

Story Board

รูปแบบการดูแลตนเองของผู้สูงอายุชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

Shot (เวลา)	ภาพ	ข้อความ	เสียง	ข้อความเสียง
1 0.00 – 0.36 วิ	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพภูเขา ไปสิ้นสุดที่ ลำธาร/น้ำตก (เวลา 0.02 วิ)	ชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1 อำเภอเบตง จังหวัดยะลา วิถีชีวิตที่เรียบง่าย ปกคลุมไปด้วยผืนป่าแลความสวยงามของธรรมชาติ	--- เสียงธรรมชาติ เช่น ลม ธารน้ำไหล นกร้อง ---	เสียงสัมภาษณ์คุณยายให้สิ้นสุดที่กลางคืนไม่ต้องเปิดแอร์และพัดลม
2 0.38 – 1.00 วิ	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพผู้สูงอายุเสื้อสีชมพูนั่งเก้าอี้อยู่หน้าบ้านกับสุนัข (เวลา 0.39 วิ)	อ. อากาศ บรรยากาศที่แสนสดชื่น เย็นสบาย แวดล้อมไปด้วยแมกไม้และสายน้ำ	----เสียงลมเย็นๆ พัด----	ไม่ต้องตัดข้อความเสียงสัมภาษณ์
3 1.00 – 1.12 วิ	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพผู้สูงอายุ ผู้ชายเสื้อสีแดงกำลังยืดแขนออกกำลังกาย (เวลา 1.02 วิ)	อ. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	----เสียงดนตรีจีน----	ตัดเสียงกลุ่มผู้ชายสูงอายุออกตั้งแต่ยกมือสูดอากาศ
4 1.13 – 1.36 วิ	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพผู้สูงอายุผู้หญิงเสื้อสีชมพูกำลังกวาดใบไม้ที่สนามหญ้าหน้าบ้าน (เวลา 1.15 วิ)	อ.อนามัย สุขลักษณะที่ดีส่งผลให้ผู้สูงอายุปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ	----เสียงทำความสะอาดบ้าน เช่น ตบผ้าที่ตาก----	ตัดเสียงสีหรือตบผ้าออกตอนที่ฉายภาพตากรองเท้าและถังสีฟ้า (ในช่วงเวลา 1.31 วิ)
5	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพต้นพริก (เวลา	อ. อาหาร ผู้สูงอายุที่นี่ใช้วัตถุดิบที่ปลูกในพื้นที่	----เสียงปรุงอาหาร---	- ตัดเสียงพูดคำว่า “ออก” (ช่วงเวลา 1.46 วิ)

1.40 – 2.00 วิ	1.36 วิ)	ที่มาปรุงอาหาร และเน้นรสชาติจัด		<ul style="list-style-type: none"> - ปล่อยเสียงสัมภาษณ์ของคุณ ป้าที่ทำอาหารพูดสิ้นสุดที่คำว่า “ธรรมชาติ” (เวลา 1.56 วิ) ที่เหลือตัดออก - หลังจากนั้นปล่อยเสียงสัมภาษณ์ต่อที่เวลา 2.04 วิ “ส่วนมากปลูกเอง..รสชาติจัดหน่อย...สิ้นสุดที่เสียงหัวเราะ
6 2.40 – 3.36 วิ	เริ่มใส่ข้อความที่ภาพผู้สูงอายุผู้หญิงที่กำลังให้สัมภาษณ์ (เวลา 2.39 วิ)	อ. อารมณ์ ปัจจัยเสริมความสุขและสุขภาพของผู้สูงอายุ	---เสียงหัวเราะและรอยยิ้ม---	<ul style="list-style-type: none"> -ตัดเสียงสัมภาษณ์ออกตั้งแต่เวลา 2.36 – 2.56 วิ) ที่คำว่า “เวลาขายของ..อย่าไปคิดมาก” - ปล่อยเสียงดนตรี และเสียงสัมภาษณ์ต่อจนจบ เริ่มที่ (2.57 – 3.38 วิ)
7	ใส่ภาพมุมสูงของชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1		--- เสียงธรรมชาติ เช่น ลม ธาร น้ำไหล นกร้อง ----	
8	ใส่ภาพกราฟิก 5 ICON / 5 อ. : อากาศ / ออกกำลังกาย / อนามัย / อาหาร / อารมณ์ ตรงกลางใส่ข้อความว่า “รูปแบบการ			

	ดูแลตนเองของผู้สูงอายุชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร อำเภอเบตง จังหวัดยะลา”			
9	เครดิต	ขอขอบคุณ ผู้สูงอายุชุมชนอุโมงค์ปิยะมิตร 1 อำเภอเบตง จังหวัดยะลา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โลโก้ มรย.	-----เสียงดนตรีจีน-----	