



Lyssna på vår podd  
kring konsumtion



# LÄR KÄNNA DIN KONSUMTION

## Arbetsblad

### Vad styr min konsumtion?

- Behov
- Reklam
- Andra
- Mina känslor
- Tidsfördriv
- Gammal vana

### Tre saker jag vill kunna konsumera:

- 1.
- 2.
- 3.

### I vilka situationer har jag konsumerat på ett sätt som jag sedan har ångrat?

T.ex. köpt för mycket, dyrare än jag tänkt, något jag inte tyckte om?

- 1.
- 2.
- 3.

### En av mina konsumtionsvanor:

\_\_\_\_\_ pris / styck \* \_\_\_\_\_ st / vecka \* 52 veckor = \_\_\_\_\_ € / år

Vad kunde jag använda pengarna till istället?

### Hur kunde min konsumtion bli mer hållbar?

- Jag avstår
- Jag köper begagnat
- Jag reparerar
- Jag följer inte trender
- Jag köper lokalt
- Jag returnerar sällan
- Jag köper det jag har råd med
- Jag kollar märkning

### MATEN

Hur kan jag påverka mina matkostnader?

---



---



---



---



---

### Tre saker jag konsumerar som egentligen inte är så viktiga för mig:

- 1.
- 2.
- 3.

### Så här vill jag utmana mig själv som konsument: