

كتاب الأنشطة المناخ يتغير



أهداف
التنمية
المستدامة

منظمة
الأغذية والزراعة
للأمم المتحدة



العمل من أجل القضاء على الجوع



الأوصاف المستخدمة في هذه المواد الإعلامية وطريقة عرضها لا تعبر عن أي رأي خاص لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في ما يتعلق بالوضع القانوني أو التنموي لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، أو في ما يتعلق بسلطاتها أو بتعيين حدودها وتخومها. ولا تعبر الإشارة إلى شركات محددة أو منتجات بعض المصنعين، سواء كانت مخصصة أم لا، عن دعم أو توصية من جانب منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة أو تفضيلها على مثيلاتها مما لم يرد ذكره.

تمثل وجهات النظر الواردة في هذه المواد الإعلامية الرؤية الشخصية للمؤلف (المؤلفين)، ولا تعكس بأي حال وجهات نظر منظمة الأغذية والزراعة أو سياساتها.

ISBN 978-92-5-130651-2

© FAO, 2018

تشجع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة استخدام هذه المواد الإعلامية واستنساخها ونشرها. وما لم يذكر خلاف ذلك، يمكن نسخ هذه المواد وطبعها وتحميلها بغرض الدراسات الخاصة والأبحاث والأهداف التعليمية، أو الاستخدام في منتجات أو خدمات غير تجارية، على أن يشار إلى أن المنظمة هي المصدر، واحترام حقوق النشر، وعدم افتراض موافقة المنظمة على آراء المستخدمين وعلى المنتجات أو الخدمات بأي شكل من الأشكال.

ينبغي توجيه جميع طلبات الحصول على حقوق الترجمة والتصرف وإعادة البيع بالإضافة إلى حقوق الاستخدامات التجارية الأخرى إلى العنوان التالي: www.fao.org/contact-us/licence-request أو إلى: copyright@fao.org.

تتاح المنتجات الإعلامية للمنظمة على موقعها التالي: www.fao.org/publications، ويمكن شراؤها بإرسال الطلبات إلى: publications-sales@fao.org.

المناخ يتغير

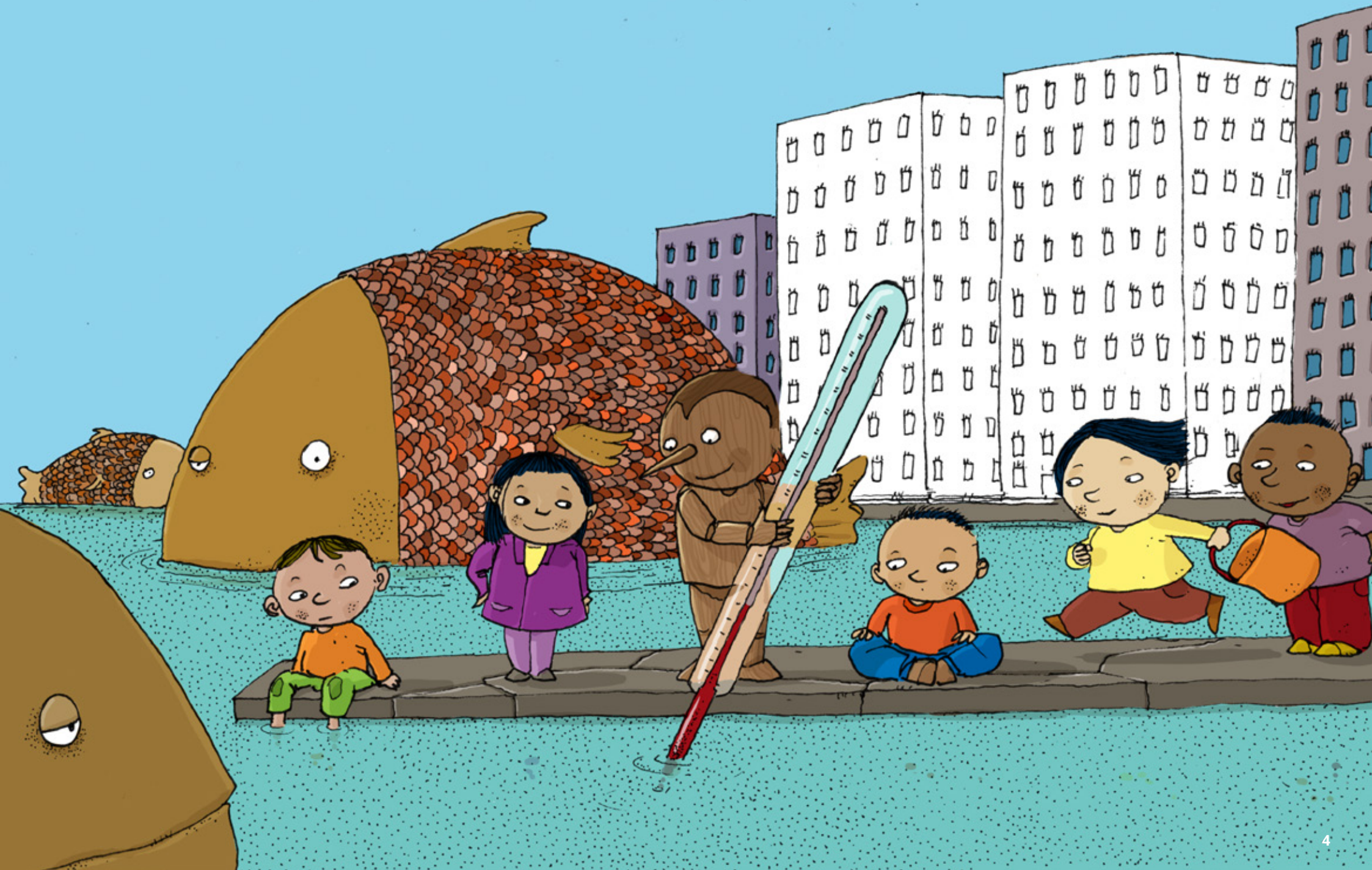
الأغذية والزراعة أيضًا.



لمحة عن الفاو

ونحتفل كل عام بيوم الأغذية العالمي في 16 أكتوبر/تشرين الأول لإحياء ذكرى تأسيس المنظمة في عام 1945، ومناشدة الناس للانضمام إلى جهود مكافحة الجوع. ويحتفل أكثر من 150 بلدًا حول العالم معنا من أجل زيادة الوعي بقضية الجوع والحاجة لضمان أن الجميع يحصلون على أغذية آمنة ومغذية. وكان موضوع يوم الأغذية العالمي لعام 2016 "المناخ يتغير، الأغذية والزراعة أيضًا".

تساعد الفاو البلدان على مكافحة الجوع وسوء التغذية، وضمان حصول الجميع على ما يكفيهم من الأغذية المغذية ليعيشوا حياة صحية ونشطة. ونحن نعمل في المقام الأول في المناطق الريفية حيث يعيش ما يقرب من 80 في المائة من الفقراء والجوعى في العالم. وأهدافنا الرئيسية هي القضاء على الجوع والفقر، وضمان أن يأكل الناس أغذية مغذية، ومساعدة البلدان على إدارة مواردها الطبيعية بشكل أفضل. وتعمل الفاو في 130 بلدًا حول العالم، ويقع مقرها الرئيسي في روما، إيطاليا.





المناخ يتغير

ماذا سيحدث إذا قطعنا جميع أشجار الغابات ولم نفعل شيئًا لحماية محيطاتنا أو السكان المتضررين من تغير المناخ؟ يتناول كتاب الأنشطة هذا القضايا الرئيسية المتعلقة بتغير المناخ والزراعة في عالم ساذج من خلال الرسوم التوضيحية للورينزو تيرانيرا. وكل رسم توضيحي يتطرق إلى رسالة هامة ذات صلة بموضوع يوم الأغذية العالمي.

انضم إلى شخصيات القصص الخيالية المفضلة لديك لإيجاد حلول لتغير المناخ والجوع. ويمكن لكل حل من هذه الحلول أن يصبح حقيقة واقعة إذا قمنا جميعًا بدورنا، والنصائح التي نقدمها في نهاية هذا الكتاب هي أفضل ما يمكن البدء به! وكل الصور غير مكتملة، ونريد منك استخدام خيالك لتلوين المساحات البيضاء. أرنا كيف يمكننا بالعمل معًا لمواجهة تغير المناخ، وحماية كوكبنا، والقضاء على الجوع.

تغير المناخ، والأغذية والزراعة

تؤثر تصرفاتنا وقراراتنا وسلوكياتنا اليومية على المناخ. وتغير المناخ يؤثر على صحة كوكبنا ويغير عالمنا. وهو يسبب المزيد من الكوارث الطبيعية والمشاكل البيئية مما يجعل من الصعب علينا زراعة المحاصيل الغذائية. وزراعة المحاصيل الغذائية هي جزء من المشكلة أيضًا، نظرًا إلى أننا نسلك سبيلًا مختصرة تضر بكوكبنا لإنتاج ما نحتاجه. ودرجًا على إطعام عدد متزايد من السكان، من المتوقع أن يصل إلى 9.6 مليارات نسمة بحلول عام 2050، علينا أن نتعلم كيف نزرع ما نحتاجه بطريقة لا تستمر في تدمير كوكبنا.

التكيف مع تغير المناخ

إن التكيف مع تغير المناخ يعني تغيير الطريقة التي نزرع بها محاصيل الأغذية لضمان صحة كوكبنا وقدرته على إنتاج الأغذية التي سنحتاج إليها في المستقبل. كما أنه يعني حماية أشد الناس فقرًا وأكثرهم تضررًا من تغير المناخ من خلال إعدادهم لمواجهة الكوارث الطبيعية مثل الجفاف، وزيادة قدرتهم على الانعاش على نحو أسرع من الكوارث التي لا يمكن تجنبها. ونحن بحاجة إلى تكييف الأغذية والزراعة مع تغير المناخ بطريقة مستدامة. والاستدامة هي كل شيء عن المستقبل - فهي تتعلق ببناء الكوكب والحفاظ على صحته بحيث يمكنه أن يطعم سكان العالم المتزايد والأجيال القادمة.

نحن جيل القضاء على الجوع

هل تعلم أن حوالي 1 من بين كل 9 أشخاص يذهبون إلى الفراش جوعى كل ليلة؟ وهذا يشكل أكثر من 800 مليون شخص. ونحن نتج بالفعل ما يكفي من الأغذية في العالم لإطعام الجميع، فلماذا لا يزال هناك أناس جوعى؟ يوجد الجوع لأسباب كثيرة: قد لا يملك الفقراء المال لشراء الأغذية؛ والحرب يمكن أن تمنع الناس من الوصول إلى الأغذية؛ ويمكن للكوارث الطبيعية أن تسبب الجوع؛ كما أن الكثير من الأغذية يهدر. والخبر السار هو أن القادة في جميع أنحاء العالم يريدون القضاء على الجوع. وفي عام 2015، التزم 193 بلدًا بأهداف التنمية المستدامة الـ17، التي يجمعها هدف عام متمثل في القضاء على الجوع بحلول عام 2030. ولكن القادة لا يستطيعون تحقيق ذلك بمفردهم. وهم بحاجة إلى مساعدة من المنظمات الدولية، والمزارعين، والمدارس، والجامعات، والشركات، وأنت. ويمكننا أن نصبح الجيل الأول لإزالة الجوع من على سطح كوكب الأرض - الجيل الذي نجح في القضاء على الجوع - إذا عملنا معًا. والقضاء على الجوع هو مسؤولية الجميع وكل منا له دور يلعبه، حتى من خلال تغيير إجراءاتنا وقراراتنا اليومية البسيطة.

سبعة مجالات للتغيير

ينظر هذا الكتاب في سبعة مجالات مختلفة تتعلق بالأغذية والزراعة حيث يلزم حدوث تغيير إذا أردنا التعامل مع تغير المناخ. وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها القضاء على الجوع في العالم.



وهي:

1. الغابات
2. الزراعة
3. إدارة الثروة الحيوانية
4. هدر الأغذية
5. الموارد الطبيعية
6. مصايد الأسماك
7. النظم الغذائية



الغابات

يعيش الكثير من الناس حول العالم في الغابات أو يعتمدون عليها من أجل الغذاء. والغابات لا توفر المأوى والغذاء للناس والمخلوقات الأخرى فحسب، بل إنها تنتج أيضًا الأوكسجين، وتنظف الهواء الذي نتنفسه عن طريق امتصاص غازات مثل ثاني أكسيد الكربون، وتهيئنا أيضًا الكثير من المياه العذبة. ولكن غاباتنا تختفي بسرعة، مع قطع آلاف الأشجار كل سنة لاستخدام الأراضي للزراعة، من بين جملة استخدامات أخرى. وعلاينا حماية ورعاية غاباتنا للحفاظ على صحة كوكبنا وأولئك الذين يعيشون عليه.



لَوْنِ الأقسام البيضاء
لِكَمالِ الصورة.



مع تغير المناخ، يجب أن تتغير أيضًا الطريقة التي نزرع بها الأغذية وتنتج. فتغير المناخ يزيد من صعوبة زراعة المحاصيل الغذائية بسبب الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات، والجفاف، والفصول الأكثر دفئًا. والأغذية والزراعة تحتاج إلى التكيف مع آثار تغير المناخ بغية إنتاج المزيد بطريقة مستدامة من أجل عدد متزايد من سكان العالم. والكثير من أشد سكان العالم فقرًا هم من المزارعين، وهم الأكثر تضررًا من زيادة الكوارث الطبيعية الناجمة عن تغير المناخ. ونحن بحاجة إلى تعزيز قدرتهم على الاستعداد لمواجهة الظواهر الجوية السيئة. ولكن عندما تكون هذه الظواهر سيئة للغاية ولا يمكن تجنب الكوارث، علينا أن نساعدهم على الانعاش عن طريق تقليل الأضرار والخسائر.



إدارة الثروة الحيوانية

الطريقة التي يعتني المزارعون بها بالحيوانات، بما فيها الأبقار، والماعز، والأغنام، والخنازير، والحمير، والجمال، تنتج معظم غازات الاحتباس الحراري التي تأتي من الزراعة. وتغيير الطريقة التي يعتني بها المزارعون بهذه الحيوانات خطوة هامة لضمان إنتاجها لكميات أقل من الغازات الضارة. وهذا مهم بشكل خاص نظرًا إلى أننا سوف نحتاج إلى المزيد من الحيوانات في المستقبل لإطعام السكان الذين يتزايد عددهم. كما يتم استخدام المزيد من الموارد الطبيعية لتوفير اللحوم أكثر من الخضروات أو البقول (مثل العدس، والفاصولياء، والباللاء، والحمص)، وخاصة المياه. إن تناول وجبة خالية من اللحوم مرة كل أسبوع على الأقل هو شيء يمكنك القيام به للمساعدة.

لَوْنُ الأقسام البيضاء
لِيَكْمَلَ الصَّوْرَةَ.



يتم إطلاق كمية كبيرة من غازات الاحتباس الحراري لإنتاج الأغذية التي نأكلها كل يوم، ولكن أسوأ ما في الأمر هو أن أكثر من ثلث الأغذية المنتجة في جميع أنحاء العالم تفقد أو تهدر. وهدر الأغذية يعني هدر المال، والعمل، والموارد مثل الطاقة، والأراضي، والمياه التي تدخل في إنتاج الأغذية. والأغذية المهدرة تنتهي عادة في مكبات النفايات حيث تتعفن، والأغذية المتعفنة مضرّة ببيئةنا، لأنها تطلق غاز الميثان، وهو أحد أقوى غازات الاحتباس الحراري. ويمكنك التخلص من كمية أقل من الأغذية عن طريق توفير بقايا الطعام، وتجميد أجزاء من الطعام، ومساعدة والديك على تخطيط وجبات الطعام الخاصة بك، وشراء ما تحتاج إليه فقط من السوبر ماركت، ومحاولة شراء الفاكهة والخضروات غريبة الشكل.



الموارد الطبيعية

في الوقت الحاضر، نستخدم من الموارد الطبيعية أكثر بكثير مما نحتاج إليه لإنتاج الأغذية. ولا يوجد سوى كمية محدودة من هذه الموارد التي يجب أن تكون متاحة للأسر في المستقبل. كما أننا نستخدم موارد الأرض الثمينة بصورة سيئة ونلحق الضرر بالنظم البيولوجية الهامة. ونحن نقطع أشجار الغابات، ونلوث شبكات المياه، وندمر تربتنا. وعندما تدار التربة على نحو مستدام يمكنها تخزين كمية كبيرة من الكربون، وبالتالي لديها إمكانيات هائلة لتقليل غازات الاحتباس الحراري في الغلاف الجوي. وإذا نجحنا في إدارة مواردها الطبيعية على نحو مستدام، فلن نستطيع فقط المساعدة في القضاء على الجوع، بل يمكننا أيضًا مكافحة تغير المناخ.

لَوْنُ الأقسام البيضاء
لِيَكْمَلَ الصَّوْرَةَ.



مصايد الأسماك

يعتمد كثير من سكان العالم على المحيطات والأراضي الرطبة لكسب رزقهم وإطعام أسرهم. وتخزن المحيطات أيضًا كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكربون في أعماقها، وهي موطن لأكثر من نصف جميع أشكال الحياة على الأرض. وإن ارتفاع مستويات مياه المحيطات، ودرجات حرارة المياه الدافئة، والتلوث، والإفراط في الصيد يعني أن محيطاتنا وأراضيها الرطبة لم تعد صحية، وأننا من بين جملة أمور أخرى سنفقد أسماكنا قريبًا، ما لم نفعل شيئًا بهذا الخصوص. وإن تغيير طريقة صيدنا للأسماك، وما نأكل من الأسماك سوف يساعد على الإبقاء على محيطاتنا مليئة بالأسماك لسنوات طويلة قادمة.



لون الأقسام البيضاء
لكمال الصورة.



النظم الغذائية

أحد الأشياء التي ستساعدنا في القضاء على الجوع بحلول عام 2030 هو ضمان خلق نظم غذائية مستدامة. ما هو النظام الغذائي؟ تمر الأغذية بمراحل عديدة قبل أن تصل إلى طبق طعامك، تنتقل من المزارع والحقول إلى الأسواق ومحلات السوبر ماركت، وأخيراً إلى منزلك. وهذه العملية الطويلة مترابطة كالسلسلة وتعرف بالنظام الغذائي. فإذا انفصلت حلقة (أو لم تعمل كما نتوقع لها لعدم توافر ما يكفي من الأغذية مثلاً)، توقفت العملية برمتها. ويمكن لنظام غذائي مستدام أن يطعم عدد السكان المتنامي دون الإضرار بالكوكب، وهو السبيل إلى القضاء على الجوع إلى الأبد وتحقيق الجيل الذي نجح في القضاء على الجوع. وأنت يمكنك المساعدة عن طريق اختيار شراء الأغذية التي تنتج محلياً على نحو مستدام، وتحمل شارة التجارة العادلة.

لَوْنِ الأقسام البيضاء
لِكَمَالِ الصَّوْرَةِ.



حافظ على الموارد الطبيعية الثمينة للأرض

توفر لنا الأرض كل ما نحتاج إليه للزراعة الأغذية ونعيش حياة صحية، في شكل موارد طبيعية. وهذه الموارد هي الأراضي، والمياه، والحيوانات، والنباتات. ولا يمكننا زراعة الأغذية بدون المياه والتربة، وستكون مهمة زراعة ما يكفي من الأغذية الصحية والمغذية أصعب بكثير إذا كانت المياه التي لدينا ملوثة والتربة خالية من جميع المعادن الغنية التي تجعلها خصبة. فإذا أردنا أن نكون قادرين على الاستمرار في زراعة ما يكفي من الأغذية الآمنة والمغذية لكل شخص يعيش على الكوكب علينا أن نحمي مواردنا الطبيعية.

إجراءات مناخية من أجل تغيير عالمنا

إن كوكبنا يزداد احترارًا. فالجبال الجليدية تذوب، ومستويات مياه البحار آخذة في الارتفاع، وظواهر الطقس المتطرفة كالجفاف، والأعاصير، والفيضانات أصبحت أكثر شيوعًا. وكل هذه الأحداث تشترك في شيئين، فهي: (1) تترك أسوأ الأثر على أشد سكان العالم فقرًا، والذين يعمل الكثير منهم كمزارعين، مما يجعل من الصعب عليهم زراعة الأغذية؛ و(2) تهدد الهدف العالمي المتمثل في القضاء على الجوع بحلول عام 2030.

غير أن الخبر السار هو أنه بإمكاننا أن نساعد. ونحن بحاجة إلى هدر كمية أقل من الأغذية، أو الحفاظ على غابائنا، وعلينا أن نستهلك قدرًا أقل من الطاقة، أو استخدام مصادر الطاقة التي تسبب تلوثًا أقل، وتحمي الموارد الطبيعية الثمينة للأرض مثل المياه والأراضي، من بين جملة أمور أخرى.

ماذا يمكنك أنت أن تفعل بهذا الشأن؟ يمكنك معالجة تغير المناخ عن طريق تغيير عاداتك اليومية واتخاذ قرارات بسيطة. نحثك على اختيار أربعة من الإجراءات الواردة أدناه والالتزام بها.

ماذا يمكنني أن أفعل؟



الشتاء واطلب إلى والدك تخفيض التدفئة، أو تظليل النوافذ من الشمس في الصيف.

اشترِ المنتجات العضوية. تساعد الزراعة العضوية تربتنا على البقاء صحية والاحتفاظ بقدرتها على تخزين الكربون، مما يساعد على الحد من تغير المناخ. ساعد والدك على العثور على المنتجات العضوية ومنتجات التجارة العادلة المتوفرة في محلات السوبر ماركت المحلية أو أسواق المزارعين.

حافظ على نظافة التربة والمياه. التقط النفايات المرمية على الأرض، واطلب إلى والدك اختيار مواد التنظيف المنزلية، والدهانات، والمنتجات الأخرى الخالية من مواد التبييض أو المواد الكيماوية القوية الأخرى. ومن خلال تقليل النفايات واستخدام المنتجات غير الضارة بيئيًا يمكنك الحد من تلوث المياه وتدهور التربة.

استخدم الألواح الشمسية أو غيرها من أنظمة الطاقة الخضراء. ابحث عما إذا كان يمكنك القيام بذلك في المنزل، أو المدرسة، أو مكان العمل عن طريق طلبك إلى معلمك أو والدك بالبحث عن المنح والحوافز الحكومية المتوفرة.

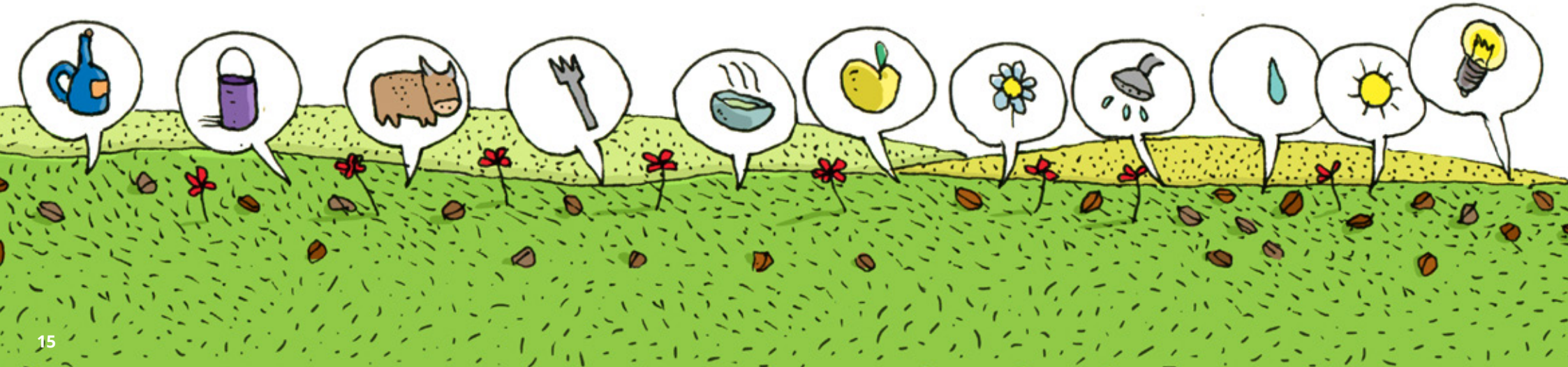
الأراضي إلى مراعي عشبية للماشية، بما في ذلك الأبقار. اكتشف بعض الوصفات لوجبات بقول لذيدة وبعض الحقائق المثيرة للاهتمام التي يتم توفيرها خصيصًا من أجل السنة الدولية للبقول.

حافظ على محيطاتنا مليئة بالأسماك. أقنع أصدقائك وأسرتك بأكل أنواع الأسماك الأكثر وفرة، مثل سمك الماكريل والرنكة بدلًا من تلك المهددة بالصيد المفرط، مثل سمك القد والتونة. ويمكنك أيضًا شراء الأسماك التي يتم صيدها أو استزراعها بصورة مستدامة، مثل الأسماك المعتمدة والتي تحمل علامات التوسيم الإيكولوجي، وإذا طلبت أطعمة بحرية في المطعم، اسأل دائمًا عما إذا كانت أطعمة بحرية مستدامة.

الأكفأ طاقة هو الأفضل. إذا كانت أسرتك تفكر في استبدال بعض الأجهزة الكهربائية المنزلية، مثل الثلاجة أو غسالة الملابس، يمكنك أن توصي بشراء الأجهزة ذات الكفاءة من حيث استخدام الطاقة التي تستخدم قدرًا أقل من الكهرباء. ووفر الطاقة أيضًا عن طريق إطفاء الأنوار عند مغادرة غرفة ما، وفصل جهاز التلفزيون، أو الاستريو، أو الكمبيوتر عن مصدر الكهرباء بدلًا من تركها في وضع انتظار، واستخدم مصابيح ذات كفاءة من حيث استخدام الطاقة. ويمكنك أيضًا أن ترتدي سترة إضافية في

لا تهدر الماء. استخدم بأخذ دش سريع بدلًا من الاستحمام في مغطس. فالاستحمام في مغطس يستخدم غالونات ماء أكثر من دش يستغرق 5-10 دقائق. واقطع الماء أثناء تنظيف أسنانك، فتنظيف الأسنان بينما الماء يجري من الصنبور يستهلك 6 لترات من الماء، بينما تنظيفها مع قطع الماء يستهلك أقل من لتر واحد من الماء. وذكر والدك بإصلاح أي تسرب للماء. فالماء المتسرب من الصنبور يمكن أن يهدر أكثر من 11 000 لتر ماء في السنة! ويمكنك أن تهتم بملابسك بشكل أفضل بحيث لا يحتاج والدك لغسلها بعد كل ارتداء؛ وحاول ارتداء نفس الملابس ثلاث مرات على الأقل قبل غسلها. كما يمكنك أن تنصحبما بملء حمل كامل في غسالة الملابس، وتجفيف الملابس بنشرها على حبل بدلًا من تجفيفها آليًا. وهذا سيوفر الماء والكهرباء ومسحوق الغسيل. ويمكنك أيضًا سقاية حديقة باستخدام مياه الأمطار المجمعة و«المياه العكرة» وهي المياه الناتجة عن غسل يديك و/أو الأطباق المتسخة.

خُلْ أشياء جديدة. حاول أن تأكل وجبة نباتية بالكامل (بما في ذلك البقول مثل العدس، والفول، والبالزلاء، والحمص) بدلًا من وجبة لحم واحدة في الأسبوع. فإنتاج اللحوم يستهلك موارد طبيعية، ولا سيما المياه، أكثر من إنتاج النباتات والبقول. وملابيين الأقدنة من الغابات المطيرة تقطع وتتحرق أيضًا من أجل تحويل



قلل من الهدر وبصمة هدر الأغذية

مثل الأثر الكربوني الذي ننتجه كل سنة، من خلال إصدار غازات الاحتباس الحراري مثل ثاني أكسيد الكربون (نتيجة السفر بالسيارات أو الطائرات واستخدام الكهرباء على سبيل المثال)، فإننا ننتج أيضًا بصمة هدر الأغذية من خلال الانبعاثات الخفية للأغذية التي نختر تناولها. وبخلاف السيارة، فإنه لا يمكنك رؤية انبعاث غازات الاحتباس الحراري من وجبة عشائك. إلا أن الأثر الخفي لكامل رحلة الوجبة من المزرعة إلى طبقك مليئة بالعمليات التي تصدر انبعاثات كربونية. وبالإضافة إلى تناول المزيد من الخضراوات والبقول والتقليل من اللحوم، يمكننا أيضًا الحد من الهدر بالطرق التالية.

اشتر فقط ما تحتاج إليه. ساعد والدك في التخطيط للوجبات الأسبوعية من خلال إعداد قائمة أسبوعية بالأشياء التي يريدان شراؤها والالتزام بها! وبذلك لن تهدر أسرتك أغذية أقل فحسب، بل وستوفر المال أيضًا!

اختر الفاكهة والخضروات غريبة الشكل. غالبًا ما يتم التخلص من الفاكهة والخضروات الغريبة الشكل لأن الناس لا تريد شراؤها، ولكنها في الواقع لها نفس المذاق إن لم يكن أفضل. تحدث إلى والدك عن شراء الفاكهة والخضروات الغريبة الشكل واستفد من الأغذية التي قد تهدر.



لا تدع البطاقات الملصقة على المنتجات تخدعك. هناك اختلاف كبير بين «يفضل الاستهلاك قبل تاريخ» و«استهلك بحلول تاريخ». أحيانًا تبقى الأغذية صالحة للأكل بعد التاريخ المفضل للاستهلاك، بينما تاريخ انتهاء الصلاحية هو الذي يخبرك متى تصبح الأغذية غير صالحة للأكل. اشرح هذا الفرق لأسرتك واطلب من والدك فحص الأشياء بعناية قبل رميها.

قلل من استخدامك للبلاستيك. اطلب من أسرتك شراء أقل السلع تغليفًا، وأخذ الأكياس معها حين تذهب للمتسوق، واستخدام زجاجات الماء وأكواب القهوة القابلة لإعادة التعبئة.

اعمل على إعادة تدوير الورق، والبلاستيك، والزجاج، والألمنيوم، والحد من كمية النفايات التي تذهب إلى مكبات القمامة (خفر دفن القمامة).

قم بتخزين الأغذية بحكمة. عندما تملأ أسرتك الخزائن أو الثلاجة بالمنتجات، افترج وضع المنتجات الأقدم في الأمام والجديدة في الخلف، وبمجرد فتحها، استخدم أوعية محكمة الإغلاق للحفاظ عليها طازجة في الثلاجة أو في مغلفات مقفلة لمنع الحشرات من إفسادها.

أحبب فضلات طعامك. إذا طبخت أسرتك كمية كبيرة من الطعام، فلا ترميها! اطلب من والدك تجميد قسم منها ليوم آخر أو تحويلها إلى شيء آخر لوجبة اليوم التالي. وإذا كنت في مطعم، فالقليل كثير. اطلب نصف وجبة إذا رأيت أن الوجبة الكاملة قد تكون كبيرة جدًا، واطلب أخذ بقايا الطعام معك إلى المنزل. ومرة أخرى، ستوفر بهذا الأغذية والمال.

اصنع غذاء نباتيًا. أحيانًا لا يمكن تجنب فضلات الطعام، ولكن ذلك لا يعني أن مصيرها يجب أن يكون في مكبات القمامة. وبدلاً من رمي قشور الفاكهة والخضروات، وقشور البيض في سلة القمامة، اطلب من والدك مساعدتك في صنع سلة للمسمد العضوي. وهذه طريقة رائعة لإعادة تدوير الأغذية التي قد تؤدي إلى انبعاث غازات الاحتباس الحراري في الهواء، وفي الوقت ذاته يمكنك إعطاء حديقتك جرعة مغذية.

طرق أخرى للتصرف بذكاء مناخيًا

لقد عرضنا لك طرقًا مختلفة للحفاظ على الموارد الطبيعية للأرض والتقليل من هدر الأغذية، ولكن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها ستساعدنا أيضًا على المحافظة على صحة كوكبنا، والقضاء على الجوع. هل تقوم بأي من هذه الأشياء بالفعل؟ هل هناك شيء يمكنك أن تجربه؟

كن داعمًا! إذا رأيت مشاركة مثيرة للاهتمام عن مكافحة تغير المناخ على الوسائط الاجتماعية، فانقر بمشاركتها بدلاً من الإعجاب بها، واجعل صوتك مسموعًا! ابحث عن المزيد من المعلومات عن السلطات المحلية والوطنية وفكر في طرق تمكنها من المشاركة في المبادرات الرامية إلى مساعدة كوكب الأرض.

تبرع بأمتعتك المستعملة. انظر في ما يمكنك التبرع به من ملابس، وألعاب، وكتب إلى الأصدقاء، والأقرباء، والمنظمات الخيرية. وأفضل من ذلك، اشتر الكتب والملابس والسلع الأخرى المستعملة قدر الإمكان من أجل توفير الطاقة والمال.

كن مسافرًا صديقًا للبيئة. عندما تذهب في إجازة مع أسرته، حاول تجنب السفر جواً إذا أمكنك ذلك، فالطائرات تنبعث منها كمية كبيرة من غاز ثاني أكسيد الكربون في الغطاء الجوي. وإذا لم يمكنك تجنب ذلك، حاول أن تختار شركات الطيران التي تتبع برامج للتعويض عن الانبعاثات الكربونية، أو تشارك في حملة لزراعة الأشجار، أو مشروع للطاقة المتجددة للمساعدة في التعويض عن الانبعاثات التي تسببها.

كن ذكيًا في تعاملك مع القمامة. بالإضافة إلى عمليات الحد، وإعادة الاستخدام، وإعادة التدوير، تعلم كيفية التدوير أو التخلص من الأدوات المنزلية التي يجب ألا ترمى أبدًا في صناديق القمامة العادية - البطاريات، والدهانات، والهواتف النقالة، والأدوية، والمواد الكيميائية، والأسمدة، واللاطرات المطاطية، وخرابيش الحبر، الخ. فهذه يمكن أن تكون ضارة بالبيئة، ولا سيما إذا تسربت إلى نظم المياه. والبلاستيك الذي لا يتم التخلص منه بصورة غير مسؤولة يمكن أن يضر بالموائل البحرية بصورة شديدة ويقتل أعدادًا كبيرة من الحيوانات البحرية كل سنة.

امش واستخدم الدراجة والنقل العام. قلّل من بصمة أسرتك الكربونية بالاستفسار عما إذا كان يمكنك الذهاب إلى الأماكن القريبة سيرًا على الأقدام أو بواسطة الدراجة الهوائية، إذا أمكن، اقترح استخدام وسائل النقل العام أحيانًا. تسوق محليًا. تسوق بدون قطع أية كيلومترات. بشراء المنتجات المحلية، يمكن لأسرتك دعم الأعمال التجارية في الحي الذي تعيش فيه، وخفض بصمة هدر الأغذية التي تسببها، عن طريق منع الشاحنات قطع مسافات طويلة، على سبيل المثال.

اجعل المدن أكثر اخضرارًا. أضف شيئًا من الخضرة إلى المشهد من خلال تشجيع مدرستك على المساعدة في إنشاء حديقة مدرسية والحفاظ عليها. كما يمكنك إنشاء حديقة خضروات خاصة بك في حديقة منزل، أو حديقة حاويات على سطح أو شرفة منزل. وإذا لم تتوفر المساحة المطلوبة، تحدث مع أسرتك حول التعاون مع الجيران لإنشاء حديقة عامة على قطعة أرض شاغرة. وتشكل النباتات والمساحات الخضراء الظل، وتنظف الهواء، وتبرّد أجواء المدينة، وتحد من تلوث المياه.

اعمل على حماية الغابات وتوفير الورق. استخدم أقل قدر ممكن من الورق: انسخ واطبع على جهتي الورقة، واطبع فقط عندما تكون محتاجًا إلى ذلك حقًا. قم بجمع أوراق المسودة في المدرسة والمنزل لاستخدامها للرسم وكتابة الملاحظات، وشجع مدرستك وأسرتك على شراء واستخدام الورق المعاد تدويره والذي لا يضر بالغابات، بما في ذلك المناشف الورقية، وورق الحمام، الخ. وانصح أسرتك بشراء الأثاث المصنوع من الخشب أو الخشب الرقائقي مستدام المصدر، وصمم لافتة مكتوب عليها «لا بريد عشوائي» وضعها على صندوق بريدك.

واكب أخبار تغير المناخ. تابع الأخبار المحلية وابق على اتصال مع الموقع الشبكي لتغير المناخ، أو موقع الوسائط الاجتماعية @FAOclimate لدى الفاو.



أخبر أصدقائك وأسرتك عن الإجراءات التي اخترتها لمكافحة
تغير المناخ، واطلب منهم اختيار بعض الإجراءات الخاصة بهم.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



انظر إلى الصورتين الظاهرتين إلى اليسار.

ماذا ترى؟ هل يبدو لك منظر أفضل من الآخر؟ وماذا تعتقد أن
كلاهما يعني؟

يمكن لتغير المناخ أن يغير عالمنا بطرق كثيرة، بعضها إلى
الأفضل، وبعضها الآخر إلى الأسوأ. وعلينا أن نتأكد من أن الأسر
لن تعاني بسبب تغير المناخ، وأن هذه التغيرات لا تمنع الأسر
في المستقبل من القدرة على زراعة ما يكفي من الأغذية
لإطعام العدد المتزايد لسكان العالم.

للتأكد من أن تغير المناخ لا يغير عالمنا إلى الأسوأ، نحتاج إلى
تغيير الطريقة التي نعمل بها الأشياء اليوم. قد تبدو الإجراءات
الأربعة التي اخترتها صغيرة، ولكن إذا شارك كل شخص منا
وقام بدوره، فسوف نكون قادرين على المحافظة على عالمنا
وإطعام سكانه، وعلى أن نصبح الجيل الذي نجح في القضاء
على الجوع.

سلسلة كتب الأنشطة

إذا أعجبك كتاب الأنشطة هذا، فلماذا لا تلقي نظرة على الكتب الأخرى في السلسلة؟



◀ فلنغير مستقبل الهجرة



◀ العمل من أجل
القضاء على الجوع



◀ دليلك للمفاو

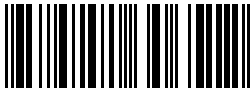
تواصل معنا!

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION
OF THE UNITED NATIONS

Viale delle Terme di Caracalla
00153 روما، إيطاليا

world-food-day@fao.org
www.fao.org

ISBN 978-92-5-130651-2



9 789251 306512

I9860AR/1/06.18