



Konsumtion

- från begär till behov

För årskurs 7-9 Begrepp och uppgifter

2025-12-08



Gå igenom
begreppen
innan du läser
texten.

Begrepp

Överkonsumtion

Förklaring

När människor köper och använder mer varor än vad planeten klarar av att producera och ta hand om på ett hållbart sätt.

Engelsk översättning

Overconsumption

Jordens resurser

Material, energi och naturtillgångar (som vatten, metaller, skog) som används för att tillverka saker och driva samhället.

Earth's resources

Earth overshoot day/ekologiska skuldens dag

Den dag på året då mänskligheten har förbrukat alla de resurser som jorden kan återskapa under samma år.

Earth overshoot day

Hushållsavfall

Det avfall som uppstår i hemmet, till exempel matrester, förpackningar och trasiga saker.

Household waste

Statuskonsumtion

När människor köper saker för att visa upp status eller passa in, snarare än för att de verkligen behöver dem.

Status consumption

Impulsköp

När man köper något spontant utan att tänka igenom behov eller konsekvenser.

Impulse purchase

Uppgift 1 – Reklamens påverkan

Ämne: SO (Samhällskunskap) / Svenska

Tidsåtgång: 60 min

Uppgift:

Undersök hur reklam i sociala medier försöker påverka ungdomar.

Instruktioner:

1. Samla exempel:

Öppna Instagram, Tiktok eller Youtube. Scrolla i 5 minuter och ta skärmdumpar på tre reklamexempel som du får upp (annonser, sponsrat innehåll, produktplacering).

- Välj de tre som är tydligast.

2. Analysera varje exempel:

Skriv kortfattat (2–3 meningar per punkt):

- Vad försöker reklamen sälja?

- Vilka känslor eller behov försöker den använda (t.ex. FOMO, status, att passa in)?

- Vilka bilder, färger, ord eller personer används?

3. Koppla till kunskap:

- Skriv ett stycke på 5–7 meningar om hur reklamen kan påverka ungdomars konsumtion. Använd dina exempel som stöd.

4. Källkritik:

Svara kort:

- Vem ligger bakom reklamen?

- Är syftet att informera eller sälja?

- Vilka metoder används för att påverka dig?

Uppgift 2 – Dropshipping: Fälla eller fynd?

Ämne: SO / Hem- och konsumentkunskap

Tidsåtgång: 60 min

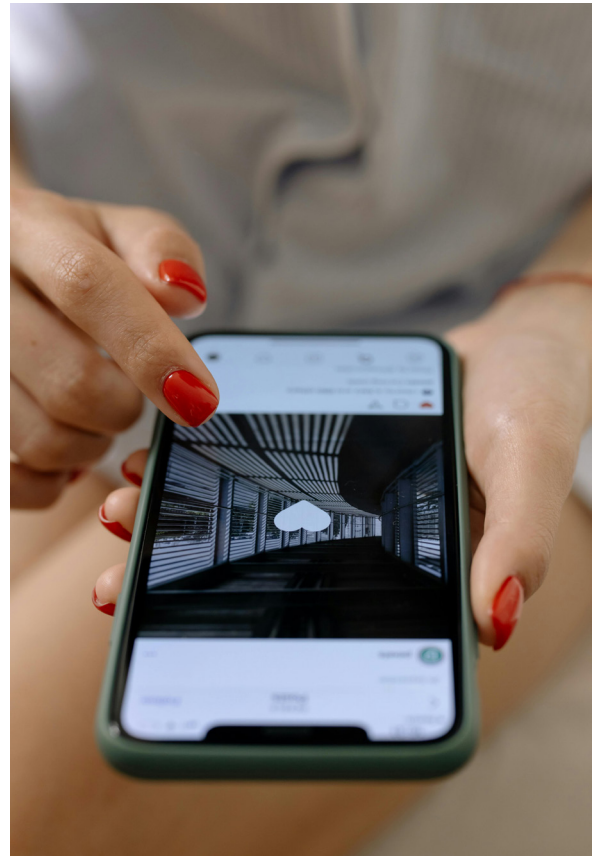
Uppgift:

Ta reda på hur dropshipping fungerar och gör en kort "konsumentvarning".

Instruktioner – steg för steg:

1. Information:

- Sök fakta om dropshipping i säkra källor (t.ex. Konsumentverket, Hallå Konsument, större nyhetssidor).



- Undvik bloggar, okända webbshoppar eller reklam-sidor.

2. Källkritik – kom ihåg att fråga:

- Vem står bakom texten?

- Varför finns den? (Sälja? Informera?)

- När är den skriven?

- Går fakta att jämföra med andra källor?

3. Skapa en varningsposter:

Skriv ett dokument eller skapa en Canva-affisch med:

- Vad dropshipping är – kort förklarat.

- 3 risker för konsumenterna.

- Hur man känner igen en dropshippingbutik.

- Råd till ungdomar.

4. Snabb check (5 min):

Låt en kompis läsa igenom och ge feedback: Är varningen tydlig?

Psst! på pexels.com eller pixabay.com finns gratis bilder du kan ladda ner utan att behöva ha rättigheter att använda bilden.

Uppgift 3 – Skapa en egen guide: Så undviker du överkonsumtionsfällan

Ämne: Svenska / SO (samhällskunskap) / MK

Tidsåtgång: 60 min

Instruktioner:

1) Läs och markera

Läs igenom texten om överkonsumtion igen denna gång med annat fokus:

Markera i texten tre saker:

- Aha-insikter: fakta som överraskar dig

- Risker: situationer där ungdomar lätt fastnar i överkonsumtion

- Smarta tips som du tycker är extra bra eller användbara

Du får gärna kopiera ut bitar till ett eget dokument.

2) Sammanfatta kärnan

Skriv en kort sammanfattning (max 6–8 meningar) som besvarar:

1. Vad är problemet med reklam riktad till unga?
2. Vad är dropshipping och varför kan det vara problematiskt?
3. Vad gör notiser och konstant exponering med oss?
4. Vilka typer av råd ges i texten för att göra kloka konsumtionsval?

Denna sammanfattning ska ligga till grund för din guide.

3) Välj målgrupp & format

Välj vilka ungdomar du riktar dig till (exempel):

- "12–14 år som scrollar mycket på TikTok"
- "14–16 år som ofta shoppar online"
- "Unga som följer många influencers"

Välj sedan format:

- digital affisch
- slide-presentation (3–4 slides)
- ett kort informationsblad (A4)

4) Skapa din guide med egna råd.

Guiden ska ha:

Rubrik

Exempel:

- "Kolla innan du klickar – smart konsumtion för ungdomar"
- "5 knep för att inte bli lurad av reklam"

Kort intro

1–2 meningar om varför det är lätt att hamna i överkonsumtion och varför det är viktigt att vara medveten.

Dina egna 5–7 råd – tydliga, konkreta och genomförbara

Exempel på hur råden ska vara formulerade (bara exempel!):

- "Kolla alltid vem som ligger bakom en produkt. Om företaget saknar adress eller recensioner – backa."
- "Jämför priset med en fysisk butik – dropshipping-produkter är ofta dyrare än de ser ut."
- "Fråga dig: vill jag ha det här – eller vill jag bara känna det jag tror köpet ger mig?"

Aha-del

Skapa en liten ruta eller sektion:

"3 saker som förvånade mig"

– välj aha-insikter från steg 1.

Källkritik-märkning

Lägg in en liten ruta som visar att du tänkt källkritiskt:

- Är avsändaren trovärdig?
- Är texten aktuell?
- Finns ett säljintresse?

5) Lämna in + kort feedback

- Lämna in i Classroom eller motsvarande.
- Byt guide med en kompis och ge två kommentarer:

1. Vad fungerar extra bra?
2. Är råden konkreta och målgruppsanpassade?

Billigt på nätet?
Dyrt i längden!

Uppgift 4 – Din konsumtion i siffror

Ämne: Matematik / SO

Tidsåtgång: 60 min

Uppgift:

Räkna ut och visualisera klimatavtrycket från tre saker du köper under ett år (t.ex. kläder, teknik, energidryck, smink, sportutrustning).

Instruktioner:

1. Välj tre saker som du eller din familj köpt.

2. Sök klimatdata :

- Ex. livscykelanalyser, Naturvårdsverket, IVL, konsumentstudier. Alternativt: använd ChatGPT för att få hjälp med uträkning av klimatavtrycket för varje pryl- men se till att få källorna redovisade så du kan vara källkritisk.

- Var källkritisk: jämför minst två källor per produkt.

3. Räkna:

- Hur många av varje sak köper du per år?

- Multiplicera antal $\times$ utsläpp per produkt.

- Lägg in siffrorna i ett kalkylblad.

4. Skapa diagram:

- Gör t.ex. cirkeldiagram eller stapeldiagram som visar vilken produkt som påverkar mest.

5. Skriv en slutsats (10 min):

- Vad överraskade dig mest?

- Vad skulle du kunna minska?

Uppgift 5 – Bild: Skapa ett "antireklam-collage"

Ämne: Bild / Svenska

Tidsåtgång: 60 min

Uppgift:

Skapa en motbild till konsumtionshets – ett digitalt collage eller affisch som visar ett budskap om hållbar konsumtion.

Instruktioner – steg för steg:

1. Samla bilder:

- Använd endast fria bilder (t.ex. Unsplash, Pixabay).



- Leta upp symboler, prylar, kontraster (t.ex. full garderob vs. återbruk).

- Spara 6–10 bilder.

2. Skapa ditt collage :

- Sätt samman bilderna i Canva/Photopea.

- Lägg till en kort text, t.ex.:

"Behöver jag det här?" eller "Laga, låna, återbruka".

- Tänk på bildkomposition, färger, kontrast och läsbarhet.

3. Snabb källkritik:

- Skriv kort var du tog bilderna och varför de är fria att använda.

4. Miniutställning:

- Visa upp affischen för två eller fler klasskamrater och diskutera vilket budskap som går fram.