

# สัปดาห์อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม





# วัดระดับความกรีนในตัวคุณ

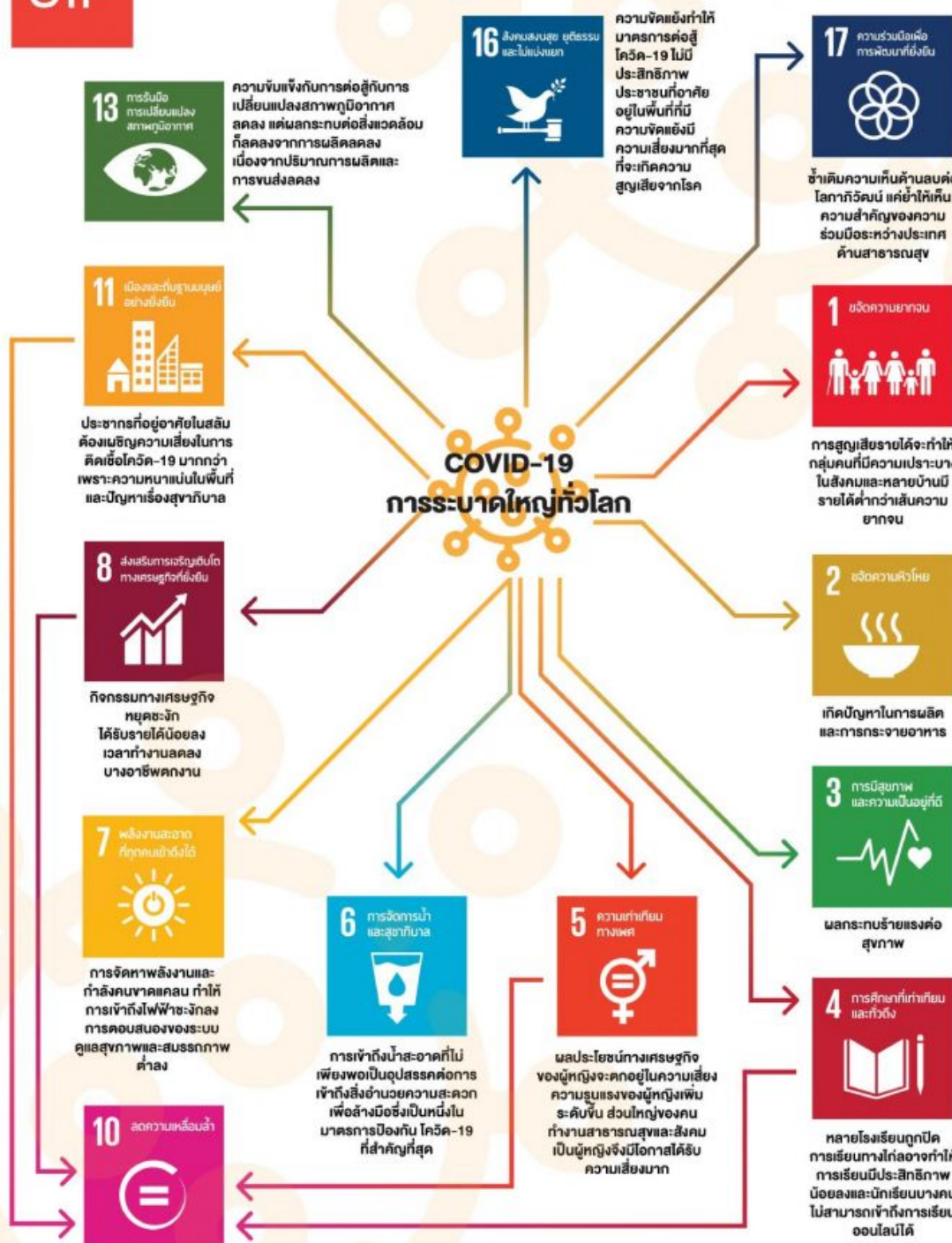


รับไปเลย 1 ชม.กิจกรรม/ชม.กยศ.

## สัปดาห์อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



ศึกษาข้อมูลจากนิตรรศการออนไลน์ ดังต่อไปนี้และทำแบบ  
ทดสอบหลังจากการเยี่ยมชม



# ชาว มจร. ร่วมใจ งดใช้พลาสติก

ลดการกีดขยะ  
พัฒนาสิ่งแวดล้อม

เริ่ม 1 พ.ค. 2564



**ถุงพลาสติก**

**หูหิ้ว**

แบบบาง

**ถุงพลาสติก**

**หูหิ้ว**

ความหนาน้อยกว่า  
36 ไมครอน



**กล่องโฟม**

**บรรจุอาหาร**

ไม่รวมถึงโฟมที่ใช้กันกระแทก  
ในภาคอุตสาหกรรม



**แก้ว  
พลาสติก  
บาง**

แก้วพลาสติกที่มีความหนา  
น้อยกว่า 100 ไมครอน



**หลอด  
พลาสติก**

ยกเว้นการใช้กรณีจำเป็น  
ได้แก่ การใช้ในเด็ก  
คนชรา ผู้ป่วย เป็นต้น

“มาร่วมใช้อุปกรณ์ที่สามารถนำกลับ  
มาใช้ใหม่ได้ หรือ วัสดุทดแทนที่เป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อมกันเถอะ”

# CIRCULAR ECONOMY

ภายในมหาวิทยาลัย

① กุญพลาสติกหูหิ้วแบบหนา



② บรรจุภัณฑ์ฟิล์มพลาสติกชั้นเดียว



③ ขวดพลาสติกทุกชนิด



④ ฝาขวด



⑤ แก้วพลาสติก



⑥ ถาดและกล่องอาหาร



⑦ ช้อน ส้อม บิดพลาสติก





**27 มีนาคม**

เวลา 20.30 – 21.30 น.

ร่วมกันลดการใช้พลังงาน

ปิดไฟที่ไม่จำเป็น

**๑ ชั่วโมง**

#connect2earth #SpeakUpForNature #BangkokSustainability #เปิดไฟเพื่อโลกเปลี่ยนอนาคต





# ไฟฟ้า จากพลังงานแสงอาทิตย์

## ได้อย่างไร



ประหยัดค่าไฟฟ้า



ใช้แทนน้ำมันเชื้อเพลิง  
ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย



ใช้ได้ไม่มีวันหมด



ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม



พลังงานที่เหลือ  
นำมาขายคืนให้ PEA ได้





# รถยนต์ไฟฟ้า ทางเลือกใหม่

ELECTRIC CAR



### มีสมรรถนะ ที่ดีกว่า

รถยนต์ไฟฟ้าไม่มีชิ้นส่วนการกลที่เสื่อ จึงทำให้อายุการใช้งานสามารถทนทานได้นานขึ้นโดยไม่ต้องคอยบำรุงรักษา



### ช่วยประหยัด ค่าใช้จ่าย

รถยนต์ไฟฟ้ามีค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาน้อยกว่า เพราะไม่มีเครื่องยนต์ และไม่ต้องเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง อีกทั้งยังประหยัดค่าน้ำมันเชื้อเพลิงอีกด้วย



### เป็นมิตรต่อ สิ่งแวดล้อม

เพราะใช้มอเตอร์ไฟฟ้าแทนการใช้น้ำมัน จึงไม่มีเสียงรบกวน



### สะดวก ในการใช้งาน

โดยไม่ต้องเติมเชื้อเพลิงจากสถานีบริการรถ เพราะสามารถชาร์จที่บ้านหรือที่ทำงานได้



# 10 ไอเดีย

## ประหยัดพลังงาน ในมหาวิทยาลัย



### ติดป้ายย้ำเตือนใจ

การเตือนสติทุกครั้ง คือการย้ำเตือนใจจากตนเอง  
จนเกิดความรู้สึกและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ



### ตรวจสอบค่าน้ำ-ไฟ

ไม่จ่ายค่าไฟหรือค่าน้ำเกินกำหนด หรือจ่ายเกินกำหนด  
หรือมีบ้านเช่า ต้องตรวจทุกเดือน

### ไม่บังลม บังแสง

ไม่ว่าพัดลมหรือหน้าต่างบานกระจก  
จัดเก็บให้ลมมีทิศทางไม่ตรงกันจนเกินไป

### ต้มน้ำร้อน นอกห้องแอร์

การต้มน้ำร้อนในห้องแอร์  
ทำให้ห้องปรับอากาศทำงานหนัก  
และสิ้นเปลืองพลังงาน



### ทาสีห้องโทนสว่าง

การมีสีโทนสว่างในหลายๆ ห้องช่วยประหยัดการใช้พลังงาน  
ทั้งกลางวันและกลางคืน

### พักปิดจอ กลับปิดคอมพิวเตอร์

พลังงานที่ใช้ในจอคอมพิวเตอร์และตัวเครื่อง  
คอมพิวเตอร์จะสิ้นเปลืองพลังงาน



### เปิดแอร์พอดี [ 27 องศา ]

อุณหภูมิ 27 องศาเซลเซียส  
เหมาะสมที่สุดเพื่อประหยัดพลังงาน



### เปิดม่าน ปิดไฟ

เปิดม่านให้แสงสว่าง  
เข้ามาในห้องแทนเปิดไฟ

### ทำกิจกรรมนอกอาคารบ้าง

การออกกำลังกายนอกอาคาร  
ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์  
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะโลกร้อน

# มาตรการประหยัดน้ำ

1

## ปิดน้ำทุกครั้งที่ไม่ใช้

- ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ่มเฟือย



2

## ดูแลอุปกรณ์ใช้น้ำหลังใช้งาน

- ให้แน่ใจว่าก๊อกน้ำปิดสนิทอยู่เสมอ



3

## หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ใช้น้ำ

- และแจ้งให้ช่างมาซ่อมแซมทันทีที่ชำรุด



4

## ใช้น้ำจากบ่อเก็บน้ำธรรมชาติ

- ในการรดต้นไม้ หรือซักผ้า



5

## ใช้ภาชนะรองน้ำ

- แทนการเปิดจากก๊อกน้ำโดยตรง



6

## รณรงค์เรื่องการใช้น้ำ

- เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา



7

## กำหนดให้ทุกหน่วยงานเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ

- รวมถึงสนับสนุนอุปกรณ์ที่มีนโยบายอนุรักษ์น้ำและสิ่งแวดล้อม



8

## เตรียมรับมือภาวะขาดแคลนน้ำ

- ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้



ร่วมทำแบบทดสอบได้ที่ : <https://forms.gle/kYY2i1ELupMbYZWx5>

# 10 เหตุผล



ได้ออกกำลังกาย  
สุขภาพดี ลดโรค  
เพื่อภูมิคุ้มกัน



จัดระบบโครงสร้างการใช้  
พาหนะในระบบจราจร  
โดยเฉพาะยานยนต์ที่มี  
ความเร็วสูงระดับ  
อันตราย

ได้ใช้ร่างกายในการเดินทาง



ลดหรือชะลอปัญหาโลกร้อน



ลดมลภาวะสร้างสุขภาพะ  
เพื่อสิ่งแวดล้อมดี ๆ



เมืองน่าอยู่มีเส้นทางสัญจร  
ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิต



ชุมชนเข้มแข็ง มีส่วนร่วมจัดการ



ลดการใช้พลังงาน  
ประหยัดค่าใช้จ่าย



ลดการใช้นานยนต์  
ที่ไม่จำเป็น



ลดปัญหาอุบัติเหตุ  
! จากยานยนต์



สนับสนุน **เดินและใช้จักรยาน** ในชีวิตประจำวัน