

100 UPPDRAG

– STARTA EN ISBJÖRNSKLUBB
PÅ ER SKOLA!



VÄLKOMMEN TILL ISBJÖRNSKLUBBEN!

Ina älskar vintern. Men när hon får höra att isbjörnarna håller på att förlora sin is bestämmer hon sig för att göra något. Tillsammans med sina vänner startar hon Isbjörnsklubben.

HÄR HITTAR DU 100 UPPDRAG SOM HJÄLPER DIG ATT:

- hjälpa djur, natur och isbjörnar.
- hjälpa vintern att stanna kvar.
- vara en bra kompis.
- göra skolan bättre.
- träna mod, vänskap och hopp.

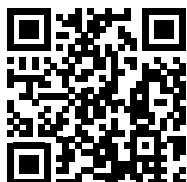


Starta en egen isbjörnsklubb!
Hur många uppdrag klarar ni?

.....

VILL DU VETA MER OM ISBJÖRNS- KLUBBEN?

På hemsidan
www.isbjörnsklubben.se
kan du läsa mer om
Isbjörnsklubben och
boken om hur den
bildades!



1-38: ISBJÖRNSUPPDRAG - HJÄLP DJUR, NATUR OCH ISBJÖRNAR



- ☐ Ta reda på tre nya saker om isbjörnar. Rita eller skriv och sätt upp på klubbens hemliga vägg.
- ☐ Gör affischer eller brev som berättar varför isbjörnarna behöver hjälp.
- ☐ Varje medlem lovar att göra ett uppdrag på den här listan. Skriv under med tassavtryck (vem kommer på det smartaste sättet att göra ett tassavtryck?).
- ☐ Bygg ett insektshotell av återbrukat material på skolgården.
- ☐ Samla 10 pantburkar och ge pengarna till en organisation som vill hjälpa andra.
- ☐ Gör en viloplats för igelkottar av löv och kvistar på skolgården.
- ☐ Ta reda på lite om varför bin är viktiga. Plantera blommor som bin gillar.
- ☐ Ge bort något du inte längre använder.
- ☐ Ge ett gammalt klädesplagg nytt liv.
- ☐ Ordna en reparationsdag hemma och fixa något som gått sönder.
- ☐ Stäng av vattnet i duschen medan du tvålär in dig.
- ☐ Testa en helt vegetarisk dag när du inte äter kött eller fisk.
- ☐ Plocka 10 skräp vid er skola.
- ☐ Rädda mat genom en restmiddag.
- ☐ Starta en liten odling.
- ☐ Gör isglassar av bär.
- ☐ Mät tiden hur länge du duschar.
- ☐ Kolla hur mycket vatten du sparar för varje minut kortare du duschar.
- ☐ Sortera dina kläder – vad kan skänkas eller bytas med en kompis?
- ☐ Stäng av vattnet medan du borstar tänderna.
- ☐ Gör egen fågelmat och ge till fåglar på vintern.
- ☐ Låt bli att lägga kläder i tvätten bara för att det är en vana. Hur många klädesplagg räddar du på en vecka? Du får en poäng för varje plagg.
- ☐ Lär dig varför bin är viktiga.
- ☐ Lär dig tre saker om Arktis.
- ☐ Ta reda på hur små nyfödda isbjörnsbebisar är.
- ☐ Prata med en äldre om hur naturen har förändrats sedan de var barn.
- ☐ Köp ingenting (förutom mat) på en hel månad.
- ☐ Fotografera alla djur du ser under en promenad och ta reda på vad de heter.
- ☐ Önska dig bara begagnade prylar eller upplevelser när du fyller år.
- ☐ Ge bara bort begagnade prylar eller upplevelser när någon fyller år.
- ☐ Ät inte kött på en dag.
- ☐ Lär dig mer om isbjörnar.
- ☐ Läs om varför träd är viktiga.
- ☐ Kom på ett smart sätt att spara vatten hemma eller i skolan.
- ☐ Ta reda på vilka sopor som kan bli jord.
- ☐ Fundera över mat ni kan äta som det inte blir så mycket förpackningar och sopor av. Rita den sop-smartaste maten!
- ☐ Ta reda på vilket skräp du skapar på en vecka och kom på tre sätt att minska det.
- ☐ Lär dig mer om vilka djur som är hotade på grund av miljöförändringar.



39-62: VINTERUPPDRAG - HJÄLP VINTERN ATT STANNA KVAR



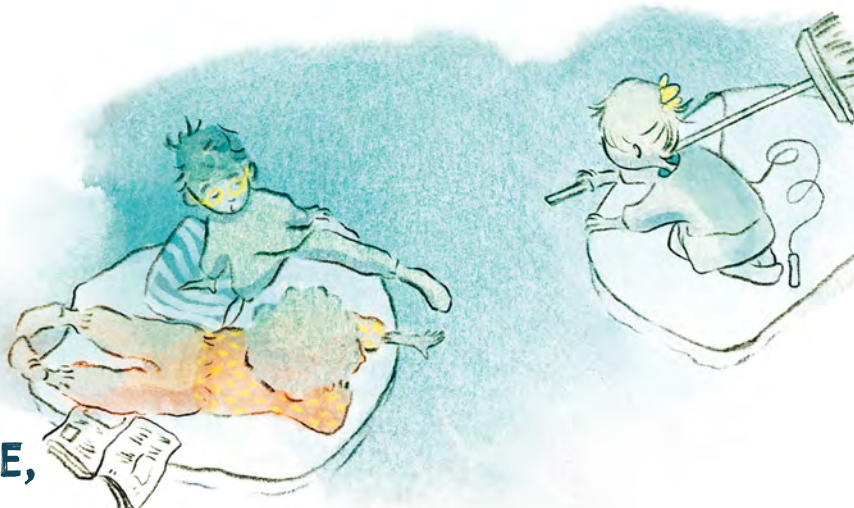
- ☐ Släck lampor som inte används och stäng av saker som står på i onödan. Skriv ner varje räddad minut och kolla vem som räddar flest minuter.
- ☐ Följ vädret i en vecka. Rita sol, regn, snö – och prata om vad som händer när det blir varmare med din lärare.
- ☐ Åk tillsammans minst två till skolan om ni åker bil.
- ☐ Cykla eller gå till skolan (om det är säkert så klart).
- ☐ Klura ut hur ni kan få fler att gå eller cykla till skolan. Är det säkert så att inte bilar kör på barn? Skriv en lista med tre punkter som behöver bli bättre för att få fler att cykla och ge till rektorn.
- ☐ Fråga alla i skolan om de cyklade, gick eller åkte buss dit – om de gjorde det fira dem lite extra genom att sätta deras namn på den hemliga isbjörnsväggen (se uppdrag 76 som handlar om en hemlig isbjörnsvägg).
- ☐ Gör en reklamaffisch om att gå eller cykla till skolan – ta reda på varför det är bra.
- ☐ Undvik bilen helt i en dag och få din familj att också göra det.
- ☐ Säg till mamma och pappa att ni ska cykla istället för att åka bil tre gånger på en vecka.
- ☐ Gå eller cykla till skolan en vecka.
- ☐ Kolla om du kan åka buss till skolan och skicka ett mejl till kommunen om det inte går och fråga varför.
- ☐ Lär dig hur man pumpar cykeldäck.
- ☐ Lär dig hur man lagar en punka.
- ☐ Rita hur du vill att vintern ska se ut om 50 år.
- ☐ Rita hur du inte vill att vintern ska se ut om 50 år.
- ☐ Gissa när snön kommer och ta reda på hur mycket snö det var när dina föräldrar var små.
- ☐ Bli energidetektiv hemma eller i skolan. Ta reda på vilka apparater som använder mest el och skriv en lista.
- ☐ Skriv en lista med saker som använder energi i skolan. Ge till rektorn och fråga vad skolan kan göra för att minska energianvändningen.
- ☐ Be mamma och pappa sänka temperaturen hemma och ta istället på tröja och sockor.
- ☐ Räkna hur mycket bensin det går åt att köra till skolan – kanske behövs hjälp av en vuxen?
- ☐ Håll upp vatten i en hink – fyll upp med lika många deciliter som ni använder för att köra till skolan.
- ☐ Fundera hur mycket mindre bensin det går åt om ni åker tre kompisar i samma bil.
- ☐ Få en kompis att gå eller cykla med dig till skolan.
- ☐ Fråga någon äldre hur kalla vintrarna var när de var barn.



63-74: KOMPISUPPDRAG - SE TILL ATT ALLA FÅR VARA MED



- ☐ Hjälp någon som är ensam. Både människor och isbjörnar klarar sig bättre tillsammans.
- ☐ Samla ihop dina gamla kläder som du vuxit ur och ge dem till någon.
- ☐ Prata med någon du inte känner i din skola. Fråga den om de gjort något uppdrag för isbjörnsklubben.
- ☐ Säg en snäll sak till någon.
- ☐ Berätta för någon om Isbjörnsklubben och ge dem ett klubbmärke.
- ☐ Byt leksak eller kläder med en kompis i en vecka (fråga föräldrar först).
- ☐ Byt böcker med en kompis.
- ☐ Fråga någon som du aldrig brukar leka med om den vill vara med och göra ett isbjörnsuppdrag med dig.
- ☐ Anordna en loppis och ge pengarna till något bra.
- ☐ Rita ett diplom till den av dina vänner som är snällast mot isbjörnar.
- ☐ Föreslå en ta- och ge-låda på din skola.
- ☐ Ge en kompis den här listan.



75-85: SKOLUPPDRAG - GÖR SKOLAN ROLIGARE, SNÄLLARE OCH BÄTTRE

- ☐ Träna isbjörnshopp. Vem gör det bästa hoppet?
- ☐ Gör en hemlig vägg för Isbjörnsklubben i klassrummet.
- ☐ Skapa ett hemligt lösenord och en hälsning som bara medlemmar i Isbjörnsklubben kan.
- ☐ Gör en undersökning i skolan vilken vegetarisk mat som är godast och äckligast.
- ☐ Säg till rektorn att ni vill ha vegetariska alternativ som skolmat för alla och fråga vad som krävs för att det ska bli så.
- ☐ Ta reda på om elever kan vara med och bestämma saker på din skola – kolla på internet och fråga din lärare.
- ☐ Rita ett märke som visar att du är medlem i Isbjörnsklubben eller ladda ner det på www.isbjörnsklubben.se.
- ☐ Bygg ett isflak av kuddar eller kartonger och lek att du är en isbjörn.
- ☐ Kom på ett sätt att göra skolan bättre och berätta det för läraren.
- ☐ Fråga rektorn vad elever får vara med och bestämma om.
- ☐ Räkna hur många uppdrag du och dina vänner har gjort på den här listan.



86-100: HOPPUPPDRAG - TRÄNA MOD, VÄNSKAP OCH HOPP

- ☐ Skriv en glad berättelse om en isbjörn.
- ☐ Skriv en egen super-sorglig isbjörnssaga.
- ☐ Gör en låt eller ramsa om isbjörnar.
- ☐ Skriv en arg isbjörns-saga där isbjörnarna säger ifrån – vad gör de då? Hur får de tillbaka sin snö och is?
- ☐ Hitta på så många ord du kan som rimmar på isbjörn.
- ☐ Berätta för någon om något som gör dig orolig.
- ☐ Berätta för någon om något som gör dig glad.
- ☐ Skriv tre saker som du är bra på.
- ☐ Skriv ett snällt brev till dig själv.
- ☐ Våga fråga någon om den vill vara med.
- ☐ Våga fråga om hjälp när du behöver det.
- ☐ Hjälp en kompis utan att berätta för någon.
- ☐ Fråga en vuxen vad de var rädda för när de var barn.
- ☐ Berätta om en gång när du var modigare än du trodde för en vän och be dem att berätta det för dig.
- ☐ Gör en lista över sådant som gör dig lugn när du är orolig.

FYLL I HÄR NÄR NI HAR KLARAT ...



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....

HUR MÅNGA UPPDRAG HAR NI GJORT?

Fyll i och fota uppdragen. Mejla till
hej@isbjörnsklubben.se och ange:

- Skola
- Klass (ej namn)
- Antal elever
- Antal uppdrag
- Kontaktuppgifter till lärare

Ladda ner ert isbjörnsklubbsdiplom
på www.isbjörnsklubben.se!

