บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สื่อมัลติมีเดียเป็นสิ่งที่ควรแสวงหา เมื่อมีความรู้เพิ่มขึ้นก็เปรียบเสมือนการเพิ่มมูลค่าให้กับตนเอง การหาความรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สามารถนำความรู้จากสื่อต่างๆ มาใช้ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การหาความรู้ในด้านสื่อมัลติมีเดีย ในยุคปัจจุบันไม่ใช่เรื่องยาก แต่จะมีการใส่ใจที่จะหาความรู้เหล่านั้นมากน้อยแค่ไหนและต้องใช้ระยะเวลาในการสะสมความรู้เพื่อนำไปใช้ในอนาคต สื่อมัลติมีเดียเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรม โดยเฉพาะได้นำมาใช้ในการฝึกอบรมและให้ความบันเทิง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าสื่อมัลติมีเดียจะกลายมาเป็นเครื่องมือที่สำคัญทางการศึกษาในอนาคต ทั้งนี้เพราะว่ามัลติมีเดียสามารถที่จะนำเสนอได้ทั้งเสียง ข้อความ ภาพเคลื่อนไหว ดนตรี กราฟิก ภาพถ่าย วัสดุตีพิมพ์ ภาพยนตร์ และวีดีทัศน์ ประกอบกับสามารถที่จะจำลองภาพของการเรียนการสอนที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการพัฒนาตนเอง ทางด้านสื่อมัลติมีเดีย ภาพกราฟิก เสียง ภาพเคลื่อนไหว จะมีประโยชน์มาก หากรู้จักใช้ข้อมูลสารสนเทศอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากในสภาวะสังคมในประเทศไทยนั้นต่างรณรงค์ให้ผู้คนในประเทศนั้นดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะสภาวะของโรคอ้วน โดยโรคอ้วนนั้นมีหลากหลายรูปแบบในที่นี้จะกล่าวถึงโรคอ้วนลงพุงเกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไปไขมันนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับมีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี จึงเกิดเป็นโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ โรคอ้วนลงพุงนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พฤติกรรมการบริโภค การไม่ออกกำลังกาย กรรมพันธุ์ ปัญหาสุขภาพ การใช้ยา การพักผ่อนไม่เพียงพอ และอายุที่มากขึ้น จึงทำให้เกิดกระแสสังคมที่ประชาชนส่วนใหญ่เริ่มหาวิธีการป้องกันโรคอ้วนลงพุง โดยการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารรวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง แต่เนื่องจากปัจจุบันอุตสาหกรรมในเรื่องของการบริโภคอาหารมีการเจริญเติบโตมากขึ้น โดยมีเมนูอาหารที่แปลกใหม่ รวมถึงวัฒนธรรมค่านิยมต่อที่มีต่อการบริโภคนั้นเปลี่ยนไปเนื่องจากสังคมในสมัยนี้ติดการถ่ายเซลฟี่ เช็คอิน ร้านอาหารที่อร่อยหรือมีผู้คนเข้าไปบริโภคจำนวนมากทำให้มีผู้คนสนใจให้เรื่องการหา

ร้านอาหารทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ไม่ได้ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพการกินของตนเองมากนัก และสภาวะสังคมในปัจจุบันที่มีการแข่งขันกับเวลาต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้นผู้คนจึงไม่มีเวลาเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หรือแม้กระทั้งไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดสภาวะโรคอ้วน

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น คณะผู้จัดทำจึงเกิดความสนใจในการศึกษาและพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.” ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้มีแนวคิดที่จำนำเสนอผลงานจากสื่อมัลติมีเดีย เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันการเกิดโรคอ้วน

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อวิเคราะห์และออกแบบสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.”

1.2.2 เพื่อพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.”

1.2.3 เพื่อประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.”

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านสื่อมัลติมีเดีย

นำเสนอสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. ประกอบไปด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ตัวอักษร และเสียง

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1) โรคอ้วนลงพุง

2) เกณฑ์การวินิจฉัยและพลังงานที่ควรได้รับ

2.1) เกณฑ์การวินิจฉัย

2.1.1) ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

2.2.2) ภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง

2.2) พลังงานที่ควรได้รับ

3) ปฏิบัติการฝ่าวิกฤติ พิชิตอ้วน พิชิตพุงด้วยหลัก 3 อ.

3.1) อ.อาหาร

3.1.1) อาหารโซนสีเขียว เลือกกินให้มาก

3.1.2) อาหารโซนสีเหลือง กินแต่พอควร

3.1.3) อาหารโซนสีแดง กินให้น้อยที่สุด

3.2) อ.ออกกำลังกาย

3.2.1) การออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

3.2.2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

3.2.3) การแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

3.3) อ.อารมณ์ความรู้สึก

3.3.1) สกัด

3.3.2) สะกิด

3.3.3) สะกด

4) ลดอ้วนอย่างยั่งยืน

5) ประวัติผู้จัดทำ

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ได้สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.”

1.4.2 คณะผู้จัดทำได้รับความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.”

1.4.3 ผู้ที่สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 สื่อมัลติมีเดีย หมายถึง สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.” นำเสนอสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ประกอบด้วย ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ตัวอักษร และเสียง

1.5.2 โรคอ้วนลงพุง หมายถึง เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งมีรอบพุงมากเท่าไหร่ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น

1.5.3 ผู้ใช้ หมายถึง บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี