

KUPITI ALI NAREDITI DOMA?

aktivnost iz zbirke **Metodoloških orodij₂**

Ustvarjena v okviru projekta GreenGate₂.

Projekt GreenGate2 (reg. n. 2023-2-CZ01-KA220-YOU-000174554) je sofinanciral program Evropske unije Erasmus+. Ustvarjena v okviru projekta GreenGate.

Sofinancirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA).

Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Partnerji:



Sofinancira
Evropska unija

Kupiti ali narediti doma?

UVOD

Kaj je boljše – izdelati svoje kopalne bombice ali jih kupiti v trgovini? Zakaj tega ne bi preizkusili sami? V tej praktični aktivnosti boste izdelali svoje šumeče kopalne bombice iz naravnih sestavin. A to še ni vse!

Odpravili se boste na prosto, kjer boste nabrali cvetje in zelišča, da boste svojim izdelkom dodali oseben, z naravo navdihnjjen pridih.

- Cilj:**
- Izdelati šumeče kopalne bombice iz naravnih sestavin.
 - Primerjati sestavine doma narejenega izdelka s tistimi v kupljenem izdelku.

Čas: 60 minut

Kraj: v učilnici, po potrebi tudi zunaj (nabiranje cvetja)

- Pripomočki:**
- ▷ seznam cvetja in zelišč (Priloga)
 - ▷ velika skleda
 - ▷ skodelica
 - ▷ merilna žlica
 - ▷ silikonski modelček ali pladenj (npr. za mafine ali ledene kocke)
 - ▷ kupljena kopalna bombica (s seznamom sestavin)

- Sestavine: za**
- ▷ 1 skodelica citronske kisline
- pripravo 12**
- ▷ 1 skodelica sode bikarbone
- majhnih**
- ▷ 1/2 skodelice koruznega škroba
- kopalnih**
- ▷ 1/2 skodelice epsomove soli (ali druge kopalne soli)
- bombic**

(računajte vsaj

- ▷ 2 žlici kokosovega olja

2 na osebo):

- ▷ 2 žlici vode
- ▷ 10–15 kapljic eteričnega olja (neobvezno – olje je namenjeno dišavi; priporočamo, da ga izpustite, če ima kdo občutljivo kožo)
- ▷ posušeno cvetje

PRIPRAVA:

Če to dopušča letni čas, se z udeleženci odpravite na krajši sprehod in naberte cvetje na travniku ali v gozdu. Seznam pogostega cvetja in njegovih koristi je priložen v prilogi. Kot alternativo lahko udeleženci poiščejo informacije o najdenem cvetju tudi na spletu. Za pomoč pri prepoznavanju neznanih rastlin lahko uporabijo aplikacijo PlantNet.

Najbolje je, da cvetje sušite na toplem in suhem prostoru nekaj dni. Če sušenje ni mogoče, lahko uporabite tudi sveže cvetje, vendar morate kopalne bombice porabiti v nekaj dneh. Druga možnost je, da vnaprej naročite suho cvetje in z udeleženci razpravljate o njegovih posebnih koristih.

Uporaba cvetja v kopalnih bombicah ni obvezna; med kopanjem plavajo v kadi, zato ga lahko po želji tudi izpustite.

MOTIVACIJA:

Za ogrevanje in malo gibanja: Zaigrajmo molekule! Udeležencem povejte, naj si predstavljajo, da so atomi, ki se v ugodnih pogojih radi povežejo in tvorijo molekule.

Potek igre:

1. Predvajajte glasbo in udeleženci (atomi) naj se prosto sprehajajo po prostoru.
2. Ko glasba utihne, zakličite: "2 atoma se povežeta!" Udeleženci morajo takoj oblikovati pare.
3. Ponovno predvajajte glasbo, pari hodijo skupaj po prostoru.
4. Ko glasba utihne, zakličite: "3 atomi se povežejo!" Udeleženci oblikujejo trojice.
5. V zadnjem krogu udeleženci oblikujejo vez med 4 atomi – to bo njihova skupina za glavno aktivnost.

JEDRO

Udeležencem povejte, da jih čaka izziv – izdelali bodo svojo naravno kopalno bombico. Brez kakršnih koli umetnih sestavin.

Postopek (za vsako skupino):

1. V veliki skledi zmešajte citronsko kislino, sodo bikarbono, koruzni škrob in epsomsko sol.
2. Dodajte kokosovo olje in dobro premešajte, dokler mešanica ne spominja na mokri pesek.
3. Po želji dodajte eterično olje in mešanico dobro premešajte.
4. Dodajte vodo in polovico posušenih cvetlic ter nežno mešajte, dokler se mešanica ne začne povezovati. Konsistenca mora biti takšna, da jo lahko oblikujete.
5. Modelček obložite s cvetovi, nanje nanesite mešanico in jo močno pritisnite v modelček.
6. Mešanico pustite sušiti na suhem in hladnem mestu vsaj 24 ur.

NASVETI:

- ▶ ČE ZMES RAZPADA, LAHKO DODATE MALO VODE IN JO PONOVRNO DOBRO PREMEŠATE. ČE JE ZMES PREVEČ MOKRA, DODAJTE VEČ SODE BIKARBONE IN CITRONSKE KISLINE.
- ▶ Z DODAJANJEM RAZLIČNIH OLJ LAHKO SPREMINJATE UČINKE NA KOŽO.
- ▶ DOMA NAREJENA KOPALNA BOMBICA JE OSEBNO DARILLO ZA RAZLIČNE PRILOŽNOSTI.
- ▶ ČE SO KOPALNE BOMBICE ZELO MAJHNE, UPORABITE DVE NA KOPEL.



ZAKLJUČEK:

Oglejte si kupljeno kopalno bombico – preverite njeno sestavo in jo primerjajte s sestavinami, uporabljenimi za izdelavo domače kopalne bombice.

Udeležence vprašajte, ali lahko prepoznajo vse sestavine v kupljeni kopalni bombici. (Problem je lahko v tem, da se na seznamu sestavin običajno ne uporabljajo izrazi, ki so razumljivi potrošniku.)

Kakšna je sestava kopalne bombice, ki ste jo izdelali sami? Poglejmo tudi koristi posameznih sestavin:

- **citronska kislina** - pomaga ohranjati kožo mladostno in zdravo, saj odstranjuje odmrle kožne celice;
- **soda bikarbona** - nežno čisti kožo in ima antibakterijske lastnosti;
- **koruzni škrob** – zgosti mešanico;
- **epsomova sol (ali druga kopalna sol)** - spodbuja prekrvavitev, vlaži kožo, razstruplja in pospešuje obnovo;
- **kokosovo olje** - vlaži in mehča kožo;
- **posušeno cvetje** (koristi so v prilogi).

Katero kopalno bombico bi udeleženci raje uporabili in zakaj?

<p>Spominčica</p> 	<p>Rastlinski antioksidanti se borijo proti oksidativnemu stresu, ki je pravzaprav eden glavnih krivcev pri staranju kože. Poleg tega vitamini in minerali krepijo lasišče in lasne mešičke, zaradi česar lasje rastejo močnejši in sijoči. Lasje bodo resnično zasijali!</p>
<p>Ognjič</p> 	<p>Ognjič je že od nekdaj znan po svojih zdravilnih lastnostih za kožo! Vsebuje veliko antioksidantov, ki pomagajo obnoviti kožo in ji dajejo dodaten sijaj, zaradi česar je videti sveža in čudovita.</p>
<p>Sivka</p> 	<p>Olje tega vijoličnega cvetja je vaš nočni zaveznik – pomaga vam bolje spati, odpravlja stres in je izjemno nežno do vseh vrst kože, ne glede na to, ali je mastna, občutljiva ali suha. Poleg tega ima antibakterijske in antiseptične lastnosti, vse to pa je zavito v prijeten, pomirjujoč vonj.</p>
<p>Vrtnica</p> 	<p>Vrtnica je kot čarobni eliksir za vašo kožo! Vlaži, zdravi in pomaga obnavljati poškodovane krvne žile ter se bori proti suhosti. Poleg tega spodbuja regeneracijo kože in pomaga uravnavati vaša čustva. Vrtnica deluje tudi kot naravni tonik, ki zoži pore, zmanjša rdečico in koži podari popoln sijaj.</p>
<p>Kamilica</p> 	<p>Kamilica ni namenjena le večernemu čaju – je prava rešiteljica kože! Znana po svojih pomirjujočih lastnostih, pomaga pri vnetjih in oteklinah. Poleg tega krepi kapilare, kar pomeni manj rdečice in bolj pomirjeno, zadovoljno kožo.</p>
<p>Regrat</p> 	<p>Regrat je morda skrivni junak vaše kože! Ščiti pred poškodbami zaradi UVB žarkov, pomirja draženje, povečuje vlaženje kože in lahko pomaga tudi pri aknah.</p>

CC BY-SA 4.0 <https://identify.plantnet.org/>