

DIN FAMILJ OCH ER KLIMATSMARTA FRAMTID!

2027

TEMA



Det här materialet är en gåva till dig som vill vara rädd om naturen och där vi tipsar om hur ni kan bli klimatsmarta.

INNEHÅLL

Introduktion	4
Redo för en nystart?	5
Tips 1 - ert bästa "livshack" - ert klimatsnack	10
Tips 2 - alla vinner när vi återvinner	13
Tips 3 - påverka genom hur ni handlar och äter	18
Tips 4 - kör miljövänligt och åk tillsammans	21
Tips 5 - värna vårt värdefulla vatten	23
Tips 6- spara el och välj klimatsmart energi	25
Tips 7 - påverka genom era köpvanor	28
Tips 8 - bli en förebild	32
Tips 9 - hjälp till att stoppa nedskräpningen	36
Tips 10 - testa och labba i hemmet	37
Tips 11- var stark i stormen - att vara redo i kris	39
En hållbar framtid - driven av föräldrar	43

Din familj och er klimatsmarta framtid

Om oss – till dig som är vuxen

Vi börjar med lite info till er vuxna. Vi är många vuxna som vill ge våra barn en hållbar framtid. Ett bra sätt att börja är att skapa en relation till naturen som vi sedan kan förmedla till våra barn och vara en bra förebild.

Barn gör som vi gör, inte som vi säger - man vill gärna efterlikna dem man gillar. I din familj är du förebilden och vem vet, i framtiden kanske det är ditt barn som är nästa generations miljöhjälte!

Sveriges största miljöutbildning

Svenska Kunskapsförlaget är ett oberoende och politiskt obundet förlag som grundades 1993. Vi ger ut det mycket omtyckta materialet Natur & Miljöboken. Det är en kostnadsfri kunskapsatsning som lär barnen om vårt klimat och förklarar vad som krävs för att vi ska kunna skapa en hållbar livsstil.



Våra material har delats ut till mer än fem miljoner barn sedan 1994.

Vi vill lämna över en hållbar värld till våra barn. För att kunna göra det behöver vi utbilda och engagera barn och familjer i ämnet hållbar utveckling.

Ett konkret sätt att bromsa klimatförändringarna och skydda jordens resurser är att tidigt – och på ett tryggt sätt – förse den unga generationen med kunskap om vår natur och miljö.

Det här materialet är vårt bidrag till en hållbar framtid. Utgivningen genomförs i samverkan med kommuner, näringsliv, och organisationer. Det är tack vare dem, våra samarbetspartners, som vi kan förse våra barn och familjer med detta temamaterial helt kostnadsfritt.

Klimatsmarta och digitala

Scanna den här QR-koden så kommer du direkt till vår digitala plattform som också innehåller lättillgängliga fakta, roliga tester, spännande uppgifter och engagerande diskussionsämnen.



Om barnet har ett annat modersmål än svenska kan du passa på att först läsa boken på svenska och sedan diskutera innehållet på ert hemspråk.

Laborera hemma

Barnen hinner inte alltid labba klart i skolan. Därför innehåller den här boken spännande experiment som ni kan göra hemma! Ditt barn kan också ha fått i hemuppgift att observera och dokumentera något i hemmet för att sedan arbeta vidare med det i klassrummet.



Redo för en nystart

- nu gör vi familjen klimatsmart

Vi börjar med det bästa vi har – naturen. Trots att den finns överallt runtomkring oss är det inte alltid vi tänker på den. Vi vistas nämligen inte så ofta i den. När befann du dig senast djupt inne i en skog? När strosade du runt på en blomsteräng, vadade i havet eller klättrade upp på ett berg?



Vi verkar inte komma iväg, vi fastnar inomhus med våra mobiler och paddor. De korta klickar vi får går snabbt över. En lång promenad på stranden, däremot, är en upplevelse som sitter kvar länge i kroppen.

Naturen har sina egna regler

Förr i tiden trodde vi att om vi bara byggde riktigt höga skorstenar så skulle den farliga röken från fabrikerna inte skada oss. Vi trodde att luften högt uppe skulle späda ut röken tills den blev ofarlig.



Vi trodde också att det vi eldade skulle försvinna ut i tomma intet. Idag vet vi att det inte fungerar så. Vi vet att det vi eldar upp sprids vidare med röken och askan.

När du äter en smörgås så kan det verka som att den försvinner. För varje tugga blir den mindre och mindre och till slut har hela smörgåsen åkt ner i din mage. Där bryts den ner i mindre bitar och ger näring till din kropp.



Det som återstår när all näring sugits upp kommer ut när du går på toaletten. Och när du spolrar toaletten åker det vidare till ett reningsverk där vattnet renas och allt det orena samlas upp innan vattnet skickas vidare ut i sjön eller havet.

Inget av det vi skapar, försvinner. Och allt vi gör, får konsekvenser – bra eller dåliga. Vissa saker vi gör skadar naturen.

Planetens lungor

Regnskogen och haven fungerar som planetens lungor. Skogen absorberar 20 procent av all



koldioxid som vi människor skapar med våra utsläpp. Utan regnskogen skulle det ha hamnat i luften i stället och planeten skulle ha varit mycket varmare.

Men det är inte bara regnskogen som är viktig – haven är faktiskt vår största syreproducent. Genom små organismer som plankton står haven för en betydande del av allt syre som bildas på jorden.

De som äger regnskog tycker kanske att det är en bra affär att sälja virke från träden. Det regnskogsägaren tjänade på att sälja skogen är en liten summa jämfört med vad vi i slutändan kommer att få betala för att reparera skadan.

Vissa misstag kan inte heller repareras. Miljöorganisationerna som skyddar regnskogen försöker informera människor om varför regnskogen är så viktig för oss alla.

För vi behöver bli påmind. Det är så mycket som händer i livet att det inte är lätt att komma ihåg miljön i alla situationer. Men när vi kommer ihåg att tänka på miljön, kan vi göra bättre val. Vi kan till exempel välja FSC-märkta trä möbler till balkongen eller altanen – eller, allra helst fina begagnade trädgårdsmöbler!

Vi kan också behöva bli påmind om det vi har precis framför oss. De flesta i Sverige har någon form av natur i närheten. Även i tätbebyggda höghusområden, brukar det finnas en park eller ett fält i närheten. Åker vi bara lite utanför våra bostadsområden hamnar vi ganska snart i en skog, intill en åker, på en strand eller ett berg. Vi har naturen så nära att vi tar den för givet.

Ett tankeexperiment

Tänk dig att du sitter i en buss. Busschauffören meddelar att han måste stanna till vid vägkanten för att ett däck gått sönder. Han säger att det kan ta en stund att få hjälp att byta däck, och ni passagerare får gärna kliva ut i solen under tiden.

Det är en varm majdag. Alla kliver ut ur bussen och tittar sig omkring. Ni har stannat vid en äng.



Ängen är täckt av blommor och enstaka buskar. Bakom ängen skymtar du vatten.



Du går ut på ängen, ser att några sakta börjat promenera mot vattnet, du följer efter. När du kommer närmare vattnet ser du en liten motorbåt åka förbi. Är det en älv eller en sjö? Du är inte säker, men du tycker om doften. Det enda som hörs är fågelkvitter. Ett par av dina medpassagerare mumlar något, men alla ser lugna ut. Det var inte så farligt ändå att bli sen, det är fint här, tänker du. Du går fram till en sten intill vattnet och sätter dig ner, blickar över vågskvalpet.

De här stunderna är den bästa gåvan du kan ge dig själv. Vi mår bra av att vistas i naturen. När vi inte distraheras av sociala medier eller buller från gatan börjar kroppen att slappna av. När spända muskler mjuknar kan vi släppa lite på den inre oron och stressen, då känner vi oss tryggare och kan tänka bättre.

Allemansrätten tillhör oss alla

Allemansrätten är en ovanlig rättighet som inte finns i alla länder. Den finns i Sverige, Norge och Finland och har funnits här i hundratals år. Så vad är det för något?

Det är tur att vi har allemansrätten. Den ger oss rätt att vistas i naturen även om någon äger den.



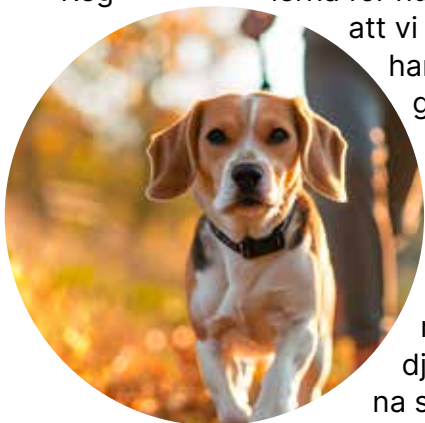
Vi får strosa runt i privatägda skogar och över blommande ängar så länge vi respekterar naturen och djuren – och inte skräpar ned.

Allemansrätten ger oss rätt att strosa omkring i den svenska naturen – vi får till exempel tälta och plocka både bär och svamp i skogen, även om någon äger den. Och vi behöver inte betala för det, såsom man måste göra i många andra länder.

Allemansrätten är ingen lag, men det finns lagar som sätter gränser för vad som är tillåtet att göra i naturen. Man kan beskriva allemansrätten som en fin rättighet som ger alla människor möjlighet att njuta av det vackra i naturen. Med rättigheterna kommer dock också ett ansvar.

Reg- lerna för hur man uppför sig så att vi inte förstör naturen har återberättats från en generation till annan under hundratals år.

I grunden handlar allemansrätten om att visa hänsyn till naturen, de vilda djuren och människorna som bor i området.



Inte störa

När djuren ute i naturen får ungar, ser vi till att inte skrämja dem. Vi håller våra hundar koppelade så att de inte rusar fram och stör dem. Ser vi ett hus, respekterar vi ägarna. Vi håller oss utanför deras tomt och lämnar dem ifred.

Inte förstöra

Vi lämnar allt såsom det var. Vi får plocka svamp och bär, och samla kottar och grenar till dekorationer. Men vi bryter inte av grenar i träden, vi kan bara ta nedfallna grenar från marken. Vi rycker inte upp blommor och bär med rötterna, för då växer det inget där nästa år.

Fridlysta blommor

En del växter och blommor i naturen är fridlysta. Det betyder att man inte får plocka dem, eftersom det finns så få av dem. En del blommor får man plocka men inte dra upp med rötterna. Det bästa är alltid att fråga en vuxen innan du plockar en blomma.

Älska naturen

Vi upplever naturen som något rent och äkta. Ordet naturlig använder vi som ett adjektiv för att beskriva att någon "är sig själv" och inte låtsas vara någon annan.



Människan trivs och känner sig trygg i en lugna och behagliga omgivningar. Skogar är visserligen mysiga, men det är svårt för större grupper att umgås i skogen bland alla träd. Kanske var det därför som Sverige blev först i Europa med att anlägga nationalparker, parker som ägdes av staten. 1909 anlades de första nio nationalparkerna i Sverige.

Vandra i våra sköna nationalparker

En nationalpark är ett område som man vill skydda extra mycket, så att även de kommande generationerna – dina barn och barnbarn – ska kunna njuta av dem. Nationalparker är skyddade områden där man inte får bygga hus eller göra något som förstör marken. En tanke med nationalparkerna är att det ska vara lättare för oss att gå en skogstur eller promenera ute i naturen.



Många nationalparker och vandringsleder har informationscentraler där du kan ställa frågor om området. På en del ställen kan du även hyra små stugor att sova i.

Sverige har 31 nationalparker. De kan vara fjällområden, en skärgård, ett urskogsområde, en myr eller jord med åkrar såsom de såg ut förr, när vi brukade marken med hjälp av dragdjur. Marken i en nationalpark tillhör staten, det vill säga det svenska folket.



Måste vi ändra vår livsstil?

Under åren med covid-pandemin 2020–2022 fick folk inte resa fritt mellan världens länder. Plötsligt hände det som många tidigare hävdade var omöjligt – en kraftig minskande av flygresor – av sig själv.



När kriget i Ukraina, inflationen och skyhöga elpriser gjorde allting dyrare, hade vi helt enkelt inte längre råd att shoppa bara för att det var kul och slösa med elen. Vi började reparera våra prylar och köpa mer begagnat. Vi slutade ha tänt i tomma byggnader och började vädra kläderna så att vi inte behövde tvätta dem lika ofta.

Utan att vi tänkte på det, gick vi från en **linjär ekonomi** som innebär: att **producera – köpa – slänga**.



Cirkulär ekonomi

Istället började vi: **producera – använda – återanvända – göra om – återvinna** enligt den **cirkulära ekonomin**.



Visste du att ...

Det finns fler än **5 000 naturreservat** i Sverige. Ett naturreservat kan bestå av både privatägd och allmän mark. De är ett sätt att vårda våra skogar, vattendrag, betesmarker, skärgårdar och andra naturmiljöer.

Vi bildar dem för att skydda värdefull natur och sällsynta arter, men också för att vi alla ska ha tillgång till fina områden för friluftsliv.

Information om vad som gäller på naturreservatet närmast dig, hittar du på skyltar i själva naturreservaten. Om du inte hittar någon skylt där kan du fråga din kommun om vad som gäller.

Varför inte göra en liten utflykt dit?



När något känns svårt är det lätt att ge upp innan man ens börjat. Vet du vad bergsbestigare tänker när de börjar sin långa resa upp mot bergstoppen? "Nu tar vi ett steg i taget – och ett steg till – och ett steg till – och till slut har vi nått toppen!"



Ett stort steg mot en bättre värld togs faktiskt år 2015. Då skrev världens ledare en lista på 17 mål för en bättre värld – **Globala målen** – som vi ska försöka nå innan år 2030.

FN:s globala mål för hållbar utveckling, är som en stor plan för hur vi kan göra världen till en bättre plats för alla. **Här är några exempel för dig:**

Ingen fattigdom: Se till att alla har vad de behöver för att leva ett bra liv, utan att behöva oroa sig för pengar.

Ingen hunger: se till att ingen går hungrig och att alla har tillgång till god och nyttig mat.

Hälsa och välbefinnande: göra så att alla kan få vård när de är sjuka och att människor överallt kan må bra.

God utbildning för alla: alla barn och vuxna ska kunna gå i skolan och lära sig viktiga saker.

Jämställdhet: alla, oavsett om de är pojkar eller flickor, ska ha samma möjligheter och rättigheter.

Rent vatten och sanitet: säkerställa att alla har tillgång till rent vatten och toaletter.

Hållbar energi för alla: använda energi som är bra för miljön och som inte tar slut, som sol och vind.



TESTA

TESTA DIG SJÄLV

1. Regnskogen fungerar som planetens...

- A. Virkesförråd.
- B. Lungor.
- C. Vattenreservoar.

2. Allemansrätten är...

- A. en av Sveriges lagar.
- B. en rättighet som gör det möjligt för folk att vistas i naturen.
- C. något alla människor behöver betala för.



3. Vad har alla nationalparker i Sverige gemensamt?

- A. Marken är privatägd men folk får vistas där tack vare allemansrätten.
- B. Marken ägs av staten.
- C. De finns i storstäderna.

4. Vad menas med cirkulär ekonomi?

- A. Alla sakers kostnad beräknas i cirkapriser.
- B. Varors priser stiger ju mer det cirkulerar.
- C. Man ger varorna ett längre liv genom att återvinna dem.

Tips 1

Ert bästa "livshack" – ert klimatsnack

En familj kan se ut på många olika sätt, men den består oftast av människor som känner varandra väl. Även om vi är nära varandra är det inte alltid vi vet vad alla de andra går och tänker på.

Någon kanske saknar ett husdjur, en annan oroar sig för ett matteprov och en tredje undrar om kompisen fortfarande vill vara ens kompis.

Sen har vi de stora frågorna, såsom klimatförändringarna. Hur pratar man ens om sånt?

Det känns oftast bättre om man pratar om oroande saker, även om ingen har alla lösningar.



Det hjälper att inse att man inte är ensam om det man tänker. Så samla familjen kring köksbordet eller i soffan. Om du vill kan du säga att det handlar om en skoluppgift.

Be alla berätta hur de tänker kring frågorna och skriv ner några nyckelord ur deras svar.

Diskutera...

med familjen

Vad tänker ni när ni hör ordet klimatförändringar?

Hur tror ni att livet i Sverige kommer att se ut om 20 år? Och i världen?

Nämn något ni gör för miljön och klimatet?

Vilken ny miljövänlig vana skulle ni kunna tänka er att börja med?

En tanke ger en annan

Vad ser du och familjen för bilder framför er när ni hör ordet klimatförändring? Stekhet somrar med över 40-graders värme? Översvämmade gator? Stormar som fäller hela skogar? Isbjörnar på smältande isflak?



När ett ord väcker en känsla eller tanke kallas det för association. Ord som "klimatförändring" får många att känna oro. Ord som "lösning" och "tillsammans" får oss att bli lugna.

Det är just ordet **tillsammans** som är **lösningen**.

Om ni börjar prata om ämnet med era nära och kära så kommer ni att upptäcka att det finns många fler som också tänker på miljön.

Tillsammans kan ni komma på idéer om saker ni skulle kunna göra tillsammans – både för miljöns skull och för att ni själva ska må bättre. Det känns alltid bättre att göra något, än att göra ingenting.

**Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.
När tillräckligt många gör bra saker för miljön,
kan det leda till stora resultat!**

Kan man få ångest av sin oro för klimatet?

Vi påverkas av allt som händer runtomkring oss. Ju närmare något händer, desto mer blir vi påverkade. Om vårt bostadsområde drabbas av en inbrottsvåg blir vi oroliga och känner oss otrygga.

En av anledningarna till att vi så lätt blundar för allvaret i klimatfrågan är att det inte handlar om en sak som händer i vårt eget kvarter. Det handlar om miljoner saker som händer över hela världen, hur ska man någonsin kunna göra något åt det?



Vi behöver börja med att dela upp det stora och abstrakta orosmolnet "klimatförändringar" i små utmaningar som vi kan ta oss an.

Alla kan sopsortera. Alla kan välja att äta mer vegetariskt och mindre kött. Vi kan ställa krav på våra politiker och vi kan välja tåget istället för flyget.

Vi behöver mindre uppgifter och vi ska helst börja med en uppgift i taget. Om något känns för stort stänger vi av, vi slutar helt enkelt att tänka på det.



Ångest i sig är inte farligt, det är bara kroppens sätt att tala om att något inte står rätt till.

Det kan kännas som oro, rastlöshet eller obehag, man kan få ont i magen eller huvudet och det kan vara svårt att fokusera eller somna på kvällarna. Men ångesten kan försvinna när vi börjar prata om våra känslor.

Behöver du prata med en vuxen?

Du kan alltid ringa och tala med en vuxen som kan ta tid att lyssna på dig.

Kontakta BRIS, det är gratis och anonymt. RING 116 111, eller surfa in på bris.se för att chatta eller mejla.

Från oro till handlingskraft

Vad gör vi då om vi faktiskt är rädda för klimatförändringarna?

1. Acceptera känslan

Det är naturligt att bli rädd eller nervös inför det man inte kan kontrollera. Om du är rädd för klimatförändringarna så betyder det bara att ditt inre larmsystem fungerar. Allt är som det ska med dina känslor.

2. Låt andra inspirera dig

Som tur är finns det många människor som har vettiga idéer och gör bra saker för naturen. Det finns också personer som försöker påverka våra politiker. Du behöver inte komma på nya idéer själv, du kan också välja att bli medlem i organisationer som redan har bra planer!

3. Agera!

Sen är det bara att tuta och köra!

Du behöver inte göra något ensam, det finns många som känner och tänker som du och som också vill skydda vår planet. Du behöver bara ta på dig skorna och gå på nästa informationsmöte eller surfa in på deras hemsida och läsa om vad du kan göra.

Det finns bara en av dig – DU är väldigt viktig för planeten!



Tips 2

Alla vinner när vi återvinner

Ett av de bästa sätten att hjälpa naturen är att återvinna det vi använder. Ju mer vi återvinner, desto mindre skräp hamnar i naturen!

När vi lämnar en tidning till pappersinsamlingen blir den gamla tidningen till papper som sen används för att trycka nya tidningar.



Vi gör mycket mer för naturen än vi tror när vi källsorterar. Med varje förpackning (och tidning) som vi lämnar till återvinning skyddar vi naturen. Det vi har återvunnit kan användas som råvara, vilket betyder att vi kan spara på naturens resurser.

VISSTE DU ATT...

- Vi tar källsorteringen på så stort allvar att vi stiftat en lag om det! Enligt lagen måste alla i Sverige källsortera förpackningar och tidningar. Vi får inte längre kasta dem i hushållssoporna.
- Den totala mängden insamlade plastförpackningar under de senaste fem åren motsvarar 1,5 varv runt jorden med uppradade diskmedelsflaskor.
- Stål, aluminium och glas är material som går att återvinna hur många gånger som helst.
- Att tillverka förpackningar av återvunnet papper kräver 40 procent mindre energi än att tillverka dem av nyproducerad fiber.
- Ungefär hälften av alla plastförpackningar slängs i soporna och får aldrig chansen att bli återvunna. Hjälptill att öka mängden återvunnen plast genom att sortera ut fler plastförpackningar. Varje förpackning räknas!



Så blir din familj sorteringsproffs!



1. Tänk till

Har du tänkt på att de flesta varor vi köper kommer i någon slags förpackning? Schampo, handdiskmedel och ketchup säljs till exempel oftast i plastflaskor. Tänk till i butiken, vilka yttre förpackningar kan du lämna redan där?

2. Ta isär, platta till, vik ihop och sortera.

Töm förpackningen på allt innehåll så luktar det mindre.

Det gör också att kvaliteten på materialet blir bättre. Du behöver inte diska ur förpackningen, bara skölja den. Sortera hemma så blir det lättare vid förpackningsinsamlingen.



3. Sortera

Om förpackningen består av mer än ett material och det går att separera dem, gör gärna det! Att skruva av metallocket på en glasburk är till exempel enkelt. Men om det verkar svårt kan du låta delarna sitta kvar, man kan lösa mycket under själva återvinningsprocessen.

I så fall sorterar du förpackningen enligt det material som väger mest. Är du osäker på var du ska slänga något?

Titta på förpackningen. Där finns instruktioner i bild och text. Det finns också märkningar på containrarna.

Du kan läsa mer om hur du källsorterar på sajten **sopor.nu**



Växande sopberg av elprylar - och idéer för lösningar

Våra trasiga elprylar är den snabbast växande typen av avfall i världen. Mobiltelefonen är en av våra vanligaste elprylar och vi byter ofta ut dem trots att de fortfarande fungerar.

Idag har 6 av jordens 7,8 miljarder människor en mobil, vissa har fler än en. Varje gång vi byter mobil så tar vi av jordens resurser.

Vi skapar mer elavfall för varje år. Hur man hanterar elavfallet skiljer sig åt mellan världens länder. På många håll slängs elprodukter direkt på soptippen trots att giftiga ämnen i materialet kan läcka ut i naturen och skada både människor, djur och miljön.

Vilken metod är bäst för planeten?

De senaste decennierna har mängden elprylar i våra hem ökat enormt. Likaså världens befolkning – och nu när nästan hela världen har tillgång till elektricitet så ökar även efterfrågan på fler eldrivna produkter. Samtidigt har eldrivna produkter blivit billigare att tillverka, vilket gör att vi köper fler av dem.

Ju mer vi konsumerar, desto viktigare är det att vi arbetar cirkulärt. Det innebär att vi måste skydda naturen mot gifter från produkterna och spara på naturens resurser genom att återanvända och återvinna så mycket som möjligt.

EU har nu lanserat en plan för hur vi ska ställa om till cirkulär ekonomi.



Vart tar våra gamla mobiler vägen?

Vad händer med våra gamla mobiler när vi skaffar oss en ny? Ibland lämnar vi in dem som inbyte för att få rabatt på priset. Då repareras de och säljs till andra länder där second hand-marknaden för mobiler är större. En del väljer att själv sälja sin gamla mobil på nätet och andra ger den till en vän eller en familjemedlem. Många mobiler lämnas också till återvinning.

Dags för återvinning eller byte?

De mobiler som återvinns sorteras och plockas isär. Sedan separeras de olika delarna. Giftiga ämnen hanteras i slutna utrymmen och det som finns kvar krossas, varpå det delas upp i olika högar av material – som i sin tur återvinns eller blir till energi. Om vi lägger våra batterier i en batteriholk vid närmsta miljöstation kan metallerna i dem smältas ner och bli till nya produkter.



Om vi sorterar våra sopor kan vi förvandla mycket av skräpet till nya produkter. Gamla tidningar blir till nytt papper. Glasflaskor smälts ner till nya glasprodukter. Varje gång du slänger glas, metall och plast i rätt behållare på återvinningsstationen hjälper du till att minska på sopberget!

Hjälp naturen – återvinn batterier!

Batterier gör allt väldigt smidigt. Vi slipper sladdar och kan ta med oss prylen överallt. Men batterier kan också vara farliga. De innehåller giftiga ämnen som kan skada både naturen och djuren som bor där.



Panta mera!

2025 pantades för första gången över 3 miljarder burkar och PET-flaskor i Sverige. Det är något att vara stolt över. Varje person pantade i snitt 208 burkar och flaskor.




Varje burk vi pantar kan bli en ny burk.



Fundera med din familj!

Använd fantasin och fundera ut nya användningsområden för dessa saker.



SKAPAR VÄXTER OCH TRÄD ÅT OSS	↓					↓	BEHÖVER VI FÖR ATT ANDAS	LUKTAR DJUR MED	↓
BRUKAR VARGAR →				SÄGER MAN ATT BIN ÄR	RAVENS HEM		VATTENHÅL I ÖKNEN	NUMMER FÖRKORTAT ↓	
KAN MAN I TRÄBÅT →			ÅBERG						
			BRUKAR BAGARE						
	KAN ROVDJUR NÄR DE ÄR HUNGRIGA →						ORMLIK FISK	TALADE	365 DAGAR
←					DE TVÅ INNAN Ö ↓ →		KAN VI FRÖN SÅ BLIR DE BLOMMOR		
EN SÅN ROR MAN MED				SKOGENS KUNGAR					

KRETSLOPPSKORSORD



TESTA...

VILKEN SORTERARTYP ÄR DINA FÖRÄLDRAR?

Var slänger du gamla batterier?

- A. Slänger? Min samling består av 428 stycken! (3p)
- B. I en batteriholk, om det finns en nära oss. (2p)
- C. Tänker lämna dem till en återvinningscentral, men tröttnar och slänger dem i sopkorgen (1p)
- D. Alltid i en batteriholk (4p)

Vad gör du med tidningen när du läst den?

- A. Slänger den i soporna. (1p)
- B. Lämnar den i containern för returpapper. (4p)
- C. Sparar den så klart! Någon kanske vill läsa om hur det var i Sverige år 2024! (3p)
- D. Slänger den ibland, och tar med till återvinningsstationen ibland. (2p)

Vad gör du med din tomma plastflaska?

- A. Blåsinstrument, sladdsamlare, stötdämpare. (3p)
- B. Slänger flaskan i soporna. (1p)
- C. Pantar ibland, slänger den i soporna ibland. (2p)
- D. Jag pantar den! (4p)

Hur slänger du kartonger?

- A. Jag pressar ihop dem- de tar mindre plats i sop-påsen då. (1p)
- B. Jag pressar ihop och slänger i containern för pappersförpackningar. (4p)
- C. De passar utmärkt som presentaskar. (3p)
- D. Jag slänger in i soprummet när ingen ser. (2p)



Vad gör du med konserverburkar och metall?

- A. Slänger i soporna. (1p)
- B. Sköljer ur och lämnar till återvinningsstationen! (4p)
- C. Jag staplar dem på varandra längs väggen, tills de når taket! (3p)
- D. Tar till återvinningsstationen om jag orkar. (2p)

Var hamnar dina tomma glasflaskor?

- A. Jag pantar ibland, slänger ibland. (2p)
- B. Slänger allt, orkar inte fundera på det. (1p)
- C. Förhoppningsvis på andra sidan Östersjön, skickar flaskpost till kusinerna. (3p)
- D. Jag pantar de flaskor som går, resten lämnar jag till glasåtervinningen. (4p)

Vad gör du med gamla elektriska prylar, brödrostar och sånt?

- A. Det är bara att slänga, de är så billiga. (1p)
- B. Ger bort dem om någon vill ha dem, annars slänger jag dem. (2p)
- C. Pressar in dem i förrådet om det går, det är lite fullt där, faktisk! (3p)
- D. Lämnar till en återvinningscentral, loppis eller till välgörenhet. (4p)

Se sorterartyp på nästa sida 

RESULTAT:

7-11
POÄNG

SKRÄPIS

Aj aj, här sorteras det ingenting! Allt hamnar i samma påse – matrester, konservburkar och glasflaskor. Till och med batterier och PET-flaskor kan hamna i soppåsen! Här krävs bättring, det är obligatoriskt att sortera sitt matvfall. **Tänk dig att allt du inte sorterar hamnar i ditt dricksvatten, så får du inspiration!**



12-15
POÄNG

LILL-SORTERAREN

Nåja, du försöker i alla fall. Du undviker oftast att kasta giftiga saker i soporna och har faktiskt lämnat tidningar till pappersinsamlingen någon gång. **Gör det till en vana, så kommer skogens träd att tacka dig!**

16-21
POÄNG

SAMLAREN

Okej, du slänger inget i onödan, vilket ju är fint ur kretsloppssynpunkt, men får ni alls plats i ert hem? Det är inte meningen att man ska vada i tidningar som är 20 år gamla...

Sortera soporna och återvinn dem, så blir ert hem plötsligt dubbelt så stort!



22-28
POÄNG

SORTERARMÄSTAREN

Strålande! Du bryr dig verkligen om naturen! Du sorterar metall och plast för sig, lämnar tidningar till pappersinsamling och PET-flaskor till automaten. Du sorterar metall och plast snabbare än någon kan säga kretsloppssamhälle.

Du kan må bra av att veta att du hjälper miljön!

Tips 3

Påverka genom hur ni handlar och äter

Våra tankar om mat påverkar våra matvanor. Det märks att vi tänker mer på miljön idag, eftersom fler har börjat köpa ekologiskt och närproducerat. Jordbruket är samtidigt den största konsumenten av världens sötvatten, och mer än en fjärdedel av all energi som används globalt går åt till att producera och transportera livsmedel.

Vår köttkonsumtion har minskat stadigt de senaste åren, förmodligen tack vare att det finns många fler vegetariska och veganska alternativ i butikerna. Och varje gång vi kliver in i en mataffär har vi möjlighet att påverka utbudet. Om ingen köper en viss produkt slutar affären till slut att sälja den.



När vi svenskar till exempel bestämde oss för att köpa ekologiska bananer började alla mataffärer plötsligt att erbjuda dem.

Mat är med andra ord inte bara mat, det är också ett ställningstagande. Varje gång vi stoppar något i munnen sänder vi ett budskap till matproducenterna. Om vi har råd att välja, vill säga. Har man väldigt lite pengar måste man fokusera på att hitta så billig mat som möjligt.

Har du sett hur mycket det finns att välja mellan i det ekologiska och miljömärkta sortimentet? Nästa gång ni handlar kanske du kan föreslå att ni testat en ny ekologisk produkt?

Många olika matvanor

Vi har alla olika matpreferenser. En del äter kött medan andra är pescetarianer, vegetarianer eller veganer. Matvanorna kan också styras av matallergier. Oavsett vad din kost består av – kött, fisk eller vegetariskt – så gör du en bra sak för miljön när du väljer matvaror med en miljömärkning.

Miljömärkningar i svenska butiker

- **KRAV-märkningen** visar att maten är ekologisk. Märkningen ställer också höga krav på biologisk mångfald, mindre klimatpåverkan, god djurvälstånd och bättre arbetsvillkor.
- **Bra Miljöval**
Naturskyddsföreningens egen miljömärkning av produkter som är minst skadliga för miljön.
- **Svanen**
Märkningen ställer krav på hållbar produktion och att ekosystemen skyddas.
- **Ecolabel**
EU-märkning som visar att produkten är miljövänlig.
- **Fairtrade**
Matvaran har producerats på ett schysstare sätt. Bönderna som odlar produkterna får tillräckligt betalt för att kunna leva på sin lön.

Varor med de här symbolerna kan du lita på!



Handla närodlat och närproducerat

Närhetsprincipen kan användas för många produkter. Du kan välja att köpa havregryn som odlats i Sverige och potatis som odlats i din region. Ju närmare maten producerats, desto mindre luftföroreningar innan matvaran placeras på din tallrik.

Många köttätare väljer att äta en mindre mängd kött som i sin tur är av bättre kvalitet.



Man väljer exempelvis svenskt kött från djur som fått beta fritt och inte transporteras utomlands för slakt. Det vinner alla på. Djuren upplever mindre stress och naturen slipper onödiga luftföroreningar.

Bär hem maten. Det guppar omkring hela öar av platsopor i världens hav. Vi kan skydda haven genom att välja bort så mycket plast som möjligt. Bär gärna hem maten från affären i papperskassar eller tygpåsar.

Ät mer vegetariskt och ekologiskt

Den viktigaste orsaken till att odla och producera ekologisk mat är för att skydda jorden. När vi minskar mängden kemiska bekämpningsmedel i jorden slipper den gifter – och vi också.

Inom det ekologiska jordbruket agerar man långsiktigt. Eftersom man vill att jorden ska vara näringsrik även i framtiden låter man åkern vila ibland. Odlar man jorden för intensivt försvinner en del av de viktiga mineralerna.



Nya tankar, nya matvanor

Det ekologiska köttet kommer från djur som betar i hagar och får ekologiskt foder som till stor del odlats på den egna gården.

Att ekologiskt kött har blivit populärt är bra för både djuren och naturen. Kött orsakar ändå mycket mer utsläpp av växthusgaser än grönsaksodlingen. Kor och får pruttar ut mycket mer av den starka växthusgasen, metangas, än grisar och kycklingar.

Det mest miljövänliga alternativet är den vegetariska maten. Alla behöver inte omedelbart sluta äta kött, men om vi alla försöker äta vegetariskt lite oftare, minst en gång i veckan, så gör det skillnad för miljön,



Imponera på kompisarna med en smarrig vegopizza!

En vegetarisk pizza kan varieras i all oändlighet. Eller vad sägs om ananas, oliver och lök? Tomat, kronärtskockor och majs? Eller varför inte paprika, majs och tomat? Googla efter recept – du kommer att hitta massor!

Vår värdefulla mat



När våra matinköp inte påverkas av inflation eller omvärldsfaktorer brukar vi köpa mer mat än vi behöver. Det märks främst av att vi slänger mycket mat. Europas matproducenter producerar också mer mat än vad marknaden behöver.

Resultatet blir gigantiska berg av matvaror som aldrig blir sålda och som sedan slängs. När vi kastar mat är det egentligen våra pengar vi slänger. Vi betalade för något som vi aldrig använde. De pengarna hade vi kunnat göra något roligt för i stället.

Det här kan du frysa!

Mjölk och grädde håller bara tre månader i frysen, det mesta andra håller i ett år. Märk gärna förpackningen med dagens datum.

Allt detta kan du frysa ned för att äta senare:

Bacon	Bananer	Bröd
Buljong	Bär	Grytor
Grönsaker	Pastasås	Pizzadeg
Ris	Smör	Vindruvor

Din bästa fryskompis – iskubsformen!

Väldigt mycket av maten går att frysa. Ett finurligt sätt är att använda en iskubsform. Du kan fylla de små facken med olika saker och ploppa ut en kub närhelst du behöver det.

Pressa citroner som håller på att bli gamla och håll i citronsaften. Lägg i hackat äpple, det kan du använda i gröt.

Gamla ostkanter kan rivs och användas i omeletten eller på pizzan. Häll kikärtsspad i ett fack, det räcker för att göra vegansk majonnäs.

Orsak och konsekvens

Det finns ett ordspråk som lyder **”En fjärils vingslag kan skapa en orkan”**. Med det menas att en liten handling kan ge stora efterverkningar. Varje händelseförlopp växer sig större för varje steg framåt. Alla handlingar får konsekvenser. Ett sätt att ta reda på vad en viss handling skulle kunna ge för konsekvenser är att använda sig av en **orsak- och konsekvenskedja**. Vi kan titta på hur en sådan skulle kunna se ut när det gäller våra matvanor.

Det som är bra med orsak- och konsekvenskedjor är att de är neutrala. Hur hemska konsekvenserna än ser ut att bli dömer de inte våra handlingar, de bara visar vad konsekvensen blir. De ger oss också möjlighet att byta ut nyckelkomponenten – den första rutan.



Vad händer om vi byter ut den första rutan i orsak- och konsekvenskedjan om våra matvaror? Hur skulle det påverka nästa ruta – och nästa?



Tips 4

Kör miljövänligt och åk tillsammans

Vi reser mer än någonsin och beställer varor som skickas jorden runt. Egentligen vet vi att varje resa och transport orsakar luftföroreningar, men vad kan vi egentligen göra åt det?

Vi kan inte be hela världen att aldrig resa någonstans eller förbjuda importen av exempelvis mat och mediciner. Lösningen blir att göra både resandet och transportererna så miljövänliga som det bara går!

Om du verkligen behöver en bil så har du lite olika alternativ att välja mellan:

Välj en miljöbil - de drivs med bränslen som orsakar mindre koldioxidutsläpp, exempelvis biogas, etanol och el.



Samåk - om flera ska till samma plats är samåkning en lysande idé. Fem personer som färdas i en bil är mycket bättre än fem personer



som åker i varsin bil. Delar man på bensinkostnaderna blir det dessutom billigare för alla.

Dela, hyr eller ta en taxi - Om man bara behöver åka bil ibland kan en **bilpool** vara en bra lösning. Då delar man på både användandet och kostna-

derna med ett par andra personer. För enstaka längre resor kan man hyra en bil och om man bara behöver bil ett par gånger om året är taxi en perfekt lösning.

Vi förflyttar oss konstant från en plats till en annan. Vi åker till förskolan, skolan, träningen, jobbet, affären och vänner. Resandet i sig är inte ett problem. Det är inte hur ofta vi rör oss som påverkar planeten, utan hur vi gör det.



Om varje familj hade en utsläppsbudget – om vi bara fick orsaka en viss mängd luftföroreningar – så skulle vi snabbt märka vilka typer av resande som "kostar mest" i utsläpp.

En flygresor skulle äta upp hela budgeten på en gång, medan cykeln, tåget, bussen och spårvagnen knappt orsakar några utsläpp alls.

Var budgetsmart – använd färdmedel som orsakar mindre utsläpp! Jämför gärna de olika alternativens fördelar också: att cykla är gratis motion, under en tågresor kan familjen umgås mer intensivt, du behöver inte vara utvilad för att åka tåg eller taxi, och så vidare.

Hur kan vi uppleva nya platser och samla klimatsmarta minnen?

Vårt avlång land har en fantastisk natur. Tack vare allemansrätten kan vi alla också ta del av den. Varför inte välja "svemester" ett år? Semestra i Sverige och upptäck nya städer, nya nationalparker, nya stränder, berg och sevärdheter. Ta tåget så långt pengarna räcker!

Visste du till exempel att solen aldrig går ned på hela sommaren i norra Sverige?



HITTA

HITTA 13 ORD OM TRANSPORT



Hitta 13 ord som på något sätt handlar om transport.
Orden går lodrätt och vågrätt.



R	E	F	Å	G	V	R	Y	X	E	R	O	H	E	V
A	S	K	A	T	E	B	O	A	R	D	E	R	X	J
G	E	A	X	J	R	Z	L	R	U	A	T	R	B	O
D	G	R	J	T	U	N	N	E	L	B	A	N	A	L
S	L	E	Ö	S	R	E	A	N	L	A	N	R	R	D
W	I	K	A	N	O	T	G	D	S	N	Ö	C	N	E
Y	N	R	T	O	S	P	U	L	K	A	A	Y	V	M
Z	G	A	I	W	T	A	L	A	R	G	R	K	A	U
A	B	P	Z	B	E	S	K	G	I	R	F	E	G	T
S	U	M	O	O	X	A	T	O	D	D	O	L	N	I
D	S	E	T	A	N	D	E	D	S	T	S	U	R	P
E	S	P	Å	R	V	A	G	N	K	S	T	R	A	M
R	I	N	G	D	U	J	S	K	O	T	E	R	S	E
A	M	D	P	E	F	D	W	A	R	O	D	U	Ö	F



Tips 5

Värna vårt värdefulla vatten

Fler än två miljarder människor i världen saknar tillgång till rent dricksvatten. **2 miljarder människor = 200 gånger Sveriges befolkning.**

I en del länder är marken så torr att vattnet i brunnar, floder och sjöar sinar. I andra länder leder översvämningar till att smutsigt vatten blandas med dricksvattnet. Det är inte alltid vattnet som saknas, utan infrastrukturen kring vattnet. Med det menas att det saknas vattenverk för att rena vattnet och vattenrör som transporterar vattnet till människorna. Därför är många människor beroende av hjälporganisationer som delar ut vattendunkar och borrar brunnar.

Rent vatten direkt ur kranen

I Sverige behöver vi bara vrida på kranen för att få rent, gott och billigt kranvatten. Vårt vatten har ofta filterats naturligt under sin färd genom marken. Sedan renas det på vattenverk innan det pumpas ut genom vattenrör till våra hem. Vårt kranvatten är så rent att vi inte behöver köpa vatten i affären. Det gör att vi sparar pengar och samtidigt skyddar naturen. Ju mindre vatten vi köper, desto färre plastflaskor behöver tillverkas och sedan transporteras långa sträckor. **Vårt vatten är en fantastisk resurs som vi ska vara rädda om.**

Vattnets kretslopp – när saltvatten blir sötvatten

Vattnet på jorden snurrar runt i ett evigt kretslopp. Det mesta, hela 97 procent av allt vatten, är saltvatten i haven. Det kan vi inte dricka.

När vattnet från haven avdunstar blir det till ånga som stiger upp i atmosfären. Där kyls ångan ned och blir till vattendroppar som till slut regnar ned över sjöar, mark och hav. Det vatten som regnar ned är sötvatten. Sötvattnet utgör med andra ord tre procent av jordens vatten. Det mesta av sötvattnet finns nedfruset i glaciärer eller gömt

djupt under marken som grundvatten – alltså utom räckhåll för oss. Så hur mycket sötvatten har vi då tillgång till? Mindre än en procent. Och det ska räcka till alla människor, djur och växter. Då förstår du varför vi behöver skydda det.



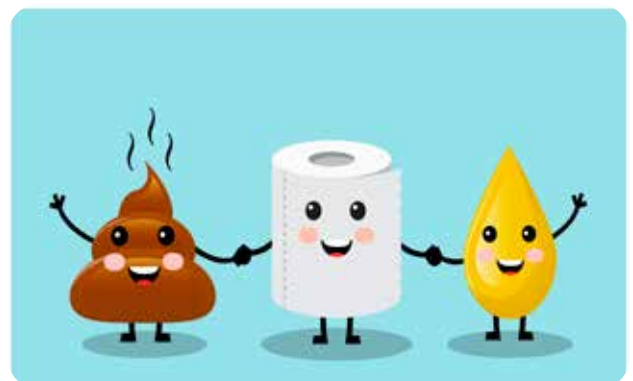
Hundratals liter vatten varje dag

I Sverige använder varje person runt 140 liter vatten per dag. Vi duschar, spolat toaletten, diskar, tvättar, städar och lagar mat.

Det är lätt att spola rätt!

Det enda vi ska spola i toaletten är... just det: kiss, bajs och toalettpapper. Tops, våtservetter och annat skräp kan orsaka stopp i toaletten (urk!) och skada reningsverken. Då får alla problem med vattnet.

Gamla mediciner ska lämnas in på apoteket. Spolar vi ned medicinerna i toaletten hamnar de i sjöar och hav, där de skadar djur och växter. Även vi människor skadas, eftersom medicinen till slut hamnar i maten vi äter. Det kallas för en bumerangeffekt.



VISSTE DU ATT...

DET HÄR SKA VI INTE SPOLA NER I TOALETTEN



Hushållspapper, tvättlappar och våtservetter
De löser inte upp sig i vattnet som toalettpapper gör utan riskerar att fastna i pumpar eller ledningar och orsaka problem.

Snus och cigarettfimpar

De innehåller bland annat kadmium som kan orsaka miljöproblem när de hamnar i naturen.

Bindor, tamponger, tops och kondomer

De kan orsaka problem i ledningar, pumpar och på reningsverket.

Kemikalier såsom lacknafta, olja, nagellack, aceton De riskerar att slå ut den biologiska reningen på reningsverken och hamna i naturen. Lämna till återvinningscentralen.



Läkemedelsrester

De ska lämnas till apoteket.

Hår

Hår trasslar in sig och fastnar, vilket kan orsaka stopp på det kommunala ledningsnätet precis som i golvbrunnen därhemma.

Färgrester

Ingen typ av målarfärg hör hemma i avloppet. Färgrester ska hanteras som farligt avfall och lämnas till återvinningscentralen, både målarfärger och konstnärsfärger.



Fett, som olja från matlagningen

Fett stelnar och orsakar stopp i ledningar och pumpstationer samt problem i reningsverken.



Torka av stekpannan med hushållspapper och släng det i papperskorgen. Större mängder olja kan du hälla över i en petflaska eller mjölkkartong. Alternativt kan du låta fettets stelna och sen skrapa ur och slänga i soporna.

Tips 6

Spara el och välj klimatsmart energi

Innan elen uppfanns använde vi brasor, stearinljus och fotogenlampor för att få ljus. Vi åkte häst och vagn eller gick dit vi skulle. Än idag är det så livet ser ut för miljontals människor. Även i moderna samhällen, där man är helt beroende av el, kan människor få problem om elpriserna plötsligt skjuter i höjden. Då gäller det att snabbt kunna ställa om och energieffektivera.

Energieffektivisering handlar om att hushålla med energin och använda den när tillgången är som störst. Fördelarna är lägre elräkningar, skönare inomhusklimat, bättre luftkvalitet och mindre miljöpåverkan.

Välj klimatsmart energi

Energi är en kraft som finns i solen, jorden, vattnet, vinden, växterna och allt som lever. Den gör så att saker rör på sig, förändras eller utför något.

Det finns olika former av energi. Solen, vinden och vattnet ger oss flödande energi. Solstrålarna strålar ner på oss, vinden blåser fram och vattnet forsar - alla dessa ord beskriver någon slags rörelse.



Växter och träd ger oss energi i form av bränsle till bilar och värme till hus. Energin vi får från växtriket kallar vi för biobränsle.



Dessa energikällor är också förnyelsebara, vilket betyder att de kan återskapas om och om igen. Det är därför som det är bra att byta till miljömärkt grön el!



Värme slukar energi

På grund av det kyliga klimatet i Sverige går det åt mycket energi för att värma husen. Vissa använder fjärrvärme, vilket innebär att man värmer upp vatten som sedan skickas till elementen i husen. Man kan köpa miljömärkt fjärrvärme och el.

Solen är en fantastisk energikälla som dessutom är gratis och aldrig tar slut. Under mer än halva året är solceller på hustak det mest miljövänliga sättet att producera värme och varmvatten.



Under den mörka årstiden behöver solcellerna kompletteras med någon annan energiform. Exempelvis pellets som också är miljövänligt och rent.

En del hus värms upp med hjälp av el eller värmepanna. Andra använder värmepumpar som utnyttjar värmen från marken, grundvattnet eller luften. Vi har många energikällor att välja på för att producera el och bränsle. En del är bättre för miljön än andra.



TESTA...

HUR ENERGISMART ÄR DIN FAMILJ?



Era svar ger mellan 1–4 poäng. Registrera svaren, räkna ihop poängen och se resultatet på nästa sida.

Vi släcker lampor...

- A. så fort vi lämnar rummet (4 p)
- B. när vi går och lägger oss (2 p)
- C. både när vi går hemifrån och när vi går och lägger oss (3 p)
- D. aldrig, faktiskt! (1 p)

2. När vi inte använder datorerna...

- A. går vi bara därifrån utan att bry oss (1 p)
- B. går skärmläckaren på efter en stund (2 p)
- C. stänger vi av datorn helt och hållet (4 p)
- D. trycker vi på strömbrytaren i en grendosa eller skarvsladd (3 p)

3. När vi laddat mobilen...

- A. så är den laddad... eller vad menar du? (1 p)
- B. drar vi ut laddaren ur jacket (4 p)
- C. glömmer vi ofta att ta ut laddaren ur jacket (2 p)
- D. drar vi ibland ut laddaren ur vägguttaget (3 p)

4. Många av prylarna är batteridrivna och...

- A. batterier tar snabbt slut, så vi köper nya (1 p)
- B. om vi inte ska använda prylen på ett tag tar vi ut batterierna ur den. (4 p)
- C. vi glömmer ofta att stänga av dem (2 p)
- D. vi använder uppladdningsbara batterier (3 p)

5. Om vi stänger av apparater och släcker lampor så gör vi det för att...

- A. någon tjarar om det (1 p)
- B. el kostar pengar (3 p)
- C. all energianvändning påverkar miljön (4 p)
- D. vi ska åka någonstans (2 p)

6. Vi brukar duscha i ungefär...

- A. 10 min. Det räcker för håret och kroppen (4 p)
- B. 15 minuter. Man vill ju bli riktigt ren (3 p)
- C. 25 minuter. Om vi inte tar ett bad får vi stå längre i duschen (2 p)
- D. 35 minuter. Man vill ju verkligen njuta! (1 p)

7. Om vi diskar något så diskar vi...

- A. under rinnande vatten (1 p)
- B. med diskvatten i ena diskhon och sköljvatten i den andra (3 p)
- C. i diskmaskin när den är full (4 p)
- D. i diskmaskin, oavsett om full eller inte (2 p)

8. Om vi ska koka pasta...



- A. använder vi lock och ser till att kastrullen är lika stor som plattan (3 p)
- B. kokar vi vattnet i en stor kastrull med lock (2 p)
- C. kokar vi först upp vattnet i vattenkokaren, sedan hälls det över i kastrullen (4 p)
- D. kokar vi upp vattnet i en kastrull, utan lock (1 p)





TESTA...

RÄKNA IHOP POÄNGEN OCH SE HUR NI LIGGER TILL!



Ni är riktiga miljöhjältar!

Ni kan helt enkelt inte låta bli att alltid göra ditt bästa för att värna om naturen! Om de kunde, skulle träden buga sig för er när ni går förbi...



Ni har hört folk prata om miljön och att man ska spara energi. Det låter ju vettigt, tänker ni. Och sen glömmar ni bort lite av det.

Gå ut och plocka vackra blommor eller lyssna på kvittrande fåglar, bli lite naturkär!



Eh... har ni tänkt på att elräkningen ska betalas en dag?

Lika bra att börja spara energi nu – släck lampan! Det tar bara en sekund att tända den igen!

Tips 7

Påverka genom era köpvanor

Förr i tiden hade de flesta svenska hem bara det allra nödvändigaste. Man hade möbler att sitta på, äta vid och sova i. Man hade bara så många muggar och tallrikar att det räckte till alla. Flickor hade ett par vardagsklänningar och en söndagsklänning, pojkarna ett par kortbyxor och ett par långbyxor.



Före mjölkförpackningens tid fick man sin mjölkkanne påfylld i affären och betalade per liter.

Det gamla Sverige var med andra ord ett hållbart samhälle, utan att man visste om det.

Man konsumerade inte mer än man behövde och man skräpade mindre, exempelvis med hjälp av mjölkkanorna. Så ser det inte ut i dagens Sverige. Idag har vi mer pengar och vi har valt att använda dem till att konsumera mer.

Ordet "konsumtion" betyder att köpa och använda en vara. Ett samhälle där man konsumerar mycket och fort kallas för konsumtionssamhälle. Ju fler prylar vi köper och förbrukar, desto mer råvaror behöver vi från naturen. En av de mest eftertraktade råvarorna är olja. Det är dock inte en förnyelsebar råvara. En dag kommer oljan att ta slut.

Behöver vi verkligen alla saker vi köper?

Vi skulle nog klara oss ganska bra med färre prylar. Så lever ju faktiskt de allra flesta människorna på jorden, de har bara det allra nödvändigaste.



Visste du att ...

Om alla på planeten skulle konsumera så mycket som vi i Sverige gör, skulle vi behöva nästan fem jordklot.



Ekologiska fot- och handavtryck

Allt vi människor tillverkar, använder och slänger sliter på miljön. Hur stor vår påverkan blir anges i "ekologiska fotavtryck". Ju större fotavtryck, desto större påverkan. Vi gör också saker för att skydda miljön. Vi kan mäta hur mycket vi arbetar för en hållbar framtid och hjälper andra att hjälpa miljön. Resultatet anges i "ekologiska handavtryck".

Visste du att ...

det finns en pytteliten klick av människor som har mycket mer än andra.



1 procent av världens befolkning har mer än dubbelt så mycket pengar än 6,9 miljarder människor har tillsammans?



TESTA...

VILKEN SHOPPINGTYP ÄR DU?



Dina byxor får ett stort hål. Vad gör du?

- A** Jag ger dem till en kompis som gillar dem. Sen ber jag mina föräldrarna om nya!
- B** Jag slänger in dem i garderoben och glömmer bort dem.
- C** Jag slänger byxorna och rusar till affären för att köpa nya!
- D** Om hålet inte går att laga gör jag om dem till något, till exempel shorts eller en väska.

Du har redan valt en tröja i affären när du får syn på en annan fin tröja. Vad gör du?

- A** Köper båda. Man kan aldrig ha för många fina tröjor!
- B** Tänker efter – behöver jag två nya tröjor? Har jag redan liknande tröjor i garderoben?
- C** Vet inte. Det är just sånt här som gör att jag undviker att shoppa!
- D** Jag väljer en av de två tröjorna.

Du ser reklam för en cool teknikpryl. Vad tänker du?

- A** Cool, men jag fick ju en sån i julklapp.
- B** Cool, men jag ska nog vänta med att köpa en ny tills min gamla gått sönder.
- C** Den är häftig, men ganska onödig. Om jag köper en så blir det en begagnad.
- D** Jag MÅSTE ha den! Jag ska tjata på mina föräldrar tills jag får den.

Din skola ska ordna en loppis och alla ombeds lämna in kläder och saker.

- A** Ja, nu blir jag äntligen av med en massa gamla kläder!
- B** Kul! Jag kan säkert göra en massa fynd!
- C** Ge bort mina kläder?! Aldrig i livet, inte ens mina syskon får ju låna dem!
- D** Varför inte? Om jag bara orkade gräva bland högen med kläder på golvet...

Köper du ofta saker till ditt rum?

- A** Ja, jag gillar att byta inredningsstil ofta!
- B** Nej, men mina föräldrar gör det ibland.
- C** Ibland, om jag hittar något riktigt speciellt.
- D** Nja, men jag har hittat massor av fina saker på vinden och loppisar och så.

Räkna ihop vilken färg du fick flest av.

- A** ●
- B** ●
- C** ●
- D** ●

RESULTAT:

Se shoppingtyp på nästa sida



Fick du flest ●

Shopparen

Inget ger dig en sån kick som att shoppa! Shopping piggar upp dig när du är trött, trösttar dig när du är ledsen och gör dig glad när du är uttråkad. Dessutom är det ett trevligt sätt att umgås med en kompis, tycker du. Men varför inte upptäcka nya sätt att umgås? Man kan ju faktiskt bara gå en promenad, lyssna på musik eller ta en fika.



Fick du flest ●

Medelvägen

Du försöker hålla din shopping på en sund nivå. Innan du köper en sak, försöker du komma ihåg att fråga dig själv om du verkligen behöver den. Har du redan tre plånböcker, behöver du ju inte en fjärde, bara för att den såg fin ut i affären.

Fick du flest ●

Softaren

Du handlar om du verkligen behöver något. In i affären, hämtar det du ska ha, ut ur affären. Det fyller en funktion men är faktiskt inget du tänker på speciellt mycket. Det finns roligare saker att göra i livet, som att spela musik, chatta med kompisar...



Fick du flest ●

Naturvännen

Att gå i affärer är väl kul ibland och om man verkligen behöver något. Man kan ju faktiskt välja bra varor, såsom rättvisemärkt choklad, och nu för tiden kan man hitta nästan helt oanvända saker på second hand!

"Sharing is caring"

Hur skulle vårt samhälle se ut om vi började dela med oss mer? Att samla på sig en massa prylar och kläder som vi sällan använder är ju egentligen att slösa med jordens resurser.

För att exempelvis producera en t-shirt i bomull så används 1 250 liter dricksvatten.

Samtidigt har en miljard människor inte rent vatten att dricka.

Vi kan faktiskt påverka den här situationen genom att göra smartare val.

- När du köper plagget – fråga dig själv "behöver jag verkligen det här"?
- När du använt det – vädra emellanåt i stället för att tvätta efter varje användning.
- När du tröttnat på det – byt plagg med en vän, sälj på loppis eller skänk till välgörenhet.
- Gör din garderob mer miljövänlig.
- Köp second hand så får du unika kläder.
- Köp hellre färre plagg men av bättre kvalitet, så håller de längre!
- Ordna en "klädbytardag" i kvarteret! Då får alla plagg som är nya för dem – helt gratis!
- Ni kan skänka kläder i okej skick till klädinsamlingar eller second hand-butiker.
- Reparera kläder och prylar!



UTMANING

GAMMALT BLIR NYTT!



I den här utmaningen ska ni göra om gamla prylar och ta "före och efter"-bilder!

1. Leta fram ett föremål som det är okej att ändra. Titta igenom gamla prylar på vinden, i källare eller på närmaste loppis.
2. Fundera ut en ny design – och varför inte en ny funktion?
3. Fota föremålet, en så kallad "före"-bild.
4. Fixa och snygga till prylen.
5. Fota det omgjorda föremålet.
6. Visa upp alla nystajlade föremål.

Vi slänger
70 000 ton
textilier per år.

Det är ungefär
8 kilo
per person.

Ge dina gamla kläder nytt liv!

- 1 Skänk kläder i okej skick till klädinsamling eller secondhand-butiker.
- 2 Fråga om du kan lämna in plagg och textilier i någon av de butiker där du själv handlar kläder.
- 3 Ordna en klädbytardag med kompisar som har samma storlek. Då får alla nya plagg - gratis!

Tips 8

Bli en förebild

Det bästa med oss människor är att vi är olika. Vi är bra på olika saker och alla behövs. En del är duktiga på att bygga, andra kan flera språk, vissa har alltid nya idéer och några verkar alltid kunna lösa problem.



Det är bra att vi kompletterar varandra, eftersom vi behöver alla slags människor. Vi behöver idésprutor, problemlösare, de som förverkligar idén och de som sprider information om den.

Vi behöver insiktsfulla individer som har ro att tänka efter, pålästa personer som kan mycket, snabbtänkta individer som vet hur man skaffar fram viktiga fakta och modiga människor som vågar ifrågasätta våra ledare. Vi behöver en grupp som lagar mat åt dem som tänker ut lösningar och en annan som strosar runt i naturen och sprider kärlek. Det finns en plats för alla!

Det är inte alltid lätt att se sin egen roll i livets väv, men alla har en plats och ett syfte! Precis alla tyglappar behövs för att det ska bli ett helt lapptäcke.



Vem är din förebild?

Förebilder inspirerar andra med sin talang, sin personlighet eller unika egenskaper. En förebild behöver inte vara en kändis. Det kan vara en kompis som är modigare än man själv eller klasskompisen som lagar världens godaste vegopizza!

Vi människor dras till glada och positiva förebilder. Vi får energi när vi känner oss inspirerade därför känns det bra att höra: "Tänk att du tar tåget till Göteborg i stället för att flyga, vilken fin grej du gör för miljön!".

Det känns mycket bättre än "Visste du att en flygtur till Göteborg orsakar lika mycket luftföroreningar som 40,000 lika långa tågresor?". Ändå måste ju den informationen också fram. Det är inte en enkel avvägning – när ska man inspirera och när ska man kritisera?



FUNDERA PÅ VILKA ÄR DINA FÖREBILDER?

Fundera på vem eller vilka som är dina förebilder.

Vad brukar du göra för att hjälpa andra?

Hur blir man en bra förebild?

Enligt den så kallade "trasiga fönstret-principen" analyserar vi omedvetet allt som händer runtomkring oss. Om ett fönster krossas i ett bostadsområde – och ingen lagar det – så sänder det signaler om att "de som bor här är inte viktiga". Då dröjer det inte länge innan folk börjar kasta skräp där eller slå sönder ännu fler fönster.



Lösningen? Att laga fönstret, så klart! Hjälpa varandra och plocka upp skräp från marken.

Vi härmar varandra

Ordspråket "barn gör som du gör, inte som du säger" gäller egentligen oss alla. Vi vill gärna likna dem vi gillar. Vara som dem, göra som dem.

Något vi kanske inte tänker på är att andra kan bli påverkade och inspirerade av oss, till och med när vi inte vill det. Om du shoppar mycket kanske din omgivning också börjar göra det, eftersom det känns "normalt".



Dina föräldrar är förebilder

Vi är förebilder för varandra, även på jobbet. Vi människor påverkar varandra varje dag. Inte enbart genom vårt beteende, utan även genom våra yrken. Sjuksköterskor tar hand om oss när vi blir sjuka och byggarbetare ser till att vi har någonstans att bo, för att nämna några exempel.

En del yrken kan ha en direkt påverkan på miljön. Exempelvis kan politiker bestämma att vi ska satsa mer på miljövänligt resande.

I andra yrken kan påverkan vara indirekt, som när tågförare gör det möjligt för oss åka många i ett tåg i stället för alla ensamma i varsin bil.

Vilka yrken har de vuxna i ditt liv?

Vad arbetar dina föräldrar eller andra vuxna i din närhet med? Hur skulle man kunna säga att de påverkar sin omgivning i sitt arbete? Om de inte har ett arbete just nu, kanske de kan berätta något om sina tidigare arbeten. Vilka jobb tyckte de mest om, och varför?



Vad vill du bli när du blir stor?

Har du funderat på eller fantiserat om ett speciellt yrke? Det är naturligtvis svårt att veta redan nu, men man kan ju alltid dagdrömma!

Vad tror du att du skulle vilja arbeta med?

Om du vill jobba med något som har med naturen eller miljön att göra, så finns det många yrken att välja emellan. Även i yrken som i första hand inte verkar ha något med miljön att göra, kan man ändå påverka. Som **journalist** kan du skriva om det som händer med miljön och klimatet. Som politiker kan du bestämma hur vi ska skydda naturen och som bonde kan du välja att odla ekologiskt för att skydda jorden.

Vad vill du jobba med?

Meteorolog

Meteorologer samlar information om temperaturer, vindar, moln och regn – med hjälp av satelliter i rymden. De beräknar hur vädret blir de närmaste dagarna och presenterar sedan väderprognosen i radio och på tv. En del meteorologer studerar också hur klimatet förändras under längre perioder.



Geovetare

Geovetare kartlägger och förvaltar naturresurser i berg, jord och grundvatten. De gör också undersökningar inför väg- och husbyggen. Geovetare varnar oss för jordbävningar, vulkaner och översvämningar.

Oceanograf

Oceanografer studerar havet och deltar i expeditioner med fartyg. De studerar strömmar, vågor, hur isen breder ut sig och hur salt vattnet är. De tar reda på hur haven påverkas av årstiderna och av föroreningar från fabriker, nya husbyggen och avloppsvatten. Oceanografer forskar också om klimatförändringar.



Ingenjör

Det finns många olika typer av ingenjörer, men de flesta arbetar med någon form av teknisk utveckling. Ofta handlar det om att lösa olika slags problem, till exempel produkter som inte fungerar som de ska eller som behöver bli mer effektiva eller mer miljövänliga. En ingenjör kan också leda byggprojekt, hitta på nya uppfinningar eller skapa nya sätt att kommunicera.

Grönt tänk i olika yrken

Man måste inte bli forskare för att kunna göra något bra för miljön. Precis som vi alla kan tänka på miljön genom att åka kommunalt, köpa ekologisk frukt och äta mer vegetariskt, så kan man göra bra miljöval i de flesta yrken.

Som journalist...

är du andras ögon och öron.

Du kan intervjua klimatforskare om framtidens väder, avslöja företag som dumpar farligt avfall i naturen och inspirera andra genom att skriva om framgångsrika miljöprojekt runtom i världen.



Som politiker...

är du med och bestämmer i viktiga frågor. I riksdagen, där politikerna samlas för att rösta, kan du rösta ja till projekt som är bra för miljön. Du kan även påverka och sprida kunskap genom att prata om miljöfrågor i tv, radio och tidningar.



Som lärare...

är du med och skapar framtiden.

Du hjälper elever att förstå hur naturen fungerar och varför klimatet förändras.

Du kan låta dina elever arbeta med miljöfrågor i skolan, så att de inspireras att göra bra miljöval även hemma.



UPPGIFT 11

HITTA 13 YRKEN BLAND BOKSTÄVERNA

Orden är gömda både vågrätt och lodrätt. Obs! Ett ord är gömt diagonalt!

B	F	Z	S	K	O	A	K	Q	U	A	M	D	E	K
S	B	R	R	B	O	K	L	Ä	K	A	R	E	P	Q
H	E	A	S	N	I	C	K	A	R	E	R	S	A	F
C	D	R	L	S	K	C	A	B	K	R	E	I	L	B
U	W	V	A	R	A	R	T	I	S	T	D	G	E	D
D	K	B	A	K	V	A	R	A	N	F	N	N	P	Y
C	Q	A	M	M	D	T	L	P	R	Z	O	E	S	S
H	Y	G	P	S	K	L	F	E	K	E	B	R	E	O
F	J	A	O	E	K	W	I	A	L	D	O	H	D	A
O	N	R	L	P	I	L	O	T	N	Ä	N	S	Å	F
Y	O	E	I	A	Y	A	B	R	A	N	D	M	A	N
N	K	C	S	H	Y	J	B	I	N	E	E	Z	S	F
F	O	T	B	O	L	L	S	S	P	E	L	A	R	E
A	S	J	U	K	S	Ö	K	O	C	K	J	S	R	E
F	Ö	R	F	A	T	T	A	R	E	K	Q	Z	G	S



Tips 9

Hjälp till att stoppa nedskräpningen

Nedskräpning är ett stort problem för väldigt många. Låter det konstigt? Det handlar om mer än enstaka glasspapper på marken. Skräp som vi människor kastar skadar både djur och natur.

Vårt skräp förstör haven, gör städer otrygga och kostar våra samhällen mycket pengar, eftersom någon ju måste städa upp allt.

Plast i havet

Det vanligaste skräpet i havet är plast och det mesta kommer från land. Plastskräpet är extra problematiskt för sjöfåglar och vattenlevande djur som tror att plasten är mat. När deras magsäck fylls av plast i stället för riktig mat kan de svälta ihjäl.

Plast innehåller ofta farliga ämnen som skadar de djur och växter som lever i havet. Mängden plast i haven hänger ihop med mängden skräp vi människor kastar.

Idag flyter det omkring mer än fem triljoner plastbitar i våra hav.



Skräp i parker

Parkerna är våra städers gröna oaser. Det är vackra och fridfulla platser där vi kan njuta av sommaren och umgås i större grupper.

Tyvärr visar skräpmätningar som organisationen Håll Sverige Rent har gjort att många slänger skräp på marken – trots att det ofta finns papperskorgar i närheten.



Så vill vi ju inte ha det! Visst borde det vara lätt att hitta en skräpfri plats i parken att lägga ut sin picknickfilt på! Det är ju inte lika svårt som att flyga till månen, så det borde gå att lösa. Kanske om vi själva alltid plockar upp vårt skräp och ber andra omkring oss att också göra det.

Det bästa med skräpplockandet är att man genast ser hur fint det blir!

Gör så här:

- **Bjud med dig dina kompisar och grannar – det är roligare att plocka tillsammans!**
- **Ta med dig påsar och handskar.**
- **Hitta en skräpig plats som behöver lite extra kärlek.**
- **Plocka allt skräp du ser men var försiktig med trasigt glas och liknande.**
- **När du är klar, släng skräpet du samlat in. Gärna på en återvinningstation men närmaste papperskorg går också bra.**



Tips 10

Testa och labba i hemmet

Att experimentera tillsammans med familjen är både roligt och utvecklande. Ni skapar gemensamma minnen och lär er spännande tricks.



SKAPA

ETT KRETSLOPP I MINIATYR



I det här experimentet ska du utforska vattnets kretslopp. Växterna avger vatten som stiger upp i burken. När vattenången nuddar glaset kyls det ner igen och rinner ned längs kanterna. Växterna tar upp det igen i sina rötter. Syret och koldioxiden rör sig runt i burken och växlar mellan de olika formerna.

Genom fotosyntesprocessen andas växterna koldioxid och förvandlar den till syre. De nedbrytande organismerna i jorden gör precis tvärt om. Kretsloppet i burken fungerar precis som vårt jordklot — fast i miniatyr!

Du behöver:

- En glasburk eller ett litet akvarium med lock.
- Små stenar eller lecakulor.
- Sand och jord.
- Lagom stora växter som får plats i burken, såsom murgröna eller fetbladsväxter.
- Välj gärna olika växter, helst inte blommande sådana.

Steg 1

Lägg ett lager med små stenar eller lecakulor i botten och täck med sand.

Steg 2

Fyll burken med jord tills den är halvfull.

Steg 3

Plantera växterna i jorden och vattna lite. Det behövs inte så mycket, eftersom växterna och jorden redan innehåller vatten.

Steg 4

Sätt på locket och se till att det är tätt.

Steg 5

Ställ burken ljust men inte i direkt solsken. Du har nu gjort ett kretslopp i miniatyr. Öppna inte burken under experimentet, då bryter du det slutna kretsloppet.

Ett minikretslopp kan fungera i flera år!

Följ vad som händer med vattnet i burken.

Studera: Vad händer med fuktigheten i burken efter ett par dagar?

Tips!

Ställ ej i
direkt
solsken!





EXPERIMENT

GRILLA UTAN ELD

Du behöver:

- Sol
- Aluminiumfolie
- Lim
- En skål
- En sked
- En stor kork
- En kort grillpinne
- Korv
- Korvbröd
- Senap
- Ketchup



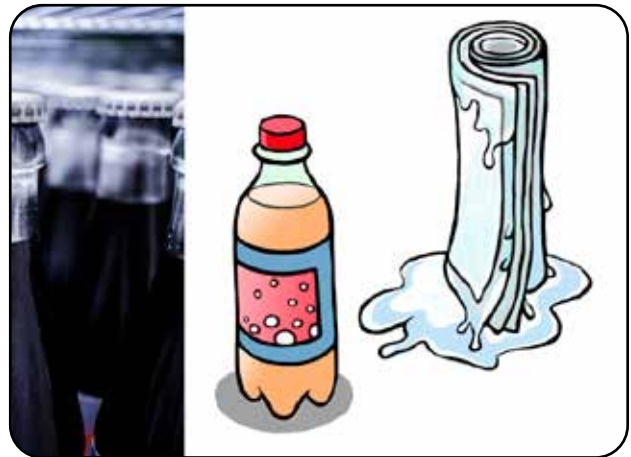
Gör så här

- Täck skålens insida med folie.
- Platta ut folien med skeden så jämt du kan.
- Ta bort en bit av folien i mitten av skålens botten, limma fast korken där.
- Trä en korv på grillspett, fäst grillspett i korken.
- **OBS!** Korven måste vara inne i skålen.
- Rikta skålen mot solen – **snart är korven grillad.**



EXPERIMENT

KYLSKÅPSEFFEKT



Du behöver:

- En PET-flaska med rumstempererat vatten eller läsk.
- En blöt dagstidning.

Gör så här

- Vira den blöta tidningen runt flaskan.
- Lägg flaskan med tidningen i solen.
- När tidningen är torr, ta bort tidningen och häll upp ett glas vatten.

Din dryck är nu mycket svalare!

Om ni tyckte att det var kul med experiment och undersökningar, kan ni ladda ner lätta labbar och experiment på nmboken.se/extra



Tips 11 – Krisberedskap

Var stark i stormen – var redo för kris

Idag pratas det mycket om beredskap, om att förbereda sig för oförutsedda händelser såsom stormar som faller träd över elledningar och torka som orsakar vattenbrist och bränder.

Vi använder internet till väldigt mycket. Vi chattar med varandra, mejlar, spelar, lär oss saker och hittar viktig information. Vårt beroende av internet kan bli ett problem om det plötsligt slutar fungera. Då kan många saker i vår vardag påverkas.

Din kommun kommer att hjälpa alla invånare, men det kan ta lite tid. Därför behöver vi alla ha mat och vatten hemma för minst en vecka. Det ordnar de vuxna i ditt liv, men alla i familjen kan hjälpa till. Det betyder att det är bra att vara förberedd på hur man klarar sig en stund utan internet, ifall något sådant skulle hända.

Krisinformation på radion

Sveriges Radio P4 är den radiokanal man ska lyssna på om något händer. Varje län i Sverige har en egen P4-kanal som ger sina invånare lokala nyheter.

Radiofrekvenserna för de olika länen

- Blekinge län: 87,8–100,7
- Dalarnas: 95,9–103,4
- Gotlands: 100,2
- Gävleborgs län: 89,6–103,8
- Hallands: 97,3–103,8
- Jämtlands: 88,2–103,6
- Jönköpings län: 89,1–103,4
- Kalmar: 91,2–107,8
- Kronobergs län: 99,5–101,0
- Norrbottens län: 96,9–103,7
- Skåne: 89,5–103,7
- Stockholms län: 93,8–103,3
- Södermanlands län: 88,7–100,1
- Uppsala: 95,2–107,3
- Värmlands län: 92–105
- Västerbottens län: 100,2–103,9
- Västernorrlands: 94,5–103,9
- Västmanlands län: 100,5
- Västra Götalands län: 93,8–103,7
- Örebro: 89,8–102,8
- Östergötlands: 94,8–103,9



P4-kanaler – skriv upp och spara!

P4 fortsätter att sända även om internet eller mobilen slutar fungera. Därför är det smart att veta vilken P4-kanal som är din, så du kan lyssna om något allvarligt händer.



Frekvens...?

Vi har två olika former av radiofrekvens – **analog** och **digital**.

Den analoga radion

Den klassiska radion som funnits länge. Radion med antenn, även vanlig i bilar. Den analoga radion skickar radiosignaler som vågor i luften. Ljudet kommer direkt, just nu. Du vrider på en ratt eller trycker på en knapp för att hitta rätt frekvens.

Den digitala radion

Den digitala radion skickar ljudet som data ungefär som när vi sms:ar. När ljudet strömmar ut i rummet har datan, ettorna och nollorna,

förvandlats till analoga ljudvågor. Ljudet kommer via internet (webbradio) eller sänds genom digitala radiosignaler (DAB-radio). Digital radio kan du ofta pausa och spola tillbaka och du kan välja ett specifikt program.

Vi lyssnar på digital radio i mobiler, på surfplattor och datorer med internetuppkoppling, samt på DAB-radioapparater och i nyare bilar.

Vilken radio fungerar vid strömavbrott?

Analog radio (FM), vevbar eller med batteri = Ja
Digital radio (DAB) med batteri = Ja
Digital radio via internet = Oftast nej



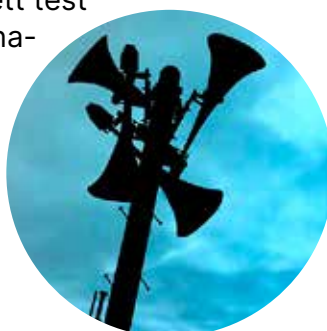
Den digitala DAB-radion skickar radioprogram digitalt i luften, medan webbradion skickar program digitalt via internet.

VMA – Viktig meddelande till allmänheten

Ett VMA är ett viktigt varningsmeddelande som skickas ut när något allvarligt händer. Det kan vara en stor olycka, en brand med farlig rök, eller om något i samhället inte fungerar som det ska. När det kommer ett VMA vill man att alla människor ska få veta vad som händer och vad de ska göra för att vara säkra.

Du kan höra ett VMA på flera sätt:

- **Siren:** "Hesa Fredrik" ger ifrån sig långa, höga signaler. Du kan höra när den testas – fyra gånger om året. Det är alltid klockan 15.00 den första måndagen i mars, juni, september och december. Så fort ett test görs meddelar de det i samtliga kanaler på Sveriges Radio.
- **Radio:** Sveriges Radios kanal P4 berättar vad som har hänt.
- **Mobilen:** Vi kan få meddelanden på mobilen.
- Du kan också få informationen via **TV** och **internet**.



Om något allvarligt händer – Ring 112

Ibland händer det olyckor. Det kan börja brinna, två bilar kan krocka, någon kan ramla ned från en hög höjd. Då behövs snabb hjälp. Om du ser en allvarlig olycka, ring 112. Det är larmnumret vi ringer när någon behöver hjälp direkt.

När du pratar med personen på SOS Alarm är det viktigt att du berättar:

- **vad som har hänt**
- **var det har hänt**
- **vem du är**

Samtidigt som du förklarar allt detta skickar SOS ett larm till brandkåren, polisen eller ambulansen. De åker iväg så snabbt de kan för att hjälpa till.

Vår vattenberedskap

Alla hem i Sverige behöver lagra vatten för minst en vecka. Ungefär 3 liter per person och dag + lite extra om man har husdjur.

- **En person i 7 dagar: 21 liter**
- **Två personer i sju dagar: 42 liter**
- **Tre personer i sju dagar: 63 liter**
- **Fyra personer i sju dagar: 84 liter**



UPPDRAG

DRICKSVATTEN OCH KYLKLAMP

1. **Diska ur en stor PET-flaska.**
2. **Fyll den med vatten. OBS! Inte ända upp, vatten expanderar när det fryser – en fylld flaska kan spricka i frysen.**
3. **Den frysta flaskan kan användas som kylklamp och när den tinat har du extra dricksvatten.**

Den bästa beredskapen – gemenskapen
Få människor har allt de behöver, vare sig i livet eller i sin beredskapslåda. Vi kan lösa det mesta, tillsammans. Har du hört talesättet **”Ingen kan göra allt men alla kan göra något”**?

**Det är samma med beredskapen:
Ingen har allt men alla har något.**

I ett hus bor människor med olika talanger och beredskapslådor. Barnfamiljen längst ned har en fulltankad bil. Mannen högst upp har hundra liter vatten. Kvinnan på fönsterbrädet har tio säckar ris. Kattägaren har 150 stearinljus. Hon som jobbar hemifrån har tre powerbanks och en solcellsdriven mobilladdare.”



UPPDRAG

SKAPA EN TELEFONLISTA

De allra flesta kan inte familjens eller vännernas telefonnummer utantill. Om mobilen dör och inte kan laddas kanske du får låna någons mobil. Men de har ju inte dina telefonnummer..! Då har du stor glädje av en telefonlista.

Polis, brandkår, vårdcentral, låssmed och rörmokare är viktiga telefonnummer, men tänk på familj, släkt och vänner. Ibland finns det personer i er närhet som är extra duktiga på olika saker – kanske någon som är bra på att laga saker, någon som kan mycket om första hjälpen eller någon som alltid vet vad man ska göra när det blir lite klurigt.

Det kan vara smart att skriva upp telefonnumret till sådana personer också. Då vet ni alltid vem ni kan ringa om ni behöver hjälp – både i vanliga situationer och om något ovanligt skulle hända.

Förberedd för en kris

Ibland kan det hända saker som gör att elen försvinner eller att man inte kan gå och handla som vanligt. Då är det bra att vara förberedd!

Gör en liten kom-ihåg-lista för er familj och vad ni ska göra om en situation uppstår.

Tillsammans kan familjen göra en egen krisbox – en låda med viktiga saker som hjälper er om något oväntat händer. I den kan ni till exempel ha ficklampor, vatten, lite mat, filt och saker som gör att ni kan hålla er varma och trygga.

En krisbox är en smart hjälplåda som hjälper er att klara er bättre om något händer. Då behöver ni inte bli oroliga, för ni vet att ni klarar er.



UPPDRAG

GÖR EN KRISBOX

Att förbereda krisboxen är något ni alla kan göra tillsammans. Det kommer att kännas skönt att vara förberedda!

- Dricksvatten för en vecka
– 3 liter per person/dag.
- Mat som inte behöver förvaras i kylskåp eller frys.
- Stormkök/gasspis eller mat som inte behöver tillagas.
- Ficklampa, stearinljus, värmeljus, tändstickor & tändare.
- Kontanter.
- Mobil & solcellsdriven powerbank.
- Filtar & sovsäckar.
- En vevbar radio för att få information.
- Plastpåsar, toalettpapper, våtservetter, ev. blöjor & bindor.
- Lista med viktiga telefonnummer och adresser.



Mer information om hemberedskap

Till dig som är förälder

När något allvarligt händer i samhället – såsom strömavbrott, stormar, översvämningar, sprängningar, olyckor eller andra kriser – så sprids information oerhört snabbt. Om det kan vara svårt för oss vuxna att ta in så kan vi tänka oss hur det kan upplevas av barnen.

Bilder och rubriker kan kännas skrämmande. Samtidigt är barn nyfikna, lyssnar på vuxnas samtal och snappar upp mer än man tror. Barn har svårt att skilja på fakta och rykten. Därför är du som förälder oerhört viktig.



Läs mer om beredskap

Krisinformation.se - krisinformation för vuxna

Lilla krisinfo.se - information för barn om beredskap och kriser.

När något allvarligt händer i samhället drabbar det även barn. På Lilla Krisinfo finns information från svenska myndigheter riktad till barn och unga.

Myndigheten för Civilt Försvar - råd till privatpersoner: mcf.se/sv/rad-till-privatpersoner

Myndigheten för civilt försvar delar information till alla som bor i Sverige. Här finns våra råd till dig som privatperson – om allt från skyddsrum till beredskap och brandsäkerhet.

FÖRÄLDER

FÖRKLARA KRISEN

- Förklara lugnt och enkelt! Berätta vad som hänt med ord som passar barnets ålder. Fokusera på det viktigaste och undvik detaljer som kan skapa onödigt oro.
- Bekräfta barnets känslor! Det är okej att bli rädd, orolig eller fundersam. Barn behöver höra att deras känslor är normala och att du finns där.
- Svara på frågor – men överinformera inte! Barn frågar ofta rakt på sak. Svara ärligt men kort. De behöver trygghet, inte fler detaljer.
- Visa att vuxna har koll! Förklara att det finns personer som jobbar med att lösa situationen: räddningstjänst, polis, sjukvård och myndigheter. Det gör barn tryggare.
- Hjälp barnet att hitta rätt information! Både vuxna och barn möter rykten på sociala medier. Visa att det finns pålitliga källor – som Sveriges Radio P4 och krisinformation.se – och att det är dem ni ska lita på.
- Var närvarande! I krissituationer är det viktigare än någonsin att barn får extra tid, rutiner och trygghet.



Hållbar framtid

-driven av föräldrar

Klimatkompass

– för föräldrar i omställning

Med föräldraorganisationen **"Våra barns klimat"** har vi nu möjligheten att ge dig de verktyg som du som förälder behöver för att ställa om. För barnens framtid, men också för livet här och nu.

Men hur kan vi minska vårt klimatavtryck samtidigt som vardagspusslet ska lösas? Vem har ens tid att rädda klimatet?

Klimatkompassen finns online och tar dig med på en omställningsresa och visar hur du kan göra skillnad – med familjen och tillsammans med andra.

När vi är många som ställer om, kan vi skapa nya sociala normer och trycka på för ett ansvarsfullt agerande från politiker och näringsliv.

Följ med på en resa mot nya möjligheter!
varabarnsklimat.se/klimatkompass



Löfte för klimatet!

Lova varandra i familjen att ni pratar med varandra innan ni köper något som...

ni redan har hemma:

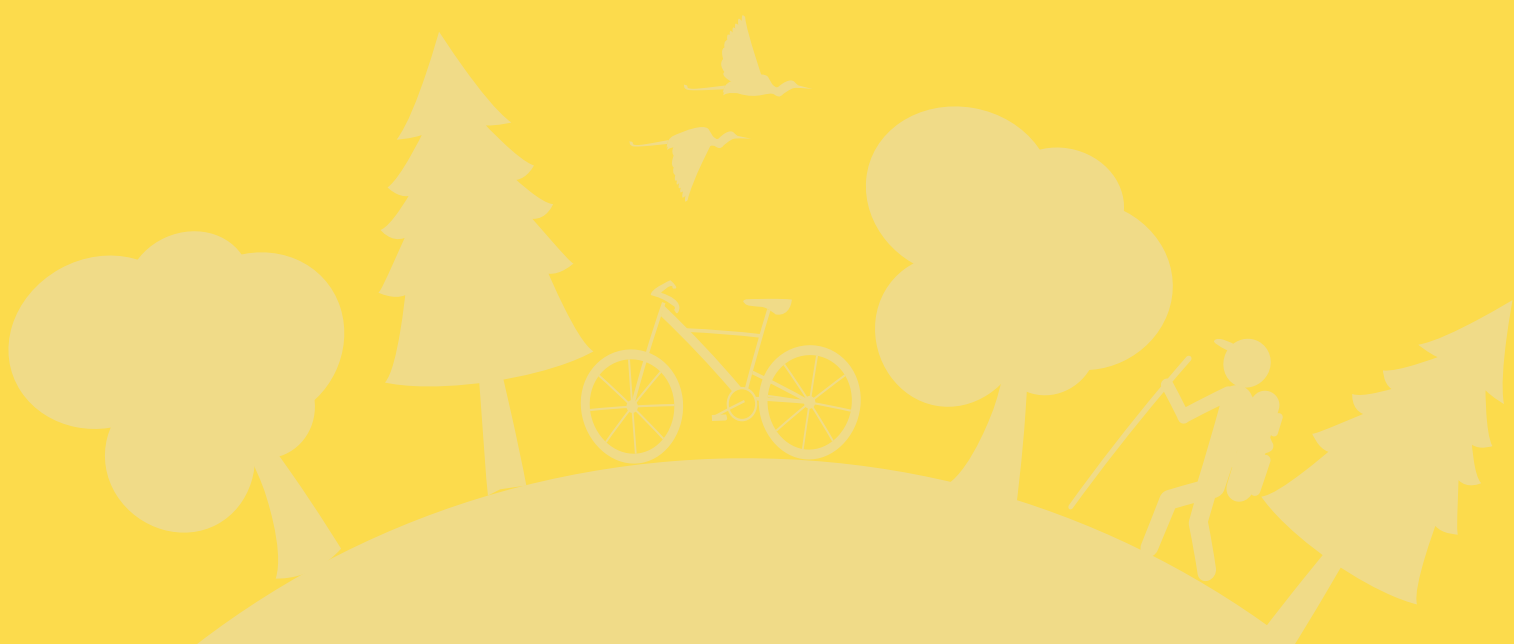
- Om den gamla är trasig – går det laga den?
- Om den gamla är tråkig – kan ni göra om den?

ni inte har hemma:

- Hur mycket behöver ni den prylen egentligen?
- Kan ni köpa en som är second hand?
- Kan ni köpa en ny av riktigt bra kvalitet som kommer att hålla länge?

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding a small globe of the Earth. The hands are positioned as if they are supporting the globe from underneath. The globe shows blue oceans and green landmasses.

Tack för att du tog
dig hela vägen hit!
Vi tror på dig och framtiden!



**natur &
miljöboken**®