

# इयत्ता सहावी

## कृती संशोधन प्रकल्प विषय (2016-17)

### माझी पर्यावरणस्नेही/पर्यावरणपूरक सवय

#### ओळख

- नकळतपणे व सातत्याने पुनःपुन्हा आपल्या नित्यक्रमात घडणारे वर्तन म्हणजे सवय.
- सवय म्हणजे आधीच्या मानसिक अनुभवांतून मिळविलेली इच्छा/भावना/विचारपद्धती असेही म्हणता येईल.
- सवय लागणे म्हणजे एखादे नवे वर्तन नकळतपणे पुनःपुन्हा घडण्याची प्रक्रिया होय. जुन्या सवयी मोडून नव्या लावणे जरी अवघड वाटले, तरी पुनरावृत्तीच्या मार्गाने आपण हे सहज शक्य करू शकतो.

#### पर्यावरणस्नेही सवयी म्हणजे काय?

- पर्यावरणस्नेही सवय म्हणजे कमी नुकसान करणारी जीवनशैली.
- Reduce, Reuse, Recycle - अर्थात वापर कमी करणे, पुनर्वापर व पुनर्चक्रीकरण या दिशेने विचारपूर्वक पावले उचलणे.
- सुरुवातीला ही सवय म्हणजे जाणीवपूर्वक ठेवलेले एक 'लक्ष्य' असले, तरी कालांतराने ती कृती आपल्या नकळत घडत जाते, आपली दिनचर्या त्या सवयीशी मिळतीजुळती होत जाते.
- पुनर्वापर होणाऱ्या वस्तूच (उदा. खरेदीसाठी कापडी पिशव्या) वापरणे, अशा साध्या गोष्टींपासून सुरुवात करता येते.
- 'माझ्या एकट्याच्या प्रयत्नांनी काय फरक पडणार आहे?' असे जरी वाटले, तरी एखादा छोटासा प्रयत्नही परिणामकारक ठरतो, हे जाणून प्रत्येकाने चांगल्या

सवयींची सुरुवात केलीच पाहिजे.

- कळत-नकळत आपल्यापैकी प्रत्येकजण हा पर्यावरणाच्या हानीसाठी जबाबदार आहे आणि म्हणूनच छोटासा सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी प्रत्येकानेच सवयी बदलणे गरजेचे आहे.
- 'पर्यावरणस्नेही असणे व पर्यावरणाचे रक्षण करणे' ही एक मानसिक स्थिती आहे. 'आपले पर्यावरणस्नेही असणे हे पर्यावरणासाठी पूरक आहे' ही गोष्ट जेव्हा एखाद्याला पटते, तेव्हाच ती व्यक्ती पर्यावरणरक्षण करणाऱ्या सवयी लावून घेते.
- आधीच्या घातक सवयी अहेतुक, अनावर व जाणिवेच्या अभावातून आलेल्या असल्या, तरी योग्य मार्गदर्शन व प्रोत्साहनामुळे त्या बदलता/सुधारता येतात. 'मैलाचा दगड' मानल्या जाणाऱ्या सवयी इतर सवयींना पूरक ठरतात. उदा. व्यायाम करणाऱ्या सुदृढ व्यक्तीला पोषक आहार घेणे व जंक फूड टाळणे, या सवयी पटकन लागतात.

#### पर्यावरणस्नेही सवयी कशासाठी?

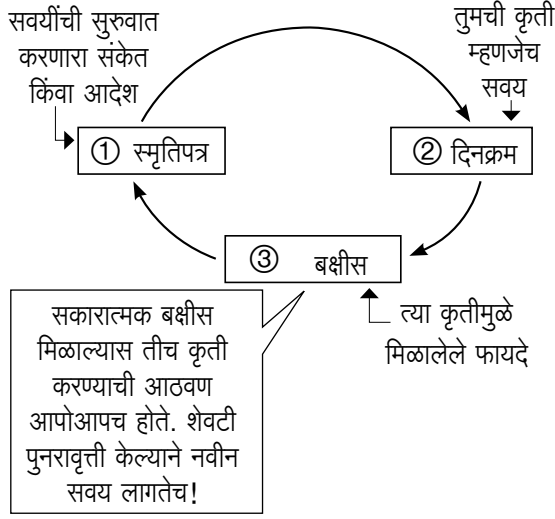
- पर्यावरणस्नेही सवयींमुळे अध्ययन व अभ्यासाची कौशल्ये बळकट होतात.
- या सवयी लावताना पर्यावरणजतन, समस्या निराकरण व कल्पक विचारशक्ती या क्षमता विकसित होत जातात.
- कार्बन फूटप्रिंट (कार्बनच्या पाऊलखुणा) कमी करण्यास उपयुक्त आहेत.
- अंगवळणी पडलेल्या सवयी मोडणे कठीण असले, तरी पर्यावरणस्नेही जीवनशैलीकडे जाणाऱ्या सवयी आपल्या

खर्चाना लगाम घालतात. कालांतराने आर्थिक फायदे दृष्टीस येतात.

### सवय कशी बदलावी?

एखादी गोष्ट आपल्यासाठी नित्याची झाली, की आपण विचार न करता ती सहज करत राहतो. एक छोटासा सकारात्मक विचार हा फायदेशीर ठरू शकतो.

सवय लागण्याचे 3 R आपण पाळले, तर हे सहज जमतं.



### नवीन सवयी लावताना विचारात घेण्याचे मुद्दे :

- सध्याचे वर्तन व नवीन सवय यांना जोडणारा संकेत सुस्पष्ट असणे. उदा. बाजारात जाताना घराच्या चाव्यांबरोबर कापडी पिशव्याही घेणे.
- इतकी साधी सवय शोधा, की ती लागायला सोपी जाईल.

### पर्यावरणपूरक सवय लावताना घ्यावयाची काळजी :

- या सवयी कमी खर्चिक असाव्यात.
- सवयी बदलून त्या पर्यावरणपूरक करण्यासाठी वस्तू निवडताना त्यांची सत्यासत्यता पडताळून पाहणे आवश्यक आहे. हल्ली अनेक वस्तूंची 'Green' (पर्यावरणस्नेही) म्हणून जी जाहिरात केली जाते, त्यापैकी सर्वच खरोखर

पर्यावरणस्नेही नसतात. उदा. स्वतःची 'हरित प्रतिमा' उजळवण्यासाठी वाहन कंपन्या उच्चतम इंधनवापर करणारी व वाहनांच्या किमती कमी करणारी धोरणे अमलात आणतात. तर अशा 'हरितधुलाई'/'हरित चमकधमक'चे बळी आपण होत आहोत का, हे तपासून पाहणे गरजेचे आहे.

- पर्यावरणस्नेही बदल करण्याचा निर्णय घ्या, त्याचे पालन करा, लवकरच तुमच्या लक्षात येईल, आपली पावले पर्यावरणपूरक दिशेने वळली आहेत.

### काही उदाहरणे :

सवयी बदलून त्या पर्यावरणस्नेही करणे हे व्यक्तिगत, घरगुती व सामाजिक अशा सर्व पातळ्यांवर होऊ शकते.

#### I) व्यक्तिगत पर्यावरणस्नेही सवयी :

- दात घासणे, अंधोळ वगैरे आन्हिकांसाठी होणारा पाणीवापर
- कागदांचा वापर
- नीटनेटकेपणा - नैसर्गिक संपत्ती, ऊर्जा, वेळ यांचा अपव्यय टाळू शकतो.
- अभ्यास व खेळाच्या सवयी
- आहाराच्या सवयी
- वाढदिवसाचे नियोजन
- खेळणी - तुम्ही स्वतःच खेळणी बनवू शकता.

#### II) घरगुती पर्यावरणस्नेही सवयी :

- बहुतेक सवयी आपल्याला घरातच लागतात.
- वस्तूंचा वापर, खरेदी, सण-समारंभ, सहली, पुनर्वापर, इत्यादींशी निगडित सवयी. उदा. विजेची मागणी कमी असतानाच्या वेळात व भरपूर कपडे साठल्यावरच धुलाईयंत्र वापरणे.
- स्थानिक परिसरात पिकविलेले व प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ विकत घेणे.
- वेष्टनांचा कमीत कमी वापर.
- कचऱ्याचे पुनर्चक्रीकरण इ. पर्यावरणस्नेही कृतींमुळे नैसर्गिक संसाधने व पैसा दोन्हीची बचत होते. उदा. सौरघट/सौर पॅनल्स.

### III) सामाजिक पातळीवरील पर्यावरणस्नेही सवयी :

- इमारती व सहनिवासांमधील गाड्या धुण्याच्या पद्धती.
- सणांच्या वेळी खिडक्या व जिने न धुणे.
- परिसरात हिरवळ राखणे.
- शाळा, कार्यालये अशा ठिकाणी मानांकित कार्यपद्धतींचा (Standard Operating Procedures) अवलंब करून कमीत कमी कागदांचा वापर करणे.
- दिवे, वातानुकूलन यंत्रे यांच्या वापरावर नियंत्रण.
- उपहारगृहात वेष्टनांचा वापर कमी करणे. उदा. कॉफी मशीन्स व वापरून फेकायचे कप.

### सवयींचे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणेही करता येईल :

#### I) पाण्याशी संबंधित सवयी :

- पाण्याचा वापर, पुनर्चक्रीकरण, जलसंवर्धन यांसंबंधी. उदा. बोअरवेल्सचे पुनर्भरण.

#### II) ऊर्जेशी संबंधित सवयी :

- ऊर्जावापर, सक्षमतेने वापरणे, अपव्यय टाळणे.
- अन्न शिजविण्याच्या व गरम करण्याच्या पद्धती इ.

#### III) कचऱ्यासंबंधी सवयी :

- कचरा कमी करण्याचे मार्ग
- कचऱ्याचे विभाजन
- पुनर्वापर व पुनर्चक्रीकरण
- कचऱ्यावरील प्रक्रिया

#### IV) अन्नविषयक सवयी :

- अन्न साठवण्याचे प्रमाण व त्याची देखभाल
- स्थानिक आहे/नाही?
- अन्नवेष्टनाची सामग्री/पदार्थ. उदा. दररोजच्या डब्यासाठी अॅल्युमिनिअम फॉईल वापरणे.
- परिवहन अंतर्भूत आहे का?

### V) प्रवासाविषयी सवयी :

- कार पूलिंग (वाहनांचा पूर्ण क्षमतेने वापर)
- सार्वजनिक वाहनांचा वापर
- वाहनांची देखभाल

### VI) खरेदीविषयक सवयी :

- लग्न, सण-समारंभ, घरखरेदी, परीक्षा उत्तीर्ण होणे या व अशा जीवनातल्या आनंदाच्या क्षणी आपल्या खरेदीच्या सवयी बदलतात. या माहितीचा उपयोग करून दुकानदार आपली विक्री वाढवितात. उदा. सण, पावसाळा, ऋतुबदलाच्या वेळी लागणारे सेल, दहावी/बारावीच्या गुणपत्रकांनुसार मिठाईवर मिळणारी सूट, वस्तूंची अदलाबदल करण्याच्या संधी (Exchange Offers) ही काही उदाहरणे दिली आहेत. विद्यार्थी मुख्य विषयाच्या कक्षेत येणारा कोणताही उपविषय निवडू शकतात.

### विद्यार्थ्यांनी काय करावयाचे आहे?

- पर्यावरणपूरक परिणाम होईल अशी कोणतीही एक व्यक्तिगत/घरगुती/सामाजिक सवय शोधा.
- बदल घडवून आणण्याच्या मार्गाचा अभ्यास करा.
- व्यवहार्य, सहजसोपा सवय-बदल निवडा.
- सवय लावण्यासाठी कोणत्या कृतींचा अवलंब करायचा, त्याचे नियोजन करा. (सवयीसंबंधीच्या 3R चे पालन करा.)
- ते नियोजन प्रत्यक्ष अमलात आणा.
- सवय-बदलाच्या आधीच्या व नंतरच्या घटनांची नोंद, नियंत्रण ठेवा.
- बदलाची व्यवहार्यता विचारात घेऊन निरीक्षणांचे, निकालांचे विश्लेषण करा.
- गरज भासल्यास थोड्या बदलांचाही विचार करा.
- प्रकल्प अहवाल लिहा.