

สอนลูก รู้ค่าพลังงาน

TEACH OUR KIDS ENERGY VALUE



พบกับเรื่องราวของพ่อตะวัน

สอนลูกรู้ค่าพลังงาน

กันอีกครั้งนะครับ

คราวนี้เราจะเริ่มภาคปฏิบัติ

รู้ค่า รู้รักษาพลังงานกัน

จากฉบับที่แล้วที่ทิ้งท้าย

การบ้านไว้ว่า เราจะช่วยกัน

ประหยัดพลังงานได้อย่างไร

...ลองมาดูแลด้วยกันครับ

Meet with Daddy Sunshine teaching his children to know the value of energy again.

This time, we will start the practical part of learning of the value and preserving energy.

From the previous volume, readers are left with the question, "How can we help with energy saving?" Let's look at the answers.





ปรุ่กด้วยใจ ห่วงใยด้วยสองมือ

Cook with Your Mind, Take Care with Two Hands



จากที่พ่อตะวันเล่าเรื่องพลังงานให้ลูกๆ ฟังมาทั้งหมด พ่อตะวันเชื่อว่า ลูกๆ จะเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญกับพลังงานมากขึ้น เมื่อลูกๆ ตระหนักถึงความสำคัญแล้ว ควรจะช่วยกันรักษาด้วย อิมม...แล้วเราจะช่วยกันอย่างไรดีครับ วันนี้พ่อตะวันมีวิธีมาบอก

เริ่มต้นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากด้วยหัวใจของลูกๆ ก่อน



ช่วยและเป็นแรงสำคัญในภารกิจนี้ ลูกๆ จะใช้ไฟฟ้าในบ้าน หรือเดินทางด้วยรถยนต์บ้าน หรือซื้อของใช้ใดๆ ควรหยุด “คิดก่อนใช้” สักนิดว่าจำเป็นมากไหม ไม่ใช่หรือใช้น้อยลงได้หรือเปล่า รวมทั้งคิดอยู่เสมอว่า จะใช้พลังงานให้คุ้มค่าให้มากที่สุด แม้ลูกๆ จะเป็นผู้ใช้พลังงานในปริมาณน้อย แต่ถ้าทุกคนทุกบ้าน และทั้งประเทศพร้อมใจกันคิดเหมือนกันว่า กว่าจะมีพลังงานที่ใช้กันในวันนี้ ใช้เวลานับล้านๆ ปี และหามาทดแทนก็ยากมาก ประหยัดพลังงานในวันนี้ ก็จะช่วยให้เรา มีพลังงานใช้ในยามที่จำเป็นได้อีกนาน เมื่อทุกคนคิดเหมือนกัน เราจะสามารถประหยัดพลังงานได้มากขึ้นเท่านั้น เชื่อไหมครับว่า **ขณะนี้เยาวชนในหลายๆ ประเทศต่างก็ช่วยรณรงค์ประหยัดพลังงานกันทั้งนั้น** แถมยังช่วยกันศึกษา เพิ่มพูนความรู้รอบตัวเกี่ยวกับสถานการณ์พลังงาน และคิดหาวิธีประหยัดพลังงานเท่าที่ทำได้

After I have told you about energy, I believe that you will see the value of energy and put more importance on it. When you're aware of its significance, you should help preserve it too. And how can we help? Today, I'll tell you the methods.

Simply start with your heart.

1 Start with the mind, fine-tune the idea (Rethink)

We must start at our mind by reminding ourselves that everyone is energy user. Therefore, everyone has the duty to save energy, each with his own small share. It's better than leaving it all to adults. Everyone can play his part and become a crucial force in this mission. Whenever you use electricity in the house or travel by car or buy anything, you should stop and “think

1 เริ่มที่ใจ ปรับที่ความคิด (Rethink)

เราต้องเริ่มที่ใจตนเอง โดยเตือนตนว่าทุกคนเป็นผู้ใช้พลังงานทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นทุกคนจึงมีหน้าที่ในการประหยัดพลังงานด้วยกันทั้งนั้น คนละเล็กละน้อย ดีกว่าปล่อยเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่เพียงลำพัง ทุกคนมีส่วน



2 สองมือ...ช่วยกันลด (Reduce = ช่วยกันลด)

คือ การใช้ไฟฟ้าและน้ำมันรวมทั้งสิ่งต่างๆ ให้น้อยลง เช่น ปิดไฟทุกครั้งที่ไม่ใช้ไฟฟ้า ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ปิดพัดลม ปิดแอร์ เมื่อออกจากห้อง ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ ขณะแปรงฟันหรืออาบน้ำ พยายามเลือกซื้อเลือกใช้น้อยๆ เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าประหยัดพลังงานเบอร์ 5 หรือวันไหนคุณพ่อคุณแม่ ห่อข้าวไปโรงเรียนให้ ควรใช้กล่องข้าวแทนกล่องโฟม ใช้เสร็จแล้วเราก็ล้าง นำกลับมาใช้ได้อีก ขึ้นลงบันไดขั้นเดียวหรือสองขั้น ไม่ใช้ลิฟต์ เดินทางไปไหนไกลๆ บันจายานแทนการใช้รถยนต์ ประหยัดน้ำมัน และยังได้ออกกำลังกายด้วยนะครับ เลือกใช้แสงสว่างธรรมชาติ แทนการใช้แสงสว่างจากหลอดไฟ เช่น การอ่านหนังสือหน้าบ้านที่มีแสงสว่างเพียงพอ เปิดม่านหรือหน้าต่างอีกทั้งแทนที่จะดูทีวีเรื่องเดียวกันคนละเครื่อง ก็ควรประหยัดมานั่งดูด้วยกัน และเมื่อดูเสร็จแล้ว ปิดสวิตซ์ ถอดปลั๊กทุกครั้ง เราสามารถประหยัดไฟได้มากกว่าการปิดโทรทัศน์ด้วยรีโมตคอนโทรล โทรทัศน์ยังมีไฟฟ้ายู่ภายใน ทำให้เกิดการใช้ไฟอยู่ตลอดเวลา และเลือกใช้บริการรถขนส่งมวลชนแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว หากมีเพื่อนบ้านหรือเพื่อนๆ ที่ต้องการเดินทางไปไหนมาด้วยกัน ควรเอื้อเฟื้อกันโดยใช้รถยนต์คันเดียวกัน (Car Pool) ช่วยกันลดปริมาณการใช้น้ำมันให้น้อยลงและลดปริมาณการใช้รถยนต์บนท้องถนนอีกด้วย

before using” whether it’s really necessary. Can you just not use it or use less? You must always think of optimizing energy. You may be a small user but if everyone, every house and the whole country unanimously think that before we have the energy we’re using today, it has taken millions of years, and it’s also hard to replace it. Saving energy today can help us have energy to use in our necessity for a long time. When all have the same idea, we can save more energy. Don’t you believe that **today youths in many countries all help with energy saving?** They also study and enhance their know-ledge about energy and think of energy saving methods as much as they can.

2 Two hands...help to reduce (Reduce)

This is to **use less electricity, oil and other things.** For example, turn off the light every time you don’t use it both at home and school. Turn off electric fan and air conditioner when going out of the room. Don’t leave water running while brushing teeth or soaping in the shower. Try to choose electricity-saving equipment e.g. No. 5 electric equipment. Any day you bring lunch from home, use rice box instead of foam box. After using it, we can wash and use it again. Use stairs instead of elevators when you walk one or two floors. Use bicycle instead of cars when you travel short. It can save fuel and is a good exercise. Use natural light instead of electric one. For example, read in front of house with enough light. Open curtain or window. Watch TV together instead of each set of one’s own. After that, switch off and plug off. We can save electricity more. Turning off TV with a remote control, electricity is still left inside and is used all the time. Use mass transit instead of private car. If neighbors or friends are traveling in the same direction, use the same car or use car pool. Help reducing fuel and car usage.





3 สองมือ...ใช้ให้คุ้ม (Reuse = นำของเก่ามาใช้ใหม่)

คือ การใช้แล้วใช้อีกจะคุ้มค่า คุ้มพลังงาน รวมทั้งเลือกใช้ของที่ไม่ต้องทิ้งด้วย ยกตัวอย่าง เช่น กล่องกระดาษ ขวดน้ำ กระป๋อง ถุงพลาสติก สามารถนำมาใช้ซ้ำได้อีกหลายครั้ง ข้าวของเครื่องใช้ เช่น เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า รองเท้า หากชำรุด เสียหาย ควรซ่อมแซม ไม่ด่วนทิ้ง หรือหากครอบครัวเราไม่ใช้แล้วนำไปบริจาคให้หน่วยงานสาธารณกุศลซ่อมแซม เพื่อใช้ใหม่ นอกจากนี้ในโอกาสที่เลือกได้ เราควรเลือกใช้ของที่ทนไม่กลายเป็นขยะได้ง่าย เช่น กระเป๋าคloth แทนถุงพลาสติก แก้วน้ำแทนแก้วกระดาษ การใช้อุปกรณ์ของใช้ อย่างคุ้มค่านี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดพลังงานแล้วยังช่วยลดปริมาณขยะและช่วยประหยัดงบประมาณในการกำจัดขยะได้อีกตามตัวเลขนะครับ

4 สองมือ...ช่วยกันเลือก (Recycle = การนำของเก่ากลับมาใช้โดยผ่านกระบวนการ)

เป็นวิธีการนำของเสียมาผลิตอีกครั้ง เช่น กระดาษ Recycle ภูเขา ควรเลือกใช้สิ่งของที่ยังมาผลิตอีกได้ เช่น แก้ว กระดาษ ช่วยลดปริมาณขยะ และประหยัดพลังงานในการผลิตเราสามารถนำมาใช้ใหม่โดยดัดแปลง

3 Your two hands, make them worthwhile (Reuse)

This is to **use again and again to make energy worthwhile.** And use the things you don't have to throw away. For example, paper box, water bottle, plastic bags can be reused many times. Don't urgently throw away such gears as furniture, clothes and shoes when they're torn, they should be repaired. Or if our family doesn't use them, donate them to public charity for repair so that they can be reused. In addition, whenever we can, we should use durable things which do not easily become rubbish. For example, fabric bag instead of plastic one, water glass not paper. Using these gears in a worthwhile manner can save energy and reduce garbage, thereby saving budget in getting rid of it.



4 With your two hands, choose (Recycle – bring back old things into use through process)

This is to produce used things again e.g. recycled paper. You should use things that can be produced again e.g. glass, paper. It can help reduce garbage and save energy in producing them. We can reuse it by transforming it into storage box or plant pot. When talking about garbage, something has come to my mind. Have you ever noticed that garbage bins have many colors? Each color is for each kind of trash because some can be reused. Let's see which one is for what kind so that you can make it right.

Yellow garbage bin is for dry waste that can be recycled and reused e.g. glass, plastic, paper, can.



Green garbage bin is for wet waste. Wet doesn't mean wet with water but that can be decomposed or made into organic fertilizer e.g. food, snacks, leaves.

Blue garbage bin is for general waste that can't be decomposed or is hard to produce again as it's not worth e.g. noodle envelope, food fouled plastic bag, plastic snack wrapper.



Red garbage bin is for waste hazardous to environment and human body e.g. packaging for hazardous chemicals, insecticide bottle, fertilizer bag, paint tin, spray tin, used battery, expired electric bulb.

ให้เป็นทีใส่ของหรือเป็นกระถางต้นไม้ก็ได้ พอพูดเรื่องขยะ นึกขึ้นได้ครับ ถึงขยะจะมีหลายสี เคยลองสังเกตกันไหมครับ แต่ละสีจะรองรับขยะแตกต่างกันไป เพราะขยะบางอย่างยังสามารถนำกลับไปใช้ได้ เราลองดูกันนะครับ ว่าถึงขยะสีไหนใส่ขยะอะไรบ้าง ลูกๆ จะได้ทิ้งขยะถูกต้องครับ

ถึงขยะสีเหลือง สำหรับทิ้งขยะแห้งครับ เป็นขยะประเภทที่สามารถนำไปผลิตและนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก เช่น แก้ว พลาสติก เศษกระดาษ กระป๋อง

ถึงขยะสีเขียว สำหรับขยะเปียกนะครับ เปียกไม่ได้หมายความว่าเปียกน้ำนะครับ แต่หมายถึงเป็นขยะที่สามารถย่อยสลายได้หรือสามารถนำไปทำปุ๋ยหมักได้ เช่น บรรดาเศษอาหาร เศษขนมต่างๆ ใบไม้

ถึงขยะสีฟ้า สำหรับขยะต่างๆ ไปด้วยไม่ได้ หรือถ้าจะนำไปผลิตใหม่ได้ยากและไม่คุ้มค่า เช่น ซองบะหมี่ ถุงพลาสติกที่เบื่อนคราบน้ำมัน พลาสติกห่อขนมต่างๆ

ถึงขยะสีแดง สำหรับทิ้งขยะที่มีอันตราย ทั้งต่อสิ่งแวดล้อมและต่อร่างกายของมนุษย์ครับ เช่น บรรดาบรรจุภัณฑ์อันตรายจากสารเคมีต่างๆ ขวดน้ำยาฆ่าแมลง ถุงปุ๋ย กระป๋องสี กระป๋องสเปรย์ แบตเตอรี่ที่ใช้แล้ว หลอดไฟที่หมดอายุการใช้งานแล้ว



5 **หนึ่งใจ สองมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Reform)**

หลังจากที่ลูกๆ ลองทบทวนข้อเสียของตนเอง ที่เคยทำเกี่ยวกับการใช้พลังงานก่อนว่าในวันหนึ่งๆ ลูกๆ เคยใช้พลังงานฟุ่มเฟือยเกินไปหรือเปล่า **ต่อจากนี้ไปเราจะเริ่มต้นประหยัดพลังงานกันดีกว่า** โดยใช้ 4 วิธีที่อ่านมาก่อน ดูแลด้วยสองมือ ซึ่งเป็นเพียงหลักเริ่มต้นง่ายๆ ในการประหยัดพลังงานและรักษาสีสิ่งแวดล้อมให้โลกเราสวยงามต่อไป ทำให้เราจะมีพลังงานเหลือเฟือลูกหลานรุ่นต่อไป ลูกๆ ค่อยๆ ลองปฏิบัติตั้งแต่วันนี้ พ่อตบะวันก็ดีใจแล้วครับ

5 **One mind and two hands, change behavior (Reform)**

After you have reviewed your own drawbacks that you used to do about energy use, whether you extravagantly use energy, **now we should start saving energy** by using the 4 methods previously mentioned. Take care with your two hands, which is a simple starting principle in saving energy and preserving our world environment to be beautiful so that we can have energy left for our children and the next generations. You should gradually practice this today. That will delight me.



เป็นอย่างไรกันบ้างครับ คำตอบที่ได้ตรงกันไหมครับ หรือหากใครมีคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาพลังงานส่งคำแนะนำมาได้ก็

กองบรรณาธิการวารสารสื่อพลัง

เลขที่ 555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

ยินดียิ่งครับ กับที่มีส่วนร่วมของทุกคนในสังคมที่จะร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ในการช่วยกันเพื่อโลกของเราและลูกหลานของเราในอนาคต

How is it? Are the answers what you're looking for? Or if you have any suggestion about energy saving, please send it to:

Power The Thought Editorial Staff,

555 Vibhavadi Rangsit Road, Chatuchak, Bangkok 10900

Your participation is welcome as all in the society should mutually think and take action in order to help our world and our next generation's in the future.