



DICY Youth Camp Digital Galaxy by FDE



คู่มือค่าย

ฉบับเยาวชนเข้าค่าย

Handbook for Youth



เกริ่นนำ

สวัสดีค่ะ น้องๆ ผู้สนใจดิจิทัลทุกคน อีกไม่นานก็จะถึงเวลาที่เราจะได้มาเข้าร่วมค่ายเสริมทักษะของเราแล้ว ความสนุกสนานรอให้ทุกคนได้มาสัมผัสกับความประทับใจของ ค่าย DiCY Youth Camp : Digital Galaxy ที่จะพาน้องๆ ผ่านดวงดาวแห่งดิจิทัล ผ่านกิจกรรมสร้างเสริมศักยภาพให้กับน้องๆ ตลอดระยะเวลา 6 วัน 5 คืนนี้ น้องๆ มั่นใจได้ว่า จะได้พบกับกิจกรรมสุดสนุกที่ได้ทั้งสาระและความบันเทิง คุ่มค่ากับการได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งน้องๆ อาจจะตื่นเต้นและสงสัยว่าเราควรเตรียมตัวอย่างไรในการมาค่ายครั้งนี้ พี่ๆ จึงจัดทำคู่มือสำหรับการเข้าค่ายนี้ให้น้องๆ เพื่อแนะแนวทางการเตรียมตัวให้กับน้องๆ ทุกคน

น้องๆ หลายคนมองว่า การเตรียมของและการจัดกระเป๋าเป็นเรื่องที่ยาก และวุ่นวายมาก จึงมีกลยุทธ์ที่จะจัดกระเป๋าสัมภาระด้วยตนเอง แต่น้องๆ ทราบไหมคะว่า การให้ผู้ปกครองหรือคนอื่นจัดกระเป๋าให้ นั้น สามารถสร้างปัญหาให้กับน้องๆ ได้มากมายเลย เช่น การหาของไม่เจอ หรือของที่อยากจะนำมา ก็ลืมนำมา นอกจากนี้ การจัดกระเป๋าด้วยตัวเอง ยังช่วยฝึกการทำงานอย่างเป็นระเบียบให้กับน้องๆ อีกด้วย เพราะฉะนั้น พี่ขอสนับสนุนให้น้องๆ จัดกระเป๋าด้วยตนเอง พี่ขอให้น้องๆ ลองทำดูก่อนนะคะ ทำง่ายๆ เพียงทำตามขั้นตอนในเล่มนี้ น้องๆ จะพบว่า การเตรียมสัมภาระเอง ไม่ได้ยากอย่างที่คิดเลย

จากใจ.

พี่ๆ ทีมงานค่าย DiCY Youth Camp

วางแผนเข้าค่าย และตรวจสอบของ

“ในการไปค่ายหนึ่งครั้ง เราจำเป็นต้องเอาอะไรไปบ้าง ? และเอาไปเท่าไรดี” ปัญหานี้ เป็นปัญหาสำคัญที่หลายๆ คนต้องเผชิญ ในการจัดเตรียมของเข้าค่าย สำหรับน้องๆ ที่เคยเข้าค่ายมาแล้ว คงพอจะทราบจากประสบการณ์ของตนเองว่าเราจะนำอะไรไปบ้างดี แต่สำหรับน้องๆ ที่ยังไม่เคยเข้าค่ายมาก่อน ให้ลองอ่านคำแนะนำที่พี่จะบอกต่อจากนี้ น่าจะช่วยทำให้น้องๆ เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น (ปริมาณของแต่ละอย่างจะเป็นการประมาณสำหรับมาค่ายจำนวน 6 วัน 5 คืน)

ในการเตรียมของนั้น พี่จะแบ่งสิ่งของที่**ต้องหรือควรนำมา**ทั้งหมด 5 ประเภทง่ายๆ ต่อไปนี้

1. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
2. อุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกาย
3. สิ่งของจำเป็นของแต่ละบุคคล
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน
5. สิ่งของอื่นๆ

หมวดที่ 1 : เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เป็นสิ่งที่เรียกว่าจำเป็นที่สุดที่น้องๆจะต้องนำมาถ่าย (ไม่
งั้นก็ไม่มีอะไรใส่สิ จริงมั๊ย?) อันได้แก่....

1. เสื้อยืด

เป็นเสื้ออเนกประสงค์ ใส่ได้ตลอดเวลา ควรเลือกเสื้อที่ไม่หนา
จนเกินไป ใส่แล้วจะได้ไม่ร้อน และระบายอากาศได้ดี แนะนำ
ประมาณ 5-8 ตัว

2. เสื้อเชิ้ต

เป็นเสื้อที่ใส่แล้วสบาย ดูเรียบร้อยและเป็นทางการกว่าเสื้อยืดนิด
หน่อย สามารถใส่สลับกับเสื้อยืดได้ ถ้าน้องนำมาทั้งเสื้อยืดและ
เสื้อเชิ้ต ก็ให้ทั้งสองชนิดรวมกันประมาณ 4-6 ตัว

3. กางเกงขาสั้น

พี่แนะนำให้กางเกงของน้องๆ ยาวเลยเข้าลงมา เพราะจะดูสุภาพ
และใส่ได้สบายกว่าแบบที่สั้นมากๆ แนะนำประมาณ 3-4 ตัว

4. กางเกงขายาว

ใส่แล้วจะดูสุภาพกว่ากางเกงขาสั้นค่อนข้างมาก สามารถใส่ซ้ำได้
แต่อาจจะมีข้อเสียเรื่องความไม่คล่องตัวและความร้อน แนะนำ
ประมาณ 1-3 ตัว

5. ชุดนอน

มีหลายแบบเนื่องจากน้องใส่แค่ไม่นาน และไม่สกปรกมากจึงสามารถใส่ซ้ำได้เช่นกัน แนะนำ 2-4 ตัว

6. ชุดวอร์ม/ชุดออกกำลังกาย ทุกๆ เช้า

เราจะมีการยืดเส้นยืดสายกันเล็กน้อย ก่อนทำกิจกรรมในแต่ละวัน น้องๆอาจจะเตรียมเสื้อยืด หรือ กางเกงที่เคลื่อนไหวได้สะดวกมา เพื่อไว้บ้างก็ดีนะคะ ประมาณ 1-2 ชุด

7. ชุดชั้นใน

พี่แนะนำให้เปลี่ยนทุกวัน (ถေး) นะ และนำมามากกว่าจำนวนวัน เพื่อขาดและเผื่อเหลือ ประมาณ 6-8 ชุด

8. ถุงเท้า

ไม่จำเป็นต้องนำมาก็ได้ค่ะ แต่สำหรับคนที่นิยมใส่ก็แนะนำมา ประมาณ 3-5 คู่

9. รองเท้าผ้าใบ

เนื่องจากภายในค่ายมีกิจกรรมที่หลากหลายและบางกิจกรรมจำเป็นต้องใช้รองเท้าผ้าใบ พี่ๆอยากให้น้องๆ มีรองเท้าผ้าใบอย่างต่ำคนละ 1 คู่

หมวดที่ 2 : อุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกาย

ในแต่ละวัน น้องๆ จะต้องทำกิจกรรมอันน่าสนใจและ
กิจกรรมหลายๆ พี่แนะนำให้น้องๆ นำอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
และอุปกรณ์ของใช้ที่จำเป็นของน้องๆ มาด้วย เช่น

1. ผ้าเช็ดตัว และผ้าขนหนู
2. แปรงสีฟันและยาสีฟัน พร้อมแก้วพลาสติก
3. สบู่อาบน้ำ
4. ยาสระผม
5. ครีม/โฟมล้างหน้า
6. ครีมทาผิว หรือของที่ให้กลิ่นหอม หรือดับกลิ่น
7. ครีมกันแดด หากน้องๆกลัวผิวเสีย ก็พกติดมาด้วยค่ะ
8. กระจาดชำระห่อเล็ก หรือผ้าเช็ดหน้า
9. รองเท้าแตะสำหรับใส่เวลาอาบน้ำ

หมวดที่ 3 : สิ่งของจำเป็นของแต่ละบุคคล

1. ยารักษาโรคเฉพาะทาง

สำคัญมากนะคะ สำหรับน้องที่ต้องรับประทานยาพิเศษเฉพาะทางต่างๆ น้องต้องนำยานั้นติดตัวมาด้วยนะคะ ในส่วนกรณีเจ็บไข้ได้ป่วยธรรมดา ทางทีมงานค่ายได้จัดเตรียมไว้แล้วคะ

2. ผ้าอนามัย

สำหรับน้องผู้หญิง สำคัญมากนะคะ

3. แวนตาหรือคอนแทคเลนส์

สำหรับน้องที่ใส่คอนแทคเลนส์ อย่าลืมนำแวนมาสำรองด้วยนะคะ เพราะอาจเกิดปัญหาได้ เช่น หมดอายุ หาย หรือตกหล่น

4. อื่นๆ

ที่พี่ๆ อยากบอกน้อง คือสิ่งของบางชิ้นที่จำเป็นสำหรับน้องและไม่อยู่ในรายการของที่ห้ามนำมา อย่าลืมที่จะหยิบของเหล่านั้นใส่กระเป๋าด้วยนะคะ

หมวดที่ 4 : เตรียม App ใน Smartphone

กิจกรรมจะมี App ที่ต้องใช้ ขอให้น้องติดตั้ง App ลงใน Smartphone ที่จะนำมาด้วยตามนี้ค่ะ

1. Gmail/Google account

หลายกิจกรรมของเราจะใช้บัญชี Gmail เป็นเครื่องมือสำหรับน้อง ที่ยังไม่มี Gmail ลงทะเบียนได้ที่ <https://accounts.google.com/SignUp> ส่วนน้องที่มี Gmail อยู่แล้ว ต้องจำรหัสผ่านของตัวเองให้ได้นะคะ



2. Google Docs กับ Google Sheets

App สารพัดประโยชน์ของ Google Docs กับ Google Sheets ติดตั้งใน Smartphone ได้ที่ <https://www.google.com/mobile/drive/>



3. Google Translate

วุ่นแปลภาษาของโดเรม่อนสำหรับโทรศัพท์มือถือ โหลดที่ https://www.google.com/intl/nl_ALL/mobile/translate/

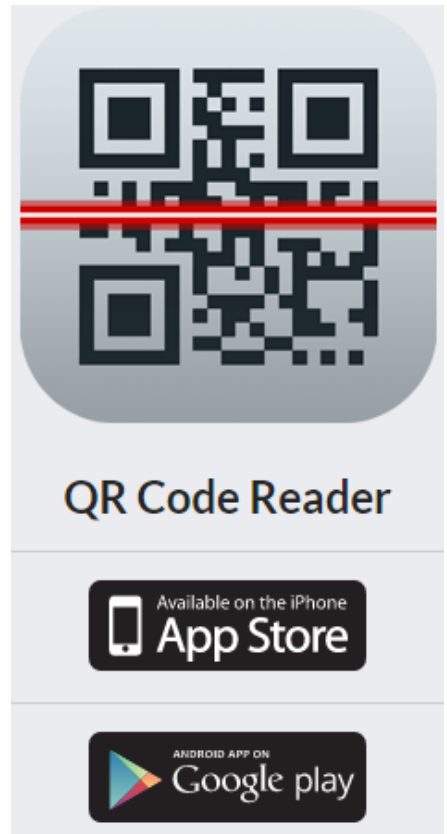


Get Google Translate
Android
 Download from [Google Play](#).
iPhone
 Download [from the App Store](#).

4. QR Code Reader

ไว้ใช้อ่านรหัสลับที่ซ่อนอยู่ใน QR Code และ barcode ต่างๆ โหลดจาก <https://www.scan.me/download/>

ลองติดตั้งดูนะคะ แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ต้องกังวล พี่ค่ายจะช่วยน้องๆ ทำค่ะ



เมื่อถึงวันค่าย เราจะพบกัน

