

# Energy conservation

There are several ways to help cut down on energy consumption in the classroom. By getting your students in on the action and incorporating [energy-saving techniques](#) in lesson plans. Take note, implement and share the following ways to save energy in

## Lighting

- Turn off lights when not in use – lighting accounts for nearly 50% of the electric bill in most schools. This applies to energy-efficient fluorescent lights too.
- Form a student energy patrol to ensure lights are out when rooms are empty (check classrooms, the comp labs, etc.).
- Have students make signs and stickers to remind people to turn off the lights when they leave a room.
- many people prefer working under natural light[specially during summer season]
- Have students [calculate the energy savings](#) achieved by:
  - Replacing incandescent light bulbs with CFLs
  - Changing incandescent lights in Exit Signs to light-emitting diode (LED) bulbs

## Heating & Cooling

- Heating and cooling school buildings can be expensive, but indoor temperatures must be comfortable so teachers can concentrate on teaching and kids can concentrate on learning. Consider setting thermostats at 68 degrees for heating and 78 degrees for cooling.
- Don't block the airflow around vents. Keep bookcases and other bulky items away from the heating and cooling units so they don't block and/or absorb the warm (or cool) air that should be coming into the room.
- Turn down heat in the hallways; keep classroom doors closed.
- Clean furnace filters regularly.
- [Stop leaks!](#) Look for simple draft-beating strategies.
- Have students help replace insulation and stuff energy loss “holes” with innovative measures, such as making translucent window quilts to hang in classrooms and “insulation snakes” to put at the bottom of doors and windows.
- Work with facility staff to install permanent weather-stripping, caulking, and insulation.

## Computers

- If your school computers have power-management features, make sure controls are set so they will go into the “sleep” mode when not in active use. (Screen savers don’t save energy – only the sleep mode does.)
- Students should turn off monitors that will not be used for the next class period. All computer equipment should be turned off at the end of the day and on weekends, unless your network technicians specifically instruct otherwise.
- Form a student energy patrol to make sure monitors are off when computers are not in use and to turn computers off at the end of the day.
- Save 50% on energy costs by using [ENERGY STAR computers](#), monitors, printers, fax machines, copiers and other equipment. Calculate potential savings from the use of ENERGY STAR equipment and present the results to school administrators.

## Appliances

- Have students conduct a survey of the number of [appliances](#) in each classroom and encourage teachers to take away unneeded ones.
- Clean refrigerator coils regularly.

## Involve the Whole School

- Energy savings add up when the entire school joins together in conservation efforts. Schools with effective conservation programs have reported reductions of as much as 25% in utility bills.
- Publicize energy costs and savings. When people know how much it costs to power their school, they can see why it’s worth some extra effort to avoid waste.

भारत में राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस लोगों को ऊर्जा के महत्व के साथ ही साथ बचत, और ऊर्जा की बचत के माध्यम से संरक्षण बारे में जागरूक करना है। ऊर्जा संरक्षण का सही अर्थ है ऊर्जा के अनावश्यक उपयोग को कम करके कम ऊर्जा का उपयोग कर ऊर्जा की बचत करना है। कुशलता से ऊर्जा का उपयोग भविष्य में उपयोग के लिए इसे बचाने के लिए बहुत आवश्यक है। ऊर्जा संरक्षण की योजना की दिशा में अधिक प्रभावशाली परिणाम प्राप्त करने के लिए हर इंसान के व्यवहार में ऊर्जा संरक्षण निहित होना चाहिए।

### ऊर्जा संरक्षण के क्या उपाय हैं?

- थर्मल पर्दे, स्मार्ट खिड़कियों के अलावा खिड़कियाँ ऊर्जा का संरक्षण करने में सबसे बड़ा कारक है।
- ऊर्जा की एक बड़ी मात्रा को प्राकृतिक रोशनी और कॉम्पैक्ट फ्लोरोसेंट लैंप या सीएफएल से (15W और अन्य साधनों के द्वारा ऊर्जा खपत का केवल 1/4वां भाग की खपत), फ्लोरोसेंट बल्ब, रैखिक फ्लोरोसेंट, सौर स्मार्ट टॉर्च, स्काई लाइट, खिड़कियों से प्रकाश व्यवस्था और सौर लाइट का प्रयोग करके बचाया जा सकता है।

- जल संरक्षण भी बेहतर ऊर्जा संरक्षण का नेतृत्व करता है। लोगों के द्वारा हर साल लगभग हजारों गैलन पानी बर्बाद किया जाता है जिसकी विभिन्न संरक्षण के साधनों जैसे: 6 जीपीएम या कम से कम प्रवाह वाले फव्वारों, बहुत कम फलश वाले शौचालय, नल जलवाहक, खाद शौचालयों का प्रयोग करके बचत की जा सकती है।
- पृथक्करण सर्दी के मौसम में थर्मल को कम करने के साथ ही गर्मियों में थर्मल प्राप्त करके भी ऊर्जा के संरक्षण में बहुत अहम भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिये, प्राकृतिक ऊन पृथक्करण, घर पृथक्करण, कपास पृथक्करण, रेशा पृथक्करण, थर्मल पृथक्करण आदि।

## राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस कैसे मनाया जाता है

पूरे भारत में राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण के अभियान को और प्रभावशाली और विशेष बनाने के लिये सरकार द्वारा और अन्य संगठनों द्वारा लोगों के बीच में बहुत सी ऊर्जा संरक्षण प्रतियोगिताओं का आयोजन कराया जाता है क्योंकि वो ही इस अभियान का मुख्य लक्ष्य है। कई जगहों पर संगठनों के छात्रों या सदस्यों द्वारा ऊर्जा संरक्षण दिवस पर स्कूल, राज्य, क्षेत्रीय या राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न चित्रकला प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती है।

राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान भारत में ऊर्जा संरक्षण की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए विद्युत मंत्रालय द्वारा शुरू किया गया राष्ट्रीय जागरूकता अभियान है। छात्रों के लिये कई स्तरों पर चित्रकारी प्रतियोगिताओं का आयोजन इस अभियान की मुख्य गतिविधियों में से एक है जो इस अभियान में भाग लेने वाले बच्चों और उनके अभिभावकों के लिये ऊर्जा संरक्षण के महत्व के साथ साथ शिक्षित करने में मदद करता है। ये प्रतियोगिता घरेलू क्षेत्रों के लोगों को भी जागरूक करने में मदद करती है। हर एक प्रतिभागी को एक विषय दिया जाता है जैसे: “अधिक सितारें, अधिक बचत”, “वर्तमान में ऊर्जा का अपव्यय, भविष्य में ऊर्जा की कमी” और “ऊर्जा का बचाव भविष्य का बचाव” आदि। प्रतियोगी अपने चित्रों को पेंसिल के रंगों, मोम के रंगों और पानी के रंगों आदि का प्रयोग करके अधिक प्रभावशाली बनाते हैं।

प्रतियोगिता में भाग लेने और जीतने वाले छात्रों को भागीदारी प्रमाण पत्र, योग्यता प्रमाण-पत्र और या नकद पुरस्कार 33,000 रुपये प्रति राज्य दिया जाता है। 14 दिसंबर को राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस के समारोह कार्यक्रम में विद्युत मंत्रालय द्वारा सम्मानित राज्य के विजेताओं के बीच यह राशि बाँट दी जाती है।

## राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस का उद्देश्य

राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस हर साल एक विशेष विषय के साथ कुछ लक्ष्यों और उद्देश्यों को ध्यान में रखकर लोगों के बीच अधिक प्रभावशाली बनाने के लिये मनाया जाता है।

- यह लोगों के बीच जीवन के हर क्षेत्र में ऊर्जा संरक्षण के महत्व का संदेश भेजने के लिए मनाया जाता है।
- ऊर्जा संरक्षण की प्रक्रिया को बढ़ावा देने के लिये पूरे देश में बहुत से कार्यक्रमों जैसे: विचार विमर्श, सम्मेलनों, वाद-विवाद, कार्यशालाओं, प्रतियोगिताओं का आयोजन करना।
- अत्यधिक और फालतू ऊर्जा के उपयोग के स्थान पर कम ऊर्जा के प्रयोग के लिये लोगों को प्रोत्साहित करना।
- ऊर्जा की खपत में कमी और कुशलता पूर्वक उपयोग करने के लिये लोगों को प्रोत्साहित करना।

## ऊर्जा सुरक्षा में भारतीय नागरिकों की महत्वपूर्ण भूमिका

भारत के सभी और प्रत्येक नागरिक कुशलतापूर्वक ऊर्जा के उपयोग और भविष्य के लिये ऊर्जा की बचत के बहुत से तरीकों के बारे में जानते हैं। वो सभी नियमों, विनियमों और ऊर्जा दक्षता का समर्थन करने के लिये भारत सरकार द्वारा लागू की गई नीतियों का पालन करते हैं। भारत के नागरिक 11वीं पंचवर्षीय योजना अवधि के दौरान ऊर्जा के उपयोग को कम करने के अभियान में प्रत्यक्ष अंशदान का भुगतान कर रहे हैं। देश में सकारात्मक बदलाव लाने और आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिये बच्चे बहुत बड़ी उम्मीद हैं।

## *NO SCREEN TIME DURING EXAM*

Following steps must be taken by the students

### 1. Give yourself enough time to study

Make a **study schedule** that fits your way of studying and **do not leave anything for the last minute**. While some students do seem to thrive on last-minute studying, often this way of partial studying is not the best approach for exam preparation. Write down how many exams you have, how many pages you have to learn, and the days you have left. Afterwards, **organize your study habits** accordingly.

### 2. Make sure your study space is organized

Make sure you have **enough space** on your desk to spread your textbooks and notes. Ensuring that the room is **sufficiently bright** and your **chair restful enough** are also points to consider. Pay **attention to details that can distract** you and remove them from your study space. Make sure that you feel **comfortable** in your study space and that you are able to focus. For some individuals, this may mean complete silence, while for others listening to music helps. Some of us need complete order to focus, while others like to study in a more cluttered environment. Make sure your study space is friendly and pleasant so that you can fully concentrate.

### 3. Use flow charts and diagrams

**Visual aids** can be especially helpful when **revising** study material. At the start of a topic, write down everything you already know about the subject. Closer to the exam, transform your revision notes in a diagram. In that manner the visual remembrance can aid to your readiness considerably when taking the exam.

### 4. Practice on old exams

One of the most effective ways to prepare for exams is to practice with an old version of previous exams. Also, an old test will help you see the **format and formulation of the questions** and it will be good for you to **know what to expect** but also as a worthy practice for measuring the **time** you need for the actual test.

### 5. Explain your answers to others

With the help of your family and friends, you could excel on your exam. Explain them your **reasoning** for why you have answered a certain question in a certain way.

### 6. Organize study groups with friends

Study groups can help you get the answers you need and finish tasks faster. Just make sure the group is **focused on the subject** and they are not easily distracted.

### 7. Take regular breaks

Regular breaks are needed for the brain to regain its focus. It is not the best tactic to study long hours because long-term **retention of knowledge** is almost impossible. The most important part of studying is to develop a **routine** that fits your **study style**.

## **8. Snacking on healthy food is good for the brain**

You should not eat unhealthy food while you are studying. Keep your body and brain fit by choosing **natural, fresh and vitamins rich food** that is good for you and would improve your **concentration and memory**.

## 9. Plan the day of your exams

**Check all the rules and requirements** for the exam. **Plan your route** and the time it may take you to reach your destination – then add on some **extra time**. You do not want to arrive late and deal with even more anxiety.

## 10. Drink plenty of water

While studying for exams and even during an exam, it is advisable to drink water. Remaining hydrated is vital and adds to your overall positive mood.

Share with your friends

Name		Class	
Father's Name		Mobile No.	
1 Does your child put his effort to save energy?			
Yes, everyday	Rarely	Don't take interest	
2. Do you observe that your child spread awareness about saving energy among the neighbours?			
Everytime, when he meet them	Sometimes, not regularly	Not interested at all	
3. Does your child show gratitude towards people around who is helping him?			
Yes, everytime	Needs reminders	Never	
4. Does your child discuss the benefits of saving energy with you?			
Takes interest in sharing	only when asked	never	
5. which one of the following does not conserve energy?			
Buid more power plants to supply more electricity.	Turning of electrical appliances when not in use	Use energy efficient machines	
6. what is the best way to save energy at home?			
7. Did he /she enjoy the rallies and other activities related with the theme that were held here ?			
Was very excited	Was feeling forced	Did not want to attend	