

FINAL PROJECT

เว็บคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และตรวจสอบสุขภาพ

ເຮືອນຕົ້ນໃຊ້ງານ

The screenshot shows a BMI calculator interface. The top header reads "BMI Calculator" with a subtitle "ຄ່ານວນຄ່າດີ່ນໍມາລາຍ ແລະ ດຽວສອນສຸຂພາພຂອງຄຸນ". The left panel, titled "Enter Your Details", contains fields for Name, Age, Gender (Male selected), Unit System (Metric selected), Weight (input: weight), and Height (input: height). The right panel, titled "Your Results", has a heading "ກຮອກຂໍອມລຸເພື່ອຄ່ານວນ" and a color-coded BMI scale from green (Underweight) to red (Obese). Below the scale, categories are shown: Underweight (BMI < 18.5), Normal (18.5 - 24.9), Overweight (25.0 - 29.9), and Obese (BMI ≥ 30). A "Health Tip" box suggests "ກຮອກຂໍອມລຸເພື່ອຮັບຄ່າແນະນຳສຸຂພາພທີ່ເໝາະສົມກັນຄຸນ". At the bottom is a "Calculate BMI" button.

ເນື່ອເປີດຫຼັບເວົບບອນ BMI Calculator
ຈະພບ່ນ້ຳແຮກໃໝ່ປະກອບດ້ວຍ 3 ສ່ວນໜັກ :

- 1) ແບບພອർມຄໍານວນ BMI (Calculator Form)
- 2) ພລລັບຮີ BMI (BMI Result)
- 3) ປະວັດທິກາຣຄໍານວນ (BMI History)
 - ຈະປරາກວູເນື່ອຄໍານວນອຍ່າງນ້ອຍ 1 ຄວັງ

ບັນດອນກາຣໃຊ້ງານ

- 1) ໄປຖືສ່ວນ “Calculator”
- 2) ກຮອກຂໍອມລຸດັ່ງນີ້:
 - ຊົວ (Name)
 - ອາຍຸ (Age)
 - ເພດ (Gender)
 - ນ້າໜັກ (Weight)
 - ສ່ວນສູງ (Height)
 - ເລືອກໜ່ວຍ (Metric ອີ່ອ Imperial)
- 3) ກັດປຸ່ມ “Calculate BMI”

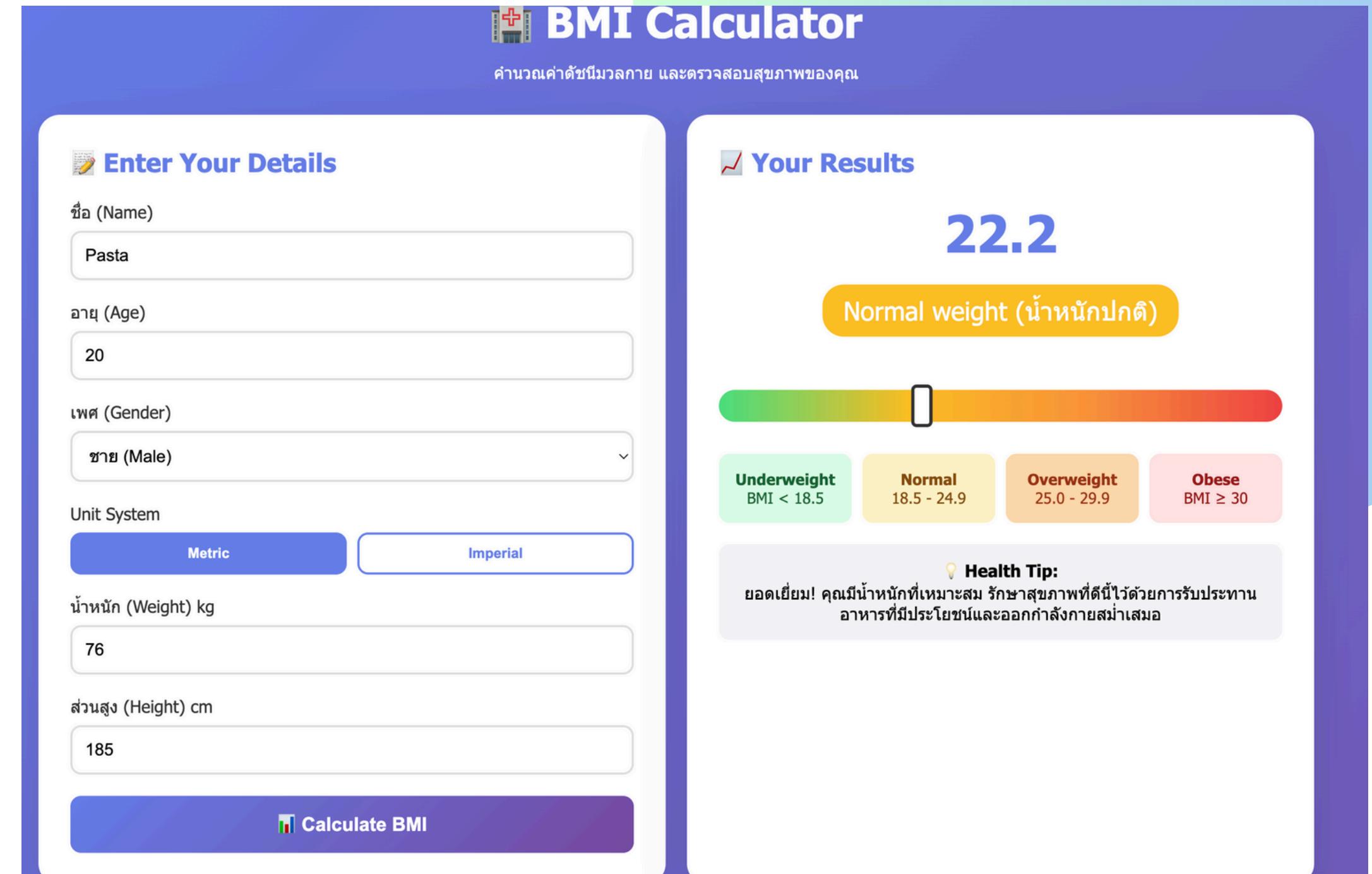
ឧបនគរៈ BTA

ค่า BMI (เช่น 22.78)

អាមេរិកមុន្តុបារាំង (មិន Normal, Overweight)

ສຶ່ງເສດຖະການຂະໜາດ ເຊິ່ງ

- พ้า = น้ำหนักน้อย
 - เปี้ยว = ปกติ
 - เหลือง = น้ำหนักเกิน
 - แดง = อวน





Profile Summary

Profile Summary

Name Pasta	Age 20 years	Gender Male	Current BMI 22.2
----------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------

Personalized Health Recommendations

Maintain Your Balance
รักษาหน้าที่จุบันด้วยอาหารสมดุลและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

Stay Active
ออกกำลังกายแบบ cardio 150 นาที/สัปดาห์ + ฝึกความแข็งแรง 2 วัน/สัปดาห์

Hydration
ดื่มน้ำ 3 ลิตร/วัน เพื่อการเผาผลาญที่ดี

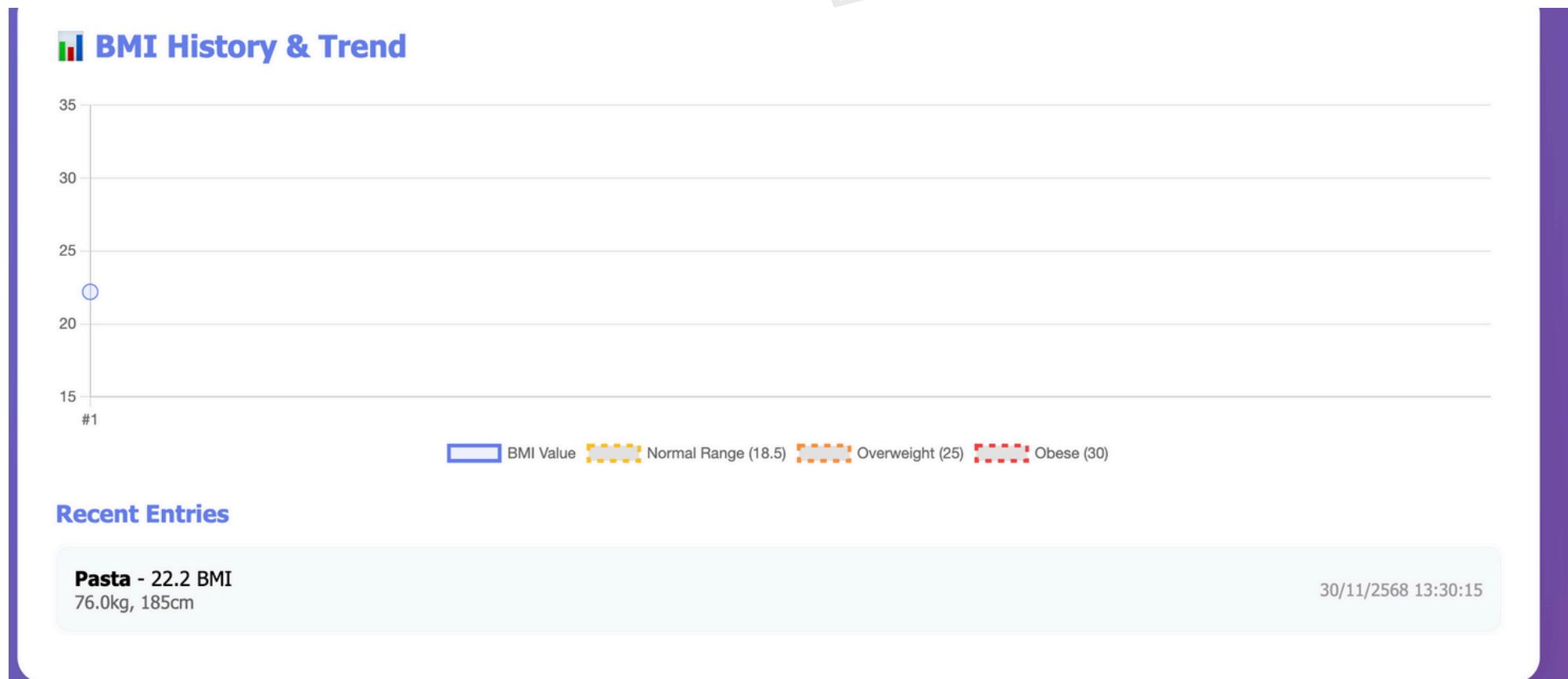
Regular Monitoring
ติดตาม BMI ทุกเดือน และปรับแผนสุขภาพตามความก้าวหน้า



จะมีหน้า Profile Summary บอก ชื่อ , อายุ , เพศ , และค่าBMI ล่าสุด
พร้อมคำแนะนำในด้านพัฒนา ทำให้ສังเคราะห์ข้อมูลได้มากขึ้น
เราควรเพิ่มอะไรแล้วลดอะไรทำให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ



ประวัติการคำนวณ



ทุกครั้งที่ผู้ใช้คำนวณระบบจะบันทึกข้อมูลลง LocalStorage อัตโนมัติ
ประวัติประกอบด้วย :

- วันเวลา (Date)
- ชื่อ
- เพศ
- ส่วนสูง / น้ำหนัก
- ค่า BMI
- หมวดหมู่สุขภาพ

ฟังก์ชันที่มีในหน้า History

- ลบรายการหนึ่งรายการ
- ผู้ใช้สามารถลบ (Delete) เพื่อ-era รายการออก
- ล้างประวัติทั้งหมด
- จะลบข้อมูลจากเว็บ + LocalStorage



ຮາຍໍ້ອສນາຍິດ

ວຽງຈັນ ວຽງຈັນ 1670700176 ເລບກໍ່ 2
ພິພໍາກົມ ສມຸກຮົງຈິນດາ 1670701547 ເລບກໍ່ 5