

Temat: Eko kosmetyki

Cele:

Dzisiejsze zajęcia mają na celu zwiększenie świadomości ekologicznej wśród uczniów. Chcemy szerzyć wiedzę o ekologicznej pielęgnacji ciała, włosów, twarzy, aby każdy mógł przygotowywać proste, naturalne kosmetyki w domu. Tak przygotowane kosmetyki mają wiele zalet: są oparte w 100% na naturalnych, ekologicznych składnikach, nie zawierają konserwantów a ich przygotowanie może przynieść wiele satysfakcji. Przy ich „produkcji” spotykają się babcie, mamy, córki 😊

Oto kilka przepisów na naturalne sole kąpielowe 😊



Cynamonowa, musująca sól do kąpieli

Potrzebujesz:

- 1 szklanka Sól np. z Morza Martwego - Karnalitowej;
- 140 g Sody Oczyszczonej;
- 2 czubate łyżki cynamonu mielonego;
- ok 20-25 goździków;
- 2 łyżeczki Kwasku Cytrynowego;
- 4 łyżki dowolnego oleju, (Makadamia, ze Słodkich Migdałów, z Pestek Winogron...);
- czysty słoiczek

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki połącz i starannie wymieszaj.
2. Masą wypełnij foremki lub uformuj kulę. Masa powinna mieć konsystencję mokrego piasku.



Przepis na domowe kule do kąpieli o zapachu róży

Składniki na jedną kulę:

- 3 łyżki sody,
- 1 łyżeczka kwasu cytrynowego,
- 2 łyżeczki suszonych lub świeżych płatków róży,
- kilka kropli olejku różanego,
- 1 łyżeczka wody różanej (można zastąpić czystą wodą),
- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej.

Wykonanie:

3. Wszystkie składniki połącz i starannie wymieszaj.
4. Masą wypełnij foremki lub uformuj kulę. Masa powinna mieć konsystencję mokrego piasku.
5. Uformowaną kulę odstaw na kilka godzin do lodówki.

Wskazówki:

Skóra po kąpieli w kulach różanych nie wymaga użycia balsamu.



Babeczki do kąpieli z owsianymi płatkami i olejem migdałowym

Składniki na 5 babeczek:

- 1/2 szklanki zmielonych naturalnych płatków owsianych
- 3 łyżki stołowe skrobi kukurydzianej
- 1/4 szklanki sody oczyszczonej
- 3 łyżki stołowe soku z cytryny
- 3 łyżki stołowe naturalnego oleju migdałowego
- 2-3 łyżki wody
- kilka kropli olejku eterycznego

Przygotowanie:

W misce łączymy zmielone w blenderze płatki owsiane, skrobię kukurydzianą, sodę oczyszczoną i sok z cytryny. Do mieszanki stopniowo dodajemy wodę, a następnie olejki. Mieszymy aż do uzyskania konsystencji mokrego piasku i przekładamy do silikonowych foremek do muffinek. Ugniatamy masę tak, żeby szczelnie wypełniła foremkę i odstawiamy do wysuszenia na kilkanaście godzin. Jeśli masa jest zbyt sucha, możemy dodać odrobinę wody lub oleju. Gotowe babeczki delikatnie wyjmujemy z foremek.



Musujące muffinki do kąpieli

Co nam będzie potrzebne?

- 200g sody oczyszczonej
- 100g kwasku cytrynowego
- 30-35g oliwy z oliwek (lub innego ulubionego oleju)
- barwnik i olejek naturalny – opcjonalnie – ja dodałam olejek lawendowy i odrobinę fioletowej mikki

Mieszamy ze sobą suche składniki, dodajemy olej i olejek i ugniatamy, aż do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Oleju proponuję wlać 30g, a w miarę potrzeby odrobinę dodać

Gdyby była taka potrzeba psiknąć wodą ze spryskiwacza – odrobinę.

Nakładamy masę np. do silikonowych papilotek na muffinki i zostawiamy do całkowitego wyschnięcia. Możemy położyć w pobliżu kaloryfera, wtedy bardzo szybko wyschną i będą gotowe do użycia.

Do takich kul można dodać np. imbiru, cynamonu, kurkumy, ziół... itp. i tworzyć własne dowolne kompozycje kolorystyczne i zapachowe



Cynamonowe „cudo” do kąpieli

Składniki:

- 3 łyżki cynamonu
- 100 gramów sody oczyszczonej
- 70 gramów tłustego mleka w proszku
- 4 łyżki oleju z migdałów
- 13 kropli eterycznego olejku pomarańczowego
- opcjonalnie łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie:

Sodę, mleko w proszku i cynamon wsypujemy do miseczki i dokładnie mieszamy. Nie przerywając mieszania dodajemy olej z migdałów, sok z cytryny oraz olejek pomarańczowy. Wszystko razem mieszamy do momentu dokładnego połączenia składników – nie mogą być widoczne żadne grudki. Tak przygotowany preparat domowej roboty, odpręża, relaksuje, zmiękcza i oczyszcza skórę całego ciała.



SASZETKI KĄPIELOWE:

Możecie je napełniać czym chcecie i sami decydować o ich rozmiarze. Poniżej widzicie bardziej sugestie i proporcje, niż coś czego trzeba się trzymać do grama ☺ Jeśli przechowujecie takie mixy w suchym miejscu, mogą leżeć i czekać na swoją kolej nawet przez 5-6 miesięcy.

Kojąca:

- ryż biały/płatki ryżowe 1 szklanka
- suszone kwiaty lawendy 1 łyżka
- suszony korzeń lukrecji 1 łyżka

Energetyzująca:

- sól epsom 1 szklanka
- suszona trawa cytrynowa 1 łyżeczka
- suszone kwiaty pomarańczy 1 łyżka

Otulająca:

- płatki owsiane 1 szklanka
- goździki 0,5 łyżeczki
- cynamon 1 łyżeczka

Życzymy udanej zabawy ☺

Wychowawcy świetlicy