

VINNUM SAMAN AÐ SJÁLFBÆRNI

# NORDJOBBS 2022

*Safnaðu sjálfbærnistigum!*

# SJÁLFBÆRA NORDJOBBS STARFIÐ ÞITT

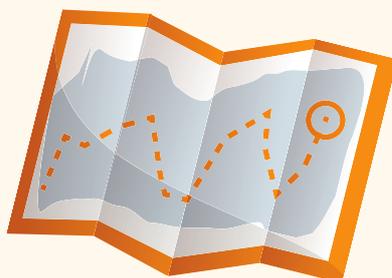
## Gerðu starfsreynslu þína með Nordjobb sjálfbærari með skemmtilegri stigakeppni!

Þegar þú færð árstíðabundið starf í gegnum Nordjobb leggur þú þitt af mörkum við að gera Norðurlöndin að sjálfbærara svæði. Takk fyrir það! Þú hjálpar til við að auka hreyfanleika milli norrænu landanna og styrkir þannig félagslega og efnahagslega sjálfbærni.

Til að gera árstíðabundna starfið þitt enn sjálfbærara getur þú tekið þátt í stigakeppninni okkar sem við höfum útbúið fyrir ykkur sem eruð óhrædd við skemmtilegar áskoranir í nafni aukinnar sjálfbærni.

Hér fyrir neðan eru nokkrar tillögur að sjálfbærum verkefnum sem þú getur fengið stig fyrir. Í lok starfstímans telur þú svo saman stigin þín. Ef þú tekur ljósmyndir af einhverjum af þeim sjálfbæru verkefnum sem þú framkvæmir á tímabilinu getur þú sent okkur þrjár myndir ásamt heildarstigafjöldanum þínum og tekið þátt í keppninni. Nánari upplýsingar um keppnina og verðlaunin má nálgast á heimsíðu Nordjobb. Ef þú hefur einhverjar spurningar, hafðu samband á [baerekraft@nordjobb.org](mailto:baerekraft@nordjobb.org).

Notaðu #hállbartnordjobb og @nordjobb frá opnum aðgangi á Instagram, við hlökkum til að fylgjast með þér! Með því að tagga okkur tekur þú þátt í keppninni og þarft því ekki að senda myndirnar til okkar.



# SJÁLFBÆRA NORDJOBBS STARFIÐ ÞITT

| MARKMIÐ OG VERKEFNI  | STIG FYRIR KLÁRUÐ VERKEFNI               | KLÁRAÐ/EKKI KLÁRAÐ   | HEILDAR-STIG                              |
|--|--|--|---|
| <b>DÆMI:</b><br><b>PLOKKA RUSL Í NÁTTÚRUNNI</b>                                    | <b>25 STIG FYRIR HVERT KÍLÓ AF RUSLI</b> |  | <b>25<br/>+ 25<br/>+ 25<br/>= 75 STIG</b> |
| PLOKKAÐU RUSL Í NÁTTÚRUNNI   | 25 STIG FYRIR HVERT KÍLÓ AF RUSLI        |  |   |
| ELDAÐU MEÐ HRÁVÖRUM ÚR ÞÍNU NÁNASTA UMHVERFI                                       | 5 STIG FYRIR HVERN RÉTT                  |  |   |
| KJÖTLAUSIR DAGAR   | 10 STIG FYRIR HVERN KJÖT-LAUSAN DAG      |  |   |
| FARÐU Á TUNGUMÁLA-NÁMSKEIÐ Í DVALAR-LANDINU.                                       | 50 STIG                                  |  |   |
| GERÐU HEIMA-TILBÚNAR VÖRUR HANDA ÞÉR OG VINUM ÞÍNUM – FÁÐU INNBLÁSTUR <u>HÉR</u> . | 10 STIG FYRIR HVERT VERKEFNI             |  |   |
| FARÐU Á NÁMSKEIÐ UM SJÁLFBÆRNI   | 50 STIG                                  |  |   |

# SJÁLFBÆRA NORDJOBBS STARFIÐ ÞITT

| MARKMIÐ OG VERKEFNI   | STIG FYRIR KLÁRUÐ VERKEFNI       | KLÁRAÐ/EKKI KLÁRAÐ | HEILDARSTIG |
|---|----------------------------------|--------------------|-------------|
| HJÓLAÐU OG NOTAÐU ALMENNINGSAMGÖNGUR Í STAÐINN FYRIR BÍLINN               | 5 STIG FYRIR HVERN BÍLLAUSAN DAG |                    |             |
| SJÁLFBODASTARF  | 25 STIG FYRIR HVERT VERKEFNI     |                    |             |
| GRÓÐURSETTU TRÉ, RUNNA EÐA PLÖNTUR  | 25 STIG FYRIR HVERJA PLÖNTU      |                    |             |
| GEFÐU FÉ TIL GÓÐGERÐAMÁLA   | 10 STIG FYRIR HVERJA GJÖF        |                    |             |
| BIRTU FÆRSLU UM SJÁLFBÆRNI Á SAMFÉLAGSMÍÐLUM #HÁLLBARTNORDJOBBS           | 50 STIG FYRIR HVERJA FÆRSLU      |                    |             |
| MÍÐLAÐU ÞEKKINGU ÞINNI Á SJÁLFBÆRNI. - SJÁ TILLÖGUR <a href="#">HÉR</a> . | 20 STIG FYRIR HVERJA KENNSLU     |                    |             |
| GEFÐU FÖT OG DÓT TIL NYTJAVERSLANA  | 5 STIG FYRIR HVERN HLUT          |                    |             |

# SJÁLFBÆRA NORDJOBBS STARFIÐ ÞITT

| MARKMIÐ OG VERKEFNI   | STIG FYRIR KLÁRUÐ VERKEFNI | KLÁRAÐ/EKKI KLÁRAÐ | HEILDARSTIG |
|---|----------------------------|--------------------|-------------|
| FARÐU Í NÁTTÚRUFERÐ   | 5 STIG FYRIR HVERJA FERÐ   |                    |             |
| FARÐU MEÐ FLÖSKUR OG DÓSIR Í ENDURVINNSLU                       | 10 STIG FYRIR HVERN KASSA  |                    |             |
| RAFMAGNSLAUS DAGUR  | 45 STIG FYRIR HVERN DAG    |                    |             |
| NÁÐU Í APP GEGN MATARSÓUM (T.D. TOO GOOD TO GO)                 | 5 STIG FYRIR HVERJA NOTKUN |                    |             |
| VERTU MEÐ EIGIÐ FERÐAMÁL ÞEGAR ÞÚ KAUPIR KAFFI EÐA HEITA DRYKKI | 5 STIG FYRIR HVERT SKIPTI  |                    |             |
| SJÁLFBÆRT VERKEFNI AÐ EIGIN VALI:<br>_____<br>_____<br>_____    | 10 STIG                    |                    |             |
| SJÁLFBÆRT VERKEFNI AÐ EIGIN VALI:<br>_____<br>_____<br>_____    | 10 STIG                    |                    |             |

# SJÁLFBÆRA NORDJOBBS STARFIÐ ÞITT

VIÐ HVETJUM ÞIG TIL AÐ HALDA ÁFRAM MEÐ ÞAU SJÁLFBÆRU VERKEFNI OG MARKMIÐ SEM ÞÚ SETTIR ÞÉR ÞEGAR ÞÚ TÓKST ÞÁTT Í NORDJOBBS. ATHUGAÐU AÐ ÞÚ GETUR AÐEINS SAFNAÐ STIGUM OG TEKIÐ ÞÁTT Í KEPPNINI Á MEÐAN NORDJOBBS-STARF ÞITT STENDUR YFIR.

STIGAKEPPNIN FER FRAM ÞRISVAR SINNUM YFIR ÁRIÐ 2022: JANÚAR – MAÍ, JÚNÍ – ÁGÚST, OG SEPTEMBER – DESEMBER. EF ÞÚ STARFAR YFIR FLEIRI TÍMABIL YFIR ÁRIÐ GETUR ÞÚ TEKIÐ ÞÁTT OG SAFNAÐ STIGUM FYRIR ÞAU TÍMABIL. ÞANNIG EYKUR ÞÚ MÖGULEIKA ÞÍNA Á AÐ VINNA VERÐLAUN. STIGIN NÚLLSTILLAST VIÐ HVERT NÝTT TÍMABIL. AÐEINS ER HÆGT AÐ VINNA KEPPNINA EINU SINNI.

TIL AÐ TAKA ÞÁTT Í KEPPNINI ÞARFTU AÐ SENDA INN MINNST ÞRJÁR LJÓSMYNDIR AF SJÁLFBÆRU VERKEFNUNUM ÞÍNUM ÁSAMT HEILDARSTIGAFJÖLDANUM STIGA Á [baerekraft@nordjobb.org](mailto:baerekraft@nordjobb.org). EF ÞÚ VINNUR KEPPNINA VERÐA MYNDRINAR ÞÍNAR BIRTAR Á SAMFÉLAGSMÍÐLUM NORDJOBBS: FACEBOOK, LINKEDIN OG INSTAGRAM. MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA LJÓSMYNDIR Í KEPPNINA VEITIR ÞÚ NORDJOBBS LEYFI FYRIR BIRTINGU LJÓSMYNDANNA Í ÞÍNU NAFNI. ÞAÐ ER Á ÞÍNA ÁBYRGÐ AÐ FÁ TILSKILIN LEYFI FYRIR MYNDATÖKU Á STÖÐUM ÞAR SEM ÞAÐ Á VIÐ OG/EDA SAMÞYKKI FYRIR MYNDBIRTINGU EF ÞESS ÞARF. EF ÞÚ VINNUR KEPPNINA, HÖFUM VIÐ SAMBAND VIÐ ÞIG.

EF ÞÚ HEFUR EINHVERJAR SPURNINGAR, HAFÐU SAMBAND Á [baerekraft@nordjobb.org](mailto:baerekraft@nordjobb.org).