

ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว

ยศพล โพธิ์หล้า
พัฒนา เรื่องอินทร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคโนโลยีมีเดีย)
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีมัลติมีเดีย
เรื่อง ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว

นามผู้จัดทำโครงการ ยศพล โพธิ์หล้า

พัฒน เรื่องอินทร์

ได้พิจารณาเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาโครงการงานเทคโนโลยีมัลติมีเดีย

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคโนโลยีมัลติมีเดีย)

ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

ลงชื่อ.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนพัฒน์ วัฒนชัยธรรม)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนาพร วัฒนชัยธรรม)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(อาจารย์วิฑูร สนธิปัญช์)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(อาจารย์เอกวิทย์ สิทธิวะ)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(อาจารย์วรชนันท์ ชูทอง)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(อาจารย์คณินณัฐ โชติพรสีมา)

หัวหน้าสาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

กิตติกรรมประกาศ

ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ซีวียืนยาวสำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ ผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนในความสำเร็จครั้งนี้

ขอขอบคุณพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนวัฒน์ วัฒนชัยธรรม อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ผู้ให้คำแนะนำคำปรึกษาตลอดจนปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุน ทั้งในด้านทุนทรัพย์ กำลังใจ และสนับสนุนเป็นอย่างดีในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ซึ่งทำให้คณะผู้จัดทำผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้จัดทำขอให้คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาค้นคว้าฉบับนี้ บุษพาพระคุณบิดา มารดา อาจารย์ ตลอดจนผู้เขียนหนังสือ และบทความต่าง ๆ ที่ให้ความรู้แก่คณะผู้จัดทำจนสามารถให้โครงการฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ยศพล โพธิ์หล้า

พิพัฒน์ เรืองอินทร์

หัวข้อโครงการ	ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว		
ผู้จัดทำโครงการ	1. นายยศพล โพธิ์หล้า	รหัสนักศึกษา	62113642008
	2. นายพิพัฒน์ เรืองอินทร์	รหัสนักศึกษา	62113642030
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนวัฒน์ วัฒนชัยธรรม		
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เทคโนโลยีมีลติมีเดีย)		
ปีพุทธศักราช	2566		

บทคัดย่อ

ปัจจุบันในประเทศไทยนั้นมีผู้สูงอายุจำนวนมาก หรือเรียกได้ว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุจำนวนมากมักจะไม่ได้ดูแลสุขภาพตัวเอง จึงมีโรคภัยต่าง ๆ ตามมาจากการที่มากขึ้น แต่ถ้าหากผู้สูงอายุกลับมาดูแลสุขภาพตัวเอง สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรงทำกิจกรรมต่าง ๆ คล่องตัวใช้ชีวิตประจำวันได้แบบปกติ จะไม่เป็นกังวลกับโรคภัยต่าง ๆ และไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน

โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการ คือ เพื่อสร้างการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ชมแอนิเมชัน 3 มิติ ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว มีตัวละคร ตาเกิด และ หมอ ในการดำเนินเรื่องและให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวัง หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย และตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้ผู้ชมได้รับความรู้และความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และเข้าใจเรื่องภัยจากการไม่ดูแลสุขภาพ

ผลการประเมินความพึงพอใจ ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว พบว่า ความพึงพอใจรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x} = 4.60$, S.D = 0.50) ด้านการนำเสนอเนื้อหา หัวข้อที่ได้รับระดับความพึงพอใจมากที่สุดคือ หัวข้อการนำเสนอเนื้อหาที่มีความน่าสนใจ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.80$, S.D = 0.30) และหัวข้อที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ หัวข้อความเหมาะสมของเนื้อหาที่มีต่อกลุ่มเป้าหมาย มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.50$, S.D = 0.50) และผลประเมินความพึงพอใจด้านคุณภาพและความสวยงามของสื่อ หัวข้อที่ได้รับระดับความพึงพอใจมากที่สุดคือ หัวข้อดนตรีประกอบ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.90$, S.D = 0.40) และหัวข้อที่ได้รับความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ หัวข้อเสียงพากย์ตัวละคร มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.20$, S.D = 0.60)

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
ขอบเขตของโครงการ	2
ระยะเวลาการดำเนินงาน	5
บทที่ 2 ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การดูแลสุขภาพ	6
แอนิเมชัน	7
การเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	8
องค์ประกอบศิลป์	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีการออกแบบและดำเนินโครงการ	16
เรื่องย่อ	16
โครงเรื่องขยาย	16
ออกแบบตัวละคร	17
ออกแบบฉากและอุปกรณ์	19
ออกแบบดนตรีและเสียงประกอบ	21
บทภาพยนตร์	22
บทภาพ	23
บทที่ 4 ผลการดำเนินโครงการ	25
ตัวละคร	25
ฉากและอุปกรณ์	26
ภาพยนตร์แอนิเมชัน	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	34
สรุปผลการดำเนินโครงการ	34
ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข	34
ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อไป	34
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก ก	36
แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ชมที่มีต่อการชม	37
ประวัติผู้เขียน	41

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 ตารางระยะเวลาการดำเนินงาน	5
3.1 ตารางออกแบบดนตรีและเสียงประกอบ	21
3.2 ตารางบทภาพย์	22
3.3 ตารางบทภาพ	23
3.3 ตารางบทภาพ (ต่อ)	24

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 ออกแบบตัวละครตาเกิด	17
3.2 ออกแบบตัวละครหมอ	18
3.1 ออกแบบฉาก บริเวณบ้าน	19
3.2 ออกแบบฉาก บริเวณห้องนอน	19
3.3 ออกแบบฉาก เดินทาง	20
3.6 ออกแบบฉาก ห้องตรวจ	20
4.1 ตัวละครตาเกิด	25
4.2 ตัวละครหมอ	26
4.3 ออกแบบฉาก บริเวณบ้าน	26
4.4 ออกแบบฉาก ห้องนอน	27
4.5 ออกแบบฉาก ถนน	27
4.6 ออกแบบฉาก ห้องตรวจ	28
4.7 เปิดตัวตาเกิด	28
4.8 ตาเกิดทำสวน	29
4.9 ห้องนอนตาเกิด	29
4.10 ตาเกิดรอรถ	30
4.11 ตาเกิดนั่งรถไปหาหมอ	30
4.12 ตาเกิดพบหมอ	31
4.13 แนะนำตัวหมอ	31
4.14 หมอตรวจอาการ	32
4.15 ตาเกิดอธิบายอาการให้หมอฟัง	32
4.16 หมอวินิจฉัยอาการและให้คำแนะนำ	33

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันในประเทศของเรานั้นมีผู้สูงอายุจำนวนมาก หรือเรียกได้ว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ค่อยได้ดูแลสุขภาพตัวเองกันสักเท่าไรจึงมีโรคภัยต่าง ๆ ตามมาจากรายที่มากขึ้น แต่ถ้าหากผู้สูงอายุหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรงทำอะไรคล่องตัว ใช้ชีวิตประจำวันได้แบบปกติ จะไม่เป็นกังวลกับโรคภัยต่าง ๆ

ผู้สูงอายุจำนวนมากมีการดูแลสุขภาพตัวเองที่ลดลง พักผ่อนน้อย ไม่มีการออกกำลังกาย ทานอาหารไม่ตรงเวลาและไม่ครบตามโภชนาการ จึงทำให้อาจมีการส่งผลที่ทำให้เกิดโรคภัยที่เกี่ยวเนื่องตามอายุที่เพิ่มขึ้นมา ก็จะต้องมีเรื่องให้ไปพบแพทย์กันบ่อยครั้งเนื่องจากร่างกายไม่แข็งแรง และอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

แอนิเมชัน 3 มิติ คือ ภาพเคลื่อนไหวแบบ 3 มิติ มองเห็นทั้งความสูงความกว้าง และความลึก ภาพที่เห็นจะมีความสมจริงมากถึงมากที่สุด นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย มีความร่วมสมัย มีทั้งสมจริงและกึ่งนามธรรม แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องนี้สร้างออกมาแบบ กึ่งนามธรรม เพื่อเข้าใจง่ายต่อการรับชม

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดที่จะสร้าง ภาพยนตร์แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องสุขภาพดี ชีวิตยืนยาว เพื่อ ให้ผู้ที่รับชมได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุหรือให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้เพื่อที่จะดูแลตัวเองสังเกตสุขภาพตนเอง ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการดูแลตัวเอง นอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย มีสภาพแวดล้อมแวดล้อมที่ดี หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม หมั่นสังเกตอาการผิดปกติในตัวเอง ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสร้างภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ชมที่มีต่อโครงการการสร้างสื่อการ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องสุขภาพดีชีวิตยืนยาว

ขอบเขตของโครงการ

1. สร้างแอนิเมชัน 3 มิติ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. แอนิเมชัน 3 มิติ ที่มีความยาว 4 นาที 2 วินาที
3. แอนิเมชัน สำหรับ 50 ถึง 60 ปี
4. ความละเอียดของวิดีโอ 1920 x 1080 พิกเซล
5. ตัวละครหลัก จำนวน 2 ตัว ดังนี้
 - 5.1 ตัวละคร ตาเกิด เพศชาย อายุ 50 ปี สูง 170 หน้า 65 ผิวคล้ำ สีมมสีน้ำตาล สีดวงตา ดำ การแต่งกาย ชุดทำงาน มีอุปนิสัย เป็นคนขยัน ซื่อสัตย์ ใจดี มีอารมณ์ขัน
 - 5.2 ตัวละคร คุณหมอ เพศชาย อายุ 32 ปี สูง 171 หน้า 69 ผิวขาว สีมมดำ สีตา ดำ การแต่งกายชุดเข้าเวรของแพทย์ มีอุปนิสัย เป็นคนมีอารมณ์ขัน ใจดี
6. ฉากละคร จำนวน 3 ฉาก ดังนี้
 - 6.1 บริเวณบ้านตาเกิด ประกอบด้วย บ้านตาเกิด สวนผัก ถนน
 - 6.2 ห้องนอนของตาเกิด ประกอบด้วย ที่นอน โต๊ะเก้าอี้ หน้าต่าง
 - 6.3 คลินิก ประกอบด้วย โต๊ะยาว คอมพิวเตอร์ ชั้นเก็บของ หน้าต่าง
7. เนื้อเรื่อง

ตาเกิด อายุ 50 ปีอยู่บ้านตัวคนเดียวลูกหลายออกไปเรียนไปทำงานกันหมดตาเกิดใช้ชีวิตประจำวันตามปกติไม่ได้กินอาหารเสริมเพื่อดูแลสุขภาพใด ๆ แล้วก็ไม่ได้ดูแลตัวเอง แต่แล้วตาเกิดก็เริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย ปวดข้อปวดกระดูก บางครั้งเวียนหัวหน้ามืดตาลาย อยู่หลายครั้ง ตาเกิดก็ไม่ได้มีโรคประจำตัวอะไร ตาเกิดเลยไปพบแพทย์ เพื่อบอกอาการแล้วเพื่อที่ต้องการรู้ว่าตัวเองเป็นโรคอะไรพอตาเกิดได้พบแพทย์ก็บอกอาการไปแพทย์ก็ได้ตรวจอย่างละเอียด แต่ก็ไม่พบว่ามีโรคอะไร ตาเกิดตกใจแล้วจึงถามหมอถึงสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้น หมออธิบายให้ตาเกิดฟังว่าอาการเหล่านี้เกิดจากการที่เราไม่ได้ดูแลตัวเอง หมอจึงแนะนำให้ตาเกิดดูแลสุขภาพ ดังนี้

 - 1) เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมและพอดี
 - 2) ควบคุมน้ำหนักตัวเองไม่ให้อ้วน
 - 3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและอย่าเหมาะสม
 - 4) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วออกมาสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง
 - 5) ทำอะไรให้ระมัดระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

- 6) หากกิจกรรมสร้างสรรค์ทำ
- 7) หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม
- 8) หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย
- 9) ตรวจสุขภาพประจำปี

ให้ทำสิ่งเหล่านี้ให้ครบคุณตาจะมีร่างกายแข็งแรง แล้วถ้าคุณตามีอาการแบบนี้ก็ให้กลับมาหาหมอ ไม่ให้อย่าซื้อยาทานเอง อาจจะผลข้างเคียงของยาทำให้อาการหนักขึ้น

8. เครื่องมือที่ใช้ในการสร้างงานแอนิเมชัน

8.1. ซอฟต์แวร์

8.1.1 การวาดตัวละคร ฉากและอุปกรณ์ ใช้ โปรแกรม Blender

8.1.2 การตัดต่อแอนิเมชัน ใช้โปรแกรม Adobe Premiere Pro 2020

8.1.3 บันทึกเสียง ใช้โปรแกรม Audacity

8.1.3 ใช้ Microsoft Word ในการพิมพ์เอกสาร

8.2. ฮาร์ดแวร์

8.2.1 บันทึกเสียงพากย์ใช้ไมค์

8.2.2 ใช้โน้ตบุ๊ก acer NITRO5

1) CPU: Intel Core i5 8300H

2) GPU: NVIDIA GeForce GTX 1050

3) RAM: 16GB DDR4 1333MHz

8.2.3 หูฟัง razer Kraken X for Console

8.2.4 โน้ตบุ๊ก MSI Bravo 15 B5ED

1) AMD RYZEN 5 5600H with Radeon

2) Graphic 3.30 GHz

3) AMD Radeon RX 6500M

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

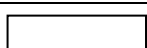
1. ผู้ชมได้รับความรู้และความเข้าใจในการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ
2. ผู้ชมได้รับความรู้และความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย
3. ผู้ชมได้รับความรู้และความเข้าใจเรื่องภัยจากการไม่ดูแลสุขภาพ

ระยะเวลาการดำเนินงาน

ตารางที่ 1.1 ตารางการดำเนินงาน (Gantt Chart)

ขั้นตอนการทำงาน	พ.ศ. 2566										
	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. ศึกษาเบื้องต้นและขออนุมัติโครงการ											
2. คิดเนื้อเรื่องและเขียนบท											
3. วางแผนการทำงาน											
4. ออกแบบตัวละคร											
5. ดำเนินการสร้างแอนิเมชัน											
6. ใส่เสียง / เพลง											
7. ปรับปรุงและแก้ไขโครงการ											
8. จัดทำเอกสารประกอบโครงการ											

หมายเหตุ



แทนระยะเวลาตามที่วางแผน



แทนระยะเวลาที่ทำงานจริง

บทที่ 2

ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว ครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำเสนอโดยเรียงลำดับดังต่อไปนี้

1. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. แอนิเมชัน
3. การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. องค์ประกอบศิลป์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจำนวนผู้สูงอายุติดบ้าน ที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็มีมากขึ้นตามไปด้วย ใครมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ยิ่งต้องให้ความสำคัญ และต้องเอาใจใส่สังเกตทั้งเรื่องสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนในครอบครัวต้องเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ รวมไปถึงการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสมการดูแลผู้สูงอายุติดบ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ที่มีโรคประจำตัว การดูแลจะมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย

1.1 ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น

1.2 ด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก็ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย

1.3 ด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย

2. การดูแลสุขภาพจิตใจ การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

3. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการพลัด ตก หกล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว เป็นต้น

แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจและการป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองยามที่อยู่คนเดียว

แอนิเมชัน

แอนิเมชัน (Animation) หมายถึง การสร้างภาพเคลื่อนไหวโดยการฉายภาพนิ่งหลาย ๆ ภาพด้วยความเร็วสูง คำว่า Animation สกอตเป็นภาษาไทยคือ แอนิเมชัน (ตามหลักการใช้คำทับศัพท์ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ที่ไม่ใช่วรรณยุกต์ในการสะกด) แอนิเมชันเป็นกระบวนการสร้างภาพนิ่งให้เกิดเป็นภาพเคลื่อนไหวได้อย่างมีชีวิตชีวาซึ่งสามารถทำได้หลายเทคนิคไม่จำกัดว่าต้องทำด้วยคอมพิวเตอร์เสมอไป ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพแอนิเมชันส่วนใหญ่ ได้จำแนกเทคนิคการทำงานของแอนิเมชัน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. แอนิเมชันแบบดั้งเดิม (Traditional Animation) เป็นกระบวนการสร้างสรรค์แอนิเมชันในยุคเริ่มแรกโดยที่ไม่มีการใช้คอมพิวเตอร์เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การวาดเส้น การระบายสีจริงบนกระดาษ (Painting) แอนิเมชันแบบเซลลูลอยด์ หรือแผ่นใส การปั้นดินน้ำมัน การตัดกระดาษ ฯลฯ

2. ดิจิทัลแอนิเมชันหรือคอมพิวเตอร์แอนิเมชัน (Digital Animation, Computer Animation) เป็นกระบวนการผลิตงานภาพเคลื่อนไหวด้วยระบบดิจิทัล โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์หลักในการทำงาน ตั้งแต่การวาด การระบายสี การปั้นโมเดล การแอนิเมท สร้างภาพเคลื่อนไหว ตลอดจนการตัดต่อออกมาเป็นไฟล์ภาพยนตร์ที่สมบูรณ์ โดยมีทั้งแอนิเมชันแบบ 2-3 มิติ

แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว ใช้คอมพิวเตอร์แอนิเมชัน ในการสร้างผลงาน เพราะมีความร่วมสมัยและได้รับความนิยมมากในปัจจุบันและสามารถชักจูงให้ผู้ชมเข้ามาชมได้มาก

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากประกาศกฎบัตรรอตตาวาที่ประเทศแคนาดา ปี 1985 ได้บัญญัติว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” หรือ “HEALTH PROMOTION” หมายถึงขบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะ ในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอัน สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม บุคคลและกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถป้องกันและตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อีกทั้งยังสามารถควบคุม ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การขาดการออกกำลังกาย

การขาดจิตสำนึกในเรื่องของความปลอดภัยทำให้เกิดอุบัติเหตุหลักเนื่องจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ เป็นสาเหตุที่ทำให้ลายสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญหรือเน้น ให้การเพิ่มในด้านปัญหาส่งเสริม สุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี (สินศักดิ์ชนม์ อุณหรมมี, 2556)

ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรอาศัยหลักการเดียวกับแนวปฏิบัติในการ ส่งเสริมสุขภาพ 5 ประการ (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2554) ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคม มีสุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้งผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอด อุบัติเหตุนโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

2. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจจะเป็น สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุก มีความเข้าใจกัน ชุมชนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเองซึ่ง ต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านและ สิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยความอบอุ่นมีสุขภาพดีและปลอดภัย

อุบัติเหตุต่าง ๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม ในสังคม ซึ่งสังคมไทยมีข้อ ดีกว่าประเทศอื่น ๆ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพตักทัญญกตเวที ต่อผู้สูงวัยปี ประเพณีรดน้ำดำหัว รดน้ำ สงกรานต์ เป็นต้น

3. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ชุมชนจะต้องมี การรวมตัวกัน หรือรวมกลุ่มกัน เพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมปัญหา ต่าง ๆ มาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถ แสดงศักยภาพได้ตามความถนัด เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่ม เพื่อให้มี กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น การฟ้งเทศน์ฟ้ง ธรรม เป็นต้น

4. พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ ผู้สูงอายุบุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่าง ๆ ตลอดจนการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริม สุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ

5. ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุขโดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพให้การดูแลให้คา ปรีกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการในลักษณะองค์รวม ให้ ครอบคลุมทุก ๆ ด้าน โดยในการศึกษานี้จะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หลักการแนว ปฏิบัติใน การส่งเสริมสุขภาพ ประการที่ 4 เป็นหลัก

แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องสุขภาพดี ชีวิตยืนยาว ส่งเสริมให้ชุมชนสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ สุขภาพให้มีความสำคัญกับผู้สูงอายุและพัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถ ให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

องค์ประกอบศิลป์

การจัดองค์ประกอบทางศิลปะ เป็น หลักสำคัญสำหรับผู้สร้างสรรค์ และผู้ศึกษางานศิลปะ เนื่องจากผลงานศิลปะใด ๆ ก็ตาม ล้วนมีคุณค่าอยู่ 2 ประการ คือ คุณค่าทางด้านรูปทรง และ คุณค่า ทางด้านเรื่องราวคุณค่าทางด้านรูปทรง เกิดจากการนำเอา องค์ประกอบต่าง ๆ ของ ศิลปะ อันได้แก่ เส้น สี แสงและเงา รูปปร่าง รูปทรง พื้นผิว ฯลฯ มาจัดเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความงาม ซึ่งแนวทางใน การนำองค์ประกอบต่าง ๆ มาจัดรวมกันนั้น เรียกว่า การจัดองค์ ประกอบศิลป์ (Art Composition) โดยมีหลักการจัดตามที่กล่าวต่อไป

อีกคุณค่าหนึ่งของงานศิลปะ คือ คุณค่าทางด้านเนื้อหา เป็นเรื่องราว หรือสาระของผลงานที่ ศิลปินผู้สร้าง สรรค์ต้องการที่จะแสดงออกมา ให้ผู้ชมได้สัมผัส รับรู้ โดยอาศัยรูปลักษณะที่เกิดจาก การจัดองค์ประกอบศิลป์นั่นเองหรืออาจกล่าวได้ว่า ศิลปิน นำเสนอเนื้อหาเรื่องราวผ่านรูปลักษณะที่ เกิดจากการจัดองค์ประกอบทางศิลปะ ถ้าองค์ประกอบที่จัดขึ้น ไม่สัมพันธ์กับเนื้อหาเรื่องราวที่ นำเสนอ งานศิลปะนั้นก็ขาดคุณค่าทางความงามไป ดังนั้นการจัด

องค์ประกอบศิลป์ จึงมีความสำคัญในการสร้างสรรค์งานศิลปะเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้งานศิลปะทรงคุณค่าทางความงามอย่างสมบูรณ์การจัดองค์ประกอบของศิลปะ มีหลักที่ควรคำนึงอยู่ 5 ประการ คือ

1. สัดส่วน (Proportion)

สัดส่วน (Proportion) หมายถึง ความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมระหว่างขนาดขององค์ประกอบที่แตกต่างกัน ทั้งขนาดที่อยู่ในรูปทรงเดียวกันหรือระหว่างรูปทรง และรวมถึงความสัมพันธ์กลมกลืนระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายด้วย ซึ่งเป็นความพอเหมาะพอดี ไม่ มากไม่น้อยขององค์ประกอบทั้งหลายที่นำมาจัดรวมกัน ความเหมาะสมของสัดส่วนอาจ พิจารณาจากคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 สัดส่วนที่เป็นมาตรฐาน จากรูปลักษณะตามธรรมชาติ ของ คน สัตว์ พืช ซึ่งโดยทั่วไปถือว่า สัดส่วนตามธรรมชาติ จะมีความงามที่เหมาะสมที่สุด หรือจากรูปลักษณะที่เป็นการ สร้างสรรค์ของมนุษย์ เช่น Gold section เป็นกฎในการสร้างสรรค์รูปทรงของกรีก ซึ่งถือว่า “ส่วนเล็กสัมพันธ์กับส่วนที่ใหญ่กว่า ส่วนที่ใหญ่กว่าสัมพันธ์กับส่วนรวม” ทำให้สิ่งต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นมีสัดส่วนที่สัมพันธ์กับทุกสิ่งอย่างลงตัว

1.2 สัดส่วนจากความรู้สึก โดยที่ศิลปะนั้นไม่ได้สร้างขึ้นเพื่อความงามของรูปทรงเพียงอย่างเดียว แต่ยังสร้างขึ้นเพื่อแสดงออกถึง เนื้อหา เรื่องราว ความรู้สึกด้วย สัดส่วนจะช่วย เน้นอารมณ์ ความรู้สึก ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ และเรื่องราวที่ศิลปินต้องการ ลักษณะเช่นนี้ ทำให้งานศิลปะของชนชาติต่าง ๆ มีลักษณะแตกต่างกัน เนื่องจากมีเรื่องราว อารมณ์ และ ความรู้สึกที่ต้องการแสดงออกต่าง ๆ กันไป เช่น กรีก นิยมในความงามตามธรรมชาติเป็น อุดมคติ เน้นความงามที่เกิดจากการประสานกลมกลืนของรูปทรง จึงแสดงถึงความเหมือน จริงตามธรรมชาติ ส่วนศิลปะแอฟริกันดั้งเดิม เน้นที่ความรู้สึกทางวิญญาณที่น่ากลัว ดังนั้น รูปลักษณะจึงมีสัดส่วนที่ผิดแผกแตกต่างไปจากธรรมชาติทั่วไป

2. ความสมดุล (Balance)

ความสมดุล หรือ ดุลยภาพ (Balance) หมายถึง น้ำหนักที่เท่ากันขององค์ประกอบ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ในทางศิลปะยังรวมถึงความประสานกลมกลืน ความพอเหมาะพอดีของ ส่วนต่าง ๆ ในรูปทรงหนึ่ง หรืองานศิลปะชิ้นหนึ่ง การจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ลงใน งานศิลปกรรมนั้นจะต้องคำนึงถึงจุดศูนย์ถ่วง ในธรรมชาตินั้น ทุกสิ่งสิ่งของที่ทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ล้มเพราะมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากันทุกด้าน ฉะนั้น ในงานศิลปะถ้ามองดูแล้วรู้สึกว่าบางส่วนหนักไป แน่นไป หรือ เบา บางไปก็จะทำให้ภาพนั้นดูเอนเอียง และเกิดความ รู้สึกไม่สมดุล เป็นการบกพร่องทางความงาม ดุลยภาพในงานศิลปะ มี 2 ลักษณะ คือ

2.1 ดุลยภาพแบบสมมาตร (Symmetry Balance) หรือ ความสมดุลแบบซ้ายขวาเหมือนกัน คือ การวางรูปทั้งสองข้างของแกนสมดุล เป็นการสมดุลแบบธรรมชาติลักษณะแบบนี้ใน

ทางศิลปะมีใช้น้อย ส่วนมากจะใช้ในลวดลายตกแต่ง ในงานสถาปัตยกรรมบางแบบ หรือ ในงานที่ต้องการดูภาพที่นิ่งและมั่นคงจริง ๆ

2.2 ดุลยภาพแบบอสมมาตร (Asymmetry Balance) หรือ ความสมดุลแบบซ้ายขวาไม่เหมือนกัน มักเป็นการสมดุลที่เกิดจากการจัดใหม่ของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะที่ทางซ้ายและขวาจะไม่เหมือนกัน ใช้อองค์ประกอบที่ไม่เหมือนกัน แต่มีความสมดุลกัน อาจเป็นความสมดุลด้วย น้ำหนักขององค์ประกอบ หรือสมดุลด้วยความรู้สึกก็ได้ การจัดองค์ประกอบให้เกิดความ สมดุลแบบอสมมาตร อาจทำได้โดย เลื่อนแกนสมดุลไปทางด้านที่มีน้ำหนักมากกว่า หรือ เลื่อนรูปที่มีน้ำหนักมากกว่าเข้าหาแกน จะทำให้เกิดความสมดุลขึ้น หรือใช้หน่วยที่มีขนาดเล็กแต่มีรูปลักษณะที่น่าสนใจถ่วงดุลกับรูปลักษณะที่มีขนาดใหญ่แต่มีรูปแบบธรรมดา

3. จังหวะลีลา (Rhythm)

จังหวะลีลา (Rhythm) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เกิดจากการซ้ำกันขององค์ประกอบ เป็นการซ้ำที่เป็นระเบียบ จากระเบียบธรรมดาที่มีช่วงห่างเท่าๆ กัน มาเป็นระเบียบที่สูงขึ้น ซับซ้อนขึ้นจนถึงขั้นเกิดเป็นรูปลักษณะของศิลปะ โดยเกิดจาก การซ้ำของหน่วย หรือการสลับกันของหน่วยกับช่องไฟ หรือเกิดจาก การเลื่อนไหลต่อเนื่องกันของเส้น สี รูปทรง หรือ น้ำหนัก

รูปแบบๆ หนึ่ง อาจเรียกว่าแม่ลาย การนำแม่ลายมาจัดวางซ้ำ ๆ กันทำให้เกิดจังหวะ และถ้าจัดจังหวะให้แตกต่างกันออกไป ด้วยการเว้นช่วง หรือสลับช่วง ก็เกิดลวดลาย ที่แตกต่างกันออกไปได้อย่างมากมาย แต่จังหวะของลายเป็นจังหวะอย่างง่าย ๆ ให้ความรู้สึกเพียงผิวเผิน และเบื่อง่าย เนื่องจากขาดความหมาย เป็นการรวมตัวของสิ่งที่เหมือนกัน แต่ไม่มีความหมายในตัวเอง จังหวะที่น่าสนใจและมีชีวิต ได้แก่ การเคลื่อนไหวของ คน สัตว์ การเติบโตของพืช การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวของโครงสร้างที่ให้ความบันเทิงตา ใจในการสร้างรูปทรงที่มีความหมาย

เนื่องจากจังหวะของลายนั้น ซ้ำตัวเองอยู่ตลอดไปไม่มีวันจบ และมีแบบรูปของการซ้ำที่ตายตัว แต่งานศิลปะแต่ละชิ้นจะต้องจบลงอย่างสมบูรณ์ และมีความหมายในตัว งาน ศิลปะทุกชิ้นมีกฎเกณฑ์ และระเบียบที่ ชัดเจน ลีลา อยู่ภายใน ไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน งานชิ้นใดที่แสดงระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนเกินไป งานชิ้นนั้นก็จำกัดตัวเอง ไม่ต่าง อะไรกับลวดลายที่มองเห็นได้ง่าย ไม่มีความหมาย ให้ผลเพียงความเพลิดเพลินสบายตาแก่ผู้ชม

4. การเน้น (Emphasis)

การเน้น (Emphasis) หมายถึง การกระทำให้เด่นเป็นพิเศษกว่าธรรมดา ในงานศิลปะจะต้องมีส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือจุดใดจุดหนึ่ง ที่มีความสำคัญกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นประธานอยู่ ถ้าส่วนนั้นๆ อยู่ปะปนกับส่วนอื่น ๆ และมีลักษณะเหมือน ๆ กัน ก็อาจถูกกลืน หรือ ถูกส่วนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญน้อยกว่าบดบัง หรือแย่งความสำคัญ ความน่าสนใจไปเสีย งานที่ไม่มีจุดสนใจ หรือประธาน จะทำให้ดูน่าเบื่อ เหมือนกับลวดลายที่ถูกจัดวางซ้ำกันโดยปราศจากความหมาย หรือเรื่องราวที่น่าสนใจดังนั้น ส่วนนั้นจึงต้องถูกเน้น ให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา เป็นพิเศษกว่าส่วนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ผลงานมีความงาม สมบูรณ์ ลงตัว และน่าสนใจมากขึ้น การเน้นจุดสนใจสามารถทำได้ 3 วิธี คือ

4.1 การเน้นด้วยการใช้องค์ประกอบที่ตัดกัน (Emphasis by Contrast) สิ่งที่แตกต่างกันแตกต่างไปจากส่วนอื่นๆ ของงาน จะเป็นจุดสนใจ ดังนั้น การใช้องค์ประกอบที่มีลักษณะ แตกต่าง หรือ ขัดแย้ง กับส่วนอื่น ก็จะทำให้เกิดจุดสนใจขึ้นในผลงานได้ แต่ทั้งนี้ต้อง พิจารณาลักษณะความแตกต่าง ที่นำมาใช้ด้วยว่า ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันในส่วนรวม และทำให้เนื้อหาของงานเปลี่ยนไปหรือไม่ โดย ต้องคำนึงว่า แม้มีความขัดแย้ง แตก ต่างกันในบางส่วน และในส่วนรวมยังมีความกลมกลืนเป็น เอกภาพเดียวกัน

4.2 การเน้นด้วยการด้วยการอยู่โดดเดี่ยว (Emphasis by Isolation) เมื่อสิ่งหนึ่งถูกแยก ออกไปจากส่วนอื่น ๆ ของภาพ หรือกลุ่มของมัน สิ่งนั้นก็จะเป็นจุดสนใจ เพราะเมื่อ แยกออกไปแล้วก็ จะเกิดความสำคัญขึ้นมา ซึ่งเป็นผลจากความแตกต่าง ที่ไม่ใช่แตกต่างด้วยรูปลักษณะ แต่เป็นเรื่อง ของตำแหน่งที่จัดวาง ซึ่งในกรณีนี้ รูปลักษณะนั้นไม่ จำเป็นต้องแตกต่างจากรูปอื่น แต่ตำแหน่งของ มันได้ดึงสายตาออกไป จึงกลายเป็น จุดสนใจขึ้นมา

4.3 การเน้นด้วยการจัดวางตำแหน่ง (Emphasis by Placement) เมื่อองค์ประกอบอื่น ๆ ชื่อนำมายังจุดใด ๆ จุดนั้นก็จะเป็นจุดสนใจที่ถูกเน้นขึ้นมา และการจัดวางตำแหน่งที่ เหมาะสม ก็ สามารถทำให้จุดนั้นเป็นจุดสำคัญขึ้นมาได้เช่นกัน

5. เอกภาพ (Unity)

เอกภาพ (Unity) หมายถึง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันขององค์ประกอบศิลป์ทั้งด้าน รูปลักษณะและด้านเนื้อหาเรื่องราว เป็นการประสานหรือจัดระเบียบของส่วนต่าง ๆ ให้เกิดความเป็น หนึ่งเดียว เพื่อผลรวมอันไม่อาจแบ่งแยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกไป การสร้างงานศิลปะ คือ การสร้าง เอกภาพขึ้นจากความสับสน ความยุ่งเหยิง เป็นการจัดระเบียบ และดุลยภาพ ให้แก่สิ่งที่ขัดแย้งกัน เพื่อให้รวมตัวกันได้ โดยการเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กันเอกภาพของงานศิลปะ มีอยู่ 2 ประการ คือ

5.1 เอกภาพของการแสดงออก หมายถึง การแสดงออกที่มีจุดมุ่งหมายเดียว แน่นนอน และ มี ความเรียบง่าย งานชิ้นเดียวจะแสดงออกหลายความคิด หลายอารมณ์ไม่ได้ จะทำให้สับสน ขาด เอกภาพ และการแสดงออกด้วยลักษณะเฉพาะตัวของศิลปินแต่ละคน ก็สามารถทำให้ เกิดเอกภาพแก่ ผลงานได้

5.2 เอกภาพของรูปทรง คือ การรวมตัวกันอย่างมีดุลยภาพ และมีระเบียบของ องค์ประกอบ ทางศิลปะ เพื่อให้เกิดเป็นรูปทรงหนึ่ง ที่สามารถแสดงความคิดเห็นหรืออารมณ์ของ ศิลปิน ออกได้อย่างชัดเจน เอกภาพของรูปทรง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อความงามของผลงานศิลปะ เพราะเป็นสิ่งที่ศิลปินใช้เป็นสื่อในการแสดงออกถึงเรื่องราว ความคิด และอารมณ์ ดังนั้นกฎเกณฑ์ใน การสร้างเอกภาพในงานศิลปะเป็นกฎเกณฑ์เดียวกันกับธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ 2 หัวข้อ คือ

5.2.1. กฎเกณฑ์ของการขัดแย้ง (Opposition) มีอยู่ 4 ลักษณะ คือ

5.2.1.1 การขัดแย้งขององค์ประกอบทางศิลปะแต่ละชนิด และรวมถึงการ ขัดแย้งกันของ องค์ประกอบต่างชนิดกันด้วย

5.2.1.2 การขัดแย้งของขนาด

5.2.1.3 การขัดแย้งของทิศทาง

5.2.1.4 การขัดแย้งของที่ว่างหรือ จังหวะ

5.2.2 กฎเกณฑ์ของการประสาน (Transition) คือ การทำให้เกิดความกลมกลืน ให้สิ่งต่าง ๆ เข้ากันได้อย่างสนิท เป็นการสร้างเอกภาพจากการรวมตัวของสิ่งที่เหมือนกันเข้าด้วยกันการประสานมีอยู่ 2 วิธี คือ

5.2.2.1 การเป็นตัวกลาง (Transition) คือ การทำสิ่งที่ขัดแย้งกันให้กลมกลืนกัน ด้วยการ ใช้ตัวกลางเข้าไปประสาน เช่น สีขาว กับสีดำ ซึ่งมีความแตกต่าง ขัดแย้งกันสามารถทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีเอกภาพ ด้วยการ ใช้สีเทาเข้าไปประสาน ทำให้เกิดความกลมกลืนกัน มากขึ้น

5.2.2.2 การซ้ำ (Repetition) คือ การจัดวางหน่วยที่เหมือนกัน ตั้งแต่ 2 หน่วยขึ้นไป เป็น การสร้างเอกภาพที่ง่ายที่สุด แต่ก็ทำให้ดูจืดชืด น่าเบื่อที่สุด นอกเหนือจากกฎเกณฑ์หลักคือ การขัดแย้งและการประสาน

แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว ได้นำองค์ประกอบศิลป์ สัดส่วน ความสมดุล จังหวะลีลา การเน้นและเอกภาพ มาประยุกต์ใช้ในแอนิเมชัน 3 มิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปุลวิช ทองแดง (2557) งานวิจัยเรื่องประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยสนับสนุนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม การเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่น การเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเอง และระบบบริการสุขภาพ ส่วนปัจจัยที่ขัดขวางการดูแลตนเอง คือการขาดแรงจูงใจ และอายุมากขึ้น

สาคร อินโทโล่ (2563) งานวิจัยเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ผลวิจัยพบว่า มุมมองการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) มุมมองต่อสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีประเด็นย่อย ได้แก่ สุขภาวะตามวัย เจ็บป่วยง่ายเปราะบาง มีโรคเรื้อรังหลายโรค มีภาวะพึ่งพา วิธีการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และ 2) วิธีการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยประเด็นหลังได้แก่ การจัดการดูแลตนเอง และแหล่งสนับสนุนการดูแลตนเอง

วรัญญา จิตรบรรทัด (2565) งานวิจัยเรื่องบทบาทของพยาบาลชุมชนในการวางแผนดูแลรักษาตัวเองล่วงหน้าเพื่อการตายดีของผู้สูงอายุ ผลวิจัยพบว่า พยาบาลชุมชนเป็นบทบาทสำคัญที่จะเข้าใจ เรียนรู้ และผลักดัน กระบวนการให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนในทุกมิติของสุขภาพ ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัวในช่วงระยะท้ายของชีวิตผ่านการแสดงเจตจำนงค์ของผู้สูงอายุในขณะที่ยังสามารถสื่อสารความต้องการได้

แอนิเมชัน 3 มิติ เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว ได้นำความรู้จากงานวิจัยของ ปุลวิช ทองแดง ที่อธิบายถึงโรคที่มาตามอายุเพื่อทำให้ผู้สูงอายุไปตรวจสุขภาพประจำปี ได้นำความรู้จากงานวิจัยของ สาคร อินโทโล่ อธิบายถึงการเจ็บป่วยง่ายตามวัยของผู้สูงอายุ หมั่นดูแลสุขภาพตัวเองและสังเกตอาการต่าง ๆ เพื่อรักษาให้ตรงอาการ และได้้นำความรู้จากงานวิจัยของ วรัญญา จิตรบรรทัด อธิบายบทบาทสำคัญของพยาบาลชุมชนเพราะใกล้ชิดกับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

บทที่ 3

วิธีการออกแบบและดำเนินโครงการ

เรื่องย่อ (Synopsis)

ตาเกิดอายุ 50 ปี มีอาการมืออาการปวดข้อ ทำอะไรก็เหนื่อยง่าย จึงไปปรึกษาแพทย์ แพทย์จึงให้คำแนะนำกับตาเกิด โดยการ ให้ตาเกิดดูแลสุขภาพตัวเอง

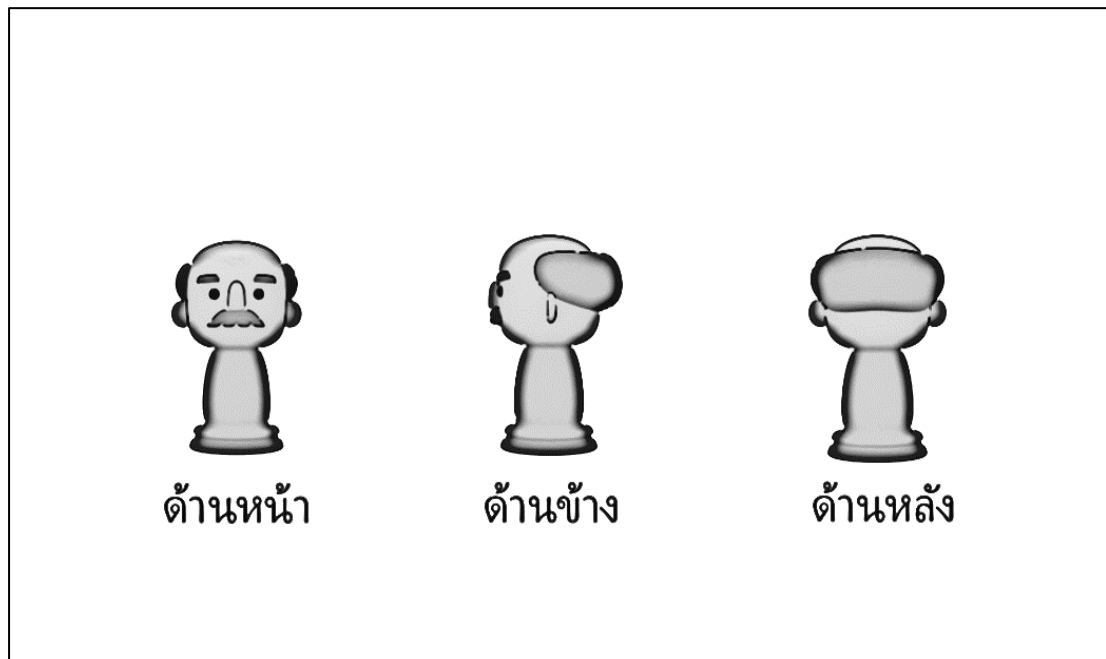
โครงเรื่องขยาย (Treatment)

ตาเกิด อายุ 50 ปีอยู่บ้านตัวคนเดียวลูกหลายออกไปเรียนไปทำงานกันหมดตาเกิดใช้ชีวิตประจำวันตามปกติไม่ได้กินอาหารเสริมเพื่อดูแลสุขภาพใด ๆ แล้วก็ไม่ได้ดูแลตัวเอง แต่แล้วตาเกิดแกก็เริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย ปวดข้อปวดกระดูก บางครั้งเวียนหัวหน้ามืดตาลาย อยู่หลายครั้ง ทั้ง ๆ ที่ตาเกิดก็ไม่ได้มีโรคประจำตัวอะไร ตาเกิดจึงไปหาหมอที่คลินิก เมื่อตาเกิดได้พบหมอ จึงได้เล่าอาการให้คุณหมอฟังหลังจากหมอฟังอาการของตาเกิดแล้วจึงตาเกิดตรวจร่างกายของตาเกิด หลังจากนั้นคุณหมอก็ได้บอกสภาพอาการของตาเกิด หมอไม่พบอาการผิดปกติใด ๆ ที่เป็นอาการร้ายแรง หากแต่เป็นเพียงอาการที่พบได้ทั่วไปตามบุคคลที่มีอายุสูงมากขึ้น หมอจึงแนะนำ 9 วิธีการดูแลตนเองเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีดังนี้ 1) เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมและพอดี 2) ควบคุมน้ำหนักตัวเองไม่ให้อ้วน 3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและอย่าเหมาะสม 4) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วออกมาสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง 5) ทำอะไรให้ระมัดระวังอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ 6) หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ 7) หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม 8) หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย 9) ตรวจสุขภาพประจำปี ให้ทำสิ่งเหล่านี้ให้ครบคุณตาจะมีร่างกายแข็งแรง แล้วหมอก็ได้บอกตาเกิดมีอาการแบบนี้ก็ให้กลับมาหา แล้วไม่ให้ซื้อยาทานเอง อาจจะผลข้างเคียงของยาทำให้อาการหนักขึ้น

ออกแบบตัวละคร (Character Design)

1. ตัวละครตาเกิด เพศชาย อายุ 50 ปี สูง 170 หนัก 65 ผิวคล้ำ สีผม น้ำตาล ตาสีดำการแต่งกาย ชุดทำสวนสีน้ำเงิน ชอบปลูกพืชผักอยู่ข้างบ้าน มีฐานะปานกลางอยู่บ้านคนเดียว เป็นผู้สูงอายุที่ชอบปลูกพืชผัก แกมีโรคประจำตัวเยอะ แล้วไม่ได้ดูแลตัวเอง ลูกหลานปล่อยปละละเลยมีอุปนิสัย เป็นคนขยัน ซื่อสัตย์ ใจดี มีอารมณ์ขัน

แนวคิดในการสร้างตัวละคร ตาเกิด ได้แรงบันดาลใจมาจาก ผู้สูงอายุที่มีอายุมากแล้ว ชอบทำงานกลางแจ้งจึงมีสีผิวคล้ำ ดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 ออกแบบตัวละครตาเกิด

2. ตัวละครคุณหมอ เพศชาย อายุ 32 ปี สูง 171 หน้า 69 ผิวขาว สีผมดำ สีตาดำ การแต่งกายชุดเข้าเวรของแพทย์ (เสื้อกาวน์) ชุดสครับคอกลมสีเขียว มีอุปนิสัย เป็นคนมีอารมณ์ขัน ใจดี สุขภาพเรียบร้อย

แนวคิดในการสร้างตัวละครได้แรงบันดาลใจมาจากหมอคลินิกแถวบ้านที่อัยาศัยดีเพื่อการ เข้าหาคนไข้และเพื่อให้คล้ายกังวลในขั้นตอนของการรักษา ดังภาพที่ 3.2

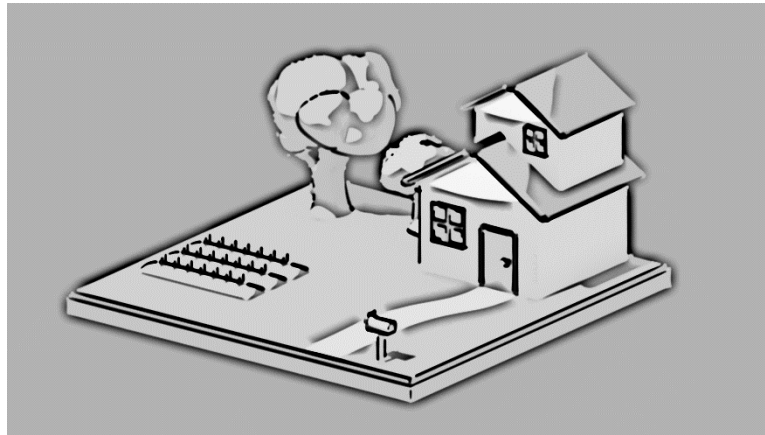


ภาพที่ 3.2 ออกแบบตัวละครหมอ

ออกแบบฉากและอุปกรณ์ (Environment Design)

1. ฉาก ณ บริเวณบ้านตาเกิด ชอบทำสวนจึงออกแบบบ้านที่อยู่อาศัยและข้างบ้านเป็นสวนผัก เป็นบ้านหลังไม่ใหญ่มาก ตาเกิดอยู่ชั้นล่างเพราะเดินขึ้นบันไดไม่ไหว และมีฐานะปานกลาง พอมีพอใช้ มีต้นไม้เพื่อให้ความร่มเย็นและได้ผลผลิต

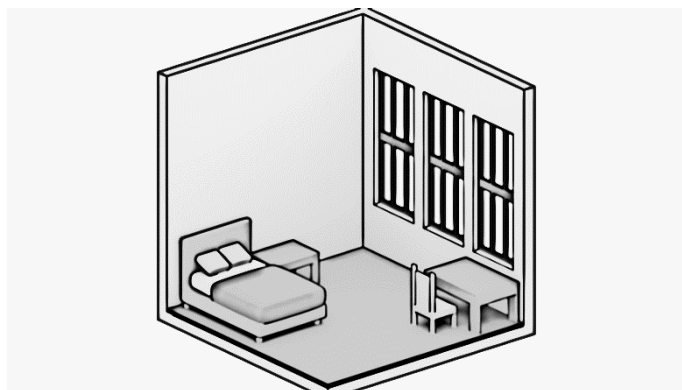
แนวคิดในการออกแบบฉากบ้านตาเกิด มีสวนผักเพราะตาเกิดชอบทำสวน มีต้นไม้ใหญ่ 2 ต้น เพื่อบังแสงแดด มีบ้านเป็นที่อยู่อาศัย ดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 ออกแบบฉาก บริเวณรอบบ้านตาเกิด

2. ฉาก ในห้องนอนตาเกิดเป็นห้องที่มีไว้พักผ่อน ไม่ได้มีเฟอร์นิเจอร์มากมายมีแต่ของที่จำเป็น มีที่นอน 5 ฟุต โต๊ะข้างเตียงเอาไว้วางยารวบรวมของที่จำเป็น โต๊ะใหญ่และเก้าอี้มีไว้นั่งอ่านหนังสือ หรือรับประทานอาหาร

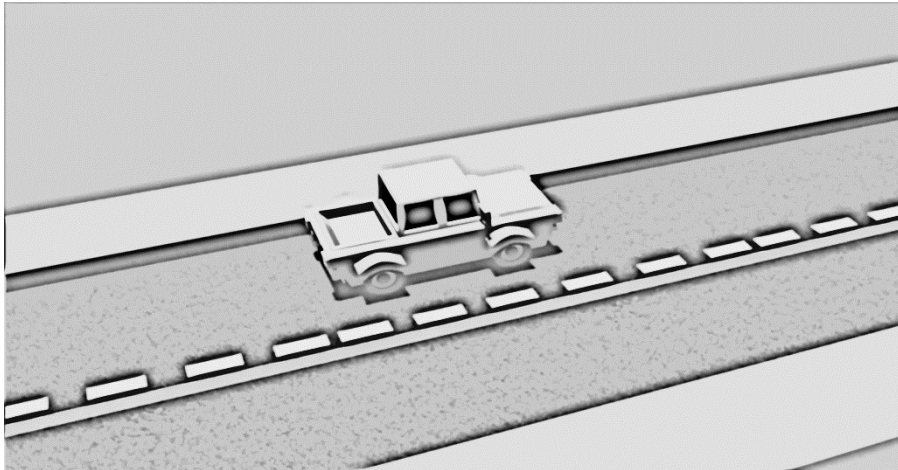
แนวคิดในการออกแบบฉากห้องนอนตาเกิด เป็นห้องนอนของผู้สูงอายุจึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไว้ในห้อง มีหน้าต่าง 3 บานเพื่อไว้รับแสงรับลมทำให้อากาศในห้องถ่ายเท ดังภาพที่ 3.2



ภาพที่ 3.2 ออกแบบฉาก ห้องนอนตาเกิด

3. ฉากถนนไปยังคลินิก ขับรถจากบ้านไปที่คลินิกหมอเพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพร่างกาย เดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว

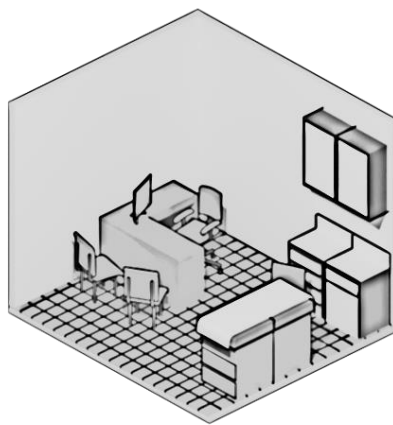
แนวคิดในการออกแบบฉากการเดินทางไปพบหมอเพื่อปรึกษาปัญหาข้อใจที่คลินิกแถวบ้าน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว เนื่องจากบ้านอยู่แถบชานเมืองจึงทำให้ไม่ค่อยมีสิ่งปลูกสร้าง ดังภาพที่ 3.3



ภาพที่ 3.3 ออกแบบฉากไปยังคลินิก

4. ฉาก ห้องตรวจ มีตู้ใส่อุปกรณ์ตรวจ ชั้นใส่แฟ้มเอกสาร โต๊ะทำงาน คอมพิวเตอร์ 1 เครื่อง ในห้องสะอาดปลอดเชื้อ ตู้ใส่ยาเตียงคนไข้ โต๊ะทำงานของหมอและเก้าอี้เพื่อให้คนไข้นั่งปรึกษากับหมอ

แนวคิดในการออกแบบฉาก ห้องตรวจของหมอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อตรวจและรักษาคนไข้ ดังภาพที่ 3.4



ภาพที่ 3.4 ออกแบบฉาก ห้องตรวจหมอ

ออกแบบดนตรีและเสียงประกอบ (Music and Sound Effect Design)

ตารางที่ 3.1 ดนตรีและเสียงประกอบ

Scene	Music/Sound	Concept
1	Minecraft Digging Sound Effects HD	เสียงพลวนดิน
	Watering Plants	เสียงรดน้ำ
	Jane Street - TrackTribe	เสียงพื้นหลัง
2	They Call Me a God - NEFFEX	เสียงรยยนต์

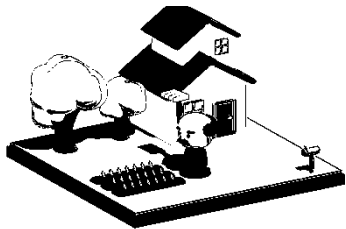
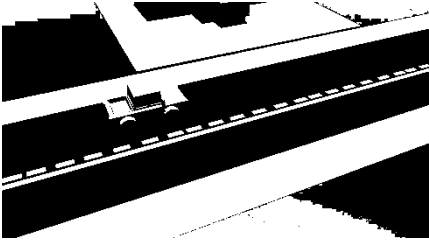
บทภาพยนตร์ (Screen Play)

ตารางที่ 3.2 บทภาพยนตร์

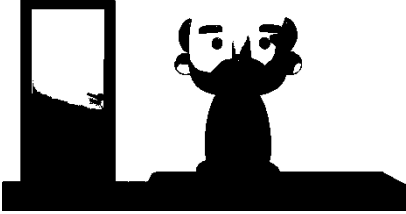
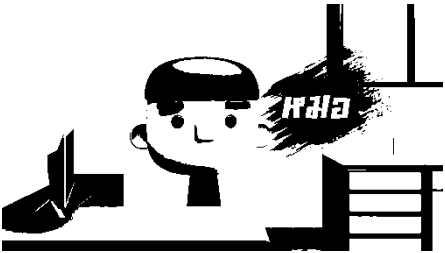
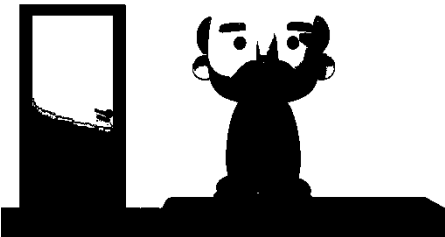
Scene	Location	Time	Script
1	บริเวณบ้านตาเกิด	เช้า	ตาเกิด อายุ 50 ปีอยู่บ้านตัวคนเดียวลูกหลายออกไปเรียนไปทำงานกันหมดตาเกิดใช้ชีวิตประจำวันตามปกติไม่ได้กินอาหารเสริมเพื่อดูแลสุขภาพใด ๆ แล้วก็ไม่ได้ดูแลตัวเอง
2	ในห้องนอน	เช้า	แต่แล้วตาเกิดแกก็เริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย ปวดข้อปวดกระดูก บางครั้งเวียนหัวหน้ามืดตาลายอยู่หลายครั้ง ทั้ง ๆ ที่ตาเกิดก็ไม่ได้มีโรคประจำตัวอะไร
3	ฉากถนน	เช้า	ตาเกิดเลยไปพบแพทย์ เพื่อบอกอาการแล้วเพื่อที่ต้องการรู้ว่าตัวเองเป็นโรคอะไร
4	ฉากคลินิก	เช้า	พอตาเกิดได้พบแพทย์ก็บอกอาการไปแพทย์ก็ได้ตรวจอย่างละเอียด แต่ก็ยังไม่พบว่า มีโรคอะไร ตาเกิดตกใจแล้วจึงถามหมอว่าแล้วอาการเหล่านี้ก็ขึ้นได้อย่างไร หมออธิบายให้ตาเกิดฟังว่าอาการเหล่านี้เกิดจากการที่เราไม่ได้ดูแลตัวเอง หมอจึงแนะนำให้ตาเกิดดูแลสุขภาพ

บทภาพ (Storyboard)

ตารางที่ 3.3 บทภาพ

Storyboard	Descriptions	Scene
	แนะนำตัวละครตาเกิด	Scene: 1 Shot: 1 Time: 00:00:00 – 00:00:06 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe
	ตาเกิดทำสวนอยู่ที่บ้านเป็นประจำ	Scene: 1 Shot: 2 Time: 00:00:06 – 00:00:12 Camera: LS Sound: Jane Street - TrackTribe
	ตาเกิดเกิดอาการเวียนหัว ปวดข้อ เลยเข้ามาพักในห้องนอน	Scene: 2 Shot: 1 Time: 00:00:012 – 00:00:27 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe
	ตาเกิดเดินไปขึ้นรถที่หน้าบ้าน	Scene: 3 Shot: 1 Time: 00:00:27 – 00:00:29 Camera:LS Sound: Jane Street - TrackTribe
	ตาเกิดขับรถไปหาหมอที่คลินิก	Scene: 3 Shot: 2 Time: 00:00:29 – 00:00:33 Camera: LS Sound: Jane Street - TrackTribe

ตารางที่ 3.3 บทภาพ (ต่อ)

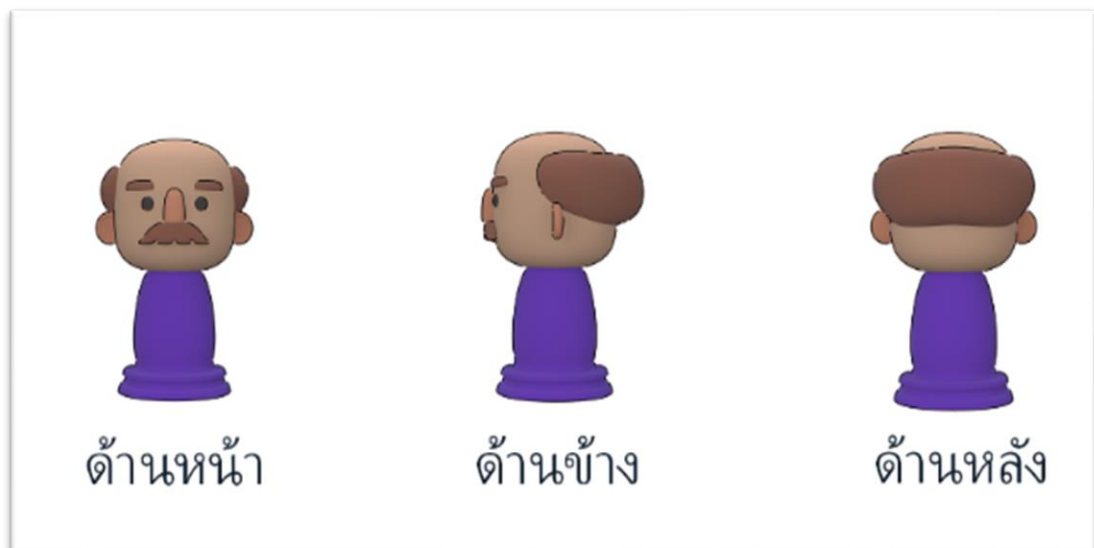
Storyboard	Descriptions	Scene
	ตาเกิดมาถึงคลินิกก็ได้ ปรึกษาอาการกับหมอ	Scene: 4 Shot: 1 Time: 00:00:33 – 00:00:36 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe
	แนะนำตัวหมอและ ตรวจอาการตาเกิด	Scene: 4 Shot: 2 Time: 00:00:36 – 00:00:40 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe
	หมอตตรวจอาการแล้ว ไม่พบความผิดปกติ ใดๆตาเกิดสงสัยว่า ทำไมตัวเองถึงเกิด อาการเวียนหัวปวดข้อ ได้	Scene: 4 Shot: 3 Time: 00:00:40 – 00:02:26 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe
	ฉากหมอวินิจฉัย อาการและให้ คำแนะนำ	Scene: 4 Shot: 4 Time: 00:02:26 – 00:04:02 Camera: MCU Sound: Jane Street - TrackTribe

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

ตัวละคร (Character)

1. ตัวละครตาเกิด เพศชาย อายุ 50 ปี สูง 170 หนัก 65 ผิวคล้ำ สีผม น้ำตาล ตาสีดำการแต่งกาย ชุดทำสวนสีน้ำเงิน มีอุปนิสัย เป็นคนขยัน ขี้สงสัย ใจดี มีอารมณ์ขัน ดังภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 ตัวละครตาเกิด

2. ตัวละครคุณหมอ เพศชาย อายุ 32 ปี สูง 171 นิ้ว หนัก 69 กิโลกรัม ผิวขาว สีผมดำ สีตาดำ การแต่งกายชุดเข้าเวรของแพทย์ (เสื้อกาวน์) ชุดสครับคอกลมสีเขียว มีอุปนิสัย เป็นคนมีอารมณ์ขัน ใจดี สุขภาพเรียบร้อย ดังภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 ตัวละครหมอ

ฉากและอุปกรณ์ (Environment)

1. ฉาก ณ บริเวณบ้านตาเกิด เป็นสวนผักสีเขียว อากาศดีไม่มีฝนไม่มีแดด ช่วงหน้าฝน ตาเกิดจะเหนื่อยแล้วมีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดข้อ ดังภาพที่ 4.3



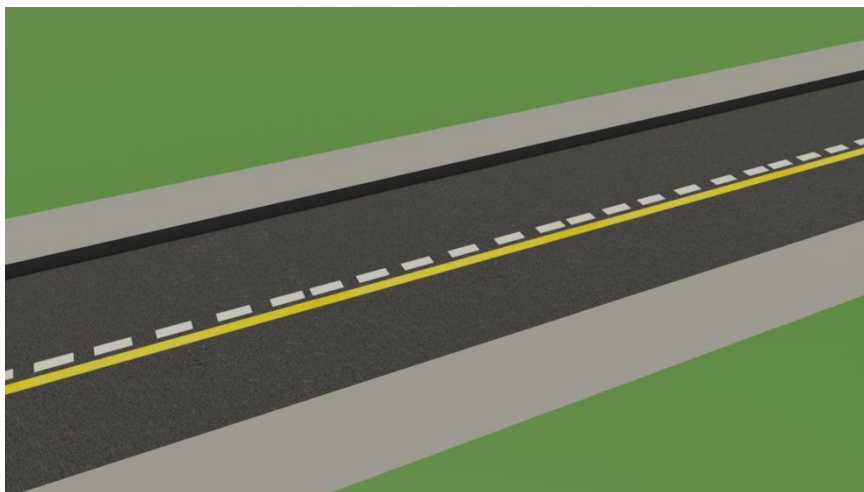
ภาพที่ 4.3 ออกแบบฉาก บริเวณ

2. ฉาก ห้องนอนมีเตียงนอน โต๊ะเก้าอี้1ชุด มีหน้าต่างรับลม. ตาเกิดมีอาการวิงเวียนศีรษะ
เลยขึ้นมานอนพักในห้องนอน ดังภาพที่ 4.4



ภาพที่ 4.4 ออกแบบฉาก ห้องนอน

1. ฉากถนน เดินทางไปพบหมอ ขับรถจากบ้านไปที่คลินิกหมอเพื่อปรึกษาปัญหาทาง
ร่างกาย ดังภาพที่ 4.5



ภาพที่ 4.5 ออกแบบฉากถนน

4. ฉาก ห้องตรวจ มีตู้ใส่อุปกรณ์ตรวจ ชั้นใส่แฟ้มเอกสาร โต๊ะทำงาน คอม 1 เครื่อง ในห้องสะอาดปลอดภัย เพื่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจากการรักษา ดังภาพที่ 4.6



ภาพที่ 4.6 ออกแบบฉาก ห้องตรวจ

ภาพยนตร์แอนิเมชัน (Animation)

1. เปิดเรื่อง ในฉากแรกเป็นฉากแนะนำตัวละครตาเกิดอายุ 50 ปีอยู่บ้านคนเดียวลูกหลานออกไปเรียนไปทำงานกันหมด ดังภาพ 4.7



ภาพที่ 4.7 เปิดตัวตาเกิด

2. ฉากสวนผักตาเกิดกำลังทำสวนอย่างที่ทำเป็นประจำทุกวันนี้ตาเกิดรู้สึกมีอาการเวียนหัวและปวดตามข้อ ดังภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 ตาเกิดทำสวน

3. ฉากห้องนอน หลังจากตาเกิดมีอาการเวียนหัว ปวดข้อ ตาเกิดจึง กลับมาพักในห้องนอนให้อาการดังกล่าวทุเลาลงแล้วจึงจะไปหาหมอที่คลินิก ดังภาพที่ 4.9



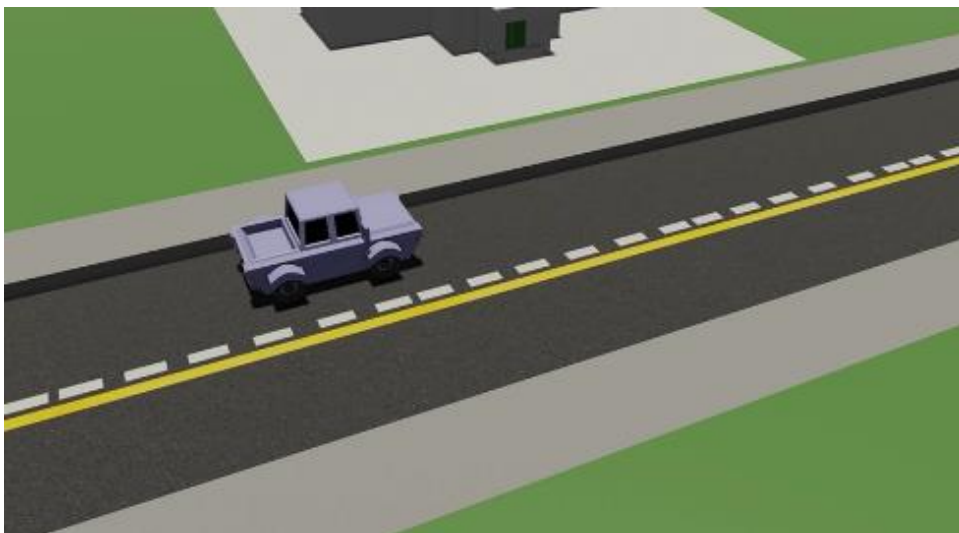
ภาพที่ 4.9 ห้องนอนตาเกิด

4. ฉากตาเกิดกำลังออกจากบ้านเพื่อที่จะไปขึ้นรถขับไปหาหมอที่คลินิกใกล้บ้านเพื่อปรึกษาอาการกับหมอว่าตัวเองเป็นโรคอะไร ดังภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 ตาเกิดเดินไปขึ้นรถ

5. ฉากตาเกิดขับรถยนต์ของตัวเองไปหาหมอที่คลินิกเมื่อถึงแล้วตาเกิดเดินเข้าไปหาหมอเพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ ดังภาพที่ 4.11



ภาพที่ 4.11 ตาเกิดนั่งรถไปหาหมอ

6. ฉากตาเกิดเข้ามาในห้องตรวจแล้วรอหมอเข้ามาถามอาการแล้วตรวจว่าตาเกิดนั้นเป็นโรคอะไรแล้วต้องทำยังไงถึงจะหาย ดังภาพที่ 4.12



ภาพที่ 4.12 ตาเกิดรอพบหมอ

7. ฉากแนะนำตัวของหมอที่คลินิกใกล้บ้าน เป็นคุณหมอวัยหนุ่มอัยยาศัยดีและเป็นกันเองกับคนไข้ทุกเพศทุกวัย ดังภาพที่ 4.13



ภาพที่ 4.13 แนะนำตัวหมอ

8. หมอถามอาการจากตาเกิดถึงความเป็นมาว่าเป็นอะไรมาและอาการนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร
 ดังภาพที่ 4.14



ภาพที่ 4.14 หมอตรวจอาการ

9. ฉากที่ตาเกิดอธิบายอาการให้หมอฟังว่าตัวเองนั้นทำสวนอยู่ดี ๆ ก็เกิดอาการเวียนหัว ปวด
 ข้อ ทั้ง ๆ ที่ตาเกิดก็ทำสวนเป็นประจำ ดังภาพที่ 4.15



ภาพที่ 4.15 ตาเกิดอธิบายอาการให้หมอฟัง

10. ฉากที่หมอวินิจฉัยอาการว่าตาเกิดไม่ได้เป็นโรคอะไรและให้คำแนะนำว่าควรดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ดังภาพที่ 4.16



ภาพที่ 4.16 หมอวินิจฉัยอาการและให้คำแนะนำ

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินโครงการ

การจัดทำ ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3D เรื่อง สุขภาพดีชีวี ยืนยาว สามารถช่วยเชิญชวนผู้สูงอายุให้ดูแลสุขภาพและตรวจสุขภาพประจำปี โดยแนะนำผ่านภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถใช้งานได้มีความน่าสนใจ ชักชวน ดึงดูด สายตาผู้พบเห็นและเข้าใจง่ายด้วยภาพ เพื่อเป็นแนวทางให้กับบุคคลที่ต้องการดูแลสุขภาพ

ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ เรื่องสุขภาพดี ชีวียืนยาว นั้นถูกสร้างขึ้นโดยมีจุดประสงค์ให้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบเข้าใจง่ายผ่านสื่อแอนิเมชันเพื่อให้เด็กและผู้สูงอายุเข้าใจง่าย

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข

1. การปั้นตัวละครที่มีลักษณะเหมือนมนุษย์ปกติ นั้นมีปัญหาในการขยับแต่ละส่วนของร่างกาย
2. อุปกรณ์ที่ไม่พร้อมมากนักในการเรนเดอร์แอนิเมชัน 3 มิติใช้เวลานานแล้วโน้ตบุ๊กมีความร้อนมากมีความเสี่ยงที่จะพัง
3. ทางผู้จัดทำยังไม่มีประสบการณ์ในการทำแอนิเมชันและตัวละครมากพอ

แนวทางการแก้ไขปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ดังนี้

1. พยายามศึกษาวิธีการปั้น และค้อย ๆ ปรับปรุงให้ดีขึ้น
2. ศึกษาจากสื่อต่าง ๆ และลองปรับใช้ให้เหมาะสมกับแอนิเมชัน

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อไป

ในการพัฒนาต่อสามารถเพิ่มการแสดงสีหน้าท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตัวละครได้ดีมากยิ่งขึ้น การ์ตูน 3 มิติของเราจะมีความสมจริงมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

10 วิธีการดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดีทั้งกาย-ใจ-โรงพยาบาลพญาไทย 3.

สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556 <https://phyathai3hospital.com/home/วิธีดูแลผู้สูงอายุ/>

ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี-กรมกิจการผู้สูงอายุ.

สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556 <https://www.dop.go.th/th/know/15/409>

การพัฒนาการตูนแอนิเมชัน เพื่อการส่งเสริม สืบค้นเมื่อ. 14 พฤษภาคม 2556.

<https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/jait/article/download/94941/103587/370872>

ปัจจัยที่มี ผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556

http://www.graduate.cmru.ac.th/core/km_file/381.pdf

การดูแลผู้สูงอายุ-โรงพยาบาลเปาโล. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556

<https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/>

บทบาทของพยาบาลชุมชนในการวางแผนดูแลรักษาตัวเองล่วงหน้าเพื่อการตายดีของผู้สูงอายุ .

สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556 บทบาทของพยาบาลชุมชนในการวางแผนดูแลรักษาตัวเอง

ล่วงหน้าเพื่อการตายดีของผู้สูงอายุ | วารสารศาสตร์สุขภาพและการศึกษา (tci-thaijo.org)

การรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท .

สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556 การรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใน

ชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท | วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม (tci-thaijo.org)

ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2556 ประสบการณ์

ชีวิต ของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง | Nursing Journal (tci-thaijo.org)

ภาคผนวก ก

ภาพที่ ก.1 ฟอรัมการประเมินความพึงพอใจ

การประเมินผลแบบสอบถามความพึงพอใจ ของผู้ชมที่มีต่อการชม ภาพยนตร์การ์ตูน แอนิเมชัน 3D เรื่องสุขภาพดีชีวิที่ยืนยาว

joebzyl@gmail.com สลับบัญชี



📧 ไม่ใช้ร่วมกัน

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

ส่วนที่ 2 : แบบทดสอบความพึงพอใจ

โปรดพิจารณาให้คะแนน

โดยการทำเครื่องหมายเลือกกระดับความพึงพอใจลงช่อง 5 4 3 2 และ 1

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจ
ดังนี้

5 หมายถึงความพึงพอใจ
มากที่สุด

4 หมายถึงความพึงพอใจ
มาก

3 หมายถึงความพึงพอใจ
ปานกลาง

2 หมายถึงความพึงพอใจ
น้อย

ภาพที่ ก.2 รูปแบบการประเมินความพึงพอใจ

2 หมายถึงความพึงพอใจ
น้อย

1 หมายถึงความพึงพอใจ
น้อยที่สุด

ด้านการนำเสนอเนื้อหา

	5	4	3	2	1
ความสอดคล้อง ของเนื้อหาและ วัตถุประสงค์	☐	☐	☐	☐	☐
เนื้อหามีความ ชัดเจนเข้าใจ ง่าย	☐	☐	☐	☐	☐
เนื้อหาที่นำเสนอ สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้ จริง	☐	☐	☐	☐	☐
ความเหมาะสม ของเนื้อหาที่มี ต่อกลุ่มเป้า หมาย	☐	☐	☐	☐	☐
การนำเสนอ เนื้อหาที่น่าสนใจ	☐	☐	☐	☐	☐

ภาพที่ ก.3 รูปแบบการประเมินความพึงพอใจ

ด้านคุณภาพและความสวยงามของสื่อ					
	5	4	3	2	1
การออกแบบตัวละคร	☐	☐	☐	☐	☐
ความสวยงามของฉาก	☐	☐	☐	☐	☐
ดนตรีประกอบ	☐	☐	☐	☐	☐
ความชัดเจนของภาพ	☐	☐	☐	☐	☐
เสียงพากย์ตัวละคร	☐	☐	☐	☐	☐

ข้อเสนอแนะ *

คำตอบของคุณ _____

ภาพที่ ก.4 ฟอรมการประเมินความพึงพอใจ

ประวัติผู้เขียน

รหัสนักศึกษา 62113642030
 ชื่อ-นามสกุล นายพิพัฒน์ เรืองอินทร์
 สาขาวิชา เทคโนโลยีมัลติมีเดีย
 อีเมล pipat.r@nsru.ac.th



ประวัติการศึกษา

1. สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2561
2. สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2554

ผลงาน

1. เข้าร่วมส่งผลงานการประกวดสื่อสุขภาพที่เป็นมิตรต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพประเภท CLIP VIDEO เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว

อบรม/ศึกษาดูงาน

1. เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนานักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีมัลติมีเดีย "การสร้างสรรค์ งานภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ ด้วยโปรแกรม AUTODESK MAYA"
2. เข้าร่วมทดสอบ ICDL (The International Computer Driving License) คือโปรแกรมทดสอบวัดระดับทักษะความสามารถในการใช้งานโปรแกรมคอมพิวเตอร์
3. เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการความรู้เบื้องต้นด้านทรัพย์สินทางปัญญาการใช้ประโยชน์ในการสอน สังคมและเชิงพาณิชย์

ประวัติผู้เขียน

รหัสนักศึกษา 62113642008
 ชื่อ-นามสกุล นายยศพล โพธิ์หล้า
 สาขาวิชา เทคโนโลยีมัลติมีเดีย
 อีเมล yodsapol.p@nsru.ac.th



ประวัติการศึกษา

1. สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนทับกฤชพัฒนา ปี พ.ศ. 2561
2. สำเร็จการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนอนุบาลชุมแสง ปี พ.ศ. 2554

ผลงาน

1. เข้าร่วมส่งผลงานการประกวดสื่อสุขภาพที่เป็นมิตรต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพประเภท CLIP VIDEO เรื่อง สุขภาพดี ชีวียืนยาว

อบรม/ศึกษาดูงาน

1. เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนานักศึกษาหลักสูตรเทคโนโลยีมัลติมีเดีย "การสร้างสรรค์ งานภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ ด้วยโปรแกรม AUTODESK MAYA"
2. เข้าร่วมทดสอบ ICDL (The International Computer Driving License) คือโปรแกรมทดสอบวัดระดับทักษะความสามารถในการใช้งานโปรแกรมคอมพิวเตอร์
3. เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการความรู้เบื้องต้นด้านทรัพย์สินทางปัญญาการใช้ประโยชน์ในการสอน สังคมและเชิงพาณิชย์