

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	๖๖-L8402-2-02	(เฉพาะเจ้าหน้าที่)
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการนั้กบ้นวัยใส ใส่ใจสุขภาพ	
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคูหาใต้	
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]	
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน	
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร ชมรมปิ่นจักรยานคูหาใต้	
หน่วยงานที่ร่วมดำเนินงาน/ภาคีเครือข่าย		
วันอนุมัติ		
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ ๒๘ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖	
งบประมาณ	จำนวน ๕๒,๖๕๐.-บาท	

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โดยการป้องกันที่ดีอีกทางหนึ่ง คือ การสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ซึ่งต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย โดยกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำส่งผลที่ดีต่อสุขภาพดังนี้ ๑. การควบคุมน้ำหนัก ๒. การลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ๓. การสร้างความเข้มแข็งของกระดูกและกล้ามเนื้อ ๔. การช่วยให้มีสุขภาพที่ดี ๕. การสร้างทักษะการเคลื่อนไหวป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้มในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ และจากการสำรวจนักปั่นจักรยานตำบลคูหาใต้ พบว่า ร้อยละ ๗๐ ของนักปั่นจักรยานมีค่าดัชนีมวลกาย BMI เกินเกณฑ์ และยังพบว่านักปั่นจักรยานมีการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด โรคน้ำตาลในเลือด โรคเก๊าท์

ดังนั้น ชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ได้เห็นความสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยการปั่นจักรยาน จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นจุดประกายการรักษาสุขภาพแวดล้อมและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน, ประชาชน ชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ จึงได้จัดทำโครงการนักปั่นวัยใส ใส่ใจสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม ให้แก่สมาชิกชมรมปั่นจักรยานและเพื่อส่งเสริมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมฯ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

## กลุ่มเป้าหมาย (ระบุกลุ่ม,จำนวน)

สมาชิกชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ จำนวน ๖๐ คน

## วิธีดำเนินการ (อธิบายเป็นขั้นตอนหรือรายการกิจกรรม)

### ขั้นเตรียมการ

๑. ประชุมกรรมการชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน และผู้นำชุมชน

๒. เขียนโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับนักปั่นจักรยานคูหาใต้เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน

หลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคูหาใต้

### ขั้นดำเนินการ

๑. นัดประชุมสมาชิกชมรมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ และรูปแบบการดำเนินงาน

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนที่สนใจทราบผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน การกระจายข่าวโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประชาชนในพื้นที่ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

๓. ดำเนินการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้เยาวชน และประชาชนร่วมกิจกรรมทางกายซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานเพื่อปั่นจักรยานพิชิตโรคสร้างสรรค์สังคม

๔. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในด้านต่างๆ ดังนี้

๔.๑ กิจกรรมทบทวนความรู้อุบัติเหตุในการปั่นจักรยาน ซึ่งประกอบด้วยคู่มือการป้องกันตนเอง พร้อมทั้งสาธิตการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะปั่น

๔.๒ กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการฝึกทำเมนูอาหารสมุนไพร เช่น การทำข้าวต้มสมุนไพร ไก่ต้มสมุนไพร ซี่โครงหมูทอดตะไคร้ หมูกรอบสมุนไพร ปลานิลทอดยำสมุนไพร

๔.๓ กิจกรรมปั่นจักรยานพิชิตโรคสร้างสรรค์สังคม โดยการปั่นจักรยานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละเดือนซึ่งมีการปั่นไปเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ เช่น การปั่นจักรยานเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต การปั่นจักรยานเพื่อเก็บขยะในสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ตำบลคูหาใต้ เป็นต้น

๕. ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมในทุกๆเดือน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินค่าดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งติดตามการเจ็บป่วยในแต่ละคน

### ขั้นประเมิน

- ประเมินผลการดำเนินโครงการ ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข
- สรุปผลการปฏิบัติงาน
- รายงานผลการดำเนินงานแก่กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคูหาใต้

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกระแสสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน
- สร้างความรัก สามัคคีระหว่างสมาชิกและประชาชนในชุมชน
- เกิดความเข้มแข็ง ยั่งยืนของระบบการจัดการสุขภาพตำบลคูหาใต้

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม ให้แก่สมาชิก ชมรมปั่นจักรยาน	๑. สมาชิกชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ มีการปั่นจักรยานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จิตใจ สังคม ร้อยละ ๘๐
๒. เพื่อส่งเสริมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. สมาชิกชมรมปั่นจักรยานคูหาใต้ มีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ร้อยละ ๘๐
๓. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมฯ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	๑. สมาชิกชมรมปั่นจักรยานมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ ๘๐

### กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมทบทวนความรู้อุบัติเหตุในการปั่นจักรยาน พร้อม สาธิตการใช้อุปกรณ์ในการปั่นเพื่อป้องกันอันตรายในขณะปั่น	- ค่าวิทยากรในการทบทวนความรู้ด้าน อุบัติเหตุในการปั่นจักรยาน จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐.-บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ ครั้งๆละ ๖๐ ชุดละ ๒๕.-บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐.-บาท - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ ชุดๆละ ๗๕.-บาท เป็นเงิน ๔,๕๐๐.-บาท อุปกรณ์ในการสาธิต - หมวกจักรยาน จำนวน ๑ ใบๆละ ๑,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท - ไฟส่องสว่าง จำนวน ๑ อันๆ ๗๕๐.- บาท เป็นเงิน ๗๕๐.-บาท - เสื้อปั่นจักรยาน จำนวน ๑ ตัวๆละ ๑,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท - กางเกงปั่นจักรยาน จำนวน ๑ ตัวๆละ ๑,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท	

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถุงเท้า จำนวน ๑ คู่ๆละ ๓๕๐.-บาท เป็นเงิน ๓๕๐.-บาท</li> <li>- รองเท้า จำนวน ๑ คู่ๆละ ๓,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๓,๕๐๐.-บาท</li> <li>- แว่นตา จำนวน ๑ อันๆละ ๓๕๐.-บาท เป็นเงิน ๓๕๐.-บาท</li> <li>- ถุงมือ จำนวน ๑ คู่ๆละ ๗๐๐.-บาท เป็นเงิน ๗๐๐.-บาท</li> <li>- ขวดน้ำ จำนวน ๑ ขวดๆละ ๒๕๐.-บาท เป็นเงิน ๒๕๐.-บาท</li> <li>- ผ้าพับ จำนวน ๑ ผืนๆละ ๓๕๐.-บาท เป็นเงิน ๓๕๐.-บาท</li> <li>- ชุดอุปกรณ์สำหรับการปะลม รถจักรยาน จำนวน ๑ ชุดๆละ ๔,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๔,๕๐๐.-บาท</li> <li>เป็นเงิน ๒๔,๕๕๐.-บาท</li> </ul>	
<p>๒. กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อม สาธิตการทำอาหารสมุนไพร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่าวิทยากรในการอบรมให้ความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐.-บาท</li> <li>- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ ครั้งๆละ ๖๐ ชุดละ ๒๕.-บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐.-บาท</li> <li>- ข้าวสารจำนวน ๑๐ กิโลกรัมๆ ๔๕.-บาท เป็นเงิน ๔๕๐.-บาท</li> <li>- ตะไคร้ จำนวน ๔ กิโลกรัมๆ ๘๐.-บาท เป็นเงิน ๓๒๐.-บาท</li> <li>- ถั่วพิกยว จำนวน ๒ กิโลกรัมๆละ ๑๒๐.-บาท เป็นเงิน ๒๔๐.-บาท</li> <li>- มะม่วงหิมมะพราน จำนวน ๒ กิโลกรัมๆละ ๓๐๐.-บาท เป็นเงิน ๖๐๐.-บาท</li> <li>- หอมแดง จำนวน ๔ กิโลกรัมๆละ ๘๐.-บาท เป็นเงิน ๓๒๐.-บาท</li> <li>- มะม่วง จำนวน ๑๐ กิโลกรัมๆละ ๕๐.-บาท เป็นเงิน ๕๐๐.-บาท</li> <li>- กุ้งแห้ง จำนวน ๓ กิโลกรัมๆละ ๓๐๐.-บาท เป็นเงิน ๙๐๐.-บาท</li> </ul>	

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
	- พริกชี้หนู จำนวน ๑ กิโลกรัมๆละ ๓๐๐.-บาท เป็นเงิน ๓๐๐.-บาท - มะพร้าวคั่ว จำนวน ๒ กิโลกรัมๆละ ๓๐๐.-บาท เป็นเงิน ๖๐๐.-บาท - ใบมะกรูด จำนวน ๒ กิโลกรัมๆละ ๘๐.-บาท เป็นเงิน ๑๖๐.-บาท - ดอกดาหลา จำนวน ๓๐๐.-บาท - ใบชาพลู จำนวน ๒๐๐.-บาท - ข้าวคั่ว จำนวน ๒ กิโลกรัมๆละ ๑๐๐.-บาท เป็นเงิน ๒๐๐.-บาท - กะปิ จำนวน ๑ กิโลกรัมๆละ ๑๕๐.-บาท เป็นเงิน ๑๕๐.-บาท - น้ำตาล จำนวน ๕ กิโลกรัมๆละ ๑๐๐.-บาท เป็นเงิน ๕๐๐.-บาท - น้ำบูดู จำนวน ๒ ขวดๆละ ๑๐๐.-บาท เป็นเงิน ๒๐๐.-บาท - ชา จำนวน ๒ ขวดๆละ ๘๐.-บาท เป็นเงิน ๑๖๐.-บาท เป็นเงิน ๑๐,๙๐๐.-บาท	
๓. กิจกรรมปั่นจักรยานพิชิตโรคสร้างสรรค์สังคม	- ค่าเครื่องต็มนักปั่นจักรยาน จำนวน ๖๐ คนๆละ ๑๕.-บาท จำนวน ๑๕ ครั้ง เป็นเงิน ๑๓,๕๐๐.-บาท	
๔. ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมในทุกๆเดือน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินค่าดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งติดตามการเจ็บป่วยในแต่ละคน	- เครื่องชั่งน้ำหนัก จำนวน ๑ เครื่องๆละ เป็นเงิน ๑,๒๐๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐.-บาท - เครื่องวัดความดัน จำนวน ๑ เครื่องๆละ ๒,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐.-บาท เป็นเงิน ๓,๗๐๐.-บาท	
หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้	รวม ๕๒,๖๕๐.-บาท	

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

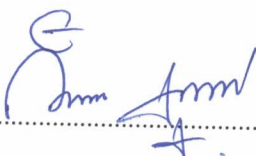
- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน ๖๐ คน

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นายวิทยา ชุนเพชร)

ตำแหน่ง ประธานชมรมป็นจักรยานคู่หาใต้

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

## กำหนดการดำเนินกิจกรรมโครงการนักปั่นวัยใส ใสใจสุขภาพ

วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๖

- เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. ทบทวนความรู้เรื่องอันตรายในการใช้รถจักรยาน และวิธีการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากการปั่นจักรยาน ณ ทะเลทิพย์คีรี
- เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๑๕ น. สาธิตการใช้อุปกรณ์ในการป้องกันตนเองจากอันตรายในการปั่นจักรยาน
- เวลา ๑๒.๑๕ น. - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารเที่ยง
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- เวลา ๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๑๕ น. สาธิตการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นการทำข้าวต้มสมุนไพร

### กิจกรรมปั่นจักรยานพิชิตโรคสร้างสรรค์สังคม

๑๑,๒๕ ม.ค. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๘,๒๒ ก.พ. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๗,๒๓ มี.ค. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๔,๒๐ เม.ย. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๙,๒๕ พ.ค. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๑๒,๓๐ มิ.ย. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๖,๒๔ ก.ค. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.
๙ ส.ค. ๒๕๖๖	เวลา ๐๕.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.