



Save the Children
救助儿童会

紧急行动! 快给地球降温!

儿童气候友好行动手册 (城市版)

地球响起高温警报!
森林、海洋、北极熊
向你发出求救信号!



签下你的名字, 成为勇敢的气候急救员:

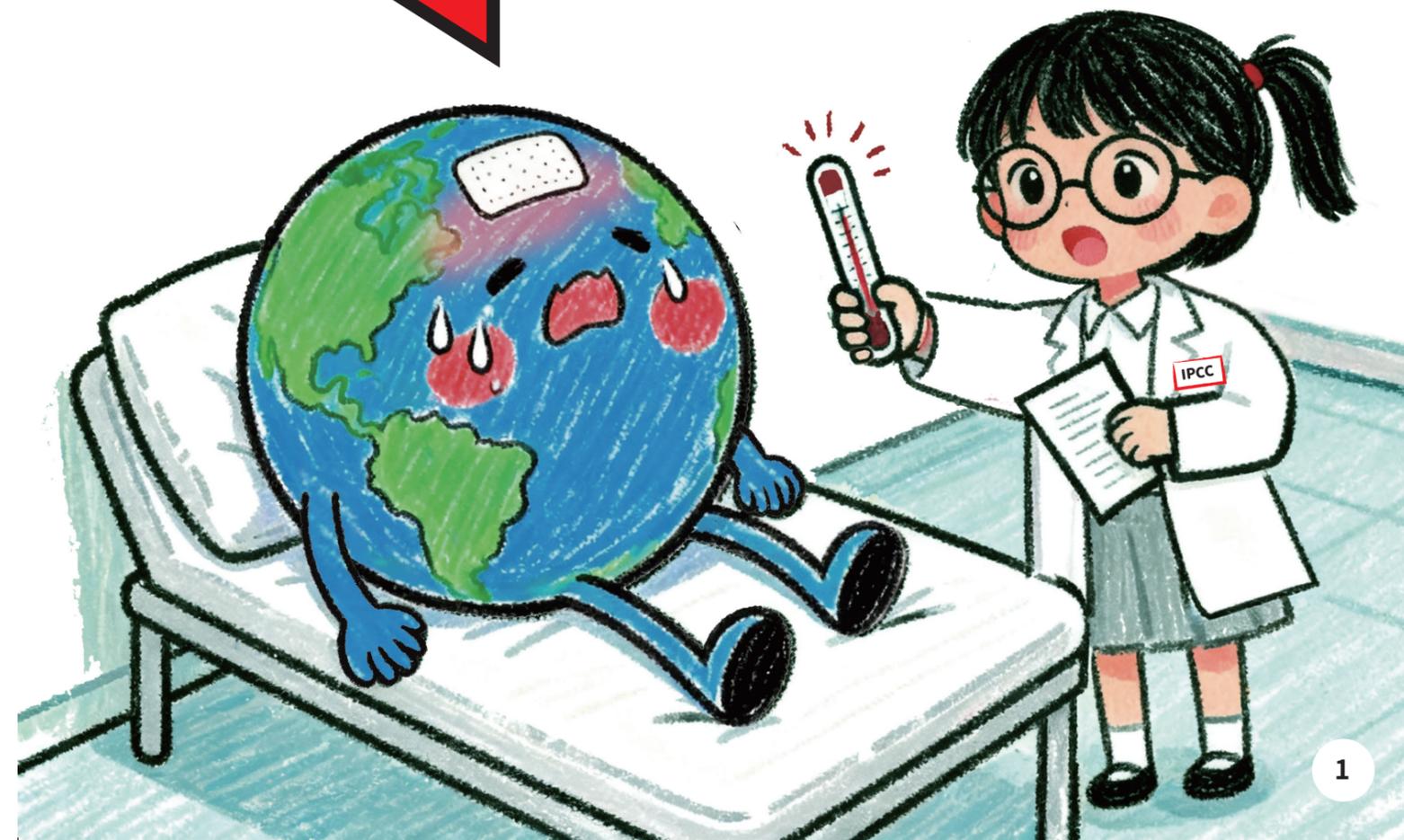


气候急救室

警报! 警报!
2024年地球平均气温升幅
较工业化前水平
首次突破

1.5°C!

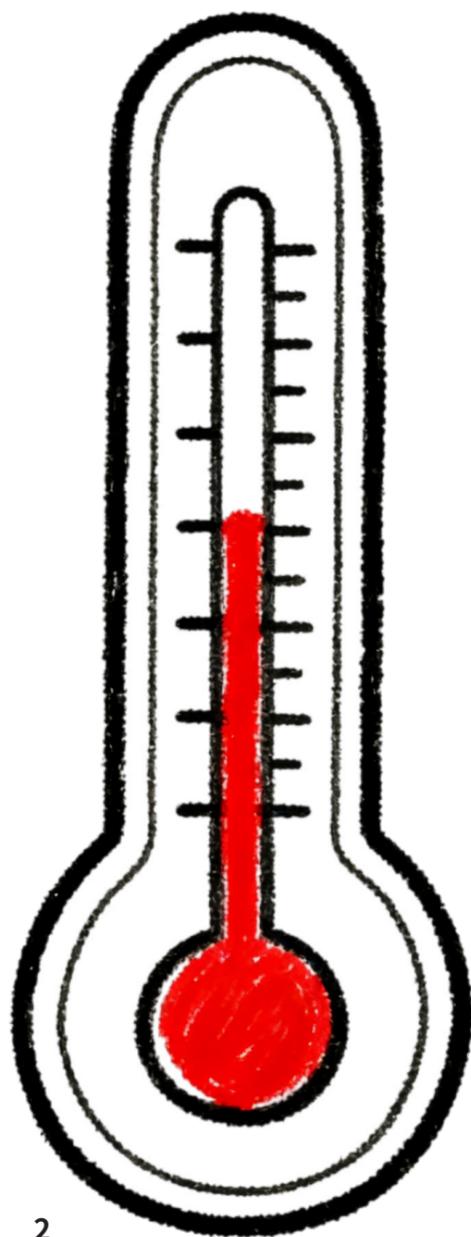
地球“发烧”了!





地球的平均气温通常保持在 15°C 左右，不会太冷，也不会太热，正适合人类与各种生物生存。

自工业化时代开始以来，由于人类活动的影响，地球的平均气温已经显著上升，并且这种变暖在最近几十年呈加速趋势。全球变暖引发了整个气候系统的长期、综合性变化，这也是我们常说的“**气候变化**”。



农作物减产



海平面上升



生物多样性减少



传染病与慢性病增加



失去家园



损害文化遗产

全球气温**每升高 0.1°C**都会导致某些区域的酷暑、严寒、暴雨、干旱等现象明显增多，人类和许多动植物面临更严酷的生存挑战。

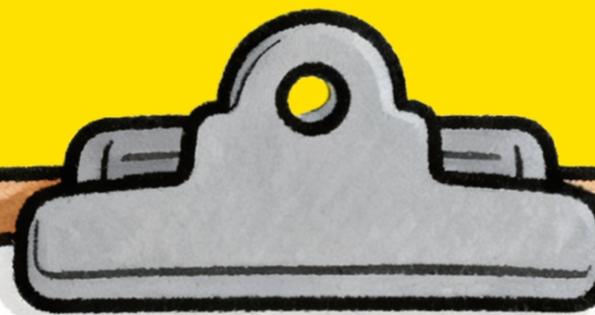
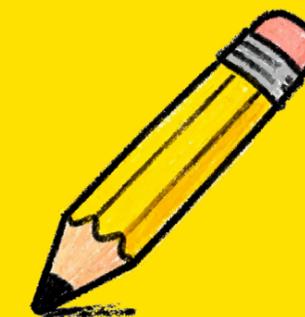
1.5°C 是全世界最顶尖的科学家和国家领导人共同设定的安全红线。当升温**超过 1.5°C**时，热浪、野火、洪水、台风这些极端天气气候事件就会来得更加频繁、更加剧烈，你和小伙伴们的生活也会受到更大影响。



怎么办呀？

地球“发烧”了，小朋友也会一起“发烧”吗？

气候变化对你的影响，不止“发烧”这么简单。



看看下面几项，你是否中招：（勾选）

- 我咳嗽、打喷嚏，或者觉得鼻子、喉咙不舒服的次数比以前多了。
- 我拉肚子或被蚊子咬的次数比以前更多了。
- 天气变得超级热的时候，我更容易觉得心烦、想发脾气，或者睡不好觉。
- 天气不好的时候，家人更容易对我发脾气。
- 我吃到新鲜蔬菜和水果的次数变少了。
- 干旱或者暴雨的时候，水管里的水好像变浑浊了。
- 家里或学校用水变得比以前紧张，我用水需要比以往更节约了。
- 天气热的时候，我很难集中注意力学习，好像记性也不大好了。
- 因为刮超级大的风、下超级大的雨或者天气特别热，我停过课，没有办法去上学。
- 因为刮风、大雨、高温、极端低温等天气原因，我出门玩耍的时间变少了。
- 我还遇到过其他极端天气引起的情况：_____。



气候变化和我们每个人息息相关，悄悄影响着我们的日常生活。
1.5°C的升温警报已经响起，我们该怎么办呢？



科学家提醒：尽可能减小升温短暂突破1.5°C的幅度，并缩短超过1.5°C的时间，我们就能将损害降到最低。

如果全人类都当急救员，我们才有可能把升温拉回1.5°C安全线内！



现在，你收到了这份特别任务：

给地球降温，拯救我们的家园！
快去寻找给地球降温的办法吧！

确认



第一步
寻找气候变化的原因

地球的温度平衡原理	7
温室气体的来源	8
减少温室气体的路径	12
气候变化知识大闯关	16



第三步
气候急救员的自我修炼

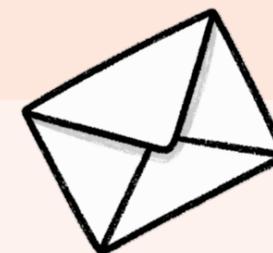
修炼 1 识别极端天气	20
修炼 2 绘制风险地图	24
修炼 3 学会应急避险	26
修炼 4 守护身心健康	32
修炼 5 提高生活质量	34



第三步
急救员出动！
速速拯救地球！



行动 1 来场头脑风暴吧！	37
行动 2 制定你的行动计划	42
行动 3 开始气候友好行动	44
行动 4 组建气候急救员小队	48
行动 5 化解气候焦虑	52



来自地球的一封信

第一步

寻找气候变化的原因

人类生病了，要先找出病因，才能对症下药。

地球生病了，我们也要先找出原因，才能帮它降温。

现在，请你找出气候变化的原因吧！



地球的温度平衡原理

地球为什么会“发烧”呢？

地球像人类一样穿着衣服，这件衣服就是包裹在地球外面的“大气层”。当太阳这个大暖炉照过来，大气层能让一部分热量留下来，使地球保持温暖舒适。

大气层这件“衣服”由不同的气体填充而成，其中有一些特殊的气体像衣服里的“小棉花”，能更好地抓住太阳送给地球的热量。我们把这些特殊气体叫做“**温室气体**”，这个自然的保暖过程，叫做“**温室效应**”。

近一两百年来，人类活动排放了太多太多的温室气体。它们在大气层里越积越多，导致地球的“衣服”变得太厚了！这件厚衣服不断抓住更多的热量，远远超过了地球需要的温暖，结果就是地球变得越来越热！



温室气体的来源

原来地球“发烧”的原因是我们人类活动排放了太多的温室气体。那我们就要了解温室气体，控制好温室气体！

对气候变化影响最大的温室气体主要有二氧化碳（CO₂）、甲烷（CH₄）和氧化亚氮（N₂O）。

二氧化碳 (CO₂) 73.6%

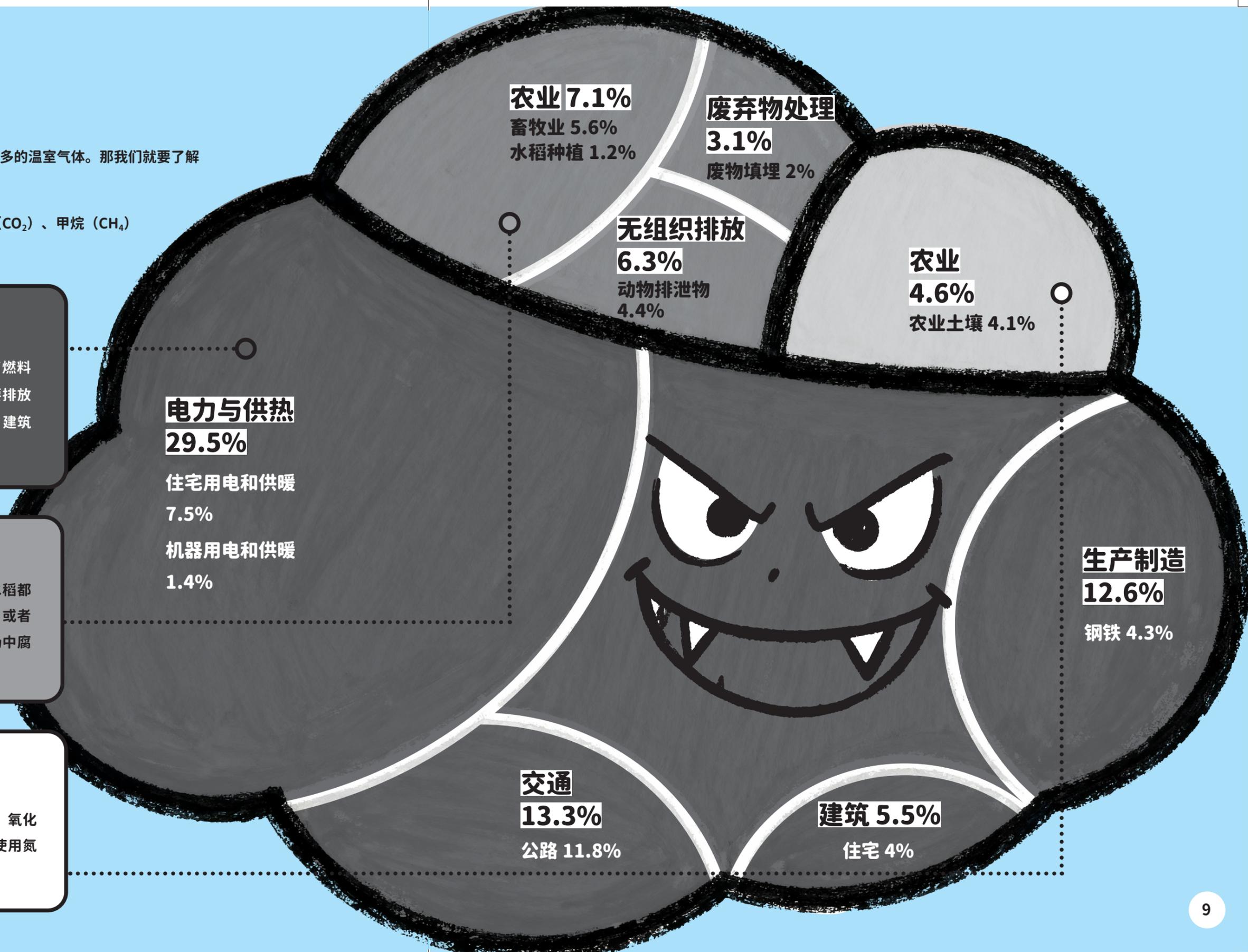
二氧化碳主要来源于日常生产与生活中化石燃料（煤炭、石油、天然气等）的燃烧，其中主要排放来自发电、供暖、交通运输、工业生产制造、建筑生产施工和运行。

甲烷 (CH₄) 17.7%

甲烷主要来自农业领域，比如牛打嗝、种植水稻都会产生甲烷哦！此外，在石油和天然气开采，或者生产加工过程中，也会泄漏甲烷。垃圾填埋场中腐烂的废物也是甲烷的一个主要产生源头。

氧化亚氮 (N₂O) 6.2%

氧化亚氮也主要来自农业活动。自然条件下，氧化亚氮从土壤中排出，但是人类耕作，尤其是使用氮肥增加了氧化亚氮的排放。



电力与供热 29.5%

住宅用电和供暖 7.5%
机器用电和供暖 1.4%

农业 7.1%

畜牧业 5.6%
水稻种植 1.2%

废弃物处理 3.1%

废物填埋 2%

无组织排放 6.3%

动物排泄物 4.4%

农业 4.6%

农业土壤 4.1%

生产制造 12.6%

钢铁 4.3%

交通 13.3%

公路 11.8%

建筑 5.5%

住宅 4%



我们的日常生产与生活中产生了大量的温室气体，但是它们却看不见、摸不着。因此，我们常常会忽略掉它们的存在，也没有意识到自己的吃穿住行都在制造更多的温室气体。在图中找一找，温室气体都悄悄在哪里产生，用你的彩笔让它们现身吧！



减少温室气体的路径

在温室气体中，二氧化碳是导致气候变化的主力。它不仅排放总量大，而且可以在大气中存留数百年至千年，持续带来影响。因此，减缓气候变化的核心是减少二氧化碳的排放，也就是人们常说的“减碳”。

减碳有两种途径：一种是减排，一种是固碳。

二氧化碳 (CO₂)

减排 指在生产生活中减少二氧化碳的产生。

- 目前主要的减排方式是用**清洁能源替代化石燃料**，也就是用太阳能、风能、水能、核能，这些二氧化碳排放更少的方式来提供能源。
- 还有一个重要方式是**提高能源使用效率**，在交通运输、化工、建筑等高耗能行业进行设备更新、技术升级。

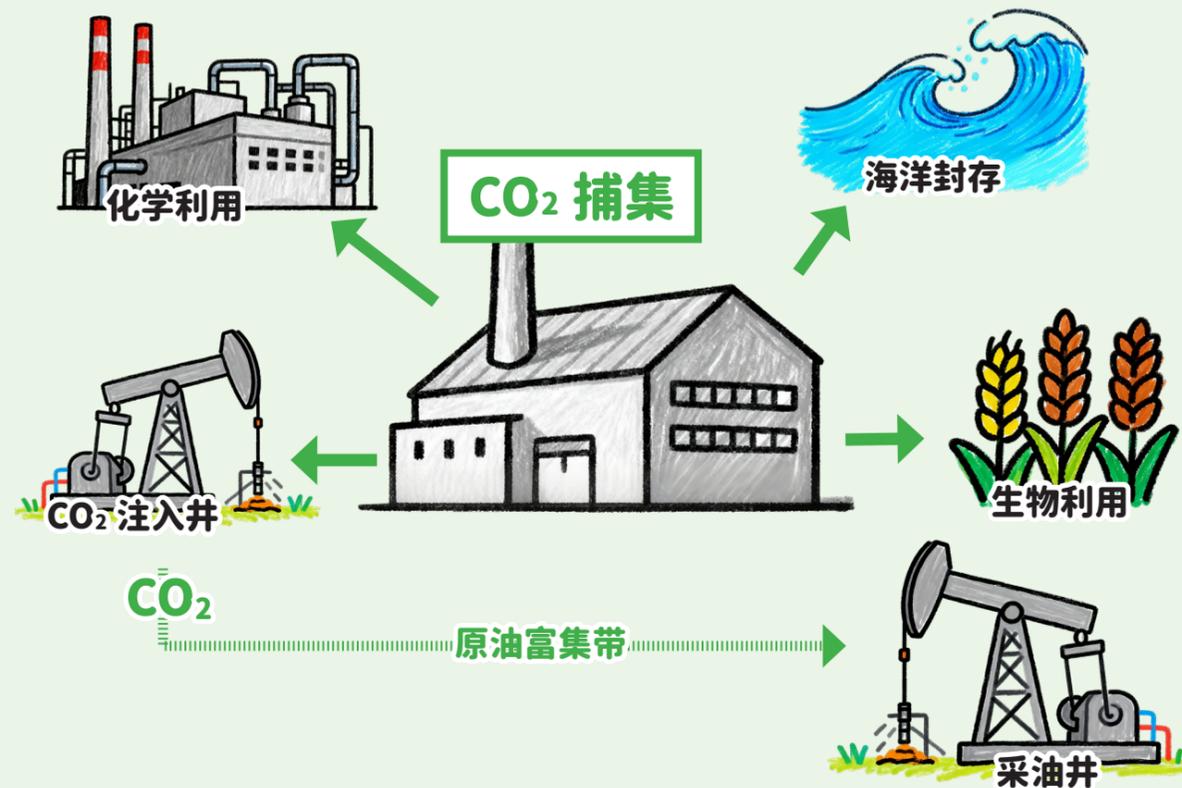
减排等于少吃点!



固碳等于多运动!

固碳 指尝试将空气中的二氧化碳吸收。

- **植树造林**是一个重要的固碳方式，植物的光合作用能够吸收二氧化碳，释放氧气。
- 植物虽然能固碳，但是难以在短时间内遏制二氧化碳增加的趋势，因此科学家们在努力研究**碳捕集、利用与封存技术**，尝试将二氧化碳转化为燃料、化工原料或者封存在地下。



甲烷和氧化亚氮的减排也至关重要，它们的排放总量虽然没有二氧化碳高，但是加剧温室效应的能力却比二氧化碳强很多。减少这两种气体目前已经有一些有效的办法，但是成本很高，仍然高度依赖技术上有新的突破。

甲烷 (CH₄)

甲烷分解只需要大约十年，减少甲烷排放对于在短期内将升温降至 1.5° C 以下非常重要。

- 在农业方面可以升级畜牧饲料，通过堆肥或生产沼气等方法管理动物粪便，采用干湿交替的水稻种植技术。
- 在工业方面，可以加强油气开采的甲烷监测，修复泄漏管道。还有些技术可以减少垃圾、废水中的甲烷，但是成本很高，暂时难以大规模普及。
- 我们也可以从消费源头来考虑，鼓励人们调整饮食习惯，减少牛羊肉的食用。

氧化亚氮 (N₂O)

氧化亚氮主要来自化肥的过度施用，研发新型肥料和推广精准施肥技术对于减少其排放至关重要。不同地区的土地条件相差很大，需要因地制宜地采用有效技术。同时，减少化肥使用还可能引起粮食减产问题。因此，我们还要平衡好减排和减产之间的关系。可以说技术和资金也是减少氧化亚氮排放面临的主要困难。



气候变化知识大闯关

关于气候变化还有好多好多有趣的知识。

知己知彼，才能百战不殆！

你还可以通过以下书籍和影片，寻找气候变化的更多特点和战胜它的招数。



《地球小孩的天气书》

作者：黄卫 著 / 沈利 绘
出版社：上海译文出版社



《我们的地球发烧了》

作者：(加) 斯蒂芬·艾肯
出版社：辽宁少年儿童出版社



《原来世界这么奇妙：
探索气候变化》

作者：[意] 安德里亚·米诺格里奥 /
[意] 劳拉·范妮
出版社：广西师范大学出版社



《给孩子的气象实验室》

作者：[美] 吉姆·努南
出版社：华东师范大学出版社



怎么样？
你已经充分了解自己的对手“气候变化”了吗？
在你准备去解决它之前，先来做几道知识测试，
看看自己的胜算有几成吧！



《极境：冰川之上》

类型：纪录片
制片国家：中国大陆
语言：汉语普通话
首播：2025年



《宝贝星球》

类型：纪录片
制片国家：英国
语言：英语
首播：2025年



《我们的星球 第一季》

类型：纪录片
制片国家：英国 / 美国
语言：英语
首播：2019年



《我们的星球 第二季》

类型：纪录片
制片国家：英国 / 美国
语言：英语
首播：2023年



《气候变化：事实真相》

类型：纪录片
制片国家：英国
语言：英语
首播：2019年

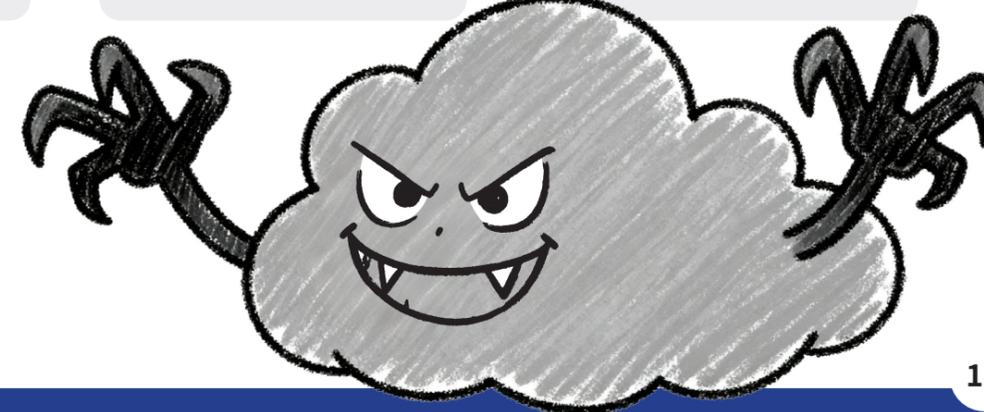


《冰冻星球 第二季》

类型：纪录片
制片国家：英国
语言：英语
首播：2022年



扫描二维码，
开始闯关吧！



第二步

气候急救员的自我修炼

恭喜你掌握了作为气候急救员所需要的基础知识！但解决气候变化需要很长时间的努力，在开始拯救地球之前，你还需要好好修炼内功。

首先，最重要的就是学会适应气候变化，更好地保护自己！

现在，你的修炼任务来啦！

「适应气候变化」
修炼任务进度条



识别极端天气 | 绘制风险地图 | 学会应急避险 | 守护身心健康 | 提高生活质量

气候变化带来极端天气和自然灾害、传染性和慢性疾病风险、粮食和水安全等问题。我们需要适应气候变化，也就是主动想办法应对这些问题。通过提前发现风险，采取预防措施，调整生活方式，我们可以减少气候变化带给我们的不利影响。

适应气候变化要记住这 3 个关键：



各地的气候不同，面临的风险也不同。我们必须依据当地的气候特点，结合基础设施、社区环境等应对条件来采取有效措施。

气候变化对每个人的影响不同，儿童、老人、孕妇以及各类慢性病患者受到气候变化的影响更大，因此我们要根据每个人的情况精准提升防护力。

气候适应是一个持续终身的过程。我们需要不断学习新知识，评估已采取行动的效果，根据反馈调整措施。我们可以和家人、朋友、社区伙伴交流，共同寻找适合自己的气候适应方法。

修炼 1 识别极端天气——和天气做朋友

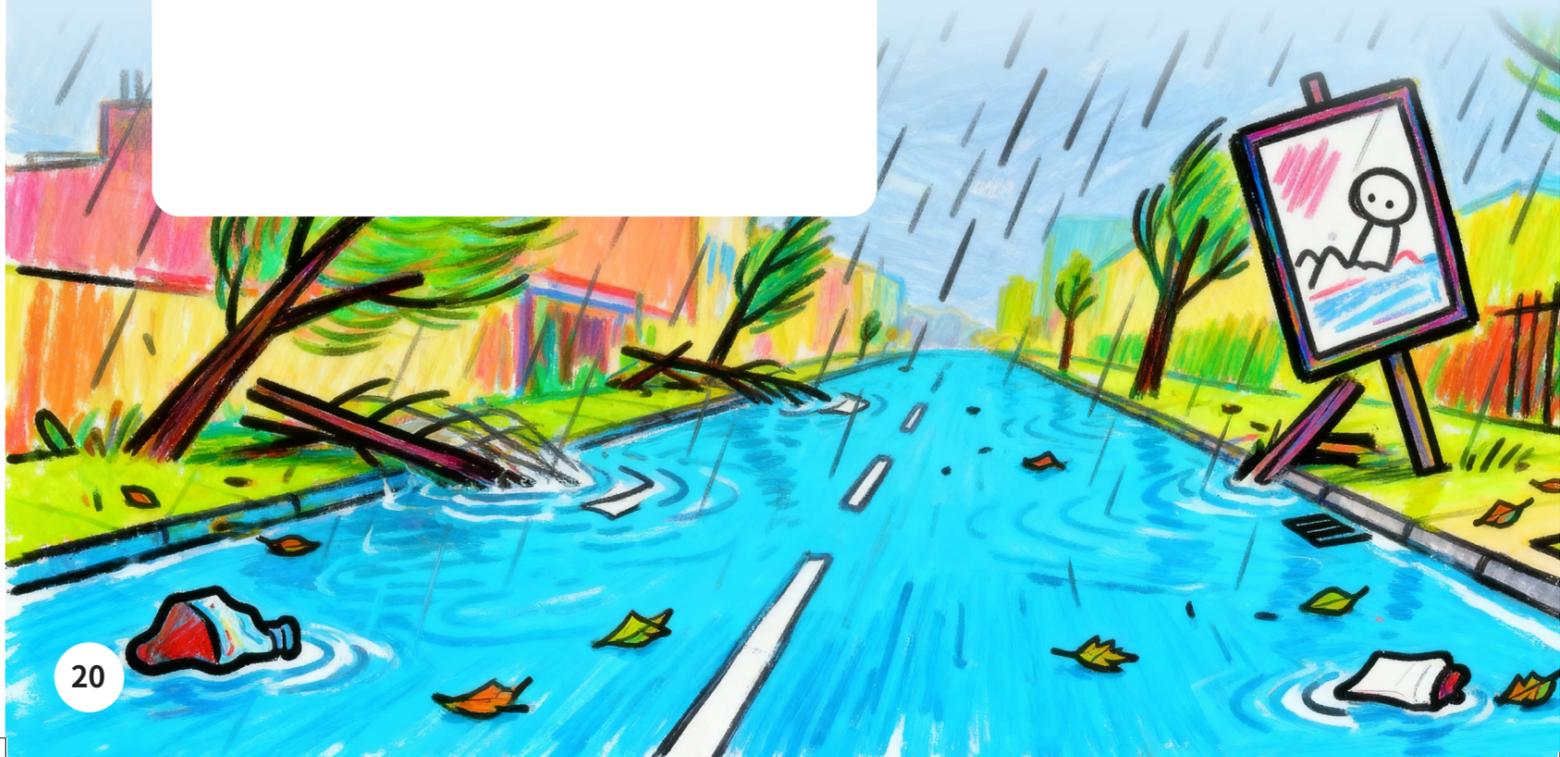
极端天气威胁我们的安全。随着地球不断升温，极端天气越来越频繁和剧烈。气候变化也让我们生活的地方变得不太一样，常年干旱的地方可能会经历突然的暴雨，四季如春的地方也可能变得酷暑难耐。

你的第一个修炼就是学会识别极端天气，让自己尽可能不暴露在风险之中。

从现在开始，你需要养成每天关注天气的习惯了。

每个地方的天气各有特点。同样是夏天下一场大雨，在沿海地区带来的是清凉，在西北干燥的地区，这雨可能就太多太快，容易引发洪水灾害。本地的气象专家会根据天气特点和自然环境发布重要的天气预警，因此，看自己住的城市、区或县发布的天气预报最准确！

在你生活的地方，发布天气预报的渠道有：



天气预报有 14 种危险警告，我们叫它

“气象灾害预警级别”。

气象专家会尽量提前半天到一天告诉大家坏天气要来了。但是，有些坏天气来得太快太急，有时候来不及很早发出警告，甚至坏天气开始了才发出警告。

这些警告按危险大小分了四个等级，用不同的颜色表示：



不同颜色的警告告诉我们该怎么做

看到蓝色或黄色警告：

准备啦！虽然现在外面还很安静，但坏天气可能很快就要来了！这时候你可以想想今天还要不要出门，如果一定要出门的话就要做好应对坏天气的准备，出门后还要时刻留意天气有没有变化。

看到橙色或红色警告：

坏天气已经来了，而且可能变得更厉害，快保护好自己！除非有特别特别重要的事，最好乖乖待在安全的地方，并且做好应对突发事件的准备，比如停电、停水、家里进水、窗户破裂。



拿出你的彩笔，将气象灾害预警符号补充完整吧！

请注意：不是所有气象灾害都有四个预警级别哦！思考一下这是为什么。



台风



暴雨



强对流



暴雪



寒潮



海上大风



沙尘暴



低温



高温



干旱



霜冻



冰冻



陆地雾



海雾



霾



除了查看天气预报外，了解极端天气来临前有哪些预兆，也将帮助我们观察自己身边的天气变化。

气候变化的影响下，**高温**和**暴雨**是我国最常出现和影响范围最广的两类极端天气。接下来就请你好好认识下这两类极端天气，把你的发现填写到表格中。

【小提示：可以到中国气象局官网搜索“气象灾害预警信号”哦】



气象灾害类型	级别	这个预警信号说明出现了什么情况？	身边哪些现象说明可能会出现这个级别的极端天气？	这时候你需要如何防范？
高温		示例：日最高气温连续3天将在35°C以上。	天气闷热甚至感到呼吸困难、热浪扭曲空气、树叶卷边。	午后尽量减少户外活动；做好防暑降温。
暴雨				

修炼 2 绘制风险地图——我的安全小雷达

恭喜你完成修炼 1，学会了识别极端天气！接下来，你需要找出身边的安全地点，并识别危险区域，以便在极端天气来临时采取合理措施，平安度过极端天气。

想一想：你生活的地方可能出现哪些极端天气？遇到这些极端天气时，哪些地方会变得危险，哪些地方比较安全？

请绘制你的气候风险地图，指引你穿越极端天气的挑战吧！

绘图五步法

1 画框架

画出你日常活动的区域（小区、学校、玩耍处、常走路线），并尽可能精确画出你常停留的地点，如小区大门、你住的楼栋、游戏设施。

2 标危险

用红色标出极端天气下可能危险的地点，并注明具体风险，如倒塌、坠物、积水、触电等。

• 你见过暴雨后哪里变成“小河”？
低洼道路、地下车库、地下室、_____

• 高温时哪些地方晒得像“铁板烧”？
无遮阴的广场、操场、_____

• 大风来了的时候，哪些东西会东倒西歪或者轰轰作响？
大树、广告牌、_____

请爸爸妈妈帮你看看，还有哪些危险点和安全点没有标上。

• 你们可以一起评估，针对不同的极端天气家里是否安全，是否需要做空间改善或物资准备。

我的家里可以这样做极端天气准备：_____

• 最好一起去你日常活动的地方和路线，拍照记录风险点。你也可以反馈给社区工作人员，让生活空间更加安全！

容易被忽视的危险点有：_____

4 查遗漏

3 找安全

用绿色标出极端天气下的安全场所，并标注其可躲避的天气，如超市、银行适合高温和暴雨时短暂躲避。

• 从学校回家的路上突然暴雨，你可以去哪里躲避？

• 天气炎热时，哪些地方比较适合你玩耍？_____

• 洪水来临的时候，你待在家里安全吗？离你最近的应急避难场所在哪里？_____

5 练路线

找一找你从学校、常玩耍的地方回家的最安全路线吧！

怎么走能够尽可能避开危险点？如果遇到突发状况，如何最快到达安全点？



小提示：和家人共同参与社区应急演练，提高防范意识和自救技巧，也能帮助你冷静、正确应对极端天气。

我们为你准备了专属的气候风险地图绘制图纸。
快亲手进行风险扫描，完成之后把它贴在家里最显眼的地方吧！

修炼3 学会应急避险——生存大闯关

太棒啦！你已经通过修炼2，拥有了一份气候风险地图。在极端天气来临的时候，你已经能减少自己面临的风险了！接下来，我们要考虑到一些更加糟糕的情况：假如你不小心中了极端天气的招，应该怎么办？

学会以下这些关键的自救技巧，可以保命！

学会求助

在面临我们无法应对的危险情况时，及时向外界求助是一项重要的安全技能。你可以拨打的求救电话有：

_____。
_____。

随时观察

密切观察周围的情况，必要时第一时间向外求助。

保持电量

极端天气来临时有可能停电，因此，不要一直玩手机哦！

要确保手机电量充足，以便你能够和外界保持联系。



如果你的身体发出这些警报，可能就是中暑了：头痛、头晕、眼花、恶心、多汗、四肢无力发酸、皮肤发烫、反应迟钝、注意力不集中等。

高温生存技能

高温会增加中暑的风险，严重时可能导致热射病。外出时尽量选择早晨，躲开中午的大太阳，出门要做好防护措施。

夏天出门的防护措施有：_____。
_____。

你的小任务：教会你的家人、小伙伴如何应对中暑，一起演练下吧！

中暑4步救命口诀：



一躲阴凉

马上跑到树荫下、屋里或任何能遮太阳的地方。



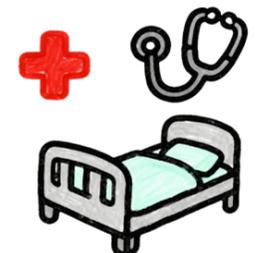
二快降温

赶紧用冷水、湿毛巾、冰袋给身体降温，重点敷额头、脖子、腋窝、大腿根部。



三口慢饮

如果能喝水，要小口慢饮，多次喝，不能猛灌，矿泉水、凉茶、运动饮料都可以。



四叫医生

如果还不舒服，或者高热、昏迷，马上打120或直接送往医院，同时继续降温。

暴雨生存技能

暴雨安全口诀：

待高处

高处待着才安全

- ✓ 马上跑到坚固的楼房二楼以上躲起来。
- ✗ 千万别去地下室、过街通道、地下商街，那里可能被水淹，变成“水牢”！不要站在下坡、汽车后面，以防有东西滑下来撞到。也不要站山顶、楼顶，小心会有雷劈。

避水电

避开所有水和电

- ✓ 离路灯、电线杆、电箱、高压电塔等所有带电的东西远远的！
- ✗ 最好不踩水、不玩水，因为水里可能带电，或者藏着没盖的坑洞和下水道！不要穿拖鞋凉鞋或光脚，容易滑倒或被划伤。

远坠物

远离可能会坠落、倒塌的东西

- ✗ 不要靠近老旧房子、山坡、大树、广告牌，暴雨和大风可能会让它们倒塌或掉下东西砸伤人。

慎出行

谨慎使用交通工具

- ✓ 如果已经在交通工具上，要听从指挥，和大人手拉手集体行动，确保没有人掉队。
- ✗ 公交车、地铁、出租车甚至高铁都可能被中断，尤其是在地下停运的地铁、在低洼地带的公交车非常危险！

居家也要留心眼

待在家里也要做好几件重要的小事

- ✓ 躲：如果家住低楼层，要准备好去高楼或者避难所。
- 关：请大人关掉电源（防触电）、关掉燃气（防爆炸）、关紧门窗（防进水）。
- 充：把手机、充电宝都充满电，这样才能一直和家人保持联系。



自主探索

除了高温、暴雨外，你生活的地方会出现哪些极端天气？请总结这些天气的特点，并思考你需要掌握哪些应急避险的关键技能。

完成修炼 3 后，请重新检查你的气候风险地图，看看有没有遗漏的安全点或危险点！



修炼 4 守护身心健康——我的生活小贴士

太优秀啦！这么快你就通过修炼 3，知道了如何在极端天气中自救。别忘了经常复习、演练哦！

除了极端天气带来的安全风险，气候变化还悄悄地影响着我们的身心健康。作为一名气候急救员，拥有强壮的体魄和坚韧的心灵非常重要！现在，请你开始这项新的修炼任务吧！

观察和思考气候变化如何改变了你生活的环境，这对你的健康带来了哪些影响。和你的父母、小伙伴一起讨论：我们应该如何应对？

气候变化带来了哪些变化？	这些变化对我的身心健康有哪些影响？	我应该如何应对这些影响？
例：高温天持续多日	容易中暑；心情烦躁注意力难以集中	戴帽子出门、早起运动

“我最近总是打喷嚏，鼻子痒痒的，眼睛也红红的，妈妈说我是过敏了，不能像以前一样经常出去玩了。”

——帅帅，10岁

“今年夏天蚊子特别多特别毒，我腿上被叮了好多包，又痒又疼，有的还起水泡，晚上睡觉都睡不好。”

——妮妮，10岁

“因为太热了，体育课都改在教室里上了，我好想在操场上跑步、踢球。”

——皮球，12岁

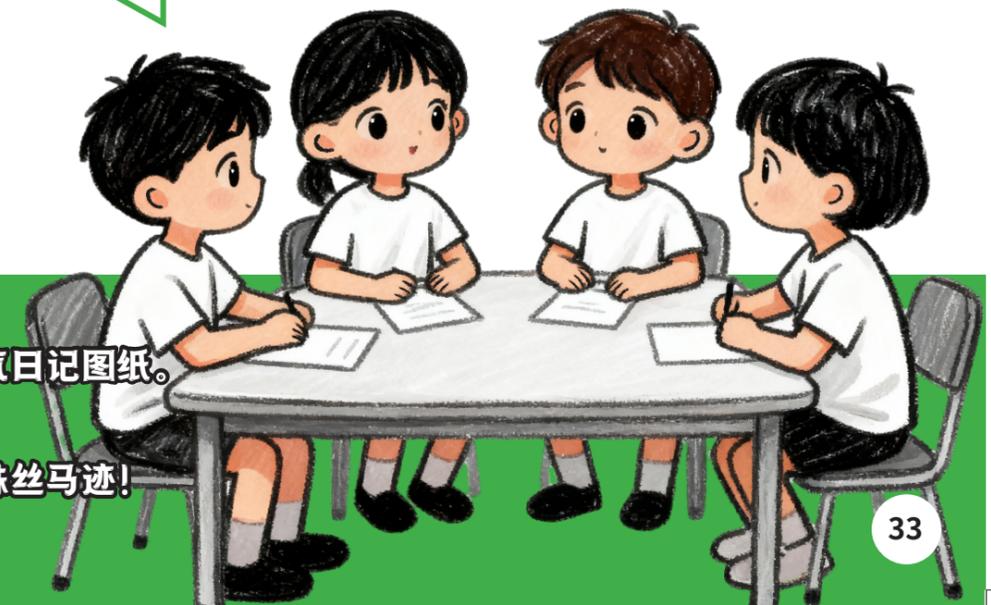
“暑假室内外温差大，一冷一热我的眼皮发麻。”

——成启，11岁

“没胃口吃饭，吃冰的东西，吃多了肚子痛。”

——艺帆，11岁

我们为你准备了专属的天气日记图纸。
每天记录天气状况，
在生活里寻找气候变化的蛛丝马迹！



修炼 5 提高生活质量——我的气候适应小妙招

真厉害！你已经完成 4 项修炼任务，减小了气候变化对自己的安全和健康的负面影响！但平安只是第一步，你肯定还想生活得更快乐、更舒服，对吧？快进行最后一项修炼：寻找一些气候适应小妙招，让自己的生活少点苦闷，多点幸福！

开动你聪明的大脑，在生活中寻找创意和灵感，填写到下表中吧！

遇到的气候挑战	生活有哪些变化？	我的“适应妙招”
例：高温 / 暴雨 / 大风……	可以从户外玩耍、家中日常、学习、饮食、睡眠等角度来思考哦！	我做了什么来应对？取得的效果怎么样？

“锻炼身体，让自己身体非常健康，抵抗力增强，就能更好地适应环境变化。”

——元诚，11岁



“最有趣的是种薄荷驱蚊，看着薄荷慢慢长大，还能起到驱蚊的作用，很有成就感。”

——依一，11岁



“去图书馆吹空调还可以，就是没位置，我自己搬椅子去。”

——成启，11岁



和小伙伴分享你的发现，看看大家都有哪些适应小妙招。



扫描二维码，向我们推荐你的气候适应小妙招吧

第三步 急救员出动！ 速速拯救地球！

恭喜你完成修炼！你已经掌握了适应气候变化的基本能力。

事不宜迟，勇敢的气候急救员，

请你立刻开始行动，减缓气候变化，拯救地球吧！



行动 1 来场头脑风暴吧！

你还记得气候变化是什么造成的吗？答对啦！就是因为人类生产生活排放了太多

要减缓气候变化，我们主要有两个途径：

吸收温室气体还需要技术上的突破，你的奇思妙想也许能成为拯救地球的未来科技！



看看下面这个场景你是否熟悉？



你可以采取这些改变：

- 建议爸爸妈妈多买新鲜的、本地产的应季蔬菜和水果，少买速冻食品和过度包装的食品。因为加工食品会消耗更多能源，运输过程中也会产生更多碳排放。
- 吃饭时按需取食、不挑食、不浪费，做到光盘行动，这样就不会产生太多厨余垃圾。
- 厨余垃圾分类收集起来，做成堆肥或者投放到小区的厨余垃圾桶，将它们变成有用的资源。



让我们看看其他气候急救员都做出了哪些改变吧！

“我发现河边的小树比以前更早发芽了，我要每天少开一小时空调帮它们降温。”

——明轩，8岁

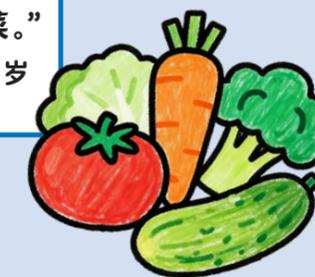
“和小伙伴住得近的话，可以一起结伴步行上学，既环保又能增进友谊。”

——子甯，11岁



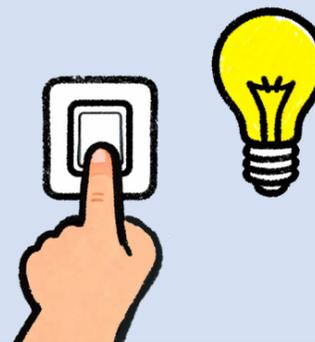
“少吃肉类，多吃蔬菜。”

——一伊，11岁



“我已养成了随手关灯、坚持光盘行动等良好习惯，但在缩短淋浴时间、利用废料进行手工创作等方面仍需持续改进。”

——美琪，11岁



扫码查看照片

现在, 请你重新观察自己日常生活的方方面面,
 仔细思考: 采取哪些改变就可以减缓气候变化,
 对地球更加友好?



生活用途与场景	可以从以下几个角度思考	你可以做出哪些改变?
 饮食	食物种类、烹饪过程、用餐习惯、厨余处理	
 居住	能源(水电气煤等)的使用、电器使用、生活习惯、家庭环境与布置	
 交通出行	交通方式、出行习惯	
 学习	文具使用、学习方式	
 玩耍	室内玩耍、户外玩耍、玩耍方式、玩耍习惯	

生活用途与场景	可以从以下几个角度思考	你可以做出哪些改变?
 购物	购物方式、频次、产品类型、淘汰原则	
 卫生健康	强身健体的习惯, 就医时的事项(例如减少医疗废物)	
 节日	节日的装饰、过量消费、食物浪费、一次性用品使用	
 旅行	旅行方式、旅行用品	
 电子通讯	电子设备的生产和使用, 数据存储和传输也都消耗大量能源	
 社区/学校/网络	如何带动身边的人一起节能减排? 你可以开展哪些行动?	



行动 2 制定你的行动计划

经过头脑风暴后，你是不是发现自己有很多事情可以做？

现在，请你将这些事情分类填入下面的表中。按照表中的提示，思考你怎样可以更好地行动。



我喜欢，但还没有开始做的事：

我喜欢，并且已经开始做的事：

我不喜欢，但对于气候很重要，我可以开始做的事：

我不喜欢，但对于气候很重要，并且我已经开始做的事：



请思考：
你打算怎样开始行动？



请思考：
你如何坚持并且做得更好？



请思考：
你需要什么支持和鼓励？



请思考：
如何让这件事情变得有趣？

行动 3 开始气候友好行动

真棒！你已经拥有了自己的气候友好行动计划！

现在请你用一个月的时间执行计划，记录下自己的行动，并思考：

拯救地球是一个充满挑战的任务，需要毅力，也需要智慧。

记得每个月回顾自己的气候行动，总结经验，

你的地球守护力就会一天天变强！



	行动 1	行动 2	行动 3	行动 4	行动 5
 我开展了哪些行动？					
 行动的效果怎么样？					
 我遇到了什么困难？					
 我怎样可以做得更好？					
 我希望获得哪些支持？					
 我要怎样获取支持？					

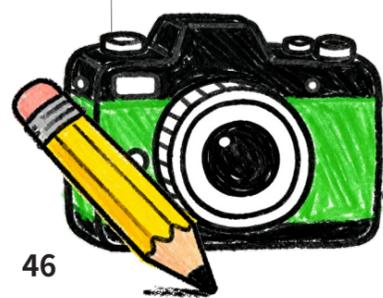


记得用照片记录下你的行动，用文字记录下你难忘的经历和感受。

扫描二维码，和我们分享你的行动瞬间！



A large empty rectangular box for drawing or writing.



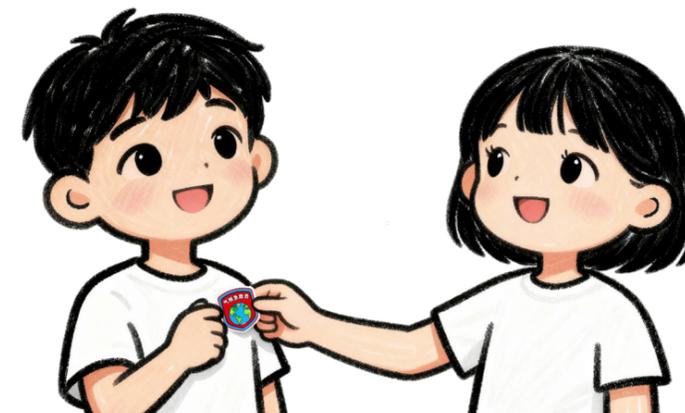


行动 4 组建气候急救员小队

现在，你已经开始了自己的行动。但是，减缓气候变化的路程非常漫长，你也许会感到孤单，有时候也许会气馁。不如鼓励更多人加入气候急救员的队伍，大家共同前行！

请将你制定的行动计划展示给家人和朋友，问问他们愿意和你一起做哪些事情。获得最高支持的三项将是你努力带动他人一起开展的行动。

我将带动我周围的人一起做这三件事情



我将通过这样的方式带动周围的人一起行动

怎么样？有小伙伴和你一起行动了吗？

如果你遇到了困难，请思考：为什么别人不行动？

如果他们不知道气候变化，
你可以这样做：_____。

如果他们知道气候变化，但是认为和自己无关，
你可以这样做：_____。

如果他们愿意行动，但不知道该如何开始，
你可以这样做：_____。

也许还有其他因素阻碍了别人行动，你可以和他们好好聊聊。



如果你成功动员小伙伴，别忘了和他们组建

“气候急救员小队”，

一起开始你们的气候友好行动。

我们为你准备了小队的专属海报，

快去共同开启拯救地球之旅吧！

“我在带动家庭环保方面成效显著，父母已逐渐形成选择步行、高铁等低碳出行方式，养成出门自带水杯、随手关灯等环保习惯；针对实践中遇到的挑战，如难以避免一次性吸管使用、家庭种植空间有限等问题，我计划通过制定家庭环保公约、创建班级绿植角、向学校提交环保提案等创新方式加以解决。我希望能设计趣味性的环保打卡挑战活动，并通过数据可视化展示环保成效，以此激励更多人加入环保行列，让每个人的微小行动汇聚成改变环境的强大力量。”

——美琪，11岁



“我们将废弃奶茶纸杯改造成实用又环保的夏日凉扇，赋予它们第二次生命。通过这个作品，我们希望唤醒更多人对一次性用品浪费问题的关注，让环保不再停留于口号，而是成为触手可及的日常。”

——星辰，11岁



“我和小伙伴组成了绿色生态玩伴团，一起学习气候变化的知识，还将家里的旧物变废为宝。”

——时诺，7岁



行动 5 化解气候焦虑

勇敢的气候急救员，你已经踏上了拯救地球旅程。这场旅程注定艰难与漫长，有时会碰到挫折和迷茫。当你看到干旱的土地、奄奄一息的动物、麻木而不愿意行动的人们，可能会觉得“地球好可怜，我帮不了它”。最后，我要送你 6 件法宝陪你一路前行。愿你的旅程中，每一个困难都变成乐趣，每一次失败都变成收获。

第一件神奇法宝



金箍棒

我们无法独自解决整个地球的问题，但每个人都能用好自己手中的“金箍棒”，做好自己擅长的事！

不要为自己无法控制的事情烦恼。地球生病不是你的错！

我擅长_____

第二件神奇法宝



救命毫毛

保护地球也需要“能量管理”，就如同观音赐给孙悟空的三根毫毛，只有在最关键的时刻才施展神通。太累的时候，不如只选 1~2 件最想做的事。再小的事坚持 100 天，也是大大的了不起！

我坚持_____

第三件神奇法宝



照妖镜

消除焦虑与无助的最好方法就是——了解真相！

哪些是谣言？哪些是真相？问问老师和父母、翻翻书本、查查网络，亲自举起你的“照妖镜”寻找正确答案。

我相信_____

第四件神奇法宝



风火轮

立刻行动最开心，脚踏风火轮，马上出发！

动手做的时候，大脑会分泌快乐物质。每完成一个小行动，就给自己一个小奖励吧！

我奖励_____

第五件神奇法宝



芭蕉扇

和别人分享你的心情，用芭蕉扇吹散烦恼。

担心 ÷ 分享 = 一半的担心

快乐 × 分享 = 双倍的快乐

我分享_____

第六件神奇法宝



乾坤圈

不喜欢听就不要听，远离那些让我们不快乐的负面新闻。正如乾坤圈画地为界，邪魔不侵。

多看积极的新闻，了解减缓气候变化有了哪些进展，人也会充满正能量！

我靠近_____

记住：“有感觉、说出来、想办法”就是面对焦虑的力量！

亲爱的气候急救员：

谢谢你为我做的点滴小事！

你关掉的每一盏灯，都让我少流一滴汗；

你种下的每棵小树，都为我织出清凉的绿伞；

你捡起的每一个垃圾，都让我的呼吸变得清爽。



海浪在给你们鼓掌，云朵送来彩虹勋章！

你小小的手，正在修复大大的星球。

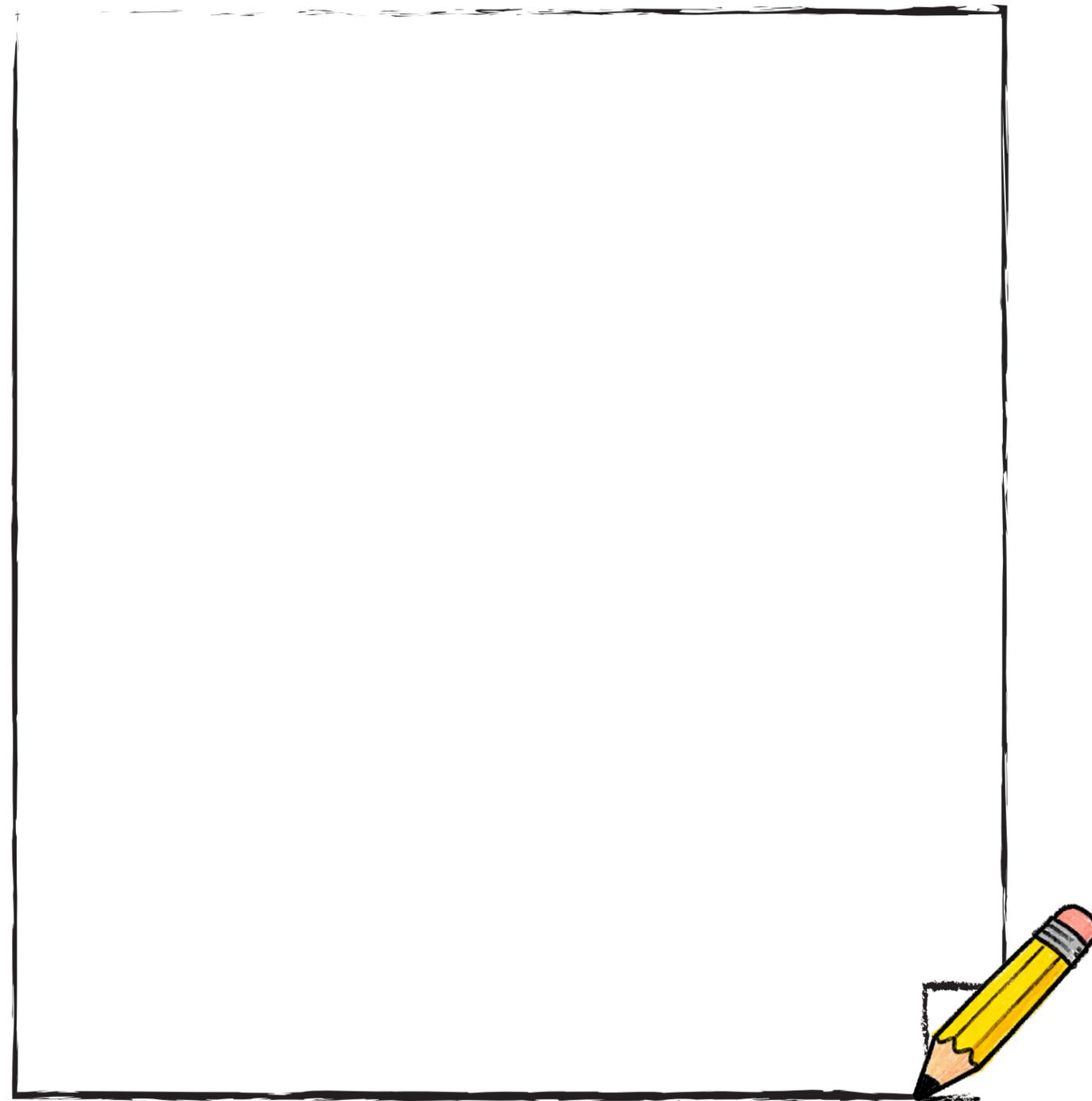
因为有你，我感到充满希望。

继续加油吧！

——永远爱你、支持你、感谢你的地球



给地球写一封回信吧！





本手册由救助儿童会主导编写，生态环境部宣传教育中心、华东师范大学上海终身教育研究院指导。手册的编写得到了上海市金山区前京小学、上海市嘉定区华东师范大学第五附属学校、常州市新北区龙虎塘实验小学这三所学校师生的支持，他们丰富多彩的校外气候变化教育实践，为本手册提供了儿童对气候变化的认知、观点以及行动的一手素材。通过这本手册，我们希望通过儿童友好的方式传递气候行动理念，为儿童参与气候行动提供激励与启发。我们也期待这本手册能成为学校、社区和社会组织拿来即用的工具，让气候变化教育走进更多儿童的生活，让气候变化教育从理念转为行动。

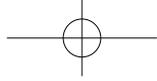
编写：朱劭尧 设计：陈梦尧 审校：刘铭、徐心儿、张绩伟、宋嘉萌

国际救助儿童会（英国）北京代表处

北京市朝阳区建外外交公寓2号楼2单元52室 邮编：100600

电话：010 - 65004408 / 65006441 网址：<http://www.savethechildren.org.cn>

本手册著作权归救助儿童会所有，出于非商业目的可免费印刷、分发和使用。



《紧急行动！快给地球降温！》是一本适合儿童的气候变化教育手册，图文并茂，互动性和参与性强，环环相扣。气候变化刻不容缓，让我们一起赶快行动起来吧！

——生态环境部宣传教育中心副主任 曾红鹰

以“儿童视角和行动导向”为核心，重视实践指导，将气候知识与手绘图画有机融合，语言简洁生动，亲和有吸引力，让气候教育既有料又有趣。

——生态环境部宣传教育中心培训室（党校工作部）副主任 栾彩霞

儿童受到气候变化的影响，儿童也能成为气候友好行动的领导者。这本手册编写的资源，就来自儿童倡导、参与、组织的各类活动，就体现着今日儿童的责任担当与能力魄力。愿本手册的应用和不断完善，助力中国气候变化教育！

——华东师范大学教育学部教授、上海终身教育研究院执行副院长 李家成

儿童不仅是气候变化危机的易感者，更是当下与未来的关键行动者。内容科学、形式活泼的早期教育介入可塑造其系统性思维与生态公民意识。本手册突显儿童视角和主体能动性，在沉浸式学习活动引导中培育儿童的自然同理心与社会责任感。

——华东师范大学教育学部副教授、上海终身教育研究院 ESD 项目首席研究员 朱敏



扫码开启“建议宝箱”，
你的反馈让这本手册变得更好！

