

Lektionsplanering: Hållbar livsstil och konsumtion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Miljö- och energikunskap

Tema: Hållbar livsstil och konsumtion

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll omfattar betydelsen av en hållbar livsstil, hur individuella och kollektiva beslut kring konsumtion påverkar miljön, och strategier för att leva mer hållbart i vardagen.

Kunskapskrav

Eleven kan redogöra för och analysera hur livsstilsval och konsumtionsmönster påverkar miljön samt föreslå åtgärder för att minska miljöpåverkan.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hållbar livsstil (10 min)

- Diskutera vad som menas med en hållbar livsstil och dess grundprinciper.
- Presentera begrepp som ekologiskt fotavtryck, hållbar konsumtion och livskvalitet.
- Betona vikten av individuella handlingar för att uppnå en mer hållbar framtid.

Konsumtionsmönster och miljöpåverkan (15 min)

- Gå igenom vanliga konsumtionsmönster och deras effekter på miljön, inklusive vattenanvändning, avfall och energiförbrukning.

- Diskutera hur val av produkter, matvanor och transport kan påverka hållbarheten.
- Analysera sambandet mellan konsumtion och resursutnyttjande.

Strategier för en hållbar livsstil (15 min)

- Presentera konkreta strategier för att leva mer hållbart, såsom minskad köttkonsumtion, att handla lokalt och ekologiskt, samt att använda mindre plast.
- Diskutera hur man kan planera sin konsumtion och påverka andra genom att dela information och erfarenheter.
- Ge exempel på framgångsrika hållbara initiativ och rörelser.

Praktisk övning: Skapa din hållbarhetsplan (10 min)

- Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att skapa en personlig hållbarhetsplan.
- Planen ska inkludera konkreta förändringar och mål inom konsumtion, matvanor, transport och avfallshantering.
- Läraren går runt för att ge stöd och vägledning under övningen.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionens huvudpunkter kring hållbar livsstil och konsumtion.
- Diskutera hur eleverna kan uppmuntra varandra och sina samhällen att anta mer hållbara livsstilar.
- Ställ öppna frågor om deras insikter och hur de kan tillämpa detta i sina liv.

Aktivitet

Grupperna presenterar sina hållbarhetsplaner och diskuterar de valda åtgärderna. Diskutera hur dessa val kan hjälpa dem att leva mer hållbart och hur de kan inspirera andra i sina kretsar.

Exit-ticket

- Nämn en åtgärd du skulle vilja implementera i din egen livsstil. **Svar:** Jag skulle vilja [exempel].
- Vad lärde du dig idag om konsumtionsmönster? **Svar:** Jag lärde mig att [exempel].
- Hur tror du att små förändringar i livsstil kan göra en skillnad? **Svar:** Små förändringar kan [exempel].
- Nämn en utmaning du förväntar dig när du försöker leva mer hållbart. **Svar:** En utmaning kan vara [exempel].

- Vad inspirerade dig mest i dagens lektion? **Svar:** Jag blev inspirerad av [exempel].

Hemuppgift

Eleverna ska följa sin hållbarhetsplan under en vecka och dokumentera sina erfarenheter och eventuella hinder de stött på. De ska skriva en reflektion baserad på denna vecka och lämna in.

Tags: [Lektion](#)