



คู่มือก้าวทำใจ สำหรับนักเรียน

โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย

ปรับปรุงโดย สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย



ขั้นตอน

ก้าวหัวใจ
Season 4 วิถีชีวิตใหม่

- ▶ ลงทะเบียนเข้าร่วมก้าวหัวใจ Season 4
- ▶ การค้นหากลุ่ม และขอเข้ากลุ่ม



ลงทะเบียน

ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน)



SCAN
[QR CODE]
ลงทะเบียนสมัครฟรี

1. สแกน QR code
หรือ เพิ่มเพื่อน @thnvr
2. กด “เพิ่มเพื่อน”
3. กด “แชท”



1. กดสมัคร ส่งผล ดูผล




2. กดสมัครลงทะเบียน




กด
“สมัคร ส่งผล ดูผล”

กด
“สมัครลงทะเบียน”



ลงทะเบียน



เบอร์โทรศัพท์

เลขบัตรประชาชน

รหัสผ่าน

ชื่อจริง

นามสกุล

วันเดือนปีเกิด

เพศ
☒ ชาย ☐ หญิง

กรอกข้อมูล
ให้ครบถ้วน

3.กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

เบอร์โทรศัพท์

เลขบัตรประชาชน

รหัสผ่าน

เพศ
☒ ชาย ☐ หญิง

การกรอกข้อมูลวันเดือนปีเกิด

1. เลือกสัญลักษณ์ปฏิทิน
 2. กดที่แถบด้านบน
- โดยเลือก
- ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด
 - พ.ศ.ที่เกิด
 - เดือนเกิด
 - วันที่

3.กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

ที่อยู่

บ้านเลขที่ / หมู่บ้าน / ซอย / ถนน

123 หมู่บ้านแก้ว ซอยเก้าใจ 55

หมู่ที่

1

จังหวัด

กรุณาเลือกจังหวัด

อำเภอ

กรุณาเลือกจังหวัดก่อน

ตำบล

กรุณาเลือกจังหวัดและอำเภอก่อน

รหัสไปรษณีย์

ยกเลิก บันทึก

เลือกจังหวัด
กรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานคร	<input checked="" type="radio"/>
กาญจนบุรี	<input type="radio"/>
กาฬสินธุ์	<input type="radio"/>
กำแพงเพชร	<input type="radio"/>
ขอนแก่น	<input type="radio"/>
จันทบุรี	<input type="radio"/>
ฉะเชิงเทรา	<input type="radio"/>
ชลบุรี	<input type="radio"/>
ชัยนาท	<input type="radio"/>
ชัยภูมิ	<input type="radio"/>
ชุมพร	<input type="radio"/>
เชียงราย	<input type="radio"/>

เลือกจังหวัด
กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่

บ้านเลขที่ / หมู่บ้าน / ซอย / ถนน

123 หมู่บ้านก้าวหน้า ซอยท่าใจ 55

หมู่ที่

1

จังหวัด

กรุงเทพมหานคร

อำเภอ

กรุณาเลือกอำเภอ

ตำบล

กรุณาเลือกจังหวัดและอำเภอก่อน

รหัสไปรษณีย์

ยกเลิก

บันทึก

กรอกข้อมูล
ให้ครบถ้วน

4.กดบันทึก

หมู่ที่

4

จังหวัด

นนทบุรี

อำเภอ

อำเภอเมืองนนทบุรี

ตำบล

ตำบลตลาดขวัญ

รหัสไปรษณีย์

11000

ยกเลิก

บันทึก

เมื่อกรอกข้อมูล
ครบแล้ว

กด บันทึก

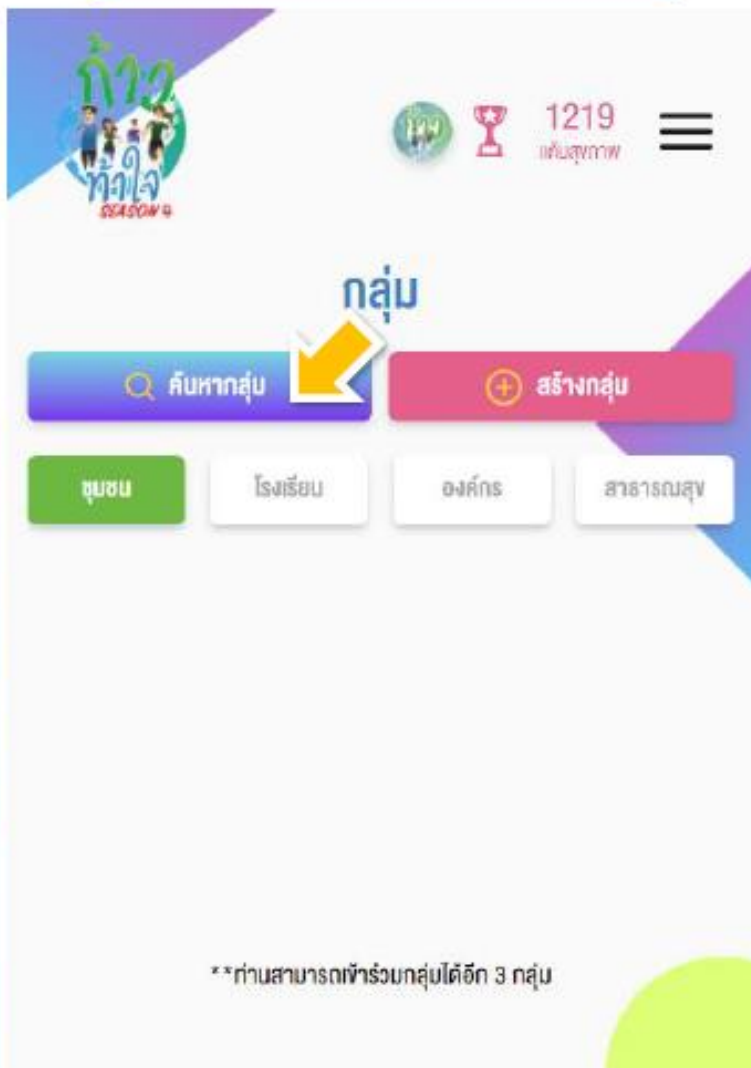
ก้าวหัวใจ

Season 4 วิถีชีวิต

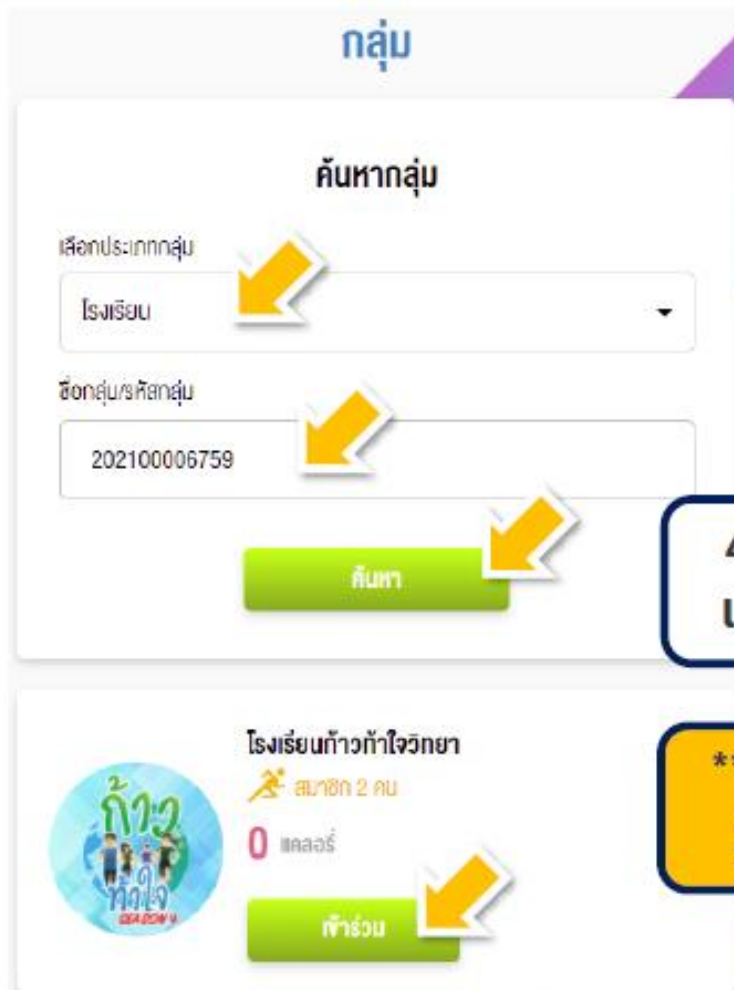
1. กดปุ่ม กลุ่ม



2. กดปุ่ม ค้นหากลุ่ม



3. เลือกประเภท โรงเรียน และกรอกรหัสกลุ่มของโรงเรียนท่าน



4. กดปุ่ม ค้นหา และกด เข้าร่วม

**จากนั้นรอคุณครู
กดรับเข้ากลุ่ม**



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยเรียน วัยรุ่น และสถานศึกษา

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

โทร. 02 521 6550-2 ต่อ 403 , 404

ผู้ประสานงาน นายเอื้ออังกูร โฉมสิริเดชาพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โทร. 086 395 9654