

10 บัญญัติ

ประหยัดพลังงาน

ที่คุณก็ทำได้ทุกวัน



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

1

6

ตั้งปลั๊กกระติกน้ำร้อนออกเมื่อไม่ได้ใช้
ช่วยประหยัดเงิน 130 บาท/ปี
แถมได้น้ำอุ่นกำลังดีไว้ดื่ม

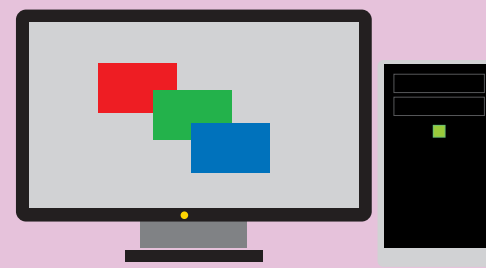


อาบน้ำเย็นแทนน้ำอุ่น
ช่วยประหยัดเงิน 2,875 บาท/ปี
และช่วยลดความเครียด



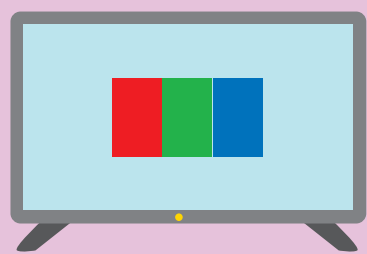
2

7



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

นั่งดูโทรทัศน์ร่วมกัน
ช่วยประหยัดเงิน 1,300 บาท/ปี
และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้แน่นแฟ้น



3

8

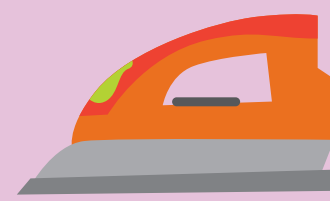
หุงข้าวให้พอดีจำนวนคน
ช่วยประหยัดเงิน 90 บาท/ปี
และเป็นการควบคุมอาหารไปในตัว



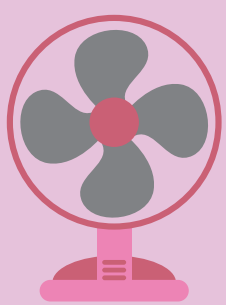
ใช้หลอดไฟแบบคอม/แบบเกลียว
ช่วยประหยัดเงิน 215 บาท/ปี
แต่ได้ความสว่างที่มากขึ้น

4

9



ปลดปลั๊กก่อนรีดผ้าเสร็จ 3 นาที
ช่วยประหยัดเงิน 20 บาท/ปี
และสร้างนิสัยประหยัดไปในตัว

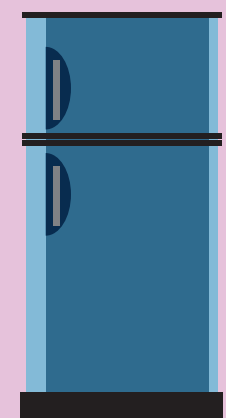


ปิดพัดลม เปิดหน้าต่าง ออกกำลังกาย
1-2 ชั่วโมง ช่วยประหยัดเงิน 140 บาท/ปี
แถมช่วยลดน้ำหนักได้ดี เหมือนเข้าฟิตเนส

5

10

ตั้งตู้เย็นออกห่างผนัง
ช่วยประหยัดเงิน 20 บาท/ปี
แถมยังทำความสะอาดได้ง่าย



แหล่งที่มาข้อมูล
• สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน



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



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)