รายงานจัดทำโครงงานสหกิจศึกษา

ผลิตสื่อสุขภาพ รูปแบบสื่อเคลื่อนไหว

เรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี

Production of health media animation media format

About Nu Fai caring & health warning Insomnia

โดย

นางสาว ธนัชชา เตชะปัญญาชัย 6004640004

รายงานวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 146-468 สหกิจศึกษา

ภาควิชาการสื่อดิจิทัล

คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2562

หัวข้อรายงาน : ผลิตสื่อสุขภาพ รูปแบบสื่อเคลื่อนไหว
เรื่อง หนูฟ้าเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี
ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
: Production of health media animation media format About Nu Fai
caring & health warning Insomnia

ชื่อนักศึกษา : นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย

ภาควิชา : สื่อดิจิทัล

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ สมเกียรติ ศรีเพ็ชร

อนุมัติให้รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาควิชาสื่อดิจิทัล ประจำปีการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2562

คณะกรรมการสอบรายงาน

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์สมเกียรติ ศรีเพ็ชร)

.....พนักงานที่ปรึกษา
(ต่อโชติ โสตถิกุล)

.....ประธานกรรมการ
(นภลล เที่ยงกมล)

.....
ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุจ ลิมปะวัฒนะ)

จดหมายนำส่งรายงาน

วันที่ 30 สิงหาคม 2563

เรื่อง ขอส่งรายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา ภาควิชาดิจิทัล

อาจารย์สมเกียรติ ศรีเพ็ชร

ตามที่ผู้จัดทำ นางสาว ธนัชชา เตชะปัญญาชัย นักศึกษาภาควิชาดิจิทัล คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาระหว่างวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ.2563 ถึง 30 สิงหาคม พ.ศ.2563 ในตำแหน่ง นักศึกษาฝึกปฏิบัติงานผลิตสื่อสุขภาพ

และได้รับมอบหมายจากพนักงานที่ปรึกษาให้ศึกษาและทำรายงานเรื่อง “ผลิตสื่อสุขภาพรูปแบบเคลื่อนไหว เรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี”

บัดนี้ การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้สิ้นสุดแล้ว ผู้จัดทำจึงขอส่งรายงานดังกล่าวมาพร้อมกันนี้ จำนวน 1 เล่มเพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย

นักศึกษาสหกิจศึกษาภาควิชา ดิจิทัล

วันที่ 30 สิงหาคม 2563

ชื่อโครงงาน : ผลิตสื่อสุขภาพ รูปแบบสื่อเคลื่อนไหว
เรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี
ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ชื่อนักศึกษา : นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ สมเกียรติ ศรีเพ็ชร

ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี

ภาควิชา : สื่อดิจิทัล

คณะ : นิเทศศาสตร์

ภาคและปีการศึกษา : 3/2562

บทคัดย่อ

รายงานการจัดทำโครงงานสหกิจศึกษาเรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน: นอนไม่หลับทำอย่างไรดี มีวัตุประสงในการผลิตสื่อสุขภาพ รูปแบบสื่อเคลื่อนไหว เพื่อเป็นสื่อสำหรับให้ความรู้ในการดูแลและป้องกันตัวเองจากโรคนอนไม่หลับ ให้กลุ่มวัยรุ่นได้ตระหนักถึงผลเสียของอาการนอนไม่หลับ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่น ภายใต้แนวทางการดำเนินงานของกองสุขศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่น

จากการจัดทำโครงงานสหกิจศึกษาดังกล่าวมีขั้นตอนดังนี้ สืบค้นข้อมูลโรคนอนไม่หลับจากเว็บไซด์โรงพยาบาลรัฐบาล/เอกชน นำเสนอต่อพนักงานที่ปรึกษา ร่างสตอรี่บอร์ด จัดทำภาพเคลื่อนไหวผ่านทางโปรแกรม After Effect นำมาเรียบเรียงใส่คำบรรยายผ่านทาง Camtasia ใส่เสียงพากย์ ตรวจสอบ แก้ไข และเผยแพร่ผ่านช่องทาง Facebook ของกองสุขศึกษา

คำสำคัญ โรคนอนไม่หลับ , สื่อเคลื่อนไหว , กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ผู้ตรวจ
.....

Project Title	: Production of Health Media Animation Character Nu Fai , to Speak About Care & Health Warnings of Insomnia
Credits By	: Miss Thanatcha Tachapanyachai
Advisor	: Mr. Somkiat Sriphech
Degree	: Bachelor of Communication Arts
Major	: Digital Media
Faculty	: Communication Arts
Semester	: 3/2020

ABSTRACT

The report of cooperative education project under the subject, Nu Fai speaking about care & health warnings of Insomnia, had the purpose to produce health-care motion media. The production aimed to provide information about how to take care of oneself and prevent Insomnia disorder. Moreover, the media also aimed to raise awareness about the disadvantages of sleeping disorders and improve the quality of health under the procession of the Health Service Support Department in order to promote and develop healthy behavior of teenagers.

The project has the following procedures: 1) the information about the sleeping disorder, Insomnia, was researched from websites of public and private hospitals; 2) the analyzed data was presented to the advisor; 3) a storyboard was created; 4) motion pictures were generated with Adobe After Effects, and the subtitles were created in Camtasia Studio; 5) voice-over was added before the final improvement. As a result, the media was broadcasted on the Health Service Support Department Facebook fan page.

Keywords: Insomnia, animation, motion media, Health Service Support Department

Approved

.....

กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

จากการที่ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงงานสหกิจศึกษาที่ กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ถึง 30 สิงหาคม พ.ศ.2563 เป็นเวลาทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีค่ามากมายสำหรับโครงงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนหลายฝ่ายดังนี้

1.รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริกายะ	คณบดีคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
2.อาจารย์สมเกียรติ ศรีเพชร	อาจารย์ที่ปรึกษา
3.คุณนภดล เที่ยงกมล	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
4.คุณต่อโชติ โสตถิกุล	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ(รก.)
5.คุณกิรณา สมวาทสรรค์	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ
6.คุณศิริณัฏฐ์ คลังศรี	นักวิชาการเผยแพร่ปฏิบัติการ

และบุคคลท่านอื่น ๆที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับประสบการณ์ในการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย

26 สิงหาคม 2563

สารบัญ

หน้า

จดหมายนำส่งรายงาน..... ก
กิตติกรรมประกาศ..... ข
บทคัดย่อ..... ค
Abstract..... ง
สารบัญ
บทที่ 1 บทนำ
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1
1.2 วัตถุประสงค์..... 3
1.3 ขอบเขตของรายงาน..... 3
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ..... 3
บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
2.1 แนวคิดการผลิตสื่อดิจิทัล..... 4
2.2 แนวคิดแอนิเมชัน..... 6
2.3 แนวคิดด้านการออกแบบสื่อแอนิเมชัน..... 7
2.4 แนวคิดรูปแบบสื่อความรู้..... 12
2.5 โรคนอนไม่หลับ..... 17
บทที่ 3 รายละเอียดการปฏิบัติงาน
3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ..... 21
3.2 ลักษณะการประกอบการ..... 22
3.3 รูปแบบการจัดองค์การและบริการองค์กร..... 24
3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย..... 25
3.5 สื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา..... 24
3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา..... 25
3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้..... 25
3.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน..... 25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1ขั้นตอนการเตรียมงาน..... 27

4.2ขั้นตอนการปฏิบัติงาน..... 57

4.3ขั้นตอนหลังปฏิบัติงาน..... 63

บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....65

5.2 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา..... 65

บรรณานุกรม 66

ภาคผนวก.....67

ประวัติผู้จัดทำ.....86

สารบัญตาราง

3.8ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน..... 25

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 2.1 ตัวอย่างการใช้สี....10
ภาพที่ 2.2 ภาพตัวอย่างการทำสตอรี่บอร์ด....12
ภาพที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (logo) กระทรวงสาธารณสุข....21
ภาพที่ 3.2 ตราสัญลักษณ์ (logo) กองสุขศึกษา....21
ภาพที่ 3.3 แผนที่กระทรวงสาธารณสุข....22
ภาพที่ 3.4 รูปแบบการจัดการและบริหารงาน....24
ภาพที่ 4.1 ร่างสตอรี่บอร์ด ครั้งที่1 28
ภาพที่ 4.10 แก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1....37
ภาพที่ 4.17 แก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2....44
ภาพที่ 4.22 แก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 3....49
ภาพที่ 4.23 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์....50
ภาพที่ 4.30 ภาพวาดบนโปรแกรม SAI 57
ภาพที่ 4.31 ขั้นตอนการวาดภาพ....58
ภาพที่ 4.34 การตัดต่อใน After Effect....61
ภาพที่ 4.35 การรวมคลิปมาเรียงลำดับใน Camtasia....61
ภาพที่ 4.36 พากย์เสียง....62
ภาพที่ 4.37 เว็บไซต์ youtube สำหรับเพลงประกอบ....62
ภาพที่ 4.38 Sound effect....63
ภาพที่ 4.39 Facebook กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ....63
ภาพที่ 4.40 Youtube กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ....64

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ได้แก่ โทรศัพท์เคลื่อนที่ คอมพิวเตอร์ อินเตอร์เน็ต และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เทคโนโลยีและสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ ต่างนำพาข่าวสารและความบันเทิงเข้าสู่ผู้ใช้อย่างรวดเร็ว แต่บางครั้งก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ด้านการดูแลสุขภาพตัวเองที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นได้

กลุ่มวัยรุ่นมักตกเป็นทาสของเทคโนโลยีจนไม่สามารถจัดการเวลาของตนเองได้พญ.ทิพาวรรณ บูรณสิน จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า โนโมโฟเบีย (Nomophobia) มาจากคำว่า "no mobile phone phobia ใช้เรียกอาการที่เกิดจากความหวาดกลัววิตกกังวลเมื่อขาดโทรศัพท์มือถือ ซึ่งพบเกิดในกลุ่มเยาวชน อายุ 18-24 ปี มากถึงร้อยละ 70 รองลงมาคือกลุ่มคนวัยทำงาน ช่วงอายุ 25-34 ปี และกลุ่มวัยใกล้เกษียณ 55 ปีขึ้นไป ทำให้เกิดเป็นประเด็นปัญหาด้านสุขภาพในวัยรุ่น 2 ประการ ได้แก่ (1) ปัญหาสุขภาพทางร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง และ (2) ปัญหาสุขภาพด้านจิตใจ เช่น ติดเกม ซึมเศร้า นอนไม่หลับ เป็นต้น

ปัญหาด้านการนอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่ไม่ควรถูกมองข้าม เพราะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอื่น ๆ แทรกซ้อนขึ้นมาได้ เช่น โรคหัวใจ โรคกรดไหลย้อน โรคการหายใจที่ผิดปกติขณะหลับ และยังเป็นอาการผิดปกติของระบบประสาท ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้าและอัลไซเมอร์ได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันสูง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุในการขับขี่ยานพาหนะด้วยนักวิจัยกำลังศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการนอนไม่เพียงพอและโรคต่าง ๆ เช่น การนอนไม่หลับเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าและมักเป็นสิ่งที่คนเป็นโรคซึมเศร้ากล่าวถึง

การนอนไม่หลับ มีสาเหตุมาจาก ความเครียดจากการทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ความวิตกกังวลทางความคิด ความเป็นอยู่คนใกล้ชิดครอบครัว หรือปัจจัยทางกายภาพอื่น ๆ ที่รบกวนการนอนหลับ เช่น การเกิดเสียงดัง แสงสว่าง หรือแสงสีฟ้าจากหน้าจอโทรศัพท์เคลื่อนที่ ฯลฯ

พฤติกรรมของวัยรุ่นอันมีผลต่อโรคการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจาก

1. เทคโนโลยี

   ปัจจุบันมีการใช้สมาร์ทโฟนจำนวนมากและแพร่หลาย และวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าใกล้ต่อเทคโนโลยีมากที่สุด ซึ่งผลวิจัยพบว่า 91% วัยรุ่นไทยติดสมาร์ทโฟน ใช้งานนานเกิน 6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละของการใช้อินเตอร์เน็ต 76.8 % เป็นวัยรุ่นในช่วงอายุ 15 – 24 ปี (ข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ) ข้อมูล

จากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ยังค้นพบว่า แสงสีฟ้าจากเครื่องมือสื่อสาร ส่งผลต่อการหลั่งเมลาโทนิน (Melatonin) ทำให้เกิดการนอนไม่หลับ

พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ มีโอกาสส่งผลต่อพฤติกรรมการนอน ตั้งแต่ นอนดึก นอนผิดเวลา นอนไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดการนอนไม่หลับขึ้น

2. การเจ็บป่วยจริง

การเจ็บป่วยจริง อาจจะเกิดจากสาเหตุมาจากโรคเรื้อรังบางโรค เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด ความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านจิตใจ ความเครียด ความกังวลต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับในแต่ละวัน ยังมีปัญหาที่เกิดจากสารเคมีในสมองไม่สมดุลกัน เช่น แอซิติลโคลีน(Acetylcholine)ต่ำ นอร์เอพิเนฟริน(Norepinephrine)สูง

นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพที่ไม่ดีพอ ส่งผลทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับ จะส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นจากการทำงานเพิ่มขึ้นของระบบประสาทซิมพาเทติก และการทำงานที่ลดลงของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซ้ำยังเป็นปัจจัยทำให้เป็นโรคซึมเศร้า มีความวิตกกังวล

(สำนักงานสถิติแห่งชาติ : มปป)

ปัญหาด้านการนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบบ่อยและพบเจอกับคนใกล้ชิดของตัวผู้จัดทำ รวมถึงตัวผู้จัดทำเองด้วย ผู้จัดทำได้เล็งเห็นปัญหา จึงให้ความสำคัญกับสุขภาพและการนอนหลับเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม อันเป็นสาเหตุที่จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยในด้านต่าง ๆ

ด้วยสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ผู้จัดทำโครงงานสหกิจจึงเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องการนอนไม่หลับในวัยรุ่นเพราะการนอนไม่หลับสามารถส่งผลต่อสุขภาพได้ ผู้จัดทำโครงงานสหกิจจึงจัดทำสื่อเคลื่อนไหว เพื่อเผยแพร่ความรู้และส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในการดูแลและป้องกันตัวเองจากโรคนอนไม่หลับ ผ่านสื่อเคลื่อนไหว(Animation media) จำนวน 1 ตอน ความยาวคลิปวีดิโอ 2.52 นาที เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อผลิตสื่อสุขภาพ รูปแบบดิจิทัล : แอนิเมชัน เรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ? สำหรับให้ความรู้ในการดูแลและป้องกันตัวเองจากโรคนอนไม่หลับ ให้กลุ่มวัยรุ่นได้ตระหนักถึงผลเสียของอาการนอนไม่หลับ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่น ภายใต้แนวทางการดำเนินงานของกองสุขศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่น

1.3 ขอบเขตของรายงาน

ระยะเวลาฝึกปฏิบัติงาน ตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 - วันที่ 30 สิงหาคม 2563 ณ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

จำนวน 1 ตอน ความยาวคลิปวีดิโอ 2.52 นาที เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้วิธีการผลิตสื่อสุขภาพอย่างมีขั้นตอน โดยจัดทำเป็นสื่อรูปแบบดิจิทัล : แอนิเมชัน เรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน นอนไม่หลับทำอย่างไรดี
- ได้สื่อรูปแบบดิจิทัล : แอนิเมชัน เพื่อเผยแพร่ความรู้และการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลและป้องกันตัวเองจากโรคนอนไม่หลับในกลุ่มวัยรุ่น
- ได้ฝึกปฏิบัติงานการสื่อสารด้านสุขภาพ โดยการผลิตสื่อรูปแบบดิจิทัลภายใต้หน่วยงานกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร/วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

โครงงานสหกิจศึกษาเรื่อง หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ใช้แนวคิดทฤษฎีมาประกอบผลิตผลงานดังนี้

2.1 แนวคิดการผลิตสื่อดิจิทัล

2.2 แนวคิดแอนิเมชัน

2.3 แนวคิดด้านการออกแบบสื่อแอนิเมชัน

2.4 แนวคิดรูปแบบสื่อความรู้

2.5 โรคนอนไม่หลับ

2.1 แนวคิดการผลิตสื่อดิจิทัล

สื่อดิจิทัล (ตรงกันข้ามกับสื่ออนาล็อก) หมายถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์ซึ่งทำงานโดยใช้รหัสดิจิทัล ในปัจจุบัน การเขียนโปรแกรมต้องอยู่บนพื้นฐานของเลขฐานสอง ในกรณีนี้ ดิจิทัล หมายถึงการแยกแยะระหว่าง "0" กับ "1" ในการ แสดงข้อมูล คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องจักรที่มักจะแปลข้อมูลดิจิทัลฐานสองแล้วจึงแสดงชั้นของเครื่องประมวลผลชั้นของ ข้อมูลดิจิทัลที่เหนือกว่า สื่อดิจิทัลเช่นเดียวกับสื่อเสียง วิดีโอ หรือเนื้อหาดิจิทัลอื่น ๆ สามารถถูกสร้างขึ้น อ้างอิงถึง และได้รับการแจกจ่ายผ่านทางเครื่องประมวลผลข้อมูลดิจิทัล สื่อดิจิทัลได้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง เมื่อเทียบกับสื่ออนาล็อก

Digital Media (สื่อดิจิทัล) และ มัลติมีเดีย (Multimedia) ทั้งสองคำนี้เป็นเรื่องของสื่อทั้งหมดหรืออาจจะเรียกรวมว่า สื่อใหม่ (New media) ก็พอจะนับรวมไปได้ ทั้งสองคำต่างก็มีความเกี่ยวโยงกัน ถ้าลองคิดถึงสื่อประเภทใดบ้างที่มีลักษณะเป็นดิจิทัลหลายๆ คนคงพอนึกได้ เนื่องด้วยส่วนใหญ่ล้วนเป็นสิ่งที่เราได้เคยใช้อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การพิมพ์ข้อความเพื่อส่งเมล์ การเปิดฟังเพลงด้วย คอมพิวเตอร์ การชมภาพถ่ายที่เก็บในฮาร์ดดิสก์ การชมภาพเคลื่อนไหวผ่านจอคอมพิวเตอร์ การดูวิดีโอ หรือการติดต่อสื่อสาร ในยุคปัจจุบัน ทั้งหมดนี้เรารับข้อมูลผ่านสื่อที่เป็นดิจิทัลทั้งสิ้น และถ้าหากเรานำสื่อดิจิทัลทั้งหมดนี้มารวมเข้าด้วยกัน เราจะได้เป็นมัลติมีเดีย (Multimedia) ซึ่งถือเป็นสื่อใหม่ (New media) ที่กำลังมีอิทธิพลต่อการสื่อสารในยุคปัจจุบัน

องค์ประกอบของสื่อดิจิทัลเบื้องต้น

เป็นอย่างเดียวกันกับองค์ประกอบเบื้องต้นของมัลติมีเดียด้วย ประกอบไปด้วยพื้นฐาน 5 ชนิดได้แก่

1. ข้อความ เป็นส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหาของมัลติมีเดีย ใช้แสดงรายละเอียด หรือเนื้อหาของเรื่องที่นำเสนอ ถือว่า เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของมัลติมีเดีย ระบบมัลติมีเดียที่นำเสนอผ่านจอภาพของเครื่องคอมพิวเตอร์ นอกจากจะมีรูปแบบและสีของตัวอักษรให้เลือกมากมายตามความต้องการแล้วยังสามารถกำหนดลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ (โต้ตอบ)ในระหว่างการนำเสนอได้อีกด้วย

2. เสียง หากในงานมัลติมีเดียมีการใช้เสียงที่เร้าใจและสอดคล้องกับเนื้อหาใน การนำเสนอจะช่วยให้ระบบมัลติมีเดียนั้นเกิดความสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความน่าสนใจและ น่าติดตามในเรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องจากเสียงมีอิทธิพลต่อผู้ใช้มากกว่าข้อความหรือภาพนิ่งดังนั้น เสียง จึงเป็น องค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับมัลติมีเดียซึ่งสามารถนำเข้าเสียงผ่านทางไมโครโฟน แผ่นซีดี ดีวีดี เทปและวิทยุ เป็นต้น

3. ภาพนิ่ง เป็นภาพที่ไม่มีการเคลื่อนไหว เช่น ภาพถ่าย ภาพวาด และภาพลายเส้น เป็นต้น ภาพนิ่งนับว่ามี บทบาทต่อระบบงานมัลติมีเดียมากกว่าข้อความหรือตัวอักษร เนื่องจากภาพจะให้ผลในเชิงการเรียนรู้หรือรับรู้ด้วยการ มองเห็นได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังสามารถถ่ายทอดความหมายได้ลึกซึ้งมากกว่าข้อความหรือตัวอักษรซึ่งข้อความหรือ ตัวอักษรจะมีข้อจำกัดทางด้านความแตกต่างของแต่ละภาษา แต่ภาพนั้นสามารถสื่อความหมายได้กับทุกชนชาติ ภาพนิ่งมักจะแสดงอยู่บนสื่อชนิดต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์หรือวารสารวิชาการ เป็นต้น

4. ภาพเคลื่อนไหว ภาพกราฟิกที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อแสดงขั้นตอนหรือปรากฏ การณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่าง ต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อสร้างสรรค์จินตนาการให้เกิดแรงจูงใจจากผู้ชม การผลิตภาพเคลื่อนไหวจะต้องใช้โปรแกรมที่มีคุณสมบัติเฉพาะทางซึ่งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นอยู่บ้างเกี่ยวกับขนาดของ ไฟล์ที่ต้องใช้พื้นที่ในการจัดเก็บมากกว่าภาพนิ่งหลายเท่า

5. วิดีโอ เป็นองค์ประกอบของมัลติมีเดียที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากวิดีโอในระบบดิจิทัล สามารถนำเสนอข้อความหรือรูปภาพ (ภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว) ประกอบกับเสียงได้สมบูรณ์มากกว่าองค์ประกอบ ชนิดอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ปัญหาหลักของการใช้วิดีโอในระบบมัลติมีเดียก็คือ การสิ้นเปลืองทรัพยากรของพื้นที่บน หน่วยความจำเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการนำเสนอวิดีโอด้วยเวลาที่เกิดขึ้นจริง (Real-Time)

สรุปได้ว่าคำว่า “มัลติมีเดีย” หมายถึง การนำองค์ประกอบของสื่อดิจิทัลชนิดต่าง ๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน ซึ่งประกอบด้วย ตัวอักษร (Text) ภาพนิ่ง (Still Image) ภาพเคลื่อนไหว (Animation) เสียง (Sound) และวิดีโอ (Video) โดยผ่านกระบวนการทางระบบคอมพิวเตอร์เพื่อสื่อความหมายกับผู้ใช้อย่างมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Multimedia) และได้บรรลุผลตรงตามวัตถุประสงค์การใช้งาน ในส่วนของแต่ละองค์ประกอบของมัลติมีเดียทั้ง 5 ชนิดจะมีทั้งข้อดี - ข้อเสียที่แตกต่างกันไปตามคุณลักษณะและวิธีการใช้งาน สำหรับประโยชน์ที่จะได้รับจากมัลติมีเดียมีมากมาย นอกจากจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานแล้ว ยังเพิ่มประสิทธิผลของความคุ้มค่าในการลงทุนอีกด้วย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับวิธีการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ณเรจน์ ยิ่งนคร,ปรีชา บุญบำรุง,วิเชียร์ เลิศแก้วรัตน์,ประเสริฐ อภิชนเอกสิทธ์ และ กฤตนัยย กายนาคา. (2554)

โดยแนวคิดนี้ได้ถูกนำมาใช้ประกอบเป็นคลิปวีดีโอขึ้นมา เป็นการนำข้อความเป็นคำบรรยาย เสียงบรรยายประกอบ มีในส่วนของภาพเคลื่อนไหวมาใช้ในชิ้นงาน จนกลายเป็นวีดีโอตามองค์ประกอบของสื่อดิจิทัล จนได้เป็นชิ้นงานหนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ? กลายเป็นสื่อดิจิทัล : แอนิเมชัน

2.2 แนวคิดแอนิเมชัน

แอนิเมชัน (Animation) หมายถึง "การสร้างภาพเคลื่อนไหว" ด้วยการนำภาพนิ่งมาเรียงลำดับกัน และแสดงผลอย่างต่อเนื่อง ทำให้ดวงตาเห็นภาพที่มีการเคลื่อนไหวในลักษณะภาพติดตา (Persistence of Vision)

ทวีศักดิ์ กาญจนสุวรรณ , 2552

สื่อแอนิเมชัน หมายถึง กระบวนการที่เฟรมแต่ละเฟรมของภาพยนตร์ ถูกผลิตขึ้นทีละเฟรม แล้วนำมาร้อยเรียงเข้าด้วยกัน โดยการฉายต่อเนื่องกัน ไม่ว่าจากวิธีการ ใช้คอมพิวเตอร์กราฟิกถ่ายภาพรูปวาด หรือ หรือรูปถ่ายแต่ละขณะของหุ่นจำลองที่ค่อย ๆ ขยับเมื่อนำภาพดังกล่าวมาฉายด้วยความเร็ว ตั้งแต่ 16 เฟรมต่อวินาที ขึ้นไป เราจะเห็นเหมือนว่าภาพดังกล่าวเคลื่อนไหวได้ต่อเนื่องกัน ทั้งนี้เนื่องจาก การเห็นภาพติดตาในทาง คอมพิวเตอร์ การจัดเก็บภาพแบบอนิเมชันที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในอินเทอร์เน็ต

ประโยชน์ของการใช้สื่อแอนิเมชันคือ

1.สร้างความน่าสนใจ เนื่องจากเป็นสื่อที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย มีทั้งภาพและเสียงที่ช่วยดึงดูดความสนใจ

2.ใช้เวลาทำความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว กระชับ เหมาะกับยุคสมัยเทคโนโลยีที่มากับความสะดวกรวดเร็ว

3.เป็นสื่อดิจิทัล ทำให้ไม่สิ้นเปลืองทรัพยากร และประหยัดค่าใช้จ่ายในการนำมาเผยแพร่ข้อมูล เราสามารถจัดทำลงแพลตฟอร์มออนไลน์ได้ทันที เช่น YouTube Facebook และอื่น ๆ

ข้อดีของการผลิตงานแบบ Animation

1. ช่วยให้การอธิบายเรื่องที่ค่อนข้างซับซ้อนหรือยากจะเข้าใจให้กลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น
2. ช่วยให้เกิดการจินตนาการอย่างไร้ขอบเขต ไม่มีการปิดกั้นทางความคิด สามารถใช้ความคิดได้อย่างอิสรเสรี
3. ช่วยเน้นให้ส่วนสำคัญเกิดความกระจ่างและชัดเจนขึ้น เป็นการใช้ภาพอธิบายได้ดี
4. ช่วยทำให้สิ่งที่เป็นนามธรรมกลายเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนและดีขึ้น

ข้อเสียของการผลิตงานแบบ Animation

1. ต้องใช้เวลาในการผลิตอย่างมาก
2. น่าเบื่อ เนื่องจากบางครั้งก็ใช้การเคลื่อนไหวแบบเดิม ๆ
3. ต้องมีความสามารถในการวาดก่อนระดับหนึ่ง
4. ต้องมีทุนในการซื้ออุปกรณ์ระดับหนึ่ง

บัญชา เพ็ชรบุรี (ม.ป.ป.)

การศึกษาค้นคว้าในสื่อแอนิเมชัน นำข้อดีข้อเสียและประโยชน์ของการใช้สื่อประเภทนี้มาประกอบการตัดสินใจในการเลือกใช้สื่อที่เหมาะสม ผู้จัดทำจึงเล็งเห็นว่าสื่อแอนิเมชันเป็นสื่อที่เหมาะสมสำหรับการนำเสนอหนุฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ?

2.3 แนวคิดด้านการออกแบบสื่อแอนิเมชัน

2.3.1 **การออกแบบ** หมายถึง การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ หรือปรับปรุงดัดแปลงสิ่งที่มีอยู่ให้ดีขึ้นและมีรูปแบบที่เปลี่ยนไปจากเดิม การถ่ายทอดรูปแบบจากความคิดออกมาเป็นผลงาน ที่ผู้อื่นสามารถมองเห็น รับรู้ หรือสัมผัสได้ ซึ่งการออกแบบครอบคลุมถึงการออกแบบวัตถุ ระบบ หรือ

ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ และยังรวมไปถึง การคิดเชิงออกแบบ (design thinking) แบบที่ออกมาอาจเป็นสิ่งที่เป็นไปได้จริง หรือแบบที่เป็นเพียงนามธรรมก็ได้ ผู้ที่ออกแบบจะเรียกว่า นักออกแบบ ซึ่งหมายถึงคนที่ทำงานวิชาชีพในสาขาการออกแบบที่แตกต่างกันไป เช่น นักออกแบบแฟชั่น, นักออกแบบแนวความคิด หรือนักออกแบบเว็บไซต์

การออกแบบนั้นมีความจำเป็นที่ต้องพิจารณาด้าน สุนทรียศาสตร์ ประโยชน์ใช้สอย หลักเศรษฐศาสตร์ และมุมมองสังคมการเมือง ทั้งในสิ่งที่ออกแบบและขั้นตอนการออกแบบ การออกแบบอาจเกี่ยวข้องกับการค้นหาข้อมูล ความคิด การทำแบบจำลอง การปรับแก้แบบแบบมีปฏิสัมพันธ์ และ การรื้อแบบใหม่ (re-design) ขณะที่ความหลายหลายของการออกแบบอาจรวมไปถึง เสื้อผ้า ส่วนต่อประสานกราฟิกกับผู้ใช้ ตึกระฟ้า เอกลักษณ์องค์กร การจัดการกระบวนการทางธุรกิจ หรือแม้กระทั่งกระบวนการออกแบบเอง

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.)

หลักในการออกแบบที่ใช้ในงานแอนิเมชัน หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี

1. กำหนดลำดับ (Impose Order)

โดยกำหนดหัวข้อในการนำเสนอเป็นลำดับขั้น เช่น สาเหตุ วิธีการป้องกัน วิธีการรักษา

2.ชี้นำสายตา (Guide the eye)

การจัดทำรูปแบบห้องให้เป็นลักษณะเปอร์สเปคทีฟ เป็นเส้นนำสายตาไปยังตัวละครที่ดำเนินเรื่องอยู่

3.เน้นส่วนสำคัญ (Emphasize the important)

การเน้นตัวอักษรด้วยการเพิ่มขอบสีต่างๆให้ตัดกับสีพื้นหลัง หรือการเปลี่ยนสีตัวอักษร

4.สร้างเอกภาพ (Create Unity)

ทำให้ภาพและตัวอักษรสามารถสื่อออกมาให้สอดคล้องกันกับความหมายที่ต้องการ

5.จัดแนวองค์ประกอบ (Align elements)

จัดภาพให้เกิดความสมดุลและสร้างความน่าสนใจให้กับภาพ แบ่งตำแหน่งตัวหนังสือให้ไม่ทับซ้อนภาพ วางจุดโฟกัสให้อยู่ในตำแหน่งการแบ่ง 9 ช่อง

6.จัดการกับพื้นที่ว่าง (Manage the white space)

ให้พื้นที่ว่างกับงานเพื่อไม่ให้ภาพดูอึดอัดเกินไป หรือ ใช้ที่ว่างในการสื่อความหมายของความโล่งกว้าง คับแคบน่าอึดอัดในตัวงาน

7.ใช้ความต่างสร้างจุดเด่น (Use contrast to stand out)

ทั้งนี้บ้างก็ใช้การชี้ของตัวละคร เพื่อนำสายตาไปยังตัวอักษรที่ขึ้นอยู่ บ้างก็เน้นด้วยการใช้สี เช่น สีแดงในการตัดกันระหว่างตัวอักษรและภาพเพื่อความโดดเด่น

8.คานน้ำหนักภาพ (Balance the visual weights)

การแบ่งภาพสองฝั่งเพื่อให้ภาพนั้นๆมีน้ำหนักเท่ากัน สร้างความน่าสนใจในเนื้อหา

9.ใช้สัดส่วนที่น่าพอใจ (Use the pleasing proportions)

แบ่งสัดส่วนใหญ่เล็กเพื่อความน่าสนใจไม่ซ้ำซากกับการนำเสนออื่นๆ

10.ทำให้ดูง่าย (Simplify)

จัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้ดูเรียบง่าย ไม่วุ่นวายจนแย่งความเป็นจุดเด่นซึ่งกันและกัน

11. การใช้สี (Coloring)

ใช้สีอ่อน เพื่อความละมุนละไมในการมอง เน้นเป็นสีฟ้า เพื่อความสบายให้อารมณ์ผ่อนคลาย

เลือกใช้สีทึบ เพื่อ สร้างความรู้สึกมืดสื่อถึงช่วงเวลากลางคืน ช่วงเวลาการนอนหลับ

12.การใช้ตัวอักษร (Typography)

ใช้ตัวอักษรแบบเรียบง่ายเพื่อให้อ่านง่าย และมีความดูเป็นวัยรุ่น

แนวคิดด้านการออกแบบ ได้ถูกนำมาใช้ผสมการออกแบบสตอรี่บอร์ด ทั้งหลักในการออกแบบ กำหนดลำดับ การชี้นำสายตา การเน้นส่วนสำคัญ การสร้างเอกภาพ การจัดแนวองค์ประกอบ การจัดการกับพื้นที่ว่าง การใช้ความต่างสร้างจุดเด่น คานน้ำหนักภาพ การใช้สัดส่วนที่น่าพอใจ การใช้สี การใช้ตัวอักษร เพื่อให้ผลงานออกมามีความน่าสนใจ

2.3.2 การออกแบบคาร์แรคเตอร์ตัวละคร

การกำกับงานศิลปะในการ์ตูนแอนิเมชัน

องค์ประกอบทางสายตาและการได้ยินมีอิทธิพลอย่างมากในแง่ของการรับรู้ ซึ่งแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้ชมขณะที่ดูภาพยนตร์ ดังนั้น บทบรรยาย , การแสดงออกของตัวละคร ,

ดนตรีและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทางศิลปะ จึงเป็นสื่อที่นำพาอารมณ์และความคิดของผู้ชมให้รู้สึกไปในทิศทางต่าง ๆ นั่นจึงเป็นคำถามที่ผู้กำกับศิลป์ในงานแอนิเมชันให้ความสำคัญมากกว่าจะถ่ายทอดอารมณ์ในส่วนหรือฉากใด ๆ ของเรื่องให้ออกมาในทิศทางใด

เส้นกับอารมณ์ที่เกิดในผลงาน (Line work)

อารมณ์ความรู้สึกจากเส้นแบบต่าง ๆ เส้นนั้นเป็นส่วนประกอบหนึ่งทางสายตาที่สำคัญที่ให้แทนตัวแสดงจริงเหล่านั้น สามารถทำหน้าที่การกำหนดขอบเขตที่ว่าง รูปร่าง และแทนความหมายเป็นตัวการ์ตูนที่แสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้ด้วยเส้นต่าง ๆเหล่านั้น เส้นจะแบ่งออกเป็นชนิดใหญ่ๆ สองแบบคือ เส้นตรง (Straight Line) และเส้นโค้ง (Curve Line) เส้นทั้งสองแบบนี้เวลาที่นำมาวางต่อกันในรูปแบบต่าง ๆ ก็จะเกิดเป็นรูปแบบของเส้นที่หลากหลายขึ้นมาตามทฤษฎีแล้วได้มีการสรุปอารมณ์ที่เกิดจากเส้นแบบต่าง ๆ

สีและความรู้สึก (Mood and Tone)

จิตวิทยาของสี (Psychology of color) “สี” มีอิทธิพลต่อผู้ชมในการสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นสิ่งที่แทนความหมายว่าอะไรบ้างที่เกิดขึ้นในภาพยนตร์ ความรู้สึกเกี่ยวกับสีจะมีหลากหลายความรู้สึก

ตัวอย่าง

ภาพ 2.1 ตัวอย่างการใช้สี

การใช้สีสดใส ให้ความรู้สึกถึงความสดใส ความเป็นวัยรุ่น พื้นหลังเป็นสีฟ้าและสีเขียว ให้รู้สึกร่มรื่นเป็นธรรมชาติ

วรรณะของสี (Tone of color)

วรรณะของสีคือ ความแตกต่างของสีแต่ละด้านของวงจรสีที่แสดงถึงความรู้สึกที่แตกต่างกัน ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับเสียงเพลงหรือเสียงดนตรีก็คือเสียงสูงและเสียงต่ำที่แสดงออกทางอารมณ์ ที่มีการเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวา หรือเศร้าโศกรันทดใจ

หลักการพื้นฐานสำหรับการออกแบบ Character

การออกแบบ Character จะมีหลักการอยู่สองเรื่องคือ Profile หรือ Style

Profile Data คือการอธิบายรายละเอียดของตัวละคร โดยมีอยู่ 7 หัวข้อคือ

1. ID : อายุ , เพศ , ส่วนสูง , สีผิว , ผม , ตา และจุดสังเกตสำคัญๆ เช่น ใส่แว่นดำตลอดเวลา หรือมีปีกเล็ก ๆ เป็นต้น

2.Characteristic : เป็นตัวที่บอกบุคลิกว่าเป็นคนอย่างไร อารมณ์ดีตลอดเวลา หรือซึมเศร้าเก็บตัว ที่เป็นบุคลิกเฉพาะของตัวละครตัวนี้

3.Role : บอกบทบาทหลักๆ ว่ามีหน้าทำอะไรในเรื่องนี้ เช่น เป็นเด็กจากชนบทต้องการไปตามหาอาวุธในตำนานเพื่อปกป้องโลก หรือต้องไปแก้แค้นให้ท่านพ่อ

4.Origin : เป็นรากเหง้าของตัวละครว่ามาจากไหน จากหมู่บ้านอะไร หรือจากดาวดวงไหน

5.Background : บอกภูมิหลังของตัวละครว่าเคยทำอะไรมา ทำไมต้องมาอยู่เรื่องนี้ เช่น เคยเป็นเด็กชาวนา ตอนเด็ก ๆ ได้เรียนคาถาอาคมมาบ้าง จึงมีวิชาติดตัวพอสมควร และด้วยความที่หลวงตาสอนมาให้ช่วยเหนือผู้คน จึงออกเดินทางเพื่อช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน

6.Power : มีพลังพิเศษ หรือความสามารถพิเศษอะไร

7.Associate : มีแนวร่วมเห็นใครบ้าง เช่น Hero ก็จะมีแนวร่วมเป็น Mentor และ Herald แล้วแนวร่วมที่ว่านี้ช่วยทำอะไรบ้าง

8.Style คือการเลือกลักษณะของตัวการ์ตูนว่าจะให้ออกมาแนวใด เช่น แนวจริงจัง หรือแนวน่ารัก

ห้องเรียนออนไลน์ krusutassa. (ม.ป.ป.).

ผู้จัดทำได้นำแนวทางการออกแบบตัวละคร มาออกแบบตัวละครหนูฝ้าย โดยนำหลักการการใช้เส้นมาเขียนสีหน้า นำการใช้สีมาใส่สีให้กับชุดตัวละคร โดยชุดหนูฝ้ายใช้สีทึบเพื่อให้ความรู้สึกอยากนอน และใช้สีสดใสในตัวประกอบอื่นๆเพื่อให้ความรู้สึกสดใสในงาน ไม่ให้กลายเป็นโทนดราม่ามากเกินไป และแสดงความเป็นวัยรุ่น โทนสีในแอนิเมชันจึงเป็นสีทึบสลับกับ

ความสดใสแล้วแต่ความเหมาะสมในตัวงาน เช่น ฉากนอนใช้สีทึบ ฉากออกกำลังกายใช้สีสดใส และดีไซน์ตัวละครหนูฝ้ายเตือนภัยให้เป็นวัยรุ่น ผู้หญิง เพื่อความอ่อนหวาน น่าฟัง มีบุคลิคที่สดใสอยู่ตลอดเวลาและมีความเป็นผู้ใหญ่ผสม เพื่อเหมาะกับความมีภูมิความรู้

2.3.3 การจัดทำสตอรี่บอร์ด (Story bord)

สตอรี่บอร์ด คือการเขียนกรอบแสดงเรื่องราวที่สมบูรณ์ของงานภาพเคลื่อนไหว โดยมีการแสดงรายละเอียดที่ปรากฏในแต่ละฉากหรือแต่ละหน้าจอ เช่น ข้อความ ภาพ ภาพเคลื่อนไหว เสียงดนตรี เสียงพูด และแต่ละอย่างนั้นมีลำดับของการปรากฏก่อน-หลัง ด้วยตัวอย่างผลงาน

ภาพ 2.2 ภาพตัวอย่างการทำสตอรี่บอร์ด

คอมพิวเตอร์ เอ็ม 2 ซี บี. (ม.ป.ป.).

ผู้จัดทำได้นำแนวคิดการจัดทำสตอรี่บอร์ดมาจัดทำเป็นชิ้นงาน เพื่อจัดลำดับและได้เห็นชิ้นงานทั้งหมดเป็นภาพรวม และแก้ไขเพื่อให้ชิ้นงานมีความสมบูรณ์ในเนื้อหามากขึ้น

2.4 แนวคิดรูปแบบสื่อความรู้

สื่อ เป็นช่องทางการสื่อสารที่นำเสนอเนื้อหาของสารไม่ว่าจะเป็นข่าว ข้อมูลบันเทิงหรือโฆษณาไปสู่ผู้บริโภค การเปลี่ยนแปลงระบบเทคโนโลยี นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบสื่อที่พัฒนาให้ดีขึ้นนับจากสื่อบุคคลที่เปลี่ยนแปลงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อสิ่งพิมพ์พัฒนาเป็นรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ คือ สื่อวิทยุและสื่อโทรทัศน์ ในปัจจุบันการพัฒนาระบบเทคโนโลยีไม่หยุดนิ่ง สื่อ

อินเทอร์เน็ตพัฒนาขึ้นมาเพื่อการติดต่อสื่อสารเพิ่มขึ้น ดังนั้นกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของระบบเทคโนโลยีสามารถแบ่งสื่อออกเป็น 2 ประเภท ตามลักษณะของการใช้สื่อเพื่อการกระจายเสียงวิทยุโทรทัศน์ คือ สื่อแบบดั้งเดิม และสื่อใหม่

พรจิต สมบัติพานิช, 2547

สื่อแต่ละประเภทมีดังนี้

<u>สื่อประเภทฉาย</u>

สื่อประเภทฉาย เป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้ลงมือปฏิบัติโดยตรง เก็บประสบการณ์ และสามารถใช้วัสดุ อุปกรณ์ ในการทำงานตามคำสั่งของผู้สอนที่กำหนด หรือใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่ผู้เรียนอยากแสดงออกมาก็ได้ ผู้เรียนเรียนรู้ได้ง่ายเพราะเป็นของจริงที่สามารถจับและสัมผัสได้ สื่ออีกอย่างหนึ่งคือสื่อวัสดุที่ต้องอาศัยอุปกรณ์เป็นส่วนสำคัญในการแสดงเนื้อหาให้ปรากฏชัดเจนเข้าใจโดยรวม

<u>สื่อสิ่งพิมพ์</u>

สื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง หนังสือและเอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งได้แสดงหรือจำแนกหรือเรียบเรียงสาระความรู้ต่าง ๆ โดยใช้หนังสือที่เป็นตัวเขียน หรือตัวพิมพ์เป็นสื่อเพื่อแสดงความหมายสื่อสิ่งพิมพ์มีหลายประเภท เช่น เอกสาร หนังสือ ตำรา หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร จุลสาร จดหมาย จดหมายเหตุ บันทึก รายงาน วิทยานิพนธ์

<u>สื่อประเภทเสียง</u>

สื่อประเภทเสียง คือสื่อที่มีเฉพาะเสียง บรรจุเสียงพูด ดนตรีประกอบ และเสียงเอฟเฟ็กต์ต่าง ๆ รวมอยู่ในตลับที่เรียกว่าเทปคาสเซ็ท โดยต้องอาศัยเครื่องเล่นเทปมาเปิดฟัง สามารถนำมาใช้กับบัตรคำ แผนภูมิ ชาร์ต ภาพชุด มีการอธิบายขั้นตอนการสาธิต การทำงาน การบรรยาย การปราศรัย เพื่อให้ผู้เรียนได้ฟังเพิ่มพูนความรู้ ในปัจจุบันมีรายการวิทยุกระจายเสียงที่กระจายอยู่ตามท้องถิ่นต่าง ๆ

<u>สื่อกิจกรรม</u>

สื่อกิจกรรม และกระบวนการ หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการที่ครูหรือผู้เรียนกำหนดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ ใช้ในการฝึกทักษะซึ่งต้องใช้กระบวนการคิด การปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ของผู้เรียน เช่น การแสดงละครบทบาทสมมติ การสาธิต สถานการณ์จำลอง การจัดนิทรรศการ การไปทัศนศึกษานอกสถานที่ การทำโครงงาน เกม เพลง การปฏิบัติตามใบงาน

<u>สื่อวัสดุ</u>

สื่อการสอนประเภทวัสดุเป็นสื่อที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีความหมายของสื่อการสอนประเภทวัสดุคำว่า “วัสดุ” ตรงกับคำว่าภาษาอังกฤษว่า materal

“สื่อการสสอนประเภทวัสดุ” หรือ “สื่อวัสดุ” ซึ่งเป็นสื่อขนาดเล็กมีศักยภาพในการบรรลุเก็บเนื้อหาและถ่ายทอดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็น สื่อขนาดเล็กมีศักยภาพในการบรรลุเก็บเนื้อหาและถ่ายทอดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<u>สื่อประเภทคอมพิวเตอร์ออนไลน์</u>

สื่อประเภทคอมพิวเตอร์ออนไลน์ คือการใช้สายนำสัญญาณและใช้ซอฟแวร์จัดการให้ข้อมูลในเครื่องหนึ่งไปแสดงผลบนเครื่องอื่นได้ สื่อมัลติมีเดียก็ได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ และถูกนำไปใช้ในประโยชน์ใน ระบบเครือข่ายเล็ก ๆ (LAN) นั่นคือเริ่มใช้เป็นสื่อแบบออนไลน์ (online) อาศัยสายสัญญาณที่เชื่อมโยงติดต่อกันนั้นนำข้อมูลมัลติมีเดียจาก เครื่องแม่ข่าย (server) กระจายไปแสดงผลที่ทุก เครื่องที่เป็น ลูกข่าย (clients) ใน เครือข่าย (network)

ข้อดีของสื่อออนไลน์

1. สามารถถ่ายทอดและเผยแพร่สื่อโดยไร้พรมแดน
2. สามารถปรับปรุงข้อมูลได้ตลอด
3. มีการปฏิสัมพันธ์ในการเรียนรู้
4. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
5. สามารถเลือกเรียนได้ตามศักยภาพของตนเอง
6.สร้างความรับผิดชอบ ความมั่นใจในตนเอง

ข้อเสียของสื่อออนไลน์

1. ผู้เรียนต้องมีเครื่องคอมพิวเตอร์
2. ต้องมีความรู้ด้านคอมพิวเตอร์พื้นฐาน
3.บางครั้งอาจมีปัญหาทางด้านเทคนิคเวลาใช้งาน
4.ค่าใช้จ่ายในการใช้งานอินเตอร์เน็ต
5.ต้นทุนในการพัฒนาแบบเรียนสูง
6.ผู้มีความรู้ในการผลิตและออกแบบสื่อให้มีคุณภาพหาได้ยาก

ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์

มีด้วยกันหลายชนิด ขึ้นอยู่กับลักษณะของการนำมาใช้โดยสามารถแบ่งเป็นกลุ่ม หลักดังนี้

1. Weblogs หรือเรียกสั้นๆ ว่า Blogs คือ สื่อส่วนบุคคลบนอินเทอร์เน็ตที่ใช้เผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ข้อคิดเห็น บันทึกส่วนตัว โดยสามารถแบ่งปันให้บุคคลอื่น ๆ โดยผู้รับสารสามารถเข้าไปอ่าน หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ ซึ่งการแสดงเนื้อหาของบล็อกนั้นจะเรียงลำดับจากเนื้อหาใหม่ไปสู่เนื้อหาเก่า ผู้เขียนและผู้อ่านสามารถค้นหาเนื้อหาย้อนหลังเพื่ออ่านและแก้ไขเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา เช่น Exteen, Bloggang, Wordpress,Blogger, Okanation

2. Social Networking หรือเครือข่ายทางสังคมในอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ใช้สำหรับเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล เพื่อให้เกิดเป็นกลุ่มสังคม (Social Community) เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนและแบ่งปันข้อมูลระหว่างกันทั้งด้านธุรกิจ การเมือง การศึกษา เช่น Facebook, Hi5, Ning, Linkedin, MySpace, Youmeo, Friendste

3. Micro Blogging และ Micro Sharing หรือที่เรียกกันว่า “บล็อกจิ๋ว” ซึ่งเป็นเว็บเซอร์วิสหรือเว็บไซต์ที่ให้บริการแก่บุคคลทั่วไป สำหรับให้ผู้ใช้บริการเขียนข้อความสั้น ประมาณ 140 ตัวอักษร ที่เรียกว่า “Status” หรือ “Notice” เพื่อแสดงสถานะของตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ หรือแจ้งข่าวสารต่าง ๆ แก่กลุ่มเพื่อนในสังคมออนไลน์ (Online Social Network) (Wikipedia,2010) ทั้งนี้การกำหนดให้ใช้ข้อมูลในรูปข้อความสั้นๆ ก็เพื่อให้ผู้ใช้ที่เป็นทั้งผู้เขียนและผู้อ่านเข้าใจง่าย ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายคือ Twitter

4. Online Video เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการวิดีโอออนไลน์โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและขยายตัวอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเนื้อหาที่นำเสนอในวิดีโอออนไลน์ไม่ถูกจำกัดโดยผังรายการที่แน่นอนและตายตัว ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถติดตามชมได้อย่างต่อเนื่อง เพราะไม่มีโฆษณาคั่น รวมทั้งผู้ใช้สามารถเลือกชมเนื้อหาได้ตามความต้องการและยังสามารถเชื่อมโยงไปยังเว็บวิดีโออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้จำนวนมากอีกด้วย เช่น Youtube, MSN, Yahoo

5. Poto Sharing เป็นเว็บไซต์ที่เน้นให้บริการฝากรูปภาพโดยผู้ใช้บริการสามารถอัพโหลดและดาวน์โหลดรูปภาพเพื่อนำมาใช้งานได้ ที่สำคัญนอกเหนือจากผู้ใช้บริการจะมีโอกาสแบ่งปันรูปภาพแล้ว ยังสามารถใช้เป็นพื้นที่เพื่อเสนอขายภาพที่ตนเองนำเข้าไปฝากได้อีกด้วย เช่น Flickr, Photobucket, Photoshop,Express, Zooom

6. Wikis เป็นเว็บไซต์ที่มีลักษณะเป็นแหล่งข้อมูลหรือความรู้ (Data/Knowledge) ซึ่งผู้เขียนส่วนใหญ่อาจจะเป็นนักวิชาการ นักวิชาชีพหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่าง ๆ ทั้งการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ซึ่งผู้ใช้สามารถเขียนหรือแก้ไขข้อมูลได้อย่างอิสระ เช่น Wikipedia, Google Earth,diggZy Favorites Online

7. Virtual Worlds คือการสร้างโลกจินตนาการโดยจำลองส่วนหนึ่งของชีวิตลงไป จัดเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่บรรดาผู้ท่องโลกไซเบอร์ใช้เพื่อสื่อสารระหว่างกันบนอินเทอร์เน็ตในลักษณะโลกเสมือนจริง (Virtual Reality) ซึ่งผู้ที่จะเข้าไปใช้บริการอาจจะบริษัทหรือองค์การด้านธุรกิจ ด้านการศึกษา รวมถึงองค์การด้านสื่อ เช่น สำนักข่าวรอยเตอร์ สำนักข่าวซีเอ็นเอ็น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อพื้นที่เพื่อให้บุคคลในบริษัทหรือองค์กรได้มีช่องทางในการนำเสนอเรื่องราวต่าง ๆ ไปยังกลุ่มเครือข่ายผู้ใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่ม ลูกค้าทั้งหลัก และรองหรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของบริษัท หรือองค์การก็ได้ ปัจจุบันเว็บไซต์ที่ใช้หลัก Virtual Worlds ที่ประสบผลสำเร็จและมีชื่อเสียง คือ Second life

8. Crowd Sourcing มาจากการรวมของคำสองคำคือ Crowd และ Outsourcing เป็นหลักการขอความร่วมมือจากบุคคลในเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยสามารถจัดทำในรูปของเว็บไซต์ที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อค้นหาคำตอบและวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางธุรกิจ การศึกษา รวมทั้งการสื่อสาร โดยอาจจะเป็นการดึงความร่วมมือจากเครือข่ายทางสังคมมาช่วยตรวจสอบข้อมูลเสนอความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะ กลุ่มคนที่เข้ามาให้ข้อมูลอาจจะเป็นประชาชนทั่วไปหรือผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่อยู่ในภาคธุรกิจหรือแม้แต่ในสังคมนักข่าว ข้อดีของการใช้หลัก Crowd souring คือ ทำให้เกิดความหลากหลายทางความคิดเพื่อนำ ไปสู่การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพตลอดจนช่วยตรวจสอบหรือคัดกรองข้อมูลซึ่งเป็นปัญหาสาธารณะร่วมกันได้ เช่น Idea storm, Mystarbucks Idea

9. Podcasting หรือ Podcast มาจากการรวมตัวของสองคำคือ “Pod” กับ “Broadcasting” ซึ่ง “POD” หรือ PersonalOn - Demand คือ อุปสงค์หรือความต้องการส่วนบุคคล“Broadcasting” เป็นการนำสื่อต่างๆ มารวมกันในรูปของภาพและเสียง หรืออาจกล่าวPodcast คือ การบันทึกภาพและเสียงแล้วนำมาไว้ในเว็บเพจ (Web Page) เพื่อเผยแพร่ให้บุคคลภายนอก (The public in general) ที่สนใจดาวน์โหลดเพื่อนำไปใช้งาน เช่น Dual Geek Podcast, Wiggly Podcast

10. Discuss / Review/ Opinion เป็นเว็บบอร์ดที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถแสดงความคิดเห็นโดยอาจจะเกี่ยวกับ สินค้าหรือบริการ ประเด็นสาธารณะทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมเช่นEpinions, Moutshut, Yahoo!Answer, Pantip,Yelp

มูฮัมมะอัสรี มูฮัมหมัดสูเซ็น. (ม.ป.ป.)

ดังนั้นการผลิตสื่อที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด คือสื่อออนไลน์ ซึ่งการเลือกใช้สื่อออนไลน์เพื่อสุขภาพ เพราะเป็นสื่อที่เข้าถึงได้ง่ายสุดสำหรับวัยรุ่น และสื่อดิจิทัล:แอนิเมชัน เพราะเป็นสื่อที่เข้าถึงง่าย เข้าใจง่ายเหมาะสำหรับวัยรุ่น

2.5 โรคนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ จนพักผ่อนไม่เพียงพอ กลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนยุคใหม่ ซึ่งสาเหตุอาจมาจากโรคเรื้อรังบางโรค เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด ความดันโลหิตสูง และปัญหาทางด้านจิตใต ความเครียดความกังวลต่าง ๆ ซึ่งแน่นอนว่ากระทบต่อการใช้ชีวิต รู้สึกอ่อนเพลียในระหว่างวัน และเป็นสาเหตุให้มีปัญหาในการทำงานได้ ซึ่งพบถึง 1/3 ของประชากรที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ และมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 ต่อ 1 และพบบ่อยขึ้นตามอายุ

ทำความรู้จักโรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

โรคนอนไม่หลับ (Insomnia) คือ โรคที่มีความผิดปกติในวงจรการหลับ โดยสามารถแบ่งเป็นชนิดของการนอนไม่หลับ 3 ชนิดใหญ่คือ

ชนิดที่1 หลับยาก : จะมีอาการหลับได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลาเป็นชั่วโมง

ชนิดที่ 2 หลับไม่ทน : มักตื่นกลางดึก เช่น หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นานก็จะตื่น ในบางคนอาจตื่นแล้วกลับหลับอีกไม่ได้

ชนิดที่ 3 หลับๆตื่นๆ : จะมีอาการลักษณะ รู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้ม ๆ ไปเป็นพัก ๆ เท่านั้น

ซึ่งผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจจะมีอาการเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือมีหลายข้อรวมกันก็ได้ และแน่นอนเมื่อมีอาการนอนไม่หลับในช่วงตอนกลางคืนนั้นก็จะส่งผลกระทบในตอนกลางวันทำให้รู้สึกอ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ ง่วงซึม เป็นต้น

สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ

1. ปัญหาสิ่งแวดล้อม อุณหภูมิ สว่างเกินไป เสียงรบกวนจากการจราจร โทรทัศน์ เสียงดังรบกวน สว่างเกินไป หรือคับแคบเกินไป ทำให้นอนหลับยาก
2. อาการเจ็บป่วย เช่น ปวดท้อง ปวดตามเนื้อตัว เป็นโรคเกี่ยวกับการนอนหลับ มีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ มีอาการไอ
3. ความเครียด อาการวิตกกังวล แรงกดดัน หรือมีอาการซึมเศร้าและท้อแท้ หมดกำลังใจ หมดหวังในการใช้ชีวิต คิดว่าตัวเองไร้ค่า ยึดติดและอยู่กับตัวเองมากเกินไป
4. แอลกอฮอล์ คาเฟอีนในกาแฟ บุหรี่ หรือการใช้ยาบางชนิดนั้นอาจส่งผลเกี่ยวกับการนอนหลับ
5. ท้องว่าง ทำให้เกิดอาการอึดอัด หิวขึ้นมาในช่วงดึก หรืออิ่มมากเกินไป จนทำให้มีอาการแน่นท้องกลางดึก จนนอนไม่หลับ
6. ภาวะการนอนหลับ เช่น การนอนละเมอ ฝันร้าย หรือนอนไม่หลับจนติดเป็นนิสัย

7. หน้าที่การงานที่ต้องเปลี่ยนเวลาการนอนอยู่สม่ำเสมอ เช่น พยาบาล ยาม

วิธีแก้ปัญหาอาการนอนไม่หลับ

1. หลับและตื่นให้เป็นเวลาแม้ในวันหยุดเพื่อให้เกิดความเคยชิน ห้องที่นอนควรมืดและเงียบ หลีกเลี่ยงแสงจ้าและสว่างมากในเวลานอน ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไปเพราะจะทำให้หลับไม่สนิท
2. ไม่ทำกิจกรรมอื่นในที่นอนเพราะจะทำให้นาฬิกาของการนอนสับสน ที่นอนไม่ใช่ที่อ่านหนังสือหรือดูทีวี ถ้านอนไม่หลับภายหลังเข้านอน 20-30 นาที ให้ลุกไปทำกิจกรรมอื่นก่อน เช่นฟังเพลงเบาๆ หรืออ่านหนังสือเพื่อให้ผ่อนคลาย
3. ไม่นอนกลางวัน (ถ้าจำเป็นไม่ควรนอนเกิน 30 นาที) เพราะจะทำให้รบกวนช่วงเวลานอนในตอนกลางคืนได้
4. จัดที่นอนให้เหมาะสม เงียบสงบ อุณหภูมิที่เย็นสบายพอเหมาะ ไม่ควรเปิดโทรทัศน์ และหากต้องการให้ร่างกายพักผ่อนมากจริง ๆ ให้ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด จะได้ไม่มีเสียงรบกวนขณะนอนหลับ
5. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอน เช่น การนวดให้ร่างกายผ่อนคลาย การแช่น้ำอุ่น
6. หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน หรือการใช้ยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงซึมในช่วงกลางวัน
7. เมื่อรู้สึกง่วงจะต้องเข้านอนทันที เข้านอนให้เวลานั้นเหมือนกันทุกคืน ตรงเวลา ร่างกายจะจดจำเวลานอนเอง
8. หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก หรืออาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดท้องเนื่องจากมีอาการกรดไหลย้อน ถ้าท้องว่างให้รับประทานอาหารเบาๆ เช่น ขนมปังชิ้นเล็ก นมอุ่น หรือน้ำผลไม้
9. หากนอนไม่หลับ ให้ไปทำกิจกรรมเบาๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือนั่งสมาธิ เมื่อรู้สึกง่วงให้เข้ามานอน
10. ก่อนนอนควรทำสมองให้โล่ง ปลอดโปร่ง ไม่นำเรื่องเครียด กดดัน ผิดหวัง หรือเสียใจมาคิด ทำจิตใจให้ผ่อนคลายก่อนนอน ใช้กลิ่นเข้ามาช่วยในการนอนหลับ เช่น กลิ่นวานิลลา กลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นยูคาลิปตัส กลิ่นพิมเสน หรือกลิ่นคาโมมายล์ ที่ช่วยทำให้ผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด จิตใจสงบ ปลอดโปร่ง และผ่อนคลาย
11. หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ ชาที่มีคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ และลดประสิทธิภาพการนอนหลับ ลดการดื่มแอลกอฮอล์ลง ถึงแม้ว่าจะช่วยในเรื่องการนอนหลับ หากมากไปอาจส่งผลต่อร่างกายได้
12. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

13. ไม่ควรออกกำลังกายใกล้เวลานอน เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นซึ่งจะกระตุ้นให้สมองไม่หลับ จึงควรออกกำลังกายเบาๆ หลังจากตื่นนอนตอนเช้าอย่างน้อย 15 นาที เพื่อช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัวทำให้ให้การปฏิบัติภารกิจประจำวันดีขึ้น และอาจออกกำลังกายในตอนเย็นหลังเลิกงานเพื่อช่วยคลายความตึงเครียดจากการทำงาน แต่ไม่ควรปฏิบัติใกล้เวลานอน
14. ปรึกษาแพทย์หรือนักบำบัด อาจมีการแนะนำให้ใช้ยานอนหลับ ยาผ่อนคลาย ได้รับการปรึกษา หรือมีตารางการปฏิบัติมาให้ฝึกบำบัดการนอนหลับ
15. รับประทานอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง เช่น ปลาโอ ปลาเก๋า ปลากะพง ถั่วเหลือง ถั่วลิสง อัลมอลต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยอดฟักแม้ว ยอดฟักทอง และกล้วยสุก เพราะแมกนีเซียมลดอาการซึมเศร้า และมีผลต่อกระบวนการควบคุมการนอนหลับ โดยเป็นตัวที่ช่วยในการสร้างสารเมลาโตนิน นอกจากนั้นอาหารที่มีโปรตีนและฟอสฟอรัสนั้นยังมีแมกนีเซียมด้วย เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ ผักใบเขียว และเนื้อสัตว์
16. ควรหลีกเลี่ยงอาหารหนักในมื้อเย็น เช่นอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือมีโปรตีนมาก หากจำเป็นต้องทานก่อนนอนควรเป็นนมสดหรือน้ำผลไม้เท่านั้น

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.).
โรงพยาบาลเปาโล. (2563)
โรงพยาบาลราชวิถี. (2562)
รามา แชแนล. (2557)

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นควรนอนก่อน 22.00 น. เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งเต็มที่ ช่วยเรื่องการเติบโต และเพิ่มความสูง เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน โดยสรุปดังนี้

- เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 6-14 ปี ควรนอนหลับประมาณ 9- 11 ชั่วโมง ต่อวัน
- เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 15-17 ปี ควรนอนหลับประมาณ 8- 10 ชั่วโมง ต่อวัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ. (2561)

ทั้งนี้หากเราอดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียกับร่างกายทำให้ระบบร่างกายทำงานติดขัด จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานโดยมีประสิทธิภาพลดลง หายจากโรคต่างๆ ได้ช้าลง มีผลต่อการเจริญเติบโต มีการซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอได้ลดลง ฟื้นตัวจากโรคได้ช้า ร่างกายมีภาวะ

อ่อนเพลีย ส่งผลต่อระบบเผาผลาญ ร่างกายต้องการอาหารมากขึ้น มีอาการป่วย เช่น คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเสีย กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อทำงานได้ลดลง หรืออ่อนแรงอ่อนเพลีย มีผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น โกรธง่าย มีอารมณ์แปรปรวน ไม่คงที่ ซึมเศร้า และมีอาการเฉื่อยชา ไม่อยากทำอะไรเลย เพราะฉะนั้นจึงต้องดูแลร่างกายให้ดี การพักผ่อนนอนหลับนั้นก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่แพ้เรื่องการบริโภคหรือการออกกำลังกายเลย

ข้อมูลการนอนไม่หลับนี้จะช่วยเสริมให้ตัวโครงงานมีความสมบูรณ์ในข้อมูลและหลักฐานมากขึ้น ผู้จัดทำเล็งเห็นว่าเป็นปัญหาที่สามารถพบได้ในทั่วไป พบเจอในกลุ่มอายุใกล้เคียงกัน และเป็นปัญหาที่คนส่วนใหญ่ไม่เห็นถึงความสำคัญ

ผู้จัดทำโครงงานสหกิจนี้ได้ทำการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ จากบทความ งานวิชาการต่าง ๆ ที่เผยแพร่ทางเว็บไซต์ ตำราวิชาการ และเอกสารโครงงานสหกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาพบว่าแนวคิดการออกแบบสื่อดิจิทัล มีความเหมาะสมในการนำมาเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ เนื่องมาจากเป็นสื่อที่กำลังเป็นที่นิยม แนวคิดด้านแอนิเมชัน เป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่ เหมาะสมกับการนำมาผลิตสื่อเรื่องโรคนอนไม่หลับให้เข้าใจง่ายขึ้น และนำแนวคิดด้านการออกแบบสื่อแอนิเมชัน มาจัดทำให้มีความน่าสนใจ เช่น การกำหนดลำดับ การใช้จุดชี้นำสายตา เป็นต้น รวมถึงสร้างคาร์แล็คเตอร์ให้มีความน่าสนใจ โดยใช้แนวคิดรูปแบบสื่อความรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงความเป็นสื่อออนไลน์ และหาช่องทางการเผยแพร่ที่ตอบโจทย์ที่สุด สุดท้ายนำความรู้ที่ได้รับจากโรคการนอนไม่หลับมาเผยแพร่ ด้วยข้อมูลที่น่าเชื่อถือ มีแหล่งที่มาชัดเจนและเป็นความจริง

บทที่ 3

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

3.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

3.1.1 ชื่อสถานประกอบการ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ministry of public health

3.1.2 ที่ตั้งสถานประกอบการ ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

ภาพที่ 3.1 ตราสัญลักษณ์ (Logo) กระทรวงสาธารณสุข

ภาพที่ 3.2 ตราสัญลักษณ์ (Logo) กองสุขศึกษา

ภาพที่ 3.3 แผนที่ กระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา

3.2 ลักษณะการประกอบการ

กระทรวงสาธารณสุข

- มีทั้งหมด 15 หน่วยงาน และ 6 หน่วยงานราชการส่วนภูมิภาค
- หนึ่งใน 15 หน่วยงาน มีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มี 2 หน่วยงาน

หน่วยงานส่วนกลาง 8 กอง 3 สำนัก 4 กลุ่ม 2 ศูนย์

- กองแบบแผน
- กองวิศวกรรมการแพทย์
- กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน
- กองสุขศึกษา
- กองแผนงาน
- กองสุขภาพระหว่างประเทศ
- กองกฎหมาย
- กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
- สำนักงานเลขานุการกรม

- สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ
- สำนักผู้เชี่ยวชาญ
- กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
- กลุ่มตรวจสอบภายใน
- กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม
- กลุ่มสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
- ศูนย์คุ้มครองผู้บริโภค
- ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จ

หน่วยงานส่วนภูมิภาค

- ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 1 – 12
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ จังหวัดครสวรรค์
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง จังหวัดชลบุรี
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานชายแดนภาคใต้ จังหวัดยะลา

กองสุขศึกษา

วิสัยทัศน์ กองสุขศึกษา

"เป็นองค์กรหลักด้านสุขศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้นำสู่วัฒนธรรมสุขภาพของคนไทย"

พันธกิจ กองสุขศึกษา

- จัดทำยุทธศาสตร์ด้านสุขศึกษาโดยการมีส่วนร่วมของหน่วยงานและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
- ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานสุขศึกษาในระบบบริการสุขภาพแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน
- พัฒนารูปแบบและกระบวนการสุขศึกษา
- พัฒนาเครือข่ายการดำเนินงานสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคมและประชาชน
- ศึกษา วิเคราะห์ วิจัย พัฒนา ประเมินและถ่ายทอดองค์ความรู้มาตรฐาน เทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านสุขภาพ

- ปฏิบัติงานร่วมกันหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

3.3 รูปแบบการจัดองค์การและบริหารงานขององค์กร

ภาพที่ 3.3 รูปแบบการจัดองค์การและบริหารงานขององค์กร

3.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

3.4.1 ตำแหน่งที่นักศึกษา

นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย ตำแหน่งนักศึกษาฝึกปฏิบัติงานผลิตสื่อสุขภาพ

3.4.2 ลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

ผลิตสื่อสุขภาพรูปแบบดิจิทัล ได้แก่ สื่อวิดีโอแอนิเมชัน อินโฟกราฟิก และการ์ตูนช่อง

3.5 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา

1.คุณนภดล เที่ยงกมล ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ

2.คุณต่อโชติ โสตถิกุล ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ(รก.)

3.คุณกิรณา สมวาทสรรค์ ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

4.คุณศิริณัฏฐ์ คลังศรี ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่ปฏิบัติการ

3.6 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

3.6.1 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ระยะเวลาในการดำเนินงานวันที่ 20 พฤษภาคม - 28 สิงหาคม 2563

3.6.2 วันเวลาในการปฏิบัติสหกิจ

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 8.30 น. – 16.30 น.

3.7 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

3.7.1 อุปกรณ์ด้านฮาร์ดแวร์

1.กระดาษ หรือ สมุด

2. ดินสอ ยางลบ ปากกา สำหรับงานสเก็ตภาพ

3. เครื่องปริ้นเตอร์

4. คอมพิวเตอร์

5. เมาส์ปากกา

3.7.2 อุปกรณ์ด้านซอฟต์แวร์

1.Paint tool Sai

2.Adobe Photoshop CC 2018

3.Adobe After Effects CC 2018

4.Camtasia 9

5.Microsoft Word

3.8 ขั้นตอน และวิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	มิถุนายน 2563				กรกฎาคม 2563				สิงหาคม 2563			
หาข้อมูล				•								
วิเคราะ สังเคราะห์ ข้อมูล					•							
เขียนสตอรี่บอร์ด						•						
นำเสนอและรับการแก้ไขสตอรี่บอร์ด ครั้งที่ 1							•					
นำเสนอและรับการแก้ไขสตอรี่บอร์ด ครั้งที่ 2							•					

นำเสนอและรับการแก้ไขสตอรี่บอร์ด ครั้งที่ 3							•					
นำเสนอและรับการแก้ไขสตอรี่บอร์ด ครั้งที่ 4								•				
นำเสนอและเริ่มต้นการผลิต								•				
นำเสนอ animation และแก้ไขครั้งที่ 1								•				
รับการแก้ไขคลิป animation								•				
นำเสนอ animation และแก้ไขครั้งที่ 2									•			
นำเสนอ animation สมบูรณ์										•		

ตารางที่ 3.1 ตาราง Gantt Chart

บทที่ 4

ผลการจัดทำโครงงาน

การทำโครงงานหนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ต้องจัดทำทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมงาน (Pre production) ขั้นตอนการผลิต (Production) และขั้นตอนหลังการผลิต (Post – Production) เพื่อเป็นขั้นตอนการทำงานให้ชิ้นงานสำเร็จ

4.1 ขั้นตอนการเตรียมงาน (pre-production)

4.1.1 หาข้อมูล การนอนไม่หลับ โดยหาข้อมูลอย่างละเอียดและน่าเชื่อถือ จาก เว็บไซต์โรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชนได้แก่ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลเปาโล และโรงพยาบาลราชวิถี

กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่วัยรุ่น 16-25 ปี เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และการนอนหลับมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในช่วงวัยนี้

กำหนดรูปแบบสื่อ animation 2D โดยทำผ่านโปรแกรม Sai และ Photoshop สำหรับการวาดรูปแต่งรูป และนำมาเคลื่อนไหวผ่านทางโปรแกรม After Effect โดยความยาวของอนิเมชันประมาณ 3 นาที

นำข้อมูลมาจัดเรียงเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อเตรียมนำข้อมูลไปใช้ในการสร้าง animation เช่น

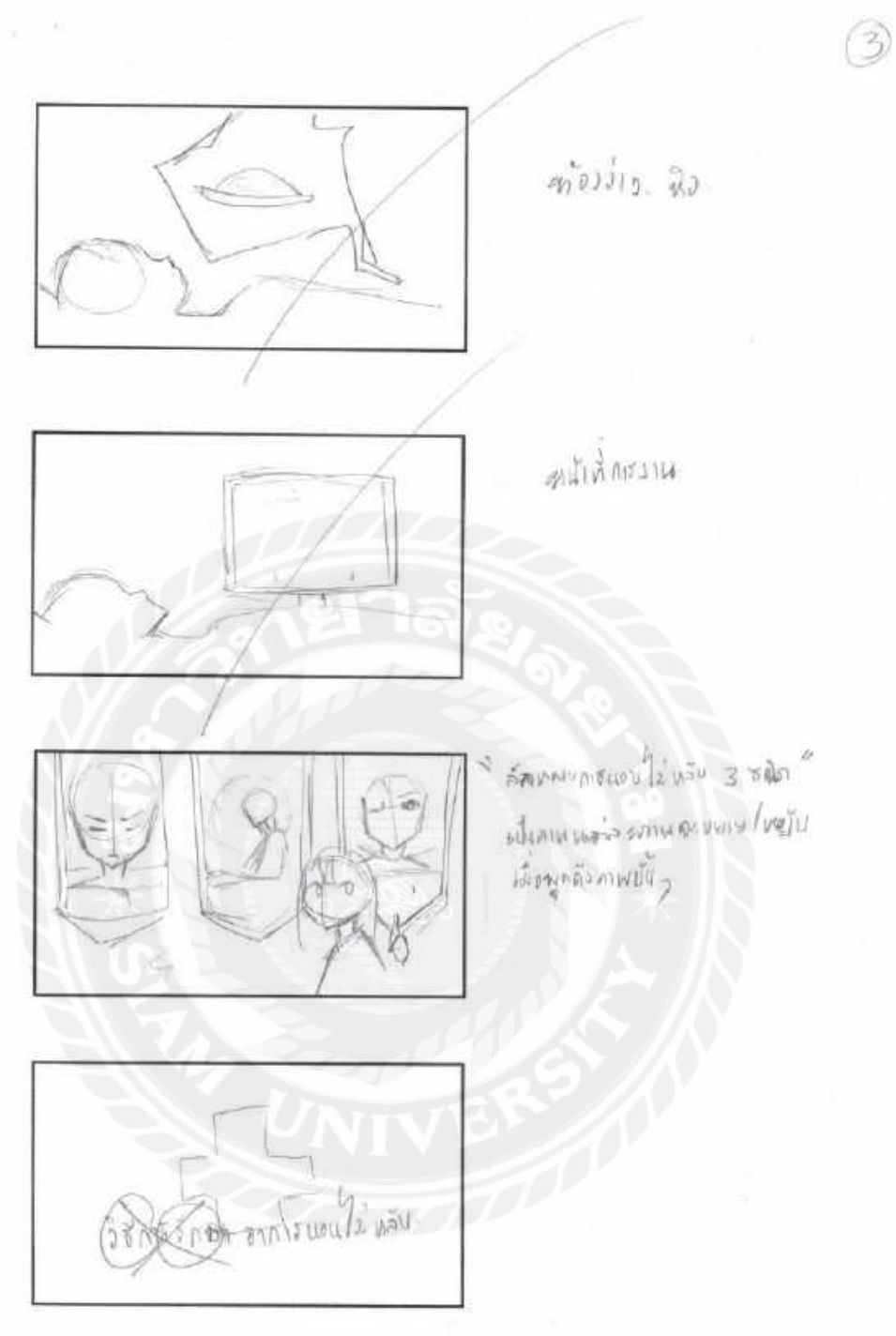
1.สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ
2. ลักษณะการนอนไม่หลับมีกี่ประเภท
3. วิธีการรักษาอาการนอนไม่หลับ
4. การป้องกันการนอนไม่หลับ
5. ข้อแนะนำสำหรับวัยรุ่น

โดยหัวข้อเหล่านี้มาจากพนักงานที่ปรึกษาและผู้จัดทำร่วมกันเรียบเรียงมาเพื่อให้ง่ายต่อการจัดเรียงข้อมูล

4.1.2 ร่างสตอรี่บอร์ด คือขั้นตอนการร่างให้เห็นชิ้นงานคร่าวๆ เพื่อจัดเรียงลำดับภาพก่อนหลัง รวมถึงใส่บทบรรยาย บทพูด และการเคลื่อนไหว เพื่อให้เห็นงานทั้งหมดและแก้ไขให้งานออกมาเหมาะสม

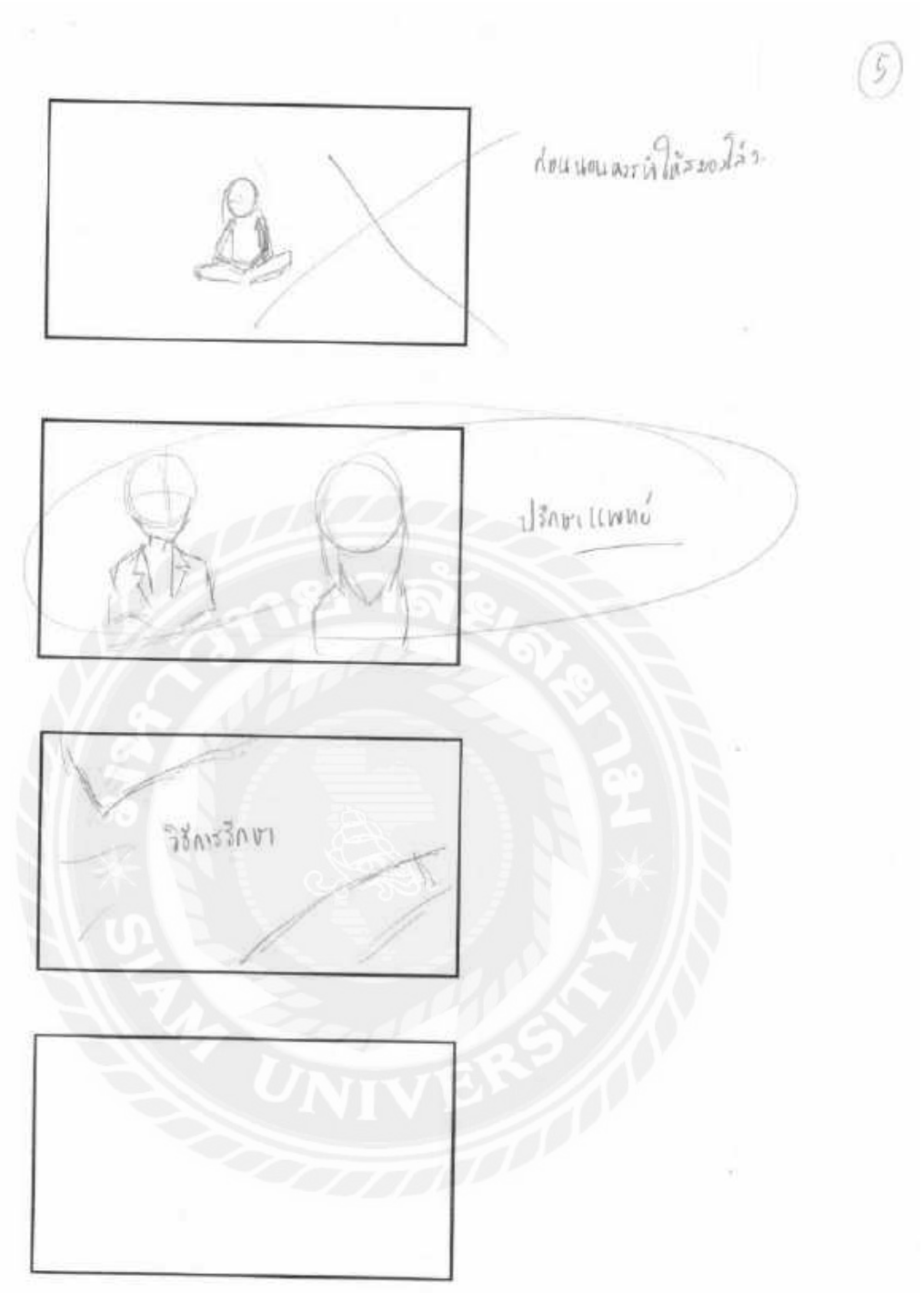
ภาพที่ 4.1ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 1

ภาพที่ 4.2 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 2

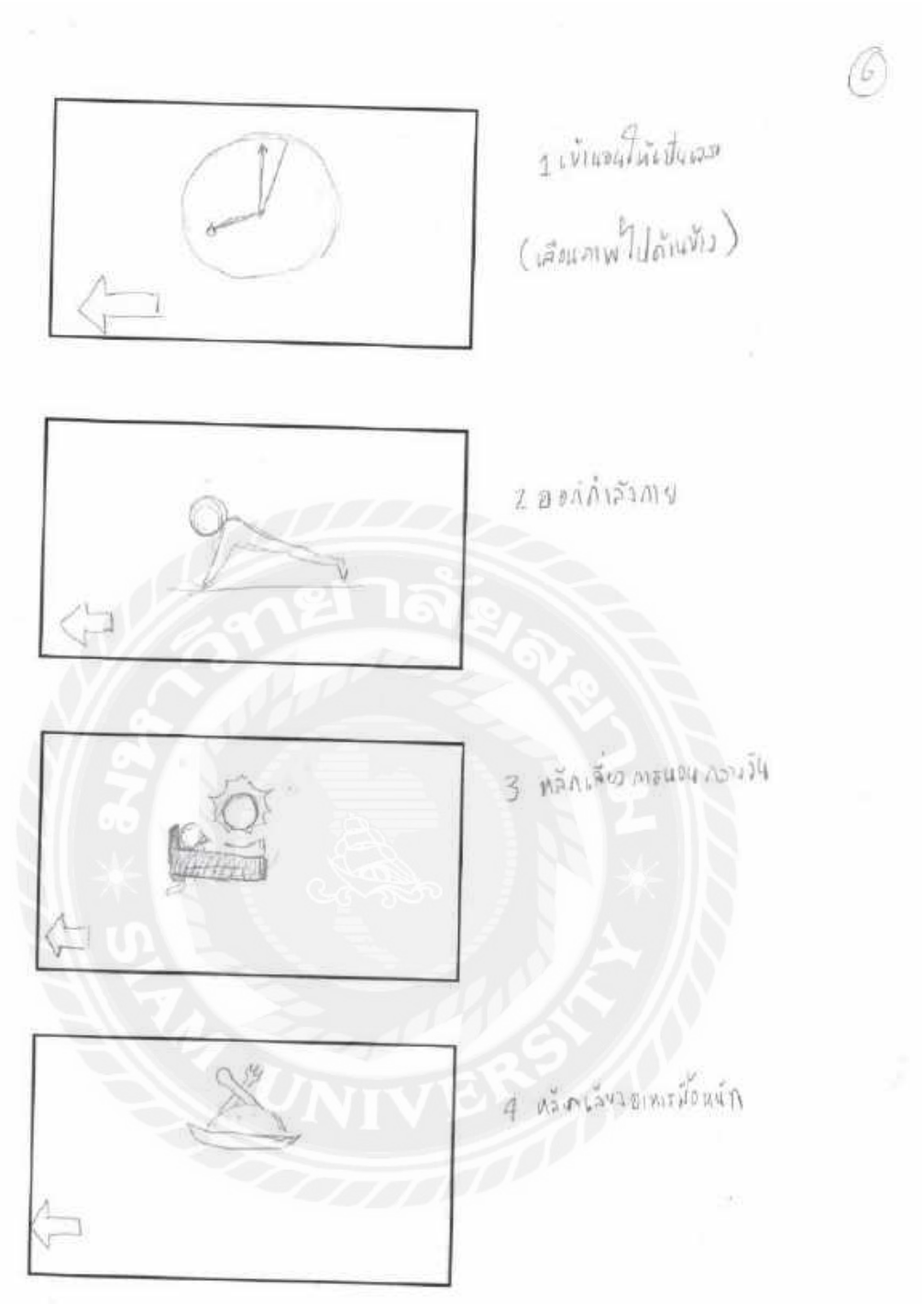


ภาพที่ 4.3 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 3

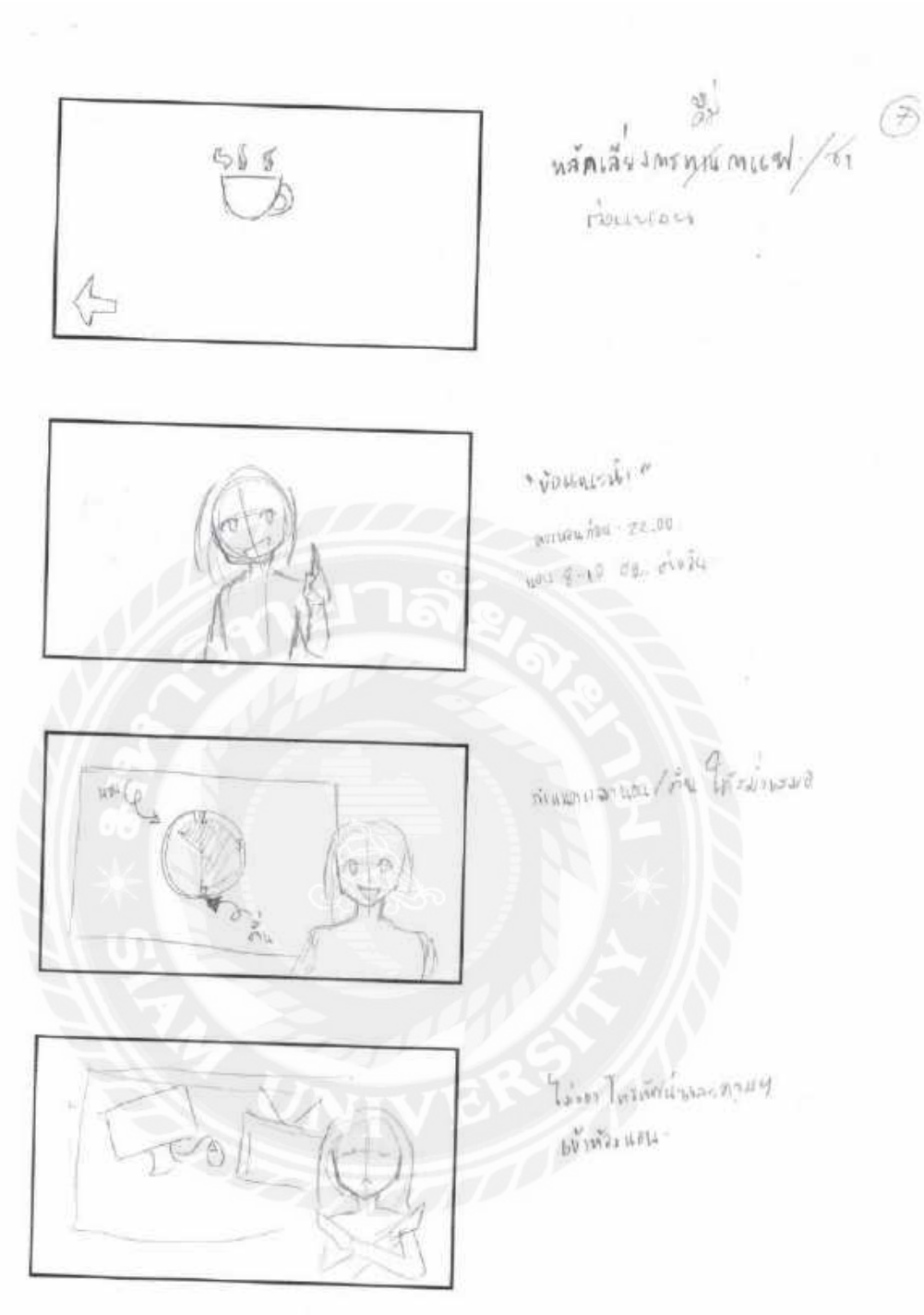
ภาพที่ 4.4 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 4



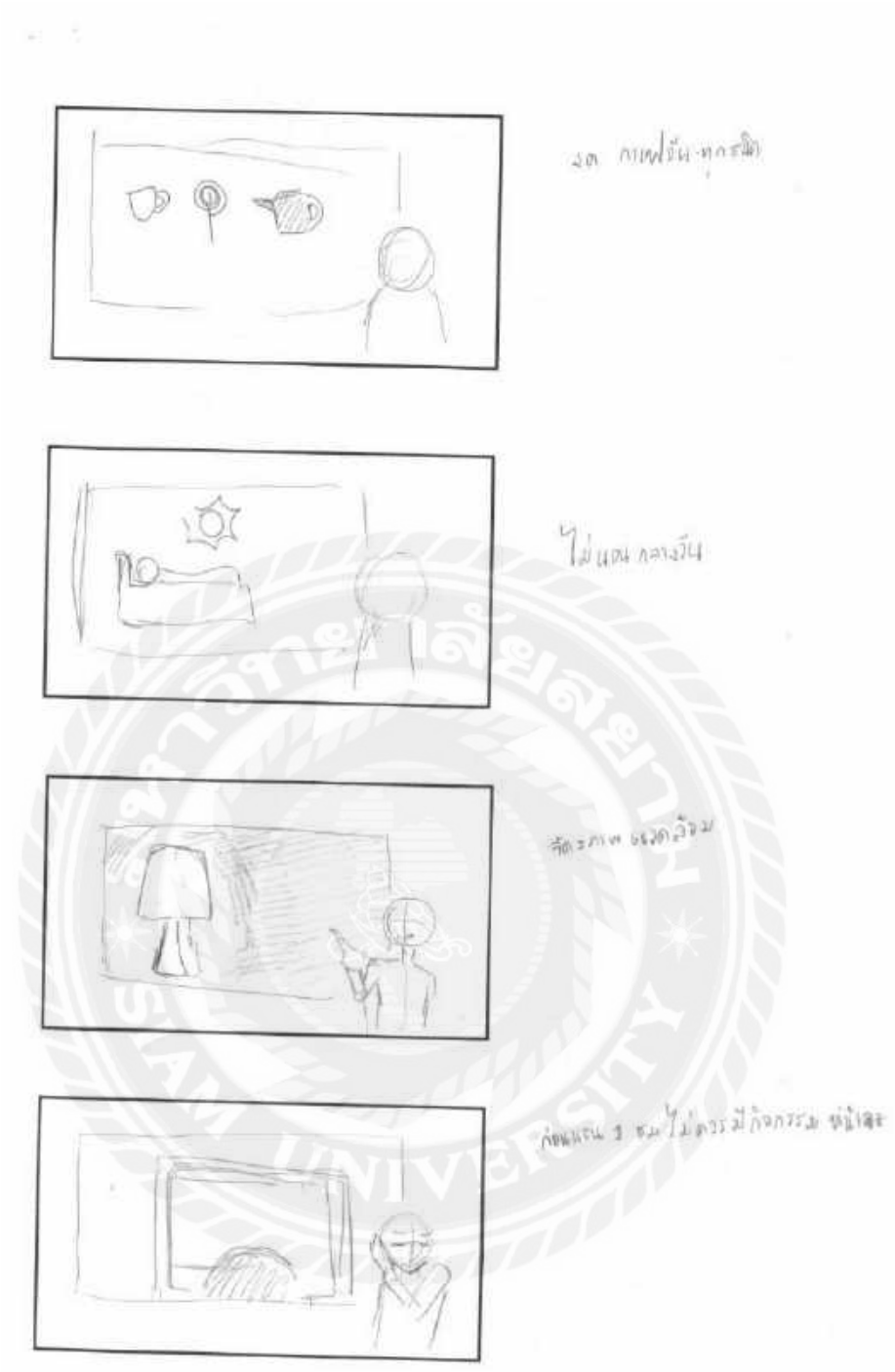
ภาพที่ 4.5 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 5



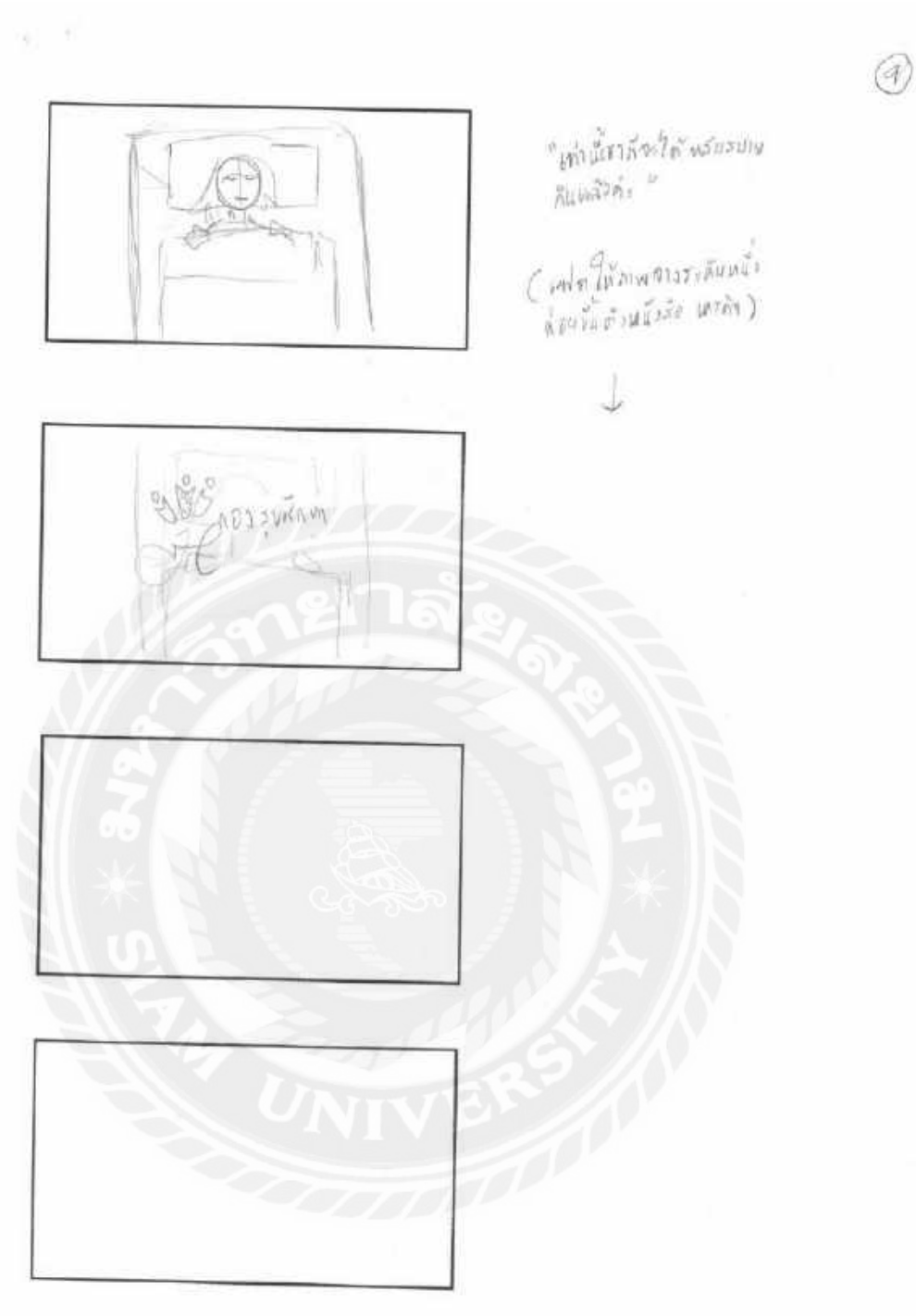
ภาพที่ 4.6 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 6



ภาพที่ 4.7 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 7



ภาพที่ 4.8 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 8

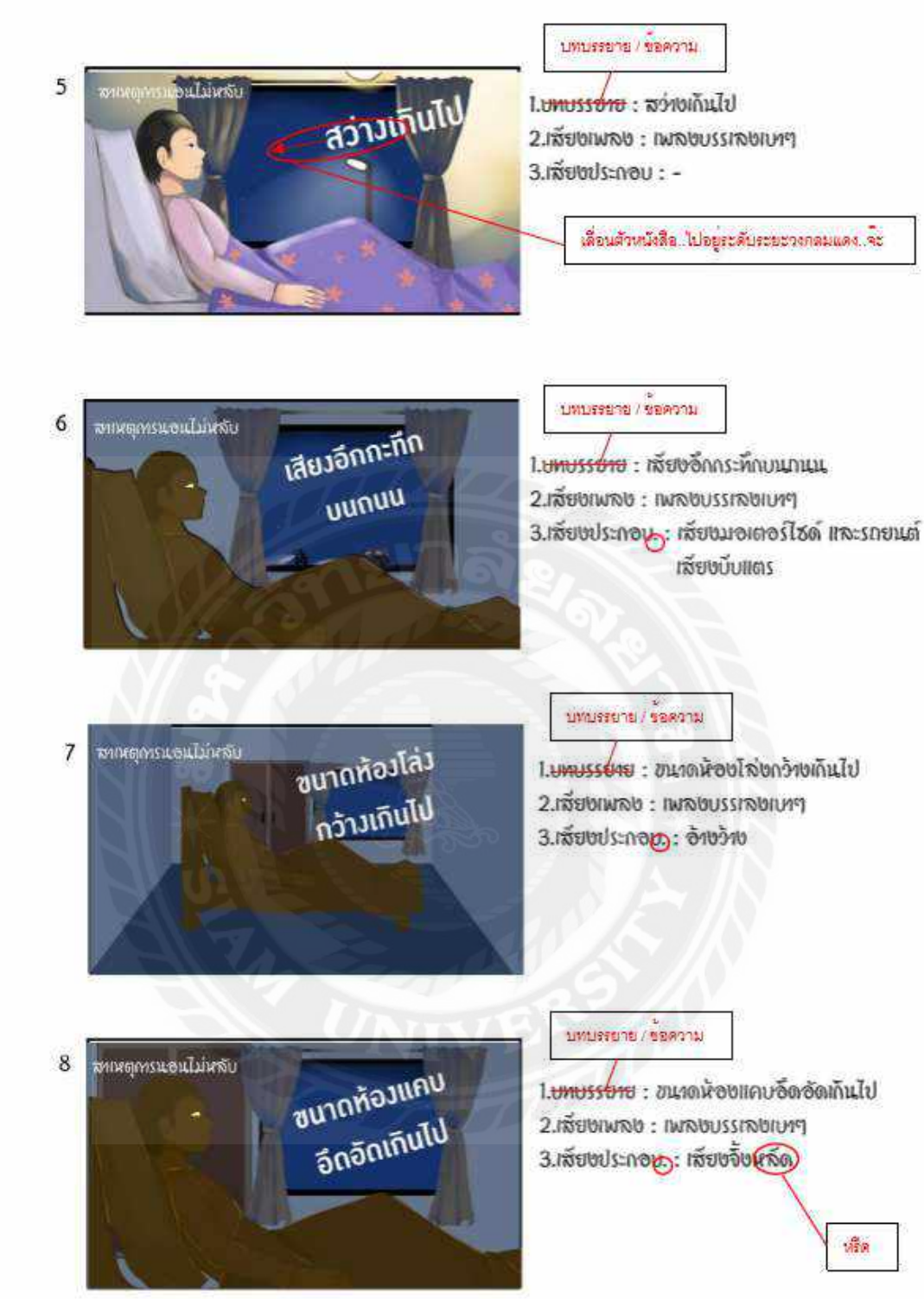


ภาพที่ 4.9 ภาพร่างสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 9

4.1.3 ทำการแก้ไขสตอรี่บอร์ด เพื่อให้งานออกมามีความสมบูรณ์และสวยงามมากขึ้น

แก้ไขครั้งที่ 1

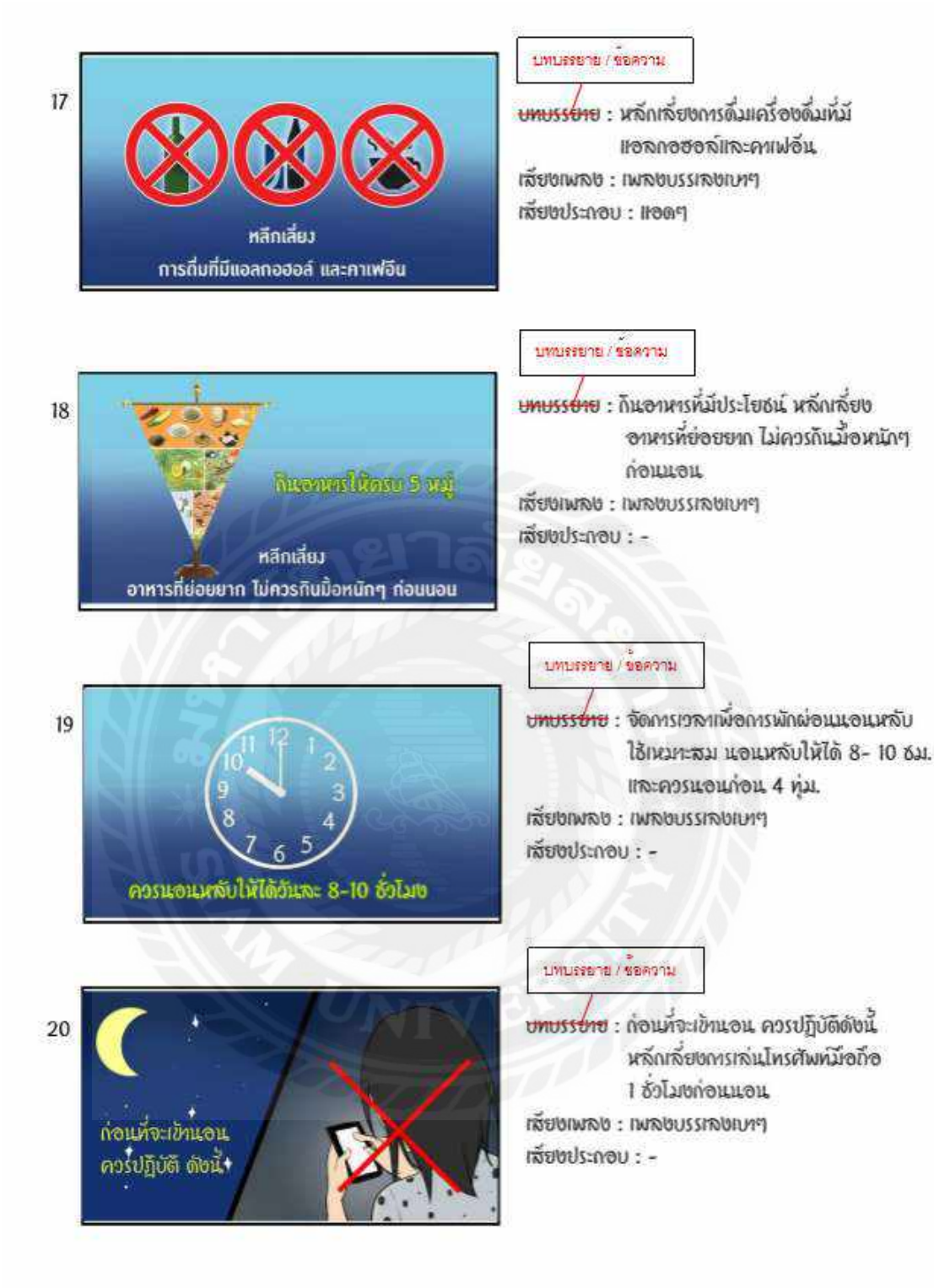
ภาพที่ 4.10 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 1



ภาพที่ 4.11 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 2

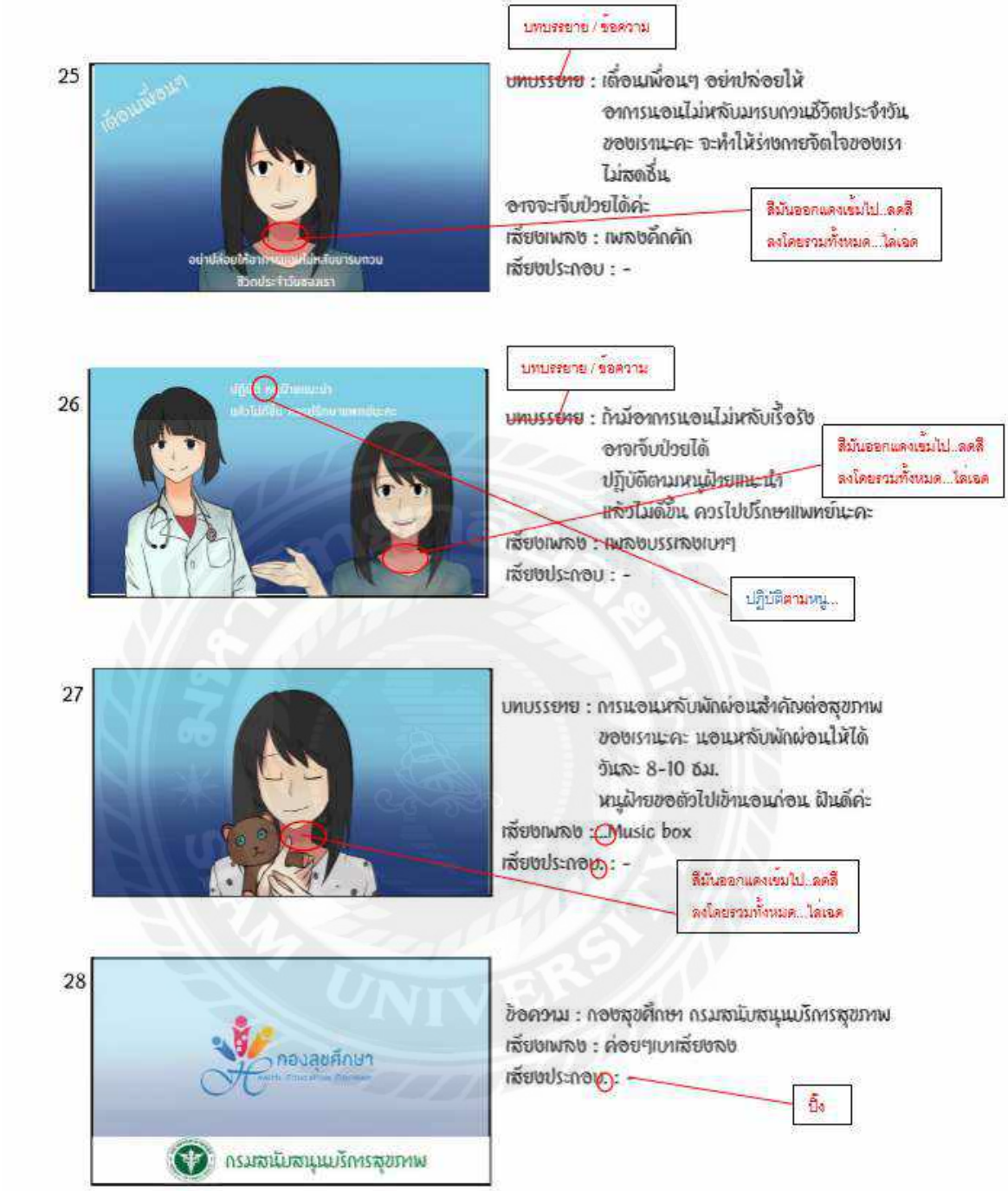
ภาพที่ 4.12 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 3

ภาพที่ 4.13 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 4



ภาพที่ 4.14 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 5

ภาพที่ 4.15 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 6



ภาพที่ 4.16 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 1 ภาพที่ 7

แก้ไขครั้งที่ 2

แก้ไข หนูฝ้ายเตือนภัย

31 กค 63

1.ซ้อน Stroke สีดำ ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

2.ซ้อน Stroke สีดำ ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

3.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

3.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

3.2 ข้อความ เสียงดัง Stroke สีแดง

ภาพที่ 4.17 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2 ภาพที่ 1

4.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

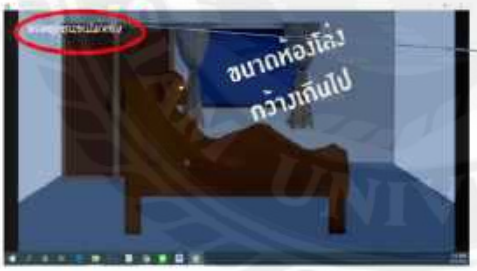
4.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

4.2 ข้อความ สว่างเกินไป Stroke สีแดง

5.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

5.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

5.2 ข้อความ เสียงอึกกะทึกบนถนน Stroke สีแดง



6.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

6.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

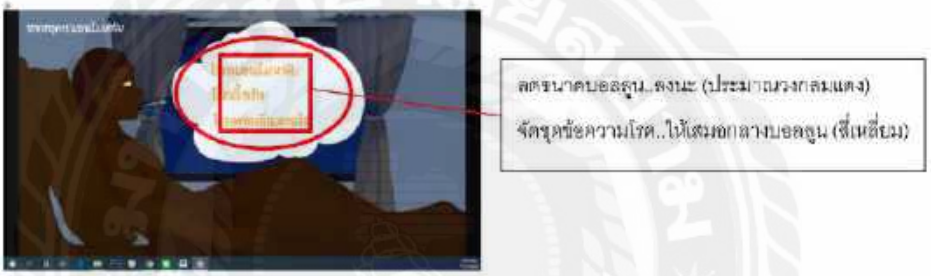
6.2 ข้อความ ขนาดห้องโล่ง กว้างเกินไป Stroke สีแดง

ภาพที่ 4.18 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2 ภาพที่ 2

7.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

7.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

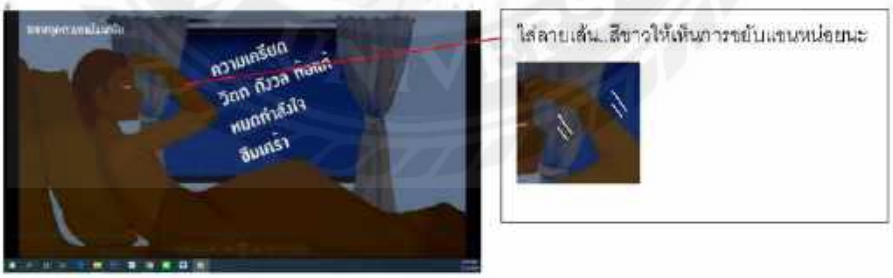
7.2 ข้อความ ขนาดห้องแคบ อึดอัดเกินไป Stroke สีแดง



8.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

8.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

8.2 ข้อความ โรค..... Stroke สีแดง



9.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

9.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

9.2 ข้อความ ความเครียด... Stroke สีแดง

ภาพที่ 4.19 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2 ภาพที่ 3

10.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

10.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

10.2 ข้อความ ใช้ยาบางประเภท... Stroke สีแดง

ขยับชุดตัวอักษรขึ้นทั้งชุด..ขยับลงขึ้นหน่อย

ดูช่องห่างระหว่างบรรทัด..ให้แคบเข้ามา..นะ

11.ซ้อน Stroke ไม่ต้องหนามาก ที่ตัวอักษรทั้งหมด

11.1 ข้อความ สาเหตุการนอนไม่หลับ Stroke สีแดง

11.2 ข้อความ นอนผิดเวลา... Stroke สีแดง

12.เปลี่ยนสี Stroke ที่ตัวอักษรทั้งหมด เป็นสีเทาเข้ม

ภาพที่ 4.20 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2 ภาพที่ 4

13.เปลี่ยนสี Stroke ที่ตัวอักษรทั้งหมด เป็นสีเทาเข้ม

14. ใส่ Stroke เฉพาะที่ตัวอักษรทั้งหมด เป็นสีเทาเข้ม

15.ใส่ Stroke เฉพาะที่ตัวอักษรทั้งหมด เป็นสีเทาเข้ม

16.ใส่ Stroke เฉพาะที่ตัวอักษรทั้งหมด เป็นสีเทาเข้ม

ภาพที่ 4.21 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 2 ภาพที่ 5

แก้ไขครั้งที่ 3

ภาพที่ 4.22 การแก้ไขสตอรี่บอร์ดครั้งที่ 3 ภาพที่ 1

4.1.4 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์

ภาพที่ 4.23 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 1

ภาพที่ 4.24 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 2

ภาพที่ 4.25 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 3

13

บทบรรยาย/ข้อความ : การนอนไม่หลับมี 3 ประเภท
1. นอนหลับยาก
2.นอนหลับไม่ทน
3.นอนหลับๆตื่นๆ
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : เสียงตื้อ

14

บทบรรยาย/ข้อความ : ข้อแนะนำกิจกรรมระหว่างวัน...
ที่ควรทำ เพื่อทำให้ช่วงเวลา
กลางคืน...จะหลับได้ดี
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงคึกคัก
เสียงประกอบ : -

15

บทบรรยาย/ข้อความ : ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อ
เสริมสร้างร่างกาย
ช่วยลดความเครียด
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงคึกคัก
เสียงประกอบ : -

16

บทบรรยาย/ข้อความ : หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : เสียงกดแป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์

ภาพที่ 4.26 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 4

17

บทบรรยาย/ข้อความ : หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์และคาเฟอีน
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : ไอดๆ

18

บทบรรยาย/ข้อความ : กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยง
อาหารที่ย่อยยาก ไม่ควรกิน
มื้อหนักๆ ก่อนนอน
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

19

บทบรรยาย/ข้อความ : จัดการเวลาเพื่อการพักผ่อน
นอนหลับ ใช้หมอนสม
นอนหลับให้ได้ 8- 10 ชม.
และควรนอนก่อน 4 ทุ่ม.
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

20

บทบรรยาย/ข้อความ : ก่อนที่จะเข้านอน
ควรปฏิบัติดังนี้
หลีกเลี่ยงการเล่น
โทรศัพท์มือถือ
1 ชั่วโมงก่อนนอน
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

ภาพที่ 4.27 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 5

บทบรรยาย/ข้อความ : ถ้ารู้สึกง่วงให้นอนทันที
เสียงเพลง : เพลง Music Box
เสียงประกอบ : -

บทบรรยาย/ข้อความ : ดื่มน้ำ/นมอุ่นๆ
เพื่อให้นอนหลับสบาย
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

บทบรรยาย/ข้อความ : ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

บทบรรยาย/ข้อความ : กำหนดจิตทำสมาธิ
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

ภาพที่ 4.28 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 6

25

บทบรรยาย/ข้อความ : เพื่อนเพื่อนๆ อย่าปล่อยให้
อาการนอนไม่หลับมารบกวนชีวิตประจำวัน
ของเรานะคะ จะทำให้ร่างกายจิตใจของเรา
ไม่สดชื่น อาจจะเจ็บป่วยได้ค่ะ
เสียงเพลง : เพลงคึกคัก
เสียงประกอบ : -

26

บทบรรยาย/ข้อความ : ถ้ามีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง
ปฏิบัติตามหมอแนะนำ
แล้วไม่ดีขึ้น ควรไปปรึกษาแพทย์นะคะ
เสียงเพลง : เพลงบรรเลงเบาๆ
เสียงประกอบ : -

27

บทบรรยาย: การนอนหลับพักผ่อนสำคัญต่อสุขภาพ
ของเรานะคะ นอนหลับพักผ่อนให้ได้
วันละ 8-10 ชม.
หมอฝากขอตัวไปเข้านอนก่อน ฝันดีค่ะ
เสียงเพลง : Music box
เสียงประกอบ : -

28

ข้อความ : กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
เสียงเพลง : ค่อยๆเบาเสียงลง
เสียงประกอบ : ปิ๊ง

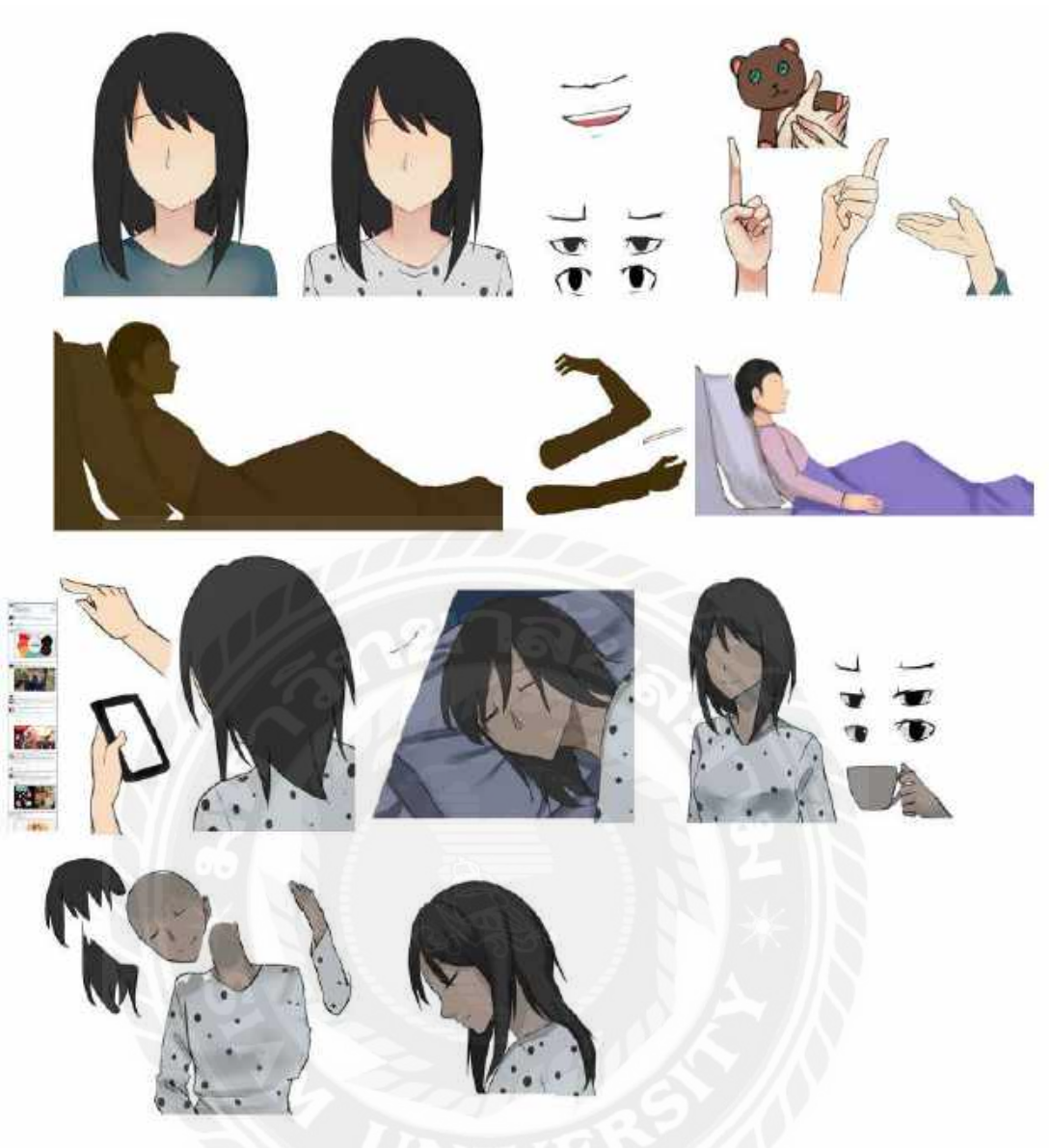
ภาพที่ 4.29 สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ ภาพที่ 7

4.2 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

4.2.1 ขั้นตอนการวาดภาพ

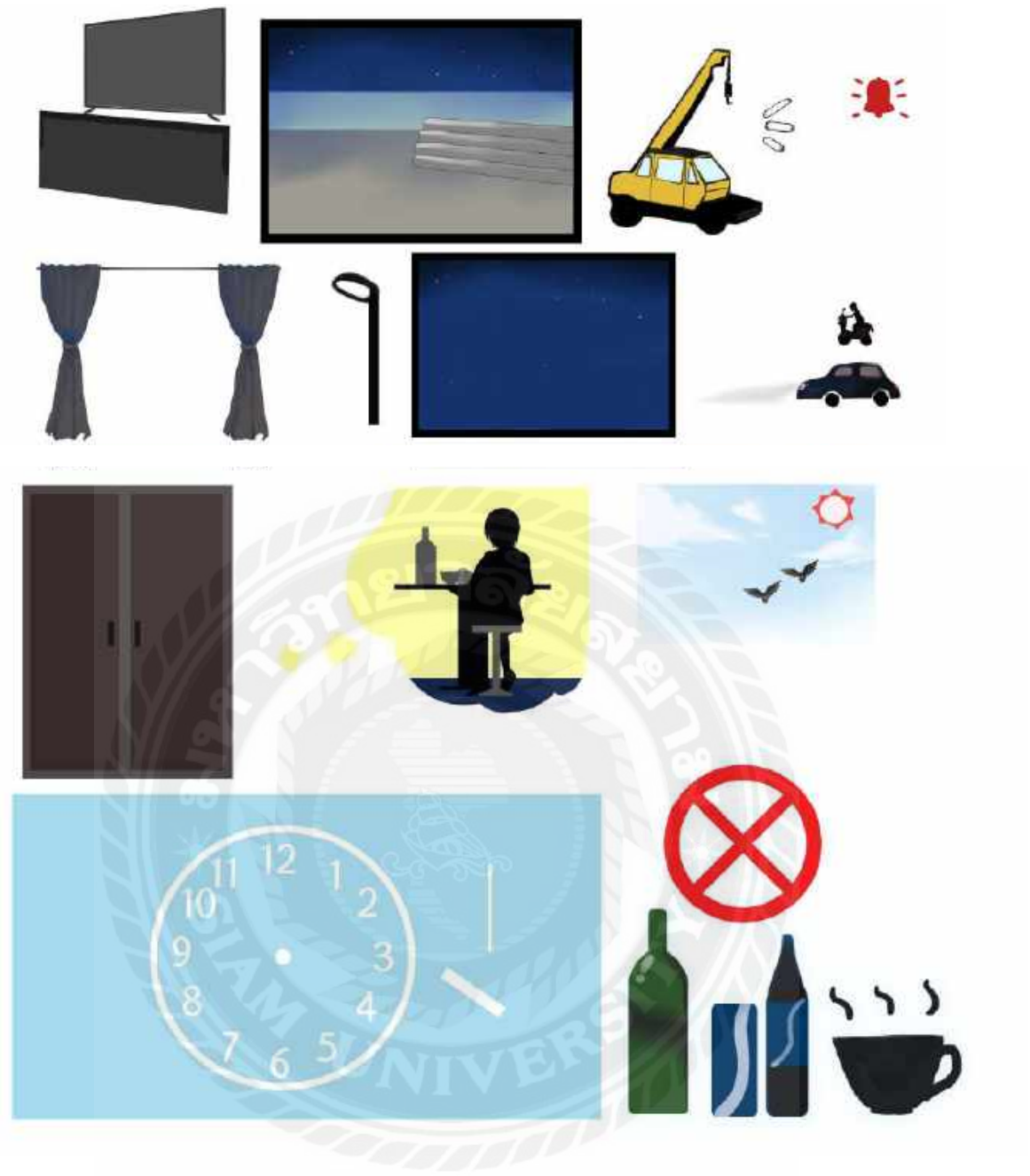
โดยวาดภาพผ่านโปรแกรม SAI ใช้อุปกรเมาส์ปากกา วาดแยกส่วนสำหรับการเตรียมนำไปเคลื่อนไหว ผ่านโปรแกรม After Effect

ภาพที่ 4.30 ภาพการวาดภาพบนโปรแกรม SAI



ภาพที่ 4.31 ภาพการแยกชิ้นส่วนตัวละครสำหรับเตรียมนำไปเคลื่อนไหว

ภาพที่ 4.32 ภาพการแยกชิ้นส่วนฉากสำหรับเตรียมนำไปเคลื่อนไหว

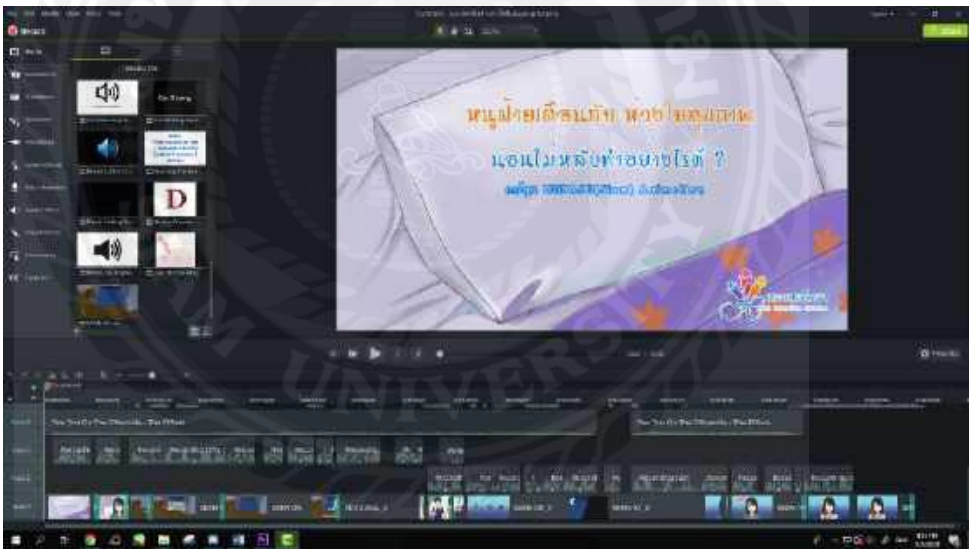


ภาพที่ 4.33ภาพการแยกชิ้นส่วนพรอปสำหรับเตรียมนำไปเคลื่อนไหว

4.2.2 ขั้นตอนการตัดต่อเป็น animation

ผ่านทางโปรแกรม After Effect เป็นคลิปย่อยๆ แล้วจึงนำไปเรียงลำดับใน Camtasia

ภาพ 4.34การตัดต่อใน After Effect



ภาพ 4.35 การรวมคลิปแล้วมาเรียงลำดับใน Camtasia

4.2.3 นำมาแอนิเมชันมาเรียงลำดับ และใส่คำบรรยาย(รายละเอียดอยู่ในสตอรี่บอร์ด)

4.2.4 พากย์เสียง เพื่อนำไปใช้ตัดต่อ โดยใช้ไมค์อัดเสียงผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ Sound recorder ในช่วงเวลากลางคืน เนื่องจากเสียงรบกวนน้อยที่สุด (ผู้จัดทำไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมกับการอัดเสียง) และนำเสียงเหล่านั้นมาคัดเลือกเสียงที่เหมาะสมกับชิ้นงาน เมื่อเจอเสียงที่ไม่เหมาะสมจะไม่ฝืนใช้เสียงนั้นลงชิ้นงาน แต่ทำการอัดเสียงใหม่อีกครั้ง โดยแต่ละไฟล์เป็นบทที่ถูกแบ่งออกตามบทสตอรี่บอร์ดในแต่ละช่อง

ภาพ 4.36 ไฟล์เสียงพากย์

4.2.5 จัดหาเสียงประกอบ และ Sound Effect

ภาพ 4.37 เว็บไซต์ youtube สำหรับเพลงประกอบ

เพลงประกอบ เข้าไปในเว็บ (https://studio.youtube.com/channel/UCWe8STVT-VsP85XReK883Jg/music) เพื่อค้นหาเสียงประกอบตลอดคลิป โดยเพลงที่นำมาใช้ ต้องไม่ใช่เพลงคักคักจนเกินไป จำเป็นต้องเป็นเพลงที่ฟังดูแล้วมีความเป็นทางการ ไม่เสียงดังจนขัดกับการพากย์ จากนั้นทำการดาวโหลดเพลง เพื่อใช้ในชิ้นงาน

ภาพ 4.38 ไฟล์เสียง Effect

Sound Effect ใช้เว็บ YouTube เพื่อค้นหาเสียประกอบ เช่นเสียง นาฬิกา เสียงก่อสร้าง เสียงวิ่ง เสียงนก จากนั้นดาวโหลด์ และนำไปตัดต่อในชิ้นงานให้ตรงกับภาพ

4.2.6 ตรวจสอบความถูกต้องของชิ้นงาน ปรับแก้ชิ้นงานให้สมบูรณ์ที่สุด โดยนำไปปรึกษากับทีมอาจารย์ที่ปรึกษา

4.2.7 ได้ชิ้นงานสื่อสุขภาพ หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ?

4.3 ขั้นตอนหลังการปฏิบัติงาน

4.3.1 ตรวจเช็คความเรียบร้อยของงาน โดยผ่านการประชุมของพนักงานที่ปรึกษาเพื่อไม่ให้ชิ้นงานขาดตกบกพร่อง

4.3.2 ให้พนักงานที่ปรึกษาตรวจดูผลงาน

4.3.3 เผยแพร่ผ่านช่องทางอันได้แก่ YouTube และ Facebook ของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ภาพ 4.39 Facebook กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

https://www.facebook.com/thaihealtheducation

ภาพ 4.40 youtube กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

https://www.youtube.com/user/ThaiHealtheducation/

สรุป

การจัดทำโครงงานมีทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมงาน ขั้นตอนการปฏิบัติงานและ ขั้นตอนหลังการปฏิบัติงาน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีการจัดทำดังนี้ ขั้นตอนการเตรียมงาน เริ่มจากหาข้อมูล ร่างสตอรี่บอร์ด แก้ไขสตอรี่บอร์ด ได้สตอรี่บอร์ดที่เสร็จสมบูรณ์ แล้วจึงไปสู่ขั้นตอนถัดไป คือ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน เริ่มจาก การวาดภาพ ตัดต่อเป็น แอนิเมชั่น นำมาเรียบเรียงลำดับและใส่คำบรรยาย พากย์เสียง จัดหาเสียงประกอบ และ Sound Effect ตรวจสอบความถูกต้องของชิ้นงาน ได้ชิ้นงานสื่อสุขภาพ หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ? และสุดท้ายคือขั้นตอนหลังการปฏิบัติงาน นั้นคือ ตรวจเช็คความเรียบร้อยของงาน ให้พนักงานที่ปรึกษาตรวจดูผลงาน และเผยแพ่ผ่านช่องทาง Facebook

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการจัดทำโครงงาน

จากการจัดทำโครงงานสหกิจศึกษาเรื่องหนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ? ตั้งแต่วันที่ 20 พฤษภาคม - 30 สิงหาคม 2563 ผู้จัดทำได้ประสบการณ์ในการทำงานการผลิตสื่อสุขภาพอย่างมีขั้นตอน เรียนรู้การเผยแพร่ให้ความรู้กับกลุ่มวัยรุ่นผ่านสื่อสุขภาพรูปแบบแอนิเมชัน และได้ประสบการณ์การทำงานแบบ New Normal รูปแบบ Work from home ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้จัดทำได้ลงาน คอมมิค 1 ตอน แอนิเมชัน 2 ตอน และ อินโฟกราฟฟิก 1 รูป

ภาพรวมของ Animation

สื่อแอนิเมชันเป็นสื่อใหม่ที่มีลักษณะที่มีทั้งภาพและเสียง สร้างความน่าสนใจด้วยภาพเคลื่อนไหวที่เป็น 2D ทำให้ผู้ชมเข้าถึงเนื้อหาได้ง่าย ชวนติดตาม

ภาพรวมการจัดทำโครงงานของผู้จัดทำ

ได้เข้าใจวิธีการที่ถูกต้องเมื่อต้องผลิตสื่อสุขภาพ ได้พัฒนาฝีมือในการจัดทำสื่อแอนิเมชัน ได้ประสบการณ์ทำงานร่วมกัน ได้เรียนรู้ถึงระบบการทำงานเป็นทีม เรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อการทำงาน

5.2 ข้อเสนอแนะการจัดทำโครงงานสหกิจศึกษา

การจัดทำโครงงานในลักษณะ work from home ผู้จัดทำจำเป็นจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการทำงานอย่างสูง ควรมีระเบียบวินัยในการทำงาน มีการกำหนดเวลาในการทำงานอย่างชัดเจน จำเป็นจะต้องมีการประสานงานระหว่างผู้จัดทำกับพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาตลอดเวลา เพื่อให้ได้ชิ้นงานที่ต้องการ ซึ่งในการทำงานชิ้นนี้ ผู้จัดทำจะต้องมีการเข้า office เพื่อนำเสนองานและนำเสนอความคืบหน้า จำเป็นจะต้องฝึกความตรงต่อเวลา สืบค้นข้อมูลของสื่อที่ตนเองจะทำ และมุ่งทำตามวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะการทำเพื่อกลุ่มเป้าหมาย

บรรณานุกรม

คิด 0415. (2563, 24 สิงหาคม). *สื่อประเภทต่างๆ*. [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก http://boom0415kit.blogspot.com/

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *ความรู้เรื่อง การนอนหลับ*. เข้าถึงได้จาก https://med.mahidol.ac.th/sleep_disorders/th/content/ความรู้เรื่อง-การนอนหลับ

คอมพิวเตอร์ เอ็ม 2 ซี บี. (ม.ป.ป.). *การเขียน Storybord*. เข้าถึงได้จาก https://sites.google.com/site/computer4m2cb/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-4-sxftwaer-laea-kar-prayukt-chi-ngan/4-7tad-tx-widixo-dwy-imovie/kar-kheiyn-storyboard

ณเรจน์ ยิ่งนคร,ปรีชา บุญบำรุง,วิเชียร์ เลิศแก้วรัตน์,ประเสริฐ อภิชนเอกสิทธ์ และ กฤตนัยย กายนาคา. (2554) *ความรู้เบื่องต้น สื่อดิจิทัล*. เข้าถึงได้จาก http://dm03siamu.blogspot.com/2011/08/blog-post_18.html

ทวีศักดิ์ กาญจนสุวรรณ. (2552). *เทคโนโลยีมัลติมีเดีย/ทวีศักดิ์ กาญจนสุวรรณ*. กรุงเทพฯ: เคทีพี คอมพ์ แอนด์ คอนซัลท์.

บัญชา เพ็ชรบุรี. (ม.ป.ป.). *ความหมายแอนิเมชัน*. เข้าถึงได้จาก https://sites.google.com/site/krukengflash/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-1/khwam-hmay-khxng-animation

พรจิต สมบัติพานิช. (2547). *โฆษณาในทศวรรษที่ 2000-2010: การศึกษาถึงปัจจัยด้านสื่อที่มีต่อ รูปแบบโฆษณา*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร.

มูฮัมมะอัสรี มูฮัมหมัดฮูเซ็น. (2563, 24 สิงหาคม) *ประเภทของสื่อออนไลน์*. [เว็บบล็อก]. เข้าถึงได้จาก https://sites.google.com/site/socialnetworkappfbigline/45.

โรงพยาบาลเปาโล. (2563). *อยากนอน แต่นอนไม่หลับ ใช่อาการป่วยทางจิตหรือไม่*. เข้าถึงได้จาก https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/อยากนอน-แต่นอนไม่หลับ-ใช่อาการป่วยทางจิตหรือไม่

โรงพยาบาลราชวิถี. (2562). *7 สาเหตุนอนไม่หลับและเคล็ดลับแก้ไข*. เข้าถึงได้จาก https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4122

รามา แชแนล. (2557). *รวมฮิตปัญหาการนอนคนยุคใหม่*. เข้าถึงได้จาก https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/old/index.php/knowforhealth-20140926-6/

วิกิพีเดีย. (ม.ป.ป.). การออกแบบ. วันที่สืบค้น 24 สิงหาคม 2563. เข้าถึงได้จาก https://th.wikipedia.org/wiki/การออกแบบ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *ข้อแนะนำการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก จาก https://www.thaihealth.or.th/Content/41765-ข้อแนะนำการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น.html

ห้องเรียนออนไลน์ krusutassa. (ม.ป.ป.). *การออกแบบตัวละคร*. เข้าถึงได้จาก https://sites.google.com/a/rsb.ac.th/animation-kruaom/bth-thi-10-kar-xxkbaeb-taw-lakhr-style-art-directio

ภาคผนวก ก.

รูปที่ 1 ประชุมงาน

ประชุมงานวันที่ 18 สิงหาคม 2563 ณ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เรื่อง ความก้าวหน้าของการดำเนินการผลิต

รูปที่ 2 ประชุมงาน

ประชุมงานวันที่ 10 สิงหาคม 2563 ณ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เรื่อง ความก้าวหน้าของการดำเนินการผลิต

รูปที่ 3 ร่วมถ่ายทำคำปราศรัยรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ท่าน อนุทิน ชาญวีรกูล

วันที่ 25 พฤษภาคม 2563 ณ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ภาคผนวก ข.

ผลงานคอมมิค เรื่องหนูฝ้ายเตือนภัย ตอนที่ 2 ชวนวัยรุ่นไทยห่างไกลอบายมุข ชวนวัยรุ่นไทยมาออกกำลังกายสร้างสุขภาพกันดีกว่า

● สุขบัญญัติข้อที่ 5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ

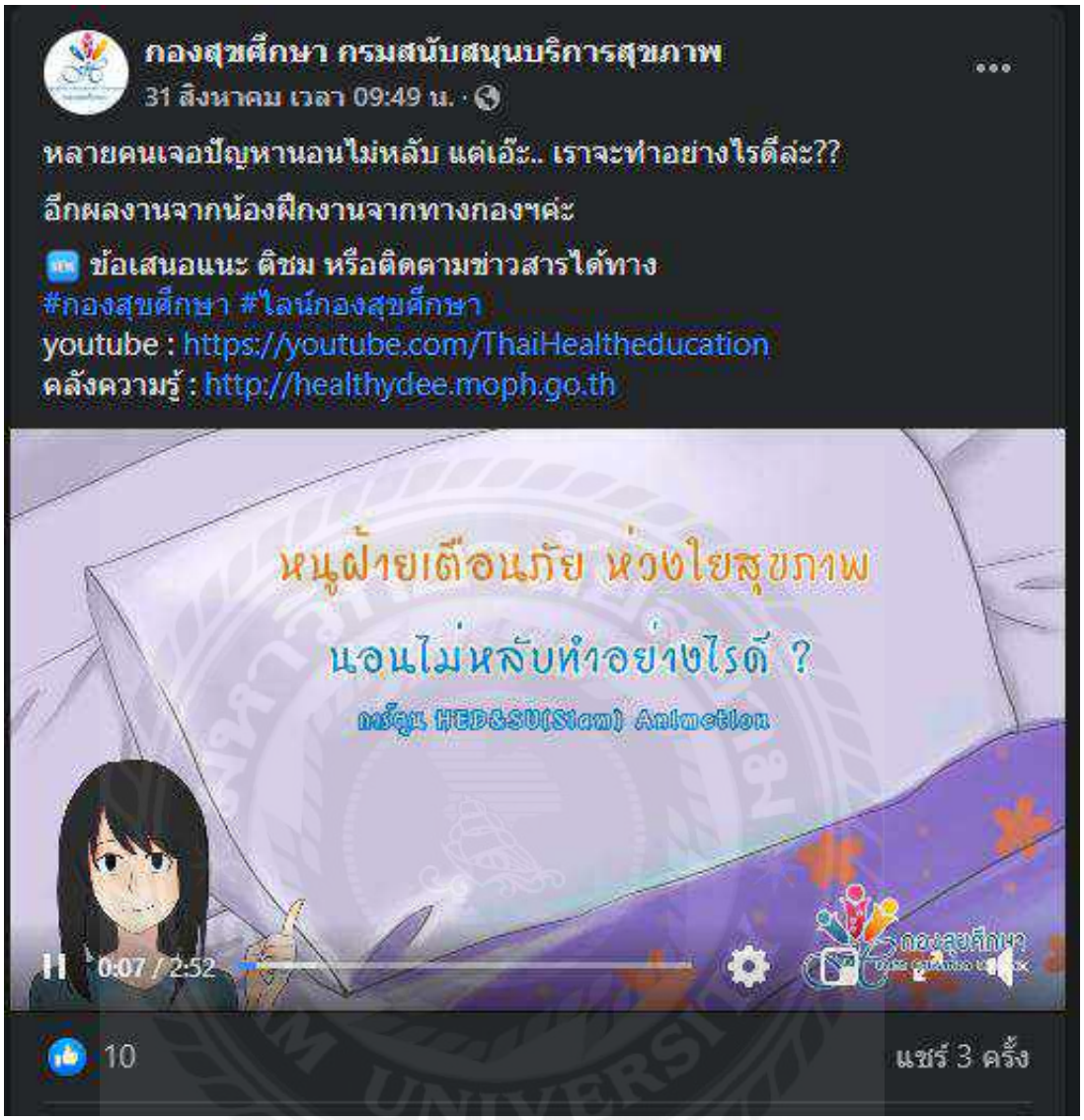
● สุขบัญญัติข้อที่ 8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี

กองสุขศึกษา

ผลงานโปสเตอร์ 28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ

การเผยแพร่ผลงาน หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงใยสุขภาพ ตอน : นอนไม่หลับทำอย่างไรดี ?



ผลงาน แอนิเมชัน หนูฝ้ายเตือนภัย ห่วงคนไทย ให้ไกลโควิด-19

ตอนที่ 1 ข้อปฏิบัติง่ายๆ 3 อย่าง ห่างไกลโควิต-19

โครงการสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม

CO-OPERATIVE EDUCATION PROJECT

แบบบันทึกการทำงานประจำวัน

วัน/เดือน/ปี	เวลาเข้างาน	เวลาออกงาน	ภารกิจประจำวันนักศึกษาสหกิจศึกษา	ลายมือชื่อนศ. สหกิจฯ	ลายมือชื่อพนักงานพี่เลี้ยง	หมายเหตุ
18 มีค. 63	8.00	16.30	ปฐมนิเทศนักศึกษา เรียนรู้ระบบการทำงานและการบริหารงานภายในองค์กร	ธนัชชา		
19 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
20 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
21 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
22 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
24 มีค. 63	13.00	14.00	ประชุมออนไลน์ ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการทำงานในช่วงสถานการณ์ Covid-19	ธนัชชา		
25 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
26 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
27 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
28 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
29 มีค. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
31 มีค. 63	13.00	14.00	ประชุมออนไลน์ ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการทำงานในช่วงสถานการณ์	ธนัชชา		
1 เม.ย. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
2 เม.ย. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
3 เม.ย. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
4 เม.ย. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		
5 เม.ย. 63	8.00	16.30	เรียนรู้และทำงานร่วมกับ ทีมงานในแผนกต่างๆ	ธนัชชา		

โครงการสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม

CO-OPERATIVE EDUCATION PROJECT

แบบบันทึกการทำงานประจำวัน

วัน/เดือน/ปี	เวลาเข้างาน	เวลาออกงาน	ภารกิจประจำวันนักศึกษาสหกิจศึกษา	ลายมือชื่อนศ. สหกิจฯ	ลายมือชื่อพนักงานพี่เลี้ยง	หมายเหตุ
7 มิ.ย. 63	13.00	14.00	ทำเอกสาร งานแก้ไข อนุมัติงานเดือนรับทดลองงาน ครั้งที่ 1	ธนัชชา	✓	
8 มิ.ย. 63	8.00	16.30	แก้ไข หนังสือ ยืมอุปกรณ์	ธนัชชา	✓	
9 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ร่างรายงานรับรอง Comic	ธนัชชา	✓	
10 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ทำเอกสาร หนังสือขอเบิกเงินทดลองงาน ครั้งที่ 1 และ ทำเอกสาร Comic	ธนัชชา	✓	
11 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ประชุม คณะกรรมการ	ธนัชชา	✓	
14 มิ.ย. 63	13.00	16.30	คลิปเสร็จสมบูรณ์ และ ทำเอกสาร Comic	ธนัชชา	✓	
15 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ห่อเอ็น และ แก้ไข งานคอมมิค	ธนัชชา	✓	
16 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ออกี้ คอมมิค	ธนัชชา	✓	
17 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ทำเอกสารขอเบิกเงินทดลองงาน	ธนัชชา	✓	
18 มิ.ย. 63	8.00	16.30	แก้ไข งาน Comic	ธนัชชา	✓	
21 มิ.ย. 63	13.00	17.00	ทำเอกสาร งาน Comic	ธนัชชา	✓	
22 มิ.ย. 63	8.00	16.30	แก้ไข งาน Comic	ธนัชชา	✓	
23 มิ.ย. 63	8.00	16.30	แก้ไข งาน comic	ธนัชชา	✓	
24 มิ.ย. 63	8.00	16.30	เข้าร่วม ประชุม ตรวจประกวดคลิป และส่งมอบงานพื้นที่วิสาหบูรณ์ ของ Comic	ธนัชชา	✓	
25 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ติดตามงานโครงงาน	ธนัชชา	✓	
26 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ถ่ายคลิปงานโครงงาน	ธนัชชา	✓	
28 มิ.ย. 63	13.00	14.00	ประชุม นัดขอบัตรงงาน	ธนัชชา	✓	

โครงการสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม

CO-OPERATIVE EDUCATION PROJECT

แบบบันทึกการทำงานประจำวัน

วัน/เดือน/ปี	เวลาเข้างาน	เวลาออกงาน	ภารกิจประจำวันนักศึกษาสหกิจศึกษา	ลายมือชื่อนศ. สหกิจฯ	ลายมือชื่อพนักงานที่เลี้ยง	หมายเหตุ
24 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ทำข้อมูล.	ชนัดดา		
25 มิ.ย. 63	8.00	16.30	ทำข้อมูล	ชนัดดา		
1 ก.ค. 63	8.00	16.30	ทำข้อมูล	ชนัดดา		
2 ก.ค. 63	8.00	16.30	ทำข้อมูล	ชนัดดา		
3 ก.ค. 63	8.00	16.30	ประชุมพูดคุยเกี่ยวกับข้อมูล และตั้งชื่อโครงงาน	ชนัดดา		
6 ก.ค. 63	8.00	16.30	เขียน สรุปอารัมภบท	ชนัดดา		
7 ก.ค. 63	8.00	16.30	เขียนสรุปอารัมภบท.	ชนัดดา		
8 ก.ค. 63	8.00	16.30	ประชุมสรุปอารัมภบท โครงงาน.	ชนัดดา		
9 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท โครงงาน	ชนัดดา		
10 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท โครงงาน	ชนัดดา		
12 ก.ค. 63	13.00	19.00	นำเสนอ สรุปอารัมภบท แก้ไข ของโครงงาน	ชนัดดา		
13 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท โครงงาน และทฤษฎี	ชนัดดา		
14 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท โครงงาน และทฤษฎี	ชนัดดา		
15 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท โครงงาน	ชนัดดา		
16 ก.ค. 63	8.00	16.30	นำเสนอสรุปอารัมภบท แก้ไข ของโครงงาน	ชนัดดา		
17 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สรุปอารัมภบท	ชนัดดา		
19 ก.ค. 63	13.00	19.00	นำเสนอสรุปอารัมภบท แก้ไข ของโครงงาน	ชนัดดา		

โครงการสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม

CO-OPERATIVE EDUCATION PROJECT

แบบบันทึกการทำงานประจำวัน

วัน/เดือน/ปี	เวลาเข้างาน	เวลาออกงาน	ภารกิจประจำวันนักศึกษาสหกิจศึกษา	ลายมือชื่อนศ. สหกิจฯ	ลายมือชื่อพนักงานพี่เลี้ยง	หมายเหตุ
20 ก.ค.-63	8.00	16.30	รับการแก้ไข	ธนัชต		
21 ก.ค.63	8.50	16.30	แก้ไข สารอันตรายต่อ โครงงาน	ธนัชต		
22 ก.ค. 63	9.00	16.30	นำเสนอ สารอันตราย โครงงาน	ธนัชต		
23 ก.ค. 63	9.00	16.30	แก้ไข สารอันตราย โครงงาน	ธนัชต		
24 ก.ค.63	8.00	16.30	นำเสนอ งาน สารอันตราย โครงงาน	ธนัชต		
27 ก.ค.63	8.00	16.30	นำเสนอ ตลาดสีเขียวหน้า	ธนัชต		
28 ก.ค. 63	9.00	16.30	ทำสไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง (โครงงาน)	ธนัชต		
29 ก.ค. 63	9.00	16.30	ทำสไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง (โครงงาน)	ธนัชต		
30 ก.ค.63	8.00	16.30	ทำสไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง (โครงงาน)	ธนัชต		
31 ก.ค.63	8.00	16.30	ลับคมแก้ไข	ธนัชต		
3 ส.ค. 63	9.00	16.30	แก้ไข สไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง (โครงงาน)	ธนัชต		
4 ส.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง	ธนัชต		
5 ส.ค 63	8.00	16.30	แก้ไข สไลด์ แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง	ธนัชต		
6 ส.ค 63	8.00	16.30	แก้ไข สไลด์แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง	ธนัชต		
7 ส.ค 63	8.00	16.30	นำเสนอ สไลด์ แอปเปิ้ลหนู โครงงาน ตลาดสีเขียวหน้า	ธนัชต		
10 ส.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไข สไลด์แอปเปิ้ลหนูฟันเขี้ยวหลังลัง	ธนัชต		
11 ส.ค. 63	8.00	16.30	นำเสนองาน สไลด์แอปเปิ้ลหนู (โครงงาน) เสร็จสิ้น	ธนัชต		

โครงการสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม

CO-OPERATIVE EDUCATION PROJECT

แบบบันทึกการทำงานประจำวัน

วัน/เดือน/ปี	เวลาเข้างาน	เวลาออกงาน	ภารกิจประจำวันนักศึกษาสหกิจศึกษา	ลายมือชื่อนศ. สหกิจฯ	ลายมือชื่อพนักงานพี่เลี้ยง	หมายเหตุ
12 ก.ค. 63	8.00	16.30	จัดทำเรายงาน	ธนัชต		
13 ก.ค. 63	8.00	16.30	ศูนย์ข้อมูลรายงาน	ธนัชต		
14 ก.ค. 63	8.00	16.30	จัดทำเรายงาน	ธนัชต		
16 ก.ค. 63	13.00	19.00	ตรวจรอบรูปเล่ม รายงาน	ธนัชต		
15 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไขรายงาน	ธนัชต		
14 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไขรายงาน	ธนัชต		
19 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไขรายงาน	ธนัชต		
20 ก.ค. 63	8.00	16.30	ตรวจสอบรูปเล่มรายงาน	ธนัชต		
21 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไขรายงาน	ธนัชต		
23 ก.ค. 63	13.00	14.00	ตรวจสอบรูปเล่ม	ธนัชต		
24 ก.ค. 63	8.00	16.30	แก้ไขรายงาน	ธนัชต		
25 ก.ค. 63	8.00	16.30	เตรียมนำเสนอ	ธนัชต		
26 ก.ค. 63	13.00	15.00	สอบพร้อม	ธนัชต		

ภาคผนวก ค.

ที่ สน ๐๒๐๕/ ๑๐

คณะนิเทศศาสตร์
มหาวิทยาลัยสยาม
๓๘ ถนนเพชรเกษม
เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์รับนักศึกษาเข้าปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา
เรียน คุณชาญยุทธ พรหมประพัฒน์ ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือตอบรับนักศึกษาเข้าปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา

ด้วยภาควิชาภาพยนตร์ โทรทัศน์ และสื่อดิจิทัล คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้จัดโครงการสหกิจศึกษา (รูปแบบออนไลน์) เพื่อสร้างเสริมให้นักศึกษามีทักษะในการปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการ โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ รวมทั้งเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ให้กว้างไกลยิ่งขึ้น อันจักเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียน และการประกอบสัมมาอาชีพในอนาคตของนักศึกษาสืบไป โดยในภาคการศึกษาที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ นี้ ทางภาควิชาฯ ได้กำหนดช่วงเวลาในการปฏิบัติงานของนักศึกษา ตั้งแต่วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ถึง ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวทิต ทองจันทร์ โทร ๐๘๑-๗๕๐-๒๖๖๐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ทางภาควิชาฯ ได้พิจารณาเห็นว่าหน่วยงานของท่านมีลักษณะงานที่เหมาะสม จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้กรุณารับนักศึกษาจากภาควิชาวิทยุ-โทรทัศน์-ภาพยนตร์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม เข้าปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษาตามช่วงเวลาดังกล่าว โดยมีนักศึกษาดังรายชื่อต่อไปนี้

นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย เลขทะเบียน ๖๐๐๔๖๔๐๐๐๔

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ศิริชัย ศิริกายะ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริกายะ)
คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

สำนักคณบดี
โทร./โทรสาร ๐-๒๘๖๗-๘๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๙
e-mail : com2@siam.edu

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กระทรวงสาธารณสุข
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กองสุขศึกษา
เกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย
ได้รับการฝึกปฏิบัติงานด้านการสื่อสารสุขภาพ การผลิตสื่อดิจิทัลและสื่อออนไลน์
ตั้งแต่ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๓
ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓
ขอให้มีความสุขสวัสดีเจริญตลอดไป
(นายชาญยุทธ พรหมประพัฒน์)
ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ	นางสาวธนัชชา เตชะปัญญาชัย
รหัสนักศึกษา	6004640004
ที่อยู่ปัจจุบัน	690 หมู่บ้านทับทอง เพชรเกษม 88 เพชรเกษม บางแคเหนือ บางแค กทม. 10160
E-mail	miyadara@gmail.com
ประวัติการศึกษา	
	2549 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมที่โรงเรียนเผดิมศึกษา
	2556 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นจบมัธยมที่โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
ปัจจุบัน	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี คณะนิเทศศาสตร์ สาขาสื่อดิจิทัล

ประสบการณ์ฝึกงานสหกิจ

ตำแหน่ง	นักศึกษาสหกิจผลิตสื่อสุขภาพ
ที่อยู่สถานประกอบการ	กระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา

ความสามารถในการใช้โปรแกรม Sai, Photoshop, After Effect, Camtasia 9