หลักการใช้สีในการออกแบบ

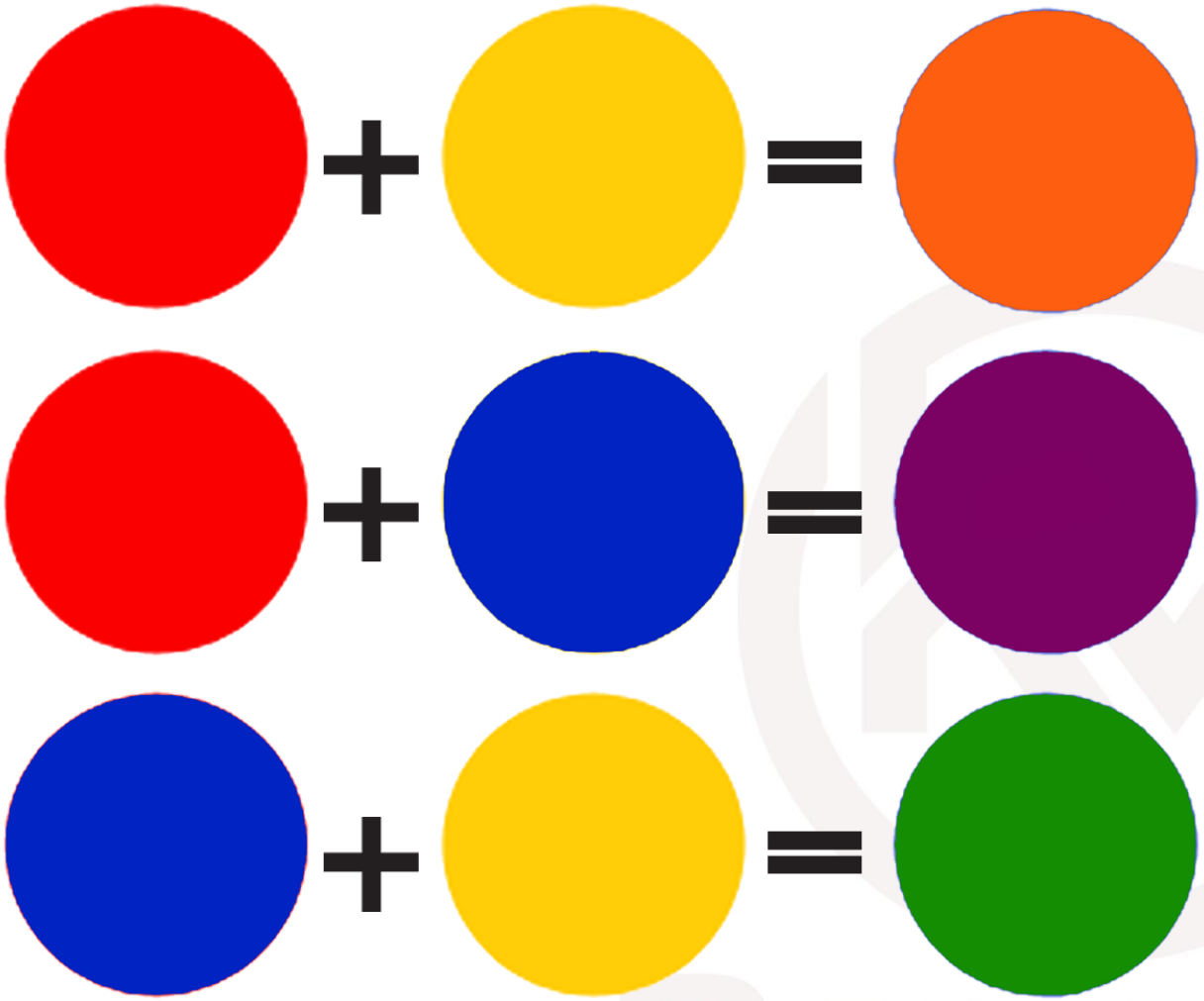
แดง

เหลือง

น้ำเงิน

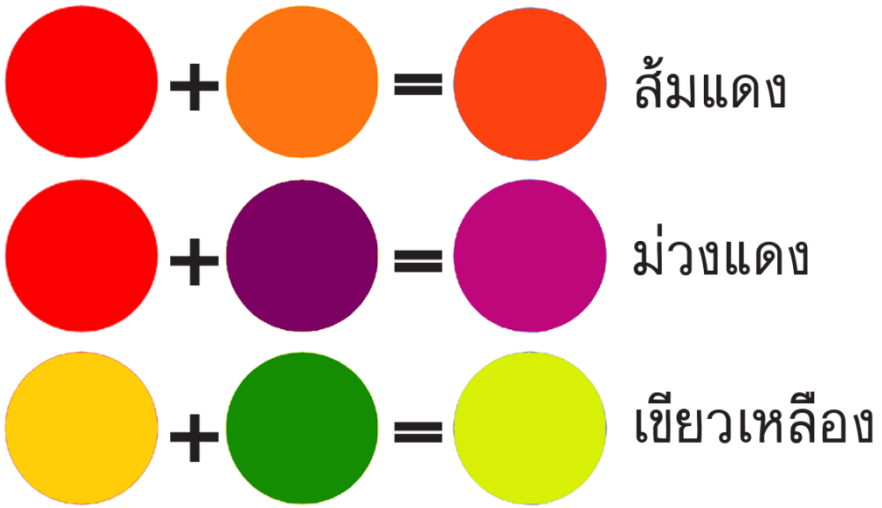
แม่สี (สีขั้นที่ 1)

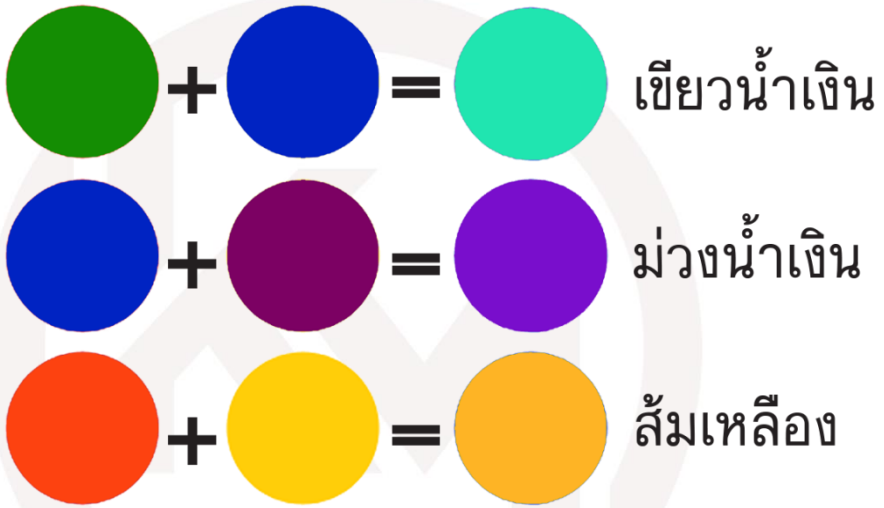
Day สพท.



สีขั้นที่ 2

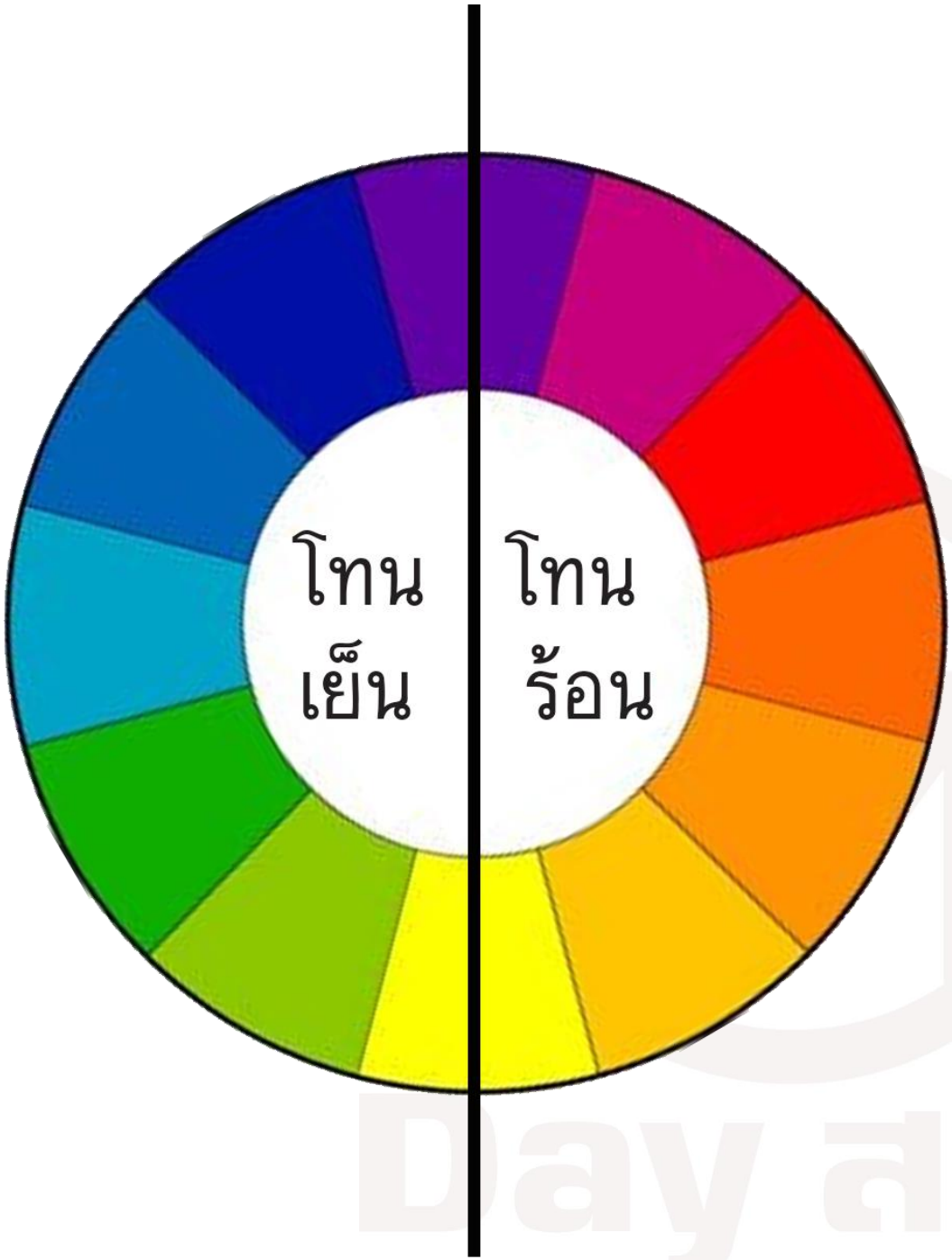
Day สพท.



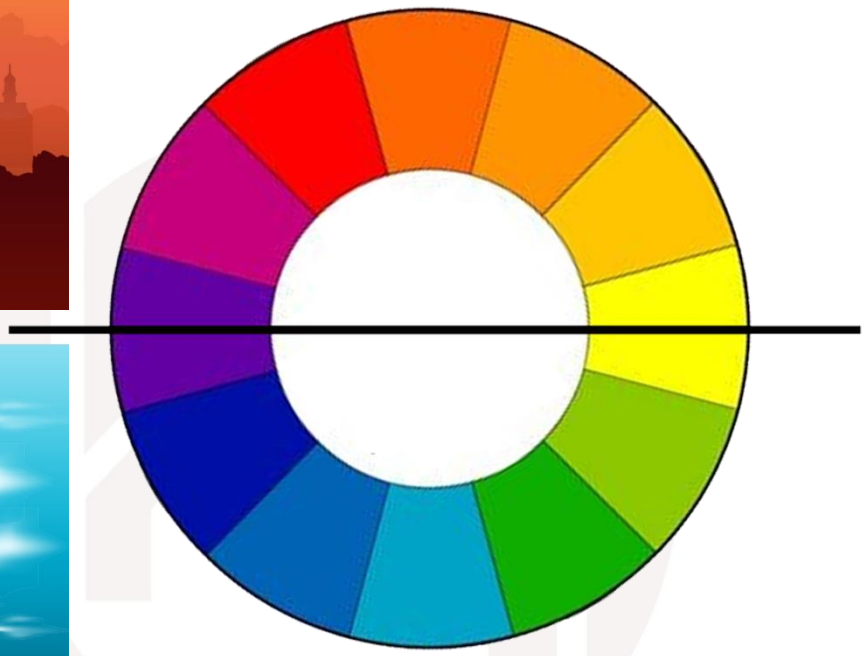


สีขั้นที่ 3

Day สพท.



Day สพท.

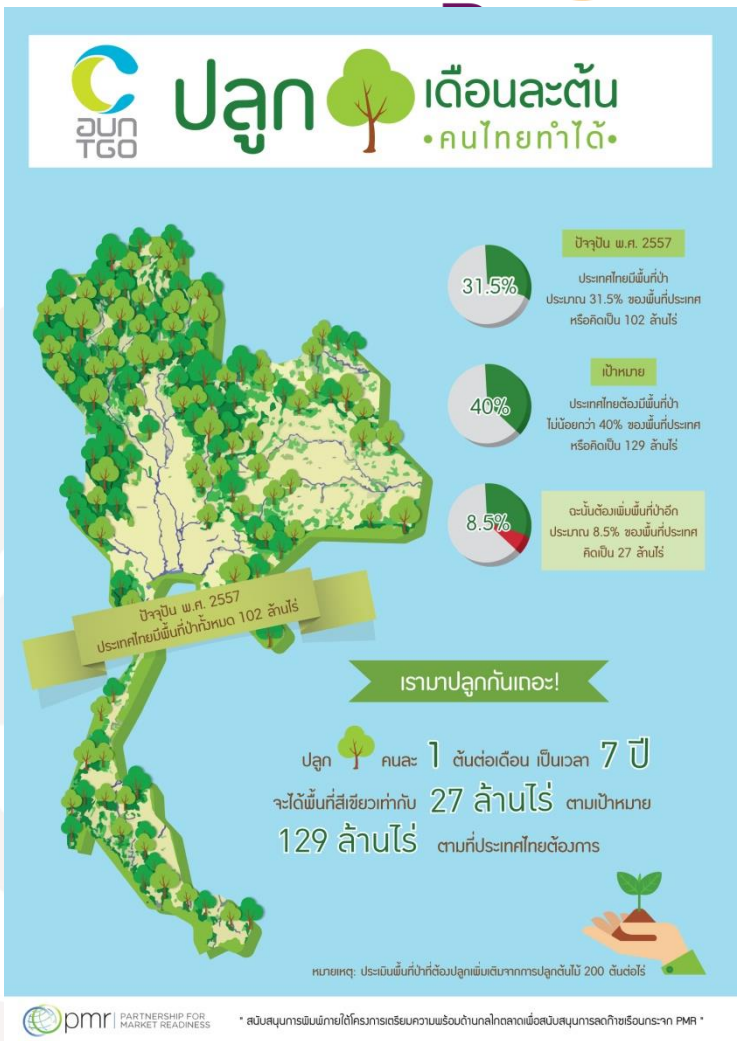


Day สพท.

การใช้สีวรรณะเดียว

Day สพท.

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support
ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี
เริ่มที่ สุขภาพช่องปาก
สุขบัญญัติ ข้อ 2 : รักษาฟัน
ให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง
.... เชื่อหมอ ฟันดีทุกคน
✓ แปรงฟัน ด้วยแปรงขนนุ่ม ขนาดเหมาะสม
✓ ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ชนิดไม่ระคายเคือง
✓ ใช้ไหมขัดฟัน
✓ หากมีอาการปากแห้ง ให้จิบน้ำบ่อยๆ
✓ ทาน ผัก ผลไม้ ช่วยทำความสะอาดฟัน
ลดอาการปากแห้ง
✓ ฟันเทียมชนิดถอดได้ ถอดทำความสะอาด
ถ้าบิ่น หลวม หรือเสียดสี ให้รีบแก้ไข
และพบทันตแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
หากไม่ดูแล...จะทำให้
▪ ทานอาหารลำบาก
ไม่อยากทานอาหาร ส่งผล
ให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น
▪ เป็นแผลที่เหงือก ลิ้น
มุมปาก อาจทำให้อักเสบ
ติดเชื้อในช่องปาก
กองสุขศึกษา
Health Education Division


อบก
TGO
ปลูก เดือนละต้น
•คนไทยทำได้•
ปัจจุบัน พ.ศ. 2557
ประเทศไทยมีพื้นที่ป่าประมาณ 31.5% ของพื้นที่ประเทศ หรือคิดเป็น 102 ล้านไร่
31.5%
เป้าหมาย
ประเทศไทยต้องมีพื้นที่ป่าไม่น้อยกว่า 40% ของพื้นที่ประเทศ หรือคิดเป็น 129 ล้านไร่
40%
ฉะนั้นต้องเพิ่มพื้นที่ป่าอีกประมาณ 8.5% ของพื้นที่ประเทศ คิดเป็น 27 ล้านไร่
8.5%
ปัจจุบัน พ.ศ. 2557
ประเทศไทยมีพื้นที่ป่าทั้งหมด 102 ล้านไร่
เรามาปลูกกันเถอะ!
ปลูก คนละ 1 ต้นต่อเดือน เป็นเวลา 7 ปี
จะได้พื้นที่สีเขียวเท่ากับ 27 ล้านไร่ ตามเป้าหมาย
129 ล้านไร่ ตามที่ประเทศไทยต้องการ
หมายเหตุ: ประเมินพื้นที่ป่าที่ต้องปลูกเพิ่มเติมจากการปลูกต้นไม้ 200 ต้นต่อไร่
pmr PARTNERSHIP FOR MARKET READINESS
* สนับสนุนการพิมพ์ภายใต้โครงการเตรียมความพร้อมด้านกลไกตลาดเพื่อสนับสนุนการลดก๊าซเรือนกระจก PMR *

Highlighting
การใช้ปากกาเน้นข้อความขีดทับสาระสำคัญนั้นนอกจากจะทำให้ทบทวนบทเรียนได้ง่ายขึ้นแล้ว สีจากปากกาเน้นข้อความยังมีผลต่อสมองทำให้สามารถแยกแยะข้อความเหล่านั้นได้ชัดเจน
Skipping
การ Skimming คือการอ่านเป็นจุดๆ เพื่อหาใจความสำคัญของเนื้อหาในบทนั้นๆ และทำความเข้าใจ หรือจะเป็นการอ่านแบบ Scanning คือการกวาดสายตาหาข้อมูลเฉพาะ เช่น ตัวเลขสำคัญ ชื่อบุคคล หรือชื่อสถานที่
5วิธี
เตรียมสอบ
ให้ผ่านฉลุย
Summarise
การเขียนสรุปใจความสำคัญนั้น นอกจากจะเป็นการทบทวนความเข้าใจของตัวเองแล้ว ยังสามารถนำไปเทียบกับบทเรียน เพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่เข้าใจนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่
Discussion
การพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเนื้อหาที่ทำการสอบ ถือเป็นการทบทวนความรู้ที่ได้อ่านมา และยิ่งเรื่องไหนที่พูดคุยกับเพื่อนแล้วเกิดความเห็นไม่ตรงกันเกิดขึ้น จะทำให้เรากลับไปที่บทเรียนว่าอันไหนถูก
Questioning
ลองสมมุติว่าตนเองนั้นเป็นผู้ออกข้อสอบ และลองตั้งโจทย์ให้กับตัวเองเกี่ยวกับเนื้อหาสำคัญของบทเรียน เมื่อใดที่ไปทำข้อสอบแล้วเจอกับคำถามที่ใกล้เคียงกับที่ตนเองเคยตั้ง จะทำให้ทำข้อสอบได้รวดเร็วขึ้น
ฉัตรกมล ลาภามาตย์ คณะพยาบาลศาสตร์

กิน
หวาน มัน เค็ม
มากเกินไปส่งผลอย่างไร?
อาหารรสหวาน
การกินหวานมากเกินไป เซลล์เผาผลาญไม่หมด ไขมันที่มากเกินไปจะไปสะสมที่พุง ทำให้การกินหวานทำให้ลงพุง
อาหารมัน
หากกินอาหารมันมากเกินไป ทำให้อ้วนออกข้าง และยังทำให้เสี่ยงกับโรคคอเลสเตอรอลสูง และหลอดเลือดแดงอุดตัน
อาหารรสเค็ม
หากกินรสเค็มมากเกินไป จะทำให้ต้นขาขยายใหญ่ขึ้น ตัวบวมหน้าบวม โดยเฉพาะขาที่อาจจะมีเซลลูไลท์ไปสะสมอยู่จำนวนมากได้
นางสาว ชวัลนุช น้อยปลิว นักศึกษาชั้นปีที่3 คณะพยาบาลศาสตร์
www.rmutt.ac.th

คนไทยจะก้าวผ่านวิกฤติ COVID-19 ด้วย
สำนึกต่อสังคม
Social responsiveness
Do
ดูแลสุขภาพ
กินร้อน ช้อนกลาง
ล้างมือ ออกกำลังกาย
แนะนำให้ความรู้
กับคนที่ยังไม่รู้
ฟังและปฏิบัติ
ตามคำแนะนำจากรัฐ
หรือแหล่งที่เชื่อถือได้
ใส่หน้ากากอนามัย
ถ้าเจ็บป่วยโรค
ทางเดินหายใจ
เจ็บป่วยให้รีบ
ไปพบแพทย์
ไม่ปกปิดข้อมูล
ต้องแจ้งกับทางการ
และปฏิบัติตามข้อแนะนำ
Fake news
ไม่เผยแพร่
หรือสร้างข่าวลวง
ที่ทำให้สถานการณ์แย่ลง
ไม่ไปในพื้นที่เสี่ยง
หรือแออัด
Don"t
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์
"ตระหนัก ไม่ตระหนก"
กรมสุขภาพจิต

ที่มา : โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
กฟผ.
HEAT STROKE
โรคอันตรายที่มากับหน้าร้อน
Heat Stroke หรือโรคลมร้อน
เกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด
อุณหภูมิร่างกายจึงสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที
อาการ
ไข้สูง เกิน 40.5 องศาเซลเซียส
ปวดศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
และอาจหมดสติได้
ระบบประสาทผิดปกติ ชัก เพ้อ เดินเซ ตอบสนองช้า
และพูดจาสับสน
ไม่มีเหงื่อ จากผลของต่อมเหงื่อ
ที่ทำงานผิดปกติ
ปัสสาวะผิดปกติ อาจพบปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ
จากภาวะกล้ามเนื้อลายสลาย
และอาจเกิดภาวะไตวายตามมา
การป้องกัน
เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่
อากาศถ่ายเทได้ดี
ดื่มน้ำ อย่างน้อย
8 แก้วต่อวัน
ดื่มน้ำเกลือแร่
เมื่อเล่นกีฬานานกว่า 1 ชม.
หลีกเลี่ยง การออกกำลังกาย
หรือทำกิจกรรม กลางแจ้ง
ในอากาศที่ร้อนจัด
การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็วที่สุดก่อนนำส่งโรงพยาบาล ย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
จัดท่าให้นอนหงาย ปลดเสื้อผ้าแล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามร่างกาย
หากผู้ป่วยรู้สึกตัวให้ดื่มน้ำเกลือมากที่สุดและรีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

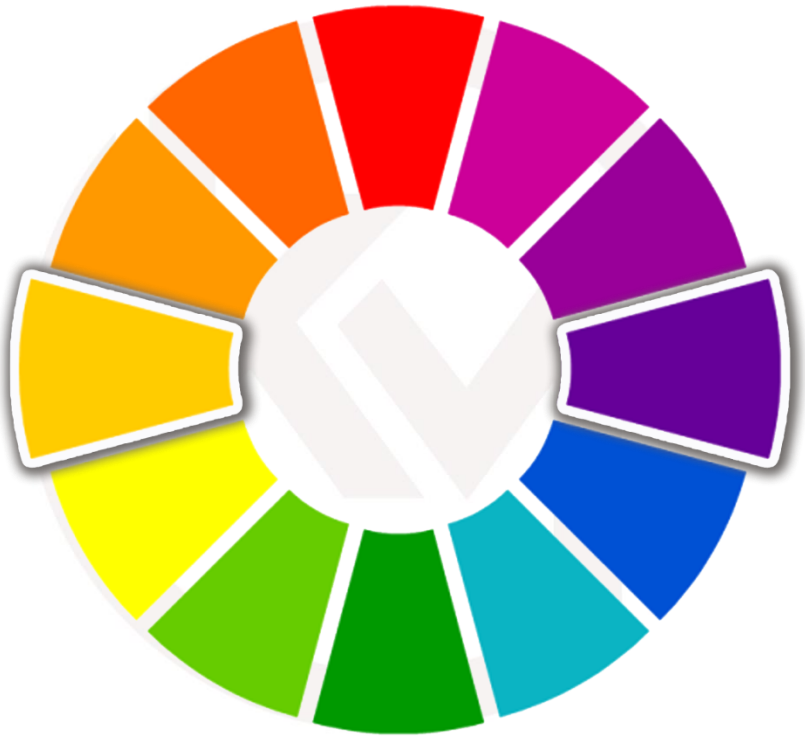
การใช้สีต่างวรรณะ

Day สพท.

3ส. รับมือ COVID-19
สอดส่องมองหา
สอดส่องมองหาทั้งตัวเองและคนรอบข้างที่มีความเสี่ยง
ใส่ใจดูแล
มีสติรับฟังอย่างตั้งใจ จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
ส่งต่อเชื่อมโยง
หากมีอาการให้รีบส่งต่อโรงพยาบาล
1323
"ตระหนัก ไม่ตระหนก"
กรมสุขภาพจิต

บริโภคอาหารอย่างไร ให้ปลอดภัย...จากโควิด 19
ข้อเท็จจริง
คนที่มีเชื้อไวรัส เป็นต้นเหตุหลักในการแพร่เชื้อ โดยการไอ การจาม การสัมผัส
เชื้อไวรัสบนผิวสัมผัสอาหาร ไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้
เชื้อไวรัสถูกทำลายได้ ด้วยความร้อน
ข้อปฏิบัติที่ดีสำหรับผู้บริโภค
ป้องกันการสัมผัสโดยตรง ระหว่างคนกับอาหาร โดยสวมหน้ากาก สวมถุงมือ ในการหยิบจับอาหาร
หลีกเลี่ยง การใช้มือ สัมผัสหน้า จมูก ตา ปาก
นำอาหารดิบ มาปรุงสุก จะปลอดภัยในการบริโภค
ควรล้างมือ ทั้งก่อน และหลังสัมผัส อาหาร
สร้างเกราะป้องกันโควิด 19
รับประทานอาหาร ที่ปรุงสุก
ใช้ช้อนกลางส่วนตัว เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน
สวมหน้ากาก
ล้างมือบ่อยๆ
ข้อมูลจาก สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทร. 0 2951 0000

การใช้สีตรงกันข้าม



Day สพท.

ร่วมกันหยุด กิจกรรมเสี่ยงรับเชื้อ COVID-19
เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม
"เรารู้ว่าเธอเหงา...
แต่เราขอให้หยุด"
วัยรุ่น-วัยทำงาน
มีอัตราการติดเชื้อสูงสุด
และอัตราการเสียชีวิตกำลังสูงขึ้น
ซื้อของ
เดินทาง
กลับบ้าน
สังสรรค์
กิจกรรมเสี่ยง
ทำงาน
ใกล้ชิดผู้สูงอายุ
ผู้สูงอายุ มีอัตราการ
เสียชีวิตสูงกว่าวัยรุ่น-วัยทำงาน
10 เท่า
ติดต่อศูนย์บริหารสถานการณ์ COVID-19 / FB: ศูนย์ข้อมูล COVID-19 / โทร. 1111
TIJ Thailand Institute of Justice

Day สพท.

สำนักงาน ก.พ.
วินัยต่อประชาชนผู้ติดต่อราชการ
DOs and DON'Ts
1. ต้อนรับ
2. ให้ความสะดวก
3. ให้การสงเคราะห์
4. ให้ความเป็นธรรม
1. ดูหมิ่น
2. เหยียดหยาม
3. กดขี่ข่มเหง
4. ทำร้าย
สอบถามเพิ่มเติม สำนักมาตรฐานวินัย
สำนักงาน ก.พ. โทร 02-5471628
www.ocsc.go.th/discipline

Day สพท.

ใช้สีให้สอดคล้องกับงาน

Day สพท.

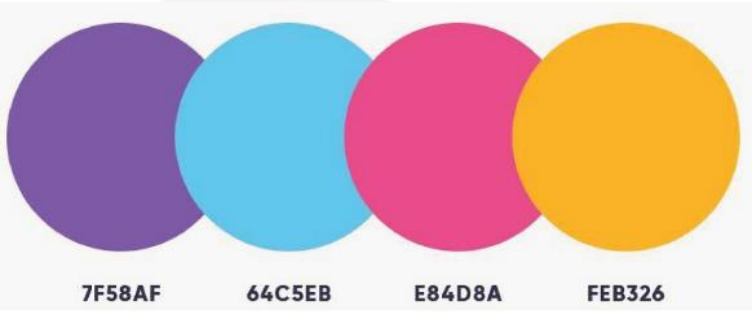
ออกแบบป้ายร้านน้ำแข็งใส

ออกแบบป้ายวันสงกรานต์

Day สพท.

ออกแบบป้ายจับคนร้าย

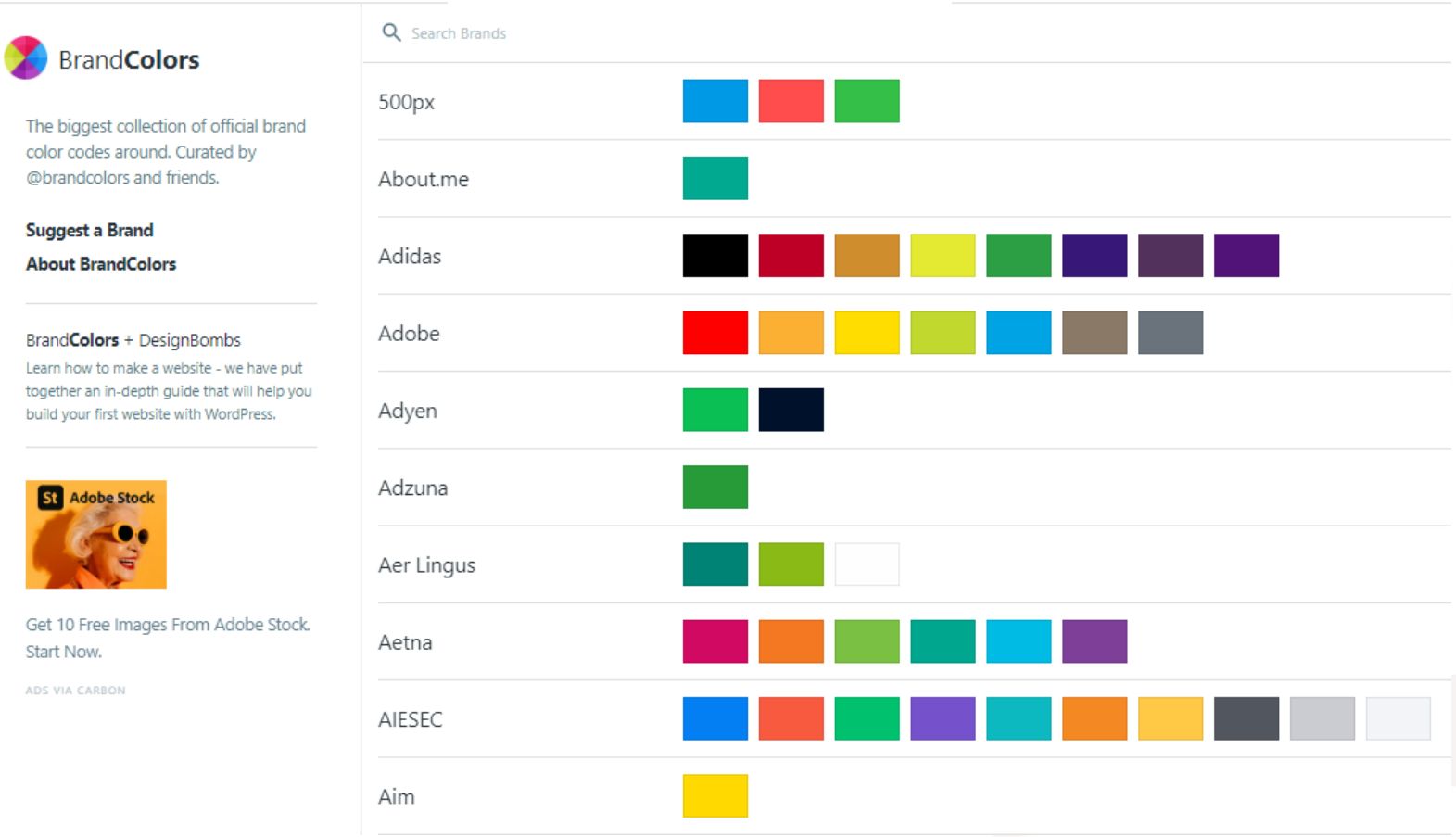
Day สพท.



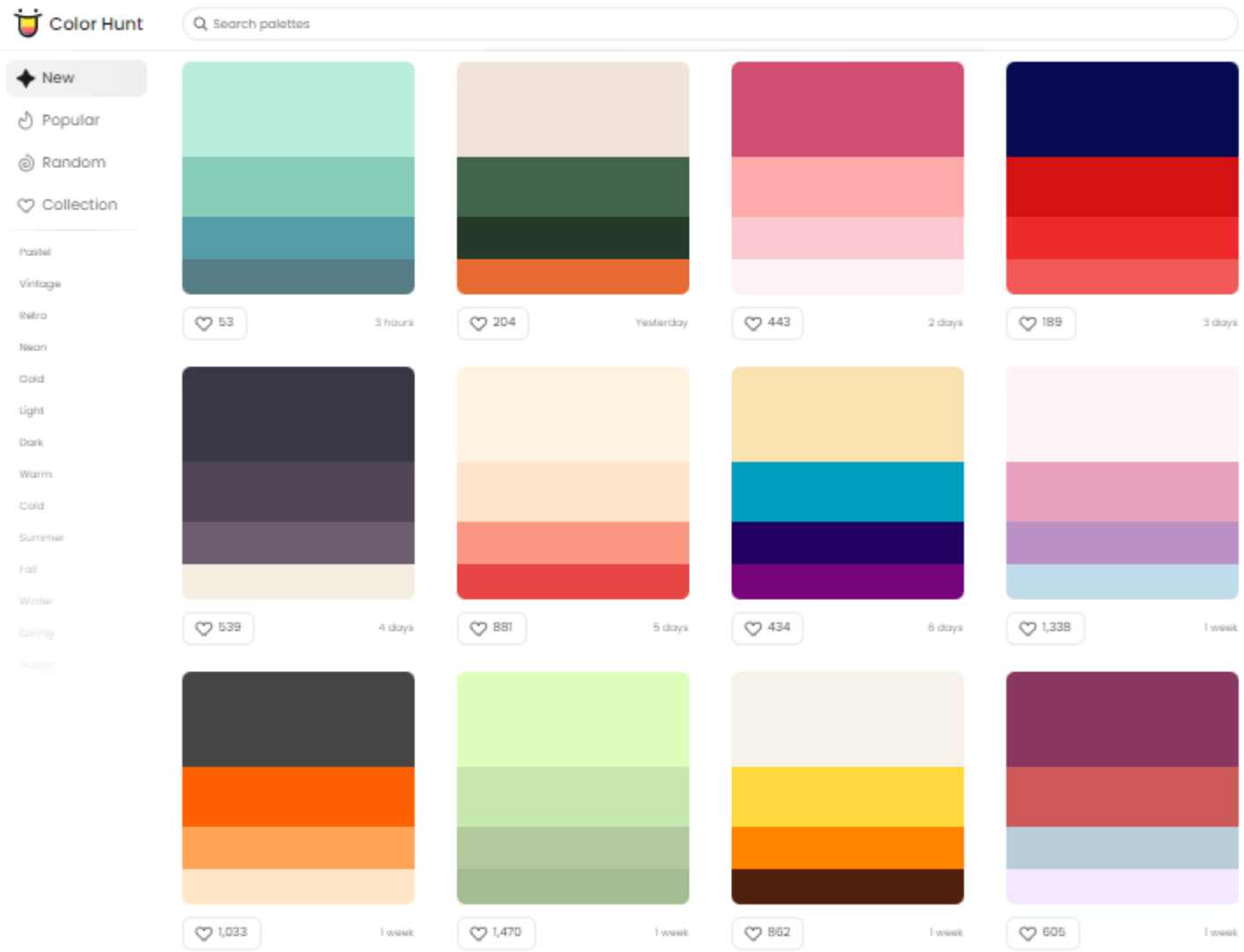
7 เว็บไซต์จับคู่สี สำหรับออกแบบ

Day สพท.

BrandColors



Color Hunt



Day สพท.

Canva Palette Generator

Day สพท.

Canva Design spotlight Business Education Plans and pricing Learn

Home › Colors › Color Palette Generator

The easiest place to get colors from your photos

Want a color scheme that perfectly matches your favorite images? With Canva's color palette generator, you can create color combinations in seconds. Simply upload a photo, and we'll use the hues in the photo to create your palette.

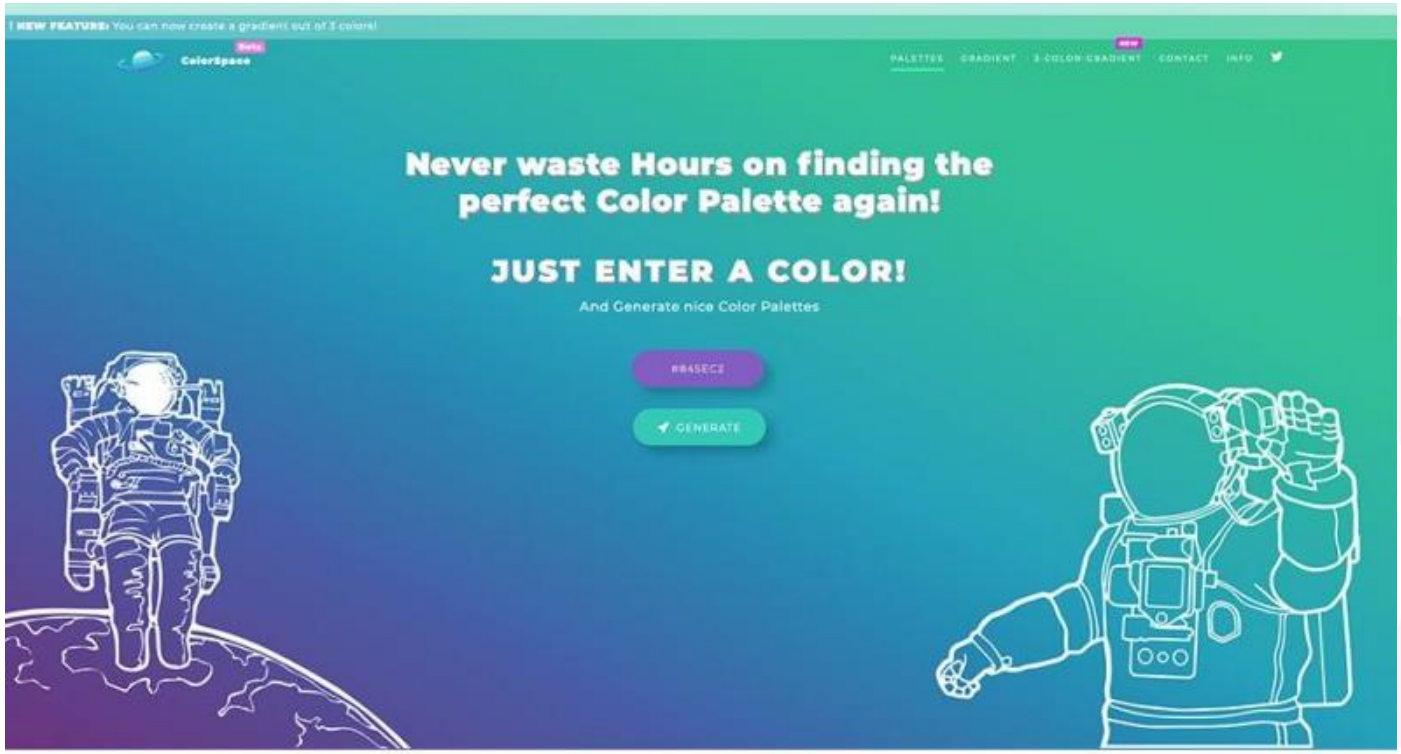
Upload an image Try demo image

Hot Pink	Tiffany Blue	Mint	Yellow
#FFAEBC	#A0E7E5	#B4F8C8	#FBE7C6

Activate Windows
Go to Settings to activate W

ColorSpace

Day สพท.



Day สพท.

DATA COLOR PICKER powered by LEARN UI DESIGN UI COURS

PALETTE SINGLE HUE DIVERGENT

DIVERGENT COLOR SCALE

NUMBER OF COLORS
5 7 9 11 13

MODIFY MIDPOINT COLOR
BRIGHTNESS
COLOR INTENSITY

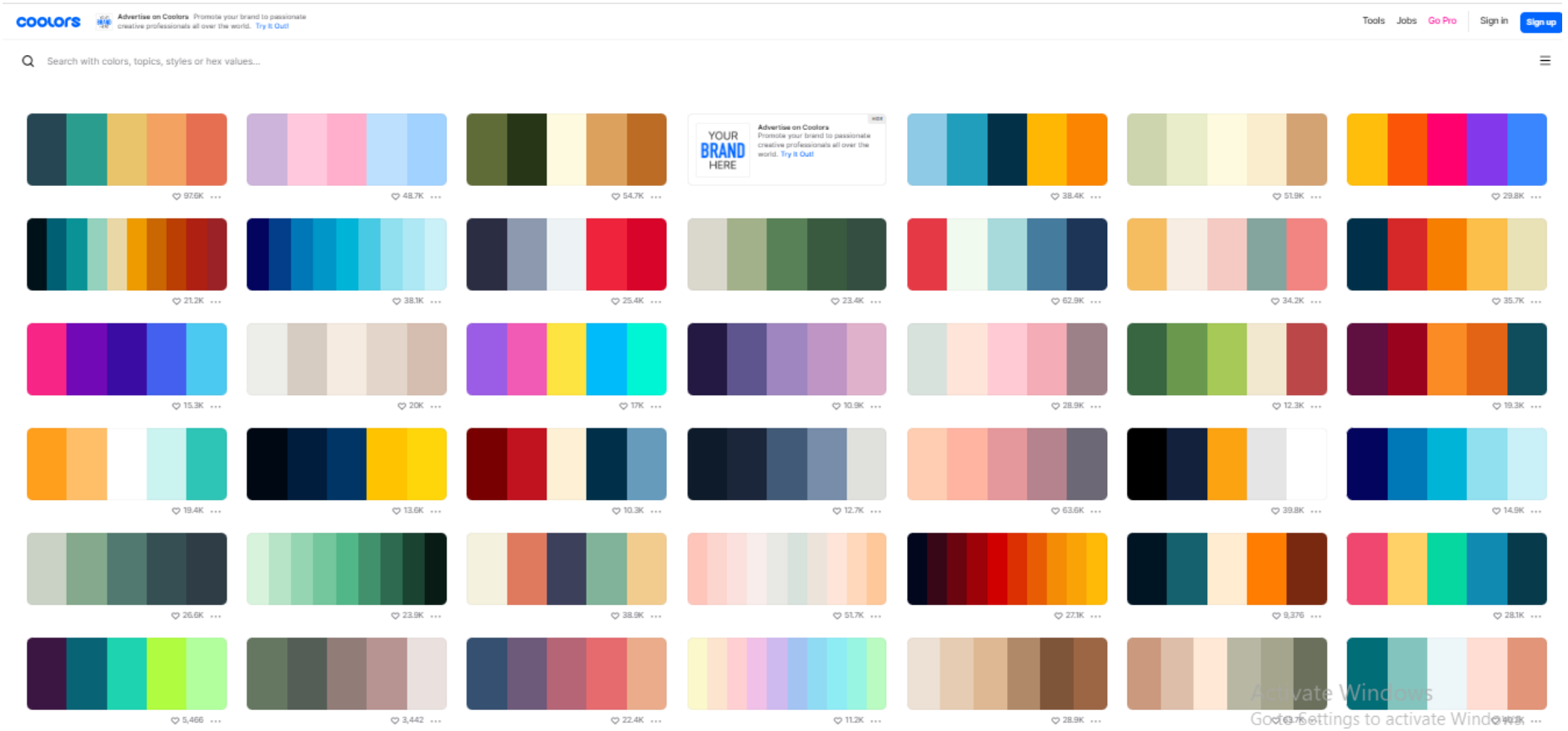
BACKGROUND COLOR
LIGHT DARK

#488f31	#65a46f	#a7bf7a	#e8d791	#e6aa65	#e17750	#de425b

ACTIONS

COPY HEX VALUES EXPORT AS SVG

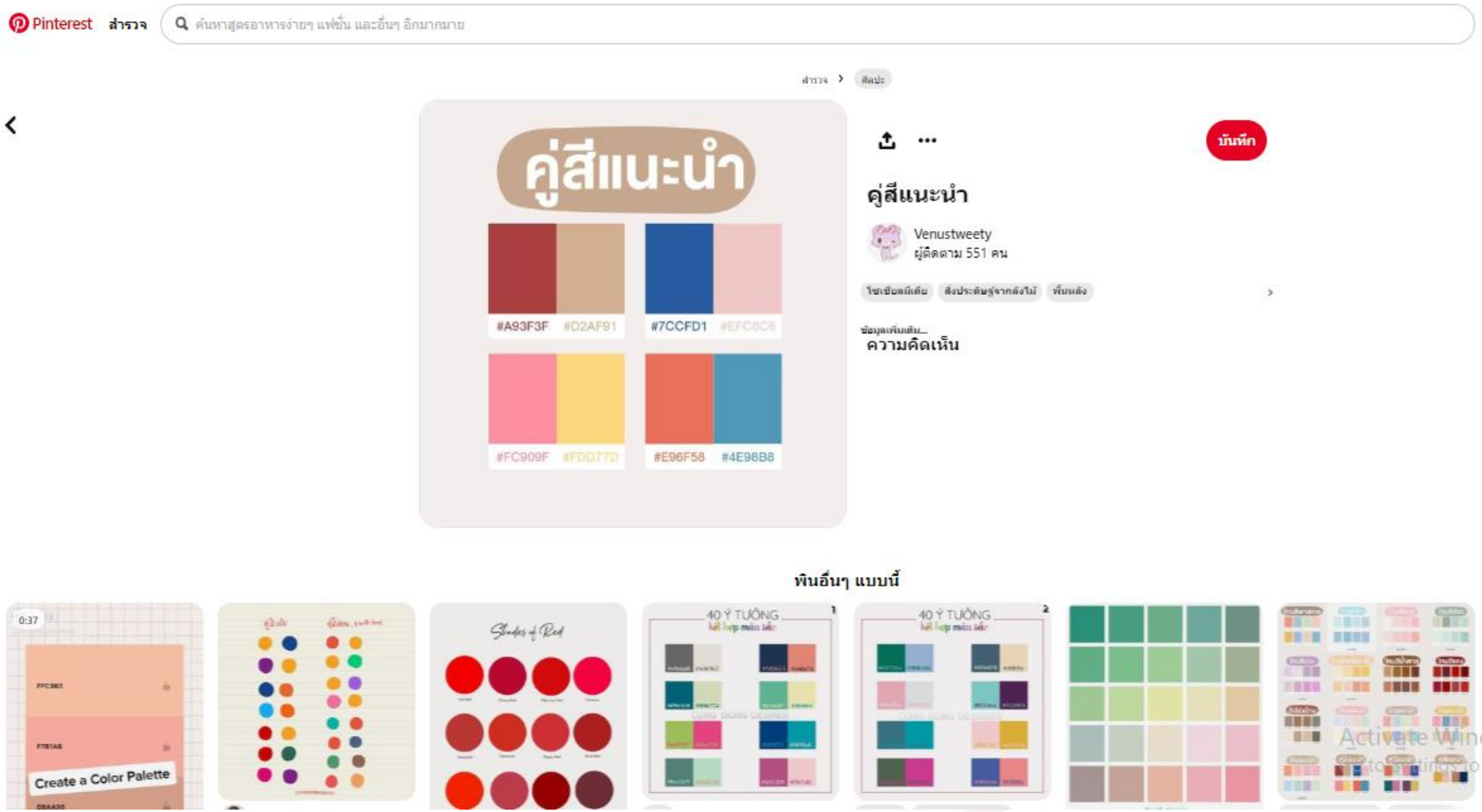
Coolor.co



Day สพท.
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Pinterest

Day สพท.



ขอบคุณ