

## Smarta steg – en studiecirkel på Internet för smartare konsumtion

Studiecirkeln startar i juni 2006 och pågår i ett år. Alla hushåll som deltar i projektet kommer att få tävla i första hand mot sig själva och mot en "kunskaps- och aktivitetsribba". I andra hand tävla och mäta sina kunskaper med andra hushåll. Tävlingsinslagen gör det hela lite mer spännande. Engagemang och flit kommer att belönas.

Det är enkelt att delta. Det handlar om att:

- svara på olika frågor
- komma med förslag
- genomföra olika uppgifter och uppdrag

Konsumera smartare och minska växthuseffekten

### Webb-baserad studiecirkel med träffar under 16 månader

The screenshot shows the website header with 'Logga in', 'Glömt lösenordet?', and 'Om Cookies'. The main title is 'Smarta steg' with a red exclamation mark icon. Below the title, there are two red arrows: 'Livsstilsfrågor' and 'Livsmedel'. A calendar grid shows six topics: 'Trädgård & renovering' (19 juni - 6 aug), 'Resor & transporter' (7 aug - 24 sep), 'Bo & byggnad' (25 sep - 12 nov), 'Konsumtion & stress' (13 nov - 1 jan), 'Energi & uppvärmning' (2 jan - 18 feb), and 'Klimat & hållbar ekonomi' (19 feb - 16 apr). Below the calendar, there are 'OK' buttons for each topic, and 'Livsmedel OK' and 'Energi&Ekonomi OK' buttons. To the right of the calendar, there is a list of activities: 'Sex etapper/ teman (3 mån)', 'Böcker /länkar', 'Frågor/uppdrag', 'Tävla mot sig själv', 'Diskussioner', 'Seminarier/workshop', and 'Studiebesök'. To the left of the calendar, there is a list of activities: 'Internet', 'Brev', 'SMS', 'Telefon', 'Träffar', 'Dvd', and 'Dokumentation'. The Stockholm City logo is at the bottom left.

- Internet
- Brev
- SMS
- Telefon
- Träffar
- Dvd
- Dokumentation

- Sex etapper/ teman (3 mån)
- Böcker /länkar
- Frågor/uppdrag
- Tävla mot sig själv
- Diskussioner
- Seminarier/workshop
- Studiebesök

### Innehåll

1. Vad är Smarta Steg?
2. Hur går det till?
3. Hur och vad vinner jag?
4. Hur deltar jag?
5. Vilka tider gäller?
6. Finns det några regler som ska följas?
7. När och var ser jag mitt/lagets resultat?
8. När publiceras de rätta svaren till frågorna / uppgifterna?
9. Tips!

Roliga och spännande aktiviteter kommer att ta upp konsumtion och livsstilsfrågor ur många aspekter.

Smarta Steg går djupare in på olika teman under ett års tid. Stegen består av olika teman som handlar om Trädgård & renovering, Resor & transporter, Rent & sunt, Energi & uppvärmning, Konsumtion & stress, Klimatfrågor och hållbar ekonomi. Vårt förhållningssätt till konsumtion och livsmedel finns med under hela året. De olika stegen varvas med möten varje eller varannan månad i några olika stadsdelar.

Nedan kan du läsa mer om Smarta Steg

Lycka till! Vi blir alla vinnare - genom att bidra till minskade utsläpp av växthusgaser!

Martin Saar  
Projektledare, Konsumera smartare.

### **Vad är Smarta Steg?**

SMARTA STEG är en interaktiv studiecirkel på Internet inom projektet "Konsumera smartare - minska växthuseffekten". Ert engagemang och arbetsinsatser kommer i första hand att öppna era ögon för att det går att leva energi- och koldioxidsnålt. Det gäller bara att göra, tänka och välja rätt i vardagen, i hemmet och på fritiden. Och det behöver inte betyda försakelser eller merarbeten, utan tvärt om innebära ett vardagsliv med mindre stress och bättre ekonomi!

Vi hoppas att SMARTA STEG leder fram till att hushållen:

- börjar tänka och göra energi- och koldioxidsnåla val i vardagen
- tar hänsyn till den indirekta energin vid konsumtion av varor och tjänster
- förstår vad man kan göra redan nu inför en omställning från ett hög- till ett lågenergisamhälle
- känner att små steg av många medborgare i riktning mot en hållbar livsstil leder till förändring
- blir medvetna om skillnaden mellan en omedveten, medveten respektive en hållbar livsstil

Varje hushåll räknas som ett lag. Är det fler vuxna i hushållet deltar ni både individuellt och som lag. Alla vuxna personer i hushållet får ett eget lösenord till sin e-postadress. På vår hemsida "Smartha Steg" lägger vi sedan ut olika typer av frågor, t ex flervalsfrågor, rätt och felfrågor eller öppna frågor som ni ska besvara. Vi kommer också att formulera uppgifter och uppdrag som ni sedan genomför och redovisar till oss efter en viss tid. För att ett hushåll ska få full poäng måste alla som ingår i laget besvara frågorna och genomföra uppdragen.

Vi hoppas att Smarta Steg ska stimulera till diskussioner om projektet och dess olika teman vid möten. Men också mellan deltagare och i kontakt med andra stockholmare. Därför är det avgörande att ni är aktiva och bidrar med synpunkter och idéer. Först då kommer SMARTA STEG att bli en spännande, lärorik och inte minst en utmanande aktivitet!

### **Hur går det till?**

SMARTA STEG följer olika teman. Varje tema pågår i flera veckor så att alla ska ha en chans att hinna delta. På startsidan presenteras alla teman och där framgår vad ni ska göra och när varje tema börjar och slutar. Ni väljer själva när ni vill svara på våra frågor eller genomföra uppgifter och aktuella uppdrag. Kunskapsmomenten tar cirka 10-25 minuter att besvara.

Varje steg avslutas med ett möte ute i några stadsdelar, där temat behandlas och frågorna och uppdrag diskuteras. Det sker i kombination med en work-shop, seminarium eller liknande. I slutet av varje steg publiceras svaren och ni kan se era och de andra hushållens resultat.

### **Hur och vad vinner jag?**

Alla vinner på en smartare konsumtion! Förutom att hushållen får ett bättre grepp om sin ekonomi och konsumtion, kommer vi att premiera aktiva hushåll med små och stora belöningar i form av värdecheckar, böcker, prenumerationer mm. Vi kommer också att dela ut specialpriser under året i samband med olika steg och teman. Vid studiecirkelns avslutning våren 2007 kommer flera priser att delas ut till hushåll som på olika sätt utmärkt sig och varit flitiga.

### **Hur deltar jag /vi?**

Alla vuxna personer i hushållet får ett eget lösenord via e-post. I de hushåll där ni är flera personer så deltar alla individuellt. Vi räknar också fram poängen för laget. Det är baserat på antalet deltagare per hushåll, och innebär att vi får balans mellan singel- och flerpersonershushåll. För att räkna ut poängen per hushåll, divideras totalsumman som deltagarna fått i poäng med antalet deltagare i laget.

Poäng erhålls genom att:

- svara rätt på olika frågor
- komma med förslag
- genomföra olika uppgifter och uppdrag under en bestämd tidsperiod
- alla personer i laget har varit aktiva. Vid en etappens slut kan laget få en lagbonuspoäng som baseras på hur många frågor och uppdrag som varje deltagare har svarat på eller genomfört. (Ex: Om den maximala lagbonuspoängen är 100 poäng och om lagets medlemmar tillsammans har svarat på 50 % av antalet möjliga frågor för en etapp skulle det innebära att laget får 50 lagbonuspoäng).

### Vilka tider är det som gäller?

Tema	Datum för perioden Startar	Slutar
Trädgård & renovering	12 juni, kl. 13:00	6 augusti, kl. 24:00
Resor & transporter	7 augusti, kl. 08.00	24 september, kl. 24:00
Bo & byggande	25 september, kl. 08.00	12 november, kl. 24:00
Konsumtion & stress	13 november, kl. 08.00	1 januari, kl. 24:00
Livsmedel	2 januari, kl. 08.00	18 februari, kl. 24:00
Energi & Ekonomi	19 februari, kl. 08.00	16 april, kl. 24:00
Final	10 maj, kl. 08.00	21 maj, kl. 16:00

### Finns det några regler som ska följas? ’

Alla som deltar måste ha fyllt i ett avtal i enlighet med Personuppgiftslagen – se länk Deltagare kan inte ändra sina svar efter det att svaret är sänt. Insända svar ges bara poäng om formuleringen är så rätt stavat att det klart framgår vad som avses. Lämna era svar enligt instruktionerna på hemsidan – inte i annan form. Cirkelledaren och en expertpanel avgör om ett svar eller en uppgift kan godkännas eller inte och kan även stryka en fråga, om oegentligheter eller fel har inträffat under pågående etapp. Alla deltagare ansvarar själva för att informera sig om ändringar och nyheter genom att logga in på startsidan och "klicka" på anslagstavlan. Ev. vinstskatt betalas av deltagaren.

### När och var ser jag mitt/hushållets resultat?

Under varje etapp uppdaterar vi kontinuerligt och visar en preliminär resultatlista på hemsidan. Några dagar efter att ett tema är avklarat kan du se din och hushållets slutgiltiga placering efter att alla svaren har granskats.

När publiceras svaren till frågorna /uppgifterna?

De rätta svaren publiceras några dagar efter att ett tema är avklarat.

### Tips

- lägg in svaren efterhand så att ni inte sitter och matar in en massa svar i slutet av etappen.
- gå ofta in och läs på anslagstavlan.
- hålla ögonen öppna, läs dagstidningar och följ nyhetsprogrammen på TV!