

គ្រឿងការិយាល័យ

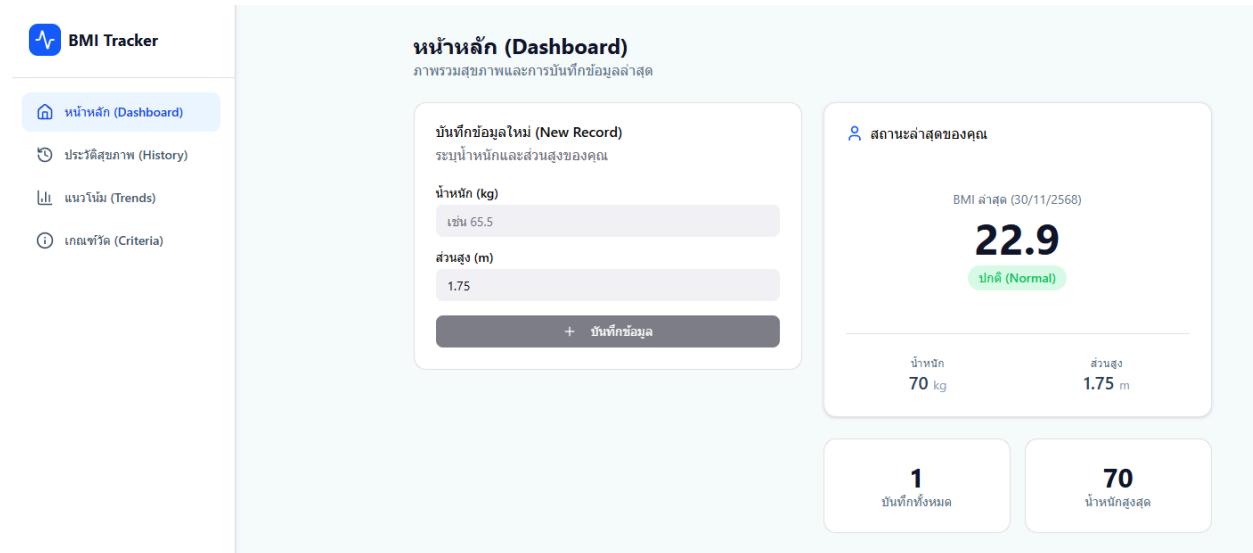
1. អាជីវកម្ម: ការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard)

The screenshot shows the BMI Tracker application's dashboard. On the left, a sidebar menu includes 'Home' (selected), 'History', 'Trends', and 'Criteria'. The main area has a title 'Home (Dashboard)' and a subtitle 'ការពារុម្ភីរិយាល័យ' (New Record). It features input fields for 'Weight (kg)' (65.5) and 'Height (m)' (1.75), a 'Save' button, and a 'Reset' button. To the right, there's a summary section with a blue arrow icon and the text 'បូន្និតិតុនរុញ' (Reset). Below it is a note: 'ស្វែងរកបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី' (New Record). At the bottom, there are two boxes: one for '0' (បង្កើតរឹងការណ៍) and one for '-1' (បានឃើញស្ថិតិ).

មើលទិន្នន័យនៃការិយាល័យ គឺជាប្រព័ន្ធឌីជីថល ដែលផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិត និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។

- សំណើរួមការណ៍ (New Record):**
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
- សំណើរួមការណ៍ (New Record):**
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
- សំណើរួមការណ៍ (New Record):**
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។
 - បានឃើញស្ថិតិថ្មី (បានឃើញស្ថិតិថ្មី): ការបង្កើតរឹងការណ៍ស្ថិតិថ្មី និងការពារុម្ភីរិយាល័យ នៅក្នុងការបង្កើតរឹងការណ៍ (Dashboard) ។

2. หน้าหลัก: สถานะหลังบันทึกข้อมูล (Dashboard - รูปที่ 3)



หลังจากที่คุณบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงครั้งแรก (เช่น 70 kg และ 1.75 m) หน้าหลักจะอัปเดตสถานะของคุณหันที่

- **ส่วนบันทึกข้อมูลใหม่:** ข้อมูลเดิมจะยังคงอยู่ แต่คุณสามารถกรอกข้อมูลใหม่เพื่อบันทึกครั้งต่อไปได้
- **สถานะล่าสุดของคุณ:** แสดงผลการคำนวณ BMI ล่าสุด
 - **BMI ล่าสุด:** แสดงค่า BMI ที่คำนวณได้พร้อมวันที่บันทึก (ตัวอย่างในรูปคือ **22.9**)
 - **ผลการประเมิน:** แสดงผลการประเมินตามเกณฑ์ (ตัวอย่างในรูปคือ **ปกติ (Normal)**)
 - **ข้อมูลน้ำหนัก/ส่วนสูงล่าสุด:** แสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่ใช้คำนวณ
- **ภาพรวมสถิติ (ด้านล่าง):** สถิติจะอัปเดต
 - **บันทึกทั้งหมด:** แสดงจำนวนบันทึกที่เพิ่มขึ้น (ตัวอย่างในรูปคือ 1)
 - **น้ำหนักสูงสุด:** แสดงน้ำหนักที่มากที่สุดที่เคยบันทึกไว้ (ตัวอย่างในรูปคือ **70**)

3. หน้าประวัติสุขภาพ (History - รูปที่ 4)

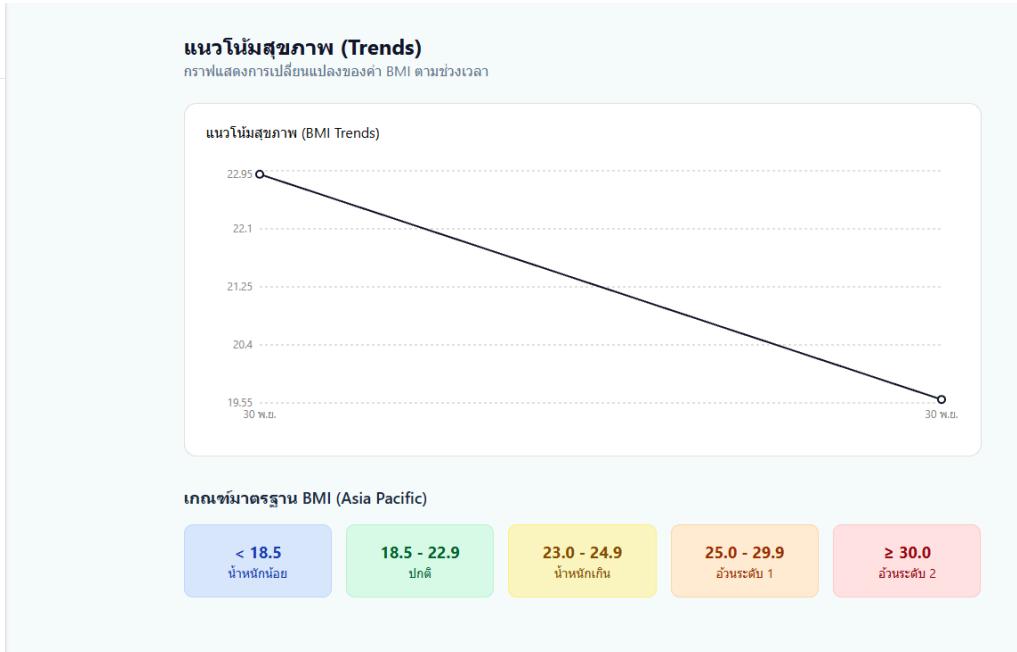
The screenshot shows the BMI Tracker application interface. On the left is a sidebar with navigation options: หน้าหลัก (Dashboard), ประวัติสุขภาพ (History) (selected), แนวโน้ม (Trends), and กритีเรีย (Criteria). The main content area is titled "ประวัติสุขภาพ (History)" and "รายการบันทึกข้อมูลทั้งหมดของคุณ". It displays a table with one row of data:

วันที่	น้ำหนัก (kg)	ส่วนสูง (m)	BMI	ผลการประเมิน	จัดการ
30/11/2568	70	1.75	22.9	ปกติ (Normal)	

หน้านี้จะแสดงรายการบันทึกข้อมูลทั้งหมดของคุณ

- ตารางประวัติการบันทึก: แสดงรายละเอียดของแต่ละรายการบันทึก
 - วันที่: วันที่ที่ทำการบันทึก
 - น้ำหนัก (kg): น้ำหนักที่บันทึก
 - ส่วนสูง (m): ส่วนสูงที่บันทึก
 - BMI: ค่า BMI ที่คำนวณได้
 - ผลการประเมิน: ผลการประเมินตามเกณฑ์ BMI
 - จัดการ: มีไอคอนถังขยะสำหรับลบ บันทึกการนั้น ๆ ออกจากระบบ

4. หน้าแนวโน้มสุขภาพ (Trends - รูปที่ 2 & 5)



หน้านี้ใช้สำหรับแสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงของค่า BMI ตามช่วงเวลา เพื่อให้เห็นแนวโน้มสุขภาพของคุณ

- **แนวโน้มสุขภาพ (BMI Trends):**
 - ก่อนบันทึกครั้งที่ 2 (รูปที่ 2): หากมีบันทึกเดียวหรือยังไม่มีความเปลี่ยนแปลง กราฟอาจแสดงเป็นเส้นตรงที่ระดับ BMI ล่าสุด
 - หลังบันทึกครั้งที่ 2 และมีการเปลี่ยนแปลง (รูปที่ 5): หากมีการบันทึกหลายครั้งและค่า BMI เปลี่ยนแปลง จะแสดงเป็นกราฟเส้นที่บ่งบอกการขึ้นลงของค่า BMI ตามวันที่บันทึก
- **เกณฑ์มาตรฐาน BMI (Asia Pacific):** ส่วนนี้แสดงระดับ BMI ต่างๆ พร้อมความหมาย เพื่อช่วยในการตีความกราฟและค่า BMI ของคุณ

5. หน้าเกณฑ์วัด (Criteria & Info - รูปที่ 6)

The screenshot shows the BMI Tracker application interface. On the left is a sidebar with icons for Dashboard, History, Trends, and Criteria. The main content area has a title 'เกณฑ์วัดและข้อมูลสุขภาพ (Criteria & Info)' with a subtitle 'ข้อมูลเกี่ยวกับดัชนีมวลกาย (BMI) และวิธีการคำนวณ'. It includes a question 'BMI คืออะไร?' with a definition: 'ตัวชี้มูลค่าทางกายภาพที่ใช้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว (Weight) และส่วนสูง (Height) ซึ่งสามารถใช้วัดร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผอม หรืออ้วน โดยไม่ใช้สูตรการคำนวณเดิม' and the formula $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (kg)}}{\text{ส่วนสูง (m)}^2}$. Below this is a section titled 'เกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนเอเชีย (Asia-Pacific Criteria)' from WHO, listing BMI ranges and their meanings:

ค่า BMI (KG/M ²)	ความหมาย	ความเสี่ยงโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย / ผอม	ต่ำกว่าเกณฑ์ (เสี่ยงขาดสารอาหาร)
18.5 - 22.9	ปกติ (สมส่วน)	เข้ากับคนปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน (อ้วน)	เพิ่มขึ้น
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1	อันตราย
มากกว่า 30.0	อ้วนระดับ 2 (อ้วนมากๆ)	อันตรายมาก

หน้านี้ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ BMI และเกณฑ์การวัดมาตรฐาน

- BMI คืออะไร?:** คำจำกัดความของ BMI และสูตรการคำนวณ
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(kg)}}{\text{ส่วนสูง(m)}^2}$
- เกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนเอเชีย (Asia-Pacific Criteria):** ตารางแสดงช่วงค่า BMI, ความหมาย (เช่น น้ำหนักน้อย, ปกติ, น้ำหนักเกิน), และความเสี่ยงต่อโรค โดยอ้างอิงจากองค์กรอนามัยโลก (WHO) สำหรับประชาชนชาวเอเชีย

ค่า BMI (KG/M ²)	ความหมาย	ความเสี่ยงโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย / ผอม	ต่ำกว่าปกติ (เสี่ยงขาดสารอาหาร)

18.5 - 22.9	ปกติ (สมส่วน)	เท่าคนปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน (ท้วม)	เพิ่มขึ้น
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1	อ้วนตราย
มากกว่า 30.0	อ้วนระดับ 2 (อ้วนตราย มาก)	อ้วนตรายมาก

ตอนนี้คุณสามารถใช้ BMI Tracker เพื่อบันทึกและติดตามสุขภาพของคุณได้แล้ว