

Personal Hygiene Education Website

เว็บไซต์การศึกษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

จัดทำโดย

นาย ธนกฤต แซ่ลี 61070068

นาย ัญเทพ อินรุ่ง 61070086

นาย ธีรพงษ์ นันทะพันธ์ 61070090

นาย ประมินทร์ สุนทรเสถียร 61070114

นาย ประเมศวร์ จริยะยรรยง 61070115

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งใน วิชา Web Technology

สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2562

เสนอ

ผศ.ดร. มานพ พันธุ์โคกกรวด

ที่มาและวัตถุประสงค์ของโครงการ

โครงการเกิดขึ้นจากการที่คณะผู้จัดทำมีความต้องการที่จะนำเสนอข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและอนามัยส่วนบุคคล โดยวิธีการนำเสนอจะต้องสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีความสวยงามและมีสื่อที่สามารถทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ทางคณะผู้จัดทำจึงได้เลือกที่จะพัฒนาเว็บสำหรับการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล

โดยวัตถุประสงค์ของโครงการ มีดังนี้

1. เพื่อนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและอนามัยส่วนบุคคล
2. เพื่อเป็นทดลองการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนมาใช้ต่อยอดในการพัฒนาเว็บสำหรับการเรียนรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล

เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง

Vue.js



Vue.js อ่านว่า วิว ออกเสียงแบบ View ในภาษาอังกฤษ จุดเริ่มต้นของ Vue เลยคือมันทำหน้าที่เป็น View ใน MVC (Model View Controller) นั่นแหละ เป็น JavaScript Framework ที่พัฒนาโดย Evan You เอาไว้สำหรับพัฒนาพวก UI (User Interface) และในบาง Framework เช่น Laravel ก็ใช้ Vue เป็น Template สำหรับส่วน UI (Frontend) ซึ่ง Vue.js ไม่ได้มี back ใหญ่ๆแบบ Angular (Google) หรือ React (Facebook) แต่ก็มี community ชาวจีนที่ค่อนข้างใหญ่ รวมถึง Alibaba ด้วย

ทางผู้จัดทำได้ใช้ vue.js ในการทำ option bar หรือแถบเมนูด้านซ้ายบน และใช้ในการทำแบบทดสอบโรคซึมเศร้าในdepression.html



Option bar

Little interest or pleasure in doing things
ไม่ค่อยสนใจหรืออยากจะทำกิจกรรมต่างๆ

Not at all	Several days	More than half the days	Near
------------	--------------	-------------------------	------

2.
Feeling down, depressed, or hopeless
ไม่ค่อยสนใจหรืออยากจะทำกิจกรรมต่างๆ

Not at all	Several days	More than half the days	Near
------------	--------------	-------------------------	------

3.
Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much
ไม่ค่อยสนใจหรืออยากจะทำกิจกรรมต่างๆ

Not at all	Several days	More than half the days	Near
------------	--------------	-------------------------	------

4.
Feeling tired or having little energy

แบบสอบถามโรคซึมเศร้า

Bootstrap

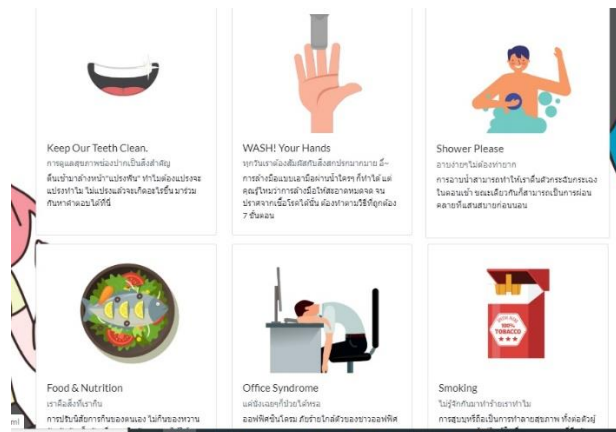


คือชุดคำสั่งที่ประกอบด้วยภาษา CSS, HTML และ Javascript เป็นชุดคำสั่งที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกำหนดกรอบหรือรูปแบบการพัฒนาเว็บไซต์ในส่วนของการปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้งานเว็บไซต์ (User Interface) เราจึงสามารถเรียก Bootstrap ว่าเป็น Front-end framework คือใช้สำหรับ พัฒนาเว็บไซต์ส่วนการแสดงผล ซึ่งแตกต่างจากภาษาประเภท Server Side Script อย่าง PHP, Python หรือภาษาอื่น ๆ

จุดเด่นของ Bootstrap Framework

- มี UI เริ่มต้นแบบที่สวยงามและใช้งานง่าย
- มีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันเป็นเวอร์ชัน 3.3.0
- เป็นที่นิยมของนักพัฒนาทั่วโลก ทำให้สามารถเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ง่าย
- โค้ดหรือชุดคำสั่งต่าง ๆ ค่อนข้างสะอาดมีโฟลเดอร์ต้นแบบแค่ 3 ส่วนคือ js, css, fonts
- ประหยัดเวลาในการพัฒนาเว็บไซต์และนำไปพัฒนาต่อได้ง่าย
- เป็น Responsive Framework พัฒนาเว็บไซต์ที่รองรับการแสดงผลได้หลากหลาย Device

โดยหลักๆแล้วผู้จัดทำใช้ bootstrap4 จัดวางlayoutเว็บไซต์ในรูปแบบGrid systemเป็นหลักจะ
ยังใช้ในรูปแบบอื่นๆเช่น การทำcard การทำ collapse



Grid system และ card โดย bootstrap

HTML



HTML คือ ภาษาหลักที่ใช้ในการเขียนเว็บเพจ โดยใช้ Tag ในการกำหนดการแสดงผล HTML ย่อมาจากคำว่า Hypertext Markup Language โดย Hypertext หมายถึง ข้อความที่เชื่อมต่อกันผ่านลิงค์ (Hyperlink) Markup language หมายถึงภาษาที่ใช้ Tag ในการกำหนดการแสดงผลสิ่งต่างๆที่แสดงอยู่บนเว็บเพจ ดังนั้น HTML จึงหมายถึง ภาษาที่ใช้ Tag ในการกำหนดการแสดงผลเว็บเพจที่ต่างก็เชื่อมถึงกันใน Hyperspace ผ่าน Hyperlink

CSS



CSS ย่อมาจาก Cascading Style Sheet มักเรียกโดยย่อว่า "สไตลชีต" คือภาษาที่ใช้เป็นส่วนของการจัดรูปแบบการแสดงผลเอกสาร HTML โดยที่CSS กำหนดกฎเกณฑ์ในการระบุรูปแบบ (หรือ "STYLE") ของเนื้อหาในเอกสาร อันได้แก่ สีของข้อความ สีพื้นหลัง ประเภทตัวอักษร และการจัดวางข้อความ ซึ่งการกำหนดรูปแบบ หรือ STYLE นี้ใช้หลักการของการแยกเนื้อหาเอกสาร HTML ออกจากคำสั่งที่ใช้ในการจัดรูปแบบการแสดงผล กำหนดให้รูปแบบของการแสดงผลเอกสาร ไม่ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของเอกสาร เพื่อให้ง่ายต่อการจัดรูปแบบการแสดงผลของเอกสาร HTML โดยเฉพาะในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาเอกสารบ่อยครั้ง หรือต้องการควบคุมให้รูปแบบการแสดงผลเอกสาร HTML มีลักษณะของความสม่ำเสมอทั่วกันทุกหน้าเอกสารภายในเว็บไซต์เดียวกัน โดยกฎเกณฑ์ในการกำหนดรูปแบบ (STYLE) เอกสาร HTML ถูกเพิ่มเข้ามาครั้งแรกใน HTML 4.0 เมื่อปีพ.ศ. 2539 ในรูปแบบของ CSS LEVEL 1 RECOMMENDATIONS ที่กำหนดโดย องค์กร WORLD WIDE WEB CONSORTIUM หรือ W3C

```
1 #container {
2   height: 105vh;
3   margin: 0 auto;
4   overflow: hidden;
5   position: absolute;
6   top: -5vh;
7   width: 100vw;
8 }
9
10 #container div {
11   position: absolute;
12 }
13
14 .pour {
15   position: absolute;
16   left: calc(50% - 5%);
17   width: 10%;
18   height: 0px;
19   background-color: rgba(255, 203, 0, 1);
20   border-radius: 100px 100px 200px 200px;
21 }
```

ตัวอย่าง css ในเว็บไซต์

Javascript



JavaScript เป็น ภาษาสคริปต์เชิงวัตถุ ที่เรียกกันว่า script ซึ่งในการสร้างและพัฒนาเว็บไซต์ ใช้ร่วมกับ HTML เพื่อให้เว็บไซต์มีการเคลื่อนไหว สามารถตอบสนองผู้ใช้งานได้มากขึ้น

จาวาสคริปต์ เป็นภาษาในรูปแบบของภาษาโปรแกรมแบบโพรโทไทป์ โดยมีโครงสร้างของภาษาและไวยากรณ์อยู่บนพื้นฐานของภาษาซี

ปัจจุบันมีการใช้จาวาสคริปต์ที่ฝังอยู่ในเว็บเบราว์เซอร์ในหลายรูปแบบ เช่น ใช้เพื่อสร้างเนื้อหาที่เปลี่ยนแปลงเสมอภายในเว็บเพจ, ใช้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ใช้กรอกก่อนนำเข้าระบบ, ใช้เพื่อเข้าถึงข้อมูลที่อยู่ภายใต้โครงสร้างแบบ Document Object Model(DOM) เป็นต้น

บทบาทของjาวาสคริปในเว็บไซต์เป็นส่วนของผู้เล่นต่างๆ

โครงสร้างไฟล์

- CSS เป็นไฟล์เดอร์เก็บไฟล์ CSS ทั้งหมด วิธีใช้งานให้เรียกใช้งาน bootstrap.css เข้าไปใน html ไฟล์หลัก
- JS เป็นไฟล์เดอร์เก็บไฟล์ Javascript ทั้งหมด วิธีใช้งานให้เรียกใช้งาน bootstrap.js เข้าไปใน html ไฟล์หลัก
- fonts เป็นไฟล์เดอร์เก็บ fonts ต้นแบบและ icon ต่าง ๆ ของ bootstrap จะถูกเรียกใช้งานผ่าน id และ class ในไฟล์ bootstrap.css ตัวอย่างเช่น ถ้าเราต้องการใช้งานไอคอนแว่นขยาย ก็จะสามารถเรียกใช้งานผ่าน class ดังนี้

jQuery

jQuery คือ JavaScript Library ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อให้การเขียน JavaScript นั้นมีความสะดวกและง่ายขึ้น เพราะว่าการนำ JavaScript เอาไปประยุกต์กับงานจำพวกเว็บ (Client-side JavaScript) นั้นเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความไม่เข้ากันของ Web Browser แต่ละค่าย, DOM หรือ API เป็นต้น

ดังนั้น jQuery จึงรวมเอา Object และ Function ต่างๆ ที่จำเป็นมารวบรวมไว้ในรูปแบบของ Library พอเป็นเช่นนี้แล้ว ไม่ว่าโค้ดที่คุณเขียนจะใช้ JavaScript หลายบรรทัดขนาดไหน ก็สามารถทำให้สั้นลงได้ อาจทำให้เหลือสั้นเพียงแค่บรรทัดเดียวเท่านั้น

บทบาทสำคัญของjQueryในเว็บไซต์คือการเปลี่ยนสีelementบางเพจและการจัดการeventต่างๆ

Rallax.js

Rallax.js เป็นเครื่องมือสำหรับทำ Dynamic Parallax แบบเวลา Scroll ลงมาเรื่อย ๆ ก็เล่น effect ออกมาโดนที่ผู้จัดทำใช้ทุกหน้าของเว็บไซต์

ประโยชน์ของโครงการ

- 1.ผู้เข้าชมได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอนามัยส่วนบุคคล และนำความรู้ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 2.คณะผู้จัดทำได้นำความรู้ที่เรียนมา รวมถึงได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาเว็บเพื่อการนำเสนอข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม.(2551).หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป.1:บริษัท กรพัฒนายิ่ง จำกัด

รศ. ดร.สมหมาย แต่งสกุล.(2552).หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1:สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. ล้างมืออย่างไร? ให้สะอาด ปราศจากโรค (Hand hygiene) [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <http://www.siphhospital.com/th/news/article/share/966/Hand-hygiene>

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <http://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696/Officesyndrome>

โรงพยาบาลมะเร็งวัฒโนสถ. พิชัยร้ายควันบุหรี่...ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: www.wattanosothcancerhospital.com/all-about-cancer/tobacco-smoking-the-silent-killer

นพ. จักริน ลบล้ำเลิศ. การนอนหลับ โดย นพ.จักริน รพ.กรุงเทพ[ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/knowledge-about-sleep>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS.คาเฟอีน ผลกระทบจากเครื่องดื่ม และการสูญเสียแคลเซียม [ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/caffeine-effects-loss-calcium>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .โซเดียม (Sodium) แร่ธาตุสำคัญที่ทานมากไปอาจเป็นโทษ [ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/sodium-minerals-are-important-to-eat-as-much-as-possible>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ดื่มอย่างไรจึงจะเพียงพอต่อร่างกายต้องการ [ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/drink-water-for-health-how-much-body-needs>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .รู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5 ที่มากับมลภาวะ และวิธีการเลือกหน้ากากป้องกัน[ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/pm-2-5-environmental-nano-pollutants>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .การดื่มเหล้า ส่งผลต่ออวัยวะในร่างกายและกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง? [ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/alcohol-effects>

สถานีตำรวจภูธรเมืองเพชรบุรี. คำแนะนำในการป้องกันอาชญากรรม[ออนไลน์]. 2012, แหล่งที่มา : <http://www.mpet.police7.go.th/index.php/2014-10-17-10-14-34/13-2014-10-17-17-35-48>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .รวมความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับแพลร่อนใน[ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา: <https://www.honestdocs.co/hot-in-the-cause-of-what-to-eat>

สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์.รวมอุบัติเหตุ และ อันตรายจากการทำงานในสำนักงาน [ออนไลน์]. 2015, แหล่งที่มา : http://www.shawpat.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=508:-m---m-s&catid=47:-m---m-s&Itemid=201

DirectAsia (Thailand) Co.,Ltd . วิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ[ออนไลน์]. 2015, แหล่งที่มา: <https://www.directasia.co.th/tips-help/accident-prevention/>

บริษัท ที่นอนดาร์ลิ่ง ขอนแก่น จำกัด . มาจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะการพักผ่อน เพื่อสุขภาพดีของคุณ และคนที่คุณรัก[ออนไลน์]. 2015, แหล่งที่มา: <https://www.darling.co.th/16767302/41มาจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะการพักผ่อน เพื่อสุขภาพดีของคุณ และคนที่คุณรัก>

โรงพยาบาลสุकुมวิท . อันตรายที่คาดไม่ถึงของแสงแดด[ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <http://www.sukumvithospital.com/healthcontent.php?id=3223>

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. โรคไมเกรน (Migraine) [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <http://www.siphphospital.com/th/news/article/share/963/Migraine>

กองบรรณาธิการ HONESTDOCS .โรคเบาหวาน รู้สาเหตุ ทางรักษา ไม่อันตรายอย่างที่คิด[ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา : <https://www.honestdocs.co/diabetes-symptoms-diagnosis-management-treatment>

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. มะเร็ง คืออะไร? (Cancer) [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <http://www.siphphospital.com/th/news/article/share/240>

Chai Phonbopit .Veu.js คืออะไร? [ออนไลน์]. 2019, แหล่งที่มา : <https://devahoy.com/blog/2019/08/introduction-to-vuejs/>

บริษัท โค้ดบี จำกัด . Bootstrap คืออะไร รู้จักเครื่องมือทำเว็บไซต์ยอดนิยม[ออนไลน์]. 2016, แหล่งที่มา : <https://www.codebee.co.th/labs/bootstrap-คืออะไร/>

Siwa Khongsuphap . สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับ HTML [ออนไลน์]. 2017, แหล่งที่มา : <https://medium.com/open-source-technology/html5-basic-1-b27b0f6464c1>

บริษัท เอโอซอฟต์ จำกัด . CSS คืออะไรอะ ? [ออนไลน์]. 2015, แหล่งที่มา : <https://www.aosoft.co.th/article/165/CSS-คืออะไรอะ-.html>

Pacharamai .สรุปพื้นฐาน Javascript [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา : <https://medium.com/open-source-technology/สรุปพื้นฐาน-javascript-ec02f18cfe47>

บริษัท เอ็ม.ดี.ซอฟต์ จำกัด . เขียน JavaScript สะดวกและง่ายขึ้นด้วย jQuery หรือ JavaScript Library [ออนไลน์]. 2015, แหล่งที่มา : https://mdsoft.co.th/ความรู้/101-what-is_jquery.html?fbclid=IwAR3OnezTYi0Ha1r29wvykae4sC84p8sxBrJckB7D6Y4JpOztoQ-t12YeVvE

Christopher Cavalea . Rallax.js [ออนไลน์]. 2018, แหล่งที่มา: <https://chriscavs.github.io/rallax-demo/>

