

# 10 บัญญัติ

## ประหยัดพลังงาน

### ที่คุณก็ทำได้ทุกวัน



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

1

6

ตั้งปลั๊กกระติกน้ำร้อนออกเมื่อไม่ได้ใช้  
ช่วยประหยัดเงิน 130 บาท/ปี  
แถมได้น้ำอุ่นกำลังดีไว้ดื่ม

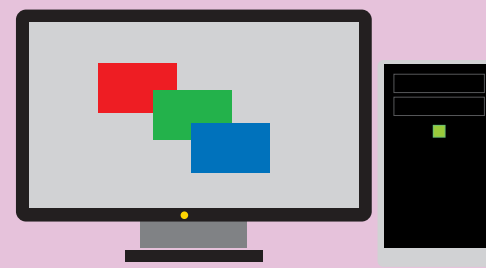


อาบน้ำเย็นแทนน้ำอุ่น  
ช่วยประหยัดเงิน 2,875 บาท/ปี  
และช่วยลดความเครียด



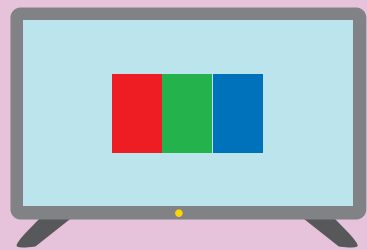
2

7



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

นั่งดูโทรทัศน์ร่วมกัน  
ช่วยประหยัดเงิน 1,300 บาท/ปี  
และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ให้แน่นแฟ้น



3

8

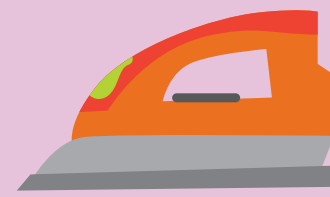
หุงข้าวให้พอดีจำนวนคน  
ช่วยประหยัดเงิน 90 บาท/ปี  
และเป็นการควบคุมอาหารไปในตัว



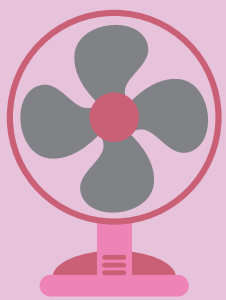
ใช้หลอดไฟแบบคอม/แบบเกลียว  
ช่วยประหยัดเงิน 215 บาท/ปี  
แต่ได้ความสว่างที่มากขึ้น

4

9



ปลดปลั๊กก่อนรีดผ้าเสร็จ 3 นาที  
ช่วยประหยัดเงิน 20 บาท/ปี  
และสร้างนิสัยประหยัดไปในตัว

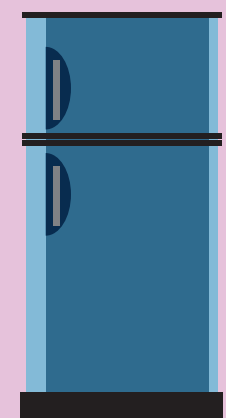


ปิดพัดลม เปิดหน้าต่าง ออกกำลังกาย  
1-2 ชั่วโมง ช่วยประหยัดเงิน 140 บาท/ปี  
แถมช่วยลดน้ำหนักได้ดี เหมือนเข้าฟิตเนส

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)