

רשימת סרטים, סדרות ופודקאסטים ממולצים

שם	סוג	פרקים מומלצים
האקלימיסטים	פודקאסט	כל הסדרה
מתחילים מאפס	סדרה	כל הסדרה
חיות כיס	פודקאסט	מלח מים המצור על צורן מי זרק את הגבינה שלי המפקח על הבנקים משחקי רעב מעבר לבשר החולמים אחר השמש דברים שאין להם מחיר
מנועי הכסף	פודקאסט	סביבתי, חברתי וטרנדי – האם האם אפשר גם להרוויח מ-esg? בקצב הצריכה הנוכחי- בשנת 2050 לא יהיה לכם מה לאכול כיצד תראה ארוחת הערב שלכם ב2029
Sustainable(ish)	פודקאסט	כל הסדרה
How to save the planet	פודקאסט	כל הסדרה
Sustainababble	פודקאסט	כל הסדרה
The Nature Podcast	פודקאסט	כל הסדרה
So hot right now	פודקאסט	כל הסדרה
Big Closets Small Planet: Michael Schragger	פודקאסט	כל הסדרה
GMO OMG	דוקו	
An Inconvenient Truth (2006)	דוקו	
David Attenborough: A Life on Our Planet (2020)	דוקו	
No Impact Man (2009)	דוקו	
Before the flood (2016)	דוקו	
Food Inc. (2008)	דוקו	
The Human Element (2019)	דוקו	
Wasted: The Story of Food Waste	דוקו	
Honeyland	דוקו	

	דוקו	Cowspiracy
	אנימציה	Frenghully: the last rainforest
	אנימציה	Bee Movie
	אנימציה	Wall-E
	דוקו	Greta
	דוקו	The Story of stuff
	דוקו	The true cost

רשימת ספרים ממולצים

שם ומחבר	תקציר
גינת בר – מאיר שלו	את גינת בר כתב מאיר שלו על גינת ביתו בעמק יזרעאל, בה נטע עצי בר ושיחי בר, שתל וזרע רקפות, כלניות, נרקיסים, חצבים ופרחי בר רבים אחרים, ובה הוא מתרועע עם בעליה האמתיים: ציפורים, קיפודים, פרפרים, חזירי בר ועוד חברים. הטבע של הארץ, המתואר ונוכח בכל הרומנים שכתב, הוא כאן הגיבור הראשי.
האביב הדומם – רייצל קרסון	"אביב דומם" של קרסון נחשב לספר המכונן של התנועה לאיכות הסביבה בארצות הברית ובעולם המערבי. הספר היה אחד הראשונים שעסק באיכות הסביבה כמכלול ובהשפעת פעולת בני אדם עליה. פרופסור גרי קורל העיר כי "אביב שקט" מאת רייצל קרסון שיחק תפקיד גדול בניסוח האקולוגיה כ'נושא חתרני'; כנקודת מבט שחותרת כנגד הגרעין של חומרנות, מדענות, ושל שליטה הנדסית טכנולוגית על הטבע".
המרד נגד הגלובליזציה – נדב איל	הסדר העולמי שנבנה בדם ובעמל רב בעשורים האחרונים נסדק קשות. מתוך שבריו פורצת מציאות חדשה: מרד נרחב וחסר פשרות בגלובליזציה. המרד הזה קשור לכל אחת ואחד מאיתנו באופן אישי: הוא ישפיע על סיכויי המלחמה הבאה, על תיקי הפנסיה של הגמלאים, על מספר הילדים שמולידות משפחות צעירות ועל עתיד המזרח התיכון. בני אדם בכל מקום חשים שזהותם, פרנסתם וביטחונם מאוימים – והם מתנערים מן המערכת הכלכלית והפוליטית שהתעצבה מאז מלחמת העולם השנייה.
והארץ מלאה – אלון טל	"בספר מבריק זה, אלון טל, מדען סביבתי מוביל, מפנה את תשומת הלב למרכיב מפתח במשבר האקולוגי של עמו, אכלוס יתר קיצוני." פרופ' פול ארליך, אוניברסיטת סטנפורד ומחבר רב המכר, "פצצת האוכלוסין"
הסביבה בישראל – אלון טל	ספר זה מסכם יותר מעשרים שנות ניסיון בתחום איכות הסביבה בישראל, ומציג תיאור מדויק, מאוזן ומרתק של ההיסטוריה הסביבתית המקומית. אלון טל ראיין מאות מומחים ופעילים בכל תחומי איכות החיים והסביבה וארג מסיפוריהם נרטיב אנושי ומדעי סוחף.
היסטוריה של מהירות – עמית נויפלד	"היסטוריה של מהירות" מעורר דיון בהשלכות הכלכליות, הרגשיות והחברתיות שיש לקצב החיים המהיר. זהו מדריך מעשי להאטת החיים, שמסייע בהחלטה להוריד הילוך, מציע דרכים ליהנות יותר מהמזון, מהעבודה ומזמן הפנאי, ומאפשר ליצור קשרים משמעותיים יותר עם המשפחה, החברים, הסביבה והקהילה בה אנו חיים.

<p>בשפה קולחת ומשעשעת, קורא הספר תיגר על מאפייני עידן המהירות ועל הרציונליות התועלתנית, כחלק מהמהפכה העולמית שיוצרת תנועת ההאטה. הוא מזכיר לנו שלא פעם, השינויים הגדולים ביותר מתחילים בהחלטה לעשות פחות, או אפילו כלום. זה אולי נשמע מוזר, אבל גם רוזה פארקס שינתה את העולם בלי לקום מהכיסא. מוזמנים להצטרף.</p>	
<p>הספר אנחנו האקלים אינו פונה למנהיגי העולם המתועש, לממשלות או לתאגידים, אלא לכל אדם שחי בארצות המנצלות בלא חשבון את משאבי כדור הארץ. ספרן פויר אינו נוקט גישה קיצונית. הוא אינו מטיף להתנזר מאכילת מוצרים מן החי, להפסיק לגמרי לטוס ולחדול לנסוע במכונית הפרטית. הוא בעיקר רוצה לגרום לנו להאמין במה שאומרים לנו מדענים ולעשות מעשה בטרם יהיה מאוחר מדי.</p>	<p>אנחנו האקלים – ג'ונתן ספרן פויר</p>
<p>לסופר ג'ונתן ספרן פויר היו שנים ארוכות של התלבטות: הוא לא הצליח להחליט אם הוא אוכל בשר או שהוא צמחוני. אבל רגע לפני שהפך לראשונה לאב – רגע לפני שהיה עליו להחליט איזה אוכל יגיש לילדיו – הצורך להחליט נעשה פתאום דחוף. ספרן פויר יצא למסע בין חוות בקר ומשחטות, בין תרנגולות, חזירים וחוות לגידול דגים, ובמהלכו נזכר במאכלי ילדותו, בתפריט שעל צלחת סבו, בסעודות החג, והתעמק בשאלות הבסיסיות ביותר של טוב ורע.</p>	<p>לאכול בעלי חיים – ג'ונתן ספרן פויר</p>
<p>בספרו אינטליגנציה אקולוגית, מגלה דניאל גולמן מדוע חלק גדול כל-כך מהמוצרים המתייגים כ"ירוקים" הם חזיון תעתועים, ומטיל אור על חוסר העקביות הפרוע שלנו בתגובתנו למשבר האקולוגי.</p>	<p>אינטליגנציה אקולוגית – דניאל גולמן</p>
<p>"מעריסה לעריסה" הוא חזון מלהיב, פשוט ופורץ דרך בחדשנותו, הפורש בפני הקוראים גישה מעשית כזאת. הכימאי מיכאל בראונגרט והארכיטקט ויליאם מק'דונלד קוראים תיגר, בהסברים בהירים, לעתים משעשעים, על המוסכמה שתעשייה אנושית חייבת להזיק לעולם. הם בוחנים את הטבע ומגלים בו מערך ייצור בריושום של שפע ולא של צמצום, שבו פסולת = מזון. השניים מראים כיצד יש ביכולתנו לחקות את הדגם שלפיו פועל הטבע לטובת המסחר והסביבה, ומדגימים כיצד אפשר לתכנן מוצרים כך שישמשו כחומרי הזנה ביולוגיים וטכניים.</p>	<p>מעריסה לעריסה: Cradle to Cradle - מיכאל בראונגרט וויליאם מק'דונלד</p>
<p>החיים קצרים, אל תקני את הנעליים הוא מדריך לדיוק, בחירה ומציאת הבגדים שבאמת תאהבי ותלבשי בקביעות. בעזרת כללים פשוטים, שכל הנשים שיודעות להתלבש מכירת היטב, תוכלי סוף סוף להרכיב את המלתחה שתשמש אותך באמת, לקנות פחות אבל ללבוש יותר, להיגמל מצריכת יתר ולהגן על הסביבה. במילים אחרות, ברוכות הבאות וברוכים הבאים לעידן שבו לא אופנתי לקנות בגדים.</p>	<p>החיים קצרים אל תקני את הנעליים – שלי גרוס ומיכל לוי ארבל</p>
<p>קיצור תולדות האנושות" היה ספר על העבר. "ההיסטוריה של המחר" היה ספר על העתיד. עכשיו בא תורו של ההווה. 21 מחשבות על המאה ה־21 הוא ספר על ההווה. על המהפכות, הוויכוחים, הספקות, הסכנות וההזדמנויות של הרגע הזה. זה ספר שבו יובל נח הררי מכוון את איזמל המנתחים החד שלו לסוגיות מורכבות המוכרות לכל קורא – הגירה, טכנולוגיה, עבודה, טרור, סביבה, פוליטיקה - כדי להכניס בהן קצת סדר והיגיון.</p>	<p>21 מחשבות על המאה ה־21- יובל נח הררי</p>

<p>לפני מאה אלף שנים חיו בכדור הארץ לפחות שישה מינים שונים של אדם. לאף אחד מהם לא היתה חשיבות מיוחדת. תפקידם בטבע לא היה גדול מזה של גורילות, גחליליות או סוסוני ים.</p> <p>לפני כשבעים אלף שנה התחולל שינוי מסתורי כלשהו בתודעתו של אחד ממיני האדם הללו - הומו סאפיינס - ודחף אותו להשתלט על העולם כולו.</p>	<p>קיצור תולדות האנושות – יובל נוח הררי</p>
<p>ספר מרתק לגננים חובבים, חקלאים מנוסים ומתחילים. דר' איליין סולואי מסבירה ברהיטות וקלות כיצד ניתן לנצל את התקדמות המדע החקלאי ולשלב יבולים חדשים במרחב המחייה הביתי שלנו, התזונה היומיומית וחיי הפנאי. יבולי המזון העתיקים-חדישים מזינים וטעמים נהדר, קלים לגידול, עמידים בפני מזיקים ומחלות וחסכוניים במים. עצי פרי, עלים ירוקים, שורשים ודגנים – הספר מכיל לפחות עשרות דוגמאות מכל מיני הצומח המתאימות גם לחלקות קטנות וביתיות.</p>	<p>אוצרות לכל גינה – ד"ר איליין סולואי</p>
<p>מדריך מעשי, בר יישום ובגובה העיניים למחזור זבל אנושי.</p> <p>איך אפשר לחסוך עד 60% מהוצאות המים הביתיות שלנו? כיצד ניתן להשתמש שוב במים היקרים שאנו מנצלים יום יום? כמה אחוזים מהפסולת ברת מחזור ואיך? ומדוע כדאי לנו להפוך את הפרשותינו לתוצר מועיל ויקר ערך?</p> <p>"המדריך לזבל אנושי" חושף אמיתות מרעישות, בשפה שנונה ואיורים מקסימים, על הקלות והאפשרות לשפע של חיים נקיים ובשיתוף עם הטבע.</p> <p>הספר מכיל שפע מחקרים מדעיים שמגבים ומתארים את היתרונות הרבים במיחזור פסולת אורגנית מכל סוג שהוא, ומהסוג האנושי בפרט.</p>	<p>המדריך לזבל אנושי – ג'וזף ג'וקינס</p>
<p>מדריך מקיף ומעשי לקיום אורח חיים אשר הולך יד ביד עם אורחות הטבע.</p> <p>הספר נכתב על פי עקרונות הפרמקלצ'ר – שיטת תכנון המשלבת תרבות וטבע לכדי קיימות בכל תחומי החיים ובכל מקום בין אם בעיר או בכפר, בדירה או בגינה. המדריך העשיר כולל הסברים פשוטים איך לנצל את הנכסים הקיימים שלכם לטובת חיים נקיים, בריאים וחסכונים ומבטיח שינוי בנקודת המבט מפתח ביתכם, בהרגלים היומיומיים ובתפישות סביבתיות בכלל. הספר נוגע בכל הנושאים המהותיים והיסודיים בחיינו: תזונה, צרכנות נבונה, גינון וגידול מזון הפיכת שאריות לאוצרות, קהילה וכלכלה. שילוב בין חכמה עתיקה לאפשרויות של עולם חדשני.</p>	<p>גן עדן בפתח – טליה שניידר</p>

מדריכים לדוגמא

- [פצצת זרעים](#)
- [הכנת שקיות ניילון לסריגה](#)
- [סריגה משקיות ניילון: קישור 1, קישור 2](#)
- [שמיכת טלאים מחולצות ישנות](#)
- [סריגת טריקו מחולצות טי-שירט](#)

מחשבוני טביעת רגל פחמנית

- [live green daily carbon tracker –APP](#) (for iphone users only)

- מחשבון מובסס על שאלון הרגלים

*הערה: בשימוש במחשבון זה יש להזין את מקדם פליטות חשמל בישראל לשנת 2020 העומד על 0.641 ק"ג CO₂ ל-kWh