

---

# JAK UŠÍT EKOPANENKY

---

MATERIÁLY • STŘIHY • POSTUPY



TEREZA JAROŠOVÁ

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

# JAK UŠÍT EKOPANENKY

Tereza Jarošová

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6834. publikaci

Text a fotografie: Tereza Jarošová

Sazba a grafická úprava obálky: Monika Davidová

Jazyková úprava: Michaela Tománková

Odpovědná redaktorka: Jana Minářová

Počet stran 64

První vydání, Praha 2018

Vytiskla TNM Print s.r.o.

© Grada Publishing, a.s., 2018

Cover Design © Monika Davidová, 2018



*Doporučení a pracovní postupy v této knize byly autorkou ověřeny, přesto nelze za ně převzít zodpovědnost. Autor ani nakladatelství neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-247-4415-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-0576-2 (print)



## OBSAH

Úvod	5
Šijeme panenky	6
Doporučený materiál	7
Doporučené pomůcky	15
Spící miminko	16
Skřítek s čepičkou	28
Mazlinka s vyšitými vlásky	34
Miminko s plínkou a zavinovačkou	38
Oblékačí panenka	46
Závěr	56
Střihová příloha	57



## ÚVOD

Pananky nejsou jen obyčejné hračky; jsou zobrazením člověka. Pomáhají dětem vyrovnávat se s novými situacemi. Mohou být důvěrným přítelem, který dítě doprovází během dospívání, miminkem, na kterém si děti po vzoru rodičů rozvíjejí své pečovatelské dovednosti, nebo také zpodobněním dítěte uvnitř dospělého.

Panáčky a panenky najdeme snad v každé rodině. Děti s nimi spí, cumlají je, chovají, nosí s sebou na výlety. Proto bychom měli dbát na to, z čeho jsou panenky vyrobeny. Obchody jsou plné překrásných barevných hraček, ale pokud bychom nechali zmizet výrobky z plastů, mnoho by v nich nezbylo. Je zvláštní, že zrovna děti tolik zavalujeme umělými hmotami. Ano, jsou praktické, omyvatelné a levné. Bohužel ale také plné více či méně prozkoumaných a mnohdy i škodlivých látek. To se týká i panenek. A protože panenek z přírodních materiálů je v běžných obchodech s hračkami jako šafránu (nebo ještě méně), je skvělým řešením takovou panenku vlastnoručně vyrobit.

Nejčastěji se dnes s šitými panenkami z přírodních materiálů setkáváme v souvislosti s waldorfskou pedagogikou. Panenky si získaly mnoho lidí po celém světě, šijí je maminky, babičky a jiní nadšenci nejen v Německu, odkud myšlenka waldorfské pedagogiky pochází, ale i v Japonsku, Rusku, Jižní Americe, Kanadě a samozřejmě také u nás.

Někteří panenkám propadli natolik, že se rozhodli věnovat se jejich výrobě profesionálně. Každý výrobce do nich vkládá něco ze sebe. Rukopis mnohých panenkářů je rozpoznatelný na první pohled. A protože látkové panenky milují i ti, kteří s waldorfskou pedagogikou nemají nic společného, nebo kteří jim chtějí vtisknout osobitost a zkoušet nové nápady, jsou tyto panenky často označovány jako „waldorf inspired“, tedy waldorfem inspirované. Takové panenky jsou mnohdy malými uměleckými díly. Mají detailně propracované obličejy a tělíčka, precizně vyšité tváře, vlásky nejen z přízí, ale též přímo z našitých vláken mohéru, které vypadají jako skutečné vlasy, apod. K tomu dokonalé oblečky, botky a jiné doplňky. Jejich výroba zabere mnoho hodin pečlivé práce, což se odráží i v jejich ceně, která v době levného rychloobrátkového zboží může být až překvapivá.

Šité panenky však mají oproti běžným plastovým pannám hned několik výhod. Kromě jedinečnosti a neopakovatelnosti každé z nich, je to použití kvalitních přírodních materiálů, a tudíž i kompostovatelnosti, jejich veliká přednost tkví také v možnosti je snadno opravit – panenky lze opakovaně přešít a upravovat.

# Šijeme panenky



*Zhotovíme si společně pět panenek. Seznámíme se s některými postupy, technikami šití, materiály a pomůckami. Začneme jednoduchým spícím miminkem a postupně dojdeme k oblékací panence v šatičkách s česacími vlásky. U každé z panenek je uveden stříh i doporučený materiál a sepsán stručný postup ušití celé panenky. Nově použité techniky jsou samostatně podrobně vysvětlené a popsány v dalším postupu.*

## DOPORUČENÝ MATERIÁL

Panenko se nejčastěji šijí z bavlněných úpletů a vyplňují ovčí vlnou.

Jako výplň lze využít i jiná přírodní vlákna, zejména pokud je vlna kvůli alergii nevhodná. Osobně upřednostňuji přírodní mykanou vlnu – pro její pružnost, vůni lanolinu, snadné zpracování a celkově příjemnou práci s tímto materiálem.

Vlna hřeje, dá se snadno plstít a tvarovat a navíc má díky obsahu lanolinu částečnou samočisticí schopnost. Na výplň bohatě postačí mykaná vlna druhé jakosti bez nečistot.

Úplety se používají pro svoji pružnost, která umožňuje snadné tvarování hlavičky i těla panenky. Běžně jsou k dostání úplety bavlněné, je však možné použít i vlněné. Při jejich nákupu dbáme na certifikace (pro děti do tří let), ideálně vybíráme biobavlnu.

Správnou volbou je 100% bavlněný úplet (bez elastanu) vyšší gramáže, námi zvolené tělové barvy (od světlé krémové až po tmavě hnědou, ale samozřejmě třeba i zelenou, pokud právě šijeme vodníka). Počítejme s tím, že konečná barva pleti panenky může být ve výsledku světlejší. Záleží na odstínu výplňového materiálu a podkladového úpletu hlavičky.



### **Používáme dva typy úpletů:**

*Oboulícní úplet* je obvykle pružnější a z rubu a lícu vypadá stejně (hladká struktura). Používá se nejčastěji jako vrchní úplet na hlavičku. Je možné použít ho i na tělíčka, především menších panenek, je však třeba zohlednit jeho velikou roztažnost – buď ve střihu nebo ve způsobu vyplňování vlnou, popřípadě je třeba použít úplet dvojitě.



*Jednolícní úplet* je pevnější (na lícové straně je hladký, na rubové obloučky). Používá se obvykle na tělíčka, ale nevylučuje se ani jeho použití na hlavičku.





Raději volíme bavlněný úplet vyšší gramáže – tzn. silnější (okolo 240g/m<sup>2</sup>). Materiál běžně používaný na trička je příliš tenký. Někteří výrobci textilu mají v nabídce i speciální úplety přímo určené na výrobu panenek. K nejznámějším patří švýcarská firma *Laib Yala* a nizozemský *De Witte Engel*.

Ke zhotovení hlavičky potřebujeme ještě tzv. „spodní úplet“, do kterého zabalíme připravenou kouli z vlny, abychom ji mohli později vytvarovat. Může se jednat o světlý levný bavlněný úplet, světlou bavlněnou ponožku nebo bavlněný hadicový úplet (gázu) příslušné šíře. Hlavním požadavkem je přírodní materiál světlé barvy (nebo barvy odpovídající budoucí barvě pleti panenky) bez vzoru. Můžeme zužitkovat staré triko, žerzejové prostěradlo, punčochy – fantazii se meze nekladou, vesele tedy recyklujeme.

Na ostatní části panenky vyhledáme také přírodní materiály: bavlnku na oči a ústa, velmi pevnou lněnou nebo bavlněnou nit na vyvazování hlavičky, vlněnou přízi na vlásky, a voskovku z včelího vosku nebo akvarelovou pastelku na nabarvení tváříček.

Na oblečení využijeme větší či menší odstřížky a kousky látek (flanel, měkké plátno, úplety atd.), příze použijeme na svetříčky či botičky, stuhy a knoflíky na dozdobení. Vyhneme se umělým vláknům – nechceme přece pracně vyrobit další plastovou hračku.

Protože oblečení na panenky je titěrné, nejsou vhodné příliš třepivé, tuhé a nepoddajné materiály. Velmi se mi osvědčil elastický úplet z biobavlny, který se netřepí, dobře se s ním pracuje a sežene se v krásných barvách a vzorech. Bohatě vystačíme s odstřížky, a navíc se dětem pružné oblečky na panenku snáze oblékají. Materiál nemusíme nutně kupovat nový, můžeme zrecyklovat staré oblečení – trička, žerzejová prostěradla, anebo využít zbytky pletacích přízí apod.



## POUŽÍVANÉ STEHY A UZLY

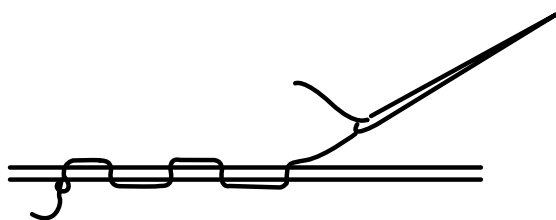
Při sešívání úpletů je třeba zohlednit jejich pružnost. Volíme raději pružné stehy, aby švy nepraskaly, což hrozí především při razantnějším vyplňování tělíček vlnou.

Z ručních stehů používáme nejčastěji zadní steh na sešívání dílů a dále skrytý steh na sestavování panenky a uzavírání otvorů.

Dále využíváme obyčejný přední steh na stehování, řasení a stahování okrajů dílů. Ruční stehy ukončujeme zapožitím a zatažením konců nití dovnitř panenky.

Volné konce nití po zapožití navlékneme do jehly a těsně vedle zapožití vtáhneme do hlavičky nebo tělíčka panenky. Vyčnívající konce v místě, odkud jehla vyjde ven, opatrně odstříháme.

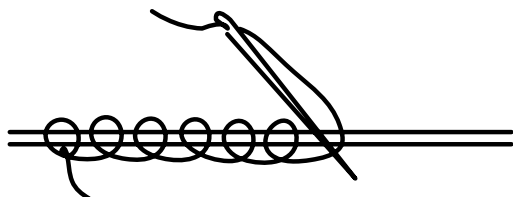
PŘEDNÍ STEH



LÍC I RUB



ZADNÍ STEH



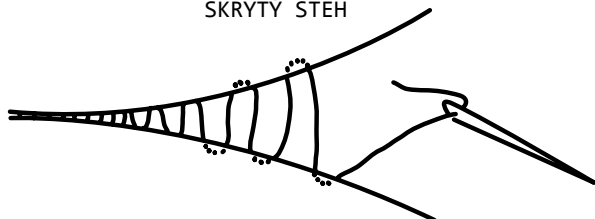
LÍC



RUB



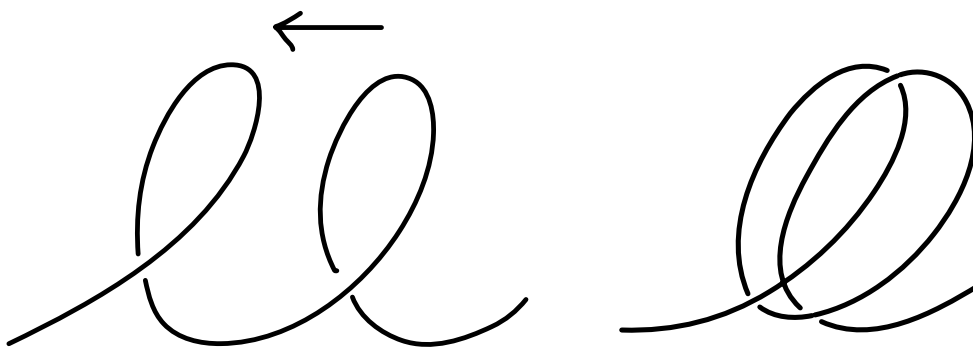
SKRYTÝ STEH



V případě strojového šití, zejména větších dílů, je vhodný trojitý steh, který je na šicích strojích nejčastěji vyznačen jako tři rovné stehy těsně vedle sebe.

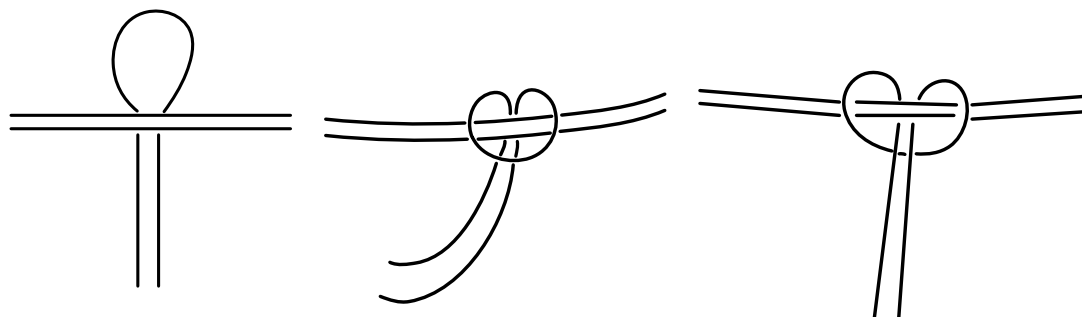
Dalším stehem vhodným při šití úpletů je strojový entlovací (cikcak) steh.

Kromě sešívání a začišťování švů s ním můžeme přišívat i dolní a rukávové záložky oblečků.



Během výroby panenky oceníme také znalost uzlů. Na vyvazování hlavičky využijeme lodní smyčku, neboť ta na rozdíl od jednoduchého uzlu nepovoluje a umožňuje pohodlné zafixování běžným uzlem.

Na fixaci pramenů vlásků použijeme liščí smyčku:



## POMĚR A VELIKOST

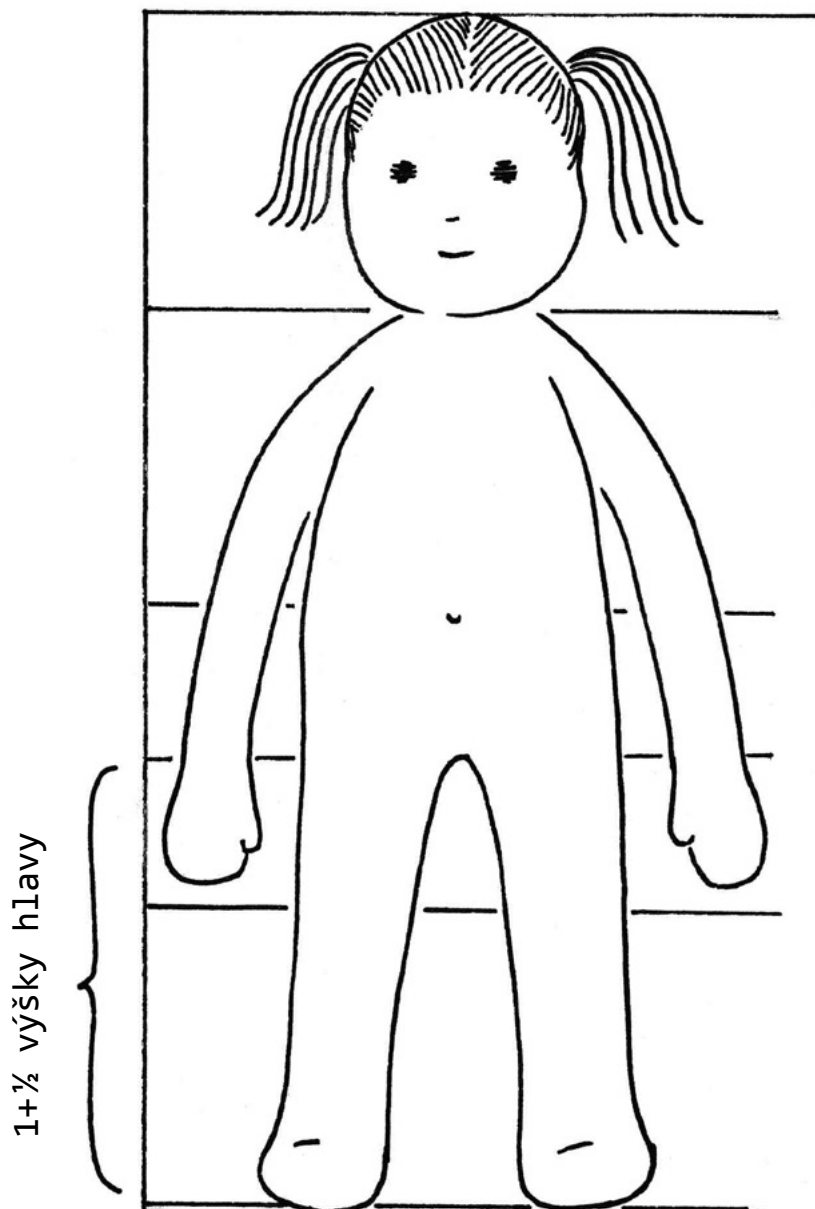
Poměr velikosti hlavičky k tělu je velmi důležitý. Hlavička větší vůči tělu působí dětsky roztomile. Pokud naopak uděláme hlavičku menší, panenka bude působit dospěleji. V jiném poměru budeme dělat hlavičku miminku a v jiném poměru zhotovíme panenku školačku. Poměry vycházejí ze skutečných lidských proporcí, rozhlédněme se okolo. Kolikrát se vejde hlava do těla dětem? Kolikrát miminku? Kolikrát dospělému?

Pokud si nejsme jistí vlastním odhadem, je vhodné řídit se poměrem 1 : 3, který u panenky působí vždy hezky. To znamená, že hlavička by se do těla panenky měla vejít 3×. Rozkrok panenky je zhruba ve výšce 1 a ½ výšky hlavičky.

Vybavení těmito znalostmi snadno můžeme experimentovat s novými stříhy a nebýt přitom vázáni na uvedení velikostí hlavičky. Stačí ušít a vyplnit tělíčko a následně podle něj zhotovit přiměřenou hlavičku. Raději než přesnými měřítky se řiďme citem a tím, co se nám líbí.



1:3



## STŘIHY A STŘÍHÁNÍ

Všechny střihy uvedené v knize jsou bez přidaných švových záložek. K přenesenému střihu na látku je při střihání třeba přidat alespoň 0,5 cm na švové záložky, lépe 1 cm.

Střihy přenášíme i se střihovými značkami. Střihy pokládáme na látku dle vyznačeného směru sloupců na úpletu (oboustranná šipka).

Nedílnou součástí střihů je také doporučená výška hotové hlavičky. Je znázorněna úsečkou vedle střihu tak, aby bylo snadné střih zvětšovat či zmenšovat pomocí kopírky, se zachováním poměrů těla a hlavy a bez nutnosti přepočítávat hodnoty v centimetrech.

- čerchovanou čarou je na střihu vyznačen přehyb látky
- přerušovanou čarou je vyznačeno prošití
- krátkými čárkami na obrysu střihu jsou vyznačeny otvory, kromě logických otvorů na koncích rukávů, paží, rukou a nohavic



## + DOPORUČENÉ POMŮCKY

- šicí stroj (pokud nechceme šít panenky v ruce)
- dlouhá jehla na šití panenek (alespoň 12 cm, na prošívání hlavy skrz naskrz, tvarování těla atd.)
- sublimační fix na textil (doporučuji oboustranný se zmizíkovacím koncem)
- vyšívací jehla s velkým ouškem
- obyčejná jehla
- kvalitní pevné nitě odpovídajících barev
- ostré nůžky na látku
- krejčovský metr
- náprstek
- špendlíky
- háček na háčkování
- pean (lékařská svorka) – víceúčelový nástroj, který nám nahradí kleště nebo prsty při vytahování konečku jehly, anebo usnadní obracení dílů do lícu a také zjednoduší manipulaci s vlnou při vycpávání panenky
- plstíci jehla a podložka na plstění (kousek molitanu)
- vařečka (na plnění vlnou)



# Spící miminko



## BUDEME POTŘEBOVAT:

- spodní nebo hadicový bavlněný úplet na hlavičku
- oboustranný bavlněný úplet tělové barvy na hlavičku
- elastický bavlněný úplet na tělíčko – zavinovačku
- červenou bavlnku na pusinku a tmavou na víčka
- červenou voskovku z včelího vosku na tváře
- mykanou vlnu na výplň



## STRUČNÝ POSTUP:

Z vlny vytvoříme pevnou vlněnou kouli a vyvážeme ji. Hlavičku potáhneme vrchním úpletem, zavážeme krk, a hlavu uzavřeme v temeni. Délka vrchního úpletu je trojnásobkem výšky hlavičky.

Přebývajíc část spodního a vrchního úpletu pod krkem vyplníme pevně vlnou, zahrneme okraje otvoru dovnitř a zašijeme. Vytvoříme tak tělíčko. Délka tělíčka odpovídá zhruba dvojnásobku výšky hlavy.

Vyšijeme bavlnkou oči a ústa. Voskovkou nabarvíme tváře.

Střih na zavinovačku položíme na rub podélně přeloženého pružného bavlněného úpletu dle značek na střihu. Vyznačíme a vystříhneme díl zavinovačky. Díl podle střihu přeložíme lícem na líc a podle naznačení sešijeme krátký šev kapucky.

Sešijeme i druhý šev na bříšku. Při sešívání švu na bříšku zavinovačky šití ukončíme 2 cm před vyznačeným otvorem pro obličej, abychom měli prostor pro navlečení hlavičky.

Zavinovačku otočíme do lícu. Potáhneme tělo a přetáhneme ji přes hlavičku tak, aby otvor byl kolem obličej panenky a vznikla tak kapucka.

V ruce došijeme skrytým stehem šev na bříšku až k obličej. Okolo obličej zahrneme okraje zavinovačky do rubu a ručně je skrytým stehem přišijeme kolem dokola.

Pokud šijeme z jednobarevné látky, můžeme panenku na bříšku ozdobit pevně přišitou mašličkou, drobnou výšivkou apod.

*(podrobný postup je uveden na dalších stranách)*

## ZÁKLAD HLAVIČKY



- 1 Z rouna si zarolováním vytvoříme malou kuličku.



- 2 Postupně přidáváme další vrstvy vlny, dokud se přiblížíme k požadované velikosti. Průběžně můžeme kuličku zpevňovat plstící jehlou.



- 3 Poté si zbylé rouno natrháme na pruhy, které položíme paprskovitě přes sebe (do hvězdy) a do prostřed vložíme připravenou kuličku.

- 4 Kuličku zabalíme do rouna. Přeční-  
vající konce nám vyplní krček a hrud-  
ník panenky. Kuličku můžeme opět  
zpevnit plstěním. Poměříme výsled-  
nou kouli a případně ji ještě znovu  
rozbalíme a zopakujeme předchozí  
kroky. Připravená koule by měla být  
pevná a trochu větší, než bude ho-  
tová hlavička, protože ji vyvazová-  
ním ještě stáhneme.



- 5 Konečný tvar si v oblasti krku zpev-  
níme plstící jehlou nebo omotáním  
pramínkem rouna. Zpevněný krk  
vyplněný vlnou je důležitý přede-  
vším u větších panenek, kdy hlava  
už něco váží a při chybějící opoře  
v krku by se brzy začala kymáčet.



- 6 Pokud používáme hadicovou gázu,  
nejprve ji na jedné straně nití dobře  
zavážeme.





- 7 Tubulár obrátíme na ruby, zavázaný konec bude uvnitř. Připravíme jej tak k zasunutí vlněného základu hlavičky.



- 8 Hlavička by měla být hodně pevná! Je to nejpevnější část panenky. Připravený raneček vlny pevně zabalíme do spodního úpletu, zasuneme do ponožky nebo do hadicové gázy a pevnou nití jej v místě krku zavážeme. Na zavazování se nejlépe hodí lodní smyčka, která se po utažení nepovoluje a snadno se ještě zajistí uzlem.