ตารางค่ายยุวโพธิชน (ค่ายฤดูร้อน 2562)

| วันที่ | เช้าตรู่(06.00-08.30 น.) | ภาคเช้า | 13.00-13.30 น. | ภาคบ่าย | ภาคค่ำ |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *29 ก.ย.*  |  | *ออกเดินทาง-สุรินทร์-น่าน* |  |  |  |
|  *30 ก.ย.*  | *06.00 ระฆังปลุก**07.00 สวดมนต์**สมาธิภาวนา**07.40* *ทำความสะอาดพื้นที่ตามกลุ่มฐาน (ประจำทุกวัน)* | *เดินทางถึงน่าน-**จัดเข้าที่พัก* | *ผ่อนพักตระหนักรู้* | *แนะนำสถานที่**เดินเส้นทางศึกษาธรรมชาติ/ทีมหน่วยต้นน้ำ* | *พิธีกรรมต้อนรับ* |
| *1 ต.ค.62* | *-กิจกรรมแนะนำตัว**-สันทนาการ กระรอกเปลี่ยนโพรง**-ดูคลิปวิดีโอวิกฤต สิ่งแวดล้อม ถอดบทเรียน**-สมาธิภาวนา (5 น.)**-กิจกรรมสร้างสรรค์พลังกลุ่ม ธานอสบุกโลก**-ถอดบทเรียนกิจกรรมธานอสบุกโลก**-กำหนดตารางเวลา**-วางกฎกติกาในการ อยู่ร่วมกัน อะไรควรทำ ไม่ควรทำ* | *สันทนาการ จับอะไรดีจ๊ะ, เปลี่ยน**จำชื่อเพื่อน “ตะกร้าใบใหญ่”**สร้างกลุ่มฐาน**ภารกิจกลุ่มฐาน**กิจกรรมสร้างพลังกลุ่ม แม่น้ำพิษ* | *กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนที่อยู่ใกล้ค่าย “พ่อฮักแม่ฮัก”* |
| *2 ต.ค.* | *-สันทนาการ**-ดูคลิปวิดีโอวิกฤตสิ่งแวดล้อม**-กลุ่มฐานนำเสนอ สรุปบทเรียนเมื่อวาน**-ถอดบทเรียนกิจกรรมพ่อฮักแม่ฮัก**ถอดบทเรียนกิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชน “แม่น้ำพิษ”**กิจกรรมรู้จักตนเอง “ธาตุ “* | *ผ่อนพักตระหนักรู้* |  *-สันทนาการ**-รู้จักตนเอง ธาตุ 4 (ต่อ)* | *-ร้องเพลง**-การใช้ไพ่ธาโร่ใคร่ครวญชีวิต* |
| *3 ต.ค.* |  | *สันทนาการ**คลิปวิดีโอวิกฤตสิ่งแวดล้อม**สมาธิภาวนา**ถอดบทเรียนการวิเคราะห์ใคร่ครวญตนเองผ่านไพ่ทาโร่**สรุปบทเรียนของกลุ่มฐาน**กิจกรรมรู้จักตนเอง ธาตุ 4**กิจกรรมพลังกลุ่มเรียนรู้การทำงานเป็นทีม “วางเหรียญบนขวด* |  | *สันทนาการ**ถอดบทเรียน วางเหรียญบนขวด****กิจกรรมเรียนรู้ภาวะผู้นำ ตาข่ายไฟฟ้า*** | *-ดูหนัง Freedom Writer* |
| *4 ต.ค.* |  | *- สันทนาการ**-ดูคลิปวิดีโอวิกฤตสิ่งแวดล้อม**-สมาธิภาวนา**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน**-ถอดบทเรียนการดูหนัง Freedom Writer**-กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว เดินข้ามเส้นความกลัว* |  | *-สันทนาการ**-กิจกรรมพัฒนาภาวะผู้นำ ตาข่ายไฟฟ้า (ต่อ)**-ถอดบทเรียนตาข่ายไฟฟ้า* | *กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว ฝึกพูดในที่สาธารณะรอบที่ 1 จุดเปลี่ยนในชีวิตฉัน* |
| *5 ต.ค.* |  | *-สันทนาการ**-ดูคลิปวิกฤตสิ่งแวดล้อม**-ฝึกจับประเด็นจากการอ่านบทความ* | *ผ่อนพักตระหนักรู้* | *-สันทนาการ**-เรื่องเล่าจากประสบการณ์ความรัก**-กิจกรรมเรียนรู้ภาวะผู้นำ ช้างท่องโลก* | *ดูหนัง School of Rock* |
| *วันที่ 6 ต.ค.* |  | *-สันทนาการ**-ดูคลิปวิดีโอวิกฤตสิ่งแวดล้อม**-สมาธิภาวนา**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน**-ทบทวนกติกาการอยู่ร่วมกัน สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่อยากปรับ**-สันทนาการ**-ถอดบทเรียนช้างท่องโลก โยงกับภาวะผู้นำ* |  | *-สันทนาการ**-กิจกรรมอาสาพัฒนาชุมชน เก็บขยะบ้านกิตตินันท์ ซ่อมบ้านและทำความสะอาดบ้านให้พ่ออุ๊ยเข้ม* | *ถอดบทเรียนกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชน* |
| *วันที่ 7 ต.ค.* |  | *-สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนเมื่อวาน**-ฝึกพูด ฝึกฟัง**-กิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชน เรียนรู้ความไว้วางใจ ปิดตาเดินตะปู* |  | *-สันทนาการ**-ปิดตาเดินตะปู (ต่อ)**-ถอดบทเรียนปิดตาเดินตะปู**-การกรอกฐานข้อมูลในระบบอิเลคทรอนิก* | *ดูหนังมหาลัยเหมืองแร่* |
|  *8 ต.ค.* |  | *-สันทนาการ**-เรียนรู้ระบบนิเวศของป่า เดินป่าศึกษาธรรมชาติ 13 ฐานเรียนรู้* | *ผ่อนพักตระหนักรู้* | *-ถอดบทเรียน การศึกษาธรรมชาติ**-กรอกข้อมูลอิเลคทรอนิก* | *เรียนรู้นอกสถานที่ สัมผัสความงามตามธรรมชาติ “ดอยเสมอดาว”**ความงามจากบทกวี* |
| *9 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ* *-ดูคลิปวิดีโอวิกฤตสิ่งแวดล้อม**-อ่านบทกวี**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนการเรียนรู้เมื่อวาน**-โรงพยาบาลนาน้อยให้ความรู้การดูแลตนเองจากไข้หวัดใหญ่* |  | *-สันทนาการ**-ทำความสะอาดที่พัก* | *ดูคลิปวิดีโอพี่โจน จันได การก้าวข้ามความกลัว**ฝึกพูดในที่สาธารณะครั้งที่ 2 ประสบการณ์การก้าวข้ามความกลัว* |
| *10 ต.ค.62* |  | *- สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนการเรียนรู้ของเมื่อวาน**-ดูคลิปวิดีโอ วิกฤตการศึกษา**-โยคะ**-เรียนรู้เครื่องมือในการรู้จักชุมชน “แผนที่ชุมชน”* |  | *-เรียนรู้เครื่องมือรู้จักชุมชน “ปฏิทินชุมชน”* | *-แลกเปลี่ยนสุขทุกข์และข้อเสนอแนะในการอยู่ร่วมกัน 21 วัน**-ฝึกจับประเด็นจากการอ่าน “เก้าอี้ตัวเดิม”**เขียนบทความ “เก้าอี้ตัวเดิมของฉัน”* |
| *11 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-ดูคลิปวิดีโอ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม**-กลุ่มฐานนำเสนอการสรุปบทเรียนการเรียนรู้ของเมื่อวาน**-โยคะ**- เรียนรู้เครื่องมือรู้จักตนเองและชุมชน ผ่านการบันทึกรายจ่าย**-ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำบัญชีรายจ่าย* | *ผ่อนพักตระหนักรู้* | *กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว “ไต่เชือกข้ามน้ำ และปีนหน้าผา”* | *ถอดบทเรียนการก้าวข้ามความกลัว ไต่เชือกข้ามน้ำ และปีนหน้าผา**ฝึกพูดในที่สาธารณะรอบที่ 3 “เก้าอี้ตัวเดิมของฉัน”* |
| *วันที่ 12 ต.ค.*  |  | *-ศึกษาดูงานการจัดการวิสาหกิจชุมชนชีววิถี ต.น้ำเกี๋ยน อ.ภูเพียง น่าน**-สัมผัสความงามและความศรัทธา “พระธาตุแช่แห้ง”* |  | *-เรียนรู้รากเหง้าท้องถิ่นผ่าน หออัตลักษณ์น่าน**-เตรียมพูดในที่สาธารณะ* | *-พูดในที่สาธารณะถนนคนเดิน**เผชิญและจัดการความกลัว* |
| *13 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน**-ถอดบทเรียนการพูดในที่สาธารณะ**-เปลี่ยนกลุ่มฐานใหม่**รู้จักใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง**-มิเตอร์วัดใจ รู้จักสื่อระดับไหน**-รู้จักเพื่อนจากการใช้สื่อ**-เรียนรู้ประสบการณ์จากการใช้สื่อ* |  | *-สันทนาการ**-ปาปารัสซี่**-Cyber Bully การกลั่นแกล้งกันทางโลกโซเชียล* | *-เสพสื่ออย่างไรให้เท่าทัน* |
| *14 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน*-ประเภทของสื่อ 5 สิ่งที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง |  | *-สันทนาการ**-ฝึกผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์* | *สายธารชีวิต**ใบไม้เล่าประสบการณ์* |
| *15 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน**-กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่ม ตีบอล* |  | *-สันทนาการ**-กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว เตรียมนิเวศภาวนา* | *-นิเวศภาวนา 1 คืน อดอาหาร*ค้นหาตนเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา |
| *16 ต.ค.62* |  | -สันทนาการ-ถอดบทเรียนนิเวศภาวนา |  | *ความงามผ่านงานศิลปะ**-กายใจสัมพันธ์**-ฝึกสมดุลประสานกายใจ**-ศิลปะผ่านประสาทสัมผัส หู จมูก ใจ**-ทำพู่กันด้วยตนเอง**-สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตัวเอง* | *ดูหนัง ลิขิตชีวิตศิลปิน* |
| *17 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน**ความงามผ่านงานศิลปะ**-ถอดบทเรียนจากดูหนัง**-สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตนเอง* |  | *-ฉันคือใคร**-ฉันอยากเป็นใคร**-ความฝันของฉัน**-ศิลปะจัดวาง**-สรุป* | *ดูหนังเรื่อง In time* |
| *18 ต.ค.62* |  | *-ทบทวนความรู้สึกดีๆ ที่มีให้กับตนเอง**รู้เท่าทันโลกที่กำลังพลิกผันและปั่นป่วน**-ดูสารคดี The story of struff กระบวนการผลิตแบบเส้นตรงตามแนวทางวัตถุนิยม**-ทบทวนความสุขความทุกข์ของตนเองกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป**-ทบทวนสิ่งที่มีอิทธิพลกับเรามีอะไรบ้าง* |  | *-สันทนาการ**-ข้อดี/นิสัยดี และสิ่งที่อยากปรับปรุง**-ภาพฝันของฉันในอีก 10 ปี**-นำเสนอแผน 10 ปี* | *เล่นดนตรี**ฟังและแลกเปลี่ยนกับชีวิตของคนที่เป็นแรงบันดาลใจ* |
| *19 ต.ค.62* |  | *-นิสัยใหม่อะไรที่ต้องสร้างขึ้นเพื่อให้ไปถึงฝัน**-ถ้าเราเป็นนายก อบต. เราจะเปลี่ยนตำบลของเราให้เป็นอย่างไร* |  | *-กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฟังประสบการณ์ของ ฤทธิพันธุ์ วิจิตรพร (เป้ย) ฑูตแห่งความดี ผู้เคยผ่านวิกฤตชีวิตและกลับตัวได้* | *-กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อ่านหนังสือ ผีเสื้อและความหวัง**-ถอดบทเรียนจากการอ่านหนังสือ* |
| *20 ต.ค.62* |  | *-สันทนาการ**-นำเสนอการสรุปบทเรียนของกลุ่มฐาน**-นำเสนอการจับประเด็นจากหนังสือ ดอกไม้และความหวัง**-กลุ่มเดินป่านำเสนอบทเรียนจากการเผชิญความกลัวในการเดินป่า**-กิจกรรมทบทวนกระบวนการเรียนรู้ “ตนเองมีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างจากการบ่มเพาะ 21 วัน”* |  | *กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่ม**ธานอสบุกโลก ภาคสุดท้าย* | *กิจกรรมสานสัมพันธ์* |
| *21 ต.ค.62* |  | *-คำมั่นสัญญากับตนเอง “ความตั้งใจดี 10 อย่างที่จะกลับไปทำทันทีใน 3 เดือน”**กิจกรรมแสดงความรักและปรารถนาดีต่อกันของกัลยาณมิตร**-ปวารณา (พบกันหมดทุกคน ขอบคุณ ขอโทษ บอกกล่าวเพื่อพัฒนา)* |  | *-ปิดวง “สิ่งที่อยากบอกจากใจกับเพื่อนๆ และพี่ๆ ทุกคน”**-เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ* |  |