

# Infographic

## อินโฟกราฟิก

นำเสนอเรื่องราวให้น่าสนใจยิ่งขึ้น

# INFOGRAPHIC

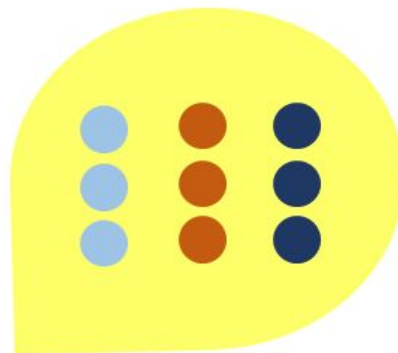
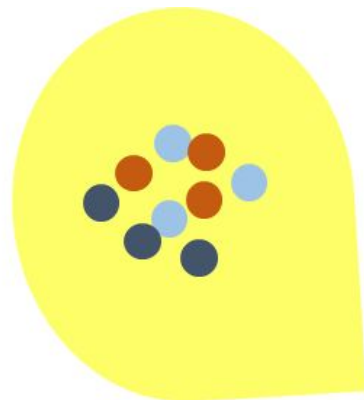
Information

graphic

การนำข้อมูลจำนวนมาก สรุปสาระให้สั้นกระชับได้  
นำเสนอด้วยการออกแบบ

**DATA**

ข้อมูล

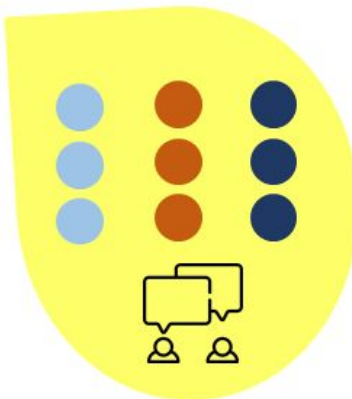
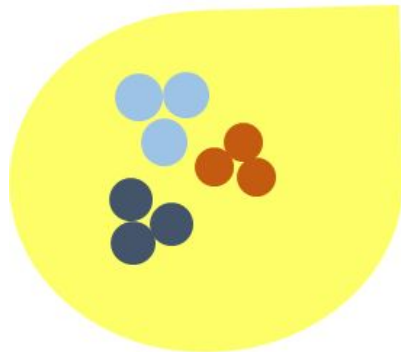


**ARRANGED**

เรียบเรียง

**SORTED**

จัดกลุ่ม



**COMMUNICATE**

สื่อสาร



# Slide infographic | ภาพนิ่งหลายภาพ



## 10 เทคนิค

ช่วยให้คุณนอนหลับสนิทตลอดคืน

#Benchamat

### 1. ปลดปล่อยจากความเครียดก่อนนอน

หยุด! คิดเรื่องเครียด ควรอ่านหนังสือหรือนั่งสมาธิ จะทำให้จิตใจสงบ



#Benchamat

### 9. ปรับเวลาเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา

ควรนอนไม่เกิน 22.00 น. ตื่นประมาณ 06.00 น.  
ตัวช่วยที่ดีคือตั้งนาฬิกาปลุก!



#Benchamat



หากมีปัญหานอนไม่หลับหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ  
ลองนำ 10 เทคนิคนี้ไปปฏิบัติดู: รับรองไม่มีอาการ  
นอนไม่หลับอีกต่อไป!!!

ที่มา : <http://www.organicbook.com/health/10-เทคนิคช่วยคุณนอนหลับ>

#Benchamat

## 5 โรคติดต่อ

หน้าฝน  
รู้ไว้ให้  
**ระวัง!**



### 1

กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

เช่น ท้องเดิน ท้องร่วง  
อาหารเป็นพิษ




### สาเหตุ

กินอาหารที่มีการปนเปื้อน  
เชื้อโรค

### การป้องกัน

- กินร้อน
- ช้อนกลาง
- ล้างมือ



### แหล่งที่มา

- > [www.bangkok.go.th](http://www.bangkok.go.th)
- > [www.phuchiangta.com](http://www.phuchiangta.com)

Bye



# Motion infographic | วิดีโอ (Video)



# เคล็ดลับ Infographic

1. เรียบง่ายเข้าใจ
2. ตรวจสอบข้อเท็จจริง
3. ใช้สีให้เป็น
4. ใส่เฉพาะตัวเลขที่จำเป็น
5. ทำคำบรรยายให้น่าอ่าน
6. กระชับเนื้อหา
7. ขนาดมีผลต่อความคมชัด
8. หาแรงบันดาลใจ



 Daily Infographic



<https://www.pinterest.com>

<http://www.dailyinfographic.com>

[FACEBOOK : Infographic Thailand](#)

# Process of Infographic



**DATA**

ข้อมูล



**IDEA**

ความคิด  
สร้างสรรค์



**DESIGN**

ออกแบบ





# DATA | ข้อมูล



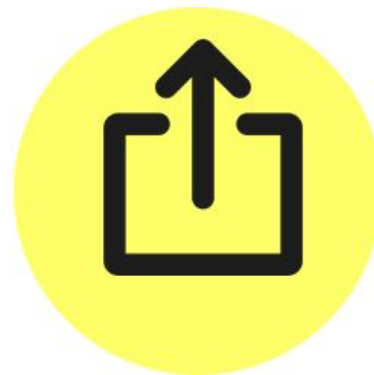
ถูกต้อง  
correct



น่าสนใจ  
interesting



ทันสมัย  
update



เชื่อถือได้  
reliable

# โครงสร้างการวิเคราะห์เนื้อหา

## การเลือกข้อมูล ค้นคว้าเนื้อหา วิเคราะห์เนื้อหา

- กำหนดวัตถุประสงค์
- กำหนดกลุ่มเป้าหมาย
- เลือกเรื่องที่น่าสนใจ ตรงประเด็น
- รวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ทำความเข้าใจข้อมูล
- โดยการเขียนเชื่อมโยงความสัมพันธ์
- ตรวจสอบข้อความ

Title (ชื่อเรื่อง)

Tagline (คำสำคัญ)

Main Topic (หัวข้อหลัก)

1  
2  
3  
4  
5

Support 1 (ข้อมูลสนับสนุน)

1  
2  
3  
4  
5

Support 2 (ข้อมูลสนับสนุน)

1  
2  
3  
4  
5

Solution (แนวทาง)

1  
2  
3

Conclusion (สรุป)/ Contact (ติดต่อใคร)

# โครงสร้างการวิเคราะห์เนื้อหา

**Title:** ชื่อเรื่อง ใช้คำสั้นๆ กระชับ ได้ใจความ ดึงดูดความสนใจ

**Tagline:** สโลแกน คำเชิญชวน หรือข้อความขยายความหมายของเรื่องที่น่าสนใจ

**Main Topic:** หัวข้อหลักของเรื่อง เช่น สาเหตุ ผลกระทบ ข้อมูลหลักที่ต้องการสื่อสาร

**Support 1 :**  
เนื้อหาสนับสนุน  
หัวข้อหลัก

**Support 2 :**  
เนื้อหาสนับสนุน  
หัวข้อหลัก

**Solution:** วิธีการแก้ไข การป้องกัน

**Reference :** อ้างอิงแหล่งข้อมูล  
ผู้จัดทำ รูปภาพ

**Conclusion :** ข้อสรุปของเรื่อง  
จุดประสงค์ที่ต้องการสื่อสาร

Title : ใจสั้นหวิว เป็นเรื่องธรรมดา หรือว่า โรคหัวใจฉวมหา

Tagline : โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นความผิดปกติของระบบเส้นไฟฟ้าของหัวใจ ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ช้ากว่าปกติหรือเต้นผิดจังหวะได้

Main Topic : สาเหตุ

1. ความเครียดและความวิตกกังวล
2. การใช้อาบางชนิด
3. โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันหรือความดันโลหิตสูง
4. สัมสุรานักๆ

กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดตีบหรือความดันโลหิตสูง
2. ผู้ที่มีการนำไฟฟ้าของหัวใจผิดปกติ
3. ผู้สู้งวย
4. ผู้ป่วยโรคไทรอยด์เป็นพิษ

Solution : การป้องกัน

1. บริหารจัดการความเครียดให้เหมาะสม
2. ออกก่าลังกายสม่ำเสมอ
3. ตรวจสอบสุขภาพและพบแพทย์สม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงสารกระตุ้นหัวใจต่างๆ เช่น ชา กาแฟ

แหล่งอ้างอิง : คลินิกหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ 02-667-2000

Conclusion : รู้ทันโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เพราะทุกนาทีมีค่าต่อชีวิต

# ใจสั้นหวิว เป็นเรื่องธรรมดา หรือว่า โรค ฉวมหา

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นความผิดปกติของระบบเส้นไฟฟ้าของหัวใจ ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ช้ากว่าปกติหรือเต้นผิดจังหวะได้

กลุ่มเสี่ยง

- ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดตีบหรือความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่มีกรนำไฟฟ้าของหัวใจผิดปกติ
- ผู้สู้งวย
- ผู้ป่วยโรคไทรอยด์เป็นพิษ

สาเหตุ

- ความเครียดและความวิตกกังวล
- การใช้อาบางชนิด
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันหรือความดันโลหิตสูง
- สัมสุรานักๆ

การป้องกัน

- บริหารจัดการความเครียดให้เหมาะสม
- ออกก่าลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพและพบแพทย์สม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงสารกระตุ้นหัวใจต่างๆ เช่น ชา กาแฟ

รู้ทันโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ: เพราะทุกนาทีมีค่าต่อชีวิต

# ใจสั้นหวิว เป็นเรื่องธรรมดา หรือว่า โรค ฉวมหา

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นความผิดปกติของระบบเส้นไฟฟ้าของหัวใจ ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ช้ากว่าปกติหรือเต้นผิดจังหวะได้

กลุ่มเสี่ยง

- ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดตีบหรือความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่มีการนำไฟฟ้าของหัวใจผิดปกติ
- ผู้สู้งวย
- ผู้ป่วยโรคไทรอยด์เป็นพิษ

สาเหตุ

- ความเครียดและความวิตกกังวล
- การใช้อาบางชนิด
- โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันหรือความดันโลหิตสูง
- สัมสุรานักๆ

การป้องกัน

- บริหารจัดการความเครียดให้เหมาะสม
- ออกก่าลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพและพบแพทย์สม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงสารกระตุ้นหัวใจต่างๆ เช่น ชา กาแฟ

“ รู้ทันโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ: เพราะทุกนาทีมีค่าต่อชีวิต ”

ที่มา : คลินิกหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ 02-667-2000

ที่มา : คลินิกหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ 02-667-2000  
<http://haamor.com.th>

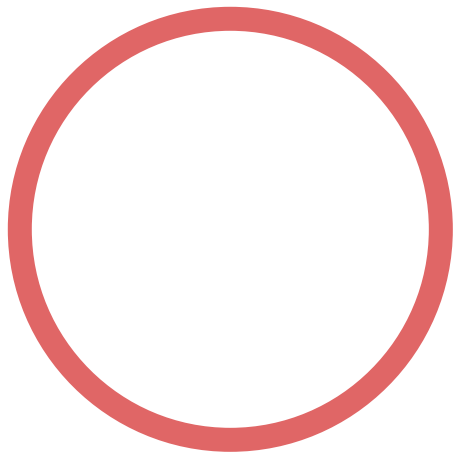
1

2

3



# IDEA | ความคิดสร้างสรรค์



วาด “รูปวงกลม” ให้เป็นอะไรก็ได้  
จำนวน 10 ภาพ ภายใน 2 นาที

*draw "circle" to be anything  
10 pictures within 2 minutes*

เริ่มจากความรู้ แล้วคิดต่อยอดสู่สิ่งใหม่

*Start with your knowledge, build on something new*



หาแรงบันดาลใจ ประสบการณ์

*find inspiration and experiences*

หมั่นศึกษาและดูผลงานบ่อย ๆ

*learning from many infographics*

ลงมือทำอย่างตั้งใจ

*do with your intention*



# DESIGN | ออกแบบ

- ตัวอักษร (Font)
- สี (Color)
- รูปภาพ (Image)
- รูปแบบ (Layout)

# Font | รูปแบบตัวอักษร

---

- รูปแบบอักษรไม่ควรเกิน 3 รูปแบบ ต่อ 1 ชิ้นงาน
- ใช้รูปแบบตัวอักษรที่ทันสมัย แบบไม่มีหัว ในชื่อเรื่อง
- ใช้รูปแบบตัวอักษรที่มีหัว หรืออ่านง่าย ในส่วนของเนื้อหา
- ขนาดตัวอักษรมี 3 ขนาด

ส่วนที่ 1 ส่วนหัวเรื่องมีขนาดใหญ่

ส่วนที่ 2 หัวเรื่องย่อยๆ

ส่วนที่ 3 ส่วนเนื้อหา

The image shows the letters 'Aa' in a stylized, rounded font. The uppercase 'A' is yellow and the lowercase 'a' is red. Both letters have a slight shadow effect.



ขนาดตัวอักษร  
Font Size

รูปแบบตัวอักษร  
Font Style

หัวข้อหลัก  
Title

หัวข้อ  
Title

หัวข้อย่อย  
Main topic

เนื้อหา  
content

เนื้อหา  
Content

สัญลักษณ์ โลโก้ องค์กร  
Organization LOGO

ที่มา แหล่งอ้างอิงข้อมูล  
reference, data source

2 สเต็ป พลิกรายจ่ายให้เป็นเงินเก็บ

1 แบ่งประเภทค่าใช้จ่าย ให้ชัดเจน

รายจ่ายประจำ

รายจ่ายครั้งคราว

ค่าโทรศัพท์ ค่าเน็ต ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าอาหารเครื่องดื่ม ค่าท่องเที่ยว ค่าช้อปปิ้ง

อย่าจ่ายพลาด อาจโดนตัด

อย่าจ่ายเพลิน เกินห้ามใจ

2 ใช้ให้น้อยกว่าจบ ที่มีเงินเก็บ

จดบัญชีรายรับ-รายจ่าย

เทียบราคา เมื่อไปซื้อสินค้า

จับส่วนลด รับส่วนลด สละเงินแลกของดี

อยากมีบ้านในฝัน ต้องเก็บเงินให้อยู่ แต่แบ่งประเภทรายจ่าย และปรับนิสัยให้พอดี

Bangkok Bank

www.bangkokbank.com/MoneyTutor



# น้ำตาล...ในน้ำอัดลม

ล้าง • เรียง • ลับ

ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา\*

คุณรู้ไหมน้ำตาล 1 ช้อนชา นั้นมีเท่าไรกัน ?

วิธีคำนวณปริมาณช้อนชาจากบรรจุภัณฑ์

น้ำตาล 1 ช้อนชา = ปริมาณน้ำตาลหนัก 4 กรัม

จำนวนปริมาณน้ำตาล (กรัม)  
หาร 4 เท่ากับจำนวน  
ช้อนชา



ความสดชื่นของน้ำอัดลม มาพร้อมกับความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพราะความหวานอ้วนของน้ำอัดลมทำร้ายร่างกายเราได้หลายด้าน



pH

กรด

กรดฟอสฟอริก  
สาเหตุของฟันผุและท้องอืด

กรดคาร์บอนิก

ทำให้หน้าอกรู้สึก  
สามารถกัดกร่อนกระดูกและฟัน

กรดซิตริก

ใช้เป็นสารกันบูด  
ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร

น้ำตาล  
ในน้ำอัดลมทั่วไป  
34 กรัม ÷ 4  
= 8.5 ช้อนชา

น้ำอัดลม

เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยมของคนไทย แล้วในนั้นมีน้ำตาลกี่ช้อนชา ?



สารปรุงแต่ง  
ส่วนหนึ่งของสี กลิ่น  
และรสเทียมก่อพิษ  
ต่อร่างกาย

คาเฟอีน

กระตุ้นประสาท  
เพิ่มความดันโลหิต  
ทำให้นอนหลับยาก



ฟอสฟอรัส

พบบ่อยในกระดูก



สสส

Source: WHO ผลการตรวจวิเคราะห์ และข้อมูลโภชนาการ

Infographic Move

InfographicMove

Infographic MOVE

# 5

## ข้อดีของกล้วยหอม สำหรับคนทำงาน



1. เพิ่มพลังงาน



2. ลดความเครียด



3. เพิ่มพลังสมอง



4. ลดความเสี่ยง  
โรคความดันโลหิต  
และโรคหลอดเลือด



5. ช่วยย่อยอาหาร



jobthai.com

# แหล่ง Download รูปแบบ Font

---

<https://fonts.google.com>

[www.f0nt.com](http://www.f0nt.com)

[www.dafont.com](http://www.dafont.com)

[www.fontspace.com](http://www.fontspace.com)

ฟอนต์

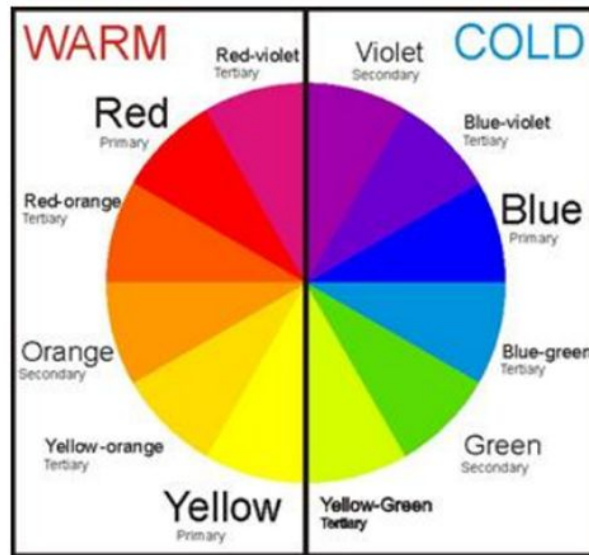


# Color | สี

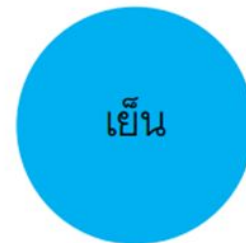
- คำนี้หลักทฤษฎีสี
- ใช้สี สื่อความหมาย ความรู้สึก
- ใช้สีให้เป็น ไม่ควรเกิน 4 สี
- ใช้โปรแกรมช่วยเลือกใช้สี



ร้อน



**STONE**



เย็น



# สีโตนร้อน

## สาเหตุกรุงเทพฯ "ร้อนตับแตก"

- พื้นที่สีเขียวน้อย**  
กทม. มีพื้นที่สีเขียวเพียง 3 ตารางเมตร ต่อประชากร 1 คน
- ฉกสรรที่อยู่อาศัยไม่ถี่**  
ไม่คิดถวมนกันความร้อน ทำให้นบ้านเรือนร้อน กระตุ้นให้คนยิ่งใช้ไฟฟ้ามากขึ้น
- จราจรติดขัด**  
ทำให้เกิดการระคายเคืองทางของไอเสียในสัดส่วนที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้อากาศร้อนขึ้น

**คุณอยากอยู่กรุงเทพฯ แบบนี้จริงๆหรือ?**

Source: [www.manager.co.th/Ground/ViewNews.aspx?highlight=kopook.com/view/70882](http://www.manager.co.th/Ground/ViewNews.aspx?highlight=kopook.com/view/70882)

# สีโตนเย็น

## 10 วิธีง่ายๆ ลดโลกร้อน

รู้หรือไม่ว่าคุณเองก็สามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้

- ประหยัดไฟฟ้า** เปลี่ยนหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟ
- ปั่นจักรยาน** ไปจ่ายตลาด ทั้งประหยัดพลังงานและสุขภาพดี
- การชาร์จแบตเตอรี่** มือถือ น้ำที่ชาร์จตอกลงมือ แบตเต็ม ช่วยประหยัดไฟ
- ปลูกต้นไม้** ลดปริมาณก๊าซพิษในอากาศได้
- พกผ้าเช็ดหน้า** แทนการใช้กระดาษทิชชู
- ประหยัดน้ำ** อย่าใช้น้ำสิ้นเปลือง ทั้งในและนอกบ้าน
- ใช้ถุงผ้า** ลดการใช้ถุงพลาสติก โดยการใส่ถุงผ้าแทน
- ช้อปปิ้งออนไลน์** เลือกซื้อของออนไลน์ เพราะใช้พลังงานมากมายในการผลิต
- ลดอาหารแช่แข็ง** เพราะขั้นตอนการผลิตขนส่ง และอุ่นใช้พลังงานสูง
- ปิดมือถือ** Sleeping mode ปิดหน้าจอ ตั้งค่า sleep กับคอมพิวเตอร์ หรือเครื่องใช้สำนักงานอื่นๆ

**แค่คุณเริ่ม โลกก็เปลี่ยน**

Source: [www.greenthearth.info](http://www.greenthearth.info)

# MONOCHROME

## ใช้สี สีเดียว

หรือการใช้สีที่แสดง  
ความเด่นชัดออกมา  
เพียงสีเดียว

แต่มีการลดหลั่นกัน

ในเรื่องน้ำหนักสี

เพื่อให้เกิดความแตกต่าง

### ภัยร้ายจากปลาดิบปนเปื้อน

อันตรายจากจุลินทรีย์ที่พบในปลาดิบ

- เชื้ออหิวาต์** พาราซิโตซิส: มีอาการท้องเดิน ไข้ ทำลายเป็นลูกเลือด
- เชื้ออหิวาต์** พาราซิโตซิส: มีอาการท้องเดิน ไข้ ทำลายเป็นลูกเลือด
- เชื้ออีโคไล** โนโมโฟเซ่นส: มีอาการถ่ายเหลว อาหารเป็นพิษ เชื้อคุ้มของฉี่กตบ
- เชื้ออีโคไล**: มีอาการอุจจาระร่วง กระเพาะ-ปัสสาวะอักเสบ เชื้อคุ้มของฉี่กตบ

อัตราการเสียชีวิต 25-30%

ผลการสุ่มตรวจอาหารที่ทำจากปลาดิบ

- 71.1% พบจุลินทรีย์ที่มีสุขภาพกระทบผลึกกับคนทำครัว
- 13.4% พบจุลินทรีย์ก่อโรคอาหารเป็นพิษกับคนทำครัว

สาเหตุการปนเปื้อนของจุลินทรีย์

- ผู้ประกอบการที่ไม่สุกสุกไม่เหมาะสม
- ปนเปื้อนจากน้ำทะเล
- ปนเปื้อนจากมือคน
- ปนเปื้อนบนภาชนะที่สัมผัสปลา

ข้อแนะนำในการเลือกบริโภคปลาดิบ

- EXP: รับประทานให้หมดภายในวันที่ซื้อ
- A+: เลือกบริโภคปลาที่ผ่านการแช่แข็ง

เลือกทานปลาดิบให้ถูกหลักสุขอนามัย เพื่อสุขภาพที่ดี

Source: <http://go.go/0w9jKx> | <http://go.go/0K5Bw8> | InfographicMove

### ไข่ ประโยชน์นานัปการ

“ไข่” อาหารที่มีคุณค่า เราควรรู้จักมันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

ส่วนประกอบของไข่ 1 ฟอง

- พลังงาน 80 kcal.
- หนัก 50 g.
- โปรตีน 7 g.
- ไขมัน 6 g.

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับ “ไข่”

ไข่ 1 ฟอง มีแคลอรีประมาณ 200 มิลลิกรัม (1 ไข่เท่ากับปริมาณแคลอรีจากอาหารไม่ครบ 300 คน.)

ประโยชน์ของ “เลซิธิน” ในไข่แดง

- ช่วยไขมัน
- ช่วยระบบภูมิคุ้มกัน
- บำรุงประสาท และสมอง
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว

กินไข่อย่างไร...ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

- เด็ก 6 เดือน: ไข่แดงต้มสุก + ข้าวต้ม
- เด็ก 1 ปี-วัยรุ่น: วันละ 1 ฟอง
- ผู้ใหญ่วัยทำงาน: สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง
- ผู้ป่วยโรคต่างๆ: สัปดาห์ละ 1 ฟอง

\* ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันและไขมันในเลือดสูง ควรกินไข่ขาว ไม่กินไข่แดง

วิธีการเลือก และการเก็บรักษาไข่

- เลือกไข่สด เลือกไม่แตกฉ่ำ
- แช่เลือกไข่ให้สะอาดก่อนรับประทาน
- หลังจากซื้อไข่ควรเก็บหมักภายใน 2 สัปดาห์
- เก็บไข่ไว้ในตู้เย็น

Source: สานใจในกรรม <http://nutrition.anamai.moph.go.th> | InfographicMove

# Simple Harmony

ใช้สี สีใกล้เคียง จะทำให้ภาพโดยรวมดูกลมกลืน ได้อารมณ์ไปในกลุ่มโทนสีนั้น แต่ขาดความน่าสนใจเพราะไม่มีสีตัดกัน



## สีสวยเสียงมะเร็ง

การย้อมผมบางคนย้อมผมเป็นแฟชั่น บางคนย้อมเพื่อปิดผมขาว แต่หากทำเป็นประจำอาจมีผลกระทบต่องานที่รัก-รักไปผู้รักมะเร็งได้

### ยาย้อมผมตามท้องตลาด

- สีชั่วคราว**  
สระผมแล้วก็จะจาง เพราะเครื่องสำอางที่ใช้น้ำ
- สีกึ่งถาวร**  
ปิดผมขาวได้ 30% สระ 5-6 ครั้ง จะหลุดออก
- สีแบบถาวร**  
สีติดสระแล้วไม่จาง

### อันตรายที่สุด

งานวิจัยระบุว่าทำผมของใครต่อใครในร้านหลายสิบราย หากย้อมบ่อยทำให้เซลล์ร่างกายผู้ย้อมเซลล์มะเร็งได้

### อะไรอยู่ในสีย้อมผม

- ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์**  
กัดผมและหนังศีรษะ ทำให้เกิดการระคายเคือง
- พาราฟีน**  
เป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อถูกอุณหภูมิจะระเหยออก อาจก่อให้เกิดมะเร็งปอดได้
- แอมโมเนีย**  
เป็นกรดระคายเคือง ทำให้ผมเสียจนร่วง รากผมอ่อนแอ
- ซิลิโคนโพลีเมอร์**  
สารย้อมผมขาว หากกำจัดไม่ทำให้ผมตกร้าง
- สารลดแรงตึงผิว**  
เป็นสารก่อมะเร็ง หากสะสมในร่างกายอาจทำร้ายเซลล์ประสาทในสมองได้

### ย้อมอย่างไรให้ปลอดภัย

- ทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ทุกครั้ง
- เลือกย้อมสีที่อ่อนนุ่มที่ไม่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- สระผมด้วยแชมพูอ่อนโยนที่อ่อนโยนกับผมไม่เกิน 6%
- ควรเว้นระยะห่างในการย้อมผม

ลดเสียง หลีกเลี่ยงเคมี ไม่ควรย้อมผมเกิน 9 ครั้งต่อปี

Source: goo.gl/8Xdsfg

สสส CREATIVE CITIZEN HAPPIER MOVE



# การใช้สีคู่ตรงข้าม ในสัดส่วน 20 : 80



สีตัดกันอย่างแท้จริงมีอยู่ด้วยกัน 6 คู่สี คือ

1. สีเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วง
2. สีส้ม ตรงข้ามกับ สีน้ำเงิน
3. สีแดง ตรงข้ามกับ สีเขียว
4. สีเหลืองส้ม ตรงข้ามกับ สีม่วงน้ำเงิน
5. สีส้มแดง ตรงข้ามกับ น้ำเงินเขียว
6. สีม่วงแดง ตรงข้ามกับ สีเหลืองเขียว

80%

20%





# สัญญาณมือ จักรยาน



มือบอก ทำกับ ทศลักษณ์การใช้สัญญาณมือในการขี่จักรยานแบบว่ายา  
ร่วมรับผิดชอบเพื่อนร่วมงาน เพื่อความปลอดภัยป็นได้ไกลไปด้วยกัน



## ทำมสัญญาณมือก็งสำคัญต่อการปั่นจักรยานบนถนนเมืองไทย



บอกให้ยั้งรถของคุณ  
ผู้ควบคุมท่าสักรัฟ



ส่งสารกานาถอโม  
ระหว่งกลุ่ม



รู้ขัณระบการจราจร  
ที่มิใช่ขัณบประเทศไทย



สักรัฟกับคนขี่  
ก็ด้วยจักรยาน



## สัญญาณมือพื้นฐานในการปั่นจักรยาน



เลี้ยวซ้าย



เลี้ยวขวาแบบที่ 1



เลี้ยวขวาแบบที่ 2



ชะลอ



หยุด



ให้ขง



ระหว่งหลุม  
หรือขุดขัณทราย



ระหว่งริ้วลมขัณ  
คนขี่เกว่ หรือขัณที่  
ที่มีสภาพไม่เหมาะสม



# 10 เทคนิคเดินทางด้วยรถตู้ อย่างปลอดภัย

1010  
คุณผู้พามา

ใช้บริการรถตู้โดยสาร  
ป้ายเหลืองเท่านั้น



ไปใช้บริการรถตู้โดยสาร  
บรรทุกผู้โดยสารเกิน  
จำนวนที่นั่ง



ไปใช้บริการรถตู้โดยสาร  
คัดแปลง ย่น เพ็ขจำนวน  
ที่นั่ง หรือคดัฟัสนักขัณไป



ไปใช้บริการรถตู้ที่ประมุ  
เข็งานจักรรท เพราะอาจ  
คัณบครายกับนัฏฏโดยสาร  
หรือขัณบผิดคัทำให้อะยเวลา



คาดขัณบจักรรทขัณที่  
เมื่อจักรรท ช่วยคณา  
ระบระเมือคัลคณบิตศค



จักรรทสายคัณขัณบถูกขัณ  
+1584 ขัณบคองคัณบขัณบขัณบ  
+1193 คัณบจักรรทคอง  
+1669 คัณบจักรรทคัณบขัณบขัณบขัณบ



คณาจักรรทคัณบขัณบขัณบขัณบ  
คัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ  
จักรรทขัณบขัณบขัณบขัณบ  
คัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ

30 KM.

หลีกเลี่ยงการคัณบคัณบ  
300 กม.ขัณบไป เพราะอาจ  
อะยเวลาขัณบคัณบขัณบขัณบ  
เพ็ขขัณบขัณบขัณบขัณบ



ไม่คัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ  
ขัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ  
นัฏฏคัณบขัณบขัณบขัณบ  
ขัณบขัณบขัณบขัณบ

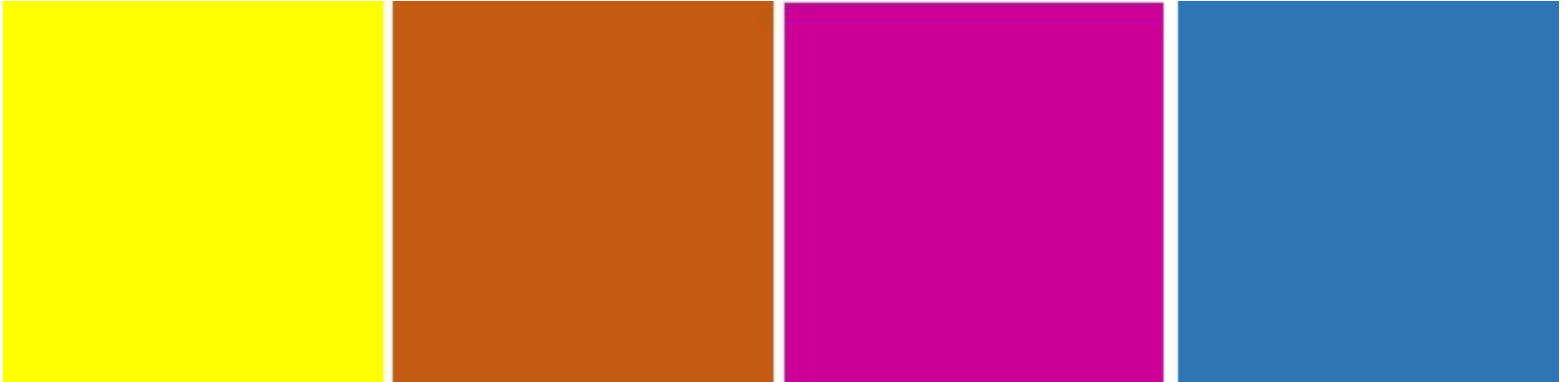


ไม่ขัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ  
ขัณบขัณบขัณบขัณบขัณบ  
เพราะอาจคัณบขัณบขัณบขัณบ  
คัณบขัณบขัณบขัณบ

“ใส่ใจไปปฏิบัติกันสักนิด เพื่อความปลอดภัยของคุณ”



ถ้านำเสนอเรื่อง “การดูแลสุขภาพ” จะเลือกสีอะไรดี ?



# โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

## โรคกระดูกพรุน?

โรคที่เกิดจากมวลกระดูกเสื่อมลดลง ทำให้กระดูกบาง เสี่ยงกระดูกหักง่าย อาการของโรคจะไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า มีหลักฐานเมื่อตอนที่เกิดกระดูกหักขึ้นแล้ว ซึ่งถือว่าเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อกระดูก



กระดูกพรุน    กระดูกปกติ

## ปัจจัยการเกิดโรค

- การสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- การออกกำลังกายน้อย
- มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะชนิด
- เครื่องดื่มจำพวกคาเฟอีน อยู่ในกาแฟ ชา น้ำอัดลม
- บริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ

## การป้องกัน

- ออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วงเช้าและเย็นแดดอ่อนๆ
- งดดื่มสุราและสูบบุหรี่
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมในทุกมื้อ

### อาหารที่มีแคลเซียม

- ผลิตภัณฑ์จากนม
- ผักใบเขียว
- กุ้ง หอย ปู ปลา
- งาดำ

## ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำ



## ตัวอย่างการเพิ่มแคลเซียม

เช้า	กลางวัน	เย็น
นมวัวหรือถั่ว 1 แก้ว	ผักคะน้าผัด 1 กำมือ	ใบยอดงี๊ด
250 มก.	71 มก.	450 มก.

Source: goo.gU/QDjMnB | goo.gU/SBgHGy



# 5 วิธีจัดการฮอร์โมนหัว

ทำสงครามกับพุ่งไม่หยุดของฮอร์โมนหัว แต่รู้วิธีจัดการกับความหิว



1. เพิ่มโปรตีนในมื้ออาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ขาว ปลา ถั่ว ช่วยยับยั้งการหลั่งของเกรลินได้ดี
2. เลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารไขมันสูงยับยั้งเกรลินได้ไม่ดี ยิ่งรับประทานอาหารหนัก ยิ่งหิวมากขึ้น
3. อดนอนหลับ นอนไม่พอส่งผลต่อการผลิตของเกรลิน ทำให้หิวเพิ่ม และยิ่งทำให้อ้วน
4. รับประทานมื้อเล็ก แบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ 3-4 มื้อ. อดกระตุ่นไปกรด YR3-36 จะยับยั้งการหลั่งเกรลิน
5. จัดการกับความเครียด ออกกำลังกาย นวด นิ่งสมาธิ ฟังเพลง หากเครียด ฝึกนั่งสมาธิ เทรนนิ่งสติ ทำให้อ้วน

## ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อจัดการความหิว

Source: goo.gU/v2mTsw    InfographicMove

# ตัวช่วย เลือกสีในการออกแบบให้ดูดี

---

Color Guides

Colorsupplyyy : [www.colorsupplyyy.com/app/](http://www.colorsupplyyy.com/app/)

Colourlovers : [www.colourlovers.com](http://www.colourlovers.com)

Designseeds : [www.design-seeds.com](http://www.design-seeds.com)

Colorschemedesigners : [www.paletton.com](http://www.paletton.com)

Flatuicolors : [www.flatuicolors.com](http://www.flatuicolors.com)

Lolcolor : [www.lolcolors.com](http://www.lolcolors.com)



Analogous

# Image | รูปภาพ

---

- สื่อความหมายได้
- เลือกประเภทภาพชนิดเดียว
- วางจุดเด่นด้วยภาพ
- ใช้ภาพไอคอนช่วยในการสื่อความหมาย



เวกเตอร์  
Vector



ราสเตอร์  
Bitmap/Raster



# Vector

## SET Sustainable Stock Exchange Towards Sustainable Growth

ทบทวน
เป้าหมาย
กระบวนการ



**Market Growth**  
การสร้างคุณค่าตาม



**ESG Performances**



- ส่งเสริม ESG ของบริษัทจดทะเบียนและสถาบันผู้ลงทุน
- ส่งเสริมการลงทุนอย่างรับผิดชอบ

---



**Sustainability Management**  
การบริหารองค์กรอย่างยั่งยืน



**Sustainable and performance driven management**



- กำหนดกลยุทธ์การดี ไม่ใส่ส ควบคุมได้
- สร้างความไว้วางใจกับผู้มีส่วนได้เสีย
- ดำเนินธุรกิจด้วยมาตรฐาน-สัตย์ซื่อ

---



**Employee**  
การพัฒนาและดูแลพนักงาน



**Employer of Choice**



- พัฒนาพนักงานให้เป็น Talents
- สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และมีความสุข

---



**Social**  
การพัฒนาและดูแลสังคม



**Social impact investment and Financial literacy**



- ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคม
- ส่งเสริมให้บริษัทจดทะเบียนลงทุนเพื่อสังคม
- สร้างมูลค่ากับทางการเงิน และการลงทุน ด้วยความเคารพความรู้ผู้มีส่วน

---



**Environment**  
การจัดการสิ่งแวดล้อม



**Green Policy**



- Green Building
- Green Process
- Green Procurement

www.set.or.th


## “กินผักผลไม้เยอะๆ” แต่ไม่ต้องเยอะแค่ไหน?

ปริมาณของผักผลไม้  
ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

= **400**  
กรัม/วัน

\*สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป

ปริมาณที่ไม่รู้ปริมาณ  
ว่ากินไปเท่าไรแล้ว

= ?

### การแบ่งส่วนผักผลไม้จะทำให้รู้ปริมาณที่เราควรกิน

#### ปริมาณผัก 1 ส่วน

ผัก 1 ถ้วย = 1 ส่วน



#### ปริมาณผลไม้ 1 ส่วน

ชนิดผลสด	ชนิดผลคาง	ชนิดผลใหญ่
1 ส่วน = 8-10 ลูก	1 ส่วน = 1 ลูก	1 ส่วน = 6-8 ชิ้น
สตอเบอรี่ ฝรั่ง	กล้วย ฝรั่ง	แตงโม มะละกอ
	แอปเปิ้ล	ส้มปัด

#### ปริมาณที่ควรบริโภค/วัน

**ผัก**

4-6 ส่วน



**ผลไม้**

1-2 ส่วน

#### แบ่งกินเป็นมือ



**ผัก**  
2 ส่วน/มือ



**ผลไม้**  
1 ส่วน/มือ

\*ควรกินผักผลไม้ที่หลากหลาย  
ระวังความหวานในผลไม้บางชนิด

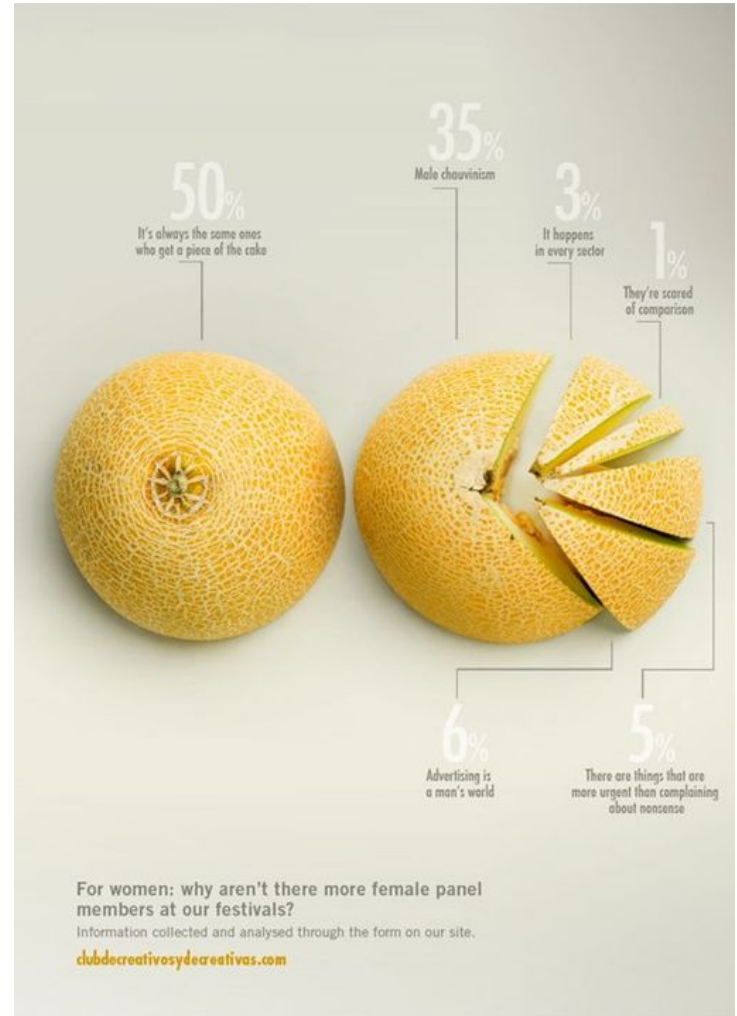
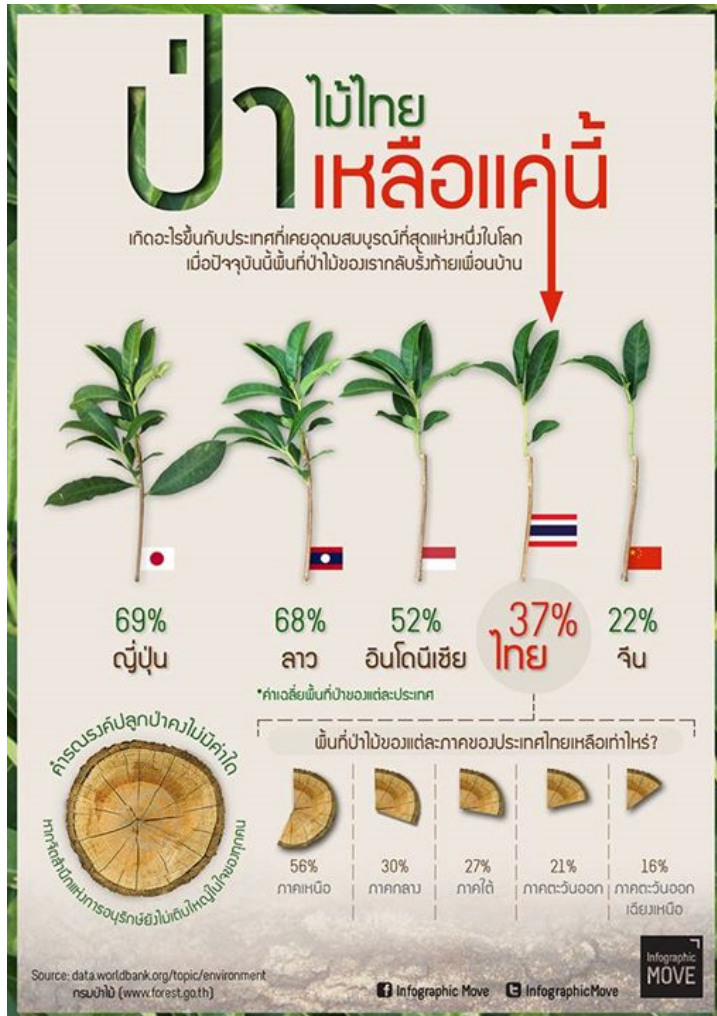
กินผักวันละ 400 กรัม ทำให้สุขภาพดีขึ้น

Source: <http://goo.gl/V8Us08> | <http://goo.gl/Dxvs0W>

Infographic MOVE



# Bitmap (Raster)



# ใช้ภาพเป็นจุดเด่น ดึงดูด ความสนใจ เล่าเรื่อง

**ออกกำลังกาย นะ ตั้งครร์ก**

**ความเครียด**  
บางคนยังมีอาการกลัวว่า การออกกำลังกายจะทำให้ เด็กเก็ง หรือเป็นอันตราย

**ความเครียด**  
แม่ที่ออกกำลังกาย สม่ำเสมอในระหว่างตั้งครรภ์ ส่งผลดีต่อแม่และเด็ก

ลดอาการไม่สบาย ที่เกิดจากการตั้งครรภ์

ระบบหลอดเลือดทำงานได้ดี ส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารมากขึ้น

กล้ามเนื้อที่ใช้นในการคลอด แฝงแรงให้ช่วยให้ออกได้ง่าย

**ข้อแนะนำ**

อายุครรภ์ที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย

**4 เดือน**

ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ 30-40 นาที

ห้ามออกกำลังกายหนักเกินไป ใช้แรงกระแทก หรือเกร็งกล้ามเนื้อ

ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์

หญิงตั้งครรภ์สามารถมีกิจกรรมได้เหมือนทั่วไป เช่น ว่ายน้ำ เดิน ทำอาหาร แต่ควรระวังเรื่อง การล้ม ยกของหนัก หรือหยิบของที่สูง

Source: goo.gl/sMKAb | goo.gl/V8BqzX



## กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ร้ายแรงหากลุกลาม

เกิดจากกระเพาะปัสสาวะติดเชื้อแบคทีเรีย หากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลร้ายแรงต่อร่างกาย

### อาการของโรค

- ปัสสาวะบ่อย** ครั้นละน้อยๆ เสมอจนปัสสาวะสุด
- ปัสสาวะเป็นเลือด** ปัสสาวะมีสีชมพู และมักมีก้อนนิ่ว
- ปัสสาวะขุ่นเป็นหนอง** มีขี้ขลนที่ขุ่นขาวขุ่นของโรค
- มีสารคัดหลั่งบริเวณอวัยวะเพศ** หากติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- ปวดท้องน้อย มีไข้** ทั้งไข้สูง และไข้ต่ำ
- มีขี้ปองในปัสสาวะ** เนื่องจากก้อนนิ่ว ไส้ป่องไม่โต และในกระเพาะปัสสาวะ

**บึงจิบของ การเกิดโรค**

- ผู้ที่กินปัสสาวะนาน
- ผู้สูงอายุ เพราะสูญความนิ่วบริเวณอวัยวะเพศไม่มี
- พบในผู้หญิงมากกว่าเพราะ ก่อปัสสาวะสั้นทำให้ติดเชื้อได้ง่าย
- ผู้ที่ดื่มน้ำน้อย

**อันตราย หากไม่รักษา!**

อาจลุกลามจนเกิดการอักเสบจนถึง ไทรอยด์ อาจติดเชื้อในกระแสเลือด ทำให้เสียชีวิตได้

### การป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- ดูแลสุขอนามัย ในการขับถ่าย
- ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
- รักษา ควบคุมโรค ที่ขึ้นบริเวณใกล้เคียง
- ไม่อั้นปัสสาวะนาน จนรับร่างกายตนเอง
- ไม่ใช้สบู่ฆ่าเชื้อในตัว บริเวณอวัยวะเพศ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ...หากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลร้ายแรงจนเสียชีวิตได้

Source: http://goo.gl/K7SGGDC

## วิ่ง 30 นาที...มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

**เริ่มออกวิ่ง**  
กล้ามเนื้อผลิต ATP \* ซึ่งเป็นโมเลกุลที่ให้พลังงานสูงแก่เซลล์

**เมื่อหยุดวิ่ง**  
สมองหลังวิ่งได้พบบิน เป็นสารให้ความสุข

**90 วินาทีแรก**  
ร่างกายดึงกลูโคสจากเบตเลือด มาผลิต ATP วิ่งช่วยกระตุ้น น้ำตาลในเลือด

**ใน 10 นาที**  
คุณจะมีรู้สึกสดชื่นขึ้นและ แข็งแรงหากคุณฝึกวิ่ง

**2-3 นาทีต่อมา**  
หัวใจเต้นเร็วขึ้นและเริ่มเผาผลาญแคลอรี

\* Adenosine triphosphate

**การวิ่งส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจจนคุณต้องทิ้ง**

Source: GIBBIS Women's Health, April 2012





# เว็บไซต์ แจก รูป และ Vector

---

<https://www.flaticon.com/>

<https://www.freepik.com/>

<https://stocksnap.io>

<http://www.vecteezy.com>

รวบรวมไอคอน

เวกเตอร์ รูปภาพ และไอคอน

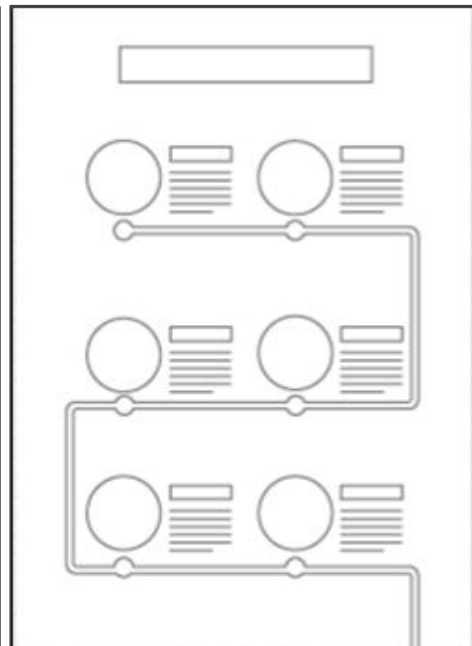
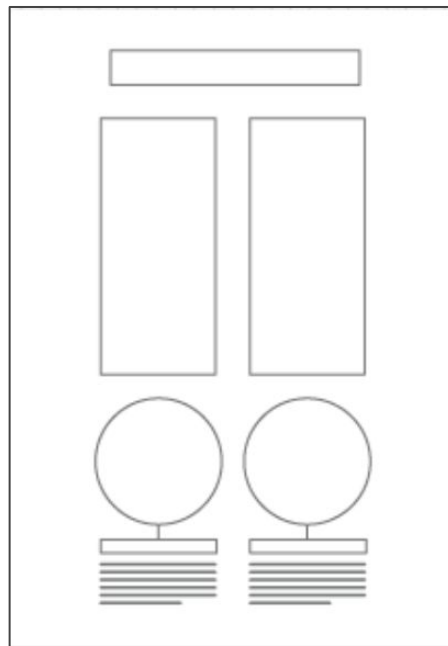
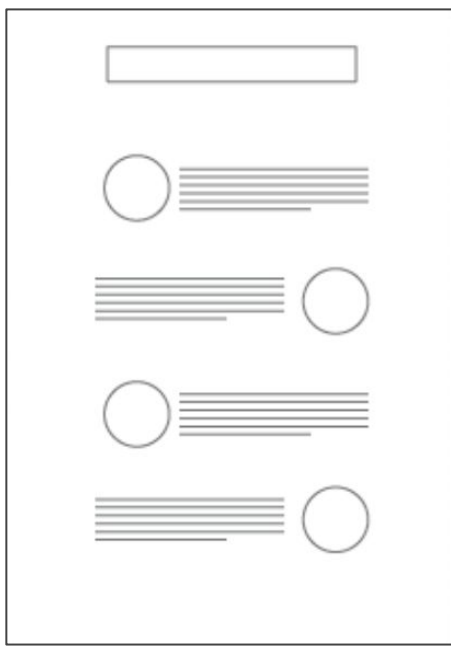
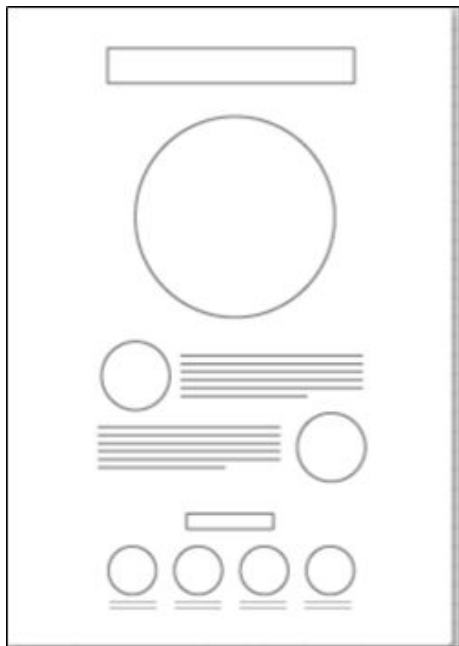
รูปภาพสวยงาม ความละเอียดสูง

ภาพเวกเตอร์ฟรี

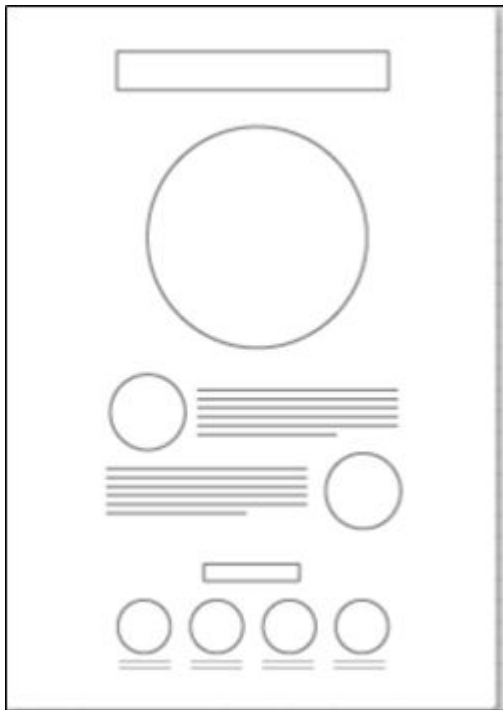


# Layout | การจัดรูปแบบ

---



# 1) Visualized Article

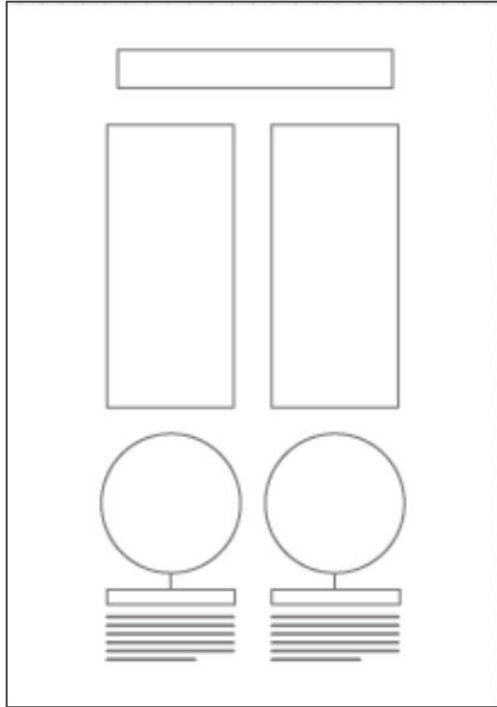


เหมาะกับการ  
แปลงบทความ  
งานเขียน ให้เป็นภาพ





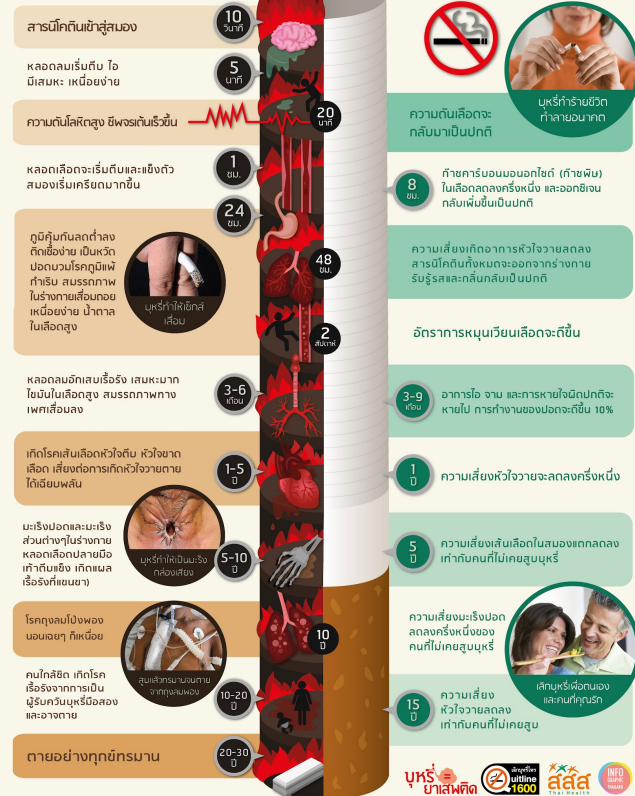
# 3) Comparison



เหมาะกับการใช้  
เปรียบเทียบ  
ให้เห็นความแตกต่าง  
ของสิ่งหนึ่งกับสิ่งหนึ่ง

## จะหยุด หรือ สูบต่อ อยู่ที่คุณ ว่าจะเมตตามตนเองแค่ไหน ?

เมื่อเริ่มสูบ - เมื่อหยุดสูบ +



บุหรี่ยำรายชีวิต ทำลายอนาคต

ถ้าขายร้อนมอมขมกโชกโชก (ถ้าพิมพ์) ไม่เลือดลมจืดจางแล้ว และออกซิเจนกลับเพิ่มขึ้นเป็นปกติ

ความเสี่ยงเกิดอาการหัวใจวายลดลง สารนิโคตินทั้งหมดจะออกจากร่างกาย รัฐบาลจะกลับคืนมาเป็นปกติ

อัตราการหมุนเวียนเลือดดีขึ้น

อาการไอ จาม และการหายใจผิดปกติจะหายไป การทำงานของปอดดีขึ้น 10%

ความเสี่ยงหัวใจวายจะลดลงครึ่งหนึ่ง

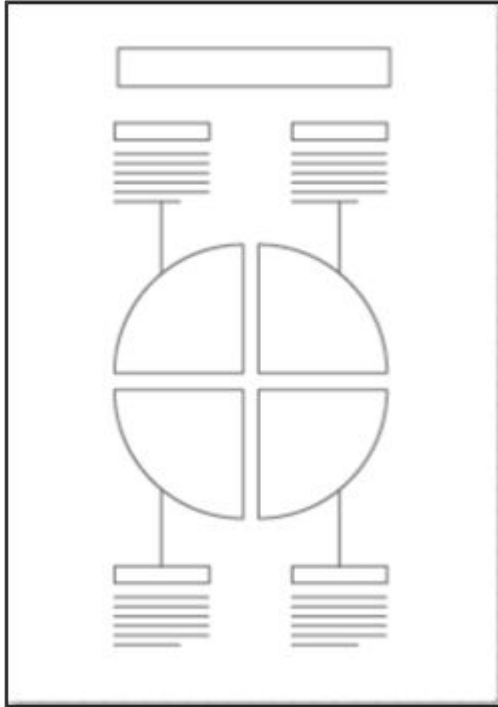
ความเสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตกลดลงเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

ความเสี่ยงมะเร็งปอดลดลงครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

ความเสี่ยงหัวใจวายลดลงเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบ



## 4) Structure

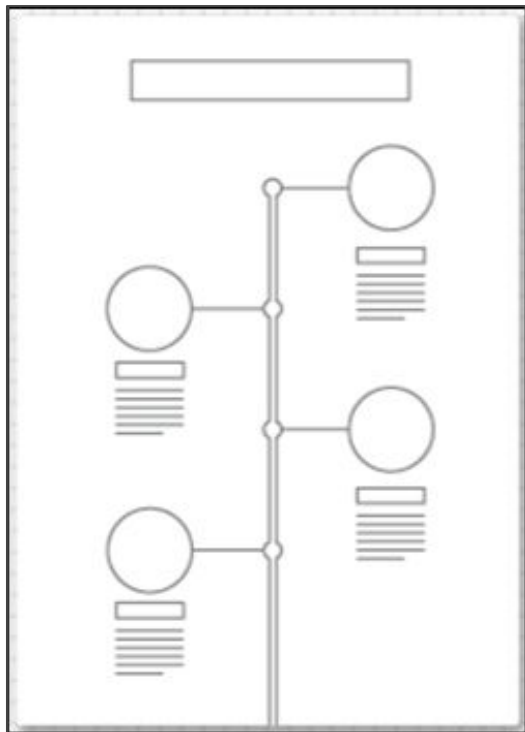


เหมาะกับ  
แสดงส่วนประกอบ  
ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง





## 5) TimeLine

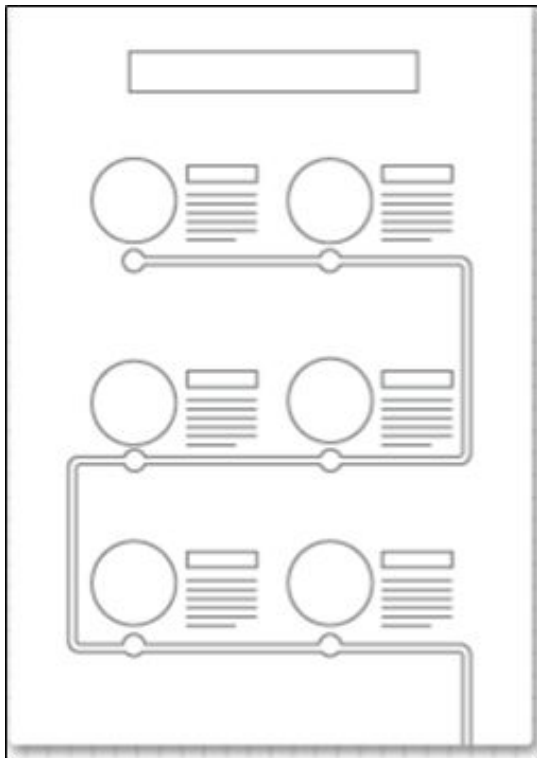


เหมาะกับการเล่าประวัติ การเดินทางของบางสิ่ง



ที่มา : mgronline.com

## 6) RoadMap

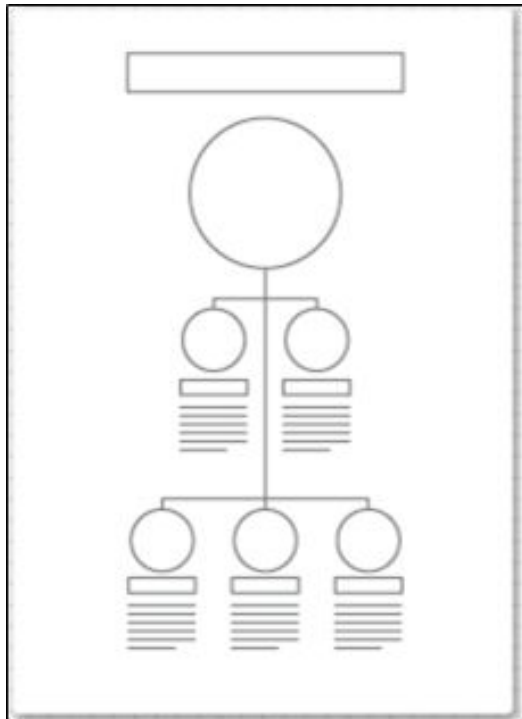


เหมาะกับข้อมูล  
ที่เล่ากระบวนการ  
ขั้นตอนการทำงาน





# 7) Flowchart



เหมาะกับ  
ข้อมูลที่มีลำดับชั้น

Quiz ค้นหาคอนโด  
ที่เหมาะสมกับคุณที่สุด

## Start !

ถ้าคุณตื่นมาคอมเข้า  
คุณจะอยู่ใต้อารมไทย

**รีบมาก!**  
เพราะมี  
อีกสำคัญกับ...

**ชิลชิล  
เพราะ...**

**ลูกค้า  
แน่นอน!**

คุณคือยอดมนุษย์  
ออฟฟิศที่น่ายกย่อง

**แฟน!!**

คุณเป็นภรรยาที่ความใส่ใจกับ  
เพียงตนเอง

**เพื่อนรัก**

คุณเป็นคนที่ความใส่ใจกับ  
เพื่อนตนเอง

**วางแผน  
มาสิ**

คุณเป็นคนที่คิดสิ่งๆ  
จริงใจจนใจคุณได้ดี

**ไม่รับ  
อยู่แล้ว**

คุณเป็นคนสบายๆ  
ชอบความสะดวก

**ลูกค้า  
แน่นอน!**

คุณเป็นภรรยาที่ความใส่ใจกับ  
เพื่อนตนเอง

**แฟน!!**

คุณเป็นภรรยาที่ความใส่ใจกับ  
เพียงตนเอง

**เพื่อนรัก**

คุณเป็นคนที่ความใส่ใจกับ  
เพื่อนตนเอง

**วางแผน  
มาสิ**

คุณเป็นคนที่คิดสิ่งๆ  
จริงใจจนใจคุณได้ดี

**ไม่รับ  
อยู่แล้ว**

คุณเป็นคนสบายๆ  
ชอบความสะดวก

**สถานีหัวลำโพง**

คอนโดหรูใจกลางเมือง  
พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก  
ครบถ้วน

เริ่มต้น  
2.99 ล้านบาท

**BTS สุขุมวิท**

SKY  
สุขุมวิท สุขุม  
Bangkok Mall ใกล้เคียง

เริ่มต้น  
2.9 ล้านบาท

**สถานีบางพลี**

METROPOSKY  
อยู่ใกล้รถไฟฟ้าสาย  
สีน้ำเงิน เดินทางสะดวก  
ถึง 2 สถานี

เริ่มต้น  
1.9 ล้านบาท

**สถานีปิ่นเกล้า**

METRO  
RIVERBANK  
อยู่ใกล้รถไฟฟ้าสาย  
สีน้ำเงิน เดินทางสะดวก  
ถึง 3 สถานี

เริ่มต้น  
1.79 ล้านบาท

**7 สถานี  
วัดจุฬามณี**

iCondo  
คือความสะดวก  
พร้อมอยู่

เริ่มต้น  
1.45 ล้านบาท

**BTS งามวงศ์วาน**

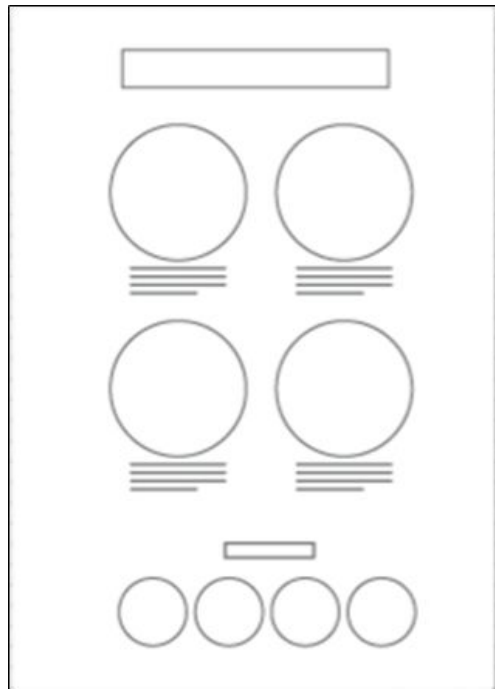
theLate  
คอนโดหรู  
ใกล้รถไฟฟ้าสาย  
สีน้ำเงิน

เริ่มต้น  
1.44 ล้านบาท

“ นิดใครก็ไม่สบาย เพราะมีรถไฟฟ้า สะดวกสบายทุกทำเล ”

PROPERTY PERFECT  
CONDOMINIUM

## 8) Useful Bait



เหมาะกับ  
ข้อมูลที่มีแสดงให้เห็น  
ถึงวิธีการบางอย่าง

อ่านเข้าใจง่าย  
นำไปใช้ได้ทันที

### 5 เคล็ดลับออมเงินสำหรับวัยทำงาน

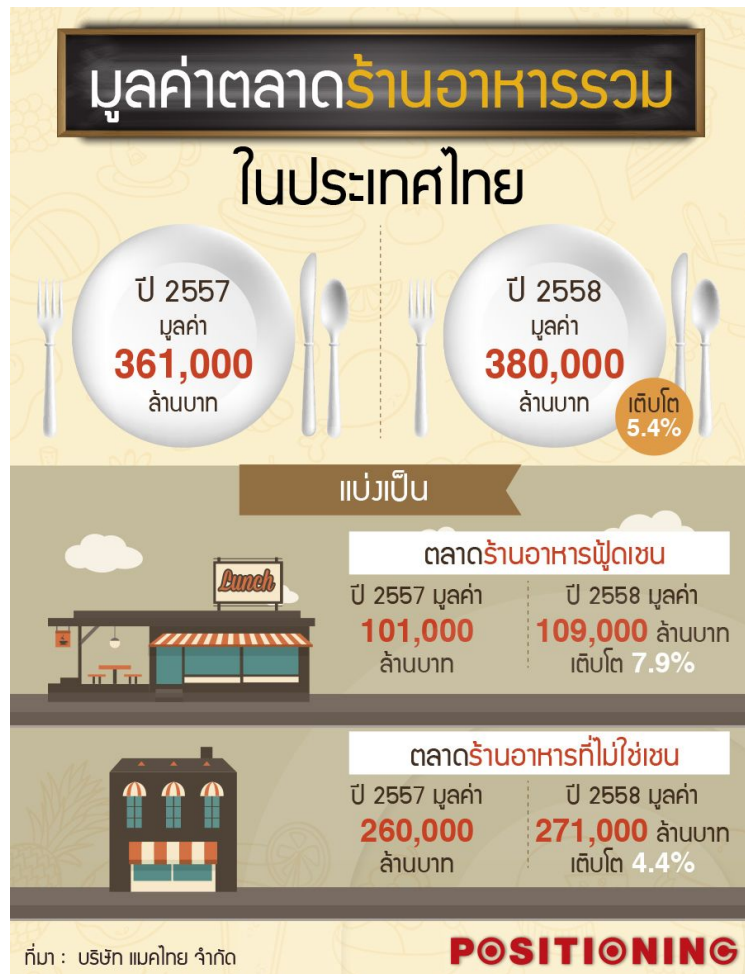
- เก็บแบงก์ห้าสิบบ**  
ออมเงินเป็นแบงก์ห้าสิบบ  
จะได้จำนวนเงินหลายบาท
- เก็บเงินเพิ่มวันละ 2 บาท**  
เริ่มต้นออมเงินวันแรกที่ 2 บาท  
วันถัดไปเป็น 4 บาทเก็บไปเรื่อยๆ
- ควบคุมความอยาก**  
จัดลำดับสิ่งของและ  
ใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็น
- ไม่ถือเงินเยอะเกินไป**  
ยังมีเงินมาก เราจะยิ่งใช้จ่ายเงินมาก  
ดังนั้นลองถือเงินเท่าที่จำเป็น
- บันทึกรายรับ-รายจ่าย**  
การทำบันทึกรายรับ รายจ่าย  
จะช่วยควบคุมค่าใช้จ่าย

masii

## 9) Number

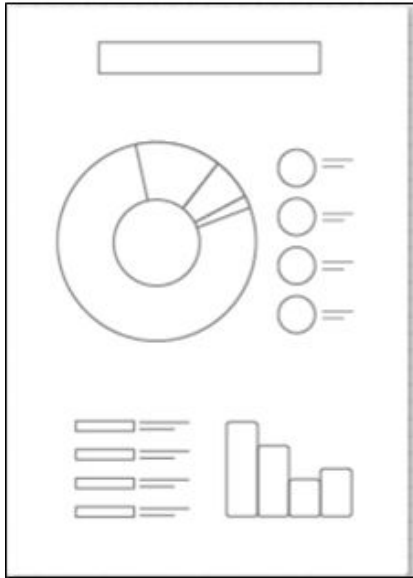


เหมาะกับ  
ข้อมูลที่มีตัวเลข  
สถิติ

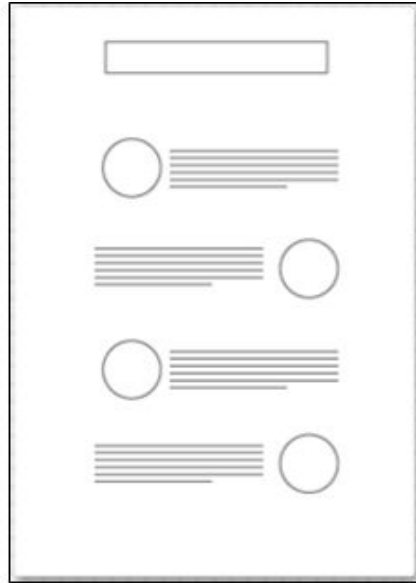


ถ้ามีหัวข้อหลักหัวข้อเดียว แต่มีหัวข้อย่อยหลายหัวข้อควรเลือกแบบใด?

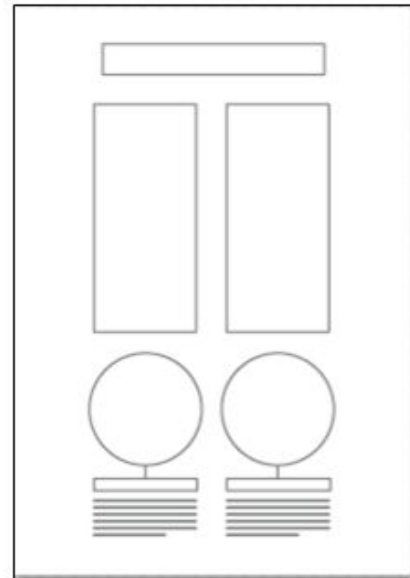
### 1 Number



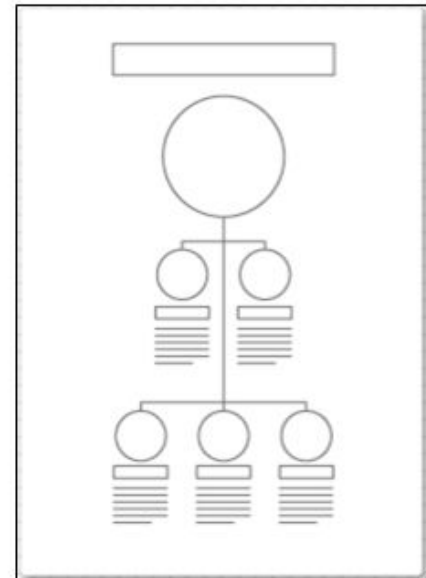
### 2 Listed



### 3 Comparison

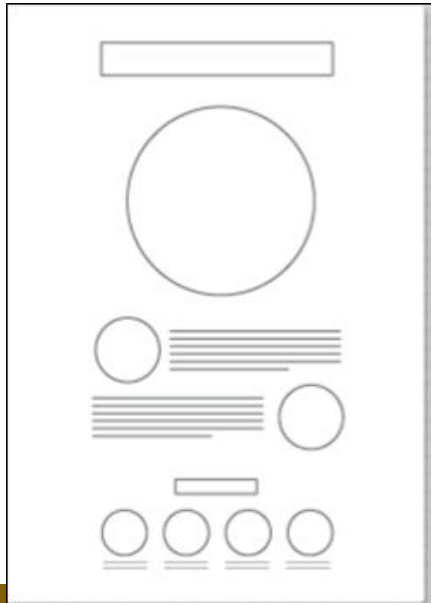


### 4 Flowchart

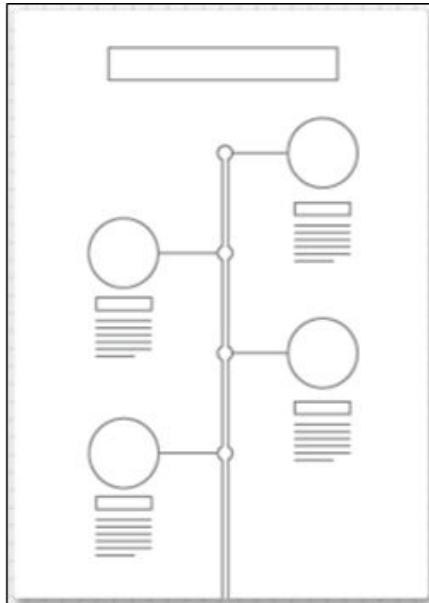


# ถ้าต้องการเล่าประวัติของคอมพิวเตอร์ ควรเลือกแบบใด?

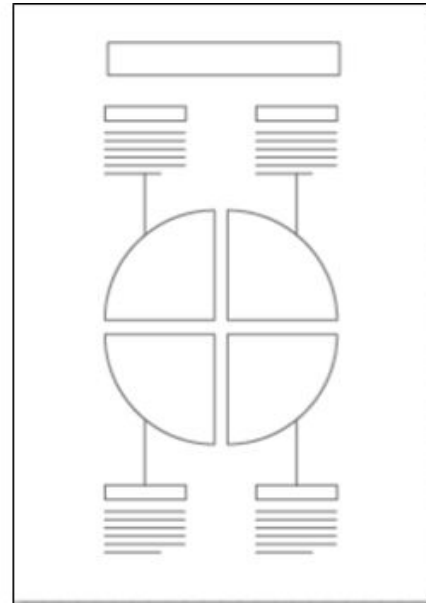
## 1 Visualized Article



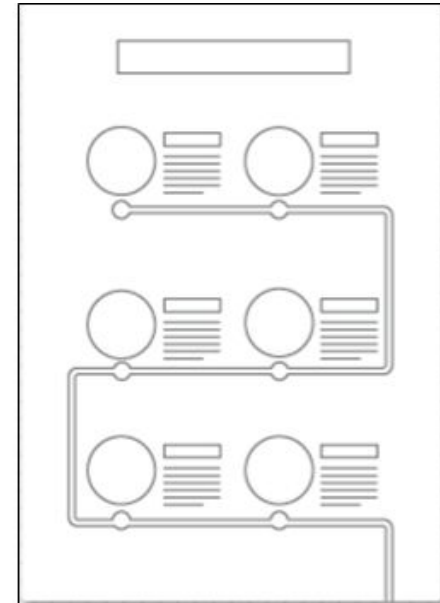
## 2 TimeLine



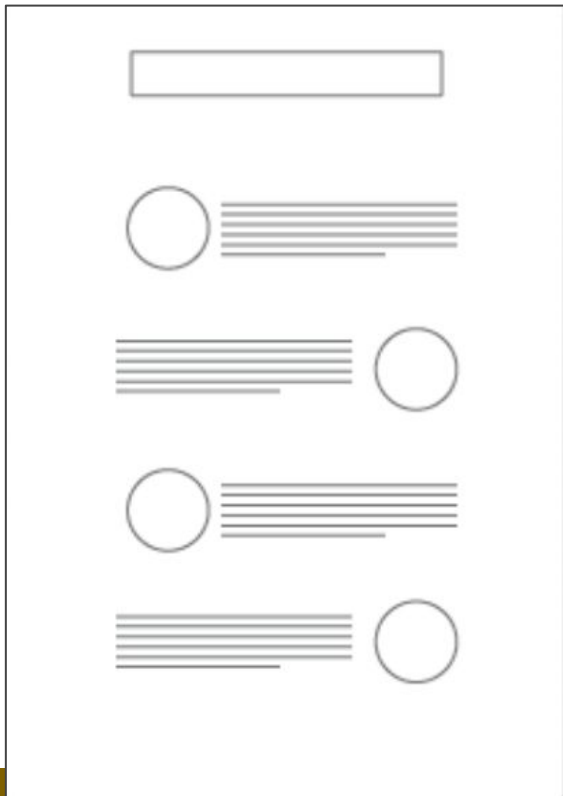
## 3 Structure



## 4 RoadMap



# Layout นี้เหมาะกับงานชิ้นไหน?



1

## 2 เครื่องหมายแตกต่างกันอย่างไร?

### 1 เครื่องหมายมาตรฐานทั่วไป

เป็นเครื่องหมายที่หัวใจ ซึ่งผลิตขึ้นโดยได้รับการตรวจสอบจาก สบช. แล้วมีความสามารถควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ตามมาตรฐานได้ เช่น

- น้ำดื่ม
- อุปกรณ์กีฬา
- ปากกา
- ดินสอ
- น้ำยาล้างจาน

### 2 เครื่องหมายมาตรฐานบังคับ

เป็นเครื่องหมายที่กฎหมายกำหนดให้ต้องเป็นไปตามมาตรฐาน ซึ่งผลิต ผู้จำหน่าย จำหน่ายจะต้องนำไปขึ้นไว้ตามกฎหมายเท่านั้นเพื่อคุ้มครองความปลอดภัยให้แก่ผู้บริโภคและป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นแก่เศรษฐกิจของประเทศไทย

- เครื่องใช้ไฟฟ้า
- นมกึ่งมันกึ่งเลี่ยน
- ของเล่น
- รถจักรยานยนต์
- นมผงสำหรับเด็ก

เครื่องหมายนี้ผู้ผลิตสามารถขึ้นเครื่องหมายได้โดยไม่ต้องขึ้นเครื่องหมายบังคับ

ขึ้นเครื่องหมายบังคับขึ้นได้เฉพาะกรณีใด

สินค้าเครื่องหมายมาตรฐานทุกตัวที่ขึ้นได้... คุณภาพที่ดี ปลอดภัยเมื่อใช้งาน

สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม  
www.tisi.go.th  
0 2322 3318, 0 2322 3479  
#tisiofficial

2

## 6 พฤติกรรม

ทำให้อายุสั้นลง

- 1** รับประทานอาหารไม่สะอาดและไม่สะอาด
- 2** ทรานส์เฟต
- 3** บุหรี่
- 4** ทรานส์ไขมัน
- 5** ขาดการใช้ความคิด
- 6** เป็นคนไม่พอใจ

แนวทาง  
ออกกำลังกาย

พิชิตยอดคนตาจ๋า

พิชิตยอดคนอ้วน

พิชิตยอดคนใจดี 5

พิชิตยอดคนใจดี

องค์กรพัฒนาเอกชน  
มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ  
มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพ



# โปรแกรม Infographic

- Microsoft PowerPoint
- Adobe Illustrator, InDesign
- Inkscape <https://inkscape.org/>

Online

Piktochart

<http://piktochart.com/>

Easel.ly

<https://www.easel.ly/>

Canva

<https://www.canva.com/>

Visualize.ME

<http://vizualize.me/>

Visual.ly

<http://visual.ly/>

Smore

<https://www.smore.com/>

Designrails

<https://designrails.com/>

Infogram

<https://infogram/>

# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



รวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้



# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



## เน้นหัวข้อหลักหัวข้อเดียว

คนไทยดื่มเหล้ามากกว่านม 3 เท่า !



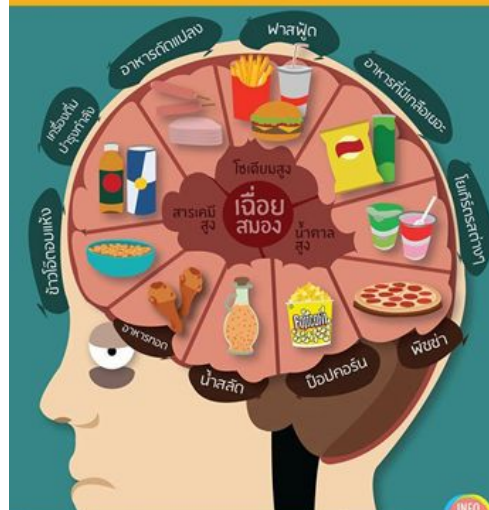
คนไทย VS เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อันดับ 40 ของโลก อันดับ 3 ของเอเชีย เป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจร 90%

Source : <http://flight.tat.com/view/18116>  
<http://www.kompass.com>

www.infographicthailand.com  
facebook.com/infographic.thailand

10 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



Source : [men.mthai.com/health-firm/7644.html](http://men.mthai.com/health-firm/7644.html)

www.infographicthailand.com  
facebook.com/infographic.thailand

ถ้ารักโลกจริง เลิกซื้อถุงผ้าใหม่  
ถุงผ้า VS ถุงพลาสติก เลือกใช้อย่างไรให้ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

รู้ไหม การจะใช้ถุงสักใบ มีฟุตคาร์บอน (Carbon Footprint) ถูกปล่อยออกมาขนาดไหน?



เท่ากับว่า การผลิตถุงผ้าใบหนึ่ง ปล่อยคาร์บอนเท่ากับถุงพลาสติก 173 ใบ



จึงจะใช้ถุงผ้าอย่างไร ให้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด



ใช้ถุงผ้าอยู่ข้างไหนมากที่สุด หยุดเดินเพิ่มหยุดซื้อใหม่ ถ้าเดินรีบถุงไหนเลือกก็ปล่อยพลาสติก

# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



ข้อมูลการสื่อความหมายเป็นสิ่งสำคัญ / ห้ามพิมพ์ผิด

หนุมีอาการเป็นไขเล็กน้อย



หนุมีอาการเป็นไข้เล็กน้อย

10 คำที่พิมพ์ผิดกันบ่อย ๆ

**X** คำที่เขียนผิด

**✓** คำที่เขียนถูก

- |                     |          |                       |           |
|---------------------|----------|-----------------------|-----------|
| 1. <b>X</b> สังเกต  | ✓ สังเกต | 6. <b>X</b> มุขตลก    | ✓ มุขตลก  |
| 2. <b>X</b> สัมนา   | ✓ สัมมนา | 7. <b>X</b> กระเพรา   | ✓ กะเพรา  |
| 3. <b>X</b> ปรากฏ   | ✓ ปราภฏ  | 8. <b>X</b> ศีรีษะ    | ✓ ศีรีษะ  |
| 4. <b>X</b> โอกาศ   | ✓ โอกาส  | 9. <b>X</b> ลายเซ็นต์ | ✓ ลายเซ็น |
| 5. <b>X</b> อนุญาติ | ✓ อนุญาต | 10. <b>X</b> กราฟฟิก  | ✓ กราฟิก  |

# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



## ใช้คำพูดกระชับ / อย่าใช้ข้อมูลมากเกินไป

### โรคเลปโตสไปโรซิส หรือ ไข้ฉี่หนู

หลายคนเข้าใจผิดว่า โรคฉี่หนูมีพาหะคือ "หนู" เท่านั้น แต่จริง ๆ แล้ว พาหะของโรคฉี่หนู มีได้ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข สุกร โค กระบือ รวมทั้งสัตว์ป่า และ สัตว์ที่มีฟันแทะทั้งหลาย โดยเชื้อเหล่านี้ จะปะปนอยู่ในน้ำ และสิ่งแวดล้อมในที่ที่มีน้ำท่วมขัง หากใครสัมผัส ถูก เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผล รอยขีดข่วน เยื่อบุจมูก เยื่อบุตา เยื่อบุในช่องปากได้ง่าย ๆ

อาการเด่น ๆ ของโรคนี้คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 อาทิตย์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะมักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง และโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัววาย ไตวายได้เลยทีเดียว





# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



อย่าใส่ตัวเลขมากเกินไป / ตรวจสอบตัวเลขข้อมูล

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1) $21 + 21$              | 10) $7 + (-7)$                        |
| 2) $(-50) + 2$            | 11) $(-15) + (-3)$                    |
| 3) $(-441) + 21$          | 12) $(-19) + (-1)$                    |
| 4) $180 + (-90)$          | 13) $(-200) + 20$                     |
| 5) $(-1,000) + (-100)$    | 14) $550 + (-11)$                     |
| 6) $2,262 + 58$           | 15) $(-9,968) + (-89)$                |
| 7) $10,680 + (-120)$      | 16) $\{(-45) + 3\} + (-3)$            |
| 8) $(-45) + \{3 + (-3)\}$ | 17) $\{48 + (-6)\} + (-2)$            |
| 9) $48 + \{(-6) + (-2)\}$ | 18) $\{(-64) + 8\} + \{(-8) + (-4)\}$ |

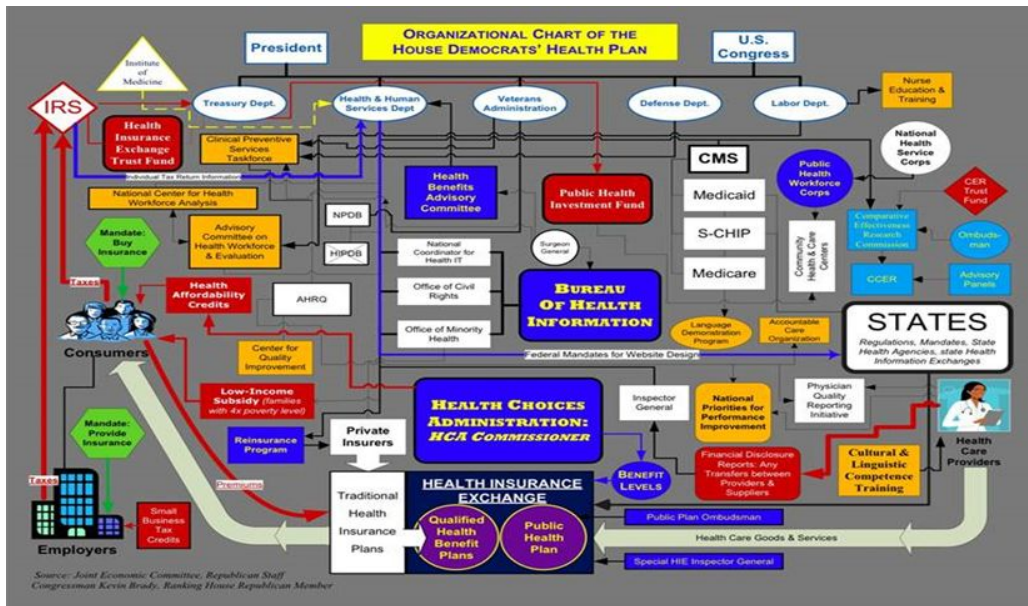




# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



ออกแบบให้เข้าใจง่าย / อย่าสร้างอินโฟกราฟิกให้น่าเบื่อ



# สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำ ในอินโฟกราฟิก



ใช้สีดึงดูดความสนใจ / อย่าใช้สีมากเกินไป



MEGA  
BANGNA



# Thank You



This lesson was adapted from the World Bank's Introduction to Data Literacy training manual by Eva Constantaras, and adapted by Yan Naung Oak, Open Development Cambodia and Open Development Initiative, and is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#). For full terms of use, see [here](#).