

Schedule for 2310201

HEALTH & BEAUTY (3 credits)

Second semester (2021)



Time: WED 13.00 - 16.00

Microsoft teams: 2310201-02-2564-Health and Beauty,

Co-ordinator: Saowarath (health.beauty.201@gmail.com)

Online Platform	Passcode for Microsoft teams: o2fi164			
	BlackBoard:			
	Facebook รายวิชา: H-Beauty Biochem (สามารถสแกน QR code ด้านบน)			
Topic	Hrs.	Date	Learning method	Instructor
Orientation: โครงเนื่อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน และ ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1	12-Jan	Online MT แบบ Live	Saowarath
1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม: สารอาหารและประโยชน์โทษ และอาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	19-Jan	Online MT แบบ Live	Rath
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การสร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี	3	2-Feb	Online MT แบบ Live	Rath
3. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วนพอมสำคัญไฉน, ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia	3	26-Jan	Online MT แบบ Live	Manchumas
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ	6	9, 23 Feb (16 Feb มาขอพบ)	Online MT แบบ Live	Saowarath
Mid-term examination: สอบ 10 Mar 2022 (13.00-15.00)				
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา/จัดสอบพิเศษสำหรับนิสิตที่มีวันสอบ midterm ซ้ำซ้อน	1	16-Mar	Online MT แบบ Live	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ): การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	23-Mar	Online MT แบบ Live	Saowarath
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลกระทบต่อการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	30 Mar, และ 6, 20 Apr (ปิดสงกรานต์ 13 Apr)	Online MT แบบ Live	Boonyarin
6. ผลกระทบและการเสริมความงาม - ผลกระทบเสริมความงาม, กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การรื้อใหม่, ซิลิโคน	3	27-Apr	Online MT แบบ Clip VDO	Manchumas
7. หัวข้อพิเศษ เช่น การรับมือกับความเครียด/นัดนิสิตทำ CU-CAS	1	4 May (ศุกร์ มงคล)	Online MT แบบ Live	Saowarath
Final examination: สอบ 18 May 2022 (13:00-15:00)				