



Miljølekser og miljøtips våren 2023 - ungdomstrinn

Uke	Miljølekse
1	Start første uke med miljøvennlig fyrverkeri fra naturen. 3. januar er meteor-svermen Kvadrantidene på topp med inntil 120 stjerneskudd i timen. Ta en tur ut på kvelden å se etter de.
2	Fysisk aktivitet er godt etter julematen. Ta ansvar for snømåking hjemme denne uka
3	Hva bruker dere mest strøm og energi på hjemme? Er det noen ting dere kan bruke mindre av, for å spare strøm og penger? Lag tre forslag til strømsparing hjemme.
4	15% av strømforbruket vårt går med til å lage varmt vann. Mye varmt vann går med til å dusje. Hvor raskt klarer du å dusje? - Hvem blir klassens raskeste dusjer?
5	1/3 del av maten i verden blir kastet. Lær mer om dette ved å se denne filmen om matsvinn sammen med en voksen? https://www.youtube.com/watch?v=lZ8MmcEMVB4&t=44s
6	For å unngå matsvinn er det viktig å ta godt vare på den maten du kjøper. Kjølenskapet er et viktig verktøy, se kjøleskapskartet med dine foreldre/foresatte for gode tips. https://www.matvett.no/uploads/images/kjoleskapskart-A3.pdf
7	Bruk matboks hver dag denne uka. Da blir det mindre papir og plastavfall
8	Vinterferie – Ha en fin og aktiv vinterferie!
9	Husker du å ta ut alle ladere når du er ferdig med å lade. Sjekk at du alltid tar ut laderen denne uka. Da unngår du at denne stjeler strøm unødvendig. Husker du det resten av året også ??
10	I Norge kaster vi i gjennomsnitt 42 kg mat hver hvert år. Vet du forskjell på ”siste forbruksdag” og ”best før” merking av matvarer. Hva betyr de ulike merkingene?
11	Ta ansvaret for å skylle melk/juiceboksene med vann hjemme etter at de er tømt denne uka. Brett og kast i papiravfallet. Er du usikker, gå på http://sortere.no
12	Earth hour – lørdag 25.mars – På Earth Hour slukker millioner av mennesker verden over lyset i en time, for å markere at vi står samlet i kampen mot klimaendringer og for en levende natur. Skru av lyset kl 2030-2130 den 25.mars og delta i Earth hour! Les mer på: https://www.wwf.no/engasjer-deg/earth-hour?utm_source=1400&gclid=Cj0KCOiA5OuNBhCRARIsACgaiqXVnqhGZJ5AHNhJffSj5LiNSwIn2In6zIDKl0vs4E18Ef3Z0cxAJPcaAqkrEALw_wcB
13	Husk at batterier og lyspærer skal i den røde boksen for farlig avfall. Finn ut hvor dere har boksen lagret.
14	Påskeferie – Ikke kast søppel utenfor søppeldunk- husk sporløs ferdsel
15	Det er lurt å lære seg å ta vare på sykkelen sin, så den fungerer godt og varer lengre. Ta en vårsjekk av sykkelen din denne uka. Har du noen som kan vise deg? Hvis ikke kan du se på: https://syklistforeningen.no/aktuelt/fikset-sykel-booster-opplevelsen/
16	Dropp en kjøretur. Gå, bruk buss eller sykle.
17	Kjøttproduksjon krever mye vann og gir mye utslipp av metan og CO ₂ . Man trenger ikke kutte alt kjøtt for å gjøre en forskjell, alt hjelper. Klarer du å bytte ut en kjøttrett med en vegetarrett denne uka?

18	Å låne ting er miljøvennlig. F.eks en bok kan leses av mange. Bruk biblioteket, enten i nærmiljøet, byen og på skolen.
19	Henger dere opp tøyet? Tørketrommel bruker endel strøm og sliter på klærne. Det beste er å tørke klær på snor ute når det er mulig. Heng opp tøyet en gang denne uka
20	17.mai feiring uten å forsøple. Det klarer dere hvis dere passer litt på. Ha en flott feiring - uten forsøpling.
21	Nå er det tid for utedager og avslutninger. Bruke flergangsting istedenfor engangsprodukter på utedag eller avslutning i år. Husk sporløs ferdsel.
22	Ulike blomster og planter er viktig for å bevare et rikt biologisk mangfold. Har dere et område hjemme hvor blomster kan få blomstre fritt? Gå en runde i nabolaget, og finn to områder hvor blomster får vokse fritt.
23	I Norge er vi så heldige at vi har rent vann i springen. Drikk vann som tørstedrikk og til middag hele uken.
24	Rydd godt i ditt klasserom, og levér tilbake bøker som er fine, til de som skal ha dem til neste år.
25	God sommerferie! Ikke ta ferie fra dine nye vaner og miljøtipsene du har fått ☺

Her kommer noen andre forslag til miljølekser som dere kan velge å benytte:

- Bruker dere mye myk plast til mat? Slik som plastposer og gladpakk? Matrester kan legges i bokser og har man en skål/bolle uten lokk kan man legge over et fat. Bruker du matboks eller plastpose til matpakken?
- Vær snill mot humler og bier. De er viktige hjelpere i naturen, og avgjørende for at vi får frukt, bær og blomster. Det har blitt færre humler/bier, og de trenger vår hjelp. Kanskje du kan lage et humlehus. Les mer om dette på moseplassen.com/humler/
- Tenk over om du virkelig trenger noe, før du kjøper det. Da sparer du både penger og miljøet.
- Hvitevarer merket AAA+ bruker lite strøm. Sjekk om dere har hvitevarer med denne merkingen.
- Husk riktig kildesortering. Plast og papp blir resirkulert til nye produkter, mens restavfallet blir til varmeenergi som varmer opp bygg i Trondheim. Ta en sjekk i søppeldunkene dine!
- Klarer du og din familie å bare kjøpe inn nødvendig mat denne uka? Skriv handleliste før dere går på butikken. Da kan dere unngå unødvendige og dyre impuls kjøp! For tips se <http://matvett.no/oppskrifter/> og <http://restemat.blogspot.no> Ta med handlenett eller ryggsekk hjemmefra. – Det er tøffere enn du tror å klare dette målet
- Kun tiss, bæsje og papir skal i do! Vi ønsker ikke kaste ting i toalettet som skaper problemer. Et godt tips er å sette inn en søppelbøtte på badet. Fortell resten av familien din at det er viktig at q-tips, tanntråd og slike ting skal i søpla - og ikke i do.
- Fikk du mye fint til jul? Nå er det fint å rydde i gamle ting og klær, og gi det du ikke trenger til Fretex eller lignende aktører. Slik gir du tingene dine nytt liv og sørger for miljøvennlig gjenbruk.

Har du spørsmål om de ulike miljøleksene kontakt oss på:
gronnbarneby.prosjekt@trondheim.kommune.no