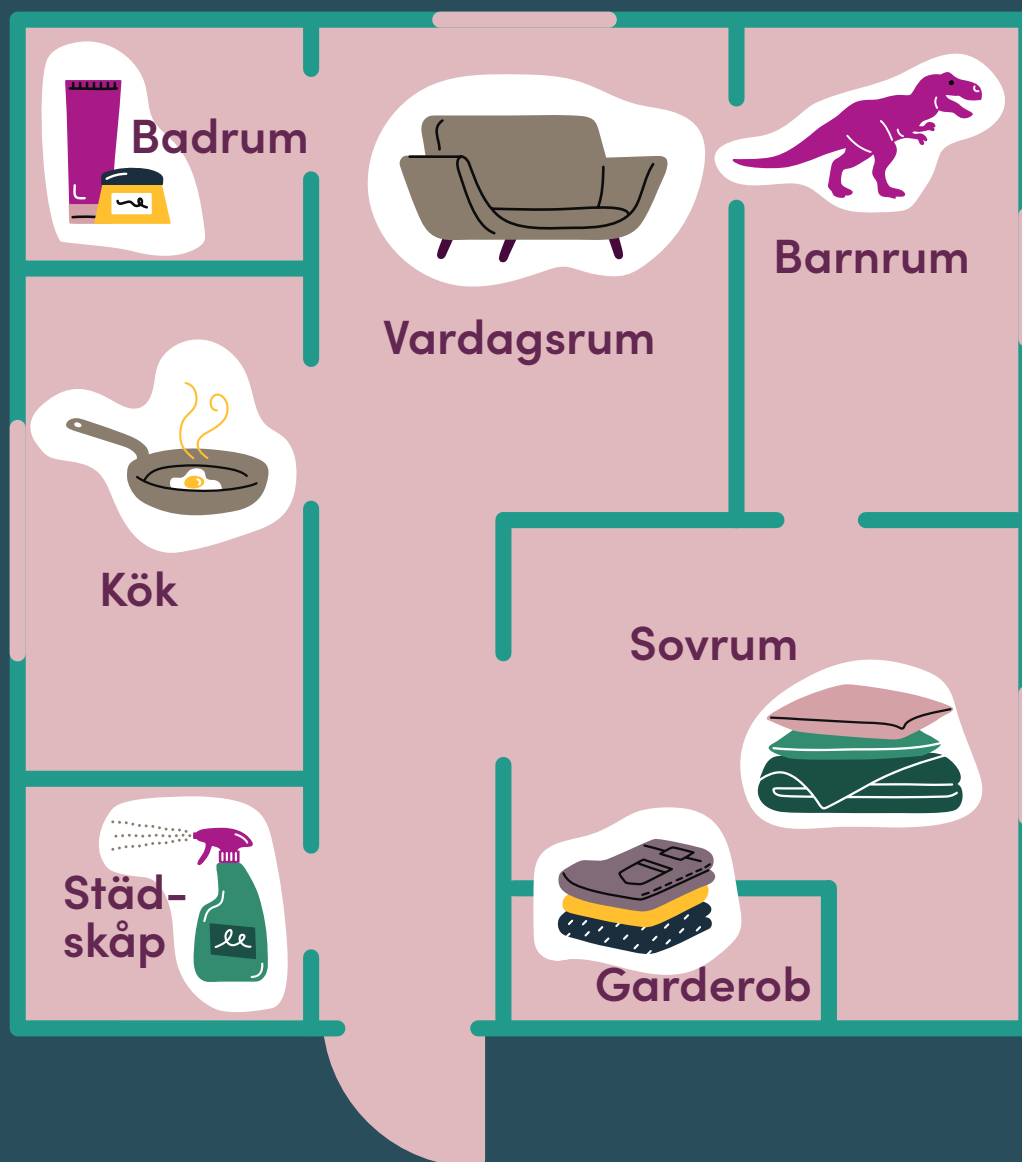


Gruppövningar till webbkursen "Mitt kemikaliesmarta hem"



Hej!

Nu ska vi lära oss rensa hemmet från skadliga kemikalier. Den här handledningen är ett komplement till webbkursen Mitt kemikaliesmarta hem, och ger förslag på hur ni kan göra webbkursen tillsammans. Samla ihop ett gäng vänner, familjemedlemmar eller nya bekantskaper och lär tillsammans! Nedan finns förslag på hur ni kan lägga upp era träffar för att både ha roligt och få ut så mycket som möjligt av webbkursen. Syftet är att ni tillsammans lär er om var skadliga kemikalier i hemmet kan finnas, och vad ni kan göra för att minska risken för att utsättas för dessa i vardagen.

Upplägget för träffarna är enkelt. Under varje träff går ni igenom ett rum i webbkursen Mitt kemikaliesmarta hem. Sedan finns några samtalsfrågor ni utgår ifrån under träffen. Det finns även förslag på olika övningar ni kan göra tillsammans under träffen eller hemma på egen hand. Ni bestämmer tillsammans i gruppen hur många träffar ni vill ha och vilka rum som ska gås igenom, hur ni formar träffarna och vilka övningar ni vill göra.

Material som behövs för träffarna: digital enhet med internetuppkoppling. Eventuellt ingredienser och utrustning för "gör-det-själv"-aktiviteter.

Inför uppstart: kontakta ett gäng vänner, familjemedlemmar eller nya bekantskaper (vi tror 3 till 8 personer är lagom) som vill lära sig om ett kemikaliesmart hem. Bestäm datum, tid (cirka 1 timme) och plats (fysiskt eller digitalt) för första träffen.

Innehåll i denna guide:

- sid 3 - Första träffen
- sid 4 - Städskåpet
- sid 5 - Köket
- sid 6 - Badrummet
- sid 7 - Vardagsrummet
- sid 8 - Barnrummet
- sid 9 - Sovrummet
- sid 10 - Garderober

Länk till webbkursen:

www.sverigeskonsumenter.se/webbkurs_kemi



Tips! Kontakta ditt lokala studieförbund om du vill anordna studiecirkel utifrån materialet. De kan hjälpa till med lokal, resurser och pedagogiskt stöd!

FÖRSTA TRÄFFEN

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel hur man mår och vad man förväntar sig av dagens träff.

Gå igenom introduktionsdelen av webbkursen Mitt kemikaliesmarta hem tillsammans.

Länk till introduktionsdelen: www.sverigeskonsumenter.se/intro



2. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om introduktionsdelen i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart hem?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart hem?
- Vilka utmaningar ser ni för att skapa ett kemikaliesmart hem, och hur kan ni hantera dem?

3. Planera kommande träff(ar)

Bestäm tillsammans hur många träffar ni vill planera in, och vilka rum som ni vill gå igenom. Varje träff kommer sedan att handla om ett rum i taget. Bestäm datum, tid och plats för kommande träffar. Bestäm även vilket rum ni ska gå igenom vid nästa tillfälle. Till varje rum finns förslag på olika övningar. De flesta övningar behöver ingen förberedelse, men om ni vill göra någon "gör-det-självt"-aktivitet behöver ni bestämma det i förväg och se till att ni har nödvändigt material. Smartast är att utse en ansvarig person inför varje träff.

Bocka för vilka rum ni vill gå igenom och skriv in när ni ska träffas

VÅRA TRÄFFAR

 ⌚ 6 minuter Intro Idag	 ⌚ 5 minuter Städkåpet	 ⌚ 7 minuter Köket
 ⌚ 5 minuter Badrummet	 ⌚ 5 minuter Vardagsrummet	 ⌚ 6 minuter Barnrummet
 ⌚ 5 minuter Sovrummet	 ⌚ 7 minuter Garderoben	 ⌚ 1 minut Om webbkursen

Så här ser webbkursen ut!

TRÄFF: STÄDSKÅPET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom städsåpet! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till städsåpet: www.sverigeskonsumenter.se/stadskap



3. Samtalsfrågor

- Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.
- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart städsåp?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart städsåp?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för städsåpet

Påverka utbudet genom konsumentmakt

Undersök utbudet av miljömärkta städprodukter genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor (till exempel livsmedelsbutiker, apotek, m.fl.).

Se om ni kan hitta några produkter med de [tredjepartscertifierade märkningarna](#) som fanns nämnda i webbkursen.

Är utbudet skalt? Mejla butikerna och uppmontra till att ta in miljömärkta produkter!

Gör-det-självt

Gör egna städprodukter av milda ingredienser. Receptförslag på allrengöringsmedel, fönsterputs och tvättmedel finns på länken här: www.sverigeskonsumenter.se/kemikaliesmarta-recept

Kolla hemma

- Undersök hur det ser ut i era hem genom att granska produkterna i städsåpet!
- Undersök vilka [färosymboler](#) som finns på dina städprodukter hemma.
- Kolla vilka [miljömärkningar](#) som finns på dina städprodukter hemma.



TRÄFF: KÖKET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom köket! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till köket: www.sverigeskonsumenter.se/kok

3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart kök?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart kök?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för köket

Påverka utbudet genom konsumentmakt

Undersök utbudet av PFAS-fria köksprodukter: surfa in på några webbutiker som säljer husgeråd och leta efter PFAS-fria produkter. Fokusera på produkter med non stick-yta som stekpannor, bakformar och våffeljärn. Ser du "PFAS-fritt" eller "PFC-fritt"? Om det är svårt att hitta information – mejla butiken och fråga!

Gör-det-självt

Gör egna bivaxdukar och använd för matförvaring. [Naturskyddsföreningen har en instruktion för hur du gör!](#)



Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era hem? Ge er själva i uppgift att undersöka prylarna i köket!

- Undersök om dina prylar i köket som kommer i kontakt med livsmedel är säkra genom att titta efter glas- och gaffelsymbolen.
- Kolla om dina köksprylar som exempelvis matlådor, bunkar, och tallrikar har några symboler för säker användning. Fundera på om du hanterar dem på rätt sätt, eller om du behöver ändra på användningen. [Följ länken här till symbolerna för säker användning.](#)
- Rensa ut plastpyttlar i köket som är repiga eller har en fet och klibbig yta.



TRÄFF: BADRUMMET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom badrummet! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till badrummet: www.sverigeskonsumenter.se/badrum

3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart badrum?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart badrum?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för badrummet

Påverka utbudet genom konsumentmakt

Undersök utbudet av miljömärkta rengörings- och skönhetsprodukter genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor. Se om ni kan hitta de tredjepartscertifierade märkningarna som nämndes i webbkursen. Är utbudet skalt? Mejla butikerna och uppmuntra dom att erbjuda miljömärkta produkter!

Gör-det-självt

Gör egen deodorant, hudkräm, torrschampo eller våtservetter. Exempel på recept finns här:

Naturskyddsföreningens länkar till recept för:

- [deodorant](#)
- [bodybutter](#)
- [torrschampo](#).

Ekotipset recept för [egna våtservetter](#).

Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era egna hem? Ge er själva i uppgift att undersöka produkterna i badrumsskåpet!

- Undersök om dina produkter i badrumsskåpet har några av de [tredjepartscertifierade miljömärkningarna](#) som nämnts i kursen.
- Kolla ingredienslistorna på dina produkter i badrumsskåpet. Innehåller någon PFAS? Kolla efter ord som innehåller: *PTFE, polytef, perfluoro, polyfluoro*.
- Rensa ut produkter som passerat bäst-före-datum, eller som du av andra skäl anser är onödiga. Glöm inte att läkemedel ska lämnas in till apoteket, och kosmetiskt avfall (t.ex. nagellack, hårsprej och solkräm) ska lämnas till en miljöstation eller återvinningscentral som farligt avfall.

TRÄFF: VARDAGSRUMMET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta hur man mår och om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom vardagsrummet! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till vardagsrummet: www.sverigeskonsumenter.se/vardagsrum

3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart vardagsrum?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart vardagsrum?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.



Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för vardagsrummet

Påverka utbudet genom konsumentmakt

- Undersök utbudet av miljövänliga prylar för vardagsrummet genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor. Välj en produktkategori och leta efter de [tredjepartscertifierade märkningarna](#) som nämndes i webbkursen. Är det svårt att hitta information eller är utbudet dåligt? Mejla butikerna och uppmuntra dem att ta in miljömärkta alternativ!
- Granska PFAS-budskap! Surfa in på några webbutikers hemsidor och undersök om det finns någon information om PFAS-innehåll i textilprodukter som soffor eller mattor. Finns ingen information eller är den svår att förstå? Kontakta företaget och ställ frågor.

- Använd er rätt till information (Reach artikel 33) genom att kontakta återförsäljare och be om att få information om en vara innehåller några särskilt farliga ämnen på kandidatlistan.

Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era egna hem? Ge er själva i uppgift att undersöka elektronikprylarna i vardagsrummet!

- Undersök om dina elektronikprylar i vardagsrummet är CE-märkta.
- Kolla plasten: Lukta och känn på plastprylarna i vardagsrummet. Om de luktar starkt eller är klubbiga på ytan bör de slängas på återvinningscentralen.



TRÄFF: BARNRUMMET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta hur man mår och om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom barnrummet! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till barnrummet: www.sverigeskonsumenter.se/barnrum



3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart barnrum?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart barnrum?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-själv-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för barnrummet

Påverka utbudet genom konsumentmakt

Undersök utbudet av miljövänliga barnprodukter genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor. Välj en produktkategori och leta efter de [tredjepartscertifierade miljömärkningarna](#) som nämndes i webbkursen. Är det svårt att hitta information eller är utbudet dåligt? Mejla butikerna och uppmuntra dem att ta in miljömärkta alternativ!

Gör-det-själv

Gör egen slime, lera eller papier maché. Tips på recept finns här: www.sverigeskonsumenter.se/kemikaliesmarta-recept



Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era egna hem? Ge er själva i uppgift att undersöka prylarna i barnrummet!

- Kolla om leksakerna i barnrummet är CE-märkta.
- Lukta och känn på plastprylarna i barnrummet. Om de luktar starkt eller är klabbiga på ytan bör de slängas på återvinningscentralen.
- Har du små barn hemma? Skapa en säker lekmiljö genom att rensa bort sådant som barnen ofta använder som leksaker – men som egentligen inte är det, till exempel gamla fjärrkontroller, smycken och plastpyttlar.



TRÄFF: SOVRUMMET

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom sovrummet! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till sovrummet: www.sverigeskonsumenter.se/sovrumsrum



3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för ett kemikaliesmart sovrum?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få ett mer kemikaliesmart sovrum?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för sovrummet

Påverka utbudet genom konsumentmakt

Undersök utbudet av miljövänliga prylar för sovrummet genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor. Välj en produktkategori och leta efter de [tredjepartscertifierade miljömärkningarna](#) som nämndes i webbkursen. Är det svårt att hitta information eller är utbudet dåligt? Mejla butikerna och uppmuntra dem att ta in miljömärkta alternativ!

Gör-det-självt

Förläng livet på gamla sängkläder med ny färg, använd gamla vita bomullslakan och testa växtfärgning. Du kan använda växter, blommor eller varför inte gamla matrester som färgmedel. Avokadoskal och -kärna ger en rosa färg, rödkål blir blått och rödbetsskal blir rödbrunt. Koka ihop färgbadet med valfri ingrediens och låt textilen ligga över natten. Testa er fram!

Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era egna hem? Ge er själva i uppgift att undersöka vad ni har i sovrummet!

- Undersök om dina elektronikprylar i sovrummet är CE-märkta. Har du väldigt många elektronikprylar i sovrummet? Fundera på om några kan placeras någon annanstans.
- Finns det några plastprylar i sovrummet? Lukta och känn på dem! Om de luktar starkt eller är klabbiga på ytan bör de slängas på återvinningscentralen.



TRÄFF: GARDEROBEN

1. Incheckning

Gå laget runt och gör en kort incheckning, till exempel kan alla berätta hur man mår och om det dykt upp några tankar kopplat till senaste träffen och rummet. Om ni under förra träffen bestämde att ni skulle undersöka något hemma kan ni berätta för varandra hur det har gått.

2. Gå igenom rummet

Dags att gå igenom garderoben! Välj om ni vill göra det på egen hand eller tillsammans i helgrupp. Länk till garderoben: www.sverigeskonsumenter.se/garderob



3. Samtalsfrågor

Diskutera tankar om rummet i helgrupp. Använd samtalsfrågorna nedan som stöd.

- Vad överraskade er eller vad lärde ni er som var nytt?
- Vilka tips eller strategier använder ni redan för en kemikaliesmart garderob?
- Finns det något ni vill börja göra annorlunda för att få en mer kemikaliesmart garderob?

4. Aktivitet

Vill ni göra övningar kopplade till rummet? Se förslag nedan.

5. Avslut

Avsluta träffen med att gemensamt bestämma vilket rum ni vill gå igenom nästa gång ni ses, och planera inför eventuella gör-det-självt-aktiviteter kopplat till det rummet.

Förslag på kemikaliesmarta aktiviteter för garderoben



Påverka utbudet genom konsumentmakt
Undersök hur utbudet av miljövänliga klädesplagg genom att surfa in på några olika webbutikers hemsidor. Se om ni kan hitta de [tredjepartscertifierade märkningarna](#) som nämndes i webbkursen. Är utbudet skralt? Mejla butikerna och uppmuntra till att ta in miljömärkta produkter!

Undersök hur webbutiker kommunicerar om [PFAS](#)-innehåll i funktionskläder och skor, som till exempel skaljackor eller vandringskängor. Finns ingen information om PFAS eller är den svår att förstå? Kontakta företaget och fråga om PFAS-innehållet!

Gör-det-självt

Laga och vårda tillsammans! Har favorittröjan fått ett hål på armbågen, behöver kängorna nya snören eller kanske har du tröttnat på en tråkig t-shirt och vill pimpa den med ett nytt tryck? Anordna en kreativ

workshop och förläng livet på era plagg och skodon tillsammans! [Tips på inspiration finns här!](#)

Kolla hemma

Vill ni undersöka hur det ser ut i era egna hem? Ge er själva i uppgift att undersöka vad ni har i garderoben!

- Inventera hur många plagg du har i garderoben, och hur ofta du använder dom.
- Undersök vilka material som dina favoritplagg består av.
- Undersök om dina klädesplagg och skor har någon av de [tredjepartscertifierade miljömärkningarna](#) som nämndes i kursen.

