

Schedule for 2310201

HEALTH & BEAUTY (3 credits)

Second semester (2022)

Time: WED 13.00 - 16.00

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

Room: MHMK M01

Topic	Hrs.	Date	Instructor
Orientation: โครงเนื่อหาของรายวิชาและการให้คะแนน / อาจารย์ผู้สอน และ ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ผู้ประสานงานและ blackboard	1	11 ม.ค.66	Saowarath
1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม: สารอาหารและประโยชน์/โทษ และอาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร	3	18 ม.ค. (กีฬามหาวิทยาลัย 21-30 ม.ค.66)	Rath
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การสร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี	3	1 ก.พ.	Rath
4. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วนผอมสำคัญไฉน, ทูพโภชนาการ (Malnutrition); โรควิว, Bulimia, Anorexia	3	8 ก.พ.	Manchumas
5. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ	6	15, 22 ก.พ.	Saowarath
<b>Mid-term examination ช่วงสัปดาห์ 7 - 13 มีนาคม 2566; 9 มี.ค. 2566 เวลา 13:00-15:00 น.</b>			
นัดแจ้งผลและชี้แจงคะแนนสอบรายวิชา	1	15 มี.ค.	Saowarath
5. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) : การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง	3	22 มี.ค.	Saowarath
6. การชะลอวัย (Anti-ageing) - ทฤษฎี ageing - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย	9	29 มี.ค., 5, 19 เม.ย. (ข้ามช่วงสัปดาห์ สงกรานต์)	Pawinee
7. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน	3	26 เม.ย.	Manchumas
8. หัวข้อพิเศษ เช่น การรับมือกับความเครียด/นัดนิสิตทำ CU-CAS	1	3 พ.ค.	Saowarath
<b>Final examination: สัปดาห์สอบ 8 - 19 พ.ค. 66; 16 พ.ค. 2566 เวลา 13:00-15:00 น.</b>			