



HANDOUTS TILL ÖVNINGAR
MODUL 1 KUNSKAPSBAS

FUTURE MINDS

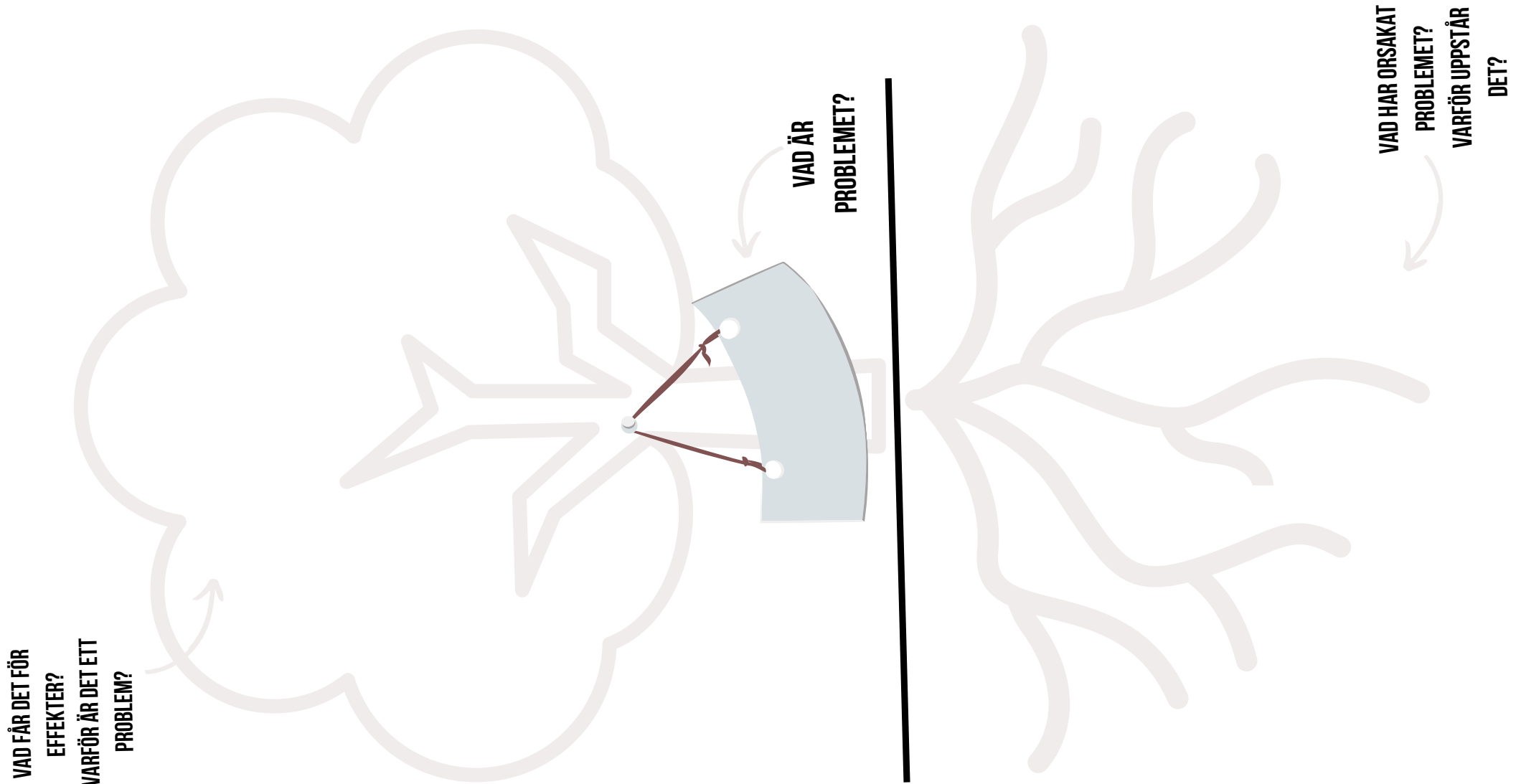
SNABBSPÅR

#ÖVNING: PROBLEMTRÄD

HANDOUT



Den här övningen kommer att ge dig mer kunskap och insikt i ett problem. Att göra ett problemträd är en bra start för att förstå ditt problem, dess orsaker och effekter, för att sedan kunna komma på lösningar. I det här steget ska du bara fokusera på problemet. Kommer du på lösningar, skriv ner dem för ev. fortsatt arbete. Men just nu ska vi gräva oss ner i problemet. *Klistra fast Post-its och/eller skriv direkt på pappret.*

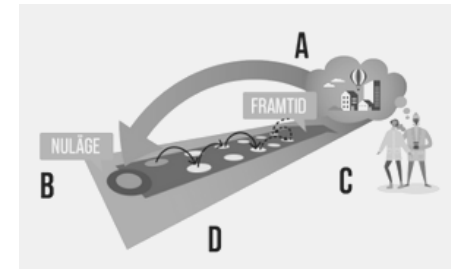


#ÖVNING: ABCD

HANDOUT 1 AV 4

A. VISIONEN

Föreställ er en framtidsbild över hur er skola skulle se ut och fungera om den uppfyllde alla delar av hållbarhet.
Klistra fast Post-its och/eller skriv och rita direkt på pappret.



FUTURE
M!NDS

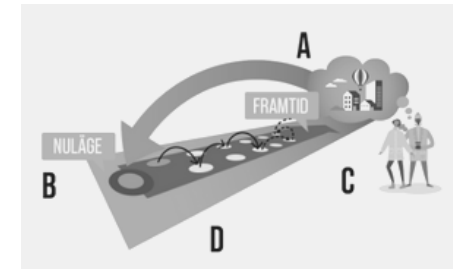
#ÖVNING: ABCD

HANDOUT 2 AV 4

B. NULÄGE

Gå nu tillbaka till nuläget, där ni är idag. Hur ser skolans hållbarhetsarbete ut idag? Skiljer det sig mycket från visionen ni målade upp i A-steget? Lista vilka svagheter som nuläget har jämfört med visionen. Lista också vilka styrkor er skola har.

Klistra fast Post-its och/eller skriv och rita direkt på pappret.



FUTURE
M!NDS

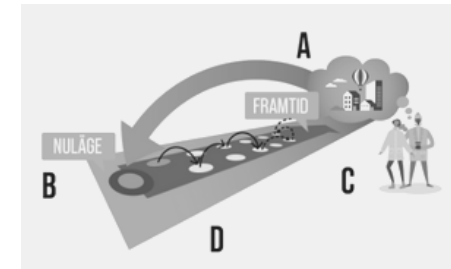
#ÖVNING: ABCD

HANDOUT 3 AV 4

C. BRAINSTORMING

Nu vet ni vart ni vill nå i och med visionen som ni satt upp i A, och ni har kartlagt hur verkligheten ser ut i nuläget i B. Nu kan ni börja brainstorma fram idéer på lösningar som för er närmare visionen. Vad behöver göras för att ni ska nå den hållbara visionen ni har satt upp? Vad behöver ändras från hur det ser ut idag? Vissa idéer kanske tar er hela vägen till A direkt, andra idéer kanske inte är helt hållbara men de för er åtminstone framåt till nästa steg. Tänk högt och lågt, stort och litet.

Klistra fast Post-its och/eller skriv och rita direkt på pappret.



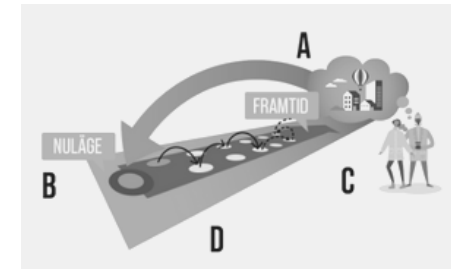
**FUTURE
M!NDS**

#ÖVNING: ABCD

HANDOUT4 AV 4

D. PRIORITERING

Nu ska ni prioritera vilka åtgärder och lösningar som är viktigast att göra först. Ni kanske har identifierat i "C" att ni måste veta mer om något, då kanske det prioriteras först. Sen kanske ni hittar saker ni kan göra tidigt för att vara bättre förberedda på andra steg och förslag som ni skrivit ner. Det här är det strategiska steget i ABCD-processen, där ekonomi och taktik kommer in i bilden. Klistra fast Post-its och/eller skriv och rita direkt på pappret.



FUTURE
M!NDS

#ÖVNING: HANTERA FRAMTIDSKÄNSLOR

HANDOUT 1 AV 3



1. Fundera över vilka situationer och/eller vilka saker som gör dig orolig inför framtiden. Använd sidan (HANDOUT 3) med mediaklipp som underlag, men det du väljer kan vara något helt annat. Skriv ner minst en sak nedan.

En situation och/eller sak som gör mig orolig är:

2. Reflektera över vad som händer i din kropp när du funderar på det som triggas din oro. Försök ställa dig bredvid och analysera dina känslor utan att dömma dem. Vad känner du? Låt känslan finnas där och försök att se den utifrån.

- Rädsla
- Sorg
- Hopplöshet
- Ilska
- Skuld
- Maktlöshet
- Annan känsla: _____

Fundera även om känslan leder till ett beteende - vad gör du efter att du känner känslan?

3. Fundera över om denna känslan leder till något positivt. Om den inte gör det, hur skulle du kunna förändra ditt sätt att tänka och agera framöver? Inspireras av tanke-verktygen och förslag att engagera sig på (HANDOUT 2) och kom fram till vad du kan göra när känslor som inte gör något bra dyker upp.

Att förändra sitt sätt att tänka och/eller hantera en känsla i situationer som får en att må dåligt kan ta lång tid. Så se det som ett träningspass där du behöver upprepa metoden gång på gång för att bygga upp dina känslö- och beteendemuskler.

Känsla: _____
Leder till: _____
Hantering: _____

Känsla: _____
Leder till: _____
Hantering: _____

Känsla: _____
Leder till: _____
Hantering: _____

#ÖVNING: HANTERA FRAMTIDSKÄNSLOR

HANDOUT 2 AV 3



FÖRSLAG PÅ TANKE-VERKTYG:

Rädsla. Det är vanligt att det dyker upp ett "tänk om" i våra huvuden som gör oss rädda eller oroliga. Fundera över vad vi vet, vad som redan har hänt och vad som faktiskt fortfarande kan lösa sig. Ta reda på mer fakta kring de områden inom hållbar utveckling som blivit bättre och fundera på hur de kan användas på fler sätt.

Sorg. När du blir ledsen för att något är fel, kan du efter ett tag försöka att vända ditt engagemang i frågan till en kreativ lösning? Försök att hitta glädje i små ljusglimtar och räkna upp de saker som finns som är positiva och du är tacksam för.

Hopplöshet. Kanske är problemet för stort att lösa, men kan du bryta ner det och göra något för att påverka en liten del av det? Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Många små förändringar blir till sist till en stor.

Ilkska. När du blir arg för att något är fel, kan du efter ett tag försöka vända det till konstruktiv energi och en drivkraft att förändra det du tycker är fel på ett bra sätt?

Skuld. Ingen är perfekt och alla gör vi fel. Fundera över det du känner skuld över, är det realistiskt att du känner skuld? Om du fortfarande känner att du behöver ta ansvar för din del, finns det något du skulle kunna förändra i ditt eget sätt att leva för att förbättra situationen utan att ge upp det som får dig att må bra? När du skapar en positiv förändring, även i det lilla, beröm dig själv!

Maktlöshet. Många unga känner sig frustrerade över att inte kunna påverka. Försök hitta din röst och prata med de som vill lyssna. Prata med din lärare om var du kan hitta möjligheter att delta i förändring. Det finns olika organisationer och initiativ för unga changemakers!

FÖRSLAG PÅ SÄTT ATT ENGAGERA SIG FÖR ETT BÄTTRE SAMHÄLLE:

- Sök ett volontärjobb/extrajobb som skapar skillnad, tex. på kompissverige.se
- Engagera dig i en förening som arbetar för dina hjärtefrågor, tex. WWF eller BRIS
- Engagera dig i ett politiskt ungdomsparti som fokuserar på det du vill förändra
- Om du är över 18 - rösta i riksdagsval och EU-val
- Använd det du är bra på till att göra gott. Tex. om du är fotbollsspelare prata med yngre spelare om jämlikhet, om du är konstnär gör en utställning på hållbarhetstema eller om du skapar musik skriv en låt om det du vill förändra
- Var en bra förebild genom att visa i tex. sociala media när du gör bra val
- Gilla, dela och skriv inlägg som gör samhället bättre
- Starta en insamling av pengar eller saker till en grupp som behöver det
- Starta en namninsamling för att förändra något du tycker är fel
- Skriv en insändare till en tidning eller ett brev till en politiker på ett område du tycker är orättvist

Om du upplever att din oro och stress påverkar ditt liv negativt och att du inte vet hur du ska hantera besvären, kontakta din skolhälsovård.

#ÖVNING: HANTERA FRAMTIDSKÄNSLOR

HANDOUT 3 AV 3

FUTURE
MINDS

svt NYHETER

Nyheter

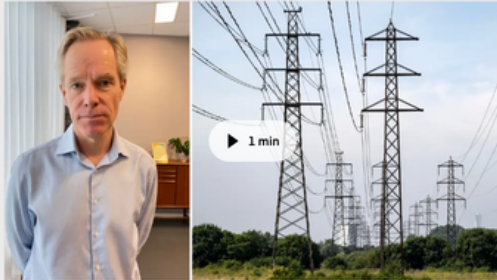
Lokalt

Sport

SVT Play

Barn

/ SKÅNE



Livsmedels- och förpackningsindustrin vill att regeringen gör något akut mot de höga elpriserna. Eric White är vd för förpackningsföretaget Air labels. Hör honom berätta mer i videoklippt. Foto: Carolina Svalbacke/SVT och Johan Nilsson/TT

Företagare varnar för konkurser – "Folk kommer stänga sina verksamheter"

UPPDATERAD 25 AUGUSTI 2022 PUBLICERAD 25 AUGUSTI 2022

Förändra det svenska prissättningssystemet av el – annars väntar konkurser och arbetslöshet. Kravet och varningen kommer från livsmedelsnäringen i södra Sverige.

AFTONBLADET

FREDAG 16 SEPTEMBER 2022
Dagens namn: Dag, Daga

START VALET SPORT PLUS TV NÖJE TIPSA KULTUR LEDARE

NYHETER

Senaste nytt

Valresultat 2022

Centerpartiet

Kristdemokraterna

Liberalerna

Miljöpartiet

"Politikerna ljugar oss rätt upp i ansiktet"



730 000 förstagångsväljare söker sig till vallokalerna i år. Här är tre av dem. "Det känns som att klimatkrisen inte existerar i debatten", säger Greta Thunberg, 19.

svt NYHETER

Nyheter

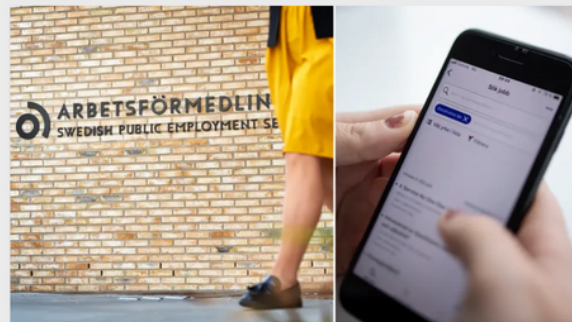
Lokalt

Sport

SVT Play

Barn

/ INRIKES



Arbetslösheten ökar bland unga i hela landet. Foto: Simon Rehnström/SvD & Stina Stjernkvist/TT

69 000 unga står utan jobb – fler i arbetslöshet mot förra året

UPPDATERAD 19 OKTOBER 2020 PUBLICERAD 12 OKTOBER 2020

Arbetslösheten ökar över hela landet och värst är ökningen i storstäderna, visar färsk statistik från Arbetsförmedlingen. Jämfört med september förra året är 20 000 fler unga utan arbete och ökningen är allra störst bland unga män.

svt NYHETER

Nyheter

Lokalt

Sport

SVT Play

Barn

/ INRIKES



Nu kritiserar chefer för 220 olika företag politiker för att inte ta klimatkrisen på allvar.

Storföretag i upprop för tuffare klimatspolitik

UPPDATERAD 9 SEPTEMBER 2022 PUBLICERAD 8 SEPTEMBER 2022

Val 2022 Valkompass Valresultat

Klimatmötningen skapar enorma möjligheter för svenska företag. Därför borde politiker öka takten i klimatspolitiken – istället för att bromsa den. Det skriver tunga representanter för över 200 företag, som representerar 20 procent av Sveriges BNP.

Publicerad 16 september

Aktuell Hållbarhet

Nyheter Miljö Socialt ansvar Strategi Rapporter Event Utbildning Jobb

Klimat

Ny klimtrapport från WMO ger dyster framtidsbild

Publicerad: 14 september 2022, 11:35



Öskade risker väntar, både för människor och för naturliga ekosystem. Foto: Michael Fitzner / TT

Snart omöjligt att nå 1,5-gradersmålet. Ambitionerna måste skärpas rejält.

Annen i artikeln: Forskning Veckobrev

AH Anders Heilberg anders.heilberg@dn.se

svt NYHETER

Nyheter

Lokalt

Sport

SVT Play

Barn

/ VÄRMLAND



Psykisk ohälsa bland unga ökar – BUP i Värmland: "Tyvärr ser vi ingen minskning"

Psykisk ohälsa bland unga ökar – BUP i Värmland: "Tyvärr ser vi ingen minskning"

PUBLICERAD 4 SEPTEMBER 2022

4 september är dagen för ungas psykiska hälsa. Det är den ideella föreningen Tillia som på detta sätt vill uppmärksamma hur unga mår – för den psykiska ohälsan bland ungdomar är stor. Något som inte minst märks på de långa köerna till BUP- barn och ungdomspsykiatri i Värmland.

svt NYHETER

Nyheter

Lokalt

Sport

SVT Play

Barn

/ UTRIKES



Robert Habeck (De gröna), handels- och klimatminister i Tyskland ger intervjuer om varför landet ökar sin kolproduktion. Foto: SVT

Trots växande klimatkris eldas allt mer kol globalt

UPPDATERAD 20 JULI 2022 PUBLICERAD 20 JULI 2022

Löftena om koldioxidneutralitet har avläst varandra sedan klimatmötet i Paris 2015 och en viktig punkt i klimatarbetet handlar om att minska beroendet av kolkraft. Flera länder har lovat att stänga sina kolkraftverk – men nu ökar istället kolproduktionen i världen. Och efter Rysslands krig i Ukraina råder nu en global kolboom.

#ÖVNING: KÄLLKRITIK

HANDOUT



CHECKLISTA FÖR KÄLLKRITIK

- **Vem ligger bakom källan?**

- Myndighet
- Organisation
- Företag
- Privatperson
- Annat? _____

- **Är det någon som kan ämnet? Motivera.**

- **Är det någon du litar på?**

- Ja
- Nej
- Varför då? _____

- **Varför är källan gjord?**

- För att informera om något
- För att luras
- För att sprida en åsikt
- För att sälja något
- För att underhålla
- Annat? _____

- **Hur ser källan ut? (boken, artikeln, inlägget, webbsidan du läser)**

- Har den kontaktinformation?
 - Ja
 - Nej

- Har den fungerande länkar?

- Ja
- Nej

- Har den "senast granskad"-datum och/eller ett publiceringsdatum?

- Ja
- Nej

- Har den trovärdiga källhänvisningar i sin tur?



Inte alls trovärdig

Vet ej

Väldigt trovärdig

- **Kan du få information om samma sak från andra oberoende källor?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

- **Har du jämfört källan med andra källor? Vad har det sagt dig?**

- **Har du jämfört med vad du redan vet? Hur kan du koppla till vad du redan vet och vad säger det dig?**
