



# บทความออนไลน์

## วิธีดูแลสุขภาพอากาศ อาหารสุขภาพ และดนตรี รีอค 7 คอร์สออนไลน์ส่งท้ายปี

ช่วงปลายปี อากาศแปรปรวน มาลงเรียนวิชาดูฟ้าดูฝนฟรี ๆ แถมคอร์สว่าด้วยอาหารและสุขภาพต่าง ๆ รับปีหน้ากัน

คอร์สออนไลน์นอกจากจะเปิดโอกาสให้เราได้รับความรู้ ได้เรียนกับมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลกได้ฟรี ๆ แล้ว ด้วยความรวดเร็วในการจัดทำรายวิชา คอร์สออนไลน์จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่มหาวิทยาลัยจะได้ใช้บุคลากรใช้องค์ความรู้เพื่อตอบสนองกับความสนใจและกระแสต่าง ๆ ของโลกภายนอก วิชาการที่เคยอยู่แต่ในมหาวิทยาลัยก็เริ่มสนุกขึ้น ทันยุคและตอบโจทย์มากขึ้น

ช่วงสิ้นปีแบบนี้ The MATTER ถือเป็นโอกาสอัปเดตคอร์สออนไลน์ใหม่ ๆ ส่งท้ายปี ในช่วงที่เรากำลังจะหยุดยาว ทาง Harvard เองมีวิชาที่แสนจะเหมาะกับเราตอนนี้ คือ วิชาอุตุนิยมวิทยาจากหลังบ้าน เป็นคอร์สที่ทำให้เรารู้จักกับสภาพฝนฟ้าอากาศพอที่จะดูและคาดคะเนได้ว่า วันนี้จะตกผ้าตีใหม่ อากาศจะเป็นยังไงต่อ นอกจากวิชาที่แสนมีประโยชน์ยิ่งแล้ว ประเด็นเรื่องอาหารสุขภาพก็กำลังมาแรง เราจึงแนะนำวิชาว่าด้วยซูเปอร์ฟู้ด และวิชาว่าด้วยอาหารการกินที่กำลังอยู่ในกระแสสุขภาพ เช่น อาหารแถบเมดิเตอร์เรเนียน หรือโอกินาว่า แถมท้ายวิชาว่าด้วยดนตรี ประวัติศาสตร์ของดนตรีรีอค และดนตรีเปลี่ยนชีวิตเราได้อย่างไร



*Backyard Meteorology: The Science of Weather — Harvard University*



วิชาลมฟ้าพยากรณ์เบื้องต้น ทางมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเหมือนรู้ใจ จัดคอร์ส Backyard Meteorology ที่ จะมาสอนให้เราเข้าใจ รู้จักสังเกต และทำนายความเป็นไปของสภาพอากาศรอบ ๆ ตัว ถึงแม้ว่า แน่ละว่าการ สังเกตเบื้องต้นอาจจะไม่แม่นยำ (ขนาดกรมอุตุนิยมวิทยา ที่เป็นมืออาชีพยังไม่แม่นยำเลยเนอะ) แต่วิชานี้จะพาเราไป เข้าใจระบบนิเวศของฟ้าฝน อากาศ ลม น้ำ การดูเมฆ วิธีการเก็บข้อมูลรอบๆ ตัวเพื่อทำนายสภาพอากาศของวัน พรุ่งนี้

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.edx.org](http://www.edx.org)



*The Museum as a Site and Source for Learning — University of Glasgow*



วันหยุดยาว ๆ ไม่รู้จะไปไหน ไปพิพิธภัณฑ์ดีกว่า วิชา The Museum as a Site and Source for Learning ของ University of Glasgow สกอตแลนด์ พาเราไปรู้จักและเข้าใจตั้งแต่ประวัติอันยาวนานของพิพิธภัณฑ์ ทำไมและอะไรคือประโยชน์ของการสร้างพื้นที่จัดแสดงวัตถุสิ่งของต่าง ๆ อะไรอยู่เบื้องหลังการทำงานของเหล่าภัณฑารักษ์ และทุกวันนี้—ด้วยพลังของเทคโนโลยี—พื้นที่ของพิพิธภัณฑ์เริ่มย้ายไปอยู่บนโลกออนไลน์มากขึ้น อะไรคือสิ่งที่พิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ เริ่มปรับตัวและส่งผ่านความรู้ด้วยช่องทางใหม่ ๆ นี้

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)





ชีวิตเรามีความเป็นวรรณกรรม การเล่าเรื่องของเรามีการใช้องค์ประกอบของเรื่องแต่งอยู่ในนั้นเสมอ เรา  
จะวางตัวเราในตำแหน่งอะไร เป็นตัวละครเอกแบบไหน คอร์ส Writing Stories About Ourselves เป็นวิชาที่จะ  
พาเราไปดูจุดเชื่อมต่อระหว่างโลกของเรื่องจริง— คือชีวิตเรานี้แหละ—กับการใช้องค์ประกอบจากดินแดนของ  
เรื่องแต่งรวมถึงศิลปะต่าง ๆ ตั้งแต่หนัง เพลง ภาพวาด เข้ามาเพื่อลองเปลี่ยนมุมมองและส่งเสริมวิธีการเล่าเรื่อง  
ชีวิตของเราให้มีสีสันและคมคายมากขึ้น แง่หนึ่งเราอาจจะไม่ได้ต้องการเขียนชีวิตของเราใหม่ แต่การได้มุมมอง  
หลาย ๆ มุม หลาย ๆ แบบในการมองชีวิตและเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา ก็อาจจะเป็นทักษะที่ทำให้เราเปิดกว้างและ  
สนุกกับโลกนี้มากขึ้นก็ได้

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.coursera.org](http://www.coursera.org)



*Superfoods: Myths and Truths — The University of Turin*



วันนี้คุณกินควินัว เมล็ดเจีย หรือแฟล็กซ์ซีดแล้วรึยัง ช่วงนี้กระแสซูเปอร์ฟู้ด หรืออาหารพิเศษที่อุดมไปด้วยคุณค่า (ในขณะเดียวกันก็แอบแพงพอสมควร) กำลังมา วิชา Superfoods จาก The University of Turin ในความร่วมมือกับ EIT Food ของสหภาพยุโรปพาเราไปเข้าใจว่าอะไรคือซูเปอร์ฟู้ด ซูเปอร์ฟู้ดมีลักษณะทางวิทยาศาสตร์ และมีมุมมองจากสังคมผู้คนอย่างไร วิชานี้จะช่วยให้เราหยุดคิดและตั้งคำถามกับกระแสว่าด้วยอาหารที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)

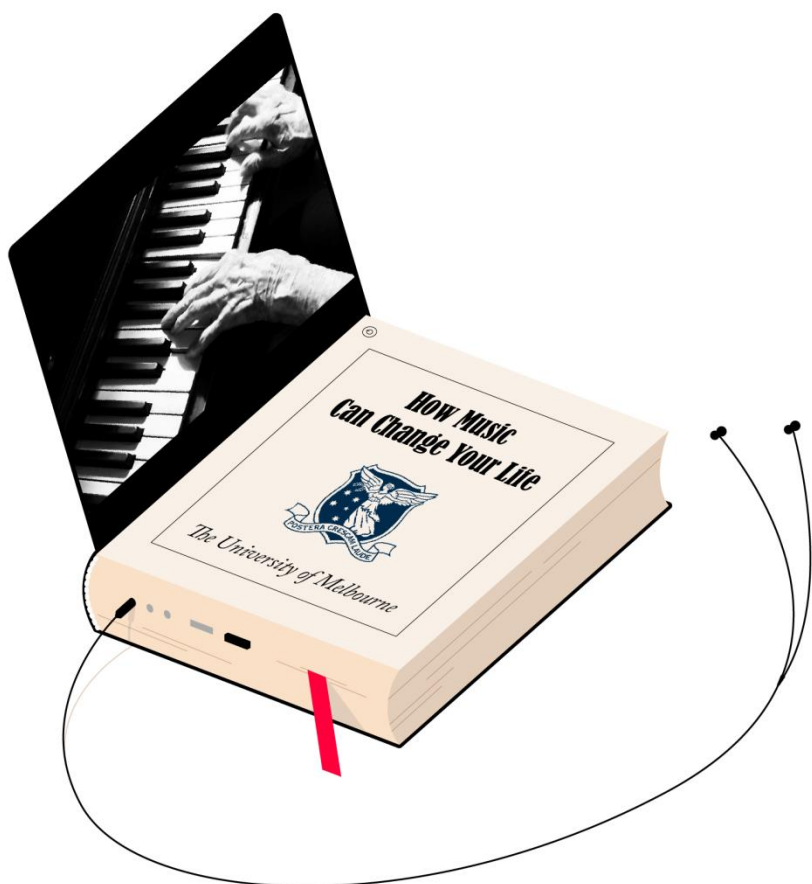


*Understanding Different Diets: Mediterranean, Baltic sea, and Okinawa — The University of Turin*



อีกหนึ่งกระแสสุขภาพ ไม่นานมานี้มีข่าวว่าอาหารกลุ่มประเทศเมดิเตอร์เรเนียนเป็นวัฒนธรรมอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุดในโลก วิชานี้เลยพาเราไปรู้จักกับวัฒนธรรมอาหารชายฝั่งตั้งแต่เมดิเตอร์เรเนียน ทะเลบอลติก ไปจนถึงวัฒนธรรมอาหารแถวโอกินาวา วิชานี้นอกจากจะได้เข้าใจว่าทำไมอาหารแถบ ๆ นั้นถึงดีต่อสุขภาพและส่งผลอย่างไรกับร่างกายแล้ว เรายังได้วิธีการทำอาหารแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นไอเดียมาทำอาหารเพื่อสุขภาพต่อไป  
ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)





รู้แหละว่าดนตรีมีประโยชน์ แต่จะมีประโยชน์ขนาดไหน วิชา How Music Can Change Your Life ที่ชื่ออาจจะฟังดูโลฟได้ช่น้อย แต่เป็นวิชาที่คราวนี้เปิดโดย The University of Melbourne ถือว่าเป็นวิชาที่ค่อยๆ อธิบายว่า เอ้อ ดนตรีนี้มีคุณอย่างไรบ้างในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่ดนตรีกับสุขภาพร่างกาย การเรียน ความสัมพันธ์ ไปจนถึงเรื่องเชิงสังคมต่าง ๆ

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.coursera.org](http://www.coursera.org)



History of Rock — University of Rochester



ไม่นานมานี้เพิ่งมีดราม่าว่าดนตรีร็อกกำลังจะตาย แง่หนึ่งดนตรีร็อกเป็นแนวดนตรีที่เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงปี 1955 และหลังจากนั้นดนตรีร็อกกลายเป็นปรากฏการณ์ไปทั่วโลก นับจากที่ดนตรีร็อกถือกำเนิดขึ้น ตัวแนวดนตรีร็อกเองก็มีการเปลี่ยน ได้รับการพัฒนากลับไปกลับมาจากหลายมุมของโลก โดยเฉพาะระหว่างร็อกแบบอเมริกันและดนตรีร็อกแบบอังกฤษ คอร์สนี้จะพาเราย้อนกลับไปยังประวัติศาสตร์ขาร็อก จากยุคสมัยของเอลวิส เพรสลีย์ สู่เดอะบีเทิลส์ เรื่อยมาจนถึงยุคของเดอะโรลลิงสโตนส์ หรือจิมิ เฮนดริกซ์ ตัววิชาประวัติศาสตร์ดนตรีร็อกแบ่งออกเป็นสองช่วง ช่วงแรกคือดนตรีร็อกในช่วงต้น ราว ๆ ปี 1955-1960s เป็นช่วงที่ดนตรีร็อกแบบอเมริกันและอังกฤษก่อตัวขึ้น ในขณะที่ช่วงหลังคือ 1970-1990s พุดถึงดนตรีร็อกในสหรัฐฯ อุตสาหกรรมดนตรีที่เริ่มป๊อปมากขึ้น เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับดนตรีประเภทอื่น ๆ และสื่อดนตรียักษ์ใหญ่เช่น MTV

ดูรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่ : [www.coursera.org](http://www.coursera.org)

ที่มา <https://thematter.co/pulse/7-free-online-course-dec-2018/66711>

