

Isbjörnsklubbens 100 hållbarhets- och naturutmaningar för unga isbjörnsfans



-
- ☐ Plantera ett frö och ta hand om växten i minst 30 dagar
 - ☐ Lär dig om varför tåg är bättre än flyg för klimatet
 - ☐ Bygg ett insektshotell av återbrukat material
 - ☐ Lär dig namnet på fem träd i ditt område
 - ☐ Lär dig känna igen fem fåglar och deras läten
 - ☐ Gör en naturinventering - lista allt levande du hittar på tio minuter
 - ☐ Ta bort skräp ur en skogsglänta
 - ☐ Gör en viloplats för igelkottar av löv och kvistar
 - ☐ Plantera blommor som bin gillar
 - ☐ Gör en skogsutflykt och ta med allt skräp hem efteråt
 - ☐ Ge ett gammalt plagg nytt liv (pynta, laga, sy om)



**ISBJÖRNS
KLUBBEN**

- ☐ Bygg en leksak av saker du hittar hemma
- ☐ Gör ett konstverk av återvunnet material (typ toarullar och karting)
- ☐ Byt leksak med en kompis i en vecka
- ☐ Ordna en reparationsdag hemma och fixa något som gått sönder
- ☐ Byt böcker med en kompis eller i en bokholk
- ☐ Sortera återvinningen hemma under en vecka
- ☐ Säg till mamma och pappa att ni ska cykla istället för att åka bil tre gånger på en vecka
- ☐ Byt ut tre engångsartiklar mot återanvändbara
- ☐ Upcyclo en tom läskburk till en pennhållare eller kruka
- ☐ Gå eller cykla till skolan en vecka
- ☐ Testa kollektivtrafik på en ny sträcka
- ☐ Skapa en cykelbanekarta över ditt kvarter
- ☐ Hitta den mest natursköna vägen till skolan
- ☐ Uppmuntra en kompis att gå/cykla med dig
- ☐ Undvik bilen helt i två dagar
- ☐ Lek fågelvägen - jämför kortaste och längsta vägen
- ☐ Åk på cykel- och tältsemester
- ☐ Lär dig hur man pumpar cykeldäck
- ☐ Lär dig hur man lagar en punka
- ☐ Lär dig hur man fixar en hoppad kedja
- ☐ Testa en helt vegetarisk vecka
- ☐ Rädda mat genom restmiddag
- ☐ Spara veckans frukostrester, mixa samman det till helgen och gör gröt av det



**ISBJÖRNS
KLUBBEN**

- ☐ Gör egen saft eller sylt
- ☐ Lär dig skillnaden mellan bäst före och sista förbrukningsdag, samt att det oftast går utmärkt att äta mat som "gått ut"
- ☐ Laga något av råvaror i säsong
- ☐ Starta en liten odling
- ☐ Testa tre svenska säsongsfrukter eller grönsaker
- ☐ Gör isglassar av överblivna bär
- ☐ Stäng av vattnet medan du tvålär in dig i duschen
- ☐ Duscha kortare och svalare än vanligt
- ☐ Sortera dina kläder – vad kan skänkas eller bytas med en kompis?
- ☐ Stäng av vattnet medan du borstar tänderna
- ☐ Föreslå en ta- och gelåda/skåp på din skola/hos din förening
- ☐ Hjälptill att packa diskmaskinen riktigt full innan den körs. Använd eco-program
- ☐ Ha en skärmfri naturdag
- ☐ Bli energidetektiv hemma och påminn alla om att spara el
- ☐ Be mamma och pappa sänka temperaturen hemma och ta istället på tröja och sockor
- ☐ Bygg en sten- eller lövhög för småkryp
- ☐ Gör egen fågelmat
- ☐ Använd kläder tills de verkligen behöver tvättas, lägg dem inte i tvätten "bara för att"
- ☐ Lista alla djur du ser under en promenad
- ☐ Skriv en berättelse om ett utrotningshotat djur
- ☐ Studera djurspår i snön och lista ut vilka djur som varit framme
- ☐ Lär dig varför bin är viktiga
- ☐ Lär dig om fotosyntesen



**ISBJÖRNS
KLUBBEN**

- ☐ Plocka skräp vid vatten
- ☐ Följ ett dike eller bäck
- ☐ Lär dig vad koldioxid är
- ☐ Lär dig skillnaden mellan klimat och väder
- ☐ Lär dig tre saker om Arktis
- ☐ Lär dig vad ett kretslopp är
- ☐ Läs en naturbok
- ☐ Lär dig vad biologisk mångfald är
- ☐ Anordna en bytardag
- ☐ Anordna en kvartersloppis
- ☐ Prata med någon äldre om hur naturen har förändrats
- ☐ Starta en Isbjörnsklubb i skolan
- ☐ Föreslå för mattanten att skolan ska servera mindre kött
- ☐ Föreslå för din lärare att ni ska ha en vecka med klimattema
- ☐ Gör en affisch om att gå/cykla till skolan
- ☐ Köp ingenting (förutom mat) på en hel månad
- ☐ Gör en snällhetskedja där man ska skicka vidare ett snällhetsuppdrag
- ☐ Berätta för en kompis om varför hållbarhet är viktigt
- ☐ Starta en minibokcirkel om naturen
- ☐ Kom på ett eget naturspel
- ☐ Skriv en isbjörnssaga
- ☐ Måla din drömplanet
- ☐ Designa ett klimatsmart framtidsfordon



**ISBJÖRNS
KLUBBEN**

- ☐ Gör en låt om naturen
- ☐ Rita ett fantasiland där alla är snälla mot naturen och djuren
- ☐ Flyg inte flygplan
- ☐ Gå ut när solen skiner
- ☐ Önska dig bara begagnade prylar eller upplevelser när du fyller år
- ☐ Ge bara bort begagnade prylar eller upplevelser i present
- ☐ Sluta äta kött (eller ät bara kött ibland)
- ☐ Lär dig allt om isbjörnar på isbjornsklubben.se
- ☐ Skapa en liten "äng" för biologisk mångfald i er egen gräsmatta
- ☐ Låt nedfallna löv ligga kvar på gräsmattan på hösten för att fungera som näring på våren
- ☐ När du ska plantera med mamma och pappa på våren – se till att ni köper torvfri jord
- ☐ Ta med en plastpåse och ett par handskar till skolan och plocka skräp på vägen hem
- ☐ Var snäll mot djur. Alltid



**ISBJÖRNS
KLUBBEN**