

الوعي التكاملي نحو سلوك بيئي صحي مستدام

د/ زهراء علي أبو عياد

دكتورة الفلسفة في العلوم- كيمياء تحليلية- كلية العلوم- جامعة القاهرة
مدرب معتمد للتنمية المستدامة (معتمد من المعهد القومي للحكومة والتنمية المستدامة)
خريج مبادرة سفراء المناخ (المعهد القومي للحكومة والتنمية المستدامة)
خريج البرنامج الرئاسي لتأهيل الشباب للقيادة (الدفعة الثالثة)
عضو الغرفة المركزية للمبادرة الرئاسية - حياة كريمة -
المعامل المركزية - وزارة الصحة والسكان - مصر



: dr_zahraa_ayad@yahoo.com

ORCID ID/ 0009-0002-0584-3800



: Ainelbeeah

Scopus Author ID/ 57242689500



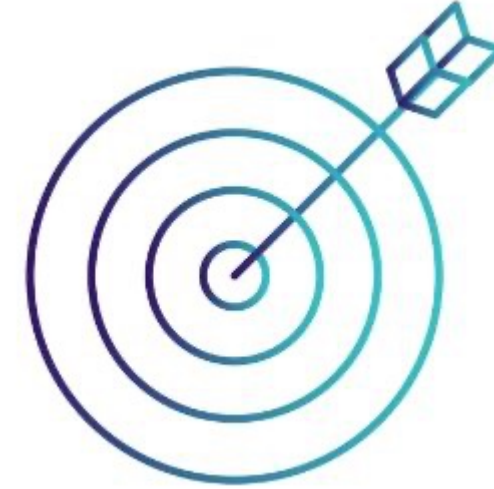
المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



الهدف

الربط الذهني لأهداف التنمية المستدامة بوعي فعلي وإدراك حقيقي

ترابط تشارك تكامل

المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



Partnerships For The Goals

الشراكة لتحقيق الاهداف



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



الوعي التكاملي نحو سلوك بيئي صحي مستدام



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



الوعي التكاملي نحو سلوك بيئي صحي مستدام



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



الأضرار البيئية وتداعياتها الصحية



المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



➤ الاحتباس الحراري زاد بشكل كبير من شدة حرائق الغابات ونطاقها في جميع أنحاء العالم.

* تقرير نوفمبر/ 2025 - القاهرة الإخبارية *

- تزامن التغيرات في درجات الحرارة والجفاف والغطاء النباتي مع الحرائق القياسية من الأمازون إلى كاليفورنيا.
- زاد من احتمالية حدوث مواسم **حرائق** شديدة في بعض أجزاء العالم بمقدار **من 25 إلى 35 مرة**.
- بوليفيا الأعلى لانبعاثات لثاني أكسيد بواقع **771 مليون طن**.
- كندا تجاوزت **مليار طن**.
- منطقة بانتانال البرازيلية، **أكبر منطقة رطبة في العالم**، سجلت **ستة أضعاف** متوسط انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



خسائر متنوعة:

□ مقتل مئات الأشخاص حول العالم.

□ اقتصادية: أضرار تُقدر بنحو 140 مليار دولار.

□ خسائر قطاع الأعمال الزراعية في منطقة بانتانال البرازيلية أكثر من 200 مليون دولار.

□ تلوث الهواء: انبعاثات الكربون، الجسيمات الدقيقة تجاوزت الحدود الآمنة لمنظمة الصحة العالمية بما يصل إلى 60 ضعفاً، ما عرّض مئات الملايين من البشر للأدخنة السامة وزادت حالات الربو و الوفيات .



المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



➤ تسجيل أكثر من 200 حالة **اختناق** بسبب مجمع صناعي.. **إضراب عام** في محافظة قابس التونسية بسبب قضية التلوث البيئي. **عدم استقرار أمني وسياسي**



➤ دراسة سبتمبر 2025، تفيد بأن **تلوث الهواء** يؤدي إلى **زيادة أمراض:**



القلب - الرئة - الجهاز التنفسي - حاسة البصر عند الأطفال.

أكتوبر/2025

+201148686466



www.ainelbeeah.green



ainelbeeah@



جمعية عين البيئة

المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



➤ تلوث مياه الأنهار والبحار والمحيطات:

مصادر متعددة تشمل: النفايات البلاستيكية والمخلفات الصناعية ومياه الصرف الصحي، وتصريفات النفط والزراعة؛ مما يؤدي إلى أضرار بيئية وصحية كبيرة.

- تؤدي المخلفات وخاصة البلاستيكية إلى تلوث دائم.
- الأنشطة الصناعية والنفطية، وتسربات النفط، فتضيف مواد كيميائية سامة.



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



- تساهم الأنشطة الزراعية في وصول الأسمدة والمبيدات.
- بينما يتسبب الصرف الصحي غير المعالج في نقل ملوثات مختلفة.



صحة الانسان الثروة الحيوانية الحياة البحرية الطيور التنوع البيولوجي

تلوث الغذاء الأغذية المهدرجة ومكسبات الطعم والرائحة

- تلوث الغذاء يشمل تلوث الأطعمة بالبكتيريا والفيروسات أو المواد الكيميائية الضارة، حين توافره في بيئة غير نظيفة وملوثة.
أسماك التونة والزئبق
- الأطعمة المهدرجة (التي تحتوي على دهون متحولة) ترفع الكوليسترول الضار وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- مكسبات الطعم والرائحة الاصطناعية تؤدي إلى مشاكل صحية مثل ضعف المناعة والسرطان، خاصة مع الاستهلاك المفرط والمستمر.

تلوث الغذاء الأغذية **الأغذية المهدرجة** ومكسبات الطعم والرائحة

■ تلوث الغذاء يشمل تلوث الأطعمة بالبكتيريا والفيروسات أو المواد الكيميائية الضارة، حين توافره في بيئة غير نظيفة وملوثة.

□ أسماك التونة والزئبق

تحتوي أسماك التونة على نسبة من الزئبق، وهو ما قد يشكل خطرًا صحيًا عند تناولها بكميات كبيرة أو بشكل متكرر. يُنصح بتناولها باعتدال.

بعض أنواع التونة (مثل التونة البيضاء المعلبة) تحتوي على نسبة زئبق أعلى من غيرها (مثل التونة الخفيفة المعلبة). يمكن أن يؤدي تراكم الزئبق في الجسم إلى مشاكل في الجهاز العصبي والكلية، خاصة لدى النساء الحوامل والأطفال، لذا يفضل اختيار أنواع أخرى من الأسماك منخفضة الزئبق أو مصادر بديلة للبروتين، والحرص على تناول وجبات متوازنة.

المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



مخاطر الزئبق الصحية:

يمكن أن يؤدي التعرض لمستويات عالية من الزئبق إلى تلف خلايا المخ، وضعف المهارات الحركية، ومشاكل في الذاكرة والتركيز، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. النساء الحوامل والأطفال هم أكثر الفئات عرضة للتأثر بتراكم الزئبق، حيث يمكن أن يؤثر على نمو الجهاز العصبي لدى الأطفال.

نصائح لتقليل المخاطر:

التنوع: احرص على تناول نظام غذائي متنوع ولا تعتمد على نوع واحد من الأسماك فقط. الاختيار الصحيح: اختر التونة المعلبة ذات النوع الخفيف لتناولها بشكل متكرر، وتجنب التونة البيضاء إذا كنت تتناول السمك بانتظام.

الاعتدال: لا تتجاوز حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعياً من التونة المعلبة بشكل عام، خاصة إذا كنت من الفئات الحساسة.

البديل: يمكنك الحصول على أحماض أوميغا 3 الدهنية من مصادر أخرى منخفضة الزئبق مثل

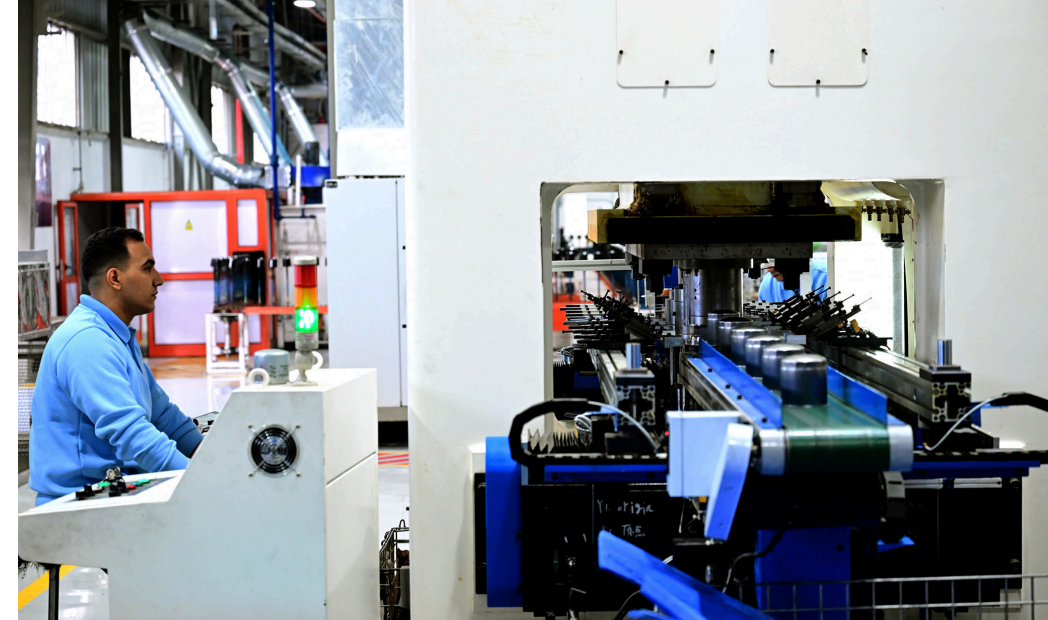


المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



□ بعض مجهودات الدولة الفعالية القائمة للحفاظ على البيئة وتعزيز الصحة:

✓ افتتاح مصنع - لتصنيع فلاتر المركبات والفلاتر الصناعية - باستثمارات تبلغ نصف مليار جنيه وبطاقة إنتاجية تصل إلى ١٥ مليون فلتر سنوياً.
(2025/11/06 - رئاسة مجلس الوزراء المصري)



المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



* مصنع - تصنيع فلاتر المركبات والفلاتر الصناعية *

- ✓ دعم الصناعات المغذية - المسؤولان الهدف رقم
- ✓ الحفاظ على البيئة - الهدف رقم
- ✓ توفير عمل وثوث يوم ومعيشة - الهدف رقم
- ✓ المساواة بين الجنسين - الهدف رقم
- ✓ تعزيز القدرة التنافسية للصناعة المصرية،
- ✓ دعم التصدير إلى الأسواق الإقليمية والدولية (الاقتصاد) . الهدف رقم



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



□ مبادرة زراعة 1000 شجرة مانجروف بشواطئ مدينة مرسى علم: (مكافحة تغير المناخ وتعزيز الاستدامة البيئية)



المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



- أهداف المبادرة
 - مكافحة تغير المناخ: تمتص أشجار المانجروف غازات الاحتباس الحراري بمعدل أكبر من الغابات الاستوائية، مما يساهم في الحد من ظاهرة الاحتباس الحراري. **الهدف رقم**
 - حماية السواحل: تساعد جذورها في تثبيت التربة وتقليل التآكل الناتج عن الأمواج وحركة المد والجزر، وتخفيف أثر موجات التسونامي. **الهدف رقم**
 - تعزيز التنوع البيولوجي: توفر أشجار المانجروف موائل مناسبة للعديد من الكائنات البحرية مثل الأسماك والقشريات، وتساهم في إنتاجية الشعاب المرجانية. **الهدف رقم**
 - تحسين جودة المياه: تساعد في تنقية المياه من الملوثات والمعادن الثقيلة والرواسب. **الهدف رقم**

المبادرة العربية للتعليم البيئي

"تمكين بيئي مستدام"



- تساهم أشجار المانجروف بشكل كبير في:
 - امتصاص الكربون
 - تثبيت التربة
 - حماية السواحل من التآكل
 - توفير موائل للكائنات البحرية.



المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



أشجار المانجروف



-- رئة العالم الخضراء --

المبادرة العربية للتعليم البيئي "تمكين بيئي مستدام"



الربط الذهني لأهداف التنمية المستدامة بوعي وإدراك فعلي /// الترابط والتكامل والتشارك
لتحقيق الاهداف المرجوة بشكل أمثل.

بالنهاية تفكيري هيبقى مرتبط دائما نحلو سلوك بيئي صحي مستدام أكثر تفتحاً ونضجاً.

وافر الشكر
د. زهراء

