

RETKIPÄIVÄN OPAS

Lähde talviselle päiväretkelle kummilapsen, lapsenlapsen tai muun tutun lapsen kanssa. Suunnittelimme päivän ohjelman sinulle valmiiksi. Poimi Retkipäivän oppaasta sinulle sopivat vinkit ja vietä hauska päivä ulkona.



SISÄLLYS

1.	Valitse retkikohde	3
2.	Varaa sopivasti aikaa.....	3
3.	Pakkaa varusteet.....	4
4.	Esivalmistelet retkieväät.....	4
	Nuotiovoileivät tai -rinkelit.....	5
	Nuotiobanaani.....	5
	Mustikkapiirakka nuotiolla.....	5
5.	Nauti luonnosta lapsen kanssa	6
	Liikkukaa metsässä kuin eläimet.....	6
	Ympäristötaideteos.....	6
	Luontobingo.....	6
	Oma retkitarina.....	6

Valokuvat: Netta Hautamäki Piirroukset: Meeri Rasivirta

1. VALITSE RETKIKOHDE

Varaa aikaa 15 - 30 minuuttia

Valitse itse tai lapsen kanssa yhdessä, mihin teette päiväretken. Voitte tehdä retken lähimetsään tai vaikkapa kansallispuistoon. Suomessa on 41 upeaa kansallispuistoa. Kansallispuistoista löydät merkityt reitit ja tulentekopaikat.

Luontoon.fi-sivulle on kerätty erilaisia retkikohteita. Voit tehdä haun lähialueellesi ja tarvitsemiesi retkipaikan ominaisuuksien mukaan.

[Hae retkikohdetta luontoon.fi-sivulta.](#)



2. VARAA SOPIVASTI AIKAA

Retkipäivä kannattaa suunnitella niin, että teillä ei ole päivän aikana kiire minnekään. Huomioi ainakin seuraavat asiat päivän aikataulussa:

- Mahdollinen ajomatka retkikohteeseen
- Polun pituus taukopaikalle ja takaisin
- Mahdolliset lyhyet välitauot ennen taukopaikkaa
- Eväiden valmistus ja syönti 1 - 2 tuntia

3. PAKKAA VARUSTEET

Varaa aikaa 15 – 30 minuuttia

Mieti valmiiksi, mitä tarvikkeita otat mukaan retkelle. Pakkaa varusteet itse etukäteen tai yhdessä lapsen kanssa. Tarvitset talviselle retkelle mukaan ainakin:

- Päälle säähän sopivat vaatteet
- Reppu
- Vaihtovaatteet lapselle
- Istuinalusta, talja tai vastaava lämmike
- Puukko
- Tulitikut ja sanomalehteä
- Eväät ja riittävästi juomista
- Lämmintä juomaa termospullossa
- Lautanen ja muki
- Talouspaperia
- Roskapussi roskille
- Laastareita, desinfiointiaine ja henkilökohtaiset lääkkeet

4. ESIVALMISTELE RETKIEVÄÄT

Retkieväävät ovat yksi päivän tärkeimpiä asioita. Ulkona tulee nälkä ja ruoka maistuu retkellä aina paremmalta kuin kotona ruokapöydässä. Keräsimme sinulle kolme päiväretkelle soveltuvaa kevyttä, helppoa ja nopeaa eväsvinkkiä.

VINKIT NUOTION SYTYTTÄMISEEN

Kuinka teet perinteinen nuotion?
Kurkkaa YouTubesta ohjevideo:

[Näin rakennat ja sytytät nuotion](#)

NUOTIOVOILEIVÄT TAI -RINKELIT

- paahtoleipä tai rinkeli
- voita tai tuorejuustoa
- tomaattia
- mozzarellaa tai muuta juustoa
- pinaattia

Eväsleivät on helppo koota valmiiksi kotona tai ne voi valmistaa retkipaikalla. Kun lapsi saa itse päättää, mitä täytteitä hän haluaa leipäänsä tai rinkeliinsä, maistuu retkiruoka vieläkin paremmalta.

Paista täytetty leipä tai rinkeli nuotiopaikalla



NUOTIOBANAANI

- 1 kypsä banaani / retkeilijä
- 4 palaa suklaata / retkeilijä
- pala foliota
- lusikka

Viillä banaanin pintaan pitkittäin viilto. Laita viiltoon sisään suklaapalat ja kääri täytetty banaani folioon. Paista nuotiolla tai hiilloksella kunnes suklaa on sulanut. Lusikoi herkku suoraan banaanista.

MUSTIKKAPIIRAKKA NUOTIOLLA

Ainekset kahdelle:

- 55 g kaurahiutaleita
- 10 g hedelmäsokeria
- noin 3 rkl voita (n. 45 g)
- 40 g mustikoita
- 2 – 3 dl vaniljakastiketta (voi valmistaa myös itse)
- pannu
- leivinpaperi

Sulata voi pannulla leivinpaperin päällä. Lisää kaurahiutaleet ja sokeri. Hämmennä ja paahda kevyesti. Lisää mustikat ja jatka paahtamista. Kun paistos on paahtunut mukavan ruskeaksi, tarjoile vaniljakastikkeen kanssa.

Resepti on julkaistu alun perin Partio-lehdessä 2/2017.

5. NAUTI LUONNOSTA LAPSEN KANSSA

Kun liikut lapsen kanssa yhdessä luonnossa, autat lasta rakentamaan itselleen hyvän luontosuhteen. Luonnossa liikkuminen ja luonnon kunnioittaminen ovat tärkeitä taitoja ihan jokaiselle ja iso osa partioharrastusta. Tässä muutama vinkki, kuinka voitte tutkia luontoa yhdessä retkipäivän aikana.

LIKKUKAA METSÄSSÄ KUIN ELÄIMET

Polku eväspaikalle voi tuntua pitkältä. Keksikää yhdessä, miten eri eläimet liikkuvat metsässä. Miten liikkuvat esimerkiksi karhu, hiiri tai ilves?

YMPÄRISTÖTAIDETEOS

Kerää lapsen kanssa polun varrelta erilaisia aarteita, kuten oksia ja käpyjä. Muistakaa jokaisenoikeudet eli älkää esimerkiksi vahingoittako puita. Kun pääsette taukopaikalle, voitte yhdessä koota kerätyistä aarteista taideteoksen. Ottakaa valmiista taideteoksesta kuva muistoksi, sillä taideteos jää metsään ilahduttamaan muita retkeilijöitä ja metsän eläimiä.

LUONTOBINGO

Keskittykää luonnon tarkkailuun bingoruudukon avulla. Valmistelkaa ennen retkelle lähtöä yhteinen bingoruudukko ja etsikää retken aikana matkan varrelta mahdollisimman monta ruudukosta löytyvää asiaa.

Tässä muutama esimerkki, joita voitte laittaa bingoruudukkoonne:

TULOSTA VALMIS BINGOPOHJA

Haluatko käyttää valmista bingopohjaa? Eskarin Partioviikon materiaaleista löydät valmiin bingopohjan, johon voit täydentää lapsen kanssa omat kohtanne.

[Valmis bingopohja](#)

- männyn käpy
- oravan syömä käpy
- kaatunut puu
- lintu lentää
- jotain, mikä ei kuulu luontoon
- eläimen jäljet
- jotain hyvältä tuoksuvaa
- jäkälää puussa
- mustikan varpu
- lumikasa

OMA RETKITARINA

Toivottavasti retkipäivästä jäi paljon kivoja muistoja sekä sinulle että lapselle. Käsitelkää päivän tapahtumat paluumatkalla tarinan avulla niin, että lapsi on tarinan päähenkilö. Aloittakaa aivan alusta, miten valmistauduitte retkelle. Käykää läpi, mitä tunteita retken aikana heräsi, miten selvisitte haasteista ja mitkä asiat toivat erityisen paljon iloa.

Hauskaa retkipäivää!



PARTION YSTÄVÄT -RAHASTO VÄHÄVARAISTEN PERHEIDEN APUNA

Uskomme, että jokainen lapsi ja nuori ansaitsee mielekkään harrastuksen. Harrastus on yksi parhaimpia keinoja auttaa yksinäistä lasta löytämään uusia ystäviä. Sen takia on tärkeää, että jokaisella lapsella on mahdollisuus harrastaa. Yhä useampi lapsi ja nuori tarvitsee rahallista tukea, jotta pystyy harrastamaan itselle mieluista harrastusta. Partion ystävät -rahaston avulla huolehdimme, että jokaisella on varaa harrastaa partiota.

[Lue lisää ja lahjoita.](#)



SUOMEN PARTIOLAISET – FINLANDS SCOUTER RY

Töölönkatu 55, 00250 Helsinki

Puh. (+358 9) 8865 1100 www.partio.fi