



เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
Good Healthy Website

กันตินันท์	บุญคู่	รหัส	65201280004
นราวิชญ์	วงศ์สอน	รหัส	65201280015
ธนากร	ธรรมลังกา	รหัส	65201280044

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ
แผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
ปีการศึกษา 2567

เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
Good Healthy Website

กันตินันท์	บุญคู่	รหัส	65201280004
นราวิชัย	วงศ์สอน	รหัส	65201280015
ธนากร	ธรรมลังกา	รหัส	65201280044

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ
แผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
ปีการศึกษา 2567

ชื่อโครงการ	Website Good Healthy		
คณะผู้จัดทำ	กันตินันท์	บุญคู่	รหัส 65201280004
	นราวิชญ์	วงศ์สอน	รหัส 65201280015
	ธนากร	ธรรมลังกา	รหัส 65201280044
อาจารย์ที่ปรึกษา	นายศัตราวุธ ศรีชาติ		
ที่ปรึกษาร่วม	นายอาทิตย์ ชิดชอบ		
สาขาวิชา	ช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์		
ปีการศึกษา	2567		

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันเว็บแอปพลิเคชัน เป็นที่นิยมอย่างมากเนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความหลากหลายฟังก์ชันให้เลือกใช้งานไม่ว่าจะเพื่อความบันเทิง ความรู้ การสนทนาหรือความสะดวกสบายต่าง ๆ นอกจากนี้เว็บแอปพลิเคชันสามารถพัฒนาได้เรื่อย ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดทำให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถนั้นสร้างสรรค์ปรับแต่งได้ตามความต้องการ

ดังนั้นทางคณะผู้จัดทำจึงได้สร้างเว็บไซต์ Good Healthy ในการดูแลสุขภาพ อาหาร โภชนาการต่าง ๆ อีกทั้งตัวของเว็บไซต์ Good Healthy ยังช่วยลดปัญหาในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเชื่อมต่อกับฐานข้อมูลทำให้การใช้งานมีความทันสมัยสะดวกสบาย และทำให้มีความเข้าใจในการทำงานของเว็บไซต์มากขึ้น

การประเมินแบบสอบถาม Good Healthy Website แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ได้แก่ ด้านการออกแบบ Website ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ หัวข้อ เมนูง่ายต่อการใช้งาน ตามลำดับ และด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ หัวข้อ ความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์ ตามลำดับและการทดลองเว็บไซต์ Good Healthy โดยการเขียนเว็บไซต์ผ่านโปรแกรม Visual Studio Code โดยแสดงเว็บไซต์ผ่าน Google เพื่อใช้ในการทดสอบการทำงานของระบบ login โดยทำการบันทึกผลการการทำงานของระบบ login จำนวน 10 ครั้ง จากผลการประเมินสรุปได้ว่า เว็บไซต์ Good Healthy ที่พัฒนามีประสิทธิภาพในระดับดีมาก

คำสำคัญ: เว็บไซต์สุขภาพ, โภชนาการ

Project Title: Website Good Healthy

Project Members: Kantinun Bunkoo ID 65201280004
 Narawit Wongson ID 65201280015
 Thanakorn Thamlungka ID 65201280044

Advisor: Mr. Satrawut Srichat

Co-advisor: Mr. Aatthit Chidsop

Department: Computer Technician

Academic Year: 2024

Abstract:

Nowadays, web applications are highly popular due to their variety of functions, catering to entertainment, education, communication, and convenience. Moreover, web applications can be continuously developed with no limitations, allowing skilled developers to create and customize them according to specific needs.

Therefore, the project team has developed the "Good Healthy" website to provide information on health and nutrition. The website also addresses issues related to searching for information by connecting to a database, making it more modern, convenient, and enhancing users' understanding of how the website functions.

The evaluation of the Good Healthy website was divided into two aspects. The first aspect, website design, received an average score of 4.09, which is rated as very good, with the highest score being for the item "Ease of use of the menu." The second aspect, user feedback, also received an average score of 4.09, with the highest score for the item "Relevance of the website's content." The website development was carried out using Visual Studio Code, with testing performed via Google Chrome, particularly focusing on the system's login functionality. After testing the login system 10 times, the evaluation results indicated that the Good Healthy website developed for this project performs at a very good level of efficiency

Keywords: Health website, Nutrition

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้จัดทำโครงการ Good Healthy Website ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทั้งสองท่าน ได้แก่ อาจารย์ศุภราวุธ ศรีชาติ และอาจารย์อาทิตย์ ชิดชอบ อาจารย์ปิยพงษ์ เกตุภูงา อาจารย์ประภาพร บันเทา อาจารย์ฉัตรพลฤกษ์ สีทิม ซึ่งอาจารย์ทั้งห้าท่านที่กล่าวถึงได้ให้การสนับสนุนในการทำโครงการ และคำปรึกษาที่มีประโยชน์ ตั้งแต่ต้นจนโครงการประสบผลสำเร็จ รวมไปถึงการให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบโครงการซึ่งทำให้โครงการมีการพัฒนา และสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ขอขอบคุณเพื่อนสมาชิกในกลุ่มโครงการ และเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ที่ร่วมแรงร่วมใจ และได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการทำงานหลายอย่างจนสำเร็จลุล่วง โดยการดำเนินงานแม้จะมีปัญหา แต่สมาชิกในกลุ่มก็ได้ช่วยกันแก้ไขปัญหานั้นจนกระทั่งสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่วางไว้เป็นอย่างดี

กันตินันท์ บุญคู่
นราวิชญ์ วงศ์สอน
ธนากร ธรรมลังกา

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญรูป.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาของโครงการ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.5 การดำเนินงานโครงการ.....	2
1.6 นิยามศัพท์.....	2
บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Website.....	4
2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Visual Studio Code.....	5
2.3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ HTML.....	5
2.4 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ CSS.....	6
2.5 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ JavaScript.....	6
2.6 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Bootstrap 5.....	7
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน.....	8
3.1 ศึกษาความรู้เกี่ยวกับหัวข้อหรือเนื้อหาที่จัดทำโครงการ.....	8
3.2 ออกแบบโครงสร้าง.....	8
3.3 การเขียนเว็บไซต์.....	10
3.4 สถิติที่ใช้ในการวิจัยโครงการ.....	22
3.5 สรุปผลวิธีการดำเนินงาน.....	23

สารบัญ(ต่อ)

บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	24
4.1 ผลการสร้าง Good Healthy Website	24
4.2 ผลการวิเคราะห์แบบประเมิน Good Healthy Website	25
4.4 ผลการทดลองการใช้งานและบันทึกผล Good Healthy Website	27
4.4 สรุปผลการดำเนินงาน	28
บทที่ 5 สรุปผลการดำเนินงาน.....	30
5.1 ผลการดำเนินโครงการ	30
5.2 อุปสรรคและแนวทางในการแก้ปัญหา.....	30
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	30
บรรณานุกรม	31
ภาคผนวก ก.....	32
ภาคผนวก ข.....	36
ภาคผนวก ค	57
ประวัติผู้จัดทำ.....	62

สารบัญรูป

รูปที่ 2.1 Visual Studio Code	5
รูปที่ 2.2 HTML.....	5
รูปที่ 2.3 CSS	6
รูปที่ 2.4 JavaScript.....	6
รูปที่ 2.5 Bootstrap	7
รูปที่ 3.1 Good Healthy Website Block Diagram	8
รูปที่ 3.2 UX/UI Good Healthy Website.....	9
รูปที่ 3.3 การออกแบบจัดวางส่วนประกอบต่างๆ.....	9
รูปที่ 4.1 Navigation Bar	24
รูปที่ 4.2 ข้อมูล Health & Well-being Literacy มาแสดงใน Good Healthy Website	24
รูปที่ 4.3 Footer	25
รูปที่ 4.4 ระบบ Login	25

สารบัญตาราง

ตารางที่ 3.1 จากรูปที่ 3.3 ประกอบไปด้วยอุปกรณ์	9
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	25
ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปด้านอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	26
ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปด้านสถานะของผู้ตอบแบบสอบถาม	26
ตารางที่ 4.4 ด้านการออกแบบ Website	26
ตารางที่ 4.5 ด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม	27
ตารางที่ 4.6 ผลการทดลองการทำงานของระบบ Login	27
ตารางที่ 4.7 ผลการทดลองของระบบ Login	28

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ยุคนี้คงไม่มีใครไม่เคยได้ยินมาก่อน เพราะไม่ว่าจะการศึกษา การท่องเที่ยว การขายของ หรือแม้แต่ความบันเทิง ทั้งหมดล้วนเกิดจากการมีเว็บไซต์เป็นตัวกลางสำหรับให้ข้อมูล และบริการ ต่าง ๆ ถือเป็นสื่อหลักที่เชื่อมต่อกับผู้ใช้ส่วนมากผ่านทางอินเทอร์เน็ต

ทางผู้จัดทำ ได้มองเห็นความสำคัญของสุขภาพในปัจจุบัน เพราะในยุคปัจจุบันนี้ผู้คนไม่ค่อยเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพกันมากเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงศึกษาสร้างเว็บไซต์ขึ้นมาเพื่อรวบรวมข้อมูลของโรคต่าง ๆ ที่เป็นอันตราย และอาจทำให้เสียชีวิตได้ และได้ศึกษาหาวิธีป้องกันโรค การออกกำลังกายให้ตนเองแข็งแรงไม่เป็นโรคต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร

ดังนั้นผู้จัดทำ จึงได้สร้าง Website Good Healthy ขึ้นเพื่อใช้ในการรวบรวมข้อมูล และทำให้มีความเข้าใจในโรคต่าง ๆ และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั้น ๆ ได้ และสามารถนำวิธีการออกกำลังกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้ตัวเอง และผู้อื่นมีสุขภาพที่ดี และไม่เกิดโรคต่าง ๆ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อสร้างและศึกษา Website Good Healthy

1.2.2 เพื่อประเมินความพึงพอใจและประสิทธิภาพของ Website Good Healthy

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 สามารถตอบคำถามผู้ใช้ผ่านแชทได้

1.3.2 สามารถอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพ

1.3.3 สามารถแนะนำการกินอาหารให้มีสุขภาพที่ดีได้

1.3.4 สามารถแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้ศึกษาการทำงานของ Website
- 1.4.2 ได้นำความรู้ที่ได้จากโปรแกรม Visual Studio มาใช้งานจริง
- 1.4.3 ได้นำความรู้วิชาเขียนเว็บไซต์มาประยุกต์ใช้กับวิชาโครงงานนี้
- 1.4.4 ได้นำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- 1.4.5 ได้ทำให้รู้จักแบ่งเวลาและตรงต่อเวลา

1.5 การดำเนินงานโครงงาน

- 1.5.1 สอบถามและรวบรวมข้อมูลในการจัดทำโครงงาน
- 1.5.2 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงงาน
- 1.5.3 เสนอโครงงานเพื่อขออนุมัติ
- 1.5.4 ทดสอบเพื่อหาประสิทธิภาพการทำงาน
- 1.5.5 วิเคราะห์และสรุปผลการทำงาน

1.6 นิยามศัพท์

1.6.1 Web Design คือกระบวนการออกแบบหน้าเว็บไซต์ทั้งหมด ให้ดูน่าสนใจและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเว็บไซต์ ครอบคลุมตั้งแต่เรื่องรูปลักษณ์ภายนอก การใช้งานฟังก์ชันการทำงาน และเป้าหมายที่ต้องการ ให้ออกมาดีตามแนวคิด User-friendly website เพื่อผู้ใช้

1.6.2 Web Hosting บริการที่ให้เช่าพื้นที่จัดเก็บข้อมูลเว็บไซต์เรา บนพื้นที่ของคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่เรียกว่า เว็บเซิร์ฟเวอร์ (Web Server) ที่มีหลายประเภท เช่น Shared hosting, VPS hosting, Dedicated hosting, Cloud hosting ฯลฯ ให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมของเว็บไซต์

1.6.3 Healthy (สุขภาพดี) หมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่ดีและสมดุล โดยมีความหมายหลักดังนี้

1.6.3.1 สุขภาพกายที่ดี ร่างกายทำงานได้ปกติ ไม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง หัวใจและปอดทำงานดี และมีพลังงานเพียงพอ

1.6.3.2 สุขภาพจิตที่ดี สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้ดี มีความรู้สึกทางอารมณ์ที่สมดุล และรับมือกับสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.6.3.3 โภชนาการที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย ได้รับสารอาหารที่จำเป็น เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน โดยไม่รับประทานอาหารที่เป็นอันตรายหรือมีแคลอรีสูงเกินไป

1.6.3.4 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง เช่น การวิ่ง เดินเร็ว หรือฝึกกล้ามเนื้อ

1.6.3.5 การดูแลสภาพอย่างดี มีนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ เช่น นอนหลับเพียงพอ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การสูบบุหรี่หรือการดื่มแอลกอฮอล์เกินขีดจำกัด

1.6.4 เว็บไซต์ (Website) หมายถึง ชุดของหน้าเว็บที่เชื่อมโยงกันและสามารถเข้าถึงได้ผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยเว็บไซต์จะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ข้อมูล, บริการ, หรือความบันเทิงแก่ผู้ใช้งาน โดยมีโครงสร้างหลักๆ ดังนี้:

1.6.4.1 หน้าเว็บ (Web Pages) เป็นเอกสารหรือเนื้อหาที่ประกอบด้วยข้อความ, รูปภาพ, วิดีโอ และสื่ออื่นๆ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกันได้โดยใช้ลิงก์

1.6.4.2 โดเมนเนม (Domain Name) เป็นที่อยู่เฉพาะของเว็บไซต์ที่ใช้ในการเข้าถึงเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ต เช่น www.example.com

1.6.4.3 เซิร์ฟเวอร์ (Server) เป็นคอมพิวเตอร์ที่เก็บข้อมูลของเว็บไซต์และให้บริการการเข้าถึงเว็บไซต์แก่ผู้ใช้งานผ่านทางอินเทอร์เน็ต

1.6.4.4 การออกแบบ (Design) การจัดระเบียบและตกแต่งเว็บไซต์ให้มีรูปแบบที่ดูดีและใช้งานง่าย ซึ่งรวมถึงการเลือกสี, รูปแบบการจัดวาง, และฟอนต์

1.6.4.5 ระบบจัดการเนื้อหา (Content Management System - CMS): โปรแกรมที่ใช้ในการจัดการและปรับปรุงเนื้อหาของเว็บไซต์ เช่น WordPress, Joomla

1.6.4.6 ฟังก์ชันการทำงาน (Functionality) การให้บริการหรือฟังก์ชันต่าง ๆ ที่เว็บไซต์มี เช่น การค้นหาข้อมูล, การกรอกฟอร์ม, การทำธุรกรรมออนไลน์

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะกล่าวถึงหลักการ และทฤษฎีพื้นฐานของ Website Good Healthy โดยภายในเนื้อหาจะประกอบไปด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การเขียนเว็บไซต์ ภาษาสำหรับการพัฒนาเว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Website
- 2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Visual Studio Code
- 2.3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ HTML
- 2.4 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ CSS
- 2.5 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ JavaScript
- 2.6 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Bootstrap 5
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Website

เว็บไซต์ หรือ Website คือ สื่อนำเสนอข้อมูลบนเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือคือการรวบรวมหน้าเว็บเพจหลายหน้า ซึ่งเชื่อมโยงกันผ่านทางไฮเปอร์ลิงก์ ซึ่งต้องเปิดด้วยโปรแกรมเฉพาะทางที่ เรียกว่า Web Browser โดยถูกจัดเก็บไว้ในเวิลด์ไวด์เว็บ และเว็บไซต์นั้นถูกสร้างขึ้นด้วยภาษาทางคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า HTML (Hyper Text Markup Language) และได้มีการพัฒนาและนำภาษาอื่น ๆ เข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้มีความสามารถมากขึ้น เช่น PHP, SQL, Java ฯลฯ

Website Good Healthy นั้นสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพต่าง ๆ การออกกำลังกาย การกินอาหารให้มีประโยชน์สูงสุด การป้องกันการเกิดโรค และข้อมูลเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ [1]

2.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Visual Studio Code

เป็นโปรแกรมแก้ไขซอร์สโค้ดที่พัฒนาโดยไมโครซอฟท์สำหรับ Windows, Linux และ macOS มีการสนับสนุนสำหรับการดีบั๊ก การควบคุม Git ในตัว และ GitHub การเน้นไวยากรณ์ การเติมโค้ดอัจฉริยะ ตัวอย่าง และ Code Refactoring มันสามารถปรับแต่งได้หลายอย่างให้ผู้ใช้สามารถเปลี่ยนธีม แป้นพิมพ์ลัด การตั้งค่า และติดตั้งส่วนขยายที่เพิ่มฟังก์ชันการทำงานเพิ่มเติม ซอร์สโค้ดนั้นฟรี และโอเพนซอร์ส และเผยแพร่ภายใต้สิทธิ์การใช้งาน MIT ใบอนุริที่คอมไพล์แล้วเป็นฟรีแวร์ และฟรีสำหรับการใช้ส่วนตัวหรือเพื่อการค้า [2]



รูปที่ 2.1 Visual Studio Code

2.3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ HTML

HTML ย่อมาจาก Hyper Text Markup Language คือภาษาคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการแสดงผลแสดงผลของเอกสารบน website หรือที่เราเรียกกันว่าเว็บเพจ ถูกพัฒนา และกำหนดมาตรฐานโดย องค์กร World Wide Web Consortium (W3C) และจากการพัฒนาทางด้าน Software ของ Microsoft ทำให้ภาษา HTML เป็นอีกภาษาหนึ่งที่ใช้เขียนโปรแกรมได้ [3]



รูปที่ 2.2 HTML

2.4 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ CSS

CSS ย่อมาจาก Cascading Style Sheet หรือที่มักเรียกกันสั้นๆ ว่า“สไตล์ชีต”เป็นภาษาที่ใช้ส่วนของการจัดรูปแบบการแสดงผลเอกสาร HTML โดยที่ CSS กำหนด และระบุรูปแบบ หรือ Style ของเนื้อหาในเอกสาร เช่น สีของข้อความ สีพื้นหลัง ประเภทของตัวอักษร และการจัดวางข้อความ [4]



รูปที่ 2.3 CSS

2.5 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ JavaScript

JavaScript เป็นภาษาสคริปต์เชิงวัตถุ ที่เรียกกันว่า “สคริปต์” (script) ซึ่งในการสร้างตั้งแต่และพัฒนาเว็บไซต์ (ใช้ร่วมกับ HTML) เพื่อให้เว็บไซต์ของเราดูมีการเคลื่อนไหวสามารถตอบสนองผู้ใช้งานได้มากขึ้น ซึ่งก่อนที่จะเริ่มเรียนเรื่อง JavaScript นั้น จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเรื่อง HTML และ CSS เสียก่อน [5]



รูปที่ 2.4 JavaScript

2.6 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Bootstrap 5

Bootstrap คือ ชุดเครื่องมือโอเพ่นซอร์สที่มีชื่อเสียงที่ใช้สำหรับการออกแบบเว็บไซต์แบบ Responsive หรือให้เหมาะสมกับมือถือ และแท็บเล็ต โดยนำในส่วนของ HTML, CSS, JS มาพัฒนาเป็นแหล่งเครื่องมือสำหรับการออกแบบหน้าเว็บไซต์ (Front-end component library) เวอร์ชันปัจจุบันของ Bootstrap คือ เวอร์ชัน 5 [6]



รูปที่ 2.5 Bootstrap

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วีระยุทธ ชุมพาลี, การพัฒนาเว็บไซต์การรักษาพยาบาลโรคเบื้องต้น [สารนิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์], มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริญาพร ปรีชา. (2561), การศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้ห้องสมุดด้วยการวิเคราะห์เว็บไซต์ อินฟอร์เมชัน, 25(1), 17-31

ณัฐพัชญ์ ศรีราจันทร์ และรุ่งนภา รัตนถาวร. (2565), การพัฒนาเว็บไซต์การจัดการข้อมูล ปฐมภูมิสำหรับการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนแบบมีส่วนร่วม, วารสารวิทยาสารสนเทศและเทคโนโลยี, 3(1), 31-43

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

จากการศึกษา และออกแบบโครงสร้างของ Good Healthy ได้รวบรวมเนื้อหาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงสามารถดำเนินการออกแบบโครงสร้าง และแผนภาพบริบทของข้อมูลซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาความรู้เกี่ยวกับหัวข้อหรือเนื้อหาที่จัดทำโครงการ

การดำเนินงานและการสร้าง Good Healthy ได้ศึกษาหาข้อมูลดังนี้

3.1.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Website

3.1.2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ Visual Studio Code

3.1.3 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ HTML

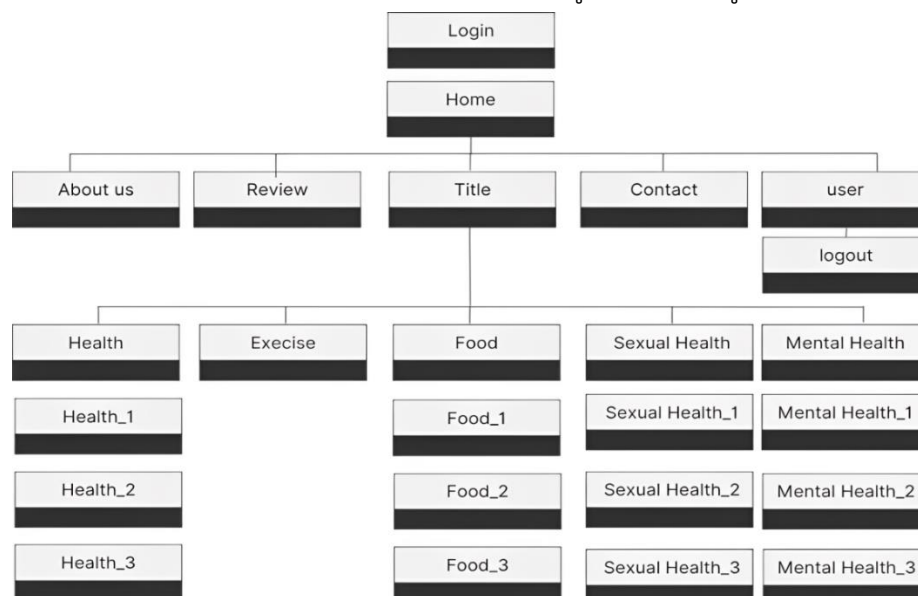
3.1.4 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ CSS

3.1.5 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ JavaScript

3.1.6 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ bootstrap

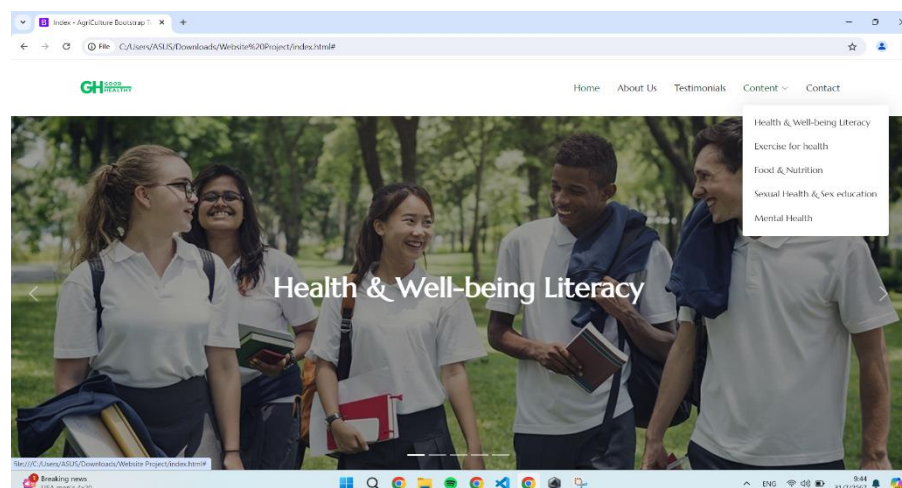
3.2 ออกแบบโครงสร้าง

3.2.1 ส่วนประกอบของระบบ Good Healthy มีอยู่หลายส่วนดังรูปที่ 3.1



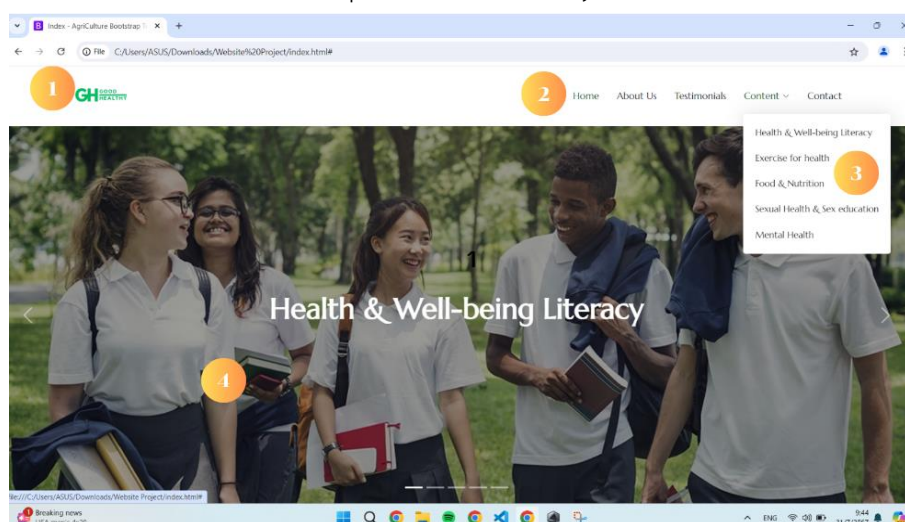
รูปที่ 3.1 Good Healthy Website Block Diagram

3.2.2 การออกแบบ UX/UI ของ Good Healthy Website



รูปที่ 3.2 UX/UI Good Healthy Website

3.2.3 การจัดวางส่วนประกอบต่าง ๆ ของ Good Healthy Website



รูปที่ 3.3 การออกแบบจัดวางส่วนประกอบต่างๆ

ตารางที่ 3.1 จากรูปที่ 3.3 ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ ดังนี้

หมายเลข	ชื่ออุปกรณ์
1	Logo
2	Navigation Bar
3	Title (Drop Downlist)
4	Image pictures

3.3 การเขียนเว็บไซต์

การออกแบบเว็บไซต์ของ Website Good Healthy และการกำหนดลักษณะของการทำงาน โดเมนเขียนโปรแกรมลง Visual.Studio เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการทำงานทั้งหมดของโปรแกรม สามารถอธิบายได้ดังนี้

โปรแกรมที่ 3.1 โค้ด Website Good Healthy ส่วน Navigation Bar

1. <body class="index-page">
2. <header id="header" class="header d-flex align-items-center">
3. <div class="container-fluid container-xl d-flex align-items-center justify-content-between">
4.
5.
6.
7. <nav id="navmenu" class="navmenu d-flex align-items-center">
8. <ul class="d-flex align-items-center">
9. Home
10. About Us
11. Review
12. <li class="dropdown">
13. Content <i class="bi bi-chevron-down toggle-dropdown"></i>
14.
15. Health & Well-being Literacy
16. Exercise for health
17. Food & Nutrition
18. Sexual Health & Sex education
19. Mental Health
20.
21.
22. Contact

โปรแกรมที่ 3.1 (ต่อ) โค้ด Website Good Healthy ส่วน Navigation Bar

```

23. <form action="search.php" method="GET" class="search-form d-flex align-
    items-center">
24. <input type="text" name="query" placeholder="ค้นหาหัวข้อสุขภาพ..."
    class="search-input">
25. <select name="category" class="search-select">
26. <option value="">เลือกหมวดหมู่</option>
27. <option value="Health & Well-being Literacy">Health & Well-being
    Literacy</option>
28. <option value="Exercise for Health">Exercise for Health</option>
29. <option value="Food & Nutrition">Food & Nutrition</option>
30. <option value="Sexual Health & Sex Education">Sexual Health & Sex
    Education</option>
31. <option value="Mental Health">Mental Health</option>
32. </select>
33. <button type="submit" class="search-button">ค้นหา</button>
34. </form>
35. <?php if (!empty($username)): ?>
36. <li class="user-profile d-flex align-items-center">
37. <a href="#">
38. 
39. <span class="username"><?php echo htmlspecialchars($username);
    ?></span>
40. </a>
41. <ul>
42. <li><a href="logout.php">Logout</a></li>
43. </ul>
44. </li>
45. ?>
46. </li>

```

โปรแกรมที่ 3.1 (ต่อ) โค้ด Website Good Healthy ส่วน Navigation Bar

```

47. </ul>
48. <i class="mobile-nav-toggle d-xl-none bi bi-list"></i>
49. </nav>
50. </div>
51. </header>

```

จากโปรแกรมที่ 3.1 แสดงโค้ดที่ใช้เขียน Website โดยใช้ Visual Studio สามารถอธิบายในรายละเอียดได้ดังนี้

บรรทัดที่ 1: กำหนดคลาสให้กับแท็ก <body> เพื่อจัดรูปแบบของหน้าเว็บให้มีคลาส index-page ซึ่งสามารถใช้เพื่อกำหนดสไตล์ของหน้าเริ่มต้น

บรรทัดที่ 2: สร้างแท็ก <header> ที่มี id เป็น header และคลาส header เพื่อจัดการตำแหน่งของเนื้อหาภายในให้เป็นแนวนอนและกลางแนวตั้งด้วย d-flex และ align-items-center

บรรทัดที่ 3: สร้างแท็ก <div> ที่มีคลาส container-fluid และ container-xl เพื่อกำหนดขนาดและการจัดตำแหน่งเนื้อหาภายในให้เป็นแนวนอนและกระจายตัวระหว่างพื้นที่ด้านซ้ายและขวาด้วย d-flex, align-items-center, และ justify-content-between

บรรทัดที่ 4: สร้างลิงก์ที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Home.php" โดยใช้แท็ก <a> และคลาส logo เพื่อแสดงโลโก้ของเว็บไซต์

บรรทัดที่ 5: แสดงรูปภาพโลโก้ของเว็บไซต์ โดยใช้ src เป็น "assets/img/logo.png" และ alt เป็น "AgriCulture" เพื่อให้ข้อมูลสำรองหากรูปภาพไม่สามารถโหลดได้

บรรทัดที่ 6: ปิดแท็ก <a> สำหรับโลโก้

บรรทัดที่ 7: สร้างแท็ก <nav> ที่มี id เป็น navmenu และคลาส navmenu เพื่อจัดการเมนูนำทางให้มีการจัดตำแหน่งเนื้อหาเป็นแนวนอนและกลางแนวตั้ง

บรรทัดที่ 8: สร้างรายการเมนูแบบไม่เรียงลำดับ โดยจัดตำแหน่งเนื้อหาเป็นแนวนอนและกลางแนวตั้ง

บรรทัดที่ 9: สร้างรายการเมนูที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Home.php" โดยมีคลาส active เพื่อแสดงว่าเป็นหน้าปัจจุบัน

บรรทัดที่ 10: สร้างรายการเมนูที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "about.php"

บรรทัดที่ 11: สร้างรายการเมนูที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "review.php"

บรรทัดที่ 12: สร้างรายการเมนูที่เป็นกลุ่มดรอปดาวน์ (Dropdown) โดยมีคลาส dropdown

บรรทัดที่ 13: สร้างลิงก์ที่ทำหน้าที่เปิดหรือปิดเมนูกรอบดาวน โดยมีส่วนลักษณะลูกศรลงเพื่อแสดงสถานะของเมนูกรอบดาวน

บรรทัดที่ 14: สร้างแท็ก `<ul>` สำหรับรายการเมนูในกรอบดาวน

บรรทัดที่ 15: สร้างรายการเมนูในกรอบดาวนที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Health.php"

บรรทัดที่ 16: สร้างรายการเมนูในกรอบดาวนที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Exercise.php"

บรรทัดที่ 17: สร้างรายการเมนูในกรอบดาวนที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Food & Nutrition.php"

บรรทัดที่ 18: สร้างรายการเมนูในกรอบดาวนที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Sexual Health.php"

บรรทัดที่ 19: สร้างรายการเมนูในกรอบดาวนที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "Mental Health.php"

บรรทัดที่ 20: ปิดแท็ก `<ul>` สำหรับรายการเมนูในกรอบดาวน

บรรทัดที่ 21: ปิดแท็ก `<li>` สำหรับรายการเมนูที่เป็นกลุ่มกรอบดาวน

บรรทัดที่ 22: สร้างรายการเมนูที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "contact.php"

บรรทัดที่ 23: สร้างฟอร์มสำหรับการค้นหา โดยตั้งค่าให้ส่งข้อมูลไปยัง "search.php" ด้วยวิธี GET และจัดการตำแหน่งให้ฟอร์มอยู่ในแนวนอนและกลางแนวตั้ง

บรรทัดที่ 24: สร้างช่องกรอกข้อความสำหรับการค้นหา โดยมีชื่อ query และข้อความตัวอย่างเป็น "ค้นหาหัวข้อสุขภาพ..."

บรรทัดที่ 25: สร้างตัวเลือกสำหรับการค้นหา โดยใช้ `<select>` ที่มีชื่อ category

บรรทัดที่ 26: สร้างตัวเลือกใน `<select>` ที่ให้ผู้ใช้เลือก "เลือกหมวดหมู่"

บรรทัดที่ 27: สร้างตัวเลือกใน `<select>` สำหรับหมวดหมู่ "Health & Well-being Literacy"

บรรทัดที่ 28: สร้างตัวเลือกใน `<select>` สำหรับหมวดหมู่ "Exercise for Health"

บรรทัดที่ 29: สร้างตัวเลือกใน `<select>` สำหรับหมวดหมู่ "Food & Nutrition"

บรรทัดที่ 30: สร้างตัวเลือกใน `<select>` สำหรับหมวดหมู่ "Sexual Health & Sex Education"

บรรทัดที่ 31: สร้างตัวเลือกใน `<select>` สำหรับหมวดหมู่ "Mental Health"

บรรทัดที่ 32: ปิดแท็ก `<select>`

บรรทัดที่ 33: สร้างปุ่มส่งข้อมูลของฟอร์ม โดยมีข้อความ "ค้นหา"

บรรทัดที่ 34: ปิดแท็ก `<form>`

บรรทัดที่ 35: ตรวจสอบว่าตัวแปร \$username มีค่าไม่ว่าง (ผู้ใช้ล็อกอินอยู่) หากมีจะแสดงส่วนของโปรไฟล์ผู้ใช้

บรรทัดที่ 36: สร้างรายการเมนูสำหรับโปรไฟล์ผู้ใช้ โดยมีคลาส user-profile และจัดการตำแหน่งเนื้อหาเป็นแนวนอนและกลางแนวตั้ง

บรรทัดที่ 37: สร้างลิงก์ที่ไม่เชื่อมโยงไปยังที่ใด พร้อมรูปภาพโปรไฟล์และชื่อผู้ใช้

บรรทัดที่ 38: แสดงรูปภาพโปรไฟล์ โดยใช้ src เป็น "assets/img/default-profile.jpg" และ alt เป็น "Profile"

บรรทัดที่ 39: แสดงชื่อผู้ใช้ที่ได้รับจากตัวแปร \$username โดยใช้ฟังก์ชัน htmlspecialchars เพื่อป้องกันการโจมตีทางด้านความปลอดภัย

บรรทัดที่ 40: ปิดแท็ก <a> สำหรับโปรไฟล์ผู้ใช้

บรรทัดที่ 41: สร้างเมนูดรอปดาวน์สำหรับโปรไฟล์ผู้ใช้

บรรทัดที่ 42: สร้างรายการเมนูที่เชื่อมโยงไปยังหน้า "logout.php" สำหรับออกจากระบบ

บรรทัดที่ 43: ปิดแท็ก สำหรับเมนูดรอปดาวน์ของโปรไฟล์ผู้ใช้

บรรทัดที่ 44: ปิดแท็ก สำหรับรายการเมนูโปรไฟล์ผู้ใช้

บรรทัดที่ 45: ปิดแท็ก PHP (<?php) ที่ตรวจสอบการมีค่า \$username แต่มีการปิดแท็กที่ไม่ถูกต้อง

บรรทัดที่ 46: ปิดแท็ก ที่ไม่ควรมีการปิดเนื่องจากเป็นส่วนของรายการเมนูที่ไม่มีอยู่ในโค้ด

บรรทัดที่ 47: ปิดแท็ก สำหรับรายการเมนูหลัก

บรรทัดที่ 48: สร้างไอคอนสำหรับการเปิด/ปิดเมนูนำทางบนมือถือ โดยใช้คลาส mobile-nav-toggle และไอคอน bi bi-list

บรรทัดที่ 49: ปิดแท็ก </nav> สำหรับเมนูนำทาง

บรรทัดที่ 50: ปิดแท็ก </header> เพื่อปิดส่วนของหัวข้อที่ใช้สำหรับเมนูนำทาง

โปรแกรมที่ 3.2 โค้ด Website Good Health ส่วน body ใน Healthy.html

1. <section id="health-wellbeing" class="health-wellbeing py-5">
2. <div class="container" data-aos="fade-up">
3. <div class="section-title">
4. <h2>ความรู้ในการดูแลสุขภาพ</h2>
5. <p>เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น</p>
6. </div>

โปรแกรมที่ 3.2 (ต่อ) โค้ด Website Good Health ส่วน body ใน Healthy.html

7. <div class="row content">
8. <div class="col-lg-4">
9. <div class="icon-box">
10. <i class="bi bi-tooth"></i>
11. <h3>การดูแลสุขภาพฟัน เหงือก และช่องปาก</h3>
12. <p>ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพฟัน เหงือก และช่องปากเพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพที่ดี</p>
13. </div>
14. </div>
15. <div class="col-lg-4">
16. <div class="icon-box">
17. <i class="bi bi-person-lines-fill"></i>
18. <h3>การดูแลสรีระร่างกาย กระดูก ข้อต่อ และท่าเดิน</h3>
19. <p>เรียนรู้วิธีการดูแลสรีระร่างกาย การนั่งทำงานอย่างถูกต้อง การเดินที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพ</p>
20. </div>
21. </div>
22. <div class="col-lg-4">
23. <div class="icon-box">
24. <i class="bi bi-hygiene"></i>
25. <h3>การดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาด</h3>
26. <p>การดูแลและทำความสะอาดจุดสำคัญของร่างกายเพื่อป้องกันการติดเชื้อและรักษาสุขภาพที่ดี</p>

โปรแกรมที่ 3.2 (ต่อ) โค้ด Website Good Health ส่วน body ใน Healthy.html

```

27. </div>
28. </div>
29. <div class="col-lg-4">
30. <div class="icon-box">
31. <i class="bi bi-first-aid"></i>
32. <h3><a href="Health_4.html">ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
    </a></h3>
33. <p>เรียนรู้การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เพื่อความปลอดภัยและช่วยชีวิตใน
    สถานการณ์เร่งด่วน</p>
34. </div>
35. </div>
36. <div class="col-lg-4">
37. <div class="icon-box">
38. <i class="bi bi-heart-pulse"></i>
39. <h3><a href="Health_5.html">การรู้ทันสัญญาณและการตรวจเช็คเบื้องต้น
    </a></h3>
40. <p>เรียนรู้สัญญาณเตือนและวิธีการตรวจเช็คโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างมี
    ประสิทธิภาพ</p>
41. </div>
42. </div>
43. <div class="col-lg-4">
44. <div class="icon-box">
45. <i class="bi bi-moon"></i>
46. <h3><a href="Health_6.html">พฤติกรรมดูแลสุขภาพตามนาฬิกาชีวิต
    </a></h3>
47. <p>การปรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการพักผ่อนให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิต
    เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล</p>

```

โปรแกรมที่ 3.2 (ต่อ) โค้ด Website Good Health ส่วน body ใน Healthy.html

```
48. </div>
49. </div>
50. </div>
51. </section>
```

จากโปรแกรมที่ 3.2 แสดงโค้ด Website Good Health ส่วน body ใน Healthy.html สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

บรรทัดที่ 1: เริ่มต้นส่วนของหน้าเว็บ (section) ที่มี ID "health-wellbeing" พร้อมคลาส "health-wellbeing" และการจัดระยะห่างด้านบนและล่าง (py-5)

บรรทัดที่ 2: เริ่มต้นการสร้างคอนเทนเนอร์ที่มีการใช้เอฟเฟกต์ fade-up เมื่อเลื่อนเข้าสู่มุมมอง

บรรทัดที่ 3: เริ่มต้นส่วนหัวของเนื้อหาที่ใช้สำหรับแสดงหัวข้อ

บรรทัดที่ 4: แสดงหัวข้อ "ความรู้ในการดูแลสุขภาพ" ในแท็ก <h2>

บรรทัดที่ 5: แสดงคำอธิบายสั้น ๆ เกี่ยวกับหัวข้อการดูแลสุขภาพ

บรรทัดที่ 6: ปิดแท็กของส่วนหัวของเนื้อหา

บรรทัดที่ 7: เริ่มต้นส่วนของแถวที่มีเนื้อหาหลัก

บรรทัดที่ 8: เริ่มต้นคอลัมน์แรกที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 9: เริ่มต้นกล่องไอคอน (icon-box) ที่จะใช้แสดงไอคอนและเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

บรรทัดที่ 10: แสดงไอคอนรูปฟัน (bi bi-tooth)

บรรทัดที่ 11: แสดงหัวข้อ "การดูแลสุขภาพฟัน เหงือก และช่องปาก" และลิงก์ไปยังหน้า Health_1.html

บรรทัดที่ 12: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการดูแลฟันและช่องปาก

บรรทัดที่ 13: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 14: ปิดคอลัมน์แรก

บรรทัดที่ 15: เริ่มต้นคอลัมน์ที่สองที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 16: เริ่มต้นกล่องไอคอนที่สอง

บรรทัดที่ 17: แสดงไอคอนรูปคน (bi bi-person-lines-fill)

บรรทัดที่ 18: แสดงหัวข้อ "การดูแลสรีระร่างกาย" และลิงก์ไปยังหน้า Health_2.html

บรรทัดที่ 19: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการดูแลสรีระร่างกายและท่าทางที่ถูกต้อง

บรรทัดที่ 20: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 21: ปิดคอลัมน์ที่สอง

บรรทัดที่ 22: เริ่มต้นคอลัมน์ที่สามที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 23: เริ่มต้นกล่องไอคอนที่สาม

บรรทัดที่ 24: แสดงไอคอนสุขอนามัย (bi bi-hygiene)

บรรทัดที่ 25: แสดงหัวข้อ "การดูแลสุขภาพอนามัย" และลิงก์ไปยังหน้า Health_3.html

บรรทัดที่ 26: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาด

บรรทัดที่ 27: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 28: ปิดคอลัมน์ที่สาม

บรรทัดที่ 29: เริ่มต้นคอลัมน์ที่สี่ที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 30: เริ่มต้นกล่องไอคอนที่สี่

บรรทัดที่ 31: แสดงไอคอนปฐมพยาบาล (bi bi-first-aid)

บรรทัดที่ 32: แสดงหัวข้อ "การปฐมพยาบาลเบื้องต้น" และลิงก์ไปยังหน้า Health_4.html

บรรทัดที่ 33: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

บรรทัดที่ 34: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 35: ปิดคอลัมน์ที่สี่

บรรทัดที่ 36: เริ่มต้นคอลัมน์ที่ห้าที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 37: เริ่มต้นกล่องไอคอนที่ห้า

บรรทัดที่ 38: แสดงไอคอนรูปหัวใจเต้น (bi bi-heart-pulse)

บรรทัดที่ 39: แสดงหัวข้อ "การรู้ทันสัญญาณและการตรวจเช็คเบื้องต้น" และลิงก์ไปยังหน้า

Health_5.html

บรรทัดที่ 40: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการตรวจเช็คเบื้องต้นสำหรับโรค NCDs

บรรทัดที่ 41: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 42: ปิดคอลัมน์ที่ห้า

บรรทัดที่ 43: เริ่มต้นคอลัมน์ที่หกที่มีความกว้าง 4 ช่อง (col-lg-4)

บรรทัดที่ 44: เริ่มต้นกล่องไอคอนที่หก

บรรทัดที่ 45: แสดงไอคอนรูปพระจันทร์ (bi bi-moon)

บรรทัดที่ 46: แสดงหัวข้อ "พฤติกรรมดูแลสุขภาพตามนาฬิกาชีวิต" และลิงก์ไปยังหน้า

Health_6.html

บรรทัดที่ 47: แสดงคำอธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามนาฬิกาชีวิต

บรรทัดที่ 48: ปิดกล่องไอคอน

บรรทัดที่ 49: ปิดคอลัมน์ที่หก

บรรทัดที่ 50: ปิดแถวของเนื้อหา

บรรทัดที่ 51: ปิดคอนเทนเนอร์

บรรทัดที่ 52: ปิดแท็ก section

โปรแกรมที่ 3.3 โค้ด Website Good Health ส่วน Footer

1. <footer id="footer" class="footer dark-background">
2. <div class="footer-top">
3. <div class="container">
4. <div class="row gy-4">
5. <div class="col-lg-4 col-md-6 footer-about">
6.
7. Creator
8. <div class="footer-contact pt-3">
9. <p>กัณฑ์นันท์ บุญคู่</p>
10. <p>ธนากร ธรรม์ลังกา</p>
11. <p>นราวิชญ์ วงศ์สอน</p>
12. </div>
13. </div>
14. <div class="col-lg-2 col-md-3 footer-links">
15. <h4>Useful Links</h4>
16.
17. Home
18. About us
19. Review
20. Contect
21. Contact
22.
23. </div>
24. <div class="col-lg-2 col-md-3 footer-links">
25. <h4>Equipment</h4>

โปรแกรมที่ 3.3 (ต่อ) โค้ด Website Good Health ส่วน Footer

โปรแกรมที่ 3.3 (ต่อ) โค้ด Website Good Health ส่วน Footer

```

26. <ul>
27. <li><a href="https://www.w3schools.com/css/">CSS</a></li>
28. <li><a href="https://www.w3schools.com/html/">Html</a></li>
29. <li><a href="https://www.w3schools.com/js/">JavaScript</a></li>
30. <li><a href="https://code.visualstudio.com/">Visual Studio Code</a></li>
31. <li><a href="https://shorturl.asia/DrykT">Bootstrap</a></li>
32. </ul>
33. </div>
34. </div>
35. </div>
36. </div>
37. </footer>

```

จากโปรแกรมที่ 3.3 แสดงโค้ด Website Good Health ส่วน Footer สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

บรรทัดที่ 1: เริ่มต้นส่วนท้ายของหน้าเว็บ (footer) ที่มี ID "footer" และพื้นหลังสีเข้ม

บรรทัดที่ 2: เริ่มต้นส่วนบนของ footer

บรรทัดที่ 3: เริ่มต้นคอนเทนเนอร์สำหรับเนื้อหาของ footer

บรรทัดที่ 4: เริ่มต้นแถวของเนื้อหาใน footer พร้อมจัดการระยะห่างแนวตั้ง (gy-4)

บรรทัดที่ 5: เริ่มต้นคอลัมน์ที่มีความกว้าง 4 ช่องในขนาดใหญ่ และ 6 ช่องในขนาดกลาง สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับ footer

บรรทัดที่ 6: สร้างลิงก์ไปยังหน้าแรก (Home.html) และกำหนดคลาสให้กับโลโก้

บรรทัดที่ 7: แสดงชื่อเว็บไซต์ "Creator"

บรรทัดที่ 8: เริ่มต้นกล่องข้อมูลการติดต่อใน footer

บรรทัดที่ 9: แสดงชื่อ "กันตินันท์ บุญคู่"

บรรทัดที่ 10: แสดงชื่อ "ชนากร ธรรมลังกา"

บรรทัดที่ 11: แสดงชื่อ "นราวิชญ์ วงศ์สอน"

บรรทัดที่ 12: ปิดกล่องข้อมูลการติดต่อ

บรรทัดที่ 13: ปิดคอลัมน์ข้อมูลเกี่ยวกับ footer

บรรทัดที่ 14: เริ่มต้นคอลัมน์ที่มีความกว้าง 2 ช่องในขนาดใหญ่ และ 3 ช่องในขนาดกลาง
สำหรับลิงก์ใน footer

บรรทัดที่ 15: แสดงหัวข้อ "Useful Links"

บรรทัดที่ 16: เริ่มต้นรายการลิงก์

บรรทัดที่ 17: เพิ่มลิงก์ไปยังหน้า "Home"

บรรทัดที่ 18: เพิ่มลิงก์ไปยังหน้า "About us"

บรรทัดที่ 19: เพิ่มลิงก์ไปยังหน้า "Review"

บรรทัดที่ 20: เพิ่มลิงก์ไปยังหน้า "Contect"

บรรทัดที่ 21: เพิ่มลิงก์ไปยังหน้า "Contact"

บรรทัดที่ 22: ปิดรายการลิงก์

บรรทัดที่ 23: ปิดคอลัมน์ลิงก์ใน footer

บรรทัดที่ 24: เริ่มต้นคอลัมน์ที่มีความกว้าง 2 ช่องในขนาดใหญ่ และ 3 ช่องในขนาดกลาง
สำหรับลิงก์เครื่องมือ

บรรทัดที่ 25: แสดงหัวข้อ "Equipment"

บรรทัดที่ 26: เริ่มต้นรายการลิงก์เครื่องมือ

บรรทัดที่ 27: เพิ่มลิงก์ไปยัง CSS บน W3Schools

บรรทัดที่ 28: เพิ่มลิงก์ไปยัง HTML บน W3Schools

บรรทัดที่ 29: เพิ่มลิงก์ไปยัง JavaScript บน W3Schools

บรรทัดที่ 30: เพิ่มลิงก์ไปยัง Visual Studio Code

บรรทัดที่ 31: เพิ่มลิงก์ไปยัง Bootstrap

บรรทัดที่ 32: ปิดรายการลิงก์เครื่องมือ

บรรทัดที่ 33: ปิดคอลัมน์ลิงก์เครื่องมือ

บรรทัดที่ 34: ปิดแถวของเนื้อหาใน footer

บรรทัดที่ 35: ปิดคอนเทนเนอร์

บรรทัดที่ 36: ปิดส่วนบนของ footer

บรรทัดที่ 37: ปิดส่วนท้ายของหน้าเว็บ (footer)

3.4 สถิติที่ใช้ในการวิจัยโครงการ

3.4.1 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต หมายถึง การหาผลรวมของข้อมูลทั้งหมดด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด
 ดังสมการ

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

เมื่อ $\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
 $\sum x_i$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า
 n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3.4.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นค่าวัดการกระจายที่สำคัญทางสถิติ
 เพราะเป็นค่าที่ใช้บอกถึงการกระจายของข้อมูลได้ดีกว่าค่าพิสัย และค่าส่วนเบี่ยงเบนเฉลี่ย ดังสมการ

$$S.D. = \sqrt{\frac{(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 x_i คือ ข้อมูล (ตัวที่ 1,2,3...,n)
 $\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
 n คือ จำนวนของข้อมูลทั้งหมด

ระดับความคิดเห็นตามขนาดของช่องระดับคะแนนเป็น ดังนี้

ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.21 – 5.00	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.41 – 4.20	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดี
ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.61 – 3.40	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.81 – 2.60	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.10 – 1.80	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับควรปรับปรุง

3.5 สรุปผลวิธีการดำเนินงาน

จากการศึกษา และการออกแบบโครงสร้างของ Good Healthy Website โดยการออกแบบ และ สร้าง Website การกำหนดลักษณะการทำงานของ Good Healthy Website โดยการใช้ Html Js และอื่น ๆ เพื่อสร้าง Good Healthy Website

สามารถดูรายละเอียดของข้อมูลในหัวข้อต่าง ๆ ของ Good Healthy Website และสามารถคอมเมนต์รีวิว Good Healthy Website ได้

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

จากวิธีการดำเนินการสร้าง Good Healthy Website เมื่อดำเนินการสร้างส่วนประกอบต่าง ๆ เสร็จแล้ว สามารถสรุปผลการดำเนินงานได้ดังต่อไปนี้

4.1 ผลการสร้าง Good Healthy Website

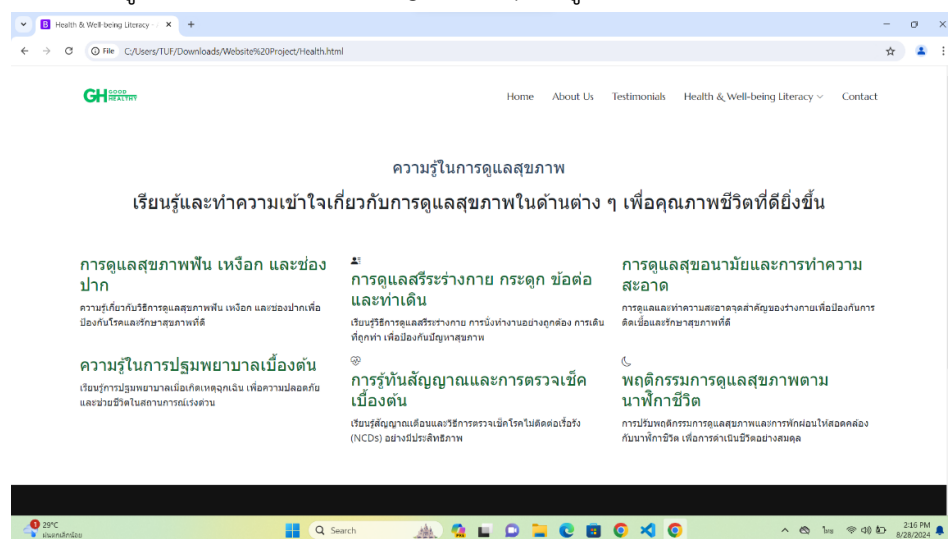
การสร้าง Good Healthy Website เมื่อดำเนินการเสร็จแล้วได้ส่วนประกอบดังนี้

4.1.1. Navigation Bar ดังรูปที่ 4.1



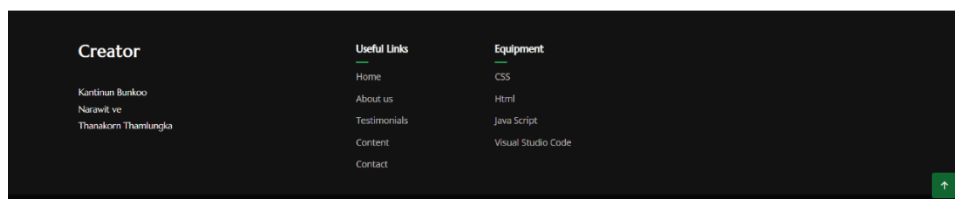
รูปที่ 4.1 Navigation Bar

4.1.2. ข้อมูล Health & Well-being Literacy ดังรูปที่ 4.2



รูปที่ 4.2 ข้อมูล Health & Well-being Literacy มาแสดงใน Good Healthy Website

4.1.3. Footer ดังรูปที่ 4.3



รูปที่ 4.3 Footer

4.1.4. ระบบ Login ดังรูปที่ 4.4

Sign in

Email
Enter your email

Password
Enter your password

Login

Don't have an account? [Sign Up](#)



รูปที่ 4.4 ระบบ Login

4.2 ผลการวิเคราะห์แบบประเมิน Good Healthy Website

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวนคน	ร้อยละ
ชาย	22	46.8
หญิง	25	53.2
ไม่ต้องการระบุ	0	0
รวม	47	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.1 ของผู้ทำแบบสอบถามจำนวน 47 คน เพศชาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8 และเพศหญิงมีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปด้านอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

ช่วงอายุ	จำนวนคน	ร้อยละ
น้อยกว่า 12 ปี	3	6.4
13-18 ปี	22	46.8
19-25 ปี	15	31.9
มากกว่า 25 ปี	7	14.9
รวม	47	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.2 ของผู้ทำแบบสอบถามจำนวน 47 คน อายุ 12 ปีมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 อายุ 13-18 ปีมีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8 อายุ 19-25 ปีมีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 และมากกว่า 25 ปีมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปด้านสถานะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับชั้นการศึกษา	จำนวนคน	ร้อยละ
นักเรียน - นักศึกษา	39	83
ครูและบุคลากร	8	17
รวม	47	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.3 ของผู้ทำแบบสอบถามจำนวน 47 คน ระดับนักเรียนและนักศึกษามีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 83 และ ครูและบุคลากรมีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 17

4.3 ผลการประเมินแบบสอบถาม Good Healthy Website

ตารางที่ 4.4 ด้านการออกแบบ Website

รายการประเมินผล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ความสวยงาม ความทันสมัย น่าสนใจ	4.11	0.47	ดีมาก
2. เมนูง่ายต่อการใช้งาน	4.15	0.50	ดีมาก
3. ขนาดตัวอักษร และรูปแบบตัวอักษร อ่านได้ง่าย	4.02	0.33	ดีมาก
รวม	4.09	0.10	ดีมาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่าประชากรผู้ที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงงาน เมื่อพิจารณาผลการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.09$) , (S.D. = 0.10) จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนมากที่สุด คือ เมื่อง่ายต่อการใช้งาน

ตารางที่ 4.5 ด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการประเมินผล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล	4.04	0.41	ดีมาก
2. ความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์	4.30	0.46	ดีมาก
3. ความรวดเร็วในการดาวน์โหลดข้อมูล	4.17	0.38	ดีมาก
รวม	4.09	0.10	ดีมาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่าประชากรผู้ที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงงาน เมื่อพิจารณาผลการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.09$) , (S.D. = 0.10) จากผลการประเมินพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนมากที่สุด คือ ความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์

4.4 ผลการทดลองการใช้งานและบันทึกผล Good Healthy Website

ตารางที่ 4.6 ผลการทดลองการทำงานของระบบ Login

จำนวนครั้ง	ทำงาน	ไม่ทำงาน
1-2	✓	-
3-4	✓	-
5-6	✓	-
7-8	✓	-
9-10	✓	-
ร้อยละ	100	-

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่าระบบ Login สามารถทำงานได้อย่างปกติในจำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละ ครั้งได้ทำการบันทึกผลจำนวนการใช้งานได้ของระบบ Login เป็นครั้งในการทดลองการทำงานที่ 1-10 ครั้ง ระบบ Login สามารถทำงานได้ ร้อยละ 100

ตารางที่ 4.7 ผลการทดลองของระบบ Login

รอบการ ทดสอบ	การทำงานของระบบ Login (ครั้ง)				
	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	7-8 ครั้ง	9-10 ครั้ง
1	ใช้งานได้	ใช้งานได้	ใช้งานได้	ใช้งานได้	ใช้งานได้
ร้อยละ	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นการทดสอบเซ็นเซอร์ในจำนวน 10 ครั้ง โดยแต่ละล๊อการบันทึกผลจำนวนการทำงานของระบบ Login เป็น ครั้ง ในการทดลองการทำงานที่ 1-2 ครั้ง ระบบ Login สามารถทำงานได้ ร้อยละ 100 ของการทำงาน การทดลองที่ 3-4 ครั้ง ระบบ Login ทั้งหมดทำงาน ร้อยละ 100 การทดลองที่ 5-6 ครั้ง ระบบ Login ทำงาน ร้อยละ 100 การทดลองที่ 7-8 ครั้ง ระบบ Login ทำงาน เป็น ร้อยละ 100 และในการทดลองที่ 9-10 ครั้ง ระบบ Login ทำงาน ร้อยละ 100

4.5 สรุปผลการดำเนินงาน

ผู้จัดทำได้ทำการทดสอบ Good Healthy Website โดยทำการเขียนเว็บไซต์ผ่านโปรแกรม Visual Studio Code โดยแสดงเว็บไซต์ผ่าน Google เพื่อใช้ในการทดสอบการทำงานของระบบ Login โดยทำการบันทึกผลการการทำงานของระบบ Login จำนวน 10 ครั้ง

การประเมินแบบสอบถาม Good Healthy Website แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ได้แก่ ด้านการออกแบบ Website ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ หัวข้อ เมนูง่ายต่อการใช้งาน ตามลำดับ และด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือหัวข้อความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์ตามลำดับ

ผลการทดลองการใช้งานและบันทึกผลการการทำงานของระบบ Login เป็นจำนวน 10 ครั้ง ระบบ Login สามารถทำงานได้เป็น ร้อยละ 100 ของการทำงานและ ผลการทดสอบของระบบ Login ก็สามารถทำงานได้อย่างปกติ

บทที่ 5

สรุปผลการดำเนินงาน

5.1 ผลการดำเนินโครงการ

โครงการนี้นำเสนอการสร้าง Good Healthy Website มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการทำงานของ Website โดยนำมาประยุกต์ใช้งาน และพัฒนาต่อยอดความต้องการของผู้ใช้งานในรูปแบบ Website ในการดูแลข้อมูลเกี่ยวกับ การออกกำลังกายและการกินอาหารให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดอีกทั้งตัวของ Website ยังช่วยลดปัญหาในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเชื่อมต่อกับฐานข้อมูล ทำให้การใช้งานมีความทันสมัยสะดวกสบาย และรวดเร็ว จึงเหมาะกับการนำมาใช้งาน และพัฒนาในปัจจุบัน

วิธีทดสอบ Good Healthy Website การทดลอง Good Healthy Website ได้ทำการเขียนเว็บไซต์ผ่านโปรแกรม Visual Studio Code โดยแสดงเว็บไซต์ผ่าน Google เพื่อใช้ในการทดสอบการทำงานของระบบ login โดยทำการบันทึกผลการทำงานของระบบ login จำนวน 10 ครั้ง

ซึ่งจากผลการประเมินแบบสอบถาม Good Healthy Website แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่ง ได้แก่ ด้านการออกแบบ Website ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ หัวข้อ เมนูง่ายต่อการใช้งาน ตามลำดับ และด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ค่าเฉลี่ยรวม 4.09 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งค่าเฉลี่ยที่มากที่สุด คือ หัวข้อ ความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์ ตามลำดับ

5.2 อุปสรรคและแนวทางในการแก้ปัญหา

5.2.1 มีระบบที่ยังไม่ได้ใส่ลงไปเนื่องจากขาดความรู้ในการใช้งาน และอื่น ๆ แก้ไขได้โดยการศึกษาหาความรู้ให้มากขึ้น

5.2.2 การออกแบบที่สวยงามและสะดวกสบายได้มากกว่านี้ แก้ไขได้โดยการออกแบบให้ดีขึ้นและรอบคอบมากกว่านี้

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ควรทำให้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมมากกว่านี้

5.3.2 วางแผนการทำงานให้ดีกว่าเดิม

5.3.3 รูปแบบเว็บไซต์ยังไม่ค่อยเหมาะสมกับเนื้อหาเท่าที่ควร

บรรณานุกรม

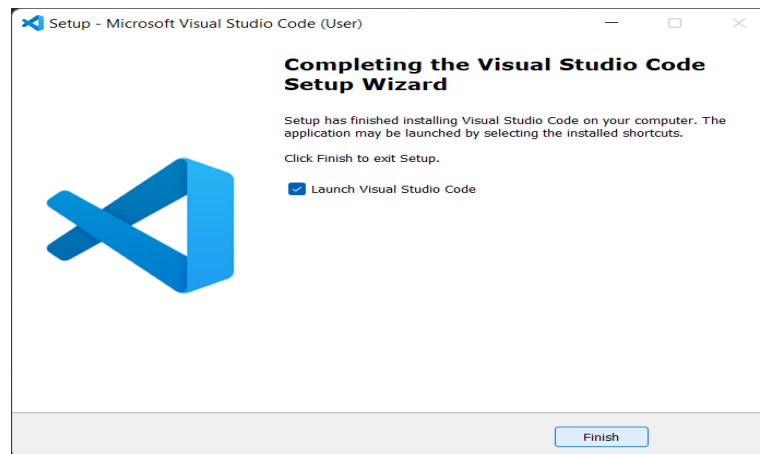
เว็บไซต์

- [1] Microsoft (5 พฤษภาคม 2567) Visual Studio Code [ระบบออนไลน์]
แหล่งที่มา : <https://code.visualstudio.com/>
- [2] W3SCHOOL (5 พฤษภาคม 2567) HTML [ระบบออนไลน์]
แหล่งที่มา : <https://www.w3schools.com/html/>
- [3] W3SCHOOL (5 พฤษภาคม 2567) CSS [ระบบออนไลน์]
แหล่งที่มา : <https://www.w3schools.com/css/>
- [4] W3SCHOOL (5 พฤษภาคม 2567) JavaScript [ระบบออนไลน์]
แหล่งที่มา : <https://www.w3schools.com/js/>
- [5] mindphp (5 พฤษภาคม 2567) Bootstrap [ระบบออนไลน์]
แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/DrykT>

ภาคผนวก ก

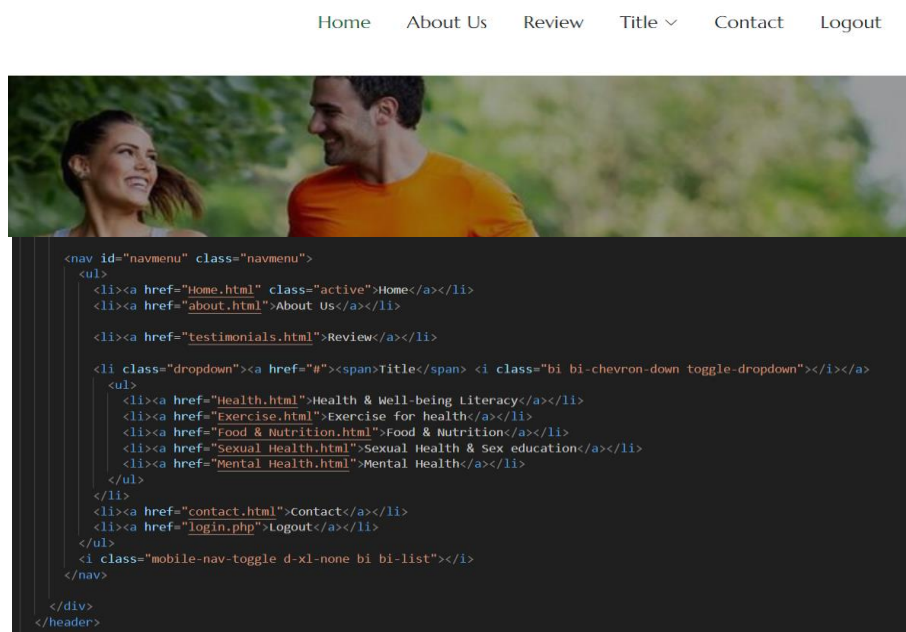
การดำเนินงานจัดทำโครงการ Good Healthy Website

ภาคผนวก ก การดำเนินงานจัดทำโครงการ Good Healthy Website



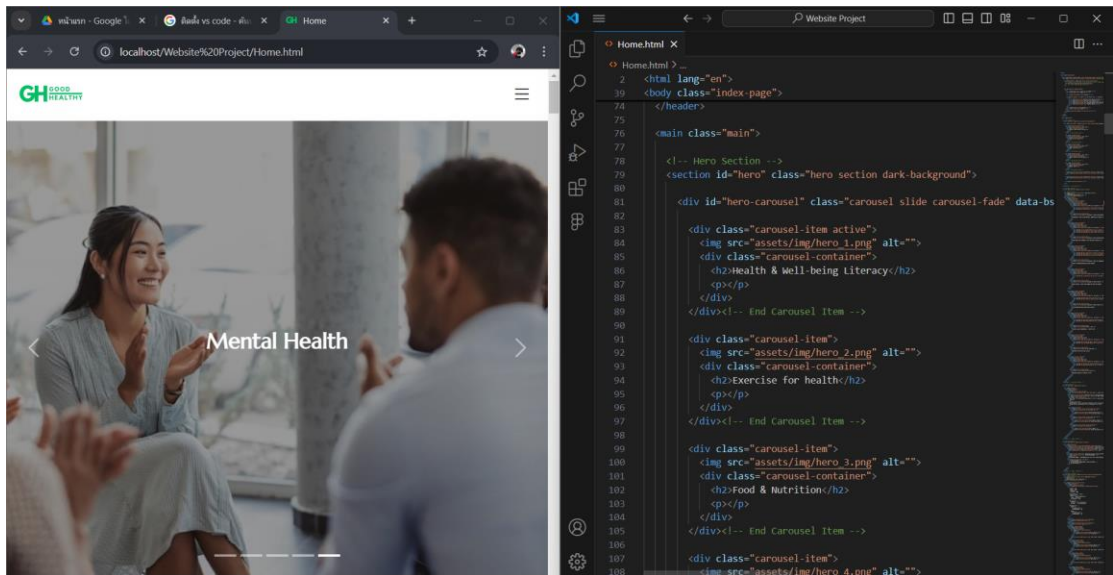
รูปที่ ก.1 ติดตั้ง Visual Studio

การติดตั้ง Visual Studio เพื่อเริ่มต้นในการสร้าง Good Healthy Website



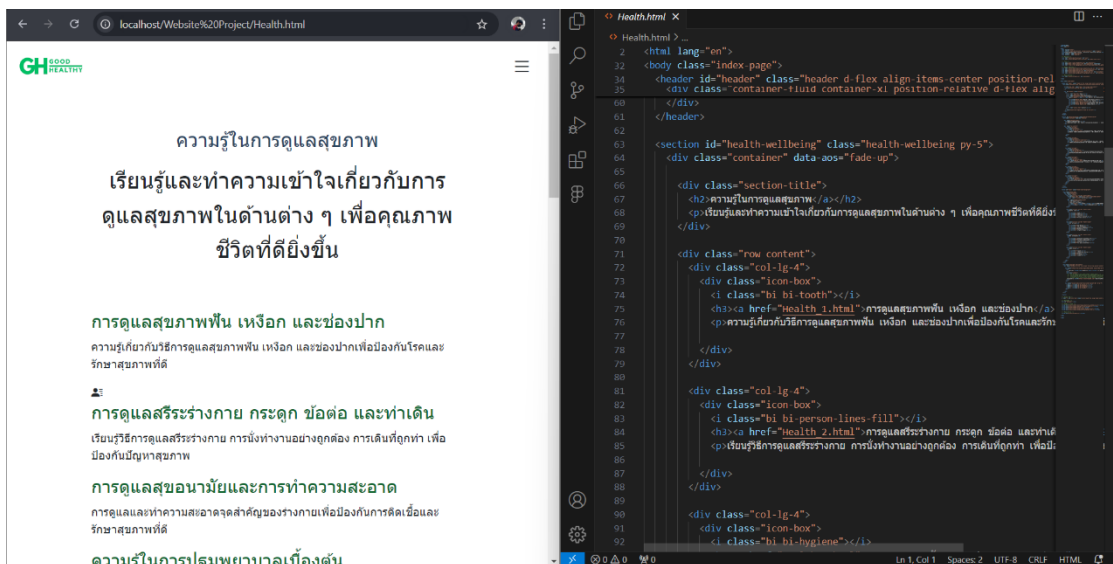
รูปที่ ก.2 การสร้าง Navigation Bar

การสร้าง Navigation Bar เพื่อนำไปใช้ใน Web Page ต่าง ๆ ของ Good Healthy Website



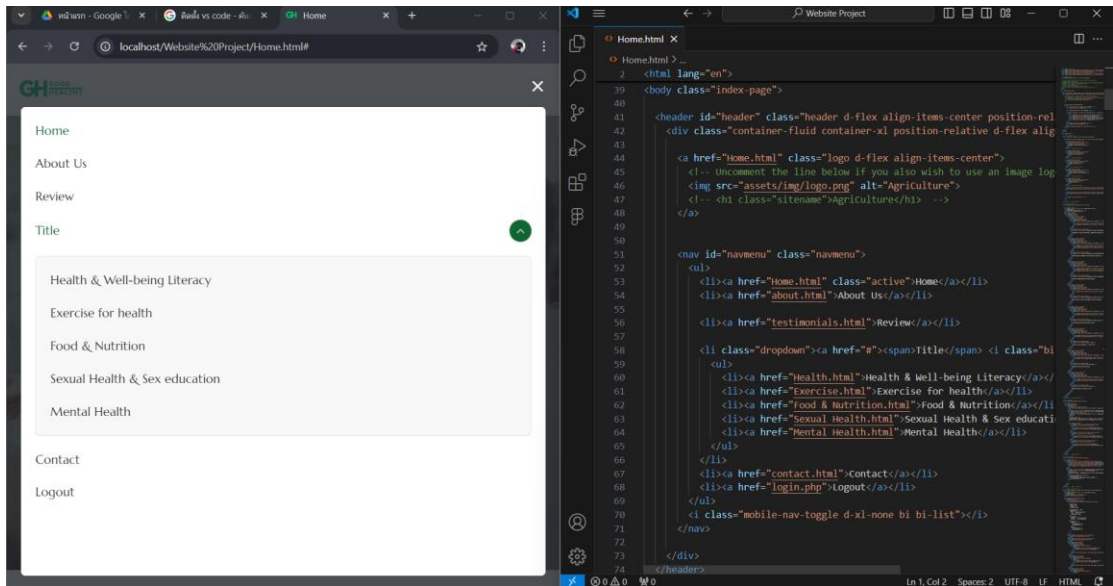
รูปที่ ก.3 การสร้าง Home Page

เริ่มการสร้าง Home Page เพื่อเป็นส่วนแรกที่ใช้จะพบใน Good Healthy Website

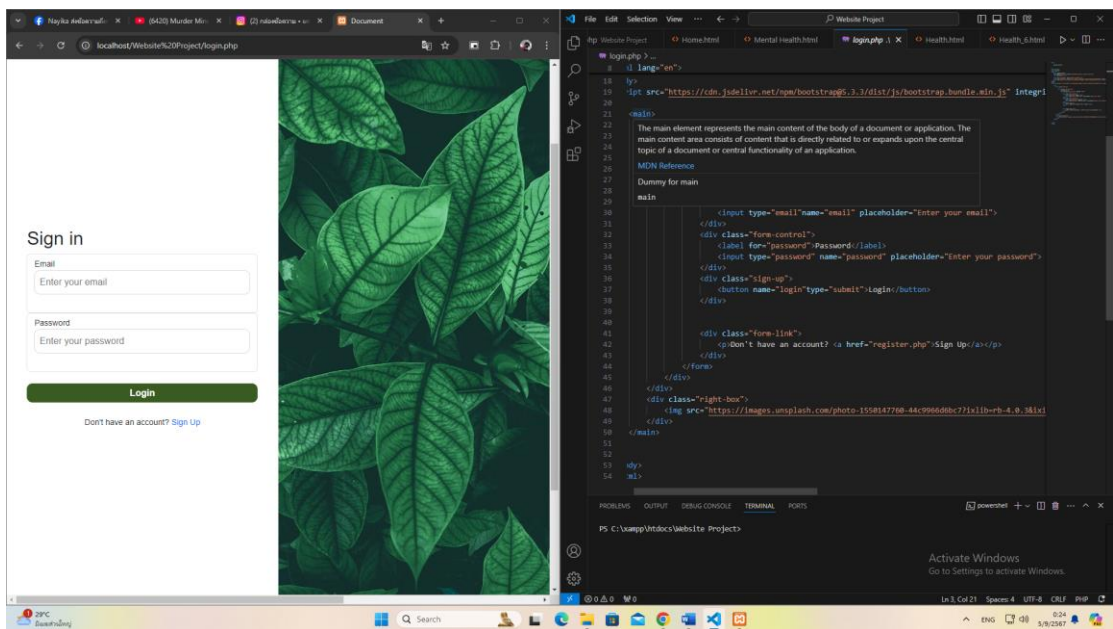


รูปที่ ก.4 สร้าง Page เนื้อหาต่าง ๆ

การสร้าง Page เนื้อหาต่าง ๆ โดยการหาข้อมูลจาก google และหาข้อมูลเพิ่มเติมจาก ChatGPT



รูปที่ ก.5 สร้าง Drop down list
การสร้าง Drop down list เพื่อเก็บชื่อหัวข้อต่าง ๆ ไว้ให้ผู้ใช้เลือกในการดูเนื้อหา



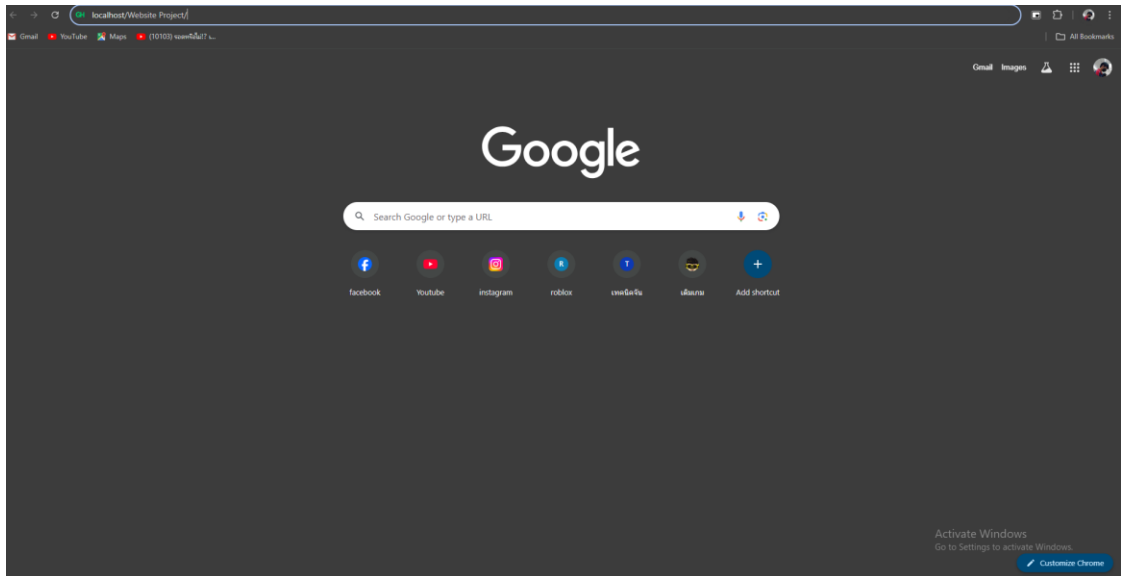
รูปที่ ก.6 ระบบ login
การสร้างระบบ login เพื่อใช้เก็บข้อมูลผู้ใช้

ภาคผนวก ข

คู่มือการใช้งาน Good Healthy Website

ภาคผนวก ข คู่มือการใช้งาน Good Healthy Website

1. เข้า Good Healthy Website ผ่าน Google <http://localhost/Website%20Project>



รูปที่ ข.1 การเข้าสู่ Good Healthy Website

2. เมื่อเข้า Good Healthy Website ผู้จะเริ่มต้นที่หน้า login Page

Sign in

Email
Enter your email

Password
Enter your password

Login

Don't have an account? [Sign Up](#)



รูปที่ ข.2 เข้าสู่ Sign in

3. ถ้ามีบัญชีแล้วใส่รหัสและ login หากไม่มีบัญชีให้กด Sign up เพื่อสมัคร

Sign up

UserName
Enter your name

Email
Enter your email

Password
Enter your password

Confirm Password
Enter your password

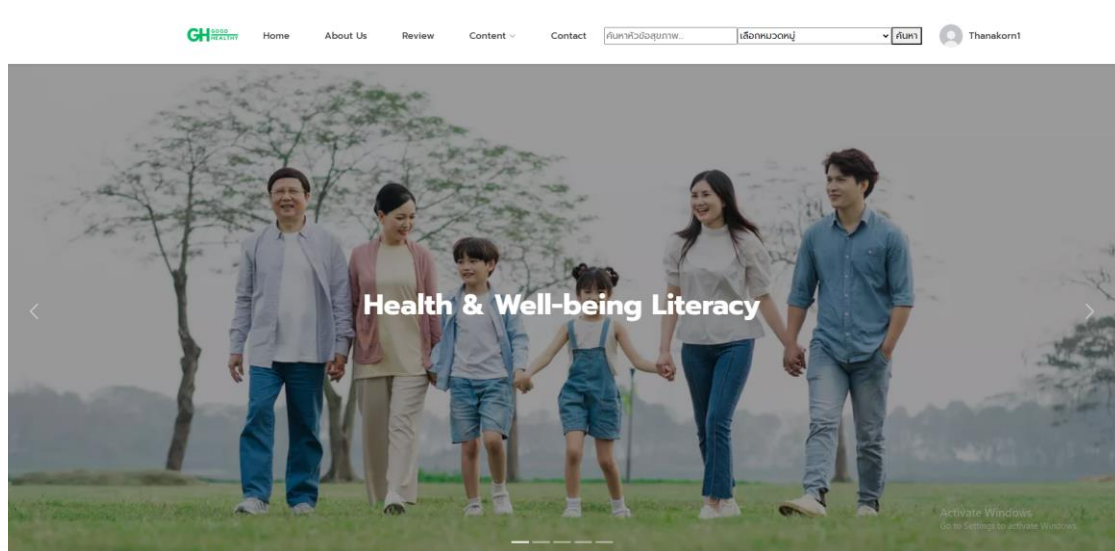
Sign up

Have an account? [Sign in](#)



รูปที่ ข.3 เข้าหน้า Sign up

4. เมื่อสมัครเสร็จแล้ว กด Sign in และเข้าบัญชีให้เรียบร้อยจากนั้นจะเข้าหน้า Home Page



รูปที่ ข.4 หน้า Home Page

5. เลื่อนลงมาจะอธิบายว่าเว็บไซต์นี้สามารถทำอะไรได้บ้าง

SERVICES			
เว็บไซต์นี้สามารถทำอะไรได้บ้าง			
01 ให้ความรู้เรื่องสุขภาพและความ เป็นอยู่ที่ดี แนะนำความรู้เรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ ที่ดีเพื่อให้ผู้ใช้งานปฏิบัติตาม	02 ให้ความรู้เรื่องและแนะนำการ ออกกำลังกาย แนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและ มีร่างกายที่แข็งแรง	03 ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารและ โภชนาการ แนะนำการกินอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง หลัก	04 ให้ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ และเพศศึกษาที่ถูกต้อง แนะนำสุขภาพทางเพศและเพศศึกษาอย่าง ถูกต้อง และเหมาะสม
05 ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต ให้การแนะนำวิธีการทำจิตใจสุขภาพจิตที่ดี	06 นำใบปฏิบัติ ข้อมูลในเว็บไซต์สามารถนำไปปฏิบัติตามจริงได้	07 ระบบคอมเม้นต์ สามารถคอมเม้นต์ลงในเว็บไซต์ได้	08 ระบบล็อกอิน ล็อกอินก็จะสามารถเข้าใช้งานเว็บไซต์ได้

รูปที่ ข.5 ความหมายของสุขภาพที่ดี

6. ในส่วนของ Navigation Bar ปุ่ม Home หรือ Logo ใช้ในการกลับไปหน้า Home Page



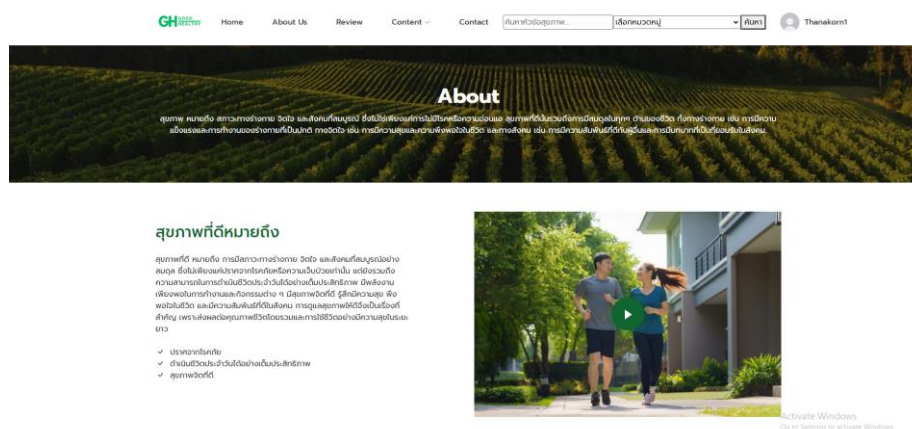
รูปที่ ข.6 Navigation Bar ปุ่ม Home

7. ในส่วนของ Navigation Bar ปุ่ม About us ใช้ในการไปที่หน้า About us



รูปที่ ข.7 Navigation Bar ปุ่ม About us

8. ในส่วนของหน้า About us จะเป็นการอธิบายความหมายของสุขภาพที่ดี



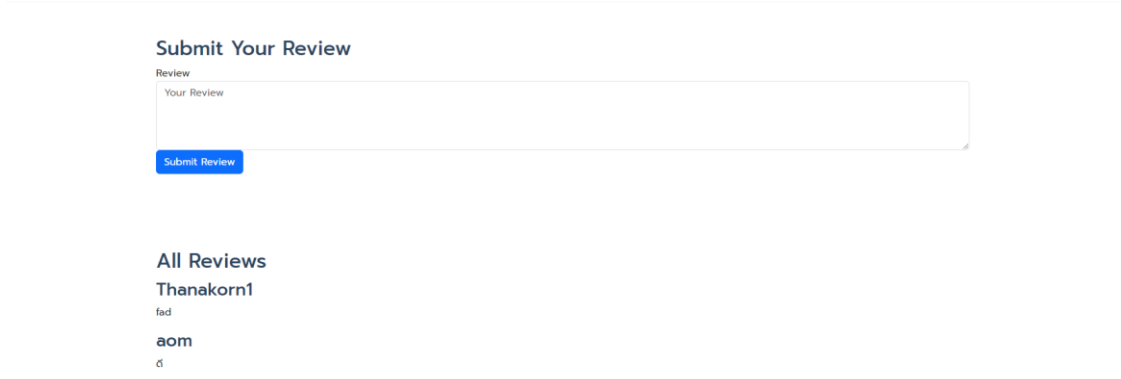
รูปที่ ข.8 หน้า About us

9. ในส่วนของ Navigation Bar ปุ่ม Review ใช้ในการเข้าสู่หน้า Review



รูปที่ ข.9 Navigation Bar ปุ่ม Review

10. ในส่วนของหน้า Review จะเป็นการแสดงความคิดเห็นต่อเว็บไซต์



รูปที่ ข.10 หน้า Review

11. ในส่วนของ Navigation Bar ปุ่ม Title ใช้ในการเปิดปิด Drop Down list



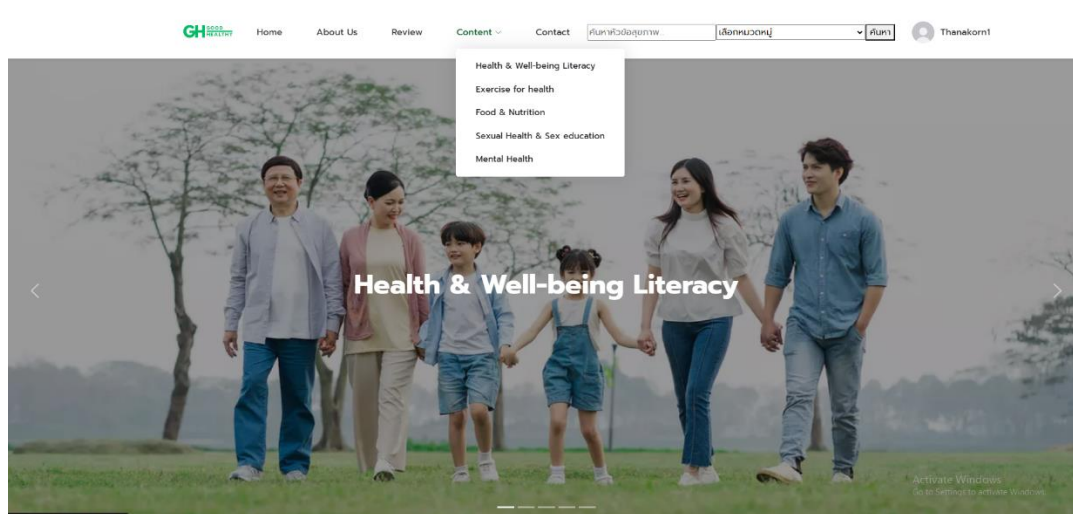
รูปที่ ข.11 Navigation Bar ปุ่ม Title

12. ในส่วนของ Dropdown Title ปุ่ม Health & Well-being Literacy ใช้ในการเข้าสู่หน้า Health



รูปที่ ข.12 Dropdown Title ปุ่ม Health

13. ในส่วนของ Dropdown Title ปุ่ม Exercise for health ใช้ในการเข้าสู่หน้า Exercise



รูปที่ ข.13 Dropdown Title ปุ่ม Exercise

14. ในส่วนของ Dropdown Title ปุ่ม Food & Nutrition ใช้ในการเข้าสู่หน้า Food & Nutrition



รูปที่ ข.14 Dropdown Movie ปุ่ม Food & Nutrition

15. ในส่วนของ Dropdown Title ปุ่ม Sexual Health & Sex education ใช้ในการเข้าสู่หน้า Sexual Health



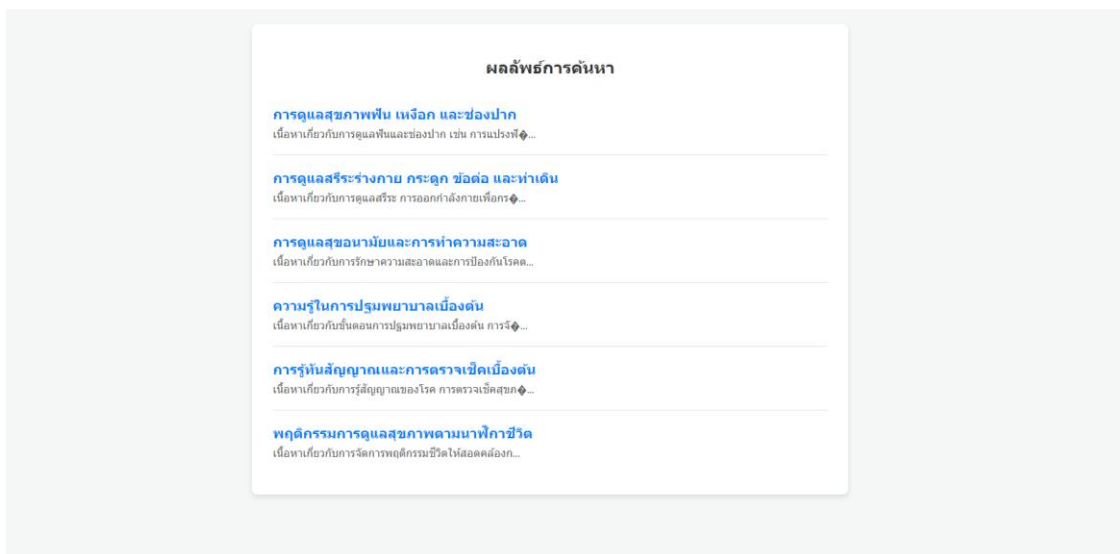
รูปที่ ข.15 Dropdown Movie ปุ่ม Food & Nutrition

16. ในส่วนของ Dropdown ปุ่ม Mental Health ใช้ในการเข้าสู่หน้า Mental Health



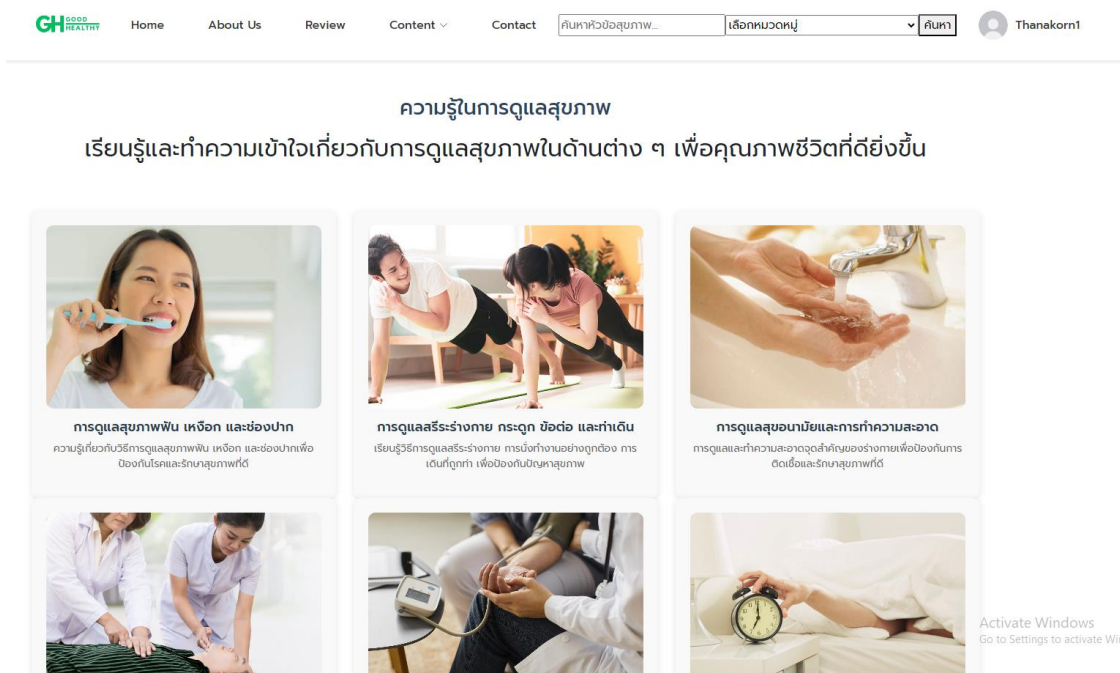
รูปที่ ข.16 Dropdown Title ปุ่ม Mental Health

17. ในส่วนของระบบค้นหาสามารถค้นหาหัวข้อ หรือ คำที่เกี่ยวข้องก็สามารถหาเนื้อหาได้



รูปที่ ข.17 หน้า Health

18. ในส่วนของหน้า Health จะเป็นเนื้อหาแยกออกไปอีกเป็นตัวละหัวข้อของ Health



รูปที่ ข.18 หน้า Health

19. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy การดูแลสุขภาพฟัน เหงือก



รูปที่ ข.19 หน้า การดูแลสุขภาพฟัน เหงือก

20. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy การดูแลรูปร่างกาย กระดูก ข้อต่อ และท่าเดิน

GH GOOD HEALTHY

Home About Us Review Content Contact ค้นหาข้อมูลสุขภาพ... เลือกหมวดหมู่ ค้นหา Thanakorn1

คู่มือการดูแลร่างกายอย่างครบวงจร

การดูแลร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โดยที่นี้เราจะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย โดยเน้นที่กระดูก ข้อต่อ ท่าเดินที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



1. สุขภาพกระดูก

กระดูกที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานของร่างกายที่สุขภาพดี คุณควรได้รับแคลเซียมและวิตามินดีอย่างเพียงพอผ่านทางอาหารหรือเสริมอาหาร เช่น นม โยเกิร์ต และปลา รวมถึงการออกกำลังกายที่รับน้ำหนัก เช่น การเดิน การวิ่ง และการฝึกความต้านทานก็เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงของกระดูก

1.1 การออกกำลังกายสำหรับกระดูก

การออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกได้แก่ การยกน้ำหนัก การบินเขา และการกระโดดเชือก การออกกำลังกายเหล่านี้ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกและลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

รูปที่ ข.20 หน้า การดูแลรูปร่างกาย กระดูก ข้อต่อ และท่าเดิน

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

21. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy การดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาด

GH

GOOD HEALTHY

[Home](#)

[About Us](#)

[Review](#)

[Content](#)

[Contact](#)

เลือกหมวดหมู่

▼

ค้นหา

Thanakorn1

สุขอนามัยและการทำความสะอาด

การดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและการติดเชื้อ ต่อไปนี้คือคำแนะนำในการดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาดที่ดี:



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

รูปที่ ข.21 หน้า การดูแลสุขภาพอนามัยและการทำความสะอาด

22. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

GH

GOOD HEALTHY

[Home](#)

[About Us](#)

[Review](#)

[Content](#)

[Contact](#)

เลือกหมวดหมู่

▼

ค้นหา

Thanakorn1

คู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เรียนรู้ขั้นตอนและความรู้พื้นฐานเพื่อจัดการกับสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างมีประสิทธิภาพ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยก่อนที่จะได้รับการดูแลทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ การรู้ขั้นตอนพื้นฐานสามารถช่วยชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉินได้

ขั้นตอนพื้นฐานในการปฐมพยาบาล

- ประเมินสถานการณ์:** ตรวจสอบสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยและตรวจสอบผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ
- เรียกขอความช่วยเหลือ:** โทรเรียกบริการฉุกเฉินหากสถานการณ์ร้ายแรง
- ทำ CPR:** หากผู้บาดเจ็บไม่หายใจ ให้เริ่มการปั๊มหัวใจและการช่วยหายใจหากได้รับการฝึกฝน
- ควบคุมการเลือดออก:** ใช้ผ้าหรือผ้าพันแผลสะอาดกดบริเวณที่มีเลือดออก
- วางตำแหน่งของผู้บาดเจ็บ:** ทำให้ผู้บาดเจ็บรู้สึกสบายและวางตำแหน่งพวกเขาตามสภาพของพวกเขา
- ให้ความมั่นใจ:** ให้ความสงบและให้ความมั่นใจกับผู้บาดเจ็บว่าคุณจะช่วยเหลือเขาถึง

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลยังรวมถึงการจัดการกับสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การบาดเจ็บจากการลื่นล้ม การโดนไฟไหม้ การโดนพิษ หรืออาการแพ้เฉียบพลัน

การบาดเจ็บจากการลื่นล้ม: ทำความสะอาดแผลและตรวจสอบความรุนแรงของการบาดเจ็บ

การโดนไฟไหม้: ล้างสารเคมีออกจากผิวหนังและไปพบแพทย์ทันที

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

รูปที่ ข.22 หน้า ความรู้ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

23. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy การรู้ทันสัญญาณและการตรวจเช็คเบื้องต้น

GH

GOOD HEALTHY

[Home](#)[About Us](#)[Review](#)[Content](#)[Contact](#)

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

เรียนรู้การรับรู้และติดตามโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

การเข้าใจสัญญาณเตือนและขั้นตอนสำหรับการตรวจพบโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตั้งแต่เนิ่นๆเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการจัดการและป้องกันที่มีประสิทธิภาพ

สัญญาณเตือนทั่วไปของ NCDs

- ไอเรื้อรังหรือหายใจลำบาก
- น้ำหนักตัวลดหรือเพิ่มโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียเรื้อรัง
- การติดเชื้อหรือบาดแผลที่หายช้า
- การเปลี่ยนแปลงในสีหรือพื้นผิวของผิวหนัง
- การเลือดออกหรือรอยฟกช้ำที่ผิดปกติ

ขั้นตอนสำหรับการตรวจพบและติดตามตั้งแต่เนิ่นๆ

- นัดหมายการตรวจสุขภาพเป็นประจำกับผู้ให้บริการทางการแพทย์
- ติดตามสัญญาณชีพ เช่น ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และระดับคอเลสเตอรอล
- ทำการตรวจสอบตัวเองสำหรับการเปลี่ยนแปลงหรืออาการที่ผิดปกติ
- ติดตามประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง
- ปฏิบัติตามวิถีชีวิตที่ดีด้วยการรับประทานอาหารที่สมดุลและการออกกำลังกายเป็นประจำ
- ใช้การตรวจคัดกรองตามที่แนะนำเพื่อการตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ

หมายเหตุ: บริการผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณสำหรับคำแนะนำและการตรวจคัดกรองที่เหมาะสมตามความต้องการด้านสุขภาพของคุณ

รูปที่ ข.23 หน้า การรู้ทันสัญญาณและการตรวจเช็คเบื้องต้น

24. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Healthy พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามนาฬิกาชีวิต

GH

GOOD HEALTHY

[Home](#)[About Us](#)[Review](#)[Content](#)[Contact](#)

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การทำความเข้าใจนาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิตเป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ควบคุมวงจรการนอนหลับและการตื่นในระยะเวลา 24 ชั่วโมง และกระบวนการทางสรีรวิทยาอื่น ๆ การปรับกิจกรรมประจำวันของคุณให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตจะช่วยให้คุณเพิ่มสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ

การปรับพฤติกรรมสุขภาพของคุณ

นี่คือเคล็ดลับสำหรับการปรับนิสัยประจำวันของคุณให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตของคุณ:

เช้า: เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการสัมผัสแสงธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยปรับวงจรการนอนหลับ-ตื่นของคุณและเพิ่มอารมณ์และความตื่นตัว

กลางวัน: ทำกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาระดับพลังงานและสนับสนุนสุขภาพตามนาฬิกาชีวิตของคุณ ตั้งเป้าให้มีการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาที

บ่าย: พักสั้น ๆ และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหนักเพื่อป้องกันความเมื่อยล้าตอนบ่าย รักษาความชุ่มชื้นและจัดการความเครียดด้วยเทคนิคการผ่อนคลาย

เย็น: จำกัดการสัมผัสกับหน้าจอและแสงสว่างสว่างเป็นเวลานานอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน สร้างกิจวัตรที่สงบเพื่อส่งเสริมการนอนหลับที่ดี

กลางคืน: ตั้งเป้าให้นอนหลับคุณภาพดี 7-9 ชั่วโมง รักษาตารางการนอนที่สม่ำเสมอโดยการเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุกวัน

รูปที่ ข.24 หน้า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามนาฬิกาชีวิต

25. ในส่วนของหน้า Exercise

GHGOODHEALTH

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สำรวจประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและวิธีที่มันช่วยปรับปรุงสุขภาพโดยรวมของคุณ

😊

สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างหัวใจ ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

🏊

การควบคุมน้ำหนัก

การออกกำลังกายช่วยในการรักษาน้ำหนักที่เหมาะสมโดยการเผาผลาญแคลอรีและเพิ่มการเผาผลาญ

😄

สุขภาพจิต

การออกกำลังกายช่วยเพิ่มอารมณ์ ลดความเครียด และช่วยป้องกันภาวะสุขภาพจิต

ประเภทของการออกกำลังกาย

นำรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลายเข้าสู่ชีวิตของคุณเพื่อสุขภาพที่ดี

🕒

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

กิจกรรมเช่นการวิ่ง การว่ายน้ำ และการปั่นจักรยานช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

💪

การฝึกความแข็งแรง

การสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกด้วยการออกกำลังกายที่มีแรงต้านเช่นการยกน้ำหนัก

🧘

ความยืดหยุ่นและการทรงตัว

การฝึกเช่นโยคะและพิลาทิสช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น การทรงตัว และการประสานงานของร่างกาย

รูปที่ ข.25 หน้า Exercise

26. ในส่วนของหน้า Food & Nutrition จะเป็นเนื้อหาแยกออกไปอีกเป็นตัวละหัวข้อของ Food & Nutrition

GHGOODHEALTH

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

อาหารและโภชนาการ

สำรวจความสำคัญของโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพและการพัฒนา



ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการ

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญ เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ และบทบาทของพวกมันในการรักษาสุขภาพ



สุขภาวะทางร่างกายและการดูแลรูปร่าง

เรียนรู้ว่าการรับประทานอาหารที่สมดุลมีส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพร่างกาย การดูแลรูปร่าง และการป้องกันโรคได้อย่างไร



ผลกระทบของความยากจนและความอดอยาก

สำรวจผลกระทบของความยากจนและความอดอยากที่มีต่อสุขภาพและพัฒนาการของมนุษย์ เป็นความสำคัญของการเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ

รูปที่ ข.26 หน้า Food & Nutrition

27. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Food & Nutrition ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการ

สารอาหารและโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพของเรา

ประเภทของสารอาหาร

สารอาหารแบ่งออกเป็น 6 ประเภทหลัก:

- **คาร์โบไฮเดรต:** ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะสมองและระบบประสาท
- **โปรตีน:** ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- **ไขมัน:** ให้พลังงาน สร้างเซลล์ และช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน
- **วิตามิน:** ช่วยในกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การมองเห็น และการสร้างภูมิคุ้มกัน
- **แร่ธาตุ:** ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก ฟัน และการทำงานของเซลล์
- **น้ำ:** ช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย และเป็นส่วนประกอบหลักของเซลล์



หลักการโภชนาการที่ดี

การบริโภคอาหารอย่างสมดุลและหลากหลายเป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี.

- รับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีให้เพียงพอ
- เลือกโปรตีนจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ปลา ไข่ และธัญพืช
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันทรานส์สูง
- ดื่มน้ำเพียงพอในแต่ละวัน
- ควบคุมปริมาณเกลือที่บริโภค



รูปที่ ข.27 หน้า ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการ

28. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Food & Nutrition สุขภาวะทางร่างกายและการดูแลรูปร่าง

สุขภาวะทางร่างกายและการดูแลรูปร่าง

เรียนรู้เกี่ยวกับรักษาสุขภาพทางกายและการดูแลรูปร่างเพื่อให้สุขภาพที่ดี



เคล็ดลับเพื่อสุขภาพทางกาย

- รักษาสมดุลในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
- ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
- นอนหลับให้เพียงพอเพื่อการฟื้นฟูร่างกาย
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป



ขั้นตอนในการดูแลรูปร่าง

1. ทำความสะอาดผิวอย่างสม่ำเสมอเพื่อกำจัดสิ่งสกปรก
2. ทาครีมบำรุงผิวเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิว
3. รักษาท่าทางการยืนและนั่งที่ถูกต้องเพื่อลดอาการปวดหลังและคอ
4. ทำการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย
5. ฝึกกิจกรรมอย่างโยคะเพื่อปรับปรุงสมดุลของร่างกายและความผ่อนคลายทางจิตใจ

รูปที่ ข.28 หน้า สุขภาวะทางร่างกายและการดูแลรูปร่าง

29. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Food & Nutrition ผลกระทบของความยากจนและความอดอยาก

GH

GOOD HEALTH

[Home](#) [About Us](#) [Review](#) [Content](#) [Contact](#)

 Thanakorn1

ผลกระทบของความยากจนและความอดอยากต่อสุขภาพและพัฒนาการของมนุษย์

ความยากจนและความอดอยากมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสุขภาพและการพัฒนาของบุคคลและชุมชน การแก้ไขปัญหาเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม

ความเชื่อมโยงระหว่างความยากจนและสุขภาพ



Activate Windows
Go to Settings to activate W

รูปที่ ข.29 หน้า ผลกระทบของความยากจนและความอดอยาก

30. ในส่วนของหน้า Sexual Health จะเป็นเนื้อหาแยกออกไปอีกเป็นตัวละครหัวข้อของ Sexual Health

GH

GOOD HEALTH

[Home](#) [About Us](#) [Review](#) [Content](#) [Contact](#)

 Thanakorn1

สุขภาวะทางเพศและเพศศึกษา

สำรวจเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาวะทางเพศ การศึกษาทางเพศ และความหลากหลายทางเพศ

เพศศึกษา สุขภาวะทางเพศ และความหลากหลายทางเพศ

เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของเพศศึกษา สุขภาวะทางเพศ และการเคารพความหลากหลายทางเพศ

สิทธิ-ความเท่าเทียมทางเพศ และความรุนแรงทางเพศ

เรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิความเท่าเทียมทางเพศ การป้องกันความรุนแรงทางเพศ รวมถึง Rape Culture และ Consensus

อนามัยเจริญพันธุ์ / การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

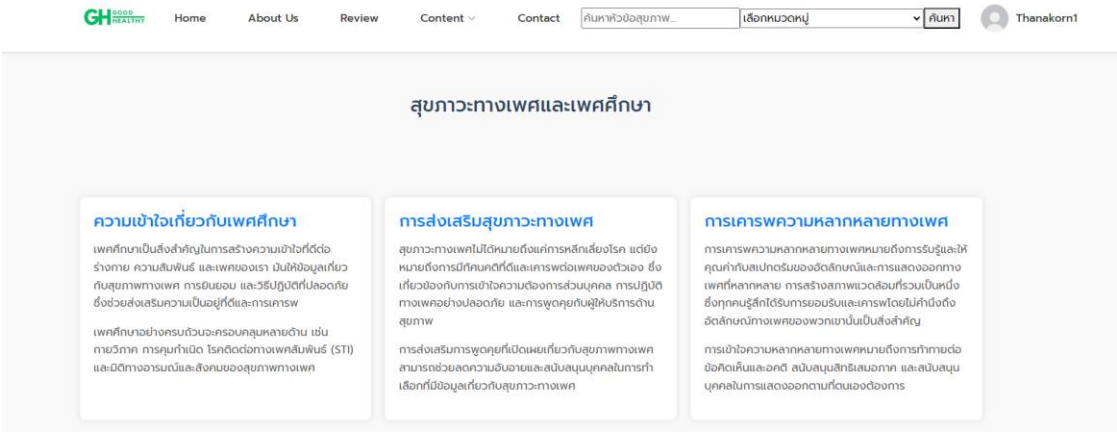
เรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาอนามัยเจริญพันธุ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

สำรวจวิธีการและกลยุทธ์ในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม รวมถึงวิธีการใช้การคุมกำเนิดอย่างมีประสิทธิภาพ

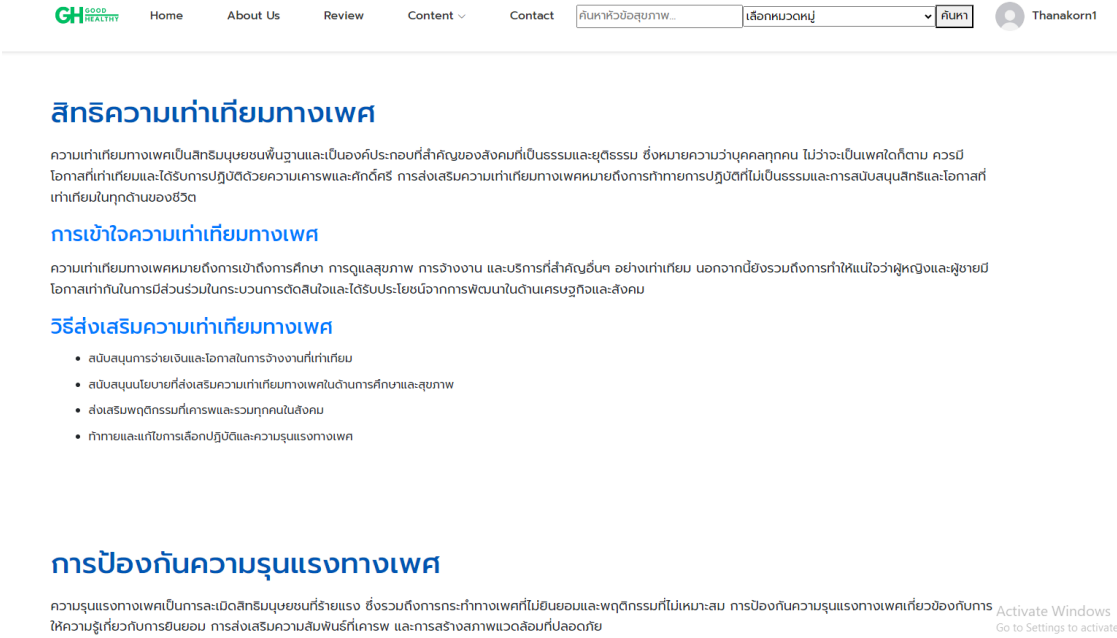
รูปที่ ข.30 หน้า Sexual Health

31. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Sexual Health เพศศึกษา สุขภาวะทางเพศ และความหลากหลายทางเพศ



รูปที่ ข.31 หน้า เพศศึกษา สุขภาวะทางเพศ และความหลากหลายทางเพศ

32. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Sexual Health สิทธิ-ความเท่าเทียมทางเพศ และความรุนแรงทางเพศ



รูปที่ ข.32 หน้า สิทธิ-ความเท่าเทียมทางเพศ และความรุนแรงทางเพศ

33. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Sexual Health อนามัยเจริญพันธุ์ / การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อนามัยเจริญพันธุ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาอนามัยเจริญพันธุ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย

ความเข้าใจเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์หมายถึงการมีสุขภาพที่ดีของระบบสืบพันธุ์ในทุกช่วงวัย ซึ่งครอบคลุมหลายประเด็น เช่น:

- ใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
- การป้องกันและการรักษาภาวะมีบุตรยาก
- การให้ความรู้และการตระหนักรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ
- การตรวจสุขภาพและการคัดกรองปัญหาสุขภาพของเจริญพันธุ์อย่างสม่ำเสมอ

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STDs)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรคเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญเพื่อปกป้องตนเองและคู่ของคุณ นี่คือขั้นตอนสำคัญบางประการ:

- ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
- รับวัคซีนป้องกันโรคที่ป้องกันได้ เช่น HPV และไวรัสตับอักเสบบี
- จำกัดจำนวนคู่นอน
- ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นประจำ โดยเฉพาะหากคุณมีเพศสัมพันธ์
- พยายามเปิดเผยกับคู่ของคุณเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและประวัติสุขภาพทางเพศ

เคล็ดลับเพิ่มเติมในการรักษาอนามัยเจริญพันธุ์

นอกเหนือจากการป้องกันเบื้องต้น การมีวิถีชีวิตที่ดีจะช่วยให้คุณมีสุขภาพเจริญพันธุ์ของคุณอย่างมาก ลองพิจารณาเคล็ดลับเหล่านี้:

- รับประทานอาหารที่มีความสมดุลและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาน้ำหนักที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และการใช้ยาเสพติด
- จัดการความเครียดด้วยการฝึกสติและเทคนิคการผ่อนคลาย

รูปที่ ข.33 หน้า อนามัยเจริญพันธุ์ / การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

34. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Sexual Health การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

GH

Good Health

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

เรียนรู้วิธีการป้องกันและกลยุทธ์ในการหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งแนวทางการใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างมีประสิทธิภาพ

🛡️

ความสำคัญของการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้หญิงทุกคน การมีความรู้และการใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ และป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้

💡

กลยุทธ์ในการคุมกำเนิดอย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้การคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรปฏิบัติตามกลยุทธ์ต่อไปนี้:

🔄

ปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม

📋

ใช้การคุมกำเนิดอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

🔄

พิจารณาใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบผสมผสาน

🕒

ตรวจสอบวันหมดอายุของยาคุมกำเนิด

🔄

รับคำปรึกษาเพิ่มเติมหากมีคำถามหรือข้อสงสัย

💡

วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์

มีหลายวิธีในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีและข้อเสียที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสะดวกของแต่ละบุคคล

🔄

การใช้ถุงยางอนามัย:

ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

🔄

ยาคุมกำเนิด:

มีหลายชนิด เช่น ยาคุมรายวัน, ยาฉีดคุมกำเนิด, และยาฝังคุมกำเนิด

🔄

การใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด:

แปะบนผิวหนังและปล่อยฮอร์โมนเข้าสู่ร่างกาย

🔄

ห่วงอนามัย:

อุปกรณ์เล็กๆ ใส่เข้าไปในมดลูกเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

🔄

การคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ:

นับวันและติดตามรอบเดือน

รูปที่ ข.34 หน้า การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

[Home](#)
[About Us](#)
[Review](#)
[Content](#)
[Contact](#)

Thanakorn1

ทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตและวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

[Home](#)
[About Us](#)
[Review](#)
[Content](#)
[Contact](#)

Thanakorn1

โดยการดำเนินการตามกลยุทธ์เหล่านี้ บุคคลและชุมชนสามารถทำงานร่วมกันเพื่อลดผลกระทบของความรุนแรง

รูปที่ ข.36 หน้า ความรุนแรงในสังคมกับสุขภาพจิต

37. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health ความรู้-ความเข้าใจผิดด้านสุขภาพจิตและจิตวิทยา

GH

GOOD HEALTH

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตและจิตวิทยา

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย: สุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องธรรมดา: หนึ่งในสี่คนจะประสบปัญหาสุขภาพจิตในบางช่วงของชีวิต

สุขภาพจิตสามารถรักษาได้: หลายภาวะสุขภาพจิตสามารถรักษาได้ และการบำบัด, การใช้ยา, และการสนับสนุนสามารถช่วยจัดการกับอาการได้

การดีตราส่งผลต่อการรักษา: การดีตราเกี่ยวกับสุขภาพจิตสามารถทำให้ผู้คนไม่กล้าขอความช่วยเหลือและไม่ได้รับการสนับสนุนที่ต้องการ

ความเข้าใจผิดทั่วไป

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นสัญญาณของความอ่อนแอ: ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาทางการแพทย์ ไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของบุคลิกภาพ

คุณสมบัต "เล็กน้อย" ได้: ปัญหาสุขภาพจิตไม่ใช่สิ่งที่สามารถเอาชนะได้ด้วยตัวเองเพียงอย่างเดียว ต้องการการรักษาและการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ

การบำบัดเหมาะสำหรับกรณีรุนแรงเท่านั้น: การบำบัดสามารถเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน ไม่ใช่แค่สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง

การวิจัยทำให้นักจิตวิทยาของคุณเปลี่ยนแปลง: การวิจัยที่ได้รับการส่งต่ออย่างเหมาะสมควรช่วยจัดการกับการโดยไม่เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของคุณ

รูปที่ ข.37 หน้า ความรู้-ความเข้าใจผิดด้านสุขภาพจิตและจิตวิทยา

38. หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health การรู้จักตนเองและการพัฒนา Self Esteem

GH

GOOD HEALTH

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การค้นพบตนเอง

การค้นพบตนเองเป็นส่วนสำคัญของการเติบโตและความเป็นอยู่ที่ดี มันเกี่ยวข้องกับการสำรวจความสนใจ ค่านิยม ความแข็งแกร่ง และจุดอ่อนของคุณ การเดินทางนี้ช่วยให้คุณเข้าใจตัวตนของคุณและสิ่งที่คุณต้องการจากชีวิต นี่คือนับถอยหลังของการเริ่มต้นการเดินทางของคุณ:

การสะท้อนตนเอง: ใช้เวลาในการสะท้อนประสบการณ์ ความเชื่อ และอารมณ์ของคุณ การเขียนบันทึกสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับเรื่องนี้

ตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล: ระบุสิ่งที่คุณต้องการบรรลุในด้านต่าง ๆ ของชีวิต การตั้งเป้าหมายช่วยให้คุณมีทิศทางและแรงจูงใจ

ขอความคิดเห็น: พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว หรือที่ปรึกษาที่รู้จักคุณดี ข้อมูลเชิงลึกของพวกเขาสามารถให้มุมมองที่มีค่าเกี่ยวกับความแข็งแกร่งและพื้นที่ที่ต้องปรับปรุงของคุณ

ลองประสบการณ์ใหม่: การก้าวออกจากเขตสบายของคุณสามารถเปิดเผยสวรรค์และความสนใจที่ซ่อนอยู่

การสร้างความมั่นใจในตนเอง

ความมั่นใจในตนเองมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความสำเร็จส่วนบุคคล มันเกี่ยวกับการมีมุมมองที่เป็นบวกและยอมรับเกี่ยวกับตัวคุณ นี่คือการยุทธ์บางประการในการสร้างความมั่นใจในตนเองที่ดี:

ปฏิบัติตามการดูแลตนเอง: การดูแลสุขภาพทางกาย อารมณ์ และจิตใจของคุณช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับตัวเอง

เฉลิมฉลองความสำเร็จ: รับรู้และเฉลิมฉลองความสำเร็จของคุณ ไม่ว่ามันจะเล็กน้อยเพียงใด สิ่งนี้ช่วยเสริมความรู้สึกในการบรรลุเป้าหมายและคุณค่า

ท้าทายความคิดเชิงลบ: ระบุและท้าทายความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับตัวคุณเอง เปลี่ยนมันเป็นการยืนยันเชิงบวกและความคิดที่สร้างสรรค์

ล้อมรอบตัวเองด้วยความเป็นบวก: สร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่ยกย่องและสนับสนุนคุณ หลีกเลียงผู้ที่ทำให้คุณรู้สึกแย่

รูปที่ ข.38 หน้า การรู้จักตนเองและการพัฒนา Self Esteem

39.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health การจัดการอารมณ์และความเครียด

GH

GOOD HEALTHY

Home

About Us

Review

Content ▾

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การจัดการอารมณ์และความเครียด

การจัดการอารมณ์และความเครียดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตที่มีความสุขและสุขภาพจิตที่ดี ต่อไปนี้คือเทคนิคและขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ:

1. การฝึกหายใจลึก

การฝึกหายใจลึกสามารถช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มความรู้สึกสงบโดยการช่วยให้ออกซิเจนไหลเวียนทั่วร่างกาย

- นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย
- หายใจเข้าลึกๆ ผ่านจมูกนับถึง 4 วินาที
- ค่อยๆ หายใจออกผ่านปากนับถึง 6 วินาที
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้งจนกว่าคุณจะรู้สึกสงบขึ้น

2. การออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดระดับฮอร์โมนเครียด เช่น คอร์ติซอล และเพิ่มสารเคมีที่ช่วยให้รู้สึกดีในสมอง

- เลือกกิจกรรมที่คุณชอบ เช่น การวิ่ง, ว่ายน้ำ, หรือการออกกำลังกายที่บ้าน
- กำหนดเวลาการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- พยายามออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

3. การทำสมาธิ

การทำสมาธิสามารถช่วยให้คุณมีสมาธิและลดความเครียดได้

- หาที่เงียบสงบและนั่งในท่าที่สบาย
- ปิดตาหรือมองไปที่จุดเดียว
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจหรือเสียงภายใน

Activate Windows
Go to Settings to activate

รูปที่ ข.39 หน้า การจัดการอารมณ์และความเครียด

40.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health ความรักและทักษะการบริหารจัดการตนเอง-ความสัมพันธ์

GH

GOOD HEALTHY

Home

About Us

Review

Content ▾

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

ความรักและการบริหารจัดการตนเอง-ความสัมพันธ์

การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตส่วนตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้อารมณ์ดีมีความสุขและสมดุล การพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองและความสัมพันธ์นั้นมีหลายด้านที่ต้องให้ความสนใจ:

แนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การเริ่มต้นและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยความเข้าใจและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน:

- การเคารพและเชื่อใจซึ่งกันและกัน:** เคารพในความแตกต่างและความต้องการของอีกฝ่าย และสร้างความเชื่อใจที่แข็งแกร่ง
- การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน:** การช่วยเหลือกันช่วยสร้างความใกล้ชิดและความเข้าใจที่ดีขึ้น
- การให้กำลังใจและการสนับสนุน:** สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกันในทุกๆ สถานการณ์

การแก้ไขปัญหาและความขัดแย้ง

ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติในความสัมพันธ์ การจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถช่วยให้คุณความสัมพันธ์แข็งแกร่งขึ้น:

- การพูดคุยอย่างเปิดเผย:** การพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับปัญหาช่วยลดความเครียดและความตึงเครียด
- การฟังอย่างตั้งใจ:** การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้เข้าใจมุมมองของอีกฝ่ายและหาทางออกที่เหมาะสม
- การหาทางออกที่เป็นกลาง:** การหาทางออกที่ยุติธรรมและไม่สร้างความรู้สึกเจ็บปวดให้กับทั้งสองฝ่าย

วิธีการดูแลตัวเองในความสัมพันธ์

การดูแลตัวเองมีความสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี:

- การตั้งขอบเขตที่ชัดเจน:** การตั้งขอบเขตที่ชัดเจนช่วยให้คุณรักษาพื้นที่ส่วนตัวและสุขภาพจิตที่ดี
- การดูแลสุขภาพจิต:** การดูแลสุขภาพจิตของตัวเองช่วยให้คุณมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในความสัมพันธ์ได้ดีขึ้น
- การทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย:** การทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิต

Activate Windows
Go to Settings to activate

รูปที่ ข.40 หน้า ความรักและทักษะการบริหารจัดการตนเอง-ความสัมพันธ์

41.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและ Suicidal Attempts

ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและการป้องกันการกระทำที่อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร้าเป็นภาวะสุขภาพจิตที่ร้ายแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้คนหลายล้านคนทั่วโลก มันอาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และร่างกายต่าง ๆ รวมทั้งความคิดและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย การเข้าใจสัญญาณของโรคซึมเศร้าและรู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่มีความเสี่ยงจึงมีความสำคัญในการป้องกันผลลัพธ์ที่น่าเศร้า

โรคซึมเศร้าคืออะไร?

โรคซึมเศร้าไม่ใช่แค่ความรู้สึกเศร้าหรือวันที่ไม่ได้ทำมัน เป็นที่ลดลงของความเครียดหรือการสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยสนุกสนาน อาการอาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงในความอยากอาหารหรือน้ำหนัก, การนอนหลับที่ผิดปกติ, ความรู้สึกเหนื่อยล้า, ความรู้สึกไม่มีค่า หรือรู้สึกผิด และความยากลำบากในการมุ่งเน้น มันสามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและความเป็นอยู่โดยรวมได้อย่างมาก

สัญญาณของโรคซึมเศร้า

- ☑ ความรู้สึกเศร้าหรือเศร้าอย่างต่อเนื่อง
- ☑ สูญเสียความสนใจในกิจกรรม
- ☑ การเปลี่ยนแปลงในความอยากอาหารหรือการเพิ่มหรือลดน้ำหนัก
- ☑ การนอนหลับที่ผิดปกติ
- ☑ ความรู้สึกเหนื่อยล้าหรือขาดพลัง
- ☑ ความยากลำบากในการมุ่งเน้นหรือการตัดสินใจ
- ☑ ความรู้สึกไม่มีค่า หรือรู้สึกผิด
- ☑ ความคิดเกี่ยวกับความตายหรือการฆ่าตัวตาย

รูปที่ ข.41 หน้า ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและ Suicidal Attempts

42.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health สุขภาพจิตกับการเรียนออนไลน์ และความเครียดในการทำงาน

ผลกระทบของการเรียนออนไลน์ต่อสุขภาพจิต

การเปลี่ยนไปเรียนออนไลน์ได้เข้ามามีความท้าทายหลายประการที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียน บ้างก็อาจ เช่น เวลาหน้าจอที่เพิ่มขึ้น การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความยากลำบากในการบาลานซ์ระหว่างการศึกษาและชีวิตส่วนตัวอาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและเครียด การเข้าถึงความท้าทายเหล่านี้และการใช้กลยุทธ์ในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

ความเครียดที่เพิ่มขึ้น: ความกดดันในการตามทันกับการเรียนออนไลน์และการบ้านอาจนำไปสู่ระดับความเครียดที่สูงขึ้น
ความโดดเดี่ยว: การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอาจทำให้รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว
ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน: การใช้เวลาหน้าจอต่อเนื่องและการขาดการออกกำลังกายอาจนำไปสู่ความเหนื่อยล้าและความเครียด

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด

กำหนดตารางเวลา: สร้างตารางเวลาที่รวมทั้งช่วงเวลาในการเรียน พักผ่อน และการออกกำลังกาย
รักษาระยะติดต่อ: ติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มการศึกษาอย่างสม่ำเสมอเพื่อรับการสนับสนุนทางสังคม
ฝึกสติ: ทำกิจกรรมฝึกสติ เช่น การทำสมาธิหรือการฝึกหายใจลึกๆเพื่อลดความเครียด
ขอรับการสนับสนุน: หากความเครียดหรือความวิตกกังวลเกินขอบเขตที่จัดการได้ ควรพิจารณาขอรับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

การจัดการความเครียดในการทำงาน

กระบวนการทำงานสามารถทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ การเข้าถึงผลกระทบของความเครียดนี้และการใช้กลยุทธ์ในการจัดการสามารถช่วยปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมและประสิทธิภาพในการทำงาน

ผลกระทบของความเครียดในการทำงาน

ความวิตกกังวล: ความไม่แน่นอนและความกดดันในการทำงานอาจทำให้ระดับความวิตกกังวลสูงขึ้น
ความหมดหวัง: การถูกปฏิเสธหรือการขาดการตอบกลับอาจทำให้รู้สึกหมดหวัง

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

รูปที่ ข.42 หน้า สุขภาพจิตกับการเรียนออนไลน์ และความเครียดในการทำงาน

43.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health Non-violence communication

GHGOOD HEALTHY

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Than

สุขภาพกาย

การส่งเสริมสุขภาพกายในเยาวชนควรเน้นการออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่สมดุล และการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานที่แข็งแรงให้กับร่างกายของเยาวชนไทย

สุขภาพจิต

สุขภาพจิตที่ดีในเยาวชนสามารถพัฒนาได้จากการสร้างความเข้าใจตนเอง การแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ และการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการศึกษาและการให้คำปรึกษา

รูปที่ ข.43 หน้า Non-violence communication

44.หัวข้อย่อยในหมวดหมู่ Mental Health การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

GHGOOD HEALTHY

Home

About Us

Review

Content

Contact

ค้นหาหัวข้อสุขภาพ...

เลือกหมวดหมู่

ค้นหา

Thanakorn1

การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่ควรดูแลอย่างต่อเนื่อง การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่เหมาะสมช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต การขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญและการได้รับการรักษาที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ขั้นตอนการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต

- 1. การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น:**
เริ่มจากการประเมินตนเองหรือบุคคลในครอบครัวโดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตออนไลน์หรือปรึกษาแพทย์ทั่วไป หากพบปัญหา เช่น ภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดสะสม ควรพิจารณาติดต่อผู้เชี่ยวชาญ
- 2. การค้นหาสถานพยาบาลหรือผู้ให้บริการ:**
ตรวจสอบแหล่งให้บริการสุขภาพจิตในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาล คลินิกสุขภาพจิต หรือสายด่วนให้คำปรึกษา จองคิวล่วงหน้าเพื่อความสะดวกและลดเวลารอ
- 3. การเตรียมเอกสารที่จำเป็น:**
เตรียมเอกสารประจำตัว เช่น บัตรประชาชน หรือข้อมูลทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ การนำข้อมูลสุขภาพจิตเบื้องต้นจากการประเมินส่วนตัวมาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยให้ได้รับการดูแลที่ตรงจุด
- 4. การพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต:**
เมื่อถึงวันนัดหมาย ควรเตรียมคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพจิต รวมถึงความรู้สึกและอาการที่พบเจอ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้คำแนะนำที่ตรงตามความต้องการ
- 5. การติดตามผลและการฟื้นฟู:**
สุขภาพจิตควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ การรักษาอาจรวมถึงการรับยาหรือการร่วมกิจกรรมบำบัด ทั้งนี้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

รูปที่ ข.44 หน้า การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

Activate Windows

ภาคผนวก ค
แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจและประสิทธิภาพของ โครงการ Good Healthy Website						
คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อต้องการสอบถามความพึงพอใจของท่านเกี่ยวกับโครงการที่จัดขึ้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่าน จะเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น						
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความตามจริง) 1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง 2. ช่วงอายุ ☐ ต่ำกว่า 12 ปี ☐ 13 – 18 ปี ☐ 19 -25 ปี ☐ มากกว่า 25 ปี 3. ระดับการศึกษา ☐ นักเรียนนักศึกษา ☐ ครูและบุคลากร						
ตอนที่ 2 ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความพึงพอใจตามสภาพจริง ซึ่งมีอยู่ 5 ระดับ คือ 5 = ระดับมากที่สุด 4 = ระดับมาก 3 = ระดับปานกลาง 2 = ระดับน้อย 1 = ระดับน้อยที่สุด						
ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1.	ด้านการออกแบบ					
	1.1 ความสวยงาม ความทันสมัย น่าสนใจ					
	1.2 เมนูง่ายต่อการใช้งาน					
	1.3 ขนาดตัวอักษรและรูปแบบตัวอักษรอ่านได้ง่าย					
2.	ด้านประโยชน์และการนำไปใช้					
	2.1 ความถูกต้อง ครบถ้วนของข้อมูล					
	2.2 ความเหมาะสมของข้อมูลภายในเว็บไซต์					
	2.3 ความรวดเร็วในการดาวน์โหลดข้อมูล					

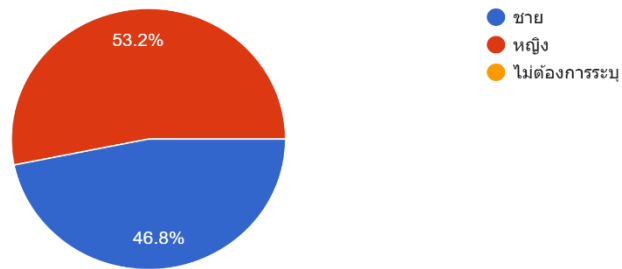
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

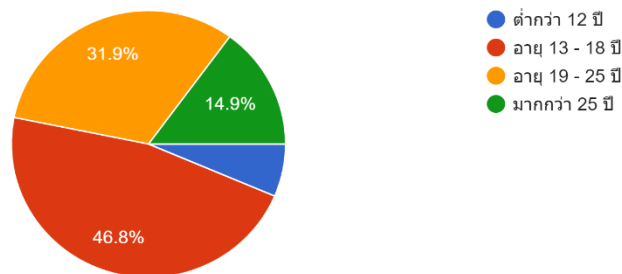
.....

เพศ
คำตอบ 47 ข้อ



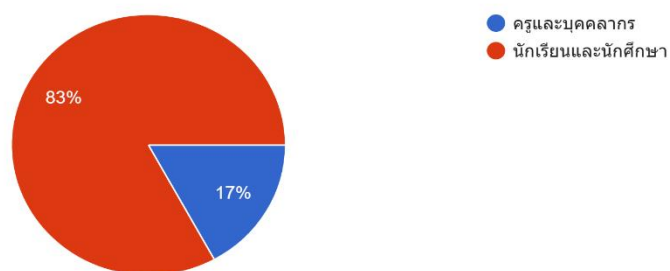
แผนภูมิแสดงผลการตอบแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศ

อายุ
คำตอบ 47 ข้อ



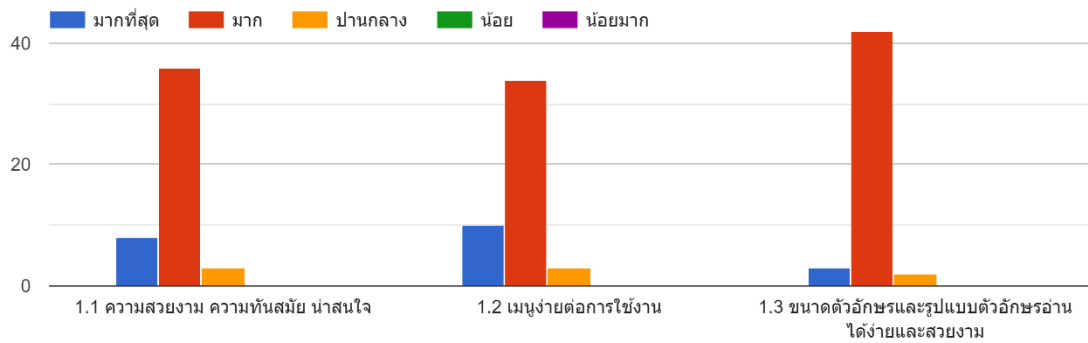
แผนภูมิแสดงผลการตอบแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านอายุ

ระดับการศึกษา
คำตอบ 47 ข้อ



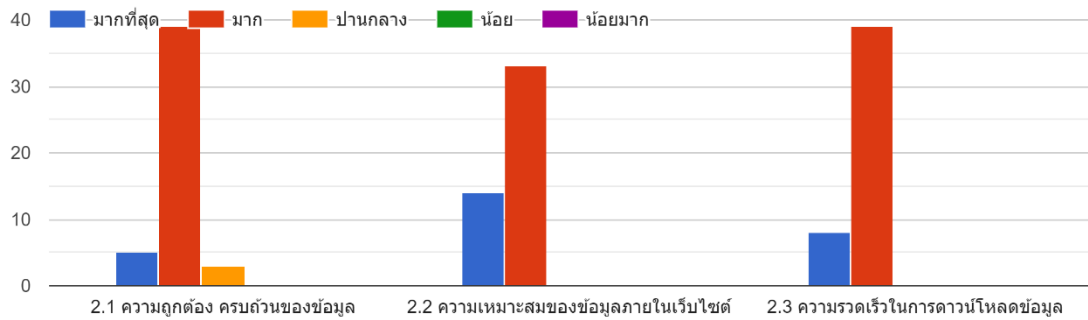
แผนภูมิแสดงผลการตอบแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านระดับการศึกษา

1. การออกแบบ Website



แผนภูมิแสดงผลการตอบแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านการออกแบบ Website

2. ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม



แผนภูมิแสดงผลการตอบแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม
ด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ-สกุล	ธนากร ธรรมลังกา
ภูมิลำเนา	93/5 หมู่ 1 ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี 22000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2565	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) โรงเรียนดังเอ็ง
พ.ศ. 2567	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แผนกเทคนิคคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
Email	Thanakorn39598@gmail.com



ชื่อ-สกุล	กันตินันท์ บุญคู่
ภูมิลำเนา	234 หมู่ 2 ตำบลวังกระแจะ อำเภอเมือง จังหวัดตราด 23000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2565	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์
พ.ศ. 2567	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แผนกเทคนิคคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
Email	kantinunxxii@gmail.com



ชื่อ-สกุล

ภูมิลำเนา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2565

พ.ศ. 2567

Email

นราวิชญ์ วงศ์สอน

22/39 หมู่ 6 ตำบลจันทนิมิต อำเภอเมือง

จังหวัดจันทบุรี 22000

ระดับมัธยมต้น (ม.3)

โรงเรียนต่งเอ็ง

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

แผนกเทคนิคคอมพิวเตอร์

วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี

nrasavewongson@gmail.com



ใบรับรองโครงการ

แผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี

ชื่อโครงการ	Website Good Healthy		
ชื่อนักศึกษา	กันตินันท์	บุญคู่	รหัส 65201280004
	นราวิชญ์	วงศ์สอน	รหัส 65201280015
	ธนากร	ธรรมลังกา	รหัส 65201280044
ครูที่ปรึกษา	นายศัตรารุช ศรีชาติ		
ครูที่ปรึกษาร่วม	นายอาทิตย์ ชิดชอบ		

ได้รับการอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

สาขางานเทคนิคคอมพิวเตอร์ แผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์

คณะกรรมการสอบโครงการ

.....ประธานกรรมการ	กรรมการ
(นายอาทิตย์ ชิดชอบ)	(นายฉัตรพฤษ์ สีทิม)
.....กรรมการ	กรรมการ
(นายปิยพงษ์ เกตุวงษา)	(นางสาวประภาพร บันทา)

รับรองโครงการ

.....

(นายศัตรารุช ศรีชาติ)

หัวหน้าแผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์

..... / /2566

