

Luontopiknik

Luonnosta voi nauttia myös puistoissa tai piha-alueilla. Luontopiknikillä pääsee rentoutumaan ja irtautumaan arjesta. Puistossa voi pelata yhdessä esimerkiksi petankkia tai luontobingoa sekä syödä eväitä ja keskustella leppoisessa tunnelmassa.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

TOTEUTUS

- Järjestäkää yhdessä yhdistyksen kanssa piknikretki läheiseen puistoon tai metsään.
- Retkeen voi yhdistää rentoutumisharjoituksia, venyttelyn/jumppahetken tai tarkkailla luontoa luontobingokorttien avulla.
- Kokeilkaa rohkeasti erilaisia pelejä tai leikkejä, esimerkiksi petankkipeliä:
 - Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen ja kaikille pelaajille 2–3 palloa. Joukkueilla tulee olla eri väriset tai kuvioiset pallot. Heittopaikka voidaan merkata esim. kivellä tai piirtää ympyrä maahan. Ensin heitetään maali-pallo ja sen jälkeen jokainen pelaaja ja joukkue heittää vuoron perään yhden pallon. Toisen joukkueen palloon voi yrittää osua ja liu'uttaa sitä kauemmas maalipallosta tai omaa palloa lähemmäs kohdetta. Kun pallot

on heitetty, lasketaan pisteet. Joukkue saa niin monta pistettä, kuin heillä on palloja lähempänä maalia verrattuna toiseen joukkueeseen. Voittajajoukkue on se, kumpi saa ensin 13 pistettä.

- Pelailun jälkeen voi nauttia sydän-terveellisiä retkieväitä, joita ovat esimerkiksi karjalanpiirakat, kirsikkatomaatit, tuoreet herneet ja marjat, välipalakeksit, viinirypäleet, pähkinät ja miniporkkanat.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Istuinalustat
- Sydänystävälliset retkieväät
- Mahdollisiin peleihin tarvittavat välineet kuten petankkipallot
- Luontobingokortit

VINKIT

- Piknik aikuiseen makuun reseptit ja muita lisävinkkejä löydät verkkosivuilta: sydanmerkki.fi/retkievasohjeet
- Vinkkinä, että piknikillä voi käyttää termospulloa kylmän juoman säilyttämiseen.

Puistossa voi pelata yhdessä esimerkiksi petankkia tai luontobingoa sekä syödä eväitä ja keskustella leppoisessa tunnelmassa.