

۳۶۵ راه سبز زیستن

حفظ محیط زیست در هر روز از سال در:

○ منزل

○ مدرسه

○ هنگام بازی

شری آمیل

ترجمه: مرجان فرجی



تهران - ۱۳۹۴

امسل، شری (Amsel, Sheri)

۳۶۵ راه سبز زیستن برای بچه‌ها: حفظ محیط زیست در هر روز از سال در منزل، مدرسه، هنگام بازی / شری امسل، ترجمه مرجان فرجی.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۱۸-۳ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: 365 days to live green for kids: saving the environment at home, school, or at play every day! c2009

عنوان دیگر: حفظ محیط زیست در هر روز از سال در منزل، مدرسه، هنگام بازی.

عنوان گسترده: سیصد و شصت و پنج راه سبز زیستن برای بچه‌ها.

موضوع: حفاظت محیط زیست - مشارکت شهروندان موضوع: مسئولیت‌های زیست محیطی

موضوع: بوم‌شناسی انسانی شناسه افزوده: فرجی، مرجان، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۳ س ۸ الف ۷ / ۱۷۱ TD رده‌بندی دیویی: ۳۶۳/۷۰۵۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۳۸۹۰۳

۳۶۵ راه سبز زیستن

حفظ محیط زیست در هر روز از سال در:

○ منزل ○ مدرسه ○ هنگام بازی

نویسنده: شری امیل

ترجمه: مرجان فرجی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۴ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۱۰۲۶۲

فهرست مطالب

مقدمه	۲۳
فصل اول: غذای فکر	۲۵
۱. درباره «محیط زیست خود» تجدید نظر کن!	۲۵
۲. بگو اسم فلان محیط زیست چیست!	۲۶
۳. تصویر محیط زیست را بکش!	۲۶
۴. محیط زیست خود را شرح بده!	۲۷
۵. فهرستی از گوشتخواران تهیه کن!	۲۸
۶. فهرستی از علف خواران تهیه کن!	۳۰
۷. همه گیاهان حشره خوار را نام ببر!	۳۱

۸. درباره گیاهان حشره‌خوار اطلاعات کسب کن! ۳۱
۹. چند تا همه چیزخوار نام ببر ۳۲
۱۰. درباره رژیم غذایی انسان مطالعه کن! ۳۳
۱۱. شیوه آشپزی متفاوتی را امتحان کن! ۳۴
۱۲. درباره کشت و زرع ارگانیک تحقیق کن! ۳۴
۱۳. آزمون طعم ارگانیک یادت نرود! ۳۶
۱۴. به همه بگو ارگانیک دوستدار محیط زیست است ۳۷
۱۶. بین چربی‌های افراد آفت‌کش به کار می‌برند ۳۹
۱۷. به شیوه ارگانیک حساب آفت‌ها را برس! ۴۰
۱۸. این اصطلاح را به خاطر بسپار: شبکه غذا ۴۰
۱۹. با بازی گرگم به هوای زیست محیطی چطوری؟ ۴۱
۲۰. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: فتوسنتز ۴۱
۲۱. با تجزیه کننده‌ها آشنا شو! ۴۲
۲۲. سویا را جایگزین کن ۴۲
۲۳. با توفو آشپزی کن ۴۳
۲۴. سعی کن گیاهخواری پیشه کنی! ۴۴
۲۵. بدان گیاه‌خاک یعنی چه؟ ۴۶
۲۶. تمرین وازگان: تولیدکنندگان ۴۶
۲۷. گیاه‌خاک مورد نیاز خود را درست کن ۴۶
۲۸. آزمون گیاه‌خاک را انجام بده ۴۷
۲۹. مثل کرم‌ها غذا بخور! ۴۸
۳۰. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: تلمبه ۴۹

۳۱. درباره گورستان‌های زباله تحقیق کن ۵۰
۳۲. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: زباله ۵۱
۳۳. بدان ضایعات سمی یعنی چه ۵۲
۳۴. ببین در منزل چه نوع مواد سمی یافت می‌شود ۵۳
۳۵. تمرین واژگان: زن‌ها ۵۴
۳۶. آموزش مهندسی ژنتیک ۵۴
۳۷. درباره دستکاری ژنتیکی مواد غذایی تحقیق کن ۵۵
۳۸. کتابی درباره ری‌چل کارسون پیدا کن ۵۶
۳۹. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: جانی اپل سید .. ۵۷
۴۰. دفتر یادداشت روزانه غذا درست کن ۵۸
۴۱. از «یک لیوان» استفاده کن ۵۹
- فصل دوم: زمین ۱۰۱** ۶۱
۴۲. از فضا به کره زمین نگاه کن ۶۱
۴۳. در این باره بیاموز: جابجایی ۶۲
۴۴. تمرین واژگان: نظریه جابه‌جایی قاره‌ای ۶۲
۴۵. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: زمین ساخت ورقه‌ای ۶۳
۴۶. این را از بر کن: پانگیا ۶۳
۴۷. بیاموز که گسل یعنی چه ۶۳
۴۸. آشنایی با واژگان: لیتوسفر (کره سنگی) ۶۳
۴۹. برای خود، قوران آتشفشانی راه بینداز ۶۳
۵۰. این را از بر کن: سفره آب ۶۵
۵۱. تمرین واژگان: بارندگی ۶۵

۵۲. این واژه بوم‌شناختی را یاد بگیر: آب زیرزمینی ۶۵
۵۳. گیاهان و چرخه آب ۶۵
۵۴. بدان پلئوسیتوسن یعنی چه ۶۶
۵۵. تمرین واژگان: منطقه ای پلژیک ۶۶
۵۶. بین گرمایش زمین یعنی چه ۶۶
۵۷. در این باره تحقیق کن: جنگل‌های بارانی ۶۷
۵۸. این را بررسی کن: جنگل‌های بارانی ۶۸
۵۹. باران شدید به وجود بیاور! ۶۸
۶۰. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: گیاهان ۶۹
۶۱. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: ماهواره ۶۹
۶۲. این را از بر کن: شهاب ۷۰
۶۳. تمرین واژگان: تغییر آب و هوا ۷۰
۶۴. بیاموز که میعان یعنی چه ۷۰
۶۵. درباره جو (اتمسفر) مطالعه کن ۷۰
۶۶. لایه‌های کیک جو را برش بده ۷۱
۶۷. تمرین واژگان: آب و هوا ۷۲
۶۸. ابر درست کن! ۷۳
۶۹. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: قطع کردن و سوزاندن درختان ۷۴
۷۰. در این باره تحقیق کن: محو کردن جنگل‌ها ۷۵
۷۱. این را از بر کن! اکوتوریسم ۷۵
۷۲. تمرین واژگان: واحه ۷۶
۷۳. درباره بیابان‌ها بیاموز ۷۶

۷۴. معنای سراب را بدان ۷۸
۷۵. درباره گونه‌های بیابانی در معرض خطر تحقیق کن ۷۸
۷۶. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار ۷۸
۷۷. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: ارگ ۷۹
۷۸. تمرین واژگان: کیسه یخ ۷۹
۷۹. بدان قاره جنوبگان کجاست ۸۰
۸۰. بدان کوه یخ چیست ۸۱
۸۱. این را از یاد کن: یخچال ۸۱
۸۲. با یک فاقالی لی قطبی خوشمزه چطوری؟ ۸۲
۸۳. بین قطب شمال کجاست ۸۳
۸۴. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: بیابان‌های
منجمد و یخ‌زده ۸۳
۸۵. بیاموز که خواب زمستانی یعنی چه ۸۴
۸۶. تمرین واژگان: خواب تابستانی ۸۵
۸۷. یاد بگیر که علفزار چیست ۸۵
۸۸. درباره این واقعیت بوم‌شناختی به همه بگو: آتش‌سوزی در مرغزارها ۸۶
۸۹. درباره انواع نواحی مردابی تحقیق کن ۸۶
۹۰. نگاهی به این بینداز: نواحی باتلاقی ۸۷
۹۱. اطلاعات خود را در این زمینه افزایش بده: گونه‌های در معرض
خطر نواحی باتلاقی ۸۸
۹۲. با اقیانوس‌ها آشنا شو ۸۹
۹۳. درباره گونه‌های آبی در معرض خطر تحقیق کن ۹۰

۹۴. مراقب ایمنی صخره‌های مرجانی باش ۹۱
۹۵. حرف دل صخره‌های مرجانی را به گوش همه برسان! ۹۲
۹۶. مرجان‌ها و قایقرانی - درس‌هایی که باید به گوش همه برسانی ۹۲
۹۷. دور و بر مرجان‌ها که هستی حواست را جمع کن که مهم است! ۹۲
۹۸. زیبایی مرجان مواظبت کن ۹۳
۹۹. از صیادان و دروگران مرجان‌ها حمایت نکن ۹۳
۱۰۰. به هم‌زیستی و مشارکت بین جلبک‌ها و مرجان‌ها توجه کن ۹۳
۱۰۱. این اصلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: منطقه پُنتیک ۹۴
۱۰۲. درباره حوضه سنگی پیاموز ۹۵
۱۰۳. درباره گونه‌های کلیدی تحقیق کن ۹۵
۱۰۴. درباره سمور آبی (شنگ) به همه بگو ۹۶
۱۰۵. با مسیرهای مهاجرتی آشنا شو ۹۷
۱۰۶. این را از بر کن: نیمه خشک ۹۸
۱۰۷. بین بیابانی‌زایی یعنی چه ۹۸
۱۰۸. این آزمایش بیابان‌زایی را انجام بده ۱۰۰
۱۰۹. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: دریای آرال ۱۰۱
۱۱۰. برای حفظ درخت‌ها هم که شده، بازیافت کن ۱۰۲
۱۱۱. درخت بکار ۱۰۲
۱۱۲. برای درختکاری درخت‌های مرغوب را انتخاب کن ۱۰۲
۱۱۳. درختان وحشی را رام کن ۱۰۳
۱۱۴. منتظر چه هستی؟ برای درختکاری آماده شو ۱۰۴
۱۱۵. باشگاه درختکاری راه پیندازا! ۱۰۵

۱۱۶. راهنمای پوشش گیاهی محله باش ۱۰۵
- فصل سوم: با آلودگی مبارزه کن ۱۰۷
۱۱۷. کاری کن که بتوانی با خیال راحت نفس بکشی: آلودگی هوا ۱۰۷
۱۱۸. درباره باران اسیدی تحقیق کن ۱۰۸
۱۱۹. اسیدپته را پایین نیاور! ۱۰۹
۱۲۰. بین باران اسیدی چه به روز دریاچه ها و جنگل ها می آورد ۱۱۰
۱۲۱. آزمایش باران اسیدی را انجام بده ۱۱۰
۱۲۲. اطلاعات خود را در این زمینه افزایش بده: اثر گلخانه ای ۱۱۲
۱۲۳. لایه ازن را نجات بده ۱۱۲
۱۲۴. تمرین واژگان: گازهای تجزیه برنده ازن ۱۱۳
۱۲۵. با گاز گلخانه ای آشنا شو ۱۱۳
۱۲۶. بین متان چیست ۱۱۴
۱۲۷. یک آزمایش در زمینه اثر گلخانه ای انجام بده ۱۱۴
۱۲۸. درباره گرمایش زمین تحقیق کن ۱۱۵
۱۲۹. این واقعیت بوم شناختی را با دیگران در میان بگذار: ماهواره ها ۱۱۵
۱۳۰. مقداری «کلاهک قطبی» آب کن ۱۱۷
۱۳۱. با آلودگی اقیانوس ها مبارزه کن ۱۱۷
۱۳۲. نشستی نفت یا بنزین خود را جمع کن ۱۱۹
۱۳۳. این اصطلاح زیست محیطی را یاد بگیر: رد پای بوم شناختی ۱۲۰
۱۳۴. رد پای بوم شناختی خود را اندازه بگیر ۱۲۱
۱۳۵. بین آلودگی نوری یعنی چه ۱۲۱
۱۳۶. تمرین واژگان: درخشش آسمان ۱۲۲

۱۳۷. آزمایش آلودگی نوری را انجام بده ۱۲۲
۱۳۸. خطر نور بیش از حد ۱۲۳
۱۳۹. بدان که سروصدا نیز نوعی آلودگی است! ۱۲۴
۱۴۰. گفتیم: «از موانع صوتی حمایت کن!» ۱۲۵
۱۴۱. این آزمایش آلودگی صوتی را انجام بده ۱۲۵
۱۴۲. آلودگی صوتی را کاهش بده ۱۲۶
۱۴۳. در خرید، هر قدر بسته‌بندی کم‌تر، بهتر! ۱۲۷
۱۴۴. حلقه‌ها را فیچی کن ۱۲۷
۱۴۵. جلوی کسانی را که روی زمین آشغال می‌ریزند، بگیر ۱۲۸
۱۴۶. ساحل را تمیز نگه دار ۱۲۸
۱۴۷. مراقب نشستی بنزین باش ۱۲۸
۱۴۸. نگذار باد کیسه‌های پلاستیکی را با خود ببرد ۱۲۹
۱۴۹. تخلیه بی‌خطر مواد سمی ۱۳۰
۱۵۰. بباموز که آلودگی «طبیعی» یعنی چه ۱۳۰
۱۵۱. دربارهٔ آت و آشغال‌هایی که توی کوچه محله‌تان ریخته است
- کاری بکن ۱۳۱
۱۵۲. دوستانت را هم به آشغال جمع کردن تشویق کن ۱۳۱
۱۵۳. می‌توانی یک بزرگراه را نیز به فرزندی قبول کنی! ۱۳۱
۱۵۴. آگاهی و فعالیت‌ها را با هم ترکیب کن ۱۳۲
۱۵۵. چوب آشغال جمع‌کن درست کن ۱۳۲
۱۵۷. این واژه را ازیر کن: مه‌دود ۱۳۳
۱۵۸. مقداری مه‌دود درست کن ۱۳۳

فصل چهارم: حیوانات	۱۲۵
۱۵۹. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: شیلات	۱۲۵
۱۶۰. تحقیق کن که شیلات یعنی چه	۱۳۶
۱۶۱. ماهی‌های اینترنتی را امتحان کن	۱۳۶
۱۶۲. این را هم یاد بگیر: انقراض	۱۳۶
۱۶۳. تمرین واژگان: در معرض خطر	۱۳۷
۱۶۴. در این باره بیاموز: قانون گونه‌های در معرض خطر	۱۳۷
۱۶۵. یاد بگیر چرا گونه‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرند	۱۳۸
۱۶۶. این واژه را سینه به سینه منتقل کن: شاهین	۱۴۰
۱۶۷. این واژه بوم‌شناختی را بیاموز: تهدید شده	۱۴۱
۱۶۸. درباره دو دو تحقیق کن	۱۴۱
۱۶۹. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: انقراض	۱۴۱
۱۷۰. این را از بر کن: شکار غیرقانونی	۱۴۳
۱۷۱. حقایقی درباره شکار غیرقانونی	۱۴۳
۱۷۲. حیوانات عاج‌دار را نجات بده!	۱۴۴
۱۷۳. به نهضت مرجانی ادامه بده!	۱۴۴
۱۷۴. حیوانات دست‌آموز خود را از روی فکر انتخاب کن	۱۴۵
۱۷۵. با این مطلب آشنا شو: حیوانات در معرض خطر جنگل بارانی	۱۴۵
۱۷۶. بیاموز که تخم‌ریزی یعنی چه	۱۴۶
۱۷۷. باغ پروانه درست کن	۱۴۷
۱۷۸. آیا می‌دانی بچه‌های حیوانات هر کدام چه اسمی دارند؟	۱۴۷
۱۷۹. گروه‌های حیوانات را چه جوری صدا می‌زنند؟	۱۴۹

۱۸۰. تمرین واژگان: شب‌رو ۱۵۱
۱۸۱. پیاموز که راسته یعنی چه ۱۵۱
۱۸۲. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: گونه‌های مهاجم ۱۵۲
۱۸۳. این واژه را سینه به سینه به دیگران منتقل کن: نیلوفر آبی ۱۵۳
۱۸۴. اطلاعاتی درباره‌ی کودزو ۱۵۴
۱۸۵. این را از بر کن: زیست - درخشندگی ۱۵۵
۱۸۶. درباره‌ی فسیل‌ها تحقیق کن ۱۵۵
۱۸۷. حیوانات هم می‌توانند خانه‌ی خود را از دست بدهند ۱۵۵
۱۸۸. چگونه جلوی نابودی زیستگاه‌ها را بگیریم؟ ۱۵۵
۱۸۹. مراقب باش چه چیزی می‌خری ۱۵۶
۱۹۰. معلومات جدیدت را در اختیار همه‌ی قرار بده ۱۵۶
۱۹۱. از زیستگاه‌های جدید حمایت کن ۱۵۶
۱۹۲. می‌دانی نابودی زیستگاه‌ها در سراسر جهان یعنی چه؟ ۱۵۸
۱۹۳. درباره‌ی پانداها و زیستگاه‌ها تحقیق کن ۱۵۹
۱۹۴. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: خفاش‌ها ۱۶۰
۱۹۵. کتابی درباره‌ی چین گودال پیدا کن ۱۶۱
- فصل پنجم: عمر سیاره ۱۶۳**
۱۹۶. پیاموز که تنوع زیستی یعنی چه ۱۶۳
۱۹۷. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: ذرت ۱۶۴
۱۹۸. پیاموز که تک‌محصولی یعنی چه ۱۶۵
۱۹۹. تمرین واژگان: زیست - سوخت‌ها ۱۶۵
۲۰۰. به کمک کاکتوس‌ها در مصرف آب صرفه‌جویی کن ۱۶۶

۲۰۱. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: زیست توده ۱۶۷
۲۰۲. این را از بر کن: گیاه‌شناس ۱۶۷
۲۰۳. به یک گشت و گذار شهری برو ۱۶۷
۲۰۴. یک باغ شهری طراحی کن ۱۶۸
۲۰۵. از لبه پنجره استفاده کن! ۱۶۹
۲۰۶. تا می‌توانی فضای بیرون را گسترش بده ۱۶۹
۲۰۷. درختی را نجات بده ۱۶۹
۲۰۸. پیاموز که جنگل زدایی یعنی چه ۱۷۰
۲۰۹. زندگی پس از جنگل زدایی ۱۷۰
۲۱۰. با نابودی کامل درختان، قسمت اعظم محافظ خاک از
میان می‌رود ۱۷۲
۲۱۱. تمرین واژگان: آبیاری ۱۷۳
۲۱۲. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: خاک پیت ۱۷۳
۲۱۳. گیاهان را به شیوه‌ای سبز از شر آفت خلاص کن ۱۷۴
۲۱۴. چمن‌ها را بزن ۱۷۴
۲۱۶. درباره چمن تشنه تحقیق کن ۱۷۵
۲۱۷. پیاموز تعریق گیاه یعنی چه ۱۷۶
۲۱۸. تمرین واژگان: تنفس ۱۷۶
۲۱۹. از زمین‌های مدرسه برای یادگیری درباره طبیعت استفاده کن ... ۱۷۶
۲۲۰. اطلاعات مربوط به نواحی مردابی را به دیگران منتقل کن ۱۷۷
۲۲۱. «سیل» راه بینداز ۱۷۷

۲۲۲. آیا می‌دانستی نواحی مردابی می‌توانند مثل صافی‌های غول‌آسا عمل کنند؟ ۱۷۸
۲۲۳. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: زمین‌های باتلاقی اورگلیدز ۱۷۹
۲۲۴. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: درمان گیاهی ۱۸۰
۲۲۵. احترام گل‌ها را نگهدار! ۱۸۱
۲۲۶. درباره جان‌مو آرتابی پیدا کن ۱۸۲
۲۲۷. درباره جولیا هیل بیاموز ۱۸۲
۲۲۸. درختی را پیوند بزن ۱۸۳
۲۲۹. برای درخت‌ها نقطه مناسبی پیدا کن ۱۸۴
- ۱۸۵ فصل ششم: انرژی و نیرو ۱۸۵
۲۳۰. آیا مصرف انرژی خود را تغییر می‌دهی؟ ۱۸۵
۲۳۱. وقتی سیفون را می‌کشی چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۸۶
۲۳۲. از کاغذ توالت‌های مختلف استفاده کن ۱۸۶
۲۳۳. تلویزیون قدیمی بیچاره! ۱۸۶
۲۳۴. هزینه‌های مدرسه‌ات ۱۸۶
۲۳۵. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: «انرژی» ۱۸۶
۲۳۶. درباره فتوولتائیک‌ها تحقیق کن ۱۸۷
۲۳۷. نور فرابنفش چیست؟ ۱۸۸
۲۳۸. این را از بر کن: تصعید ۱۸۸
۲۳۹. بیاموز که نیمه‌هادی یعنی چه؟ ۱۸۸
۲۴۰. این اصطلاح بوم‌شناختی را یاد بگیر: لامپ‌های فلورسنت ۱۸۸

۲۴۱. تمرین واژگان: وات ۱۸۹
۲۴۲. این آزمایش انرژی خورشیدی را انجام بده ۱۸۹
۲۴۳. از علم خورشیدی حمایت کن ۱۹۰
۲۴۴. اطلاعات خود را درباره این واژه به همه بگو: انرژی باد ۱۹۱
۲۴۵. بیاموز که مزرعه بادی چیست ۱۹۲
۲۴۶. از یک مزرعه بادی دیدن کن ۱۹۳
۲۴۷. میهمانی آسیاب بادی راه بینداز ۱۹۳
۲۴۸. درباره انرژی آب تحقیق کن ۱۹۵
۲۴۹. نیروی مد ۱۹۷
۲۵۰. اطلاعات خود را درباره چرخ‌های آبی افزایش بده ۱۹۷
۲۵۱. چراغ‌ها را خاموش کن ۱۹۷
۲۵۲. لامپ‌های جدید بخر ۱۹۸
۲۵۳. وسایل دیگر را نیز خاموش کن ۱۹۸
۲۵۴. اگر زرنگ باشی، شومینه و بخاری دیواری چیز خوبی است ۱۹۸
۲۵۵. بلوز پشمی تنت کن ۱۹۹
۲۵۶. از سرک کشیدن دست بردار و درس را ببند ۱۹۹
۲۵۷. چراغ‌های خورشیدی دقیقاً همان چیزی است که به دردتان می‌خورد ۱۹۹
۲۵۸. مواد مانده، فاسد شده و به درد نخور را دور بینداز ۲۰۰
۲۵۹. دهانت را به شیوه‌ای که دوستدار زمین باشد پاک کن ۲۰۰
۲۶۰. اطلاعاتی درباره لامپ‌ها ۲۰۰
۲۶۱. چرا هوای بیرون را گرم می‌کنی، جانم؟ از این کار دست بردار ۲۰۱

۲۶۲. سوزگیر درست کن. ۲۰۱
۲۶۳. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران درمیان بگذار: انرژی متان. ۲۰۲
- فصل هفتم: بازیافت. ۲۰۳
۲۶۴. بازیافت پلاستیک فوق‌العاده است! ۲۰۳
۲۶۵. مواد خنک‌کننده را بازیافت کن. ۲۰۴
۲۶۶. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران درمیان بگذار: دیمتال کاغذی. ۲۰۴
۲۶۷. بازیافت کن و مجدداً استفاده کن. ۲۰۴
۲۶۸. شماره یک (یا دو) باشد. ۲۰۵
۲۶۹. بله، تو می‌توانی! ۲۰۵
۲۷۰. دوباره توی همان پلاستیک‌های استفاده‌شده بگذار! ۲۰۵
۲۷۱. به شماره ۲ بچسب! ۲۰۵
۲۷۲. ظرف غذا از هر چیزی بهتر است! ۲۰۶
۲۷۳. توی زنبیل یا کیسه پارچه‌ای بگذار! ۲۰۶
۲۷۴. نوار جوهر چاپگر را دریاب! ۲۰۷
۲۷۵. یک تلفن اهدا کن. ۲۰۸
۲۷۶. خودت حساب کن ببین چقدر می‌شود! ۲۰۸
۲۷۷. جهانی فکر کن، محلی عمل کن. ۲۰۸
۲۷۸. با رفتگر محله صحبت کن. ۲۰۸
۲۷۹. بازیافت ماشین رختشویی. ۲۰۹
۲۸۰. اینجا را بگرد (جستجو کن)! ۲۰۹
۲۸۱. بوم‌نقاشی برای خودت درست کن. ۲۰۹

۲۸۲. دزد مدرسه، بازیافت کاغذ راه بینداز ۲۱۰
۲۸۳. از تعداد نامه‌هایی که از پست دریافت می‌کنی، کم کن ۲۱۱
۲۸۴. وارد حلقه شو! ۲۱۲
۲۸۵. این داستان بوم‌شناختی را برای دیگران تعریف کن: بازیافت مواد. ۲۱۳
۲۸۶. از روی عقل انتخاب کن: کاغذ یا پلاستیک؟ ۲۱۴
۲۸۷. حرکت‌ها را تحت فشار قرار بده ۲۱۶
۲۸۸. به این اطلاعات نگاهی بینداز: کاتالوگ‌ها ۲۱۶
۲۸۹. کاتالوگ‌ها را بازیافت کن ۲۱۷
۲۹۰. با قلم مو رنگ بزن افشانه رنگ را ناکار کن! ۲۱۷
۲۹۱. اسراف و زیاده‌خواهی را کنار بگذار ۲۱۸
۲۹۲. از تعاونی‌ها خرید کن ۲۱۸
۲۹۳. خم و چم بازیافت را سینه به سینه به دیگران منتقل کن ۲۱۸
- فصل هشتم: در منزل، مدرسه و فراتر از آن ۲۱۹
۲۹۴. با خانه‌های سبز آشنا شو ۲۱۹
۲۹۵. در این باره تحقیق کن: اروپای سبز ۲۲۰
۲۹۶. به سراغ وسایل کم‌مصرف و کم‌فشار برو ۲۲۰
۲۹۷. یک پنجره درست و حسابی کار بگذار و یک عمر خودت را ۲۲۰
- خلاص کن ۲۲۰
۲۹۸. عایق‌بندی کردن ایده‌ای عالی است ۲۲۱
۲۹۹. نصب صفحه خورشیدی ۲۲۱
۳۰۰. پشت‌بام بازیافت‌شده — چرا که نه؟ ۲۲۱
۳۰۱. سبز هم باغبانی کن ۲۲۲

۳۰۲. خانه سبز آرمانی خود را طراحی کن ۲۲۲
۳۰۳. حیاط خانه را هم «سبز» کن ۲۲۳
۳۰۴. هوای ماده خنک کننده را داشته باش ۲۲۴
۳۰۵. هوا را تهویه کن ۲۲۴
۳۰۶. به یک گروه سبز بپیوند ۲۲۴
۳۰۷. سبز تمیز کن ۲۲۵
۳۰۸. باشگاه‌هایی که تو و خانواده‌ات می‌توانید در آن‌ها عضو شوید ... ۲۲۶
۳۰۹. برای خودت گروه سبز تشکیل بده ۲۲۷
۳۱۰. تصمیم بگیر چقدر می‌توانی وقت بگذاری ۲۲۷
۳۱۱. مرتب طرح‌ریزی کن! ۲۲۸
۳۱۲. درباره افزایش تعداد گروه تصمیم بگیر ۲۲۸
۳۱۳. مقداری اعانه «سبز» جمع‌آوری کن! ۲۲۹
۳۱۴. به سراغ آشفال‌های خانگی برو ۲۲۹
۳۱۵. شستن اتومبیل یا پختن شیرینی چطور است؟ ۲۲۹
۳۱۶. گرفتن کمک مالی به اتفاق برویچه‌های گروه ۲۳۰
۳۱۷. حساب کیلومترهایت را داشته باش ۲۳۰
۳۱۸. جایی که باید پیاده بروی، پیاده برو ۲۳۰
۳۱۹. جایی که باید رانندگی کنی، رانندگی کن ۲۳۱
۳۲۰. با هم بروید ۲۳۱
۳۲۱. همه را با یک سفر انجام بده ۲۳۲
۳۲۲. شریکی سواری بده ۲۳۲
۳۲۳. فکر کن چگونه از آب استفاده می‌کنیم ۲۳۳

۳۲۴. نگاهی به قبض آب بینداز ۲۳۳
۳۲۵. اصلاً چرا باید در مصرف آب صرفه جویی کنی؟ ۲۳۳
۳۲۶. چهارراه برای صرفه جویی آب در حمام ۲۳۴
۳۲۷. دو راه برای صرفه جویی آب هنگام انجام کارهای روزانه ۲۳۴
۳۲۸. دو راه برای سبز کردن محیط اطراف ۲۳۴
۳۲۹. باغچه ۲۳۵
۳۳۰. دو تصمیم هوشمندانه درباره باغچه ۲۳۵
۳۳۱. می دانستی چمن خانه تان می تواند هوا را آلوده کند؟ ۲۳۵
۳۳۲. آلودگی هوا و تأثیر آن بر نفس کشیدن تو ۲۳۵
۳۳۳. درباره «روز زمین» تحقیق کن ۲۳۶
۳۳۴. یک میهمانی سبز برگزار کن ۲۳۶
۳۳۵. کاری کن که هر روز، روز زمین باشد ۲۳۷
۳۳۶. اطمینان حاصل کن که گشت و گذارت در اینترنت «سبز» باشد .. ۲۳۸
۳۳۷. ابتدا به اتفاق بزرگ ترها بررسی کن بین باجه تارنمایی روبه رو .. ۲۳۸
۳۳۸. روی تارنماهایی که ارزشش را دارند، وقت بگذار ۲۳۹
۳۳۹. از کمک آموزگارت بهرمند شو ۲۳۹
۳۴۰. موضوع محیط زیست را بارها و بارها پیش بکش ۲۴۰
۳۴۱. طرفدار روز زمین باش! ۲۴۰
۳۴۲. از اینکه در مدرسه ای سبز درس می خوانی، به خودت افتخار کن. ۲۴۰
۳۴۳. به اتفاق همه بچه های مدرسه، جاده ای را به فرزندی قبول کن ... ۲۴۱
۳۴۴. یک مسابقه تهیه پوستر راه بینداز ۲۴۱
۳۴۵. همه افراد خانواده را درگیر کن ۲۴۱

۳۴۶. دربارهٔ استفاده از اتومبیل با پدر و مادر صحبت کن ۲۴۲
۳۴۷. در پستخانه سبز باش ۲۴۲
۳۴۸. فوت‌های کوزه‌گری دنیای آشپزی را یاد بگیر ۲۴۲
۳۴۹. نوع جدیدی از تزیینات چمن ۲۴۳
۳۵۱. پیشنهاد بده به تعطیلات سبز بروید ۲۴۳
۳۵۲. نامه بنویس ۲۴۴
۳۵۳. پیامت را به گوش همه برسان ۲۴۴
۳۵۴. اتومبیل دو احتراقی را انتخاب کن ۲۴۶
۳۵۵. دربارهٔ ای.بی.ای. بیاور ۲۴۷
۳۵۶. این واقعیت بوم‌شناختی را با دیگران در میان بگذار: برخورد ۲۴۷
۳۵۷. «نقاط کلان بودجه» ۲۴۸
۳۵۸. دفتر یادداشت روزانه‌ای ویژهٔ طبیعت درست کن ۲۴۹
۳۵۹. در یادداشت روزانهٔ طبیعت باید چه چیزهایی نوشت؟ ۲۴۹
۳۶۰. یک هایکو برای طبیعت بنویس ۲۵۰
۳۶۱. اطلاعاتی دربارهٔ هایکو ۲۵۱
۳۶۲. بین در دنیا چه خبر است ۲۵۲
۳۶۳. به تارنمای انجمن جغرافیای ملی سری بزن ۲۵۲
۳۶۴. سه راه پیداکن که بتوانی شخصاً سوخت‌های فسیلی به مقدار کم‌تری مصرف کنی ۲۵۳
۳۶۵. از این چهار "R" استفاده کن ۲۵۴
- منابع دیگر ۲۵۵

مقدمه

تبریک می‌گوییم! با در دست گرفتن این کتاب وارد ماجراجویی بزرگی برای نجات این سیاره شده‌ای. این ماجراجویی بیش از ۳۶۵ روز — و شاید تا آخر عمرت — ادامه خواهد یافت!

این کتاب یک عالمه حقایق و داستان‌های سرگرم‌کننده دربارهٔ محیط زیست و نیز بازی‌هایی دارد که می‌توانی به اتفاق دوستانت با آن سرگرم شوی؛ فعالیت‌هایی که می‌توانی خودت به تنهایی یا همراه افراد خانواده‌ات انجام دهی، و پروژه‌های ویژه‌ای که به پاک‌تر و بهتر شدن این سیاره کمک خواهند کرد.

از همه مهم‌تر، وقتی چیزهایی که یاد می‌گیری با دیگران درمیان می‌گذاری، کمک می‌کنی که همه بفهمند «سبز شدن»^۱ چقدر اهمیت دارد.

1. Go green: محافظت از محیط زیست

همه آدم‌ها، از هر سن و شغل و طبقه‌ای می‌توانند از تو و کارهای خوبی که می‌کنی الگو بگیرند.

بنابراین، وقتی چیز تازه‌ای از این کتاب یاد می‌گیری یا راه جدیدی برای سبز شدن پیدا می‌کنی، به آموزگار، پدر و مادر و افراد خانواده و دوستان بگو چه یاد گرفته‌ای و از آن‌ها دعوت کن پروژه‌ها را به اتفاق تو انجام دهند. ما همه بخشی از دنیای واحدی هستیم و وقتی دست به دست هم می‌دهیم، می‌توانیم کارهای بزرگی انجام دهیم!

سیاره ما مکانی استثنایی است. حتی با همان کارهای ظاهراً کوچک و پیش پا افتاده‌ای که انجام می‌دهی — بازیافت قوطی‌های کنسرو یا کاغذ، استفاده مجدد از یک شیء به جای دور انداختن آن، یا بستن شیرآب هنگام مسواک زدن — داری به پاک و سالم نگه داشتن این سیاره کمک می‌کنی. برخی پروژه‌ها یا فعالیت‌های این کتاب بزرگ و برخی کوچک‌اند. انجام دادن هر کدام از آن‌ها به این سیاره و سبزتر شدن تو کمک خواهد کرد.

یادت باشد که هر سفر شگفت‌انگیزی با یک قدم شروع می‌شود. تصمیم برای «سبز شدن» تصمیم هر روز ماست و حتی کوچک‌ترین قدم ما در مسیر بازیافت، استفاده مجدد و کاهش مصرف اثر بزرگی دارد. تو از پس این کار برمی‌آیی!

پس مطالعه این کتاب را شروع کن. نجات این سیاره خیلی کیف

دارد!