

# Werkblad 'Eco positief'

**Wil jij duurzamer leven? Kies op dit werkblad hoe jij dat wil doen!**

**Er zijn twee soorten acties, die allebei helpen voor een duurzame wereld:**

**1. Acties om je aan te passen aan klimaatverandering (tegen o.a. hitte, droogte en wateroverlast)**

**2. Acties om verdere klimaatverandering te stoppen.**

» **Duurzaam** = binnen de draagkracht van de aarde

» **Eco neutraal** = je schadelijke impact compenseren

» **Eco positief** = meer positieve invloed hebben dan schadelijke. Dan kan door je in te zetten voor verduurzaming (bijvoorbeeld op school) en als je anderen inspireert om dat ook te doen

**De acties kunnen bijdragen aan vier dingen:**

- **Koel hoofd:** 'Helpt tegen hitte'
- **Droge voeten:** 'Helpt tegen wateroverlast'
- **Dorstlesser:** 'Helpt tegen droogte'
- 'Helpt klimaatverandering te stoppen'

**Kruis aan op welk gebied je iets aan duurzaamheid wil doen (en misschien al doet!):**

**Vergroenen leefomgeving**

- Groen in de wijk, tuin of op balkon
  - Wijk (moes)tuin starten, bijvoorbeeld op een plein
  - Ga ploggen! Dat is afval opruimen tijdens het hardlopen of wandelen
  - Geveltuintje aanleggen (tegels eruit, groen erin!)
  - Groene muren (klimplanten)
  - Bloemen planten voor vlinders en bijen
  - Compost maken
  - Groen dak maken
  - Plantjes kweken en bomen planten
  - Zorgen voor meer dieren (o.a. insectenhotel)
  - Regenwater opvangen met regenton
  - Rommelhoekje (van stenen, hout en bladeren) voor dieren
  - Schaaltje met water voor vogels
  - Gebruik geen gif (lieveheersbeestjes helpen bijvoorbeeld tegen bladluis)
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

**Minder spullen**

- Alleen kopen wat je nodig hebt
  - Weggeven wat je niet nodig hebt
  - Tweedehands/refurbished spullen kopen
  - Tweedehands kleding kopen
  - Een kledingruilfeestje organiseren
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

**Verspilling voorkomen**

- Left overs* de volgende dag eten
  - Alleen kopen wat je nodig hebt
  - Kiezen voor Fair fashion, en zo min mogelijk Fast fashion
  - Afval scheiden
  - Recyclen
  - Herbruikbare verpakkingen kiezen
  - Minder online bestellen (en kies voor een producent/verkoper dichtbij)
  - Stekkers uit het stopcontact halen zodra je apparaat opgeladen is
  - Apparaten uitzetten als je ze niet gebruikt, in plaats van standby.
  - Spullen en kleding die stuk zijn indien mogelijk (laten) repareren.
  - Weggeven wat je niet meer nodig hebt
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

**Schoon vervoer**

- Wandelen of met de fiets
  - Reizen met de trein
  - Niet meer/zo min mogelijk vliegen
  - Kies voor duurzame reisbestemmingen
  - Compenseer je CO<sub>2</sub>-uitstoot
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

- Duurzaam eten & drinken**
  - Eten uit eigen moestuin
  - Lokaal eten
  - Biologisch eten
  - Eten van het seizoen
  - Drink kraanwater (in plaats van uit plastic flesjes)
  - Palmolie vermijden (behalve duurzame palmolie)
  - Minder of geen vlees en vis eten
  - Minder of geen zuivel eten en drinken
  - Kiezen voor duurzaamheidskeurmerken
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

- Duurzame school**
  - Groen schoolplein
  - Moestuin
  - Bomen planten
  - Plek inrichten voor buitenlessen
  - Buitenlessen
  - Duurzame kantine (zie eten & drinken)
  - Duurzaamheid en klimaatverandering als onderwerp in de les
  - Gebruik van milieuvriendelijke materialen
  - Start een schoolkrant over duurzaamheid (op school)
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

- Duurzaam wonen**
  - Verwarming lager
  - Korter douchen
  - Geen onnodig gas, licht- en waterverbruik
  - Was zo koud mogelijk en gebruik bij voorkeur geen droger
  - Je ouders vragen wat zij kunnen en willen doen (isolatie, groene stroom etc.)?
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

- Overig**
  - Kies een duurzame bank
  - Kies een duurzame zorgverzekering
  - Kies een duurzame online zoekmachine zoals Ecosia, die bomen plant
  - Gebruik gerecycled papier
  - Let op zonnebrandcrèmes (kies voor crèmes die Reef-safe zijn: die tasten koraal en leven onder water niet aan en kies voor crèmes zonder microplastics erin)
  - Vrijwilligerswerk dat bijdraagt aan duurzaamheid (steek je handen uit de mouwen)
  - Laat je stem horen! Goed voorbeeld doet volgen! Sluit je bijvoorbeeld aan bij een Jongeren Klimaatorganisatie
  - Ik heb zelf een idee, namelijk:
- .....

### **Wat en/of wie heb je nodig om deze stappen te zetten?**

Overleg met je docent wat je met hulp van school kan doen.

En wie in de klas heeft hetzelfde aangekruist als jij?

Kunnen jullie het samen gaan doen, of elkaar helpen?

**Je kan een groep aanmaken op  
[mijnverborgenimpact.nl/dashboard](https://mijnverborgenimpact.nl/dashboard) en elkaar uitdagen!**