



การประหยัดพลังงาน

การไปซื้อของหรือไปธุระใกล้บ้านหรือใกล้ๆ ที่ทำงาน อาจจะเดินหรือใช้จักรยานบ้าง ไม่จำเป็นต้องใช้รถยนต์หรือจักรยานยนต์ทุกครั้ง เป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย

ด.ญ. อธิชา แก้วเขียว

ชั้นป.6/1