

# DE MEST EFFEKTIVA

# MILJÖÅTGÄRDERNA

## Klimatförändringen



# DE MEST EFFEKTIVA

# MILJÖÅTGÄRDERNA

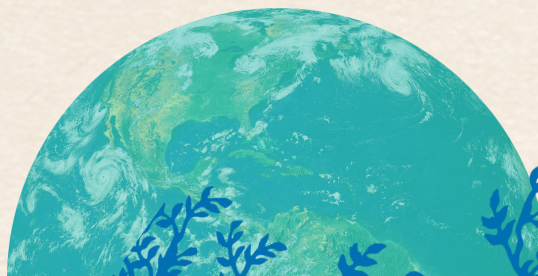
## Klimatförändringen

Här hittar du en lista över de mest effektiva miljöåtgärderna relaterade till **klimatförändringen**. På den första sidan förklaras åtgärdernas kontexter mer i detalj. På de följande sidorna listas miljörelaterade åtgärder i form av handlingar som kan göras på individ-, daghems- och skolnivå samt i de omgivande verksamhetsmiljöerna. De numrerade punkterna kan kopplas till varandra parallellt så att punkt 1 i bakgrundsinformationerna om miljöåtgärderna relaterar till punkt 1 i listan av handlingar som individer och organisationer kan göra.

Dessa handlingar har ett positivt avtryck, eftersom de direkt eller indirekt inverkar på individens men också miljöns välbefinnande, samt även minskar miljöbelastningen! Tillsammans kan ni välja de miljöhandlingar som passar er. Listan innehåller också en reflektionsövning som bjuder in deltagarna att iaktta sina vardagliga kontakter, värderingar och attityder samt sina känslor och vanor.

**Grön Flagg: Som en del av temat KLIMATFÖRÄNDRINGEN, välj minst tre åtgärder från listan.**

*Välj åtgärderna från avsnitten Våra miljöhandlingar och/eller Vi kan påverka ännu mer. Vi rekommenderar att ni väljer ett brett spektrum av handlingar snarare än t.ex. tre stycken som har med dricksvattenförbrukning att göra.*





# VAD ÄR VÅRA HANDLINGAR KOPPLADE TILL?

## **1. Värme och elektricitet i vardagen på ett hållbart sätt**

Ungefär en fjärdedel av den genomsnittliga finländarens koldioxidutsläpp förorsakas av energiförbrukningen i bostäder. Den största delen av energiförbrukningen och utsläppseffekterna från bostäder kommer från uppvärmningen av inomhusluft och bruksvatten. Därefter följer bland annat olika elektriska apparater och belysning.

## **2. Påverka genom kostval**

Klimatpåverkan av vår kost består av de utsläpp som sker under primärproduktionen (bete, jordbruk, etc.) och under de efterföljande stegen i produktionskedjan. Livsmedlen står för ungefär en femtedel av genomsnittlig finländares koldioxidutsläpp. Mer hållbar konsumtion kan uppnås genom att välja växtbaserade livsmedel med lägre miljöpåverkan. Vegetarisk mat är också ett mer hållbart och ansvarsfullt val för djuren och vår hälsa!

## **3. Fossilfri mobilitet och turism**

Mobilitet och turism förbrukar fortfarande främst fossila bränslen, vilket påskyndar klimatförändringen. I genomsnitt står utsläppen från mobilitet och turism för nästan en tredjedel av den genomsnittliga finländarens koldioxidavtryck. Utsläppen och föroreningarna förorsakas främst av privatbilism och flygresor. Med en fossilfri livsstil kan vi öka vårt välbefinnande och skapa en mer hållbar framtid!

## **4. Från skrytkonsumtion till att dela och cirkulera**

Förutom mat och energi konsumerar vi också varor (t.ex. kläder, elektronik, leksaker) och tjänster. Av den genomsnittliga finländarens koldioxidavtryck förorsakas redan mer än en fjärdedel av konsumtionen av varor och tjänster. Till exempel förbrukar produktionen av internetjänster i stora serverhallar mycket energi och förorsakar betydande utsläpp. Merparten av utsläppen från vår konsumtion genereras utomlands i olika steg av produktionskedjan. För att minska vår miljöpåverkan bör vi radikalt minska den mängd vi köper och konsumerar, och vara kritisk till de inköpsbehov som skapats. Det positiva handavtrycket kan förstärkas genom att konsumtionens tyngdpunkt flyttas mot hållbara tjänster samt återvinning, delning och samägande.

## **5. Känslor, hopp och framtid**

Klimatförändringen rör oss alla, men särskilt barn och ungdomar (och särskilt i fattigare länder), som kommer att leva i en värld som i allt högre grad formas av klimatförändringen. Klimatförändringen väcker en rad känslor som det är viktigt att möta. Ett av de bästa sätten att hantera dessa känslor och skapa hopp är att göra något tillsammans med andra och tillbringa tid i naturmiljön. Det är fruktbart att komma samman för att föreställa sig och skapa en önskvärd framtid!



# MINA MILJÖHANDLINGAR

## – de mest effektiva miljöåtgärderna i var och ens vardag

### **1. Jag värmer upp inomhusluft och vatten sparsamt. Jag stänger av apparater och släcker lampor efter användning.**

- Jag värmer mig genom att röra på mig, inte i en het dusch.
- Jag tappar bara den mängd varmvatten jag behöver.
- Jag klär mig varmare och uppmuntrar andra att sänka inomhustemperaturen.
- Jag stänger av elektriska apparater och släcker lamporna när jag inte behöver dem.

### **2. Jag väljer mer växtbaserad mat. Jag minskar på matsvinnet.**

- Jag väljer växtbaserade alternativ vid måltider och mellanmål så ofta som möjligt och äter animaliska livsmedel mer sällan (särskilt kött och animaliska mejeriprodukter).
- Jag ber om att få med växtbaserade produkter på inköpslistan och uppmuntrar andra att prova nya växtbaserade produkter.
- Jag lägger bara upp så mycket mat på tallriken som jag orkar äta och tar sedan mer vid behov.

### **3. Jag färdas på hållbart sätt och undviker att flyga.**

- Då det är möjligt färdas jag alltid kortare sträckor med egen muskelkraft, och längre sträckor med kollektivtrafik eller samåkning.
- Jag föredrar landsvägs- eller båtresor och lokala destinationer framför flygresor och fjärran länder.

### **4. Jag värdesätter mina ägodelar och köper nytt med eftertanke. Jag använder strömningstjänster mindre.**

- Jag värdesätter mina ägodelar och förlänger deras livslängd genom att underhålla och reparera dem.
- Jag slänger inte användbara saker i soporna.
- Jag sorterar mitt avfall.
- Jag köper begagnat, lånar och hyr.
- Jag köper nytt endast med eftertanke, och då hållbara produkter av hög kvalitet.
- Jag undviker engångsprodukter.
- Jag använder strömningstjänster måttligt eller gör det till en vana att låta bli dem en dag i veckan.

### **5. Jag ger utrymme för känslor och skapar hopp genom handling.**

- Jag väljer en plats i naturen som hjälper mig att bemöta olika känslor.
- Jag bearbetar mina känslor ensam och tillsammans med andra t.ex. genom rollspel, rörelse, musik, skrivande eller omsorg om närmiljön.

# VÅRA MILJÖHANDLINGAR

## – de mest effektiva miljöåtgärderna i skolan eller på daghemmet

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

### 1. Förnybar och energisnål värme och elektricitet.

- Vi undersöker möjligheten att övergå till förnybar och miljöcertifierad energi för uppvärmning och el.
- Vi värmer endast de utrymmen vi använder och ställer in den rekommenderade temperaturen (+21°C).
- Vi vädrar snabbt och effektivt.
- Vi gynnar naturligt ljus och använder energisnåla glödlampor.
- Vi använder elektriska apparater med eftertanke och stänger av dem då de inte används.
- Vi gör affischer eller kampanjer för att påminna människor om att vara sparsamma med el och varmvatten.
- Tillsammans med fastighetsförvaltningen följer vi med energiförbrukningen och hur våra åtgärder påverkar den.

### 2. Vi väljer växtbaserad och lokalt producerad säsongsmat. Vi minskar på matsvinnet.

- Vi kontaktar kökspersonalen eller centralköket och strävar till att öka andelen växtbaserad och lokalt producerad säsongsmat i måltiderna.
- I matsalen placerar vi de vegetariska alternativen först på linjen.
- Vi talar positivt om vegetarisk mat.
- Vi hittar sätt att minska matsvinnet (t.ex. en vägningstävling) och ta tillvara överbliven mat.
- Vi startar en stadsodling på gården eller på en närliggande odlingslott.
- Vi undersöker möjligheten att anlägga en mask- eller bokashikompost.

### 3. Vi uppmuntrar till hållbar mobilitet under skolresor och fritiden.

- Vi utmanar barnen och föräldrarna att färdas till daghemmet och skolan med muskelkraft eller genom samåkning.
- Vi identifierar de faktorer som förhindrar att resorna till skolan och daghem samt personalens arbetsresor är aktiva.
- Vi brainstormar om hur vi kan påverka detta.
- Vi anordnar en tävling för att se vilken grupp eller klass som inom en viss tidsram har färdats till skolan/daghemmet mest hållbart.
- Vi ordnar de gemensamma utflykterna till lokala resmål.
- Vi delar med oss av tips och erfarenheter om hållbart resande under morgonsamlingarna.

### 4. Vi använder saker under en lång tid och företrar begagnade och icke-materiella varor.

- Vi använder saker under en lång tid.
- Vi utnyttjar befintliga lager genom inventering.
- Vi omvandlar avfallsmaterial till nytt genom hantverk och lär oss att reparera saker.
- Vi synliggör temat i daghemmets eller skolans upphandlingsanvisningar.
- Vi köper begagnat, byter och lånar saker (t.ex. på "rastloppis").
- Vi köper nytt med måtta och undviker engångsprodukter.
- Vi deltar i Köp inget-dagen.
- Vi organiserar en julkampanj för icke-materiella gåvor.
- Vi överväger en gemensam, hållbar policy för gåvor vid terminsavslutningen.

### 5. Vi hanterar klimat känslor och skapar positiva visioner av framtiden.

- Vi planerar en föreställning om klimatet och framtiden för en jul- eller vårfest.
- Vi bearbetar miljö känslor med hjälp av fysiska, konstbaserade och naturbaserade material om emotionell intelligens samt avslappningsstunder.
- Vi lyfter fram hoppfulla nyheter från när och fjärran.
- Vi ordnar en framtidsdag, där vi föreställer oss önskvärda framtider och brainstormar om hur vi i vår vardag kan främja att de förverkligas.

#### + Reflektionsövning: Hur ser klimatbeständigt välbefinnande ut?

Vi diskuterar hur ett hållbart välbefinnande kan se ut från ett klimatperspektiv. Hur kan vi skapa mening och värdighet i vår vardag och våra liv på ett ansvarsfullt sätt då det gäller klimatet? Vilka positiva känslor väcker klimatåtgärderna och en hållbar livsstil?

# VI KAN PÅVERKA ÄNNU MER

## – mer effektiva miljöhandlingar genom samarbete

### Andra daghem eller skolor

- Göra ett daghems- eller skolbesök med temat ”hopp och handling”
- Låta material och tillbehör cirkulera daghem och skolor emellan

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

### Hem, lokalsamhälle och närområde

- Organisera en öppen bytar- och second hand-dag eller lagningsverkstad där det delas ut information om vår konsumtions klimatpåverkan
- Delta i Veganutmaningen tillsammans med familjen eller en lokal gemenskap (t.ex. hobbygrupp)
- Föreslå och organisera en klimatbokcirkel, filmkväll eller ett diskussionstillfälle i närbiblioteket

### Företag, föreningar och samfund

- Kontakta den kommunala matservicen, restauranger, caféer och mataffärer för att öka utbudet av vegetariska alternativ och produkter
- Ta reda på hur väl företagen bär sitt klimatansvar och ge kritisk konsumentrespons
- Skydda skogen genom att samarbeta med organisationer som främjar skogsskydd

### Beslutsfattare och myndigheter

- Ordna en frågestund för beslutsfattare om de lokala klimatåtgärderna
- Kontakta beslutsfattare (e-post, samtal, brev eller videohälsning) om klimatteman

### Media och det offentliga rummet

- Skriva en insändare om temat ’klimatförändringen’
- Ordna en klimatdemonstration, klimatstrejk eller ett konsumtionskritiskt evenemang på en allmän plats (t.ex. i samband med Black Friday)
- Organisera en offentlig bojkott av ett utvalt, klimatvänligt företag

*Experterna Anu Kaila (Återanvändningscentralen), likka Oinonen (Finlands miljöcentral SYKE) och Venla Niva (Aalto-universitetet) har kommenterat listan för att säkra att de mest effektiva och centrala klimatåtgärderna i en skol- och daghemsmiljö finns med.*