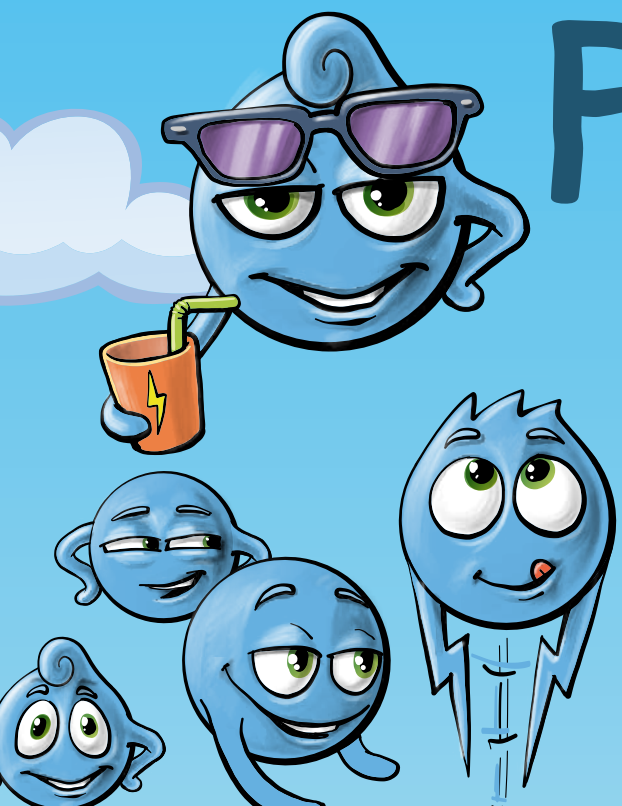
Blitz

Nr. 1 | Februar 2020

Informationsblatt der Energiedetektive

Was machst du in deiner Freizeit?

Wolkenbilder erraten braucht keine Energie.



Freizeit ist toll

Früher und heute

Keine Schule, keine Hausaufgaben und keine Eltern, die dir sagen, dass du aufräumen musst. Du bestimmst, was du tust. Das ist Freizeit. Heute gibt es ganz viele Möglichkeiten, die Freizeit zu gestalten. Früher war das noch anders.

In der Freizeit kannst du dich von der Schule erholen. Wie du das machst, ist dir überlassen. Als Energiedetektiv weisst du, dass alles, was man macht, Energie braucht. Manche Hobbys brauchen mehr Energie, andere weniger. Was heute kaum noch jemandem bewusst ist: Nichtstun kann auch Freizeit sein und braucht nur so viel Energie, wie dein Körper zum Funktionieren benötigt.

Hat es Freizeit schon immer gegeben? Sie wird bei den alten Griechen vor über 2300 Jahren zum ersten Mal erwähnt. Sie durften in der freien Zeit aber nicht einfach tun, was ihnen gefiel. Sie mussten die Zeit im Interesse des Staates nutzen. 1714 wird die Freizeit erstmals als Zeit der Entspannung vom Unterricht bezeichnet.

Die Freizeit selbst entwickelte sich vor rund 70 Jahren zum Megatrend. Grund war die Verbreitung der 40-Stunden-Arbeitswoche. Ab dann entstanden auch die typischen Freizeitbeschäftigungen wie Tourismus (ab 1960), Shopping (ab 1980) und Wellness (nach 1990). 1983 gab es noch kein besonderes Freizeitbewusstsein. Freizeit galt als Restzeit, die nach der Arbeit übrig bleibt.

© Fotos: alamy

Freizeit in verschiedenen Regionen der Welt

In Afrika spielen viele Kinder direkt auf dem Weg oder der Strasse vor dem Haus. Statt eines Fussballs, nehmen sie Lumpen und knoten sie zusammen.

Ganz anders in Nordamerika: Kinder müssen zum Teil bis zu 100 Kilometer fahren für ihr Training oder ihren Kurs.

Und du? Wie lange bist du unterwegs zu deiner Freizeitbeschäftigung? Womit spielst du Fussball? Spielst du auf der Strasse, auf einem speziellen Feld oder in einer Halle?

Freizeit ist ein Menschenrecht

«Jeder hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmässigen bezahlten Urlaub.»

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte: Artikel 24

Was machen Kinder in der Freizeit?

Früher spielten sie zusammen draussen, trafen Freundinnen und Freunde, trieben Sport, musizierten, lasen. **Frag doch deine Eltern und deine Grosseltern, was sie in ihrer Freizeit gemacht haben. Und wie viel Energie das gebraucht hat.**

Und wie sieht es heute mit der Freizeit aus? Spielen, Sport und Freunde treffen sind laut einer Studie aus dem Jahr 2017 immer noch am beliebtesten unter 6- bis 12-Jährigen. Und das weit vor Gamen, Lesen und Fernsehen.

Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren schauen, wenn sie alleine sind, am liebsten Serien, Filme, TV oder Videos. Das nennt man Mediennutzung. Sie treiben auch gerne Sport oder gamen. Wenn sie ihre Freizeit mit Freundinnen und Freunden verbringen, sind Sport und Diskussionen wichtig.

*Mit 4 Kilowattstunden läuft ein Kühlschrank 8 Tage lang, mit 60 Kilowattstunden kannst du zwei Monate lang Mittagessen kochen für 4 Personen.

Energiebedarf für Mediennutzung

Handy, Tablet, TV und Computer oder Laptop gibt es mittlerweile in jedem Haushalt. Wenn du ein solches Gerät nutzt, braucht es Energie. Entweder kommt sie über Kabel vom Stromnetz oder über den eingebauten Akku. Den musst du aber zuvor ebenfalls am Stromnetz laden.

Ein Smartphone braucht für den Betrieb 3 bis 4 Kilowattstunden* Strom pro Jahr, ein Laptop rund 60 Kilowattstunden*.

Diese Geräte brauchen aber nicht nur Energie, wenn du sie nutzt (Betriebsenergie). Zuerst wird Energie gebraucht, um das Gerät herzustellen (Herstellungsenergie). Später, um es zu recyceln (Recyclingenergie). Dazwischen löst die Benutzung des Geräts Energiebedarf auf anderen Geräten aus (Nutzungsenergie). Je nach Smartphone steckt fünf bis zehn Mal so viel Herstellungsenergie im Gerät, als es für den Betrieb je brauchen wird. Deshalb ist es wichtig, elektronische Geräte so lang wie möglich zu nutzen. Das Smartphone löst zusätzlich mit der Datenübertragung auch 20 Mal so viel Energiebedarf, zum Beispiel auf Servern, aus, als es selber benötigt. Darum: Einfach mal abschalten!

Das sind die Hobbys von Jugendlichen heute, die sie am liebsten betreiben, wenn sie alleine sind: Die Grösse des Worts zeigt, wie häufig die Tätigkeit genannt wurde.

© Wortcloud: JAMES Studie 2018, ZHAW

Wie viel Energie braucht deine Freizeit? Mach den Test!

Wenn ich ins Training gehe,

a fahren mich meine Eltern mit dem Auto; 5
b nehme ich das Tram oder den Bus; 3
c fahre ich mit dem Velo/Trotti oder gehe zu Fuss. 1

Ich lese am häufigsten

a selber gekaufte Bücher; 4
b ausgeliehene Bücher; 2
c E-Books. 1

Ich spiele am liebsten

a Kartenspiele; 1
b alleine auf dem Smartphone; 3
c online am Bildschirm gegen andere. 4

Meine Traumwinterferien wären

a Heliskiing in Kanada; 5
b Ski fahren in der Schweiz; 1
c Langlaufen in Norwegen. 3

In meiner Freizeit

a bastle ich am liebsten neue Dinge aus alten Sachen; 1
b gehe ich am liebsten ausgiebig shoppen; 5
c bastle und shoppe ich gleich gerne. 3

Wenn ich Sport treibe,

a mache ich das drinnen (Tanzen/Bowling oder anderes); 3
b trainiere ich in einer speziellen Halle (Schwimmhalle/Eiskunstbahn); 5
c spiele ich draussen (Frisbee/Fussball/Leichtathletik/Basketball). 1

In die Ferien

a fahren wir mit dem Zug; 1
b fliegen wir; 5
c geht es mit dem Auto. 3

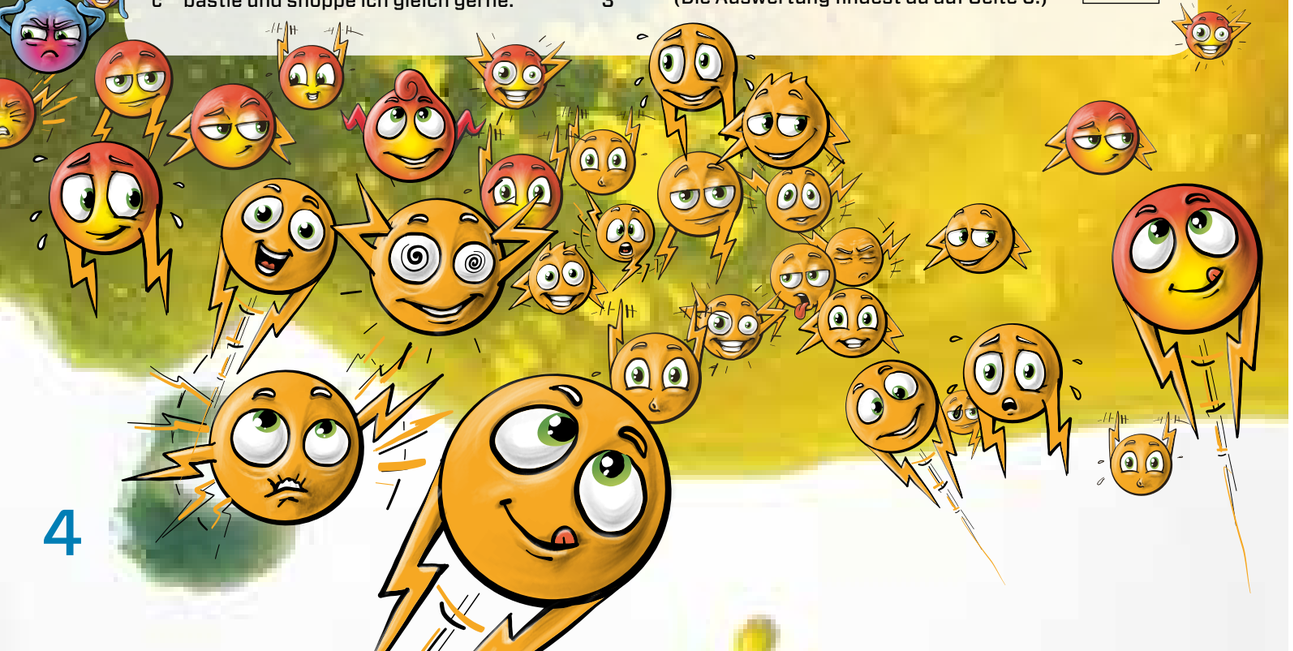
In den Sommerferien würde ich am liebsten

a in Ägypten am Strand liegen; 3
b eine Kreuzfahrt in der Karibik machen; 5
c die ganze Zeit in der Badi verbringen. 1

Mit meinen Freundinnen und Freunden

a treffe ich mich am liebsten in einem Restaurant; 3
b treffe ich mich am liebsten bei jemandem zuhause; 1
c rede ich am liebsten stundenlang am Telefon. 5

Total Punkte
(Die Auswertung findest du auf Seite 6.)



Freizeit braucht Energie

Du bestimmst, wie sinnvoll du die Energie nutzt

Schlittschuhlaufen auf Kunsteis

Eine 300 Quadratmeter grosse Kunsteisbahn braucht im Winter monatlich fast 30 000 Liter Wasser und rund 25 000 Kilowattstunden Strom. Das entspricht dem jährlichen Strombedarf von sieben Haushalten.

●●●●● Da sind die Nörtschies beschäftigt.

●●●●● Variante: Inlineskating macht auch viel Spass und braucht weniger Energie.

Fernsehen oder am Computer spielen

Ob Film schauen oder Computerspiel: In eine fremde Welt einzutauchen, ist toll. Beim Film kannst du alles um dich herum vergessen, beim Computerspiel löst du knifflige Aufgaben.

Die Geräte dafür brauchen alle Strom. Wie viel das ist, hängt unter anderem von der Grösse des Bildschirms ab.

●●●●● Die Nörtschies arbeiten.

●●◐●● Schaust du zusammen mit Freundinnen und Freunden, wird die Energie besser genutzt.

Schwimmen im Hallenbad

Ein Hallenbad braucht extrem viel Energie. Damit du in der Garderobe angenehm warm hast, stundenlang im Wasser sein und am Schluss heiss duschen kannst.

Das Wasser muss gewärmt, mit Chemikalien behandelt und aufbereitet werden. Die Luft und zum Teil auch der Boden werden beheizt und gereinigt. Dazu kommt noch eine schöne Beleuchtung.

●●●●● Viel Aufwand für die Nörtschies.

●●●●● Besser, du gehst im Sommer ins Naturbad, an einen See oder in einen Fluss.

Auch der Weg zur Freizeit braucht Energie

Du verbringst deine Freizeit nicht nur zu Hause. Musikunterricht findet zum Beispiel in der Schule statt, Sport treibst du in einem Stadion und Bücher holst du aus der Bibliothek.

Wie du den Weg hin und zurück machst und wie lange er ist, bestimmt, wie viel Energie du brauchst.

●●●●● zu Fuss oder mit dem Velo
●●●●● mit dem öffentlichen Verkehr
●●●●● mit dem Auto

Weitere Möglichkeiten, deine Freizeit zu verbringen, und wie viel Energie dafür benötigt wird, findest bzw. erfährst du auf den folgenden Seiten.

●●●●● Wenn alle Punkte blau sind, braucht es wenig Energie.

●●●◐● Je mehr Punkte gelb sind, desto grösser der Energiebedarf.

Spielen in der Eventhalle

Lasertag und Eventhallen werden immer beliebter. Aktivitäten in Hallen sind unabhängig vom Wetter. Du kannst bei Regen oder Kälte spielen, wirst weder nass noch wird dir kalt.

Der Bau und der Betrieb der Hallen brauchten Energie für Material, Licht und Wärme.

Das gibt viel zu tun für die Nörtschies.

Weniger energieintensiv: Im Wald zu spielen, macht auch Spass. Du musst dich nur dem Wetter entsprechend anziehen.

Minigolf spielen

Minigolf spielte man ursprünglich draussen. Da die Betreiber von Minigolfanlagen aber auch zahlende Gäste haben wollen, wenn es regnet, bauten sie Hallen.

Solche Hallen brauchen Energie. Zuerst beim Bau, dann im Betrieb.

Die Nörtschies arbeiten auch, wenn es keine Spielerinnen und Spieler hat.

Du kannst auch mit Schläger und Softbällen in einem Park golfen. Es gewinnt, wer mit den wenigsten Versuchen einen Parcours absolviert.

Basketball, Fussball oder Handball

Viele Sportarten kannst du drinnen oder draussen betreiben. Drinnen bist du vor dem Wetter geschützt, wirst nicht nass und holst dir keinen Sonnenbrand.

In der Halle braucht es aber Licht, Lüftung und Wärme, also viel Energie.

Draussen brauchst du allenfalls Licht, wenn du am Abend spielst. Sonst brauchst du nur ans Wetter angepasste Kleider.

In der Halle kannst du das ganze Jahr über in kurzen Hosen trainieren. Dafür braucht die Halle viel Energie.

DU ENTSCHEIDEST SELBER, OB DU EIN GESCHENK MITNEHMEN MÖCHTEST ODER NICHT!

Graue Energie
im Geschenk der Sponsoren

An grossen Veranstaltungen wie Sportevents bekommst du oft ein Give-away: ein Geschenk, zum Beispiel ein T-Shirt, eine Flasche, eine Mütze oder anderes. Damit machst du Werbung für die Sponsoren, deren Logo aufgedruckt ist.

Die Herstellung dieser Geschenke braucht viel Energie. In der Fachsprache heisst sie «Graue Energie». Sie fällt vor der Nutzung für die Produktion und danach für die Entsorgung an. Über diese Energie wissen wir meist wenig und machen uns keine Gedanken darüber.

Überlege dir also gut, ob du das T-Shirt trotz der Logos anziehen wirst oder aus der Flasche trinken willst. Wenn nicht, nimm einfach keines der Geschenke mit, statt es zu Hause wegzuwerfen oder ungenutzt rumstehen zu lassen! So sparst du Graue Energie.

Auswertung Test von Seite 4

9–20 Punkte	Du gehst sparsam mit Energie um, das ist super. Hilf anderen, auch erfolgreich Energie zu sparen!
21–31 Punkte	Du gibst acht, wie viel Energie du in der Freizeit brauchst. Wenn du gezielt auswählst, benötigst du noch weniger Energie.
32–43 Punkte	Du nutzt alle möglichen Freizeitangebote. Wenn du bewusster auswählst, kannst du eine Menge Energie sparen.

No-Energy Hobbies
Das kannst du tun!

Wolken gucken

Wann hast du zum letzten Mal länger zum Himmel geschaut? Vorüberziehende Wolken ändern laufend ihre Form. Was siehst du? Und was erkennen deine Freundinnen und Freunde in den Wolken?

Achtung: Nicht in die Sonne schauen! Das macht die Augen kaputt.

Räuber und Poli

Ihr macht zwei Gruppen. Die eine ist auf der Flucht, die andere versucht, die Flüchtenden zu fangen. Du brauchst ein Quartier mit Gärten und Höfen, Zeit und ein wenig Fantasie.

Zwischendurch müsst ihr mit Früchten und Getränken ein wenig Energie tanken.

Zusammen Brettspiele spielen

Ein Spielenachmittag vergeht im Nu. Jedes Kind bringt sein Lieblingsspiel mit. Sie werden nacheinander gespielt. Und schon ist der Nachmittag vorbei.

Noch weniger (Graue) Energie braucht es, wenn du das Spiel in einer Ludothek ausleihst.

Lesen

Bücher sind lustig, lehrreich und bieten lange Spass. Lesen selber benötigt kaum Energie, Bücher herzustellen, dagegen viel – nicht das Schreiben, sondern die Papierproduktion und der Druck.

Du kannst beim Buchkauf darauf achten, dass das Buch aus Recyclingpapier besteht, oder dir Bücher aus der Bibliothek ausleihen.

Frisbee oder Bumerang

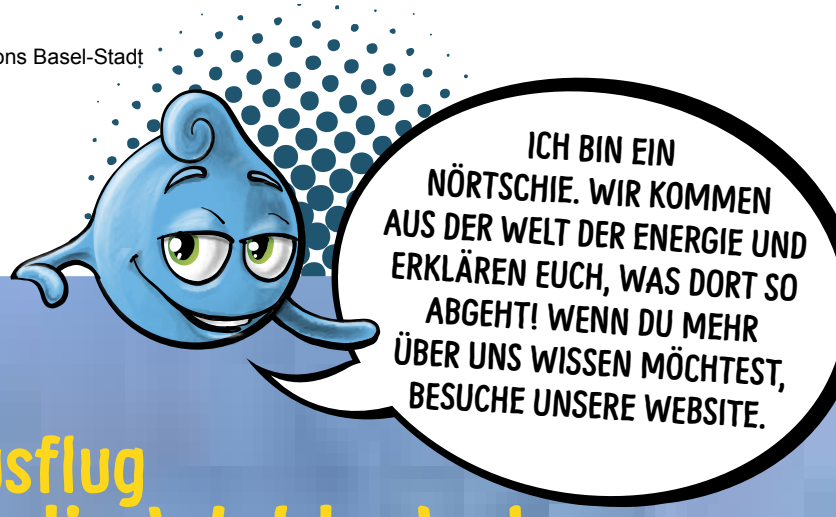
Frisbee spielen ist einfacher, Bumerang braucht ein bisschen Übung. Und beides ein wenig freien Platz, mehr nicht. Wenn du alleine bist, kannst du Zielübungen machen. Es gibt im Frisbee-Sport sogar eine eigene Disziplin: Disc Golf. Das ist Golf mit einem Frisbee.

Du brauchst Energie in Form von Essen und Getränken und die Herstellung der Scheibe braucht ein wenig Graue Energie.

ERSTAUNLICH: AB 10 BÜCHERN BRAUCHT EIN E-BOOK WENIGER ENERGIE ALS DIE GEDRUCKTEN BÜCHER!

Departement für Wirtschaft, Soziales und Umwelt des Kantons Basel-Stadt

Amt für Umwelt und Energie



ENERGIE DETEKTIV

Energiedetektive sind Mädchen und Jungen zwischen 8 und 16 Jahren, die sich für Energiethemen interessieren.

Als Energiedetektiv bekommst du 5-mal jährlich den «Blitz» – das Infoblatt rund ums Thema Energie – und kannst an Veranstaltungen und Wettbewerben teilnehmen.

Die Mitgliedschaft sowie alle Aktionen und Anlässe sind gratis. Melde dich auch an unter:

Amt für Umwelt und Energie
Abteilung Energie
Postfach, 4019 Basel
Telefon 061 639 23 63
mail@energiedetektive.ch
www.energiedetektive.ch

In Zusammenarbeit mit

rob spel aktionen

Wer Genaueres wissen möchte, findet hier weitere Informationen:

Quellenangaben für diese Nummer:
umweltnetz-schweiz.ch
www.zhaw.ch/psychologie/mike
www.zhaw.ch/psychologie/james
www.evita-energie.de
www.zdf.de
xtraice.com
www.stadtzug.ch/oekotipps
www.umweltnetz-schweiz.ch
www.wwf.ch

Illustrationen Nörtschies (Energiewesen):
tricky triet GmbH

Ausflug in die Waldschule

am Mittwoch, 25. März 2020*

* An diesem Tag hast du nämlich schulfrei!

Auf unserem Ausflug gehen wir in den Wald. Dort kannst du viele spannende Sachen machen und brauchst dafür keine zusätzliche Energie. Du kannst in dieser Wunderwelt spielen und die Waldschule Region Basel zeigt dir, was es alles zu entdecken gibt.

Anmelden kannst du dich mit der Karte, die bei diesem Blitz dabei ist. Die genauen Informationen über Treffpunkt und Zeit erhältst du nach deiner Anmeldung.

Wenn du den Blitz gelesen hast...
... gib ihn an andere zum Lesen weiter (Klassenkameraden/-innen, Grosseltern usw.);
... falte daraus einen Papierflieger oder andere Origamifiguren (Ideen findest du auf unserer Website unter «Links») und
... erst, wenn du keine Verwendung mehr dafür hast, wirf ihn ins Altpapier!

* Tipp des Monats *

33 000 Mitarbeitende der Post erhalten jedes Jahr rund 200 000 Arbeitskleidungsstücke. Wenn sie diese nicht mehr brauchen oder nicht mehr tragen können, geben sie sie zurück. Aus einem Teil davon lässt die Post Taschen oder Laptop-Hüllen schneidern. Auch bekannt sind die Taschen aus alten Lastwagenblachen. Wie du aus alten Kleidern Neues basteln kannst, erfährst du unter energiedetektive.ch

Foto: © freitag.ch