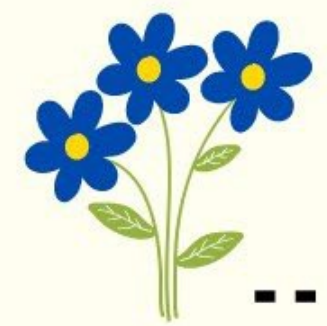




Co-funded by
the European Union



ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

Workshop



Detta material är fritt att dela men berätta om Envirasmus när du delar.

Innehåll

Enkät före
resa

Introduktion

Koldioxid-
avtryck

Avfall

Spara energi
& Vatten

Fler tips

När-
producerat

Transport



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

WORKSHOP FÖR EN HÅLLBAR RESA

GRATTIS!

Du ska snart resa iväg med Erasmus+!
Du kommer att lära dig en massa saker när du är
iväg och en av dessa saker är: Hur du kan leva
hållbart i värdlandet.

Välkommen till denna del av din resa som
heter: **ENVIRASMUS!**

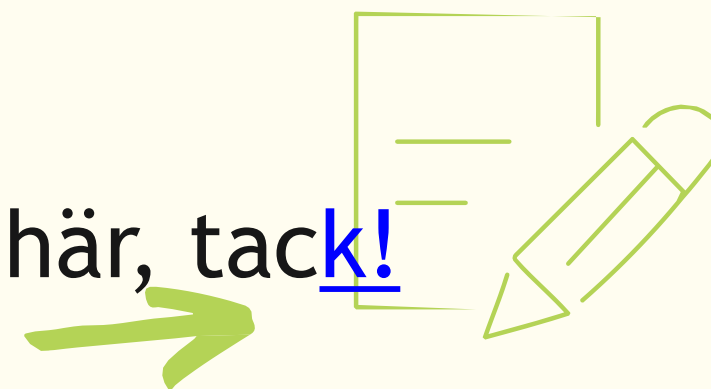
För att läsa mer om Envirasmus, klicka [här!](#)



Enkät före avresa

Vi ska starta denna workshop med en enkät för att ta reda på vilka hållbara vanor du har. Det är viktigt att ta reda på hur du tänker kring hållbarhet.

Fyll i formuläret här, [tack!](#)



Varför är det viktigt att leva hållbart?

En hållbar livsstil menas med att vi människor lever på ett sätt utan att skada framtida generationers möjligheter att leva på ett bra sätt.

Det betyder att inte slita på de resurser vi har eller använda sluta på dem. T.ex. att vi sparar energi och naturliga resurser och inte producerar för mycket avfall och förorenar.

Denna livsstil minimerar negativ påverkan samtidigt som vi förbättrar våra egna liv.





Introduktion

Nu när du har svarat på enkät är det dags att starta vår Envirasmus workshop! Först, börja med att titta på dessa två youtube-filmer nedan.

[Tips to go Green](#)



[TOP 10 Eco-friendly Travel Tips](#)



[Tillbaka till Innehåll](#)



Koldioxidavtryck

[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Att beräkna sitt koldioxidavtryck är ett viktigt sätt **att förstå hur ens beteende påverkar den globala uppvärmningen.**

Ditt resultat kommer aldrig att bli helt "perfekt" p.g.a. en koldioxidavtrycksberäknare använder sig av standardvärden som kanske inte helt kan anpassas till den plats man bor på.

Oavsett resultat, så är en koldioxidavtrycksberäkning ett mycket bra sätt att **öka sin förståelse kring sitt eget beteende** och hur det påverkar miljön **OCH hur du ska göra för att minska ditt koldioxidavtryck.**



Koldioxidavtryck

Ett koldioxidavtryck (carbon footprint) är den totala summan av växthusgaser (t.ex. koldioxid och metan) som bildas pga dina handlingar. T.ex. om du flyger eller åker bil ofta istället för tåg/buss/cykel.

Vad har du för koldioxidavtryck? Klicka på miniräknaren och se! Fyll i ditt koldioxidavtryck [här](#).



Jämför ditt resultat med någon annans i din grupp!



Avfall



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Avfall är en av huvudorsakerna till föroreningar. Därför är det viktigt att undvika att producera för mycket särskilt när det handlar om produkter vi köper.

Om detta inte är möjligt, måste länder undersöka förväntade miljöproblem kopplat till produktion och föreslå olika lösningar för **återuppsamling och återanvändning** men också att komma på hållbara lösningar för att avlägsna dem helt.



Avfall



Hur organiseras återvinning i den stad/ det land du ska resa till?

- Hitta sätt hur du kan återvinna i din värdstad/ ditt värdland
- Hitta hur återvinningsymboler och färger används i din värdstad/ ditt värdland.



Avfall



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Du kan alltid hitta hur återvinning går till på en stads officiella hemsida och genom olika appar.

Här finns en lista på olika återvinningsappar i några länder.
Ladda ner genom att klicka på glödlampan.

Frankrike – Montri



Italien – Junker



Spanien – CleanSpot



Slovenien – Recikliram.si



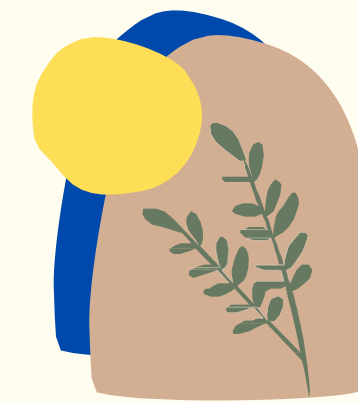
QUICK TIPS

- Återanvänd en produkt så mycket du kan innan du behöver slänga den.
- Undvik att köpa nya påsar om du har sedan tidigare som du kan återanvända.
- Köp produkter med lite eller utan förpackning.

[MER INFO](#)



Spara vatten & energi



[Tillbaka till Innehåll](#)

Den begränsade åtkomsten till vatten på vår planet, vattenförorening och klimatförändringar orsakar att vatten är en mycket dyrbar resurs som måste **hushållas klokt och sparsamt.**

Användning av fossila bränslen och spridning av växthusgaser kan begränsas. **Energikällor måste anpassas för att möta människors behov utan att skada miljön.**



Spara vatten & energi



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

**Ibland de enklaste handlingar vara
de mest effektiva**

Nämn 4 saker du kan göra för att minska
vatten- och energiförbrukning
(Hemma eller i skolan/ på jobbet)



Spara vatten & energi



[Tillbaka till Innehåll](#)

I nedan youtube-filmer kan du hitta fler tips:

[Top 10 water saving tips](#)



[7 ways to conserve energy](#)



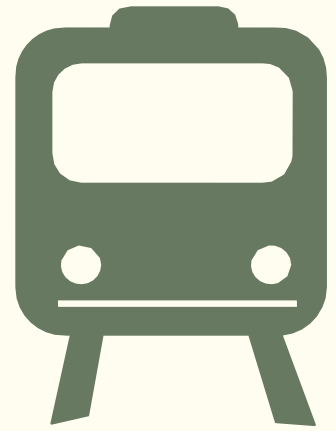
QUICK TIPS

QUICK TIPS

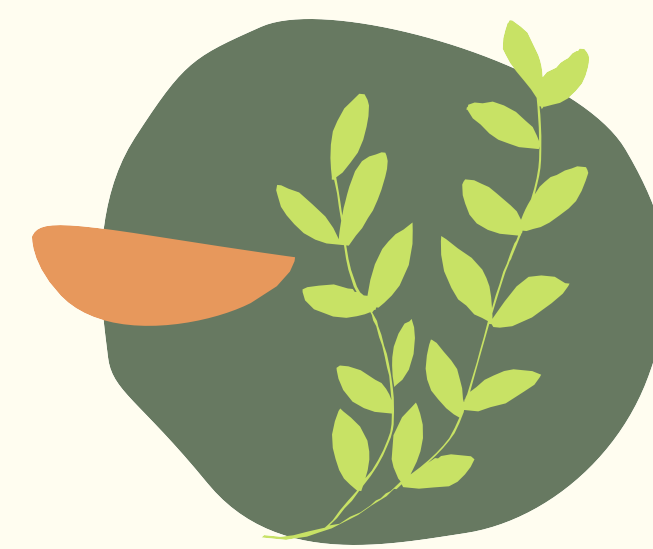
Använd vattenkokare eller lägg locket på kastrullen när du kokar vatten. Det sparar energi och går snabbare.

Använd det kalla duschvattnet, innan det blir varmt, till att t.ex. vattna växter.

Dra ut kontakten för mobil - och datorladdare, de drar fortfarande energi även när inte laddar din dator/ mobil.



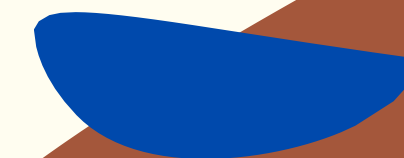
Transport

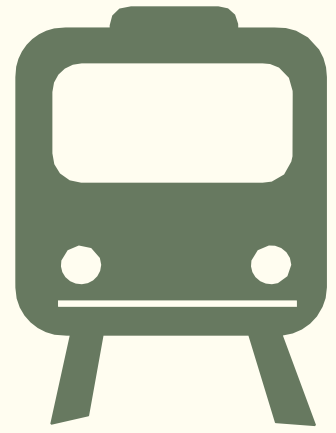


[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Förutom att orsaka koldioxidutsläpp och orsaka växthusgaser som bidrar till global uppvärmning, så påverkar det vår fysiska hälsa negativt.

Genom att försöka ta dig till olika platser med kollektivtrafik och genom att cykla och/eller gå så bidrar du till en bättre miljö och fysisk hälsa.



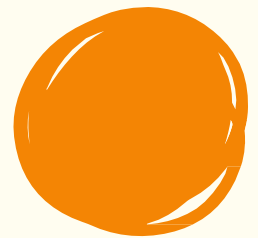


Transport

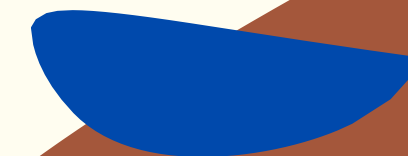


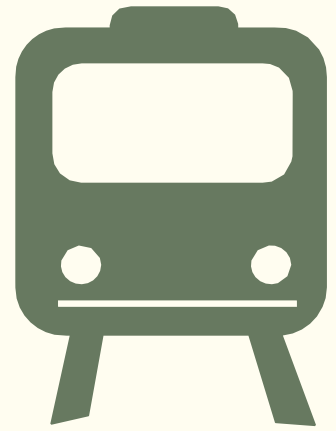
[Tillbaka
till
Innehåll](#)

**Undersök hur transportsystemet ser ut i
din värdstad.**

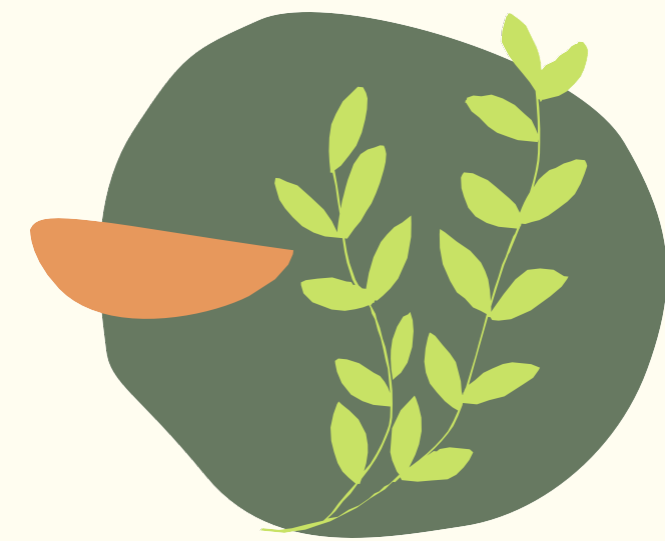


Hur lång tid tar det att ta sig från ditt boende till din APL/praktikplats?





Transport

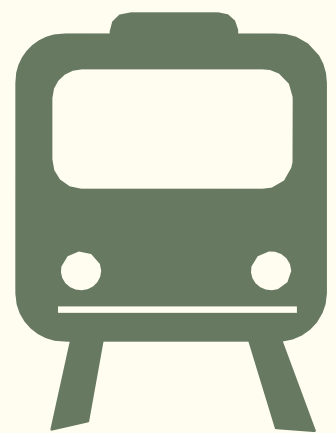


[Tillbaka
till
Innehåll](#)

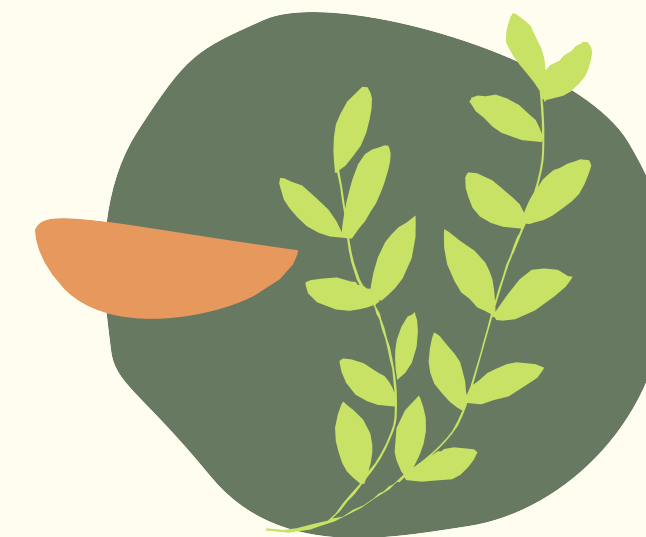
I din värdstad, undersök vad det kostar:

- En enkelbiljett med kollektivtrafik.
- 30-minuter med hyrcykel.
- 1-månads buss/tågkort.





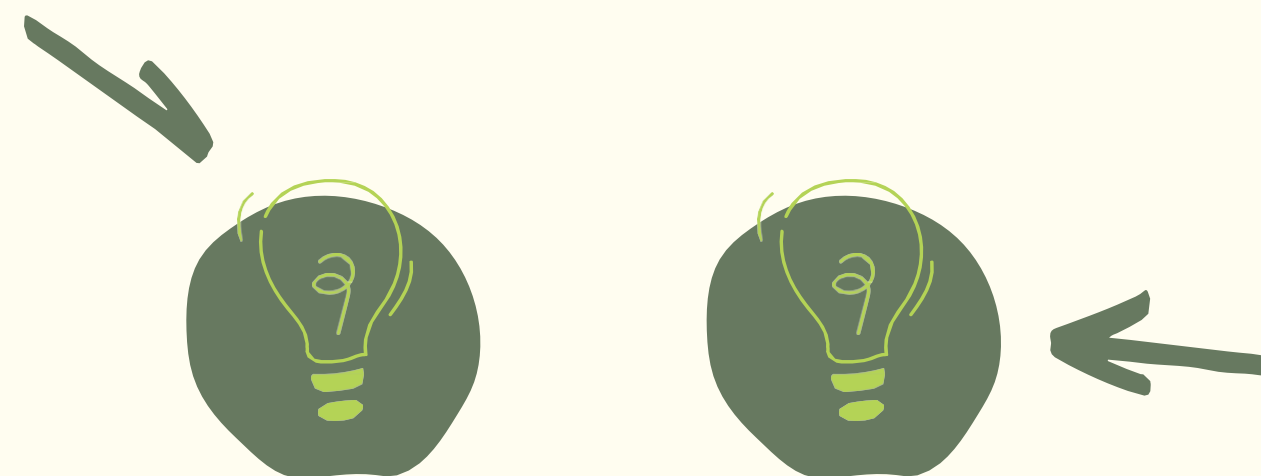
Transport



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Du kan hitta allt om kollektivtrafik på en stads/regions officiella hemsida.

Du kan också använda Google Maps eller ladda ner apparna: "City Mapper" eller "Moovit". Dessa hjälper dig att hitta lokala transportsystem där du befinner dig.



QUICK TIPS

Undvik att resa med bil (varje förbränd liter bensin ger 2.5 kg CO₂ i utsläpp. Gå, cykla eller använd lokaltrafik istället.

Undvik att resa med flyg, som är den största miljöboven. Om du måste flyga så klimatkompensera din resa.

[MER INFO](#)



Närproducerad mat



[Tillbaka till Innehåll](#)

Välj Närproducerat: Att välja lokala produkter motverkar negativ miljöpåverkan då det minskar transportsträckor. Det kan också hjälpa lokala, småskaliga jordbruk och företagare.

Välj Säsongsanpassat: Välj frukt och grönsaker efter säsong för att minska miljöpåverkan. De behöver t.ex. inte odlas i växthus som kräver energi för uppvärmning.

På EU-hemsidan [EUFIC](#) kan man hitta frukter och grönsaker/ EU-land.



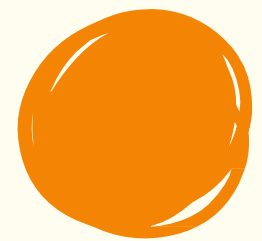


Närproducerad mat



[Tillbaka
till
Innehåll](#)

Att köpa lokalproducerat behöver inte vara så dyrt som du tror!



Hitta lokala marknader/ affärer nära där du ska bo i vädlandet.

QUICK TIPS

- Dra ner på köttkonsumtion.
- Kompostera nedbrytbart avfall, t.ex. mat. För metanet som produceras när vi inte komposterar bidrar faktiskt till 3% av EUs växthusgasutsläpp!
- Ska du äta fisk, så köp fisk från hållbart fiske.





Närproducerad mat



[Tillbaka till Innehåll](#)



Du kan skriva in "local, organic market" i Google Maps för att undersöka vad som finns nära dig!



Här hittar du några appar som kan hjälpa dig när du handlar:



Open food facts : avkodar innehåll i olika matprodukter för att förstå vad de innehåller. T.ex. tillsatser, näringsinnehåll, sockermängd osv.



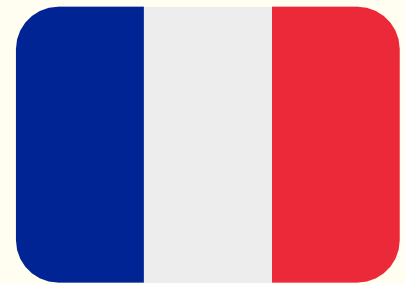
To Good to Go : en app där du kan köpa överbliven mat/ produkter från olika affärer och restauranger/ caféer i en stad.



Ta reda på mer...

[Tillbaka till Innehåll](#)

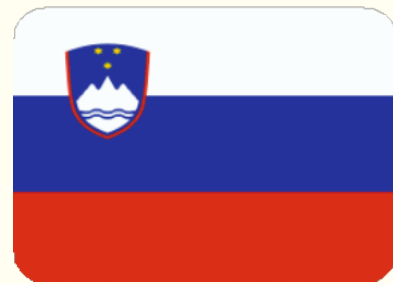
För att ta reda på mer om hållbarhet i det land du ska besöka, välja en av flaggorna nedan:



Frankrike



Italien



Slovenien



Spanien



Sverige

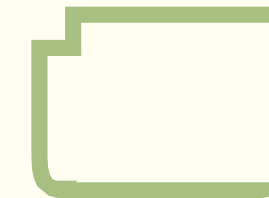
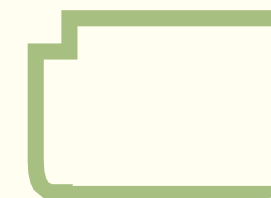
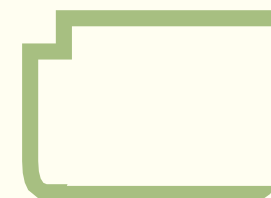


Europa

För att ta reda på ännu mer...



Känner du till hur modebranschen påverkar miljön?






Fler tips

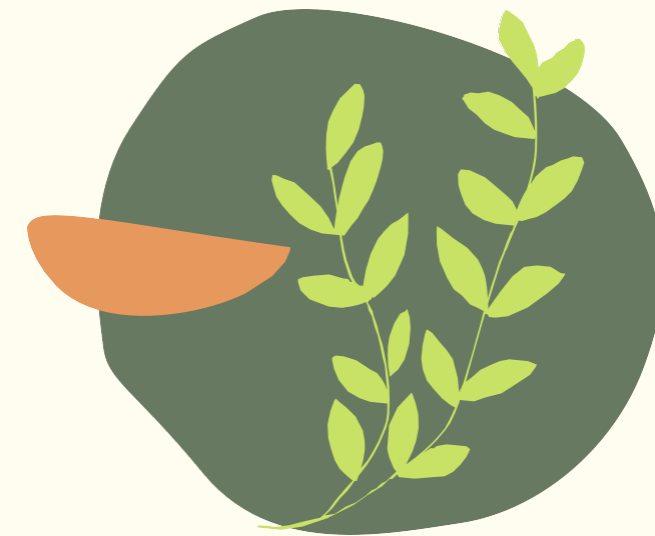
[Tillbaka
till
Innehåll](#)

För avsluta denna workshop så hittar ni fler förslag nedan på hur man kan engagera sig.

Mobil-Appar

-  **Earth Hero** : Mobilisera dig med andra människor som vill leva mer hållbart och motverka klimatförändringarna.
-  **Clear fashion** : värderar olika klädvarumärkens klimatpåverkan.
-  **Citizen Wave** : engagera dina vänner och kollegor i hur ni kan leva mer hållbart.

Tack för att du har genomfört Envirasmus Workshop!



Kontakta din lärare/ Envirasmus-utbildare för att få ditt Envirasmus-certifikat.

Vi är tacksamma om du också besvarar nedan enkät om hur nöjd du är med denna workshop.

Klicka [här](#)



Detta material är fritt att dela men berätta om Envirasmus när du delar.



Co-funded by
the European Union