

10 บัญญัติ

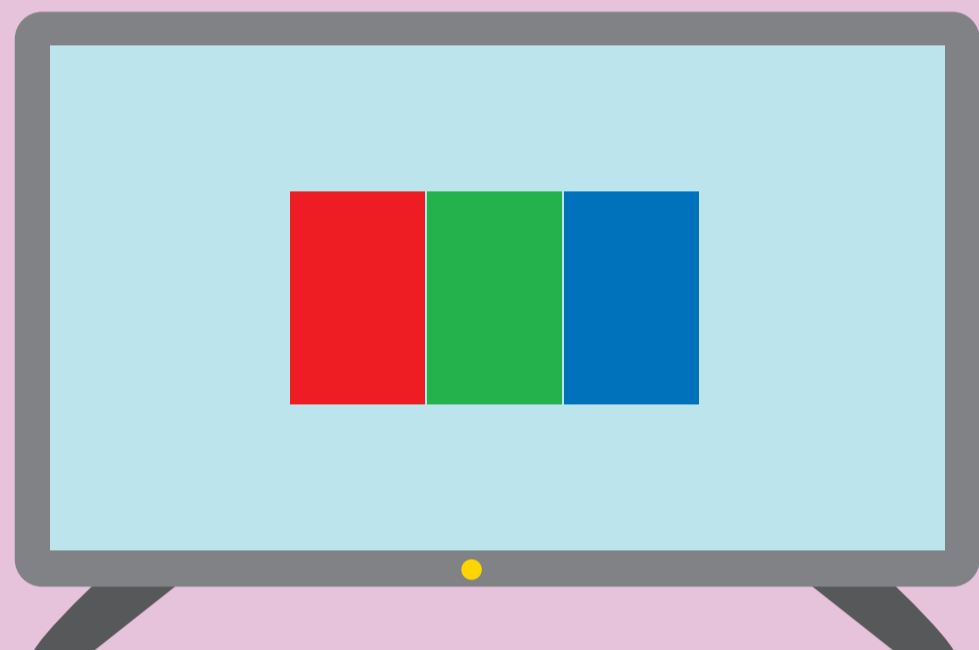
ประหยัดพลังงาน ที่คุณก็ทำได้ทุกวัน



1 เปิดเครื่องปรับอากาศที่ 26°C
ช่วยประหยัดเงิน 3,170 บาท/ปี
และชะลอการเสื่อมสภาพของผิวหนัง



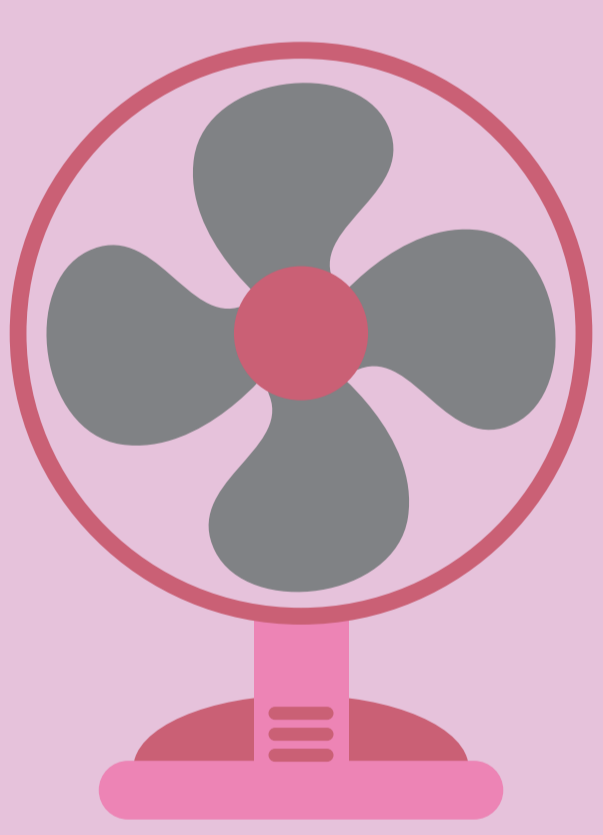
2 อาบน้ำเย็นแทนน้ำอุ่น
ช่วยประหยัดเงิน 2,875 บาท/ปี
และช่วยลดความเครียด



3 นั่งดูโทรทัศน์ร่วมกัน
ช่วยประหยัดเงิน 1,300 บาท/ปี
และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้แน่นแฟ้น



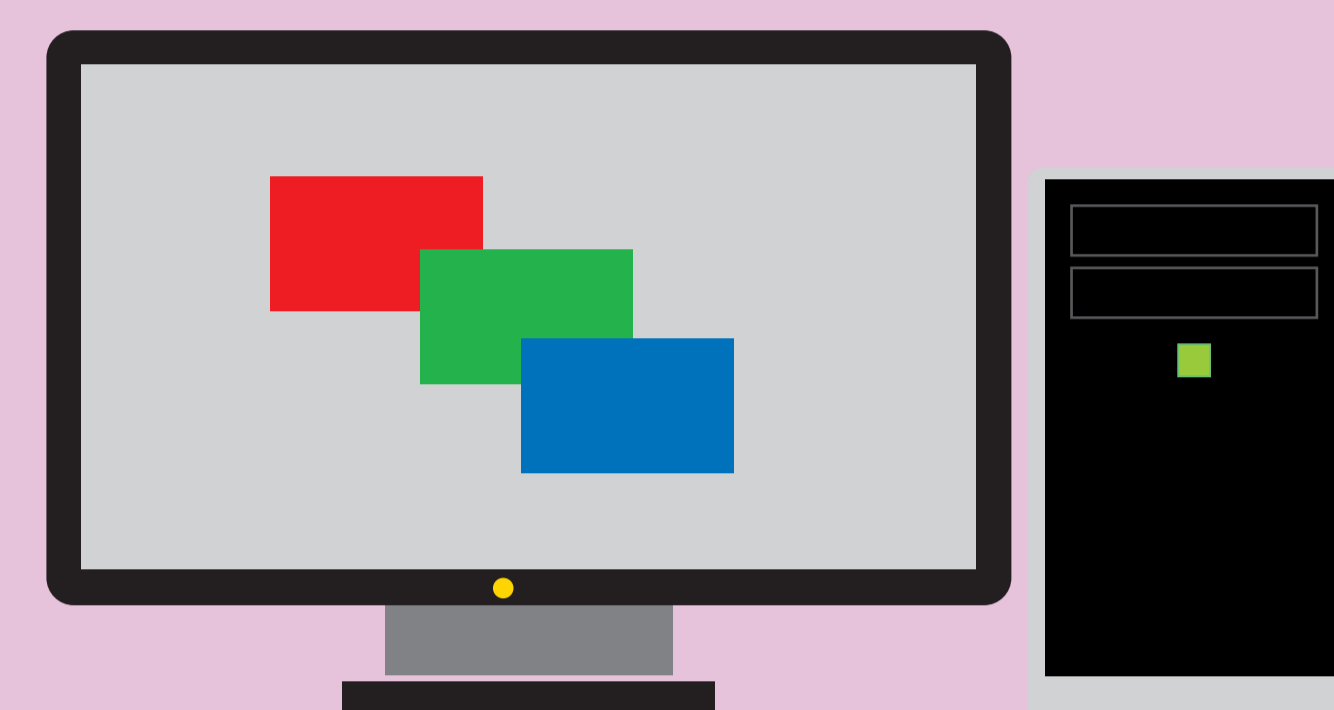
4 ใช้หลอดไฟแบบคอม/แบบเกลียว
ช่วยประหยัดเงิน 215 บาท/ปี
แต่ได้ความสว่างที่มากขึ้น



5 ปิดพัดลม เปิดหน้าต่าง
ออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง
ช่วยประหยัดเงิน 140 บาท/ปี
แถมช่วยลดน้ำหนักได้ดี
เหมือนเข้าฟิตเนส

6

ตั้งปลั๊กกระติกน้ำร้อนออก
เมื่อไม่ได้ใช้
ช่วยประหยัดเงิน 130 บาท/ปี
แถมได้น้ำอุ่นกำลังดีไว้ดื่ม



7

เล่นคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 5 ชั่วโมง/วัน
ช่วยประหยัดเงิน 100 บาท/ปี
แถมผิวสวยเพราะห่างไกลรังสี UV

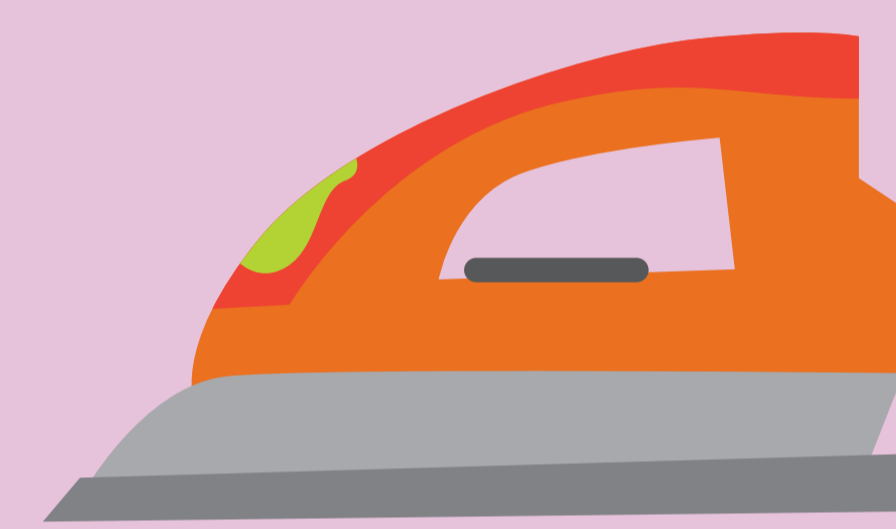
8

หุงข้าวให้พอดีจำนวนคน
ช่วยประหยัดเงิน 90 บาท/ปี
และเป็นการควบคุมอาหารไปในตัว



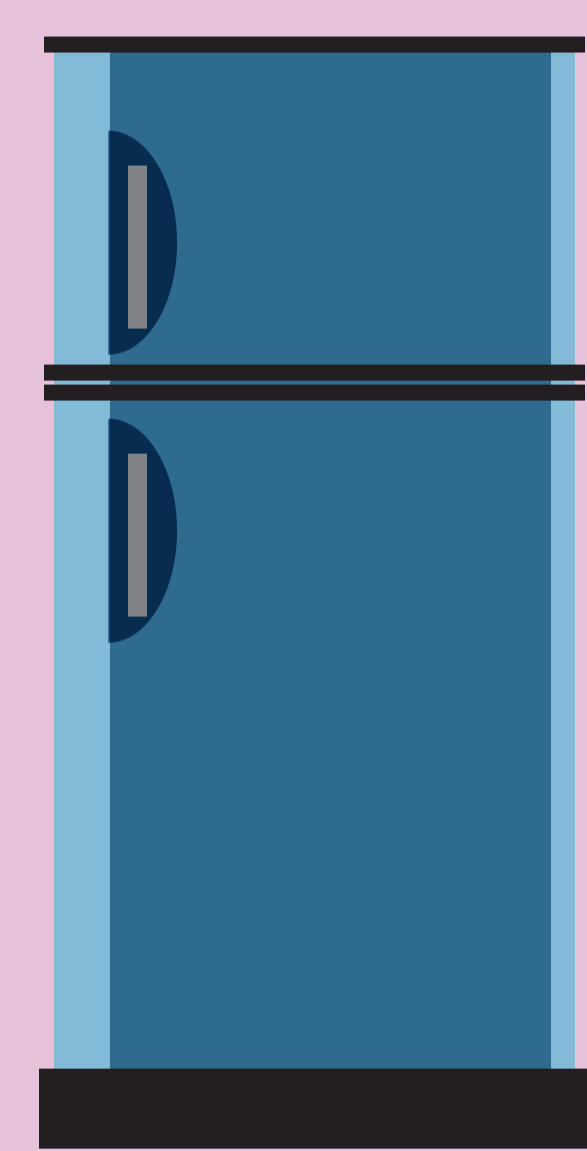
9

ปลดปลั๊กก่อนรีดผ้าเสร็จ 3 นาที
ช่วยประหยัดเงิน 20 บาท/ปี
และสร้างนิสัยประหยัดไปในตัว



10

ตั้งตู้เย็นออกห่างผนัง
ช่วยประหยัดเงิน 20 บาท/ปี
แถมยังทำความสะอาดได้ง่าย



แหล่งที่มาข้อมูล

- สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน



นิทรรศการ “พลังงานเพื่อชีวิต Energy for Life”
58-03 / No. 10



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)