



# EARTH HOUR

## ÄR DU MED?

# SLÄCK FÖR VÅR ENDA PLANET

27 MARS KL 20.30

#ÄRDUMED #EARTHHOUR

## HÅLLBARHETSbingo

Medverka i vårt hållbarhetsbingo för den ENDA planeten vi har. I Sverige utnyttjar vi den som om det fanns mer än FYRA. Alla kan göra skillnad och nu ger vi dig möjligheten att testa på att förändra just ditt beteende mellan dessa datum \_\_\_\_\_ fyll så många rutor du kan.

Tänk på Corona! En promenad går att göra digitalt med en kompis (walk & talk).

Ätit en god middag med familjen	Läs 20 min	Skärmfritt 1 timme innan läggdags 3 ggr	Sjung högt för mig själv eller för någon annan	Avstått från godis och sötsaker under hela perioden	Tagit mig till skolan med cykel, buss eller på egna ben	Känt mig stolt över mig själv
Spela kort eller brädspel	Elfri timme under vaken tid 3 gånger	Pausgympa (3 min) minst 3 gånger	Gett beröm till någon nära mig	Ät något ekologiskt	Sopsortera	Ätit frukost varje dag
Gjort en god gärning	Rört mig minst 30 min	Pratat med en mor- eller farförälder	Lärt mig tre nya växter	Haft en skärmfri kväll	Avstått från godis och sötsaker under 5 dagar	Stäng av TV eller dator på riktigt hela perioden
Ätit upp det som finns på tallriken hela veckan	Släckt lampan när jag gått ut från rummet	Vädrat min tröja istället för att slänga den i tvätten	Sovit 8 timmar i sträck.	Umgåtts med någon IRL / webben	Duschat max 5 minuter	Gjort något automatiskt som föräldrarna alltid tjarar om
Stängt av TV eller dator på riktigt. (inget ska lysa)	Sett en dokumentär om klimatet	Överraskat någon på ett positivt sätt	Lagat något	Plockat upp skräp i naturen	Ätit något från växtriket varje dag	Tagit en promenad med en vän
Baka något	Panta burken istället för att slänga den	Prövat något nytt	Promenerat minst 20 min	Planterat ett frö från ex. en frukt eller grönsak	Tänkt en positiv tanke om mig själv	Elfri timme under vaken tid
Avstått från godis och sötsaker under 2 dagar	Gör något med en familjemedlem	Ätit en vegetarisk måltid	Gjort något kulturellt IRL / webben	Dragit ur ladd sladden	Läst 30 min	Gett bort något istället för att slänga