****

**Miljølekser for høsten 2024**

**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** | Matsvinn er unødvendig. Spis opp maten din eller sett rester i kjøleskapet og spis det senere. |
| **36** | Ski-VM i Trondheim 2025 har som ambisjon å være tidenes mest bærekraftige ski-VM. Sett deg inn i hva dette går ut på på denne nettsiden: <https://trondheim2025.no/baerekraft/> |
| **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** | Klarer du å sykle, gå eller ta buss til alle fritidsaktiviteter denne uka. |
| **39** | Å spare på varmt vann reduserer energiforbruket. Det er bra for miljøet. Vi utfordrer deg på å dusje på mindre enn to minutter. Tips: stopp vannet mens du såper deg inn. |
| **40** | Å spise mat i sesong er bra for miljøet, og nå er mange grønnsaker moden. Denne uka utfordrer vi deg til å lage en middag med mye grønnsaker. F. eks ovnsbakte grønnsaker. Serverer du fisk til får du tilskudd av både omega-3 og D-vitaminer. 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** | Er du blant dem som glemmer refleksen? Bruk 5 minutter på Refleksdagen 17. oktober og fest refleks på jakker og bagger. Det er en smart investering av tid! Kjøp også gjerne klær med refleks påsydd. Jo mer refleks, jo bedre. Da har du én ting mindre å huske på i hverdagen og er trygg i mørket. |
| **43** | Drikker vann fra springen som tørstedrikk. Bruk gjerne flergangsflaske med vann som du har med deg på trening og skole. Reflekter over hvorfor springvann er bedre enn flaskevann kjøpt i butikk. Kommer du på noen gode argumenter? |
| **44** | Oppvarming står for ¾ av energiforbruket i et hus. Redusere innetemperaturen på rommet ditt med én grad denne uka. Klarer du holde temperaturen resten av året? |
| **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 Markus Bailey // Fattig Student](https://www.youtube.com/watch?v=tOGh95zdn48) |
| **46** | Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre litt. Hva kan du gjøre for klimaet? Del gjerne ditt tips med noen andre for å inspirere flere til å gjøre noe. |
| **47** | Batteri skal ikke i restavfall. Finn ut hvordan man kaster batteri og hvorfor man bør teipe polene på batteriet før det havner i søpla. Fortell gjerne om det du har lært om batteri til noen hjemme. |
| **48** | Sjekk batteriet på røykvarslere i huset ditt denne uka! Dersom du har røykvarsler 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** | Forbruk av klær er stort i Norge, og dette er ikke bra for miljøet. Har du noen klær som er ødelagt? Se om de kan repareres. Tips til reparasjon: <https://tavarepadetduhar.no/fiksetips/klaer-og-tilbehor/>  Alternativ - Bli glad i klærne dine. Om du tar vare på dem, varer de lenger. |
| **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 kreative og 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:**

* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* Lag en matplan: Planlegg en ukesmeny med bærekraftige måltider. Tips, velg mat i sesong, bruk opp rester, velg kortreiste varer og/eller velg matvarer med lavt klimagassutslipp.
* Vi har fått oppdaterte helsekostråd. Sett deg inn i de nye kostrådene.
* 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/>

* Husk at batterier og lyspærer skal i den røde boksen for farlig avfall.
* 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.
* 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>

Har du spørsmål om de ulike miljøleksene. Finn svar på nettsidene til Grønn Barneby, <http://www.trondheim.kommune.no/gronnbarneby> eller kontakt oss på: g[ronnbarneby.prosjekt@trondheim.kommune.no](mailto:Gronnbarneby.Prosjekt@trondheim.kommune.no)