

Envirasmus workshop handledning

ENVIRASMUS -bakgrund

- Även om fördelarna med Erasmus+resor är kända så har programmet också en negativ påverkan på miljön.
- Projektet som leds av 5 europeiska länder 2022-2024 ämnar att öka medvetenhet om vikten av hållbarhet när man reser. Det ska vara ett starkt stöd för yrkeselever som ska genomföra APL/praktik utomlands. Envirasmus innehåller information och verktyg som på ett pedagogiskt sätt syftar till att motivera elever att arbeta för ett grönare Erasmus+ samtidigt som det samlas in information om deltagarnas beteende för att mäta projektets resultat. Inga namn eller annan identifierbar information samlas in.
- Projektet kommer också att ta fram en websida och en app för ett hållbart Erasmus+, där elever och personal kan både upptäcka sin europeiska värdstad och bli mer miljövänlig.

Workshopens Mål:

- Workshopens 24 bilder är ett direkt resultat av projektet och syftet att "öka medvetenhet om vikten av hållbarhet före elevens Erasmus+ resa. Varje deltagare måste svara individuellt på frågorna även om workshop genomförs i grupp.
- Workshop med tillhörande enkäter och övningar syftar mot att låta deltagarna reflektera över sina hållbarhetsvanor, t.ex. återvinning, vatten-och energianvändning och val av produkter som man köper. Övningen är tänkt att på så sätt öka medvetenhet kring hållbarhetsutveckling och att förbereda dem inför sin resa och för framtiden.

HÄR hittar du länken till Envirasmus workshop




Co-funded by
the European Union



Envirasmus workshop handledning

Hur funkar det?

- För att navigera i workshop (PDF-format/ google slides) så kan lätt använda sig av den klickbara innehållsförteckningen. Annars är det bara att använda tangentbordets pilar och/ eller pekplatta som vanligt.
- Ämnen som berörs i workshopen: **koldioxidavtryck, avfall, energi-och vattenbesparing, färdmedel, när- och säsongsohlade matvaror.**
- För varje ämne, får deltagaren en kort introduktion, uppgifter att genomföra och vidare tips på information. Tipsen är oftast youtube-videos eller appar som kan laddas ner.

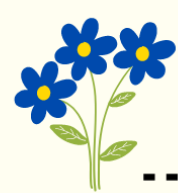
 Enkäten som heter före mobilitet måste göras innan resten av workshopen startas. Detta för att kunna få en baslinje att jämföra med när deltagaren har avslutat sin resa och gör den avslutande enkäten.

Man behöver också kontrollera att deltagaren laddar ner sin egen kopia av Envirasmus-workshop.

Vid slutet av workshop:

- ska deltagaren vara mer **medveten om sin egen livsstil och hur hen kan leva mer hållbart** med olika verktyg och alternativ.
- Har du några **synpunkter på hur workshopen kan förbättras, kontakta Anna-Karin Berg:**
anna-karin.berg@dbgy.se, +46722-480121





Envirasmus workshop handledning

Workshopen i detalj:

Innehållsförteckning- bild 2 : Här finns allt länkat till de olika kapitlen och ämnena.

Enkät före avresa- bild 4 : Här finns länk till enkäten varje deltagare måste genomföra individuellt.

Inledning - bild 5-6 :

- En förklaring till varför det är så viktigt att leva hållbart och videolänkarna finns med för att ge enkla tips om hur man kan göra det. Både hemma och utomlands.
- **Klicka på handen för att ta reda på mer.**



Koldioxidavtryck- bild 7-8:

- Syftar till att medvetandegöra deltagaren om sin egen miljöpåverkan.
- Deltagaren ska klicka på kalkylatorn för att genomföra utvärderingen. Tar ca 10 min.
- **Handledaren behöver fråga deltagaren om resultat och att jämföra med andra i gruppen. Resultatet ska också registreras i ett google-formulär.**
Klicka på handen för att ta reda på mer om koldioxidavtryck.



Avfall - Bilder 9-11 :

- Förklaring till hur mycket avfall förorenar och vikten av att minska avfallsproduktion och även att återvinna dem.
- **Deltagaren** - ska hitta olika information om hur man återvinner i sin värdstad. 2 appar finns att ladda ner.
- **Handledaren** - Behöver fråga deltagaren om sina sökresultat.





Energi & vattenkonsumtion - bilder 12- 14:

- Förklaring till varför vi måste vara medvetna om vatten-och energianvändning och att undvika fossila bränslen.
- Deltagaren - Hen behöver hitta olika sätt i vardagen att spara energi och vatten, både hemma och på arbetsplatsen. Några tips ges via videolänkarna.
- Handledaren - Behöver diskutera med deltagarna olika sätt för att bespara energi och vatten.

Färdmedel - Bilder 15-18 :

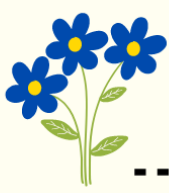
- Förklaring till hur olika val av färdmedel påverkar miljön.
- Deltagaren - Om hen redan känner till var hen ska bo och praktisera så uppmuntras hen att beräkna tidsåtgång till och från dessa platser genom att jämföra olika val av färdmedel.
Tanken är att medvetandegöra deltagaren om att det inte är alltför svårt att välja miljövänligare färdmedel. 2 appar föreslås.
- Handledaren - Måste fråga deltagarna om deras resultat och kan diskutera vilka val som är mest passande, gällande pris, land, avstånd och klimat. Även om deltagaren inte vet sitt boende och arbetsplats än så kan man jämföra mellan två fiktiva platser. Det är också ett sätt att orientera sig i den stad man ska bo i.

Närproducerad & ekologiska matvaror - Bilder 19-21 :

- Förklaring till varför när- och säsongproducerade och ekologiska matvaror är att föredra.
- Deltagaren - Hen behöver hitta frukt och grönsaker som är i säsong i värdstaden under perioden hen ska vara där. De ska också försöka hitta olika marknader i närheten av sin bostad, om de vet var de ska bo. Det ges tips på hur hen kan leta efter marknader samt hur hen kan köpa mer miljövänliga matvaror samt undvika att slösa mat.
- Handledaren - behöver kontrollera och diskutera med deltagaren kring deras resultat.

Tips på hur man kan engagera sig - Bild 22-24: Vi hänvisar här vidare till Envirasmus hemsida samt 3 appar som föreslås och kan laddas ner om man är intresserad av att engagera sig och engagera andra i att leva mer hållbart. Till sist är det också jättetacksamt om man genomför en utvärdering av workshopen. Tar endast 1-3 min att genomföra.



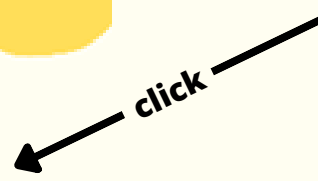


Introduction

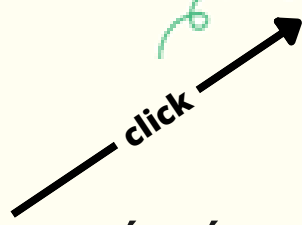
Now that you have completed the questionnaire, you will begin the workshop! But first, you'll find below 2 introduction videos before to start the workshop and get some tips.



S|æ æ| èÁ@*!æÁçè} • dæ• ææ} Á4!ÁææÁ
* èÁ!æ èó| &@Àæ èóÁ| |^•^} ææ| } ^} ÈÁ
†!Á^ÁÁÜÖÖÈ èÁ4!Á æ} Á æ} Á]] èóÁÁ
} ^àèó| ^áÁ ç | |ææÁ ||^!Á ææÈÁ

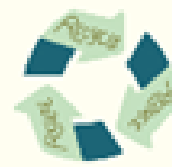
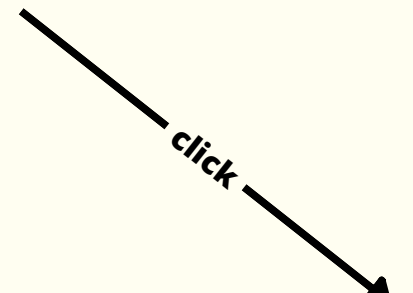


- Tips to go Green
- TOP 10 Eco-friendly Travel Tips



S|æ æÁ á Á èÁ ç } Á èÁ [{ { ^!Á
á Á á \ ó | Á [~ ç à ^ È ç æ ^ Á ||^!Á
æç ^ | ÈÁ

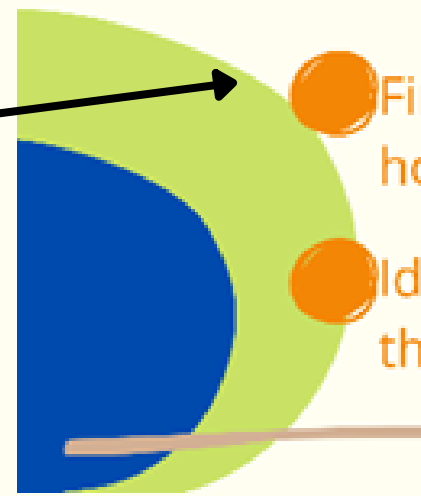
S|æ æÁ á Á á @*!æÁ @!} ^óÁ
\ [{ { ^!Á á Á á á \ ó | ç | Á
æ } ^ @ || • 4! ç & } æ * ^ }



Wastes

How is waste recycling organized in your host city/country?

OE ç ç ^ ç | È]] * æ ç ! Á • [{ Á • \ æ
* 4!æ Á è! Á | ! æ } * ^ Á è! * È



- Find ways to recycle where you will live in your host city.
- Identify the recycling symbols and colors of the different types of waste.



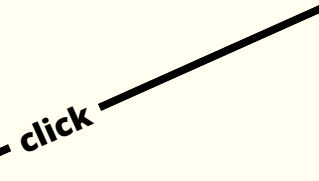
Transports

You can find all the informations on the public transports's website of your host city, but you can also use :



S|æ æÁ á Á èÁ } Á * | 4á | æ] æ Á èÁ
\ [{ { ^!Á á Á á \ ó | ç | Á ^ } Á æ] Á
^ ||^!Á @ { • æ æ { ^ á Á æ } | { æ æ } Á
[{ Á } Á æ] È

You can use Google Maps or download the App "City Mapper" or "Moovit" which would help you to find the best way to move in your host city and where to take and get off the bus.



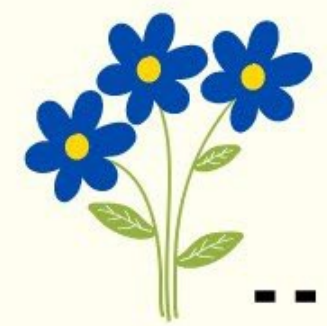
Þè! Á á Á ^! Á } Á æ Á [{ Á ^ } } æ Á èÁ
æ } ^ à è! Á ^ ó Á ^ ó Á } • Á } Á è } \ Á
æó | æ æ | è Á è! È

< } f } f ~ } b _ Y b ' h j ~ ~ 9 b j] f U g a i g ' k c f _ g l c d .

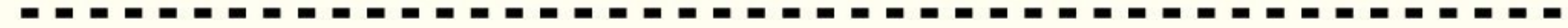




Co-funded by
the European Union



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!**

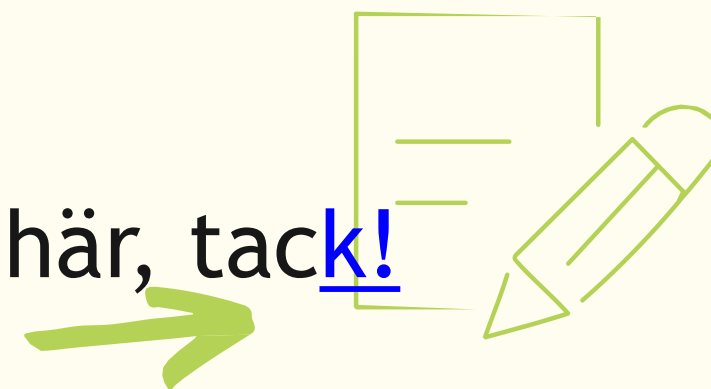
För att läsa mer om Envirasmus, klicka [här!](#)



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

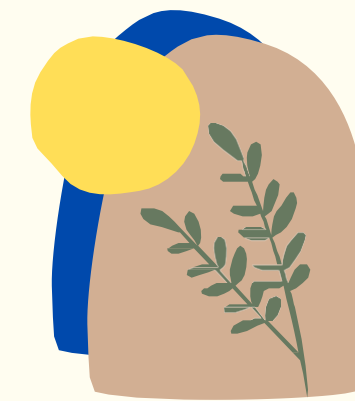


Hur organiseras återvinning i den stad/ det land du ska resa till?

- 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](#)



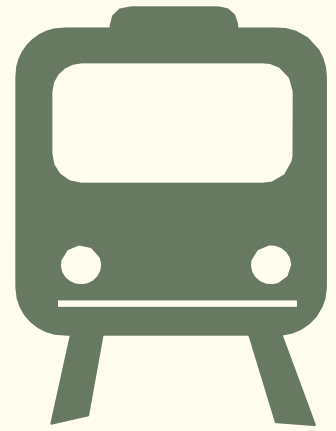
QUICK TIPS

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

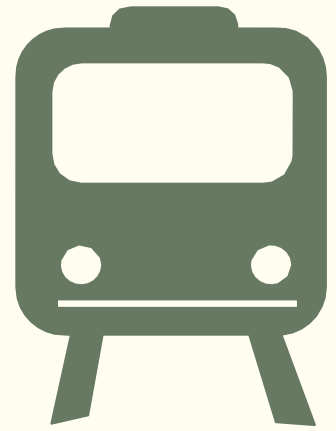


[Tillbaka
till
Innehåll](#)

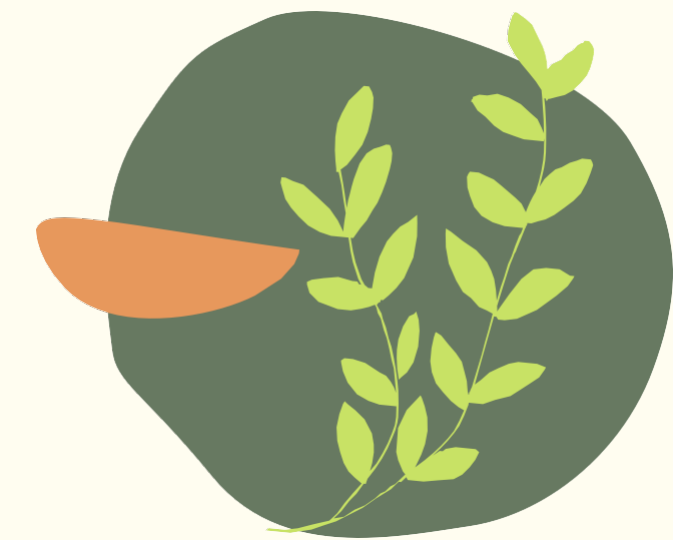
Förutom att orsaka koldioxidutsläpp och orsaka växthusgaser som bidrar till global uppvärmning, så påverkar det vår fysiska hälsa negativt.

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.



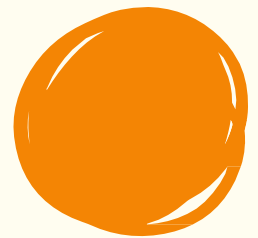


Transport

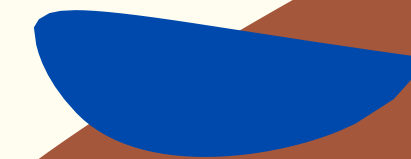


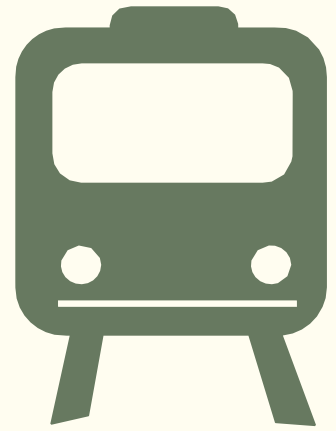
[Tillbaka
till
Innehåll](#)

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



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





Transport

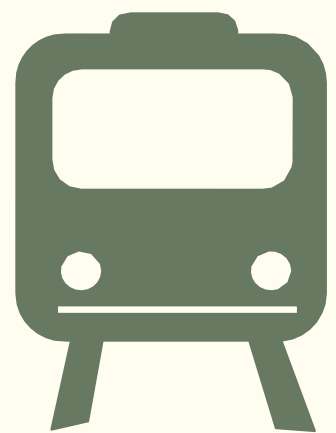


[Tillbaka
till
Innehåll](#)

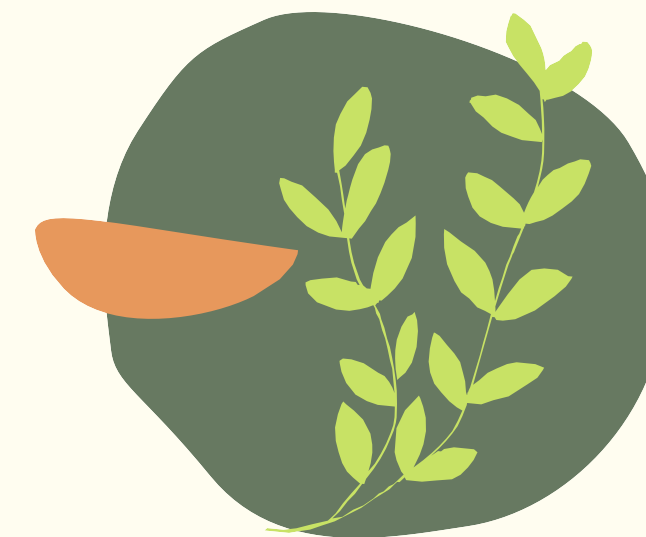
I din värdstad, undersök vad det kostar:

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





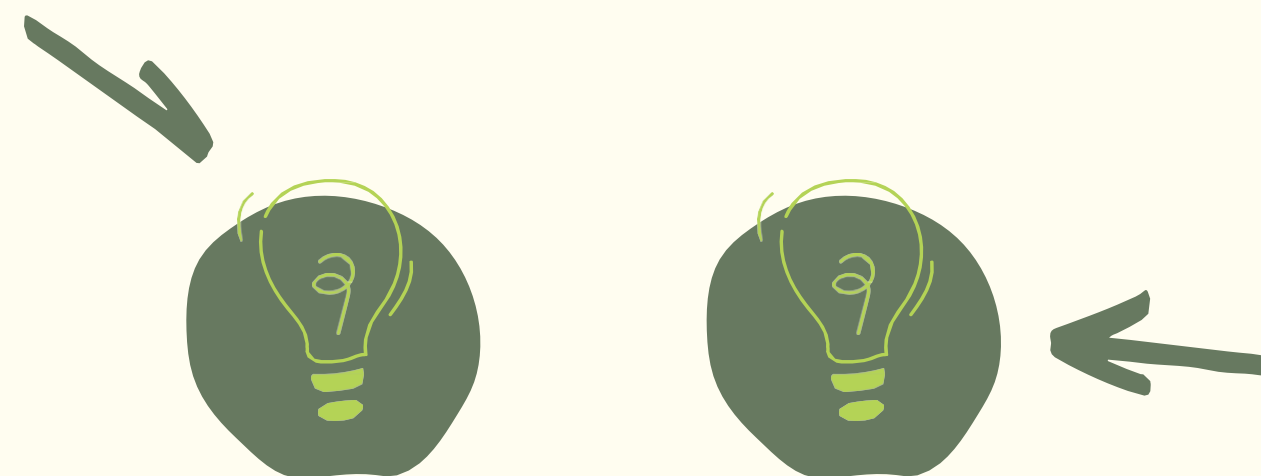
Transport



[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.



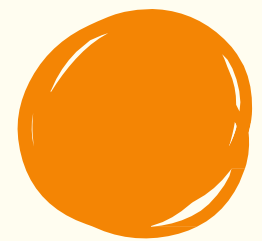


Närproducerad mat



[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.



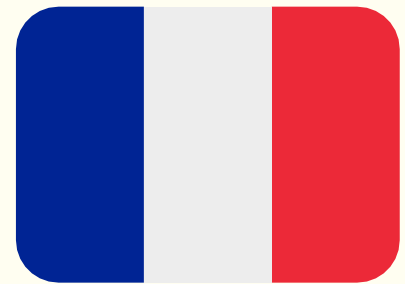
To Good to Go : en app där du kan köpa överbliven mat/ produkter från olika affärer och restauranger/ caféer i en stad.



Ta reda på mer...

[Tillbaka till Innehåll](#)

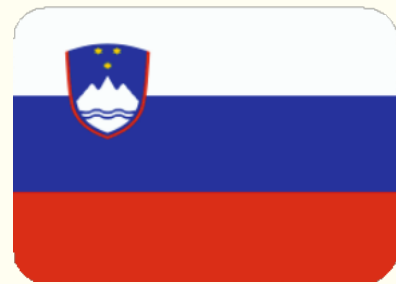
För att ta reda på mer om hållbarhet i det land du ska besöka, välja en av flaggorna nedan:



Frankrike



Italien



Slovenien



Spanien



Sverige

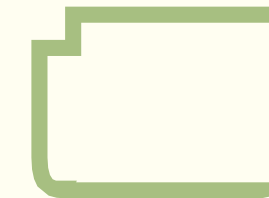
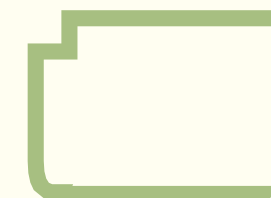
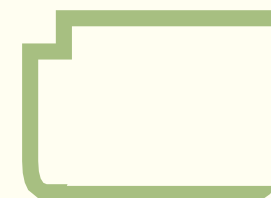


Europa

För att ta reda på ännu mer...



Känner du till hur modebranschen påverkar miljön?






Fler tips

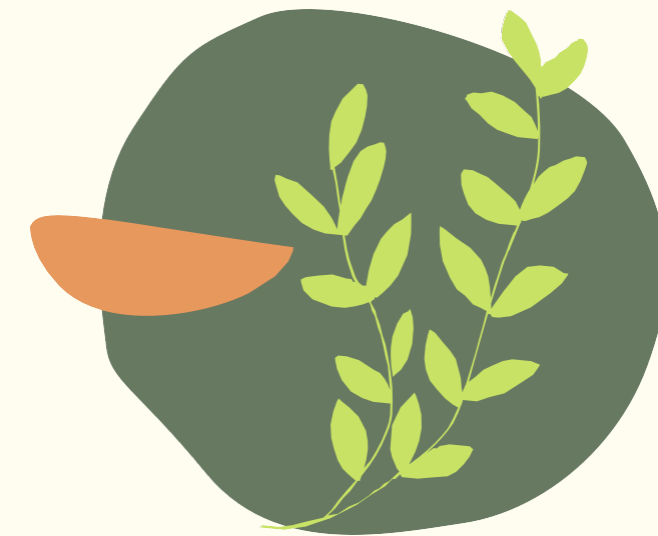
[Tillbaka
till
Innehåll](#)

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