

## 108 วิธีประหยัดพลังงานลดภาวะโลกร้อน

### วิธีการประหยัดไฟ

1. ปิดไฟทุกพักเที่ยง

2. ใช้หลอดผอมจอมประหยัด

3. เลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ 5

4. ใช้บัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์ คู่กับหลอดผอม

5. ปลุกพืชคลุมดินเพื่อลดความร้อนจากไอน้ำ

6. ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ 25 องศาเซลเซียส

7. ปิดสวิตช์ไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งาน

8. ติดตั้งฉนวนป้องกันความร้อนรอบผนังและบนเพดาน

9. หลีกเลี่ยงการเก็บวัสดุที่ไม่จำเป็นในห้องปรับอากาศ
10. ออกจากห้องเกิน 1 ชม. ควรปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง
11. หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ
12. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพเมืองร้อน ช่วยประหยัดค่าไฟเครื่องปรับอากาศ
13. ตรวจสอบ อุดรอยรั่วในห้องและปิดประตูทุกครั้งก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ
14. ใช้มู่ลี่ กันสาดป้องกันแดดกระทบตัวอาคาร ( เพื่อไม่ให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนัก )
15. ติดตั้งอุปกรณ์การปิดเปิดประตูในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ
16. ปลุกต้นไม้รอบๆ อาคารเพื่อเพิ่มความเย็นและบดบังแสงแดดให้อาคาร
17. สร้างร่มไม้ใหญ่เพื่อลดอุณหภูมิให้กับอาคาร
18. หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่อมความร้อน เช่น เก้าอี้หวาย หรือสีกพลาสติกในห้องปรับอากาศ
19. เลือกซื้อพัดลมที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรอง
20. ถ้าไม่จำเป็น ควรใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ

21. ใช้โคมไฟที่มีแผ่นสะท้อนแสง เพื่อช่วยกระจายความสว่าง

22. ควรใช้ฮีตเตอร์ตั้งอาคาร เพื่อลดอุณหภูมิความร้อนจากภายนอกอาคาร

23. ใช้หลอดไฟที่มีวัตต์ต่ำกับที่ที่ต้องเปิดทั้งคืน

24. ติดตั้งไฟเฉพาะจุดแทนการเปิดไฟไว้ทั้งห้อง

25. ใช้ฮีตเตอร์ภายในอาคารเพื่อทำให้ห้องสว่างขึ้น

26. พยายามใช้แสงสว่างจากธรรมชาติให้มากที่สุด

27. ถอดหลอดไฟออกครึ่งหนึ่งในบริเวณที่ต้องการแสงสว่างน้อย

28. ปิดตู้เย็นให้สนิททุกครั้งหลังเปิด

29. ไม่ควรเปิดตู้เย็นบ่อย หรือนำของร้อนเข้าแช่ตู้เย็น

30. ตรวจสอบขอบยางประตูของตู้เย็นไม่ให้เสื่อม

31. เลือกขนาดของตู้เย็นให้เหมาะสมกับขนาดของครอบครัว

32. ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นอย่างสม่ำเสมอ

33. เลือกซื้อตู้เย็นประตูเดียว ประหยัดกว่า

34. ตั้งสวิตช์อุณหภูมิในตู้เย็นให้เหมาะสม

35. ไม่ควรพรมน้ำจนแฉะ เวลารีดผ้าเพราะใช้ไฟในการรีดมากขึ้น

36. ดึงปลั๊กออกก่อนรีด เพราะสามารถใช้ความร้อนรีดต่อได้

37. เสียบปลั๊กครั้งเดียว แล้วต้องรีดให้เสร็จ

38. เลือกภาชนะให้เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่ปรุง

39. ใส่น้ำให้เต็มเครื่องทุกครั้งที่ซัก

40. ตากเสื้อกับแสงแดด ประหยัดกว่าการอบ

41. ปิดโทรทัศน์ทันที ทุกครั้งที่ไม่มีคนดู

42. ไม่ปรับหน้าจอโทรทัศน์ให้สว่างเกินไป

43. ดูโทรทัศน์ร่วมกันเครื่องเดียวทั้งบ้าน

44. เช็ดผมให้แห้งหมาดก่อนเป่าจัดทรงทุกครั้ง

45. ใช้เตาแก๊สหุงต้มประหยัดกว่าเตาไฟฟ้า

46. อย่าเสียบปลั๊กหม้อหุงข้าวทิ้งไว้ตลอดเวลา

47. ดึงปลั๊กกาต้มน้ำไฟฟ้าออกทันทีเมื่อน้ำเดือด

48. แยกสวิทช์ไฟฟ้าออกจากกันทั้งบ้าน เพื่อสามารถเลือกเปิดปิดได้เฉพาะจุด

49. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ที่ปล่อยความร้อนในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ

50. หมั่นซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้า

51. อย่าเปิดคอมพิวเตอร์ไว้ ถ้าไม่ใช้งาน

52. ดูสัญลักษณ์ Energy Star ก่อนซื้ออุปกรณ์ไฟฟ้าของสำนักงาน

วิธีประหยัดน้ำมัน

53. ตรวจสอบลมยางเป็นประจำ ไม่ให้ยางอ่อนเกินไป

54. สับเปลี่ยนยาง ตรวจสอบตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด

55. ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอดนานๆ

56. ควรใช้เกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง

57. ไม่ออกรถกระชากดึงเอี้ยว

58. ไม่เร่งเครื่องยนต์ตอนเกียร์ว่าง ( เบิ้ลเครื่อง )

59. ตรวจสอบเช็คเครื่องยนต์สม่ำเสมอ

60. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง ขับช้าๆ เครื่องจะอุ่นเองที่ 1 -2 กม. แรก

61. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด

62. ใช้ระบบการใช้รถร่วมกัน ( Car pool )

63. ใช้โทรศัพท์แทนการเดินทาง

64. เดินทางใกล้ๆ ใช้จักรยานแทน

65. โทรนัดล่วงหน้าก่อนเดินทาง

66. ศึกษาแผนที่ในการเดินทางให้ดี

67. ควรใช้โทรสาร ไปรษณีย์ หรืออินเทอร์เน็ตแทนการส่งเอกสารด้วยตัวเอง

68. กำหนดเส้นทางและช่วงเวลาการเดินทางให้เหมาะสม

69. หมั่นศึกษาทางลัด ประหยัดทั้งเวลาและน้ำมัน

70. เป่าทำความสะอาดไส้กรองอากาศ และเปลี่ยนไส้กรองอากาศตามความเหมาะสม

71. ไม่ควรลากเกียร์ตำนานๆ

72. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ตกแต่งรถยนต์ที่จะทำให้เครื่องยนต์ทำงานหนักขึ้น

73. ควรใช้น้ำมันที่มีค่าออกเทนเหมาะกับชนิดของรถ

74. เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง และไส้กรองน้ำมันเครื่อง ตามความเหมาะสม

75. งดใช้รถยนต์ส่วนตัวสัปดาห์ละ 1 วัน

76. ไม่ควรปรับเครื่องปรับอากาศให้เย็นเกินไป

77. จอดรถในที่ร่มเพื่อลดอุณหภูมิในรถ

78. ไม่เลี้ยงครัชท์ เร่งเครื่อง เพื่อไม่ให้รถไหลขณะอยู่บนทางลาด

วิธีประหยัดน้ำ

79. หมั่นตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำอย่างเปล่าประโยชน์

80. ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ ตอนโกนหนวด แปรงฟันหรือตอนถูสบู่

81. ใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก้อนเวลาล้างมือเพราะใช้น้ำน้อยกว่า

82. รองน้ำซักผ้าแค่พอใช้ อย่าเปิดทิ้งไว้ตลอดการซัก

83. ใช้บัวรดน้ำแทนการใช้น้ำสายยาง

84. ไม่ควรใช้น้ำสายยางล้างรถและอย่าเปิดน้ำไหลตลอดเวลา

85. ล้างรถเท่าที่จำเป็น

86. หมั่นตรวจสอบท่อน้ำรั่วภายในบ้าน

87. ควรล้างผัก ผลไม้ ในอ่างหรือภาชนะ



88.ล้างจานในอ่างล้างจาน

89.หมั่นตรวจสอบจุดรั่วซึมของชักโครก

90.ใช้สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ

91.ติดตั้งอุปกรณ์เติมอากาศที่หัวก๊อก

92.ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนแดดจัด

93.อย่าทิ้งน้ำดื่มที่เหลือโดยเปล่าประโยชน์

94.รินน้ำให้พอดีกับปริมาณที่ต้องการ

95.ติดตั้งถังเก็บน้ำไว้บนชั้นสูงสุดของอาคาร

วิธีประหยัดพลังงานอื่น

96.ใช้กระดาษให้คุ้มทั้ง 2 หน้า

97.ส่งต่อเอกสารลดการถ่ายสำเนาหลายๆ ชุด

98. ใช้กระดาษขนาดเล็กปะหน้าโทรสารแทนขนาดเต็มแผ่น

99. ส่งผ่านข้อมูลข่าวสารทางคอมพิวเตอร์ ช่วยลดขั้นตอนลดพลังงาน

100. งดใช้งานกระดาษและแก้วกระดาษในงานสร้างสรรค์

101. แยกประเภทขยะ

102. ขึ้นลงชั้นเดียวไม่ควรใช้ลิฟต์

103. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง

104. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่

105. ใช้สินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถผ่านกระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ได้

106. ทำความสะอาดรังผึ้งของเตาถ่านก่อนใช้ จะช่วยให้การเผาไหม้ดีขึ้น

107. ใช้ตะกร้าหรือถุงผ้าไปจ่ายตลาด

108. ปลุกฝังค่านิยมให้เด็กไม่ใช้ทรัพยากรอย่างสูญเปล่า

ขอบคุณห้องเรียนสีเขียวโรงเรียนนครสวรรค์ที่กรุณาแบ่งปันข้อมูลในการเผยแพร่ขอบคุณจริงๆ นะคะ