

METSÄSELVIYTYMISPELI

– opas menetelmän käyttöönottoon

Jenni Paavilainen & Anniina Siponen

Xamkin julkaisuja 3/2026


I never walk alone

Jenni Paavilainen & Anniina Siponen

METSÄ-SELVIYTYMISPELI

– opas menetelmän käyttöönottoon

Euroopan unionin osarahoittama

ESEDU Etelä-Savon ammattiopisto

SAVONLINNAN TOIMINTAKESKUS

XAMK

Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämisyksikkö Juvenia

Xamkin julkaisuja 3/2026

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu
Mikkeli 2026

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Metsäselviytymispeli on kehitetty ja pilotoitu Euroopan sosiaalirahasto+ rahoittamassa Tupa – Tuoretta osaamista nuorten palveluihin -hankkeessa vuosina 2024–2026 Etelä-Savossa.

(c) Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 (CC-BY SA 4.0) Kansainvälinen -käyttöluvalla. Tutustu käyttölupaan osoitteessa creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fi.

Kannen kuva: Elina Huopalainen
Kuvat: Jenni Paavilainen ja Anniina Siponen, sivu 43 kuva GettyImages

Taitto ja paino: Grano Oy

ISBN 978-952-344-672-4 (painettu)
ISBN 978-952-344-673-1 (pdf)
ISBN 978-952-344-674-8 (verkko)
ISSN 3087-9612

julkaisut@xamk.fi

Tervetuloa Metsäselviytymispelin pariin!

Hei!

Mukavaa törmätä kaltaiseesi luontosieluun!

Puhuttelemme sinua tässä oppaassa pelinvetäjänä, koska tutustuttuasi ohjeisiin ja pelimateriaaleihin olet valmis vetämään Metsäselviytymispeliä erilaisille ryhmille. Pelaajia kutsumme oppaassa retkiseurueeksi.

Metsäselviytymispeli sisältää sekä pelinvetäjän ohjeet että retkiseurueelle tarkoitetut tehtäväpohjat yhteentoista erilaiseen toiminnalliseen tehtävään. Pelinvetäjä toimii tarinankertojana, koska peli kulkee eteenpäin juonellisen tarinan muodossa.

Olemme koonneet avuksesi kattavan ohjeistuksen pelin käyttöönottoon. Pelimateriaalien lisäksi käytössäsi on peliin valmistautumisen muistilista, pakkauslista, pelin soveltamisideoita ja vinkkejä loppureflektioon. Pelinvetäjän materiaaleihin on lisätty huomioita ja ideoita, jotka helpottavat keskustelun kuljettamista retkiseurueen kanssa pelin aikana.

Lisäksi käytössäsi on tietopaketti Metsäselviytymispeli-menetelmän taustateorioista, jotka tarjoavat tutkimustietoa menetelmän merkityksellisyyden ymmärtämiseksi.

Tervetuloa pelaamaan Metsäselviytymispeliä!

Mikkelissä syyskuussa 2026

Jenni ja Anniina

SISÄLTÖ

Kirjoittajat 7

Tiivistelmä 9

Abstract 10

Metsäselviytymispelin taustaa 11
- Luonto oppimis- ja kasvuympäristönä 12
- Luonnon hyvinvointivaikutukset ja terveyshyödyt 14

Metsäselviytymispeli 16
- Peliohjeet 16
- Peliin valmistautumisen muistilista 19

Pakkauslista pelinvetäjälle 21

Retki alkaa 22
- Rinkan pakkaus 24
- Jokaisenoikeudet 26
- Leirin pystytys 28
- Ensiaputaidot 30
- Aistit auki luonnolle 32
- Pullopostia! 34
- Pelastakaa vene! 38
- Eksyminen 40
- Myrsky iskee 42
- Nokipannukahvin keitto avotulella 44
- Ruoan valmistaminen luonnossa 46

Retken päätös 49
- Loppureflektointi 49

Pelin soveltamisideoita pelinvetäjälle 51

Lähteet 52

Liitteet 55

Kirjoittajat

JENNI PAAVILAINEN, TKI-asiantuntija

Jenni on työskennellyt Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämisyksikkö Juveniassa tammikuusta 2025 lähtien. Hän on koulutukseltaan yhteisöpedagogi (YAMK) ja on saanut työskennellä nuorten parissa tiiviisti 10 vuotta: ennen Juveniaa kuusi vuotta lastensuojelun sijais- ja jälkihuollossa sekä reilu kaksi vuotta koulunuorisotyössä. YAMK-opinnäytetyön hän teki koulunuorisotyön ja kuraattorityön eroista. Jennille luonto on turvapaikka ja seikkailujen mahdollistaja. Tästä syystä hän onkin vienyt nuoria luontoon työympäristöstä riippumatta.

Jenni on hyödyntänyt luontoa erityisesti lastensuojelutyössään, niin arjen lähiluonnossa kuin pidemmillä vaellusretkillä Lapissa. Työssä on yhdistetty elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen menetelmiä, joiden avulla nuoret ovat saaneet kokemuksia pystyvyydestä, selviytymisestä ja omien rajojen ylittämisestä.

Lähimetsä on toiminut paikkana kuntoutumiselle, rauhoittumiselle ja keskusteluille, joissa metsän hämärä ja suojaava tila ovat mahdollistaneet vaikeidenkin asioiden käsittelyn nuoren ja ohjaajan välillä. Lapin vaellukset ovat taas mahdollistaneet äärimmäisiä luontokokemuksia Jäämeressä uimisesta aina pimeässä vaeltamiseen. Kaikki nämä kokemukset ovat viety myöhemmin osaksi lastensuojelun arkea. Luontokokemukset ovat jääneet eläviksi muistoiksi, jotka ovat kannatelleet ja vahvistaneet nuoria myös myöhemmissä haasteissa.

LinkedIn: www.linkedin.com/in/jenni-paavilainen

ANNIINA SIPONEN, TKI-asiantuntija

Anniina on aloittanut työt Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämisyksikkö Juveniassa keväällä 2025. Hän on koulutukseltaan sosionomi (AMK), ja hänen yli 13 vuoden työuransa on rakentunut monipuolisesti erilaisten asiakasryhmien parissa.

Ennen Juveniaan siirtymistään Anniina työskenteli kahdeksan vuoden ajan yhdistyskentällä työllisyydenhoidon ja kiertotalouden teemoissa. Työssään hän toimi muun muassa nuorten työpajaesihenkilönä sekä teki tiivistä valmennus- ja kohtaamistyötä työikäisten sosiaalipalveluiden asiakkaiden kanssa. Lisäksi hänellä on useiden vuosien kokemus mielenterveystyöstä sekä kotiin vietävien palvelujen että tehostetun palveluasumisen ympäristöissä.

Työnkuvasta ja asiakaskohderyhmästä riippumatta Anniina on pyrkinyt tuomaan luonnon elementtejä osaksi kohtaamistyötä ja mahdollistamaan asiakkaille kokemuksia luontoympäristöissä. Hänen opinnäytetyönsä Mieleni metsään menköhön – luonto osaksi mielen-

terveyskuntoutusta (2013) oli silloisen Mikkelin ammattikorkeakoulun ensimmäisiä luonnon hyvinvointi- ja kuntoutusvaikutuksiin pohjautuvia opinnäytetöitä.

Luonto on aina ollut Anniinalle merkityksellinen ympäristö. Se on tarjonnut hänelle mahdollisuuksia rauhoittumiseen, luovuuteen ja omavaraisuuteen. Lapsuuden partiotausta, maaseutuympäristöissä vietetty lapsuus ja rakas kesämökki ovat antaneet vahvat valmiudet luonnossa toimimiseen ja tukeneet oman luontosuhteen kehittymistä.

LinkedIn: www.linkedin.com/in/anniina-siponen



Tiivistelmä

METSÄSELVIYTYMISPELI on nuorille suunnattu luontolähtöinen, toiminnallinen ja pelillinen menetelmä, jonka tavoitteena on vahvistaa luontoyhteyttä, ympäristötietoisuutta sekä nuorten toimijuutta, itseluottamusta ja arjen selviytymistaitoja. Menetelmä perustuu kokemukselliseen oppimiseen, seikkailukasvatukseen ja elämyspedagogiikkaan, joissa oppiminen rakentuu tekemisen, kokemusten ja yhteisen reflektion kautta luonnon toimiessa aktiivisena oppimisympäristönä.

Pelin keskiössä on ryhmämuotoinen, tarinallinen selviytymisseikkailu, joka koostuu toiminnallisista tehtävistä, kuten retkelle valmistautumisesta, ensiaputaidoista, suunnistamisesta, ruoanvalmistuksesta luontoympäristössä ja luonnossa toimimisen periaatteista. Näiden tehtävien avulla harjoitellaan käytännön taitojen lisäksi yhteistyötä, ongelmanratkaisua, vastuunottoa ja turvallista toimintaa erilaisissa tilanteissa.

Metsäselviytymispeli on joustavasti sovellettavissa eri kohderyhmille ja toimintaympäristöihin. Peliä voidaan pelata sekä luonnossa että virtuaalisesti. Menetelmä tarjoaa ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille valmiin, ”avaimet käteen” -kokonaisuuden, joka tukee ryhmien ohjaamista ja mahdollistaa merkityksellisten oppimiskokemusten syntymisen.

Pelin keskeisenä periaatteena on yhteisöllinen oppiminen: tehtävät ratkaistaan yhdessä, eikä kukaan selviydy yksin. Toiminnan päätteeksi toteutettava reflektio syventää oppimista auttamalla osallistujia tunnistamaan omia kokemuksiaan, vahvuuksiaan ja oppimiaan taitoja sekä liittämään ne omaan arkeen. Metsäselviytymispeli yhdistää luontolähtöisen toiminnan, pelillisyyden ja yhteistoiminnallisen oppimisen tarjoten vaikuttavan ja matalan kynnyksen tavan tukea nuorten hyvinvointia ja kasvua.

Metsäselviytymispeli on kehitetty ja pilotoitu Euroopan sosiaalirahasto+ rahoittamassa Tupa – Tuoretta osaamista nuorten palveluihin -hankkeessa vuosina 2024–2026 Etelä-Savossa.

Avainsanat: luontosuhde, kokemuksellinen oppiminen, varautumisosaaminen, luontokasvatus, sosiaalinen vahvistaminen

Abstract

THE FOREST SURVIVAL GAME is a nature-based, experiential learning method designed for young people. It aims to strengthen participants' connection with nature, environmental awareness, sense of agency, self-confidence, and everyday survival skills. The method is grounded in experiential learning, adventure education, and experiential pedagogy, with learning emerging through hands-on activities, shared experiences, and reflection, and with nature serving as an active learning environment.

At the heart of the game is a collaborative, story-driven survival adventure that includes practical tasks such as preparing for an outdoor excursion, learning first aid, navigation, outdoor cooking, and understanding the principles of responsible behaviour in nature. Through these activities, participants develop not only practical outdoor skills but also teamwork, problem-solving, responsibility, and safe decision-making in various situations.

The Forest Survival Game can be adapted for diverse target groups and settings and implemented in both outdoor and virtual environments. The method provides professionals with a ready-to-use package that supports group facilitation and enables meaningful learning experiences. A key principle of the game is collaborative learning: challenges are solved together, and no one survives alone. Additionally, reflection at the end of the activity deepens learning by helping participants recognise their experiences, strengths, and newly acquired skills, and by connecting them to their everyday lives. The Forest Survival Game combines nature-based activities, gamification, and collaborative learning, offering an effective and accessible way to support young people's well-being, personal growth, and development.

The Forest Survival Game was developed and piloted as part of the TUPA – Fresh Competence for Youth Services Project, funded by the European Social Fund Plus (ESF+), in South Savo, Finland, from 2024 to 2026.

Keywords: the human–nature relationship, experiential learning, preparedness, environmental and nature education, social empowerment

Metsäselviytymispelin taustaa

Tässä oppaassa käytetään käsitettä luontolähtöinen toiminta, koska se on laajasti tunnettu ja käytössä sekä kasvatus-, ohjaus- että hyvinvointialoilla. Käsitteenä luontolähtöinen on kuitenkin hyvin lähellä luontoperustaisen toiminnan käsitettä. Molemmilla viitataan toimintaan, jossa luontoa, luontoelementtejä tai luonnonympäristöä hyödynnetään tietoisesti osana toimintaa, oppimista, kasvatusta tai hyvinvoinnin tukemista. Luontoperustainen toiminta on usein vakiintunut työmuoto, jolla tarkoitetaan yleensä tavoitteellista ja systemaattista toimintatapaa, jossa luonnolla on keskeinen rooli menetelmän toteutuksessa. (Luonnonvarakeskus & Green Care Finland ry 2021.) Tässä oppaassa luontolähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan vastaavasti kaikkea toimintaa, jossa luonto toimii aktiivisena oppimisen, kasvun, hyvinvoinnin ja yhteisen tekemisen mahdollistajana.

Oppaan kirjoittajilla on vahva henkilökohtainen luontosuhde, ja luonto on kulkenut merkityksellisenä mukana heidän elämänsä eri vaiheissa. Luonnon hoivaava, rauhoittava ja eheyttävä vaikutus on tarjonnut tukea monenlaisissa työ- ja elämäntilanteissa. Työelämässä luontolähtöinen toiminta on avannut uusia näkökulmia ohjaukseen, kohtaamiseen ja oppimiseen sekä vahvistanut ymmärrystä luonnossa vietetyn ajan merkityksestä osana asiakkaiden kokemuksia, kuntoutumista ja hyvinvointia.

Metsäselviytymispelin ajatus rakentui näiden kokemusten pohjalle. Kirjoittajat tunnistivat toteuttaneensa pelin tehtäväsisältöjä muistuttavaa luontolähtöistä toimintaa omien asiakaskohderyhmien parissa jo aiemmissa työpaikoissaan. Molemmat olivat ammentaneet toimintaan sisältöjä omasta osaamisestaan, taustastaan ja ennen kaikkea omasta luontosuhteestaan.

Keväällä 2025 kirjoittajat huomasivat puhuvansa hyvin samankaltaisesta, jo pidemmän aikaa hautuneesta ideasta sekä yhteisestä tahdosta ja uteliaisuudesta lähteä kehittämään uudenlaista, tavoitteellista luontolähtöistä menetelmää nuorisotyön kentälle. Kirjoittajat yhdistivät yhteisöpedagogi- ja sosionomikoulutuksista saadun osaamisen, seikkailukasvatuksellisen lähestymistavan sekä partiotaustasta kumpuavat luontotaidot. Näistä lähtökohdista syntyi ajatus Metsäselviytymispelistä.

Metsäselviytymispelissä ryhmä, retkiseurue, on lähdössä retkelle, jossa tarvitaan jokaisen pelaajan hoksottimia. Kyse ei ole mistä tahansa retkestä, vaan leikkimielisestä selviytymishaasteesta, jossa kohdataan erilaisia ongelmanratkaisukykyä vaativia tilanteita.

Peli on suunniteltu pelattavaksi ulkona lähimetsässä tai vaikka yön yli retkillä. Se on hyvin sovellettavissa juonellisuudestaan riippumatta ja räätälöitävissä yhden tehtävän tekemisestä koko päivän kestoiseksi pelilliseksi seikkailuksi. Huomioithan, että peli vaatii huolellista tutustumista ennen aloitusta!

Metsäselviytymispelin tehtävät ovat pelattavissa myös virtuaaliversiona, jonka avulla voit testata ryhmän jo olemassa olevia retkeilytaitoja etukäteen ennen luontoympäristöön siirtymistä. Virtuaalipeli on maksuton ja se on luotu hyödyntäen ThingLink-alustaa.

Metsäselviytymispelin oppaan pdf-versio ja tulostettavat materiaalit löytyvät Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin ammatillisesta Elo-verkkojulkaisusta. Linkki virtuaalipeliin löytyy Savostamo-verkkosivustolta osiosta Työkaluja nuorten ohjaukseen ja valmennukseen.

Luonto oppimis- ja kasvuympäristönä

Luonto tarjoaa monipuolisen oppimis- ja toimintaympäristön erilaisille tavoille oppia (Ranta 2022). Luontoympäristöissä voidaan edistää myös tavoitteellista tai strukturoitua oppimista. Luonto itsessään luo moninaisia mahdollisuuksia lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen tukien luovuuden ja mielikuvituksen kasvua sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Luonnossa vahvistuvat kognitiivinen kiinnostus ja emotionaaliset reaktiot luontoa kohtaan, luonnossa liikkuminen, moniaistilliset kokemukset sekä kontaktit luonnon eri elementteihin. (Ek & Parikka-Nihti 2024.)

Luontosuhteella tarkoitetaan tapaamme suhtautua luontoon ja luonnossa olemiseen. Se muodostuu yksilölliseksi kokemustemme ja mahdollisuuksiemme pohjalta. (Haverinen yms. 2021.) Luonto- ja ympäristösuhteen vahvistaminen on lapsuuden ja nuoruuden tärkeimpiä asioita. Tämä edellyttää erilaisissa ympäristöissä oleilua, luonnon havainnointia, tutkimista ja luontoon kiintymistä. Luonto- ja ympäristösuhteen synnyssä myötätunnolla on todettu olevan suuri vaikutus. Välittäminen, huolehtiminen ja vaaliminen ovat keskeisiä kestävyystavoitteita, ja ne ulottuvat ekologisesta ympäristöstä sosiaaliseen ja kulttuuriseen. Ihminen, joka välittää luonnosta, välittää todennäköisesti myös ihmisistä. (Cantell 2024.)



Ihmisen suhde luontoon on yhteiskunnan teollistumiskehityksen myötä etääntynyt yhä enemmän arjesta. Ekopsykologian näkökulmasta luontosuhteessa tapahtuvat muutokset heijastuvat ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä voidaan vahvistaa erilaisten luontokokemusten avulla, joita voidaan tukea esimerkiksi luontolähtöisin menetelmin. Luontokokemuksen syntyminen edellyttää aistihavaintoa luonnosta tai jostakin luontoelementistä. (Salonen 2005.) Suosittelemmekin pelaamaan Metsäselviytymispeliä aidoissa luontoympäristöissä varmistaen kuitenkin retkiseurueen turvallisuuden tunteen säilymisen.



Fyysinen ja psyykkinen turvallisuus muodostavat perustan hyvälle luontokokemukselle. Hyväksyntä sekä kokemus siitä, että kelpaa sellaisena kuin on, ovat keskeinen osa myönteistä luontokokemusta. Luonnossa ei tarvitse suorittaa, onnistua tai täyttää omia tai muiden odotuksia. Riittää, että voi olla oma itsensä. (Salonen 2005; 2010; Salonen ym. 2021.) Metsäselviytymispeliin osallistuminen ei vaadi minkäänlaista ennakko-osaamista, vaan menetelmän tarkoituksena on madaltaa kynnystä luontoympäristöissä liikkumiseen sekä opettaa hyödyllisiä yleistaitoja pelaamisen ohella. Oivallukset tapahtuvat ryhmässä, eikä kenenkään tarvitse suoriutua yksin.

Luontoperustaiset menetelmät tukevat koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten hyvinvointia vahvistamalla yhteisöllisyyden kokemusta sekä tarjoamalla mielekästä ja merkityksellistä tekemistä luonnossa (Obeng ym. 2025). Luonnossa tapahtuva toiminta voi madaltaa osallistumisen kynnystä, vahvistaa ryhmään kuulumisen tunnetta sekä lisätä kokemusta omasta toimijuudesta. Pelin vuorovaikutuksellisuus mahdollistaa yksilön muutoksen, oppimisen ja kasvamisen, joka on mahdollista yhdessä ryhmän kanssa toimiessa. (Mannila 2025.) Metsäselviytymispeli on yhteisöllinen ja ryhmäytymistä tukeva menetelmä, jonka alkusanoissakin kutsutaan mukaan retkiseurueen yhteiseen haasteeseen, josta kukaan ei selviä yksin.

Metsäselviytymispeli perustuu ajatukseen, jossa luonto ei toimi ainoastaan toiminnan taustaympäristönä, vaan aktiivisena ja osallistavana osana oppimisprosessia. Pelissä metsä ja luontoympäristö tarjoavat jatkuvasti muuttuvan toimintakentän, joka haastaa osallistujia havainnoimaan ympäristöään, tekemään päätöksiä, ratkaisemaan ongelmia sekä toimimaan yhdessä muiden kanssa. Tällainen oppiminen kytkeytyy kokemukselliseen oppimiseen, jossa tiedon rakentuminen tapahtuu toiminnan, elämysten, reflektion ja yhteisen merkityksenantamisen kautta (Karppinen 2005; Keskinen 2015).

Kokemukselliseen oppimiseen kytkeytyvät vahvasti myös seikkailukasvatukselliset menetelmät. Seikkailukasvatus nähdään kokonaisvaltaisena pedagogisena menetelmänä, jossa kokemukset, toiminnallisuus ja reflektio tukevat oppimista, hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua erilaisissa kasvatus- ja oppimisympäristöissä. (Karppinen 2020.) Tämänhetkinen tutkimusnäyttö viittaa siihen, että seikkailukasvatus voi vahvistaa nuorten resilienssiä, itsetuntoa ja kokemusta ryhmään kuulumisesta. Seikkailulliset, kokemukselliset menetelmät näyttävät tukevan erityisesti sosiaalisia suhteita ja psykologisia voimavaroja. (Down ym. 2025.) Metsäselviytymispelissä on vahvasti mukana myös elämyspedagoginen näkökulma, jossa kasvatusta ja sosiaalista oppimista toteutetaan elämysten kautta.



Ryhmällä on keskeinen merkitys oppimisessa. Vertaiset tarjoavat tukea, kannustusta ja uusia näkökulmia, jotka auttavat osallistujia tunnistamaan omia vahvuuksiaan, käsittelemään kokemuksiaan sekä löytämään ratkaisuja yhdessä. Juuri yhteiset haasteet, vertaistuki ja kokemusten reflektointi vahvistavat itsetuntemusta ja sosioemotionaalista oppimista (Orson ym. 2020; Sibthorp & Jostad 2014.) Luonnossa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu ja haastavat vuorovaikutustilanteet helpottuvat. Luonto tarjoaa tilaa ja mahdollisuuksia tuoda esiin omia vahvuuksia, minkä vuoksi siellä koetaan vahvempaa osallisuutta ja voimaantumista. (Puhakka ym. 2019.)

Metsäselviytymispelissä luonnossa toimiminen luo tilanteita, joissa osallistujat harjoittelevat turvallista toimintaa, tiedon soveltamista ja valintojen tekemistä käytännössä. Tämä tukee paitsi kognitiivisia taitoja myös itsesäätelyä, itseluottamusta ja vastuullisuutta.

Luonnon hyvinvointivaikutukset ja terveyshyödyt

Tutkimusten mukaan luontoympäristössä tapahtuva toiminta tukee keskittymistä, vuorovaikutusta ja ongelmanratkaisua eri tavoin kuin sisätiloissa tapahtuva toiminta. Tutkimukset osoittavat, että luontoympäristössä tapahtuva liikkuminen voi vähentää lasten ADHD-oireita, parantaa keskittymiskykyä ja muistia. (Faber Taylor & Kuo 2009;2011; Kuo ym. 2019). Arvosen (2018) tutkimusten mukaan hengitystiheys, syke, verenpaine ja stressihormonitasot laskevat jo kymmenen minuutin luonnossa olemisen jälkeen. Kahdenkymmenen minuutin luonnossa oleilulla on myönteiset vaikutukset mielialaan. Tunnissa kohenee tarkkaavaisuus, ja kahdessa tunnissa vahvistuu immuunijärjestelmien toiminta. (Arvonen, 2018.) Leppäsen ja Pajusen (2017) kokemuksen mukaan ihmisen tietoisuus luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista voimistaa hyvinvointivaikutuksia entisestään.

Samanaikaisesti on tärkeää tunnistaa, että luonto ei ole kaikille lapsille ja nuorille itsestään selvä tai kiinnostava ympäristö. Vuonna 2022 toteutettu lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus osoittaa, että erityisesti nuoruusiässä kiinnostus luontoa kohtaan saattaa heikentyä (Puhakka ym. 2023). Tämä korostaa tarvetta kehittää uusia, nuoria puhuttelevia ja heidän arkeensa kytkeytyviä tapoja vahvistaa luontoyhteyttä. Pelilliset ja elämykselliset menetelmät, kuten Metsäselviytymispeli, tarjoavat keinoja tehdä luonnosta merkityksellinen, saavutettava ja innostava toimintaympäristö myös niille nuorille, joilla ei ole aiempaa luontosuhdetta.

Luonnossa liikkumisen ja oleskelun positiiviset vaikutukset näkyvät myös nuorten mielenterveydessä. Luonnon myönteiset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ilmenevät mielialan ja itsetunnon kohenemisena sekä kielteisten tuntemusten, kuten vihan, ahdistuneisuuden ja apeuden, vähenemisenä (McMahan & Estes 2015). Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn mukaan nuoret, jotka liikkuvat tai oleskelevat luonnossa päivittäin, kokevat useammin korkeaa positiivista mielenterveyttä. Tuloksista ilmenee lisäksi, että valtaosa nuorista oleskelee luonnossa vähintään kerran viikossa ja lähes puolet vähintään neljänä päivänä viikossa (AppelqvistSchmidlechner ym. 2026.) Luonnossa olemisella ja liikkumisella on suora yhteys jaksamiseen ja fyysiseen terveyteen (Aivelo & Lehtimäki 2021). Fyysisen terveyden lisäksi kokonaishyvinvointia voidaan parantaa lisäämällä mahdollisuuksia oleilla monimuotoisessa luonnossa (Roslund ym. 2020). Näiden tulosten valossa luonnossa tapahtuva toiminta tarjoaa merkittävän mahdollisuuden tukea nuorten hyvinvointia matalalla kynnyksellä.

Metsäselviytymispeli yhdistää luontolähtöisen toiminnan, pelillisyyden ja yhteistoiminnallisen oppimisen. Sen tavoitteena on vahvistaa osallistujien luontoyhteyttä, hyvinvointia, ongelmanratkaisukykyä ja ryhmässä toimimisen taitoja tarjoamalla turvallisia, mutta haastavia kokemuksia luonnossa. Luonnossa oleskelu vahvistaa myönteistä tunneilmapiiriä, vähentää kielteisiä tuntemuksia ja tukee tarkkaavaisuutta sekä tehtävissä suoriutumista (Tyrväinen 2023). Pelin kautta luonto hahmottuu paitsi fyysisenä ympäristönä myös oppimisen kumppanina, joka mahdollistaa uudenlaisen suhteen omaan itseen, toisiin ja ympäröivään maailmaan.

Ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Luontoyhteyden kokemuksella nähdään olevan keskeinen rooli luonnon tuottamien hyvinvointivaikutusten ja ympäristövastuullisen käyttäytymisen välillä. (Vehmasto ym. 2021.) Kun ihmisen käsitys itsestään osana luontoa vahvistuu, myös ympäristöä suojeleva elämäntapa voi lisääntyä. Jos luonto puolestaan näyttäytyy ihmiselle vieraana tai etäisenä, motivaatiota omien toimintatapojen muuttamiseen ympäristöystävällisemmiksi ei välttämättä synny. (Saloranta 2010.) Ihmisellä on vastuu maapallon tilasta, sen lajeista ja ihmiskunnasta. Muutoksen mahdollistamiseksi tämä vastuu on tiedostettava ja ymmärrettävä. Tarttumalla asioihin yhdessä ja pohtimalla uusia näkökulmia voidaan luoda turvallinen tila uuden oppimiselle. (Ek & Parikka-Nihti 2024.) Jos nuorille ei synny luontosuhdetta, niin kuka suojelee luontoa tulevaisuudessa?



Metsä-selviytymis-peli



Pelin tavoitteet

Metsäselviytymispeli opettaa liikkumaan turvallisesti luonnossa. Pelin tavoitteena on luontoyhteyden vahvistaminen, varautuminen häiriötilanteisiin, ryhmätyö- ja ongelmanratkaisutaitojen oppiminen, ryhmäroolien tiedostaminen, vastuunotto itsestä ja muista ryhmäläisistä, seikkailullisuus ja elämyksellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemusten saaminen.

Peliohjeet

Miten Metsäselviytymispeliä pelataan?

Luonnossa pelattava Metsäselviytymispeli koostuu 11 juonellisesta tehtävärastista, joiden toteuttaminen edellyttää pelinvetäjältä etukäteisvalmisteluja, kuten tehtävämateriaalien tulostamista ja laminointia sekä erilaisten välineiden hankintaa.

Jokaisen tehtävän kohdalla on erikseen kuvattu, mitä välineitä sen toteuttamiseen tarvitaan. Mikäli pelinvetäjällä ei ole käytössään kaikkia välineitä, kuten esimerkiksi Trangiaa, voi niitä tiedustella lainaksi muun muassa paikkakunnan kirjastosta, seurakunnalta, nuorisopalveluista, liikuntaseuroilta tai nuorten työpajoilta.

Peliä voi pelata luontoympäristössä kahdella eri tavalla:

- Vie tehtävät luontoon etukäteen ja merkkaa paikat karttaan peliseurueen löydettäviksi (suunnistus)

TAI

- Ota tehtävänannot mukaan esimerkiksi pidemmälle retkelle ja määritä pelinohjaajana sopivat paikat tehtävien suorittamiseen.

Missä ja kuka Metsäselviytymispeliä voi pelata?

Metsäselviytymispeli soveltuu kaikenikäisille peruskouluikäisistä ylöspäin. Peli on räätälöitävissä pelaajien ikä- ja osaamistason mukaisesti. Valittuihin tehtäviin voi vaikuttaa myös käytettävissä oleva aika, valittu peliympäristö sekä käytettävissä olevat välineet.

Suosittelemme siis pelinvetäjää tutustumaan Metsäselviytymispelin materiaaleihin huolellisesti etukäteen, jotta pelin valmistelu suunnitellulle kohderyhmälle olisi mahdollista, ja pelikokemuksesta tulisi peliseurueelle hyvä. Huolellinen perehtyminen pelimateriaaliin palkitsee, ja jatkossa materiaalien hyödyntäminen onkin jo helppoa.

Suositeltu **ryhmäkoko** on 2–10 pelaajaa, koska Metsäselviytymispeliä pelataan yhdessä ryhmänä. Jos ryhmäkoko kasvaa liian suureksi, ei kaikille pelaajilla jää välttämättä roolia pelissä.

Suosittelemme varaamaan pelaamiseen useamman tunnin aikaa hyvän pelikokemuksen saavuttamiseksi. Pilotoidut **peliajat ovat olleet 2–4 tuntia** kerrallaan. Peliaikaan vaikuttaa merkittävimmin ruoanlaitto luonnossa, eli tähän varatulla ajalla ja suunnitelmallisuudella voi käytettävään peliaikaan vaikuttaa kaikkein merkityksellisimmin. Esimerkiksi nokipannukahvin keittämisen ohessa retkiseurue voi tehdä jokaisenoikeudet-tehtävän. Pelin voi myös jakaa pelattavaksi useammalle pelaamiskerralle. Voit tutustua tarkemmin pelin soveltamisideoihin oppaan loppupuolella.

Turvallisuus

Suunnitelmallisuus ja ennakointi rauhoittaa mieltäsi, kun käyt mahdolliset vaaratilanteet etukäteen läpi ja luot itsellesi toimintamallin toimia erilaisissa tilanteissa. Pääasia on, että sinä pelinvetäjänä pysyt rauhallisena.

Turvallisuussyistä suosittelemme sinua pelinvetäjänä tutustumaan pelin toteutukseen valittuun luontokohteeseen etukäteen. Jos pelinvetäjiä on kaksi, voi toinen kuljettaa eteenpäin pelinvetäjän ohjeisiin kirjattua juonellista tarinaa ja toinen toimia peliseurueen ja turvallisuuden tarkkailijana. Erityisesti luontoympäristöissä pelivetäjällä on oltava riittävät ensiaputaidot.



Otathan aina luonnossa liikkuessasi huomioon metsäpalovaroitukset ja muut sääolosuhteet! Käy etukäteen läpi mahdolliset vaara- ja

onnettomuustilanteet, pyri ennakoimaan suunnittelemalla hyvin ja välttämään vaaratilanteiden syntymistä. Pakkaa aina retkelle mukaan ensiapupakkaus, jonka sisältöön olet tutustunut etukäteen. Huolehdi riittävän ja puhtaan juomaveden saatavuudesta. Lataa puhelimeesi myös 112-sovellus.

Pelinvetäjänä sinun on tärkeää tuntea oma ryhmäsi, tai sinun on vähintään kartoitettava turvallisuussuunnitelman (liite 1) avulla osallistujien henkeä uhkaavat allergiat, jotka vaativat esimerkiksi henkilökohtaisen lääkityksen mukaan pakkaamista (esimerkiksi EpiPen, astmalääke). Sinun on hyvä kartoittaa myös turvallisuuteen vaikuttavien perussairauksien olemassaolo (esimerkiksi diabetes tai epilepsia) sekä osallistujien mahdolliset ahdistus- ja paniikkihäiriötaustat.

Liitä nämä esitiedot aina osaksi turvallisuussuunnitelmaa ja keskustele tarvittaessa etukäteen osallistujien kanssa toimista mahdollisissa onnettomuustilanteissa, kuten esimerkiksi henkilökohtaisen lääkityksen löydettävyydestä.

Suosittelemme, että laadit turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin aina ennen retkelle lähtemistä. Tutustu peliympäristöön etukäteen, selvitä paikan koordinaatit tai tarkka osoite ja käy läpi mahdolliset vaaratilanteet, odotettavissa olevat sääolosuhteet ja peliin osallistuvien henkilökohtaiset riskitiedot (allergiat, perussairaudet).

Oppaan lopusta löytyy pohja turvallisuussuunnitelmalle (liite 1).

HUOM!

Pelinvetäjänä olet aina vastuussa ryhmästäsi. Huolehdithan, että hallitset perustason ensiaputaidot!

Peliin valmistautumisen muistilista

Pelinvetäjänä tutustu ensin seuraaviin peliä valmisteleviin ohjeisiin!

- Varaa riittävästi aikaa peliin tutustumiseen ja valmisteluihin! Kun perehdyt materiaaliin kerran kunnolla, omaksut käyttöösi menetelmän, joka on nopea ottaa käyttöön seuraavilla ohjauskerroilla.
- Kun valitset retkipaikkaa, otathan huomioon mahdollisen metsäpalovaroituksen sekä mahdolliset leiriytymiskiellot.
- Mikäli viet metsään isompaa ryhmää, suositamme, että peliä on ohjaamassa aina kaksi vastuuhenkilöä pelin sujuvuuden ja turvallisuuden varmistamiseksi.
- Tutustu retkikohteen toimivuuteen etukäteen, mikäli se on mahdollista (etenkin, jos retkiseurue tekee ruoan avotulella päivän aikana). Löydät tietoa retkikohteista esimerkiksi oman paikkakuntasi Internet-sivustolta, retkioppaista ja Luontoon.fi-sivustolta.
- Tulosta tai tallenna puhelimeesi pelinvetäjän tehtäväkohtaiset ohjesivut. Näin pystyt etenemään juonellisesti tehtävästä toiseen ja pystyt seuraamaan pelinvetäjän ohjeita.

<u>Tulostettavat ja pakattavat materiaalit:</u>

- Mikäli pelaatte Metsäselviytymispeliä löydettävinä rasteina, tulosta valitsemasi retkeilyalueen kartta ja merkkaa tehtävien suorituspaikat karttaan etukäteen. Voit mahdollisuuksien mukaan sijoittaa laminoidut tehtävät ja oheistarvikkeet (esimerkiksi pulloposti) maastoon etukäteen pelaajien löydettäviksi.
- RINKAN PAKKAUS -tehtävä: Tulosta rinkan pakkaus -tehtäväpohja (suosituskoko A3) sekä painotaulukko ”mielikuvituspakkaamista” varten. Jos haluat toimia ekologisemmin, laminoi tulostettu lista ja pakkaa mukaasi pois pyyhittäviä tusseja.
- JOKAISENOIKEUDET-tehtävä: Tulosta jokaisenoikeudet-tehtäväpohja. Suosittelemme myös tässä laminoimaan tehtäväpohjan ja käyttämään pyyhittäviä tusseja. Pelinvetäjän on tärkeää muistaa valvoa, että peliseurue noudattaa jokaisenoikeuksia pelin aikana! Tämän vuosi jokaisenoikeudet-tehtävä on hyvä suorittaa heti pelin alussa.

- EKSYMINEN-tehtävä: Tulosta alueen kartta ja yleisimmät karttamerkit.
- PULLOPOSTIA-tehtävä: Tulosta tehtävää varten mukaasi morseaakkoset ja tarina metsänpeitosta. Ota retkelle mukaan muovipullo, jonka sisään olet etukäteen tulostanut salaviestin ja vie se valmiiksi tehtäväpaikalle ennen pelin aloitusta.
- ENSIAPUTAIDOT-tehtävä: Pakkaa mukaan ensiapu-tarvikkeita tehtävän toiminnallisten osuuksien suorittamista varten. Tähän riittää muutama rulla sideharsoa, joiden ei tarvitse olla steriilejä, koska niitä vain simuloidaan kuvitellussa tilanteessa.
- LEIRIN PYSTYTYS -tehtävä: Pakkaa mukaan teltta, jos pelaatte tämän tehtävän toiminnallisen osuuden. Tehtävän voi suorittaa myös keskustellen.
  - Vinkki: teltan voi ostaa edullisesti esimerkiksi kierrätyskeskuksesta!
- PELASTAKAA VENE -tehtävä: Pakkaa mukaan köyttä tai narua, mikäli pelaatte tämän tehtävän toiminnallisen osuuden. Pelinvetäjänä sinun on hyvä perehtyä etukäteen paalusolmun tekemiseen.
- NOKIPANNUKAHVIN KEITTO -tehtävä: Pakkaa mukaan nokipannu ja pannukahvia sekä patalappu, jos keitätte nokipannukahvia avotulella Metsäselviytymispelin aikana. Mukaan on hyvä varata myös sanko ja vettä mahdollista sammutustarvetta varten.
- MYRSKY ISKEE -tehtävä: Pakkaa mukaan pressu/kevytpeite sekä narua, mikäli pelaatte tämän tehtävän toiminnallisen osuuden.
- RUOAN VALMISTAMINEN LUONNOSSA -tehtävä: Pakkaa mukaan tarvittavat välineet ruoanvalmistusta varten, valitsetpa ruoanlaittotavaksi Trangian, muun retkikeittimen tai avotulen. Jos pelaatte tehtävään sisältyvän tunnistustehtävän, tulosta Metsän antimet -tehtävä. Huomioithan, että yhdellä Trangialla pystyt valmistamaan ruoan noin neljälle henkilölle.

Pakkauslista pelinvetäjälle

Huomioithan retkelle pakattaessa ainakin seuraavat asiat. Valitsemasi rastit voivat vaikuttaa pakkauslistalla huomioitaviin asioihin.

- [ ] Ensiapulaukku
- [ ] Vesi (myös ruoanvalmistukseen)
- [ ] Tulentekovälineet (+ kirves)
- [ ] Puukko
- [ ] Käsipaperia
- [ ] Käsidesi, hygieniapyyhkeet
- [ ] Istuinalustat
- [ ] Wc-paperi ja roskapussi
- [ ] Polttopuut (tarvittaessa)
- [ ] Tusseja
- [ ] Ohjaajalla puhelin, jossa virtaa!
- [ ] Varavirtalähde (jos pidempi retki)
- [ ] Kertakäyttökäsineet (hygienia)
- [ ] Veitsiä/puukkoja (ruoanvalmistukseen)
- [ ] Trangia + kaasupullo/neste
- [ ] Nuotiokattila ja/tai -pannu
- [ ] Kauha/lasta
- [ ] Mausteet
- [ ] Nokipannu + pannukahvi
- [ ] Sokeri, maito, tee
- [ ] Retkeilyastiat + ruokailuvälineet
- [ ] Leikkuulauta
- [ ] Rasvaa/öljyä paistamiseen

Retki alkaa

Tavoite: turvallisen ja myönteisen ilmapiirin luominen, motivaation ja uteliaisuuden herättäminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Pelin yhteisen aloituksen tavoitteena on luoda turvallinen ja innostava ilmapiiri, virittää osallistujat yhteiseen seikkailuun sekä vahvistaa ryhmän yhteistyövalmiuksia, luontoyhteyttä ja uskoa omiin kykyihin ennen pelin haasteisiin osallistumista.
- Metsäselviytymispelissä retkiseurue suorittaa pelinvetäjän antamia tehtäviä yhdessä ryhmänä. Pelinvetäjä lukee aina tehtävän juonen ennen siirtymistä seuraavaan tehtävään.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

”Onneksi olkoon! Teidän ryhmänne on valittu pelaamaan Metsäselviytymispeliä!

Pelinvetäjänä olen päättänyt, missä luontoympäristössä peliä tänään pelataan. Kaikki muu riippuu kuitenkin teistä itsestänne, teidän retkikunnastanne ja siitä, miten käytätte ryhmänne vahvuuksia, olemassa olevaa osaamista ja ongelmanratkaisukykyä.

Kukaan ei pysty läpäisemään Metsäselviytymispeliä yksin, vaan teidän on puhallettava retkikuntana yhteen hiileen ja ratkottava eteenne tulevat tilanteet ja haasteet voidaksenne edetä selviytymismatkallanne.

Muistakaa, että matkan varrella tekemillänne valinnoilla voi olla ratkaisevasti merkitystä pelin etenemiselle. Pohtikaa tekemiänne valintoja siis tarkkaan.

Toivotan teille antoisaa matkaa! Voitte nyt aloittaa pelin.”



Rinkan pakkaus

Tavoite: ryhmässä toimiminen, vastuunotto, ongelmanratkaisutaidot, kestävä kehitys, ennakointitaidot

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Tehtävän tarkoituksena on herättää keskustelua siitä, mitä retkellä todella tarvitaan ja miten jokainen valinta vaikuttaa kantamuksen määrään.
- Suorittakaa pakkaustehtävä jo lähtöpisteellä, jotta voitte jättää pakkaamatta jääneet tavarat vaikkapa autoon.
- Pakkauksen voi suorittaa myös kuvitteellisesti ja tulostaa pelin materiaaleista kuvallisen tarvikelistan. Rinkan painoarvion laskemisessa voitte käyttää apuna erillistä painotaulukkoa (liite 2).

Tulosta mukaan A3-kokoinen rinkan pakkaus -tehtäväpohja (+ tussit), jos ette pakkaa oikeasti. Tulosta liitteenä oleva painotaulukko rinkan painon laskemiseksi.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

”Olette kokoontuneet sovitulle lähtöpaikalle. Yksi kuitenkin vielä puuttuu. Pakkausvastaavanne ei ole vielä saapunut paikalle. Juuri kun joku ehtii ehdottaa odottamista vielä hetken, puhelin pärähtää soimaan.

Puhelimen toisessa päässä kuuluu pahoitteleva ääni. Pakkausvastaava kertoo sairastuneensa yllättäen eikä pääsekään mukaan retkelle. Samalla käy ilmi jotain olennaista: yhteinen pakkaaminen jäi hänen vastuulleen… ja nyt se vastuu on teillä.

Katseenne siirtyvät ympärillenne. Retkivälineet ovat levällään lähtöpaikalla – osa tarpeellista, osa ehkä turhaa. Metsä ei odota, ja matkaan on lähdettävä pian.

Teillä on käytössänne edestänne löytyvät välineet.

Huomioikaa pakatessa ainakin seuraavat asiat:

- *yövytte luonnossa*
- *ruokailette luonnossa*
- *sään vaihtelut*
- *turvallisuus*

Huolellinen retkelle valmistautuminen voi olla jopa hengissä säilymisen edellytys. Maastossa liikkuessa olette kaukana avun piiristä ja on mahdollista, että joudutte pärjäämään myös ilman teknologiaa ja puhelinverkkoa.

Kun tavarat on pakattu, voitte jatkaa matkaa.”

Tehtävä: Rinkan pakkaus



Jokaisenoikeudet

Tavoite: luonnon ja sen eläinten kunnioittaminen, toisen omaisuuden kunnioittaminen, yhteiset pelisäännöt, jokaisenoikeudet tutuksi, luontoyhteyden vahvistaminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Tulosta jokaisenoikeudet-tehtävä. Jos haluat tehtävästä ekologisemman, laminoi tulostettu tehtävä, jolloin merkinnät voi tehdä pois pyyhittävällä tussilla. Oikeat vastaukset alla.

JOKAISENOIKEUDELLA SAAT:

- *Liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä.*
- *Ratsastaa maastoa vahingoittamatta.*
- *Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, jolla liikkuminenkin on sallittua.*
- *Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja.*
- *Veneillä, uida ja kulkea jäällä.*
- *Onkia ja pilkkiä.*

Lähde: Ympäristöministeriö

Tulosta Jokaisenoikeudet-tehtävä ja pakkaa mukaan tusseja!

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Hei mitä sä oikein teet!”, huudahtaa yksi retkikuntanne jäsen. “Et sä voi taittaa oksaa siitä elävästä puusta! Oletko koskaan kuullut jokaisenoikeuksista?”

Näette edessänne jokaisenoikeudet sikinsokin. Tehtävänne on tunnistaa, miten saatte toimia luonnossa ja miten ette. Raksikaa yli ne oikeudet, joita Suomen luonnossa EI SAA tehdä.

Tehtävä: Jokaisenoikeudet

Näette edessänne jokaisenoikeudet sikinsokin. Tehtävänne on tunnistaa, miten saatte toimia luonnossa ja miten ette. **Raksikaa yli ne oikeudet, joita Suomen luonnossa EI SAA tehdä.**

Ratsastaa maastoa vahingoittamatta.

Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa.

Kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla.

Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja.

Ottaa sammalta tai jäkälää.

Roskata ympäristöä.

Häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla.

Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, jolla liikkuminenkin on sallittua.

Jokaisen- ~~jokamiehen~~ oikeudet

Häiritä eläimiä.

Pitää koiraa kytkemättömänä 1.3.–19.8. välisenä aikana.

Ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta.

Tehdä avotulta toisen maille.

Liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä.

Veneillä, uida ja kulkea jäällä.

Kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita.

Pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella.

Häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä tai poikasia.

Päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle.

Haitata maanomistajan maankäyttöä.

Onkia ja pilkkiä.

Kalastaa ja metsästää ilman asianmukaisia lupia.

Leirin pystytys

Tavoite: yhteistyötaidot, ongelmanratkaisutaidot, roolien jakaminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Jos teillä ei ole käytössänne telttaa, retkikuntanne voi pohtia sopivan leiripaikan valitsemista oheisen tehtäväkuvan avulla. Etsikää tällöin mielikuvitusteltallenne sopivin pystytyspaikka.
- Vinkki! Voit löytää edullisen perusteltan paikallisesta kierrätyskeskuksesta!
- Tutustu ensin itse etukäteen kasattavaan telttaan, jotta osaat tarvittaessa neuvoa pelaajia.
- Vinkkejä leiriytymispaikan valintaan keskustelunne tueksi:
  - Valitse mahdollisimman tasainen alusta, joka ei vietä minnekään suuntaan – pää alamäkeen on ikävä nukkua.
  - Tarkasta, että teltan alle ei jää kiviä ja juurakoita. Kerää kävyt ynnä muut pois.
  - Valitse teltalle paikka siten, että nuotiopaikka jää leirin läheisyyteen mutta riittävän etäälle teltasta. Teltta tulee pystyttää vähintään neljän metrin päähän nuotiopaikasta, jotta nuotion lämpöä voi hyödyntää turvallisesti.
  - Huomioi veden raja, jos telttapaikka on rannassa.
  - Mieti, saako maaston muodoista tai puustosta tuulen- tai valonsuojaa.
  - Huomioi ääntä aiheuttavat tekijät, kuten lähistöllä virtaava vesi.
  - Pyri leiriytymään luontoa säästäen ja hyödynnä jo käytettyjä telttapaikkoja.
  - Huomioi, että kansallispuistoissa ja luonnonsuojelualueella ei saa leiriytyä mihin tahansa. Tutustu siis aina ensin alueen järjestyssääntöihin ja leirintäalueeseen.
  - Pyri jättämään leiripaikka aina hieman siistimmäksi lähtiessäsi kuin tultaessa, esimerkiksi kerää kaikki löytämäsi roskat pois

Pakkaa mukaan teltta tai havainnekuva telttapaikan sijainnin valinnasta.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Olette saapuneet onnistuneesti suunnittelemallenne yöpymispaikalle ja on aika pystyttää leiri. Pakkasittehan teltan mukaan lähtöpisteellä?

Mitä ihmeen keppejä tämä telttapussi on täynnä? Melkoista rakettitiedettä sanon minä! Ymmärrättekö te paremmin, mitä pitää tehdä? Löytyisikö netistä ohjetta? Onko kellään akkua jäljellä?”



Tehtävä: Leirin pystytys

Katsokaa kuvaa ja kertokaa viisi asiaa, mitä tulee ottaa huomioon teltan pystytyspaikkaa valittaessa?

Keskustelun jälkeen teidän tulee etsiä yhdessä maastosta sopiva paikka leirin pystytykseen. Miksi valitsitte juuri kyseisen paikan?

Ensiaputaidot

Tavoite: ongelmanratkaisukyky, varautuminen tapaturmiin, ensiaputaidot, valmius toimia hätätilanteessa

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Anna retkiseurueen ensin yrittää itse, mutta näytä aina lopuksi oikea tapa toimia ensiaputilanteissa.
- Ohjeista tarvittaessa jalan lastoittaminen. Voitte käyttää esimerkiksi keppejä nilkan tukemiseen, ja jos saatavilla ei ole sideharsoa, niin nilkka voidaan tukea pysymään paikallaan esimerkiksi kaulahuivilla.
- Nilkan nyrjähdykseltä voidaan välttyä oikeanlaisilla jalkineilla (pitävät pohjat), tarkkailemalla maastoa sekä muistamalla sitoa kengännauhat myös leirissä ollessaan.
- Ohjeista tarvittaessa, kuinka paineside tehdään. Avohaavaa vasten laitetaan aina mahdollisimman puhdas materiaali. Verenvuodon tyrehdyttämiseksi voit käyttää painesiteessä esimerkiksi tulitikkuaskia. Kiedo kämmen napakkaan sidokseen sideharsolla tai vaatteella.
- Puukon oikeanlainen käsittely on ensiarvoisen tärkeää luonnossa. Pidä tukevasti kiinni puukosta ja vuole aina poispäin itsestäsi. Varmista, ettei puukon liikeradalla ole omaa kehoa tai muita henkilöitä. Muista työskennellä puukon kanssa aina rauhallisesti – älä kävele samalla, kun vuolet. Muista säilyttää puukko aina tupessa käytön jälkeen.
- Voitte myös opetella paarien tekemisen luontoympäristössä. Tehtävän voi tehdä myös keskustellen. Paarien valmistuksessa voitte hyödyntää esimerkiksi pakkaamianne kevytpeitettä/pressua, ilmastointiteippiä, kaulahuiveja ja vaatteita sekä metsästä löytyviä keppejä. Muistakaa kuitenkin jokaisenoikeudet!

Pakkaa mukaan ensiapulaukku ja sideharsoa painesiteen harjoitteluun.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

"Retkikuntaanne kohtaa epäonni.

Leirissä yksi ryhmänne jäsen kompastuu avonaisiin kengännauhoihinsa ja nyrjäyttää pahasti nilkkansa." Hän ei pysty kävelemään ilman nilkalle annettavaa ensiapua ja nilkan tukemista.

Samanaikaisesti toinen ryhmäläinen satuttaa puukolla kämmenensä vuollessaan "kiehisiä" nuotion sytykkeiksi. Kämmen vuotaa reilusti verta, ja verentulo pitää saada loppumaan mahdollisimman nopeasti."



Tehtävä: Ensiaputaidot

Tehtävä on kaksivaiheinen:

1. Valitkaa ryhmästänne yksi, jonka kämmenessä on kuvitteellinen reilusti verta vuotava haava. Hoitakaa ensin hänen haavansa, jotta hän ei menetä enempää verta ja jotta avohaava suojataan mahdollisimman pian lialta ja roskilta. Kuinka puukkoa tulisi käsitellä oikein, jotta puukko ei olisi livennyt kädestä?
2. Valitkaa ryhmänne toinen jäsen, jonka nilkka on kuvitteellisesti nyrjähtänyt. Miten annatte nilkalle ensiapua ja tuette nilkan, jotta matka voi jatkua? Kuinka nyrjähdykseltä olisi voitu välttyä?

Aistit auki luonnolle

Tavoite: itsensä rauhoittamisen taito, tietoinen pysähtyminen aistien äärelle, ahdistuksen hallintakeinon opetteleminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Ohjeista ryhmää hieman hajaantumaan, mutta kuitenkin jäämään kuuloetäisyydelle sinusta.
- Lue yksitellen ääneen seuraavan tehtävän aistien avaustehtävät. Anna jokaiselle aistille kaksi, kolme minuuttia aikaa ennen seuraavan aistitehtävän lukemista.
- Pyydä lopuksi retkikunta koolle ja purkakaa tehtävä läpi aisti kerrallaan. Pyydä jokaista retkikuntalaista kertomaan yksi aistimansa asia jokaisesta aistiryhmästä.
- Edetkää tämän jälkeen seuraavaan tehtävään.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

”On luonnollista, että joskus hyvässäkin porukassa hermot alkavat kiristyä, kun vietetään liian tiiviisti aikaa yhdessä. Tällöin voidaan ottaa toisiin vähän etäisyyttä ja keskittyä 10–15 minuutin ajan vain omien aistien (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) tietoiseen aktivoimiseen.

Kun keskitymme vain aisteihimme, ei tietoiseen ajatteluumme mahdu samanaikaisesti muuta. Tällä harjoitteella saat laskettua kierroksia ja rauhoitettua mieltäsi.”

Tehtävä: Aistit auki luonnolle



NÄKÖAISTI
Katsele ympärillesi kaikessa rauhassa. Mitä kaikkea näet? Etsi katseellasi 5 eri vihreän sävyä.

TUNTOAISTI
Kosketa puun pintaa, sammalta, neulasia. Mitä tunnet? Voit myös ottaa askelia paljain jaloin ja tuntea maan jalkojesi alla.

HAJUAISTI
Keskity nyt siihen, mitä haistat. Nimeä itsellesi 5 haistamaasi asiaa.

MAKUAISTI
Etsi lähistöltäsi syötävä marja. Se voi olla mustikka, puolukka, metsämansikka, lakka tai vaikka pihlajanmarja. Saatat löytää myös ketunleivän. Ethän syö mitään, mitä et varmasti tunnista.

KUULOAISTI
Sulje nyt silmäsi. Kuuntele luontoa. Sen hiljaisuutta. Alat erottamaan ympäriltäsi luonnon ääniä. Nimeä itsellesi 5 kuulemaasi ääntä.

Pullopostia!

Tavoite: ohjeiden noudattaminen, tiimityöskentely, ongelmanratkaisu, kansanperinteiden muistaminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Kun saavutte tehtävälle, anna pelaajien ensin tutustua rauhassa pullopostiin.
- Mikäli kukaan ei tunnistanut merkistöä, kerro peliseurueelle, että kyse on morsetuksesta.
  - Morsetus, eli sähkötys, on kansainvälisesti käytössä oleva viestintämenetelmä, jossa käytetään morseaakkosia.
  - Morsetus koostuu pisteistä ja viivoista (tai lyhyistä ja pitkistä signaaleista). Nämä signaalit edustavat kirjaimia ja numeroita.
  - Morsetus sai alkunsa 1800-luvulla.
- Anna peliseurueelle morseaakkosten selitteet viestin ratkaisua varten.
- **Viestin ratkaisu: SOS! Olen metsänpeitossa! Auttakaa minut pois täältä!"**
- Tehtävän ratkaisun jälkeen lue retkiseurueelle ääneen tarina metsänpeitosta.

Tulosta pullopostin viesti sekä metsänpeiton tarina. Rullaa viesti tyhjän pullon sisään!

Pelinvetäjä lukee ääneen:

"Rantaan on ajautunut vanhan näköinen pullo. Onpa ikävää, että joku on roskannut taas luontoa... Mutta mitä ihmettä!? Pullon sisällä on jotain!

Olette löytäneet vanhaa pullopostia! Mutta mitä ihmeen pisteitä ja viivoja viesti on täynnä? Onko tämä jotain salakieltä? Teidän tulee ratkaista salaviesti ja toimia sen mukaisesti."

Tehtävä: Pullopostia

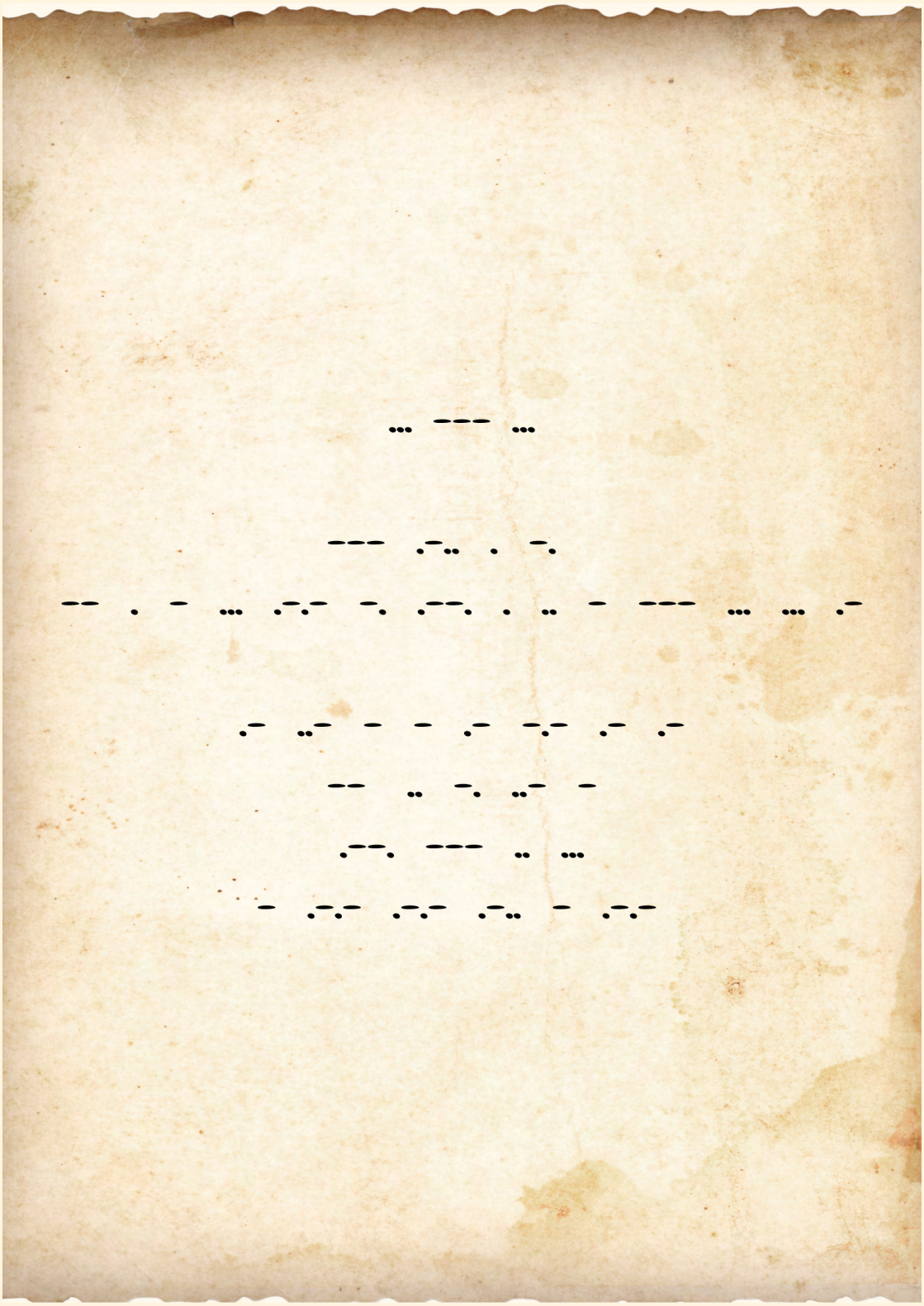
Ratkaiskaa pullopostissa olevan salaviestin sisältö. Käyttäkää apunanne morseaakkosia.

Kun olette ratkaisseet tehtävän, voitte jatkaa matkaa seuraavaan tehtävään.



Morse- eli sähkötysmerkit

A .-	K -.-	U ..-	0 -----
B -...	L .-..	V ...-	1 .----
C -.-.	M --	W .---	2 ..---
D -..	N -.	X -..-	3 ...--
E .	O ---	Y -.--	4 ....-
F ..-.	P .---.	Z --..	5 .....
G --.	Q --.-	Å .--.-	6 -....
H	R .-.	Ä .-.-	7 --...
I ..	S ...	Ö ---.	8 ---..
J .---	T -		9 ----.



Metsänpeiton tarina

Vanhan suomalaisen kansantarun mukaan, metsä voi lumota ihmisen tai kääntää hänen silmänsä. Metsän lumoama on joutunut outoon tilaan, metsänpeittoon. Silloin hän on joutunut yliluonnollisella tavalla eksyksiin, kuin metsän vangiksi.

Metsänpeitossa maailma ympärillä hiljenee. Linnut eivät laula, tuuli ei humise puissa, sade ei kastele. Paikat näyttävät oudoilta ja vierailta, vaikka olisivat ennen olleet tuttuja. Ajantaju katoaa. Metsä saattaa tuntua olevan nurinkurin, ylösalaisin.

Metsänpeitossa eksyneen valtaa kummallinen, unenomainen olo. Hän on kuin unen ja valveen välisessä tilassa. Hän voi kiertää kehää tai jähmettyä paikoilleen. Toisinaan häntä ei erota kivestä, kannosta tai ontosta puusta. Etsijät eivät häntä näe, vaikka kävelisivät aivan vierestä. Sen sijaan eksynyt näkee kyllä hakijansa, mutta ei kykene puhumaan, huutamaan tai muuten ilmaisemaan olinpaikkaansa. On kuin metsänpeitossa olijan eteen olisi tullut salaperäinen verho.

Ikuisiksi ajoiksi eivät kaikki eksyksiin jääneet. Koska metsänpeitto oli nurinkurinen, välillä kuin peilikuva omasta maailmastamme, oli luonnollista, että sieltä päästäkseen oli tehtävä asioita päinvastoin kuin normaalisti.

Joku käveli takaperin, toinen kumartui ja katsoi haarojensa välistä. Silloin metsänpeitosta näki todelliselle puolelle, katsoja alkoi tunnistaa ympäristöään.

Oli muitakin keinoja vapautua metsän lumouksesta. Jokin vaatekappale tuli kääntää nurin ja pukea päälle. Enemmän vaivaa näki, jos riisuutui kokonaan ja puki kaikki vaatteensa väärinpäin ylleen, vasen käsi oikeaan hihaan, oikea vasempaan ja niin edelleen. Jalkineet piti tällöin luonnollisesti laittaa vääriin jalkoihin. Jos hyvin kävi, alkoivat paikat muuttua tutunoloisiksi, sadekin tuntui jälleen märältä.

Lähde: Lehikoinen 2024.

Pelastakaa vene!

Tavoite: kestävän solmun tekeminen, kädentaidot, kärsivällisyys, uuden oppiminen

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Anna retkiseurueelle yksi tai useampi köysi tai naru, joilla he voivat harjoitella paalusolmun tekemistä. Tarkista solmu, kun se on valmis.
  - VINKKI: voit katsoa havainnollistavia ohjevideoita etukäteen!
- Paalusolmu soveltuu esimerkiksi veneen kiinnittämiseen paaluun sekä pelastautumistilanteisiin. Sen etuna on, että oikein tehtynä silmukka ei kiristy kuormituksen alla, mikä tekee siitä turvallisen pelastussolmun. Vaikka solmu olisi ollut kovassa rasituksessa, se on yleensä helppo avata.
- Partiossa paalusolmun opettelua helpotetaan usein tarinalla käärmeestä, joka nousee lammesta, kiertää puun ympäri ja sukeltaa takaisin lampeen.

Pakkaa mukaan köyttä tai narua. Tutustu etukäteen paalusolmun tekemiseen.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

”Kuljette metsän läpi ja huomaatte rannalla soutuveneen, jonka kiinnityssolmu on löystynyt ja vene on karkaamaisillaan. Satuittepa paikalle sopivaan aikaan!

Veneessä on kiinni köysi, joka teidän tulee sitoa puun rungon ympärille. Opetelkaa tekemään paalusolmu.”

Tehtävä: Pelastakaa vene

Tehtävänänne on palauttaa mieliinne hieman Partion sudenpentujen perustaitoja ja kiinnittää vene puuhun paalusolmulla. Mihin kaikkeen muuhun paalusolmua voisi hyödyntää?

Voitte etsiä puhelimien avulla ohjeet paalusolmun tekemiseen.

Hauska vinkki on kytkeä paalusolmun tekemiseen mielikuva käärmeestä, joka nousee lammesta, kiertää puun ja sukeltaa takaisin lampeen.



Eksyminen

Tavoite: suunnistaminen ilman kompassia, ongelmanratkaisu- ja havainnointikyky, itsensä rauhoittaminen eksymistilanteessa, perimätiedon siirtyminen, kyky lukea luonnonilmiöitä

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Anna retkiseurueelle etukäteen tulostamasi alueen kartta sekä kuva karttamerkeistä. Ohjeista tunnistamaan maastosta karttamerkkejä vastaavat elementit, kuten kalliot, korkeuserot, sähkölinjat, rakennukset, vesistöt.
- Käykää retkiseurueen kanssa yhdessä läpi ohjeita ilmansuuntien tulkintaan ja ohjeet eksymistilanteeseen.
- Mikäli eksyt, kannattaa tuntea ilmansuunnat ja osata lukea luontoa:
  - Tarkastele, kummalla puolella mäntyä oksat kasvavat runsaammin. Entä kummalle puolelle puuta muurahaiset rakentavat pesänsä?
    - Männyn oksat kasvavat yleensä runsaampina eteläpuolella eli auringon puolella. Muurahaiset tekevät pesän mieluusti lämmön puolelle, eli etelän puolelle.
  - Missä on Pohjantähti?
    - Opettele tunnistamaan Pohjantähti tähdistöstä. Sen avulla voit yöllä liikkuessasi varmistaa, että kuljet koko ajan samaan suuntaan eli kohti pohjoista.

Tulosta alueen kartta ja karttamerkit retkelle mukaan.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Hei! Miksi näin tämän kummallisen muotoisen kiven jo äsken? Kierrämmekö me kehää? Olemmeko eksyksissä?

Kyllä, olette eksyneet. Puhelimen yhteydet eivät toimi – olette katvealueella ja kuuluvuutta ei ole! Teidän on selvitettävä, missä olette, ettekä voi käyttää apunanne teknologiaa. Onneksi mukananne on paperikartta! Tutkailkaa maastoa ja verratkaa sitä karttamerkkeihin.

Muistiko kukaan ottaa kuvaa lähtöpaikalla reittikartasta? Olisiko siitä nyt apua?”

Tehtävä: Eksyminen

Retkikuntanne tehtävänä on paikantaa itsenne paperikartalta.

Ohessa on yleisimmät karttamerkit. Tutkailkaa maastoa ja verratkaa sitä karttamerkkeihin.

Mitä teen, jos eksyn?

- Tärkeintä on, että pysyt rauhallisena. Ajattelusi ei ole selkeää, jos panikoit.
- Jos puhelimesi toimii, niin soita apua. Laita puhelimen sijaintitiedot päälle ja aktivoi 112-sovellus. 112-sovellus kannattaa ladata puhelimeen ennen retkeä. Sen avulla sinut voidaan paikantaa ja löytää.
- Merkkaa reitti, ettet kierrä ympyrää.
- Pilli ei paina repussa paljoa, mutta sen ääni on kuuluva. Et jaksa huutaa kauaa.
- Jos joudut yöpymään luonnossa, etsi suojaa ja vettä. Voit etsiä luonnosta marjoja ravinnoksi. Älä syö mitään, mitä et tunnista.
- Korkealta näkee kauas. Ota katseellesi kiinnekohta.
- Kuuntele, että kuuletko esimerkiksi liikenteen ääntä.



Karttamerkkejä

- Moottoritie
- Valtatie
- Maantie
- Ajotie
- Ajopolku
- Polku
- Pieni polku
- Rautatie
- Sähkölinja
- Voimalinja
- Aita
- Asuinrakennus
- Muu rakennus
- Korkeuskäyrä
- Johtokäyrä, korkeusluku
- Apukäyrä
- Hietikko
- Kallio
- Jyrkänne
- Kivi
- Pelto
- Havumetsä
- Kuvioraja
- Lehtimetsä
- Soistuma
- Suo
- Vesialue
- Joki
- Puro/oja
- Lähde

Myrsky iskee

Tavoite: ennakointitaidot, luonnon havainnointi, ongelmanratkaisutaidot, luonnossa selviytymisen taidot

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Luonnossa liikkuessa on tärkeää seurata säätiedotuksia ja ottaa aina huomioon säätilojen vaihtelut ja mahdolliset sääilmiöt.
- Kevytpeite/pressu ei paina rinkassa paljoakaan, mutta sateella se saa pidettyä teidät ja retkitavaranne kuivina.
- Ohjeista, että ukkosella:
  - Etsi matala ja tasainen paikka.
  - Vältä korkeita paikkoja.
  - Älä mene suojaan puun alle, koska salama iskee korkeisiin kohteisiin.
  - Älä suojaudu sateenvarjolla, jos ukkostaa, koska se voi johtaa salaman sinuun.
  - Jos salamat iskevät lähelle, mene kyykkyyn ja pidä jalat yhdessä. Älä makaa maassa. Tarkoitus on pienentää kosketuspintaa maahan.
  - Ukkosmyrskyssä hajaantukaa useamman metrin välein, jos se on mahdollista. Näin yksi salama ei osu kaikkiin.
  - Vältä vesistöjä.

Pakkaa mukaan pressu ja narua pressukatoksen rakentamista varten.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Hetken reitillä edettyänne huomaatte taivaalle kasaantuvan tummia pilviä ja tuuli yllättäen yltyy. Mutta mitä ihmettä! Eihän sen pitänyt tänään sataa... Toissapäivänä tarkastettu sääennuste on tainnut jo muuttua. Maa vavahtaa allanne salaman lyödessä läheiseen kallioon. Jyrähdys saa retkikuntanne säikähtämään.

Mitä retkikuntanne voi tehdä suojautuakseen sateelta ja ukkoselta? Voiko jostakin mukaan pakkaamastanne olla teille apua?

Rakentakaa pressukatos.”

Tehtävä: Myrsky iskee



Rajuilma nousee aivan yllättäen ja alkaa sataa. Mitä retkikuntanne tekee suojautuakseen sateelta ja ukkoselta?

Voiko jostakin mukaan pakkaamastanne olla teille nyt apua?

Rakentakaa pressukatos.

Nokipannukahvin keitto avotulella

Tavoite: ohjeiden noudattaminen, vanhan kansantaidon säilyttäminen, kahvinkeittotaito luonnossa ja avotulella

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Tämä tehtävä suoritetaan vain, jos retken aikana on tarkoitus tehdä avotuli. Mikäli pelin aikana ei tehdä avotulta, niin veden keittäminen ja metsäpalovaroitukset keskustellaan Ruoan valmistaminen luonnossa -tehtävän yhteydessä.
- Kerro retkiseurueelle, että mikäli otatte veden luonnonvesistä, niin vettä on keitettävä vähintään viiden minuutin ajan, jotta suolistoinfektiota aiheuttavat bakteerit kuolevat.
- Tarkastakaa, onko metsäpalovaroitus voimassa ennen kuin teette avotulen. Sammuttakaa nuotio huolellisesti ennen leirin jättämistä.
- Jokaisenoikeuksien mukaisesti elävistä puista ei saa irrottaa esimerkiksi tuohta, tai eläviä puita ei saa katkoa polttopuiksi. Luonnosta ei saa myöskään kerätä puuta polttopuutarpeiksi, koska puut ovat metsänomistajan omaisuutta.
- Avotulen teko eli nuotio ei ole jokaisenoikeus – sen saa tehdä vain maanomistajan luvalla tai vain sille erikseen osoitetuille, asianmukaisille nuotiopaikoille.
- Nokipannu pitäisi ”säikäyttää”, kun purut on lisätty pannuun ja kahvi on kiehahtanut uudelleen. Kahvin voi säikäyttää esimerkiksi näin:
  - kolautetaan pannun kylki tai pohja esimerkiksi kiveen
  - lisätään kahvin sekaan mukillinen kylmää vettä
  - pudotetaan kivi pannuun kahvin sekaan
  - kaadetaan kupillinen kahvia kuppiin ja kaadetaan se takaisin pannuun
  - Kahvin äärellä voi jakaa tarinoita nokipannukahvin säikäyttämisestä.

Pakkaa mukaan nokipannu, pannukahvia, vettä sekä välineet tulen tekoon.

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Retkiseurueellanne on jo mukavasti askelia takana, ja useampi teistä kaipaisi jo pientä taukoa. Edessänne siintääkin miellyttävän näköinen nuotiopaikka. On aika sytyttää nuotio ja keittää kahvit avotulella. Edellinen ystävällinen leiriytyjä on jättänyt leiripaikalle vanhan nokipannun ja pannukahvia.

Jos jollakin retkikunnastanne on vielä akkua jäljellä, niin voitte tarkistaa netistä ohjeet nokipannukahvin keittoon. Muistiko kukaan tarkistaa voimassa olevat metsäpalovaroitukset? Muistattehan myös, että nuotiota ei saa tehdä ihan minne tahansa.”

Tehtävä: Nokipannukahvin keittäminen avotulella



1. Varatkaa vesiämpäri nuotion viereen.
2. Sytyttäkää nuotio.
3. Keittäkää nokipannukahvia.

Ruoan valmistaminen luonnossa

Tavoite: ryhmässä toimiminen, elintapaohjaus (ravinto), ruoanvalmistus sähkökatkon aikana

Ohjeet ja huomiot pelinvetäjälle:

- Tämä tehtävä on kaksiosainen.
- Ensimmäisessä osassa tutustutaan ruoan valmistukseen luonnossa, ja kuinka retkeilyvälineitä voi hyödyntää myös poikkeusoloissa. Tehtävän avulla voidaan käydä myös keskustelua kotivarasta.
- Tutustu 72 tuntia -varautumisohjeiden kotivaraan (Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö).
- Mikäli käytössä ei ole Trangiaa tai muuta retkikeitintä, niin ruoan voi valmistaa avotulella. Silloin tähän tehtävään voi yhdistää nokipannukahvin keiton.
- Tehtävän toisessa osassa opetellaan tunnistamaan metsän antimia. Tehtävän voi toteuttaa kuvia hyödyntäen tai oikeilla metsän antimilla. Tehtävässä on tärkeää opettaa, että käytetään vain sellaisia marjoja ja sieniä, jotka varmasti tunnistetaan. Pahimmassa tapauksessa väärän marjan tai sienen syöminen voi johtaa vakavaan sairastumiseen.
- Jos aikaa ei ole ruoan valmistamiseen luonnossa, niin tehtävän voi suorittaa esimerkiksi tutustumalla retkikeittimeen ja tekemällä metsän antimien tunnistustehtävän.

Pakkaa mukaan Trangia, tulitikut ja raaka-aineet, joista on tarkoitus valmistaa ruokaa. Tulosta ja laminoi Tunnista metsän antimet -tunnistustehtävä.

Oikeat vastaukset:
Mustikka
Sudenmarja (myrkyllinen)
Herkkutatti
Kantarelli
Lakka/Hilla
Kielonmarja (myrkyllinen)
Puolukka
Valkokärpässieni (myrkyllinen)

Pelinvetäjä lukee ääneen:

”Vatsanne kurnii jo hullun lailla! Mitä eväitä me pakattiinkaan rinkkaan mukaan?

Tämä tehtävä on kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa retkikunnan tulee yhdessä kasata Trangia tai jokin muu ruuanvalmistusväline, jota olisi hyvä osata käyttää esimerkiksi pitkien sähkökatkojen aikana ja valmistaa sillä ruokaa.

Toisessa osassa teidän tulee tunnistaa syötäväksi kelpaavia metsän antimia. Tunnistustehtävässä saatte hyödyntää rinkkaan pakattua kasvikirjaa tai puhelinta. HUOM! Jos olette käyttäneet puhelinta jo jossakin aikaisemmassa tehtävässä, niin tässä vaiheessa puhelimesta on jo loppunut akku.

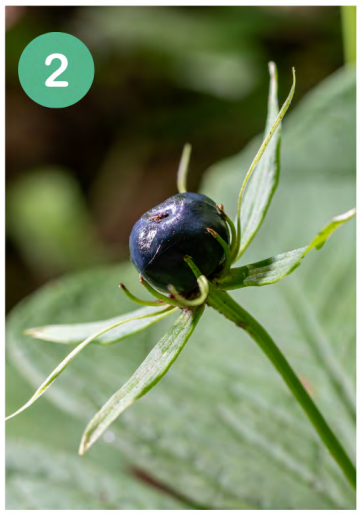
Tehtävä:
Ruoan valmistaminen luonnossa



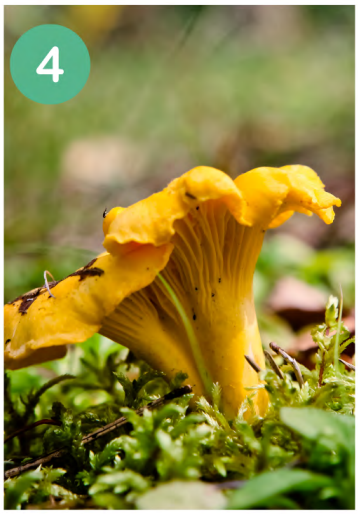
Tehtävänne on seuraavaksi kasata Trangia ja valmistaa ruokaa edessänne olevia raaka-aineita hyödyntäen.

Tunnistatko syötävät metsän antimet vai sairastuuko koko retkikunta?



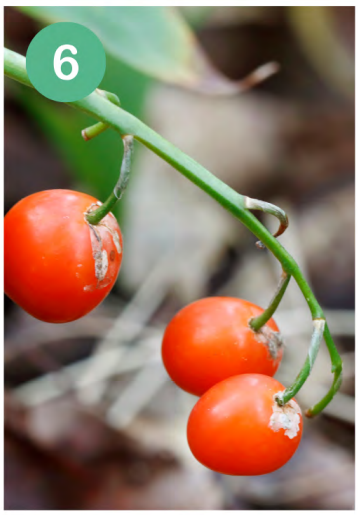






TUNNISTA METSÄN-ANTIMET









Retken päätös

Tavoite: omien vahvuuksien tunnistaminen, toimijuuden ja minäpystyvyyden vahvistaminen, kokemuksen merkityksellistäminen

Loppureflektointi

Metsäselviytymispelin päätteeksi on tärkeää varata aikaa myös loppureflektioon. Loppureflektion aikana on tärkeää saada pelaajien oma ääni kuuluviin.

Loppureflektointi tarkoittaa oman toiminnan, oppimisen ja kokemusten syvällisempää pohdiskelua yhteisen pelikokemuksen päätteeksi. Reflektointi auttaa tunnistamaan muun muassa osallistujan oppimia asioita, henkilökohtaisia vahvuuksia, mahdollisia kehittämiskohteita sekä koettuja tunteita.

- **Vinkkejä loppureflektoinnin toteuttamiseen:**
  - **Tikusta asiaa -menetelmää** voi hyödyntää Metsäselviytymispelin loppureflektoinnissa. Osallistuja raapaisee tikun, ja hänellä on tikun palamisen verran aikaa kertoa omista kokemuksistaan ja fiiliksistään. Voit ohjata käytettävissä olevaa aikaa valitsemalla eri mittaisia tulitikkuja.
  - **Kunniamaininnat:** Loppureflektoinnin jälkeen voitte päättää retken hyväntuulisten kunniamainintojen jakamiseen. Löydät liitteistä (liite 3) valmiita kunniamainintapohjia, joista voit valita retkeenne ja retkiseurueeseenne sopivimmat. Retkiseurueen jäsenet valitsevat itse keskuudestaan kunniamaininnan ansainneet henkilöt.
  - Retkeen on hyvä palata osallistujien kanssa myös myöhemmin, mikäli mahdollista. Näin kokemuksen merkitys ja opit syvenevät ja kirkastuvat. Heti toiminnan jälkeen reflektio keskittyy usein tunteisiin ja konkreettisiin tapahtumiin, mutta ajan myötä kokemuksen merkitys suhteessa omaan elämään, arkeen ja valintoihin avautuu selkeämmin.

Voit hyödyntää seuraavia apukysymyksiä osana loppureflektiota:

- Mitä tunteita teille heräsi Metsäselviytymispelin aikana?
- Mitä uutta opitte?
- Missä voisitte hyödyntää opittuja taitoja?
- Mitä huomioita teitte itsestänne tai muista pelin aikana?
- Miten toimitte osana ryhmää?
- Jäikö jokin mietityttämään?

Muistathan tulostaa kunnia-maininnat (liite 3), jos käytät niitä loppureflektiossa!

Pelinvetäjä lukee ääneen:

“Katsokaa, parkkipaikka häämöttää jo edessä! Selviytymismatkanne on tullut päätökseen.

Retkikuntanne on onnistunut läpäisemään Metsäselviytymispelin. Onneksi olkoon! Matkan aikana kohtasitte erilaisia tilanteita, teitte päätöksiä ja ratkoitte haasteita yhdessä. Pelin eteneminen oli kiinni teistä, valinnoistanne sekä siitä, miten hyödynsitte ryhmänne vahvuuksia, osaamista ja ongelmanratkaisukykyä.

Kukaan ei olisi selviytynyt matkasta yksin, mutta yhdessä onnistuitte löytämään ratkaisuja ja etenemään kohti tavoitettanne. Olette ehkä huomanneet itsessänne ja toisissanne vahvuuksia, joita ette aiemmin tunnistaneet. Kenties opitte myös uusia taitoja tai saitte uusia ajatuksia omasta tavastanne toimia ryhmän jäsenenä.

Vaikka retki päättyy tähän, on vielä aika tehdä tikusta asiaa! Kokoontukaa yhteen pohtimaan kokemaanne, oppimaanne ja näkemäänne. Voitte myös palkita retkikuntanne jäseniä kunniamaininnoin erityisistä taidoista ja hienoista hetkistä matkan varrella.”

Pelin soveltamisideoita pelinvetäjälle

Peliä voi soveltaa useammalla eri tavalla. Tässä muutama esimerkki soveltamistavoista.

Toteutustapa 1. Karttaan merkatut rastit

- Vaatii pelinvetäjältä aikaa etukäteisvalmisteluihin. Valmistelut on kuitenkin helppo tehdä kohteessa, jos pelillä on kaksi vetäjää.
- Toinen pelinvetäjistä jää esimerkiksi tekemään retkiseurueen kanssa nuotiota ja keittämään nokipannukahvia. Odotellessa voi suorittaa myös Jokaisenoikeudet-tehtävän.
- Esivalmistelut: tulosta alueen kartta. Pohdi etukäteen, minne aiot rastit/tehtävät sijoitella. Voit merkata ne karttaan etukäteen tai paikan päällä sijoitettuasi pelirekvisiitan paikoilleen.
  - **PULLOPOSTIA:** Vie pullo viesteineen rantaan, jos kohteessa on ranta.
  - **MYRSKY ISKEE:** Vie pressu ja narua rastille, jossa on tarkoitus koota katos sateensuojaksi.
  - **ENSIAPUTAIDOT:** Ensiapulaukun paikalleen sijoittaminen.
  - **PELASTAKAA VENE:** Narun vieminen rastipaikalle paalusolmun harjoittelua varten.
- Anna kartta retkiseurueelle, jolloin he etenevät kartan avulla rastilta rastille. Rastit voi numeroida, jos haluat rastien etenevän ennakoidussa järjestyksessä. Näin voit määrittää esimerkiksi ruoanvalmistukseen vaadittavaa aikaa ja ajankohtaa.

Toteutustapa 2. Pelinvetäjä pysäyttää seurueen ja antaa ohjeistuksen

- Soveltuu esimerkiksi koko päivän mittaiselle retkelle, joka toteutetaan jollain pidemmällä matkalla ilman Metsäselviytymispelin rastipisteiden esivalmisteluja. Tällöin pelirekvisiitta kulkee joko peliseurueen matkassa rinkkaan pakattuna tai pelinvetäjän mukana.

Toteutustapa 3. Peli jaetaan useammalle päivälle

- Peli voidaan toteuttaa useampana päivänä silloin, kun käytettävissä olevaa peliaikaa on vähemmän. Tällöin peliä voidaan rakentaa vaiheittain ja syventää kokemusta ajan kanssa.
- Peli voidaan esitellä osallistujille jo etukäteen, esimerkiksi edellisenä päivänä tai viikkoa aiemmin. Näin saadaan heräteltyä kiinnostusta ja uteliaisuutta tulevaa peliä kohtaan. Ensimmäinen kokoontumiskerta voidaan käyttää pelin alustamiseen, kuten rinkan pakkaamiseen, varusteisiin tutustumiseen sekä jokaisenoikeuksien käsittelyyn. Varsinainen pelaaminen jatkuu seuraavalla kerralla.

Peli-iloa Metsäselviytymispelin seurassa!



Lähteet

Aivelo, T. & Lehtimäki, J. 2021. Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. *Duodecim 137* (20), 213–214. Viitattu 21.9.2026. Saatavissa: https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16472.pdf

AppelqvistSchmidlechner, K., Pasanen, T., Kiviruusu, O. & Kivimäki, H. 2026. Positiivinen mielenterveys, luontoliikunta ja luonnossa oleskelu – tuloksia vuoden 2025 Kouluterveyskyselystä. Tutkimuksesta tiiviisti 2026:11. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-660-8

Arvonen, S. 2018. Metsämieli: Mielen ja kehon maastokirja. Metsäkustannus.

Cantell, H. 2024. Luonnon monimuotoisuuden puolustaminen on kestävyyskasvatuksen ytimessä. Teoksessa: Ek, T. & Parikka-Nihti, M. 2024. Onni olla ulkona. Luonto ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Santalahti-kustannus. Printon.

Down, M.J.A., Picknoll, D., Edwards, T., Farringdon, F., Hoyne, G., Piggott, B. & Murphy, M.C. 2025. Outdoor adventure education for adolescent social and emotional wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning,* 25(4), 869–898.

Ek, T. & Parikka-Nihti, M. 2024. Onni olla ulkona. Luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Santalahti kustannus. Printon.

Faber Taylor, A. & Kuo, FE. 2009. Children with Attention Deficits Concentrate Better after *Walk in the Park. Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402–409.

Faber Taylor, A. & Kuo, F.E. 2011. Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. *Applied Psychology: Health and Well-Being,* 3(3), 281–303.

Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R. & Sillanaukee, O. 2021. Ihminen osana elonkirjoa: Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikaudella. Sitra, 43. Viitattu: 21.9.2026. Saatavissa: https://media.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf

Karppinen, S.J.A. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun yliopisto. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.

Karppinen, S.J.A. 2020. Outdoor adventure education in Finland – historical aspects. Teoksessa Karppinen, S.J.A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia / Outdoor Adventure Education in Finland – Pedagogical and Didactic Perspectives. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 26–32.

Keskinen, K. 2015. Seikkailijasta seikkailukasvattajaksi: Seikkailukasvatus ammattina. 1. painos. Turku: Koulutustalo Aavas.

Kuo, M., Barnes, M. & Jordan, C. 2019. Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. *Frontiers in Psychology* 10, 4-6. doi:10.3389/fpsyg.2019.00305

Lehikoinen, H. 2024. Salaperäinen metsänpeitto. Jahtimedia. Viitattu 2.9.2026. Saatavissa: https://jahtimedia.fi/luonnossa/salaperainen-metsanpeitto

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus. Otavan kirjapaino Oy.

Luonnonvarakeskus (Luke) ja Green Care Finland ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Helsinki: Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 18.9. 2026. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547708

McMahan, E. & Estes, D. 2015. The effect of contact with natural environment on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology* 10 (6), 507–519.

Mannila, L. 2025. Kehomieli, lauma ja luonto. Katkenneiden yhteyksien jäljillä. Tuuma-kustannus.

Obeng, J. K., Kangas, K., Manninen, O., Stamm, I., & Tolvanen, A. 2025. Nature-Based Interventions Promoting the Well-Being of Finnish Youth Outside Education or Employment. *Journal of Social Service Research*, 51(4), 1014–1029. https://doi.org/10.1080/01488376.2025.2472257

Orson, C.N., McGovern, G. & Larson, R.W. 2020. How challenges and peers contribute to social-emotional learning in outdoor adventure education programs. *Journal of Adolescence*, 81, 7–18.

Puhakka, R., Ojala, A., Neuvonen, M. & Manner, J. 2023. Lasten ja nuorten luonnossa virkistäytyminen ja yhteys luontoon. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.). Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022, 143–161.

Puhakka, R., Rantala, O., Roslund, M., Rajaniemi, J., Laitinen, O.H., Sinkkonen, A. & ADELE research group. 2021. Long-term biodiversity intervention shapes health-associated commensal microbiota among urban day-care children. *Environment International,* 157, 106811.

Ranta, S. 2022. Kasvun juuret: Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia. PS-kustannus.

Roslund, R., Puhakka, M. & Adele research group. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances* 42 (6), 2–10. Viitattu: 21.9.2026. Saatavissa: https://www.science.org/doi/full/10.1126/sciadv.aba2578

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat – eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K., Hirvonen, J., Ilmarinen, K., Paakkolanvaara, J.-V., Peuraniemi, T., & Saarinen, S. (2021). Turvallisuuden moninaisuus Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus*, 44(2), 73-75. Viitattu: 17.9.2026. Saatavissa: https://doi.org/10.37451/kuntoutus.109482

Sibthorp, J. & Jostad, J. 2014. The Social System in Outdoor Adventure Education Programs. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 60–74.

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö. Ei vuosilukua. 72 tuntia -varautumissuositus kotitalouksille. Verkkoaineisto. Viitattu 3.9.2026. Saatavissa: https://72tuntia.fi/

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.05.2026. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347/luonnosta-mielenterveytta-kuntoa-ja-elamanlaatua?q=-luonto,%20mielenterveys

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J., Aho, M. & Lipponen M 2021. Suomalainen Green Care: Green Care toimintatavat käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

Ympäristöministeriö. Ei vuosilukua. Jokaisenoikeudet. Viitattu 2.9.2026. Saatavissa: https://ym.fi/jokaisenoikeudet

Liitteet

Liite 1: Turvallisuussuunnitelma

Metsäselviytymispelin
TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Tämä turvallisuussuunnitelma toimii ohjeistuksena Metsäselviytymispelin järjestämisessä. Se auttaa varmistamaan osallistujien ja pelinvetäjien turvallisuuden.
Täytä jokainen kohta harkiten, ja pidä turvallisuussuunnitelma mukana pelin aikana. Turvallisuussuunnitelma on päivitettävä aina ennen jokaista uutta tapahtumaa, ja se on jaettava kaikille vetäjille etukäteen.

Turvallisuus on aina etusijalla!

Ajankohta

Päivämäärä:

Aloitusaika: klo

Päättymisaika: klo

Paikka

Osoite/koordinaatit:

Pelinvetäjä/vastuuhenkilö

Nimi:

Puhelin:

Retkiseurue

Osallistujat:

Ryhmän erityispiirteet ja terveystiedot

(ikä, rajoitteet, allergiat, kokemus)

Reittisuunnitelma

Yksityiskohtainen reittikuvaus missä mikäkin tehtävä suoritetaan + Mahdolliset vaihtoehtoiset reitit hätätilanteissa.

Hätäyhteystiedot:

Lähin ensiapupiste:

Hätänumero: 112

Onnettomuuden sattuessa:

1. Estä lisäonnettomuudet.
2. Anna kiireellisin ensiapu.
3. Arvioi tilanne – tarvitaanko lisäapua?
4. Hälytä apua.
5. Hoida tilannetta, kunnes apu on tullut paikalle.

Riskianalyysi	Riskinhallintatoimenpiteet
Mahdolliset riskit ja vaaratilanteet: *Sääolosuhteet:* (esimerkiksi auringonpistos, ukkonen)	Kuinka ennaltaehkäistä riskejä ja välttää vaaratilanteita?
Fyysiset vammat: (esimerkiksi nilkan nyrjähtäminen)	
Eksyminen: (reitiltä poikkeaminen)	

LIITE 2: Painotaulukko

Painotaulukko rinkan pakkaamiseen

Retkikunta voi laskea valitsemiensa varusteiden yhteispainon alla olevan painotaulukon avulla. Taulukossa esitetyt painot ovat suuntaa antavia, mutta ne auttavat havainnollistamaan, kuinka omat varustevalinnat vaikuttavat rinkan kokonaispainoon.

Rinkan painorajat

- Alle 10 kg = Kevyt retkeilijä
- 10–15 kg = Hyvä pakkaaja
- 15–20 kg = Sopiva retkikuorma
- 20–25 kg = Raskas kantaa
- Yli 25 kg = Ylipakattu rinkka

Perusvarusteet

Esine	Pelipaino (kg)
Rinkka (tyhjä)	2,0
Teltta	2,5
Makuupussi	1,5
Makuualusta	0,5
Pressu	1,0
Tyyny	0,3
Vesipullo 0,5 l	0,5
Säilyketölkki	0,4
Suklaalevy	0,2
Energiajuoma	0,4
Virvoitusjuoma, tölkki 0,33	0,4
Virvoitusjuoma, pullo 0,5	0,6
Eväskori	3,0
Retkikeitin	0,4
Kaasupullo	3,0
Kattila	0,6
Lautanen ja aterimet	0,2
Paistinlasta	0,1
Ensiapulaukku	0,5
Kartta	0,1
Kompassi	0,1
Puukko	0,2
Kirves	1,0
Pilli	0,0
Otsalamppu	0,1

Esine	Pelipaino (kg)
Tulitikut	0,0
Hyttyskarkote	0,2
Untuvatakki	0,5
Sadeviitta	0,4
Kumisaappaat	1,5
Vaelluskengät	1,5
Lenkkarit	0,8
Sukat	0,1
Aurinkohattu	0,1
WC-paperi	0,2
Käsidesi	0,2
Aurinkovoide	0,2
Puhelin	0,2
Varavirtalähde	0,3
Laturi ja johto	0,1
Kaiutin	1,0
Kuulokkeet	0,1
Köysi	1,0
Monitoimityökalu	0,2
Kirja	0,5
Polttopuut	6,0
Astmapiippu	0,1
Lääkkeet	0,1
Hiuslakka	0,3

LIITE 3: Kunniamaininnat

Kunniamaininnat

Löydät tulostettavat kunniamaininnat Metsäselviytymispelin verkkoversiosta.























Metsäselviytymispelissä ryhmä, eli retkiseurue, on lähdössä retkelle, jossa tarvitaan jokaisen pelaajan hoksottimia. Kyse ei ole mistä tahansa retkestä, vaan leikkimielisestä selviytymishaasteesta, jossa kohdataan erilaisia ongelmanratkaisukykyä vaativia tilanteita.

Peli on suunniteltu pelattavaksi ulkona lähimetsässä tai vaikka yön yli retkillä. Se on hyvin sovellettavissa juonellisuudestaan riippumatta ja räätälöitävissä yhden tehtävän tekemisestä koko päivän kestoiseksi. Huomioithan, että peli vaatii huolellista tutustumista ennen aloitusta!

Metsäselviytymispelin tehtävät ovat pelattavissa myös virtuaaliversiona, jonka avulla voit testata ryhmän jo olemassa olevia retkeilytaitoja etukäteen ennen luontoympäristöön siirtymistä.

Pelin tavoite ja avainsanat:
Luonnossa turvallisesti toimiminen, luontoyhteyden vahvistaminen, häiriötilanteisiin varautuminen, yhteistyö- ja ryhmätyötaidot, vastuunotto itsestä sekä muista, ongelmanratkaisu, uusien taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset.

XAMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

julkaisut.xamk.fi