

100 UPPDRAK

STARTA EN ISBJÖRNSKLUBB
MED DINA VÄNNER!



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.

NU ÄR DET DIN TUR!

Hitta en kompis, ett syskon eller någon annan som vill vara med.

Ge isbjörnslöftet, skaffa era klubbmärken och börja göra uppdrag.

Hur många 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!



1-21: ISBJÖRNSUPPDRAG - HJÄLP DJUR, NATUR OCH ISBJÖRNAR



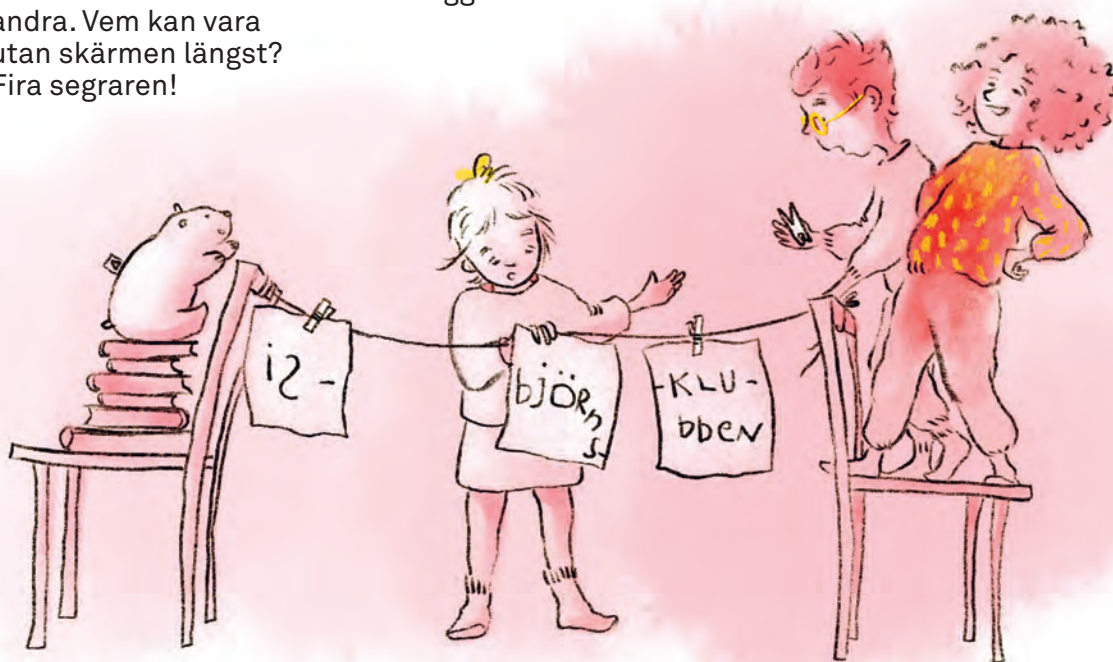
- ☐ Ta reda på tre nya saker om isbjörnar som du inte visste. Berätta för dina vänner eller en vuxen.
- ☐ Ta reda på hur små isbjörnsbebisar är när de föds. Hur mycket väger de? Har du något i kylskåpet som väger så mycket?
- ☐ Ta reda på varför isbjörnar behöver is.
- ☐ Plantera blommor som bin och andra insekter gillar. Om det är vinter, ta reda på vad bina gör på vintern.
- ☐ Bygg ett insektshotell av sådant som redan finns hemma eller ute i naturen. Om det är vinter kan du ta reda på var insekterna gömmer sig nu.
- ☐ Plantera ett frö och försök hålla växten vid liv i minst 30 dagar.
- ☐ Starta en liten odling. Ärtskott från gula ärtor är enkelt att börja med och går att äta.
- ☐ Gör en liten hög av stenar, pinnar eller löv där småkryp kan gömma sig. Om det är vinter, fundera över var småkryp gömmer sig nu.
- ☐ Lär dig namnet på fem träd som växer där du bor. Rita av dem och bestäm vilken som är din favorit.
- ☐ Lär dig känna igen tre fåglar. Välj en favorit.
- ☐ Fotografera eller skriv upp alla djur du ser under en promenad. Ta reda på vad de heter eller hitta på egna namn till dem.
- ☐ Leta efter djurspår. Kan du lista ut vilka djur som har varit där?
- ☐ Gå ut i naturen i tio minuter och räkna hur många olika levande saker du hittar. Tävla med en kompis. Vem hinner se flest?
- ☐ Prata med någon äldre om hur naturen har förändrats sedan den personen var barn.
- ☐ Plocka upp minst tio skräp som du hittar utomhus. Ta ett kort på skräpet. Var stolt.
- ☐ Läs om varför träd är viktiga och berätta det mest intressanta för någon annan.
- ☐ Välj ett djur som är hotat för att naturen förstörs och ta reda på vad det mår bra av.
- ☐ Gör en naturutflykt och ta med allt skräp hem igen. Ta en bild och räkna hur många skräpgrejer du hittade.
- ☐ Lägg dig på marken och titta upp mot himlen eller träden i fem minuter. Vad upptäcker du?
- ☐ Gå ut när det är mörkt tillsammans med en vuxen. Hur känns och låter naturen då? Hör ni något spännande?
- ☐ Hitta din favoritplats i naturen. Ta en bild, rita den eller berätta för någon varför du gillar den.



22-41: VINTERUPPDRAK - HJÄLP VINTERN ATT STANNA KVAR



- ☐ Kom på tre favorit-maträtter som inte innehåller kött.
- ☐ Lista ut hur du kan mäta hur mycket vatten som går åt om du borstar tänderna. Hur mycket är det?
- ☐ Släck lampor som inte används. Räkna hur många lampor du släcker på en vecka.
- ☐ Bli energidetektiv hemma. Leta efter saker som använder el fast ingen använder dem.
- ☐ Lägg undan alla skärmar i en timme. Vad hittar du på i stället?
- ☐ Utmana en kompis på två skärmfria timmar. Hitta på minst tre saker att göra tillsammans.
- ☐ Ha en tävling om att vara skärmfri med andra. Vem kan vara utan skärmen längst? Fira segraren!
- ☐ Stäng av vattnet medan du borstar tänderna.
- ☐ Stäng av vattnet medan du tvålur in dig i duschen.
- ☐ Ta tid på hur länge du duschar.
- ☐ Testa att duscha en minut kortare än vanligt.
- ☐ Ta reda på ungefär hur mycket vatten som du sparar om du duschar en minut kortare.
- ☐ Kom på ett eget sätt att spara vatten.
- ☐ Kolla om något hemma kan lagas i stället för att slängas. Försök laga det tillsammans med en vuxen.
- ☐ Använd ett klädesplagg en gång till innan du lägger det i tvätten.
- ☐ Ge ett gammalt klädesplagg nytt liv genom att laga, pynta eller göra om det. (Obs! Fråga en vuxen först)
- ☐ Sortera saker du vuxit ur. Finns det något som någon annan skulle kunna ha glädje av? Fråga en vuxen om du får ge bort något till någon annan.
- ☐ Byt en bok, leksak eller ett klädesplagg med en kompis (fråga en vuxen först så klart).
- ☐ Ge bort något du inte längre använder till någon som vill ha det (fråga en vuxen först så klart).
- ☐ Bygg eller skapa något av saker som redan finns hemma.



42-60: FLER VINTERUPPDAG - HJÄLP VINTERN ATT STANNA KVAR



- ☐ Gå på skattjakt hemma: hitta fem saker som du tycker mycket om men nästan hade glömt att du hade. Vilken av dem gillar du bäst?
- ☐ Testa en vecka utan att köpa någon ny pryl till dig själv. Var det lätt eller svårt?
- ☐ Hitta något begagnat som du tycker är lika bra eller bättre än om det hade varit nytt.
- ☐ Rädda mat genom att göra en restmiddag av sådant ni har hemma.
- ☐ Gör isglass, smoothie eller något annat gott av frukt eller bär som behöver ätas upp.
- ☐ Fråga alla i familjen vilken deras bästa köttfria maträtt är.
- ☐ Testa en vegetarisk maträtt som du aldrig har ätit förut.
- ☐ Testa en frukt eller grönsak som odlas där du bor eller någon annanstans i Sverige. Smakar den gott?
- ☐ Ta reda på vilket skräp du skapar under en dag. Hur mycket är det?
- ☐ Hjälptill att sortera soporna hemma. Följ med en vuxen till återvinningsstationen.
- ☐ Lär dig pumpa ett cykeldäck.
- ☐ Lär dig vad som kan bli jord igen i en kompost. Fundera över varför det är smartare än att elda soporna.
- ☐ Gå eller cykla någonstans i stället för att ta bilen.
- ☐ Ta med dig en gamling eller en släkting på en minisemester en dag. Prova att åka buss eller tåg någonstans du inte brukar åka.
- ☐ Ta reda på varför en tågresa oftast påverkar klimatet mindre än en flygresa.
- ☐ Fråga en äldre person hur vintrarna var när den var barn.
- ☐ Gissa vilket datum den första snön kommer. Skriv ner gissningen och se om du får rätt.
- ☐ Rita hur du hoppas att vintern ser ut om 50 år.
- ☐ Gå ut utan skärm i 20 minuter. Försök hitta fem saker du aldrig har lagt märke till förut.



61-80: KOMPISUPPDRAG - SE TILL ATT ALLA FÅR VARA MED



- ☐ Hitta en vän som vill starta en Isbjörnsklubb med dig.
- ☐ Hitta på ett namn på just er Isbjörnsklubb.
- ☐ Skapa ett hemligt lösenord som bara medlemmarna vet om.
- ☐ Hitta på en hemlig isbjörnshälsning.
- ☐ Gör ett klubbmärke till varje medlem eller färglägg ett som finns på isbjornsklubben.se.
- ☐ Gör en medlemslista över alla som är med i klubben. Listan kan du ladda ner på isbjornsklubben.se
- ☐ Träna isbjörnshopp. Vem kommer på det roligaste?
- ☐ Bygg ett isflak av kuddar eller kartonger och försök få plats på det tillsammans.
- ☐ Bjud in någon ny till Isbjörnsklubben.
- ☐ Fråga någon du inte brukar vara med om den vill göra ett uppdrag tillsammans med dig.
- ☐ Säg en snäll sak till tre personer på samma dag.
- ☐ Gör något snällt för någon utan att berätta att det var du.
- ☐ Gör en snällhetskedja: gör något snällt och be personen skicka snällheten vidare.
- ☐ Ge isbjörnslöftet tillsammans.
- ☐ Lägg undan skärmarna tillsammans med en kompis i två timmar. Vad hittar ni på?
- ☐ Lär en kompis något som du själv är bra på.
- ☐ Be en kompis lära dig något som den är bra på.
- ☐ Ordna en bytardag med några kompisar (fråga era vuxna först).
- ☐ Gör ett uppdrag tillsammans som ingen av er har gjort förut.
- ☐ Berätta för någon annan om Isbjörnsklubben och fråga om den vill vara med.



81-90: KLUBBUPPDRAG - HITTA PÅ, SKAPA OCH GÖR TILLSAMMANS



- ☐ Gör en hemlig plats för Isbjörnsklubben.
- ☐ Skriv en glad berättelse om en isbjörn.
- ☐ Skriv en super-sorglig berättelse om en isbjörn.
- ☐ Skriv en arg isbjörns-saga där isbjörnarna säger ifrån. Vad gör de? Kan du bröla som en isbjörn?
- ☐ Måla din drömplanet. Trivs isbjörnarna där?
- ☐ Rita hur världen skulle se ut om barn fick bestämma över allt i en dag.
- ☐ Designa ett klimatsmart framtidsfordon.
- ☐ Gör en låt, rap eller ramsa om isbjörnar.
- ☐ Hitta på så många ord du kan som rimmar på isbjörn.
- ☐ Kom på ett helt eget Isbjörnsklubbs-uppdrag och gör det.





91-100: HOPPUPPDRAK - TRÄNA KÄNSLOR, MOD OCH HOPP

- ☐ Stanna upp en minut. Hur känns det i kroppen just nu? Glad, pirrig, arg, lugn, ledsen eller något helt annat? Vilken färg har känslan?
- ☐ Berätta för någon om något som gör dig glad – och något som gör dig orolig.
- ☐ Kom på tre saker som hjälper dig när du är arg, ledsen eller orolig. Testa en av dem.
- ☐ Fråga en kompis vad den tycker om något. Försök lyssna färdigt innan du berättar vad du själv tycker.
- ☐ Tänk på något du och en kompis tycker olika om. Kan du komma på en anledning till att kompiserna tänker annorlunda?
- ☐ Skriv eller berätta tre saker som du är bra på. Fråga sedan en kompis vad den tycker att du är bra på. Gör samma sak med din vän.
- ☐ Upptäck skärmsuget. Nästa gång du vill ta upp en skärm – stanna upp först. Varför vill du ha den just nu? Är du uttråkad, trött, ensam, nyfiken eller något annat?
- ☐ Gör en liten sak som du egentligen inte riktigt vågar – till exempel fråga om du får vara med, säga vad du tycker eller be om hjälp.
- ☐ Vad kan du påverka? Rita två cirklar. I den ena skriver eller ritar du sådant du kan påverka. I den andra sådant du inte kan bestämma över.
- ☐ Träna hopp. Tänk på något i världen som du önskar var annorlunda. Rita hur du vill att det ska vara i stället. Kom sedan på en liten sak du faktiskt kan göra.

FYLL I HÄR NÄR NI HAR KLARAT ...



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....



Datum:

.....

... SEN KAN
NI LADDA NER
ISBJÖRNSKLUBBS-
DIPLOM PÅ:
WWW.ISBJÖRNSKLUBBEN.SE

