



ИМЕ НА ДЕЙНОСТТА	<p>Изработване на постелка за под или врата от стари дрехи или друг вид домашен текстил</p>  <p>Източник: 083fbab9136fa8123424817f1c9f6721.jpg (290x251)</p>
ОБУЧИТЕЛНИ ЦЕЛИ	<ul style="list-style-type: none">● Да се приложи на практика креативно рециклиране на стар текстил и да се окуражат възрастните хора да бъдат по-екологично ориентирани;● Да се научат как креативно да рециклират стари дрехи, тениски, ризи и блузи, рокли, хавлиени кърпи и др;● Да се разнообрази ежедневието на възрастните хора;● Да се подобри въображението и креативността им и да им се покаже как да ги прилагат в практиката;● Да се повишат когнитивните им умения и фината им моторика;● Да се окуражат възрастните хора да правят нови и полезни неща за дома си от рециклирани дрехи.
ОБУЧИТЕЛНИ МЕТОДИ	<ul style="list-style-type: none">● Кратка въвеждаща презентация за това какво може да се направи от рециклиран текстил и стари дрехи и как да ги превърнем в полезни предмети за дома;● Брейнсторминг и дискусия по темата;● Демонстрация на дейността от типа „Направи си сам“;● Самообучение и експериментиране;● Видео-базирано обучение (вкл. видео самообучение).



Креативно рециклиране на текстил и дрехи, както и на свързани с тях материали (като панделки, копчета и др.)



<https://activegreenseniors.eu/>

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ	<ul style="list-style-type: none">● Между 2 и 3 часа, в зависимост от нивото на фина моторика на участниците.
ГОЛЕМИНА НА ГРУПАТА	<ul style="list-style-type: none">● Общ брой на участниците – между 10 и 12 човека, работещи в малки групи или индивидуално;● Малки групи от по 3 - 4 участника – за практическите дейности.
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ И ПОСОБИЯ	<p>Основни материали и инструменти / пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">● Стари дрехи, рокли, ризи, блузи, тениски, хавлиени кърпи, чаршафи, покривки или друг подходящ текстил;● Ножици;● Линии;● Безопасни игли или дебели куки за плетене (по-голям номер) – за плетене на платнени елементи;● Конец или връв – за зашиване на краищата;● Шивашка креда / молив / химикал – ако е необходимо да се отбелязва дебелината на текстилните ленти;● Конци и игли за шиене – за декориране и финализиране на постелката. <p>Допълнителни материали и пособия за декорация – в зависимост от предпочитанията, може да включват:</p> <ul style="list-style-type: none">● Подходящи тениски и карфици (ако изберете техниката на обкантване);● Разпечатани готови шаблони и карфици (ако изберете изрязване и пришиване на „плоски“ орнаменти, подобно на правенето на „патчуърк“).
ОПИСАНИЕ	<p>Вкъщи всеки може да намери стари дрехи, като тениски, дънки и дори хавлиени кърпи, чаршафи и покривки за маса, които имат някакъв проблем и вече не ги използваме. Обикновено тези неща се натрупват в гардеробите или килерите и заемат ценно място.</p> <p>Чрез вдъхновение и креативност, а и с елементарна сръчност можем да превърнем тези подръчни материали в красиви ръчно правени неща за декорация на дома.</p> <p>Тази лесна дейност е подходяща за по-възрастни хора, които се интересуват от проекти за рециклиране (за начинаещи или за напреднали), имат душа на творец и са готови да отрицат креативността си и да придобият нови умения.</p> <p>Основни съвети преди започване на работа:</p> <ul style="list-style-type: none">● За една постелка е добре да се избере стар текстил със сходно ниво на плътност и структура на нишките. Това

Проектен No. 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

Финансирано от Европейския съюз. Гледните точки и мненията са на автора/авторите на документа и не отразяват мнението на Европейския съюз и на Изпълнителната агенция по образование и култура - EACEA. Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union



ще направи работата по-лесна и финалният продукт ще изглежда еднороден;

- Ако решите да смесвате стар текстил с различни цветове и шарки, финалният продукт (постелката) със сигурност ще изглежда по-интересен и уникален;
- Има различни начини да подготвите основните платнени елементи от предварително нарязаните текстилни ленти – можете или да направите възли от една лента, или да сплетете плитка от три ленти. От предпочитанията на участниците зависи коя техника ще приложат. Правилото е за всяка постелка да се използва само един начин на приготвяне на основните текстилните елементи, за да се гарантира еднородност на финалния продукт.

Стъпка 1: Подгответе работното си пространство

Уверете се, че имате достатъчно пространство да пригответе основните компоненти (предварително нарязаните текстилни ленти и базисните платнени елементи) за постелката, а също така и да ги сплетете или съшиете. Препоръчително е да се използва подходяща маса, на която лесно да сложите всички материали и платнени елементи. Можете да използвате стенна закачалка или кукичка, ако искате по-лесно да сплитате текстилните ленти на плитка.

Съберете всички необходими материали и пособия, от които се нуждаете в процеса на работа, на едно място.

Стъпка 2: Решете какъв тип постелка искате да направите и изберете вида на стария текстил, който ще използвате

След като определите размера и пропорциите на постелката, уверете се, че имате достатъчно платнени парчета от стари дрехи (като рокли, тениски и пр) или друг вид текстил (като хавлиени кърпи, чаршафи или покривки за маса), които са с еднородна структура и подходящи цветове и шарки, за да направите желанния финален продукт.

Съвети, на които да обърнете внимание:

- Ако желаете да използвате парчета от различни стари дрехи, изберете текстил със сходни характеристики като плътност, еластичност и пр, за да сте сигурни че получената постелка ще има добър вид и ще е удобна за ползване;
- За да създадете фигура или да следвате определена шарка или мотив на вашата постелка, използвайте



<https://activegreenseniors.eu/>

текстилни парчета в 2-3 основни цвята. След като направите основните компоненти (предварително нарязаните текстилни ленти и платнени елементи), можете да ги аранжирате и оформите по начин, който ще ви позволи да създадете желанния дизайн и мотив.

- За да направите по-цветна постелка, използвайте текстил в различни цветови нюанси и смесвайте предварително нарязаните ленти на случаен принцип, когато правите платнени елементи. Ако е необходимо, можете да ги зашиете, за да оформите финалния продукт.

Стъпка 3: Направете необходимото количество основни компоненти – предварително нарязани текстилни ленти и платнени елементи

- 1) В началото подгответе необходимите платнени елементи за бъдещата постелка като нарежете парчетата от стари дрехи на ленти. Имайте предвид, че, за да направите постелката еднородна, ширината на лентите трябва да е еднаква;
- 2) След като сте нарязали лентите, има два начина да пригответе платнените елементи: да направите възли от всяка текстилна лента или да сплетете плетка от три текстилни ленти. От участниците зависи коя техника ще използват. Препоръчително е да се следва само един подход, за да се гарантира еднородността на финалната постелка.

На следните видеа можете да видите насоки и идеи:

- За правене на възли по метода „Макраме“ - [how to make simple Door Mat old leggings/T-shirt Yarn | Macrame Square knot | Paydan banane ka tarika - YouTube](#) или [Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube](#) или [Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube](#) или [I made a rug with a T-shirt \[No sewing machine required\]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube](#)
- За сплитане на лентите като плетки - [Recycling Ideas/ From Fabric Strips You Won't Believe Your Eyes - YouTube](#) или [\[Finish only by hand sewing\] Rug mat made from old bath towel \[Fluffy\] - YouTube](#)
- За зашиване на платнените елементи - [\[How to use Tshirts\] A worn soft T-shirt is the best! best touch - YouTube](#) (имайте предвид, че този метод изисква шевна машина)



Участниците са свободни да експериментират и да намерят най-лесния за тях начин как да направят основните платнени елементи. По всяка вероятност сплитането на текстилните ленти на плитки ще бъде най-лесно за по-възрастните хора, но ако някой от участниците е по-умел и сръчен, може да опита да направи възли по метода „Макраме“.

- 3) Пригответе необходимото количество платнени елементи, за да сте сигурни че имате достатъчно заготовки, преди да преминете на следващата стъпка.

Стъпка 4: Оплетете платнените елементи и направете постелката

Можете да оплетете готовите платнени елементи като използвате безопасна игла или дебела кука за плетене (по-голям номер). Това ще направи по-лесно промушването на платнените елементи през „бримките“/възлите. Имайте предвид, че трябва внимателно да броите броя на „бримките“/възлите, през които промушвате елементите, за да направите постелката кръгла.

В зависимост от нивото на сръчност и фина моторика на участниците, те могат да използват различни подходи. От следните видеа могат да се вземат интересни идеи, но възрастните хора са свободни на експериментират и да намерят свои начини как да оплетат платнените елементи.

Тук можете да намерите подходящи идеи, които препоръчваме за начало:

- [Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube](#)
- [Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube](#)
- [I made a rug with a T-shirt \[No sewing machine required\]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube](#)
- [\[Finish only by hand sewing\] Rug mat made from old bath towel \[Fluffy\] - YouTube](#)
- [Doormat Making At Home | Paydan Banane Ka Tarika | Super Easy Doormat | Art with priya - YouTube](#)

Стъпка 5: Декориране на постелката

Когато постелката е вече готова, можете да помислите как да я персонализирате. Има различни варианти за декориране:



<https://activegreenseniors.eu/>

- Като обкантите постелката с допълнителен ширит или текстилна лента. Препоръчително е да използвате предварително отрязана лента от стара тениска, тъй като обикновено този тип тъкани е най-лесен за работа;
- Като изрежете „плосък“ орнамент (цвете, животно или геометрична фигура) и я пришиете на постелката (подобно на правенето на „патчурк“).

На следните линкове можете да намерите готови шаблони, които да използвате за модели:

- [Flower Cut Out Templates - ClipArt Best](#)
- [Flower Template for Children's Activities | Activity Shelter](#)
- [60 Best Free Flower Templates - World of Printables](#)
- [printable animals cut out - Clip Art Library \(clipart-library.com\)](#)
- [Animal Printables | Free Printable Templates & Coloring Pages | FirstPalette.com](#)
- [Basic Shapes | Free Printable Templates & Coloring Pages | FirstPalette.com](#)

Стъпка 6: Радвайте се на новата си постелка

След като приключите, сложете постелката на пода. Това може да бъде до леглото (за да не стъпвате с боси крака като станете от сън), до входната врата (за да бъде домът ви чист от външната мръсотия) или до любимото ви кресло (за да стъпвате на нея докато си седите в него и си почивате).

Домът или стаята са по-цветни сега, нали?

- Изработването на различни видове постелки от стар текстил може да донесе нови цветни ръчноправени килимчета за всеки дом – да ги сложим до входната врата или до леглото, креслото или дивана. Те могат да донесат много топлина за краката на по-възрастните хора, която е важна с напредването на годините;
- Имайте предвид, че плетенето може да изисква определено ниво на практика, за да бъдат бримките еднакви като ниво на стегнатост или хлабавост. Така че, ако първите постелки не са съвсем плоски и добре оформени, не се отказвайте. Продължете! С натрупването на опит ще подобрите уменията си и ще можете да правите постелки, с които да се гордеете.
- Някои видове текстил (пр. трикотажът) може да бъде доста еластичен, докато примерно коприната може да е доста „хлъзгава“. Поради това, когато избирате кои тениски да използвате, първо проверете нивото им на

СПЕЦИФИЧНИ ОСОБЕНОСТИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ В ПРОЦЕСА НА РАБОТА

Проектен No. 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

Финансирано от Европейския съюз. Гледните точки и мненията са на автора/авторите на документа и не отразяват мнението на Европейския съюз и на Изпълнителната агенция по образование и култура - EACEA. Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union



Креативно рециклиране на текстил и дрехи, както и на свързани с тях материали (като панделки, копчета и др.)



<https://activegreenseniors.eu/>

	<p>разтегливост, за да се уверите, че са еднакви като материал и еластичност. Ако решите да използвате коприна или друга по-„хлъзгава“ материя, е необходимо да правите възлите или плитките по-стегнати.</p>
ПРЕДЛОЖЕНИЯ за допълнително четене или гледане	<p>От следните видеа можете да вземете допълнителни идеи:</p> <ul style="list-style-type: none">● [How to use Tshirts] A worn soft T-shirt is the best! best touch - YouTube● how to make simple Door Mat old leggings/T-shirt Yarn Macrame Square knot Paydan banane ka tarika - YouTube● Super beautiful doormat idea, paydan banane ka tarika, doormat making at home with old clothes - YouTube● Super beautiful doormat idea, doormat making at home, paydan banane ka tarika - YouTube● Recycling Ideas/ From Fabric Strips You Won't Believe Your Eyes - YouTube● [Finish only by hand sewing] Rug mat made from old bath towel [Fluffy] - YouTube● I made a rug with a T-shirt [No sewing machine required]/floor mat/door mat/carpet/rug/ - YouTube● Doormat Making At Home Paydan Banane Ka Tarika Super Easy Doormat Art with priya - YouTube
НИВА И ВАРИАНТИ	<p>Работата с някои видове текстил, като коприна, трикотаж или хавлиен плат, може да изисква предварителен опит. Затова при тях има нужда от по-голямо ниво на умения и доста добра фина моторика, за да се приготвят различните компоненти на постелката.</p>

Проектен No. 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085169

Финансирано от Европейския съюз. Гледните точки и мненията са на автора/авторите на документа и не отразяват мнението на Европейския съюз и на Изпълнителната агенция по образование и култура - EACEA. Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by
the European Union