

# 10 บัญญัติ

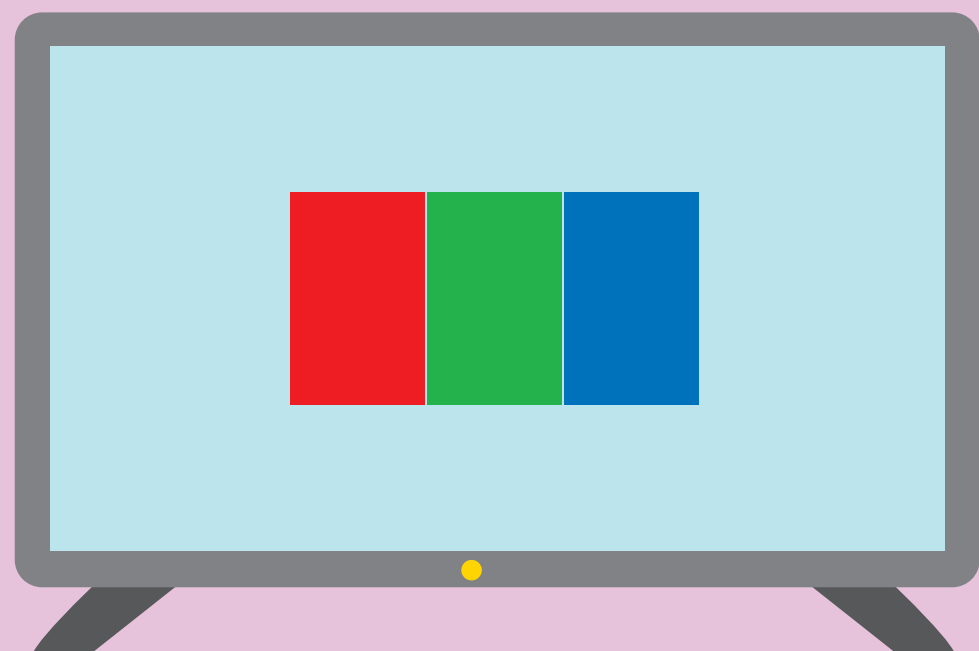
## ประหยัดพลังงาน ที่คุณก็ทำได้ทุกวัน



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



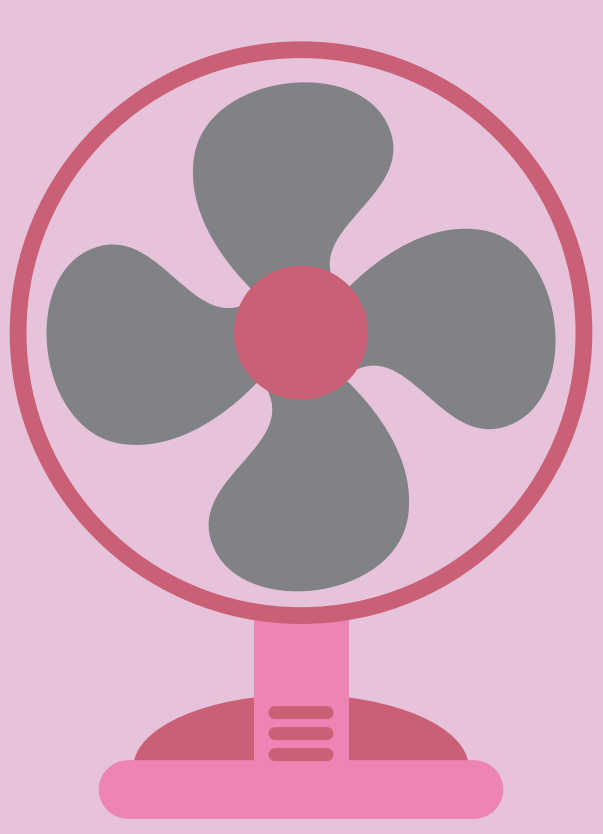
**2** อาบน้ำเย็นแทนน้ำอุ่น  
ช่วยประหยัดเงิน 2,875 บาท/ปี  
และช่วยลดความเครียด



**3** นั่งดูโทรทัศน์ร่วมกัน  
ช่วยประหยัดเงิน 1,300 บาท/ปี  
และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ให้แน่นแฟ้น



**4** ใช้หลอดไฟแบบคอม/แบบเกลียว  
ช่วยประหยัดเงิน 215 บาท/ปี  
แต่ได้ความสว่างที่มากขึ้น



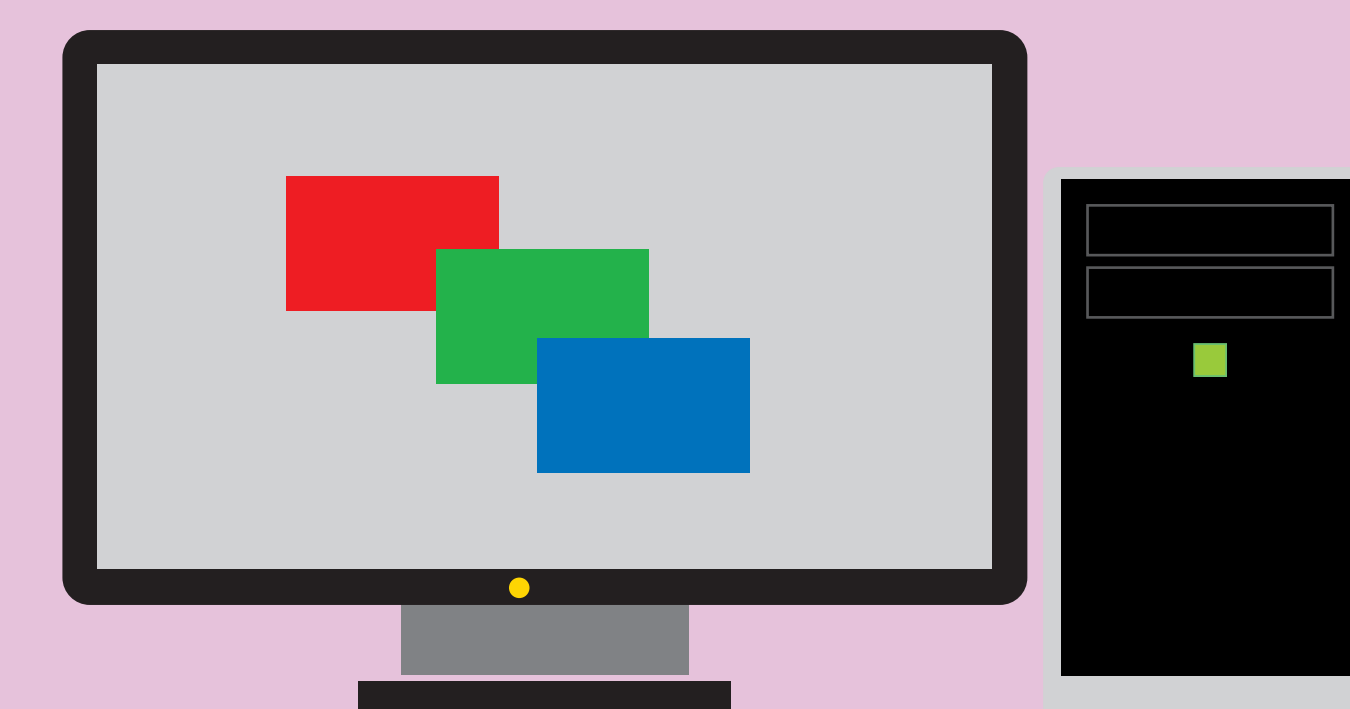
**5** ปิดพัดลม เปิดหน้าต่าง  
ออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง  
ช่วยประหยัดเงิน 140 บาท/ปี  
แถมช่วยลดน้ำหนักได้ดี  
เหมือนเข้าฟิตเนส

**6**

ตั้งปลั๊กกระติกน้ำร้อนออก  
เมื่อไม่ได้ใช้  
ช่วยประหยัดเงิน 130 บาท/ปี  
แถมได้น้ำอุ่นกำลังดีไว้ดื่ม

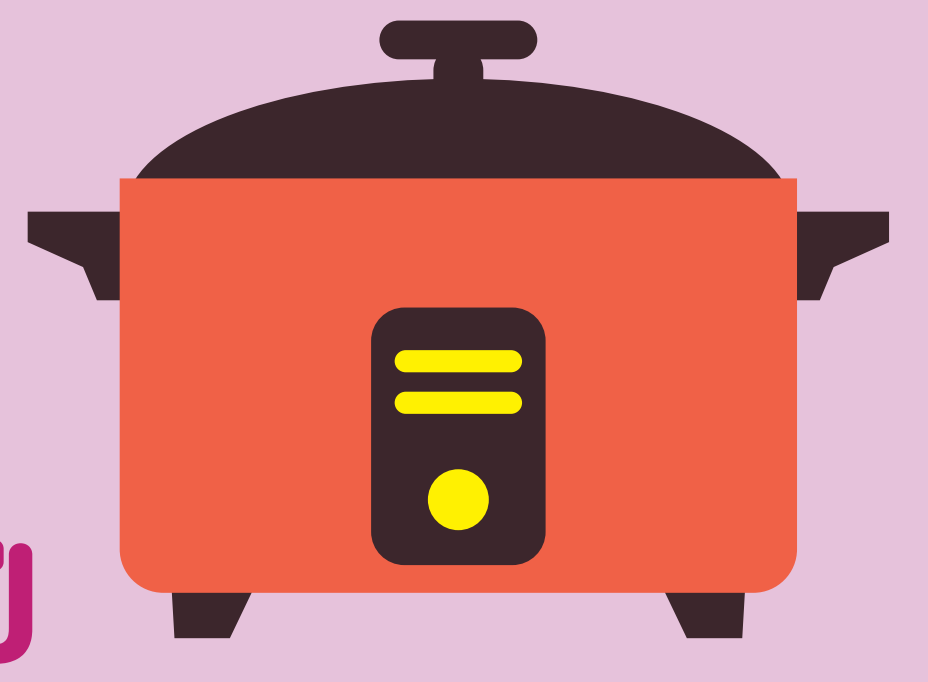


**7**



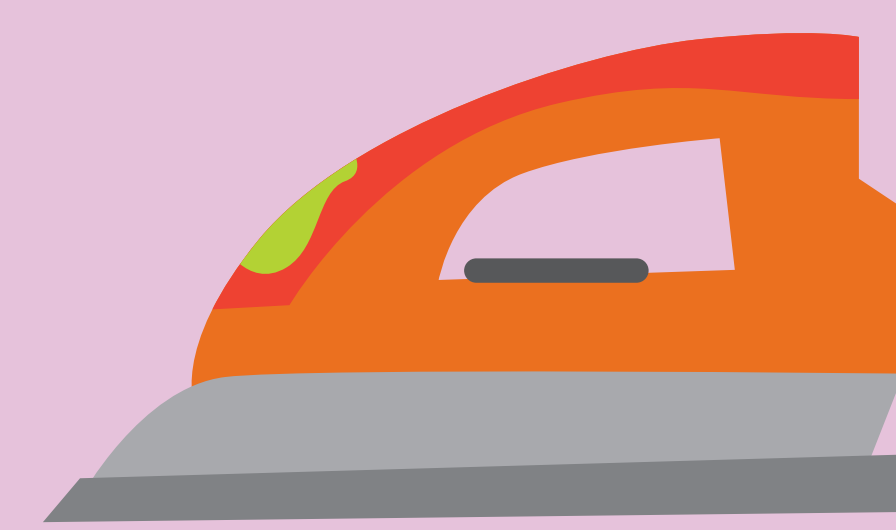
เล่นคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 5 ชั่วโมง/วัน  
ช่วยประหยัดเงิน 100 บาท/ปี  
แถมผิวสวยเพราะห่างไกลรังสี UV

**8**



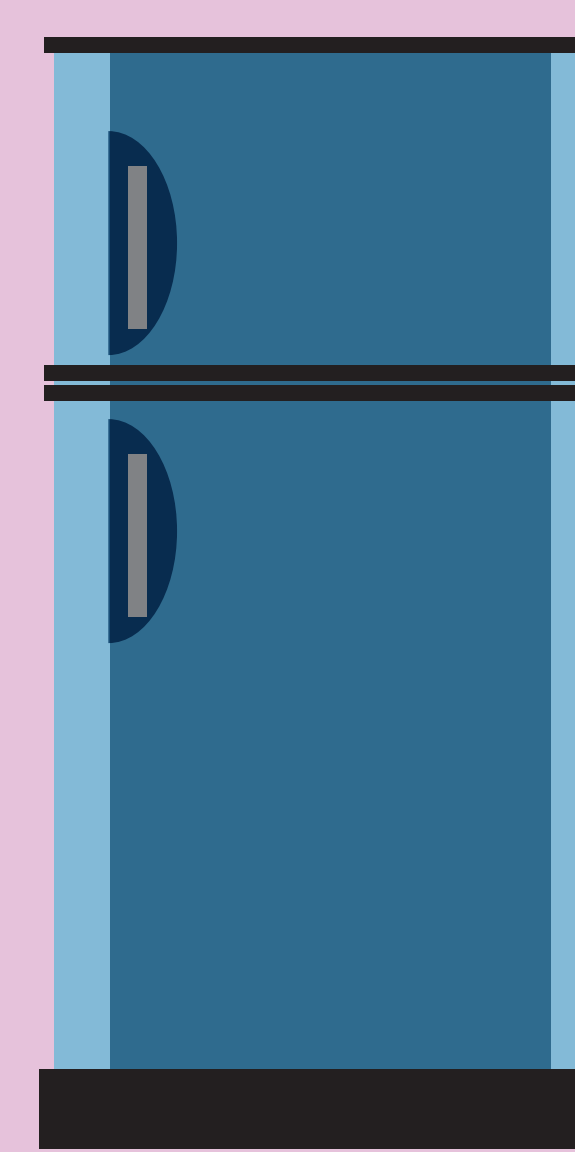
หุงข้าวให้พอดีจำนวนคน  
ช่วยประหยัดเงิน 90 บาท/ปี  
และเป็นการควบคุมอาหารไปในตัว

**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)