

# T-shirten du bär - och spåren den lämnar efter sig

För årskurs 7-9  
Begreppslista och uppgifter



| Begrepp svenska                           | Förklaring                                                                                                            | Engelsk översättning                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Livscykelanalys                           | En analys av en produkts miljöpåverkan från produktion till avfall.                                                   | Life Cycle Assessment                  |
| Blandmaterial                             | Ett tyg eller produkt som består av mer än en typ av fiber.                                                           | Mixed material                         |
| Råvara                                    | Det material som produkten är gjord av från början.                                                                   | Raw material                           |
| Energiåtervinning                         | När avfall bränns för att skapa värme och el, men materialet går förlorat.                                            | Energy recovery or waste-to-energy     |
| GOTS                                      | En certifiering som visar att bomullen är ekologisk och att produktionen följer hårda miljö- och arbetskrav.          | Global Organic Textile Standard (GOTS) |
| OEKO-TEX                                  | En certifiering som innebär att produkten testats för skadliga kemikalier.                                            | OEKO-TEX Standard 100                  |
| Koldioxidekvivalenter (CO <sub>2</sub> e) | Ett sätt att mäta hur mycket olika utsläpp påverkar klimatet genom att räkna om dem till motsvarande mängd koldioxid. | Carbon dioxide equivalents             |
| Arbetsvillkor                             | De regler, miljöer och omständigheter som styr hur människor arbetar – lön, säkerhet, arbetstid, trygghet.            | Working conditions                     |
| Konsument                                 | En person som köper och använder varor och tjänster, till exempel kläder.                                             | Consumer                               |
| Resurs                                    | Något som vi använder för att skapa eller producera saker, till exempel vatten, energ eller arbetskraft.              | Resource                               |

## Uppgift 1 – Gör en egen LCA av ett plagg du äger

Ämne: NO / Geografi / Hem- och konsumentkunskap

Tid: 60 min

Syfte: Träna på livscykelanalys, hållbar utveckling, resurstänkande.

Instruktioner:

1. Välj ett plagg du använder ofta (ex. hoodie, jeans, T-shirt).
2. Använd lathunden i dokumentet för att ta reda på:
  - vilka material plagget består av
  - var det kan vara tillverkat
  - vilka resurser som kan ha gått åt
  - hur du använder plagget (tvätt, slitage, antal användningar)
  - vad som händer när du inte vill ha det längre

**Skriv en text där du beskriver plaggets livscykel.**

Avsluta med två idéer om hur du kan minska plaggets miljöpåverkan.

Lämna in texten, göra en presentation eller en kort video? Ni bestämmer. Redovisa din uppgift i samråd med din lärare.



## Uppgift 2 – Skapa en informationsaffisch om "Smart konsumtion"

Ämne: Bild / Svenska / HKK

Tid: 60 min

Syfte: Kommunera fakta tydligt, digital produktion, bildspråk.

Instruktioner:

1. Öppna Canva, Google Presentationer, PowerPoint eller annat tillgängligt presentations/redigeringsverktyg.
2. Gör en affisch riktad till ungdomar med rubriken: "Innan du köper – tänk så här!" Använd checklisten och certifieringsstycket från texten.

Ta med:

- 5 konkreta tips
- en förklaring av GOTS eller OEKO-TEX (eller någon annan certifiering som du tycker är relevant - för andra typer av produkter).
- en enkel bild eller ikon relaterat till ämnet

Spara som PDF och lämna in.

### Uppgift 3 – Ekonomi och etik i modeindustrin

Ämne: SO – (Samhällskunskap)

Tid: 60 min

Syfte: Etiskt resonemang, arbetsvillkor, globalisering.

Instruktioner:

1. Läs stycket i texten om arbetarnas villkor och olyckorna i Bangladesh. Fördjupa dig genom att söka mer information om olyckor i olika fabriker runt om i världen.

2. Svara på följande frågor i ett textdokument i form av en faktatext.

- Varför arbetar människor under så dåliga villkor?

- Vad gör att kläder kan säljas så billigt i Sverige?

- Vilket ansvar har:

a) företagen

b) politiker

c) du som konsument

Om du fick ändra en sak i textilindustrin – vad skulle det vara och varför?

Avsluta med ett etiskt ställningstagande:

"Jag tycker att... eftersom..."

#### Klar?

Utveckla din text - när du tycker att du är klar: gå igenom texten igen och fundera över hur du kan gå djupare in i frågan, göra dina svar fylligare med mer fakta för att underbygga dina argument/ditt etiska ställningstagande. Be gärna en kompis läsa igenom och ge dig feedback : två bra saker med texten och en sak du kan förbättra. Titta över din stavning och grammatik.

Utveckla  
din text

### Uppgift 4 – "T-shirt Drama Edition"

Ämne: Svenska och engelska

Tid: ca 60 min

Syfte: Sammanfatta, översätta och jobba kreativt med texten.

Instruktioner:

1. Välj ditt favoritstycke i texten om t-shirtens livscykel.

Du kan välja ett stycke som du tycker är:

- mest intressant

- mest galet (ex: 2 700 liter vatten för en T-shirt!?)

- mest orättvist (arbetsvillkor, olyckor)

- mest mind-blowing

Läs igenom det två gånger.

2. Skriv en "dramatiserad sammanfattning" på svenska

Du ska nu sammanfatta stycket – men med en twist.

Det ska vara:

- sant

- kortfattat

- men också... lite roligare.

Du kan till exempel skriva i form av:

- en nyhetsflash

- en T-shirt som själv berättar sin historia

- en upprörd miljödetektiv som försöker lösa "fallet med den försvunna Aralsjön"

- en fabriksskurk som avslöjar sina hemligheter

eller en influencer som fått "värsta chocken" efter att ha läst texten

Hej, jag heter T-shirt och jag är trött. Fattar ni hur mycket vatten som gick åt för att odla min bomull? Typ en hel liten pool! Och nu tänker du slänga mig efter tio användningar? Snälla... jag förtjänar bättre...



### 3. Översätt till engelska

Välj de meningar som har mest dramatik eller humor.

Exempel:

"Jag är en T-shirt, inte en engångsprodukt!"

→ "I'm a T-shirt, not a disposable item!"

Polyester tishan: "Jag svettas mer än du gör i klassrummet när du får provresultaten."

→ The poly t-shirt: "I sweat more than you do in class when you get your test results."

Målet är att få in minst 2 engelska begrepp från listan. Kom överens med din lärare hur du ska redovisa.

### Uppgift 5 – Använd checklistan: Hur smart är ditt klädval?

Ämnen: Hem- och konsumentkunskap, svenska, samhällskunskap

Tid: ca 60 min.

Syfte: Du ska träna på att använda checklistan "Innan du köper" och undersöka hur hållbart ett klädval egentligen är. Du får tänka igenom din egen konsumtion, öva på att resonera kring beslut och koppla dina val till miljöpåverkan.

Instruktioner:

#### 1. Välj ett plagg

Välj ett plagg att arbeta med. Du kan välja:

- ett plagg du nyligen köpt
- ett plagg du funderar på att köpa
- ett plagg du redan äger och är osäker på om det var ett "bra köp"

Öppna upp ett dokument, döp det till "Hur smart är ditt klädval?" och skriv i dokumentet vilket plagg du valt.

#### 2. Gå igenom checklistans fem frågor

#### 3. Hållbarhetsbedömning

Nu ska du avgöra om plagget är ett hållbart val eller inte.

Skriv:

Skulle jag köpa det här plagget (igen)?

JA eller NEJ

– och motivera med tre punkter.

Exempel på motivering:

- dålig kvalitet
- finns bättre second hand
- svårt att återvinna

#### 4 – Skapa en mini-TikTok-annons

Du ska göra en kort reklamidé som skulle kunna dyka upp i en TikTok eller Insta Reel.

Den kan vara rolig, ironisk eller helt seriös – men den ska visa:

varför plagget är ett bra och hållbart val  
eller

hur reklamen för plagget överdriver, manipulerar eller lurar dig som konsument

Text i videon: "När reklamen ljuger men sömmarna talar sanning."



Forts. uppgift 4

Format:

- En kort hook (som om videon börjar)
- En mening som förklarar budskapet
- Emoji eller enkel skiss som förstärker tonen
- (Valfritt) En typisk TikTok-text-overlay, t.ex. "Du måste se detta"

Exempel:

Hook: "POV: Du trodde den här T-shirten skulle hålla längre än två tvättar..."

Eller:

Hook: "Den här second hand-hoodien kostade 40 kr och har överlevt fler vintrar än jag."

Text i videon: "Reklam behövs inte när kvaliteten talar för sig själv."

Steg 5 – Reflektera

Skriv 2–3 meningar om vad du lärde dig när du använde checklistan.

T.ex:

- Blev du förvånad över något?
- Förändrades din syn på plagget eller klädinköp?

## Checklista för smartare klädval

**Innan du köper:**

- ☐ **Behöver jag verkligen det här plagget?**  
Eller har jag redan något liknande i garderoben?
- ☐ **Finns det ett second hand-alternativ?**  
Eller kan jag låna/byta med en vän istället för att köpa nytt?
- ☐ **Hur länge kommer jag använda plagget?**  
Kan jag se mig själv använda det många gånger, i olika sammanhang?
- ☐ **Är plagget bra kvalitet?**  
Känns sömmarna, tyget och passformen som något som håller över tid?
- ☐ **Har jag kollat etiketten?**  
Finns certifieringar som GOTS, Fairtrade eller OEKO-TEX?

**Two stars and a wish - feedback**

Innan du lämnar in ditt arbete till din lärare kan du med fördel bearbeta ditt arbete - det gör att du får möjlighet att förbättra det du gjort och lämna in ett arbete med lite högre kvalitet.

Du kan till exempel använda dig av metoden: two stars and a wish - ge ditt arbete till en kompis/förälder eller annan person och be dem:

1. Läs igenom arbetet.
2. Skriva eller säga två saker som är bra med arbetet.
3. Skriva eller säga en sak som kan förbättras.