

۳۶۵ راه‌سازریستن برای نوجوانان

شری امسل

مترجم: بهرام معلمی

امسل، شری، ۱۹۵۹ - م.

Amsel, Sheri

۳۶۵ راه سبز زیستن برای نوجوانان / شری امسل؛ مترجم بهرام معلمی.

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۶.

۱۷۶ ص.: جنول (رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

978-600-477-013-2

عنوان اصلی: 365 Ways to Live Green for Kids: Saving the Environment at Home, School, or at Play -- Every Day!., 2010

مسئولیت‌های زیست‌محیطی

معلمی، بهرام، ۱۳۲۶ - مترجم

۹۱۳۹۶ س ۱۷۷ الف / ۱۷۱/۷ TD

۳۶۳/۷۰۵۲۵

۴۸۳۹۴۴۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

۳۶۵ راه سبز زیستن برای نوجوانان

نردبان سبز - زیست محیطی | ۱۹۳ | کد کتاب ۳۹۵

نویسنده شری امسل | Sheri Amse

مترجم بهرام معلمی

ویراستار عباس زندباف

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۳۹۷، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ گوهرا اندیز

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ☎ info@entesharat.com

nardebanbooks ☎ @nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های پایدار
تهیه شده است.



فصل اول : خوراک فکر

- ۱۶
- ۱۷
- ۱۷ ۱. درباره « محیط زیست » تان بازاندیشی کنید
- ۱۷ ۲. بازی محیط زیست!
- ۱۷ ۳. ترسیم محیط زیست
- ۱۸ ۴. توصیف کردن محیط زیست تان
- ۱۹ ۵. فهرستی از گوشت خواران درست کنید
- ۱۹ ۶. فهرستی از علف خواران تهیه کنید
- ۲۰ ۷. رطیفه مامی حشره خواران
- ۲۰ ۸. درباره ماهان - رتوانوار
- ۲۱ ۹. چند جانور به چیز خور را برشمرید
- ۲۱ ۱۰. بررسی برنامه (رژیم غذایی) انسان
- ۲۲ ۱۱. غذای متفاوتی بخورید
- ۲۳ ۱۲. در این باره تحقیق کنید: کشته شدن ارگانیک زیستی
- ۲۴ ۱۳. طعم ارگانیک را چشید
- ۲۴ ۱۴. تبلیغ کنید: ارگانیک سبز است
- ۲۵ ۱۵. قوانین و مقررات مواد ارگانیک را بخوانید
- ۲۵ ۱۶. چرا آفت کش مصرف می شود؟
- ۲۶ ۱۷. به شیوه های ارگانیک از شر آفت ها خلاص شوید!
- ۲۶ ۱۸. شبکه غذایی یادتان باشد
- ۲۷ ۱۹. گرگم به هوای زیست محیطی بازی کنید
- ۲۷ ۲۰. این اصطلاح زیست محیطی را یاد بگیرید: نورساخت (فتوسنتز)
- ۲۷ ۲۱. آشنایی با تجزیه گر ها
- ۲۷ ۲۲. جانشینی به نام سویا
- ۲۸ ۲۳. با کنجاله سویا آشپزی کنید
- ۲۸ ۲۴. بکوشید گیاه خواری کنید
- ۳۰ ۲۵. دانستنی: پوسال (کمپوست)
- ۳۰ ۲۶. تولیدگران
- ۳۰ ۲۷. خودتان پوسال درست کنید
- ۳۱ ۲۸. آزمایش پوسال

۲۹. خوردن کرم وارا
۳۰. زباله و زباله دانی: شما هم از این تاریخچه باخبر شوید
۳۱. در این باره تحقیق کنید: گورستان های زباله
۳۲. یک نکته زیست محیطی: زباله
۳۳. این را هم بدانید: پسماند سمی
۳۴. در خانه به جست و جوی مواد سمی بپردازید
۳۵. واژه جدید: زن
۳۵. خود آری درباره: مهندسی ژنتیک
۳۶. صقیق کنید: مواد غذایی تراریخته (دستکاری شده ژنتیکی)
۳۷. یافتن کتابی درباره: راشل کارسون
۳۷. بین داستان از یک زیست را برای دیگران بازگو کنید: جانی آپل سید
۳۸. دفتر ادداشت روزانه غذا برای خودتان فراهم کنید
۳۹. فقط از یک لیوان استفاده کنید!

F1 فصل دوم: زمین

۴۱. دیدن سیاره زمین از فضا
۴۱. رانه (جابه جایی) قاره ای
۴۱. بدانیم: نظریه رانه قاره ای
۴۲. این اصطلاح زیست محیطی را فرا بگیرید: زمین ساخت صفحه ای
۴۲. این را به خاطر بسپارید: پانگه آ
۴۲. این را هم بدانید: گسل
۴۲. بدانیم! سنگ کره (سنگ سپهر)
۴۲. فوران آتشفشانی خودتان را درست کنید
۴۳. به خاطر بسپارید: آبخوان
۴۳. توضیح یک واژه: بارش
۴۳. این واژه زیست محیطی را یاد بگیرید: آب زیرزمینی
۴۳. گیاهان و چرخه آب
۴۴. این را بدانید: دوران پلیستوسن پایانی
۴۴. توضیح یک واژه: منطقه دریایی سطحی (زون بر دریایی)
۴۴. این پدیده را بشناسیم: گرمایش زمین
۴۴. تحقیق کنید، درباره: جنگل های بارانی
۴۵. در این باره تحقیق کنید: جنگل های بارانی

- ۴۵ ۵۹. یک رگبار باران راه بیندازید!
- ۴۶ ۶۰. یک نکته زیست محیطی: گیاهان جنگل بارانی
- ۴۶ ۶۱. این واژه را فرا بگیرید: ماهواره
- ۴۶ ۶۲. به یاد بسپارید: شهاب
- ۴۶ ۶۳. توضیح یک واژه: تغییر اقلیم
- ۴۷ ۶۴. بدانید: مَیْعَان (چگالش)
- ۴۷ ۶۵. پتر بشناسیم: جو
- ۴۸ ۶۶. کت لایه جو را ببزید
- ۴۸ ۶۷. توضیح یک اصطلاح: وضع هوا
- ۴۹ ۶۸. خودتار بر بساز
- ۵۰ ۶۹. این اصطلاح را یاد بگیر: بدن و سوزاندن
- ۵۰ ۷۰. در این باره تحقیق کنید: اک تراش جنگل های بارانی
- ۵۰ ۷۱. به یاد بسپارید: طبیعت گردی، بوم گردی
- ۵۱ ۷۲. توضیح یک واژه: واحه
- ۵۱ ۷۳. در این باره بیاموزید: صحراها
- ۵۲ ۷۴. این را هم بدانید: سراب
- ۵۲ ۷۵. در این باره تحقیق کنید: گونه های در معرض خطر صحرا
- ۵۳ ۷۶. این اصطلاح زیست محیطی را با دیگران هم در میان بگیرید: دزد گرما
- ۵۳ ۷۷. یک اصطلاح زیست محیطی فرا گیریم: شن زار (بادیه)
- ۵۳ ۷۸. توضیح یک اصطلاح: توده یخ
- ۵۳ ۷۹. فرا بگیریم: جنوبگان (قاره قطب جنوب)
- ۵۴ ۸۰. بیشتر بدانیم: کوه های یخ (یخ های شناور)
- ۵۴ ۸۱. به یاد بسپارید: یخچال طبیعی
- ۵۵ ۸۲. یک هدیه قطبی لذت بخش بنوشید
- ۵۵ ۸۳. در این باره تحقیق کنید: شمالگان
- ۵۵ ۸۴. این واژه زیست محیطی را برای دیگران هم توضیح دهید: بیابان های یخ زده
- ۵۶ ۸۵. بدانید: زمستان خوابی
- ۵۶ ۸۶. توضیح یک اصطلاح: تابستان خوابی (تابستان گذرانی)
- ۵۶ ۸۷. بررسی کنید: علف زارها

۵۷. ۸۸. این اصطلاح زیست محیطی را با دیگران هم در میان بگذارید: حریق سبزه زارها
۵۷. ۸۹. تحقیق کنید: انواع تالاب ها
۵۸. ۹۰. بررسی کنید: تالاب ها
۵۸. ۹۱. خودآموزی کنید: گونه های در معرض خطر تالاب ها
۵۹. ۹۲. بشناسیم: اقیانوس ها
۶۰. ۹۳. تحقیق کنید: گونه های آبرزی در معرض خطر انقراض
۶۰. ۹۴. به سلامت آبسنگ های مرجانی توجه کنید
۶۰. ۹۵. رمورد آبسنگ های مرجانی اطلاع رسانی کنید!
۶۱. ۹۶. مرجان و قلاقانی - درس هایی برای همگان
۶۱. ۹۷. در حوض های مرجانی مواظب باشید - مرجان مهم است!
۶۱. ۹۸. زیبایی - من راه سلامت کنید
۶۱. ۹۹. با جمع کنندگان مرجان همکاری - به آن ها کمک نکنید!
۶۲. ۱۰۰. بدانیم: همکاری بین جلبک ها و ماهی ها
۶۲. ۱۰۱. این اصطلاح زیست محیطی (بشناسیم منطقه (زون) کف زیان
۶۲. ۱۰۲. در این باره بدانید: آبگیرهای طبیعی
۶۳. ۱۰۳. تحقیق کنید: گونه های کلیدی (بنیادی)
۶۳. ۱۰۴. تأثیر بر بوم سازگان های دنیا: سمور آبی (دریایی)
۶۴. ۱۰۵. بدانیم: مسیرهای وحش
۶۴. ۱۰۶. به یاد بسپارید: نیمه بیابانی (نیمه خشک)
۶۵. ۱۰۷. بدانید: بیابان زایی (بیابانی شدن)
۶۶. ۱۰۸. یک آزمایش بیابان زایی انجام دهید
۶۷. ۱۰۹. این داستان زیست محیطی را برای دیگران هم بگویید: دریاچه آرال
۶۷. ۱۱۰. بازیافت به خاطر درختان!
۶۷. ۱۱۱. درختی بکارید
۶۸. ۱۱۲. درختان مناسب را برای کاشتن انتخاب کنید
۶۸. ۱۱۳. به درختان هم برسید
۶۹. ۱۱۴. دست به کار درختکاری شوید
۶۹. ۱۱۵. باشگاه درختکاری راه بیندازید
۶۹. ۱۱۶. خودتان راهنمای کاشت درخت تهیه کنید

فصل سوم: پیکار با آلودگی

- ۷۱
۷۱ ۱۱۷. نفستان را نجات دهید: آلودگی هوا
- ۷۲ ۱۱۸. تحقیق کنید: باران اسیدی
- ۷۲ ۱۱۹. پی اچ (pH) خود را پایین تر نیاورید
- ۷۲ ۱۲۰. آثار باران اسیدی بر دریاچه ها و جنگل ها را ببینید
- ۷۳ ۱۲۱. آزمایش باران اسیدی
- ۷۴ ۱۲۲. خ موزی. تر گلخانه ای
- ۷۴ ۱۲۳. ازون. نجات دهید
- ۷۵ ۱۲۴. بدانیم! گازها: تنبیه کننده لایه ازن
- ۷۵ ۱۲۵. فراگیری: تر گلخانه ای
- ۷۵ ۱۲۶. این را بدانید: من
- ۷۵ ۱۲۷. آزمایشی درباره اثر دانه ای انجام دهید
- ۷۶ ۱۲۸. تحقیق کنید: گرمایش زمین
- ۷۶ ۱۲۹. نقش ماهواره ها
- ۷۷ ۱۳۰. ذوب شدن مقداری از «کلاهک های یخی»
- ۷۷ ۱۳۱. با آلودگی اقیانوس ها به مبارزه برخیزید!
- ۷۸ ۱۳۲. نفت نشستی را پاک کنید و بزدایید
- ۷۹ ۱۳۳. بیاموزیم: رد پای بوم شناختی
- ۸۰ ۱۳۴. رد پای بوم شناختی خود را اندازه گیری کنید
- ۸۰ ۱۳۵. بدانید: آلودگی نوری
- ۸۱ ۱۳۶. یاد بگیریم: روشنایی آسمان
- ۸۱ ۱۳۷. درباره نور شهرها آزمایشی انجام دهید
- ۸۲ ۱۳۸. به خطر نور زیاد پی ببرید!
- ۸۲ ۱۳۹. بپذیریم که سروصدا هم آلودگی است!
- ۸۳ ۱۴۰. پیشنهاد من: «حمایت از دیوارهای صداگیر»
- ۸۳ ۱۴۱. آزمایشی درباره آلودگی صوتی انجام دهید
- ۸۴ ۱۴۲. کاهش دادن آلودگی صوتی (سروصدا)
- ۸۴ ۱۴۳. در خریدهای خود بسته بندی ها را هرچه کمتر کنید
- ۸۴ ۱۴۴. بریدن حلقه ها

- ۸۵ ۱۴۵. برخورد کردن با کسانی که آشفال می‌ریزند
- ۸۵ ۱۴۶. سواحل را پاکیزه نگه دارید
- ۸۵ ۱۴۷. مواظب نشت بنزین و سایر فرآورده‌های نفتی باشید
- ۸۶ ۱۴۸. نگذارید کیسه‌های پلاستیکی در همه جا پراکنده شوند
- ۸۶ ۱۴۹. دفع بدون خطر مواد سمی
- ۸۷ ۱۵۰. آیا دربارهٔ آلودگی «طبیعی» چیزی می‌دانید؟
- ۸۷ ۱۵۱. برای زباله‌های محلهٔ خود کاری بکنید
- ۸۷ ۱۵۲. دوستانتان را هم برای جمع‌آوری زباله فرا بخوانید
- ۸۷ ۱۵۳. می‌توانید یک بزرگراه را هم انتخاب کنید!
- ۸۸ ۱۵۴. ترکِ درِ آگای و فعالیت
- ۸۸ ۱۵۵. چوب‌ستنی جمع‌آوری زباله برای خودتان درست کنید
- ۸۸ ۱۵۶. یک پیاده‌رو، یکساز، و جمع‌آوری زباله ترتیب دهید
- ۸۸ ۱۵۷. این اصطلاح‌ها را طریب‌ریز: مه‌دود
- ۸۹ ۱۵۸. مه‌دود بسازید
- ۹۱ **فصل چهارم: حیات جانری**
- ۹۱ ۱۵۹. این دادهٔ زیست محیطی را با دوستان: این بگذارید: ماهیگیران (صیادان)
- ۹۱ ۱۶۰. تحقیق کنید: شیلات
- ۹۱ ۱۶۱. ماهیان دیگری را صید کنید
- ۹۱ ۱۶۲. بدانید: منقرض شده
- ۹۲ ۱۶۳. به‌خاطر بسپارید: در معرض خطر انقراض
- ۹۲ ۱۶۴. در این باره بررسی کنید: قانون گونه‌های در معرض خطر نابودی
- ۹۳ ۱۶۵. چرا موجودات در معرض خطر انقراض قرار می‌گیرند؟
- ۹۴ ۱۶۶. دربارهٔ شاهین چه می‌دانیم؟
- ۹۴ ۱۶۷. این اصطلاح زیست محیطی را فرا بگیرید: در معرض تهدید
- ۹۴ ۱۶۸. دربارهٔ این پرنده تحقیق کنید: دودو (DoDo)
- ۹۴ ۱۶۹. این داستان را برای دیگران هم بازگو کنید: انقراض
- ۹۵ ۱۷۰. به‌خاطر بسپارید: شکار غیرقانونی
- ۹۶ ۱۷۱. دربارهٔ شکار غیرقانونی و قاچاق حیوانات حقیقت را بدانید
- ۹۶ ۱۷۲. حیوانات عاج‌دار را نجات دهید!

- ۹۶ ۱۷۳. از خریدن اشیای ساخته شده از مرجان پرهیز کنید
- ۹۶ ۱۷۴. آفت‌ها را با دقت تمام دفع کنید
- ۹۷ ۱۷۵. بدانید: جانوران جنگل‌های بارانی در معرض خطر انقراض
- ۹۸ ۱۷۶. بدانید: تخم‌ریزی
- ۹۸ ۱۷۷. یک باغ پروانه بسازید
- ۹۸ ۱۷۸. آیا نام بچه حیوانات را می‌دانید
- ۹۹ ۱۷۹. گروه‌های حیوانات
- ۱۰۰ ۱۸۰. بگیرب: حیوان شب‌رو؛ پرنده شب پرواز
- ۱۰۰ ۱۸۱. درک یک مفهوم: راسته
- ۱۰۱ ۱۸۲. یک واژه زیست‌محیطی: گونه مهاجم
- ۱۰۱ ۱۸۳. واژه دیوانه میان بگذارید: شنبلیلی
- ۱۰۲ ۱۸۴. بشناسد: کود
- ۱۰۲ ۱۸۵. به یاد بسپارد: زیست نور
- ۱۰۲ ۱۸۶. در این باره تحقیق کنید: سنگواره
- ۱۰۳ ۱۸۷. جانوران هم ممکن است خاکی و کاشانه خود را از دست بدهند
- ۱۰۳ ۱۸۸. چگونه می‌توان از بین رفتن زیست‌محیط را به تأخیر انداخت؟
- ۱۰۳ ۱۸۹. مواظب باشید چه چیزی می‌خورد
- ۱۰۳ ۱۹۰. اطلاعات خود را با دیگران در میان بگذارید
- ۱۰۴ ۱۹۱. از زیستگاه‌های جدید حمایت کنید
- ۱۰۴ ۱۹۲. بدانید: از دست رفتن و نابودی زیستگاه‌ها در سراسر جهان
- ۱۰۵ ۱۹۳. تحقیق کنید: پانداها و زیستگاه‌ها
- ۱۰۶ ۱۹۴. این ماجرا را با دیگران هم در میان بگذارید: خفاش‌ها
- ۱۰۶ ۱۹۵. کتابی در این باره بیابید: جین گودل

فصل پنجم: حیات گیاهی

- ۱۰۷ ۱۹۶. بیاموزید: تنوع زیستی
- ۱۰۷ ۱۹۷. این ماجرای زیست‌محیطی را برای دیگران هم تعریف کنید: ذرت
- ۱۰۸ ۱۹۸. بدانید: تک‌کشتی
- ۱۰۸ ۱۹۹. به خاطر بسپارید: زیست سوخت‌ها
- ۱۰۸ ۲۰۰. ذخیره کردن آب با کاکتوس
- ۱۰۹ ۲۰۱. درباره این اصطلاح زیست‌محیطی بدانید: زیست توده
- ۱۰۹ ۲۰۲. به خاطر بسپارید: گیاه شناس

۱۰۹. ۲۰۳. به گردش علمی در شهر بروید
۱۱۰. ۲۰۴. یک باغ شهری طراحی کنید
۱۱۰. ۲۰۵. از آن لبه پنجره استفاده کنید!
۱۱۰. ۲۰۶. فضای بیرونی را هر چه بزرگ‌تر کنید!
۱۱۰. ۲۰۷. درختی را نجات دهید
۱۱۱. ۲۰۸. بدانید: جنگل‌زدایی
۱۱۱. ۲۰۹. فرا بگیرید: حیات پس از جنگل‌زدایی
۱۱۲. ۲۱۰. آزمایشی درباره فرسایش انجام دهید
۱۱۳. ۲۱۱. یک اصطلاح: آبیاری
۱۱۳. ۲۱۲. این اصطلاح درست: حیاطی را یاد بگیرید: تورب
۱۱۳. ۲۱۳. خلاص کردن گیاهان از شرافت‌ها، راه و روش سبز
۱۱۴. ۲۱۴. کم کردن سطوح سبز
۱۱۴. ۲۱۵. به خاطر بسپارید: یک بلدان در
۱۱۴. ۲۱۶. در این باره تحقیق کنید: سقف
۱۱۵. ۲۱۷. بدانید: تعریق گیاه
۱۱۵. ۲۱۸. یاد بگیرید: تنفس (اکسیژن‌گیری)
۱۱۵. ۲۱۹. از زمین‌های محوطه مدرسه برای فراگیری مطالب مربوط به طبیعت استفاده کنید
۱۱۶. ۲۲۰. تالاب‌ها
۱۱۶. ۲۲۱. یک «سیلاب» درست کنید
۱۱۷. ۲۲۲. آیا می‌دانید که تالاب‌ها می‌توانند شبیه به صافی‌های غول‌پیکر عمل کنند؟
۱۱۷. ۲۲۳. این ماجرای زیست‌محیطی را با دیگران در میان بگذارید: زمین باتلاعی
۱۱۸. ۲۲۴. این نکته زیست‌محیطی را با دیگران هم در میان بگذارید: گیاهان دارویی
۱۱۸. ۲۲۵. به احترام گل‌ها به پا خیزید!
۱۱۹. ۲۲۶. کتابی درباره جان میور (John Muir) پیدا کنید
۱۱۹. ۲۲۷. بدانید: جولیا هیل
۱۱۹. ۲۲۸. بازکاشت درختان
۱۲۰. ۲۲۹. منطقه مناسبی را برای کاشت درختان انتخاب کنید
۱۲۳. **فصل ششم: انرژی و توان**
۱۲۳. ۲۳۰. آیا می‌خواهید مصرف انرژی خود را تغییر دهید؟

۱۲۲. ۲۳۱. وقتی سیفون توالت را می کشید، چه اتفاقی می افتد؟
۱۲۳. ۲۳۲. کاغذ توالت دیگری را انتخاب کنید
۱۲۳. ۲۳۳. درباره آن دستگاه تلویزیون قدیمی فکر کنید!
۱۲۳. ۲۳۴. هزینه های مدرسه ای که می روید
۱۲۴. ۲۳۵. این نکته زیست محیطی را با دیگران هم در میان بگذارید: انرژی خورشیدی
۱۲۴. ۲۳۶. تحقیق کنید: انرژی فتوولتائیک
۱۲۴. ۲۳۷. بد : نور آبیافتش
۱۲۴. ۲۳۸. به خاطر بسپارید: تصعید
۱۲۵. ۲۳۹. سید: نیم رسانا
۱۲۵. ۲۴۰. این اصطلاح ریست م : سی را فرا بگیرید: چراغ های فلئورسان (مهمتایی)
۱۲۵. ۲۴۱. یک اصطلاح : ل
۱۲۵. ۲۴۲. انجام یک آزمایش درباره انرژی خورشیدی
۱۲۶. ۲۴۳. از علوم خورشیدی پشتیبانی کند
۱۲۷. ۲۴۴. این اصطلاح را به دیگران هم یاد بدهید: انرژی باد
۱۲۸. ۲۴۵. بدانیم: نیروگاه بادی
۱۲۸. ۲۴۶. به دیدن یک نیروگاه بادی بروید
۱۲۸. ۲۴۷. یک گروه آسیابادی راه بیندازید
۱۳۰. ۲۴۸. در این باره تحقیق کنید: انرژی آب
۱۳۱. ۲۴۹. جزئیات نیروی کشندی (جزر و مد) را بدانید
۱۳۱. ۲۵۰. خودآموزی: چرخ های آب گرد (چرخاب ها)
۱۳۱. ۲۵۱. چراغ ها را خاموش کنید!
۱۳۲. ۲۵۲. لامپ های جدید تهیه کنید
۱۳۱. ۲۵۳. بقیه وسیله های برقی را هم خاموش کنید!
۱۳۲. ۲۵۴. اگر هشیار باشید، شومینه می تواند بسیار خوب باشد
۱۳۲. ۲۵۵. پلیور بپوشید!
۱۳۳. ۲۵۶. تندتند به یخچال سرزنزید!
۱۳۳. ۲۵۷. لامپ های خورشیدی چیزهای بسیار خوبی اند
۱۳۳. ۲۵۸. مواد زیان آور و کهنه را دور بیندازید
۱۳۳. ۲۵۹. صورتتان را با روش سازگار با محیط زیست (دوستدار زمین) پاک کنید

۲۶۰. در این باره تحقیق کنید: لامپ‌های روشنایی
۲۶۱. راه‌های خروج گرما از خانه را مسدود کنید
۲۶۲. یک طرح مقدماتی درزگیر تهیه کنید
۲۶۳. این اصطلاح زیست محیطی را با دیگران هم در میان بگذارید: انرژی متان

۱۳۷ فصل هفتم: بازیافت

۲۶۴. بازیافت پلاستیک کار خارق‌العاده‌ای است!
۲۶۵. بازیافت کردن سردکننده‌ها
۲۶۶. این نکته زیست محیطی را با دیگران هم در میان بگذارید: دستمال کاغذی
۲۶۷. بازیافت و باز مصرف
۲۶۸. سرد اول (یا دوم) باشید
۲۶۹. به مدرسه بروید!
۲۷۰. باز مصرف سه‌گانه
۲۷۱. فقط ظرف‌های قابل بازیافت
۲۷۲. جای حمل غذا بهترین چیز است
۲۷۳. آن کیف را برای خودتان نگه دارید
۲۷۴. به مرکب فکر کنید
۲۷۵. تلفن همراه قدیمی خود را اهدا کنید
۲۷۶. این را محاسبه کنید!
۲۷۷. جهانی بیندیشید، محلی عمل کنید
۲۷۸. با مرکز جمع‌آوری پسماند و زباله شهرداری منطقه گفت‌وگو کنید
۲۷۹. بازیافت اقلام بزرگ و پر حجم
۲۸۰. جست‌وجویش کنید!
۲۸۱. کاغذ خوش‌نقش (ابرو باد) درست کنید
۲۸۲. بازیافت کاغذ را در مدرسه شروع کنید
۲۸۳. برگه‌های تبلیغاتی کمتر
۲۸۴. وارد حلقه کارزار شوید!
۲۸۵. داستان زیست محیطی بازیافت را برای دیگران هم حکایت کنید
۲۸۶. هوشیارانه انتخاب کنید: کاغذ یا پلاستیک؟
۲۸۷. به شرکت‌های بزرگ فشار بیاورید

۲۸۸. در این باره تحقیق کنید: کاتالوگ (کالانما)

۲۸۹. بازیافت کردن کاتالوگ ها

۲۹۰. به جای قوطی رنگ افشانه ای (اسپری)، از قلم مو استفاده کنید

۲۹۱. اگر نخواهید، پسماند هم نخواهید داشت

۲۹۲. خرید از فروشگاه تعاونی

۲۹۳. دانستنی های مربوط به چگونگی بازیافت را با دیگران در میان بگذارید

فصل هشتم: در خانه، در مدرسه، و آن سوتر

۲۹۴. بدان: خانه های سبز

۲۹۵. رابین باره تحقیق کنید: اروپای سبز

۲۹۶. پیل به: ری صرفه جویی در مصرف

۲۹۷. دربارهٔ پسته ها فکر کنید و برنده شوید

۲۹۸. عایق کاری کنید: آلوده نباشد

۲۹۹. صفحات خورشیدی

۳۰۰. پوشش بام بازیافتی - چرا نه؟

۳۰۱. همچنین، باغچه سبز

۳۰۲. خانه سبز مطلوبتان را طراحی کنید

۳۰۳. حیاط خانه خود را سبز کنید

۳۰۴. بازیابی سامانه سردساز

۳۰۵. هوای داخل خانه را به بهترین صورت تهویه کنید

۳۰۶. به یک گروه سبز بپیوندید

۳۰۷. پاک کننده سبز

۳۰۸. باشگاه هایی که خود و افراد خانواده تان می توانید به آن ها بپیوندید

۳۰۹. گروه سبز خودتان را تشکیل دهید

۳۱۰. تعیین کنید که چه مقدار از وقتتان را می توانید به این کار اختصاص دهید

۳۱۱. همواره برنامه ریزی کنید!

۳۱۲. دامنه انگیزه خود را گسترش دهید

۳۱۳. جمع آوری پول «سبز»!

۳۱۴. استفاده از «اشغال» خانگی

۳۱۵. خودروها را بشوید و بیسکویت درست کنید

۳۱۶. دریافت کمک‌های مالی به یاری پدر و مادران ۱۵۶
۳۱۷. راهی را که رفته‌اید محاسبه کنید ۱۵۷
۳۱۸. پیاده‌روی کنید ۱۵۷
۳۱۹. دوچرخه‌سواری ۱۵۸
۳۲۰. همراه با هم در وسیله‌های نقلیه عمومی ۱۵۸
۳۲۱. پیمودن تک مسیر ۱۵۸
۳۲۲. هم‌پیمایی یا چند سرنشینی ۱۵۹
۳۲۱. دربارهٔ چگونگی مصرف آب بیندیشیم ۱۵۹
۳۲۲. نگاهی به قبض آب بیندازید ۱۵۹
۳۲۵. چرا آب را صرفه‌جویی کنید؟ ۱۶۰
۳۲۶. بهار راه‌پیش‌برش برای صرفه‌جویی آب در حمام ۱۶۰
۳۲۷. دورا برای صرفه‌جویی در آب هنگام کارهای خانه ۱۶۰
۳۲۸. دوراه برای سبز کردن محله پیرامونتان ۱۶۰
۳۲۹. به باغچه‌های «جانب» رسیدن ۱۶۱
۳۳۰. دو تصمیم هوشمندانه برای باغ ۱۶۱
۳۳۱. می‌دانستید؟ چمن خانه شما چگونه هوا را آلوده می‌کند؟ ۱۶۱
۳۳۲. آلودگی و چگونگی تأثیر آن بر تنفس ما ۱۶۱
۳۳۳. در این باره تحقیق کنید: روز زمین ۱۶۱
۳۳۴. راه انداختن مهمانی سبز ۱۶۲
۳۳۵. هر روز، روز زمین ۱۶۲
۳۳۶. جست‌وجوی سبز در اینترنت ۱۶۳
۳۳۷. ابتدا با پدر و مادران در میان بگذارید ۱۶۳
۳۳۸. وبگاه‌های اینترنتی که گاهی می‌توانید وقت خود را با آن‌ها بگذرانید ۱۶۳
۳۳۹. جلب کردن کمک‌های معلمان ۱۶۳
۳۴۰. موضوع‌های سبز را بارها و بارها مطرح کنید ۱۶۴
۳۴۱. از روز زمین هواداری کنید ۱۶۴
۳۴۲. به سبز بودن مدرسه‌تان افتخار کنید ۱۶۴
۳۴۳. همراهی کردن با مدرسه برای انتخاب یک مسیر ۱۶۴
۳۴۴. بوستر اعتراضی به‌دست بگیرید ۱۶۵

۳۴۵. همه افراد خانواده را درگیر کنید! ۱۶۵
۳۴۶. با پدر و مادرتان درباره استفاده از خودرو گفت‌وگو کنید ۱۶۵
۳۴۷. سبز بودن در اداره پست ۱۶۵
۳۴۸. آشپزی هوشمند ۱۶۶
۳۴۹. راهکاری برای خانه‌های خارج شهر ۱۶۶
۳۵۰. حیوانات دست‌آموز سبز؟ ۱۶۶
۳۵۱. تعطیلات سازگار با محیط‌زیست بروید ۱۶۶
۳۵۲. نامه‌ها بنویسید ۱۶۶
۳۵۳. با کار مفید را به دیگران هم یاد بدهید ۱۶۷
۳۵۴. خودروی سبز را خرید انتخاب کنید ۱۶۸
۳۵۵. در این باره بدان: سازوکار حفاظت محیط‌زیست ۱۶۹
۳۵۶. این نکته زیست‌محیطی را با یاران در میان بگذارید: اقدامات سازمان حفاظت محیط‌زیست ۱۷۰
۳۵۷. بدانیم: جایگاه‌های برادرار از چه ویژه ۱۷۰
۳۵۸. یادداشت‌برداری از طبیعت ۱۷۱
۳۵۹. در دفترچه یادداشت‌های خود را به طبیعت نه باید بنویسید؟ ۱۷۱
۳۶۰. یک هایکوی طبیعت بسرایید ۱۷۲
۳۶۱. نکته‌هایی درباره هایکو ۱۷۲
۳۶۲. ببینید در سایر نقاط جهان چه خبر است ۱۷۳
۳۶۳. چند وبگاه مفید ۱۷۳
۳۶۴. درباره سه شیوه‌ای فکر کنید که شخصاً می‌توانید مصرف سوخت‌های سیال را کم کنید! ۱۷۳
۳۶۵. از چهار امکان در زندگی بهره‌گیرید ۱۷۳
- منابع بیشتر برای مطالعه ۱۷۵

پیشگفتار

آفرین به تو که شروع کرده‌ای به خواندن این کتاب! داری به میدان مبارزه‌ای برای نجات کره زمین رهسپار می‌شوی. این تلاش و ماجراجویی ۳۶۵ روز طول می‌کشد که خودش عمری است!

در این کتاب نکات و ماجراهای سرگرم‌کننده و بامزه زیادی درباره محیط‌زیست، و نیز بازی‌هایی که می‌توان با دوستان انجام داد، فعالیت‌هایی که به تنهایی یا همراه خانواده به آن‌ها دست زد، و برنامه‌ها و طرح‌های خاصی خواهید یافت که کمک خواهند کرد سیاره ما کانی آکیزه‌تر و بهتر شود.

احمه بهتر، وقتی چیزهایی را که در این کتاب فرا می‌گیرید، با دیگران هم در میان بگذارید، به گسترش انتشار این پیام یاری می‌رسانید که «سبز شدن» چقدر مهم است. آدم‌ها، از هر دست و گونه‌ای، می‌توانند شما را سرمشق خود قرار دهند و از کارهای خوبی که انجام می‌مید، سبک بگیرند.

از این رو اگر مطلب و موضوع دیدی از این کتاب فراگرفتید یا راه جدیدی را برای سبز شدن پیدا کردید، با آموزگارتان، پدر و مادران، افراد خانواده‌تان، و دوستانتان در میان بگذارید و آنان را به همراه شدن با برنامه‌های فراخوانید که اجرا می‌کنید. همگی جزئی از یک دنیا هستیم، و وقتی در کنار هم باشیم، با هم کاری را انجام دهیم، کارهای بزرگی از دستان برمی‌آید!

سیاره ما مکان خاصی است، حتی وقتی ناری‌ها آنجا یک انجام می‌دهید - مانند بازیافت قوطی یا کاغذ، مصرف مجدد چیزی به جای آن که دور اندازید یا بستن شیر آب در هنگام مسواک زدن - دارید به پاک و سالم نگه داشتن زمین کمک می‌کنید. برخی طرح‌ها و فعالیت‌هایی که در این کتاب آمده‌اند بزرگ و پیرامنه، و بعضی از آن‌ها هم کوچک و جزئی‌اند. با انجام دادن هر کدام از آن‌ها به کره زمین یاری می‌رساند و خودتان را هم به آدمی سبز تبدیل می‌کنید!

به یاد داشته باشید که هر سفری با برداشتن فقط یک گام آغاز می‌شود. «سبز شدن» تصمیمی است که با برآمدن هر روز نو می‌گیریم، و حتی کوچک‌ترین انتخاب برای بازیافت، مصرف مجدد، و بازگاهی خودش پیمودن راهی بسیار دراز است. می‌توانید از پس این کار برآیید!

پس خواندن کتاب را شروع کنید! نجات دادن سیاره زمین مایه شادمانی و سرگرمی است!