



# Bliv Klog på Klimavenlige Vaner

## En hverdag med tøj

FORSK  
NINGENS  
DØGN

# Bliv Klog på Klimavenlige Vaner

## En hverdag med tøj

I temaet vil du blive klogere på tøjets klimaaftryk og dine egne tøjvaner. Du vil også blive klogere på dit eget tøj, hvor det kommer fra, og hvordan du kan passe godt på det. Du skal blandt andet undersøge, hvordan og hvor meget du bruger dit tøj.



Forskningens Døgn, Uddannelses- og Forskningsministeriet  
1. udgave, april 2023

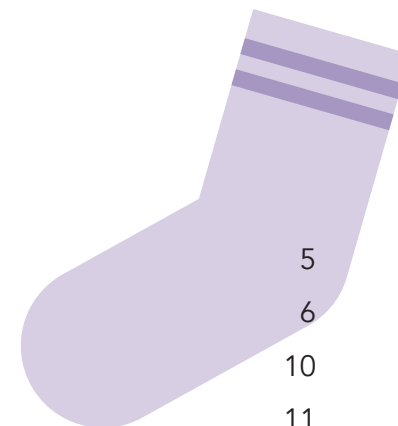
Udviklet af: Den Grønne Tænkertank CONCITO's Klimaambassade  
Med sparring fra Videnskab.dk  
En stor tak til: Mette Lindorff Hejn og Lis Bæhr

Grafik og explainer-videoer: Sanne Fredin



### Indholdsfortegnelse

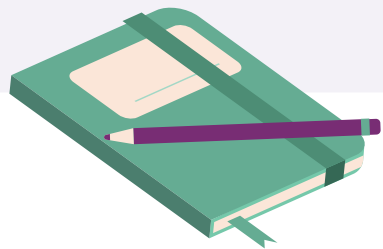
1	Klimaaftrykket fra tøj	5
2	Tøjvaner	6
3	Tøjproduktionens klimaaftryk	10
	Tøjets materialer	11
	Kemikalierne i tøj	13
	Det skjulte vandforbrug	14
	Når vi bruger tøj	15
	Når du er færdig med tøj	16
	Nye og gamle tøjvaner	17
4	Vaneudfordring	18
	Kan vi ændre vores vaner?	18
5	Opsamling	21
	Er du blevet klogere?	21
	Ordforklaring	22



## Tøjvaner

Du skal:

- undersøge dine vaner i en tøjdagbog og sætte ord på vanerne
- foretage et generationsinterview
- arbejde med den information, du har fået fra undersøgelserne
- udfordre dine tøjvaner.



## Fakta om tøj

Du skal læse om:

- klimaaftrykket fra tøj
- tøjets materialer
- det skjulte vandforbrug
- vores brug af tøjet
- når du er færdig med tøjet
- det nye tøj.

## Når du er færdig med temaet...

- kan du undersøge og fortælle om dine tøjvaner
- kan du interviewe andre om deres tøjvaner
- ved du, at tøjvaner kan afhænge af forskellige ting, og at de kan være svære at ændre på
- kender du til sammenhængen mellem tøj, klima og bæredygtighed og ved, at tøj kan have et stort klimaaftryk
- kan du forklare, hvorfor produktionen og brugen af tøj udleder CO<sub>2</sub>
- kan du forklare, hvorfor produktionen af tøj bruger af naturens ressourcer
- ved du, hvordan du kan gøre dine tøjvaner mere bæredygtige.





## AKTIVITET

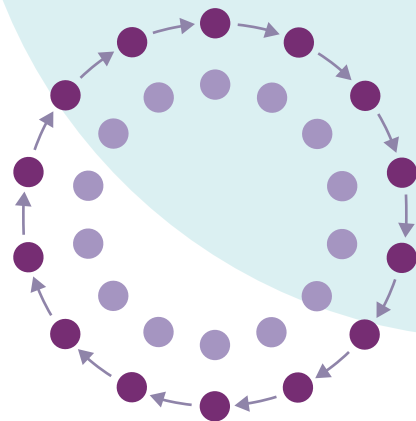
### **Dobbeltcirklen** ***Hvad ved du om tøj?***

#### ***Klassen deler sig i to grupper***

Stil jer i to cirkler med ansigterne vendt mod hinanden.

Jeres lærer giver jer nogle ord, som I skal prøve at forklare for hinanden. I skal nu tale om, hvad ordet betyder, sammen med den, der står overfor jer. Når jeres lærer siger til, rykker den yderste cirkel et skridt mod venstre, så alle får en ny makker.

Til slut taler I sammen i klassen om, hvad ordene betyder.



# 1 Klimaaftrykket fra tøj

T-shirts, kjoler, sko, håndklæder, sokker, bukser og meget andet. I Danmark bruger vi rigtig meget tøj. Vi bruger det til at holde os varme, se smarte ud eller føle os som en del af en gruppe. I gennemsnit køber hver dansker 10 til 16 kilo tøj, håndklæder, tæpper, gardiner og andre tekstiler om året.

Når vi køber nyt tøj, er der en lang produktion bag. Tøjet har været igennem mange led fra for eksempel at være en bomuldsplante på marken til at blive en færdig T-shirt. Hvert trin i produktionen har et klimaaftryk. Der bliver også brugt meget vand og andre af naturens ressourcer i produktionen af tøj. Tøj sætter altså et stort aftryk på vores planet.

Du skal nu arbejde med dit tøjs klimaaftryk og lære om, hvordan du kan ændre på dine tøjvaner, så de bliver mere bæredygtige.



## 2 Tøjvaner

Både vores tøjvaner og produktionen af tøj har ændret sig gennem tiden. Engang var tøj en nødvendighed, der skulle holde os varme, tørre og beskytte os. Tøj var dengang dyrt og svært at få fat på, og det tog lang tid at fremstille. I dag kan du bestille dit tøj over internettet og få det leveret hjem til dig selv inden for et par dage.

Vores forbrug af nyt tøj er de seneste mange år blevet større og større. Tøj er i dag blevet en måde, vi kan udtrykke os på, gøre os til en del af en gruppe eller skille os ud fra andre på. For nogle er det også en hobby at købe nyt tøj.

### Tøjvaner handler om ...

- det tøj, du har på, og hvorfor du har valgt det
- hvor meget, og hvor ofte du får nyt tøj
- tøjet, der ligger bagerst i skabet, og som ikke bliver brugt
- hvordan du passer på tøjet
- hvordan du skiller dig af med tøjet.

Tøjvaner bliver skabt af mange forskellige ting omkring os, og der er brug for mere viden om vores vaner. Du skal derfor være med til at undersøge dine egne tøjvaner. Du skal være forskeren, som undersøger forbrug og vaner om tøj.



### Tøjmodens historie

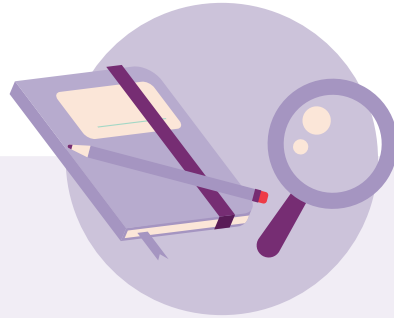
Tilbage i 1800-tallet ville de rige adskille sig fra de fattige i samfundet. De fulgte med i tidens mode og gik til skræddere, hvor de fik syet tøj. Det var noget helt særligt at få nyt tøj, og der var tit kun to kollektioner for moden: en vinter- og en sommerkollektion.

I dag er mode noget, som mange går op i. Filmstjerner, influencere og andre kendte er med til at skabe moden.

Produktionen af tøj er flyttet til lande, hvor det kan produceres billigt, så flere også har råd til at følge moden. I dag er der mange kollektioner på et år, og moden skifter hele tiden.



**VIDEO:** Gense videoen med eksperterne, som taler om, hvordan vores vaner, forbrug og adfærd er med til at påvirke klimaet, og hvordan I selv skal undersøge jeres egne vaner.



## UNDERSØGELSE

### Dagbog om dine tøjvaner

Du skal nu prøve selv at være forsker og undersøge dine egne tøjvaner og beskrive dem i en tøjdagbog. På den måde undersøger du det, som kaldes adfærd.

#### Sådan gør du:

- Hent og print [dagbogen](#).
- I dagbogen er der stillet spørgsmål til dine tøjvaner.
- Kig først spørgsmålene igennem. Du skal selv finde på nogle ekstra spørgsmål i næste opgave "Tænk som en forsker".
- Udfyld dagbogen hver dag, inden du går i seng.
- Det er vigtigt, at du ikke ændrer dine vaner, mens undersøgelsen er i gang. Bare gør, som du plejer.
- Undersøgelsen varer i tre dage.

### Tænk som en forsker

Som forsker skal du også selv være med til at stille spørgsmål til de vaner, som du gerne vil undersøge gennem din dagbog. Snak sammen i par.

- Find på to ekstra spørgsmål til jeres tøjvaner. I kan begynde spørgsmålene med spørgeordene:  
*Hvordan, hvorfor, hvem, hvad eller hvornår.*
- Skriv spørgsmålene ind i din dagbog.

Du kan nu gå i gang med **UNDERSØGELSEN** derhjemme.





## UNDERSØGELSE

### Generationsinterview: Hvad gjorde man før?

Du skal nu igen selv være forsker og foretage en undersøgelse af dine forældres og/eller bedsteforældres tøjvaner, dengang de var på din alder og gik i skole. På den måde kan du undersøge, om de havde lignende tøjvaner som dem, du har i dag, eller om deres vaner var anderledes.

#### Sådan gør du

- I generationsinterviewet er der stillet spørgsmål til dine forældre og/eller bedsteforældre.
- Stil spørgsmålene et ad gangen og skriv løbende svarene ned.
- Interviewet varer ca. 30 minutter.
- Der bliver fulgt op på generationsinterviewet senere i temaet.

Hent [generationsinterview](#).



I KLASSEN:

## Præsenter din forskning



## AKTIVITET

### Walk-and-talk

### Del din viden!

#### I skal gå en tur i par og gennemgå jeres tøjdagbog:

- Hvad har I skrevet ned i løbet af de tre dage?
- Var der noget, du blev overrasket over? Hvad?
- Hvilke typer af tøj får dig til at føle dig tilpas?
- Er der et stykke tøj, du har brugt alle tre dage? Hvad er særligt ved det stykke tøj?

#### Bagefter skal I snakke om:

- Var der noget, som var det samme for jer begge to?
- Var der noget, som var helt forskelligt?
- Er der forskel på, hvad I vælger at tage på?
- Forklar, hvorfor der er forskel/ikke forskel.





## AKTIVITET

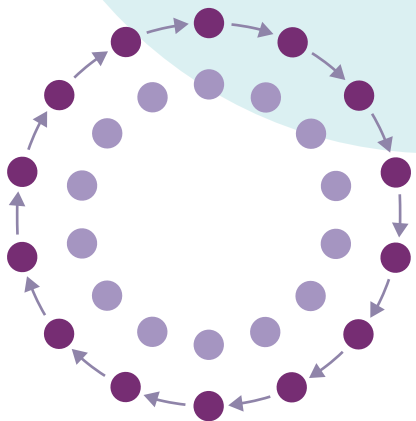
### Dobbeltcirklen Tænk på dine tøjvaner

Klassen deler sig i to grupper.

Stil jer i to cirkler med ansigterne vendt mod hinanden. Jeres lærer stiller jer nogle spørgsmål, I skal prøve at forklare for hinanden. I skal nu svare på spørgsmålene sammen med den, der står overfor. Når jeres lærer siger til, rykker den yderste cirkel et skridt mod venstre, så alle får en ny makker.

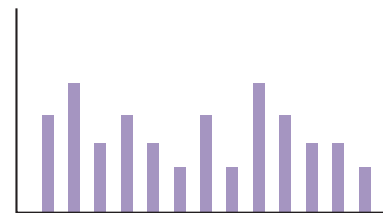
#### **Din lærer læser spørgsmålene højt:**

- Er det vigtigt for dig, hvad andre synes om dit tøj? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvem bestemmer, hvad der er smart tøj?
- Er der andre end dig selv, der påvirker dit tøjvalg?



## Fakta om danskernes tøjforbrug:

- Danskerne er nogle af dem, der bruger allermest tøj i verden.
- I gennemsnit har danske mænd og kvinder 10 kjoler, 11 par bukser og 21 trøjer.
- Næsten en tredjedel af tøjet i garderoben har ikke været brugt det seneste år.



## OPSAMLING: Klassens tøjvaner

Du skal nu dele dine informationer fra den sidste del af dagbogen: "Mit tøj i tal". I klassen skal I sammen med jeres lærer opstille et søjlediagram, der viser, hvor meget tøj I har tilsammen.

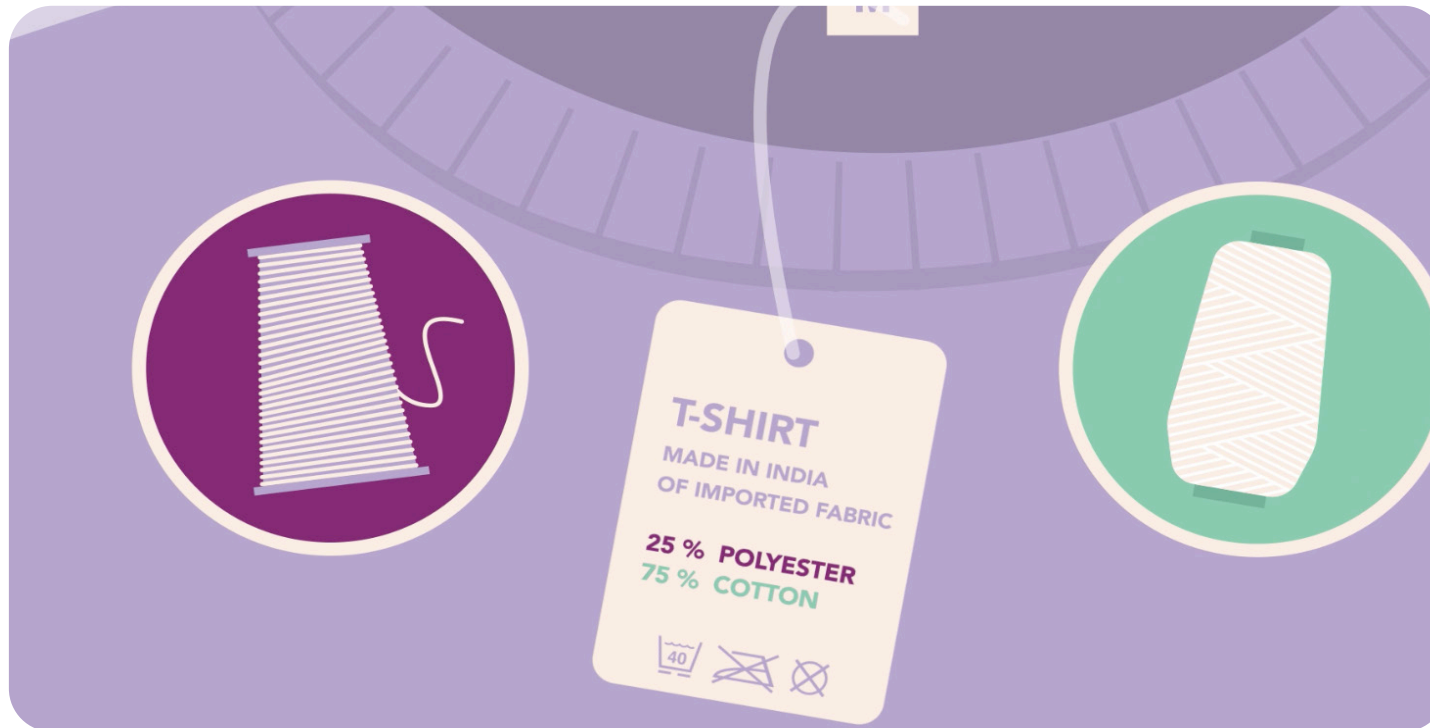
I skal regne på klassens tøjvaner.

Din lærer udregner svarene i et fælles ark.

- Hvor mange stykker tøj har I hver i gennemsnit?
- Sammenlign det med danskernes gennemsnitlige tøjforbrug (se *faktaboks*).
- Hvor stor en procentdel af klassens tøj bliver brugt "sjældent" eller "aldrig"?
- Sammenlign det med danskernes gennemsnitlige tøjforbrug (se *faktaboks*).
- Hvor stor en procentdel af klassens tøj har haft en anden ejer før jer?

Din lærer sender søjlediagrammet til den grønne tænketank **CONCITO**, så de kan blive klogere på jeres vaner.

# 3 Tøjproduktionens klimaaftryk



## EXPLAINER-VIDEO

Når du har set videoen, har du lært, at:

- tøj har et klimaaftryk
- tøj er fremstillet af forskellige materialer fra naturens ressourcer
- meget af arbejdet med at producere tøj sker ved håndkraft
- tøj har været på en lang rejse, før vi kan købe det.

### Snak sammen i klassen:

Mathias køber en T-shirt lavet af bomuld og polyester. Hvad kan tøj ellers laves af?

# Tøjets materialer

Tøj kan bestå af forskellige materialer. Meget af det tøj, der findes i verden, er fremstillet af bomuld eller polyester. Halvdelen af verdens tøj består af polyester (50%), og en fjerdedel (25%) er fremstillet af bomuld. Resten er fremstillet af andre slags materialer som uld, der kommer fra dyr, eller hør og hamp, der kommer fra planter.

Et stykke tøj kan fremstilles af én slags materiale eller en blanding af flere materialer. Når materialer blandes, kan der produceres tøj med forskellige egenskaber. En blanding af bomuld og polyester er for eksempel med til at gøre en T-shirt mere slidstærk og holdbar.

Tøjet har et klimaaftryk, fordi der ofte er en lang produktion bag. I dette tema vil du blive klogere på tøj, der er fremstillet af bomuld og polyester.



**Bomuld**

Bomuld kommer fra bomuldsplantens blomst. Efter høsten kan nye planter gro op igen og høstes på ny. Bomuld er derfor en ubegrænset ressource fra naturen, der kan forny sig selv. Planterne kræver meget plads.



Mange gange fjernes skov og natur, når der etableres nye marker. Det udleder CO<sub>2</sub>, fordi der så er færre træer til at optage CO<sub>2</sub>.



Kun blomsten fra bomuldsplanten høstes. Resten af planten - stængler og blade - bruges ikke til noget. Det betyder, at der bruges meget plads til at høste en meget lille del af planten.



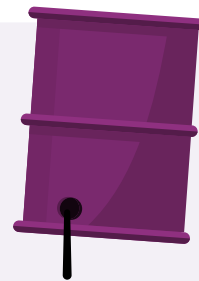
Den store brug af plads er en af grundene til, at bomuld har et stort klimaaftryk.



**Polyester**



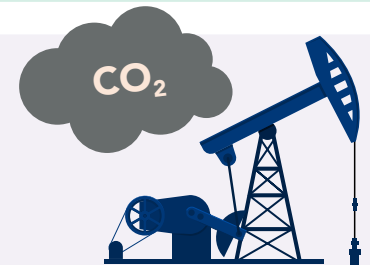
Det kræver mindre plads at producere polyester sammenlignet med bomuld.



Til gengæld er polyester fremstillet af olie, som er en begrænset ressource. Det tager mange millioner af år at danne ny olie.



Polyester er et kunstigt materiale, fordi det bliver fremstillet i en kemisk proces.



Det udleder meget CO<sub>2</sub> at omdanne olie til polyester. Hele processen har et stort klimaaftryk.

Når bomuldsblomsten og polyester skal blive til et stykke stof, begynder det på fabrikker. Her laver man de rå materialer om til tråd og garn. Garnet væves til store stykker stof, som skæres til og farves. Når stoffet er fremstillet, skal det transporteres videre og sys til tøj. Det arbejde sker tit i store fabrikshaller, hvor mennesker syr det, før tøjet kan sendes til en butik.

Hvert trin, fra bomuldsblomst eller olie til det færdige stykke tøj, kræver både plads og meget transport. Det udleder CO<sub>2</sub>.

Tøj kan sælges billigere, hvis det bliver produceret steder i verden, hvor lønnen, til dem, der syr, er lav. Det er også et hårdt arbejde at sy tøj, og nogle steder skal arbejderne arbejde i lang tid ad gangen. Der er ikke meget tøj, som syes i Danmark.

## AKTIVITET

### Enig eller uenig? Din holdning til tøj og mode



Hele klassen deltager. Lav en usynlig linje gennem klassen. Linjen er en skala, der går fra helt enig til helt uenig. Din lærer siger et udsagn højt. Du skal nu placere dig på linjen alt efter, om du er enig i det, der bliver sagt, eller ej. Du kan placere dig alle steder på linjen. I må ikke snakke imens!

- Jeg er ligeglad med, hvordan mit tøj ser ud.
- Det er okay at gå i det samme tøj flere dage i træk.
- Genbrugstøj er smart.
- Det betyder noget, hvad andre tænker om mit tøj.
- Tøjdagbogen har gjort mig klogere på mine tøjvaner.
- Det er vigtigt for mig, hvordan mit tøj er fremstillet, og hvad det er fremstillet af.
- Bomuld er bedre end polyester.
- Det er okay, at jeg skal betale mere for mit tøj, hvis det gør, at dem der syr det, har bedre forhold og får en bedre løn.

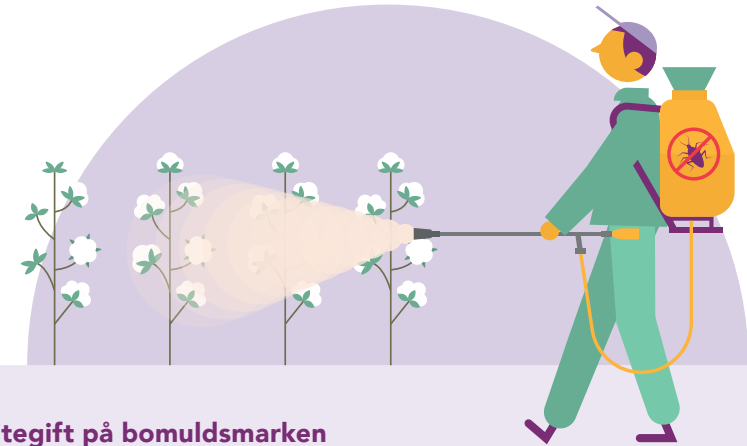


# Kemikalierne i tøjet

Der bruges rigtig mange kemikalier på at fremstille tøj. De bruges for eksempel til at farve stoffet, gøre tøjet blødt, stift eller vandtæt.

Kemien er ofte giftig eller farlig at arbejde med. Det er særligt usundt for dem, som er i direkte kontakt med kemikalierne, når de farver stoffet. Det er også skadeligt for naturen omkring fabrikkerne, hvis kemien skylles ud med vandet. Det kan gøre naturen omkring fabrikken forurenet og gå ud over dyr, planter og mennesker.

Der er tit rester af kemikalier i det tøj, der sælges i butikkerne. Det er ikke sundt at få for mange kemikalier tæt på huden, og derfor skal nyt tøj vaskes, før det bruges.



## Sprøjtegift på bomuldsmarken

Når bomuld dyrkes, bruger man sprøjtegift til at beskytte bomuldsplanterne mod skadedyr, som ødelægger høsten. Sprøjtegifte kan forurene vandet i området og kan være skadelige for naturen og de mennesker, der arbejder i markerne.

Når bomuld dyrkes økologisk, er det forbudt at bruge sprøjtegifte. Det er godt for naturen og dem, som arbejder med bomuldsplanterne. Til gengæld skal der bruges mere plads, hvis bomuld dyrkes økologisk.



# Det skjulte vandforbrug

Det kræver rigtig meget vand at producere tøj. Sikkert mere, end du kan forestille dig. Der bruges både vand på markerne, til farvning af tøjet og til at fortynde kemikalier.

## Vand og bomuld

Til at fremstille en T-shirt af bomuld bruges der op mod 2.700 liter vand. Tøj af bomuld kræver især meget vand, fordi bomuldsplanten er en tørstig plante. Men de kræver også meget varme og dyrkes derfor i varme lande, der kan være ramt af tørke. Når det ikke regner nok, er det nødvendigt at vande planterne kunstigt.



Der skal mere vand til at fremstille én T-shirt, end hvad en dansker i gennemsnit bruger af vand på en hel dag. Faktisk kan det kræve op mod 22 dages forbrug af vand at fremstille en T-shirt af bomuld, og det kan kræve endnu mere at fremstille en T-shirt af polyester.

## Danskernes vandforbrug

En dansker bruger i gennemsnit 122 liter vand om dagen. Vi bruger vand, når vi for eksempel går i bad, vasker hænder, trækker ud i toilettet, vasker op, vasker tøj og laver mad.

## Fakta om vand og polyester

En T-shirt af ren polyester bruger også meget vand.

Når olie omdannes til polyester, blandes olien op med kemikalier. Der er altid en rest af kemikalier, som skal bortskaffes. Det er en proces, som kræver rigtig meget vand.

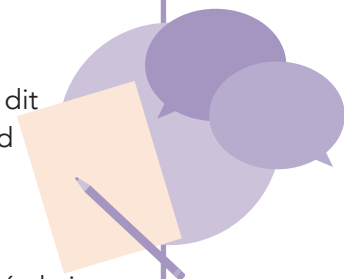


## OPGAVE

### Hvad ved du om dit tøj?

I denne opgave skal du teste, hvad du ved om dit tøj. Svar på spørgsmålene i **quizen**: "Hvad ved du om dit tøj?". Byt bagefter svarene med en makker, og ret hinandens svar.

Snak sammen i klassen om jeres svar, og diskutér, hvis I er uenige. Du bliver måske nødt til at forklare, hvorfor du har svaret, som du har. Måske du har fået nye spørgsmål til produktionen af tøj?



# Når vi bruger tøjet

Du ved nu, at det både kræver meget plads, vand og mange kemikalier at fermstille tøj. Alle trin har et klimaaftryk og bruger af naturens ressourcer. Derfor er det mest bæredygtige tøj det, som du allerede har i klædeskabet. Når du bruger dit tøj i længere tid og køber mindre nyt tøj, er du med til at gøre tøjets klimaaftryk mindre.

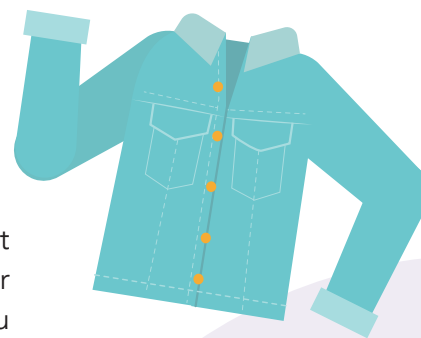
Vi har meget tøj, som vi er glade for. Når vi bruger tøjet tit, kan det hurtigt blive slidt. Der er flere ting, som du kan gøre for at forlænge levetiden på dit tøj.

Du kan:

- vaske tøjet mindre og ved en lavere temperatur for at passe på tøjets form og facon, men også for at spare energi fra tøjvask og tørring
- fryse tøjet for at fjerne lugt og bakterier. Man kan også hænge det til luftning og fjerne pletter med en klud
- reparere dit tøj, hvis det er gået i stykker. Eller måske du kender én, som kan.

Mange af os har bunker af tøj, som vi næsten aldrig bruger. Hvis du har tøj, som du ikke længere synes, er behageligt eller flot, kan du:

- opgradere eller omdesigne det, så du igen synes, det er smart at bruge
- sy det ind eller ud, så du føler dig tilpas i det.



## AKTIVITET

### Hjørner: Hvorfor vasker vi tøj?

#### Hele klassen deltager

Du skal nu placere dig i et af hjørnerne i klasselokalet, afhængigt af hvem der vasker dit tøj hjemme hos dig.

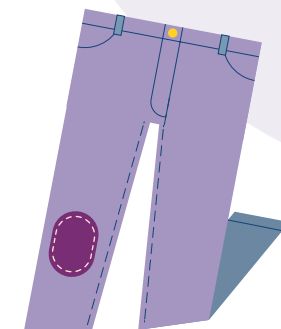
Et hjørne er "forældre", et hjørne er "børn", et hjørne er "blandet".

Stil dig i det hjørne, der passer til, hvordan det er hjemme hos dig. Kig eventuelt i din tøjdagbog.

Find en makker, der står det samme sted som dig.

#### Diskuter de fire spørgsmål

- Hvorfor skal tøj vaskes?
- Hvornår skal tøj til vask?
- Undersøg, hvordan det tøj, du har på lige nu, skal vaskes (kig på mærket i tøjet).
- Hvad synes du om at vaske tøj?



# Når du er færdig med tøjet

Meget tøj ender bare i skraldespanden. Faktisk er det mere end halvdelen af tøjet i Danmark, der ender med at blive smidt ud. Når tøjet bliver til affald, brændes det. Det er spild af naturens ressourcer og spild af CO<sub>2</sub> fra tøjets produktion. Når du ikke længere kan bruge dit tøj, er der andre måder at skille sig af med det på.



## Genbrug: Byt, lån og giv væk

Det bedste er, hvis tøjet bliver genbrugt som tøj. Måske er der en af dine venner, som du kan give det til? Du kan også låne dit tøj ud, hvis du bare har brug for en pause fra det. Eller du kan bytte dit tøj. Måske dine venner har noget, som du mangler og omvendt. Når det brugte tøj kommer videre til en anden, køber den person også mindre nyt tøj. Sådan sparer genbrug både CO<sub>2</sub>, vand og ressourcer fra naturen.

## I tøjcontaineren

Du kan også give tøjet til steder, som genbruger tøj. 6 ud af 100 stykker tøj fra tøjcontainere bliver solgt videre i en genbrugsbutik i Danmark.

Tøj fra tøjcontainere kan blive til nye materialer. Man kan lave tøjet om til stof, som kan bruges til noget nyt. Stoffet bliver ofte til andre ting end tøj. Det kan være isolering af bygninger, polstring af møbler eller betræk til sæder i biler. Det kaldes genanvendelse.

Det bruger meget energi og mange ressourcer at genanvende tøj. Det bedste er derfor, hvis tøjet kan blive genbrugt som tøj. Eller hvis dit gamle tøj kan sys om til andre ting, du kan bruge, før det havner i tøjcontaineren. Måske dit gamle tøj kan blive til klude, pudebetræk eller tasker?

Meget af det tøj, der afleveres i tøjcontainere, bliver hverken solgt videre i genbrugsbutikker eller genanvendt, men i stedet sendt til andre lande. Også dér er det langt fra alt, der kan bruges. Noget tøj ender derfor med at blive brændt eller smidt på en losseplads andre steder i verden.



# Gamle og nye vaner

Nogle gange har du brug for noget andet tøj, især mens du stadig vokser. Men der er andre måder at få nyt tøj på end ved at købe det nyt. Som du har læst, kan du låne eller bytte tøj med dine venner. Du kan også købe det brugt i genbrugsbutikker eller fra en tøj-app. Måske du har en i familien, du kan arve tøj fra? Du kan også leje tøj. Det kan være smart, hvis du skal til en fest, hvor du vil have noget særligt på, som ellers kun ville blive brugt få gange.

Når du køber nyt tøj, skal det være noget, som du ved, du vil bruge, og som ikke bare ligger bagerst i skabet.

## Tænk over:

- Har du behov for tøjet, og vil du bruge det flere gange? Overvej for eksempel, hvornår du kan bruge tøjet.
- Er det noget tøj, som du er glad for og føler dig tilpas i? Så vil du ofte beholde det i længere tid og passe bedre på det.
- Er tøjet i god kvalitet? Det gør, at du kan bruge det længere.
- Hvilke materialer er tøjet fremstillet af? Tøj fremstillet af plantematerialer, som hør, hamp eller bambus, er ofte mere bæredygtigt end polyester og bomuld. Det kræver nemlig mindre plads, vand og sprøjtegifte at fremstille stof af disse plantematerialer.



## AKTIVITET Walk-and-talk Det tøj jeg godt kan lide!

I gå en tur i par og besvare følgende spørgsmål:

- Hvordan ser dit yndlingstøj eller -sko ud? Tænk for eksempel over farve, form og hvordan føles at have på
- Hvad er det, der gør netop dette til dit yndlingstøj eller -sko?
- Hvornår og hvor tit bruger du dit yndlingstøj eller -sko?

## OPGAVE

### Fortæl om dit generationsinterview

#### Klassen deler sig i grupper

Du skal fortælle om det, du fandt ud af i dit generationsinterview.

#### Svar på skift

- Hvad tænkte din forælder og/eller bedsteforælder om tøj og mode, da de var på din alder?
- Gik de op i, hvad andre tænkte om det tøj, de havde på?
- Er der nogle tøjvaner, som har ændret sig, siden de var børn?
- Del tøj-historierne fra jeres forældre og/eller bedsteforældre med hinanden.

# 4 Vaneudfordring

Du har nu været med til at undersøge dine egne og andres tøjvaner. For at gøre dine tøjvaner mere bæredygtige er her fire gode råd. Hvis du følger rådene, er du med til at udlede mindre CO<sub>2</sub> og bruge mindre vand, energi og ressourcer fra naturen.

- 1** Køb mindre nyt tøj.  
Hvis du køber nyt tøj, så vær sikker på, at det er noget, du bliver glad for og vil bruge længe.
- 2** Byt, lån, køb brugt eller lej dit tøj. Det er stadig nyt tøj for dig.
- 3** Vær glad for det tøj, du har, og brug det!  
Reperér og opgradér tøjet, hvis det er gået i stykker, eller du er træt af det.
- 4** Vask dit tøj mindre og spar energi og vand.  
Vask tøjet ved lav temperatur, så det holder længere.

## Kan vi ændre vores vaner?

Da du i begyndelsen af kapitlet skrev tøjdagbog, foretog du en undersøgelse af dine vaner.

Nu skal klassen finde ud af, hvordan I kan ændre nogle af jeres vaner, og hvorfor det kan være svært at ændre vaner.

### OPGAVE

## Udfordr dine tøjvaner!

### *Snak sammen i par*

- Hvilke af de fire råd til bæredygtige tøjvaner, synes I, er lettest at følge? Hvorfor?
- Hvilke af de fire råd til bæredygtige tøjvaner, synes I, er sværest at følge? Hvorfor?
- Er der nogle af rådene, som I allerede følger?
- Kender I nogen, som allerede følger rådene?



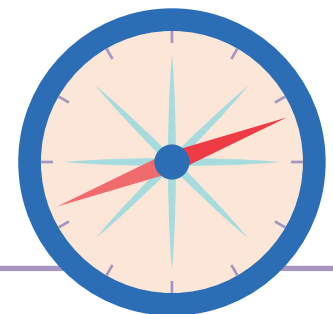
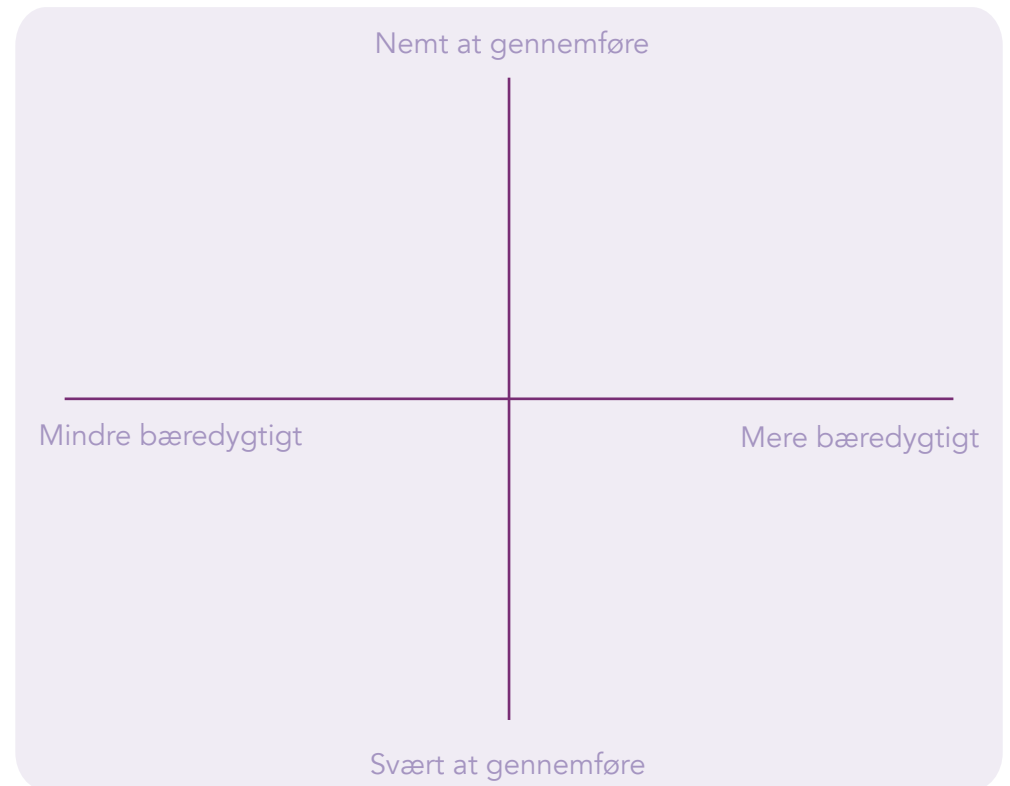
## OPGAVE Vanekompasset

### *Snak sammen i par*

- Kom på idéer til udfordringer, I kan give jer selv og klassen for at gøre jeres tøjvaner mere bæredygtige. Så I sparer på naturens ressourcer og har et lille klimaaftryk.
- Hent "**Vanekompasset**". Placer jeres udfordringer på grafen alt efter, hvor svære de er at udføre, og hvor bæredygtige de er. Vil udfordringen for eksempel gøre, at der udledes mindre CO<sub>2</sub>, bruges mindre energi, vand eller andre af naturens ressourcer?
- Snak om, hvad der gør udfordringen svær eller nem at gennemføre. Snak også om, hvordan udfordringen gør dine tøjvaner mere bæredygtige.
- Skriv ideerne op på tavlen. Udvælg højst 10 ideer, hvis I har mange.

### **Et eksempel:**

**Udfordring:** Undgå at smide tøj til vask i en hel uge.



## AKTIVITET

### Quiz-og-byt

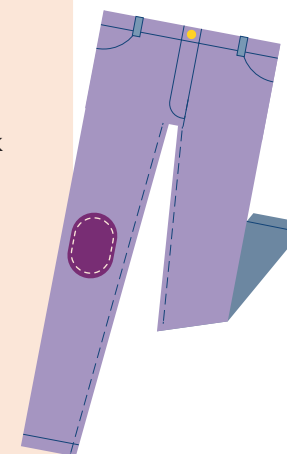
- Skriv hver en udfordring ned på papir og klip den ud til små udfordringskort. (Se boks med eksempler)
- Du skal nu gå rundt i klassen. Når du møder en makker, skal I skiftevis læse jeres udfordringskort højt.
- Bagefter skal I diskutere hver udfordring ud fra Vanekompasset:
  - Vil udfordringen gøre dine tøjvaner mere bæredygtige?
  - Vil udfordringen være svær at følge? Hvorfor/hvorfor ikke?
  - Vil det være sjovt at prøve udfordringen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Byt jeres kort, og gå videre til en ny makker, som du kan stille udfordringen til.

### OPSAMLING

- Hvad kunne være sjovt at prøve af?
- Hvad er svært ved at ændre madvaner?

### Forslag til udfordringer for dine og klassens tøjvaner

- Undgå at smide tøj til vask (undtagen undertøj) i en hel uge og i stedet hænge det udenfor og lufte eller vaske pletter væk med en klud.
- Byt et helt sæt tøj med en anden fra klassen.
- Reparér ét stykke tøj med huller i eller pletter på.
- Lav ét stykke tøj om til noget andet, som du har lyst til at bruge.
- Hele klassen har ens tøj på i skole i en uge. I mange lande går børn i skoleuniformer - I kan gøre det samme. Måske har I alle en sort bluse/overdel og et par cowboybukser?



# 5 Opsamling

Du har nu undersøgt dine tøjvaner og snakket om, hvad der gør det svært eller sjovt at ændre på vaner. Du har også lært om, hvordan tøj og klima hænger sammen, og du har fået inspiration til at gøre dine tøjvaner mere klimavenlige.

## Er du blevet klogere?

Udfyld dette **spørgeskema** om, hvad du har lært om dine egne tøjvaner og om bæredygtigt tøj. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Dine svar sendes til Den Grønne Tænk tank CONCITO's Klimaambassade.

I grupper skal I nu tale om, hvad I har lært om tøj og klima. Læs sammen boksen "Når du er færdig med temaet". Gennemgå hvert punkt og snak om, hvad I har lært. Tænk både på din undersøgelse af tøjvaner og på de spørgsmål, du lige har svaret på.

## Nu, hvor du er færdig med temaet ...

- kan du undersøge og fortælle om dine tøjvaner
- kan du interviewe andre om deres tøjvaner
- ved du, at tøjvaner kan afhænge af forskellige ting, og at de kan være svære at ændre på
- kender du til sammenhængen mellem tøj, klima og bæredygtighed og ved, at tøj kan have et stort klimaaftryk
- kan du forklare, hvorfor produktionen og brugen af tøj udleder CO<sub>2</sub>
- kan du forklare, hvorfor produktionen af tøj bruger af naturens ressourcer
- ved du, hvordan du kan gøre dine tøjvaner mere bæredygtige ved at:
  - købe mindre nyt tøj
  - vaske tøj ved lavere temperaturer
  - opgradere tøjet, så det kan bruges i længere tid
  - købe tøj brugt, låne det, leje det eller arve det.

# Ordforklaring

## **Bomuld**

Bomuld kommer fra bomuldsplanten, der dyrkes på marker. Når bomuld er høstet, spindes det til en lang tråd. Tråden laves til tekstil. 1/4 af alt tøj i verden er fremstillet af bomuld.

## **Genanvendelse**

Genanvendelse betyder, at vi bruger de materialer, et bestemt produkt er fremstillet af, til at producere et nyt produkt. Når man genanvender tøj, genanvender man de materialer, det er fremstillet af, eksempelvis fibre af polyester eller bomuld.

## **Genbrug**

Genbrug betyder at bruge et produkt igen. Genbrug af tøj handler om at give eller sælge tøjet videre til en anden, som kan fortsætte med at bruge tøjet.

## **Kemikalier**

Kemikalier bruges i alle led af tøjproduktion, både på marken og når tøjet bliver fremstillet. Formålet kan være at farve tøj, gøre tøj blødt, vandafvisende, glat eller stift. Mange kemikalier vaskes ud under produktion og forurener miljøet. Det skader både mennesker og natur.

## **Klimaaftryk**

Klimaaftryk bliver målt på, hvor meget CO<sub>2</sub> en aktivitet udleder. Jo mere CO<sub>2</sub> en aktivitet udleder, des større er klimaaftrykket. Alle menneskelige aktiviteter har et klimaaftryk.

## **Materialer til tøj**

Tøj er fremstillet af forskellige materialer alt efter, hvad det skal bruges til, og hvad det må koste. Nogle materialer kommer fra planter eller dyr (for eksempel bomuld, hør og læder). Andre materialer er fremstillet kunstigt (for eksempel polyester, lycra og nylon).

## **Naturens ressourcer**

Naturressourcer er alt materiale fra naturen, som mennesker kan bruge til noget. Et eksempel er træ eller kul, som vi kan brænde af for at få energi. Nogle ressourcer bliver ved med at komme igen. Andre forsvinder over tid, hvis vi fortsætter med at bruge af dem.

## **Polyester**

Polyester er et kunstigt materiale fremstillet af plastik. Plastik er fremstillet af olie. Plastikken bliver smeltet til små plastikpiller. Plastikpillerne smeltes om til fibre. De kan nu spindes til en tråd. Trådene kan væves sammen til et stykke stof.

## **Sprøjtegift**

Sprøjtegift bruges til at beskytte planter mod ukrudt, skadedyr og sygdomme. Der findes forskellige slags sprøjtegifte, og nogle af dem er skadelige for miljø og sundhed.

## **Tekstil**

Tråde væves sammen til større stykker stof, som kaldes tekstil. Tekstil fremstilles af bestemte materialer alt efter, hvad det skal bruges til. Tekstil kan bruges til blandt andet duge, håndklæder, tæpper og selvfølgelig tøj.