

2

<9v.

5-10 MIN

LUONNON ANTIMET



HARJOITTEEN TAVOITE

Huomata, kuinka paljon luonto tarjoaa terveellistä ravintoa ihmiselle. Oppia hyödyntämään luonnon antimia.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Pohtikaa yhdessä, millaisia antimia luonto tarjoaa eri vuodenaikoina. Etsikää maastosta syötäväksi kelpaavia marjoja, sieniä tai kasveja (mm. käenkaali).

Miettikää, mitä voisi tehdä, jos suunnistusharjoituksen aikana metsässä yllättää kova jano.

HARJOITTEEN AJOITUS

Tehtävä sopii toteutettavaksi suunnistusharjoituksen yhteydessä maastossa liikuessa, pidemmällä suunnistuskoulun retkellä tai vaelluksella tai loppuvenyttelyn yhteydessä.

TOTEUTUS

Pyydä ryhmän/pienryhmän osallistujia pohtimaan, mitä syötävää nälkäinen suunnistaja voisi löytää metsästä keväällä, kesällä ja syksyllä. Miettikää, voiko kaiken syödä suoraan metsässä vai pitääkö luonnon antimille tehdä ensin jotain (mm. jotkin sienet pitää keittää, varsinkin korvasieni!).

Pohtikaa myös, mistä maastossa voisi juoda turvallisesti janoa yllättäessä suunnistuksen aikana (Etelä-Suomessa lähteistä, Lapissa lähes kaikista virtaavista vesistä).

HUOMIOITAVAA

Tehtävän paras toteutusajankohta on kesällä tai syksyllä, kun metsässä on marjoja ja sieniä.

- IDEOITA JATKOKEHITTELYYN

Pyydä osallistujia etsimään maastosta syötäväksi kelpaavia luonnon anti-
mia (marjoja, sieniä, kasveja).



- KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta osallistujia marjastamaan ja sienestämään perheen kanssa. Pohtikaa yhdes-
sä, mistä löytyy hyviä marjametsiä oman kodin lähellä.