

Egna val och eget ansvar



**Eco
Friends**

Alla kan göra något! Men ingen kan göra allt.

Vi hoppas att ni hade en kul och lärorik dag på Parken Zoo och Kraftvärmeverket. Visst är djuren fina och visst är de värda ett fortsatt liv på jorden!

Visste du att Sveriges nio miljoner invånare använder nästan lika mycket energi som Indonesiens drygt 200 miljoner? All energi-användning påverkar miljön på något sätt och den mest miljövänliga energin är den sparade!

Varje dag gör du val som påverkar miljön på ett eller annat sätt. För att veta vad dina val leder till behöver du kunskap och en vilja att göra rätt val.

Det finns många olika sätt att spara energi på och det finns många enkla saker du kan göra för en bättre miljö. Här tar vi upp tre olika områden där vi kan tänka efter lite extra; mat, hem och konsumtion.

- mat
- hem
- konsumtion



Mat

Innan maten hamnar på vår tallrik går det åt enorma mängder energi, från råvara till färdig produkt. Här finns flera saker vi kan göra för att hålla nere energiförbrukningen. Köttproduktionen till exempel, kräver 10 gånger mer energi jämfört med den vegetabiliska produktionen. Köttproduktionen släpper också ut upp till cirka 100 gånger mer växthusgaser än den vegetabiliska. De växthusgaser som släpps ut vid köttproduktion är koldioxid, metangas och lustgas.

Den vegetabiliska maten är ett bättre miljöval än kött. En miljöbov är den soja som används i köttdjurens foder. I Brasilien odlas det mycket soja och där hugger vi ned regnskogen för att få plats med sojaodlingarna. Vi hugger även ned regnskog för att ge plats för köttdjuren att beta. Sedan importeras både sojan och köttet hit till Europa. De bästa valen du kan göra är att välja svenskt kött och äta vegetariskt flera dagar i veckan.

Helst ska vi äta ekologisk mat och med det menas mat som kommer från odlingar där vi enbart använder biologiskt gödsel och bekämpningsmedel.

Dessutom finns det en hel del regler för vad som bör räknas som ekologisk mat. Den svenska certifieringen KRAV utvecklar hela tiden regler för ekologisk odling och djur-hållning. Köper vi KRAV-märkta produkter hjälper vi naturen och djuren på ett bra sätt.

Det är också bra om maten är lokalproducerad för att hålla transporterna så korta som möjligt och därmed minska på utsläppen. När vi väljer svenskt har vi också större möjlighet att påverka hur djuren har haft det under sin livstid och på vilket sätt de har avlivats.

Läs mer på:
www.krav.se



Hem

I hemmet finns det många saker vi enkelt kan göra för att få ner energiförbrukningen och samtidigt minska elkostnaden.

Be dina föräldrar att se över vilken energikälla som används för att producera el och värme till er bostad. Helst ska vi använda bolag som tar energi från förnyelsebara energikällor som inte släpper ut så mycket restprodukter i vår miljö. Det finns till exempel miljömärkt el hos flera leverantörer: <http://www.naturskyddsforeningen.se/bra-miljoval/el/kriterier/>.



I övrigt finns det flera saker som du själv kan tänka på hemma: att duscha snabbt, släcka lamporna i det rum ingen vistas i, sänka inomhustemperaturen en grad, använda vattenkokare, stänga av TV och datorer med strömbrytaren, stänga av TV och datorer när ingen använder dem, diska full maskin, använda samma kläder flera gånger utan att tvätta dem (häng ut kläderna på vädring så blir de fräscha, om de inte är fläckiga förstås), laga flera saker samtidigt i ugnen, låt maten svalna innan du ställer in den i kylan. Det här är bara några tips, du kan säkert komma på fler själv.

Läs mer på:

[www.naturskyddsforeningen.se/
bra-miljoval/el/kriterier/](http://www.naturskyddsforeningen.se/bra-miljoval/el/kriterier/)
[www.energikunskap.se/sv/
VANLIGA-FRAGOR/](http://www.energikunskap.se/sv/VANLIGA-FRAGOR/)



Bra Miljöval

*Naturskyddsföreningens
märkning för Bra Miljöval.
Spana efter den!*

Konsumtion

Vi bryr oss om djur och natur, men är vi beredda att tänka över vår konsumtion? Det är lätt att handla saker vi egentligen inte behöver med butiker fyllda av produkter som ska locka oss att köpa. Det här kanske är den svåraste delen i att vara miljövänlig. Vi vill hela tiden ha nyare, snyggare, häftigare saker. Vem säger nej till senaste modellen av iPhone? Eller den där snygga, coola tröjan? Egentligen är det inget fel varken på den gamla tröjan eller på mobilen. Båda fungerar fortfarande.



När du ska köpa en ny pryl, kan du möjligen kan tänka dig att köpa en begagnad pryl? Titta exempelvis på Blocket och se om det finns någon till salu där. Prylarna behöver inte alls vara gamla, utan någon har tröttnat eller köpt fel och säljer den nu till ett mycket billigare pris än inköpspriset. Köper du den, istället för den nya, sparar du både dina pengar och miljön.

Även du kan sälja dina gamla prylar som du tröttnat på. Gamla kläder och prylar kan du lämna in till en second hand-butik. Det finns många som inte har råd att köpa nytt och många som gärna köper begagnat för att vara miljövänliga. Flera second hand-butiker skänker också kläder och prylar till välgörande ändamål.

Om vi tänker på att inte handla mer än nödvändigt och samtidigt försöker handla miljövänligt i så stor utsträckning som möjligt ställer vi krav på företagen att de ska börja producera fler ekologiska produkter. På det sättet är vi med och påverkar hur mycket resurser det går åt i alla led; från råvara till färdig produkt.

För att ändra vår inställning till att köpa nytt hela tiden måste vi göra aktiva, medvetna val som sparar energi och inte förbrukar så mycket av vår planets resurser.

Uppgift: Mat

Grupp 1

Innan maten hamnar på vår tallrik går det åt enorma mängder energi, från råvara till färdig produkt. Här finns flera saker vi kan göra för att hålla nere energiförbrukningen. Vi kan tänka på att köttproduktionen kräver 10 gånger mer energi jämfört med den vegetabiliska produktionen. Köttproduktionen släpper också ut upp till cirka 100 gånger mer växthusgaser än den vegetabiliska. Växthusgaser som släpps ut vid köttproduktion är koldioxid, metangas och lustgas.

En annan sak som talar för den vegetabiliska maten som ett bättre miljöval är att det används soja i köttjurens foder. Den sojan odlas mestadels i Brasilien, vilket leder till att regnskogen avverkas för att ge plats för odlingarna. De hugger även ned skog för att ge plats för köttjuren att beta. Sedan importeras både sojan och köttet till oss i Europa. Det bästa egna valet du kan göra är att välja enbart svenskt kött och genom att äta vegetariskt flera dagar i veckan.

Allra helst ska vi äta ekologisk mat och med det menas mat som kommer från odlingar där det inte används genmodifierade organismer, konstgödsel eller ickebiologiskt bekämpningsmedel.

Det finns dessutom en hel del regler för vad som bör räknas som ekologisk mat. Den svenska certifieringen KRAV utvecklar hela tiden regler för ekologisk odling och djur-hållning. Köper vi KRAV-märkta produkter hjälper vi naturen och djuren på ett bra sätt. Det är också bra om maten är lokalproducerad för att hålla transporterna så korta som möjligt och därmed minska på utsläppen. När vi väljer svenskt har vi också större möjlighet att påverka hur djuren har haft det under sin livstid och på vilket sätt de har avlivats.

>>>



Här är några tips i vardagen:

1. Laga maten själv! Till halvfabrikat och färdigmat går det åt mycket energi för både tillverkning och frakt. Tänk också på alla förpackningar och den energi som går åt för tillverkning av dem. Lagar du maten själv vet du vad den innehåller, den blir oftast billigare, godare och spar energi!

2. Ät miljömärkt fisk! Om fisken är märkt med KRAV eller MSC's blå fisk kan vi vara säkra på att fisken inte är utrotningshotad. Vi kan också vara säkra på att det har använts schyssta fiskemetoder som inte fångar onödig bifångst eller förstör ekosystemen.



3. Ät mer vegetariskt! Din familj kan ha en eller flera vegetariska dagar i veckan. Det går åt mycket mer energi och vatten till att producera kött än vad det går åt till att producera frukt och grönt. För att producera en enda hamburgare går det åt 2 400 liter vatten (ungefär 13 badkar). För att producera en potatis går det bara åt 25 liter vatten.

4. Ät säsongens frukt o grönt! Du spar en hel del energi i och med att transporterna minskar och det krävs ingen tillskottsvärme för att värma upp växthus. Väljer du dessutom ekologiska frukter och grönsaker slipper du få i dig de gifter som de icke ekologiska har besprutats med. Vill du veta vilka frukter och grönsaker som är bäst de olika årstiderna kan du gå in på denna hemsida: <http://www.naturskyddsforeningen.se/gron-guide/ata/frukt-och-gront/>. Den finns även som en app att ladda ned.

5. Undvik palmolja! Palmoljan kommer från oljepalmernas frukter och den finns i flera olika produkter som margarin, choklad, glass, kakor och chips. För att odla de här oljepalmerna skövlar vi regnskogen och många människor och djur blir av med sina hem. En stor del av djuren som finns på Parken Zoo är utrotningshotade just för att vi huggit ner deras regnskog och istället planterat oljepalmer. För att rädda djur som binturonger, gibbonapor och sumatratigrar ska vi undvika palmolja. Läs på innehållsförteckningen, står det palmolja, välj en annan produkt. Ser du att produkten innehåller vegetabilisk olja/fett är det ofta palmolja det också. Palmoljan är billig att framställa och ger lång hållbarhet och mer olja per hektar än någon annan olja, därför används den mycket. Till Sverige importerar vi varje år ca 44 000 ton palmolja.

>>>

6. Ät svenskt ekologiskt kött! När du äter kött är det bra om inte köttet transporterats långt. I Sverige har vi också en hårdare djurskyddslag än i andra länder, därför har svenska djur ofta haft det bättre och därför ska vi stödja våra svenska bönder. Äter du dessutom ekologiskt kött vet du även att djuren ätit obesprutad mat och att de fått vara ute i hagar för att beta. Ekologiska jordbruk bidrar inte heller lika mycket till försurningen av sjöar och hav.

7. Laga maten energisnålt! Elräkningen blir lägre, den som betalar räkningen gladare och miljön bättre. Tänk på att använda lock vid uppvärmning, använda eftervärme och vattenkokare. Koka upp vattnet i vattenkokare innan du håller det i kastrullen. Det går också åt mindre energi att tillaga maten i mikron. Ett tips är att tillaga korven i ugnen tillsammans med dina pommes frites.

8. Ät inte jätteräkor! Det finns andra skaldjur att välja mellan som till exempel vanliga räkor, krabba, hummer och kräftor. Odlingen av jätteräkor är ett av jordens största miljöhot. Mangroveskogarna huggs ner för att skapa dammar till odlingen.



Människorna i dessa områden tvingas flytta och alla djur som lever vid Mangroveskogarna försvinner och dör ut. Fiskarkatten som finns på Parken Zoo lever vanligtvis vid Mangroveskogarna och äter fisken som lever vid trädernas rötter. Det finns även risk att marken vittrar sönder när det inte längre är några rötter som binder ihop den. Risken för översvämningar ökar också. Räkorna prepareras dessutom med antibiotika för att de inte ska få sjukdomar, vilket ökar risken för resistenta bakterier. Om vi människor slutar äta jätteräkor finns det ingen anledning att ha kvar räkodlingarna och därmed kan vi rädda både natur, djur och människor. Se mer på: <http://www.youtube.com/watch?v=r9u6D2qGwXo>

9. Släng inte mat! Ta inte mer mat på tallriken än du orkar äta upp. Det går åt mycket energi och vatten till att producera mat. Därför är det onödigt att bara slänga maten.

10. Byt ibland ut ris mot matvete, potatis, bulgur eller pasta! Ris orsakar dubbelt så stora utsläpp som potatis och vi äter allt mer ris. Leta efter miljömärkt ris från Europa – utsläppen kan vara hundra gånger mindre jämfört med asiatiskt ris. Ris odlas genom att risfalten periodvis dränks i vatten vilket skapar syrefattiga miljöer där mängder med metangas produceras. Metan är en växthusgas som är mer än 20 gånger så kraftfull som koldioxid. Räknar man in att ris från Asien måste transporteras hela vägen hit blir utsläppen ganska stora. Dessutom huggs regnskogar ner för att anlägga risodlingar.

Uppgift: Hem

Grupp 2

I hemmet finns det många saker du enkelt kan göra för att få ner energiförbrukningen och med det även elkostnaderna.

Be dina föräldrar att se över vilken sorts energi-källa som används hos det bolag som levererar elen och värmen till er bostad. Helst ska ni använda bolag som tar energi från förnyelsebara energikällor och som inte släpper ut så mycket restprodukter i vår miljö. Det finns till exempel miljömärkt el hos flera leverantörer:

<http://www.naturskyddsforeningen.se/bra-miljoval/el/kriterier/>.

I övrigt finns det flera saker som ni själva kan tänka på hemma som att duscha snabbt, släcka lamporna i det rum ingen vistas i, sänka inomhustemperaturen en grad, använda vattenkokare, stänga av TV och datorer med strömbrytaren, stänga av TV och datorer när ingen använder dem, diska full maskin, använda samma kläder flera gånger utan att tvätta dem (häng ut kläderna på vädring så blir de fräscha, om de inte är fläckiga förstås), laga flera saker samtidigt i ugnen, låt maten svalna innan du ställer in den i kylan. Det är bara några tips, du kan säkert komma på fler själv. <http://energikunskap.se/sv/VANLIGA-FRAGOR/>



Bra Miljöval

1. Off-knappen: Stäng av TV, dator och andra elektroniska prylar så de inte står i standby-läge och drar onödig energi. På det sättet sparar du både pengar, djur och natur.

2. Ta ut laddaren ur eluttaget när du laddat färdigt din mobil. Den fortsätter att dra el fast ingen telefon är kopplad till den.

3. Släck efter dig: Du kan spara mycket energi och pengar genom att släcka de lampor som inte behöver vara tända. Om du fortfarande har glödlampor kvar kan du byta ut dem mot lågenergi- eller ledlampor.

4. Sänk inomhustemperaturen. Varje sänkt grad motsvarar ungefär 5 % lägre energiåtgång. Tänk om alla hushåll sänker en grad, vad mycket energi vi skulle spara!

5. Inga droppande kranar: Se till att kranen inte står och droppar. En vattenkran som droppar kan göra av med ungefär 22 liter per dygn.

6. Duscha kortare tid: Ju kortare tid du duschar ju mindre vatten går det åt, ju billigare blir det, ju mer energi spar du! Till 10 minuters duschning går det åt cirka 100 liter vatten. Kan du slå Gunde Svans (en före detta elitskidåkare) rekord på 1,23 minuter, inklusive på- och avklädning.

7. Ställ inte in varm mat i kylskåpet, då får kylaggregatet gå onödigt hårt för att hålla sin kalla temperatur, vilket drar onödigt med energi. Tina gärna frysta saker i kylan, då hjälper du aggregatet att hålla temperaturen.

8. Panta! Då återanvänds aluminium, plast och glas. Du är snäll mot miljön och får samtidigt pengar för det!

9. Sortera dina sopor! Genom att sortera vårt avfall spar vi på jordens resurser och energi. I Eskilstuna har vi dessutom Sveriges enda system för färgsortering vilket gör det extra lätt att sortera. Det gör också att vi kan tillverka nya saker av det vi återvinner.

- Matavfall blir till biogas som bussar och bilar drivs med. Tjugo bananskal kan driva en biogasbil i en kilometer.
- Av gamla plastförpackningar görs till exempel nya plastpåsar, delar till parksoffor eller ketchupflaskor.
- Pappersförpackningarna blir nya kartonger och wellpapp. En pappersförpackning kan återvinnas 5–7 gånger innan fibern blir utsliten.
- Metallförpackningarna kan återvinnas hur många gånger som helst. Av gamla metallförpackningar tillverkas bland annat motordelar och nya förpackningar.
- Av gamla tidningar och returpapper gör man nya tidningar och toalett- och hushållspapper.
- Övrigt hushållsavfall bränns och blir värmeenergi som vi värmer bostäder med.

10. Tänk på vad du håller i avloppet! Det här spar inte märkbar energi direkt i ditt hem, men det spar naturens resurser och

energi i stort.

- Kemikalier och miljöfarliga ämnen som bensin, olja, lacknafta, målarfärg och bekämpningsmedel får inte spolas ner i våra avlopp utan ska lämnas i "miljöfarligt avfall" på miljöstationen på Lilla Nyby Återvinningscentral. Varför får de inte spolas ner? Jo, de är svåra att bryta ner och innehåller miljöfarliga ämnen. De kan slå ut reningsverkets biologiska reningsprocess. De snälla bakterierna dör, vilket gör att det kommer ut giftiga utsläpp i Eskilstunaån.
- Medicin, termometrar, cigarettfimpar, snus får inte spolas ner för de innehåller tungmetaller som kvicksilver och kadmium samt andra giftiga ämnen. Bara en cigarett innehåller cirka 4700 olika gifter. De här ämnena är svåra att rena i reningsverket och kommer då ut i Eskilstunaån och i rötslammet. Hormoner från olika mediciner som kommer ut i våra vattendrag skadar fiskar och andra vattenlevande djur. Mediciner och termometrar som inte längre används ska lämnas tillbaka till apoteket. Cigarettfimpar och snus ska slängas bland hushållsavfall. Men det bästa för miljön och för hälsan är ju förstås att inte röka eller snusa över huvud taget!
- Trasor, strumpbyxor, trosor, kalsonger, bindor, tamponger, kondomer, tops, bomull, kattsand, rakblad, matolja och fett får inte heller spolas ner i avloppen. De här sakerna ska sorteras som övrigt hushållsavfall och orsakar stopp i pumpar och ledningar i reningsverket om de spolas ned i toaletten. Ställ en sophink i badrummet så blir det enkelt att göra rätt. Det enda du ska spola ner i toaletten är kiss, bajs och toalett-papper, inget annat!

Uppgift: Konsumtion

Grupp 3

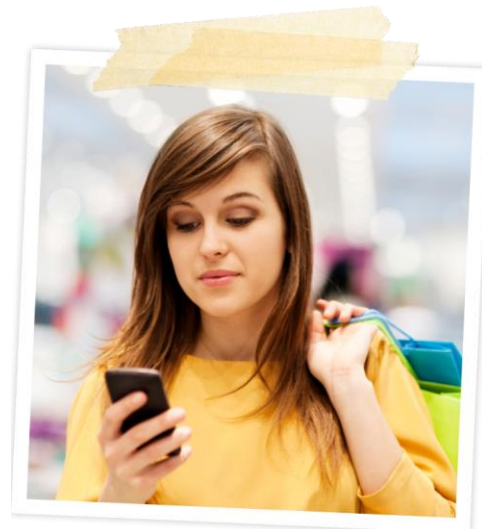
Vi bryr oss om djur och natur, men är vi beredda att tänka över vår konsumtion? Det är lätt att handla saker vi egentligen inte behöver med butiker fyllda av produkter som ska locka oss att köpa. Det här kanske är den svåraste delen i att vara miljövänlig. Vi vill hela tiden ha nyare, snyggare, häftigare saker. Vem säger nej till senaste modellen av iPhone? Eller den där snygga, coola tröjan? Egentligen är det inget fel varken på den gamla tröjan eller på mobilen. Båda fungerar fortfarande.

När du ska köpa en ny pryl, kan du möjligen tänka dig att köpa en begagnad pryl? Titta exempelvis på Blocket och se om det finns någon till salu där. Prylarna behöver inte alls vara gamla, utan någon har tröttnat eller köpt fel och säljer den nu till ett mycket billigare pris än inköpspriset. Köper du den, istället för den nya, sparar du både dina pengar och miljön.

Även du kan sälja dina gamla prylar som du tröttnat på. Gamla kläder och prylar kan du lämna in till en second hand-butik. Det finns många som inte har råd att köpa nytt och många som gärna köper begagnat för att vara miljövänliga. Flera second hand-butiker skänker också kläder och prylar till välgörande ändamål.

Om vi tänker på att inte handla mer än nödvändigt och samtidigt försöker handla miljövänligt i så stor utsträckning som möjligt ställer vi krav på företagen att de ska börja producera fler ekologiska produkter. På det sättet är vi med och påverkar hur mycket resurser det går åt i alla led; från råvara till färdig produkt.

För att ändra vår inställning till att köpa nytt hela tiden måste vi göra aktiva, medvetna val som sparar energi och inte förbrukar så mycket av vår planets resurser.



Här är 8 enkla tips att börja med:

1. Många trädgårdsmöbler är gjorda av tropiska trädslag som mahogny och teak. Regnskog skövlas i snabb takt för att tillgodose människornas behov av mer virke. Djur som till exempel jaguaren, drillen och gibbonapan hotas av att skogen huggs ned och deras hem försvinner.

Ditt val: Titta efter FSC-märket när du eller dina föräldrar handlar möbler eller pappersprodukter. FSC-märkningen är en garanti för ett uthålligt skogsbruk och du bidrar till att djuren får ha kvar sina hem.

2. Att tillverka nya produkter kostar stora mängder energi och naturliga resurser. För varje par nytillverkade jeans går det åt enorma mängder vatten och kemikalier som sliter på jorden. Jeans tillverkas av bomull och bomull är en vattenkrävande växt. Till ett kilo bomull går det åt 29 000 liter vatten. Bomull odlas dessutom i länder där det är torrt som till exempel Indien. Kemikalier används dels i form av bekämpningsmedel vid bomullsodlingarna och dels vid tvättning, färgning och vävning av jeansstyget.

Ditt val: Köp bara de produkter som du behöver och kommer att använda. Helst ska produkterna vara ekologiskt tillverkade också. Tyvärr är det bara 1,1 % av den totala mängden bomull som odlas som är ekologisk än så länge.

3. Textilindustrin är en enormt stor bransch. Kläder massproduceras i snabb takt samtidigt som textilberget med kasserade kläder växer. Forskning pågår kring hur vi ska kunna ta till vara materialet och använda det på nytt, men än så länge går det mesta till förbränning. Det går också åt mycket energi att transportera kläder över hela jordklotet.

Ditt val: Har du vuxit ur dina kläder och ingen i din närhet kan ha dem, lämna in kläderna till second hand. Det finns alltid någon som kan använda dem och du spar på jordens resurser.

4. Idag kan vi hitta second hand- vintage- och retro-butiker på många olika ställen. Det finns planer på att bygga en hel kretsloppspark i Eskilstuna där vi kan lämna våra förpackningar till återvinning och där vi också kan lämna in andra produkter som fortfarande är funktionella. Det ska finnas butiker och workshops där vi får möjlighet att tillverka nytt av gammalt och på det sättet ta till vara resurser som redan finns för att minska nytillverkningen. Visioner finns hos många människor att hjälpas åt och få ned energiförbrukningen i världen.

Ditt val: köp gärna dina "nya" saker i en secondhandbutik. Där kan du hitta både kläder och annat användbart.

5. Inom frisöryrket används stora mängder kemikalier när vi tonar, färgar och permanentar håret.

Ditt val: ska du färga håret, leta efter en hårfärg som är miljövänlig. Hos vissa miljövänliga frisörsalonger har du till och med möjlighet att ta med den tomma schampoflaskan och köpa påfyllning till rabatterat pris. Bra va?

6. Inom turismnäringen är det flygplanen som släpper ut den absolut största mängden luftutsläpp.

Ditt val: Semestra i Sverige eller satsa på ekoturism. Då är du med och skyddar naturmiljöer. Se <http://www.ekoturism.org/nyfiken/dettaArEko/index.asp>

Byt ut en semesterresa utomlands mot en vecka här i Sverige! Det finns mycket spännande att se och göra på hemmaplan!

7. Utomlands lockas vi ofta av andra typer av produkter än de vi hittar här hemma. Det kan vara jättespännande att köpa hem delar av djur eller produkter gjorda av djurens skinn, tänder eller skal. Varje år slaktas 20 000 elefanter för den illegala elfenbensindustrin och många korallrev förstörs för att koralldelar säljs som souvenirer.

Ditt val: för att vara på den säkra sidan är det bäst att inte köpa något som är tillverkat av djur. Undvik att köpa allt som är tillverkat av koraller, elfenben eller sköldpaddsskal.

8. Många skönhetsprodukter som smink, schampo och tvål innehåller palmolja! Palmoljan kommer från oljepalmens frukter och används i många olika produkter. I framför allt Malaysia och Indonesien skövlas regnskogen för att få plats med fler oljepalmsodlingar. På det sättet förstörs många djurarters hem och de blir utrotningshotade.

Ditt val: För att rädda djur som binturonger, gibbonapor och sumatratigrar ska vi undvika att köpa produkter som innehåller palmolja. Läs på innehållsförteckningarna vad produkten innehåller och står det palmolja, välj en annan produkt. Dessutom bör du se upp om det står vegetabilisk olja. Det innebär ofta att det kan vara palmolja.



Uppgift: Vad gör jag?

Att rädda miljön kan ibland kännas som en stor och hopplös uppgift, men kom ihåg;
alla kan göra något! Tillsammans kan vi rädda världen! Vad gör du? Sätt kryss för de saker du redan gör eller tänker börja med!

- ☐ Slänger inte skräp i naturen.
- ☐ Säger till andra att inte slänga skräp i naturen.
- ☐ Försöker välja varor utan palmolja.
- ☐ Väljer bort jätteräkor.
- ☐ Försöker få familjen att köpa några miljömärkta matvaror.
- ☐ Äter helt vegetariskt en eller flera dagar i veckan.
- ☐ Om familjen äter kött försöker jag få dem att köpa svenskt kött, så ofta det går.
- ☐ Om familjen äter kött försöker jag få dem att köpa ekologiskt kött, så ofta det går.
- ☐ Slänger inte mat i onödan.
- ☐ Går eller cyklar till skolan.
- ☐ Går eller cyklar till träningen/fritidssysselsättningen istället för att få skjuts/åka moppe.
- ☐ Samåker med andra om det är långt till träningen/fritidssysselsättningen.
- ☐ Vrider åt kranen så att den inte står och droppar.
- ☐ Duschar snabbt.
- ☐ Minskar mängden tvål, schampo och skönhetsprodukter.
- ☐ Sorterar soporna.
- ☐ Pantar flaskor och burkar.
- ☐ Spolar enbart ned toalettpapper och det som passerat genom kroppen i toaletten.
- ☐ Har en papperskorg i badrummet.
- ☐ Stänger av strömmen till TV:n, datorn och andra tekniska prylar så att de inte står i standby-läge.
- ☐ Lämnar saker jag inte längre behöver till second hand.

**Det här är bara några exempel på saker vi kan göra för att få en bättre miljö.
Kan du komma på fler? Skriv de du kommer på!**

Uppgift: Plansch

Hela klassen läser först texten "Egna val och eget ansvar. Alla kan göra något! Men ingen kan göra allt." tillsammans.

Ni ska sedan arbeta gruppvis och göra en plansch där ni skriver upp tips på bra miljöval. Er lärare berättar för er vilket område ni ska arbeta med; MAT, HEM eller KONSUMTION.

Använd er av tipsen som står i texten och leta gärna efter ännu fler förslag på Internet. När ni är klara redovisar ni er plansch för resten av klassen. Se till att er affisch väcker nyfikenhet – gör den intressant!

Tänk på att ingen annan har exakt samma uppgift som ni och att det är er uppgift att lära dem. Var därför så tydliga som möjligt i er redovisning.

Tips på bra internetsidor:

Naturskyddsföreningens gröna guide:
www.naturskyddsforeningen.se/gron-guide/

Energispartips från eon:

www.eon.se/privatkund/Energiradgivning/Energiradgivning-vinter/



Uppgift: Rollspel Debatt

För/emot regnskogs-skövling

Ni är på en miljökonferens där ni tillsammans ska fatta beslut om åtgärder för att minska regnskogsskövlingen. Er lärare utser en ordförande och sekreterare. Ordföranden ska se till att varje grupp kommer till tals. Sekreteraren skriver upp olika ståndpunkter som kommer fram och vilka beslut som fattas. Varje grupp ska argumentera för sina ställningstaganden. Tala inte om för de andra grupperna vad ni har för argument innan debatten.

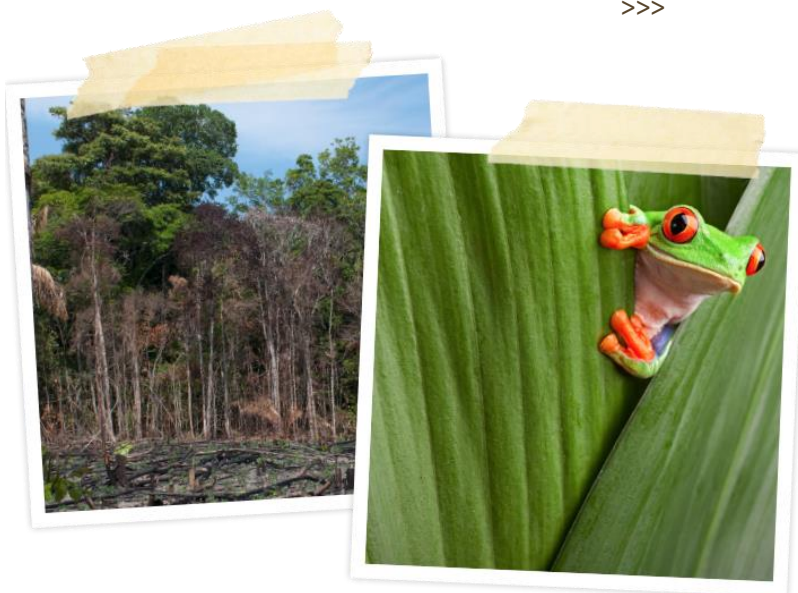
Läs in er på ert ämne och förbered er noga. Formulera en huvudtanke kring ert uppdrag. Därefter bestämmer ni er för ett huvudargument. Ni behöver även hitta tre andra argument som förklarar varför ni tycker så här.

Eftersom det kommer att finnas grupper som inte tycker som ni behöver ni vara beredda på motargument. Deras uppgift är att övertyga er om att ni har fel. Därför är det bra om ni har tänkt igenom vilken kritik ni eventuellt kan få från de andra, då är ni väl förberedda och kan ge svar på tal.

Med andra ord:

- Var väl förberedda så att ni kan svara på frågor och bemöta motargument
- Var tydliga så att alla förstår vad ni tycker
- Ha övertygande argument
- Var engagerade genom att även visa med kroppsspråket vad ni menar och ha ögonkontakt med de övriga i debatten
- Använd ett vardat språk
- Undvik personangrepp

>>>



Här är de olika grupperna som ska delta i debatten. Er lärare talar om vilken uppgift som är er:

GRUPP 1: Ni tillhör föreningen "Drillens vänner". Ni är emot regnskogsskövling.

För er är det viktigt att era älskade drillapor får fortsätta leva på jorden. Bra för den ekologiska mångfalden mm.

Tips på källor:

<http://parkenzoo.se/djuren/afrika/Drill/>

[http://www.wwf.se/vrt-arbete/
regnskog/1241122-rdda-regnskogen](http://www.wwf.se/vrt-arbete/regnskog/1241122-rdda-regnskogen)

GRUPP 2: Ni tillhör företaget "Regnskogsmöbler" som producerar exklusiva möbler av regnskogsträd. Ni vill fortsätta hugga ner regnskog. Det ger lokalbefolkningen arbete och inkomst. Ni vill tjäna pengar.

Tips på källor:

www.svenskteak.se/default.aspx

www.tectona.se/fonder/skogsfonden/teak

[www.skogssallskapet.se/skogsvarlden/
2008_2/sv16.php](http://www.skogssallskapet.se/skogsvarlden/2008_2/sv16.php)

GRUPP 3: Ni tillhör en grupp meteorologer "Meteorologerna" som börjar bli oroliga för den globala uppvärmningen. Ni är emot skövling av regnskogen. Regnskogen är viktig eftersom den binder koldioxid och bromsar stormar och tsunamis.

Tips på källor:

www.raddaregnskog.se/varfor.html

[www.dn.se/nyheter/vetenskap/varldens-
skogar-raddar-klimatet](http://www.dn.se/nyheter/vetenskap/varldens-skogar-raddar-klimatet)

[www.sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?
programid=406&artikel=755911](http://www.sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=755911)

GRUPP 4: Ni tillhör en grupp politiker "Politikerna" som tycker att det är viktigt att bevara regnskogen, men ser samtidigt att ni måste försörja befolkningen med mat och löner. Ni är för en mer hållbar och balanserad avverkning av regnskogen.

Tips på källor:

[www.wwf.se/vrt-arbete/skog/lsningar/
1161607-rdda-kameruns-unika-regnskogar](http://www.wwf.se/vrt-arbete/skog/lsningar/1161607-rdda-kameruns-unika-regnskogar)
[www.wwf.se/source.php/1340519/
ekologiskafotavtryck_skogar.pdf](http://www.wwf.se/source.php/1340519/ekologiskafotavtryck_skogar.pdf)

GRUPP 5: Ni är ägare av palmoljeföretaget "Palmolja för alla" och tycker absolut att det är värt att hugga ner regnskog för att plantera era oljepalmer. Palmolja är så dyrt och billigt. Ger många jobb och drar in mycket pengar.

Tips på källor:

[http://www.svd.se/nyheter/utrikes/
tradet-som-hotar-naturen_6910807.svd](http://www.svd.se/nyheter/utrikes/tradet-som-hotar-naturen_6910807.svd)
[http://www.svd.se/nyheter/utrikes/
mardrommen-pa-borneo_2083765.svd](http://www.svd.se/nyheter/utrikes/mardrommen-pa-borneo_2083765.svd)
[http://www.smmi.nu/articles/
text_food_and_environment2.php](http://www.smmi.nu/articles/text_food_and_environment2.php)

GRUPP 6: Ni är en grupp från organisationen "Rädda ekosystemen" och är oroliga för att skövlingen av regnskogen ska förstöra jordens ekosystem. Ni vill minska avverkningen av regnskogen drastiskt.

Tips på källor:

[http://www.wwf.se/vrt-arbete/
regnskog/1127589-fakta-om-tropiskskogar](http://www.wwf.se/vrt-arbete/regnskog/1127589-fakta-om-tropiskskogar)
[http://www.miljomagasinet.se/artiklar/
060130regnskog.html](http://www.miljomagasinet.se/artiklar/060130regnskog.html)

Instruktioner

Uppgift: Plansch

Uppgiften är ett sätt att knyta ihop inspirationsdagen med efterarbetet då vi återigen kommer in på våra val och vad vi kan göra.

Hela klassen läser först texten "Egna val och eget ansvar. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något!" högt tillsammans. Klassen delas därefter in i sex grupper, förslagsvis de grupper som de var indelade i på inspirationsdagen. Gruppen får i uppgift att göra en plansch där de ska punkta upp tips på bra miljöval inom ett av de tre områdena MAT, HEM eller KONSUMTION. Bestäm vilken grupp som arbetar med vad.

Det blir två grupper per område:

- **MAT:** Grupp 1 uppgift 1–5, grupp 2 uppgift 6–10
- **HEM:** Grupp 3 uppgift 1–5, grupp 4 uppgift 6–10
- **KONSUMTION:** Grupp 5 uppgift 1–4, grupp 6 uppgift 5–8

De kan använda sig av tipsen som står i texten, men även komma med egna tips. Eleverna får gärna använda internet m.m. för att fylla på med andra tips. När grupperna är klara redovisar de sin plansch för varandra i helklass.

För att göra planscherna så illustrativa och intressanta som möjligt är det bra om det finns en hel del material att tillgå; stora pappersark, färgat papper, olika färgpennor, akvarellfärger, lim, saxar, tidningar, bilder m.m. Kanske kan de ta med sig material hemifrån också.

Uppgift: Vad gör jag?

Den här uppgiften handlar om att få eleverna medvetna om att de nog redan gör en hel del för miljön, utan att alltid kanske vara medvetna om det.

Eleverna får kryssa i enskilt vad de gör eller tänker göra för att få en bättre miljö. De ska även själva komma på någon eller några andra saker som inte står med på listan. Låt eleverna berätta för varandra vilka punkter de har kryssat i och diskutera sedan i helklass. Vem gör vad? Vad är det vanligaste klassen gör? Finns det något som ingen gör? Finns det något som är viktigare än något annat på listan? Vilka är de fem "viktigaste" punkterna på listan? Osv...

Uppgift: Rollspel debatt

En övning i att föra fram sin åsikt i en debatt. Eleverna ska argumentera för och emot regn- skogsskövling. Halva klassen är involverad i debatten, den andra halvan agerar publik.

Dela in klassen i de sex olika grupperna. Förslagsvis kan de behålla gruppindelningen från inspirationsdagen. Grupp 1–3 debatterar mot varandra och grupp 4–6 är publik. Sedan byter grupperna roller och grupp 4–6 debatterar medan 1–3 är publik. Utse en sekreterare och en ordförande som leder debatten. Bestäm själva om det ska vara samma ordförande och sekreterare i båda debatterna. Eleverna får förbereda sig för debatten genom att söka fakta på nätet och i läroböcker.

Källor

Naturskyddsföreningen

www.naturskyddsforeningen.se/

Swedbank, energispartips

www.swedbank.se/om-swedbank/analyser/institutet-for-privatekonomi/aktuellt-energispartips/index.htm

Min planet

www.minplanet.se/aktuellt/1529-badrumsskapets-vaerstingar

Eskilstuna Energi och Miljö häften:

Färgsortera ABC

Vad kan jag spola ner i toletten?

Min medicin

www.minmedicin.nu/biblioteket/hur-fungerar-nikotinlakemedel/

Miljöportalen

www.miljoportalen.se/vatten/vattenfoeroreningar/hannar-med-aegg-honor-med-penis

WWF's ekologiska fotavtryck

www.wwf.se/vrt-arbete/ekologiska-fotavtryck/interaktiva-vningar/1133957-ekologiska-fotavtryck-interaktiva-vningar

Övriga

www.nordiskamuseet.se/upload/documents/400.pdf

se.fsc.org

krav.se

www.naturskyddsforeningen.se/bra-miljoval/

www.ekoturism.org/nyfiken/dettaArEko/index.asp

se.fsc.org

www.radron.se

smasteg.nu/sa-blir-riset-mer-miljoevaenligt