

LEIRIOHJELMAT

METSÄKARTANOLLA 2019 - 2021

**METSÄ
KARTANO**
NUORISOKESKUS

LEIRIKOULUOHJELMAN SUUNNITTELU:

Tutustukaa ohjelmatarjontaan ja valitkaa siitä leirikoulunne teemaan ja tarkoitukseen sopivat aktiviteetit (ryhmytyminen, liikunta, kädentaidot jne.). Toimittakaa lista toiveistanne varatoiveineen Metsäkartanolle (ohjelmapalvelut@metsakartano.com). Vastaamme mielellämme esiin nouseviin kysymyksiin ja laadimme yhdessä kanssanne juuri teille sopivimman kokonaisuuden. Antoisinta on noudattaa periaatetta, että kaikki oppilaat osallistuvat kaikkiin valittuihin aiheisiin. Lisätietoja löytyy "opas leirikoulua suunnittelevalle" -vihkosesta.

Yhteystiedot: Metsäkartano, Metsäkartanontie 700, 73900 Rautavaara. p. 040 - 8396350,

UUODEN YMPÄRI	Tuntia	Hinta / hlö
ERÄRUOKAKURSSI Ryhmä valmistaa ohjaajan johdolla päivän aterian turvekammilla paikallisista raaka-aineista. Turvekammi on vanha suomalainen maan sisälle rakennettu asumus, jonka keskellä on nuotiopaikka. Ateria nautitaan nuotion äärellä.	2-3	17,00
ERÄTAIDOT Retkeily alkeet haltuun! Opetellaan hyödyllisiä perustaitoja: puukon käsittelyä, tulentekoa, suunnistusta, ensiapua jne. ryhmän toiveista ja vuodenaajasta riippuen.	2	3,00
FRISBEEGOLF Metsäkartanolla on 9 koria käsittävä frisbeegolfrata, joka on suunniteltu sekä aloitteilijat että pitempään pelanneet huomioon ottaen. Pelata voi omatoimisesti tai ohjatusti. Omatoimiseen pelaamiseen saat kartan ja kiekot.	2	3,00
GEOKÄTKÖILY Metsäkartanon ympäristöstä löytyy suuri määrä erilaisia geokätköjä eri vaikeusasteilla. Helpoimmillaan pääset tutustumaan lajiin pihapiirissä tai voimme lähteä yhdessä patikkaretkelle ja samalla etsiä maastokätköjä. Kätköille suunnistetaan GPS laitteen avulla.	1 - 3	3,00
HUOVUTUS Tutustutaan huovutuksen perustekniikoihin ja valmistetaan huovuttamalla jokin koriste- tai käyttöesine. Huovutus suomenlampaan villasta joko märkä- tai neulahuovutustekniikoita käyttäen.	2	5,00
HUPIOLYMPIALAISET Kaikille sopivaa hupailua hauskojen lajien parissa. Hikoilet ainoastaan naurulihaksilla.	1	0,00
HYRLINKI Rautavaaralais-Nurmeslainen tulevaisuuden perinnelaji, jossa rakennetulla pelikentällä pelataan curlingia, keilausta ja coronaa muistuttavaa peliä. Pelivälineinä puukiekot ja puumailat.	1-2	0,00
JOUSIAMMUNTA Metsäkartanon jousiammunnassa pääset tutustumaan olympiajousen käyttöön virittämistä ammuntaan. Ohjaaja käy aluksi läpi turvalisuus- ja ammuntasäännöt läpi. Säästä ja vuodenaajasta riippuen ammuntaa voidaan harjoitella sisäsalissa tai ulkokentällä.	1 - 3	4,00
KANKAANPAINANTA Voit valita itsellesi joko t-paidan tai kassin, johon kankaanpainantaväreillä ja eri tekniikoita käyttäen kuvioit juuri itsellesi sopivat mallit. Värit silitetään lopuksi, jolloin kuviot kestävät konepesun.	2	8,00
KARJALANPIIRAKOIDEN LEIVONTA Leivotaan talon Euroopan unionin aidoksi perinnetuotteeksi rekisteröityjä karjalanpiirakoita perinteisellä reseptillä asiantuntevan ohjaajan opastuksella. Piirakat nautitaan heti paistamisen jälkeen tai voitte säästää ne oman ruokailun yhteyteen.	2	4,00
KORU VALAMALLA Ensin valmistetaan muotti suomalaisesta vuolukivestä, josta valetaan öljyhiekkaan tinasta koru tai koriste-esine. Korut valmistetaan käsityökaluja käyttäen. Valmiin tuotoksen saat heti mukaasi ja voit ripustaa korun kaulaasi valitsemasi värisessä korunauhassa.	2 - 3	5,00
UUSI LAUTAPELIT LIIKUNNAKSI Enää ei istuta pelilaudan äärellä tuoleilla istuen, vaan pelikokemus tapahtuu itse kokeillen, oppien ja ennen kaikkea liikkuen. Pelit tempaavat mukaansa juuri siksi, että niiden lautapeliversiot tunnetaan. Liikunnallisissa lautapeleissä on kyse yhdessä olemisesta, yhteistyön tekemisestä ja positiivishenkisestä ongelmanratkaisusta. Lautapelien perimmäinen ajatus on se, että peleihin voi osallistua kuka tahansa!	2	7,00

LUUTYO Valmistetaan persoonallinen koru tai koriste-esine hirven tai hevosen luusta käsityökaluja käyttäen.	2	3,00
UUSI MAAILMA MUSIIKIN SILMIN Oletko koskaan miettinyt miltä kuulemasi kappale näyttää maalauksena? Miten saadaan aikaan vesisateen ääni tai linnunlaulu? Ohjelman alkuun rentoutamme itsemme musiikin vastaanottimiksi, jonka jälkeen kuunnellaan ja maalataan musiikkia sekä luodaan omaa äänimaailma tarinan pohjalta. Lopuksi tarinallinen taidenäyttely ja yhteisen äänimaailman kuuntelu.	2-4	4,00
NEULANREIKÄKAMERA Tutustumme Camera obscuraan, siihen mistä kuviin tallennettu historiamme on lähtöisin. Valokuvat otetaan kenkälaatikoista tehdyillä kameroilla valokuvapaperille ja kehitetään itse oikeassa pimiössä. Muistoksi saat ottamasi mustavalkoisen negatiivikuvan, jossa valkoinen on mustaa ja musta valkoista.	2 - 3	5,00
ONGELMARATA Harjoitteet tukevat luontevasti ryhmätoimintaa ja yhteisöllisyyttä sekä antavat jokaiselle mahdollisuuden olla osana ratkaisua. Esim. elämyspedagogiikasta tutut suonylytys, sokkharjoitteet, taikamatto ja leijuva ongenvapa	1	3,00
UUSI SAIPPUAN HUOVUTUS Tuoksuva saippua saa päälleen lampaanvillasta kirjavan pesusienen. Helppoa huovutusta myös pienimmille. Saippualla taitellaan ja tuunataan origamitekniikoilla säilystysrasia.	1-2	5,00
SAVITYÖ Tutustutaan erilaisiin savityön tekniikoihin (levyteknikka, makkaratekniikka ja nipistely) ja valmistetaan koriste- tai käyttöesine. Materiaalina puna- tai valkosavea.	2	5,00
SEINÄKIPEILY Sopivasti haastavaa omien rajojen kokeilua yli 10 metrin CE-standartoidulla seinällä turvallisessa opastuksessa. Kiipeilyn aluksi käymme läpi seinäkiipeilyn ohjeistuksen ja turvallisuusasiat.	2-3	5,00
SUMOPAINI pystytkö nauramatta kohtaamaan vastustajasi? Sumopuvut päälle ja tatamille! Sumopuvut ovat isompaa mallia, joten sopivat 6 luokasta ylöspäin.	1,5	4,00
VALOKUVASUUNNISTUS Hyvä tapa tutustua Metsäkartanon ympäristöön leirin aluksi. Suunnistuksen avulla löydät Metsäkartanon niemestä kaiken tarpeellisen, jotta saat olostasi mukavan.	1	0,00
VUOLUKIVITYÖ Suomesta löytyvät maailman laadukkaimmat vuolukivet. Tästä materiaalista sinun on mahdollista valmistaa itsellesi muistoesine. Vuolukivityö valmistetaan käsityökaluilla ja viimeistellään hioen hiomapaperilla.	1 - 2	4,00
UUSI YLLÄTTÄVÄ YMPÄRISTÖ Lähdetään yhdessä retkelle maastoon ja eteen saattaa tulla selfiehietki tai luonto antaa sinulle haastattelun. Miltä tuoksu kuusen oksa tai oletko kuullut tuulen tarinaa? Luonto ei ehkä olekaan sitä miltä ensin näyttää. Tutustumme ympäristöön retkeilyn lomassa käyttäen aistejamme, hiljentyen ja uuden teknologian avulla.	1-8	4,00
SULAN MAAN AIKAAN	Tuntia	Hinta €/ hlö
AISTIEN POLKU Matkaamme tutustumaan aisteihimme erilaisten harjoitteiden kautta. Esimerkiksi tuoksucocktailissa hajuaistiin, tunnistelupussien avulla näkö- ja tuntoaistiin ja tasapainolaudalla tasapainoaistiin.	1-2	3,00
ALAKÖYSIRATA Matalaköysiradalla tasapainoillaan yksilöharjoitteissa ja ryhmänä. Vaijerit ovat n. 50cm korkeudella eikä varmistuslaitteita tai kypäriä tarvita lainkaan. Alaköysirataa voi käyttää sekä tasapainoaistin ja ketteryyden kehittämiseen että myös ryhmätoiminnan vahvistamiseen.	1-2	3,00
ERÄRUOKAILU Nautimme oman padan antimia nuotiolla. Jokainen osallistuu ruoan valmistukseen sekä oppii tekemisen lomassa ruoan valmistuksesta ja maastoruokailun erityispiirteistä.	2 - 4	0,00
KALASTUS Metsäkartano sijaitsee Ylä-Keyrittyjärven rannalla, joten kalastamaan pääsemme heti päärakennuksen välittömässä läheisyydessä. Kalastusvälineinä perinteiset suomalaiset mato-onget. Käymme läpi kalastamiseen liittyvää tietoutta, mitä kaloja järvestä on mahdollista saada sekä saaliin sattuessa kohdalle myös kalankäsittelyä.	1 - 3	3,00
LOHILAMMELLA KALASTUSTA "punalihaisen" narraamista Metsäkartanon lohilammella. Oma onki/ virveli suositeltavaa. Metsäkartano tarjoaa ohjelmaan perinteiset mato-onget. Noin 3 km matka lammelle taittuu polkupyörin. Toukokuun lopusta lokakuun loppuun.	3 - 4	5 €/ hlö +15 €/ kala
KORIKIPEILY Kiipeilyohjaaja kertoo toiminnan aluksi ohjeistuksen, jonka jälkeen yksi kerrallaan pääsee kokeilemaan kuinka korkean maitokoripinon päälle pääset kiipeämään. Kiipeilypaikka on n. 400m päärakennusalueelta. Kiipeilijälle puetaan kokovartalovaljaat ja kiipeilyn avustajat pitävät päässään kiipeilykypäriä.	2 - 3	8,00

MELONTARETKI Metsäkartanon vieressä oleva Ylä-Keyrittöjärvi tarjoaa turvallisen paikan tutustua melontaan intiaanikanooteilla. Melontaohjaaja kertoo retken aluksi turvallisuus- ja melontaohjeistuksen, jonka jälkeen päästään yhdessä valitsemaan mihin suuntaan lähdetään retkelle ja mitä luonnonilmiöitä haluamme yhdessä tutkia.	1 - 3	5,00
METSIKSEN RIATHLONI Ohjelmassa pääset testaamaan taitojasi ja kestävyyttä pyöräillen metsäautoteillä, poluilla ja metsässä, juoksemaan ryhmäsi kanssa hiekkatiellä ja "melomaan" uimapatjoilla kohti saunan lämpöä. Ohjelma sopii 5 lk ylöspäin.	2-3	9,00
METSÄPARKOUR Suomen parkourakatemiaan kokeneet ohjaajat opastavat ryhmän Metsäkartanon pihapiirissä sijaitsevan metsäparkourpuiston toimintaan. Parkourissa keskitytään kehittämään liikkumiseen tarvittavia perusominaisuuksia, kuten tasapainoa, voimaa, dynaamisuutta, kestävyyttä, tarkkuutta, tilan hahmotusta ja luovuutta. Se on tapa harjoittaa kehoa ja mieltä toiminnallisempaan ja tehokkaampaan suuntaan.	2	2 tuntia 335 €, 4 tuntia 450 €
MESA- METSÄKARTANON AVARUUSOHJELMA. Löydä sisäinen PellePelottomasi! Käden taitoja, luovuutta ja fysiikkaa samassa paketissa. Vesiraketiprojektissa pääsee mielikuvitus, luovuus ja kokeilunhalu valloilleen. Jokainen tiedemies/nainen voi rakentaa ja tuunata oman raketin, ja projekti huipentuu lähtölaskentaan ja raketin koelaukaisuihin. Ohjelmassa rakennetaan kierrätysmateriaaleista vesiraketti, joka lähetetään "avaruuteen".	2-3	5,00
PAJATYÖT Ryhmäkoko voi kerrallaan olla maksimissaan 6 henkilöä. Ohjaaja kertoo aluksi turvallisuus- ja taontaohjeistuksen, jonka jälkeen päästään takomaan aidon ahjon ääreen. Taonta tapahtuu parityöskentelynä ja jokaisella parilla on oma alasin. Lopputuotos voi olla hevosenkengästä taottu naulakko tai joku muu pieni käyttö- tai koriste-esine.	1 -3	6,00
PATIKKARETKI Metsäkartanon ympäristöstä löytyy vaihtoehtoja patikointiin muutamasta kilometristä muutamaan kymmeneen kilometriin. Patikointia ennen käymme läpi vähän retkeilyn varuste ja valmistautumistietoutta ja patikoinnin aikana tutustumme ympäröivään luontoon. Maastot ovat pääosin männikkökankaita ja soista maastoa. Patikoinnin aikana kuljemme poluilla, pitkospuilla ja metsäautoteillä.	1 - 8	kuljetuksen hinta
POLKUAUTOKISA Ryhmä pääsee testaamaan kahta eri polkuautomallia ja rakentamaan itselleen harjoitusradan. Polkuautoilun aikana voidaan testata nopeus- ja tarkkuusajoa, pujotteluratoja sekä suunnitella omia uusia kisasovelluksia.	1-2	3,00
PYÖRÄRETKI Metsäkartanon sulavasti kulkevat vaihteettomat maastopyörät antavat mahdollisuuden tehdä retken metsäautoteitä, pitkospuita ja polkuja pitkin. Retki voidaan tehdä lyhyenä maastoon ja pyöräilyyn tutustuttavana tai pidempänä metsäretkenä, jonka ohessa käydään tutustumassa myös alueen luontokohteisiin: Pumpulikirkko ja suoalueet. Pyörissä on vain käsijarrut. Kaikki pyöräilijät käyttävät pyöräilykypäriä. Retken aluksi opas kertoo pyöräilyyn ja reittiin liittyvät turvallisuusasiat ja tiedot.	1 - 3	4,00
SUOPOTKUPALLO n. 400 metrin päässä pääarakennusalueelta sijaitseva suojalkapallokenttä tarjoaa todellisen fyysisen ja ryhmätyöllisen haasteen! Luonnonsuo upottaa hyvin ja kuorruttaa pelin loppua kohti jokaisen pelaajan suomutaan. Pelaamaan tullaan omilla vaatteilla ja kengissä. Pelin päätteeksi pulahdetaan vaatteet päällä järveen ja siirrytään saunaan lämmittelemään uimapuvut päällä.	1 - 2	5,00
TUKKILAISTAIDOT Osallistujat pääsevät tutustumaan Rautavaaran historiaan vahvasti kuuluvaan tukkilaisperinteeseen. Ennen harjoitteiden alkua päätetään yhdessä otetaanko märtät vai kuivat tukkilaistaidot. Molemmissa versioissa päästään sahaamaan justeerilla ja harjoittelemaan tukkilaisten iltapelejä. Märissä tukkilaistaidoissa lisäksi tasapainoillaan tukkien päällä ja kokeillaan tukilla rullausta. Kastumisen takaavien treenien jälkeen lämmitellään uimapuvut päällä saunassa.	1 - 2	3,00
VAELLUSRETKI TIILIKAJÄRVEN KANSALLISPUISTOSSA Yksi Suomen neljästäkymmenestä kansallispuistosta sijaitsee autolla kulkien 30 kilometrin päässä Metsäkartanosta. Puistoon siirrytään joko omalla autolla tai vuokrataan kuljetukseen linja-auto. Tiilikajärven kansallispuisto on tunnettu hiekkarannoistaan, harjuniemistään, täyssinän rauhan rajakivestä sekä uittohistoriasta. Patikoinnista iso osa on pitkospuita pitkin, sillä puiston pinta-alasta 2/3 on suota.	4 - 8	kuljetuksen hinta

LUMEN AIKAAN	Tuntia	Hinta / hlö
MAASTOHIIHTO Pääset tutustumaan perinteiseen maastohiihtoon latu-uria pitkin Metsäkartanon lähiladuilla sekä talvesta riippuen myös jäällä ja metsässä kulkeviin latureitteihin. Hiihdon aluksi valitaan oppaan kanssa sopivat välineet ja opetellaan perustekniikat. Hiihto tapahtuu päivän valoisaan aikaan, latu-urat eivät ole valaistu.	1 - 3	3,00
ALPPICURLING Lumella ja jäällä pelattava alppicurling on todennäköisesti maailman vanhin jääpeli. Peli eroaa tunnetummasta curlingista siinä, että "maalina" on kiekko ja Metsäkartanolla joskus myös maahan maalattu maalialue.	1 - 3	3,00
PILKKIRETKI Metsäkartanon vieressä sijaitsevalla Ylä-Keyrittöjärvellä on helppo tutustua perinteiseen suomalaiseen pilkkimiseen. Jäähän kairataan reikä ja ongita pilkki-ongilla voi alkaa. Opas kertoo aluksi kalastukseen ja kalalajeihin liittyvät asiat. Pilkkimisen ohteen mahdollista järjestää nuotiolla lämmittelymahdollisuus.	1 - 3	3,00
KOIRAVALJAKKOAJELU Koiravaljakkoajelu tuo Metsäkartanolla koirat ja kaluston. Ajaminen tapahtuu Metsäkartanon välittömään läheisyyteen tehdyllä ympyrälenkillä. Koirien ohjastaja kertoo aluksi koirista, niiden käsittelystä ja valjastamisesta sekä ajamiseen liittyvät turvallisuusasiat. Pukeudu lämpimästi, sillä ajoviima voi yllättää!	2 - 4	Hinta n. 500 / Ryhmä
LIUKULUMIKENKÄILY Liukulumikengässä yhdistyvät perinteinen lumikenkä ja umpihankisuus. Liukulumikengillä on helpompi kulkea kuin vanhanaikaisilla umpihankisuuksilla. Niillä on hyvä liikkua pehmeässä lumessa, koska ne ovat 10cm leveitä ja kannattelevat käyttäjää lumen päällä hyvin. Liukulumikenkäilyn aluksi säädetään välineet, valitaan sopivat sauvat ja harjoitellaan hiihtotekniikoita oppaan johdolla. Retki on mahdollista suunnitella pääarakennusalueen lähellä tapahtuvaksi tai pidemmäksi maastoretkeksi.	1 - 3	5,00
LUMIVEISTOKSIEN TEKEMINEN Rakennamme liukulumimuoteilla blokkeja, joista kaiverramme lumentyöstövälineillä taidetta ja rakennelmia. Käytettävissä myös sankotekniikka, lumen tamppaus ja sahaaminen. Opas kertoo ohjelman aluksi eri lumityypeistä ja rakennus- ja veistotekniikoista. Varaudu ohjelmaan hyvillä hanskoilla, sillä pakkaslumikin kastelee helposti.	1 - 3	3,00
LUMIKENKÄILY Lumikenkiin käyvät kaikki ulkoilukengät. Kenkätöissä voi kuitenkin upota hanteen, joten varaa mukaasi nilkkoja suojaavat kengät ja vaates. Metsäkartanon ympäristö tarjoaa monipuolisen kenkäilymaaston tasamaasta metsäiseen kumpareikkoon. Ikäsuositus: 4 luokasta ylöspäin	1 - 3	3,00
POTKUKELKKASAFARI Metsäkartanon potkurit ovat moderneja ja kevyitä malleja, leveillä lumijalaksilla. Retken aluksi opas kertoo potkukelkkailusta ja hyvistä tekniikoista. Retkelle lähdetään pääsääntöisesti Metsäkartanon latu- ja koiravaljakkouria pitkin, mutta kevättalvella myös järven jäälle.	1 - 3	3,00
ILTAOHJELMIA:		
ILTARETKI Lähemme ryhmän kanssa yhdessä valitulle nuotiopaikalle, jossa nautitaan iltapala. Retken ohteen voimme yhdessä suunnitella toteutettavaksi	2 - 3	8,00
METSÄNHALTIJAN KASTE Lähemme ryhmän kanssa yhdessä valitulle nuotiopaikalle, jossa nautitaan iltapala. Iltapalan lisäksi nuotion äärellä on Metsänhaltija, joka metsäntaikoja tehden kastelee jokaisen osallistujan metsän täysivaltaiseksi jäseneksi antaen kaikille uuden metsänhaltijanimen.	1 - 3	8,00
YÖRETKI Metsäkartanolla on Haltin kangaslaavuja ja puolijoukkueteltoa, joten yöpymiseen tarvitset vain oman makuupussin ja makuualustan. Valittavia yöpymispaikkoja löytyy Metsäkartanon välittömästä läheisyydestä Tiilikkejärven kansallispuistoon saakka. Yöretken voi järjestää myös Metsäkartanon Hevonkuusi-eräkämpälle, mikä toimii hyvänä yöpymisen tukikohtana. Retkeä ennen oppaat käyvät läpi maastoyöpyämiseen, varusteisiin, ruokailuun ja turvallisuuteen liittyvät asiat. Retkelle voidaan mennä patikoiden, pyöräillen tai meloen. Metsäkartanon ensiaputaitoinen opas yöpöy ryhmän mukana maastossa.	yön yli	10,00
LIIKUNTASALI Metsäkartanon Savotta-monitoimirakennuksessa sijaitsevassa liikuntasalissa voit pelata sählyä, lento- ja koripalloa, sulkapalloa sekä pelata erilaisia pelejä. Salin varastosta löytyy mm. vanteita, hyppynaruja, sisäkeilausvälineet ja paljon erilaisia palloja.		20,00 / tunti