

TELTTARETKI JA PIKNIKKI



Muistelutuokiossa retkeillään joko sisällä tai ulkona ja muistellaan retkellä olemista monin aistein.

1

TARVITAAN

Teltoa, pressu tai iso kangas, retkipatjoja, makuupusseja, vilttejä, tyynyjä, tuoleja, kompassi ja kartta, tuoleja, led-valoja tai -kynttilöitä, taskulamppu, puukalikoita, luonnontuoksua, tähtitaivasprojektorit, äänentoistolaitteet ja retkievät.

2

VALMISTELU

Valmistakaa retkievät koriin tai reppuun. Varatkaa leiripaikan rakentamiseen tarvittavat materiaalit leiripaikalle.

3

MUISTELUHETKI

Keskustelkaa retkelle lähtemisestä: Oletko teltaillut tai retkeillyt? Oletko ollut nuotiolla? Miten kompassia ja karttaa käytetään? Mitä olet syönyt retkellä? Mitä retkilauluja tunnet? Oletko ollut partiossa?

Pystyttäkää teltoa tai rakentakaa katos pressusta tai kankaasta.

Laittakaa teltaan tai katokseen retkipatjoja, makuupusseja, vilttejä, tyynyjä ja tuoleja. Rakentakaa led-valoista ja -kynttilöistä tai taskulampusta ja pienistä puuhaloista nuotio.

Heijastakaa tähtitaivasprojektorilla taivas kattoon. Laittakaa luonnon ääniä soimaan taustalle. Asettukaa teltaan tai katokseen.

Tuoksutelkaa luonnontuoksua. Syökää retkievää.

4

VINKKEJÄ

Jos teltoa eikä katosta ole, voit rakennetun leirin sijaan katsoa YouTubesta Hyvän mielen metsäkävelyn (Mieli - Suomen mielenterveys ry) ja toteuttaa tuokion muuten edellä kuvatusti. YouTubesta löytyy myös vanhoja aiheeseen liittyviä lauluja, kuten Oravan pesä, maakuntalaulut ja Meil' on metsässä nuotiopiiri.