

# Grønne mikrohandlinger

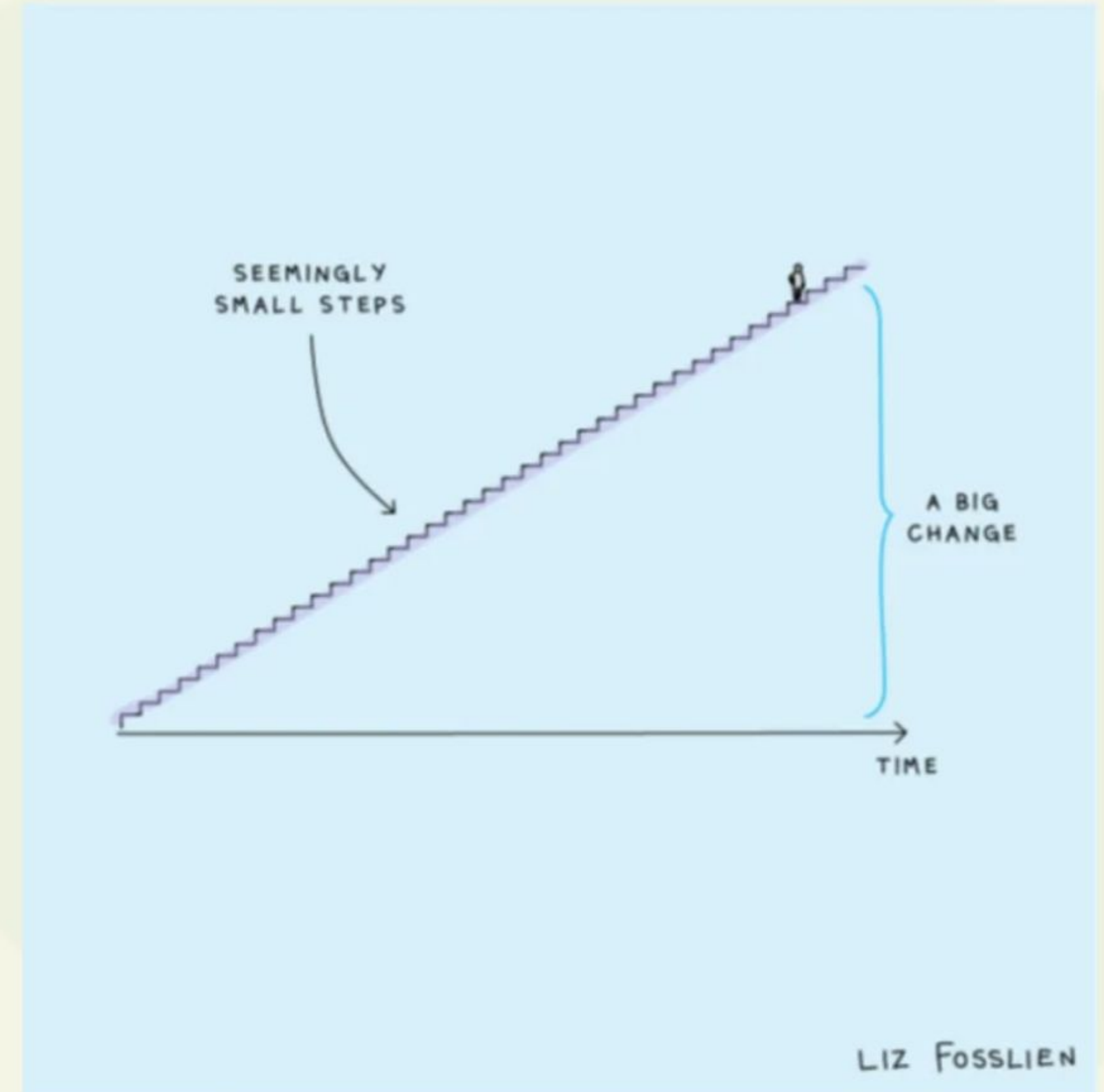
Tænd for tankerne – quiz dig grøn



# Mikrohandlinger

## – lille handling, stor effekt

En mikrohandling er en lille ting, du kan gøre i din hverdag. Den virker måske ubetydelig, men når mange gør det samme, bliver det til en stor forskel.



# Eksempler på mikrohandlinger

- **Tage cyklen**, gå eller tage offentlig transport i stedet for bilen
- Sluk for **vandet**, mens du børster tænder
- Begræns din brug af **engangsplastik** (poser, film, bestik) i madpakker
- Sluk for din **PlayStation** 10 minutter tidligere, end du normalt ville
- Skift næste indkøb fra TEMU ud med din **lokale genbrug**
- Pak en **julegave** ind i genbrugspapir



# Elevs mikrohåndlinger på [mikrohandling.dk](https://mikrohandling.dk)

**Win-win**

## Spille mere kort i pauserne

Jeg syntes vi skal spille mere kort og spil i pauserne istedet for at sidde på computer eller telefon  
Det styrker vores fællesskab

Esbjerg    Kontor Handel & Service

Oprettet af Cecilie Thiesen  
maj 2025



**Smart**

## Kaffegrums og myrer

Undgå myrer i din potter i haven  
Strø du strø kaffegrums om planter undgår du myrer væk, og samtidig er det effektivt som gødning.

Alle    2



## Hjemmelavet croutoner

Lav dit tørre brød om til hjemmelavet croutoner  
I stedet for at have tørt brød liggende i sin skuffe, så hvorfor ikke lave det ud af det.  
Hjemmelavet croutoner, skal du bruge smør eller olie, dit brød, i ovn eller i en airfryer og vent nu til de er færdige.

Kontor Handel & Service

## Byttedag

Byttedag på Mommark Skole: Hver tirsdag aften kan elever tage 3-5 stykker tøj eller sko med og bytte med hinanden. Det giver tøjet længere levetid, sparer ressourcer og mindsker overforbrug.

På Mommark Skole indføres en fast byttedag hver tirsdag aften, hvor elever kan tage 3-5 stykker tøj eller sko med og bytte med hinanden. Formålet er at sætte fokus på det stigende overforbrug af tøj.

I Danmark køber hver person i gennemsnit 10-16 kilo nyt tøj om året, og store dele ender hurtigt i skraldespanden eller ubrugt i skabet. Globalt produceres der mere end 100 milliarder stykker tøj om året, og omkring 60 % af alt nyt tøj bliver smidt ud inden for bare et år. Tekstilproduktion er en af verdens mest forurenende industrier: produktionen står for omkring 10 % af den samlede globale CO<sub>2</sub>-udledning, og det kræver op til 10.000 liter vand at producere blot ét kilo bomuld – svarende til vandforbruget for en person i næsten 10 år.

Samtidig udledes der store mængder mikroplast fra syntetiske materialer som polyester, når tøjet vaskes. Det er anslået, at op til 35 % af al mikroplast i havene stammer fra tøjproduktion og -vask.



**Miljø**

## Tøm køleskabet

Vi vil gerne foreslå at man kan bruge kød og grønt til at lave tærter og omelet af rester

Undgå madspild

I tærter og omeletter kan man tilpasse det til det salte og søde køkken og det er samtidig en lækker måde at bruge rester fra køleskabet på

Kolding    Fødevarer    1

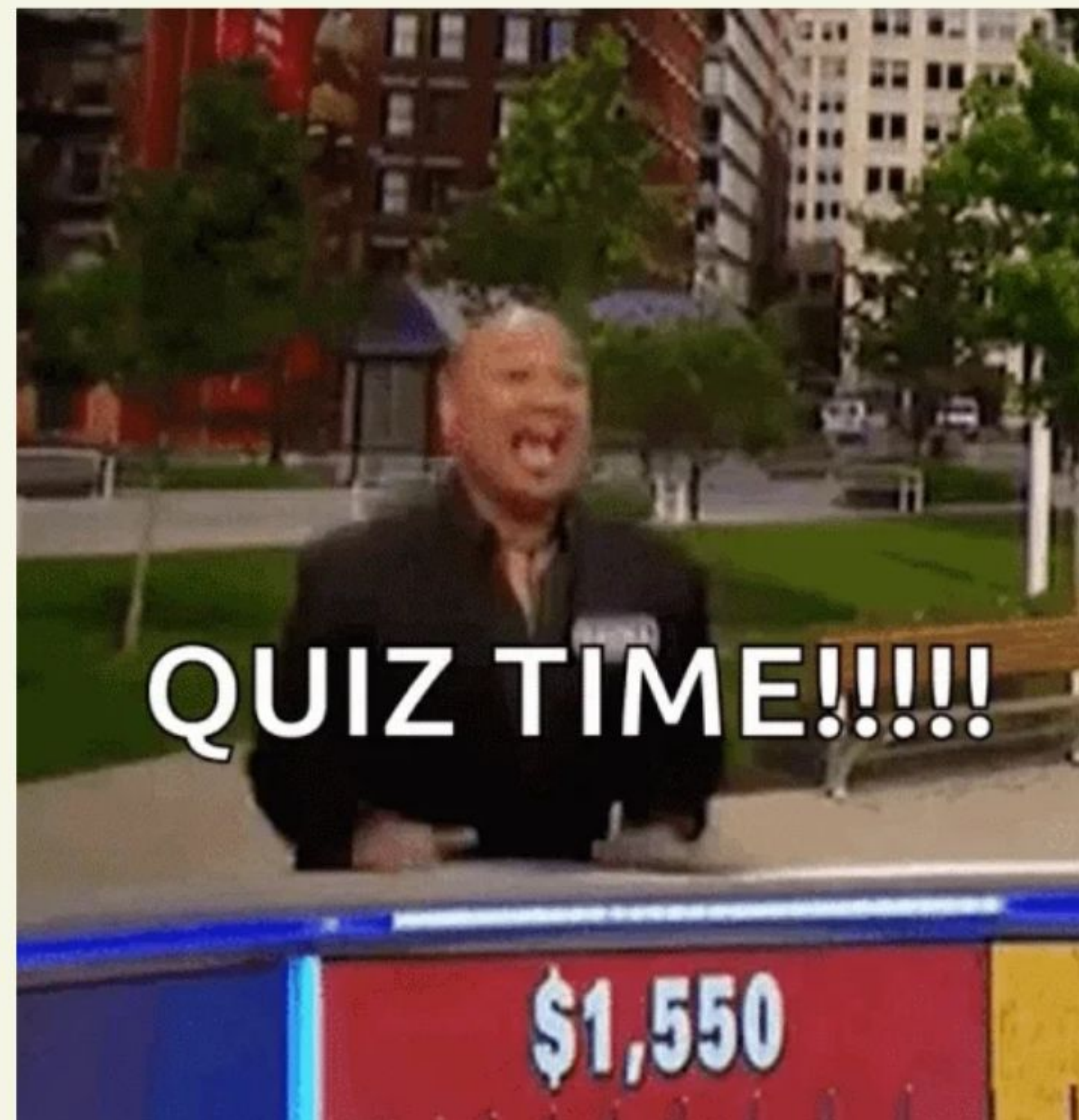
Oprettet af Malou og Jonas  
nov 2024





# Quiz-tid!

## Så er det frem med telefonen



# Hvorfor kan det ses som en mikrohandling at skifte din Monster-energidrik ud med en State Energy?



CC BY-SA  
Monster: Høje Økologiske  
State: Smoothie-app og Open Food Facts

0

✗ Fordi Monster Energy er proppet med CO2-bobler

0

✓ Fordi det er bedre at handle lokalt

0

✗ Fordi State er fra staterne

0

✗ Fordi man prutter mere af at drikke Monster

# Leaderboard

0 spillere

## Ingen resultere endnu

Den øverste Quiz spillere vil blive vist her, når der er resultater.



Hvor meget CO<sub>2</sub> ca. udleder en diesel-lastbil, der transporterer energidrikke fra Irland til Danmark?

0

 1550 kg. CO<sub>2</sub>

0

 1789 kg. CO<sub>2</sub>

0

 2030 kg. CO<sub>2</sub>



0



# Leaderboard

0 spillere

## Ingen resultere endnu

Den øverste Quiz spillere vil blive vist her, når der er resultater.



# Hvilken en af disse er IKKE en mikrohandling?

0

✓ Spørge ChatGPT om,  
hvad en mikrohandling er

0

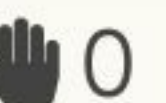
✗ Sluk for standbystrøm  
på din PlayStation

0

✗ Smid dit affald i de  
korrekte affaldscontainere

0

✗ Undgå at købe endnu  
en Labubu til samlingen



0



# Leaderboard

0 spillere

## Ingen resultere endnu

Den øverste Quiz spillere vil blive vist her, når der er resultater.



Hvor mange % CO<sub>2</sub> sparer du, hvis du udskifter din daglige plastikflaske med en genanvendelig drikkedunk og bruger den i et år?

0  
 50 %

0  
 75 %

0  
 95 %



0



# Leaderboard

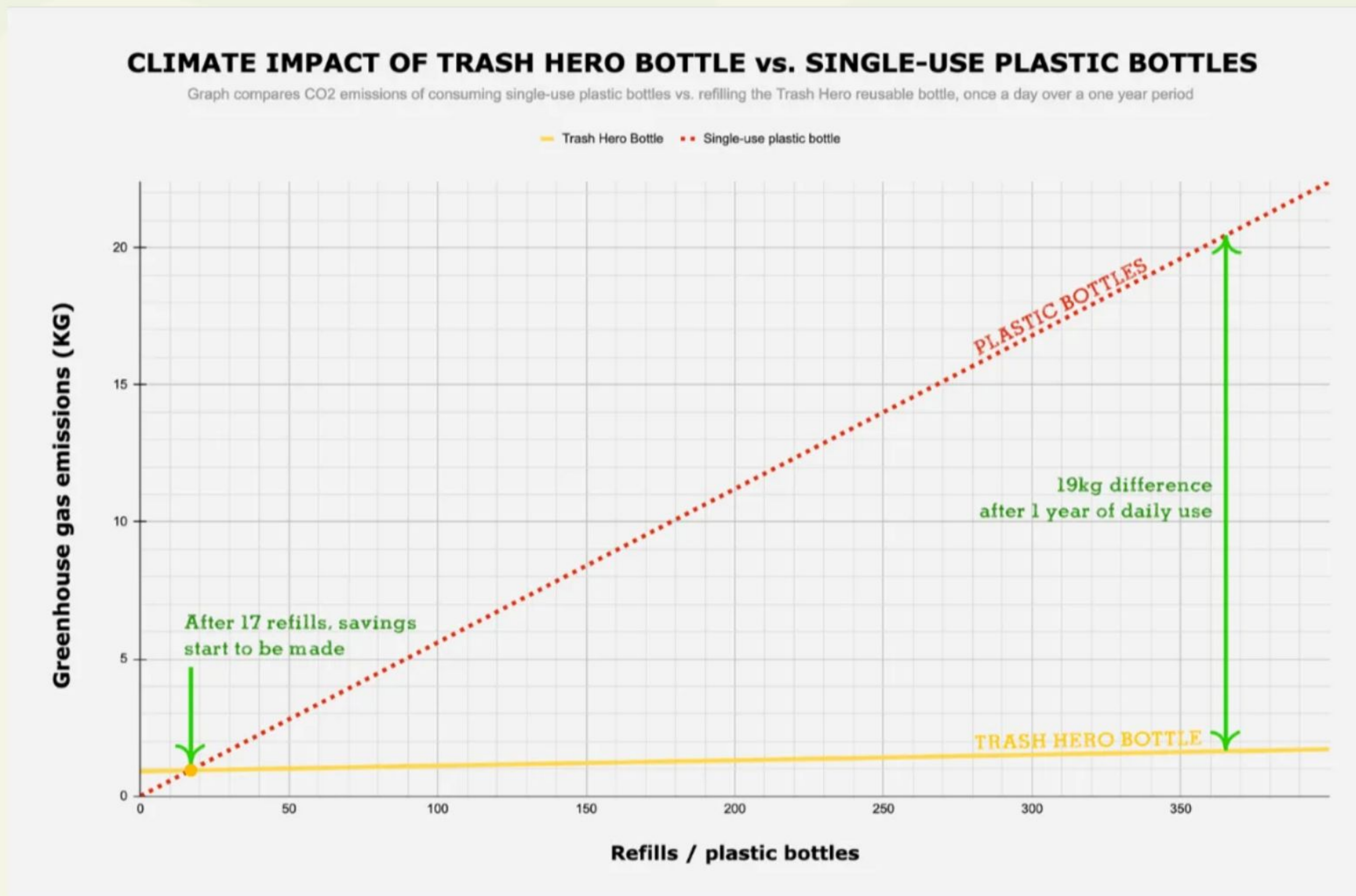
0 spillere

## Ingen resultere endnu

Den øverste Quiz spillere vil blive vist her, når der er resultater.



# Udskrift plastikflasker med genanvendelig drikkedunk



Hvor mange tons CO<sub>2</sub> sparer vi miljøet pr. år, hvis alle på skolen (antal: 1.500) udskifter plastikflasker med genanvendelige drikkedunke?

0

☒ 3 tons

0

☒ 9 tons

0

☒ 15 tons

0

☒ 29 tons

0



# Leaderboard

0 spillere

## Ingen resultere endnu

Den øverste Quiz spillere vil blive vist her, når der er resultater.



# Hvem tør tage en grøn udfordring?

