



НАСЛОВ НА АКТИВНОСТА	<p>Изработка на простирка за под/врата од стара облека или друг домашен текстил</p>  <p>Извор: 083fbab9136fa8123424817f1c9f6721.jpg (290x251) (piniimg.com)</p>
ЦЕЛИ НА АКТИВНОСТА	<ul style="list-style-type: none">● Да се стави во пракса креативното рециклирање и реупотреба на старата ткаенина и да се поттикнат повозрасните лица да станат позаинтересирани за животната средина.● Да се научи како креативно да се рециклира или реупотребува стара облека, маици, кошули, фустани, пешкири итн.● Да се вдахне свеж воздух во секојдневната рутина на повозрасните лица.● Да се подобри нивната имагинација и креативност и да ги поттикнат истите да ги применат во пракса.● Да се подобрат когнитивни и фини моторни вештини кај повозрасните лица.● Да се поттикнат повозрасните лица да изработуваат нови и корисни предмети за домашна употреба преку реупотреба на стара облека.
МЕТОД(И) НА ОБУЧУВАЊЕ	<ul style="list-style-type: none">● Кратка воведна презентација за тоа што може да се направи од рециклирана и реупотребена ткаенина и стара облека и како тие да се претворат во предмети корисни во секојдневниот живот.● Бура на идеи и дискусија на оваа тема.



	<ul style="list-style-type: none">● Демонстрација на активност „Направи сам/а“.● Самостојно учење и експериментирање.● Учење базирано на видео (вклучувајќи и самоиницијативно видео туторство).
ВРЕМЕ/ВРЕМЕТРАЕЊЕ	<ul style="list-style-type: none">● Од 2 до 3 часа, во зависност од нивото на вештина и искуството на учесниците.
ГОЛЕМИНА НА ГРУПА	<ul style="list-style-type: none">● Вкупен број на учесници – од 10 до 12 лица, кои ќе работат во мали групи или поединечно.● Мали групи од 3 до 4 учесници – за активностите за изработка и практичните активности.
ПОСТАВУВАЊЕ (НА СРЕДИНАТА) И ПОТРЕБНИ АЛАТКИ	<p>Основни материјали и алатки:</p> <ul style="list-style-type: none">● Стара облека, фустани, кошули, маици, пешкири, постелнина, чаршави за маса или други соодветни ткаенини● Ножици● Линијари● Безопасни игли или дебели игли за плетење (поголема големина) - за плетење на ремените● Конец или врвка – за врзување на краевите● Креда/пенкало /молив за кроење – доколку е потребно да се означи ширината на платнените ремени● Конец и игли за шиенење – за украсување и финализирање на подлогата <p>Дополнителни материјали и алатки за украсување - во зависност од она што ќе го одберат учесниците тие може се состојат од:</p> <ul style="list-style-type: none">● Соодветни маици и безопасни игли (ако ја изберете техниката обрабување)● Испечатени и подготвени исечоци и безопасни игли (ако изберете да сечете и шиете „рамен“ украс, како крпеница т.е. пачворк)
ОПИС	<p>Секој може дома да најде некоја стара облека, како што се маици, фустани, фармерки или дури и пешкири, постелнина или покривки за маса, кои се излитени и повеќе не се во употреба. Обично, тие се натрупуваат во нашите гардероби или плакари и заземаат скапоцен простор.</p> <p>Инспирацијата и креативноста заедно со некои основни вештини за изработка може да ги претворат овие материјали кои веќе ни се в рака во прекрасни рачно изработени предмети за домашна употреба и декорација.</p> <p>Оваа лесна активност е погодна за повозрасни лица кои се</p>

заинтересирани за рециклирање и за реупотреба (за почетници или за понапредни), имаат основни занаетчиски вештини и се подготвени да ја ослободат својата креативност и да научат нови вештини.

Неколку основни совети што треба да ги земете предвид пред да започнете со работа:

- За истата простирка, подобро е да се изберат типови на стара ткаенина со слична дебелина и техника на ткаење. Ова ќе ви ја олесни работата и финалниот производ ќе изгледа повоедначено.
- Ако изберете да измешате повеќе стари ткаенини со различни бои и дезени, финалниот производ (подлогата) дефинитивно ќе изгледа попривлекно и поуникатно.
- Постојат различни начини како да ги подготвите основните платнени ремени од претходно исечени ленти - можете или да направите јазли од една лента или да сплетете три платнени ремени. Од учесниците зависи која техника ќе одлучат да ја користат. Правилото за секоја простирка е да се примени само еден начин на подготовка на платнените ленти, за да се обезбеди воедначеност.

Чекор 1: Подгответе го вашиот работен простор

Погрижете се да имате доволно простор за да ги подготвите основните компоненти (однапред исечени ленти и платнени ремени) за простирката и пред да ги сошиете или сплетете во едно. Се препорачува да се користи соодветна маса за лесно да се спојат сите елементи. Може да користите и сидна закачалка или кука за лесно да ги сплетете ремените.

Соберете ги сите потребни материјали и алатки кои ќе ви бидат потребни во работниот процес.

Чекор 2: Одлучете каков тип на простирка сакате да направите и изберете ги старите ткаенини што ќе ги користите

Откако ќе ја изберете големината и димензиите на простирката, погрижете се да имате доволно парчиња текстил од стара облека (како фустани, маици, итн.) или други домашни ткаенини (како стари пешкири, постелнини или чаршави за маса) кои имаат слична текстура, соодветни бои и дезени за комплетирање на простирката.

Совети што треба да се земат предвид:

<https://activegreenseniors.eu/>

- Ако одлучите да користите парчиња од различни стари алишта, изберете ткаенини со слични карактеристики, како што се дебелина, еластичност итн. за да добиете најдобар изглед и да можете удобно да ја користите вашата простирка.
- За да креирате некаква форма или да направите некаков дезен на вашата простирка користете парчиња ткаенина во 2-3 главни бои. Откако ќе ги формирате основните компоненти (претходно исечени ленти и платнени ремени), можете да ги распоредите и споите според вашиот дезен.
- За да направите шарена простирка, користете ткаенини во различни нијанси на бои и измешајте ги претходно исечените ленти и ремените по случаен избор кога ги креирате компонентите. Можете на крајот и да ги сошиете заедно.

Чекор 3: Направете го потребниот број основни компоненти - претходно исечени ленти и платнени ремени

- На почетокот, подгответе ги потребните компоненти за вашата идна простирка со сечење на остатоците од старата ткаенина во ленти. Ќе ви требаат за да ги подгответе ремените. Имајте на ум дека ширината на лентите треба да биде еднаква, за да се обезбеди воедначеност на целата подлога.
- Откако ќе ги подгответе претходно исечените ленти, постојат два различни начини да се подготват платнените ремени за подлогата: да се направи јазол од секоја лента од ткаенина или да се сплете опавче од три посебни ленти. Секој учесник индивидуално ќе одлучи која техника да ја користи. Се препорачува сите ленти да се изработат со иста техника, за да се обезбеди воедначеност на целата простирка.

Ако сакате да видите некои насоки и идеи, можете да ги погледнете следните видеа:

- За правење јазли по методот на 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](#)

<https://activegreenseniors.eu/>

- За плетење на лентите во ремени - - [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 шиенење на ремените - [\[How to use Tshirts\] A worn soft T-shirt is the best! best touch - YouTube](#) (имајте предвид дека за ова може да ви е потребна машина за шиенење)

Сепак, учесниците имаат слобода да експериментираат и да го најдат најлесниот начин да ги направат платнените ремени. Најверојатно, на полесно за повозрасните лица би им било полесно да сплетат плетенки, но доколку некои од учесниците се повешти и понапредни, би можеле да се обидат да направат некој вид јазли по методот на Макраме.

- Подгответе ја потребната количина на платнени ремени, за да се осигурите дека имате доволно основни елементи пред да започнете со следниот чекор.

Чекор 4: Сплетете ги платнените ремени за да ја направите простирката

Ремените можете да ги сплетете со заштитна игла или дебела игла за плетење (поголема големина). На таков начин минувањето на ремените низ јазлите ќе биде полесно. Имајте на ум дека треба внимателно да го изброите бројот на јазли низ кои го поминувате ременот, за да ја направите подлогата заоблена.

Во зависност од умешноста и нивото на фината моторика на учесниците, можат да испробаат различни техники. Дел од идеите може да се преземат од следните видеа, но повозрасните можат слободно да експериментираат и да ги испробаат сопствените начини на плетење на платнените ремени.

Еве неколку идеи кои ние би ги препорачале за почеток:

- [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](#)

Чекор 5: Украсете ја вашата простирка

Откако ќе ја завршите вашата простирка, можете да размислите како да ја персонализирате. Постојат различни опции за украсување:

- Со обрабување на простирката со дополнителна лента. Препорачливо е да користите претходно исечена лента од стара маичка, бидејќи обично овој тип на ткаенина е најлесен за користење.
- Со сечење на „рамен“ украс (цвет, животно или геометриска форма) и негово пришивање врз простирката (како крпеница/пачворк).

Еве неколку линкови до готови шаблони, кои можете да ги користите како 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](#)

Чекор 6: Уживајте во користењето на вашата простирка

Откако ќе завршите, ставете ја простирката на подот. Може да ја наместите до вашиот кревет (за да не газите со боси нозе по будењето), пред влезната врата (за да го одржите вашиот дом чист од надворешната нечистотија) или до вашата омилена фотелја (да биде пред вас кога седите и се релаксирате). Сега е пошарено во вашиот дом или соба, нели?

- Изработката на различни видови простирки од стара ткаенина може да донесе нови разнобојни рачно изработени килими во секое домаќинство – за пред влезната врата, до креветот или до фотелјата или каучот. Тие можат да донесат многу топлина на нозете на повозрасните лица, што е неопходно со возраста.
- Имајте на ум дека за плетењето може да е потребно одредено ниво на вежбање за да ги направите шевовите подеднакво растегнати, како и нивото на

МЕРКИ НА
ПРЕТПАЗЛИВОСТ И
ПРЕДЛОЗИ ЗА
КОРИСТЕЊЕ

затегнатост или лабавост. Значи, ако вашите први простирки не се идеално рамни и совршени, не се откажувајте. Продолжете да се обидуваат! Одредени вежби ќе ви помогнат да ги подобрите своите вештини и ќе направите простирки со кои ќе се гордеете.

- Некои видови трикотажа може да бидат прилично еластични, а пак свилата може да биде премногу лизгава. Затоа, кога избирате кои маици да ги користите, прво проверете дали колку се растегливи и погрижете се да бидат прилично хомогени како материјал и еластичност. Ако одлучите да користите свила или друга лизгава ткаенина, неопходно е повеќе да ги затегнете јазлите или плетенките.

Некои идеи може да се искористат од овие видеа со едноставни упатства:

- [\[How to use Tshirts\] 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](#)

СОВЕТИ за понатамошно читање и гледање

НИВОА И РАЗНОВИДНОСТ

За да се работи со одредени видови текстил, како свила, трикотажа или пешкири, можеби ќе биде неопходно претходно искуство. Тие бараат умешност и прилично добри моторни вештини за подготовка на компонентите на подлогата.