



# Social hållbarhet ur olika perspektiv

*Denna aktivitet kopplar samman fysisk samverkan med reflektion kring rättvisa, inkludering och gemensamt ansvar.*

*Genom att tillsammans "bära" olika aspekter av socialt välbefinnande får deltagarna erfara att byggandet av ett balanserat samhälle kräver samordning, kommunikation och ömsesidigt stöd.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Identifiera olika aspekter av social hållbarhet.
- > Ha meningsfulla gruppdiskussioner kring dessa aspekter.
- > Stärka sin förståelse för vad social hållbarhet innebär.

**Åldersgrupp: 14 +**

**Tidsåtgång: 45 min**

## Material:

- Två cykeldäck (eller cirkulära markeringar för att markera start- och slutområden)
- Tennisbollar (en per deltagare)
- Ett samarbetsredskap för bärande: en platt skiva med ett hål i mitten och snören fästa runt kanterna, som gör det möjligt för deltagarna att lyfta och balansera den tillsammans

## Anteckning till handledaren:

- Förbered bärredskapet i förväg: en lätt skiva (t.ex. kartong eller trä) med ett hål i mitten och fyra eller fler snören jämnt fördelade runt kanten.
- Placera ett cykeldäck på marken som startzon och det andra som målzon.
- Uppmuntra kreativitet och ett brett spektrum av svar när aspekter av social hållbarhet nämns.
- Ha tålamod när gruppen lär sig att samordna sina rörelser – detta är en viktig del av läroprocessen.
- Observera gruppdynamiken: aktiviteten synliggör hur människor kommunicerar, anpassar sig och stöttar varandra för att nå ett gemensamt mål.

## Step 1 – Aktivering

Inled med ett kort samtal: Vad tänker du på när du hör orden "social hållbarhet"?

Förklara att aktiviteten hjälper gruppen att utforska olika aspekter av social hållbarhet genom samarbete och reflektion.



## Steg 2 – Genomförande

### 1. Nämna aspekter och placera tennisbollar

Bjud in deltagarna, en i taget, att nämna en aspekt av social hållbarhet (t.ex. tillgång till utbildning, hälsa och sjukvård, jämställdhet, social inkludering, tryggt boende). Samtidigt placerar deltagaren en tennisboll på bärredskapet. Tennisbollen representerar den valda aspekten.

### 2. Gemensam transport av aspekten

Hela gruppen lyfter försiktigt redskapet genom att hålla i snörena och samarbetar för att transportera tennisbollen från det ena cykeldäcket (startpunkten) till det andra (målet). Syftet är att leverera aspekten säkert – som en symbol för den gemensamma ansträngning som krävs för att bära och stödja social hållbarhet i samhället.

### 3. Släppa ner aspekten

När gruppen når målet ska redskapet sänkas så att tennisbollen varsamt faller genom hålet i mitten ner i det andra cykeldäcket. Detta symboliserar en lyckad överföring och integrering av aspekten i ett nytt, mer hållbart system.

### 4. Upprepa processen

Upprepa tills alla deltagare har bidragit med en aspekt och fått en tur. Gruppen fortsätter att arbeta tillsammans för att bära varje boll säkert och utvecklar successivt ett gemensamt samspel och fokus.

## När alla tennisbollar har flyttats samlas gruppen för en reflekterande diskussion med frågor som:

- > Vad betyder de nämnda aspekterna för dig?
- > Var ser du dem i ditt dagliga liv eller i ditt lokalsamhälle?
- > Varför är dessa aspekter viktiga för ett hållbart och rättvist samhälle?
- > Var vissa aspekter svårare att bära än andra?
- > Vad kan det symbolisera?

# Re- och Upcykling utmaning



Den här aktiviteten introducerar elever till hållbarhet genom praktisk kreativitet och problemlösning. Genom att förvandla avfallsmaterial till användbara föremål går eleverna bortom abstrakta diskussioner om återvinning och får istället uppleva cirkulärt tänkande i praktiken. Utmaningen bygger miljömedvetenhet från tidig ålder samtidigt som den stärker samarbete, kreativitet och uthållighet — viktiga kompetenser som blir allt mer betydelsefulla inom gröna branscher och hållbar innovation.

## Lärandemål:

**Eleverna kommer att:**

- > Förstå skillnaden mellan återvinning och upcykling och kunna förklara varför det minskar avfall när material får ett andra liv.
- > Känna igen miljöpåverkan av vardagskonsumtion och identifiera enkla sätt att minska avfall i det dagliga livet.
- > Använda kreativitet och problemlösningsförmåga för att förvandla kasserade material till funktionella eller dekorativa föremål.
- > Samarbeta effektivt i grupp för att designa, planera och genomföra ett praktiskt projekt.

**Age: 7 +**

**Tidsåtgång: 1,5 timmar (kan delas upp i flera pass)**

## Material:

- **Återvinningsmaterial:** kartonger, plastflaskor, konservburkar, gamla kläder, tidningar, magasin, glasburkar m.m.
- **Grundläggande pysselmaterial:** saxar, lim, tejp, färg, tuschpennor, snöre, tygrester.
- **Valfria verktyg:** håslagare, häftapparat, nål och tråd (för textilprojekt).
- **Utskrivna eller digitala exempel** på upcykling-idéer (som inspiration).

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Introduktion & Diskussion (15 min)

**Starta med en klassdiskussion:**

- "Vad är skillnaden mellan återvinning och upcykling?"
- "Varför är det viktigt att ge saker ett andra liv?"

Visa exempel från verkligheten på upcyclade produkter (t.ex. väskor gjorda av gamla jeans, blomkrukor av plastflaskor, möbler av lastpallar).

Valfritt: Visa en kort video med kreativa upcykling-idéer.



# Re- och Upcykling utmaning

## Steg 2 – Materialinsamling & Idéarbete (20 min)

Be eleverna samla återvinningsmaterial hemifrån eller använd material som finns i klassrummet.

I små grupper brainstormar eleverna hur avfall kan förvandlas till något användbart (t.ex. pennställ av en konservburk, tygpåse av en gammal T-shirt). Pinterest och liknande sidor är bra inspirationskällor.

Låt eleverna skissa sina idéer innan de börjar bygga.

## Steg 3 – Upcycling-projekt – Design & Bygg (40 min)

Grupperna börjar skapa sina upcyclade föremål med hjälp av material och verktyg. Uppmuntra samarbete och problemlösning när de stöter på utmaningar.

Lärare eller handledare kan stötta genom att ställa vägledande frågor som:

- "Hur kan ni göra det starkare eller mer hållbart?"
- "Hur skulle det här föremålet kunna användas i vardagen?"

## Steg 4 - Presentation & Reflektion (20 min)

> Varje grupp presenterar sitt upcyclade föremål för klassen och förklarar:

- Vilka material de använde.
- Hur föremålet är användbart.
- Hur upcycling hjälper miljön.
- Valfritt: Eleverna kan visa upp sina projekt i t.ex. en modevisning eller vernissage på skolan.

Reflektionsfrågor:

- "Vad var den största utmaningen när ni skapade ert upcyclade föremål?"
- "Hur kan upcycling uppmuntras i vardagen?"
- "Vilka nya idéer har ni för att minska avfall?"





# Fältvolontärutmaning – Restaureringsarbete i praktiken

*Denna aktivitet låter eleverna delta i praktisk restaurering av ekosystem och syftar till att stärka deras miljömedvetenhet, samarbetsförmåga och praktiska färdigheter. Genom att medverka i verkliga naturvårdsinsatser får eleverna inblick i yrken som fälttekniker, naturvårdshandläggare och miljöpedagog, och kan koppla sina erfarenheter till de kompetenser och ansvarsområden som krävs inom gröna yrken.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Aktivt delta i restaureringsarbete av ekosystem och kunna förklara dess miljömässiga syfte.
- > Identifiera lokala miljöutmaningar såsom erosion, föroreningar eller invasiva arter.
- > Utveckla färdigheter i samarbete, fältbaserad datainsamling och kommunikation.
- > Utvärdera egna styrkor och intressen i relation till praktiska miljö- och naturvårdsyrken.

**Åldersgrupp: 15–18 år**

**Tidsåtgång: 6 timmar (1 dag)**

## Material:

- Arbetshandskar, stadiga skor/kängor och kläder anpassade efter väder
- Spadar, krattor, sopsäckar, hinkar, skottkärra
- Skrivplattor, pennor, arbetsblad eller reflektionsjournaler
- Första hjälpen-kit, vatten, mellanmål
- Förbokad plats i samarbete med lokal park eller dylikt

## Lektionsplan:

### Steg 1 – Aktivering (45 minuter)

#### I klassrum (30min):

- Presentera ett kort bildspel om lokala hot mot ekosystem (t.ex. erosion, föroreningar, invasiva arter).
- Visa tre bilder av restaureringsarbete och fråga eleverna:
  - "Vilket arbete utförs här?"
- Introducera dagens uppdrag: varje grupp ska bidra till ett verkligt miljörestaureringsarbete.



## Gästinblick (15 minuter):

- Bjud in en parkvakt eller representant från en miljöorganisation som berättar om sitt arbete och varför det är viktigt.
- Fråga eleverna:
- "Vilka färdigheter tror ni krävs i det här yrket?"

## Steg 2 – Genomförande i praktiken (4–5 timmar)

### Introduktion på plats (30 minuter):

- Samling på den utomhusbaserade arbetsplatsen.
- Genomgång av säkerhet, vätskeintag och lämpligt beteende.
- Presentation av tre arbetsstationer:
  1. Trädplanteringsstation
  2. (gräva grop, plantera planta, fylla på jord, lägga marktäckning)
  3. Station för borttagning av invasiva arter
  4. (identifiera växt, dra upp med handskar eller redskap, lägga i säckar)
  5. Skräp- och avfallsstation (skräpanalys)
  6. (samla skräp och sortera i kategorier: plast, metall, organiskt avfall m.m.)
- Dela in eleverna i grupper om 3–5 personer och rotera mellan stationerna var 60–90 minut.

### Grupparbete (3-4 timmar):

- Grupperna arbetar under handledning av lärare och/eller volontärer.
- Varje elev dokumenterar i sin journal:
  - Vad gjorde jag?
  - Vilka utmaningar mötte jag?
  - Vilka färdigheter använde jag?



## Steg 3 – Reflektion (60 minuter)

### Gruppredovisningar (30 minuter):

- Varje grupp presenterar:
  - Antal insamlade skräpföremål / borttagna växter / planterade träd
  - Ett miljöproblem de uppmärksammade
  - Ett yrke de kan tänka sig att arbeta med i framtiden

### Fokus på gröna yrken (30 minuter):

- Visa en affisch med exempel på yrken:
- Parkvakt, miljötekniker, restaureringsplanerare m.fl.
- Diskussionsfråga:
- "Vilket av dessa yrken passar bäst ihop med de uppgifter du tyckte mest om idag?"
- Eleverna reflekterar i sina journaler:
- "Vilken del av dagens arbete fick mig att känna mig säker och kompetent?"

### Vidare fördjupning:

För fortsatt fördjupning kan man undersöka restaureringsinitiativ såsom Ecosystem Restoration Camps eller Action for Conservation.



# Att bygga broar för framtiden

*Denna aktivitet kopplar grundläggande principer inom fysik och ingenjörskonst till hållbara byggmetoder. Genom att designa och testa en bro av naturmaterial utvecklar eleverna färdigheter som är relevanta för framtida gröna yrken, såsom hållbar arkitektur och eko-ingenjörskap, samt tränar sin förmåga att göra egen research.*

## Lärandemål:

### Efter lektionen kan eleverna:

- > Tillämpa och verifiera principer kring kraft, belastning och tryck i design och testning av en fungerande konstruktion.
- > Integrera kunskap från fysik, teknik och bild/estetik i en praktisk ingenjörsuppgift.
- > Utvärdera hållbarhet, styrkor och begränsningar i sin konstruktion.
- > Identifiera nyckelkompetenser som behövs inom framtidsinriktade områden såsom hållbart byggande och eko-ingenjörskap.

## Åldersgrupp: 13+

## Tidsåtgång: 60-90min

## Material:

Naturmaterial, såg, hammare

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Använd naturmaterial från din omgivning för att bygga en fungerande bro med en bärförmåga på minst 2 500 g. Uppskatta broens bärförmåga så noggrant som möjligt. Beskriv hur du skulle beräkna trycket som den obelastade bron utövar på marken.





# Att bygga broar för framtiden

## Steg 2 – Introduktion (Väckande fråga)

Låt oss föreställa oss hur framtidens byggnader kan se ut. Vem – eller vad – kommer att bygga dem, och vilka material kommer att användas?

Hur hållbara kommer de att vara och hur ska de underhållas?

Framtidens arkitektur måste fokusera på mer hållbara material och funktionella lösningar, såsom gröna tak och vattenhantering. Broar kommer också att vara en stor utmaning, så vi ska försöka skapa framtidens bro. Framför allt måste en bro vara säker och hållbar.

## Steg 3 – Arbetsgång

- Utomhus väljer eleverna en lämplig plats där de ska bygga sin bro, samlar passande naturmaterial, gör en skiss och bygger bron.  
Efteråt dokumenterar de den med foton.
- Eleverna uppskattar bron bärförmåga så noggrant som möjligt med hjälp av sina kunskaper och tillgängliga verktyg. De uppskattar också hur hållbar konstruktionen är över tid.
- Eleverna föreslår en metod för att beräkna trycket som den obelastade bron utövar på marken.  
Om möjligt genomför de beräkningen.
- Reflektion: Eleverna utvärderar sitt arbete: vad gick lättast, vad var svårast och vad lyckades de inte med? Vilka är fördelarna och nackdelarna med deras bro?
- Eleverna kan även föreslå nya varianter av uppgiften eller formulera egna frågor inom temat.





## Variationer

- Vid dåligt väder kan aktiviteten genomföras inomhus, där naturmaterial kan ersättas eller kompletteras med tillgängliga byggmaterial.
- Eleverna kan få identiska material för att skapa lika förutsättningar.
- Uppgiften kan genomföras som en arkitekttävling där eleverna presenterar och försvarar sina lösningar inför en jury.

## Fördjupning

Läs mer i till exempel *Ecological and Health Effects of Building Materials* och *Green Building: An Engineering Approach to Sustainable Construction*, eller annan litteratur om miljövänliga byggnader och material.



# Koldioxidavtryck för växt- och animalieproduktion

*Denna aktivitet kopplar vardaglig livsmedelskonsumtion till klimatpåverkan och belyser hur olika produktionssystem påverkar utsläppen av växthusgaser. Genom att jämföra växt- och animalieproduktion får eleverna inblick i framtida gröna yrken inom hållbart jordbruk, livsmedelssystem och alternativa protein- och näringslösningar.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Jämföra koldioxidavtrycket för utvalda vegetabiliska och animaliska livsmedel med hjälp av tillhandahållen data.
- > Beräkna ett ungefärligt årligt koldioxidavtryck utifrån olika kostval.
- > Diskutera hur framtidens mänskliga födoämnen kan se ut och vilka nya yrken som kan växa fram som följd.

**Åldersgrupp: 14+**

**Tidsåtgång: 90 minuter**

## Material:

- Lista med data över koldioxidavtrycket för utvalda växt- och animalieprodukter
- Naturmaterial från skolans område

## Lektionsplan:

### Steg 1 – Aktivering

Låt oss föreställa oss hur världen skulle se ut utan vilda djur.

Utan träd, utan djur, utan insekter ...

Vi människor är en del av ett oerhört mångsidigt ekosystem som ger oss allt vi behöver för att leva – mat, råvaror för tillverkning, men också utrymme för inspiration och harmoni.

Är vi medvetna om detta, och behandlar vi naturen med tillräcklig omsorg?



## Steg 2 – Genomförande

.Eleverna delas in i fyra grupper med fem till sju deltagare i varje.

Två grupper fokuserar på växtproduktion och två på animalieproduktion, så att eventuella skillnader i beräkningarna kan jämföras. Tabellen med data nedan används som underlag.

Eleverna får även använda mobil internetuppkoppling.

Varje grupp får i uppgift att skapa en liten modellgård (åkerbruk eller djurhållning) av naturmaterial på olika platser på skolområdet.

### Växtproduktion

Växtgrupperna arbetar med följande grödor:

vete, solros, raps, nötter, ärtor

- Eleverna representerar varje gröda med naturmaterial.
- Därefter tilldelar de varje gröda ett antal småstenar baserat på hur stort de tror att koldioxidavtrycket är:
  - 5 stenar = högt koldioxidavtryck
  - 1 sten = lågt koldioxidavtryck

### Animalieproduktion

Grupperna för animalieproduktion representerar olika typer av livsmedelsproduktion med naturmaterial: nötkött, lamm, fjäderfä, griskött, sötvattensodlad fisk

Även här tilldelas varje produkt ett antal stenar som motsvarar dess koldioxidavtryck.

## Steg 3 – Presentation och fördjupning

Varje grupp presenterar sin modell och motiverar varför de gett respektive produkt ett visst antal stenar. Om internet används kommer eleverna sannolikt att hitta varierande uppgifter, eftersom beräkning av koldioxidavtryck är komplex och påverkas av många faktorer, såsom odlingsmetod, foderproduktion, gödsling m.m.

Följande genomsnittsvärden (baserade på flera tillförlitliga källor) kan användas som jämförelse:



## Mer om koldioxidavtryck

### Växtproduktion:

Utsläpp i form av koldioxid (CO<sub>2</sub>) uppstår främst vid användning av dieselbränsle vid markbearbetning, skötsel, skörd och lagring. Utsläppen påverkas också starkt av gödslingens omfattning.

- Mycket högt koldioxidavtryck:
  - oljeväxter som raps och solros (högt kvävebehov)
- Medelhögt koldioxidavtryck:
  - vete, majs, lusern (intensiv gödsling och hög energiförbrukning)
- Lågt koldioxidavtryck:
  - baljväxter, grönsaker, nötter

Exempel på utsläpp:

- raps: 4 kg CO<sub>2</sub>/kg livsmedel
- solros: 3–4 kg CO<sub>2</sub>/kg
- vete: 2 kg CO<sub>2</sub>/kg
- ärter, linser: 1 kg CO<sub>2</sub>/kg
- nötter: 0,3 kg CO<sub>2</sub>/kg

### Animalieproduktion:

Inom animalieproduktion bildas även växthusgaser som metan (CH<sub>4</sub>) och dikväveoxid (N<sub>2</sub>O),

vilka är betydligt kraftigare än koldioxid:

- 1 ton metan ≈ 25 ton CO<sub>2</sub>
- 1 ton dikväveoxid ≈ 298 ton CO<sub>2</sub>

Den största källan till metan är matsmältningen hos idisslare.

Metan bildas även vid lagring av gödsel i syrefattiga miljöer. Dessutom kräver animalieproduktion växtproduktion till foder, vilket ytterligare ökar utsläppen.



# Koldioxidavtryck för växt- och animalieproduktion

Exempel på utsläpp:

- lamm: 60 kg CO<sub>2</sub>/kg kött
- nötkött: 21–55 kg CO<sub>2</sub>/kg kött (beroende på produktionstyp)
- griskött: 12 kg CO<sub>2</sub>/kg kött
- fjäderfä: 7 kg CO<sub>2</sub>/kg kött
- sötvattensodlad fisk: 4–5 kg CO<sub>2</sub>/kg kött

## Reflektion

Forskning visar att lokalt producerad mat endast minskar CO<sub>2</sub>-utsläppen med cirka 4–5 %, eftersom den största klimatpåverkan sker under produktion och förädling – oavsett var maten produceras.

Transporter spelar roll, men vad vi äter är viktigare än var maten produceras.

För att minska sitt koldioxidavtryck är det därför klokt att:

- öka andelen växtbaserade livsmedel
- minska konsumtionen av kött och mejeriprodukter
- vid köttkonsumtion välja fläsk eller fågel framför nötkött

## Diskussionsfrågor

- Hur påverkar olika jordbruksformer utsläppen av växthusgaser?
- Kan fodrets kvalitet påverka metanproduktionen hos djur?
- Vad är regenerativt jordbruk?
- Hur kan det binda kol i jorden, minska CO<sub>2</sub> i atmosfären och bidra till koldioxidneutralitet?



# Bygg en solugn

Den här aktiviteten introducerar elever till praktisk användning av solenergi och grundläggande ingenjörskonst. Genom att bygga och testa en solugn utvecklar de problemlösningsförmåga och tekniska färdigheter som är relevanta för gröna yrken inom förnybar energi, hållbar teknik och solenergiteknik.

## Lärandemål:

- > Hjälpa elever att förstå hur solenergi kan användas för värmeändamål.
- > Introducera grundläggande ingenjörskonstprinciper och problemlösning.
- > Uppmärksamma betydelsen av teknisk kreativitet och experimenterande inom förnybar energi och miljövänlig teknik.

**Åldersgrupp: 13-16 år**

**Tidsåtgång: 2,5 timmar**

## Material:

Kartongbitar i olika storlekar:

- En bit: 230 mm × 230 mm × 30 mm
- Två bitar: 200 mm × 110 mm × 10 mm
- Två bitar: 225 mm × 110 mm × 10 mm

Aluminiumfolie

Svart papper eller svart färg

Lim eller tejp

Genomskinlig plastskiva eller glas (för lock)

Valfritt: frigolitkivor för isolering

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Introduktion (20min)

Ställ frågan: "Hur lagar vi vanligtvis mat?"

Presentera utmaningen: "Kan du laga mat bara med hjälp av solen?"





# Bygg en solugn

## Steg 2 – Genomförande (90min)

Bygg lådan:

- Sätt ihop kartongbitarna till en lådform.
- Se till att konstruktionen är stabil och att kanterna är täta.

Klä insidan med aluminiumfolie:

- Täck alla innerytor med aluminiumfolie.
- Se till att den blanka sidan är vänd inåt för att reflektera solljus.
- Släta ut veck för bättre reflektion.

Lägg till isolering (valfritt):

- Om ni använder frigolit, täck den med aluminiumfolie.
- Placera skivorna inuti lådan längs väggarna.

Installera den svarta botten:

- Lägg svart papper eller måla botten svart.
- Detta hjälper till att absorbera värme.

Skapa ett genomskinligt lock:

- Skär ut plast eller glas som passar ovanpå lådan.
- Fäst det så att solljus släpps in men värmen hålls kvar.

Placera solugnen:

- Ställ den i direkt solljus.
- Justera vinkeln för maximal exponering.
- Använd eventuella reflektorer för att leda in mer solljus.

Använd ugnen:

- Placera mat eller en behållare med vatten i ugnen.
- Följ temperatur och tillagningsprocess.
- Var försiktig vid hantering av heta föremål



## Steg 3 – Reflektion (30min)

Diskutera tillsammans:

- Vilken var den högsta temperaturen som uppnåddes?
- Vilka faktorer ökade eller minskade ugnens effektivitet?
- Hur skulle ni förbättra er design?

## Koppling till gröna yrken

Presentera yrken som solenergitekniker och rådgivare inom förnybar energi.

Ställ frågan:

”Tycker du om att bygga, testa eller förbättra saker?”

Det är centralt inom yrken kopplade till solenergi.”

Låt eleverna göra en kort reflektion:

”Skulle jag tycka om att utveckla lösningar för ren energi i verkliga problem?”

Mer information:

Kompost kan nå höga temperaturer (över 50–60 °C) under aerob nedbrytning, vilket skapar värme som kan fångas upp och användas.

Ta reda på mer om detta och hur värmen kan användas.

Använd även internet för att utforska mer avancerade solugnar.



# Kompostvetenskap – Jämför komposteringsystem

*Denna aktivitet introducerar elever till avfallsminskning och principer inom cirkulär ekonomi genom praktiska komposteringsförsök. Genom att jämföra olika komposteringsystem utforskar eleverna miljövetenskapliga arbetssätt och utvecklar färdigheter som är relevanta för gröna yrken inom avfallshantering, laboratorieanalys och hållbar resursförvaltning.*

## Lärandemål:

- Lära elever hur kompostering minskar organiskt avfall och koldioxidutsläpp.
- Utveckla färdigheter i naturvetenskaplig undersökning och dokumentation.
- Hjälpa elever att koppla arbetet till yrken inom avfallshantering, cirkulär ekonomi och miljölaboratorier.

## Åldersgrupp: 10-12

## Tidsåtgång:

1 timme för uppstart + 15 minuter/vecka i 5 veckor

## Material:

- En kort video om matavfall och kompostering
- 3 plastbehållare eller hinkar
- Etiketter: "Klassisk", "Vermikompost", "Anaerob"
- Röda maskar (*Eisenia fetida*), strimlat tidningspapper, jord
- Frukt- och grönsaksrester, löv, kaffesump
- Handskar, sprayflaska med vatten
- Termometer och anteckningsbok

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Genomförande

#### Introduktion (30 min)

- Titta på en kort video om matavfall och kompostering.
- Fråga eleverna: Vad händer med ett bananskal om du slänger det i soporna jämfört med om du komposterar det?
- Presentera projektets mål: Att skapa och jämföra tre olika komposteringsmetoder för att se vilken som bryter ned organiskt material bäst.



## Vecka 1: Uppstart –Genomförande (60min)

- Bygg kompostsystem i grupper:
- Klassisk: Varva “gröna” material (matrester) med “bruna” material (löv).
- Vermikompost: Tillsätt maskar, fuktigt tidningspapper som ströbädd och matrester.
- Anaerob: Lägg matrester i en lufttät behållare och förslut noggrant.
- Varje elev dokumenterar startläget: innehåll, temperatur, lukt och fuktnivå.

## Vecka 2: Veckovis uppföljning (15–20 min/vecka i 5 veckor)

Eleverna mäter och dokumenterar:

- Temperatur i materialet
- Fuktnivå (spraya vatten om det är torrt)
- Synliga förändringar (mögel, struktur, färg)
- Lukt (beskriv med ordskala: frisk, sur, ruten osv.)
- Form/förändring i volym

## Reflektion (Sista veckan – 45 min)

Jämför resultaten:

- Vilken behållare minskade mest i volym?
- Vilken metod var snabbast? Minst illaluktande?
- Vad överraskade dig?
- Diskussion om gröna yrken:
- “Vilka av dessa arbetsuppgifter kan utföras av en biavfallstekniker eller en ingenjör inom cirkulär ekonomi?”
- Eleverna skriver en reflektion:
- “Om jag skulle driva en komposteringsanläggning, vilken metod skulle jag välja och varför?”



# Dendrologisk inventering

*Aktiviteten engagerar elever i övervakning av biologisk mångfald och landskapsforskning, med fokus på fruktträdens ekologiska och kulturella värde. Genom att kartlägga och analysera den lokala mångfalden av fruktträd får eleverna utforska färdigheter och kunskaper som är relevanta för gröna yrken inom agroekologi, miljöövervakning och hållbar markförvaltning.*

## Lärandemål:

### Eleverna lär sig att:

- > Tillämpa grundläggande fältforskningsmetoder och färdigheter i biodiversitetsövervakning med hjälp av kartläggning och digitala bestämningsverktyg.
- > Analysera förändringar i landskapet och i mångfalden av fruktträd över tid.
- > Förklara fruktträdens ekologiska och kulturella betydelse i hållbara marksystem.

## Åldersgrupp: 12+

## Tidsåtgång: 2 timmar fältarbete + onlinemöte

## Material:

Skrivmaterial, atlaser, appen Pl@ntNet (mobil), utskriven karta, utskriven kartläggningsblankett (i slutet av aktiviteten)

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Kommer yrket fruktodlare att vara nödvändigt i framtiden?

Hur hänger mångfalden av fruktträd i landskapet ihop med landskapets ekologiska stabilitet och skyddet av biologisk mångfald?

Många blir förvånade över att vi inte bara i små byar utan även i städer är omgivna av fruktbuskar och fruktträd vars frukter är ätliga.

Var växte fruktträd förr och hur användes deras frukter?

Försök göra gemensam efterforskning både ute i naturen och bland människor.

Lek att ni är fruktodlare och sök efter berättelser om fruktträd i era byar.



## Steg 2 – Genomförande

Aktiviteten är mycket flexibel och kan anpassas beroende på klassens sammansättning (vilka orter eleverna kommer från), området där undersökningen ska göras, hur mycket tid ni avsätter samt åldersgruppen.

Det beror också på om eleverna kommer från en liten ort, en större stad eller från flera olika orter. Utifrån detta kan ni bestämma hur kartläggningen ska genomföras.

Vi rekommenderar att aktiviteten genomförs med elever via onlineundervisning/möten där alla är uppkopplade och kan diskutera.

## Steg 3 – Första onlinemötet

Prata med eleverna om vilka fruktträd och bärbuskar de känner till och vad de tror kan växa i deras by/stad. Förtydliga vad som räknas som fruktträd (det inkluderar nypon, havtorn men även hassel, valnöt, kastanj och rönn). Försök skapa en lista över alla fruktträd som finns i landskapet.

I vilka former kan de förekomma i landskapet?

Känner eleverna till vad ett solitärträd, allé, trädrad och fruktträdgård (odling) är?

Diskutera också traditioner kring odling av olika frukter och vad de användes till.

Eleverna kan formulera hypoteser om hur det var förr och hur det är idag.

Dessa hypoteser ska sedan undersökas.



## Steg 4 – Fältuppgift

Presentera uppgiften för eleverna: de ska gå ut i fält själva eller tillsammans med sin familj och leta efter fruktträd och buskar. Under ett onlinemöte kan ni komma överens om vilka delar av området var och en ska undersöka för att undvika överlappning och täcka så stort område som möjligt. Ni bestämmer själva om ni kartlägger endast allmän mark eller även privata trädgårdar.

Rekommendationer om utrustning finns i verktygsdelen.

Om kartläggningen sker på våren identifieras träd främst med hjälp av blad; på hösten kan även frukterna användas. För säkrare identifiering kan olika atlaser användas samt mobilappen Pl@ntNet. I fält registrerar eleverna trädarter (solitärträd, rader, odlingar) med nummer på en utskrivna karta (t.ex. från mapy.cz) och fyller i uppgifterna i kartläggningsblanketten.

Tips: Det är bäst att använda en svart markeringspenna på kartan.

Ni kan också komma överens om att eleverna hemma för över sina fynd från den utskrivna kartan till en gemensam digital karta, till exempel via Google Maps (Mina platser – kartor – skapa karta). Kartan kan delas med eleverna via e-post, och varje elev kan lägga till sina fynd som punkter och namnge dem (äppelträd, päronallé, körsbärsodling osv.).

Utöver fältarbetet kan eleverna få en extra uppgift: att undersöka traditioner kring fruktodling och bearbetning förr i tiden.

De kan använda litteratur, internet och framför allt intervjua äldre personer – mor- och farföräldrar, grannar osv. De kan arbeta med frågor som:

- Vilka typer av fruktträd odlades mest?
- Var låg odlingar som inte längre finns?
- Hur förädlades frukten och vad tillverkades av den?
- Om fruktträden försvann, när och varför skedde det?



## Steg 5 – Reflektion

Andra onlinemötet kan genomföras så här:

- Inled med en runda där alla berättar hur arbetet gick: vad de upplevde, vad som överraskade dem, vad de lärde sig eller vilka problem de stötte på.
- Som lärare kan du sedan dela din skärm och visa den gemensamma kartan över fruktträd.
- Ni kan också visa en historisk ortofotokarta från cirka 1950 och jämföra med dagens karta.

Avsluta med en diskussion där eleverna reflekterar över:

- Hur har landskapet och förekomsten av fruktträd förändrats över tid?
- Varför ser det annorlunda ut idag? Vilka historiska och kulturella händelser kan ha påverkat förändringarna?
- Tycker eleverna att det är viktigt att skydda fruktträd? Varför? Hur kan de själva bidra?







# Regnvattenhantering

*Den här aktiviteten hjälper elever att förstå värdet av och hanteringen av vatten som en livsviktig naturresurs. Genom att mäta nederbörd, beräkna lagringsvolym och planera bevattning får elever praktiska färdigheter och kunskaper som är relevanta för gröna yrken inom hållbart jordbruk, vattenresurshantering och miljöplanering.*

## Lärandemål:

### Eleverna lär sig att:

- > Mäta nederbörd och beräkna volymen vatten som samlas från en takyta.
- > Använda matematiskt resonemang för att uppskatta vattenlagring och bevattningsmöjligheter.
- > Planera odlingsytor utifrån växters vattenbehov och tillgängligt regnvatten.
- > Förklara betydelsen av regnvatteninsamling för hållbar resursförvaltning.
- > Uppmärksamma praktiska färdigheter kopplade till hållbart jordbruk och vattenhantering.

## Åldersgrupp: 13+

## Tidsåtgång: 45min

## Material:

Kopp, syltburk, mätverktyg

## Lektionsstruktur:

### Step 1 – Inledning

Engagera eleverna och introducera ämnet vattenhantering.  
Samtala om vattnets betydelse för människor och växter.





## Steg 2 – Genomförande

1. Förbered en enkel regnmätare, till exempel ett mätglas eller ett vanligt glas för att samla upp regn.
2. Placera ut behållaren utomhus. Ni återkommer till den efter regnet.
3. Efter regnet hämtar ni den och mäter hur många millimeter nederbörd som föll.
4. Mät takets yta där vatten samlas in för att kunna beräkna vattenvolymen utifrån den uppmätta nederbörden.
5. Använd de uppmätta värdena för att beräkna den genomsnittliga årliga vattenvolymen.  
Den genomsnittliga årsnederbörden kan hämtas från internet.
6. Hitta ett föremål eller en byggnad som motsvarar den beräknade vattenvolymen.  
Uppskatta och mät dess volym.
7. Beräkna hur stor trädgårdsyta som kan bevattnas med ett års nederbörd,  
om 1 m<sup>2</sup> kräver cirka 300 liter vatten.
8. Vattenbehovet varierar beroende på växt.  
Sök information och beräkna lämpliga bäddstorlekar för olika växter.

## Steg 3 – Reflektion

Diskutera med eleverna vikten av att samla in och ta tillvara vatten i landskapet.

Planera en trädgård som kan användas på skolområdet för vidare lärande och odling.



# Mindfulness

*Den här aktiviteten stöder utvecklingen av emotionell motståndskraft, självmedvetenhet och en djupare relation till naturen, vilket är grundläggande för ett långsiktigt miljöansvar. Den introducerar kompetenser som är relevanta för gröna yrken där välbefinnande, etiskt beslutsfattande och långsiktig motivation krävs för att möta klimat- och miljöutmaningar.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Träna medveten närvaro och uppmärksamhet i stunden i en naturlig miljö.
- > Känna igen sambandet mellan personligt välbefinnande och naturen.
- > Stärka emotionell motståndskraft i relation till klimat- och miljöutmaningar.
- > Reflektera över personlig motivation och identifiera realistiska handlingar för att skydda naturen och klimatet.

**Age: 13+**

**Time: 90 minuter, lämplig årstid: vår till höst**

## Material:

- Lämplig plats – stadspark, skog eller skolträdgård/äng,
- Sittkuddar, liggunderlag

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Inledning

Låt oss föreställa oss att sakta ner och bli fullt medvetna om naturen omkring oss. Genom att stilla observera träd, djur, insekter och landskapet kan vi bättre känna att vi är en del av ett levande, sammanlänkat system som stödjer vår kropp, vårt sinne och vårt välbefinnande. Kan vi uppmärksamma denna koppling, och ger vi oss själva utrymme att ta hand om den med närvaro och respekt?



## Steg 2 – Genomförande

Läraren tar med eleverna ut i naturen – till en lugnare plats bort från stadens brus. Det kan vara en liten skog nära skolan, en park, en fruktträdgård eller en äng. Om vädret tillåter tar man med sittunderlag.

Dela först in eleverna i mindre grupper om cirka 5 personer. Be dem tyst hitta en behaglig och intressant plats i närheten (max 30–40 m beroende på terrängen). Där ska de tillbringa 5 minuter i tystnad (sittande eller liggande) och observera naturen med alla sina sinnen – lyssna på lövens sus i vinden, fågelsång, vatten som porlar, kvistar som knäcks, blomdoft, moln på himlen...

Vid en förutbestämd signal samlas grupperna igen och delar sina upplevelser. Vilka olika ljud, dofter eller detaljer lade de märke till?

## Steg 3 – Reflektion

Diskussion:

Efter denna mindfulnessövning kan ni diskutera hur den korta vistelsen utomhus påverkade eleverna – om de känner sig mer avslappnade, mer fokuserade eller kanske mer förbundna med naturen.

- Märkte de hur naturens återhämtande mekanismer fungerar och hur naturen kan förnya sig och växa, särskilt under växtsäsongen?
- Hur kan vi använda denna förmåga till tillväxt och förnyelse i naturen för att anpassa oss till klimatförändringar?
- Motiverade upplevelsen dem att bli mer aktiva i att skydda naturen?
- Vilka konkreta steg kan de själva ta för att minska sitt ekologiska fotavtryck och skydda klimatet?

## Vad är mindfulness?

Det är förmågan att fullt ut uppmärksamma det som sker i stunden. Den hjälper oss att observera våra tankar och känslor och utveckla självmedvetenhet. Den kan tillämpas överallt och kräver ingen särskild utrustning.

I samband med vistelse i naturen stärker detta förhållningssätt motståndskraft mot stress och oro, till exempel kopplat till globala miljöproblem.

Till och med tjänstemän och politiker i Bryssel deltar regelbundet i meditation och mindfulnessövningar i naturen, vilket hjälper dem att bättre uppfatta sin koppling till naturen, fördjupa sin förståelse för klimatfrågor och fatta mer ansvarsfulla beslut kring naturvård.



# Mindfulness – Kroppsskanning för barn

*Barnen lär sig att uppmärksamma sin kropp, sina känslor och spänningar. De tränar på att sakta ner, lugna sig själva och fokusera sin uppmärksamhet. Förmågan att hantera stress och behålla koncentrationen är viktig för alla som vill hjälpa andra, arbeta i team eller ta hand om naturen och världen omkring oss.*

*Inre lugn hjälper barn att samarbeta bättre, fatta mer genomtänkta beslut och hålla ut när de löser problem.*

**Age: 9–11 år**

**Time: 25–35 minuter**

**Materials:**

- En lugn plats (klassrum / skolgård / park), mattor eller matta, kriter samt ett blankt papper till varje elev

**Genomförande:**

**Steg 1 – Inledning**

Fråga barnen:

Har du någon gång varit väldigt trött eller ledsen och märkt att det då är svårare att tänka klart?

Var i kroppen känner du nervositet? (mage, axlar, huvud?)

Säg sedan:

I dag ska vi prova en övning som hjälper oss att "lyssna" på våra kroppar, så att de kan hjälpa oss att känna oss lugnare och starkare.



## Step 2 – Kroppsskanning för barn (10–15 minuter)

.Barnen ligger ner eller sitter bekvämt. Tala långsamt:

- Blunda och lägg märke till din andning.
- Föreställ dig ett litet ljus som långsamt rör sig genom din kropp.
- Ljuset är nu i dina fötter – vad känner du där?
- Nu rör det sig till dina ben ... din mage ... ditt bröst ...
- Finns det några ställen som känns spända eller ansträngda?
- Föreställ dig att spänningen lämnar kroppen med din andning.
- Ljuset rör sig till dina axlar ... armar ... nacke ... ansikte ...
- Till sist, lägg märke till hur hela kroppen känns.

Avsluta övningen långsamt.

## Steg 3 – Reflektion genom teckning (10 minuter)

Rita en figur och:

- färglägg med grönt de områden där du kände lugn
- färglägg med rött de områden där du kände spänning

Reflektionsfrågor:

- Vad hjälpte dig att slappna av?
- När skulle den här övningen kunna vara till hjälp för dig?

## Kort diskussion (5 minuter)

- Är det lättare att lösa problem när vi är lugna eller när vi är arga?
- Känner du till några yrken som kräver tålamod? Varför behöver människor i dessa yrken tålamod?

## Avslutning:

När vi kan lugna oss själva kan vi samarbeta bättre och ta bättre hand om världen omkring oss.



# Resonans med naturen – att lyssna på det som känns rätt

*Att utveckla förmågan att uppmärksamma hur naturmiljöer påverkar våra känslor kan hjälpa elever att bättre förstå vilka aktiviteter som ger dem energi, lugn eller inspiration. Den här aktiviteten stödjer självinsikt och känslomässig medvetenhet genom att uppmuntra elever att reflektera över sina personliga reaktioner på naturen.*

*Genom att uppmärksamma dessa reaktioner kan de lättare identifiera miljöer, aktiviteter och roller där de känner sig mest engagerade och motiverade i framtiden.*

## Lärandemål:

- > Öka medvetenheten om egna känslomässiga reaktioner på naturmiljöer
- > Stärka känsligheten för eget välbefinnande och kopplingen till naturen
- > Utforska hur personliga preferenser kan kopplas till framtida aktiviteter eller roller med anknytning till miljö och naturvård

**Åldergrupp: 12+**

**Tidsåtgång: 30–45 minuter**

## Material:

- Anteckningsbok eller arbetsblad, penna, valfritt: mobil för att ta foton eller spela in ljud

## Genomförande:

### Steg 1 – Inledning (5–7 minuter)

Förklara att aktiviteten handlar om att uppmärksamma hur naturen påverkar känslor och uppmärksamhet. Ställ sedan följande frågor till eleverna:

- När känner du dig som mest bekväm i naturen?
- Finns det platser i naturen som får dig att känna dig lugn, nyfiken eller inspirerad?
- Märker du någon förändring i hur du känner dig när du vistas utomhus?



# Resonans med naturen – att lyssna på det som känns rätt

## Steg 2 – Naturresonanspromenad – 15–20 minuter

Ta med eleverna till ett lugnt naturområde (till exempel en skolträdgård, park eller skogsbryn).  
Be dem gå långsamt och tyst under några minuter.

Uppmuntra dem att lägga märke till:

- ljud (fåglar, vind, löv)
- rörelse (moln, insekter, grenar)
- texturer (trädbark, gräs, stenar)
- små tecken på liv

Efter några minuter ber du eleverna att stanna upp och observera en plats under två minuter.

Därefter skriver de korta anteckningar i sitt arbetsblad:

- Vad lade du märke till först på den här platsen?
- Vilka känslor upplevde du här?
- Var det något som fick dig att känna dig lugn, nyfiken, energisk eller obekväm?
- Vilken typ av aktivitet skulle du tycka om att göra på en plats som den här?

## Steg 3 – Reflektion (10–15 minuter)

Eleverna reflekterar först individuellt. Sedan hålls en kort klassdiskussion.

Exempel på frågor:

Skapade olika platser olika känslor?

Vilka typer av miljöer hjälper dig att fokusera eller känna dig avslappnad?

Vad säger detta om vilka typer av aktiviteter du kan komma att tycka om i framtiden?



# Vad som verkligen betyder något

*Vad som verkligen betyder något – en workshop om värderingar och framtida karriärer. Denna aktivitet hjälper elever att identifiera och formulera sina personliga värderingar som en grund för framtida karriärval. Den betonar att hållbara karriärer inte enbart definieras av färdigheter, utan också av ansvar, mening och etiskt engagemang.*

## Lärandemål:

- > Stödja elever i att identifiera och prioritera personliga värderingar
- > Öka förståelsen för hur värderingar påverkar livs- och karriärval
- > Knyta personliga värderingar till hållbarhet och meningsfullt arbete
- > Uppmuntra självreflektion och handlingskraft i att forma sin framtid

## Åldersgrupp: 13–16 år

## Tidsåtgång: 45–60 minuter

## Material:

- Tejp eller markeringar för att dela in golv/utrymme
- Utskriven lista med värderingar (se exempel längst ner på sidan)
- Klisterlappar eller små värdekort (7 per person)
- Tuschpennor, A3-papper, eventuellt utskrivna affischer med "framtidssyrken"
- Reflektionsblad (valfritt)

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Be eleverna blunda en stund och föreställa sig en dag i deras ideala framtid.

Vilka aktiviteter får dem att känna sig energifyllda, stolta eller nöjda? Vilka människor finns omkring dem? Vilka värderingar styr deras val?

Be dem fundera över vad som betyder mest för dem – vad de skulle prioritera om det inte fanns några yttre krav eller för## Vad som verkligen betyder något – En workshop om värderingar och framtida karriärer





# Vad som verkligen betyder något – en workshop om värderingar och framtida karriärer

Denna aktivitet hjälper elever att identifiera och uttrycka sina personliga värderingar som en grund för framtida karriärval. Den betonar att hållbara karriärer inte enbart handlar om färdigheter, utan också om ansvar, mening och etiskt engagemang.

## Steg 2 – Aktivitet Uppvärmning: "Var står du?"

Markera en lång linje genom rummet (med tejp, snöre eller imaginärt).

Bestäm att ena änden representerar Alternativ A och den andra Alternativ B.

Läs upp påståendena nedan. Efter varje påstående placerar sig eleverna längs linjen beroende på vilket alternativ de känner mest samhörighet med.

- Att stå nära ena änden betyder att man starkt identifierar sig med den sidan.
- Att stå i mitten betyder att man känner sig mitt emellan eller att båda alternativen känns viktiga.

Efter varje påstående kan några frivilliga berätta varför de valde sin plats.

→ Introducera tanken att våra värderingar påverkar dessa val.

## Steg 3 – Påståenden

Jag ser mig själv fokusera mer på karriär / fokusera mer på familj i framtiden.  
(Vänster = karriär, Höger = familj)

- Jag föredrar en förutsägbar vardag / Jag föredrar ett schema som varierar ofta.
- Jag skulle hellre arbeta inomhus, till exempel på kontor eller vid dator / Jag skulle hellre arbeta utomhus, till exempel i naturen eller i rörelse.
- Jag tycker om att arbeta ensam och fokusera själv / Jag tycker om att arbeta nära andra människor i team.
- Att göra positiv skillnad för andra är en stark motivation för mig / Att tjäna bra med pengar är en stark motivation för mig.
- Jag gillar att planera allt i förväg / Jag gillar att lämna utrymme för spontana beslut.
- Jag föredrar att lösa tekniska eller logiska problem / Jag föredrar att lösa sociala eller mänskliga problem.
- Jag dras mer till kreativt och konstnärligt arbete / Jag dras mer till praktiskt och handgripligt arbete.
- Jag skulle hellre stanna på en plats och bygga stabilitet / Jag skulle hellre resa och uppleva olika platser.
- Jag vill följa en välkänd väg / Jag vill skapa min egen unika väg.





# Vad som verkligen betyder något – en workshop om värderingar och framtida karriärer

## Steg 4 – Personlig aktivitet: ”Mina topp 7”

En personlig övning för att identifiera grundläggande värderingar.

- Ge varje elev en utskriven lista med värderingar.
- Be dem välja 7 värderingar som är viktigast för dem.
- Därefter ska de rangordna dem från viktigast till minst viktig.

Valfritt: Eleverna kan skriva eller rita vad varje värdering betyder för dem.

## Steg 5 – Värderingar

En övning i förhandling och samarbete för att skapa gemensam förståelse.

- Dela in eleverna i grupper om 3 personer.
- Varje grupp har nu 21 värderingar ( $7 \times 3$ ) och ska tillsammans enas om 7 gemensamma gruppvärderingar.
- Slå sedan ihop två grupper så att en grupp med 6 elever bildas, som återigen ska komma överens om 7 värderingar.
- Upprepa tills hela klassen gemensamt ska välja ut de 5–7 viktigaste ”kärnvärderingarna” för deras generation/skola/värld.

Valfritt: Skriv upp de gemensamma värderingarna på en affisch med rubriken:

”Värderingar vi delar”



# Vad som verkligen betyder något – en workshop om värderingar och framtida karriärer

## Steg 6 – Kreativt uttryck

Koppla värderingar till verkliga yrkesroller och gröna karriärer.

### Alternativ A – Affischvandring

Placera affischer med olika "framtidssyrken" runt om i rummet, exempelvis:

- Urban odlare
- Klimatpedagog
- Ekodesigner
- Specialist inom AI-etik
- Ingenjör inom förnybar energi

Eleverna går runt och sätter upp post-it lappar med värderingar som de tror att yrket kräver eller stödjer.

### Alternativ B – Rollspel + värderingar

- Varje grupp väljer ett yrke och en kärnvärdering.
- Förbered ett kort rollspel eller en "frost bild" som visar hur värderingen kommer till uttryck i yrket.
- De andra grupperna gissar yrket och värderingen.

## Steg 7 – Reflektion "Hur vill jag leva?"

Uppmuntra eleverna att skriva eller rita i lugn och ro.

Valfritt: eleverna kan dela med sig av en insikt i en avslutande cirkel.

### Reflektionsfrågor:

- Vilka av dina 7 värderingar lever du redan efter idag?
- Vilka skulle du vilja utveckla mer?
- Hur skulle du kunna leva efter någon av dessa värderingar genom ditt framtida yrke?
- Vilken typ av arbete skulle kännas meningsfullt för dig – inte bara användbart eller välbetalt?



# Vad som verkligen betyder något – en workshop om värderingar och framtida karriärer

## Tips till aktivitetsledaren:

- Skapa en trygg miljö där inga värderingar är "rätt" eller "fel", och där allas röster är viktiga.
- Var beredd att försiktigt utmana stereotypa tankar  
(t.ex. "pengar är inte allt, men vad betyder trygghet för dig?").
- Anpassa värderingslistan till gruppen: för många alternativ kan bli överväldigande, för få kan kännas begränsande.
- Uppmuntra mångfald i tänkandet – särskilt när grupper tycker olika.

## Vidare idéer:

### Personligt vapensköld-projekt

Eleverna designar en sköld där varje del representerar en kärnvärdering.

De illustrerar varje värdering med symboler, bilder eller ord och delar sedan sina sköldar i små grupper.

### Värderingar i handling – dagbok

Varje elev för en anteckningsbok under några dagar där de skriver ner situationer då de själva agerade utifrån en personlig värdering eller såg någon annan göra det.

Reflektionsfrågor:

- Vilka värderingar är lättast respektive svårast att leva efter?
- Hur påverkar värderingar våra val?



# Soft skills och hållbarhet på arbetsplatsen

Den här aktiviteten utvecklar viktiga mjuka färdigheter (eller soft skills på engelska) som ökar möjligheterna till anställning och kopplar samtidigt karriärförberedelser till hållbarhet. Genom att öva på hur man kan fråga om ett företags hållbarhetsarbete uppmuntras elever att göra informerade, värdebaserade karriärval som förenar professionell utveckling med miljöansvar.

## Lärandemål:

**Efter övningen kan studerande:**

- > Förstå vilka mjuka kompetenser arbetsgivare värdesätter.
- > Öva på att uttrycka sina egna styrkor.
- > Lära sig att ställa genomtänkta frågor om ett företags miljöarbete.

**Åldersgrupp: 15 +**

**Tidsåtgång: 60-75 min**

## Material:

- Whiteboard eller blädderblock
- Whiteboardpennor
- Post-it-lappar (valfritt men användbart)
- Klocka/timer för att hålla tiden i momenten

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Uppvärmningsdiskussion 10min

Ställ frågor till eleverna:

- Vad tror ni att arbetsgivare söker hos en anställd förutom utbildning och erfarenhet?
- Vad betyder "mjuka färdigheter" för er?

Skriv deras idéer på tavlan och introducera centrala mjuka färdigheter eller soft skills:

#### Exempel:

- Kommunikation • Samarbete • Anpassningsförmåga
- Problemlösning • Tidsplanering • Emotionell intelligens



## Steg 2 – Självrektion kring soft skills (15 min)

### Setup

Ge eleverna ett arbetsblad eller använd ett digitalt verktyg (t.ex. Mentimeter eller Padlet) med följande frågor:

- Beskriv en gång då du löste ett problem
- Hur hanterar du stress eller förändringar
- Vilken roll brukar du ta i en grupp

Låt dem reflektera individuellt och sedan para ihop sig för att dela ett exempel med en klasskamrat.

## Steg 3 – Minirollspel: Anställningsintervju (20 min)

I par: en studerande har rollen som intervjuande arbetsgivare, den andra är arbetssökande.

Den arbetssökande ska:

- Nämna 2–3 mjuka färdigheter med exempel
- Ställa minst en fråga om företagets miljöarbete

Exempel på frågor:

- “Kan du berätta om era hållbarhetsmål?” • “Hur minskar ert företag sitt miljöavtryck?”
- “Engagerar sig medarbetare i gröna initiativ?”

Byt roller efter 10 minuter.

## Steg 4 - Gruppdiskussion: Varför fråga om hållbarhet? (10 min)

Fråga:

- Varför kan det vara viktigt att fråga om ett företags miljöpåverkan?
- Hur speglar detta dina värderingar som anställd?

Uppmuntra studerande att fundera över hur deras personliga värderingar kan stämma överens med en arbetsplats.

Avslutning & läxa (5 min)

Be eleverna skriva en kort reflektion:

- Vilken mjuk färdighet vill du utveckla
- Vilka miljömässiga värderingar skulle du vilja att en framtida arbetsgivare har?



# Tänk som ett system, agera som ett team

Lektionens syfte är att introducera eleverna till systemtänkande och visa hur det här sättet att se samband, helheter och samverkan är centralt inom gröna yrken. Genom diskussioner, konkreta exempel och ett praktiskt scenariolabb får eleverna både förståelse för begreppet och möjlighet att själva tillämpa det.

## Lärandemål:

Efter lektionen ska eleverna:

- > Förstå grunderna i systemtänkande och kopplingen till gröna yrken.
- > Utforska hur gröna yrken kräver komplex problemlösning, samarbete och anpassningsförmåga.
- > Tillämpa systemtänkande på en verklig hållbarhetsutmaning.

**Åldersgrupp: 15 +**

**Tidsåtgång: 60-75 min**

## Material:

- Whiteboard eller projektor
- Utskrivna "Systemtänkandekort" med (begrepp och exempel)
- "Scenariokort för gröna yrken"
- Stort papper eller digitala samarbetsverktyg
- Färgpennor, post-it-lappar

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Introduktion (10 min): Vad är systemtänkande?

- Börja med en enkel fråga: "Vad händer om vi planterar fler träd i en stad?"
- Låt eleverna brainstorma effekter (t.ex. renare luft, mer skugga, gladare människor).
- Introducera idén att allt hänger ihop – det är systemtänkande!

### Definiera nyckelbegrepp:

- > **Komplex helhetssyn:** Att se den stora bilden och långsiktiga effekter.
- > **Samarbete:** Att arbeta med andra över yrkesgrupper och sektorer.
- > **Anpassningsförmåga:** Att vara flexibel och lära sig av förändringar.



# Tänk som ett system, agera som ett team

## Steg 2 – Aktivitet (15 min): Systemtänkande i praktiken

- > Dela ut systemtänkandekort med exempel från verkligheten (t.ex. "En solcellstekniker behöver förstå väder, energibehov och byggnadsdesign.")
- > I små grupper diskuterar eleverna hur varje exempel visar komplex helhetssyn, samarbete eller anpassningsförmåga.
- > Dela insikter i helklass.

## Steg 3 – Utmaning (30 min): Labbet för scenarier inom gröna yrken

Varje grupp får ett scenariokort, t.ex.:

- > "Ni är ett team som ska designa en grön skolträdgård."
- > "Ni planerar ett cykeldelningssystem för er stad."

### Eleverna ska:

- > Identifiera vilka system som är inblandade (t.ex. miljö, samhälle, ekonomi).
- > Fördela roller (t.ex. ingenjör, kommunikatör, planerare).
- > Kartlägga hur de skulle samarbeta, anpassa sig och se helheten.
- > Skapa en enkel plansch eller ett diagram över sin plan.

## Steg 4 – Presentationer & reflektion (10–15 min)

### Presentationer

Varje grupp presenterar sitt system och hur de använde systemtänkande vid planeringen.

Reflektion i helklass:

- "Vad var svårt med att tänka som ett system?"
- "Hur kan dessa färdigheter hjälpa i gröna yrken?"

### Lärartips:

- Använd visuella verktyg som ex. Miro för att visa samband
- Knyt an till de globala målen (Agenda 2030) genom att visa hur gröna yrken kan stödja flera mål samtidigt.



## Scenariokort

### Musikfestival

Ni är ett team som planerar en klimatsmart musikfestival för unga.

### Cykeldelning

Ni planerar ett cykeldelningssystem för er stad.

### Skolcafeterian

Ni ska göra skolans cafeteria mer miljövänlig och komma på smarta sätt att minska matsvinnet

### Grönområde

Ni ska designa ett snyggt och grönt hängområde för ungdomar i er stad



Tänk som ett system, agera som ett team

## Scenariokort

### **Naturstig**

Ni ska planera en ny naturstig med aktiviteter för barn och unga.

### **Spara energi i hemmet**

Ni ska uppfinna en smart produkt som hjälper människor att spara energi hemma.

### **Foodtruck**

Ni vill öppna en foodtruck som bara säljer lokal och hållbar mat.

### **Havsstädning**

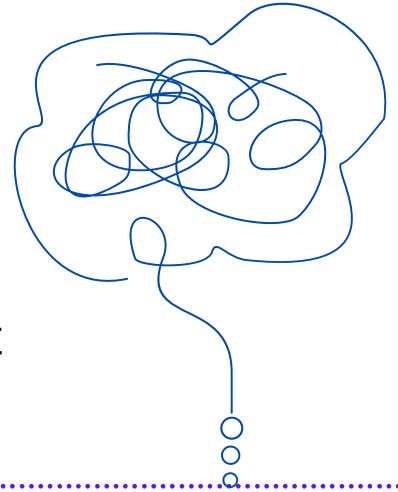
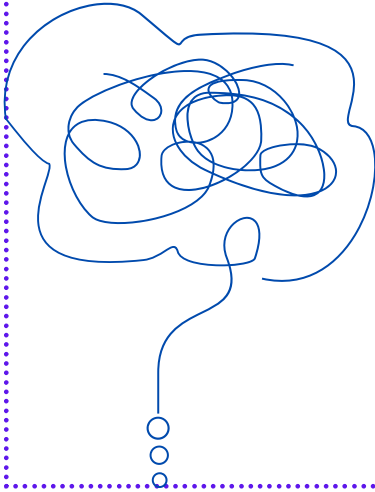
Ni ska hjälpa till att minska plast i haven.

# Systemtänkande kort

## Anpassningsförmåga

– Hur föränderliga hållbarhetssystem kräver flexibilitet.

– Exempel från ekologiskt arbete.



## Anpassningsförmåga

**Exempel:** En ekolog som arbetar med att skydda ett naturområde kan upptäcka att klimatet ändrar förutsättningarna.

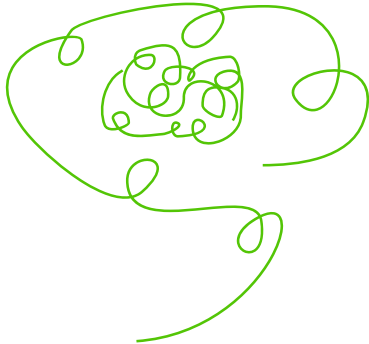
Kanske kommer nya arter in i området, eller så torkar våtmarker ut snabbare än förväntat. Detta gör att ekologer måste:

- Lära sig nya metoder.
- Testa lösningar och justera när de inte fungerar.
- Anpassa åtgärdsplaner till förändrade miljöförhållanden.

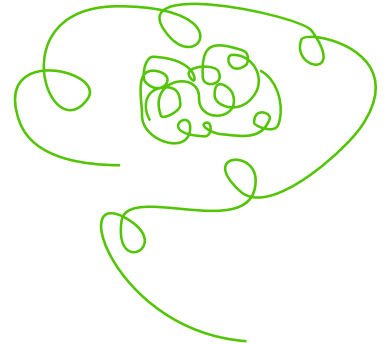
**Hur detta kopplar till gröna yrken:**

I många hållbarhetsyrken är förutsättningarna rörliga. Nya regler, teknik, klimatdata eller samhällsbehov kan göra att man måste tänka om – och det är en viktig del av systemtänkandet.

## Systemtänkande i praktiken



– Systemtänkande kräver att man tar hänsyn till flera faktorer samtidigt



– Exempel från solcellsinstallation.

## Systemtänkande i praktiken

**Exempel:** En solcellstekniker installerar inte bara paneler på ett tak.

För att installationen ska fungera optimalt måste teknikern förstå:

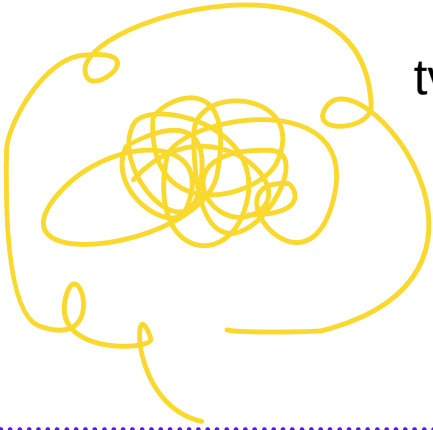
- Väder och solmönster över året.
- Energibehovet i byggnaden.
- Byggnadsdesign, t.ex. takvinkel, material och skuggning.
- Ekonomiska och miljömässiga effekter av installationen.

Teknikern måste väga samman alla dessa faktorer och ofta samarbeta med elektriker, arkitekter och boende.

### Hur detta kopplar till gröna yrken:

- Det illustrerar hur ett enda "grönt" yrke kräver många perspektiv och att man måste se helheten för att lyckas.

## Samarbete



– Betydelsen av tvärprofessionellt arbete inom gröna yrken.

– Exempel med vindkraftprojekt.



## Samarbete

**Exempel:** När ett vindkraftverk ska byggas behövs många yrkesroller:

- Tekniker som monterar och underhåller turbiner.
- Biologer som undersöker hur bygget påverkar djur och natur.
- Samhällsplanerare som säkerställer att vindkraften passar in i lokalsamhället.
- Kommunikatörer som pratar med invånare om projektet.

Varje roll ser olika delar av systemet. Det är genom samarbete projektet blir hållbart.

**Hur detta kopplar till gröna yrken:**

- Inom hållbar energi, återbruk, ekologi eller miljöteknik arbetar man nästan aldrig ensam — man måste kommunicera, dela kunskap och lösa problem tillsammans

## Complex comprehensive view



– Grundförståelsen för hur delar i ett system påverkar varandra.



– Exempel kopplat till gröna städer.

## Komplex helhetssyn

**Exempel:** När en stad planerar att bli mer hållbar räcker det inte att bara plantera fler träd eller bygga cykelvägar. Man behöver förstå hur miljö, människors beteenden, ekonomi, hälsa och stadsplanering påverkar varandra.

Till exempel:

Fler träd → renare luft → bättre folkhälsa → minskade vårdkostnader.

Träden ger skugga → minskar värmeböljor → kräver mindre energi till kylning.

Men: Träden måste skötas → kräver resurser och planering.

### Hur detta kopplar till gröna yrken:

- En hållbarhetsstrateg, stadsplanerare eller miljöingenjör måste förstå hur många olika delar hänger ihop innan de fattar beslut.



# Gröna förändringar

*Denna lektion kopplar personlig historia till framtidsinriktat hållbarhetstänkande. Genom att intervjua äldre generationer om deras arbetslivserfarenheter får eleverna insikt i hur jobb har förändrats över tid och hur miljömedvetenheten på arbetsplatser har utvecklats.*

## Lärandemål:

- Utforska hur vardagliga yrken har förändrats över tid, särskilt i relation till miljön.
- Förstå den växande betydelsen av hållbarhet i arbetslivet.
- Utveckla intervju- och kommunikationsfärdigheter.
- Reflektera över hur yrken kan utvecklas för att bli mer miljövänliga.

**Age: 10+**

**Time: 2 lektioner + intervju hemma**

## Materials:

- Intervjufrågeblad (tillhandahållet av läraren eller skapat av eleverna)
- Anteckningsbok eller inspelningsutrustning (valfritt)
- Affischpapper eller digitala presentationsbilder
- Reflektionsblad eller dagbok

## Lektionsstruktur:

### Dag 1 – Introduktion & intervjuförberedelse (45–60 min)

#### 1. Uppvärmningsdiskussion (10 min)

Fråga: "Vilka typer av jobb hade dina mor- eller farföräldrar eller andra äldre släktingar?"

Diskutera: Var de jobben hållbara? Hur skiljde de sig från dagens jobb?

#### 2. Mini-lektion: Yrken & miljöpåverkan (15 min)

- Ge exempel: t.ex. jordbruk då vs. nu, transportyrken, fabriksarbete osv.
- Lyft hur vissa jobb har blivit mer eller mindre hållbara.



## Lektionsstruktur:

### Dag 1 – Introduktion & intervjuförberedelse (45–60 min)

#### 2. Intervjuplanering (20–30 min)

Eleverna ska:

- Välja en äldre person att intervjua (t.ex. mor-/farförälder, granne, familjevän)
- Använda eller vara med och ta fram en lista med frågor, till exempel:
  - Vad var ditt första jobb?
  - Tänkte man på miljön på din arbetsplats?
  - Hur tycker du att ditt arbete har förändrats över tid?
  - Vilka jobb tror du kommer behövas för att hjälpa planeten i framtiden?
- Träna på att ställa respektfulla och tydliga intervjufrågor.

**Läxa: Genomför intervjun före [datum].**

**Ta med anteckningar eller en kort sammanfattning till lektionen.**

### Dag 2 – Delning & reflektion (45–60 min)

#### 1. Gruppdelning (15–20 min)

Eleverna delar med sig av vad de har lärt sig i par eller smågrupper:

- Vilket yrke handlade intervjun om?
- Vilken miljöpåverkan hade det?
- Hur har yrket förändrats över tid?

#### 2. Klassdiskussion (10–15 min)

Diskutera mönster:

- Blir yrken mer hållbara?
- Vilka nya gröna jobb kan ersätta äldre yrken?



# Gröna förändringar

## 3. Kreativ presentation (15–20 min)

Eleverna skapar en kort visuell eller dramatisk presentation:

- En affisch, en sketch eller en teckning som visar hur yrket har förändrats (eller kan förändras).
- Inkludera: gammal version → modern version → grön version.

## Bedömning:

- Intervjuanteckningar eller sammanfattning
- Aktivt deltagande i gruppen
- Slutpresentation eller visuellt arbete
- Kort reflektion: "Vad har jag lärt mig om det förflutna, och hur kan det hjälpa till att forma grönare jobb i framtiden?"



# En dag i livet som en framtidshjälte!

Den här lektionen låter elever utforska gröna och hållbara framtidsyrken, förståelse för hållbara jobb och deras betydelse genom lek, berättande, skrivande och tecknande och kreativt skapande.

## Lärandemål:

Efter lektionen kan eleverna:

- > Lära sig om olika gröna och hållbara yrken
- > Använda fantasi och berättande för att utforska en dag i livet som en framtida yrkesperson
- > Öva på att tala, rita och skriva

## Åldersgrupp: 7+

## Tidsåtgång: 60 min

## Material:

- "Framtidsyrkeskort" med enkla jobbtitlar och bilder
- Ritpapper och krita/tuschpennor
- Arbetsblad: "Min dag som framtidshjälte" (med stödfrågor)

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 –Yrkescharader (10min)

- Läraren gestaltar ett grönt jobb (t.ex. plantera träd, laga solpaneler).
- Eleverna gissar yrket.
- Förklara kort vad varje jobb innebär på ett enkelt sätt.

### Sagostund - Högläsning (10min)

- > Läs en kort berättelse eller bilderbok om ett barn med ett framtida jobb (t.ex. "Flickan som planterade en skog" eller "Sol-Sam räddar dagen").
- > Fråga: "Vad gjorde huvudpersonen för att hjälpa jorden?"





# En dag i livet som en framtidshjälte!

## Steg 2 – Huvudaktivitet :

### En dag i livet som en framtidshjälte (25 min)

- Varje elev väljer eller får ett Framtidsyrkeskort  
t.ex. havsstädare, trädplanterare, solbyggare, eko-uppfinnare.
- Eleverna fyller i ett arbetsblad eller ritar en seriestrip som visar:
  - När de vaknar
  - Vilka verktyg de använder
  - Vad de gör för att hjälpa planeten
  - Hur de känner sig i slutet av dagen

Stödfrågor på arbetsbladet:

- "Mitt jobb är..."
- "På morgonen..."
- "På jobbet hjälper jag jorden genom att..."
- "Min favoritdel av dagen är..."

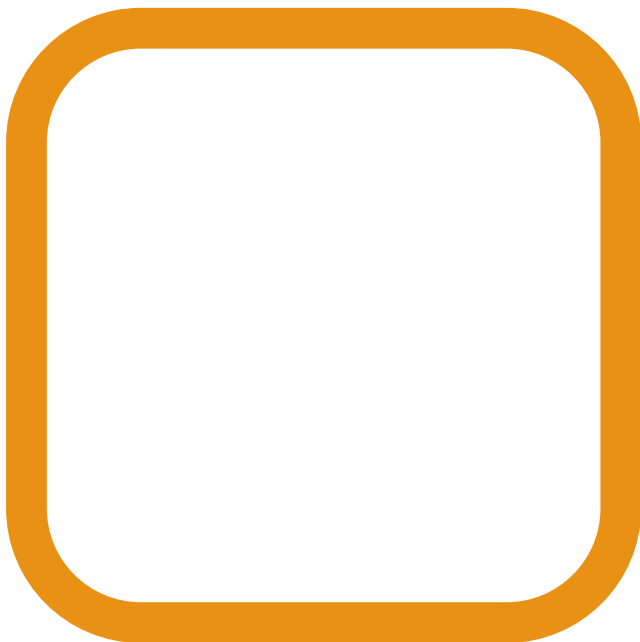
## Steg 3 – Delningscirkel & avslutning (15–20 min)

- Eleverna delar sina teckningar eller berättelser med klassen.
- Läraren frågar: "Vilket jobb skulle du vilja ha när du blir stor för att hjälpa jorden?"
- Fira alla elever som "Framtidshjältar"!



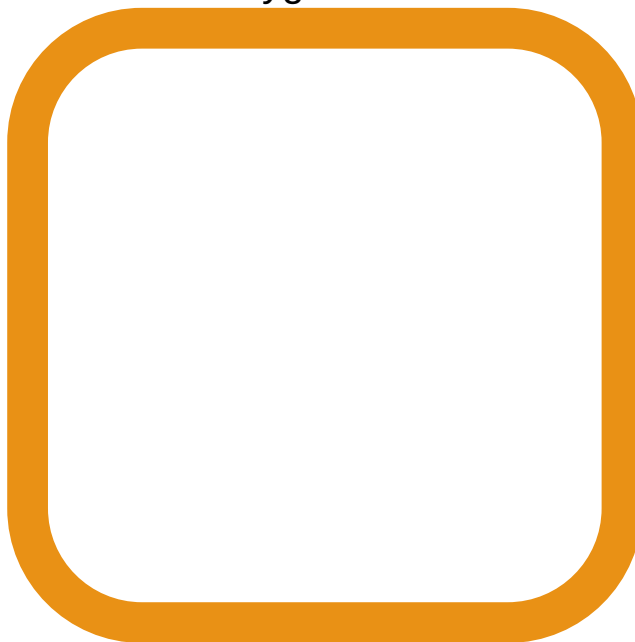
# Arbetsblad - Min dag som framtidshjälte

När min karaktär vaknar:



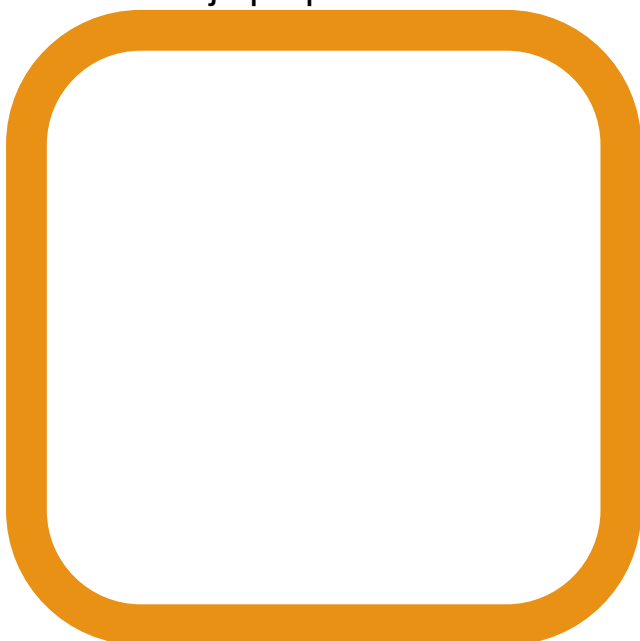
På morgonen:

Vilka verktyg de använder:



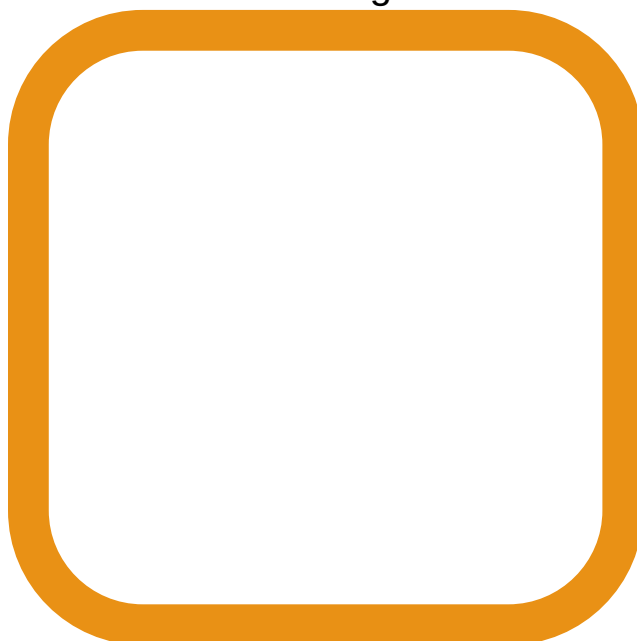
Mitt jobb är:

Vad de gör för att  
hjälpa planeten



På jobbet hjälper jag  
jorden genom att:

Hur de känner sig i  
slutet av dagen



Min favoritdel av  
dagen är:

## Havsstädare



Jag rensar plast från havet.

## Trädplanterare



Jag planterar träd  
för en grönare värld.

## Solbyggare



Jag bygger solenergi  
för framtiden.

## Eko-uppfinnare



Jag uppfinner nya  
miljövänliga saker.

## Eco-designer



Jag skapar kläder  
av återvunnet material.

## Återanvändare



Jag gör nya saker  
av gamla prylar.

## Eko-kock



Jag lagar mat med  
ekologiska råvaror.

## Eko-bilmekaniker



Jag reparerar elbilar  
på ett miljövänligt sätt.

## Hållbar energi-ingenjör



Jag utvecklar ren energi  
för framtiden.

## Eko-häsovårdare



Jag jobbar inom hälsovården  
på ett miljömedvetet sätt

## Eko-transportör



Jag kör transporter som är  
snälla mot miljön.

## Eko-bonde



Jag odlar mat på ett  
naturligt sätt.

## Marinbiolog



Jag forskar om livet i havet.

## Skogvaktare



Jag skyddar djur och natur.

## Lärare



Jag lär ut om vår planet.

## Miljöjournalist



Jag rapporterar om miljönyheter.



# Hands-On för en Grönare Morgondag

Den här aktiviteten lyfter fram att gröna karriärer inte bara bygger på avancerad teknik, utan också på praktiska, handfasta färdigheter. Även om hållbarhet ofta kopplas till innovation och digitala lösningar, kräver verkliga gröna jobb människor som kan bygga, reparera, odla, testa och underhålla system i praktiken.

## Lärandemål:

### Efter lektionen kan eleverna:

- > Förstå värdet av praktiska, handfasta färdigheter i gröna karriärer.
- > Utforska hur traditionella och manuella färdigheter kompletterar teknik inom hållbarhet.
- > Delta i en praktisk aktivitet som simulerar ett riktigt grönt jobb.

**Age: 10+**

**Time: 60–75 min**

## Materials:

- Whiteboard eller projektor
- Utskrivna "Gröna Karriär-Kort" (teknik + praktiska färdigheter)
- Material för den praktiska aktiviteten (se nedan)
- Reflektionsblad eller skrivhäften

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Uppvärmningsdiskussion: "Tech vs. Touch" (10 min)

- Fråga: "Hur tror ni att framtidens gröna jobb kommer att se ut?"
- Skriv upp svar på tavlan (t.ex. robotar, solpaneler, programmering).
- Fråga sedan: "Vilka praktiska färdigheter kan fortfarande vara viktiga?" (t.ex. plantering, reparation, byggande, mätning)
- Betona: Teknik behöver händer för att byggas, underhållas och användas.

### Steg 2 - Matchningsspel: "Skill Match-Up" (10-15min)

Dela ut kort med olika gröna yrken (t.ex. stadsodlare, solcellstekniker, ekobyggare). Varje kort innehåller:

- En teknisk färdighet (t.ex. använda sensorer, programmering)
- En praktisk färdighet (t.ex. plantering, kabeldragning, mätning)

Eleverna matchar yrken med rätt färdighetsuppsättning i par eller små grupper.



## Steg 3 – Praktisk aktivitet: Mini Green Job Challenge (25–30 min)

Välj ett alternativ baserat på tillgängliga resurser:

### Alternativ A: Bygg en mini-solugn (Eko-uppfinnare)

- Använd folie, kartong och plastfolie för att bygga en solugn.
- Diskutera hur både design (teknik) och konstruktion (praktiskt arbete) behövs.

### Alternativ B: Plantera för planeten (Stadsodlare)

- Eleverna planterar frön i återanvända behållare.
- Prata om jordkvalitet, vattenbehov och hur sensorer skulle kunna hjälpa – men att händerna ändå behövs!

### Alternativ C: Vattenfilterutmaning (Miljöingenjör)

- Använd sand, grus och tyg för att bygga ett enkelt vattenfilter.
- Diskutera hur ingenjörer använder både laborieutrustning och praktiska tester.

## Steg 4 – Reflektion och avslutning (10–15 min)

Eleverna fyller i ett kort reflektionsblad eller skriver i sina journaler:

- Vilken praktisk färdighet använde jag idag?
- Hur skulle denna färdighet kunna hjälpa i ett grönt jobb?
- Varför behöver vi fortfarande handfast arbete i en teknisk värld?

Gruppdiskussion: "Vilket grönt jobb skulle du vilja göra med dina händer?"

### Lärartips:

- Lyft fram att manuella färdigheter är kraftfulla – de bygger, lagar, odlar och skyddar.
- Ge exempel från verkligheten (t.ex. solcellsinstallatörer, naturvårdsarbetare).
- Bjud gärna in en lokal hantverkare eller tekniker som arbetar med hållbarhet.



# Då, Nu och en Grönare Morgondag

Den här aktiviteten hjälper elever att förstå att arbetslivet ständigt förändras i takt med teknologiska framsteg och samhällets miljöbehov. Genom att undersöka historiska yrken och analysera deras miljöpåverkan får eleverna insikt i hur ekonomisk utveckling har format både samhället och planeten.

## Lärandemål:

### Eleverna kan:

- > Undersöka och beskriva miljöpåverkan från utvalda historiska yrken.
- > Jämföra historiska yrken med moderna eller framtida gröna motsvarigheter.
- > Använda kritiskt och kreativt tänkande för att föreslå hur traditionella yrken kan utvecklas för att bli mer hållbara.
- > Samarbeta effektivt i grupper för att utveckla innovativa lösningar.

## Åldersgrupp: 12+

## Tidsåtgång: 60-75min

## Material:

- Grupparbetsblad: "Då vs. Nu vs. Framtid" (se exempel nedan)
- PowerPoint med historiska yrken eller utskrivbara kort
- (t.ex. kolgruvarbetare, valfångare, smed, textilarbetare)
- Färgpennor, A3-papper, eventuella rekvisita eller kostymer
- Tillgång till internet eller utskrifter för kortare research (valfritt)
- Timer

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Introduktion: Jobbresa genom tiden (10-15min)

#### Alternativ A: Visuell tidslinje

Visa bilder av olika yrken från 1800-talet, 1900-talet och idag.

Ställ frågor:

- Vad är annorlunda med de här jobben?
- Vilka material eller energikällor använde de?
- Vilken påverkan kan de ha haft på naturen?





# Då, Nu och en Grönare Morgondag

## Alternativ B: Think–Pair–Share

Fråga:

”Vilket historiskt jobb tror du hade störst miljöpåverkan?”

Låt eleverna tänka, diskutera i par och sedan dela med klassen.

## Steg 2 – Då, Nu & Framtid – Jobbanalys (40-45min)

Dela in eleverna i grupper om 3–4.

Ge varje grupp ett Historiskt Jobbkort.

### Exempel på yrken:

Kolgruvarbetare Textilarbetare Skogsarbetare Valfångare  
Ånglokförare Skeppsbyggare Metallsmältare Industrijordbrukare

### Grupparbete (30 min)

Eleverna fyller i ett Då–Nu–Framtid-analysblad (antingen ett arbetsblad eller ett stort postermaterial).

Tidsperiod	Hur såg jobbet ut?	Miljöpåverkan	Modern motsvarighet (om någon)	Hur kan jobbet bli grönare i framtiden?
DÅ				
NU				
FRAMTID				

### Stödfrågor för grupperna:

- Vilka verktyg eller tekniker användes?
- Vilka naturresurser var jobbet beroende av?
- Vem tjänade på jobbet – och vem eller vad tog skada?
- Hur görs jobbet annorlunda idag?
- Vilken grön teknik eller idé kan förbättra det i framtiden?





## Steg 3 – Kreativ presentationsförberedelse (10 min)

Grupperna förbereder sig för att presentera sina resultat med hjälp av ett av följande format:

- En kort sketch eller rollspel: "Ett samtal över tid" mellan arbetaren i det förflutna, dagens version och ett framtida grönt yrke.
- Ett "postermuseum" med bilder och förklarande texter.
- En "jobbpitch" där de säljer in idén om en grönare framtida version av yrket.

## Steg 3 – Presentationer & gallerivandring (10–15 min)

Varje grupp presenterar i 1–2 minuter eller ställer upp sin poster för en gallerivandring.

Under rundvandringen lämnar kamraterna kommentarer eller frågor med hjälp av post-it-lappar.

## Avslutande reflektion (5 min)

Ställ frågor till eleverna:

- "Vad överraskade dig med hur yrken förr påverkade miljön?"
- "Hur skulle du kunna utforma om ett av dagens yrken för att göra det mer hållbart?"



# Designa en Grön Stad – Systemtänkande möter Karriärforskning

Den här aktiviteten kombinerar systemtänkande med karriärforskning för att hjälpa elever att förstå att hållbara samhällen byggs genom sammanlänkade roller och delat ansvar. Genom att designa en "Grön Stad" får eleverna se hur miljömässiga, sociala och ekonomiska system hänger ihop – och hur olika gröna yrken bidrar till långsiktig resiliens.

## Lärandemål:

### Eleverna kan:

- > Förstå hur olika gröna yrken bidrar till hållbara samhällen.
- > Använda systemtänkande för att se hur miljömässiga, sociala och ekonomiska system samverkar.
- > I grupp designa en hållbar "grön stad" som inkluderar olika gröna karriärer.
- > Reflektera över sina egna intressen och möjliga roller i en hållbar framtid.

## Åldersgrupp: 12+

## Tidsåtgång: 1,5 timmar eller under två lektionstillfällen

## Material:

- Karriärkort eller korta beskrivningar/filmer om yrken
- Poster-/blädderblockspapper, färgpennor
- Återvunnet material för 3D-modeller (valfritt)
- Projektor eller skärm för introduktion
- Reflektionsblad

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Förstå system och gröna karriärer

#### 1. Ingångsaktivitet (10 min)

- Fråga eleverna: "Vad gör en stad 'grön' eller hållbar?"
- Skapa en gemensam tankekarta med idéer som:

**Ren energi - Återvinning - Gröna byggnader**  
**Kollektivtrafik - Stadsodling - Ren luft och vatten**



## 2. Introduktion till systemtänkande (10 min)

Presentera ett enkelt system, t.ex. ett transportsystemet.

Ställ frågor:

- Vilka delar består systemet av?
- Vad händer om en del slutar fungera?
- Hur hänger transportsystemet ihop med andra system (miljö, hälsa, ekonomi)?

## 3. Gröna karriärer i system (15 min)

Introducera 6–8 gröna yrken (via kort, bilder eller korta filmer):

Ingenjör inom förnybar energi - Grön arkitekt - Stadsodlare  
Miljöpedagog - Återvinningsanläggningschef - Klimatforskare

Diskutera hur varje yrke kopplas till flera system (t.ex. miljö, samhälle, ekonomi, hälsa).

## 4. Team Challenge – Introduktion (10 min)

I grupper om 3–4 ska eleverna designa en "Grön Stad" som innehåller:

- Minst fyra gröna karriärer
- En visualisering av hur dessa roller samarbetar i stadens system
- Kreativa visuella element (affisch, modell, digital karta)

## Steg 2 – Kreativ design och presentationer

### 1. Grupparbete: Designa en Grön Stad (30–35 min)

- Ge tillgång till material:

Posterpapper, pennor, återvunnet material, surfplattor (om tillgängligt).

Eleverna ska visa:

- De valda gröna yrkena och deras uppgifter
- Hur olika system interagerar (transport, energi, mat, avfall, bostäder)
- Ett kreativt namn på sin stad



## Steg 3 - Presentationer (10–15 min)

Presentera ett enkelt system, t.ex. ett transportsystemet.

Ställ frågor:

- Vilka delar består systemet av?
- Vad händer om en del slutar fungera?
- Hur hänger transportsystemet ihop med andra system (miljö, hälsa, ekonomi)?

## 3. Reflektion (5–10 min)

Låt eleverna skriva eller diskutera:

- Vilket grönt yrke intresserade dig mest och varför?
- Hur hjälpte systemtänkande dig i designprocessen?
- Hur kan du själv bidra till en grönare framtid?



# Uppfinn för att Rädsla – Designa Verktyg för Framtidens Gröna Jobb

Den här aktiviteten uppmuntrar elever att se sig själva som innovatörer i en hållbar framtid. Genom att koppla verkliga miljöutmaningar till kreativ karriärforskning får eleverna förstå att gröna jobb inte bara är redan existerande yrken – de är också möjligheter att skapa nya idéer och uppfinningar.

## Lärandemål:

### Eleverna kan:

- Identifiera viktiga miljöutmaningar och förklara hur gröna yrken hanterar dem.
- Beskriva exempel på befintliga och framväxande gröna professioner.
- Använda kreativt och kritiskt tänkande för att designa ett verktyg eller en uppfinning för ett framtida grönt jobb.
- Samarbeta i grupper för att planera, designa och presentera en innovativ lösning.
- Reflektera över sina egna intressen och sin möjliga roll i att bidra till en mer hållbar framtid.

## Åldersgrupp: 12+

## Tidsåtgång: 60-90min

## Material:

- Återvunnet material (flaskor, kartong, papper, tyg m.m.)
- Lim, saxar, tejp, tuschpennor, snöre
- Färgat papper och pysselmaterial
- "Grönt Jobb – Designblad" (skapat av dig eller tillsammans med klassen)
- Blädderblock eller whiteboard för brainstorming

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Introduktion / Diskussion

"Om du hade ett jobb som kunde hjälpa planeten – vad skulle du göra?"

- Gå kort igenom stora miljöutmaningar (föroreningar, avfall, klimatförändringar).
- Introducera begreppet gröna jobb – yrken som bidrar till att lösa dessa problem.



# Uppfinn för att Rädda – Designa Verktyg för Framtidens Gröna Jobb

- Dela 2–3 verkliga exempel, t.ex.:

**Havsplastingenjör:** Utformar teknik eller system för att ta bort plastavfall från haven och förebygga att mer hamnar där, för att skydda marint liv och ekosystem.

**Stadsplanerare för träd:** Planerar var och hur träd ska planteras i städer för att förbättra luftkvalitet, minska värme och stödja biologisk mångfald.

**Klimatdataanalytiker:** Analyserar stora mängder klimat- och väderdata för att förstå mönster, förutsäga förändringar och hjälpa beslutsfattare att bekämpa klimatförändringar.

## Steg 2 – Designutmaning (10 minuter)

### Uppgift:

”Er grupp ska uppfinna ett verktyg eller en produkt för ett framtida jobb som hjälpe till att skydda jorden.”

Introducera ”Grönt Jobb – Designblad” med delar som:

- Jobbtitel
- Miljöproblem som jobbet adresserar
- Beskrivning av verktyget eller uppfinningen
- Hur det fungerar
- Material som behövs
- Skiss & namn på produkten

## Steg 3 – Planeringsfas (15–20 minuter)

- Eleverna arbetar i små grupper och brainstormar ett framtida jobb och skissar ett verktyg eller en enhet som jobbet skulle använda.
- De fyller i sitt designblad

## Steg 4 - Byggfas (30-40 minuter)

- Eleverna använder återvunnet eller enkelt pysselmaterial för att bygga en modell eller prototyp.
- Uppmuntra kreativitet: Den behöver inte fungera – fokus ligger på koncept, fantasi och kommunikation.





## Steg 5 – Redovisning (10–15 minuter)

Varje grupp presenterar:

- Deras jobbtitel och vad jobbet gör
- Vilket problem deras uppfinning löser
- Hur modellen fungerar (eller skulle fungera)

## Steg 6 – Avslutning / Reflektion (5 minuter)

Snabbskrivning eller klassdiskussion:

- ”Vilket jobb eller vilken uppfinning var mest intressant idag?”
- ”Vilket jobb skulle du själv vilja ha för att hjälpa planeten i framtiden?”



# Intervju för en grön karriär

*Denna interaktiva simulering låter elever utforska vilka kompetenser som krävs inom gröna yrken genom rollspel. Genom att simulera en anställningsintervju tränar eleverna på att presentera sig själva, reflektera över sina färdigheter och få en bättre förståelse för arbetsgivares förväntningar inom hållbarhetssektorn.*

## Lärandemål:

- > Uppleva en simulerad anställningsintervju
- > Förstå centrala kompetenser inom hållbarhetsinriktade yrken
- > Utveckla kommunikations- och självreflektionsförmåga
- > Träna förmågan att ge feedback och observera

## Åldergrupp: 13+

## Tidsåtgång: 45–60 minuter

## Material:

- Rollkort/annons för ett valt grönt yrke (t.ex. fåraherde, stadsodlare, ekodesigner)
- Förberedda intervjufrågor
- Observationsformulär
- Pennor, post-it-lappar
- Valfritt: CV-mall eller kompetensportföljer

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Fråga eleverna:

“Vad letar arbetsgivare efter när de anställer till gröna jobb?”

Visa gärna en kort video eller ett rollspel med en anställningsintervju.

Gå igenom viktiga begrepp:

**Kompetenser - Styrkor - Motivation - Miljöansvar**



## Steg 2 – Indelning i grupper

**Dela in klassen i tre grupper:**

- Arbetssökande (ca 4 elever)
- Rekryteringsgrupp (ca 4 elever)
- Observatörer (resterande elever)

## Steg 3 – Förberedelse av jobbet

Välj ett grönt yrke (t.ex. "fåraherde för att sköta stadsnära bete").

Ge alla elever en jobbbanners som beskriver krav och arbetsuppgifter.

Dela in eleverna i:

### 1. Arbetssökande:

Förbereder en kort presentation om varför de passar för jobbet. De ska beskriva:

- sina färdigheter
- sin kunskap
- sin motivation
- (valfritt) visa en portfölj eller lista över sina styrkor

### 2. Rekryteringsgruppen förbereder:

- Intervjuupplägg (vem ställer vilka frågor)
- Urvalskriterier (t.ex. ansvarstagande, miljökunskap, djurhållning)
- Lista med intervjufrågor



## Steg 4 – Intervjusimulering

Varje sökande intervjuas av rekryteringsgruppen.

Observatörerna noterar:

- Hur väl den sökande matchar kriterierna
- Kvaliteten på frågorna från rekryteringsgruppen

## Steg 5 – Diskussion och reflektion

Rekryteringsgruppen diskuterar och väljer den bästa kandidaten samt motiverar sitt val.

**Gemensam diskussion i klassen:**

- Vad kännetecknade en stark kandidat?
- Vilka färdigheter stack ut?
- Hur kändes det att presentera sig själv?

**Reflektion**

- Vilka styrkor använde du idag?
- Vilka färdigheter vill du utveckla inför framtida intervjuer?
- Hur kan detta kopplas till gröna yrken i verkligheten?

## Mer information

- Intervjutips: <https://www.mindtools.com/>
- Exempel på gröna jobb: <https://www.greenjobs.com/>



# Gröna karriärsuperhjältar

*Denna aktivitet i flera steg fördjupar elevernas förståelse för framväxande gröna yrken genom fantasi, diskussion och rollspel. Eleverna utforskar olika ovanliga eller mindre kända gröna yrken och utvecklar insikt i sina egna styrkor.*

## Lärandemål:

- > Lära sig att beskriva och känna igen gröna yrken
- > Träna kritiskt tänkande och att ställa frågor
- > Utforska sina egna kompetenser och få respons från andra
- > Identifiera hur deras styrkor kan bidra till en hållbar framtid

## Åldersgrupp: 11+

## Tidsåtgång: 90 minuter (kan delas upp i två tillfällen)

## Material:

- Lista eller kort med gröna yrken (t.ex. biofilmsinstallatör, miljöjournalist, grön byggare, fårherde ...)
- Arbetsblad: Superhjärte tankekarta
- Arbetsblad: Superhjärte HO (för reflektion)
- Tomt papper (för handavtryck och återkoppling)
- Pennor, tuschpennor, naturmaterial (valfritt för utomhus)

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Upptäck & beskriv gröna superjobb (30 min)

I små grupper får varje elev ett grönt yrke (eller drar ett kort), till exempel urban fårherde. Med hjälp av Superhjärte-tankekartan beskriver de yrket som om det vore en superhjärte:

- Vad gör personen?
- Vad kan personen göra (färdigheter, verktyg, kunskap)?
- Vilken typ av person passar för rollen?
- Vad gör personen till en superhjärte?

Presentation: Varje grupp presenterar sin superhjärte för klassen. Läraren fyller i eventuella detaljer.



## Steg 2 – Gissa det gröna superjobbet (15–20 min)

### Alternativ A: Rita & gissa yrket (yngre elever)

- En elev drar ett yrkeskort och håller det hemligt
- De andra ställer JA/NEJ-frågor för att gissa:
  - Arbetar du med människor?
  - Behöver du verktyg?
  - Arbetar du utomhus?

### Alternativ B: Hitta på ett eget grönt jobb (äldre elever)

- En elev hittar på ett grönt yrke
- De andra ställer strategiska frågor för att förstå eller gissa

Bonus: Använd formatet "två sanningar och en lögn" om yrket

## Steg 3 – Karriärmatchning (15 min)

Placera ut kort eller symboler för 6 olika yrken i klassrummet (eller utomhus i naturen).

Eleverna ställer sig vid det yrke:

- de skulle vilja träffa
- de känner sig lika

Diskutera i par eller små grupper:

- Varför vill du träffa den här personen? Vad skulle du fråga?
- Vad har ni gemensamt?
- Skulle du vilja arbeta med detta? Varför eller varför inte?



## Steg 4 – Reflektion kring superstyrkor (20–25 min)

### Varje elev:

- Ritar av sin hand på ett papper
- Skriver en styrka på varje finger (t.ex. färdighet, talang, egenskap)

### Sedan:

- Skriver sitt namn kreativt på ett annat papper (t.ex. med symbol, ritning eller emoji)

Papperen skickas runt i gruppen.

Vid varje byte svarar klasskamraterna på en fråga (läraren läser upp):

- Vad har du fått hjälp med av mig?
- Hur gjorde personen mig glad?
- Vad beundrar jag hos personen?
- Vad skulle jag berömma personen för?
- Om personen var en superhjälte – vad skulle hen heta?
- Vad är personens magiska kraft?

## Slutreflektion

Eleverna jämför sina egna styrkor med det andra har skrivit

(jämförelse mellan självbild och återkoppling från andra).

Svarar sedan på:

- Vad kan jag göra för att hjälpa världen?
- Vilka styrkor kan jag använda i min framtida gröna karriär?



# Gör företaget grönt!

*Denna aktivitet introducerar elever till grundläggande affärsprocesser och uppmuntrar dem att kritiskt granska deras miljöpåverkan. Genom att identifiera skadliga inslag lär de sig att utforma mer hållbara alternativ. Aktiviteten introducerar även begreppet greenwashing, vilket hjälper eleverna att skilja mellan genuina hållbarhetsinsatser och vilseledande påståenden samt att kommunicera sina affärsidéer på ett ansvarsfullt och transparent sätt.*

## Lärandemål:

### Efter lektionen kan eleverna:

- > Förstå grundläggande affärsprocesser och identifiera deras miljöpåverkan
- > Känna igen ekologiska risker i affärsmodeller och föreslå hållbara alternativ
- > Förstå begreppet greenwashing och undvika vilseledande hållbarhetspåståenden
- > Utveckla färdigheter i research, kritiskt tänkande, samarbete och presentation
- > Utforma och presentera ett genuint hållbart affärskoncept

**Åldersgrupp: 12–18 år**

**Tidsåtgång: 2 timmar**

## Material:

- Anteckningsböcker eller papper
- Affischpapper (tjockare papper)
- Kritor, tuschpennor, blyertspennor
- Dator eller smartphone
- Internetuppkoppling



# Gör företaget grönt!

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Läraren inleder lektionen med en kort diskussion om ekologiska katastrofer och miljöföroreningar som orsakas av mänsklig aktivitet. De beskriver hur dessa problem kan lösas och leder sedan in samtalet på hållbara företag som kan bidra till att minska hoten mot planeten och människor.

Läraren kan involvera eleverna genom brainstorming, där de får uttrycka vilka ekologiska problem de ser att världen och människor står inför.

Diskussionen fortsätter med att eleverna får fundera på om de känner till några specifika hållbara företag eller ekologiska produkter.

Läraren går sedan över till begreppet greenwashing och förklarar att alla företag som verkar hållbara inte nödvändigtvis är det. De går igenom huvuddragen i greenwashing och vad man ska vara uppmärksam på.

### Steg 2 – Genomförande

Läraren delar in eleverna i grupper och ger varje grupp kort med olika typer av verksamheter (t.ex. godisbutik, snabbmatsrestaurang, webbutik för leksaker, klädtillverkare och butik, kosmetikaföretag, frisersalong med produktförsäljning, hotell).

Varje grupp ska föreställa sig att de är ansvariga för verksamheten och att de vill göra den verkligt hållbar (utan greenwashing!).



# Gör företaget grönt!

De ska:

- Kartlägga och beskriva hela processen för verksamheten – från produktion till leverans till kund
- (t.ex. vad produkten består av, hur den tillverkas, vilken förpackning som används, hur den transporteras osv.)
- Identifiera delar av processen som är skadliga ur ett miljöperspektiv
- Föreslå hållbara alternativ som förbättrar processen och gör den genuint ekologisk

Därefter ska gruppen:

- Ge sitt hållbara företag ett namn
- Skapa en passande logotyp
- Ta fram marknadsföring så att kunder får kännedom om verksamheten

Viktigt: De måste undvika greenwashing och kunna motivera varför deras företag faktiskt är hållbart.

Till sist presenterar varje grupp kort sitt företag:

- Namn och logotyp
- Hur processen ser ut
- Vad som gör verksamheten hållbar

## Steg 3 – Reflektion

Diskussion med eleverna:

- Vilket företag tyckte du var mest intressant att lyssna på?
- Såg du några miljöproblem som förekom i flera verksamheter? Hur kan de lösas i framtiden?
- Kan du tänka dig att själv starta ett hållbart företag?
- Vilka fördelar ser du med hållbart företagande?

Avsluta med individuell reflektion:

- Vad tar du med dig från aktiviteten?



# Hållbara karriärvägar: Företagande vs. anställning

*Denna aktivitet kopplar gröna karriärvägar till hållbarhetsutmaningar och ekologiska kriser, och hjälper elever att utforska hur både entreprenörer och anställda kan bidra till att hantera miljöproblem. Genom att undersöka verkliga exempel på hållbara företag och nya gröna yrken får eleverna en förståelse för hur arbetsmarknaden utvecklas i takt med planetens behov.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Förstå de viktigaste skillnaderna mellan företagande och anställning, inklusive deras fördelar och nackdelar
- > Reflektera över egna preferenser, styrkor och möjliga framtida karriärvägar
- > Förstå hur hållbarhet och ekologiska utmaningar påverkar både företagande och arbetsmöjligheter
- > Identifiera verkliga exempel på hållbara företag och gröna yrken
- > Utveckla färdigheter i research, kritiskt tänkande och presentation

**Åldergrupp: 11–15 år**

**Tidsåtgång: 90 minuter**

## Material:

- Blädderblock eller whiteboard och pennor
- Papper eller anteckningsböcker
- Dator, surfplatta eller smartphone
- Internetuppkoppling



## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning: Skillnader mellan företagande och anställning + planetens tillstånd (brainstorming)

Läraren frågar eleverna om de vet vad anställning och företagande innebär för att få en bild av deras förkunskaper.

Därefter förklarar läraren begreppen och uppmuntrar eleverna att fundera kring och lista specifika egenskaper och skillnader.

Aktiviteten fortsätter som en gemensam brainstorming, där läraren skriver:

- “Anställning” på ena sidan av tavlan
- “Företagande” på andra sidan

Elevernas idéer skrivs upp under rätt kategori. Läraren vägleder diskussionen och korrigerar vid behov om något hamnar fel. För- och nackdelar med båda alternativen diskuteras också.

Om något viktigt saknas kompletterar läraren efter brainstorming.

Som stöd kan läraren ex. använda en artikel om skillnader mellan anställning och företagande.

Därefter följer en kort genomgång om att både anställning och företagande i framtiden allt mer kommer att påverkas av miljö- och hållbarhetsfrågor.

Följ upp med en kort brainstorming:

- Vilka ekologiska problem känner eleverna till?
- Hur påverkar människor planeten negativt?
- Vad behöver förändras i framtiden?

Nämn gröna jobb och hållbara företag. Påpeka att arbetsmarknaden förändras snabbt och att framtida yrken kanske ännu inte ens existerar.



## Steg 2 – Genomförande: Vad passar mig? + verkliga exempel

När skillnader, fördelar och nackdelar har gått igenom får eleverna fundera över vad som passar dem bäst:

### **ANSTÄLLNING eller FÖRETAGANDE?**

Eleverna skriver ner:

- vilket alternativ de väljer
- varför de valt det (vad som avgjorde)

Eleverna delas sedan in i par eller små grupper utifrån sina val.

### Uppgift per grupp:

#### Elever som väljer FÖRETAGANDE

De ska undersöka en entreprenör eller ett företag (lokalt eller internationellt) som arbetar hållbart.

De ska ta reda på så mycket som möjligt, till exempel:

- Vad gör företaget?
- Vad producerar de?
- Hur ser produktionsprocessen ut?
- Vilka tjänster erbjuder de?
- Hur uppstod idén?
- Vilka utmaningar har de mött?
- Har de konkurrenter?
- Hur bidrar de till en bättre miljö?
- På vilka andra sätt är verksamheten hållbar?



## Elever som väljer ANSTÄLLNING

De ska undersöka ett yrke kopplat till miljö eller hållbarhet.

De ska ta reda på exempelvis:

- Vad innebär yrket?
- Vilka kompetenser, kunskaper och färdigheter krävs?
- Vilka företag erbjuder sådana jobb?
- Hur bidrar yrket till miljön?
- Vad gör arbetet hållbart?

## Steg 3 – Reflektion

Efter presentationerna leder läraren en gemensam diskussion:

- Vilket yrke eller företag hittade du? Vad fångade ditt intresse? Hur kopplar det till hållbarhet?
- Kan du tänka dig att arbeta inom detta område i framtiden?
- Vad lärde du dig om företagande och anställning? Var det något som överraskade dig?
- Vad lärde du dig om gröna yrken och hållbart företagande?
- Vad lärde du dig om dig själv? Vad föredrar du och varför? Vad säger det om dig?
- Hur tror du att arbetsmarknaden kommer att se ut i framtiden? Vilka nya yrken och företag kan uppstå?



# Gör företaget grönt!

*Denna aktivitet introducerar elever till grundläggande affärsprocesser och uppmuntrar dem att kritiskt granska deras miljöpåverkan. Genom att identifiera skadliga inslag lär de sig att utforma mer hållbara alternativ. Aktiviteten introducerar även begreppet greenwashing, vilket hjälper eleverna att skilja mellan genuina hållbarhetsinsatser och vilseledande påståenden samt att kommunicera sina affärsidéer på ett ansvarsfullt och transparent sätt.*

## Lärandemål:

### Efter lektionen kan eleverna:

- > Förstå grundläggande affärsprocesser och identifiera deras miljöpåverkan
- > Känna igen ekologiska risker i affärsmodeller och föreslå hållbara alternativ
- > Förstå begreppet greenwashing och undvika vilseledande hållbarhetspåståenden
- > Utveckla färdigheter i research, kritiskt tänkande, samarbete och presentation
- > Utforma och presentera ett genuint hållbart affärskoncept

**Åldersgrupp: 12–18 år**

**Tidsåtgång: 2 timmar**

## Material:

- Anteckningsböcker eller papper
- Affischpapper (tjockare papper)
- Kritor, tuschpennor, blyertspennor
- Dator eller smartphone
- Internetuppkoppling

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

Läraren inleder lektionen med en kort diskussion om ekologiska katastrofer och miljöföroreningar som orsakas av mänsklig aktivitet. De beskriver hur dessa problem kan lösas och leder sedan in samtalet på hållbara företag som kan bidra till att minska hoten mot planeten och människor.

Läraren kan involvera eleverna genom brainstorming, där de får uttrycka vilka ekologiska problem de ser att världen och människor står inför.

Diskussionen fortsätter med att eleverna får fundera på om de känner till några specifika hållbara företag eller ekologiska produkter.

Läraren går sedan över till begreppet greenwashing och förklarar att alla företag som verkar hållbara inte nödvändigtvis är det. De går igenom huvuddragen i greenwashing och vad man ska vara uppmärksam på.

### Steg 2 – Genomförande

Läraren delar in eleverna i grupper och ger varje grupp kort med olika typer av verksamheter (t.ex. godisbutik, snabbmatsrestaurang, webbutik för leksaker, klädtillverkare och butik, kosmetikaföretag, frisersalong med produktförsäljning, hotell).

Varje grupp ska föreställa sig att de är ansvariga för verksamheten och att de vill göra den verkligt hållbar (utan greenwashing!).



# Gör företaget grönt!

De ska:

- Kartlägga och beskriva hela processen för verksamheten – från produktion till leverans till kund
- (t.ex. vad produkten består av, hur den tillverkas, vilken förpackning som används, hur den transporteras osv.)
- Identifiera delar av processen som är skadliga ur ett miljöperspektiv
- Föreslå hållbara alternativ som förbättrar processen och gör den genuint ekologisk

Därefter ska gruppen:

- Ge sitt hållbara företag ett namn
- Skapa en passande logotyp
- Ta fram marknadsföring så att kunder får kännedom om verksamheten

Viktigt: De måste undvika greenwashing och kunna motivera varför deras företag faktiskt är hållbart.

Till sist presenterar varje grupp kort sitt företag:

- Namn och logotyp
- Hur processen ser ut
- Vad som gör verksamheten hållbar

## Steg 3 – Reflektion

Diskussion med eleverna:

- Vilket företag tyckte du var mest intressant att lyssna på?
- Såg du några miljöproblem som förekom i flera verksamheter? Hur kan de lösas i framtiden?
- Kan du tänka dig att själv starta ett hållbart företag?
- Vilka fördelar ser du med hållbart företagande?

Avsluta med individuell reflektion:

- Vad tar du med dig från aktiviteten?



# Hur grön är vårt lokala företag?

*Denna aktivitet stärker elevernas förståelse för hur miljömässig hållbarhet tillämpas i verkliga affärsverksamheter. Eleverna uppmuntras att koppla hållbarhet till framtida yrkesval och att se sig själva som informerade och ansvarstagande deltagare på arbetsmarknaden.*

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Förstå vad som gör ett företag miljömässigt hållbart
- > Undersöka och utvärdera ett lokalt företags miljöarbete
- > Utveckla färdigheter i research, undersökande arbete, kritiskt tänkande och kommunikation
- > Presentera resultat och föreslå realistiska förbättringar

**Åldersgrupp: 12+**

**Tidsåtgång: 2–3 lektioner + tid för research**

## Materials:

- Arbetsblad för undersökning (med vägledande frågor)
- Internetåtkomst eller lokala informationskällor
- Affischpapper eller digitala verktyg för presentationer
- Bedömningsmatris (valfritt)

## Lektionsstruktur:

### Dag 1 – Introduktion & val av företag (45–60 min)

#### 1. Uppvärmning (10 min)

Fråga: "Vad innebär det att ett företag är grönt eller hållbart?"

Gör en gemensam lista över miljövänliga arbetssätt (t.ex. återvinning, förnybar energi, lokal produktion, minskad förpackning, miljövänliga produkter).



# Hur grön är vårt lokala företag?

## 2. Minilektion: Vad ska man titta efter? (15 min)

Presentera viktiga hållbarhetsområden:

- Energianvändning
- Avfallsminskning
- Transporter
- Ursprunget till produkter/råvaror
- Miljöpolicyer
- Samhällsengagemang

## 3. Val av företag & planering av research (20–30 min)

- Eleverna arbetar enskilt eller i par
- Välj ett lokalt företag (butik, restaurang, tillverkare, gård m.m.)
- Påbörja undersökningen via hemsidor, lokala nyheter eller genom att kontakta företaget (med lärarstöd)
- Använd ett arbetsblad med frågor som t.ex.:
  - Vad gör företaget?
  - Nämnar de hållbarhet på sin webbplats?
  - Minskar de avfall eller använder förnybar energi?
  - Stöder de lokala eller miljövänliga produkter?
  - Vad gör de bra? Vad kan förbättras?

**Läxa:** Börja med undersökningen.

Valfritt: mejla eller ring företaget och ställ några respektfulla frågor.

## Dag 2 – Forskning & analys (45–60 min)

### 1. Forskningstid (i klass eller hemma)

Eleverna samlar information och fyller i sina arbetsblad.

Valfritt: Skapa en checklista eller ett poängsystem för att bedöma företagets hållbarhet.



# Hur grön är vårt lokala företag?

## 2. Gruppavstämning & diskussion (15–20 min)

Eleverna delar med sig av vad de hittat hittills.

Diskutera mönster:

- Vilka typer av företag verkar vara mest hållbara?
- Varför tror ni att det är så?

## 3. Förbered presentationer (25–30 min)

Eleverna skapar affischer, presentationer (t.ex. slides) eller korta rapporter där de besvarar:

- Hur miljövänligt är detta företag?
- Vilka är företagets styrkor?
- Vad skulle det kunna förbättra?
- Skulle du vilja arbeta där i framtiden?

## Dag 3 – Presentationer & reflektion (45–60 min)

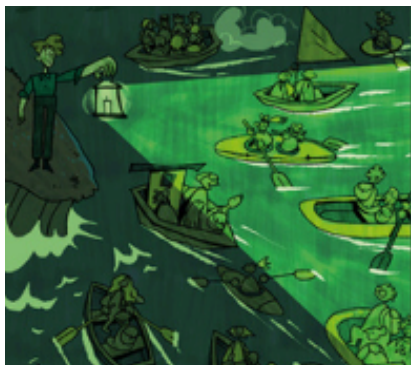
### 1. Elevpresentationer (30–40 min)

Varje elev eller elevpar presenterar sina resultat för klassen.

### 2. Reflektion (10–15 min)

Diskussionsfrågor:

- ”Vad lärde du dig av detta projekt om hur företag kan påverka miljön – både positivt och negativt?”
- ”Skulle du vilja arbeta för ett miljövänligt företag i framtiden?”



# Agera grönt – Att stärka elever för en hållbar framtid

*Denna aktivitet hjälper elever att utveckla grunderna för empowerment och hållbarhetstänkande, med utgångspunkt i att grön karriärvägledning inte bara handlar om jobb – utan om att skapa den inställning, de värderingar och den motivation som unga människor behöver för att kunna föreställa sig och forma framtiden.*

## Lärandemål:

- > Uppmuntra elever att tänka kring miljöskydd och sin egen roll i en hållbar framtid
- > Stödja kreativt tänkande, samarbete och kommunikation
- > Visa att deras röster och idéer kan göra skillnad
- > Hjälpa elever att känna sig stärkta att skapa förändring i vardagen

## Åldersgrupp: 10-12 år

## Tidsåtgång: 90 minuter

## Material:

- A4- eller A3-papper
- Färgpennor och tuschpennor
- Sticky notes eller små kort
- Utskrivna bilder (valfritt)
- Stora affischpapper för grupparbete

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Introduktion och uppvärmning (15 minuter)

Aktivitetsledaren inleder en diskussion:

- "Vad tänker ni på när ni hör orden Agera grönt?"
- "Varför är det viktigt att ta hand om naturen och planeten?"
- "Vilka små saker kan unga människor som vi göra för att hjälpa till?"



# Agera grönt – Att stärka elever för en hållbar framtid

## Steg 2 – Rörelselek:

### ”Håller med eller håller inte med” (5 minuter)

Markera olika hörn i rummet för:

- Ja
- Nej
- Inte säker

Läs upp olika påståenden och låt eleverna gå till det hörn som passar deras åsikt bäst. Be sedan några elever förklara varför de valde sin plats.

## Exempel på påståenden

- Alla kan hjälpa miljön.
- Barn är för unga för att göra skillnad.
- Återvinning räcker för att rädda planeten.
- Jag tycker att det gör skillnad att spara vatten hemma.
- Alla borde lära sig om klimatförändringar i skolan.
- Att plocka upp skräp är inte mitt ansvar.
- Djur borde ha samma rätt att leva i naturen som människor.
- Jag skulle plantera ett träd om jag fick chansen.
- Jag känner mig stolt när jag hjälper någon annan.
- Jag har redan idéer som skulle kunna göra världen bättre.
- Jag vet redan exakt vilket jobb jag vill ha när jag blir vuxen.
- Jag säger alltid ifrån när jag tycker att något är orättvist.
- Jag vet hur man kan kontrollera om en produkt är hållbar.
- Jag skulle kunna klara mig en hel vecka utan plast.
- Jag kan namnge tre utrotningshotade arter.



# Agera grönt – Att stärka elever för en hållbar framtid

## Steg 3 – Rita problemet och lösningen (20 minuter)

Varje elev viker ett papper på mitten.

Övre delen = Problemet

- Rita eller skriv om något som skadar planeten, till exempel:
- nedskräpning
- skogsskövling
- föroreningar
- matsvinn

Nedre delen = Lösningen

- Vad kan vi göra istället?
- Till exempel:
- använda flergångspåsar
- plantera träd
- cykla
- äta mindre kött
- delta i städdagar i närområdet
- Valfritt: Använd utskrivna bilder eller tidningar för att göra collage.
- Låt sedan eleverna dela sina bilder i par eller små grupper.



# Agera grönt – Att stärka elever för en hållbar framtid

## Steg 4 – Rita problemet och lösningen (50 minuter)

Dela in eleverna i små grupper (3–5 elever per grupp).

Ge varje grupp ett stort affischpapper.

Eleverna ska föreställa sig att de startar en klubb eller grupp som vill göra världen grönare.

Varje grupp bestämmer:

- Gruppnamn
- (exempel: "Naturhjältarna")
- Huvuduppdrag
- (exempel: städa stränder, plantera träd, minska plastanvändning)
- Ett projekt eller en aktivitet de vill genomföra
- (i skolan eller hemma)
- En slogan eller ett budskap
- (exempel: "Mindre plast – mer magi")

Valfritt: Rita en symbol eller logotyp för gruppen.

## Steg 5 - Minipresentation och affischrunda (15 minuter)

Varje grupp presenterar sin "Act Green"-klubb för de andra.

Presentationerna kan vara ungefär 1–2 minuter per grupp.

Alternativt: Sätt upp alla affischer på väggarna eller lägg dem på bord för en liten utställningsrunda.

Uppmuntra eleverna att:

- ställa frågor
- ge komplimanger
- lyfta fram idéer de tycker om



# Agera grönt – Att stärka elever för en hållbar framtid


## Steg 6 – Reflektion (10 minuter)

Avsluta med gemensamma reflektionsfrågor:

- Vad lärde du dig idag?
- Vad skulle du vilja göra i din skola eller ditt område?
- Vilken sorts vuxen vill du bli? Vad vill du bry dig om?
- Varför är det viktigt att unga människor säger ifrån och agerar?

## Tips till aktivitetsledaren:

- Skapa en positiv och trygg atmosfär där alla idéer tas på allvar.
- Fokusera på hopp och möjligheter snarare än skuld eller rädsla.
- Uppmuntra små, realistiska handlingar – elever behöver känna att förändring är möjlig.
- Hjälプ grupper som fastnar genom att ge exempel eller ställa öppna frågor.
- Lyft fram att hållbarhet också handlar om samarbete, omtanke och framtidstro.



# Kameraövning – Att se genom andras ögon

*Den här aktiviteten utvecklar ett förhållningssätt som behövs för att kunna möta världen på ett ansvarsfullt sätt: uppmärksamhet på omgivningen, känslighet för olika perspektiv samt förmågan att lita på och stötta andra. Genom att uppleva styrd perception och gemensam tolkning förstår eleverna att det krävs tålamod, samarbete och medveten närvaro för att förstå både naturliga och sociala miljöer. Dessa egenskaper är grunden för att kunna bidra meningsfullt inom områden som arbetar med verkliga miljö- och samhällsutmaningar.*

## Lärandemål:

- > Uppmuntra samarbete och kommunikation i par
- > Förbättra förmågan att uppleva omgivningen med hjälp av sinnen
- > Stärka tillit och empati mellan deltagare
- > Utveckla observationsförmåga och medveten närvaro
- > Uppmuntra kreativitet i visuell tolkning av omgivningen

## Åldersgrupp: 10 år och uppåt

## Time: 30min

## Materials:

- Papper
- Skrivunderlag
- Blyertspenna

## Genomförande:

### Steg 1 – Inledning

Börja med att fråga:

”Har du någon gång tagit ett foto? Vad får dig att vilja ta en bild av något?”

Be deltagarna föreställa sig hur det skulle kännas att själva vara kameran – att uppleva och registrera utan teknik.

Förklara upplägget: den ena personen är ”kamera” (med slutna ögon), den andra är ”fotograf” som leder försiktigt och tryggt.



# Kameraövning – Att se genom andras ögon

## Steg 2

### Para ihop deltagarna:

Deltagarna arbetar i par. En är kamera (med slutna ögon), den andra är guidande fotograf (står bakom med händerna lätt på axlarna).

Att guida kameran:

Guiden leder tyst kameran genom området (gärna utomhus i naturen eller en visuellt rik miljö). Rörelserna ska vara långsamma och medvetna.

### Utforska omgivningen:

När guiden ser något intressant stannar hen och ger en lätt signal (t.ex. en knackning på axeln).

Ta ett "foto":

Vid signal öppnar och stänger kameran snabbt ögonen – en "mental bild".

Detta upprepas tre gånger på tre olika platser.

### Byta roller:

Efter tredje bilden byter deltagarna roller och gör övningen igen.

Rita bilden:

Efter promenaden ritar varje deltagare ett av de motiv de "fotograferat"

– det som gjorde starkast intryck.

### Dela och samtala:

Paren byter teckningar och reflekterar tillsammans över vad de valde, varför och hur det kändes.



# Kameraövning – Att se genom andras ögon

## Steg 3 - Reflektion

Använd dessa frågor som stöd för en gemensam diskussion:

- Hur kändes det att bli ledd med slutna ögon?
- Var det svårt eller lätt att lita på sin partner? Varför?
- När du var guide, hur bestämde du var ni skulle stanna?
- Uppmärksammade du något nytt i omgivningen?
- Hur kändes det att se vad någon annan tyckte var intressant eller vackert?
- Vad lärde du dig om att sakta ner och vara uppmärksam?

## Fler idéer:

- Integrera aktiviteten i undervisning om perception, mindfulness, visuellt berättande eller yrkesvägledning
- Använd som startpunkt för ett fotoprojekt eller en kreativ skrivuppgift
- Koppla till ämnen som biologi, geografi, samhällskunskap eller bild



# Rita empati med björnen: empati, samarbete och hållbarhet i klassrummet

**(Detta är en berättelseverkstad baserad på Anthony Brownes bilderbok)**

Genom gemensamt berättande och kreativ omtolkning stärker denna aktivitet barns känslighet för rättvisa, inkludering och hur individuella val påverkar andra. En tidig utveckling av empati, dialog och ansvar lägger grunden för framtida engagemang i områden där man behöver balansera mänskliga behov, samarbete och långsiktigt välbefinnande för samhällen och miljöer.

## Lärandemål:

**Efter lektionen kan eleverna:**

- > Skapa och omforma en gemensam berättelse genom dialog och fantasi
- > Utveckla empati genom att utforska olika karaktärers känslor och perspektiv
- > Föreslå fredliga och inkluderande lösningar genom kreativt tänkande
- > Uttrycka idéer genom teckning, enkel skrivning och eget bokskapande
- > Öva respektfullt lyssnande och uppskattning av olika perspektiv

**Åldersgrupp: 6–9 år**

**Tidsåtgång: 90 minuter**

## Material:

- Bilderboken Bear Hunt av Anthony Browne  
(onlineversion: <https://archive.org/details/bearhunt0000brow>)
- Ritmaterial (blyertspennor, färgpennor, kritor)
- Stor rityta eller whiteboard för gemensam teckning
- Tomma papper eller vikta sidor till egna böcker
- Barnsäkra saxar
- Garn och barnsäkra nålar (eller färdighålslagna häften)
- Valfritt: kartongomslag, klistermärken, tyg till dekoration

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning: att knyta an till andra

Börja med att visa omslaget till Bear Hunt och låt barnen gissa vad berättelsen kan handla om. Ställ några uppvärmningsfrågor:

- ”Har du någon gång hjälpt någon?”
- ”Hur märker du att någon är rädd eller behöver hjälp?”



# Rita empati med björnen: empati, samarbete och hållbarhet i klassrummet

## Introducera berättelsen med idén:

Idag ska vi hjälpas åt att berätta en historia – och göra den snällare, mer rättvis och mer omtänksam för alla som är med i den.

## Steg 2 – Genomförande: samskapande och kritiskt tänkande

### 1. Högläsning och alternativa idéer:

Läs Bear Hunt högt. Stanna vid viktiga delar och fråga:

- "Hur tror du att björnen känner sig just nu?"
- "Vad skulle du göra om du var jägaren? Eller björnen?"
- "Vad skulle björnen kunna rita med sin magiska penna för att hjälpa alla – inte bara sig själv?"

Dokumentera idéer under tiden – visuellt på tavlan eller som en gemensam lista.

### 2. Gemensam teckning (valfritt):

Rita tillsammans en alternativ scen baserad på barnens idéer. Använd tavlan så att alla kan bidra.

### 3. Skapa egna böcker:

Ge varje barn material för att skapa sin egen version av berättelsen.

Uppmuntra dem att inkludera:

- Björnen och den magiska pennan
- Minst en ny scen som visar hjälp, inkludering eller fredliga lösningar
- Ett slut där allas behov tas i beaktande

Barnen ritar och skriver sina egna bokblad. Stötta vid behov med skriv- eller ritidéer.

### 4. Sy och sätt ihop böckerna:

Hjälp barnen att sy ihop eller häfta sina böcker. Använd barnsäkra verktyg och ge stöd individuellt.

### 5. Dela berättelser (valfritt):

Låt barnen berätta sina historier för varandra, i helgrupp eller mindre grupper.

Betona vikten av att lyssna och uppskatta varje berättelses unika idéer.



# Rita empati med björnen: empati, samarbete och hållbarhet i klassrummet

## Steg 3 – Reflektion: koppling till samhälle

Avsluta med en kort gemensam reflektion. **Använd frågor som:**

- ”Varför är det viktigt att hjälpa andra och lyssna på olika idéer?”

## Tips till aktivitetsledaren:

Förbered material i förväg och håll ett lugnt tempo – ge utrymme för fantasi och berättande att utvecklas naturligt.

Om aktiviteten sker utomhus, se till att det finns en lugn plats samt underlag att skriva och rita på (t.ex. skrivplattor eller bord).

Låt barn uttrycka även svåra känslor genom berättelsen – björnen kan symbolisera rädsla, ensamhet eller hopp.

Bekräfta alltid värdet av varje barns bidrag. Undvik att ”rätta” deras berättelser.



# Skolan genom mina ögon

*Skolan är en central del av elevers liv, ändå får de sällan strukturerade möjligheter att reflektera över hur den påverkar deras lärande, motivation och känsla av mening. Den här aktiviteten bjuder in elever att kritiskt granska sin utbildning och föreställa sig hur den bättre skulle kunna förbereda dem för verkliga utmaningar. Genom att uppmuntra till dialog, reflektion och konstruktiva idéer om förändring stärks elevernas känsla av handlingskraft — en viktig grund för framtida vägar där initiativförmåga, ansvar och förmågan att påverka system är avgörande.*

## Lärandemål:

- > Ge barn möjlighet att reflektera över och uttrycka sina personliga erfarenheter av skola och lärande
- > Bygga självförtroende i att formulera tankar och åsikter om utbildning
- > Utveckla empati genom att lyssna på andras erfarenheter och perspektiv
- > Uppmuntra kreativt och kritiskt tänkande kring hur skolan kan stödja elever bättre
- > Främja idén att elever är aktiva deltagare i att forma sin lärmiljö

**Åldersgrupp: 10–12 år**

**Tidsåtgång: 45–60 minuter**

## Material:

- A3- eller A4-ritpapper
- Färgpennor, tuschpennor eller kriter
- Valfritt: tidningar för collage, sax, lim
- Whiteboard eller stor affisch med rubriken: "Vad vi vill att skolan ska vara"
- Post-it-lappar eller kort (för återkoppling och citat)



## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning och diskussion

Börja med ett vägledande samtal:

“Idag ska vi tänka kring något riktigt viktigt: hur skolan känns för oss – och hur vi skulle forma den om vi fick vara med och bestämma.”

#### Ställ frågor som:

- När känner du dig glad eller självsäker i skolan?
- När känner du dig uttråkad, fast eller förvirrad?
- Vad skulle du ändra om du var rektor för en dag?
- Var annars lär du dig saker – utanför skolan?

Uppmuntra ärlighet. Betona:

“Det finns inga fel svar – ni är experter på ert eget lärande.”

### Steg 2 – Genomförande

#### "Min skola, min berättelse"

Varje deltagare skapar en visuell bild av sin egen lärandeupplevelse. Ge två alternativ:

#### Alternativ A: Delad sida – “Min skola nu / Min drömskola”

- Vänster sida: Hur skolan är nu (rita eller beskriv)
- Höger sida: Hur skolan skulle vara om de fick förändra den

#### Alternativ B: En stor bild eller serie

- Visa hur en dag i skolan känns – upp- och nedgångar
- Inkludera symboler, metaforer eller fantasi
- (t.ex. “I min drömskola hålls lektionerna ute i skogen!”)

Eleverna kan rita, skriva eller kombinera båda.



## Steg 3 – Delning och lyssnande

Bjud in de som vill att dela sina bilder och förklaringar.

Ställ mjuka följdfrågor:

- Vilken del av din bild är viktigast för dig?
- Vad skulle du vilja att din lärare förstår från detta?
- Finns det något här som hjälper dig att lära dig bättre?

Uppmuntra andra att lyssna utan att avbryta och att svara respektfullt om de blir inbjudna.

## Step 4 – Grupprefleksion “Vår röst vår skola”

Skapa en gemensam affisch eller tavla:

- Vad hjälper oss att lära oss bäst
- Vad gör lärandet svårare
- Idéer till förändring
- Vad vi önskar att vuxna förstår om barn i skolan

Låt eleverna skriva sina tankar på post-it-lappar eller direkt på affischen. Visa upp affischen som en visuell påminnelse om deras röster.

## Tips till aktivitetsledaren:

- Var beredd på känslomässiga insikter – bekräfta alla bidrag
- Om någon delar frustration eller personliga svårigheter, tacka dem och säkerställ att de känner sig trygga
- Använd humor och berättelser för att hålla tonen hoppfull och kreativ
- Rama in all feedback som steg mot förbättring, inte som klagomål



# Intervju med ett träd

*Denna aktivitet kopplar tänkande kring gröna karriärer till kreativt och emotionellt lärande. Genom att interagera direkt med naturen utvecklar elever empati, nyfikenhet och reflektiva färdigheter som inte bara är centrala för gröna karriärer utan även för många områden som formar framtiden.*

## Lärandemål:

- > Uppleva naturen intensivt, med fokus på träd i skogar eller stora parker.
- > Uppmuntra till djup observation av omgivningen.
- > Främja uppmärksamt lyssnande och självuttryck.
- > Stärka kopplingen till miljön genom reflektiva aktiviteter.
- > Utveckla kreativitet och berättarförmåga genom att personifiera träd.
- > Främja en känsla av egenmakt och uppskattning för naturens roll i utbildning och välbefinnande.

**Åldersgrupp: 10+**

**Tidsåtgång: 45 min**

## Material:

- Spegel för att observera omgivningen
- Papper
- Penna
- Skrivplatta



## Lektionsstruktur:

### Steg 1

Handledaren guidar deltagarna varsamt till att bli medvetna om den levande världen omkring dem.

Förslag på frågor:

- "Titta dig omkring – hur många levande saker kan du namnge utan att flytta dig?"
- "Vad kan träden runt oss ha sett eller upplevt?"
- "Hur skulle det vara om träd kunde tala – vilka berättelser skulle de berätta?"

Läs högt ett kort utdrag ur en reflekterande eller poetisk bok med naturtema

(t.ex. "Hur kan vi sälja den blå himlen?"). Låt deltagarna stilla ta in stämningen och betydelsen.

Uppmuntra dem att lyssna och känna med mer än bara ögonen – genom ljud, doft, rörelse, ljus och struktur.

### Steg 2 – Observation med speglar

Deltagarna får speglar och går runt för att observera trädens kronor i en park eller i skogsbrynet.

Välja ett träd: Varje deltagare väljer ett träd som de dras till eller finner intressant.

Intervjua trädet: De skapar frågor och skriver både frågor och tänkta svar ur trädets perspektiv.

Delning och diskussion: Deltagarna delar sina intervjuer med varandra och samtalar om sina känslor och upplevelser.

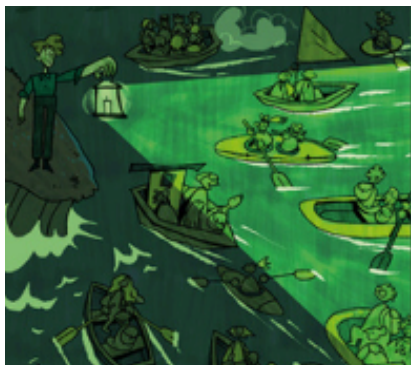


## Steg 3 – Reflektion

- Diskutera hur aktiviteten förändrade deras syn på träd och natur.
- Uppmuntra deltagarna att reflektera över sin relation till miljön.
- Samtala om berättandets kraft i att förstå och uttrycka känslor.

### Använd frågor som:

- "Såg du träd på ett annorlunda sätt under denna aktivitet?"
- "Vad överraskade dig eller stannade kvar hos dig från ditt träds berättelse?"
- "Vad tror du att ditt träd försökte lära dig?"
- "Hur kändes det att föreställa sig naturen som levande och vis?"
- "Vad kan vi lära oss av träd – inte bara om miljön utan också om oss själva?"



# Låt oss sälja det! – En workshop i självförtroende och uttryck för yngre barn

*Denna aktivitet bygger en grund för aktivt deltagande i samhället och utvecklingen av handlingskraft. Eleverna lär sig att det är viktigt att bli hörda, dela idéer och fatta genomtänkta beslut — särskilt i framtida roller kopplade till hållbarhet och samhällsutveckling.*

## Lärandemål:

- > Stärka självförtroendet genom att dela idéer med andra.
- > Uppmuntra kreativt tänkande genom lekfullt berättande och samarbete.
- > Utveckla grundläggande färdigheter i att tala inför grupp och presentera i en rolig och icke-dömande miljö.
- > Stärka samarbete och fantasi genom att arbeta tillsammans mot ett gemensamt mål.
- > Introducera tidig medvetenhet om media genom att utforska hur vi "övertalar" andra.

## Åldersgrupp: 7–10 år

## Tidsåtgång: 90 min

## Material:

- Stora papper eller kartong till affischer
- Tuschpennor, kritor, lim, sax
- En liten låda med vanliga klassrumsföremål (t.ex. penna, linjal, sudd, leksak, vattenflaska)
- En klocka eller tidtagarur
- Röstrningsbrickor med smileys (valfritt, som ett lekfullt feedbacksystem)

## Lektionsupplägg:

### Step 1 – Väcka intresse

#### Börja med att säga:

"Har du någon gång berättat för någon varför de borde prova ditt favoritspel, din favoritmat eller leksak?"

"Det kallas att övertyga — och idag ska vi göra det tillsammans på ett jätteroligt sätt!"



# Låt oss sälja det! – En workshop i självförtroende och uttryck för yngre barn

## Prata kort om reklam och fråga:

”Har du sett en reklam som gjorde att du verkligen ville ha något?”

## Förklara:

”Idag ska vi arbeta i grupper och låtsas att vi säljer något – och ni ska skapa er egen roliga affisch eller show!”

## Steg 2 – Medskapande och kritiskt tänkande

### Skapa grupper och välj föremål:

- Dela in klassen i små grupper (3–5 barn).
- Varje grupp väljer ett föremål från en “mystery-låda” eller klassrummet.
- Skapa affisch och presentation (pitch):
- Varje grupp gör en affisch för att “sälja” sitt föremål.
- Hjälp dem att tänka ut:

- Ett namn på produkten
- En slogan (t.ex. “Magiska pennan – den ritat dina drömmar!”)
- Varför någon skulle vilja ha den

- Uppmuntra till att rita, färglägga och använda tokiga men smarta idéer.
- Som tillval kan de lägga till en kort “reklam” (t.ex. en två-raders ramsa eller en kort sketch).
- Presentera produkten:
- Varje grupp presenterar sin produkt för resten av klassen.
- Efter varje presentation kan publiken ge positiv respons genom:

- Applåder
- Röstmärken med smileys eller stjärnor (inte poäng – bara uppskattning)



# Låt oss sälja det! – En workshop i självförtroende och uttryck för yngre barn

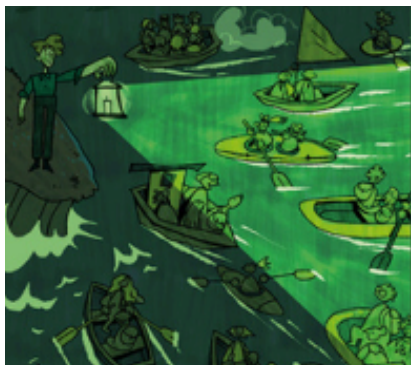
## Steg 3 – Kritiskt tänkande och egenmakt

Efter alla presentationer, håll en kort reflektion:

- “Vad tyckte du var roligt med att skapa din egen reklam?”
- “Var det kul att dela din idé med andra?”
- “Kände du dig stolt över gruppens arbete?”
- “Hur vet vi när någon försöker ‘sälja’ något till oss i verkliga livet?”
- “Vad gör våra idéer speciella eller hjälpsamma?”

## Anteckning till aktivitetsledaren:

- Håll tonen lättsam, lekfull och stöttande hela tiden.
- Uppmuntra varje grupps idé, oavsett hur tokig eller enkel den är – självförtroende är viktigare än innehåll.
- Om ett barn är blygt, låt dem delta genom att rita eller hitta på namn istället för att prata – alla roller räknas.
- Vägled reflektionen varsamt och håll återkopplingen icke-tävlingsinriktad.



# Skapa en personlig blyertspenna

*Denna praktiska aktivitet erbjuder ett enkelt sätt att kombinera utveckling av praktiska färdigheter med undervisning om hållbarhet. Genom att skapa en fungerande blyertspenna av naturliga och återanvända material får eleverna uppleva kreativitet, ansvar och samarbete i praktiken. Workshopen gör hållbarhet konkret och personligt meningsfull genom direkt erfarenhet.*

## Lärandemål:

- > Utveckla praktiska färdigheter genom att använda olika verktyg, såsom handborr och kniv.
- > Förstå principerna för cirkulär ekonomi genom att använda naturmaterial och återbruka gamla pennor.
- > Stärka kopplingen till naturen genom observation och materialval.
- > Förbättra samarbete och lagarbete vid grupparbete.
- > Uppleva egenmakt och motivation genom processen att skapa en konkret produkt.
- > Reflektera över utbildning, kreativitet och hållbarhet i personlig och gemensam utveckling.
- > Utveckla en känsla av hopp och handlingskraft genom att omvandla enkla material till ett funktionellt verktyg.
- > Utforska frivilligarbete som ett sätt att dela färdigheter och stötta andra i kreativa lärprocesser.

**Åldersgrupp: 8 +**

**Tidsåtgång: 45 min**

## Material:

- Fällkniv
- Handborr
- 2,1 mm borrar
- 2 mm grafitstavar (nya eller återanvända från gamla pennor)
- Träpinnar (ca 30 cm långa, minst 2 cm tjocka)



# Skapa en personlig blyertspenna

## Lektionsupplägg:

### Steg 1 – Aktivering

Handledaren introducerar workshopen med reflekterande och motiverande frågor:

- "Vad betyder en blyertspenna för dig i skolan och i lärandet?"
- "Har du någon gång gjort något användbart med dina egna händer?"
- "Vad tänker du om att använda sådant som redan finns, istället för att köpa nytt?"
- "Kan skapande med händerna vara ett sätt att ta hand om planeten?"

Introducera begreppet cirkulär ekonomi – där material återanvänds och deras värde förlängs istället för att gå till spillo.

Förklara att de idag kommer att förvandla en naturpinne till en fungerande blyertspenna med hjälp av kreativitet, omsorg och samarbete.

### Steg 2 – Genomförande

#### Förberedelse av material:

Eleverna kan ta med egna träpinnar eller samla dem i naturen, och säkerställa att de är torra och lämpliga att arbeta med. Grafitstavar bör förberedas i förväg eller tas från gamla pennor.

#### Säker användning av kniv:

Lär ut korrekt knivhantering, inklusive säkra skärtekniker och hur man vässar. Se till att säkerhetsregler följs.

#### Borra hålet:

Med hjälp av handborren gör deltagarna ett vertikalt hål i mitten av pinnen. Betona vikten av samarbete – eleverna kan hjälpa varandra att hålla materialet stadigt.

#### Sätta i grafiten:

Sätt försiktigt in grafitstaven i det borrarade hålet. Om en gammal penna används bör eleverna först lära sig att ta ut grafiten varsamt.

#### Vässa och personifiera:

Eleverna formar spetsen på pennan och kan göra den personlig genom att rista in initialer eller dekorativa mönster.





# Skapa en personlig blyertspenna

## Steg 3 – Reflektion

Avsluta med en gemensam diskussion i cirkel eller en skrivövning. Använd frågor som:

- "Hur var det att skapa något användbart av enkla material?"
- "Vad känner du när du använder något du gjort själv?"
- "Hur kan kreativitet och hantverk vara en del av lärandet?"
- "Vad lärde du dig om att arbeta tillsammans?"
- "Kan du komma på andra saker i ditt liv som du kan återanvända eller skapa själv?"
- "Hur skulle det kännas att lära ut denna färdighet till någon annan?"





# Pitch It! – En workshop om egenmakt, röst och kritiskt tänkande

*Denna aktivitet stärker eleverna genom att ge dem kontroll över innehåll, röst och uttryck. Utöver teknisk kunskap behöver elever också förmågan att tala för det som är viktigt, förespråka förändring och känna igen manipulativa eller vilseledande budskap. Genom att kreativt presentera ("pitcha") vardagliga föremål eller betydelsefulla idéer utforskar eleverna hur påverkan fungerar – och hur den kan användas på ett genomtänkt och ansvarsfullt sätt.*

## Lärandemål:

- > Uppmuntra deltagarna att se värdet i vardagliga föremål, idéer eller samhällsroller.
- > Stärka muntlig framställning, kreativitet och kommunikationsförmåga.
- > Främja samarbete, lagarbete och snabba beslutsprocesser.
- > Bygga självförtroende, närvaro och förmåga att uttrycka sig inför andra.
- > Utveckla kritisk medvetenhet om övertalningstekniker och kommersiell påverkan.
- > Uppmuntra reflektion kring vad som är viktigt för dem – och hur de kan uttrycka det.
- > Stödja aktivt deltagande och motivation.

## Åldersgrupp: 14+

## Tidsåtgång: 90 minuter eller mer

## Material:

- Stort papper (för affischer eller planering)
- Tuschpennor och pennor
- (Valfritt) utskrivna bedömningsformulär för kamratbedömning
- Timer eller stoppur



# Pitch It! – En workshop om egenmakt, röst och kritiskt tänkande

## Lektionsstruktur

### Steg 1 – Aktivering: Vad är röstens kraft?

”Vad får dig att stanna upp och lyssna på en reklam eller en talare?”

Diskutera kort hur människor (och företag) försöker övertyga oss – genom berättelser, känslor, humor eller ibland manipulation.

Förklara att idag kommer deltagarna själva att vara de som övertygar – och att de kommer att upptäcka hur kraftfulla deras röster och idéer kan vara.

### Steg 2 – Genomförande (Samskapande och kritiskt tänkande)

#### 1. Skapa grupper och välj objekt eller idé:

- Dela in deltagarna i 3 grupper (eller fler vid större grupp).
- Varje grupp väljer något i rummet som de vill ”sälja”.
- Det kan vara ett föremål (t.ex. stol, lampa), ett begrepp (t.ex. ett skolämne) eller en samhällsidé (t.ex. frivilligarbete).
- Du kan styra valet mot något meningsfullt, t.ex.:
- ”Sälj läraryrket” eller ”Sälj varför utbildning är viktigt”

#### 2. Förbereda sin pitch:

- Varje grupp skapar en presentation/reklam för att ”sälja” sitt val.
- De kan spela upp en scen, rita en affisch, skriva en jingle, skapa en slogan eller använda vilken kreativ metod som helst.
- Uppmuntra humor, kreativitet, samarbete – men också argumentation:
- Varför ska andra bry sig?

#### 3. Presentera sin pitch:

- Varje grupp presenterar för de andra (2–4 minuter).
- Publiken lyssnar och bedömer anonymt (skala 1–10) utifrån:
  - kreativitet
  - övertygelseförmåga
  - tydlighet

#### 4. Sammanställa resultat:

- Samla in poängen och utse den ”mest övertygande gruppen”.
- Betona att målet inte är att vinna, utan att förstå hur kommunikation fungerar och hur den kan användas på ett positivt sätt.



# Pitch It! – En workshop om egenmakt, röst och kritiskt tänkande

## Steg 3 – Reflektion

### Led ett gemensamt samtal:

- "Vad gjorde en pitch övertygande?"
- "Kände ni igen tekniker som används i verklig reklam?"
- "Hur försöker reklam, skolor eller politiker påverka oss?"
- "Hur kan vi använda vår röst för att lyfta sådant som är viktigt för oss – som utbildning, inkludering, rättvisa, klimat eller frivilligarbete?"
- "Känner du dig mer självsäker efter att ha presenterat?"

### (Valfritt) Skapa en gemensam affisch:

- Vad gör ett budskap kraftfullt?
- Vad vill vi själva stå upp för?

## Tips till aktivitetsledaren:

- Var flexibel – låt grupper sälja abstrakta idéer om de är motiverade.
- Ge struktur men lämna utrymme för kreativitet – rappar, slogans och korta sketcher är välkomna.
- För yngre eller osäkra deltagare: låt dem presentera i grupp eller välja en talesperson.



# Workshop om social hållbarhet

*Denna aktivitet hjälper deltagarna att utveckla empati, kritiskt tänkande och medvetenhet om ojämlikhet – färdigheter som är viktiga inom hållbara sektorer såsom utbildning, folkhälsa, social service, samhällsplanering och grön innovation. Den uppmuntrar framtida yrkesverksamma att ta hänsyn till sociala faktorer när de utformar system, fattar beslut och driver förändring.*

## Lärandemål:

### Efter lektionen kan eleverna:

- > Känna igen mångfalden av sociala roller och livssituationer i samhället.
- > Förstå hur dessa situationer påverkar inkludering eller exkludering i samhället.
- > Uppmuntra reflektion kring hur sociala skillnader hänger samman med det bredare begreppet hållbarhet.

## Åldersgrupp: 12+

## Tidsåtgång: 45 minuter

## Material:

- Klisterlappar (t.ex. Post-it-lappar) med olika sociala roller eller statusar skrivna på (t.ex. fabriksarbetare, flykting, pensionär, läkare, studerande, ensamstående förälder, papperslös migrant).
- En påse eller behållare med små kort som innehåller påståenden om vardagssituationer eller resurser (t.ex. "Kan åka på semester utomlands", "Äger ett hem", "Äter ute regelbundet", "Har tillgång till stöd för mental hälsa" osv.).
- Ett antal symboler/tokens (mynt, knappar, papperslappar eller andra små föremål som kan symbolisera en enhet av värde eller tillgång). Förbered tillräckligt många för 3–4 tokens per deltagare.
- En lugn plats för gruppdiskussion.

## Lektionsstruktur:

### Steg 1 – Inledning

#### Börja med en kort gruppdiskussion:

Vad betyder social hållbarhet för dig?



# Workshop om social hållbarhet

Förklara att aktiviteten kommer att undersöka hur olika sociala roller påverkar våra möjligheter och vår tillgång till resurser i vardagen.

## Steg 2 – Aktivitet

### 1. Tilldelning av roller

Ledaren förbereder klisterlappar med olika sociala roller och fäster en på varje deltagares panna. Lappen ska placeras så att andra kan se den, men inte personen som bär den själv. Rollen ska vara hemlig för personen som har den.

### 2. Dra påståenden och dela ut tokens

Deltagarna turas om att dra ett påstående ur påsen (t.ex. "Har ett bankkonto" eller "Reser utomlands varje år"). Efter att ha läst påståendet tittar de runt i gruppen och avgör vilken deltagare (utifrån den synliga rollen på pannan) som mest sannolikt skulle ha råd med eller tillgång till det som beskrivs. Därefter ger de en token till den personen.

### 3. Upprepa processen

Fortsätt processen i flera rundor så att varje deltagare får möjlighet att dela ut tokens flera gånger. Efterhand kommer skillnader att synas i hur många tokens deltagarna får.

### 4. Räkna och gissa

Efter sista rundan räknar varje deltagare sina tokens. Därefter försöker de, utifrån antalet och typen av påståenden de fått, gissa vilken roll eller social status de hade.

### 5. Gemensam reflektion

Ledaren håller en gruppdiskussion med frågor som exempelvis:

- Hur kändes det att få eller inte få tokens?
- Blev du förvånad över hur andra uppfattade din roll?
- Kände du dig sedd, osynlig, privilegierad eller exkluderad?
- Hur kände du gentemot de andra deltagarna under aktiviteten?
- 

### 6. Avslutande diskussion

Avsluta med en diskussion om hur vi kan minska ojämlikhet och exkludering i samhället.

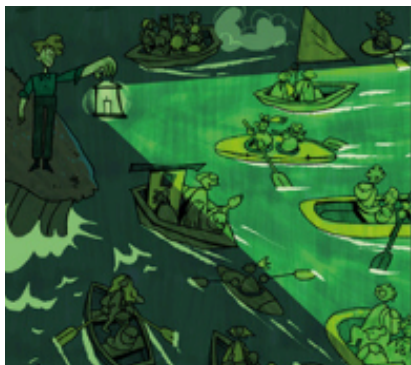
Fråga exempelvis:

- Vad skulle vi kunna förändra för att skapa mer socialt hållbara samhällen?
- Hur hänger detta ihop med rättvisa, möjligheter och gemensamt ansvar?

## Tips till aktivitetsledaren:

- Förbered roller och påståenden i förväg. Se till att rollerna är varierade och innehåller både hög- och lågstatuspositioner.
- Välj påståenden som speglar realistiska livserfarenheter kopplade till ekonomi, hälsa och sociala möjligheter.
- Förbered tillräckligt många tokens för flera rundor (ungefär 3–4 per deltagare).
- Påminn deltagarna om att detta är en reflektionsövning och inte en bedömning av individer. Känslomässiga reaktioner är naturliga.
- Ge utrymme för gemensam återkoppling och reflektion i slutet. Var tillgänglig för individuella samtal vid behov.





# Ihopbundna – En samarbetsutmaning för barn

*Denna aktivitet skapar ett tryggt utrymme där barn får träna empati, känsloreglering och samarbete på ett konkret och lekfullt sätt. Dessa sociala och samarbetsrelaterade färdigheter är viktiga inte bara i skolan och i vänskapsrelationer, utan också i framtida arbetsmiljöer där människor behöver samarbeta, anpassa sig och lita på varandra för att lösa komplexa utmaningar.*

## Lärandemål:

- > Utveckla samarbete och teamwork genom gemensamma fysiska uppgifter
- > Träna tydlig kommunikation och aktivt lyssnande
- > Utveckla tillit, tålamod och förmågan att anpassa sig till andra
- > Uppleva vad det innebär att vara beroende av någon annan
- > Reflektera över hur vi löser problem och samarbetar med olika människor

**Åldergrupp: 9–12 år**

**Tidsåtgång: 45 minuter**

## Material:

- Mjuka rep, band eller kardborreband (ett per par)
- Vardagliga föremål placerade vid olika stationer, till exempel:
  - skor med skosnören
  - vattenkanna och mugg
  - LEGO-bitar
  - kriter och papper
  - dragkedja
  - pusselbitar
  - plastmuggar att stapla
- En låda eller korg med numrerade lappar
- Valfritt:
  - musik
  - timer
  - klistermärken eller små symboliska belöningar för genomförda uppgifter





## Steg 1 – Genomförande

Börja med en rolig och engagerande introduktion:

- "Har du någon gång behövt samarbeta så nära med någon att ni nästan behövde tänka och röra er som en enda person?"
- "Idag kommer ni att jobba tillsammans två och två och lösa olika utmaningar – men... era händer kommer att vara ihopbundna!"

### **Betona:**

"Det här är ingen tävling. Det är en utmaning i samarbete, tålamod och kommunikation – och ni kommer säkert att skratta mycket!"

## Steg 2 – Aktivitet

### **Bilda par**

Dela in gruppen i par.

Försök gärna att blanda eleverna så att de inte bara arbetar med sina närmaste vänner.

Uppmuntra nya samarbeten.

### **Knyt ihop deltagarna**

Knyt den ena partners vänstra handled till den andras högra handled så att de måste agera som en enhet.

Se till att banden sitter säkert men bekvämt.

### **Uppgiftsstationer**

Placera flera stationer runt rummet eller utomhusområdet. Varje station ska ha ett föremål och ett nummer.

### **Dra en uppgift**

Varje par drar ett nummer ur lådan och genomför den uppgift som hör till numret.

När de är klara lämnar de tillbaka numret och drar ett nytt.

Målet är att varje par genomför tre olika uppgifter.



## Exempel på uppgifter:

- Knyta ett skosnöre
- Hälla vatten i en mugg
- Vika ett papper till en båt
- Skriva bådarnas namn på ett kort
- Knäppa en skjorta eller jacka
- Dra upp dragkedjan på ett pennfodral eller en hoodie
- Skala och dela en banan
- Öppna en påse snacks och stänga den igen
- Bygga ett enkelt hus av LEGO-bitar

## Steg 3 – Valfritt: Runda utan att prata

När de flesta par har provat några uppgifter:

Låt dem genomföra en runda utan att prata – endast med kroppsspråk, pekningar och ansiktsuttryck.

Fråga efteråt:

- "Var det svårare eller lättare?"
- "Vad hjälpte er att förstå varandra?"

## Reflektion

- Samla gruppen i en cirkel och ställ några öppna frågor:
- "Vad gjorde ett team bra idag?"
- "Kände du dig frustrerad någon gång? Vad hjälpte dig att hålla dig lugn?"
- "Vad var lättare än du trodde? Vad var svårare?"
- "Hur hjälpte du din partner?"
- "Skulle du göra något annorlunda nästa gång?"



# Ihopbundna – En samarbetsutmaning för barn

## Tips till aktivitetsledaren:

- Säkerställ trygghet och säkerhet: använd mjuka band som inte sitter för hårt.
- Håll uppgifterna lekfulla och varierande för att undvika frustration.
- Uppmuntra humor och vänlighet – inte snabbhet eller tävling.
- Var uppmärksam på barn som känner sig blyga eller obekväma och erbjuda alternativa roller eller uppgifter vid behov.