  - ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka
  - tenký materiál na zvládnutie základných krokov - vytvorenie základného švu - predbežné školenie
  - hrubší materiál na ušitie srdca z pracovného listu č. 1.
  - nožnice
  - stuha alebo niť na zavesenie
- **Popis cvičenia**



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Vedúci workshopov sa venuje nasledujúcim základným krokom:

### **Krok 1: Ako navliecť niť na ihlu**

1. Pripravte si ihlu a niť.
2. Nite odstrihnite ostrými nožnicami, aby ste zabránili ich rozštiepeniu, čo umožní ľahší priechod nite malým očkom ihly.
3. Prevlečte niť cez očko ihly, pretiahnite ju a na konci dlhšej nite zaviažte uzol.
4. Uistite sa, že konce nite sú ďaleko od očka, aby sa zabránilo jej vyklíznutiu z očka.
5. Ťahajte za vlákna, kým sa oba konce nestretnú.
6. Na konci ich zviažte uzlom.

### **Krok 2: Ako ukončiť šitie uzlom?**

7. Jednou rukou uchopte ihlu a druhou uchopte niť.
8. Pomocou nite urobte malú slučku okolo ihly.
9. Jemne posuňte slučku smerom ku koncu nite a zároveň ju utiahnite.
10. Na konci urobte pevný uzol.
11. Aby uzol pevne držal, zopakujte tento krok dvakrát.

### **Krok 3: Ako vytvoriť základný steh alebo šev?**

12. Základný šev možno vytvoriť dvoma spôsobmi: priebežným stehom alebo podšívacím stehom.
13. Pretiahnite ihlu cez látku, začínajúc od vonkajšej strany látky, až kým uzol tesne nepriľne k látke.
14. Opätovne vložte ihlu o kúsok ďalej a tento krok zopakujte.
15. Ak používate dlhší šev - ihlu zasuňte o niečo ďalej, pričom dodržujte rovnakú vzdialenosť od 1 cm do 3 cm. Pri použití kratšieho švu - je vzdialenosť menšia ako 1 cm.
16. Steh by mal byť rovnomerný na oboch stranách tkaniny.





Co-funded by  
the European Union

Vedúci workshopu dá účastníkom pracovný list č. 1 so šablónou na vystrihnutie dvoch srdiečok. Úlohou účastníkov je pomocou šablóny vystrihnúť z pripraveného materiálu dve srdcia a vytvoriť dekoráciu "Dve srdcia" ako na obrázku nižšie (obr. 1).



**Obr. 1.** Dve srdcia

Fotografia pochádza z webovej stránky: [www.nadrutachiszydelku.eu/produkt/serce-filcowe/](http://www.nadrutachiszydelku.eu/produkt/serce-filcowe/)

Vedúci workshopov môže tiež navrhnúť vykonávanie zložitých šijacích činností, napríklad šitie naslepo:

#### **Krok 4. Ako vytvoriť slepý lem?**

1. Pripravte si malý štvorcový kus látky a preložte ho presne na polovicu.
2. Vyberte dlhé okraje látky a preložte ich dovnútra.
3. Navlečte niť na ihlu.
4. Urobte uzol.
5. Pretiahnite niť cez vrchnú časť látky.
6. Spojte obe látky tak, aby niť prechádzala cez vytvorený záhyb.
7. Vložte ihlu rovnobežne s vonkajšou stranou a vedte ju cez tunel, ktorý sa vytvorí medzi švom a krycou látkou.
8. Opätovne vložte ihlu rovnobežne s vonkajšou stranou a opäť ju pretiahnite.
9. Tento krok opakujte až do konca tkaniny.
10. Šitie ukončíte uzlom - urobte malý steh, pretiahnite niť pod ním a urobte malú slučku, dvakrát pretiahnite ihlu cez slučku a utiahnite niť.



Co-funded by  
the European Union

Vedúci workshopu môže použiť:

1. <https://youtu.be/ma9FX0NIQ0M>
2. <https://youtu.be/XqQs8NlcMZ8>
3. <https://youtu.be/Vmqz10NxLsY>

\*\* podľa stupnice náročnosti

## Praktické cvičenie 2. Ako ušit' srdce? - Vankúšové srdce

- **Čas:**
  - 10 minútová prednáška (úvod do cvičenia)
  - 40 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

V tomto cvičení účastníci použijú staré oblečenie, napríklad starú džínsovú bundu, na výrobu zaujímavých dekorácií alebo ako darček pre blízkeho človeka. Vedúci dá účastníkom pracovný list č. 2 so šablónou na vystrihnutie jedného veľkého srdca. Úlohou účastníkov je pomocou šablóny vystrihnúť z pripraveného materiálu srdce a vytvoriť tak dekoráciu "vankúšové srdce", ako je znázornené na obrázku nižšie (obr. 2).

- **Príprava cvičenia**

Nástroje potrebné pre každého účastníka na splnenie úlohy:

- ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka
  - hrubší materiál na ušitie srdca z pracovného listu č. 2.
  - nožnice
  - vata na vyplnenie
  - stuha alebo niť na zavesenie
  - Navyše príslušenstvo: koráliky na ozdobu
- **Popis cvičenia**

Vedúci seminára rozoberie nasledujúce kroky:



Co-funded by  
the European Union

### **Krok 5. Ako vytvoriť ozdobný steh?**

1. Použite ťažkú niť a vyšívaciu ihlu.
2. Navlečte ihlu.
3. Použite kúsok plsti.
4. Ihlu pretiahnite cez látku pri okraji.
5. Vložte ihlu šikmo od miesta, kde je niť, a prejdite na rubovú stranu látky.
6. Vytvorí sa diagonálny steh.
7. Teraz je potrebné vložiť ihlu do vytvorenej slučky a stlačiť ju.
8. Steh by mal byť v pravom uhle.
9. Pokračujte v diagonálnych švoch až na koniec tkaniny.

Vedúci seminára diskutuje o tom, ako splniť úlohu:

1. Zo šablóny v pracovnom liste 2 vystrihnite srdce.
2. Pripevnite pripravenú šablónu (napr. pomocou špendlíkov) k materiálu.
3. Vystrihnite dve rovnaké srdiečka.
4. Ak chcete prišiť korálky, najlepšie je ozdobiť srdce pred spojením dvoch srdc a vyplniť ich vatou.
5. Srdiečko môžete ozdobiť našitím hviezdičiek alebo akéhokoľvek tvaru z farebnej priadze.
6. Po ozdobení spojte obe srdiečka a zatvoríte ich zošitím.
7. Použite niť kontrastnej farby k farbe srdca.
8. Na konci šitia naplňte srdce vatou.
9. Dokončite šitie.
10. Na vrch srdiečka prišite niť, aby sa dalo zavesiť.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**



**Obr. 2.** Vankúšové srdce

Fotografia pochádza z webovej stránky: [www.miastodzieci.pl/zabawy/jak-zrobic-serce-z-filcu/](http://www.miastodzieci.pl/zabawy/jak-zrobic-serce-z-filcu/)

Vedúci workshopu môže použiť:

1. [www.mikatextiles.com/blog/szycie/jak-szyc-recznie-7-wskazowek-dla-poczatkujacych/](http://www.mikatextiles.com/blog/szycie/jak-szyc-recznie-7-wskazowek-dla-poczatkujacych/)

\*\* podľa stupnice náročnosti

## **Modul 2. Tanečné kroky ihly a nite pri recyklácii odevov**

### **Cvičenie 1: Tanec ihly a nite**

Cieľom cvičenia je, aby účastníci využili nadobudnuté zručnosti v šití na realizáciu pokročilého projektu, ako je napríklad kravata, nákupná taška alebo dva druhy čeleniek do vlasov.

#### **Praktické cvičenie 1. Ušite kravatu pre seba alebo priateľa**

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod do cvičenia)
  - 60 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Pri tejto aktivite účastníci použijú staré oblečenie na výrobu zaujímavej kravaty. Kravaty nenosia len muži, aj ženy používajú tento kus odevu.

- **Príprava cvičenia**

Nástroje potrebné pre každého účastníka na splnenie úlohy:

- ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou pre každého účastníka
  - hrubší materiál na kravatu
  - tenší materiál na podšívku
  - nožnice
  - vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu
- **Popis cvičenia**

Vedúci seminára rozoberie nasledujúce kroky:

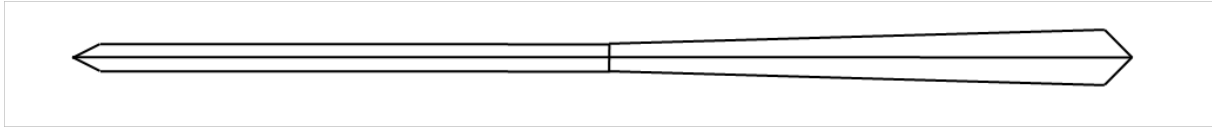
**Krok 1. Vystrihnite tvar.**

1. Papier preložte na polovicu tak, aby mal dve vrstvy.
2. Začneme nakreslením dlhého štíhleho obdĺžnika. Môj má dĺžku 180 cm a šírku 8 cm.
3. Obdĺžnik rozdeľte na štyri časti, polovicu vertikálne a polovicu horizontálne.
4. Nakreslite tvar kravaty. Celkovo musíte nakresliť štyri čiary, teda na každej polovici. Najprv vyznačte body. Od ľavej strany obdĺžnika je medzi čiarami presne 5 cm. V strede obdĺžnika sa trochu zrážajú, a preto sú od seba vzdialené 3,5 cm. Smerom doprava sa opäť rozchádzajú a na konci sú od seba vzdialené 8 cm. Každá väzba končí v tvare trojuholníka (obr. 4).
5. Prvú vrstvu narežte naprieč stredom (obr. 5)
6. Konce obdĺžnikov skráťte tak, aby tvorili trojuholník (obr. 6).
7. Rovnakým spôsobom, s použitím šablóny, ale len s jednou vrstvou, vystrihnite podšívku. Podšívku vložte do kravaty.

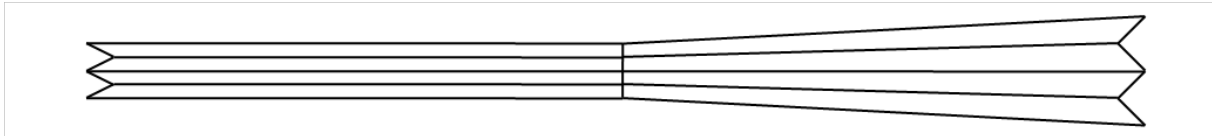


Co-funded by  
the European Union

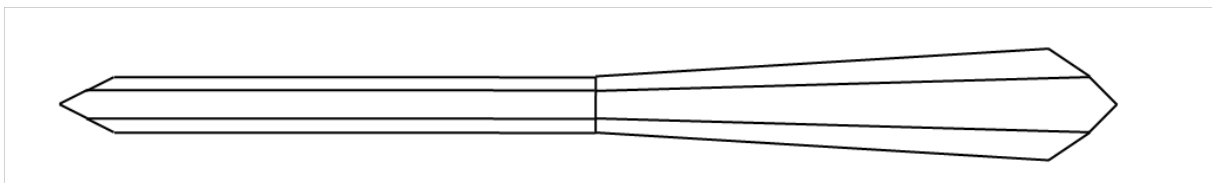
second  
chance



Obr. 1.



Obr. 2.



Obr. 3.

Tip: Namiesto vystrihovania šablóny môžete použiť starú kravatu, roztrhnúť ju a poslúži ako šablóna.

### Krok 2. Šitie kravaty.

8. Začnite na ľavej strane kravaty, aby ste ju mohli na konci preložiť späť.
9. Preložte boky na šírku asi 5 mm, vložte podšívku dovnútra a zašite kravatu z boku.

Vedúci workshopu môže použiť:

<https://youtu.be/DVSNOMVXMno>

\*\*\* podľa stupnice náročnosti

### **Praktické cvičenie 2. Na nakupovanie s vlastnou taškou**

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod k cvičeniu 2)
  - 60 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Pri tejto aktivite účastníci použijú staré oblečenie na výrobu praktickej nákupnej tašky. Využitie je rovnako funkčné pre ženy aj mužov.

- **Príprava cvičenia**

Nástroje potrebné pre každého účastníka na splnenie úlohy:

- ihlu s veľkým očkom a hrubšou niťou a tenšou niťou pre každého účastníka
- hrubší materiál na tašku
- hrubší materiál na rukoväť tašky
- nožnice
- vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu

- **Popis cvičenia**

Pri tejto aktivite účastníci použijú staré oblečenie na výrobu nákupnej tašky.

1. Pripravte si látku.
2. Preložte ho na polovicu, aby nebolo potrebné prešívateľ dno tašky.
3. Z látky vystrihnite obdĺžnik. Veľkosť je ľubovoľná, záleží na vašich preferenciách.
4. V závislosti od vašich potrieb si pripravte aj rukoväť tašky.
5. Nezabudnite, že nesmú byť príliš úzke.
6. Pripravte sa na šitie bočných strán látky.
7. Látku obráťte naruby.
8. Okraje preložte o 1 cm smerom dolu a o ďalšie 3 cm, aby vznikol pekný, pomerne hrubý "okraj"/záhyb.
9. Záhyb dva krát založte.
10. Pripevnite ich pomocou špendlíkov.
11. Okraje zošite.
12. V hornej časti vrečka preložte okraj. Odmerajte proporcie podľa veľkosti tašky.
13. Pripravte sa na šitie uší tašky.



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

14. Pripravený popruh preložte na polovicu, aby boli rukoväte tašky pevné. Preložte na ľavej strane.
15. Zabezpečte ich pomocou špendlíkov. Zošite po celej dĺžke a pretočte na pravú stranu.
16. Konce učí tašky ohnite a pripevnite špendlíkom asi 1 cm od bočného okraja tašky. Na každej strane jeden pásik, bez kríža.
17. Približne 10 cm od okrajov prišite pásy.

Vedúci seminára môže použiť

1. <https://youtu.be/LYRC-uZNOAE>
2. <https://youtu.be/-395-hR8pgk>

\*\*\* podľa stupnice náročnosti

### Praktické cvičenie 3. Módne a pohodlné - ušit' čelenku

- **Čas:**
  - 5 minút prednášky (úvod k cvičeniu 2)
  - 50 minút praktickej časti
- **Cieľ cvičenia:**

Cvičenie začnite meraním obvodu hlavy - vo výške, v ktorej sa bude nosiť čelenka. Všetky ďalej uvedené rozmery je možné ľubovoľne upraviť, ale odporúča sa, aby výška čelenky bola 7-8 cm. Obvod čelenky závisí predovšetkým od hrúbky a pružnosti použitého materiálu.

Pri tejto aktivite účastníci použijú staré oblečenie na výrobu čelenky.

- **Príprava cvičenia**
  - ihlu s veľkým očkom a tenšiu niť pre každého účastníka
  - typ materiálu podľa vašich preferencií
  - nožnice
  - želiezko
  - žehlička





Co-funded by  
the European Union

second  
chance

- vedúci workshopu môže použiť šijací stroj, aby pomohol účastníkom presne splniť úlohu
- **Popis cvičenia**

Pri tejto aktivite účastníci použijú staré oblečenie na výrobu dvoch typov čeleniek.

### **Krok za krokom: Základná čelenka z jednej vrstvy látky**

1. Vystrihnite obdĺžnik široký 10 cm: obvod hlavy mínus asi 4 cm.
2. Pomocou žehličky vyžehlite okraje dlhé približne 1,5 cm
3. Potom okraje zarovnajte a krátke okraje pripevnite k sebe. Zošite.
4. Šev preložte na dve strany.
5. Predtým spojené okraje zabaľte.
6. Ak chcete, môžete ich obšit', čím zabránite odvíjaniu okrajov.

### **Krok za krokom: Čelenka s účinným uzlom**

1. Začnite vystrihnutím obdĺžnika dlhého 16 cm. Dĺžka zodpovedá obvodu hlavy + prídavok na uzol približne 13-14 cm.
2. Látku preložte na polovicu- pozdĺžne, dlhé okraje zošite k sebe a nechajte otvor na šve.
3. Látku prevráťte na druhú stranu. Šev umiestnite do stredu a stlačte ho- strana, kde je vidieť šev bude označovaná ako strana so švom.
4. Otočte látku na stranu so švom. Na pripravenej látke uviažte jeden uzol (nezošívajte ho).
5. Dávajte pozor, aby ste ním nezakryli otvor záhybov.
6. V tomto okamihu si ho môžete nasadiť na hlavu a uistiť sa, že dĺžka pásu je primeraná.
7. Ak je dĺžka správna, tak upevnite lepšie uzol, aby ste mali oba konce „tunela vonku. Dávajte pozor, aby ste švík neprekrútili.
8. Konce oboch tunelov zošite dokopy. Ak za švom zostala navyše látka, odstrihnite ju.
9. Uvoľnite uzol a presuňte ho cez šev (tak, aby ho zakryl).



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

10. Členku vyrovnajte.

Vedúci seminára môže použiť video:

- 1) [www.youtube.com/watch?v=5WyAeR\\_Ifv0](http://www.youtube.com/watch?v=5WyAeR_Ifv0)
- 2) [www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis](http://www.youtube.com/watch?v=5VCAsOaRWis)

- **Krátky návrh, ako zhrnúť workshop**

Zhrnutie seminára :

- diskusia o základoch ručného šitia, napr. ako ukončiť šitie uzlom, ako urobiť základný steh, t. j. šev, ako urobiť slepý lem, ako ušit' ozdobný steh,
- diskusia o rôznych kreatívnych nápadoch na výrobu ozdôb, ktoré sa dajú šit' ručne,
- prehľad pravidiel používania šijacieho stroja,
- diskusia o tom, ako vytvoriť šablónu, ktorá pomôže pri presnej realizácii projektu - napríklad obkresliť šablónu, vystrihnúť šablónu, priložiť šablónu na materiál, vystrihnúť materiál podľa šablóny,

diskusia o kreatívnych spôsoboch recyklácie odevov.

**Záver z Gawela z Lodže:**

Účastníčky si najviac obľúbili výrobu tašiek a učenie sa novým stehom. Na ďalší workshop by bolo dobré pripraviť viac materiálov na šitie, ktoré by si účastníci vybrali sami. Bolo by tiež možné premietnuť na projektore video, ktoré by ukázalo, ako sa jednotlivé veci ručne šijú.

The background of the image features several overlapping petri dishes filled with a fine, shimmering silver glitter. A thick, vibrant red brushstroke is applied across the top right portion of the dishes, partially overlapping the glitter. The overall composition is clean and modern, with a focus on texture and color contrast.

**Výroba domácej chémie z prírodných  
surovín**

**Workshopy  
pre  
mladých**



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

## Názov seminára:

# VÝROBA DOMÁCEJ CHÉMIE Z PRÍRODNÝCH SUROVÍN

### 1. Krátky teoretický úvod do témy

Nikto z nás nemôže prežiť bez čerstvej vody, ktorú pijeme, bez rastlín, ktoré konzumujeme, a bez čistého vzduchu, ktorý dýchame. Aby sme si mohli postaviť strechu nad hlavou a vykurovať svoje domovy, potrebujeme prírodné zdroje. Na to, aby sme mohli žiť a prosperovať, sú nevyhnutné, preto je dôležité podporovať ekologické hnutie. Je významným hnacím motorom smerom k udržateľnejšej budúcnosti.

Mnohí ľudia majú doma tony čistiacich prostriedkov. Otázkou je, či ich naozaj všetky potrebujeme?

Ide o skvelú marketingovú techniku, ako vám predat veľa čistiacich prostriedkov, každý na niečo iné ale v skutočnosti si vystačíte s jedným naozaj dobrým povrchovým sprejom, ktorý môžete použiť na najrôznejšie veci.

Čo je teda zlé na čistiacich prostriedkoch pre domácnosť, zakúpených v obchode? Mnohé čistiace výrobky obsahujú silné chemické látky, ktoré sa v prírode ťažko rozkladajú. Napríklad - prací prášok, aj po vypraní zostávajú na oblečení a bielizni nepozorovateľné zvyšky tenzidov, ktoré prenikajú cez pokožku do tela. Samozrejme, že väčšina z nás tieto zvyšky vôbec necíti a ani o nich nevieme, aspoň zatiaľ. Naše telo sa vie s mnohými vecami veľmi dobre vysporiadať, ale predstavte si, ako sa chemické látky stále hromadia. A potom jedného dňa môžete ľahko zistiť, že máte nejaký zdravotný problém. Ľudia, ktorí majú citlivú pokožku, ekzémy alebo deti, sú oveľa náchylnejší na styk zvyškových tenzidov z pracích práškov s pokožkou. Chemikálie, ktoré sa dnes skrývajú pod názvami "vôňa" a "parfém", sú zodpovedné za celý rad zdravotných problémov a majú tiež negatívny vplyv na životné



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

prostredie. Ľudia s citlivejšou pokožkou často pociťujú podráždenie pokožky, pričom si často neuvedomujú, že na vine je ich obľúbená aviváž, ktorú lejú do práčky. Medzi ďalšie zdravotné komplikácie spôsobené umelými vonnými látkami patria dýchacie problémy, narušenie hormonálnej rovnováhy a riziko vzniku rakoviny.

## **2. Prečo je táto téma dôležitá pre mladých ľudí, aby pomohli v ekologickej a klimatickej kríze?**

Cieľom tohto seminára je ukázať, že mnohé z bežných domácich produktov, ktoré používate každý deň, sa dajú vyrobiť doma pomocou jednoduchej chémie. Niektorým ľuďom sa to môže zdať časovo náročné, keď môžu jednoducho ísť do obchodu a kúpiť si, čo potrebujú. Aké sú však výhody vlastnoručnej výroby domácej chémie a prečo je dôležité šíriť informácie o výhodách používania výrobkov bez chemikálií? Po objavení výhod používania výrobkov bez chemikálií budete radi, že ste prešli na ekologickejšiu variantu.

- **Ekologické výrobky sú cenovo výhodné** - všetci chceme ušetriť nejaké peniaze. Keďže ekologické výrobky sú navrhnuté tak, aby slúžili na viacero účelov, máte viac príležitostí neplytváť peniazmi na ich kúpu. Používanie jedného bezpečného čistiaceho výrobku na všetky vaše potreby čistenia znamená, že už nemusíte míňať na rôzne čistiace prostriedky. Výrobky bez chemikálií chránia vaše zdravie, životné prostredie a ušetria vám nejaké peniaze.
- **Lepšie zdravie bez škodlivých chemikálií** - všetky čistiace prostriedky, ktoré si môžete kúpiť v obchode, škodia viac, než si myslíte. Vystavenie sa týmto chemikáliám môže spôsobovať alergické reakcie a mnohé ďalšie zdravotné problémy. V prípade doma vyrobených prípravkov presne poznáte každú zložku, ktorá sa do daného výrobku dostáva. Ste si teda vedomí, že nič v tomto výrobku nikomu neublíži: vám, vašim deťom, vášmu domácemu miláčikovi atď. V čistiacich produktoch existuje veľa zložiek, ktoré sú veľmi škodlivé. Čo nám napovedá ak sú tam upozornenia, aby ste nevylievali zvyšky prostriedku do drezu, ak sú tam upozornenia, aby sa k prostriedku nedostali vaše deti? Samozrejme, že nádoba je plná škodlivých až nebezpečných



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

látok. Našťastie ekologické čistiace prostriedky sú vyrobené z prírodných zložiek, čo znamená málo alebo žiadne chemikálie, takže môžete ľahko eliminovať škodlivé alebo zdravie nebezpečné látky.

- **Slúžia na viacero účelov** - ekologické čistiace prostriedky sú zámerne vyrábané tak, aby slúžili na viacero účelov a aby sme mohli šetriť zdroje. Hlavným cieľom udržateľného života je chrániť Zem, zachovaním našich rýchlo sa vyčerpávajúcich zdrojov. K tomuto smeru môžete prispieť používaním viacúčelových ekologických čistiacich prostriedkov.
- **Znížite otravu životného prostredia** - Chemikálie používané pri výrobe domácej čistiacich prostriedkov sa nakoniec pri ich používaní uvoľňujú do atmosféry, rovnako ako si musíme uvedomiť, že nádoby na ne sú zvyčajne z nerozložiteľných plastov. To v konečnom dôsledku vedie k znečisteniu vody, ovzdušia a pôdy.

Keďže chápeme, že je dôležité, aby každý človek robil malé kroky k udržateľnejšej budúcnosti, navrhujeme zorganizovať workshop, kde si ľudia budú môcť vyskúšať vyrobiť čistiace prostriedky pre svoju domácnosť z prírodných surovín. Pretože *"Malé činy, znásobené miliónmi ľudí, môžu zmeniť svet a zachrániť planétu!"*

### **Odporúčania pre trénera**

- Od facilitátora sa očakáva, že vytvorí atmosféru, ktorá uľahčí a podporí komunikáciu a aktivitu účastníkov, pretože mladí ľudia sa musia cítiť slobodní pri práci a objavovaní, vzájomnej interakcii a zdieľaní. Buďte úprimní a priateľskí, povzbudzujte ich a používajte svoj zmysel pre humor.
- Vyzvite účastníkov, aby sa podelili o svoj názor. Dbajte na rovnováhu medzi globálnym a lokálnym aspektom, aby ľudia videli priamy vplyv témy na ich vlastný život.
- Facilitátor by sa mal uistiť, že skupina je nabudená a všetci sú pripravení na produktívny workshop a ekologické aktivity. Ak má skupina nízku úroveň energie, odporúčame krátky energizer.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

## SCENÁR WRKSHOPU

### Trvanie seminára:

4 hodiny

### Cieľová skupina:

veľkosť skupiny - 8-15 osôb

vek skupiny - od 15 rokov, ale môže sa prispôbiť aj mladšiemu veku

### Výsledky vzdelávania na seminári:

- Zapojiť ľudí do ekologických zmien prostredníctvom používania ekologických výrobkov v ich domácnostiach;
- Naučiť sa vyrábať ekologickú domácu chémiu;
- Rozvíjať a udržiavať úctu k prírode, uvedomovať si vplyv ľudskej činnosti na ňu a naučiť sa, ako individuálnymi činmi prispievať k ochrane životného prostredia;
- Vytvoriť aktívny, tvorivý a vzájomne sa vzdelávací priestor s využitím neformálneho vzdelávania.

### Metódy použité na seminári:

- facilitačné rámce (systémy spolupráce a komunikácie, ktoré sú vytvorené na konkrétny účel).
- aktívne učenie
- neformálne vzdelávanie

### Materiály potrebné na workshop

#### Pre osviežovač vzduchu

- niekoľko esenciálnych olejov (napr. citrónový olej a olej zo sladkého pomaranča)
- prázdne malé sklenené fľaše (najlepšie je vybrať si fľašu z tmavého skla)



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

- lieh (pomôže vašej zmesi vydržať dlhšie)
- 1 hrnček vody

#### Univerzálny čistiaci prostriedok

- 2 šálky destilovanej vody
- 1 lyžička bóraxu
- Olej
- 1 lyžička tekutého mydla
- 1 lyžička sódy na pranie
- tekuté mydlo na riad

#### Prací prášok

- Tuhé mydlo/mydlové vločky: olivové, kokosové alebo mydlo zo živočíšneho loja či žlče, buď nastrúhané mydlové vločky, alebo si ho môžete nastrúhať sami. 200 g
- Pracia sóda: používa sa na zmäkčenie vody. Nezamieňajte si však sódu na pranie a jedlú sódu, majú úplne odlišný chemický vzorec. 1500 g
- Perkarbonát sodný: používa sa na bielenie bielizne a tiež ako dezinfekčný prostriedok, účinný do viac ako 60 stupňov. Často sa pridáva do tmavej bielizne, ak ju chceme dezinfikovať. (Riziko vyblednutia nestabilných farieb.) 500 g
- TAED: pridáva sa do perkarbonátu, aby sa aktivoval pri teplotách pod 60 stupňov. 25g

### **Pokyn, ako zabezpečiť workshop pre školiteľa - krok za krokom**

#### 1.Úvod a teoretické vstupy (30 min)





Co-funded by  
the European Union

second  
chance

Workshop sa začína privítaním účastníkov a predstavením účelu a cieľa workshopu. Facilitátor môže začať workshop aktivitou vzájomného spoznávania sa v prípade, že sa účastníci navzájom nepoznajú. Napríklad jednoduchá hra s loptou - účastníci môžu sedieť v kruhu, chytať loptu a povedať meno a čo očakávajú, že získajú od tohto workshopu.

Potom sa facilitátor začne viac venovať téme seminára. Facilitátor môže viesť dialóg s účastníkmi otázkami typu: *Aké sú výhody vlastnej výroby domácej chémie a prečo je podľa vás dôležité šíriť informácie o výhodách používania výrobkov bez chemikálií?*

Na flipcharte môžete zhrnúť nevýhody používania toxických čistiacich prostriedkov prostredníctvom diskusie s účastníkmi alebo si ich účastníci môžu napísať na lepiace papieriky.

Potom môže facilitátor ukázať účastníkom videá (jedno alebo obe):

Pravda o toxických čistiacich prostriedkoch - <https://youtu.be/McURp93WofQ>

Domáce čistiace prostriedky verzus prinesené z obchodu - <https://www.youtube.com/watch?v=MKC-fPVB5XU>

### Workshop (3 hodiny)

#### **Univerzálny čistiaci prostriedok**

- 1) začnite s dvoma šálkami horúcej vody
- 2) pridajte tri polievkové lyžice octu a 1 čajovú lyžičku tekutého mydla alebo prostriedku na umývanie riadu
- 3) zmes prelejte do fľaše s rozprašovačom
- 4) zmes pretrepte
- 5) postriekajte pult a utrite ho dočista!

Video s celým postupom je k dispozícii tu: <https://youtu.be/axluhQefwCl>

#### **Prací prášok**

- 1) nastrúhajte mydlo na jemnom strúhadle.
- 2) odvážte zložky čistiaceho prostriedku podľa odporúčaných dávok (pozri nižšie)



Co-funded by  
the European Union

second  
chance

3) všetky prísady dôkladne premiešajte.

### **Osviežovač vzduchu**

- 1) vložte asi 6 kvapiek esenciálneho oleja (môžete rozdeliť: 3 kvapky jedného oleja a 3 kvapky druhého)
- 2) uistite sa, že sa vám vôňa páči
- 3) pridajte trochu alkoholu
- 4) doplňte zmes vodou
- 5) nasadte veko a pretrepte ho
- 6) vykonajte skúšobný postrek

### **Záver (30 min)**

Po splnení úloh môže facilitátor položiť účastníkom otázky, ako napríklad:

*-Bolo ťažké alebo časovo náročné vyrobiť si tieto domáce čistiace prostriedky sami?*

*-Plánujete v tom pokračovať sami a začleniť to do svojho návyku?*

*-Chceli by ste sa v budúcnosti ďalej učiť a zúčastniť sa ďalších podobných seminárov?*

Po brainstormingu týchto otázok môže facilitátor pripraviť ďalšiu krátku aktivitu - nápady na opatrenia ako motiváciu pre účastníkov, aby pokračovali v ekologickom životnom štýle.

Facilitátor môže rozdeliť účastníkov do dvoch tímov.

1<sup>st</sup> tím by sa mal zamyslieť nad 5 hlavnými otázkami, ktoré si musí položiť pred rozhodnutím, či si kúpiť nejaký chemický výrobok.

2<sup>nd</sup> tím by mal zhrnúť, ako môže každý človek prispieť k ochrane životného prostredia (napr. znížiť spotrebu a množstvo odpadu, vyrábať domáce výrobky, motivovať ostatných - napr. zdieľanie fotografií z workshopu na sociálnych sieťach)

Potom by si tímy mali navzájom odprezentovať výsledky svojej diskusie.



Co-funded by  
the European Union

**second  
chance**

Na konci workshopu si každý účastník vezme domov vzorku toho, čo spoločne vytvorili.

## Zdroje

1. [https://www.ecofriendlysport.eu/wp-content/uploads/2022/05/book\\_IO2\\_SportProgramForYouth\\_29.05.22.pdf](https://www.ecofriendlysport.eu/wp-content/uploads/2022/05/book_IO2_SportProgramForYouth_29.05.22.pdf)
2. <https://cdn2.assets-servd.host/pebble-mag/production/resources/The-Ultimate-Guide-to-Eco-Friendly-Cleaning.pdf>
3. <https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-literature/green-cleaning-recipe-guide.pdf>
4. <https://livesimply.me/homemade-vs-store-bought-5-important-questions-you-must-ask/>