



โครงการเปลี่ยนขยะเป็นเงิน

คณะเศรษฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อ-นามสกุล	ผศ. รวิพรรณ สาลีผล
รหัสวิชา	ECC 341
ชื่อรายวิชา	การเงิน การธนาคาร
หลักสูตร	เศรษฐศาสตร์บัณฑิต
ภาคเรียน / ปีการศึกษา	ภาคเรียน 2 / 2562
หัวข้อ	ความเข้าใจเรื่องดอกเบี้ยจากการสะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยผ่านดอกเบี้ยทบต้น
ลักษณะของกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ	<ul style="list-style-type: none">• กำหนดให้นิสิตในชั้นเรียน ดำเนินการสร้างอนุทิน (Diary) การผลิตขยะในแต่ละวัน• การจัดการขยะโดยใช้หลักการของการนำขยะกลับมาใช้ซ้ำ (Reused) การหมุนเวียนโดยนำขยะเป็นวัตถุดิบ (Recycles) การลดการใช้สินค้าที่ทำให้เกิดขยะ (Reduced)• ขยะที่ดำเนินงานเก็บ คัดแยก จะทำการแลกเปลี่ยนเป็นเงิน และบันทึกในบัญชีธนาคารเพื่อเป็นการเริ่มต้นออมเงินจากขยะของแต่ละคน
ความพึงพอใจและข้อเสนอแนะของผู้เรียน	ผู้เรียนสามารถตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารจัดการขยะ การแลกเปลี่ยนเป็นเงิน และการเก็บออมจากการเปลี่ยนขยะเป็นเงิน ผ่านดอกเบี้ยทบต้น
ปัญหาและอุปสรรค	-



เปลี่ยน ขยะ



เป็น เงิน



เนื่องจากการขายขวดให้ร้านรับซื้อของเก่าหรือชยะนั้นต้องขายเป็นหน่วย
กิโลกรัม ซึ่งนิลิตอยู่หอพัก จึงไม่ได้มีขวดน้ำพอกที่จะถึงกิโลกรัม
เพราะส่วนใหญ่นำขวดน้ำพกพาไปเอง เมื่อเต็มน้ำหมด สามารถรอน้ำ
จากมหาวิทยาลัยได้ ทำให้ประหยัดค่าซื้อน้ำได้วันละ 7-14 บาท
แต่ก็มีซื้อน้ำไว้เมื่อไม่ได้ไปมหาวิทยาลัย



ขวดน้ำต่างๆตอนอยู่หอพัก



เมื่อมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
เชื้อไวรัสโควิด-19 จึงกลับบ้าน
เนื่องจากที่บ้านได้เก็บขวดต่างๆไว้
รอขายอยู่แล้ว จึงทำการเก็บไปเรื่อยๆ





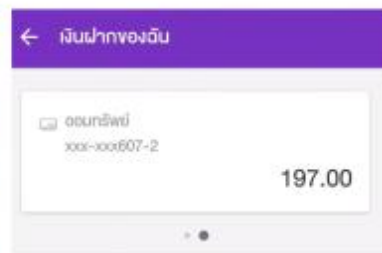
ขวดต่างๆที่เก็บไว้รอขายจากที่บ้านบางส่วน



Bills จากร้านรับซื้อของเก่า



นิลิตนำไปขายได้เงินกลับมาจำนวน 197 บาท จึงได้นำไปฝากไว้ในธนาคาร



ประเภทบัญชี: ออมทรัพย์ เงินฝากออมทรัพย์ - ไม้มีเลข

บริการอื่นๆ :



ในการทำโครงการเปลี่ยนขยะเป็นเงิน ทำให้นิลิตได้เห็นคุณค่าของเงินมากขึ้น และรู้จักออมเงิน โดยเริ่มจากสิ่งง่ายๆ เช่น การเก็บขวดขาย



โครงการ เปลี่ยนขยะเป็นเงิน

นางสาวเพชรวดี ประภาวิชา
61149010151 SECB01



PLASTICS & CANS



PAPERS & BOARDS



ช่วงเวลาที่ทำกิจกรรม

3 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2563



5 กุมภาพันธ์ 2563

เริ่มเก็บสะสมขยะที่มาจากกระดาษ

เริ่มต้นเก็บสะสมกระดาษที่เหลือใช้ เนื่องจากเป็นช่วงเริ่มอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบกลางภาค มีการใช้กระดาษและชีกเพื่ออ่านทบทวนและใช้กระดาษเพื่อทำแบบฝึกหัด Problem set เป็นจำนวนมาก ทำให้มีขยะที่เกิดจากกระดาษเพิ่มขึ้น



5 - 29 กุมภาพันธ์ 2563

ลดการใช้ถุงและขวดพลาสติก

ในช่วงระหว่างการอ่านหนังสือสอบทุกๆวัน ก็มีการซื้อขนมและน้ำดื่มอยู่เป็นประจำ จึงได้ทำการลดการใช้ถุงพลาสติกโดยไม่รับถุงจากร้านค้าที่ซื้อและใช้ขวดที่มีอยู่นำไปกรอกน้ำแทนทุกครั้ง เพื่อเป็นการ REDUCE ถุงพลาสติกและขวดพลาสติกที่ต้องซื้อทุกๆวัน ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ 175 บาท (ปกติต้องซื้อน้ำขวดละ 7 บาท ทุกวัน)





29 กุมภาพันธ์ 2563

เก็บถุงพลาสติก

ทุกครั้งที่ได้ถุงพลาสติก จะนำมาพับเก็บไว้ เพื่อนำมา REUSE อีกครั้ง โดยการพกไปใส่ของ เวลาออกไปซื้อของหรือนำมาใช้เป็นถุงขยะแทน เพื่อลดการซื้อถุงขยะ



8 มีนาคม 2563

ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก เป็นการ REDUCE เพื่อช่วยลดโลกร้อน และเป็นการ REUSE ถุงผ้า ซึ่งใช้ได้หลายครั้ง เนื่องจากต้องออกไปซื้อของใช้ ที่ห้างสรรพสินค้าอาทิตย์ละ 1 ครั้ง



15 มีนาคม 2563

เก็บขวดพลาสติกมาใช้ซ้ำ

ทุกสัปดาห์จะมีการซื้อน้ำมาเป็นแพคเพื่อใช้ดื่ม เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายและ REDUCE การใช้พลาสติกจึงนำขวดพลาสติกมา REUSE โดยการนำไปกรอกน้ำแทนการซื้อขวดใหม่ทุกสัปดาห์ ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ 264 บาทใน 1 เดือน (ซื้ออาทิตย์ละครั้ง แพคละ 66 บาท)





31 มีนาคม 2563



เก็บถุงพลาสติกต่อเนื่อง

ถุงพลาสติกทั้งหมดที่ได้จากการเก็บสะสมเมื่อได้มาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ สามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายเมื่อต้องซื้อถุงใหม่ที่ห้างสรรพสินค้าไปได้ และสามารถนำมา REUSE เพื่อนำไปเป็นถุงขยะ ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ 40 บาท (หากไม่นำถุงไป ที่ห้างขายถุงละ 5 - 20 บาท)

5 เมษายน 2563

นำขวดพลาสติกทั้งหมดไปขาย

ขวดพลาสติกที่ใช้เข้ามาเป็นระยะเวลา 1-2 เดือน ถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนชุดใหม่เพื่อความสะดวก จึงนำขวดที่ใช้จนหมดอายุแล้ว ไปขายต่อ ทั้งหมด 30 ขวด เป็นเงิน 15 บาท

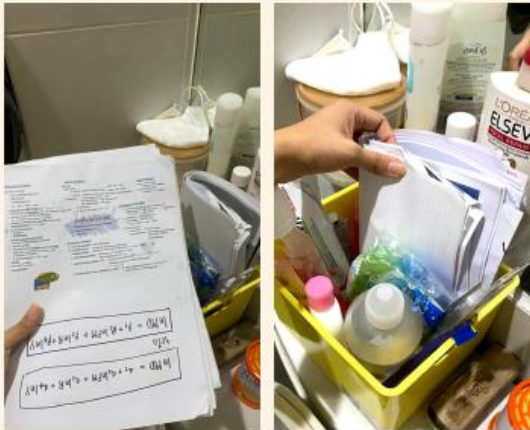


17 เมษายน 2563

รวบรวม คัดแยก กระดาษที่เก็บทั้งหมด

กระดาษที่เก็บสะสมไว้ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ที่เป็นช่วงสอบกลางภาคจนถึงเดือนเมษายนที่เป็นช่วงสอบปลายภาค นำมารวบรวมและคัดแยกในส่วนที่สามารถนำไป RECYCLE/REUSE ได้ และในส่วนที่สามารถนำไปขายต่อได้





28 เมษายน 2563

นำกระดาษไป REUSE และขายต่อ

หลังจากรวบรวมกระดาษและแยกส่วนที่จะนำมา REUSE ก็ได้นำมาใช้เป็นกระดาษห่อผ้าอนามัยบางส่วน เพื่อเป็นการลดขยะ ส่วนที่เหลือก็นำไปขายต่อ
ได้เงินมา 10 บาท



30 เมษายน 2563

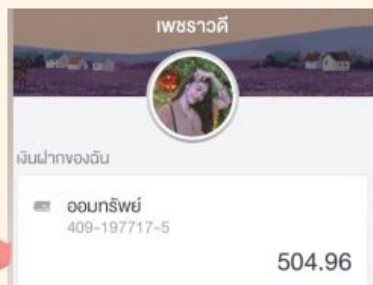
สรุปผลกิจกรรมทั้งหมด

จากการทำกิจกรรมทั้งหมด ตั้งแต่วันที่ 3 กุมภาพันธ์ - 30 เมษายน 2563

ได้ทำกิจกรรมหลายอย่างมากมายไม่ว่าจะเป็นการเก็บสะสมกระดาษที่ไม่ใช้แล้วเพื่อนำไป REUSE หรือ การสะสมขวดน้ำพลาสติก การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก การ REUSE/REDUCE พลาสติก/ขยะ ทุกกิจกรรมนั้นสามารถทำให้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้อย่างมาก แทนที่จะต้องซื้อใหม่ในทุกๆอาทิตย์ เราสามารถนำมาใช้ซ้ำและบางอย่างสามารถนำไปขายต่อได้อีกด้วย

โดยค่าใช้จ่ายที่ประหยัดไปและเงินที่ได้จากการขาย มีดังนี้

- ประหยัดค่าใช้จ่ายในการใช้ขวดกรอกน้ำแทนการซื้อน้ำขวดพลาสติกทุกวัน ในช่วงวันที่ 5 - 29 กุมภาพันธ์ไปได้ 175 บาท (ซื้อน้ำขวดละ 7 บาท ทุกวัน)
- นำขวดพลาสติกที่ซื้อเป็นแพคไปกรอกน้ำแทนการซื้อขวดใหม่ทุกสัปดาห์ ประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ 264 บาทใน 1 เดือน (ซื้ออาทิตย์ละครั้ง แพคละ 66 บาท)
- ถุงพลาสติกที่ได้จากการเก็บสะสมสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายเมื่อต้องซื้อถุงใหม่ที่ห้างสรรพสินค้าไปได้ ทำให้สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ 40 บาท
- นำขวดที่ใช้จนหมดอายุแล้ว ไปขายต่อทั้งหมด 30 ขวด เป็นเงิน 15 บาท
- หลังจากรวบรวมกระดาษและแยกส่วนที่จะนำมา Reused ส่วนที่นำไปขายต่อได้เงิน 10 บาท



รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 504 บาท



ไต่อาอีส์ร้งขยะ

ขงนารสวธมลอรรณ กุทาวนา 611490 10208

สัปดาห์ที่ 1

M
3 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

- ในช่วงเช้าที่เดินทางไปมาได้รับฉีดยาด้วยตัวเอง
- ได้รับฉีดยาด้วยตัวเองทุกวัน
- การใช้น้ำในตอนที่เข้าห้องน้ำ
- สุราจะเข้าห้องน้ำและกดอ้วกไปจาก การซื้ออาหาร เพื่อนำไปกิน
- การใช้ไปฉี

T
4 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

- ในวันนี้ก็ต่อเดินทางไปมาด้วยตัวเอง ซึ่งที่สร้างสำหรับ
- การเดินทางไปกลับ คือ ฉีดยาทุกวัน
- ทดสอบผลจากการฉีดแล้ว
- ทดสอบผลจากการฉีด
- การใช้ไปฉีจาก การรับแบบที่มีชื่อและไอแบด

W
5 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

วันนี้เป็นวันหยุด เลยไม่ได้ออกไปไหน นอกจาก
อยู่ห้อง ส่วนนี้ขณะที่บรรดาออกมาส่วนนี้อยู่ จึงเป็นการ
ใช้บรรดาไปฉี และ ดูขาน

T
6 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

- ฉีดยาด้วยตัวเอง ทุก การเดินทาง
- ทดสอบผลจากการฉีด
- ทดสอบผลจากการฉีด และการกิน และฉีด
- ทดสอบผลจากการฉีด รับปรุง ทางอาหาร
- การใช้ไปฉี

F
7 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

- สัปดาห์นี้ในอากาศ ส่วนรับ การเดินทาง
- รับดูผลจากการฉีด
- สัปดาห์นี้ส่วนการฉีดจาก การฉีดจาก อากาศ และใช้
- ใช้ไปฉีแบบ การฉีดแบบที่มีชื่อไป 2 รอบ

S
8 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

สำหรับวันหยุดอยู่ที่ห้อง รุ่งเช้า เวลาที่ในเวลานั้นอยู่
หมดไปกับการพักผ่อน แต่ที่วัน นี้ทำใน ใช้เครื่องใช้ไปฉี
แบบ และ สัปดาห์นี้ส่วนการฉีด อาหาร เนื่อง จาก บรรดาที่
นำอาหาร เช่น การฉีด

S
9 ก.พ. 63

การฉีดยาของตนเอง

- นอนขม , การใช้ดูผลจากการฉีด , ไม้ รุ่ง รุ่งขึ้น

เนื่องจากที่บ้านเปิดรับของเข้า เวลาที่ในเวลานั้นอยู่
หมดไปกับการพักผ่อน แต่ที่วัน นี้ทำใน ใช้เครื่องใช้ไปฉี
แบบ และ สัปดาห์นี้ส่วนการฉีด อาหาร เนื่อง จาก บรรดาที่
นำอาหาร เช่น การฉีด

สรุปสัปดาห์

▶ สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แรกในการทำโครงการปรับตนเอง
เป็นระเบียบวิธีที่เราระวังที่ ใช้คือการบอกการ ปุ่ก เป็นที่ระมัดระวัง
ในการทำโครงการนี้โดยเจตนา

▶ ขณะที่เราปรับตัวเอง ส่วนรับ การใช้วิธีปรับตัวเองได้แก่ ฉีดยาทุกวัน
การเดินทาง , ทดสอบผลจากการฉีด ทดสอบผลจากการฉีด อาหาร
และการใช้ไปฉี ซึ่งโดยส่วนตัวเองว่า การใช้ไปฉีเป็นการปรับ
ตนเองให้ดีขึ้น เพราะ การใช้ไปฉีทุกครั้งจะเป็นการปรับ
ใช้คือตัวของเรา ผ่านกระบวนการที่เป็น การปรับตัวเองไปโลก

▶ มีการทบทวนว่าในสัปดาห์นี้เราปรับตัวเองอย่างไรบ้าง ทดสอบ
และ สัปดาห์นี้ส่วนการฉีด อาหาร เนื่อง จาก บรรดาที่
นำอาหาร เช่น การฉีด

สัปดาห์ที่ 2

ชม QR code ภาวษา
61149010208

10 ก.พ. 63

- ทำอะไรได้บ้างใน 3R**
- ใช้น้ำใช้ซ้ำประหยัดน้ำ
 - นบยาลวดการใช้ถุงพลาสติก
 - นบยาล้างจานประหยัดน้ำโดยการใช้จานล้างซ้ำ
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า

11 ก.พ. 63

- ทำอะไรได้บ้างใน 3R**
- นบยาล้างจานประหยัดน้ำไปเรียนทำน้ำประปาดื่มได้
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า

12 ก.พ. 63

เนื่องจากรัฐบาลมีนโยบายให้ใช้ถุงพลาสติกให้ใช้ซ้ำและลดการใช้ถุงพลาสติก

13 ก.พ. 63

- ทำอะไรได้บ้างใน 3R**
- นบยาล้างจานประหยัดน้ำไปเรียนทำน้ำประปาดื่มได้
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า

14 ก.พ. 63

- ทำอะไรได้บ้างใน 3R**
- นบยาล้างจานประหยัดน้ำไปเรียนทำน้ำประปาดื่มได้
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า

15 ก.พ. 63

วันนี้ใช้น้ำใช้ซ้ำประหยัดน้ำไปเรียนทำน้ำประปาดื่มได้

16 ก.พ. 63

- วันนี้ทำอะไรได้บ้าง**
- นบยาล้างจานประหยัดน้ำไปเรียนทำน้ำประปาดื่มได้
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า
 - ใช้น้ำซักผ้าซักผ้าซักผ้าซักผ้า

ความรู้เกี่ยวกับ 3R

- Reuse** : การนำเอาวัสดุมาใช้ซ้ำ
- Recycle** : การนำเอาของไปแปรรูปเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่
- Reduce** : การลดการใช้ของสิ้นเปลือง หรือใช้ของในปริมาณที่น้อยที่สุด เพื่อลดปริมาณของเสียที่จะเกิดขึ้น

สรุปผลรายสัปดาห์

การบันทึกของทุกคนในสัปดาห์นี้

ขอขอบคุณทุกคนที่ช่วยกันบันทึกผลการทำงาน การทิ้งขยะที่แยกประเภท การใช้น้ำใช้ซ้ำ การลดการใช้ถุงพลาสติก การใช้น้ำใช้ซ้ำ การลดการใช้ถุงพลาสติก การใช้น้ำใช้ซ้ำ การลดการใช้ถุงพลาสติก

รวม : ได้คิดค้นน้ำดื่มแล้วที่ออกจากร้านคือ วันวันน้ำ นกนัสบัต และสุกร ที่รับจากขวดน้ำ ส่วนตัว ส่วนที่ไป 30 บาท

อีก : อีกแผนกที่ตั้งใจทำคือ ส่วนไหนที่ไปกินอะไรโดยไม่ได้อะไรมาเลย

การ : การปลูกผักกินเอง 3 บาท เพราะถือว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพและลดค่าใช้จ่าย

การ : การลดการใช้ของสิ้นเปลือง 47 บาท

→ รวมในสัปดาห์ที่ 2 = 80 บาท

สัปดาห์ที่ 3

ธมลวรรณ ภูทาวง
61149010205

คืนยอดกระปุก
10 บาท

17 ก.พ. 63

วันหยุดใช้เวลาอยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่
ขณะที่มีวันหยุดจะป่วยคนละครึก
อดดูหนัง แอด นวดสติก และ ว่ายน้ำ ตีฟ
ฮานาเรเนื่อ และทำให้นึกถึงครอบครัวจาก
เคยนา | แต่ก่อนที่รักษาที่โรงพยาบาล
ก็รวมอ และได้บอกรักษาว่าบ๊ว ทำให้
ปรนนิบัติตัวดีไป 10 บาท

18 ก.พ. 63

วันหยุดได้เดินทางไปเรียนด้วยรถมอเตอร์ไซด์
ทำให้มีลมหัวเข่าในอากาศ แต่บักหัว
มาทั้งอากาศทำใจแบบได้นอนกระปุก
ไป 3 บาท และบักกรอกน้ำส่วนตัว
ปรนนิบัติ ไปอีก 10 บาท
แต่วันหยุดไม่มีความสุขเหมือนบัก
แบบ 50 good !!
♥ คืนยอดกระปุก 15 บาท ♥

19 ก.พ. 63

- บักขบะรายการ ปริ้น งานเป็นจำนวนมาก
เพราะมีแผนที่จะไปสกปรกไปสกปรก
ในวันเสาร์ - อาทิตย์ในสัปดาห์นี้ ค้าง
ทำให้ไม่มีเวลาคุยกับคนอื่น ใจที่รวม
เป็นจำนวนมาก แล้ววันทั้งวันก็
ไปนา ไปเยอะมากเช่นกัน
- เก็บกได้ว่าวันนี้ต้องทำเรื่องต่อการใช้
ทีเร็นชากะ

คืนยอดกระปุก
10 บาท

20 ก.พ. 63

- บักขบะน้ำส่วนตัวในการไปเรียน ทำให้
ปรนนิบัติไป 10 บาท
- แต่บักเราวันหยุดที่เหนื่อยแล้ว
มีการซื้อของกินทำใจที่กดขบะ บักขบะ
บักสติก ไม่พิมพ์จิ้ม และกั๋วบัก

คืนยอดกระปุก
10 บาท

21 ก.พ. 63

- บักคินเข่า จากการเดินทาง
> ทำน้ำหนัก ทำใจไปเรื่อย
- บักกรอกน้ำส่วนตัวปรนนิบัติอีก 10 บาท
- สบักขบะรายการบักสติก และกั๋วไป

22 ก.พ. 63

23 ก.พ. 63

2 วันนี้เป็นวันที่สนุก นอกบ้านชวนคุยกับวัน
เบเร่าจะออกไปสกปรกตามแขนที่ราวไร ซั้วทั้ง
วันดีมีน้ำขนานไปรวมกันดี 4 แด้ว
และมีการซื้อขนมทาน ทำใจบักขบะหัว
บักบักบักสติก และบักกรอก / ของที่นอนบว

สรุปรอบสัปดาห์

ผลการสอบ : รวมในสัปดาห์นี้ยอดกระปุกได้ 43 บาท

การมีสุขภาพดีคือสิ่งแรก

- กรีนเขียว
- เสบกรดดาบ
- นุ่งกางเกงขาสั้นและใส่เสื้อที่ใส่ทุกวันในสัปดาห์นี้แล้ว
ก็ชอบด้วยกัน เพราะช่วงนี้ที่รู้สึกป่วยแล้วใส่กางเกง

TO DO LIST

ทำอะไรได้บ้างใน 30

- ✓ บักกรอกน้ำส่วนตัว
- ✓ นอนเบาปรนนิบัติการพักผ่อนวันไปบ้าง
โดยการหลับมือและคอมให้นิ่งบว

สัปดาห์ที่ 4

สรุปรายสัปดาห์

24 ก.พ. 63 - 1 มี.ค. 63

- ☺ เนื่อง จาก สัปดาห์นี้เป็นช่วงก่อนสอบ Midterm ทำให้นักเรียนไม่มีเวลากับการไปศึกษาการทำโครงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบเป็นไลน์ อีกทั้งยังเป็นสัปดาห์ที่สัปดาห์เยอะมากจากการดื่ม น้ำหวาน ทุกวันในสัปดาห์นี้ ดังนั้นจึงสัปดาห์ที่มาจากอาสาสมัครทุกวัน อีกทั้งยังทำเป็นคอนเสิร์ตในฟีดทวิตเตอร์ และใช้ทวิตเตอร์ทุกวันทำให้นักเรียนการ ก่อขยะ สัปดาห์
- ☺ ในส่วนของททท 3R - Reduce , Reuse , Recycle
 - ↳ ได้ทำการคาบต่างๆ ที่ช่วยสามารถทำได้มากมายในโครงการนี้เพื่อมาที่เรียน ค่ะก็ช่วยถือป็นสัปดาห์ที่ไปทำไปมาๆไปมาๆคือถือป็นเนื้อหาที่เรียน จาก โลกหมด
- ☺ สัปดาห์นี้ไม่มีเรื่องอะไร

สัปดาห์ที่ 5

สรุปรายสัปดาห์

2 มี.ค. 63 - 8 มี.ค. 63

- ☺ สัปดาห์นี้เป็นอีกสัปดาห์ที่ยุ่งจนไม่สามารถบันทึกแบบ วัตุได้ กับการเยอะ และ ปลูก 3R ละไปข้างเพื่อหากเป็นสัปดาห์ของททททำช่วงเวลาสั้นๆที่ทุกใจไปกับ การไปชม คอนเสิร์ต โดยรวมใน สัปดาห์นี้สัปดาห์จากอาสาสมัครได้ช่วยมาเรียน ไม่ค่อยดื่ม น้ำหวาน ทำให้นักเรียนลดการใช้จ่ายแล้วอาสาสมัครช่วยมาทำคอนเสิร์ตในฟีดทวิตเตอร์ และใช้ทวิตเตอร์เป็นคอนเสิร์ตของโรงเรียน นำคุณนักร้อง
- ☺ ในส่วนของททท 3R นี้ - สัปดาห์นี้คือควบคุมได้คือทททมาชมใช้หน้าผารประมาณ
- ☺ เรื่องของการสอน - สัปดาห์นี้ขึ้นบอดการพูดได้ 10 นาที

สัปดาห์ที่ 6

ธันวาคม ฤกษ์งาม
61149010206

9 มี.ค. 63 M ได้นบอดกระปุก 13 บาท

การสำรวจขยะของตนเอง

- คิวเสียบจากอาคารคืนทหาร
- หน้ากากอนามัย
- ถุงขยะ
- การใช้ไปรษณีย์

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- นกกระบอกน้ำส่วนตัวประเภทอื่น 10 บาท
- ลดการซื้อถุงพลาสติกและ ทำอาหารกินเอง

โดยวันนี้ไม่ได้ซื้อถุงพลาสติกจากไหนแล้วซื้อได้รีไซเคิล 3 บาท

10 มี.ค. 63 T ได้นบอดกระปุก 10 บาท

การสำรวจขยะของตนเอง

- ไม้จากกรงคิงลูกชิ้น
- เศษผักที่เหลือจากการกินอาหาร
- ขี้จากกรงสัตว์

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- ว่างซื้อกระดาษกล่องตัวไปรีไซเคิลไป 10 บาท
- ลดการใช้ขี้วัว และใช้ขี้สำหรับหมัก

11 มี.ค. 63 W

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

๒ เนื้อจากวันนี้เป็นวันหยุดและ พักอาหารกับเอง ซึ่งทำให้วันนี้ใช้ทรัพยากรไปน้อยมาก ที่ใช้ เป็นผักสดผักสดแค่ซื้อไปทำ ๒ แล้วยังมีขยะมาใช้ในการใช้ซ้ำ อย่างประเภทอื่นมีอีก

12 มี.ค. 63 T ได้นบอดกระปุก 10 บาท

การสำรวจขยะของตนเอง

- ถังน้ำในรั้วนี้สกปรกมากเพราะไปรด - 19
- ๆดูดูขี้หมาไปมากแต่ทำไปวันทีบ่รดออกไปรับ แขนงบน ทำการมีคอกวัวเสียบจาก การเดินทหาร และเก็บกวาดสกปรกจากการเดิน
- กาหล นกจากขี้ขี้มันจากกาน้ำมัน

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- คัดลอกทำได้ในส่วนของกรง นกกระบอกน้ำ
- ส่วนตัว - ประหยัดไป 10 บาท
- แล้วยังใช้ซ้ำได้ประหยัดขึ้นจากการเปิดน้ำ
- นอปรมาณ ทว่าลดน้ำใช้การใช้ซ้ำนำน้ำไปรด

13 มี.ค. 63 F ได้นบอดกระปุก 10 บาท

การสำรวจขยะของตนเอง

- ขยะ
- ขี้ขี้
- แล้วยังเสียบ
- หน้ากากอนามัย
- ใช้ไปรษณีย์ในการใช้คอก

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- ว่างแบบมีสื่อไปแค่ เสียบ
- เตากระดาษเก่า reuse เป็น
- สมุด สำหรับคนรัก
- ประหยัด 10 บาท จากการ
- นกกระบอกน้ำส่วนตัว

14 มี.ค. 63 S

15 มี.ค. 63 S

นี่สองวันที่ 2 วัน เป็นวันหยุด จึงใช้ เวลาอยู่คนเดียว พอดีสำรวจส่วนในตู้ ขี้เป็นเศษอาหารที่เน่า ทว่าน้ำที่ใส่ไป ส่วนนี้ การล้างและซักผ้า

สรุปรายสัปดาห์

- **การสำรวจขยะของตนเอง** : เป็นสัปดาห์ที่ สำคัญต่อการค้นหาขยะออกนอกบ้าน
- ทุกครั้ง คัดทิ้งในทุกวัน จึงกลายเป็น วัฏจักรได้ สัก ๗ ขยะ อันตราย ที่มาจากการใช้ซ้ำ
- การค้นหาและ การ ทยอยทิ้งทุกวันทุกวัน แล้วอาทิตย์นี้จึงมีการทิ้งขยะเป็น
- เฉพาะ ทำวันนี้ มีขยะ จากถุงขยะ
- **การออมเงินสัปดาห์นี้** : รวม ได้นบอดกระปุก 43 บาท

TO DO LIST ♥

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- ✓ ขยะมากขุดน้ำส่วนตัวออกไปทิ้งนอกทุกครั้ง
- ✓ นานใช้ซ้ำ และ นำมาทำอย่างประหยัด
- ✓ ลดการ รับประทานจากการซื้อของ
- ✓ ใช้ถุงน้ำให้ขึ้น

สัปดาห์ที่ 7

16 มี.ค. 63 - 22 มี.ค. 63

เมื่อสถานการณ์โควิด-19 ค่อนข้างรุนแรงขึ้น ทำให้การเรียนการสอนต้องทำในรูปแบบออนไลน์ (เปลี่ยนจากการออกไปเจอผู้คนที่ข้างนอก ซึ่งตัวเองก็ไม่คิดที่จะออกไปเจอความเสี่ยงของคนที่คนอื่นแล้ว) เพราะการใช้ชีวิตประจำวันของตัวเราเองโดยที่ค่อนข้างจะ วิถีชีวิตรวม การลด ละเลิกเป็น ภาย สัปดาห์นี้กับตัวนี้ สัปดาห์นี้เป็นต้นไป

สรุปรายสัปดาห์

TO DO LIST

ทำอะไรได้บ้างใน 30

- กินอาหารในหม้อไม่เนือหรือ
- ใช้แก้ววอร์นีย์ในการล้างหน้าและแปรงฟัน
- เปิดหน้าต่างหรือหน้าต่างเปิดไป
- ไม่เปิดแอร์ ใช้การเปิดหน้าต่างแทน

- การมีสุขภาพของตนเอง** : การใช้ไปออกกำลังกายแบบยืดเหยียดและใจคอม แล้วในวันเสาร์ที่ 17 มี.ค. 63 ได้ออกไปข้างนอกเพื่อที่จะไปทำางกลุ่ม - วิถีชีวิตสร้างสุข เป็นครึ่งเส้น หน้าทอกอนขาม และที่อื่นๆ นอกจากนี้ในวันสัปดาห์ยังได้สร้างสุขจากคุณวราสติกและกลุ่มใส่อาหารสักเล็กน้อย มีการทำางบ้านทำาใช้ใช้ไปๆ ไปกลับ การได้มาใช้เงินในการซักผ้า และ ล้างจานด้วย
- ทำอะไรไปบ้าง / การวางแผน** : ตอนเช้าที่ขามมีกลุ่มวิ่งรอบๆ เกษเขตไปข้างนอก อดทน - การดูแลสุขภาพ - 19 ที่ทำาใจไม่สามารรถทำาไปพบได้ วิถีชีวิตวัยโรดก่อน แล้วแขวนในอาทิตย์หน้าคือใจว่าขามมีที่ในลือ จากการคิดเป็น มาใช้ทำางหน้าทอกอนขามเพื่อใช้สำหรับใส่เดบาร ออกไปซื้ออาหาร
- การออม** : เนื่องจากการที่ตนนี้ไม่ใช้เงินรับถุงพลาสติกเลย ทำาได้สองวัน
↳ ได้เงินยอดกระปุก 6 บาท

สัปดาห์ที่ 8

23 มี.ค. 63 - 29 มี.ค. 63

สรุปรายสัปดาห์

- การออม** : สัปดาห์นี้ใช้เงินการเข้าครัวทำาอาหารเองทุกวันที่กินไม่อร่อยซื้ออาหารจากนอกบ้านและไม่ได้รับถุงพลาสติกรวมไปถึงสองไปม และในกรวัดคือโดย การนยอดกระปุกวันละ 3 บาท
↳ ยอดรวมสัปดาห์นี้ 3x7 = 21 บาท
- สุขภาพจิต** ขนงาม ประหยัดการใช้เงินมีเวลานิดหน่อย โดยการเปิดหน้าต่างและหน้าต่างน้อย เนื้อรับลมและแสง จะได้ไม่ต้องเปิดแอร์ไป (และเปิดแอร์แต่ก็ขงขง = เล็งวกับที่ควรใช้ไปทำาเช่น ขึ้นไปรอ. ต่อเรียนออนไลน์

To Do List

ทำอะไรได้บ้างใน 30

- ทำาหน้าทอกอนขามจากข่าที่นลือใช้
- ทำาอาหาร ในหม้อ
- ใช้ถุงพลาสติกใบเดิม
- ไม่รับ ถุงพลาสติกเพิ่ม
- ตระหนักถึงการใช้น้ำอย่างประหยัด

สัปดาห์ที่ 9

30 มี.ค. 63 - 5 เม.ย. 63

TO DO LIST

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

- ✔ ใช้สื่อโซเชียลมีเดีย ค้นหาข้อมูลการใช้งาน
- ✔ เล่นมือถือให้น้อยลงเมื่อทำ* ไม่ค่อยทำเรื่องบ่อย
- ✔ ใช้น้ำสะอาดประคบ
- ✔ ใช้ขวดน้ำดื่มในการรดต้นไม้

สรุปรายสัปดาห์

- 🌸 **การออกแบบ** : ในสัปดาห์นี้ทำได้ 0 บท
- 🌸 **การสรุปบทเรียนของศุภฤกษ์** : การใช้คอมพิวเตอร์ในการเรียนออนไลน์ , การป้องกันไวรัสจากการดาวน์โหลดไฟล์ , เศษอาหารเนือสัตว์ , การลาบที่จริง

สัปดาห์ที่ 10

6 เม.ย. 63 - 12 เม.ย. 63

TO DO LIST

ทำอะไรได้บ้างใน 3R

สรุปรายสัปดาห์

- 🌸 **การออกแบบ**
 - ออกใช้คู่มือรายสัปดาห์ได้ 3 วัน ได้แบบครบทุก 6 บท
 - ใช้ขวดน้ำดื่มรดต้นไม้ได้ไป 20 บท

- ✔ ลดการใช้งานโซเชียล
- ✔ ใช้ไปป่าเทรที่ ทำเป็น
- ✔ ทานอาหารให้นุ่มนวล
- ✔ ใช้น้ำสะอาดประคบ
- ✔ นำของเก่าที่มี Reused ใช้ใช้งาน

สรุปผลกรอมท้งหมดจกกรทำ กรงกรเปลยนชยะเป้นเงิน

สัปดาห์ที่	1	: 0	บาท
สัปดาห์ที่	2	: 47	บาท
สัปดาห์ที่	3	: 43	บาท
สัปดาห์ที่	4	: 10	บาท
สัปดาห์ที่	5	: 43	บาท
สัปดาห์ที่	6	: 6	บาท
สัปดาห์ที่	7	: 21	บาท
สัปดาห์ที่	8	: 0	บาท
สัปดาห์ที่	9	: 0	บาท
สัปดาห์ที่	10	: 20	บาท
สัปดาห์ที่	11	: 0	บาท
สัปดาห์ที่	12	: 0	บาท
สัปดาห์ที่	13	: 7	บาท

รวม 197 บาท

สิ่งที่ได้จกกรทำ กรงกรนี้

คิดว่ากรทำ กรงกรนี้ไม่ใช่เพียงแค่ปลุกฝ้งในเรื่องของกรอม แต่เป้นกรปลุกฝ้งในเรื่องของกรใส่ใจกับสภาพแวดล้อมมากขึ้น อย่างกรทำ 3R ในเรื่องเกี่ยวกับการ Reduce Reused และ Recycle หรือกรคิดว่าในแต่ละวันเรสร้งชยะอะไรไปบ้าง ซึ่งจกกรที่ได้ทำรับรูได้ว่แท้จริงแล้วกรใช้ชีวิตของเร ในทุกวันไม่ว่าเป้นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่แท้จริงแล้วเรกรสร้งของเสียให้สภาพแวดล้อมอยู่ตลอด โดยที่เรไม่รู้ตัวและรูด้ว ดังนั้นกรทำ กรงกรนี้จึงรูสึกว่ไม่ใช่แค่เพียงกรใส่ใจต่อกรอม แต่เป้นกรใส่ใจต่อชีวิตประจำชของตัวองให้มากขึ้น ใส่ใจสิ่งแวดล้อมของโลกให้มากขึ้น มีการกระทำหลายอย่างทีทางตัวผู้ทำไม่ได้เขียนลงไป ในไดอารี่ แต่ก็สิ่งทีพยายามทำโดยตลอดนั้นคือกรแยกชยะก่อนทิ้ง

รูสึกว่กรทำ กรงกรนี้ยังปลุกฝ้งให้เรรู้จักคุณค่าของทรัพยากรมากขึ้น พยายามใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้คุ้มค่าและประหยัดเท่าทีจำเป็น รวมถึงกรใช้สิ่งของทีมีอยู่แล้ว ให้อายุกรใช้งานมันยาวนานทีสุดเพื่อทีจะประหยัดต่อการจะซื้อใหม่ และไม่เปลืองของ นอกจากนี้ยังเป้นกรสร้งเงินเก็บให้ตัวเองเล็ก ๆ น้อย ๆ ถึงจำนวนเงินจะไม่ได้มากอะไร แต่ก็รูสึกว่กรอมวันละบาทสองบาททีสร้งกำลังใจต่อการมองเห็นคุณค่าของสิ่งทีกำลังจะกลายเป้นชยะในภยภาคหน้า

