

**Schedule for 2310201
HEALTH & BEAUTY (3 credits)
Second semester (2020)**

Time: WED 13.00 - 16.00

Room TAB220— เรียน online

Co-ordinator: Saowarath

Online Platform	1. Microsoft team name: "2310201 Health and Beauty 02-2563", CODE: "ed0lbyy"
	2. BlackBoard: [2310201-2020-S-2-001-001] HEALTH/BEAUTY (Section 001)
	3. Facebook รายวิชา: H-Beauty Biochem (สามารถสแกน QR code ด้านบน)



Topic	Hrs.	Date	Learning method	Instructor
Orientation: โครงเนื่อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน และ ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1	20 ม.ค.	Online MT แบบ Live	Saowarath
1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม: สารอาหารและประโยชน์/โทษ และอาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	27 ม.ค.	Online MT แบบ Live	Rath
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วนผอมสำคัญไฉน, ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควัว, Bulimia, Anorexia	3	3 ก.พ.	Online MT แบบ Live	Manchumas
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การสร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี	3	10 ก.พ.	Online MT แบบ Live	Rath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ	6	17, 24 ก.พ.	Online MT แบบ Live	Saowarath
Mid-term examination: วันพฤหัสบดี ที่ 11 มีนาคม 64 (สอบ Onsite ในห้องสอบ)				
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา	1	17 มี.ค.	Online MT แบบ Live	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) : การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	24 มี.ค.	Online MT แบบ Live	Saowarath
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่... ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	31 มี.ค., 7, 21 เม.ย. (เปิดสงกรานต์ 14 เม.ย.)	Online MT แบบ Live	Boonyarin
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สาร์นาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	28 เม.ย.	Online MT แบบ Clip VDO	Manchumas
7. หัวข้อพิเศษ เช่น การรับมือกับความเครียด/นัดนิสิตทำ CU-CAS	3	5 พ.ค.	Online MT แบบ Live	Saowarath
Final examination: วันอังคาร 18 พฤษภาคม 64 (สอบ Onsite ในห้องสอบ)				