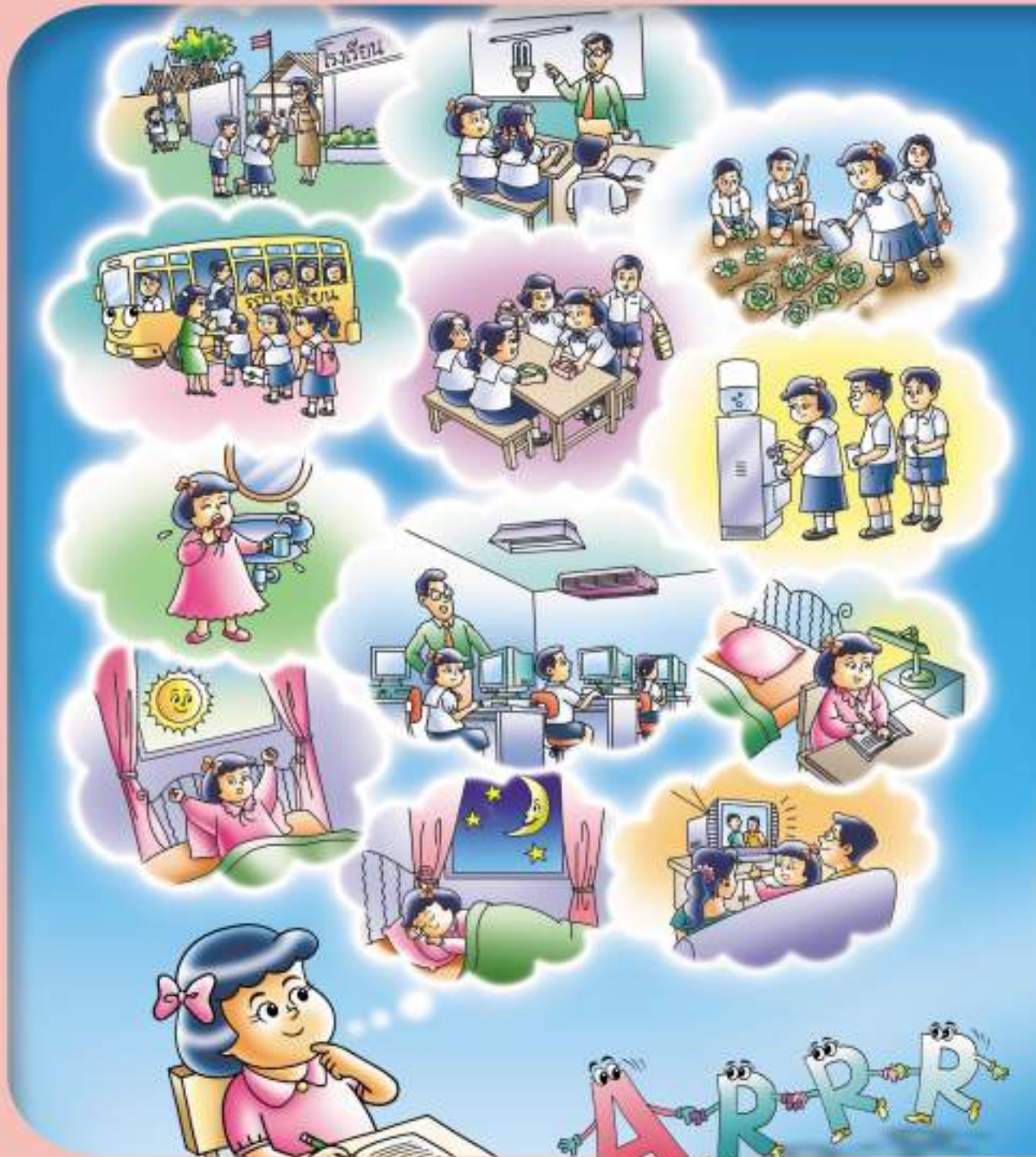




# 1 วันกับการประหยัดพลังงาน สำหรับเยาวชน







เช้าวันนี้แสนสดใส นื่องแบ้งตื่นแต่เช้าด้วยความสดชื่น หลังจากที่ได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ...ได้เวลาไปโรงเรียนแล้ว ...

นื่องแบ้ง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นเด็กขยัน ชอบเรียนหนังสือ ชอบค้นคว้า และอ่านหนังสือจากห้องสมุด เป็นคนช่างสังเกต และชอบเรียนรู้เรื่องราวที่น่าสนใจในชีวิตประจำวัน

สำนวนหนึ่งที่นื่องแบ้งพบจากหนังสือที่เคยอ่านและคอยเตือนใจให้นื่องแบ้งใช้พลังงานและทรัพยากรต่าง ๆ อย่างประหยัด คือ

“ป...ปลานัน्हายาก ต้องล่าปากออกเรือไป  
ขนส่งจากแดนไกล ใช้น้ำแข็งเปลืองน้ำมัน  
แช่เย็นก็เสียไฟ หุงต้มไคร้ก็ซาทังนั้น  
พลังงานต้องหมดกัน ใ้อู้กลูหลานจำจดี”



เรือประมงต้องใช้น้ำมัน  
น้ำแข็งก็ต้องใช้พลังงานในการผลิต



รถขนส่งอาหารก็ต้องใช้น้ำมัน



การปรุงอาหารก็ต้องใช้ก๊าซหุงต้ม



ไม่ตักอาหารเผื่อ ไม่ตักอาหารเกิน

นื่องแบ้งเข้าใจสำนวนดีว่า กว่าทุกคนจะได้ทานปลาหรืออาหารทะเลต่าง ๆ นั้น เรือประมงต้องเติมน้ำมันออกไปหาปลาหรืออาหารเหล่านั้นถึงกลางทะเล

เมื่อจับปลาได้แล้ว ต้องใช้ น้ำแข็งแช่ปลาที่จับได้ น้ำแข็งนี้ก็ได้มาจากการใช้พลังงานผลิตน้ำให้เป็นน้ำแข็ง

เมื่อเรือประมงเทียบท่าริมทะเล ก็ต้องมีรถเพื่อ ลำเลียงขนส่ง ปลาและอาหารทะเลเหล่านี้กระจายไปตามท้องตลาดหรือจังหวัดต่าง ๆ ซึ่ง ล้วนต้องใช้พลังงานน้ำมันทั้งสิ้น

กว่าเราจะได้รับประทานปลาและอาหารทะเลเหล่านี้ ก็ต้อง ใช้พลังงานก๊าซหุงต้ม ทำให้สุกก่อนรับประทานได้

จะเห็นว่าเราต้องสิ้นเปลืองพลังงานไปมากมาย ดังนั้น ในการรับประทานอาหาร จึงควรตักอาหารในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับรับประทานแต่พอดีๆ ไม่ควรตักเผื่อ ไม่ควรตักเกิน และไม่เหลือทิ้งขว้างให้สูญเปล่า

ตัวอย่างข้างต้นนี้ชี้ชัดให้เรามองเห็นพลังงานที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของเรา ยังมีการใช้พลังงานในลักษณะอื่น ๆ อีกมากมายในชีวิตประจำวันที่เราควรจะร่วมกันใช้อย่างประหยัด และใช้อย่างมีประสิทธิภาพ



ควรตักอาหารแต่พอดี



# ประหยัดพลังงาน...เริ่มได้ตั้งแต่นี้

แป้งเริ่มต้นกิจวัตรประจำวันด้วยการแปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ โดยใช้ช้อนน้ำหรือแก้วน้ำรองน้ำไว้ใช้แปรงฟัน แป้งปิดก๊อกน้ำขณะแปรงฟันหรือถูสบู่ จะได้ไม่ปล่อยน้ำสะอาดทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ แป้ง ปิดก๊อกน้ำสนิททุกครั้งเมื่อเลิกใช้

แปรงฟันและอาบน้ำอย่างถูกวิธีแบบนี้ แป้งสามารถช่วยคุณพ่อคุณแม่ประหยัดน้ำได้ถึง 40 ลิตรต่อวัน และถ้าเราคนไทยทั้งหมด 60 ล้านคนทำได้แบบนี้ เราจะช่วยกันประหยัดน้ำได้ถึง 2,400 ล้านลิตรต่อวัน

แป้งนึกถึงภาพของขุดน้ำขนาดแค่ 1 ลิตร จำนวน 2,400 ขุด วางเรียงกันแล้ว ไม่กล้านึกจำนวนขุดน้ำนั้นับล้าน ๆ ขุด ซึ่งเทียบเท่ากับปริมาณน้ำที่เราสามารถประหยัดได้ต่อปี

หากก๊อกน้ำใดปิดไม่สนิท หรือมีน้ำรั่วไม่ซ่อมแซม ถ้าน้ำที่รั่วไหลนั้นมีอัตรา 1.2 ลิตรต่อชั่วโมง ภายใน 10 นาที เราจะสูญเสียน้ำสะอาดไป 1 แก้ว หรือวันละประมาณ 29 ลิตร คุณพ่อ ได้ติดตั้งเครื่องสุขภัณฑ์ ก๊อกน้ำ และฝักบัวรุ่นประหยัดน้ำ เพราะคุณพ่อบอกว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าในระยะยาว

สำหรับเครื่องทำน้ำอุ่น ที่บ้านเป็นประเภทมีถังพัก ซึ่งประหยัดพลังงานเพราะใช้ไฟฟ้าน้อยกว่าประเภทน้ำไหลผ่านตลอดเวลา ไม่ควรเปิดเครื่องตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลาอาบน้ำในขณะอาบน้ำ



ที่บ้านของแป้งยังมีโถงน้ำสำหรับรองน้ำฝนไว้ใช้เพื่อประหยัดการใช้น้ำประปา โดยทุกครั้งที่เกิดฝนตก แป้งจะช่วยคุณพ่อคุณแม่รองน้ำฝนไว้ใช้ โดยปล่อยโถงน้ำหลังคาทิ้งไว้ก่อน เพื่อชะล้างฝุ่นละอองในอากาศหรือสิ่งสกปรกบนหลังคาจึงค่อยรองน้ำฝนเก็บไว้ใช้ต่อไป

ชุดเครื่องแบบนักเรียนที่คุณแม่ซักและรีดจะรวบรวมไว้ซักหรือรีดพร้อมกันทีเดียวจำนวนมาก จึงช่วยประหยัดค่าไฟได้มาก การซักผ้าหรือรีดเสื้อผ้าครั้งละชุดจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำและไฟ ไปโดยเปล่าประโยชน์

อาหารเข้าที่คุณแม่เตรียมให้สำหรับวันนี้เป็นข้าวต้มทรงเครื่อง คุณแม่เลือกใช้ “ข้าวกล้อง” เพราะนอกจากจะมีวิตามินบีซึ่งป้องกันโรคเหน็บชาสูงกว่าข้าวขาว และมีเส้นใยที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นข้าวที่ช่วยประหยัดพลังงาน เพราะใช้ไฟฟ้าในการขัดสีเมล็ดข้าวให้ขาวในปริมาณน้อย

คุณแม่สอนแป้งเสมอให้ทานอาหารให้หมดจาน เพราะกว่าจะมาเป็นอาหารแต่ละมื้อ ต้องใช้พลังงานตั้งแต่การลำเลียงขนส่ง การแช่แข็งหรือการถนอมอาหาร จนถึงการทำหุงต้มภายในครัว ดังนั้นทุกครั้งที่รับประทานอาหาร ควรตักข้าวและกับข้าวโดยกะปริมาณให้ทานแต่พออิ่ม อย่าให้เหลือ

โรงเรียนของแป้งอยู่ไกลจากบ้านไม่สามารถเดินหรือขี่จักรยานไปได้ คุณพ่อคุณแม่จึงให้แป้งไปโรงเรียนโดยใช้บริการรถของโรงเรียน

รถโรงเรียนจะแบ่งเป็นสายรับ-ส่งตามบ้าน คือ แต่ละสายจะรับ-ส่งนักเรียนที่มีบ้านอยู่ในเส้นทางเดียวกัน ซึ่งก็คือระบบ Car Pool นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มีบ้านพักอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันและมีที่ทำงานอยู่ในเส้นทางเดียวกัน ก็ควรใช้ระบบ Car Pool คือ เดินทางไปโดยรถคันเดียวกัน จะช่วยประหยัดน้ำมัน ลดปริมาณควันพิษ และช่วยลดจำนวนรถลงด้วย

เพื่อนของแป้งบางคนมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนจึงเดินไป-กลับทุกวัน ซึ่งโชคดีได้ออกกำลังกายไปในตัว ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นด้วย เพื่อนของแป้งบางคนก็ ใช้บริการของรถโดยสารประจำทางหรือรถเมล์ที่ผ่านหน้าโรงเรียน นับเป็นการช่วยกันประหยัดน้ำมันได้







## โรงเรียนของเรา...ช่องกันประนังดี

ไปถึงโรงเรียนโดยสวัสดิภาพ คุณอาใหญ่คนขี้นรถโรงเรียนขี้นรถอย่าง  
สุภาพ และมาส่งก่อนเวลาเคารพธงชาติ หากคุณอาใหญ่ขี้นรถกระชาก และ  
ใช้ความเร็วมากเกินไป จะทำให้เครื่องยนต์สึกหรอเร็ว การออกรถกระชาก  
จำนวน 10 ครั้งจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มถึง 100 ซีซี. น้ำมันปริมาณนี้ทำให้  
รถวิ่งได้ประมาณ 700 เมตร

วันนี้คุณครูฝ่ายปกครองได้ให้ความรู้เรื่องแหล่งที่มาของพลังงาน และการ  
ใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ให้คุ้มค่า ดังนี้

กว่าจะได้พลังงานแต่ละชนิด ต้องใช้ระยะเวลา  
กว่าจะได้ถ่านหุงข้าว ก็ต้องรอให้ต้นไม้เติบโต  
น้ำมันได้จากการทับถมของซากพืชและซากสัตว์นับพันล้านปี  
ควรใช้ทรัพยากรธรรมชาติและพลังงานทุกชนิดอย่างคุ้มค่า  
เพื่อให้มีเหลือใช้อย่างเพียงพอในรุ่นเราถึงรุ่นลูกหลาน



กว่าจะได้ถ่านหุงข้าวต้องรอให้ต้นไม้เติบโต



ทำช่องลมในทิศตรงกันข้าม เพื่อเปิดช่องทางให้ลมไหลเวียนเข้าในห้อง

เราจึง ควรรู้จักใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้อำนวยการของโรงเรียน มองเห็นความสำคัญของการประหยัด  
พลังงาน และได้ปรับปรุงให้โรงเรียนมีการอนุรักษ์พลังงาน ดังนี้

1. ปลุกต้นไม้ให้ร่มเงาแก่อาคารเรียน ทำให้อาคารไม่ร้อน  
และสร้างบรรยากาศดี
2. ทาสีนอกอาคารด้วยสีอ่อน เพื่อช่วยสะท้อนรังสีความร้อน  
จากแสงอาทิตย์
3. ทาสีผนังในห้องเรียนเป็นสีขาว ซึ่งช่วยเพิ่มความสว่างให้กับ  
ห้องเรียนโดยไม่จำเป็นต้องเปิดไฟในเวลากลางวัน หรือเปิดเฉพาะ  
ในบริเวณที่แสงไม่พอ

4. ทำช่องลมในทิศทางฝั่งตรงข้ามกับหน้าต่าง หรือทำช่องลมให้กับผนังทั้ง  
สองด้านที่อยู่ในทิศทางตรงกันข้าม เพื่อเป็นการเปิดช่องทางให้ลมจากภายนอกไหลเข้า  
มาหมุนเวียนภายในห้องเรียนและให้อากาศเก่าภายในห้องออกไปทางช่องลมที่อยู่ตรงข้าม  
ภายในห้องเรียนจึงมีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสม่ำเสมอ ทำให้นักเรียนในชั้นเรียนมีสุขภาพดี

5. ใช้หลอดฟลูออเรสเซนต์หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่าหลอดคอม หรือใช้หลอด  
คอมแพคฟลูออเรสเซนต์แทนการใช้หลอดไส้

หลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์ขนาด 7 วัตต์ จะสิ้นเปลืองไฟน้อยกว่าหลอดไส้  
ขนาด 40 วัตต์ แต่ให้ความสว่างเท่ากัน อายุการใช้งานก็นานกว่าหลอดไส้ประมาณ 8 เท่า  
จึงประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้มากกว่าถึงร้อยละ 80

หลอดไส้สิ้นเปลืองไฟมากกว่า



หลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์ประหยัดไฟมากกว่า



6. ขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคน ช่วยกันปิดไฟหลังเลิกเรียนหรือเมื่อไม่ใช้ห้องเรียนแล้ว เพราะถึงแม้จะเป็นหลอดไฟประหยัดพลังงาน แต่ถ้าลืมปิด หรือเปิดทิ้งไว้ ก็จะไม่ช่วยให้ประหยัดพลังงานแต่อย่างใด



“ปิดไฟฟ้า เมื่อเลิกใช้  
ใช้ของใคร ของทุกคน  
เพียงคิด มิเป็นผล  
ขอทุกคน ลงมือทำ”



ตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม  
คือไม่ต่ำกว่า 25 °C

7. นำโคมไฟประสิทธิภาพสูงมาใช้แทนโคมไฟรุ่นเก่า โคมไฟประสิทธิภาพสูงหรือที่นิยมเรียกว่า โคมไฟ ÷ 2 จะมีแผ่นเงินบริสุทธิ์หรือแผ่นอะลูมิเนียมขดเงา ติดไว้ที่ผนังด้านในของโคม เพื่อช่วยสะท้อนแสงจากหลอดไฟ ทำให้ได้ความสว่างมากกว่าเดิม ดังนั้นจึงสามารถลดจำนวนหลอดฟลูออเรสเซนต์จากที่ติดในโคมไฟรุ่นเก่าเหลือเพียงครึ่งหนึ่งได้ เช่น ลดจาก 2 หลอด เหลือเพียง 1 หลอด โดยความสว่างที่ได้ยังคงเท่ากับเมื่อติดตั้งจำนวน 2 หลอด

ผลพลอยได้ของการลดจำนวนหลอดไฟ คือ ลดความร้อนที่เกิดจากการเปิดไฟ ยิ่งถ้าเป็นห้องที่มีการปรับอากาศ เครื่องปรับอากาศจะทำงานน้อยลง ประหยัดไฟได้มากขึ้น

8. ในห้องที่มีการปรับอากาศ ตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสมไม่ต่ำจนเกินไป หรือที่ 25 °C เช่น ห้องโสตศึกษา และห้องปฏิบัติการด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งโดยมากจะมีการปรับอากาศ เพื่อรักษาคุณภาพของอุปกรณ์ให้คงที่ตลอดเวลา หากตั้งอุณหภูมิให้เย็นลงกว่านี้ทุก 1 °C จะสิ้นเปลืองค่าไฟมากขึ้นร้อยละ 10

9. ให้เจ้าหน้าที่ หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศอย่างน้อยเดือนละครั้ง

10. ปลุกต้นไม้ให้ความร่มรื่นแก่ตัวอาคาร เพื่อช่วยลดปริมาณการใช้เครื่องปรับอากาศ ต้นไม้ขนาดใหญ่ 1 ต้น จะสามารถดูดซับความร้อนจากบริเวณรอบต้นไม้เพื่อนำไปสังเคราะห์แสงได้ถึง 12,000 บีทียูต่อชั่วโมง ซึ่งเท่ากับการทำงานของเครื่องปรับอากาศขนาด 1 ตัน จึงทำให้อาคารที่อยู่ใกล้ๆ ต้นไม้ มีอุณหภูมิลดลงด้วย โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศหรือใช้เท่าที่จำเป็น (ปริมาณความร้อนหรือขนาดของเครื่องปรับอากาศขนาด 1 ตันนี้ เทียบเท่ากับพลังงานไฟฟ้าที่ใช้ในการเปิดหลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ขนาด 36 วัตต์ จำนวนถึง 80 หลอดภายใน 1 ชั่วโมง)

11. เลือกซื้อคอมพิวเตอร์ที่มีสัญลักษณ์ Energy Star จะมีระบบประหยัดพลังงาน โดยอย่าลืมตรวจสอบว่าได้มีการสั่งให้ระบบประหยัดพลังงานอัตโนมัติที่ติดตั้งมากับเครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานแล้วหรือไม่ และ นักเรียนควรปิดจอภาพในเวลาพักกลางวันหรือเมื่อจะหยุดใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นช่วงเวลานาน



ต้นไม้ขนาดใหญ่  
ช่วยลดซับความร้อนจากบริเวณรอบต้นไม้

12. ให้คุณครู นำกระดาษที่ใช้แล้วด้านเดียวมาใช้ประโยชน์ต่อหรือใช้ในการถ่ายเอกสาร



การใช้กล่องข้าวแทนกล่องโฟม

ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนของเรา...ท่านมีความรู้เรื่องการประหยัดพลังงานมากจริงๆ ได้เวลาพักทานอาหารกลางวันกันแล้ว...

อาหารกลางวันมื้ออร่อยของแ蚌จัดเก็บไว้อย่างดีในกล่องข้าวโดยฝีมือของคุณแม่ คุณแม่ของแ蚌เป็นคนน่ารัก ใจดี และสอนแ蚌ให้รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่าและไม่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นต้นว่า ใช้กล่องข้าวแทนการใช้กล่องโฟมในการบรรจุอาหาร

คุณแม่สอนว่า กล่องโฟมที่ใช้จะกลายเป็นขยะที่กำจัดยาก และใช้เวลาในการย่อยสลายหลายร้อยปี





การผลิตโฟมยังใช้สาร CFC (Chlorofluorocarbon) ซึ่งจะไปทำลายชั้นโอโซนของบรรยากาศที่หุ้มห่อโลก จึงทำให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งเป็นอันตรายต่อผิวหนังลอดผ่านชั้นบรรยากาศมายังโลกมากขึ้น เราจึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ผิวหนังเพิ่มมากขึ้น และยังทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นด้วย

เพื่อน ๆ กดน้ำดื่มมาเมื่อแบ่ง คุณครูสอนให้ประหยัดน้ำ กดน้ำดื่มเท่าที่ต้องการจะดื่มเท่านั้นและดื่มให้หมดแก้วเมื่ออื่มแล้ว แบ่งและเพื่อน ๆ ต่างล้างกล่องข้าวและแก้วน้ำจนสะอาด เพื่อเก็บไว้ใช้ในวันต่อไป

ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ของโรงเรียนมีโปสเตอร์รณรงค์การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ด้วยการนำวิธี 1A3R มาใช้ คือ

หลีกเลี่ยง (Avoid)

ควรหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กล่องโฟม ซึ่งเป็นขยะที่กำจัดยากและทำลายสิ่งแวดล้อม

ลด (Reduce)

ควรลดการใช้วัสดุต่าง ๆ หรือใช้เท่าที่จำเป็น เช่น ลดกระดาษ ลดถุงพลาสติก ลดกล่องนมประเภท UHT ซึ่งมีวัสดุเคลือบหลายชั้น

นำไปใช้ใหม่ (Reuse)

ควรรวบรวมวัสดุที่ยังใช้ได้ กลับมาใช้ใหม่ เช่น กระดาษที่ใช้แล้วเพียงด้านเดียว ถุงหิ้วหรือถุงพลาสติกหิ้วของที่ยังสะอาด และขวดแก้วชนิดต่าง ๆ

นำไปแปรรูป (Recycle)

ควรรวบรวมวัสดุบางชนิดไปแปรรูป เพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น เศษกระดาษ แก้วที่ชำรุด พลาสติกที่ชำรุด

คุณครูใหญ่จึงได้จัดให้มีการแยกขยะภายในโรงเรียน โดยจัดเตรียมถังขยะที่มีการแยกเก็บประเภทของขยะ ดังนี้

ถังสีเหลือง

สำหรับทิ้งขยะแห้ง ประเภทที่นำไปแปรรูปได้ เช่น เศษกระดาษ แก้วที่ชำรุด พลาสติกที่ชำรุด

ถังสีเขียว

สำหรับทิ้งขยะเปียกประเภทที่ย่อยสลายได้ หรือสามารถนำไปหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษอาหาร ใบไม้

ถังสีเทา/ฟ้าสีแดง

สำหรับทิ้งขยะอันตรายหรือสารเคมีต่าง ๆ เช่น กระป๋องยาฆ่ายุงหรือแมลงสาบ ขวดหรือถุงปุ๋ย กระป๋องสี แบตเตอรี่ที่ใช้แล้ว หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ที่หมดอายุแล้ว

ถังสีฟ้า

สำหรับทิ้งขยะทั่วไปที่ย่อยสลายไม่ได้ หรือไม่เป็นพิษแต่นำไปแปรรูปยากหรือไม่คุ้มค่าในการแปรรูป เช่น พลาสติกที่ห่อลูกอม ซองบะหมี่สำเร็จรูป ถุงพลาสติกหรือโฟมที่เปื้อนอาหาร



Avoid หลีกเลี่ยง

Reduce ลด

Reuse นำไปใช้ใหม่

Recycle นำไปแปรรูป



รับขยะแห้งคะ



รับขยะเปียกครับ



รับขยะอันตรายครับ



รับขยะทั่วไปครับ

## บ้านของแม่กับการใช้พลังงาน

เมื่อกลับบ้าน แบ่งอาบน้ำ และร่วมรับประทานอาหารค่ำอันแสนอร่อยฝีมือของคุณแม่แล้ว แบ่งจึงนำวิชาที่เรียนในวันนี้มาทบทวนและทำการบ้านจนเสร็จ



ทำการบ้าน และทบทวนวิชาที่เรียนมา



คุณพ่อบอกแบ่งว่าทุกครั้งที่อ่านหนังสือ ถ้ารู้สึกปวดตาอาจมีสาเหตุเกิดจากแสงจากหน้าต่างที่เปิดไว้ไม่เพียงพอ ให้เปิดโคมไฟที่โต๊ะหนังสือเพื่อช่วยเพิ่มความสว่าง

เพราะการอ่านหนังสือที่มีปริมาณแสงไม่เพียงพอจะทำให้สมองอ่อนล้า และทำลายสุขภาพสายตาของผู้อ่านหนังสือ

คุณพ่อยังคงมาช่วยแบ่งเดือนชั้นวางหนังสือใหม่ เพื่อไม่ให้บังแสงบางส่วนจากทางหน้าต่าง



สมาชิกในบ้านดูโทรทัศน์เครื่องเดียวกัน ช่วยประหยัดไฟฟ้า

การประหยัดพลังงานที่ถูกต้องนั้น ต้องไม่ลดความสะดวกสบายและคุณภาพชีวิต คนทั่วไปมักเข้าใจผิดว่าหาร 2 ( $\div 2$ ) คือ การลดความสะดวกสบายลงครึ่งหนึ่ง

แต่แท้ที่จริงกิจกรรมที่เรียกว่าหาร 2 ที่ถูกต้อง คือ การลดการใช้อย่างฟุ่มเฟือย การใช้อย่างไม่รู้คุณค่าออกไปครึ่งหนึ่งหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้พลังงานที่ไม่ถูกต้องออกจากชีวิตประจำวัน

บ้านของแบ่งมีการ ออกแบบให้โปร่งเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ผังบ้านด้านทิศตะวันตกปลูกต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาดี เช่น ต้นมะม่วง เพื่อช่วยบังแสงอาทิตย์ตอนบ่าย ทำให้ผนังบ้านไม่ร้อนเกินไป

ใช้ผ้าม่านที่ทำจากวัสดุที่เป็นฉนวนกันความร้อน ซึ่งจะช่วยลดความร้อนให้กับตัวบ้านและทำให้บ้านเย็นขึ้น

โคมไฟฟ้าที่ประตูและกำแพงของบ้านเปลี่ยนเป็นหลอดตะเกียบแทนหลอดไส้

สมาชิกในครอบครัวจะมานั่งเล่นเพื่อพูดคุยและดูโทรทัศน์หรือดูข่าวพร้อมกัน

เมื่อเลิกชมโทรทัศน์แล้วให้ปิดโดยถอดสวิทช์ปลั๊กไฟออกทุกครั้ง เพราะสามารถประหยัดไฟและปลอดภัยกว่า

แต่ถ้าปิดโทรทัศน์ด้วยรีโมทคอนโทรล โทรทัศน์จะยังมีไฟฟ้าเลี้ยงวงจรอิเล็กทรอนิกส์อยู่ภายใน ทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้ามากขึ้น

ในห้องนอนของแบ่งและห้องนั่งเล่นมี เครื่องปรับอากาศที่ติดฉลากประหยัดพลังงานเบอร์ 5 ซึ่ง หมายถึงเครื่องปรับอากาศที่สามารถทำความเย็นได้เท่ากับเครื่องปรับอากาศแบบเก่า แต่ใช้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 30

ก่อนที่จะติดเครื่องปรับอากาศ คุณพ่อได้ศึกษาวิธีลดค่าไฟฟ้าของเครื่องปรับอากาศ โดยไม่ยอมให้ความร้อนเข้ามาในบ้านได้ง่ายๆ โดยการ บุนนวนความร้อนที่ฝ้าหลังคาหรือบริเวณที่ต้องถูกแสงแดดตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผนังทางด้านทิศใต้ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ หรือทิศตะวันออกเฉียงใต้ก็ควรมีฉนวนกันความร้อนด้วยเช่นกัน

แบ่งถามคุณพ่อว่าทำไมต้องบุนนวนในบริเวณนั้น คุณพ่อตอบว่าเพราะปกติเราจะเห็นดวงอาทิตย์ปรากฏในทิศตะวันออกในช่วงเช้า และค่อยๆ ผ่านไปทิศตะวันตกในช่วงเย็น

แต่จริงๆ แล้วดวงอาทิตย์ปรากฏให้เห็นจากทิศตะวันออกไปทิศตะวันตก โดยอ้อมทางด้านทิศใต้ปีละ 9 เดือน และหลังจากเดือนมิถุนายน จะอ้อมทางด้านทิศเหนืออีก 3 เดือน หรือที่คนโบราณเรียกว่าตะวันอ้อมข้าว ดังนั้น ทิศใต้หรือทิศตะวันออกเฉียงใต้จึงเป็นด้านที่รับแสงแดด มากที่สุดคือนานถึง 9 เดือน

ดังนั้น ถ้าเราป้องกันความร้อนทางหลังคาและผนังอย่างเหมาะสมก็จะสามารถลดการทำงานของเครื่องปรับอากาศที่ใช้งานได้ และไม่เปลืองค่าไฟฟ้าอีกด้วย



เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อระบายอากาศก่อนเปิดเครื่องปรับอากาศ

และข้อสำคัญอุณหภูมิในห้องปรับอากาศไม่ควรตั้งต่ำกว่า 25 °C

ก่อนเปิดเครื่องปรับอากาศ แบ่งเปิดหน้าต่างและประตูห้องเพื่อระบายอากาศ ไล่เอาอากาศอับออกไป และให้อากาศบริสุทธิ์จากภายนอกเข้ามาแทนที่ประมาณ 15 นาทีก่อน จึงค่อยปิดประตูและหน้าต่างแล้วค่อยเปิดเครื่องปรับอากาศ แบ่งจึงมีสุขภาพอนามัยดีและแข็งแรงอยู่เสมอ

คุณพ่อสอนให้แบ่ง หมั่นดูแลบำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เป็นประจำเท่าที่ทำได้ เพราะจะช่วยให้อายุการใช้งานของเครื่องนานขึ้น



แบ่งช่วยคุณพ่อทำความสะอาดแผงกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศทุก ๆ เดือน เพื่อให้การระบายความร้อนของตัวเครื่องเป็นไปโดยสะดวกและสามารถประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้ร้อยละ 5 - 7 และยังเป็นการป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่เกาะอยู่ในแผงกรองอากาศ

คุณพ่อเองมัก ดูแลรักษารถยนต์ ของครอบครัวเป็นประจำทุกสัปดาห์ เช่น เช็คลมยาง นำของไม่จำเป็นออกจากรถ ตรวจสอบน้ำมัน น้ำมันเครื่อง ซึ่งวิธีเหล่านี้ได้ ช่วยประหยัดเงินค่าน้ำมันได้เดือนละหลายบาท



ดูแลรักษารถยนต์เป็นประจำ

คุณพ่อและคุณแม่เลือก ใช้ตู้เย็นที่มีฉลากประหยัดพลังงานเบอร์ 5 ใหม่ 2001 ซึ่งประหยัดพลังงานกว่าเบอร์ 5 เดิมประมาณร้อยละ 20



ตากผ้ากับแสงแดดหรือในที่ที่มีลมพัดถ่ายเทอากาศได้ดี

คุณแม่บอกว่าเวลาซักผ้าต้องนำผ้ามาแยกตามประเภท และแช่ผ้าก่อนเข้าเครื่องจะทำให้สิ่งสกปรกออกจากเนื้อผ้าได้ง่ายขึ้นไม่ต้องมีการซักซ้ำ จึงช่วยประหยัดไฟ

และ อย่าใส่ผ้าเกินความจุของเครื่อง

คุณแม่ไม่ซื้อเครื่องซักผ้าแบบที่มีเครื่องอบแห้งในตัว เพราะสิ้นเปลืองไฟฟ้ามาก แต่ใช้วิธี ตากผ้ากับแสงแดดหรือในที่ที่มีลมพัดถ่ายเทอากาศได้ดี ซึ่งแสงแดดจะช่วยฆ่าเชื้อบางอย่างที่ติดอยู่ตามเนื้อผ้าได้



เยาวชนที่ดีช่วยกันประหยัดพลังงาน

แบ่งจัดบันทึกรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวกับการใช้พลังงานก่อนเข้านอน พรุ่งนี้วันใหม่แบ่งจะเรียบเรียงเป็นบทความสำหรับพูดในชั่วโมงเรียงความ

แบ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แนวทางประหยัดพลังงานต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเพื่อนๆ เยาวชนและรุ่นน้องในอนาคตต่อไป เพราะ จะเป็นการแก้ไขปัญหาเรื่องการขาดแคลนแหล่งทรัพยากรและแหล่งพลังงาน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษจากการใช้พลังงาน

และสิ่งที่แบ่งตั้งใจจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรา คนไทยทุกคนร่วมมือร่วมใจกันประหยัดพลังงาน โดยเฉพาะเยาวชนมีบทบาทสำคัญที่จะต้องกระตุ้น และเตือนสติซึ่งกันและกันให้เห็นถึงปัญหาดังกล่าว และลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

**แบ่งคิดว่า การอนุรักษ์พลังงานนั้น เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ และควรปฏิบัติกันอย่างจริงจัง โดยใช้พลังงานหรือใช้อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสงวนทรัพยากรธรรมชาติ และแหล่งพลังงานให้มีไว้ใช้นานๆ จนถึงรุ่นต่อไป**

ผู้เรียบเรียง : พงศ์พัฒน์ มั่งคั่ง

พิมพ์ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 จำนวน 30,000 เล่ม  
ภาพประกอบและออกแบบโดย : เชีย ไทยรัฐ



ขอรับข้อมูลด้านการอนุรักษ์พลังงานได้ที่ : ศูนย์ประชาสัมพันธ์ "รวมพลังหาร 2"  
สายด่วนหาร 2 โทร 0-2612-1040 [www.eppo.go.th](http://www.eppo.go.th)  
สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน  
กระทรวงพลังงาน



เลขที่ 121/1-2 ถนนเพชรบุรี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร 0-2612-1555 ต่อ 204, 205