

CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT “Trại hè Khám phá và đánh thức tố chất thủ lĩnh”

(Kèm theo Kế hoạch số: KH/LVKT ngày 24 tháng 6 năm 2022)

Ngày	Thời gian	Chủ đề	Nội dung chính	Huấn luyện viên	Địa điểm
Ngày thứ nhất: KẾT NỐI	7h đến 9h	Nhập trại – làm quen – kết bạn – lập team	Trại sinh sau khi ghi danh sẽ được các HLV hướng dẫn làm quen, kết bạn và thành lập các đội nhóm theo tiêu chí của trại huấn luyện.	Ban tổ chức	Sân trường
	9h đến 10h	Tự lập: Kỹ năng sắp xếp nội vụ, không gian học tập, ăn ở nội trú. Chia sẻ cùng đồng đội.	Nhận vật tư cá nhân, vệ sinh sắp xếp, dọn dẹp phòng nội trú.	Thầy Nguyễn Bắc Hà	Phòng nội trú
	10h đến 11h30	Cơm trưa	Hướng dẫn nền nếp sinh hoạt ăn tập thể, giáo dục văn hóa ăn uống tập thể và thói quen mời cơm trước khi ăn.	Cô Hoàng Mai Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn
	11h30 đến 13h	Nghỉ trưa tại phòng		Trại trưởng quản lí	Phòng nội trú
	13h đến 14h	Học tập qui định, nội qui của trại huấn luyện.		Thầy Nguyễn Vũ Ngọc Huy	Nhà đa năng
	14h đến 16h	Kỹ năng thiết lập, điều hành Đội hình đội ngũ	Phân chia đội trưởng, đội phó. Học tập các nội dung về đội hình, đội ngũ, các hiệu lệnh của trại huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà	Nhà đa năng
	16h đến 17h30	Kỹ năng tương tác với môi trường nước	Học kỹ thuật bơi ếch trên cạn và thở nước, thả lông, tắm rửa	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	Hồ bơi
	17h30 đến 19h	Cơm chiều và nghỉ ngơi		Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn
	19h đến 21h30	Kết nối	Chuyên đề kỹ năng kết nối, thấu cảm... Sinh hoạt một số bài hát Mỗi HS tự nêu ra 10 khuyết điểm để khắc phục sau	TT KNS	Nhà đa năng

			7 ngày		
	21h 30	Nghĩ, ngủ			Phòng nội trú
Ngày thứ hai: LUYỆN RÈN	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và di chuyển đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 9h	Kỹ năng gút dây	- Gút dây thông dụng - Gút dây cứu thương - Gút dây thoát thân...	Anh Phạm Duy Thương Chủ nhiệm CLB kỹ năng Sao Thái Dương Huy, Hiếu	
	9h đến 10h30	Kỹ năng cắm trại	- Kỹ năng chọn địa hình dựng trại. - Kỹ năng dựng trại theo mùa... - Mỗi đội cắm 1 trại tại trung tâm sân trường	Thầy Ng Vũ Ngọc Huy Ban quản trại Hiếu, Sang, Hà	
	10h30 đến 11h30	Cơm trưa			Nhà ăn
	11h30 đến 13h	Nghỉ trưa			Phòng nội trú
	13h đến 15h	Sáng tạo	Các đội thực hành gút dây, làm một số vật dụng trang trí trong lều trại, lưu niệm		Tại lều trại
	15 đến 16h	Thể thao	Tham gia các môn Bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn theo team của mình.	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	16h đến 17h30	Kỹ năng tương tác với môi trường nước	Thực hành bơi ếch dưới nước, thả lỏng, tắm rửa	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	Hồ bơi
	17h30 đến 19h	Cơm chiều và nghỉ		Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn

		ngoi			
	19h đến 21h30	Làm chủ chính mình	Kỹ năng MC hoạt náo viên và thuyết trình. Không gian mạng và quyền trẻ em	Thầy Phạm Văn Tiên TPT Cấp quốc gia “Cánh én hồng” 2018. Hiếu, Huy, Sang	Nhà đa năng
	21h 30	Nghỉ, ngủ			Phòng nội trú
Ngày thứ ba: KHÁM PHÁ	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và di chuyển đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 10h30	Teambuilding	Xây dựng tinh thần đội nhóm qua các trò chơi.	Nguyễn Minh Tuấn Trung tâm Kỹ năng sống	Sân Trường Lều trại
	10h30 đến 11h30	Cơm trưa			Nhà ăn
	11h30 đến 13h	Nghỉ trưa			Phòng nội trú
	13h đến 15h	Thư viện là bạn	Trải nghiệm giá trị văn hóa đọc, văn minh nơi thư viên, và phương pháp đọc sách hiệu quả.	Ts. Lê Đắc Tường Hiệu trưởng	Thư viện
	15 đến 16h	Thể thao	Tham gia các môn Bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn theo team của mình.	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	16h đến 17h30	Kỹ năng tương tác với môi trường nước	Thực hành bơi ếch dưới nước, thả lồng, tắm rửa	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	17h30 đến 19h	Cơm chiều và nghỉ ngơi		Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn

	19h đến 21h30	Kỹ năng trò chơi lớn	- Mật thư - Thiết kế trò chơi lớn	Thầy Đặng Văn Vũ Chuyên viên PGDĐT – Ủy viên Hội đồng đội TP Kon Tum	
	21h 30	Nghỉ, ngủ			Phòng nội trú
Ngày thứ tư: NỖ LỰC	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và di chuyển đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 10h30		- Trò chơi lớn Đi tìm “Kim cương” - Hành quân về đất ngục - Dâng hương	Thầy Đặng Văn Vũ Huy, Hà, Sang, Hiếu, Thiên, Bảo	
	10h30 đến 11h30	Cơm trưa			Nhà ăn
	11h30 đến 13h	Nghỉ trưa			Phòng nội trú
	13h đến 15h	Đánh thức cảm xúc	Kỹ năng kiềm chế cảm xúc, vượt qua nỗi sợ và kết nối cảm xúc.	TTKNS	
	15 đến 16h	Thể thao	Tham gia các môn Bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn theo team của mình.	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	16h đến 17h30	Kỹ năng tương tác với môi trường nước	Thực hành bơi ếch dưới nước, thả lồng, tắm rửa	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	17h30 đến 19h	Cơm chiều và nghỉ ngơi		Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn

	19h đến 21h30	Sống tử tế và vì cộng đồng	- Chia sẻ yêu thương – Thiện nguyện - Kỹ năng sinh hoạt với thiếu nhi	Thầy Đặng Trung Hiếu Tổng phụ trách đội - Ủy viên Hội đồng đội TP Kon Tum	
	21h 30				
Ngày thứ năm: SÁNG TẠO	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và di chuyển đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 10h30	Giá trị “Đồng tiền”	Trải nghiệm giá trị “Đồng tiền” – Phiên chợ Đâu mới Kon Tum.	Cô Nguyễn Hoàng Mai Bí thư đoàn trường	
	11h30 đến 13h	Cơm trưa, Nghỉ trưa			Nhà ăn, Phòng nội trú
	13 đến 16h	Trải nghiệm mỹ thuật đương đại	Dự kiến trải nghiệm tại Đảo hoa Long Loi – Đắk Hà - Sắc màu trên đá: Vườn thực nghiệm Liên Việt Kon Tum	Họa sỹ Hồ Việt Trưởng chuyên ngành mỹ thuật Kon Tum Họa sỹ NVN Huy Phó chuyên ngành mỹ thuật Kon Tum	
	16h đến 17h30	Thể thao	Tham gia các môn Bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn theo team của mình.	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	17h30 đến 19h	Kỹ năng tương tác với môi trường nước	Thực hành bơi ếch dưới nước, thả lồng, tắm rửa	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	19h đến 21h30	Đánh thức cảm	Kỹ năng kiềm chế cảm xúc, vượt qua	TT Kỹ năng sống	

		xúc	nỗi sợ và kết nối cảm xúc.		
	21h 30	Nghỉ, ngủ			Phòng nội trú
Ngày thứ sáu: GIÚP ÍCH	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và di chuyển đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 10h30	Sống tử tế và vì cộng đồng	- Chia sẻ yêu thương – Thiện nguyện	Thầy Đặng Trung Hiếu Tổng phụ trách đội - Ủy viên Hội đồng đội TP Kon Tum	TT BTXH
	11h30 đến 13h	Cơm trưa, Nghỉ trưa			TTBTXH
	13 đến 16h		- Kỹ năng sinh hoạt với thiếu nhi	Thầy Đặng Trung Hiếu Tổng phụ trách đội - Ủy viên Hội đồng đội TP Kon Tum	
	16h đến 17h30		Giao lưu Bóng đá với Trung tâm BTXH	Thầy Nguyễn Cao Thiên, Hồ Viết Bảo, Lê Tiến Sang, Phước Hải	
	17h30 đến 19h	Cơm chiều và nghỉ ngơi		Ban hậu cần, quản sinh	Nhà ăn
	19h đến 21h30	Lửa trại Nhiệt huyết	- Hoạt động cộng đồng, sinh hoạt lửa trại	BTC	

			- Giao lưu văn hóa công chiêng		
	21h 30				
Ngày thứ bảy: TRƯỜNG THÀNH	5h đến 7h30	Thức giấc	Gấp nội vụ. Bài thể dục buổi sáng. Sáng 5g báo thức tập thể dục; 5h30-6h vệ sinh các khu vực được phân công; 6h-6h30 vệ sinh cá nhân + gấp nội vụ; 6h30-7h ăn sáng (BNN đi kiểm tra nội vụ các phòng; 7h xếp hàng nhận nhiệm vụ ngày và đi chuyên đến các địa điểm để thực hiện nhiệm vụ, 7h30 bắt đầu huấn luyện.	Thầy Nguyễn Bắc Hà Thầy Hồ Viết Bảo Ban quản sinh	Sân trường
	7h30 đến 10h30	Chia sẻ cảm xúc	- TRại sinh nhìn nhận lại 10 điều cần khắc phục và đưa ra mục tiêu tiếp theo cho bản thân - Kết nối sâu	TT Kỹ năng sống	
	11h30 đến 13h				
	13 đến 16h	Trải nghiệm âm nhạc	Ga la âm nhạc - Luyện thanh - Trải nghiệm nhạc cụ - Giao lưu công chiêng	Thầy Nguyễn Vũ Việt Hoài. Cô Nguyễn Ngọc Quỳnh Hương Nghệ Nhân A Biu	
	16h đến 17h30	Ga la Vinh danh “Thủ Lĩnh”	Đánh giá, trao thưởng, bế mạc, chia tay	BTC	

NGƯỜI LẬP

Nguyễn Vũ Ngọc Huy