

ThaiSook Watch 1.0
Smart Watch and Application

THAISOOK.ORG
<https://www.thaisook.org>

thaisook

ThaiSook Watch



WELCOME



การใช้งานครั้งแรกของ

ThaiSook Watch

****ต้องเสียบชาร์จก่อนถึงจะเปิดใช้งานได้**

Quick Settings



Swipe up

Watch face list



Long press

หน้าจอหลัก

Screen

หน้าจอหลักจะประกอบไปด้วย

- Right : แสดงข้อมูล Today's data , HR , SPO2, Vitals , Tamp
- Left : แสดงข้อมูล Sleep data

Sleep data



Swipe left

Slide down

Sleep range



Today's data



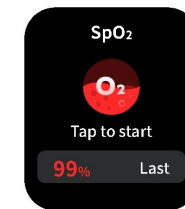
Swipe right

HR



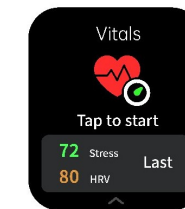
Swipe right

SPO2



Swipe right

Vitals



Swipe right

Temp

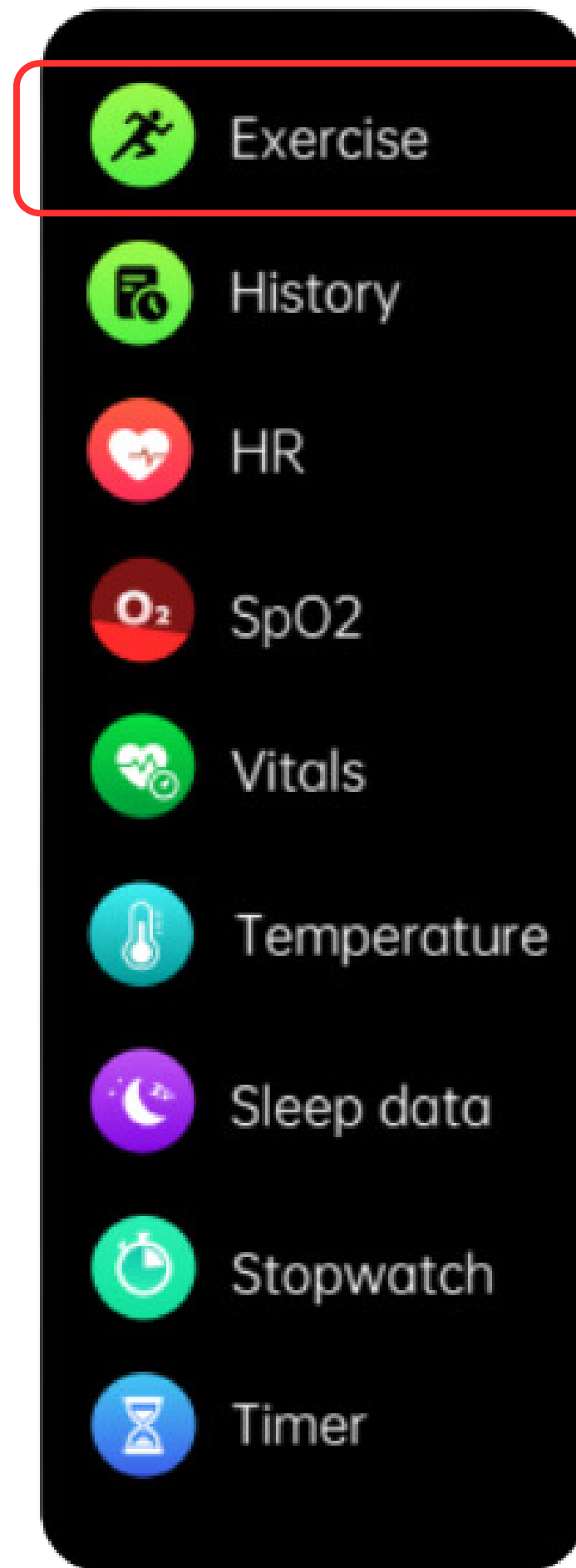


Exercise

วิธีใช้งานการออกกำลังกาย

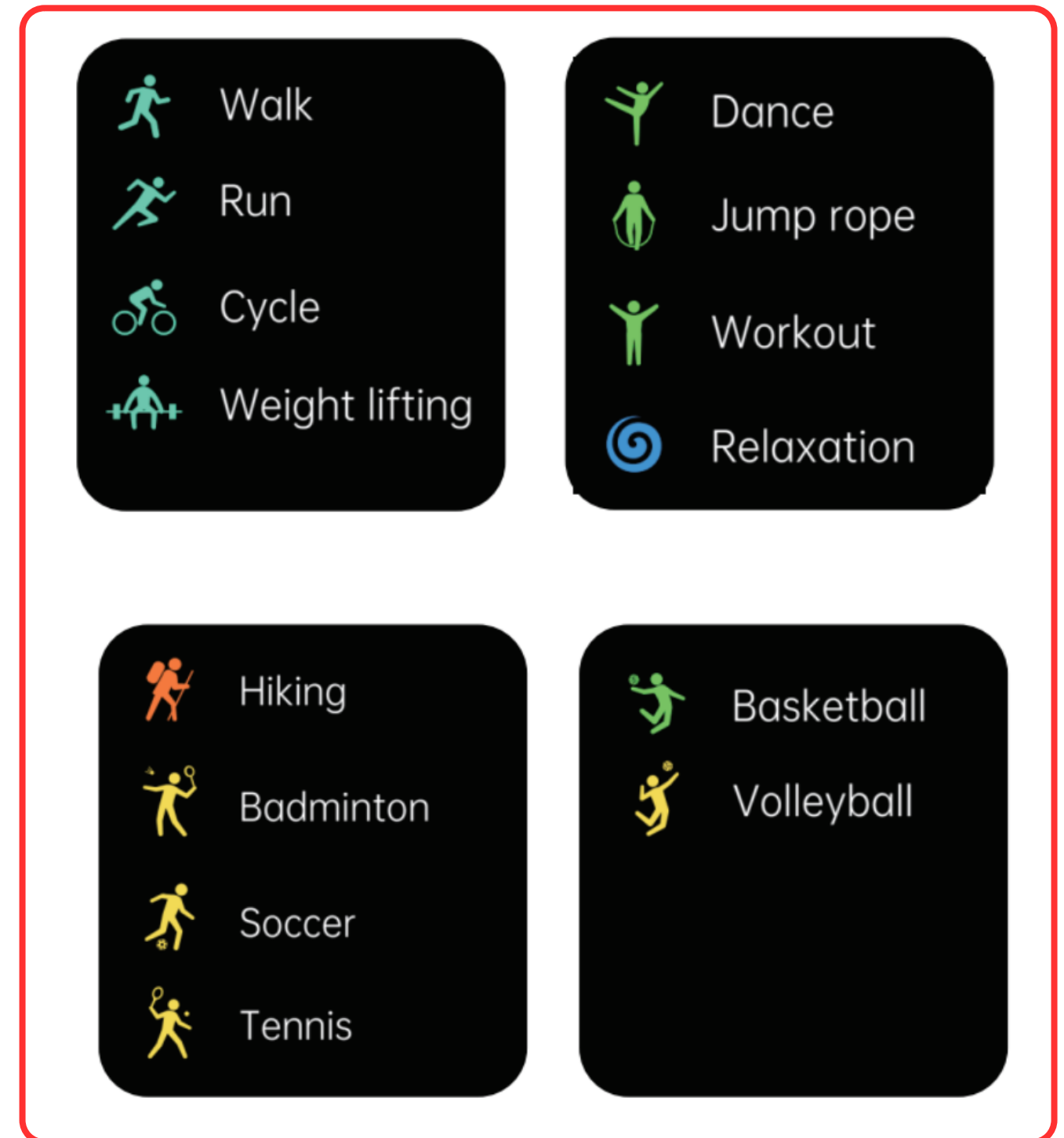


คลิก 1 ครั้ง
: เพื่อเข้าหน้า Home



Exercise Menu

- คลิกเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ต้องการ

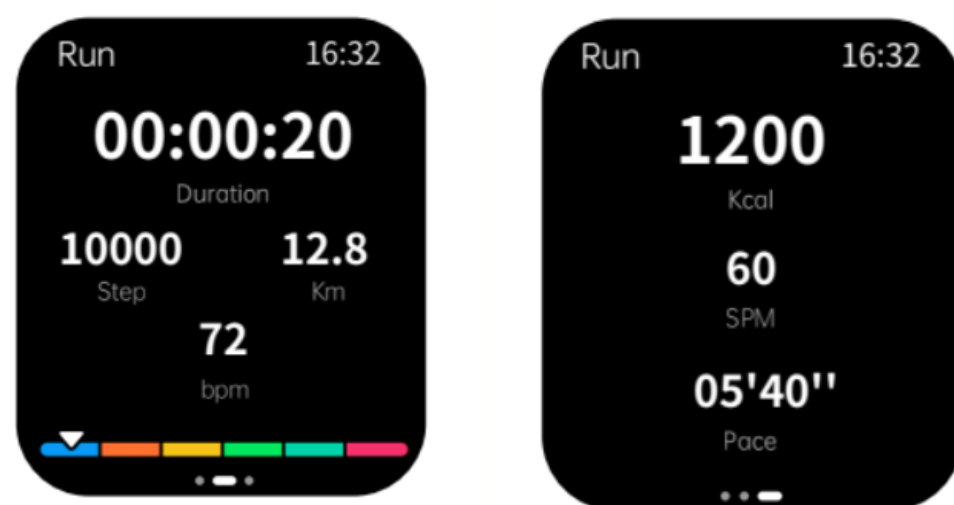


Exercise วิธีกดเริ่มกิจกรรม

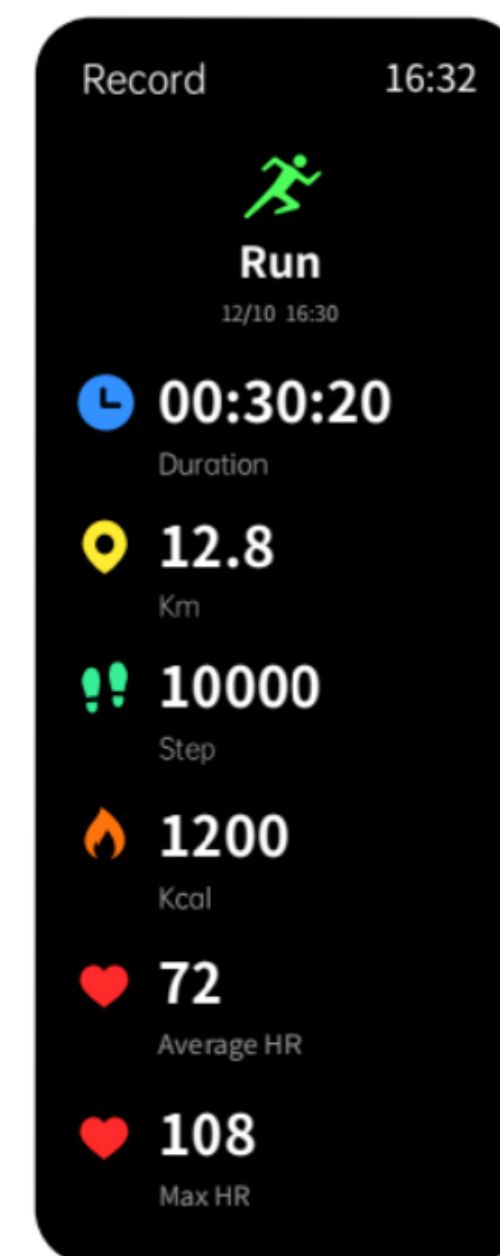
- เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ต้องการเสร็จแล้ว หน้าจอจะแสดงผล ดังนี้



- เมื่อนับถอยหลังสิ้นสุดนาฬิกาจะทำการบันทึกข้อมูลทันที



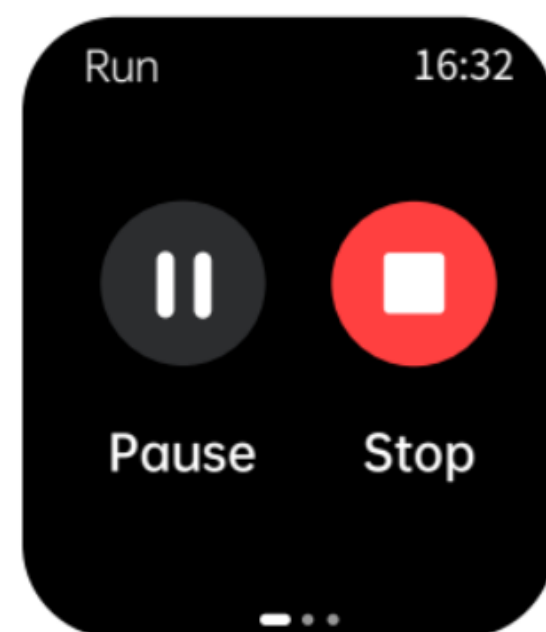
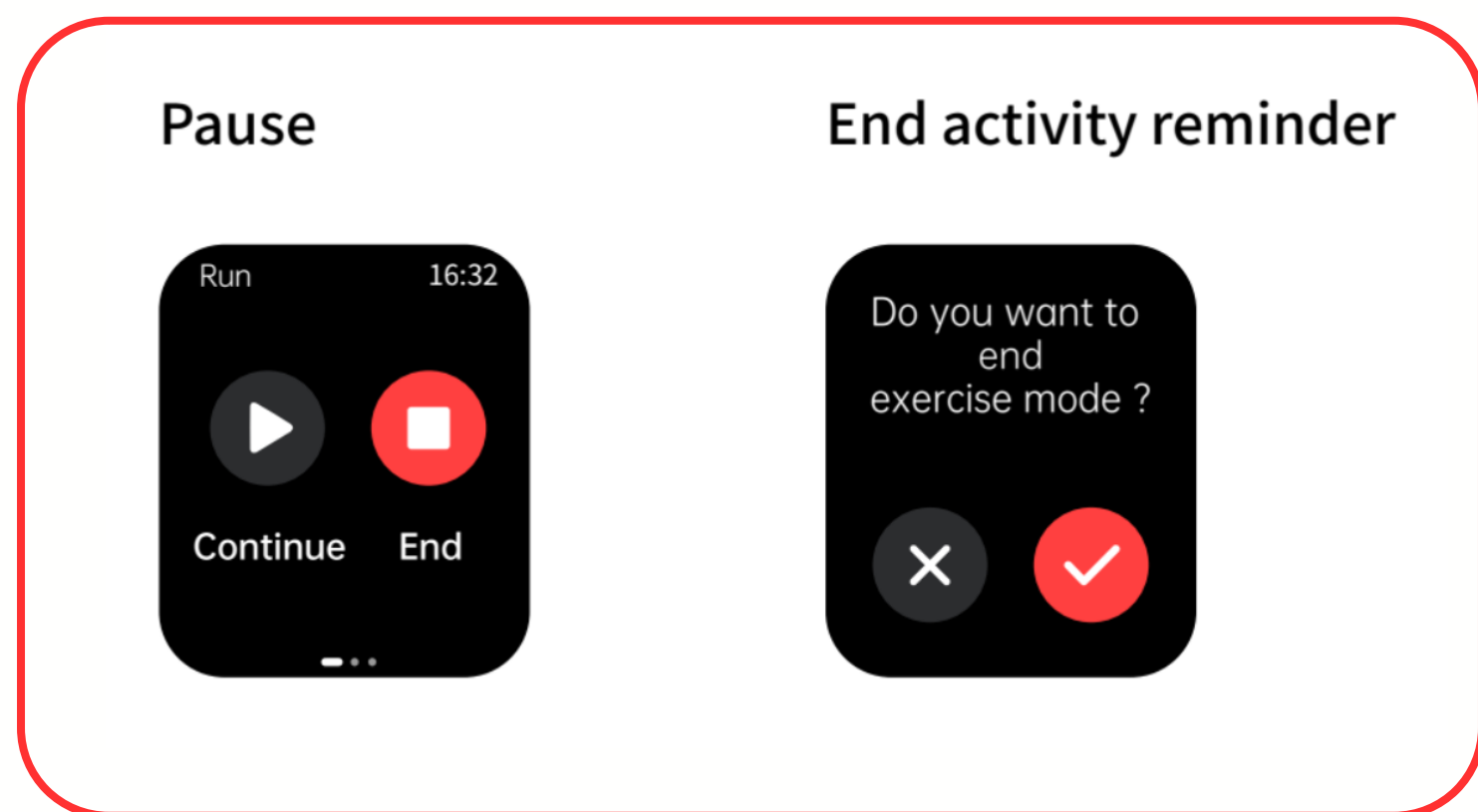
- โดยข้อมูลที่บันทึกจะประกอบด้วย
 - เวลา
 - พลังงาน
 - ระยะทาง
 - อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย
 - ก้าวเดิน
 - อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด



Exercise

วิธีกด **พัก** หรือ **สิ้นสุด** การออกกำลังกาย

Swipe left to enter
pause and end



← Swipe left

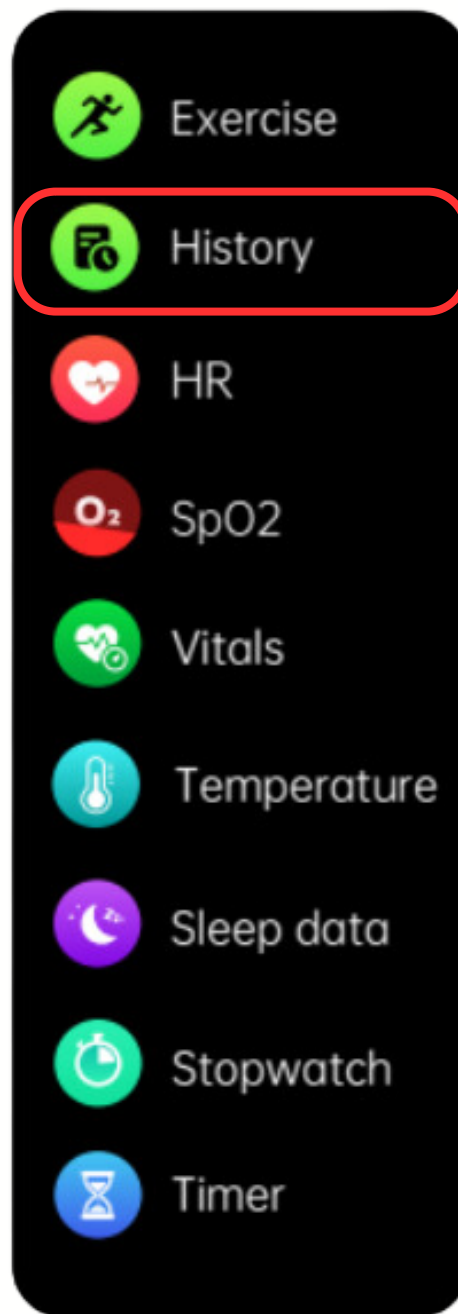


Exercise History

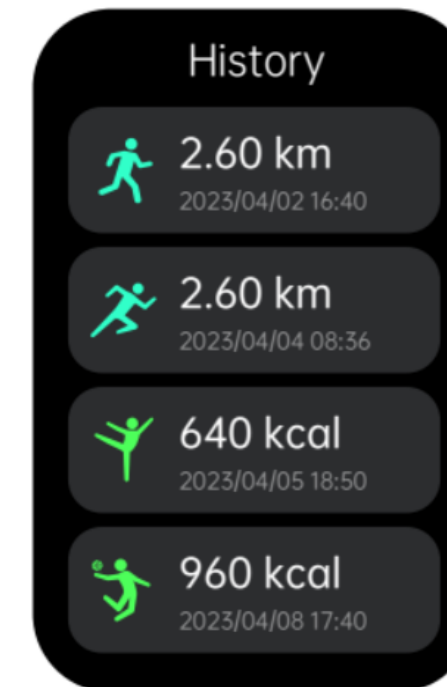
วิธีกดดูข้อมูลกิจกรรมที่บันทึก



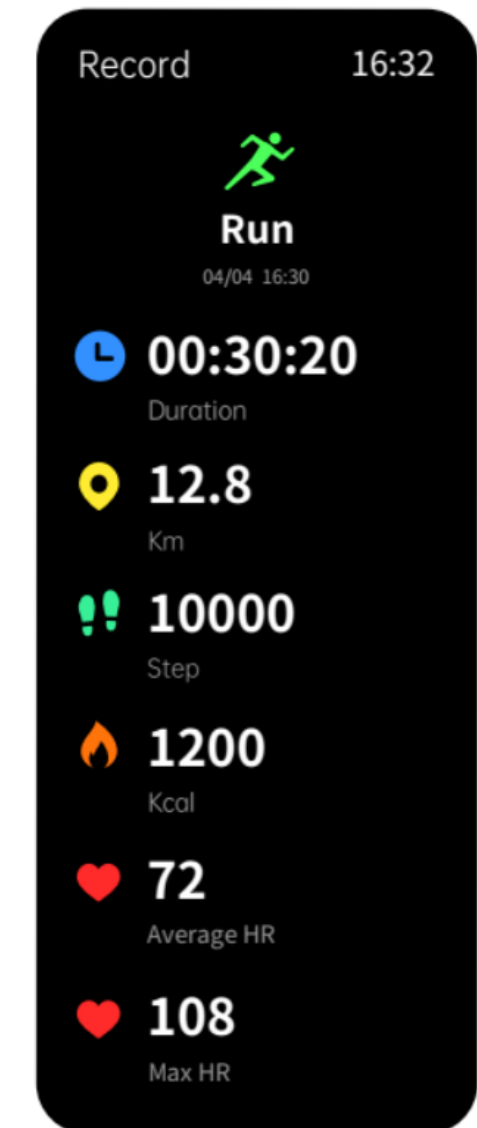
คลิก 1 ครั้ง
: เพื่อเข้าหน้า Home



Exercise history



Exercise record



บันทึกการนอน

Sleep Data

การบันทึกการนอน นาฬิกาจะทำการบันทึกอัตโนมัติ เพียงแค่ผู้ใช้งานใส่ตลอดในช่วงที่นอน

วิธีดูข้อมูลการนอน

Sleep data



Swipe left



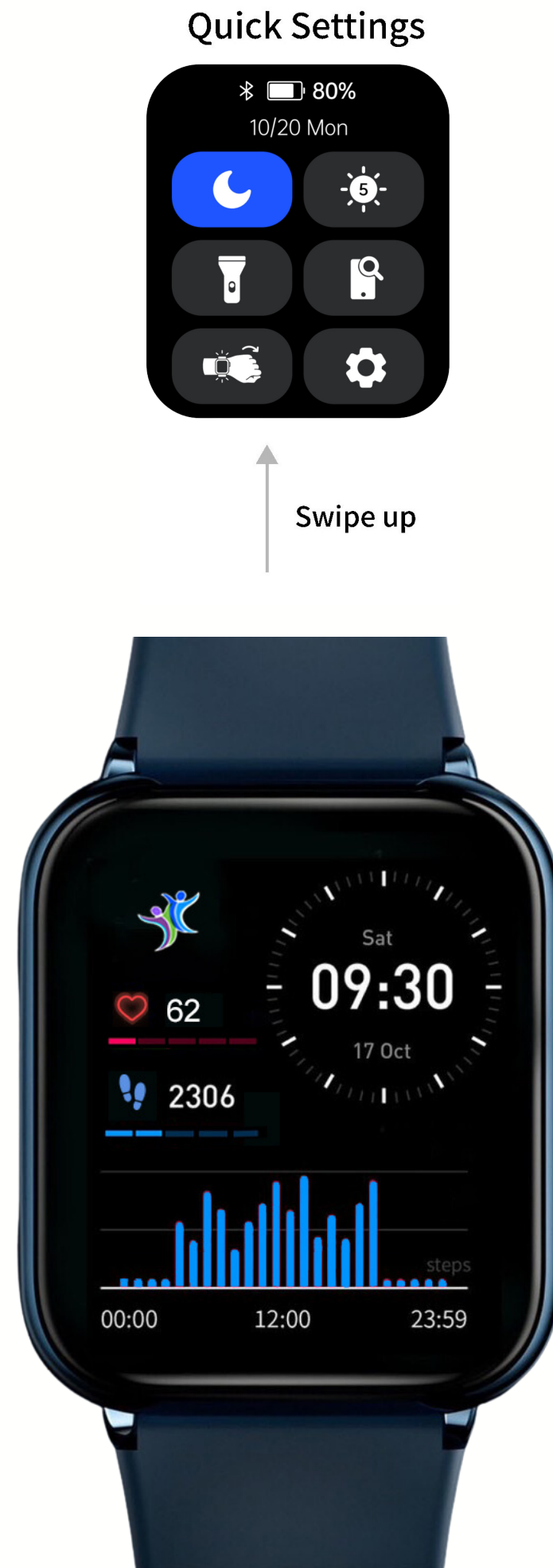
Slide down



Sleep range



การตั้งค่า Quick Settings



Night Mode
โหมดกลางคืน



Flashlight mode
ไฟฉาย



Screen Brightness
เพิ่มแสงหน้าจอ



Turn Off-On
ให้หน้าจอติดเมื่อพลิกข้อมือ



Connect
เชื่อมต่อ

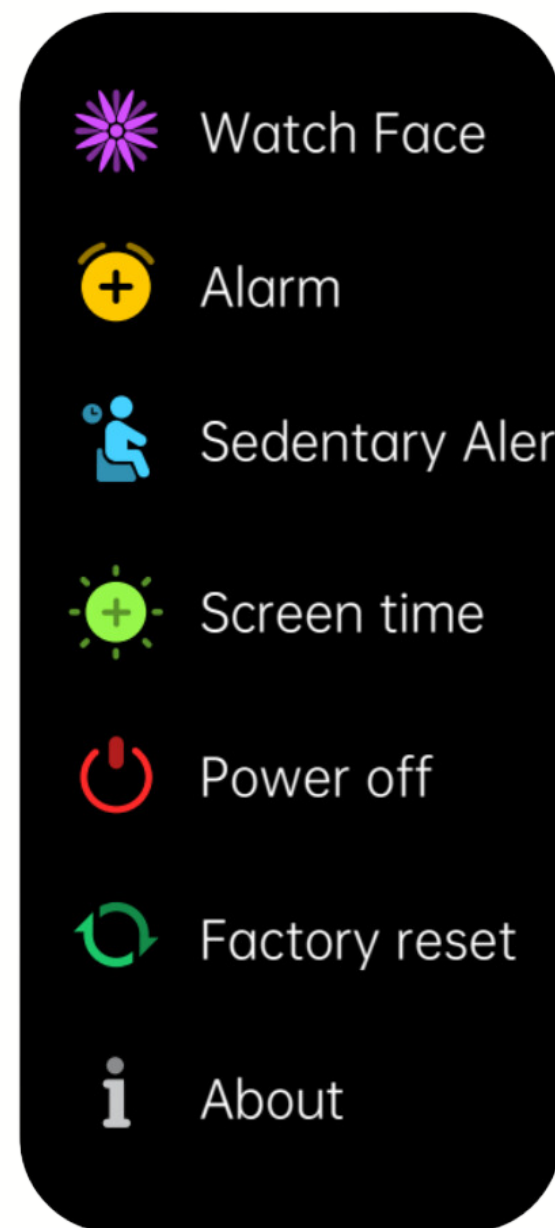


Settings
ตั้งค่า

SETTINGS



คลิก



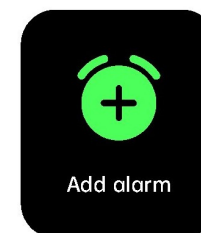
Watch Face

Alarm

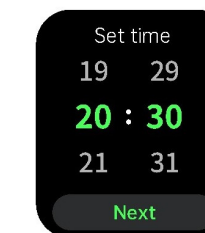


• เปลี่ยนหน้าจอ

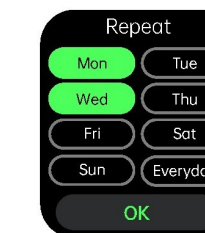
Alarm (no alarm state)



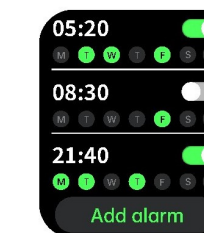
Alarm set time



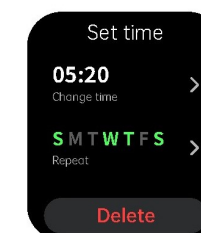
Alarm setting repeat week number



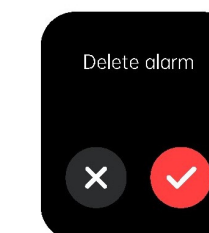
Setting completed display status



Click on the left to jump to the time to edit

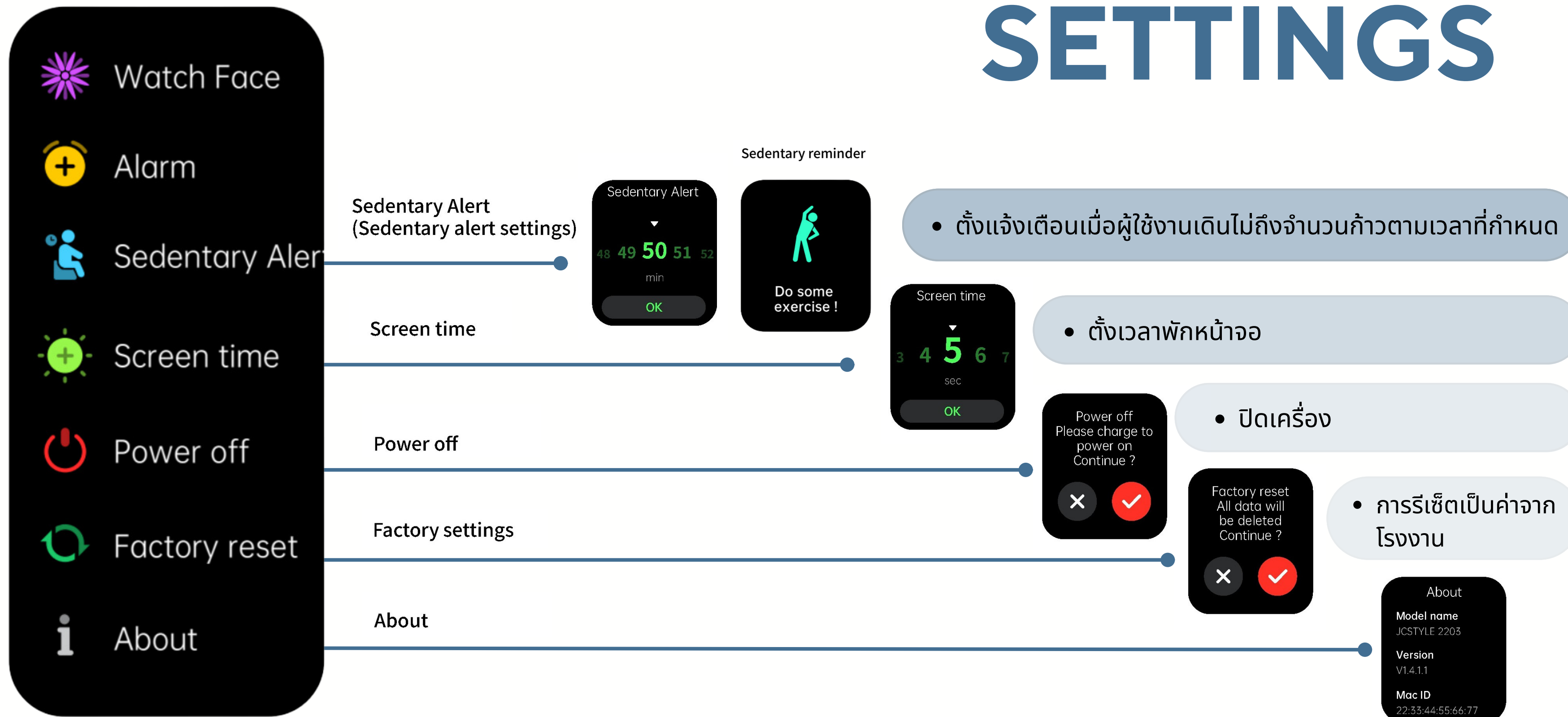


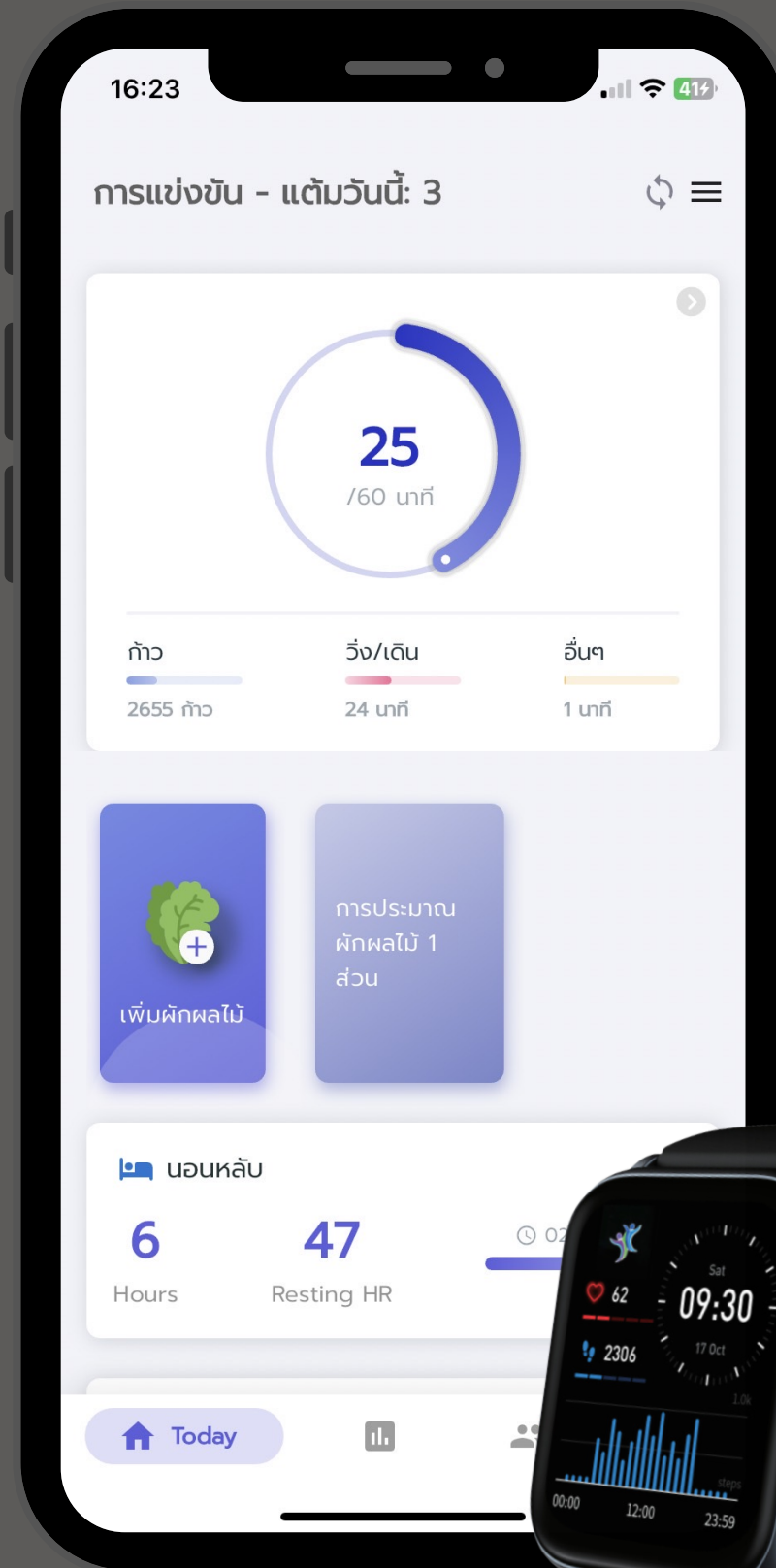
Delete an alarm reminder



• ตั้งค่านาฬิกาปลุก

SETTINGS



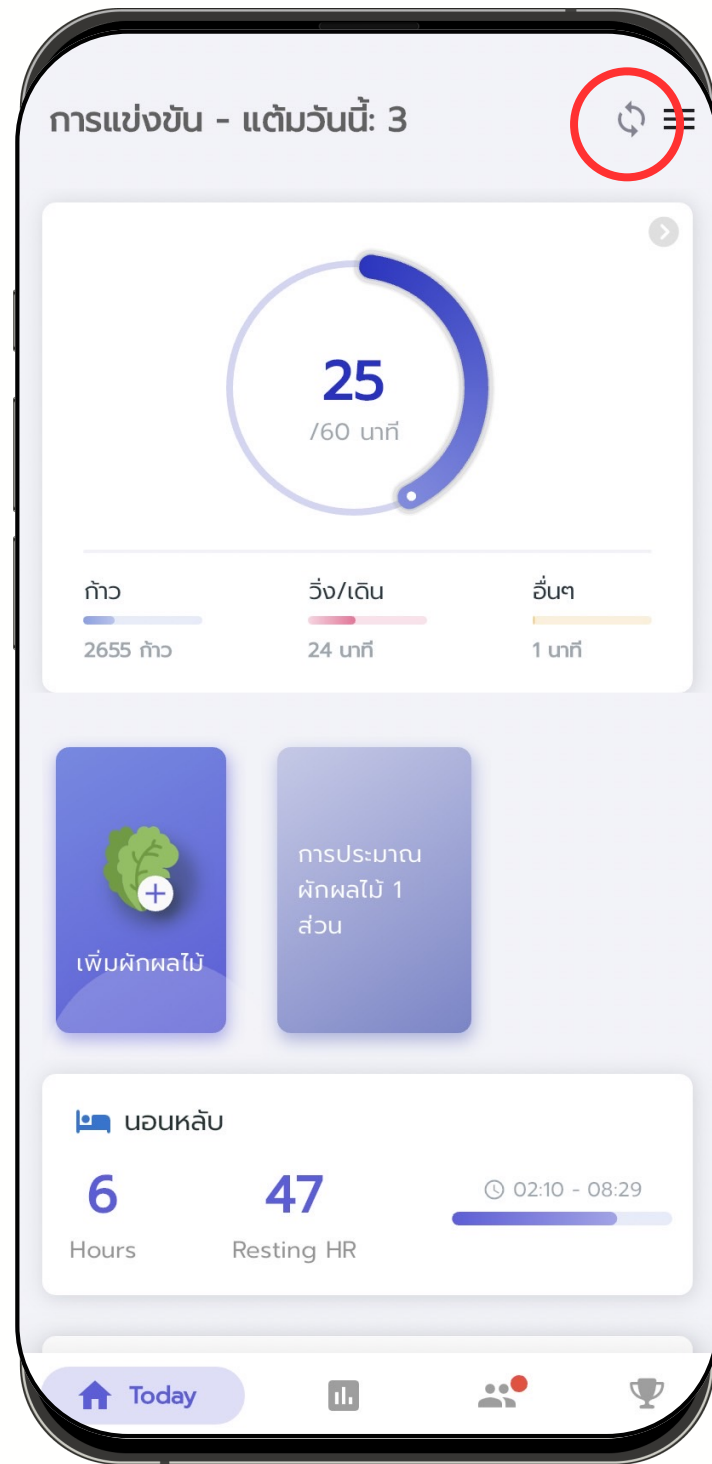




วิธีเชื่อมต่อนาฬิกากับ

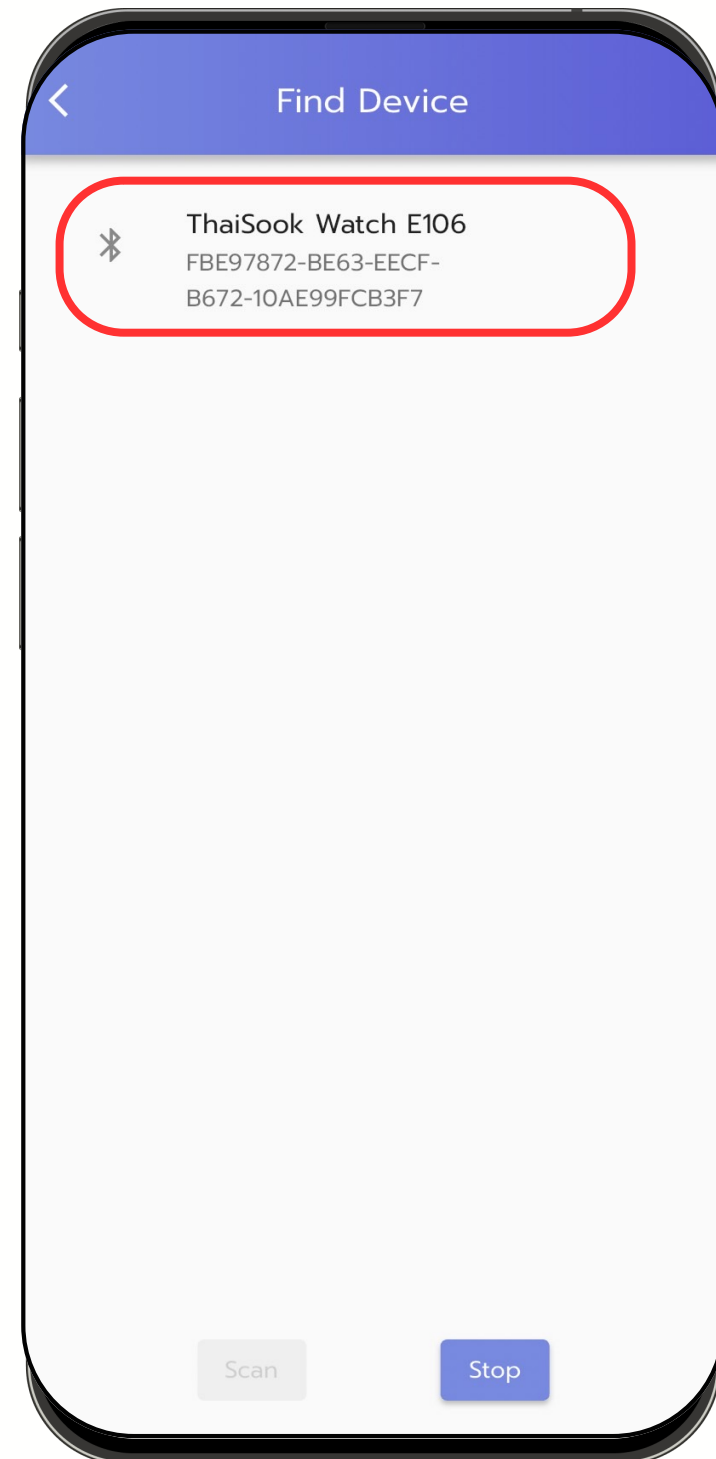
ThaiSook App



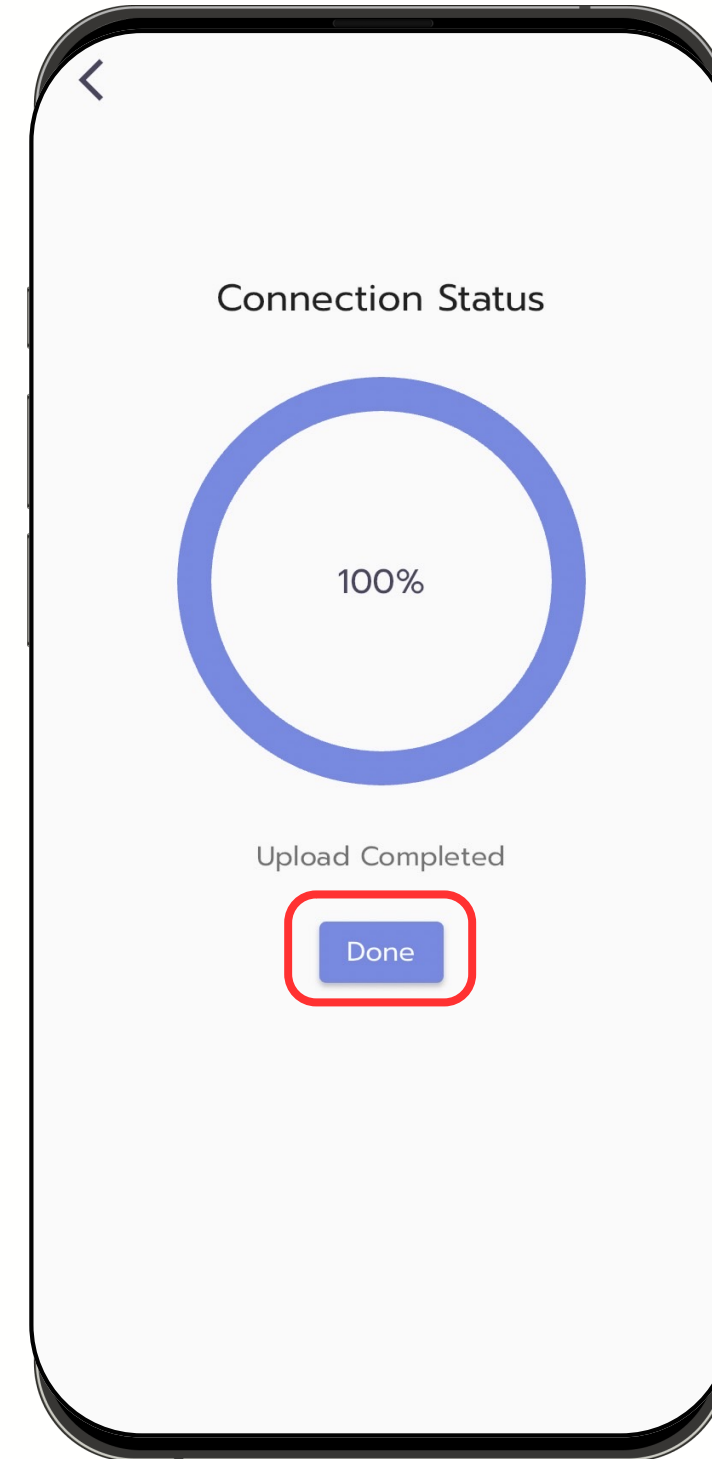
วิธีเชื่อมต่อนาฬิกากับ : ThaiSook App




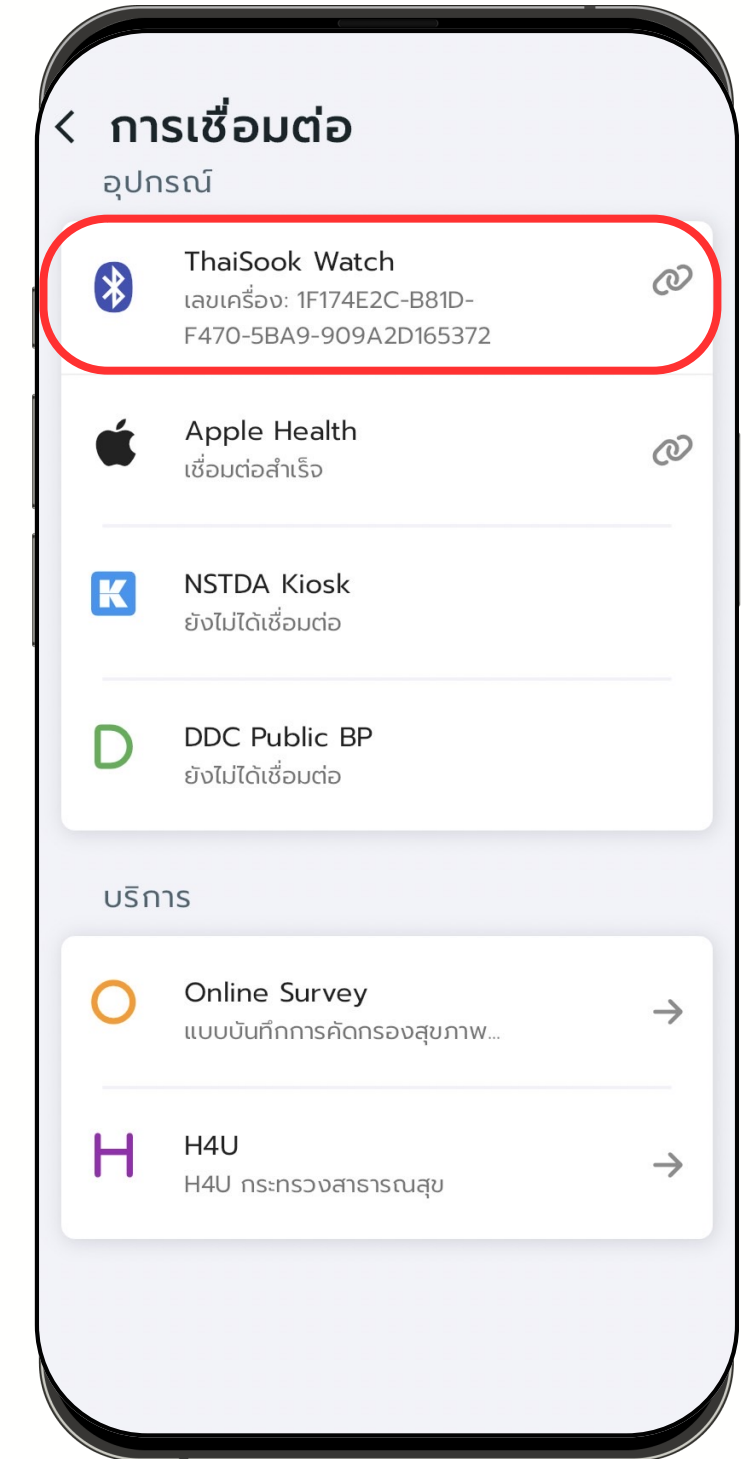
- เปิด ThaiSookapp คลิก หน้า  Today → 




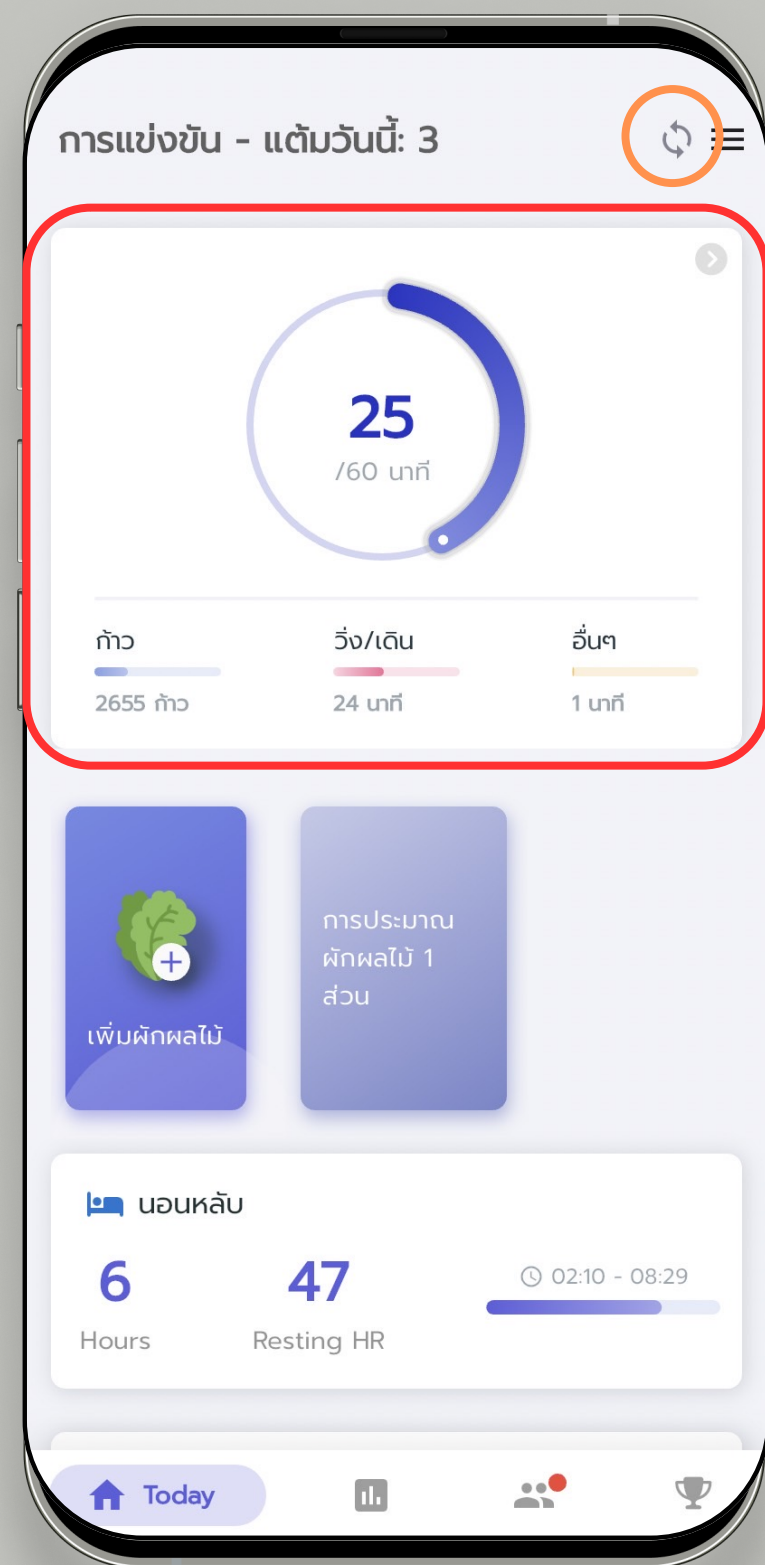
- เลือก ThaiSook Watch ที่ต้องการเชื่อม



- แอปจะทำการเชื่อมต่อ และ ทำการดาวน์โหลดข้อมูล เมื่อครบ 100% กด 



- สามารถตรวจสอบการเชื่อมต่อได้ที่ ตั้งค่า → การเชื่อมต่อ 



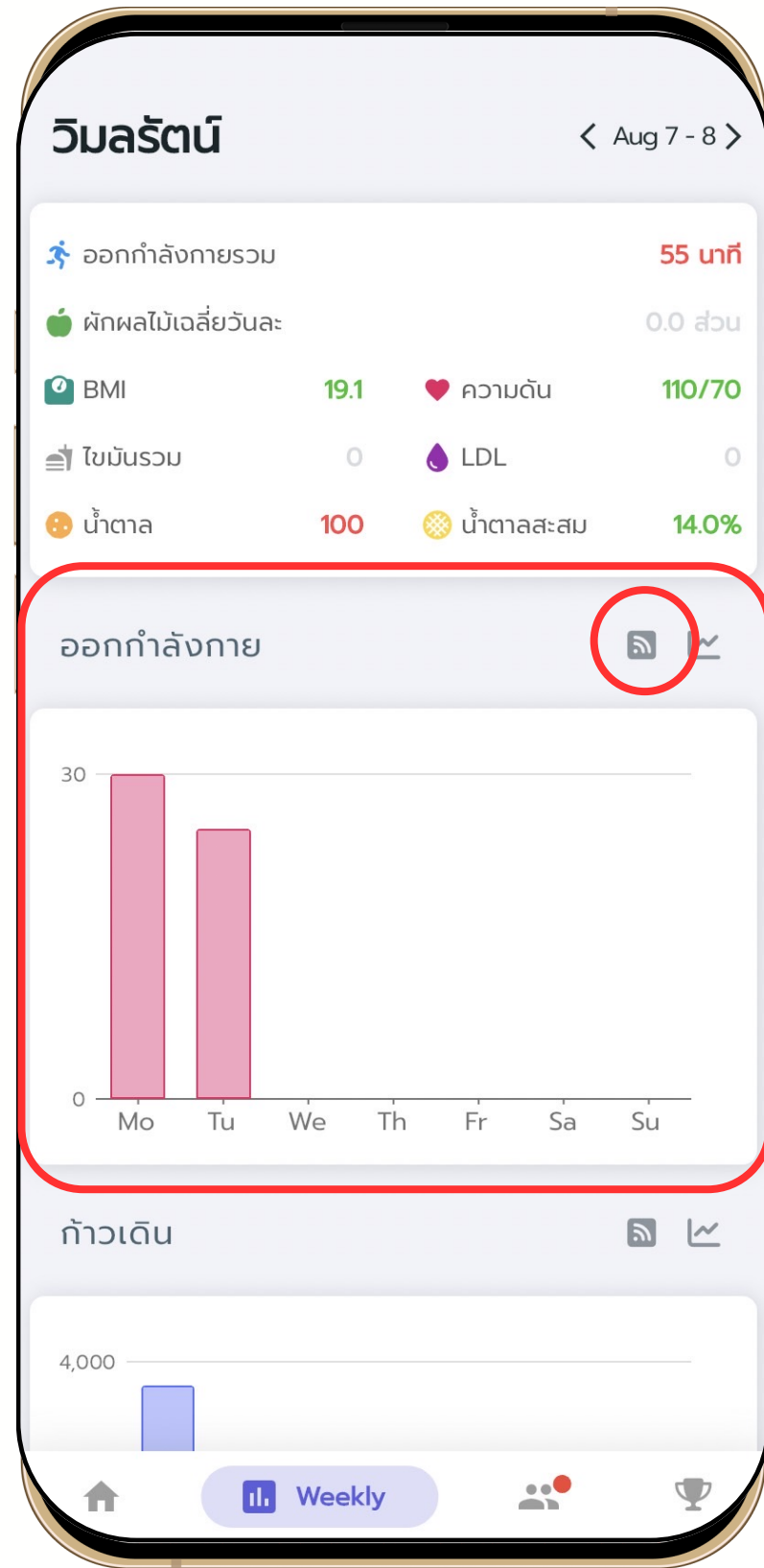
EXERCISE

ข้อมูลออกกกำลังกาย

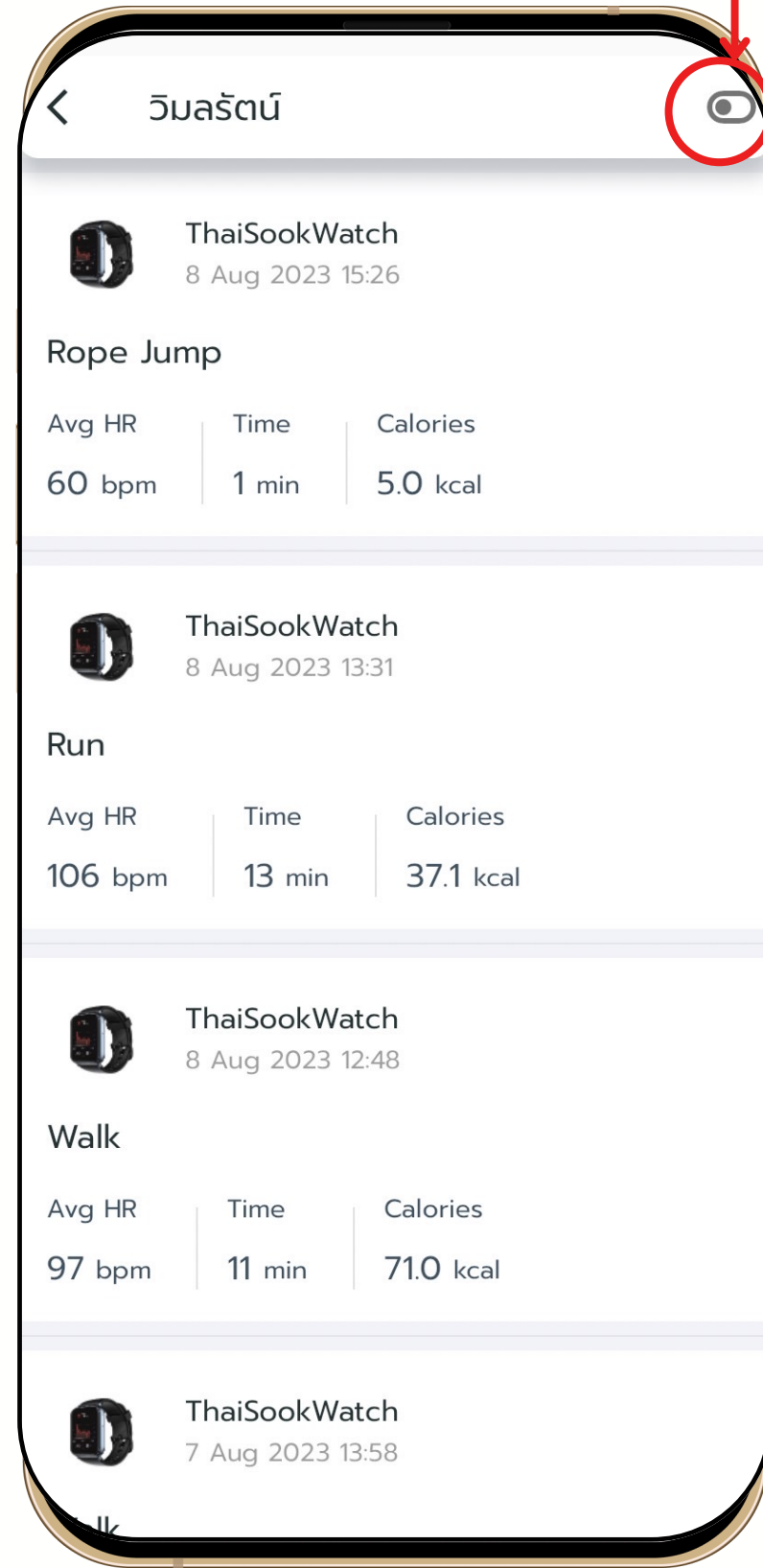
***ต้องกด  เพื่อดึงข้อมูลจากนาฬิกาเข้าสู่แอปพลิเคชัน

EXERCISE

ข้อมูลออกกำลังกาย

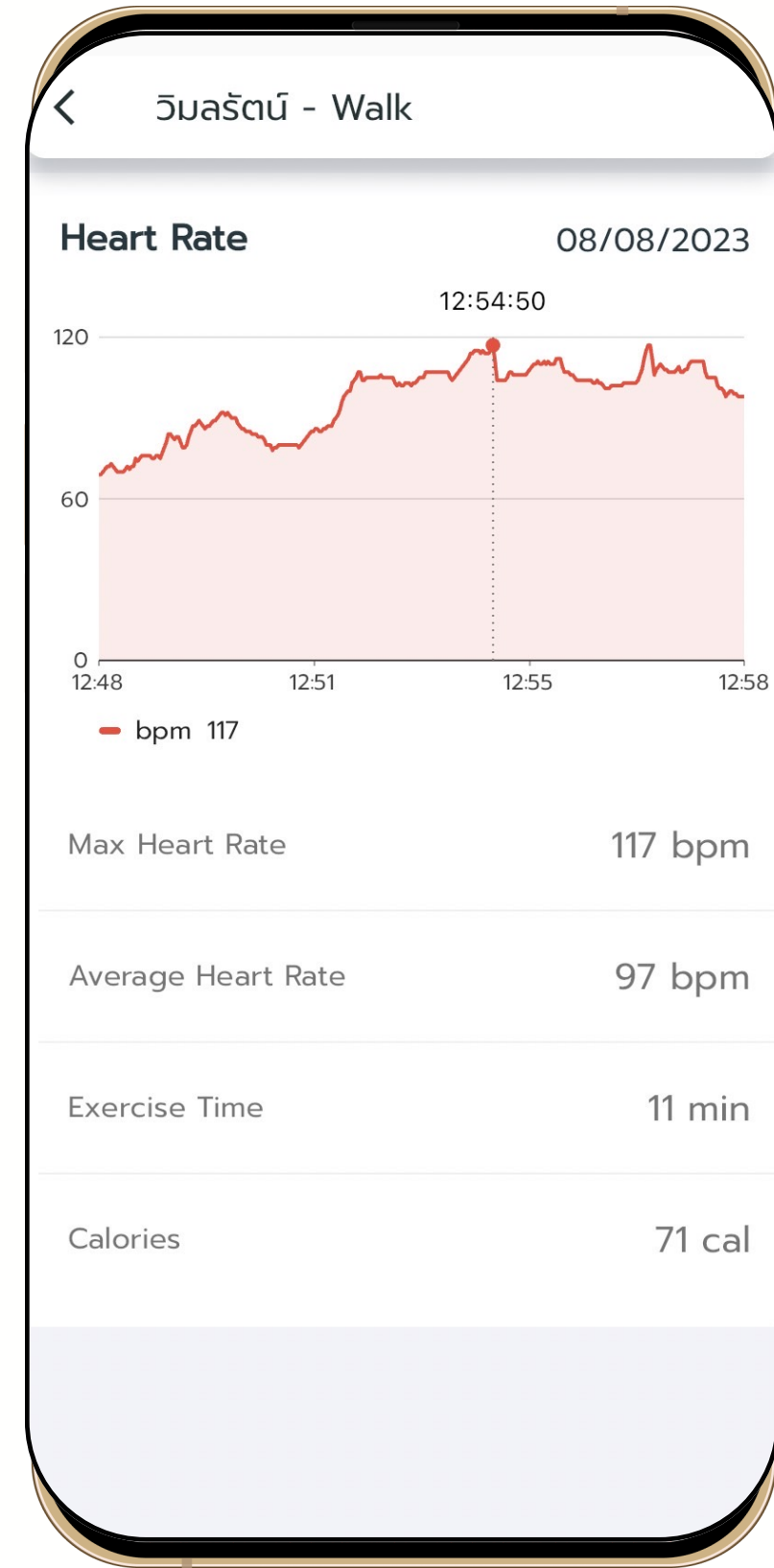


- คลิก Weekly เพื่อดูข้อมูลออกกำลังกาย →

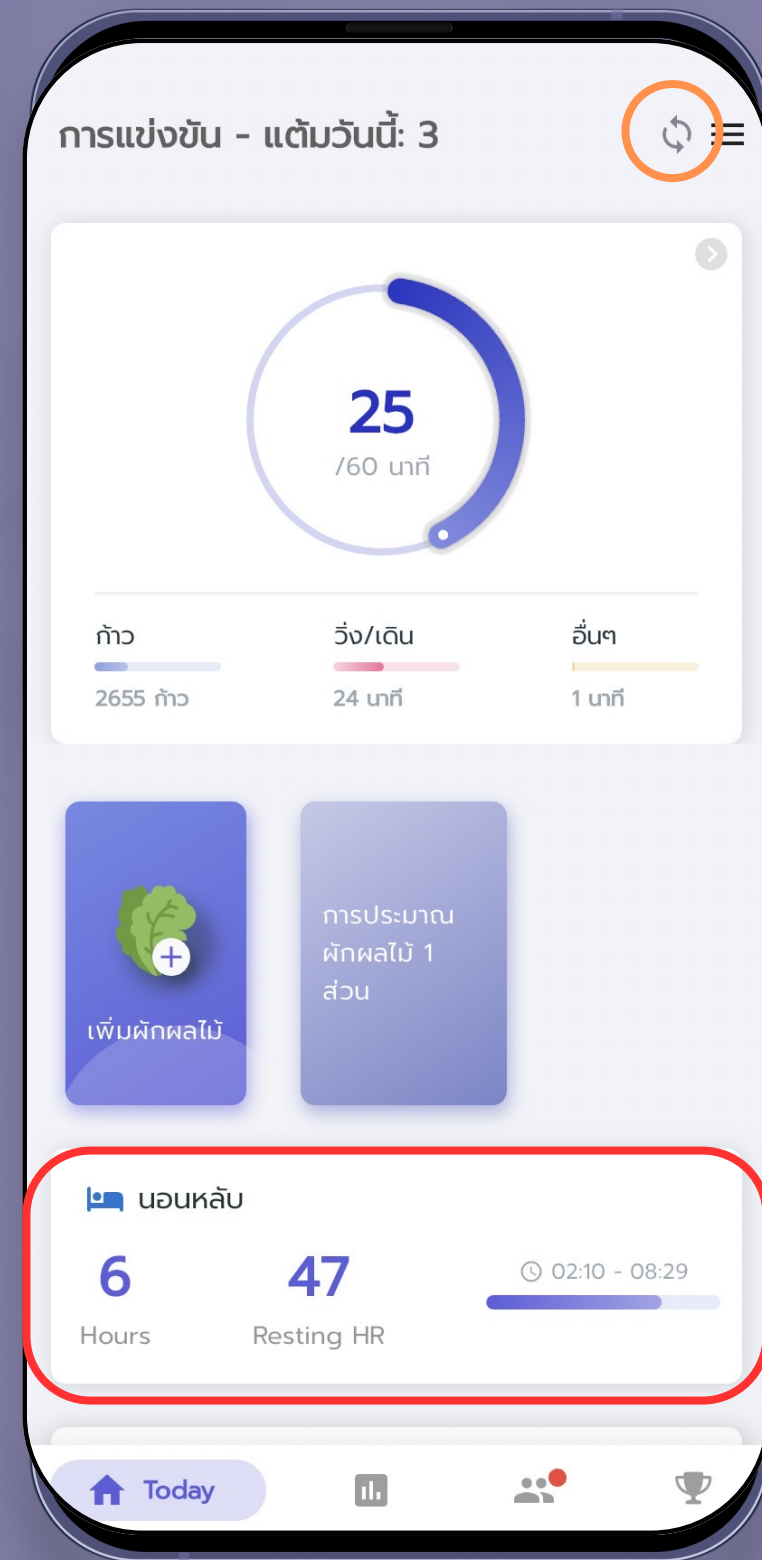


- เมื่อคลิก จะแสดงข้อมูลออกกำลังกายที่บันทึกจากนาฬิกา

บุ่มเลือกแสดง ข้อมูลสัปดาห์นี้ หรือ ข้อมูลทั้งหมด



- สามารถคลิกเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

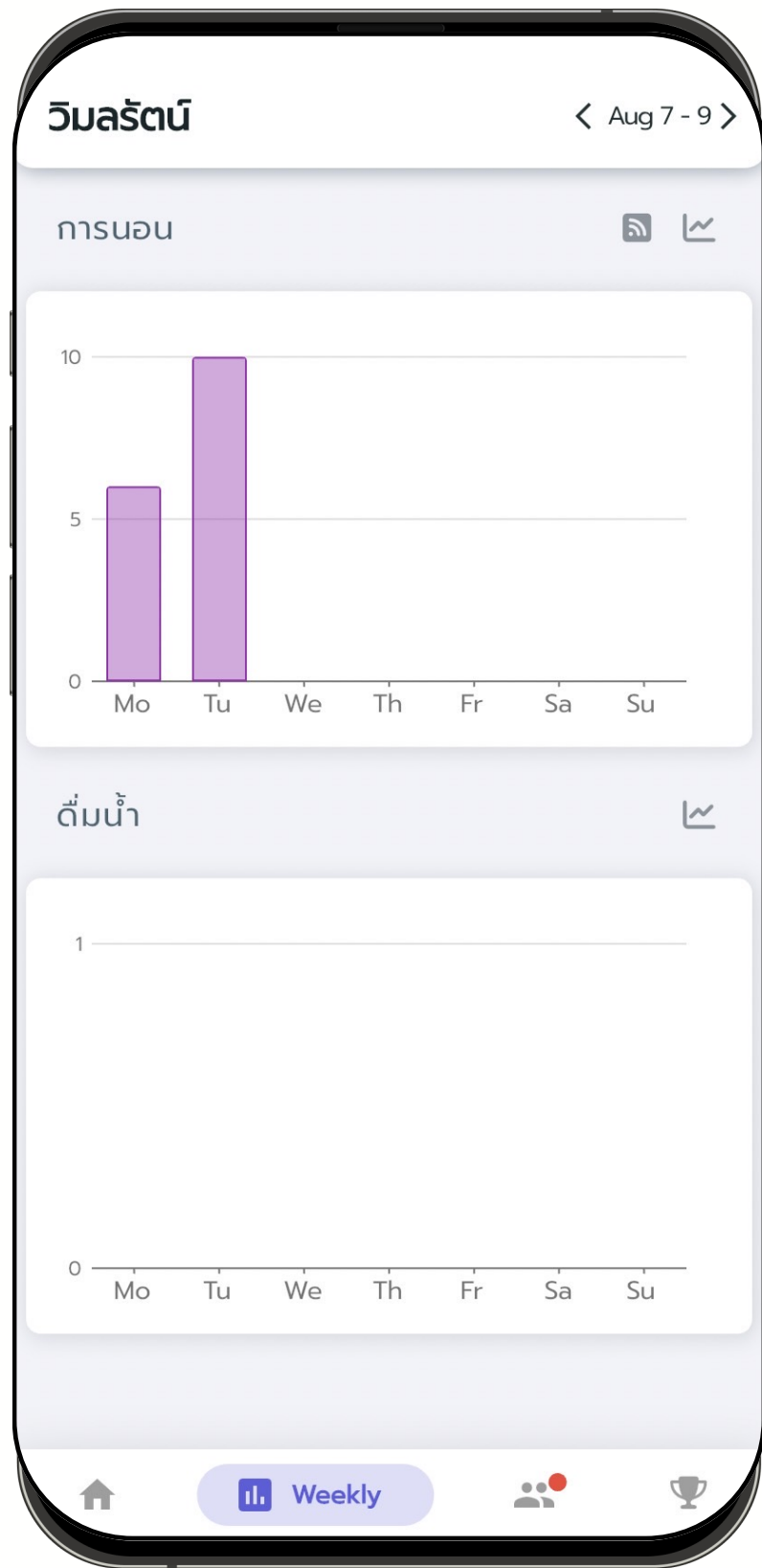


SLEEP DATA

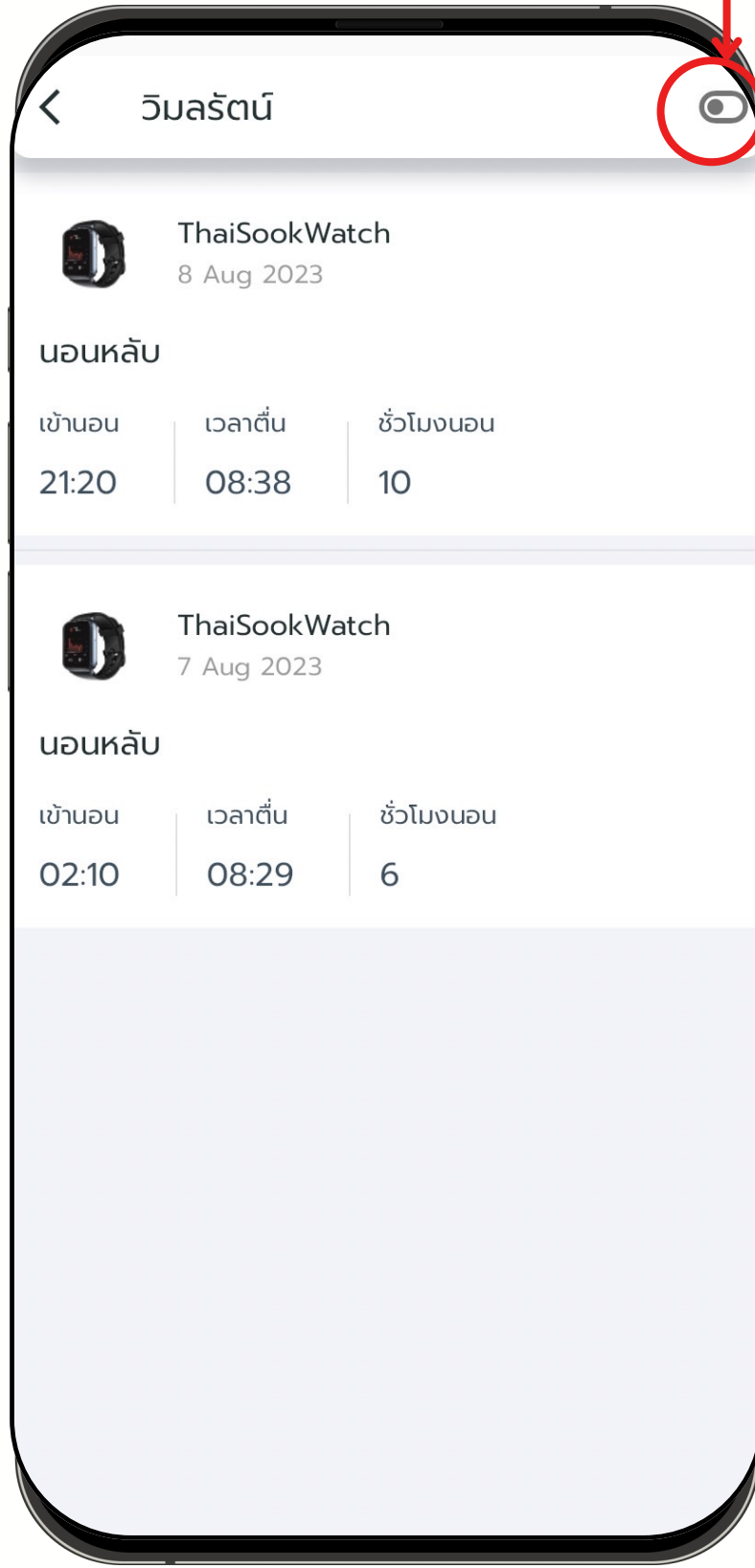
ข้อมูลการนอน

***ต้องกด  เพื่อดึงข้อมูลจากนาฬิกาเข้าสู่แอปพลิเคชัน

ข้อมูลการนอน

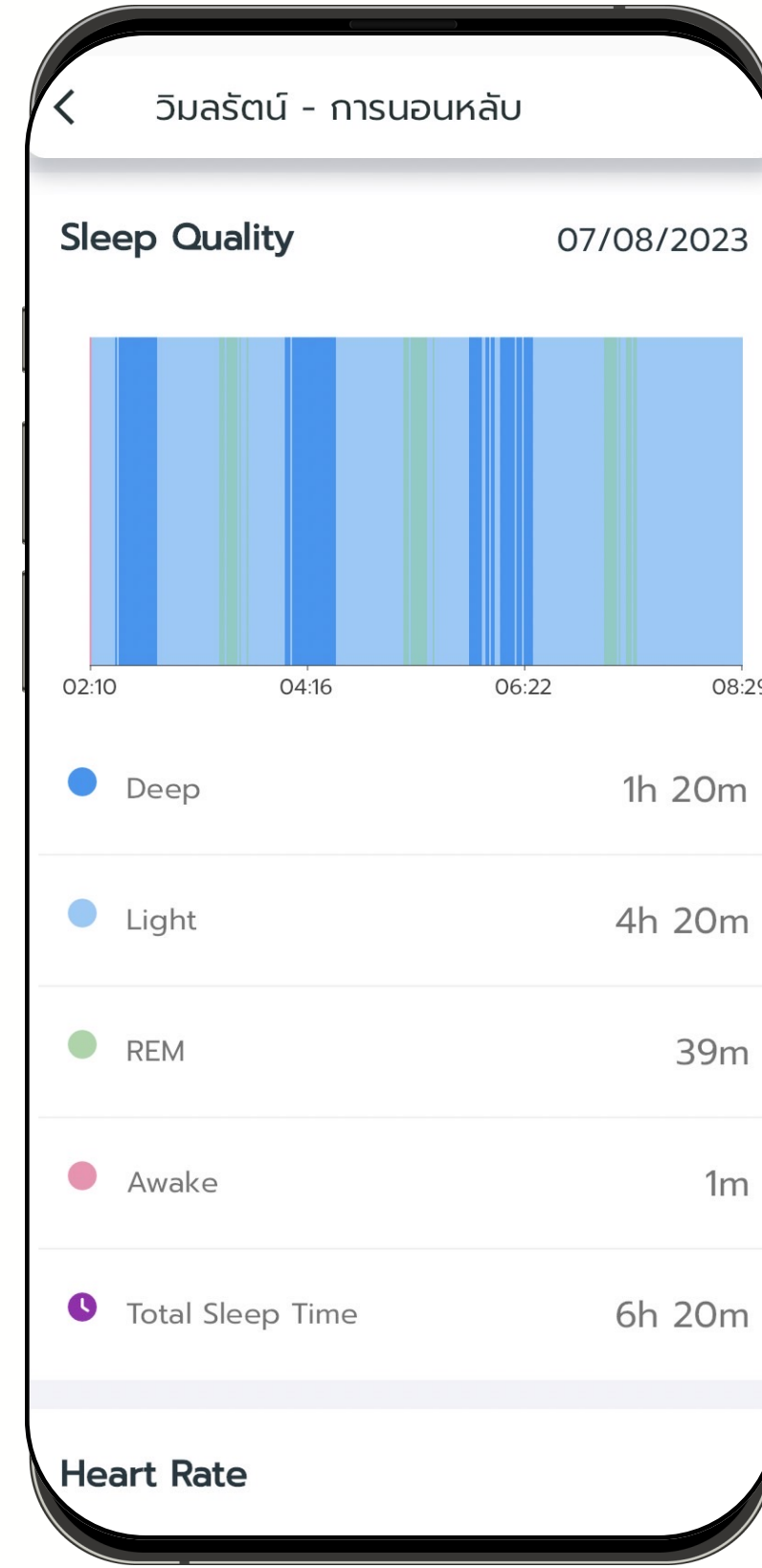


- คลิก Weekly เพื่อดูข้อมูลการนอน →



- เมื่อคลิก จะแสดงข้อมูลการนอนที่บันทึกจากนาฬิกา

บุ่มเลือกแสดง ข้อมูลสัปดาห์นี้ หรือ ข้อมูลทั้งหมด



- สามารถคลิกเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

สนใจใช้ระบบไทยสุขเป็นเครื่องมือ ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ✓ หน่วยงานภาครัฐ สามารถติดต่อขอใช้ระบบจัดกิจกรรม **โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย**
- ✓ หน่วยงานจัดกิจกรรม สามารถซื้อไทยสุขวอช ในราคาโครงการ (1,000 บาท)



ค้นหา **“ไทยสุข”** หรือ **“thaisook”**

App Store และ Google Play



www.thaisook.org



@thaisook



Facebook.com/thaisookapp



Youtube.com/@thaisook



TikTok.com/@thaisook.org