

Ávžžuhusat smávva mánáid šearbmageavaheapmái



Borranbeavddis mii sáhttit
humadit ja ásahtit buriid
borrandábiid. Garvve šearpmaid.

Mánát vuollet 2 jagi liiokjit dávjá TV:ii, dihtordulbosiidda ja
mobiilatelevovnaide, muhto sii eai berrešii geavahit daid.
TV ii berre leat alde duogážiis doppe gos mánát leat.



Bija eret telefonna go
mánáin leat fárrolaga.
Unnit telefonna
dieđuid.



Veahket máná
jaskkodit ja
gieđahallat
dovdduid šearpma
haga.

Beroš mánás, huma mánáin ollu ja álkes
gielain ja movttiidahte máná stoahkat
aktiivvalaččat, nu go birccuiguin, tevdnet,
spáppa čiekčat, sáttogássas ja eará
mánáiguin stoahkat.



Go čuovut daid ávžžuhusaid, de nannejit dat
máná vuodđogálggaid, fysalaš ovdáneami ja
jierpmi dearvvašvuoda.

Manne mii berret čuovvut ávžžuhusaid mat gusket šearbmageavaheapmái?



Giela oahppá buoremusat hupmamiin. Humadettiin oažžu mánná máhcahagaid, oahppat ipmirdit ámadaju- ja gorutgiela ja sáhtta hárbhallat giela aktiivvalaččat. Buot dáid ferte mánná oahppat vai máhtta bures gulahallat bajásšattadettiin. Dan ii oahpa go mánná geahčča šerbmii. Ane álkes sániid ja oanehis cealkagiid, humadeahppi maid doai oaidnibeahhti ja maid bargabeahhti, ovdamearkka dihte “Jo, gea, spábba! Stuora spábba. Áiggut go doallat dan?” Lohkabeahhti girjji ja lávlubeahhti fárrolaga.



Mánát dárbašit veahki dovdduiguin. Olu šearbmageavaheapmi jaskkodahttit máná sáhtta heajudit sin návccaid hálddašit dovdduid buori vuogi mielde. Čájet mánnái maid lea lohpi ja maid ii leat. Go mánná lea váivvis dahje suhtus, leage jaskat ieš ja jedde. Huma mánáin mii dáhpáhuvvá, ovdamearkka dihte “Adrian válddii du spánnja. Mun oidnen ahte don suhttet ja ahte dutnje šattai váivi. Muhto dat ii leat lohpi čorbmadit Adriana”.



Mánát dárbašit aktiivvalaččat stoahkat vai ohppet. Sii ohppet olu lihkademiin sihke olgun ja siste, geavahettiin áiccuid ja dovddadettiin ja geavahettiin iešguđetlágan dinggaid ja stoahkahearvaid. Go mánát ja rávis olbmot aktiivvalaččat stohket fárrolaga, de ohppet mánát čoavdit váttisvuodaid ja ovdánit fysalaččat, sosiálalaččat ja gielalaččat. Jaska čohkkámiin ja šerbmii geahččamiin ii oahpa seamma ládje.