นักเรียนอ่านเรื่อง “บริโภคอย่างไรให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม” แล้วตอบคำถาม

๑. บริโภคอย่างไรจึงเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของประชากร การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม และก่อให้เกิดมลพิษมากมาย เช่น ก่อให้เกิดน้ำเสีย อากาศเป็นพิษ ปัญหาขยะล้นเมือง

วิธีที่สามารถแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ คือ การส่งเสริมให้ผู้ผลิตเปลี่ยนมาผลิตสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เช่น ลดการปล่อยสารเคมี ประหยัดพลังงาน การเลือกใช้หีบห่อและบรรจุภัณฑ์ รวมถึงการให้ความสำคัญในการรับคืนซากของผลิตภัณฑ์หลังใช้เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

นอกจากตัวของผู้ผลิตที่ต้องหันมาใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ผู้บริโภคส่วนใหญ่ควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เช่นเดียวกัน โดยเริ่มต้นจากการเลือกใช้สินค้าและบริการ

ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าประหยัดพลังงาน สินค้าฉลากสีเขียว หรือพืชผักผลไม้ปลอดสารพิษ เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย

๒. สินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม คือ สินค้าที่ผลิตจากกระบวนการและเทคโนโลยีที่ใส่ใจต่อผลกระทบที่จะเกิดกับสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มต้นตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ จนกระทั่งสินค้านั้นถูกจัดจำหน่ายไปยังผู้บริโภค

บริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม คือ บริการต่างๆ ที่อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เช่น โรงแรม โรงพยาบาล ร้านอาหาร ธุรกิจเหล่านี้สามารถใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมได้ โดยการเลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดพลังงาน ประหยัดน้ำ ขยะจำพวกเศษอาหาร สามารถนำไปทำปุ๋ยชีวภาพใช้รดน้ำต้นไม้ได้

๓. รู้ได้อย่างไรว่าสินค้าและบริการใดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ผู้บริโภคสามารถสังเกตได้จากสัญลักษณ์บนกล่องหีบห่อ บรรจุภัณฑ์ หรือบนตัวสินค้า เช่น สัญลักษณ์ฉลากเขียว สัญลักษณ์เบอร์๕ สัญลักษณ์มาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพ หากเป็นบริการต่างๆ ผู้บริโภคเพียงมองหาสัญลักษณ์การรับรอง เช่น สัญลักษณ์รูปใบไม้สีเขียว สำหรับบริการโรงแรม ดังนั้น ทุกครั้งที่ต้องการซื้อหรือใช้บริการต่างๆ จงเตือนตัวเองเสมอว่า ให้มองหาสัญลักษณ์ของสินค้าและบริการที่เป็นต่อสิ่งแวดล้อม เพราะนอกจากจะได้ใช้สินค้าและบริการที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองแล้ว ยังจะได้มีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อมได้อีกทางหนึ่งด้วย

วิธีบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

การเดินทางด้วยเครื่องบิน

- ไม่ควรมีสัมภาระที่หนักเกินไปบนเครื่องบิน เพื่อช่วยลดการใช้เชื้อเพลิง
- กินอาหาร/ดื่มเครื่องดื่มบนเครื่องบินเท่าที่จำเป็น เพื่อช่วยลดการใช้เชื้อเพลิง

การเดินทางด้วยรถโดยสาร

- หากเดินทางระยะใกล้ ควรเดินทางโดยรถโดยสาร
- ตรวจสอบเส้นทางก่อนเดินทาง

บริเวณบ้าน

- ปลูกต้นไม้รอบบริเวณบ้าน เพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์ ลดการใช้พลังงาน
- เลือกปลูกต้นไม้ที่ดูแลรักษาง่ายและต้องการน้ำน้อย
- นำน้ำที่เหลือจากการซักผ้า ล้างผัก ฯลฯ ไปรดต้นไม้
- ไม่ควรรดน้ำต้นไม้ตอนกลางวัน เพราะความร้อนจะทำให้น้ำระเหย
- ใช้ฝักบัวรดน้ำแทนการใช้สายยางหรือเครื่องรดน้ำอัตโนมัติ
- ไม่ใช่ปุ๋ยเคมี ลดปริมาณการผลิตปุ๋ยเคมี

ห้องนอน

- ใช้ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนที่ผลิตจากใยธรรมชาติแทนผ้าที่ผลิตจากใยสังเคราะห์ เพราะผ้าใยธรรมชาติใช้สารเคมีในการผลิตน้อยกว่า
- เปิดหน้าต่างห้องนอนเพื่อให้มีอากาศถ่ายเท ห้องจะได้ไม่ร้อนมาก ช่วยลดการใช้พลังงาน
- ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไว้ที่ ๒๕ องศาเซลเซียส
- ตั้งเวลาเปิด-ปิดเครื่องปรับอากาศ ช่วยลดการใช้พลังงาน
- ล้างเครื่องปรับอากาศทุกๆ ๖ เดือน เพื่อช่วยลดการใช้ไฟฟ้า

ห้องนั่งเล่น

- ทาผนังห้องสีอ่อนและติดกระจกเพิ่ม จะทำให้ห้องดูสว่างขึ้น เป็นการใช้แสงธรรมชาติให้ได้มากที่สุด เพื่อลดการใช้พลังงานไฟฟ้า
- ลดเสียงจากลำโพงในโทรทัศน์และวิทยุ เพื่อลดการใช้ไฟฟ้า
- ทำความสะอาดพัดลมสม่ำเสมอ ช่วยลดปริมาณฝุ่น ทำให้ประหยัดพลังงานมากขึ้น
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งหลังใช้งาน
- ชวนสมาชิกในครอบครัวให้มาทำกิจกรรมร่วมกันภายในห้องเดียวกัน เช่น การดูโทรทัศน์

โต๊ะทำการบ้าน

- ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์ทุกครั้งหากไม่อยู่ที่หน้าจอนานเกิน ๑๕ นาที
  รวมทั้งปิดเครื่องคอมพิวเตอร์แทนการ Stand By เพื่อลดการใช้ไฟฟ้า

- เลือกใช้แฟ้มเอกสารและอุปกรณ์เครื่องเขียนที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล

- ใช้กระดาษให้ครบทั้งสองหน้า อย่าลืมดูตัวอย่างก่อนสั่งพิมพ์งาน
  เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษและยังเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

- สั่งพิมพ์จากเครื่องพิมพ์ (Printer) เท่าที่จำเป็น
  เป็นการลดปริมาณการใช้กระดาษและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

- พิมพ์งานแบบประหยัดหมึก ลดปริมาณการผลิตหมึกพิมพ์และลดการใช้สารเคมี

- เลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล ลดปริมาณการใช้ทรัพยากร และไม่ใช้โลหะหนัก
  จำพวกตะกั่ว ปรอท แคดเมียม โครเมียม ในกระบวนการผลิต
  ลดปริมาณการใช้สารเคมีและลดปริมาณขยะอันตราย

- ใช้ดินสอ ปากกา และยางลบให้หมด อย่าทิ้งเพราะความเบื่อหรืออยากได้ของใหม่
  ลดปริมาณการผลิต

- เลือกใช้น้ำยาลบคำผิดแบบขวด ซึ่งมีปริมาณมากกว่าและใช้งานได้นานกว่า
  ช่วยลดปริมาณการใช้สารเคมีและลดปริมาณขยะอันตราย