

Vyrábíme nahřívací polštářky



Co budeme potřebovat?

- větší kus pevnější látky (můžete požit i např. starou mikinu)
- jehlu a nit (popřípadě šicí stroj)
- rýži nebo třešňové pecky (podle velikosti polštářku)
- tužku nebo krejčovskou křídu
- nůžky
- papírový kornout

Postup:

1. Nejprve si rozmyslíme, **jaký tvar a velikost by měl polštářek mít**. Pokud se často potýkáme například s bolestí za krkem, může být polštářek ve tvaru podkovy, aby se dal snadno přikládat. Jestliže nás bolí kolena nebo břicho, postačí klasický tvar obdélníku či čtverce.
2. Látku přeložíme na půl a **tužkou nebo křídou načrtáme požadovaný tvar**.
3. **Poté vystříhneme**, takže budeme mít dva stejné kusy.
4. **Otočíme naruby a sešijeme podélně dohromady**, ovšem necháme několik

centimetrů volnou díru.

5. **Polštářek přetočíme**, abychom sešití měli z vnitřní strany. Pokud chceme, můžeme polštářek ozdobit například našitím různých barevných kousků látek.
6. Pomocí smotaného papírového kornoutu **do díry vsypeme buď rýži nebo, pokud máme, třešňové pecky**.
7. Nakonec **sešijeme také díru**.
8. **Polštářek dáme na 2-3 minuty předeřhřát do mikrovlnné trouby**. Pecky i rýže udrží teplotu až po dobu jedné hodiny.