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* |  |