[**Chúng ta cùng chung tay sử dụng tiết kiệm điện, nước**](https://thbode.longbien.edu.vn/doan-doi/chung-ta-cung-chung-tay-su-dung-tiet-kiem-dien-nuoc/ctfull/4544/651534)

Điện năng không phải là nguồn năng lượng vô tận, do đó cần sử dụng nguồn năng lượng này một cách thông minh, hiệu quả và tiết kiệm. Hiện nay, nắng nóng gay gắt đang diễn ra trên diện rộng, kéo dài liên tục ở mức 36-40 độ C dẫn đến nhu cầu sử dụng điện tăng cao đột biến. Theo thông tin dự báo, thời tiết năm nay sẽ còn có diễn biến phức tạp, nắng nóng có xu hướng tăng cao bất thường. Vì vậy, tình hình tiêu thụ điện dự báo sẽ tiếp tục ở mức rất cao làm tăng nguy cơ quá tải, sự cố mất điện, thậm chí khả năng cháy nổ, gây mất an toàn và nguy hiểm đến tính mạng con người. Vì vậy, việc tiết kiệm điện là biện pháp hữu hiệu để giải quyết vấn đề thiếu điện ngày càng trầm trọng.  
          Trước tiên, cần biết tại sao phải tiết kiệm điện? Tiết kiệm điện chính là tiết kiệm tiền cho bản thân, gia đình, nhà trường, xã hội; góp phần tiết kiệm lượng điện không cần thiết và hạn chế phần nào sự thiếu điện tại khu vực sinh sống. Bên cạnh đó, tiết kiệm điện còn góp phần gìn giữ tài nguyên, môi trường cho thế hệ tương lai …   
            Vậy chúng ta cần làm gì để tiết kiệm điện? Muốn tiết kiện điện, mỗi cá nhân phải hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc tiết kiệm điện đối với cuộc sống và sự phát triển của xã hội, bởi thực tế vẫn còn rất nhiều người chưa có ý thức tiết kiệm điện, thậm chí còn lãng phí điện. Đặc biệt trong tình hình đất nước vẫn đang gặp khó khăn như hiện nay thì mỗi người chúng ta lại càng phải có ý thức và trách nhiệm hơn bao giờ hết trong việc thực hành tiết kiệm điện.  
        Để tiết kiệm điện, hãy tận dụng ánh sáng tự nhiên nhiều hơn vì ánh sáng mặt trời tự nhiên sẽ tạo ra một môi trường học tập thoải mái hơn so với ánh sáng của bóng đèn điện thường có trong các lớp học, giúp tập trung, tỉnh táo và cải thiện hơn tâm trạng người học. Nếu như ánh sáng mặt trời đủ chiếu sáng phòng học, hãy tận dụng tối đa nguồn năng lượng thiên nhiên này bằng cách tắt các bóng đèn để tiết kiệm điện. Ngoài ra, việc tắt đèn còn giúp phòng học mát hơn trong thời tiết nắng nóng đỉnh điểm mùa hè như hiện nay. Và đừng quên tắt đèn, tắt quạt  khi ra khỏi phòng học, rời khỏi nhà hoặc di chuyển từ phòng ngủ sang phòng ăn, phòng khách.  
        Trong các phòng, không nên để quạt chạy ở tốc độ quá cao, như vậy sẽ rất tốn điện. Bật quạt chạy ở chế độ vừa phải. Bên cạnh sử dụng quạt trần, ta có thể mở thêm các cửa sổ để đón gió tự nhiên.  
          Vào dịp hè nên tắt đèn và các thiết bị điện trong phòng giáo viên, các phòng học, phòng chức năng khi không sử dụng. Đối với các hộ gia đình trong giờ cao điểm nên ở tập trung tại 1 phòng để giảm tải việc sử dụng điện. Chỉ cần mỗi  nhà tắt bớt một bóng đèn hay một máy quạt vào giờ cao điểm là đã tiết kiệm được rất nhiều chi phí.



          Không để các thiết bị điện ở trạng thái chờ vì điều đó vẫn làm tiêu hao năng lượng điện. Chính vì thế, khi không có nhu cầu sử dụng, nên tắt nguồn các thiết bị điện để có thể giảm bớt việc sử dụng năng lượng.   
           Việc tiết kiệm điện được thực hiện hàng ngày, hàng tháng, hàng năm góp phần nâng cao ý thức sử dụng điện tiết kiệm cho học sinh ngay từ khi các em còn ngồi trên ghế nhà trường, để các em học sinh chính là những tuyên truyền viên nhỏ tuổi tuyên truyền vận động người thân, cộng đồng xã hội, lan tỏa đến mọi người ý thức thực hiện sử dụng điện tiết kiệm, an toàn và hiệu quả. Đó cũng cách các em thể hiện tinh thần trách nhiệm trong việc bảo vệ nguồn tài nguyên quốc gia, bảo vệ môi trường và an ninh năng lượng. CBGVNV và học sinh nhà trường hãy hưởng ứng và thực hiện thật tốt chủ trương tiết kiệm điện của nhà nước.  
 **\* Tiết kiệm nước**  
        Nước là nguồn tài nguyên thiên nhiên quý giá, là nguồn sống thiết yếu của con người và đông đảo những loài sinh vật trên Trái đất. Hiện nay, môi trường nước đang bị ô nhiễm nghiêm trọng. Nguyên nhân chính do tác động của con người trong quá trình sinh hoạt đã thải chất thải ảnh hưởng đến nguồn nước.  
           Theo tổ chức y tế thế giới, 80% các bệnh nguy hiểm con người mắc phải gây ra bởi nguồn nước nhiễm bẩn. Nước có vai trò trung gian trong tất cả các hoạt động trao đổi chất trong cơ thể. Vì thế, chất lượng nguồn nước quyết định trực tiếp đến sức khỏe con người. Con người sẽ không có sức khỏe và hạnh phúc nếu thiếu nước sạch và điều kiện vệ sinh môi trường không tốt. Phải sử dụng nước sạch để phòng được các bệnh như: tiêu chảy, các bệnh về mắt, các bệnh về da, viêm gan,.... Vì vậy, để đảm bảo nước sạch và vệ sinh môi trường, con người chúng ta cần hiểu những thông tin sau:  
          \* Thế nào là nước sạch?  
          - Nước sạch phải là nước trong, không màu, không mùi, không vị lạ, không gây khó chịu cho người sử dụng, không chứa các mầm bệnh, không chứa các chất độc hại.  
          - Nước sạch là tài nguyên quý giá nhưng không phải là vô tận vì vậy mọi người phải có ý thức trong việc khai thác, bảo vệ và tiết kiệm nguồn nước sạch.  
          \* Tác dụng của nước sạch:  
         - Trong cơ thể chúng ta thì nước chiếm hơn 70% ở lúc sơ sinh và giảm xuống còn khoảng 60% khi trưởng thành, và 85% khối lượng bộ não được cấu tạo từ nước. Trong cơ thể chúng ta, nước đóng vai trò là dung môi cho những phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể. Nước vận chuyển tất cả những nguyên tố dinh dưỡng đến toàn bộ cơ thể. Giúp điều hòa thân nhiệt bằng tuyến mồ hôi,…  
          - Con người vẫn có thể sống sót nếu nhịn ăn trong mấy tuần, nhưng lại không thể tồn tại được nếu thiếu nước trong khoảng 3-4 ngày. Nếu cơ thể mất đi chỉ 2% lượng nước thì khả năng làm việc sẽ giảm đi đến khoảng 20%. Nếu mất đi 10% lượng nước trong cơ thể thì cơ thể giống như bị đầu độc và nếu mất đi 21% lượng nước sẽ dẫn đến tử vong. Do đó, cơ thể luôn cần phải được cung cấp đủ lượng nước cần thiết để đảm bảo sự hoạt động ổn định của bản thân mình.  
           \* Cách bảo vệ nguồn nước sạch:  
           - Giảm sử dụng hóa chất: Sử dụng hóa chất xung quanh nhà, khu vườn nhà bạn và đảm bảo vứt bỏ chúng đúng cách – đừng đổ chúng xuống đất.  
           - Xử lý rác thải: Vứt bỏ rác đúng cách, các chất độc hại tiềm tàng trong rác như: hóa chất không sử dụng, dược phẩm, dầu động cơ và các chất độc hại khác.  
           - Tiết kiệm nước: Sử dụng nguồn nước hợp lý và tiết kiệm là cách đơn giản nhất để bảo vệ nguồn nước.  
           - Sửa vết rò rỉ: Kiểm tra tất cả các vòi nước, đồ đạc chứa nước, nhà vệ sinh trong nhà của bạn để xem rò rỉ và khắc phục ngay lập tức.  
         - Tái chế: Tái sử dụng những gì bạn có thể. Tái chế giấy, nhựa, bìa cứng, thủy tinh, nhôm và các vật liệu khác,…  
         - Lựa chọn các chất tẩy rửa tự nhiên: Sử dụng tất cả các chất tẩy rửa gia dụng tự nhiên, không độc hại bất cứ khi nào có thể. Các vật liệu như nước chanh, baking soda và giấm là các sản phẩm làm sạch tuyệt vời, không tốn kém và thân thiện với môi trường.

Tác giả: Vũ Kim Dung-GV Âm nhạc.