



— Guida al —

# Campeggio

delle Giovani Donne



UNA GUIDA PER LE DIRIGENTI ADULTE E LE DIRIGENTI  
GIOVANI DEL CAMPEGGIO



# SOMMARIO

---

**1** Introduzione al campeggio delle  
Giovani Donne.

---

**5** Principi per i dirigenti del campeggio

- Prepararsi spiritualmente
- Partecipare ai consigli
- Ministrare agli altri
- Insegnare il vangelo di Gesù Cristo

---

**13** Programmare il campeggio

- Scegliere la data e il luogo del campeggio
- Stabilire gli obiettivi per il campeggio
- Scegliere le attività
- Informare e coinvolgere i genitori
- Provvedere alla sicurezza ed essere pronti per le emergenze

---

**25** Valutare il campeggio

---

**30** Idee per le attività al campeggio

---





## Introduzione al campeggio delle Giovani Donne

“Sì, venite a Cristo, e siate resi perfetti in lui” (Moroni 10:32).

“Una fonte di acqua pura” e “un boschetto di alberelli” (Mosia 18:5) — Mormon usò queste parole per descrivere il luogo in cui Alma si era nascosto dopo essere fuggito dal re Noè. Quegli alberi e quell’acqua diventarono “belli agli occhi” del popolo che li si unì ad Alma. Perché? Perché in quel luogo Alma e il suo popolo “giunsero alla conoscenza del loro Redentore” (Mosia 18:30).

Il sito del campeggio delle Giovani Donne — che sia in un bosco, in un parco, su una spiaggia o in una casa di riunione — può diventare bello agli occhi di tutte quelle che vi si radunano. Come fu per Alma e il suo popolo, alle giovani serve un posto dove potersi riunire, dove potersi allontanare dalle influenze del mondo, dove poter sentire lo Spirito del Signore, dove poter crescere in unità e amore e dove poter rafforzare la propria fede e la propria testimonianza del Padre Celeste e di Gesù Cristo.

La Chiesa incoraggia a organizzare campeggi per le giovani donne. Sotto la direzione dei dirigenti del sacerdozio e tenendo presenti le necessità delle famiglie, le presidenze delle Giovani Donne di rione e di palo determinano la frequenza e la durata del programma del campeggio. Solitamente, un campeggio di

più giorni si tiene una volta all'anno a livello di rione o di palo. A discrezione dei dirigenti del sacerdozio, è possibile svolgere altri campeggi giornalieri o con pernottamento al fine di soddisfare le necessità e gli interessi locali. I principi contenuti in questo manuale devono essere applicati in tutte le programmazioni.

Il campeggio è per tutte le ragazze idonee a partecipare al programma delle Giovani Donne. Possono iscriversi anche le giovani non appartenenti alla Chiesa che sono disposte a rispettarne le norme. I dirigenti devono individuare le giovani che entro la data del campeggio avranno raggiunto l'età richiesta e invitarle a partecipare. I genitori e i dirigenti possono esaminare insieme eventuali eccezioni alle direttive riguardanti l'età considerando la maturità e i rapporti di amicizia (vedere *Manuale generale – Servire ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni*, 11.2.1.3, ChurchofJesusChrist.org).

Età richiesta: con l'approvazione dei genitori, le giovani donne possono partecipare ai campeggi che prevedono il pernottamento dal mese di gennaio dell'anno in cui compiono 12 anni.

Le presidenze delle Giovani Donne, le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio devono utilizzare i principi della presente guida per programmare e organizzare il campeggio. Questi principi aiuteranno le dirigenti adulte e giovani del campeggio a programmare un campeggio per le giovani donne di ogni unità della Chiesa, a prescindere dal luogo e dalle circostanze. Un campeggio programmato e organizzato secondo questi principi ispirati aiuterà le giovani a progredire nel vangelo di Gesù Cristo, a instaurare amicizie e ad accrescere la propria autosufficienza e le tecniche per vivere all'aperto.

Alma e il suo popolo non rimasero presso le Acque di Mormon, ma non dimenticarono mai le esperienze che vissero in quel luogo. Allo stesso modo, quando torneranno a casa, le giovani non dimenticheranno ciò che avranno vissuto e tali esperienze le rafforzeranno perché avranno conosciuto meglio il loro Redentore.

PHILIPPINES



INDONESIA



USA

A close-up photograph of a woman with long, dark hair, her eyes closed in a meditative or prayerful state. She is wearing a dark blue cardigan over a black and white striped shirt. She is holding a small, dark book or notebook in her hands, which are clasped together. The background is a warm, wooden wall with intricate carvings. The lighting is soft and focused on her face.

La vostra preparazione spirituale  
guiderà i vostri sforzi mentre  
programmerete il campeggio  
e vi preparerete per esso.



## Principi di dirigenza per il campeggio

“Sii umile, e il Signore Iddio ti condurrà per mano e darà risposta alle tue preghiere” ([Dottrina e Alleanze 112:10](#)).

**S**ia le giovani sia le adulte possono diventare ottime dirigenti del campeggio se si atterrano ai principi di dirigenza riportati nel *Manuale generale – Servire ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni*: prepararsi spiritualmente, partecipare ai consigli, ministrare agli altri e insegnare il vangelo di Gesù Cristo (vedere il *Manuale generale*, [4.2](#) e le lezioni sulla dirigenza per la presidenza di classe che si trovano alla pagina [Helps for Presidencies](#)).

### Prepararsi spiritualmente

Come dirigenti, potete ricevere ispirazione quando pregate, studiate le Scritture e digiunate tenendo in mente le giovani donne. Prendete in considerazione l'idea di andare al tempio, ove possibile. La vostra preparazione spirituale guiderà i vostri sforzi mentre programmerete il campeggio e vi preparerete per esso.

## Partecipare ai consigli

Le presidenze delle Giovani Donne, le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio si riuniscono per consultarsi sul campeggio. Consigliarsi insieme in questo modo invita l'ispirazione dello Spirito Santo e aiuta a scoprire modi efficaci di soddisfare le necessità delle giovani donne e delle loro famiglie mediante il campeggio. Tutte coloro che partecipano a questi consigli devono poter sentire che i loro commenti e le loro idee vengono apprezzati (vedere Dottrina e Alleanze 88:122 e *Manuale generale*, 4.2.5).

### Dirigenti del sacerdozio

I dirigenti del sacerdozio del rione e del palo sono i responsabili principali delle Giovani Donne e devono approvare tutti i programmi relativi al campeggio. Le presidenze delle Giovani Donne devono compilare il Programma evento e attività e consigliarsi con i dirigenti del sacerdozio per ricevere guida sullo scopo, gli obiettivi, l'ubicazione, i dettagli delle attività e il calendario del campeggio. I dirigenti del sacerdozio devono altresì approvare le direttive riguardanti il bilancio e i piani per la sicurezza del campeggio, che includono la selezione di accompagnatrici adeguate e la determinazione delle norme del campeggio relative al comportamento e all'abbigliamento.

I dirigenti del sacerdozio possono chiamare donne del rione e del palo perché contribuiscano a programmare e a gestire il campeggio (se esso include solo le giovani donne del rione, allora le dirigenti adulte devono essere chiamate in quel rione e non nel palo). Devono programmare anche un numero sufficiente di detentori del sacerdozio che parteciperanno al campeggio e che vi faranno visita. Per tutta la durata del campeggio è necessaria la presenza di due o più fratelli del sacerdozio di Melchisedec che forniscano sostegno e protezione (vedere *Manuale generale*, 20.6.12). Riguardo alle



attività con pernottamento, i suddetti dirigenti del sacerdozio devono rimanere in strutture separate da quelle delle giovani donne e delle dirigenti adulte. I dirigenti del sacerdozio devono evitare di trovarsi da soli con qualunque dirigente donna o qualsiasi ragazza a meno che gli altri possano vederli chiaramente.

### **Dirigenti del campeggio delle Giovani Donne**

Le donne del rione o del palo devono essere chiamate dai rispettivi dirigenti del sacerdozio a essere dirigenti del campeggio delle Giovani Donne. Sotto la direzione della presidenza delle Giovani Donne, queste dirigenti del campeggio collaborano con le dirigenti giovani nell'organizzare e nel gestire il campeggio.

## Dirigenti giovani del campeggio

Il campeggio fornisce alle giovani l'opportunità di sviluppare e mettere in pratica capacità dirigenziali mentre programmano il campeggio e dirigendone i vari aspetti. Possono essere chiamate come dirigenti giovani del campeggio giovani donne di 16 e 17 anni. Queste dirigenti giovani del campeggio devono avere la responsabilità principale di programmare, di dirigere e di valutare il campeggio. Si consigliano con la presidenza delle Giovani Donne, con i dirigenti del campeggio di rione e di palo e con i dirigenti del sacerdozio. Se nel rione o nel palo non ci sono ragazze di quella età, questi ruoli possono essere ricoperti da giovani donne di altre età. Anche le presidenze di classe possono avere responsabilità dirigenziali al campeggio. Per risorse utili alle giovani donne per prepararsi per i suddetti ruoli di dirigenza, vedere il *Manuale generale*, sezione 4.2, e le lezioni sulla dirigenza per le presidenze di classe che si trovano su Helps for Presidencies.

Tra le responsabilità tipiche delle dirigenti giovani del campeggio vi sono la direzione delle riunioni di programmazione, la scelta e la programmazione delle attività, la direzione e la conduzione di attività specifiche e la valutazione del campeggio.

## Ministrare agli altri

“E si istruivano e si servivano l'un l'altro” (3 Nefi 26:19).

Quando ministriamo, serviamo e istruiamo gli altri. Al campeggio, mediante il ministero, tutte le dirigenti hanno l'opportunità di rafforzare i rapporti con le giovani donne e di sviluppare la fiducia tra di esse. Per ministrare servono l'amore, l'amicizia sincera e il desiderio di rafforzare gli altri. Il campeggio fornisce un ambiente in cui le giovani possono diventare più simili al Salvatore mentre imparano a ministrare le une alle altre. Come dirigenti, potete essere un esempio

di ministero risollevando le altre, promuovendo la fiducia in se stessi attraverso le parole e le azioni, scegliendo di essere pazienti, agendo da pacificatrici, evitando di lamentarvi, condividendo la testimonianza e prodigandovi per includere tutte.

Se siete dirigenti giovani del campeggio, avete un'opportunità addirittura maggiore di ministrare alle ragazze del campeggio perché siete coinvolte più da vicino nelle loro esperienze. Come dirigenti giovani del campeggio, potete ministrare nei modi seguenti alle giovani donne che vi partecipano:

- Riunitevi con ciascuna giovane singolarmente. Imparate a conoscerla e aiutatela a capire cosa aspettarsi al campeggio.
- Pregate per ciascuna giovane per nome prima che il campeggio inizi e ogni giorno per tutta la sua durata.

ARGENTINA



MONGOLIA



DOMINICAN REPUBLIC

Assicuratevi che ciascuna ragazza sia coinvolta e si senta amata.

- Fate semplici atti di gentilezza e di servizio.
- Insegnate alle giovani che cos'è il ministero. Invitatele a ministrare le une alle altre. Alla fine di ogni giornata, raccontatevi le esperienze vissute.

## Insegnare il vangelo di Gesù Cristo

Tutte le dirigenti del campeggio insegnano mediante l'esempio e la testimonianza. Il campeggio deve essere ricco di esperienze di apprendimento sia spirituali sia temporali. Quando programmate gli argomenti da insegnare, pregate per ogni giovane donna e pensate a lei. Fornite a ciascuna ragazza l'opportunità per sentire lo Spirito. Aiutatela ad applicare le dottrine del Vangelo alle esperienze quotidiane. Insegnatele abilità che la prepareranno per il futuro e proteggeranno lei e la sua famiglia durante le emergenze. Quali che siano i principi che sceglierete di insegnare, tenete presente che tutto quello che fate al campeggio deve aiutare ciascuna giovane donna a ottenere i risultati seguenti (vedere anche il *Manuale generale*, 11.1.1):

- Rafforzare la fede nel Padre Celeste e in Gesù Cristo e la testimonianza che ha di Loro.
- Capire la propria identità come figlia di Dio.
- Vivere in modo degno obbedendo ai comandamenti e mettendo in pratica le norme del Vangelo.
- Ricevere e riconoscere i suggerimenti dello Spirito Santo e fare affidamento su di essi.

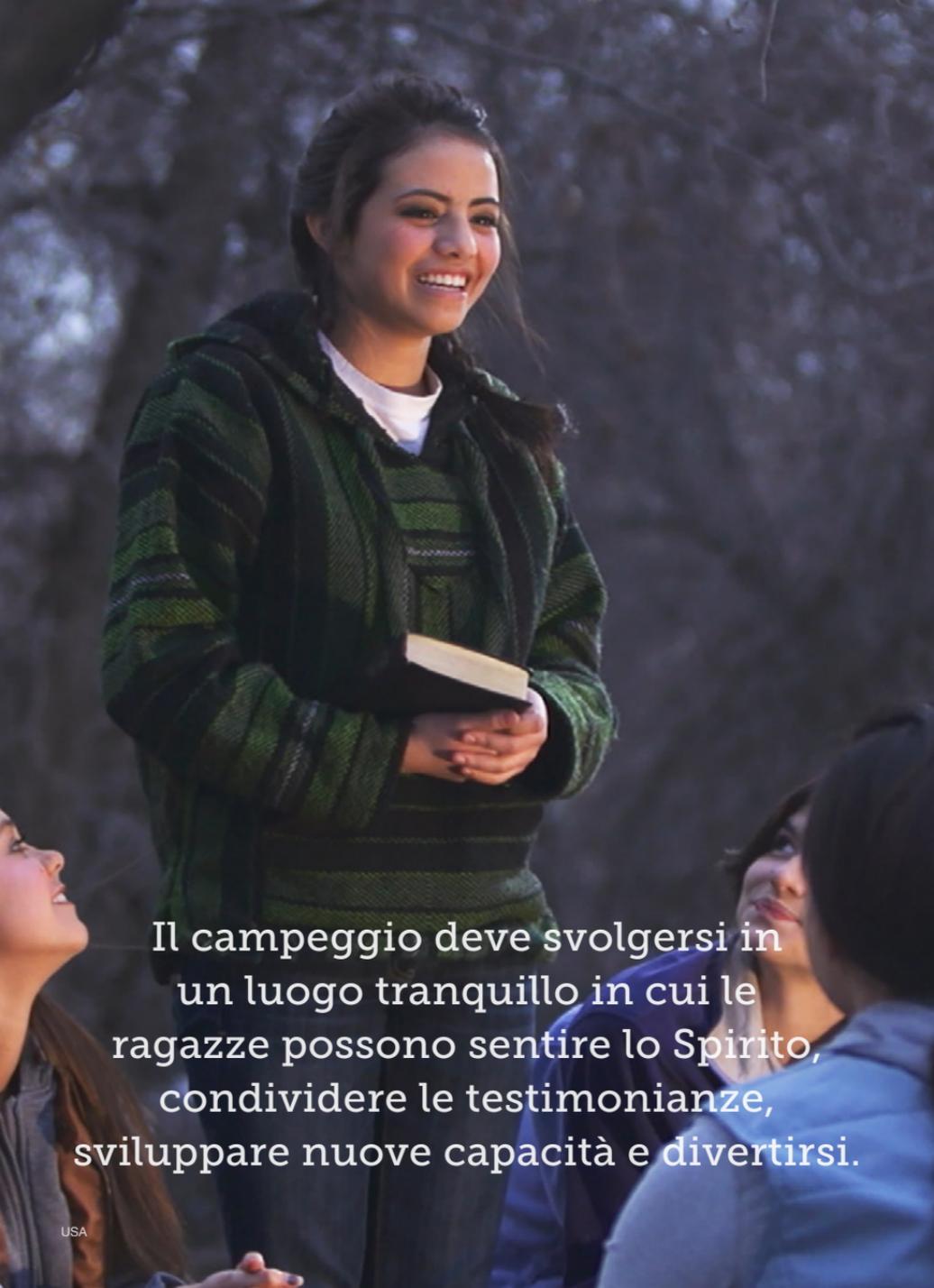


SOUTH KOREA



USA

- Prepararsi per il suo ruolo divino di dirigente, di moglie e di madre.
- Comprendere e rispettare le alleanze che ha stipulato.
- Instaurare nuove amicizie e divertirsi.

A young woman with dark hair, wearing a green and black patterned hoodie, is smiling and holding a book. She is standing in a wooded area, surrounded by other people who are looking up at her. The background is a soft-focus forest with trees and foliage.

Il campeggio deve svolgersi in  
un luogo tranquillo in cui le  
ragazze possono sentire lo Spirito,  
condividere le testimonianze,  
sviluppare nuove capacità e divertirsi.



# Programmare il campeggio

**“Organizzatevi; preparate ogni cosa necessaria” (DeA 109:8).**

Il campeggio deve essere semplice e deve dare alle giovani donne del tempo per conoscere da vicino le creazioni di Dio e per “stare tranquille” (vedere [DeA 101:16](#)). Il campeggio non deve essere elaborato o includere allestimenti, eventi o decorazioni che distraggono dal suo obiettivo. Evitate anche esperienze in cui le giovani possono scambiare forti sensazioni emotive, come la tristezza o la sorpresa, con sentimenti portati dallo Spirito. Le attività consone, il divertimento salutare e le interazioni genuine inviteranno lo Spirito Santo.

Valutare e prevedere con attenzione ogni dettaglio del campeggio e le necessità e la sicurezza di ciascuna partecipante è responsabilità delle dirigenti adulte e di quelle giovani. Durante la programmazione, studiate e tenete presenti le direttive riportate su [safety.lds.org](#), nella lettera sulla sicurezza inviata annualmente dalla Prima Presidenza e nelle sezioni seguenti del [Manuale 2](#):

- [10.8.6](#) Campeggio delle Giovani Donne
- [10.8.9](#) Finanziamento di attività ed eventi
- [13.2.4](#) Norme
- [13.6.8](#) Attività per la raccolta di fondi
- [13.6.9](#) Assicurazione

- 13.6.12 Attività che richiedono ai partecipanti di passare la notte fuori casa
- 13.6.13 Permesso dei genitori
- 13.6.17 Affitto di strutture non appartenenti alla Chiesa per lo svolgimento delle attività
- 13.6.20 Precauzioni di sicurezza, azioni da intraprendere in caso di incidenti e rapporto sull'accaduto
- 13.6.24 Viaggi

Coinvolgete tutte le giovani donne nelle responsabilità e negli incarichi del campeggio (vedere *Manuale 2*, 3.3.4). Se avranno l'opportunità di servire, di cucinare, di pulire, di organizzare e di dirigere, le giovani acquisiranno capacità organizzative e gestionali che continueranno a benedire le loro famiglie e la Chiesa. Assicuratevi di mettere in pratica i principi della preparazione spirituale, della guida e del ministero cristiani in tutte le fasi della programmazione.

## Scegliere la data e il luogo del campeggio

La località del campeggio delle Giovani Donne varierà a seconda della zona e delle necessità. Di solito, i campeggi si svolgono all'aria aperta in un posto sicuro lontano da casa. A prescindere dall'ubicazione, il campeggio deve svolgersi in un luogo tranquillo in cui le ragazze possono sentire lo Spirito, condividere le testimonianze, acquisire nuove capacità e divertirsi. Nelle zone in cui è difficile o vietato accamparsi in orario notturno, programmare il campeggio di una giornata potrebbe essere una valida alternativa. I campeggi senza pernottamento si possono svolgere in un posto vicino al luogo in cui vivono le giovani donne, come un parco, un'area picnic o un giardino.

I campeggi possono includere solo le giovani del vostro rione oppure tutte quelle del palo. Potete programmare un campeggio per qualsiasi periodo dell'anno, ma assicuratevi di prendere in considerazione il clima, la stagione e il tipo di esperienza che voi e le ragazze vorreste vivere. In circostanze ideali, il campeggio delle Giovani Donne si svolge una volta all'anno, ma può essere organizzato con minor frequenza per soddisfare le necessità locali. Il tipico campeggio non dura più di cinque giorni, non deve svolgersi la domenica e, di solito, non si svolge di lunedì. Assicuratevi che il vostro campeggio segua tutte le regole locali per i campeggi con pernottamento per i giovani.

## Stabilire gli obiettivi per il campeggio

Quando vi consigliate con le altre e scegliete gli obiettivi per il vostro campeggio, ricorrete alla preghiera nel porvi questa domanda: "Che cosa il Padre Celeste vuole che succeda nella vita delle giovani donne grazie a questo campeggio?". La risposta a questa domanda deve diventare l'obiettivo del vostro campeggio. Questo obiettivo guiderà tutte le altre decisioni che prenderete riguardo al campeggio.

## Scegliere un tema per il campeggio

Avere un tema vi aiuterà a rimanere focalizzate sugli obiettivi del campeggio. Il tema deve essere di natura spirituale, deve ricordare alle ragazze un principio del Vangelo e deve ispirarle a mettere in pratica i valori delle Giovani Donne. I vostri dirigenti del sacerdozio devono approvare il tema prima che pianifichiate il modo di usarlo al campeggio.



PUERTO RICO

Un tema può essere ispirato da:

- Il tema dell'AMM annuale.
- Un versetto.
- La dichiarazione di un profeta o di un apostolo.
- Un inno.
- L'opuscolo Per la forza della gioventù.

## Scegliere le attività

“Ed ora, ecco, io vi do il comandamento che quando sarete riuniti vi istruiate e vi edificiate gli uni gli altri, per poter sapere come agire” (DeA 43:8).

Consigliatevi con la presidenza delle Giovani Donne e con le dirigenti adulte e giovani del campeggio per programmare attività sicure e significative che realizzino gli obiettivi fissati per il campeggio. Le migliori attività per il campeggio sono strutturate sulle necessità e le capacità di tutte le giovani donne, e permettono loro di sentire e di riconoscere lo Spirito mentre instaurano nuove amicizie, si esercitano nelle capacità dirigenziali, accrescono i propri talenti, migliorano la propria salute attraverso l'attività fisica o imparano cosa sono le emergenze e come prepararsi al riguardo.

Alcune idee per attività che soddisfano i criteri menzionati sono elencate nella sezione “Idee per le attività da svolgere al campeggio” della presente guida. Scegliete di bilanciare le attività spirituali, sociali, fisiche e intellettuali. Le domande seguenti possono aiutarvi a valutare le attività che avete programmato:

1. In che modo questa attività adempie gli obiettivi del campeggio?
2. Quali importanti lezioni le giovani donne impareranno da questa attività?

3. Quali capacità svilupperanno le ragazze grazie a questa attività?
4. In che modo questa attività rafforzerà le giovani donne e le loro famiglie?
5. Questa attività presenta un rischio di ammalarsi o di farsi male superiore alla norma? Siamo sufficientemente organizzate per ridurre al minimo tali rischi?

Nelle aree in cui le Giovani Donne hanno svolto campeggi per molti anni potrebbero esserci attività, canzoni e consuetudini che sono state ripetute ogni anno e sono diventate una tradizione. Esaminate con attenzione queste tradizioni per essere sicure che

SWITZERLAND



HUNGARY



USA

NEW ZEALAND



USA

siano appropriate e che rispecchino l'obiettivo e le necessità del campeggio.

Segue un esempio di una giornata tipo al campeggio delle Giovani Donne. Alcune delle attività elencate di seguito potrebbero non essere attuabili nella vostra zona. Quando create un programma per il vostro campeggio su misura per le vostre giovani donne e per l'ambiente in cui sarete, seguite lo Spirito.

### Esempio di programma per una giornata tipo al campeggio

07:00–07:30 Recarsi o svegliarsi al campeggio.

- 07:30–09:00 Preparare e servire la colazione. Pulire dopo aver mangiato.
- 09:00–09:15 Riunione del mattino, che include un inno, un versetto e una preghiera.
- 09:15–09:30 Annunciare le attività e trattare gli incarichi e la sicurezza.
- 09:30–12:00 Partecipare alle attività: imparare cosa sono la depurazione dell'acqua, il pronto soccorso e i ripari di emergenza.
- 12:00–13:30 Preparare e servire il pranzo. Pulire dopo aver mangiato.
- 13:30–14:30 Momento di tranquillità per studiare le Scritture, per meditare e scrivere sul diario in base a un argomento o a un tema specifici.
- 14:30–17:00 Partecipare alle attività: giochi di gruppo, gare di nuoto ed escursione naturalistica.
- 17:00–18:30 Preparare e servire la cena. Pulire dopo aver mangiato e pulizia del campeggio.
- 18:30–19:30 Presentare una serata dei talenti
- 19:30–21:00 Tenere una riunione serale e una di testimonianza.
- 21:00–21:30 Tempo a disposizione per le preghiere e lo studio personali.
- 21:30–22:00 Prepararsi per andare a letto. Le dirigenti adulte e quelle giovani del campeggio si riuniscono per valutare gli eventi della giornata e per prepararsi per il giorno dopo.





## Informare e coinvolgere i genitori

Quello che le giovani donne imparano al campeggio deve rafforzare e benedire le loro famiglie. Nel prepararvi per il campeggio, potete invitare i genitori perché parlino delle necessità spirituali e delle speranze che hanno per le figlie e, allo stesso tempo, propongano idee per attività e abilità che sarebbero di beneficio per la loro famiglia. Alcuni genitori possono avere esperienze e abilità da offrire come contributo. Informate i genitori sulle date, l'ubicazione, il costo, il tema e le attività che avete programmato per il campeggio. Spiegate ai genitori e alle ragazze le norme di abbigliamento e di comportamento richieste (vedere 1 Timoteo 4:12).

Prima della partenza per il campeggio, chiedete a ciascun genitore di compilare e restituire il modulo Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico per ogni giovane. È possibile trovare il modulo alla pagina [safety.lds.org](http://safety.lds.org). Dovete fornire informazioni dettagliate sul campeggio e sulle attività, cosicché i genitori possano dare un consenso informato per la partecipazione delle rispettive figlie (vedere il *Manuale 2*, 13.6.13).

## Provvedere alla sicurezza ed essere pronti per le emergenze

“E quando otteniamo una qualche benedizione da Dio, è mediante l'obbedienza a quella legge su cui essa è basata” (DeA 130:21).

Una delle vostre responsabilità più importanti al campeggio è fare in modo che le giovani siano spiritualmente, moralmente, emotivamente e fisicamente al sicuro mentre sono lontane dalla propria famiglia. Sia la condotta sia i rapporti con gli altri devono attenersi alle norme della Chiesa (vedere Per la forza della gioventù e la lettera sulla sicurezza inviata annualmente dalla Prima Presidenza) e rispecchiare un comportamento cristiano. Inoltre, i dirigenti possono stabilire norme e direttive specifiche per il campeggio per garantire la sicurezza e creare l'ambiente necessario al raggiungimento degli obiettivi del campeggio. Le giovani devono comprendere che partecipare a un'attività non è un diritto ma un privilegio che può essere revocato se si comportano in modo inappropriato o se mettono a rischio loro stesse o le altre. I dirigenti

USA



devono comunicare tali aspettative ai genitori e alle partecipanti e devono consultarsi sul modo in cui affrontare i problemi che potrebbero insorgere.

É richiesto che un numero sufficiente di dirigenti adulte partecipi al campeggio. A ogni attività devono essere presenti almeno due dirigenti adulte in qualità di supervisori. Per le attività più grandi può essere necessario un numero maggiore di dirigenti adulte. Per tutta la durata del campeggio è necessaria la presenza di due o più fratelli del sacerdozio di Melchisedec che forniscano sostegno e protezione (vedere *Manuale 2*, [13.6.12](#)). Tutti i dirigenti, maschi e femmine, devono evitare di restare da soli con una giovane se non in situazioni in cui le dirigenti adulte che si trovano nelle vicinanze possono vederli chiaramente.



USA



PUERTO RICO

Riferite immediatamente ai dirigenti del sacerdozio eventuali incidenti o ferite gravi che richiedono più del primo soccorso di base. Tutte le partecipanti al campeggio, soprattutto le dirigenti adulte, sono incoraggiate a prestare attenzione a qualsiasi segnale di maltrattamento e di negligenza. Chiunque venga a conoscenza di abusi di carattere fisico, sessuale o emotivo deve riferire la questione alle autorità giudiziarie competenti e deve contattare immediatamente il vescovo.

Le giovani donne e le dirigenti devono essere preparate per le sollecitazioni fisiche del campeggio. Riducete al minimo il pericolo rispettando tutte le regole e le leggi locali della vostra zona. Assicuratevi che ci siano sempre a disposizione mezzi di trasporto e di comunicazione. Se possibile, invitate del personale infermieristico, medico o chiunque abbia un'esperienza significativa in materia di pronto soccorso a partecipare al campeggio. Portate kit di primo soccorso. Tenete a portata di mano una lista di indirizzi e numeri telefonici delle strutture mediche e dei recapiti di emergenza più vicini, come le forze dell'ordine, i vigili del fuoco o i servizi di ambulanza.

Prima del campeggio, andate a trovare i genitori delle giovani donne per conoscere i bisogni di ogni singola ragazza, compresi quelli di carattere alimentare, medico ed emotivo. Monitorare attivamente il comportamento delle giovani e intervenite quando necessario. Atti di bullismo, scherzi e altri generi di conversazione e di comportamento scortesi, immorali o irrispettosi sono inaccettabili. Comprendete e accettate la responsabilità di provvedere alla sicurezza e al benessere delle giovani che vi sono state affidate. Individuate, discutete e preparate modi per ridurre i rischi che vi aspettate al campeggio. Per maggiori informazioni, consultate le sezioni del *Manuale 2* elencate alle pagine 13–14 della presente guida, la lettera sulla sicurezza inviata annualmente dalla Prima Presidenza e il sito [safety.lds.org](http://safety.lds.org).



Invitate le giovani donne a riflettere sulle esperienze vissute al campeggio. Incoraggiatele a raccontare alla famiglia e agli amici quello che hanno imparato.



## Valutare il campeggio

**“Affinché ognuno possa rendermi conto dell’intendenza che gli è stata assegnata” (Dottrina e Alleanze 104:12).**

**Q**uando vi riunirete per valutare il campeggio, sarete guidate dallo Spirito affinché abbiate esperienze migliori e impariate da esse. Le dirigenti del campeggio, adulte e giovani, devono riunirsi ogni giorno per valutare le attività da svolgere e a conclusione del campeggio per valutare quelle svolte. Le valutazioni giornaliere devono essere brevi e devono contribuire a migliorare la qualità dell’esperienza.

Nell’esaminare la vostra esperienza al campeggio, tenete presenti le seguenti domande:

- Le nostre attività sono andate come da programma? Perché sì o perché no?
- Che cosa avrebbe potuto rendere questo giorno migliore?
- Che cosa ha funzionato bene?
- Quali principi abbiamo insegnato e quali lezioni hanno imparato le giovani donne?
- C’è qualche problema che dobbiamo risolvere?
- Le giovani donne hanno sentito lo Spirito oggi? Se non lo hanno sentito, che cosa possiamo fare di diverso domani?

Durante la riunione di valutazione post-campeggio, ponetevi queste e altre domande per stabilire che cosa è andato bene e come potete migliorare l'anno prossimo:

- Abbiamo raggiunto i nostri obiettivi? Perché sì o perché no?
- Eravamo ben preparate spiritualmente?
- Ci siamo consultate in modo adeguato?
- Che cosa hanno imparato le giovani sul ministrare le une alle altre?
- In che modo le dirigenti giovani del campeggio hanno adempiuto le proprie responsabilità?
- In che modo le famiglie delle ragazze sono state rafforzate?
- Dove e quando le giovani donne hanno sentito lo Spirito al campeggio?
- Che cosa possiamo fare per aiutare le giovani a continuare a riconoscere e a seguire lo Spirito?
- Che cosa è accaduto nella vita delle nostre giovani come risultato del campeggio?
- Quali idee abbiamo per il prossimo campeggio delle Giovani Donne?

Le esperienze che vivete al campeggio continueranno a migliorare se terrete dei registri accurati. Questi registri devono includere un riassunto delle attività, un rapporto sul bilancio, le informazioni relative al trasporto e alla sistemazione, i menu, il numero delle partecipanti, delle fotografie e, se possibile, delle testimonianze. Questi registri sono una risorsa preziosa per coloro che pianificheranno il campeggio negli anni a seguire.

Invitate le giovani donne a riflettere sulle esperienze vissute al campeggio. Incoraggiatele a raccontare alla famiglia e agli amici quello che hanno imparato. Grazie alle attività congiunte, potete continuare a espandere le competenze che le giovani hanno appreso al campeggio. Potete anche parlare delle dottrine insegnate al campeggio durante le lezioni domenicali. Se le vostre attività hanno avuto successo, potreste parlarne con gli altri.

KENYA



SAMOA



CANADA



WALES





"Tutte le cose denotano che vi è un Dio; sì, anche la terra e tutte le cose che sono sulla faccia della terra, sì, e il suo movimento, sì, e anche tutti i pianeti che si muovono nel loro ordine stabilito testimoniano che vi è un supremo Creatore"  
(Alma 30:44).

# Idee per le attività da svolgere al campeggio

Quello che segue è un elenco di possibili idee per attività spirituali, sociali, fisiche e intellettuali da considerare durante la programmazione del campeggio. Potete trovare ulteriori idee sul sito Attività dei giovani ([ChurchofJesusChrist.org/youth/activities](http://ChurchofJesusChrist.org/youth/activities)). Le idee evidenziate in questa sezione hanno un contenuto dedicato sul sito Attività dei giovani.

## Attività di preparazione

Le attività per il campeggio possono iniziare prima della vostra partenza e continuare dopo la conclusione del campeggio stesso. Potreste programmare attività che favoriscano la preparazione, accrescano l'apprendimento e creino entusiasmo per il campeggio.

- Svolgete un'attività di preparazione per le giovani e per le loro famiglie. Illustrate il tema e i dettagli del campeggio.
- Fate un'attività di programmazione in cui sviluppare un calendario degli incarichi. Alcuni di questi incarichi possono essere: cucinare, pulire, riordinare e smaltire i rifiuti
- Create un menu del campeggio entro i limiti del bilancio e che includa ricette nutrienti.
- Imparate modi di proteggere l'ambiente, come evitare gli sprechi, mantenere l'acqua pulita, risanare le aree naturali dopo che sono state danneggiate.
- Esercitatevi a usare l'attrezzatura da campeggio e a cucinare all'aperto.

- Iniziate ad apprendere le tecniche di sopravvivenza all'aperto.
- Stilare un programma di attività fisica e partecipate a escursioni, a gite in bici o ad altre attività che vi aiuteranno a prepararvi per il campeggio.

## Crescita spirituale

- Ogni giorno riservate del tempo per lo studio delle Scritture personale, per scrivere sul diario, per la preghiera e la riflessione. Potete concentrarvi sui versetti correlati al tema del campeggio.
- Programmate riunioni di campeggio quotidiane.
- Fate una passeggiata nella natura o una caccia al tesoro.
- Preparate e tenete lezioni o riunioni in cui illustrare i principi e le norme del Vangelo. Vedere *Manuale generale – Servire ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni*, sezione 38.8.20, per istruzioni sui relatori ospiti.
- Tenete una riunione di testimonianza e aiutate le giovani donne a comprendere la natura di una vera testimonianza (vedere *Siate fedeli – Riferimenti per lo studio del Vangelo* [2004], 188–190; Argomenti evangelici, “Testimonianza”, topics.ChurchofJesusChrist.org; e M. Russell Ballard, “Una testimonianza pura”, *Liahona*, novembre 2004, 40–43).
- Imparate a memoria un versetto, una poesia, un inno, i proclami “Il Cristo vivente – La testimonianza degli apostoli” (*Liahona*, aprile 2000, 2–3) o “La famiglia – Un proclama al mondo” (*Liahona*, novembre 2010, 129).

- Preparatevi per svolgere una missione con attività quali lo studio missionario o la simulazione di ruoli a tema missionario.
- Dedicatevi alla storia familiare raccontando storie, preparando ricette tradizionali o creando album di ricordi.
- Preparatevi a ricevere le ordinanze del tempio svolgendo attività quali la passeggiata della fede o i giochi sulle norme.
- Organizzate una serata di musica sacra.
- Fate un gioco o organizzate una presentazione o una scenetta che insegni un versetto o un principio del Vangelo.

### Attività fisica e salute

Quando scegliete tra le attività di questo elenco o ne selezionate altre, ricordate che tutte le attività di natura fisica devono essere adatte all'età e alle condizioni fisiche e mentali delle partecipanti. Rivolgetevi a specialisti debitamente addestrati o a guide abilitate per le attività speciali quali il rafting o le arrampicate. Rispettate tutte le norme di sicurezza per le attività e tutte quelle assicurative per le strutture utilizzate.

- Organizzate attività sportive o di salute fisica in base agli interessi delle ragazze che partecipano al campeggio.
- Fate sport di squadra come il calcio, la pallavolo o la pallacanestro.
- Organizzate escursioni zaino in spalla lunghe o con pernottamento e partecipatevi.
- Partecipate a una camminata, a un giro in bici o a una passeggiata nella natura.
- Fate rafting.\*

- Partecipate ad attività acquatiche come il nuoto, lo snorkeling\*, le immersioni subacquee\*, il canoismo, le escursioni in barca\* e così via.
- Fate un'arrampicata\* e la discesa in corda doppia\*.
- Invitate qualcuno appositamente addestrato a insegnare la sicurezza personale e l'autodifesa.\*
- Stilate un programma salutare, acquisite e sviluppate la buona abitudine di fare esercizio fisico e di mangiare bene.
- Studiate la Parola di Saggezza e scoprite di più sulla nutrizione. Scoprite quali comportamenti o quali atteggiamenti possono portare ad abitudini poco salutari, compresi i disturbi dell'alimentazione.
- Invitate un esperto che tenga una lezione sulla salute mentale, sulla salute emotiva e sulle capacità di affrontare le difficoltà.
- Imparare a conoscere i pericoli di Internet e della pornografia e imparate a proteggere voi stesse e la vostra famiglia.

### Preparazione alle emergenze e tecniche di sopravvivenza

- Invitate professionisti debitamente addestrati a insegnarvi le basi del pronto soccorso o la gestione delle emergenze, compreso ciò che bisogna fare in situazioni di pericolo di vita, per fasciare le ferite e per soccorrere le vittime.
- Imparate ad assemblare e a tenere un kit di pronto soccorso.
- Imparate le tecniche per accendere e mantenere vivo un falò in sicurezza ed esercitatevi a farlo.

*\*Queste attività comportano rischi elevati e richiedono l'aiuto di uno specialista adeguatamente preparato o abilitato.*

- Invitate qualcuno addestrato o con esperienza nel campo a insegnarvi quali sono le calamità naturali, le carenze di risorse e l'inquinamento potenziali comuni nella vostra zona.
- Imparate a muovervi in luoghi sconosciuti usando una bussola, diversi tipi di mappe e la posizione del sole, della luna e delle stelle.
- Imparate a riconoscere le formazioni nuvolose.
- Imparate le basi delle tecniche di sopravvivenza all'aperto.
- Costruite ripari di emergenza.
- Imparate a trovare e a depurare l'acqua.
- Invitate un esperto che possa insegnarvi a individuare i pericoli della fauna selvatica, degli insetti e delle piante. Imparate anche a individuare le piante e gli animali che sono commestibili.
- Esercitatevi a organizzare campeggi nel rispetto dell'ambiente. Imparate a montare un accampamento.
- Imparate i diversi tipi di nodi e le tecniche di legatura ed esercitatevi al riguardo.
- Provate diverse metodologie per cucinare all'aperto, come i forni a calore riflesso, i forni olandesi o i fuochi da campo.
- Imparate a immagazzinare cibo e acqua.
- Imparate a utilizzare un coltello in sicurezza.

### Amicizia e capacità dirigenziali

- Assegnate una “sorella segreta” a ciascuna partecipante, così che se ne possa prendere cura per tutta la durata del campeggio. Può farlo lasciandole bigliettini affettuosi o assicurandosi che la sua “sorella segreta” venga coinvolta in tutte le attività.

- Invitate un gruppo di dirigenti della Chiesa a insegnare come creare rapporti di fiducia e risolvere i contrasti.
- Organizzate una serata dei talenti a cui ciascuna ragazza può partecipare.
- Partecipate a un progetto di servizio a scopo umanitario o ambientale.
- Dimostrate apprezzamento per le vostre dirigenti adulte del campeggio.
- Organizzate una semplice cerimonia di premiazione per riconoscere i risultati che tutte hanno ottenuto al campeggio e il contributo che ciascuna ha dato.
- Tenete programmi serali attorno al fuoco.

### Sviluppo dei talenti e delle capacità

Le idee che seguono non sono tradizionali attività da campeggio all'aria aperta, ma possono aiutarvi a soddisfare le necessità delle vostre giovani donne.

- Imparate e sviluppate talenti musicali, come cantare o suonare uno strumento.
- Esercitatevi in diverse tipologie di arti e mestieri, come l'intreccio dei cesti, la pittura, la scultura o il lavoro a maglia.
- Esercitatevi a dirigere la musica.
- Invitate un esperto a insegnarvi le basi della falegnameria, delle riparazioni domestiche o di altre abilità di economia domestica. Usate le abilità apprese per servire gli altri.
- Imparate le basi della gestione del bilancio e delle risorse.

- Invitate una mamma con figli piccoli a insegnare le basi della cura dei bambini.
- Imparate a coltivare e a conservare il cibo. Per esempio, potreste imparare a piantare e coltivare un orto.
- Imparate le basi del cucito creando un capo d'abbigliamento semplice. Potreste anche imparare a rammendare gli indumenti.
- Imparate a riconoscere e a individuare diverse costellazioni, diversi pianeti e altre caratteristiche del cielo notturno.
- Preparate e inscenate recite o scenette brevi per il campeggio.
- Esercitatevi a scrivere e a tenere discorsi per la riunione sacramentale. Convidete i vostri discorsi con le altre.
- Visitate le strutture scolastiche locali o quelle di formazione professionale. Stabilite un piano per continuare la vostra istruzione. Informatevi sul Fondo perpetuo per l'istruzione della Chiesa.
- Imparate a riciclare e riutilizzare gli oggetti.









LA CHIESA DI  
GESÙ CRISTO  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI

Publicata da  
La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni  
Salt Lake City, Utah (USA)  
© 2018 Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Stampato negli Stati Uniti d'America  
Testo inglese approvato: 1/15  
Italian. 12098 160

ITALIAN

