

# วิธีการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ให้ประหยัด



# วิธีการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ให้ประหยัด



เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการใช้ไฟฟ้าให้ประหยัด

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช ๒๕๕๑

จัดทำโดย

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

# สารบัญ

## หน้า

หลอดไฟฟ้า	๑
เตารีด	๒
พัดลม	๓
เครื่องเป่าผม	๓
ตู้เย็น	๔
หม้อหุงข้าวไฟฟ้า	๔
เครื่องซักผ้า	๕
เครื่องทำน้ำอุ่น	๕
เครื่องปรับอากาศ	๖
กระติกน้ำร้อนไฟฟ้า	๗
คอมพิวเตอรื	๗
โทรทัศน์	๘
เตาไมโครเวฟ	๘
เอกสารอ้างอิง	๙

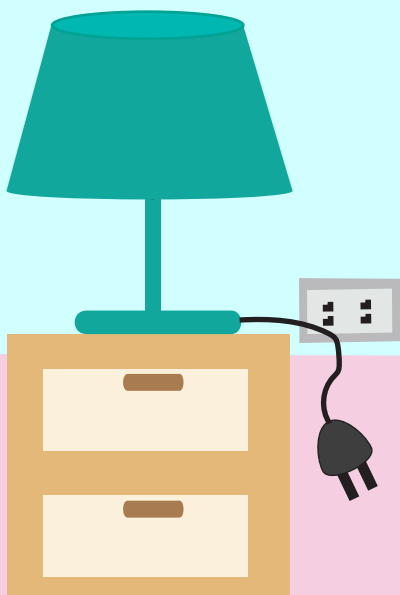


ในแต่ละวันเราใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าหลายอย่างเพื่ออำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน ซึ่งเครื่องใช้ไฟฟ้าแต่ละอย่างมีวิธีการใช้ให้ประหยัดแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้



## หลอดไฟฟ้า

- ควรปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- เลือกใช้หลอดไฟฟ้าที่ให้แสงสว่างที่เหมาะสมกับการใช้งาน
- ควรหมั่นทำความสะอาดฝาครอบหลอดไฟฟ้าอยู่เสมอ
- ควรถอดปลั๊กออกเมื่อไม่ใช้งาน



## เตารีด

- ตรวจสอบอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งาน
- ตั้งปุ่มปรับความร้อนให้เหมาะสมกับชนิดของผ้า
- ควรพรมน้ำพอสมควร อย่าพรมน้ำจนเปียกแฉะ
- ถอดปลั๊กออกก่อนจะรีดเสร็จประมาณ ๒-๓ นาที แล้วรีดต่อไปจนเสร็จ
- ถอดปลั๊กออกเมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ควรรีดผ้าคราวละมาก ๆ ติดต่อกันจนเสร็จ
- ควรเริ่มรีดผ้าบาง ๆ ก่อน ขณะที่เตารีดยังไม่ร้อน





## พัดลม

- เปิดความแรงลมให้เหมาะสมกับความต้องการ
- ทำความสะอาดใบพัด และตะแกรงครอบ อย่าให้มีฝุ่นเกาะ เพื่อไม่ให้พัดลมทำงานหนักเกินไป
- ตั้งพัดลมในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



## เครื่องเป่าผม

- เช็ดผมให้หมาดก่อนใช้เครื่องเป่าผม
- ควรขยี้และसांगผมไปด้วยขณะเป่าผม
- ใช้ระดับความร้อนของเครื่องเป่าผมให้เหมาะสมกับความต้องการ



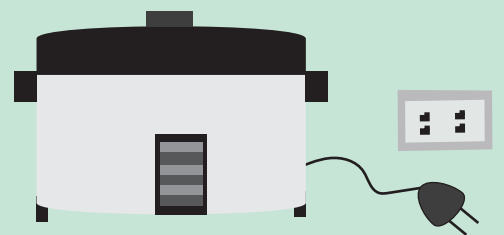
## ตู้เย็น

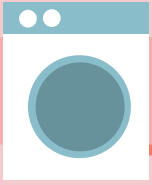
- ตั้งอุณหภูมิของตู้เย็นให้เหมาะสมกับการใช้งาน
- ไม่ควรนำของที่ยังร้อนใส่ตู้เย็น
- ปิดประตูตู้เย็นทันทีและปิดให้สนิทเมื่อนำของใส่หรือนำของออกจากตู้เย็น
- ควรใช้ตู้เย็นขนาดที่เหมาะสมกับการใช้งาน
- ควรตั้งตู้เย็นให้ห่างจากแหล่งความร้อน และควรให้หลังตู้เย็นห่างจากผนังเกิน ๑๕ เซนติเมตร เพื่อระบายความร้อนได้สะดวก
- ควรเก็บอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความจุของตู้เย็น
- ละลายน้ำแข็งเมื่อเห็นว่าน้ำแข็งเกาะหนา



## หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

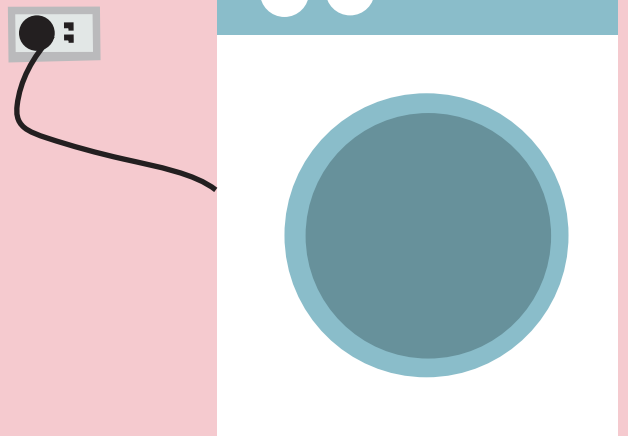
- ใช้ขนาดที่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว
- ควรปิดฝาให้สนิทขณะหุงข้าว
- ควรถอดปลั๊กออกเมื่อข้าวสุกแล้ว
- หมั่นตรวจบริเวณแทนความร้อนในหม้อ อย่าให้เมล็ดข้าวติดเพราะจะทำให้ข้าวสุกช้าและเปลืองไฟฟ้า





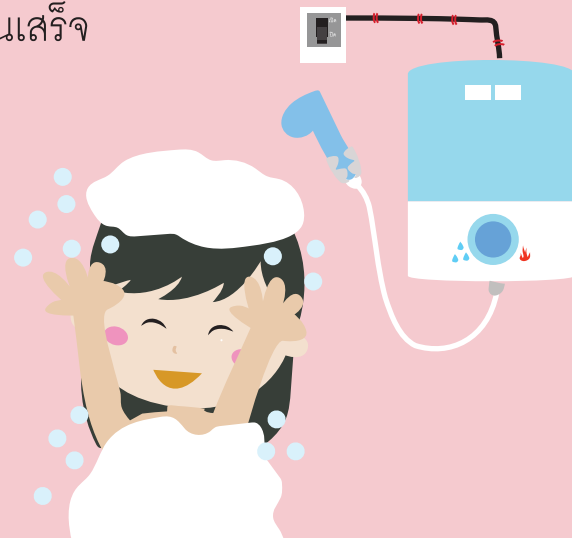
## เครื่องซักผ้า

- ควรใส่ผ้าแต่พอเหมาะ ไม่น้อยเกินไป และไม่มากจนเกินกำลังของเครื่องซักผ้า
- ควรใช้น้ำเย็นซักผ้า ส่วนน้ำร้อนให้ใช้เฉพาะกรณีผ้ามีรอยเปื้อนไขมันมาก
- หากมีผ้าที่ต้องซัก ๑-๒ ชิ้น ควรซักด้วยมือ



## เครื่องทำน้ำอุ่น

- ปรับปุ่มความร้อนให้เหมาะสมกับร่างกาย
- ปิดสวิตช์ไฟฟ้าของเครื่องทำน้ำอุ่นทันที เมื่อใช้งานเสร็จ
- ในฤดูร้อนไม่จำเป็นต้องใช้น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น



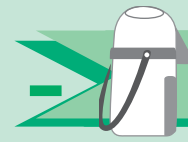




## เครื่องปรับอากาศ

- ตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสม โดยทั่วไปควรตั้งที่ ๒๕ องศาเซลเซียส
- ปิดเครื่องทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
- ปิดประตู หน้าต่าง และผ้าม่านเพื่อกันความร้อนจากภายนอกเข้ามาในห้อง
- ควรใช้ขนาดของเครื่องปรับอากาศที่เหมาะสมกับขนาดห้อง
- ควรติดตั้งเครื่องในระดับที่พอเหมาะ และให้อากาศร้อนระบายออกด้านหลังเครื่องได้สะดวก
- ควรบำรุงรักษาเครื่องให้มีสภาพดีตลอดเวลา

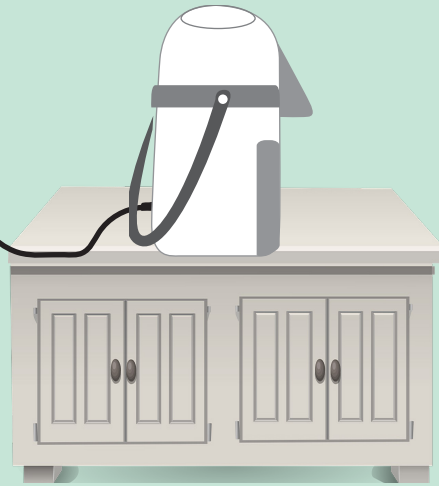




## กระติกน้ำร้อนไฟฟ้า



- ใส่น้ำที่จะต้มตามปริมาณที่ต้องการใช้
- ไม่เสียบปลั๊กทิ้งไว้หากไม่ได้ใช้งาน
- ไม่ควรต้มน้ำในห้องปรับอากาศ
- ถอดปลั๊กทันทีที่เลิกใช้
- ไม่ควรใช้น้ำเย็นไปต้มน้ำ

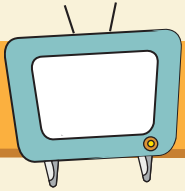


## คอมพิวเตอร์



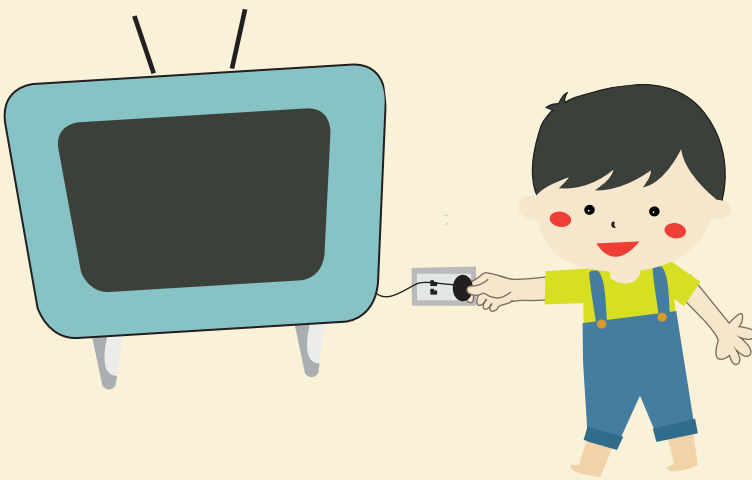
- ไม่เปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ทิ้งไว้นาน
- ปิดเครื่องและถอดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน
- ตั้งคอมพิวเตอร์ในบริเวณที่มีการระบายความร้อนได้ดี
- เลือกใช้คอมพิวเตอร์ที่มีระบบประหยัดพลังงาน
- ควรซื้อจอภาพที่มีขนาดที่เหมาะสมกับการใช้งาน





## โทรทัศน์

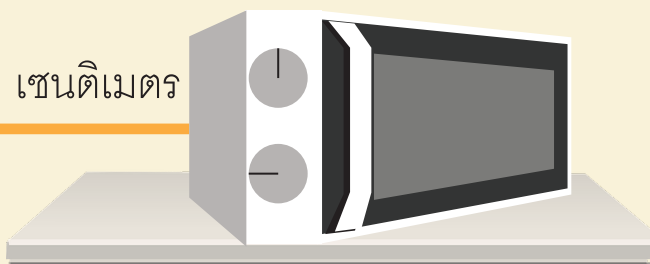
- เลือกซื้อโทรทัศน์ให้มีขนาดเหมาะสม
- ปิดโทรทัศน์ทุกครั้งเมื่อไม่มีคนดู
- ปรับจอภาพให้สว่างพอดี
- เปิดโทรทัศน์แค่เครื่องเดียวเมื่อสมาชิกในบ้านดูเรื่องเดียวกัน ในเวลาเดียวกัน
- ไม่ควรปิดโทรทัศน์ด้วยรีโมทคอนโทรลอย่างเดียว ควรถอดปลั๊กออกด้วย



## เตาไมโครเวฟ

- ควรอ่านคู่มือการใช้งานและปฏิบัติตามอย่างถูกต้องจะช่วยประหยัดไฟฟ้า และรักษาเครื่องให้ใช้งานได้นาน
- ควรตั้งเตาไมโครเวฟห่างจากผนังอย่างน้อย ๗.๕ เซนติเมตรและห่างจากเครื่องใช้ไฟฟ้าชนิดอื่น ๆ เพื่อป้องกันการรบกวนเครื่องใช้ไฟฟ้าชนิดอื่น ๆ ขณะที่เตาไมโครเวฟทำงาน

๗.๕ เซนติเมตร



## เอกสารอ้างอิง

กรมสรรพสามิต. (2563). *การประหยัดพลังงาน*. สืบค้น 11 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/mjaw/mti1/~edisp/webportal16200125772.pdf>

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. (2563). *วิธีประหยัดไฟฟ้า*. สืบค้น 11 สิงหาคม 2563, จาก <https://abc.egat.co.th/energy-saving>

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่. *ความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้า วิธีใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด*. สืบค้น 11 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.pea.co.th/ความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้า/ArtMID/606/ArticleID/863/วิธีใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด>



