



Google

تريل فينس كولشان
معلمة، أكاديمية رافلز العالمية، دبي

"لنعيش، علينا أن نعيش حياة مستدامة، إلا أن خيارات نمط الحياة قد تكون محيرة ومعقدة! أي الخيارات لها أكبر الأثر على كوكبنا؟ وأيهما لا يخلف أثراً؟ ليست هناك إجابة واحدة، ولكن من خلال استكشاف الأسئلة سنصل إلى إجابة شافية."

فهم المعيشة المستدامة

الوقت الإجمالي:



الفئة العمرية:



الموضوع

الدراسات الاجتماعية والجغرافيا والعلوم

نتائج التعلم

- لشرح مفهوم الاستدامة
- لتقييم مختلف خيارات أنماط الحياة من أجل الاستدامة باستخدام آلة حاسبة للبصمة البيئية على الإنترنت وتحويلها إلى بيانات من واقع الحياة
- لتحديد الإجراءات التي يمكن للطلاب اتخاذها لجعل نمط حياتهم أكثر استدامة

الإعداد

- المعرفة المسبقة: يجب أن يكون الطلاب على دراية بمفهوم القياس، واستخدام الوحدات، ومقارنة القيم باستخدام الرسم البياني
- قم بالدخول إلى أو تنزيل الأغنية المصورة على جهاز كمبيوتر أو هاتف جوال. إذا لم يكن ذلك ممكناً، اطبع أو عرض كلمات الأغنية



يُعتبر "أكبر درس في العالم" مشروعاً تعليمياً تعاونياً لدعم إعلان الأمم المتحدة للأهداف العالمية للتنمية المستدامة. كما يعد المشروع دليلاً حياً على أهمية الهدف العالمي رقم ١٧ "الشراكة لتحقيق الأهداف"، ولم يكن من الممكن تنفيذه إلا بمساعدة جميع شركائنا الذين يعملون معنا ومع بعضهم البعض.

شكراً للفريق المؤسس:



توزيع:



ساهم في المشروع:



وشكر خاص لجميع من عملوا معنا في شتى أنحاء العالم:



مقدمة وأغنية مصورة

٥

دقائق

وزع نسخة ورقية من كلمات الأغنية (الملحق ١) واطلب من الطلاب الإشارة إلى/ وضع خط تحت أي كلمة لها علاقة بالبيئة أو الاستدامة بينما يقومون بمشاهدة أو الإنصات إلى أغنية "السيارة الكهربائية" لفريق They Might Be Giants. الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=4BPU5mKipNo> (٣:٤٥)

قائمة الكلمات الدالة: تغيير، أخضر، سيارة كهربائية، ماكينة، ديزل، بنزين، اركب معي
اسأل الطلاب "ما موضوع الأغنية؟"

التمايز والبدائل

أو بدلاً من ذلك، يمكن أن تطلب من الطلاب الإشارة إلى أي كلمات أو عبارات يشعرون أنها ذات أهمية خاصة في شرح رسالة الأغنية. قد تحتاج إلى تشغيل الأغنية مرتين.

٥

دقائق

نشاط للتعلم

اعرض قائمة بالكلمات والرموز مثل أخضر، بيئي، عضوي، إعادة تدوير، رمز أسهم إعادة التدوير، واسأل الطلاب عن العامل المشترك بين الرموز، وعن خصائص هذه الكلمات والرموز.

اذكر مقدمة الأغنية، وقد الطلاب نحو كلمة "مستدامة" كمرادف واكتبها على السبورة.

اعرض التعريف التالي للاستدامة واطلب من كل طالبين مناقشة معناها قبل تلقي بعض الآراء:

"التنمية المستدامة هي التنمية التي تلبي احتياجات الحاضر دون المساس بقدرة الأجيال المقبلة على تلبية احتياجاتها الخاصة". تقرير برونتلاند، ١٩٨٧.

انظر الملحق ٢: نصائح إضافية لتعريف الاستدامة للأطفال. لاستخدامها لطرح أفكار إذا لزم الأمر.

١٠

دقائق

مناقشة جماعية

المناقشات المفتوحة أو في مجموعات صغيرة:

- هل تعتقد أن حياتك أنت نفسك مستدامة؟ كيف يمكنك معرفة ما إذا كانت حياتك مستدامة؟
- كيف يمكننا أن نقارن أنماط الحياة؟ كيف تقارن نمط حياتك بنمط حياة طالب في بلد آخر؟ (استخدم مثلاً ذا صلة كمقارنة نمط حياتك بنمط حياة ابن عمك/صديقك في بلد آخر).
- نريد من الطلاب قياس/مقارنة كل شيء! الوصول بهم إلى مفهوم "البصمة البيئية" باعتبارها وحدة لقياس أنماط الحياة المختلفة والمقارنة بينها. تسمح لنا بصمتنا البيئية بحساب مقدار الضغط الذي يفرضه نمط حياتنا على هذا الكوكب.
- انظر الملحق ٣ لرسم توضيحي بصري.
- قَدِّم قياساً "للمحاسبة البيئية" - نحن لا نقارن الدرهم إلى الدولار إلى الروبية، وإنما نحول كل شيء إلى عملة واحدة للمقارنة. البصمات البيئية تحول خيارات نمط الحياة - ما نقوم به يومياً - إلى مساحة الأرض اللازمة لاستدامتها.



- الهدف: حساب ومقارنة البصمات البيئية
- إنشاء المجموعات: قسّم الطلاب إلى مجموعات من ٢-٤ أفراد من ذوي القدرات المختلفة. (تحتاج كل مجموعة إلى جهاز كمبيوتر محمول أو لوحى متصل بالإنترنت.)
- الموجز: وزّع على كل مجموعة قصة واحدة عن طالب في بلد مختلف (انظر الملحق ٤). يجب على كل مجموعة قراءة القصة والعتور على أدلة ومعلومات لحساب البصمة البيئية للشخصية في القصة باستخدام الآلة الحاسبة للبصمة الشخصية (انظر الرابط أدناه). قد تستخدم بعض المجموعات حزمة القصة نفسها. إذا كنت قد أعددت قصة عن طالب في مدرستك، الرجاء إدراجها هنا.
- امنح الطلاب بعض الوقت للاطلاع على حزمة القصة (الملحق ٤).

- حزمة القصة - جيمس
- حزمة القصة - لورينا
- حزمة القصة - أدريان
- حزمة القصة - سوريا
- قصتك التي أعددتها مسبقاً عن طالب من مدرستك.

اعرض على الطلاب موقع الآلة الحاسبة للبصمة البيئية (www.footprintnetwork.org) أولاً على سبيل الاستعراض ثم تأكد من أن كل مجموعة تبدأ بتشغيل الآلة الحاسبة على البلد الصحيح والإصدار المناسب للقصة التي يدرسونها.

التمايز والبدائل

بدلاً من استخدام الآلة الحاسبة على الإنترنت، اطلب من الطلاب الإجابة على صفحة الأسئلة (الملحق ٥). يمكن القيام بذلك في مجموعات مع حزم القصص أو بشكل فردي.

- وبعد انتهاء الطلاب من الحساب، اطلب من كل مجموعة وضع قيمة البصمة البيئية لشخصية القصة التي درستها في الرسم البياني الجماعي على السبورة (أو في جدول) لمقارنة جميع أنماط حياة الشخصيات.
- بعد انتهاء جميع الطلاب، اطلب من كل مجموعة أن توجز نمط حياة شخصيتها (يمكنك أن تضع حداً لذلك مقداره ٣٠ ثانية أو عشر كلمات، على سبيل المثال)، وأن تقدم قيمة البصمة البيئية إلى الصف.

التمايز والبدائل

- ويستطيع الطلاب الأكبر سناً أو الأكثر مهارة حساب البصمة لعدة شخصيات.
- ويستطيع الطلاب الذين ينتهون من مهمتهم بسرعة تحليل أي جوانب من البصمة هي الأكبر، ثم تغيير القصة بحيث تعيش الشخصية على نحو أكثر استدامة.
- راجع قسم نتائج آلة حساب البصمة الشخصية.



مناقشة

١٠
دقائق

ناقش الاختلافات في بصمات الشخصيات. أي الشخصيات تتبع نمط حياة مستدام؟ (البصمة البيئية التي تحتاج إلى أقل من كوكب واحد).
ما هو التغيير الأهم في نمط الحياة الذي يمكننا القيام به لنكون أكثر استدامة؟ تناول كميات أقل من اللحوم؟ استهلاك كميات أقل من الطاقة؟ قيادة السيارات الكهربائية؟ وماذا أيضاً؟
ما هو السبب الذي حمل الطالب على اتخاذ قرار بشأن تغيير نمط حياة معين؟

التمايز والبدائل

يمكن للطلاب أيضاً كتابة وصف لما يظهره الرسم البياني، مع اقتباس البيانات، والحديث عن الاتجاهات العامة وأي انحراف عنها.
أو بدلاً من ذلك، يمكنك أن تطلب من الطلاب سرد كافة التغييرات الممكنة في أنماط الحياة والتي من شأنها أن تحد من البصمة البيئية.

أسئلة للطلاب

١٠
دقائق

اطلب من الطلاب مناقشة الأسئلة التالية:
ما الذي أدهشك في هذه المقارنات وحسابات البصمة البيئية؟

التمايز والبدائل

وبالنسبة للطلاب الأكثر مهارة، يمكنك أن تسألهم ما هي في رأيهم حدود قدرات الآلة الحاسبة

اتخذ إجراءً لتحقيق الأهداف العالمية

قم بزيارة www.dfcworld.com للبدء.
لتنزيل مجموعة دروس "التصميم من أجل التغيير" أو مجموعة نصائح بسيطة للشباب
لكي يتخذوا إجراءات بأنفسهم الرجاء زيارة
www.globalgoals.org/worldslargestlesson

DESIGN for
CHANGE

بصفتك معلماً لديك القدرة على توجيه طاقات الطلاب الإيجابية ومساعدتهم على
الاعتقاد بأنهم ليسوا عاجزين، وأن التغيير ممكن، وأنه يمكنهم دفع عجلة التغيير.
التحدي المدرسي "أنا أستطيع" باستخدام مبدأ "التصميم من أجل التغيير"، يدعو
الأطفال لاتخاذ إجراءات، وإحداث التغيير بأنفسهم ومشاركته مع الأطفال في شتى
أنحاء العالم.

الموارد

شبكة البصمة العالمية هي مؤسسة بحثية دولية تعمل على تعزيز اتخاذ القرارات المتعلقة بالسياسيات المستنيرة والمستدامة في عالم محدود
الموارد. وبالتعاون مع شركائها، تقوم شبكة البصمة العالمية بتنسيق الأبحاث وتطوير المعايير المنهجية وتزويد صناعات القرار بقائمة من
الأدوات لمساعدة الاقتصاد الإنساني على الاستمرار في نطاق الحدود الإيكولوجية لكوكب الأرض. كما نتعاون مع الحكومات المحلية والوطنية
والمستثمرين وقادة الرأي لضمان حياة كريمة لكل البشر في نطاق موارد كوكب واحد.

www.footprintnetwork.org

قراءات عامة للمعلم حول البصمة الإيكولوجية:

http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/basics_introduction/
http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/footprint_basics_eoverview/



كلمات أغنية السيارة الكهربائية

لفرق They Might Be Giants

فلا ديزل ولا بخار ولا بنزين
لنخرج في نزهة بالسيارة الكهربائية
السعادة تكمن في السيارة الكهربائية
بل يمكنك أن تقود السيارة الكهربائية
هلا تأتي معي؟
هيا اركب معي

لنخرج في نزهة بالسيارة الكهربائية
إلى الجانب الغربي بالسيارة الكهربائية
وكيف نرفض السيارة الكهربائية؟
هلا تأتي معي؟
هيا اركب معي

السيارة الكهربائية
على الطرق المعتمة
كي نغير الخاتمة
نعيد كتابة البداية
السيارة الكهربائية
ما تزال بحلة زاهية

السيارة الكهربائية
على المرج الأخضر
تخيل منعطف
تخيل حلم
السيارة الكهربائية
الماكينة الجديدة

لنخرج في نزهة بالسيارة الكهربائية
إلى الجانب الغربي بالسيارة الكهربائية
وكيف نرفض السيارة الكهربائية؟
هلا تأتي معي؟
هيا اركب معي

السيارة الكهربائية
من جانب الشجر
تدوس على الحجر
وتمر بالبحر

السيارة الكهربائية
سيرى بهدوء أيتها السيارة الكهربائية
على الطرق المعتمة
كي نغير الخاتمة
نعيد كتابة البداية
السيارة الكهربائية
ما تزال بحلة زاهية

لنخرج في نزهة بالسيارة الكهربائية
إلى الجانب الغربي بالسيارة الكهربائية
وكيف نرفض السيارة الكهربائية؟
هلا تأتي معي؟
هيا اركب معي



نصائح لوصف الاستدامة للأطفال

"الاستدامة هي حالة اقتصادية حيث يمكن تلبية احتياجات البشر والتجارة استناداً إلى البيئة دون الحد من قدرة البيئة على سد حاجة الأجيال القادمة. ويمكن أيضاً التعبير عنها بعبارة بسيطة وهي القاعدة الاقتصادية الذهبية للاقتصاد التصالحي: اترك العالم بحالة أفضل مما وجدته عليها، لا تأخذ أكثر مما تحتاج، حاول عدم إلحاق الضرر بالحياة أو البيئة، وأصلح ما أفسدته." بول هوكين إيكولوجيا التجارة

فيما يلي بعض التعاريف التي طرحها الأطفال عندما طُلب منهم وصف معنى الاستدامة لهم:

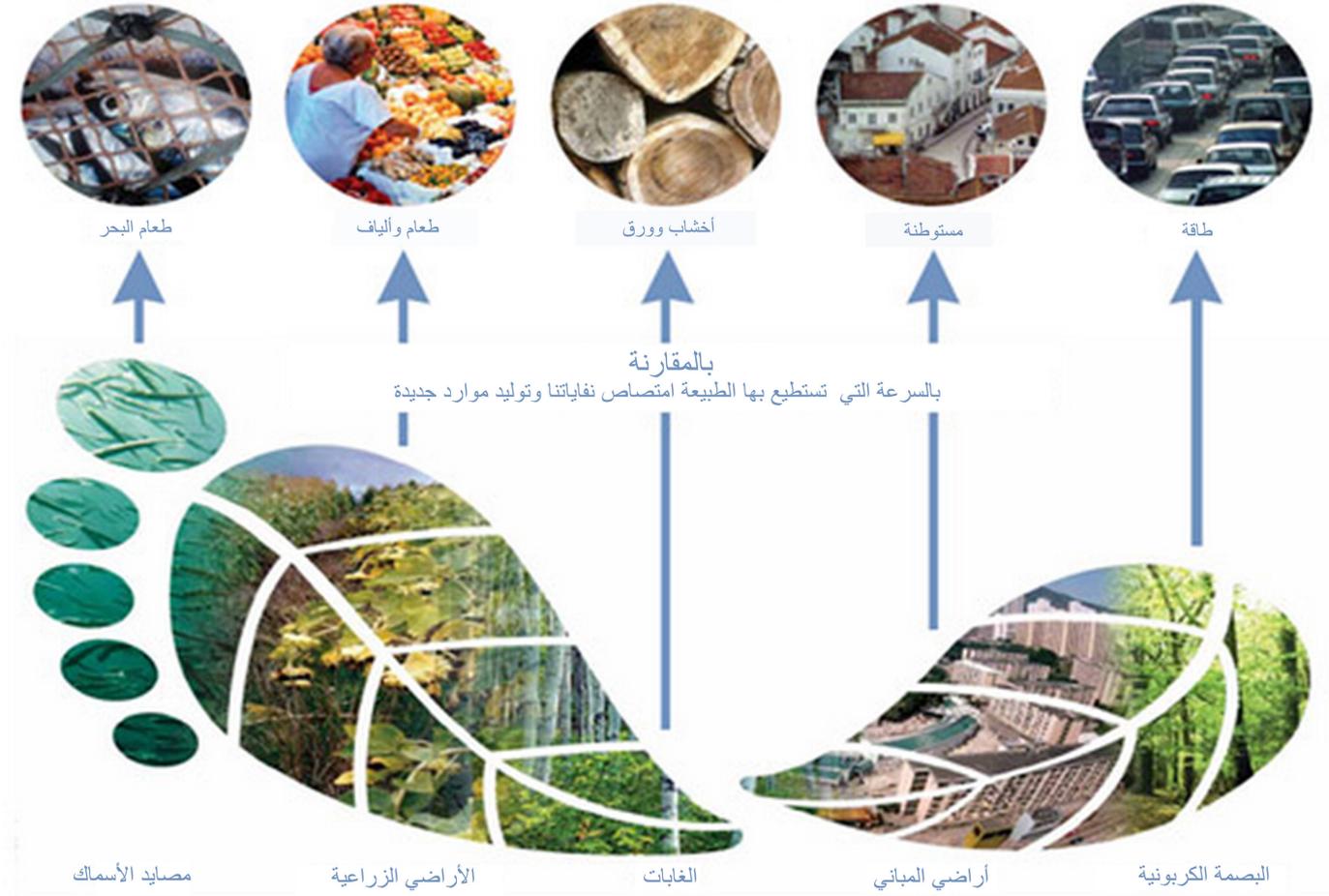
- شيء ما يستمر لفترة طويلة، وربما إلى الأبد
- كالدائرة، تدور وكل شيء يُعاد استخدامه
- رعاية كوكب الأرض ومخلوقاته
- شيء جيد للجميع
- أن نحب ونرعى كوكبنا والأخرين
- أن نتقاسم ما لدينا مع الآخرين وألا نأخذ أكثر من حصتنا
- التفكير في ما نحتاجه بدلاً من أخذ ما تريده
- جعل العالم مكاناً أفضل للمستقبل
- وضع قواعد يمكننا جميعاً اتباعها
- رعاية الهواء والماء والأرض ومن يعيش عليها
- شيء ما يؤدي إلى الآخر ثم إلى ما يليه. لنجعل السلسلة جيدة.
- الاستدامة لا تعني مجرد تنظيف غرفتك الخاصة، وإنما ترتيب غرفة أكبر يمتلكها الجميع!

www.googlepower.com

البصمة البيئية

البصمة البيئية

سرعة استهلاكنا للموارد وتوليدنا للنفايات



http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/footprint_basics_overview/



جيمس

العمر: ١٣

الدولة: الولايات المتحدة



مرحباً، اسمي جيمس. عمري ١٣ سنة وأنا في الصف السابع. أعيش مع أسرتي: أمي وأبي وشقيقتي الصغرى وأخي الأكبر في ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة. نحن نعيش في منزل مكون من ٥ غرف نوم (حوالي ٣٥٠٠ قدم مربع به مياه وكهرباء) بالقرب من مدينة ميامي. كل من والدي يعملان خلال النهار بينما أذهب أنا وإخوتي إلى المدرسة. والدي مهندس وأمي ممرضة.

كل ليلة، بعد أن نعود إلى المنزل من المدرسة أو العمل، يعد والدي لنا طعام العشاء. عادة ما يكون لدينا نوع من الأسماك أو اللحوم كل ليلة مع بعض الأطباق الجانبية (سلطة، فواكه، خضروات، بطاطا، إلخ). في بعض الأحيان يكون لدينا معكرونة. تستمتع أمي وأختي بشراء البقالة معاً من السوبر ماركت. وذلك هو المكان الذي نتوجه إليه للحصول على معظم طعامنا.

ولأننا عائلة كبيرة، لدينا أعمال منزلية نقوم بها يومياً في المنزل. من بينها إخراج القمامة (كيس واحد يومياً في العادة)، وغسل الصحون، والكنس، وغسل الملابس.

يملك كل من والدي سيارة يستخدمهما للذهاب إلى العمل والعودة منه. وهما يقطعان نحو ٦٠ ميلاً في الأسبوع لأنهما يصطحباني أيضاً أنا وإخوتي لممارسة الرياضة. أنا أستقل الحافلة إلى المدرسة مع إخوتي وبقية الأطفال في الحي.

تهوى عائلتي السفر. نذهب مرة واحدة في السنة للتزلج في كولورادو (والمسافة تستغرق ٤ ساعات بالطائرة) للهروب من حرارة الطقس في فلوريدا. نحن نحب قضاء الوقت معاً!

مصدر الصورة: <https://www.flickr.com/photos/chrishunkeler/8917825411/>

لورينا

العمر: ٨
البلد: البرازيل



مرحباً، اسمي لورينا وأنا من بلدة صغيرة بالقرب من ساو باولو في البرازيل. أنا أعيش في منزل متوسط الحجم مكون من أربع غرف مع والدي وأخي الأصغر. جدّي يعيشان في آخر شارعنا. معظم الكهرباء التي نستهلكها تأتي من الموارد المتجددة. نحن نستهلك حوالي ٨٠ كيلو واط ساعي شهرياً.

وجبتي المفضلة هي الأسماك. ولأننا نعيش بالقرب من الساحل، تعد أمي الأسماك كثيراً. وبتناول أيضاً أنواعاً أخرى من اللحوم ولكن بمعدل أقل. أنا أحب الألبان (الحليب والبيض) أيضاً، ولكننا لا نتناوله إلا بضع مرات في الأسبوع. كل الطعام الذي نأكله يأتي من البرازيل. تقضي أمي الكثير من الوقت في التسوق في السوبر ماركت لتشتري لنا المواد الغذائية الطازجة. الكثير من الفواكه والخضروات!

عائلتي لا تشتري أشياء جديدة في كثير من الأحيان. نشترى الأشياء فقط عندما نكون حقاً في حاجة إليها. يحب والدي مطالعة الصحف لكنه لا يحصل عليها سوى مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع. نقوم بإعادة تدوير كل ما نستطيع تقريباً.

أذهب إلى كل الأماكن سيراً على الأقدام. في الصباح، أمشي إلى المدرسة مع أخي الأصغر. وتسير أمي إلى عملها بينما يركب أبي الحافلة إلى العمل. ولا نستقل الطائرة إلى أي مكان إلا حين نذهب لزيارة العائلة في برازيليا، مرة كل بضع سنوات تقريباً.

عندما يكون لدي وقت فراغ، أستمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي والأسرة. أحب زيارة الشاطئ وأذهب إلى السوبر ماركت مع أمي.

أدریان

العمر: ٦

البلد: إيطاليا



اسمي أدریان وأنا من إيطاليا. أنا أعيش مع أمي وأبي وأخوي (أحدهما أكبر سنًا، والآخر أصغر) في شقة من الطوب بُنيت بعد عام ١٩٨٠. لدينا أربع غرف نوم، واحدة لي واثنتان لكل واحد من أخوأي، وغرفة لوالدي. في فصل الشتاء، ندفي شقتنا باستخدام الكهرباء، ونضبط الحرارة عند حوالي ٢٠ درجة مئوية.

تحب عائلتي تناول كميات كبيرة من الأسماك واللحوم، نتناولها في العشاء كل ليلة تقريبًا. كما نأكل البيض والحليب ومنتجات الألبان في بعض الأحيان. أستمتع أنا وأمي بالذهاب إلى السوبر ماركت، لذا معظم الطعام الذي نأكله طازج ومزروع محليًا. نستهلك الكمية نفسها التي يستهلكها معظم الناس في مدينتنا.

عادةً ما نذهب أنا وأخوأي إلى المدرسة بالدراجات، إلا في فصل الشتاء عندما يكون الطقس بارداً جداً (فيقلنا والداي). عندما تذهب أسرتي كلها إلى مكان ما معاً، نستقل سيارة من أحد أنظمة تقاسم السيارات (حوالي ٣٠٠٠ كلم في السنة)، أو نستقل وسائل النقل العام (حوالي ٨٠ كم في السنة).

تهوى عائلتي السفر، وعادة ما نخرج في إجازة مرة واحدة على الأقل في السنة. نحب زيارة دول أخرى في أوروبا. البلد المفضل من بين ما زرت هو فرنسا. نميل إلى أن نستقل السيارة أو القطار عندما نسافر. في عطلة نهاية الأسبوع أسعد بقضاء الوقت مع أصدقائي وعائلتي. أستمتع أنا وأصدقائي باللعب معاً والذهاب إلى الحديقة عندما يكون الطقس جميلاً. يحب أخوأي لعب كرة القدم وغيرها من الرياضات.

مصدر الصورة: <https://www.flickr.com/photos/sleepyjeanie/6262137134/>

سوريا

العمر: ١١

البلد: الهند



اسمي سوريا وأنا من دلهي في الهند. أعيش في منزلي مع والدي وجدي. أنا طفل وحيد. خلال الأسبوع أذهب إلى المدرسة بينما يعمل والداي. والدتي أستاذة جامعية والوالدي مبرمج كمبيوتر. لدينا كلب وقطة نربيهما بالمنزل.

نعيش في بيت متوسط الحجم في المدينة. الطقس يمكن أن يكون شديداً جداً في الهند. الجو عادةً ما يكون حاراً جداً في دلهي، لذا نادراً ما نحتاج إلى تدفئة المنزل، ولكن حين نفعّل نستخدم الفحم.

نحن لا نأكل أي لحوم ونادراً ما نتناول منتجات الألبان. نأكل الأرز والعدس والخضروات في معظم الأيام. طعامي المفضل هو كولفي، وهي حلوى مجمدة تشبه الآيس كريم نوعاً ما.

في عطلات نهاية الأسبوع، أو بعد انتهاء اليوم الدراسي، أحب ممارسة الرياضة مع أصدقائي. نشاطنا المفضل هو لعب كرة القدم والكريكت، ولكني أستمتع أيضاً بلعب التنس مع والدي وجدي.

نحن لا نملك سيارة ولكننا غالباً ما نستقل سيارة أجرة للتنقل في أنحاء المدينة. وأحياناً نأخذ الحافلة أيضاً. تُضطر والدتي في كثير من الأحيان إلى السفر لظروف عملها، كما أننا نسافر جواً إلى مدن أو بلدان أخرى مرتين أو ثلاث مرات في السنة. نخرج في عطلة كل عام، غالباً إلى مناطق أخرى من الهند، ويكون ذلك بالقطار ولكن في بعض الأحيان نفضل الطائرة.

مصدر الصورة: <https://www.flickr.com/photos/worldbank/3492484806/>

آلة حساب البصمة البيئية

أكمل كل من الفئات بالنسبة ليوم معتاد في منزلك. أضف النقاط لكل فئة للحصول على المجموع الفرعي، وانقل كل مجموع فرعي إلى المخطط البياني الموجز. استخدم المجموع الكلي لحساب بصمتك البيئية. منقول بتصرف من: *Teaching Green - The Middle Years*

استخدام المياه			
نقاط يمكن أن أوفرها	نتيجتي	الإجابات/النقاط	السؤال
		لا دش / لا حمام (٠) دش قصير ٣-٤ مرات أسبوعياً (٢٥) دش قصير مرة واحدة في اليوم (٥٠) دش طويل مرة واحدة يومياً (٧٠) أكثر من دش واحد يومياً (٩٠)	١. الدش (أو الحمام) الذي أقوم به في يومٍ عادي:
		كلما استخدمته (٤٠) بعض الأحيان (٢٠)	٢. استخدم دافق المراض:
		أترك الماء جارياً. (٤٠) لا أترك الماء جارياً (٠)	٣. حين أنظف أسناني بالفرشاة:
		نعم (٢٠-) لا (٠)	٤. نستخدم مراحيض موفرة للمياه
		نعم (٢٠-) لا (٠)	٥. نستخدم دشًا قليل التدفق
		الإجمالي الفرعي لاستخدام المياه:	
استهلاك الطعام			
		اللحم أكثر من مرة يومياً (٦٠٠) اللحم مرة واحدة يومياً (٤٠٠) اللحم مرتان أسبوعياً (٣٠٠) نباتي (٢٠٠) نباتي خالص (١٥٠)	١. في اليوم العادي، أكل:
		نعم (٢٠-) لا (٠)	٢. كل طعامي مزروع محلياً أو عضوي
		نعم (١٠-) لا (٠)	٣. أحول بقايا وقشور الفاكهة / الخضروات إلى سماد.
		نعم (٢٠) لا (٢٠-)	٤. معظم طعامي مُصنَّع.
		نعم (٢٠-) لا (٠)	٥. القليل من طعامي يحتوي على تعبئة وتغليف.
		لا شيء من طعامي (٠) ربع طعامي (٢٥) ثلث طعامي (٥٠) نصف طعامي (١٠٠)	٦. في اليوم العادي، أهدر:
		الإجمالي الفرعي للطعام:	
استخدام النقل			
		على قدمي أو باستخدام الدراجة (٠) المواصلات العامة / حافلة المدرسة (٣٠) سيارة خاصة؛ مع تبادل السيارات (١٠٠) سيارة خاصة؛ شخص واحد (٢٠٠)	١. في اليوم العادي، أنتقل:
		أكثر من ٣٠ ميل/غالون (٥٠-) ٢٤ - ٣٠ ميل/غالون (٥٠) ١٧ - ٢٣ ميل/غالون (١٠٠) أقل من ١٧ ميل/غالون (٢٠٠)	٢. كفاءة الوقود لسيارتنا تبلغ



نقاط يمكن أن أوفرها	نتيجتي	الإجابات/النقاط	السؤال
		لا وقت (٠) أقل من نصف ساعة (٤٠) نصف ساعة إلى ١ ساعة (١٠٠) أكثر من ١ ساعة (٢٠٠)	٣. الوقت الذي أفضيه في المركبات في يوم معتاد هو:
		بدون سيارة (-٢٠) صغيرة (٥٠) متوسطة (١٠٠) كبيرة (سيارة رياضية) (٢٠٠)	٤. ما هو حجم السيارة التي أنتقل بها في يوم معتاد؟
		بدون سيارة (-٢٠) أقل من ١ سيارة لكل سائق (٠) سيارة واحدة لكل سائق (٥٠) أكثر من ١ سيارة لكل سائق (١٠٠) أكثر من ٢ سيارة لكل سائق (٢٠٠)	٥. عدد السيارات في مدخل بيتنا؟
		(٠) (٠) ١-٢ (٥٠) أكثر من ٢ (١٠٠)	٦. عدد رحلات الطيران التي أركبها سنويًا؟
		(تذكر النقاط من ١ و ٢ على الصفحة السابقة)	
		الإجمالي الفرعي للنقل:	
استخدام المأوى			
		بيت واحد على قطعة أرض كبيرة (٥٠) بيت واحد على قطعة أرض صغيرة (مدينة) (٠) منزل ملتصق بالمجاور له (٠) شقة (٥٠-)	١. بيتي:
		١ غرفة واحدة لكل شخص أو أقل (٥٠-) ٢-١ غرفة لكل شخص (٠) ٣-٢ غرف لكل شخص (١٠٠) أكثر من ٣ غرف لكل شخص (٢٠٠)	٢. اقم عدد الغرف في المنزل (بدون الحمامات) على عدد الأشخاص الذين يعيشون في المنزل
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٣. تمتلك بيتًا آخر، أو بيتًا للمصيف يظل خاليًا معظم الوقت
		الإجمالي الفرعي للمأوى:	
استخدام الطاقة			
		تحت ١٥ مئوية (٥٩ فهرنهايت) (-٢٠) ١٥ إلى ١٨ مئوية (٥٩ إلى ٦٤ فهرنهايت) (٥٠) ١٩ إلى ٢٢ مئوية (٦٦ إلى ٧١ فهرنهايت) (١٠٠) ٢٢ مئوية (٧١ فهرنهايت) أو أكثر (١٥٠)	١. في الشهور الباردة، بيتنا درجة الحرارة:
		دائمًا (٥٠-) أحيانًا (٢٠) أبدًا (٦٠)	٢. نجفف ملابسنا على منشر داخل المنزل
		نعم (٥٠-) لا (٥٠)	٣. نستخدم ثلاجة تستخدم الطاقة بكفاءة.
		نعم (١٠٠) لا (٠)	٤. نستخدم ثلاجة أخرى / مجمد آخر.
		نعم (٥٠-) لا (١٠٠)	٥. نستخدم ٥ أو أكثر مصابيح كهربائية مدمجة من الفلورسنت.
		نعم (٠) لا (٥٠)	٦. أطفئ الأنوار والحاسوب والتلفاز عندما لا تكون قيد الاستخدام.
		جهاز تكييف: سيارة (٥٠) جهاز تكييف: منزل (١٠٠) مروحة كهربائية (-١٠) لا شيء (٥٠-)	٧. للتبريد، استخدم:
		تحميل فوقي (١٠٠) تحميل أمامي (٥٠) مغسلة عمومية (٢٥)	٨. غسالة ملابس:
		الإجمالي الفرعي لاستخدام الطاقة:	
Points I			



نقاط يمكن أن أوفرها	نتيجتي	الإجابات/النقاط	السؤال
استخدام الملابس			
		نعم (٨٠) لا (٠)	١. أغير ملابسك مرة كل يوم وأضعها في الغسيل.
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٢. أرتدي ملابس تم رتقها أو إصلاحها.
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٣. ربع ملابسك (أو أكثر) مصنوعة يدويًا أو مستعملة.
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٤. معظم ملابسك أشتريها جديدة كل عام.
		نعم (٥٠٠) لا (١٠٠)	٥. أعطي متجر الملابس المستعملة المحلي الملابس التي لم أعد استخدمها.
		أقل من ٢٥٪ (٢٥) ٥٠٪ (٥٠) ٧٥٪ (٧٥) أكثر من ٧٥٪ (١٠٠)	٦. لا أرتدي ملابس في خزانة _____ % من ملابسك على الإطلاق.
		١-٠ (٠) ٢ إلى ٣ (٢٠) ٤ إلى ٦ (٦٠) ٧ أو أكثر (٩٠)	٧. أشتري _____ زوجًا جديدًا من الأحذية كل عام.
		الإجمالي الفرعي للملابس:	
أشياء أستخدمها			
		صندوق أحذية (٢٠) علبة قمامة صغيرة (٦٠) علبة قمامة مخصصة للمطبخ (٢٠٠) لا توجد قمامة اليوم! (٥٠٠)	١. جميع القمامة الخاصة باليوم يمكن أن توضع في:
		نعم (١٠٠٠) لا (٠)	٢. أعيد تدوير جميع الأوراق والعلب المعدنية والبلاستيك.
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٣. أعيد استخدام الأشياء بدلاً من التخلص منها.
		نعم (٢٠٠) لا (٠)	٤. أصلح الأشياء بدلاً من التخلص منها.
		نعم (٥٠٠) لا (٦٠)	٥. أتجنب الأشياء المعدة للاستخدام مرة واحدة بقدر الإمكان.
		نعم (٣٠٠) لا (٠)	٦. استخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن كلما أمكن.
		٥٠-٠ (٢٥) ١٠٠-٥ (٧٥) ١٠-١٠ (١٠٠) أكثر من ١٥ (٢٠٠)	٧. في منزلي لدي عدد _____ من الأجهزة الإلكترونية؟ (حاسوب، تلفاز، ستيريو، مسجل فيديو، دي في دي، إكس بوكس، غيم بوي، وما إلى ذلك)
		لا يوجد (٠) قليل للغاية (٢٠) البعض (٦٠) كثير (٨٠)	٨. ما هو كم المعدات الذي تحتاجه للأنشطة المعتادة؟ كثير = قارب، زلاجة على الجليد، دراجة بخارية ترابية؛ قليل للغاية (كرة قدم، ركوب دراجات)
		المجموع الفرعي للأغراض:	



ملخص

انقل المجاميع الفرعية من كل قسم واجمعها على بعضها للحصول على المجموع الكلي.

_____	استخدام المياه
_____	استهلاك الطعام
_____	استخدام النقل
_____	استخدام المأوى
_____	استخدام الطاقة
_____	استخدام الملابس
_____	أشياء أستخدمها

المجموع الكلي _____ ÷ ٣٥٠ = _____ كوكب

لو عاش الجميع كما أعيش، فسوف نحتاج إلى العدد المبين أعلاه من كواكب الأرض للحفاظ على الأشخاص الموجودين في العالم.

استخدم العمود الأخير من الرسم البياني: انظر إلى إجاباتك. هل هناك أشياء يمكنك القيام بها لتوفير النقاط؟ ضع علامة على النقاط التي يمكنك توفيرها. كم عدد "الكواكب" (٣٥٠ نقطة لكل منها) التي يمكنك توفيرها بتغيير نمط حياتك؟

على مستوى العالم هناك أكثر من ٤,٧ فدان منتج بيولوجياً لكل شخص، ولا يشمل هذا احتياجات جميع النباتات والحيوانات الأخرى.

بعض البصمات المتوسطة:
الولايات المتحدة: ٤٢ فدان
كندا: ٢٢ فدان
إيطاليا: ٩ فدان
باكستان: أقل من ٢ فدان

