




TRONDHEIM
KOMMUNE



Miljølekser for høsten 2023

Ungdomstrinn

Uke	Miljølekse
34	Velkommen tilbake til nytt skoleår. Bli med på å gjøre miljøtiltak som gjør at klodens miljøutfordringer blir litt mindre. Er dere klare til å være med å bidra?? Husk bokbind på de bøker du får, slik at de holder seg til neste elev.
35	Ta vare på det du har. Merk klær, sko og annet utstyr som du skal ha med til skolen. Merket utstyr kommer som regel tilbake til eieren. Dermed unngår du å måtte kjøpe nye ting. Mindre innkjøp sparer miljøet og gjør at du også sparer penger.
36	Kjøper dere plastposer når dere handler? Det brukes en milliard poser i Norge hvert år! Plastposer er en belastning for miljøet. Handlenett er mer solide og kan brukes veldig mange ganger. Greier dere å kutte ned på plastposene? Finn frem de handlenettene dere har, heng de lett synlige i yttergangen og bruk dem på alle handleturer denne uka.
37	Vi kaster alt for mye mat! Visste du at en gjennomsnittlig familie i Trondheim kaster 135 kg mat hvert år? Sjekk ut hvordan du kan lage mat av det du har til overs: https://xn--ingenmatmiste-wfb.trv.no/lag-mat-av-det-du-har-til-overs/
38	Nå er det mørkt om kveldene. Refleks er den billigste livsforsikringen du kan ha! Bruk refleks så du blir synlig i trafikken. Trygg trafikk anbefaler at du bruker refleks som beveger seg når du går, og at du bruker to reflekser slik at du er synlig fra flere kanter.
39	I utgangspunktet er man ren når man tørker seg etter en dusj, og man kan derfor bruke et håndkle flere ganger før det bør vaskes. Det er viktig at man henger håndkleet opp slik at det tørker godt mellom hver gang. Tenk på dette neste gang du er i dusjen. Det sparer klesvask og klesvask krever mye energi.
40	Vi er inne i sesongen hvor det finnes mange gode grønnsaker. Denne uka utfordrer vi deg til å lage en grønnsakssuppe til middag. Prøv å finne grønnsaker produsert i ditt nærområde, eller av noe du allerede har i kjøleskapet.

41	Høstferie – bruk gjerne uka til å høste av naturens grøde. Nå bugner det med bær i skogen. Hva med å lage en god smoothie eller litt syltetøy?
42	Det innføres nå kildesortering av matavfall i Trondheim. I løpet av de neste årene skal ordningen rulles ut til alle byens innbyggere. Les mer om dette her: https://trv.no/matavfall/
43	Helsekostrådene anbefaler at vi drikker vann som tørstedrikk. Bruk gjerne flergangs flaske med vann når du har med deg på trening og skole.
44	På vinteren er det vanskelig for småfugler å finne mat. Klarer du å gi småfuglene mat denne uka - og kanskje resten av vinteren også? Hva med å lage en matstasjon for fugler denne uka.
45	Se en episode i serien Restefest, la deg inspirere og lag gjerne et måltid av noe dere har i kjøleskapet. Slipp kreativiteten løs.  Restefest hos Marte Bratberg // Fattig Student https://www.youtube.com/watch?v=a0cQALzNbag
46	Palmeoljeindustrien er en årsaken til at regnskogen ødelegges i Sørøst-Asia. Det truer både mennesker, dyr og klimaet. Årlig hugges og brennes store områder med regnskog for å plante oljepalmer. Bruk palmeoljeguiden og sjekk ut 3 av produktene dere bruker. http://www.regnskog.no/no/hva-du-kan-gjore/bruk-mindre-palmeolje/palmeoljeguiden
47	Lag en matplan: Planlegg en ukemeny med bærekraftige måltider. Tips, velg mat i sesong, bruk opp rester, velg kortreiste varer og/eller velg matvarer med lavt klimagassutslipp.
48	Sjekk batteriet på røykvarsler i huset ditt denne uka! Dersom du har røykvarslere med ett-års batteri bør du bytte batteri minst en gang i året. Gjør det gjerne til en huskeregel å bytte batteri den 1. desember, som er Røykvarslerdagen. https://www.sikkerhverdag.no/brann/roykvarslere/sjekk-roykvarsleren/
49	I verden så har klesindustrien mer klimagassutslipp enn all fly- og skipstransport til sammen(!). En nordmann har i gjennomsnitt 1 av 5 plagg i klesskapet som de aldri bruker, og faktisk kaster en gjennomsnittsnordmann 8 kilo klær i restavfallet hvert år. Gå gjennom klesskapet ditt og sjekk om det er noen klær du ikke lenger bruker eller som er for små. Gi det bort til familie, venner eller donér det hos en valgfri tøyinnsamler. Det er både bra for klimaet og miljøet.
50	Snart er det jul. Husk at alt vanlig glanset gavepapir skal kastes i restavfall. Bruk gjerne gråpapir som du selv dekorerer eller finn på andre miljøvennlige måter å pakke inn gavene på.
51	God juleferie! Husk å være forsiktig med levende lys, de skal ikke forlates! Husk å kildesortere gavepapiret

Andre forslag:

- Bilkjøring slipper ut mye forurensing. Blir du kjørt til skole og aktiviteter? Er det noe dere kan gjøre i ditt hjem, slik at det blir mindre bilkjøring? Finn tre forslag. - og prøv de ut.
- Klarer du å sykle, gå eller ta buss til alle fritidsaktiviteter denne uka.
- Nå begynner det å nærme seg jul og kanskje du har begynt å skrive en ønskeliste med det du ønsker deg. Husk at brukte gaver kan være like fine som nye! Ikke minst

så er de billigere. Se over ønskelisten din en gang til. Kanskje det er noe du kan ønske deg brukt istedenfor nytt? Kanskje du selv også kan gi bort brukte gaver? Tips: FINN.no, tise og bruktbutikker har ofte mange fine brukte ting. Her selger folk også ting de selv eier, men som aldri har vært brukt.

- Husk at batterier og lyspærer skal i den røde boksen for farlig avfall
- Oppvarming står for $\frac{3}{4}$ av energiforbruket i et hus. Redusere innetemperaturen på rommet ditt med én grad denne uka. Klarer du holde temperaturen resten av året?
- Over 50 000 tonn uadressert reklame kommer i våre postkasser hvert år. Det er lett å skaffe klistremerke hvis man ønsker hos post i butikk. Den reklamen man ønsker kan man abonnere på med mail. Diskuter i familien om dere ønsker å reservere dere?
- Matproduksjon er en av de største kildene til klimagassutslipp i verden, og derfor er det viktig at vi begrenser hvor mye mat vi kaster. Lag en "middag på tomt kjøleskap" denne uken. Det vil si å lage en middag kun med ingredienser dere har hjemme fra før. Tips: Det går an å søke opp ingrediensene du finner i kjøleskapet på internett. Der vil du kunne finne inspirasjon til hva du kan lage med det.
- Selv om vi har god tilgang på vann i Norge så er det energikrevende å rense det. I Norge har et vannforbruk pr døgn på ca 230 liter per person. Dette er 23 ganger så mye som de fleste mennesker i u-landene. Oppvarming av vann krever mye energi, og dusjing krever energi. Klarer du å dusje på under 1 minutt?
- I desember tenner vi ofte lys, husk at de aldri må forlates.



Har du spørsmål om de ulike miljøleksene. Finn svar på nettsidene til Grønn Barneby, <http://www.trondheim.kommune.no/gronnbarneby> eller kontakt oss på: gronnbarneby.prosjekt@trondheim.kommune.no