**กิจกรรมประจำบทที่ 2** 0004104 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อคุณภาพชีวิต

“Diary บันทึกสารเคมีที่พบในชีวิตประจำวัน”

ชื่อ-สกุล นายคณิต วิจิตรปัญญา รหัสประจำตัว 6040248104 sec LG06

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| วันที่ | เวลา น. | กิจกรรม | สารเคมีที่พบ | จัดอยู่ในกลุ่ม |
| 20 กุมภาพันธ์ 2562 | 05.00 | ตื่นเช้า | - | - |
| 05.40 | อ่านหนังสือ | - | - |
| 07.00 | ล้างหน้า, แปรงฟัน, อาบน้ำ, | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 07.40 | กินข้าว | 1.น้ำตาล  2.น้ำปลา  3.น้ำสมสายชู | 1-3. สารปรุงแต่งอาหาร |
| 08.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 12.20 | กินข้าวเที่ยง | 1.น้ำปลา  2.น้ำสมสายชู | 1-2. สารปรุงแต่งอาหาร |
| 13.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 16.00 | กลับห้องพัก | - | - |
| 16.30 | ดูหนัง, ดื่มน้ำ | 1.น้ำอัดลม | 1.เครื่องดื่ม |
| 18.00 | อาบน้ำ, สระผม | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 19.00 | ทำการบ้าน | - | - |
| 21.00 | เรียนออนไลน์ | - | - |
| 23.00 | เข้านอน | - | - |
|  |  |  |  |  |
| 21 กุมภาพันธ์ 2562 | 05.00 | ตื่นเช้า | - | - |
| 05.40 | ออกกำลังกาย | - | - |
| 07.00 | ล้างหน้า, แปรงฟัน, อาบน้ำ, สระผม | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 7.30 | กินข้าว | 1. น้ำปลา | 1.สารปรุงแต่งอาหาร |
| 08.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 12.20 | กินข้าวเที่ยง | 1. ซอสพริก | 1.สารปรุงแต่งอาหาร |
| 14.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 16.00 | กลับห้องพัก, ดื่มน้ำ | 1.น้ำอัดลม | 1.เครื่องดื่ม |
| 16.30 | ทำการบ้าน | - | - |
| 18.00 | ล้างหน้า, แปรงฟัน, อาบน้ำ, สระผม | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 19.00 | เล่นโซเชียล, งดอาหาร | - | - |
| 21.00 | เรียนออนไลน์ | - | - |
| 23.00 | เข้านอน | - | - |
|  |  |  |  |  |
| 22 กุมภาพันธ์ 2562 | 05.00 | ตื่นเช้า | - | - |
| 05.40 | อ่านหนังสือ | - | - |
| 07.00 | ล้างหน้า, แปรงฟัน, อาบน้ำ, สระผม | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 7.30 | กินข้าว | 1.น้ำตาล  2.น้ำปลา  3.น้ำสมสายชู | 1-3. สารปรุงแต่งอาหาร |
| 08.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 12.30 | กินข้าวเที่ยง | 1. ซอสพริก  2. น้ำอัดลม | 1.สารปรุงแต่งอาหาร  2. เครื่องดื่ม |
| 14.00 | เข้าเรียน | - | - |
| 16.00 | กลับห้องพัก, ล้างหน้า | 1.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง |
| 16.30 | ออกกำลังกาย | - | - |
| 18.00 | อาบน้ำ, สระผม, ล้างหน้า, แปรงฟัน | 1.ยาสีฟัน  2.สบู่  3.ยาสระผม  4.โฟมล้างหน้า | 1.เครื่องสำอาง  2.เครื่องสำอาง  3.เครื่องสำอาง  4.เครื่องสำอาง |
| 19.00 | เล่นโซเชียล, กินข้าวเย็น | 1.น้ำปลา  2.น้ำตาล | 1-2 .สารปรุงแต่งอาหาร |
| 21.00 | เล่น เกมส์ | - | - |
| 23.00 | เข้านอน | - | - |