

Schedule for 2310201  
HEALTH & BEAUTY (3 credits)  
Second semester (2021)



SCAN ME

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

Online

Time: WED 13.00 - 16.00				
Microsoft teams: 2310201-02-2564-Health and Beauty, CODE: o2fi164				
Online Platform		1. BlackBoard:		
		2. Facebook รายวิชา: H-Beauty Biochem (สามารถสแกน QR code ด้านบน)		
Topic	Hrs.	Date	Learning method	Instructor
	1	12-Jan	Online MT แบบ Live	Saowarath
Orientation: โครงเนื้อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน และ ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	3	19-Jan	Online MT แบบ Live	Rath
1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม: สารอาหารและประโยชน์/โทษ และอาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	26-Jan	Online MT แบบ Live	Manchumas
2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วน ผอมสำคัญไฉน, ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควัว, Bulimia, Anorexia	3	2-Feb	Online MT แบบ Live	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การสร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี	6	3 Feb (16 Feb มาฆ)	Online MT แบบ Live	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ				
<b>Mid-term examination 7 - 11 Mar 2022: 10 Mar 2022 (13.00-15.00)</b>				
	1	16-Mar	Online MT แบบ Live	Saowarath
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา	3	23-Mar	Online MT แบบ Live	Saowarath
4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) : การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	9	30 Mar, และ 6, 20 Apr (ปิดสงกรานต์ 13 Apr)	Online MT แบบ Live	Boonyarin
5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	3	27-Apr	Online MT แบบ Clip VDO	Manchumas
6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	1	4 May (ฉัตรมงคล)	Online MT แบบ Live	Saowarath
7. หัวข้อพิเศษ เช่น การรับมือกับความเครียด/นัดนิสิตทำ CU-CAS				
<b>Final examination: สอบ 18 May 2022 (13:00-15:00)</b>				





