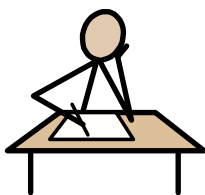
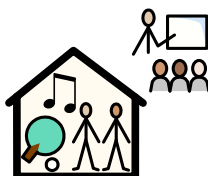


# Ná háliidan ahte galgá leat skuvllas



# Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggefálaldagas



Ságastallanreaidu olbmuid geain leat iešguðetlágan dárbbut dan birra movt sii háliidit ahte skuvllas ja astoáiggefálaldagas galgá leat

Ráhkadan Annelise Bølling Gundersen

Jannicke Ringstad ovttasbarggu bokte Normedias

Sámi erenoamášpedagogalaš doarjalus (SEAD) lea sámegillii jorgalan reaidu. Davvisámegillii: Lone Nergård Boine, Marit Inger Pulk ja Inger Marie Grønmo Brækkan



# Sisdoallu



<b>Dieđut ja bagadus</b>	siidu 2
Mii lea <b>Ná háliidan ahte galgá leat</b>	siidu 3 - 4
Duogáš	siidu 5
Movt geavahit ságastallanreaiddu	siidu 6
Ávki	siidu 6
Gii sáhtta geavahit <b>Ná háliidan ahte galgá leat</b>	siidu 7
<b>Ná háliidan ahte galgá leat</b> skuvllas	siidu 10
Plánen, organiseren, čađaheapmi ja loahpaheapmi skuvlabargguin	siidu 10 - 12
Bagadeapmi ja dieđut	siidu 13 - 15
Gulahallan ja gaskavuodát	siidu 16 - 17
Čájehit maid máhtán	siidu 18
Energijja ja hušša/streassa	siidu 19
Fysalaš bargobiras	siidu 20 - 21
<b>Ná háliidan ahte galgá leat</b> astoáiggefálaldagas	siidu 22
Plánen, čađaheapmi ja álggaheapmi doaimmain	siidu 22 - 23
Gulahallan ja gaskavuodát	siidu 24 - 26
Energijja ja hušša/streassa	siidu 27 - 28
Fysalaš biras	siidu 29 - 30
Iđitborramuš ja beaivebiebmu	siidu 31 - 32



Mii



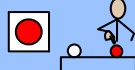
leat



symboliseren



čuoččuhusaid



dán



doarjjamateriálas



vai



lea

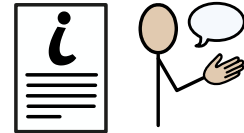
álkibut



ipmirdit/áddet



sisdoalu.



## Mii lea Ná háliidan ahte galgá leat

Ná háliidan ahte galgá leat lea doarjjamateriála ságastallamii. Dat lea ráhkaduvvon čuoččuhusaiguin oktan symboladoarjagiin, dihto fáttáid dahje deaivvadanbáikkiid birra maid ollugat deaivvadit iežaset beaivválaš eallimis. Dát ságastallanreaidu fátmmasta vihtta iešguđetlágan deaivvadanbáikki eallimis ja lea oaivvilduvvon doarjjan ságastallamii dan birra movt oahppi háliida ahte galgá leat dán deaivvadanbáikkiin. Lea jurddašuvvon ahte materiála sáhtta leat doarjjan ságastallamis olbmuiguin geain leat iešguđetlágan neurodiagnosat nu go autisma, Asperger syndroma, ADHD, giellaváttut mat gusket ovdáneapmái (DLD) dahje Tourettes syndroma. Dat sáhtta maid leat ávkkálaš earáide geain leat iešguđetlágan dárbbut.

Vuoigatvuohta gullot ja vuhtiiváldot lea vuodđuduvvon Vuodđolágas, Mánáidkonvenšuvnnas ja ON-konvenšuvnnas mii guoská rivttiide sidjiide geain lea doaibmavádjit. Jus ovttaskas olbmot galget sáhttit buktit cealkámušaid doaimmaide ja mearrádusaide mat sidjiide gusket, de ferte láchččojuvvot dilli nu buori gulahallamii go vejolaš. Ná háliidan ahte galgá leat lea reaidu man sáhtta geavahit dán ságastallamii, ja dat addá vejolašvuođa láchčit ságastallama dárbbuid mielde.

Ollugiidda lea álkibut árvoštallat dihto čuoččuhusaid, dan ektui go friddja ságastallat iežas dárbbuid ja sávaldagaid birra. Ná háliidan ahte galgá leat doarjjamateriálas leat čuoččuhusat main dasa lassin lea symboladoarjja. Symbola-/govvadoarjja addá liige dieđuid čuoččuhusa sisdoalu birra. Čuoččuhusat leat juhkon surggiide mat leat dehálaččat earáide leat diđolaččat, mat gusket olbmo sensitivitehtii ja dárbei diehtit mii ain galgá dáhpáhusat iešguđetlágan beaivválaš deaivvadanbáikkiin. Dat sáhtta mielddisbuktit eanet oadjebasvuođa, loaktima, ráfi ja návccaid hálddašit árgabeaivvi, sirdimiid, beroštumiid ja dáhpáhusaid mat čuožžilit.

Beaivválaččat mánát vásihit mánga sirdima ja ollugiin leat mánga ruovttu. Ollu váhnemat ja fuolaheaddjit vásihit ahte sii eai ipmir/ádde máná dahje su gean galget fuolahit. Ollugat eai oaččo vejolašvuoda muitalit dahje ovddidit iežaset oaivila dasa mii lea váttis dahje movt sii háliidit ahte galgá leat iešguđetlágan deaivvadanbáikkiin árgabeaivvis.

## Iešguđetlágan **Ná háliidan ahte galgá leat** almmuhusat:

- **Ná háliidan ahte galgá leat skuvllas ja Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggefálaldagas (dárogiillii, davvi-, julev- ja lullisámegiillii)**
- **Ná háliidan ahte galgá leat ruovttus (dárogiillii)**
- **Ná háliidan ahte galgá leat go oaččun dearvvašvuodaveahki (dárogiillii)**
- **Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggis (dárogiillii)**

Buot almmuhusat ráiddus **Ná háliidan ahte galgá leat**, leat ráhkaduvvon seamma hámis, muhto dain leat iešguđetlágan čuoččuhusat mat heivejit daid dihto deaivvadanbáikkiide. Buot skoviin lea maid sierra oassi mas čužžot heivehuvvon dieđut ja bagadus.

**Váldde áinnas oktavuoda jus ležžet gažaldagat**

Annelise Bølling Gundersen - [Gundersen.annelise@gmail.com](mailto:Gundersen.annelise@gmail.com)

**Ná háliidan ahte galgá leat** skuvllas ja astoáiggefálaldagas lea ráhkaduvvon sajáiduvvan máhtu vuodul mii guoská dasa makkár surggiid berrešii čalmmustahttit vai unnida huša/streassa ja buorida loaktima sihke skuvllas ja astoáiggefálaldagas.

Go dárogielat veršuvdna álggus almmuhuvvui Norggas Statpeda bokte, de bohte mánga positiivvalaš máhcahusat vanhemiin, skuvllain ja dearvvašvuoda- ja fuolahussuorggi bargiin. Álgoálggus dat lei jurddašuvvon mánáide geain ledje neurodiagnosat, muhto čielggai jođánit ahte dan heivii geavahit eanet geavaheaddjjoavkkuiguin go dan mii álggus lei jurddašuvvon. Mánngas válde oktavuoda dan materiála oktavuodas mii rievtti mielde lei oaivvilduvvon skuvllii, ja jerre ahte sáhtášii go dan geavahit eará deaivvadanbáikkiin maid, ja vel ságastallamis vuorasolbmuiguin ja rávisolbmuiguin.

**Ná háliidan ahte galgá leat** materiálas lea vuolggasadji Ruotas. Dat ilmmat álggus ruoŋagillii Ida Rosenqvist ja Julia Andersson ovttasbarggu bokte. Šiehtadusa vuodul, materiála jorgaluvvui ja heivehuvvui dárogielat skuvllii Norggas. Heivehusat ledje earret eará ahte leat eanet čuoččuhusat lasihuvvon. Jagis 2020:s almmuhuvvui dárogielat veršuvdna skuvlla ja astoáiggefálaldaga oktavuodas Statpeda neahttasiidduin.

Eará veršuvnnat, nu go **Ná háliidan ahte galgá leat ruovttus, Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggis** ja **Ná háliidan ahte galgá leat go oaččun dearvvašvuodaveahki leat** dárogillii ráhkaduvvon skuvla ja astoáiggeveršuvnna vuodul. Leat čohkkejuvvon hábmenevttohusat ja čuoččuhusat sihke váhnemiin/fuolaheddjiin, pedagogain, psykologain, dearvvašvuodaššáriin, mánáin, nuorain ja bátne dearvvašvuodabargiin. Originálahápmi lea seilon materiála rámmán. Dát lea dahkkon Annelise Bølling Gundersen ja NorMedia ovttasbarggu bokte. Sii leat maid bidjan symboladoarjaga ja ráhkadan layouta.

Dát doarjjamateriála lea sáddejuvvon dan guoktái geat álggus ráhkadeigga materiála, ja lea ovttaoaivilvuolta dasa ahte dan sáhttet jorgalit ruoŋagillii symboladoarjagiin jus dan háliidit.

## Movt geavahit ságastallanreaiddu

---

Dát ii leat skovvi mii galgá devdojuvvot ja sáddejuvvot gosage. Dat lea jurddašuvvon reaidun buori ságastallamii, ja mii áimmahuššá dehálaš beliid árgabeaivvi deaivvademiin maid birra soaitá gánnihit ságastallat. Skovi sáhtta čađahit čuoggás čuoggái, diktit olbmo ieš lohkat ja russet dahje ságastallat čuoggáid dahje govaid/symbolaid birra mat dorjot čuoččuhusa váldosisdoalu. Dat galgá heivehuvvot gulahallanvuohkái ja dárbbuide. Sii geat dárbbášit gulahallat molssaevttolaš ja lassi gulahallanvuogi (MLG) bokte, sáhttet russet dan čuoččuhussii mii guoská heiveheapmái buori gulahallamii.

Mii ávžžuhit válljet relevánta osiid ja čuoččuhusaid maid birra háliidit ságastallat.

## Ávki

---

Mii galgat lámčit dili vai buohkain lea vejolašvuolta ovddidit iežaset oaiviliid iežas dili birra, - sihke ságastallama ja olbmo ja gulahallanvuogi oahpásmuvvama bokte.

Mii galgat guldalit, muhto maid veahkehit olbmuid beassat ovddidit iežaset oaiviliid ja sávaldagaid. Mii galgat gávdnat buriid vugiid movt heivehit, ja ovttaš gávnnaš maid sii dárbbášit skuvllas, astoáiggefálaldagas, ruovttus, astoáiggis, go bohtet váttis beaivvit rutiinnaid haga ja go sii ožžot dearvvašvuodaveahki. Dát leat deaivvadanbáikkid gos buohkat leat, mat sáhttet leat váddásat, muhto maid mii sáhttit buorebut lámčit jus dan birra ságastallat ovddalgihtii.

Dávja lea sáhka dan birra ahte movt garvit huša/streassa ja ahte dat sáhtta šaddat váttis dilli. Sáhtta maid leat váttis ieš dovdat, ja bidjat sániid dasa, mii lea váttis iešguđet dilálašvuodain ja rutiinnain maiguin deaivvada. Vástádus dasa movt olmmoš háliida ahte galgá leat, lea vuosttažettiin oadjebas dillái guoskevaš, ja maid ahte olmmoš diehtá mii ain galgá dáhpáhuvvat. Deháleamos lea danin gulahallan. Go ságastallat das, mii soaitá šaddat váttisin, de sáhttet olbmot birrasis eastadit ja heivehit iešguđet dilálašvuodaid.

## Gii sáhtta geavahit Ná háliidan ahte galgá leat

---

Olbmos gii geavaha materiála galggašii leat oadjebas ja buorre oktavuoha suinna geainna áigu ságastallat, ja son ferte dasa lassin dovdat bures su gulahallanvugiid. Geavaheami ulbmiljoavku vuolgá das makkár gelbbolašvuoha gulahallanguoimmis lea árvoštallat kognitiiva dási, rávisvuoda ja gulahallanmálla.

## Vásáhusat reaiddu geavaheamis

---

Olbmot geat leat geavahan dán materiála ságastaladettiin oaivildit ahte dat lea veahkehan sin ipmirdit/áddet iešguđet dárbbuid. Skuvllas dieđihuvvo ahte fuomášupmi lea eanet diđolaš daid surggiide mat leat dehálaččat láchit loaktimii ja oassálastimii skuvllas ja astoáiggefálaldagas. Materiála geavaheami lea leamaš erenoamáš mávssolaš sirdimiid oktavuodas, gaskal deaivvadanbáikkiid ja skuvlamolsašumiid. Dát leat dillet main ovdal lea vásihuvvon ahte máhtto- ja diehtosirdin lea rašši. Leat ráhkaduvvon mánga iskanlistu ja šiehtadusa ohppiiguin, gos skuvla ja oahppi leat soahpan muhtun dehálaš áššiid vai oahppi oažžu buoret árgabeaivvi. Dát mielddisbuktá ahte oahppi dovdá iežas oadjebassan ja ahte son diehtá mii galgá dáhpáhuvvat. Dát lea buorre álgu dasa movt oahppi ieš beassá bidjat sániid dasa movt son háliida ahte galgá vásihit skuvlaárgabeaivvi dahje astoáiggefálaldaga. Leat maid válljejuvvon dakkár oasit mat veahkehit oahppi oaidnit iežas dárbbuid, ja máhttit daid ovdanbuktit.

Lea dehálaš ahte ságastallanreaiddu geavahuvvo dárbbu mielde. Ulbmil ságastallamiin, doarjagiin dahje dan haga, lea ahte son geasa dat guoská galgá ieš leat váldoolmmoš ságastallamis dárbbuidis birra.

### **Eanet dieđuid gávnnat neahttasiidduin:**

[pedagog.malmo.se](http://pedagog.malmo.se)

[sannviljehadet.no](http://sannviljehadet.no)

[statped.no](http://statped.no)



## Ná háliidan ahte galgá leat skuvllas

ja

## Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggefálaldagas



**Ná háliidan ahte galgá leat skuvllas ja Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggefálaldagas** lea sáhka máná dahje oahppi oahppanbáikkis, muhto maid dan áiggis go lea astoáiggefálaldagas man skuvla, suohkan dahje priváhta ásašus lágida.

Dávjá mii gártat digaštallat maid oahppi dárbbáša veahkehan dihte oahppi, iige oahppi ieš searvva digaštallamii. Lea dehálaš oažžut oahppi oaidnit dárbbuid ja dohkkehit heivehemiid ja láchčimiid maid dárbbášit skuvllas ja astoáiggefálaldagas.

Jus galgá lihkestuvvat heivehemiin oahppái, de lea vel deháleabbo guldalit makkár jurdagat oahppis leat dan birra mii veahkeha su skuvllas ja astoáiggefálaldagas, ja mii fuolastuhtá dahje váttásmahtá dili. Dat maid oahppi ovdanbuktá ságastallamis, addá vejolašvuoda ráhkkanahhtit olbmo, eastadit ja heivehit iešguđet dilálašvuodaid skuvllas ja astoáiggefálaldagas.

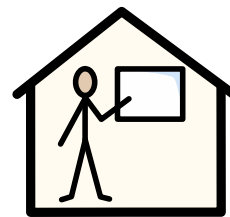
Sus gii ságastallá ohppiin ferte leat oadjebas ja buorre oktavuoha ohppiin. Lea maid dehálaš muitit ahte jus ságastallamis šaddá buorre vásáhus, de dat nanne gulahallangaskavuoda. Danin fertešii ságastallanguoibmi leat muhtun geainna oahppi galgá gulahallat viidáseappot, ja geainna sus lea beaivválaš oktavuoha.

Ávžžuhuvvo juohkit materiála guovtti oassái, nu ahte ságastallan šaddá sierra deaivvadanbáikkiid birra, nugo skuvla ja astoáiggefálaldat goabbat vuoru.

## Ná háliidan ahte galgá leat skuvllas lea

juhkkovuvvon čuovvovaš ságastallanfáttáide:

- Plánen, organiseren, čadaheapmi ja loahpaheapmi skuvlabargguin
- Bagadeapmi ja dieđut
- Gulahallan ja gaskavuodát
- Čájehit maid máhtán
- Energiija ja hušša/streassa
- Fysalaš bargobiras



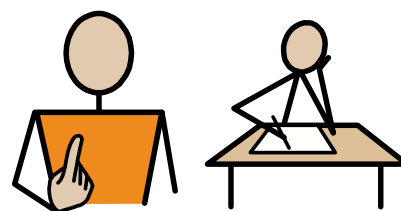
## Ná háliidan ahte galgá leat astoáiggefálaldagas

lea juhkkovuvvon čuovvovaš ságastallanfáttáide:

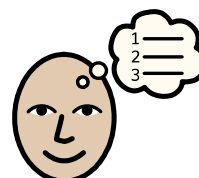
- Plánen, čadaheapmi ja álggaheapmi doaimmain
- Gulahallan ja gaskavuodát
- Energiija ja hušša/streassa
- Fysalaš biras
- Iditborramuš ja beaivebiebmu



# Ná háliidan ahte galgá leat Skuvllas

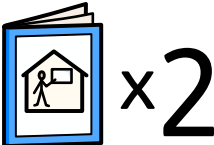
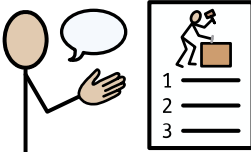
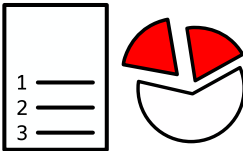


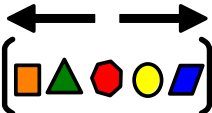
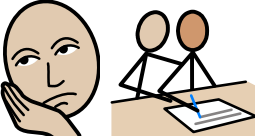



Plánen, organiseren, čadaheapmi ja loahpaheapmi skuvlabargguin

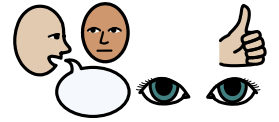


*Russe jus lea riehta*

<input type="checkbox"/> Lea buorre go mu váhnemat oažžuba skuvllas dieđuid bihtáid ja eará dehálaš áššiid birra, vai soai sáhttiba muittuhit mu	
<input type="checkbox"/> Mun háliidan sierra plána mas lea govadoarjja skuvlabeaivái ja skuvlavahkkui	
<input type="checkbox"/> Mun liikon ahte oainnán távvalis otná plána govadoarjagiin, vai dieđán mii galgá dáhpáhuvvat	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan diehtit buot cehkiid ovdal go álggahan bargobihtá	
<input type="checkbox"/> Mun liikon bures ráhkkanit dasa mii galgá dáhpáhuvvat skuvlabeaivvis	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan geavahit dihtora, oktan reaiduiguin, go barggan	

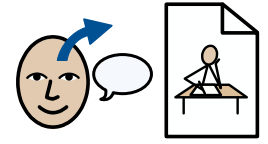
<input type="checkbox"/> Lea buorre go leat guovttegeardán skuvlagirjjit, okta ruovttus ja okta skuvllas	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán rávisolbmós/ollesolbmós veahki plánet iežan barggu	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán rávisolbmós/ollesolbmós veahki juohkit bargguid mángga oassái ja dahkat ovttá barggu ain hávális	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán veahki álggahit ja loahpahit barggu	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán dieđu veaháš ovdal go galggan loahpahit doaimma	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán iešguđetlágan bargguid, vai in dolkka	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán veahki gárvet bargobihtáid mat mu mielas orrot ahkidat	
<input type="checkbox"/> Mun logan buoremusat teavsttaid iežan gillii. Dat lea: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

Mun liikon go oahpaheaddji muitala ahte barggan bures go barggan iešheanalaččat

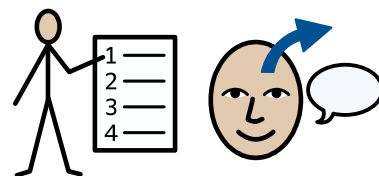


Mun háliidan oažžut dieđuid ovdamearkka dihte sisabuktimiid, skoviid ja eará bargobihtáid birra ná:

- 
- 
- 


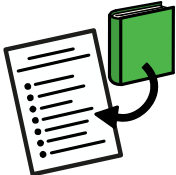
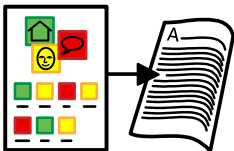







# Bagadeapmi ja dieđut

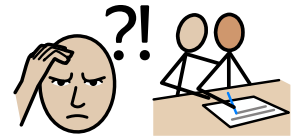


Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan oanehis ja čielga dieđuid oažžut oahpaheddjiin	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan čohkkát iežan sajis go ođđa dieđut bohtet	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan govvadoarjaga go oaččun bargguid ja dieđuid	
<input type="checkbox"/> Mun háliidan oažžut konkrehta dieđuid oahpaheaddjis	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan muittuhusa maid galggan dahkat dan botta go barggan bargobihtáin	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan oažžut bargobihtá báberhámis dahje dihtoris ovdal čađaheami, vai lean ráhkkanan	
<input type="checkbox"/> Mun in liiko go čállo beare/menddo ollu távvalii, go dalle in geargga lohkat dahje čállit dan mii lea čállon	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan veahki čállit notáhtaid	

<input type="checkbox"/> Mun liikon govvet notáhtaid távvalis telefovnain	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan veahki hábmet čoahkkáigeasu fáttáin	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan govvadoarjaga dasa mii lea deháleamos teavsttas dahje fáttás maid mii leat čađahan	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan liige čađaheami oahpaheddjiin maŋnel/maŋná oktasaš čađaheami	
<input type="checkbox"/> Lea álkibut oahppat ođđa áššiid go beasan guldalit teavsta dan sadjái go lohkat dan	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan geavahit iežan dihtora iešguđetlágan veahkkeneavvuiguin (omd. hupman-/hállansyntesa, lohkanveahki ja riektáčállinprográmma) go barggan skuvlabargguiguin	
<input type="checkbox"/> Mun oahpan eanet go beasan bargat unnit joavkkus	
<input type="checkbox"/> Munnje lea buoremus váttis áššiid hárjehallat unnit joavkkus	

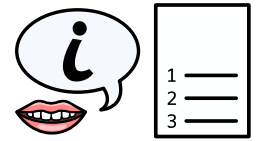
Lea buorre go oaččun rávisolbmuin/ollesolbmuin liige veahki čoavdit váttes áššiid



Lea buorre ahte oaččun jorgaluvvon dieđuid, bagadusaid ja ođđa materiálahaid iežan gillii. Dat lea sámegiella, dárogiella girjegiella, ođđadárogiella, molssaevttolaš ja lassi gulahallanvuohki (MLG), mearkagiella dahje eará giella.

Dat lea:

- 
- 
- 

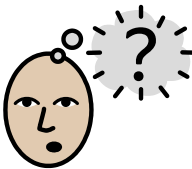
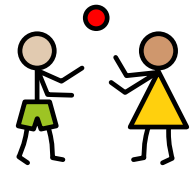

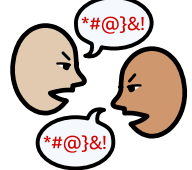
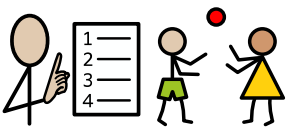
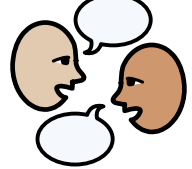
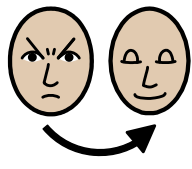



## Gulahallan ja gaskavuodát

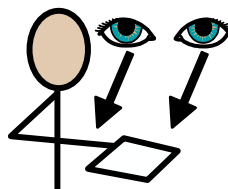


Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/> <p>Háliidivččen jearrat gažaldagaid nu ahte olles luohkká ii gula. Ovdamearkka dihte oahpaheaddji bohtá mu lusa maŋnel/maŋŋá čadaheami ja jearrá leat go mus gažaldat</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Mun dárbbášan muittuhusa, ovdamearkka dihte smávva mearkka, jus ribahan hupmat/háleštit menddo ollu dahje hupmat/háleštit eará áššiid birra skuvladiimmuin</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Muhtomin mun dárbbášan veahki ipmirdit/áddet maid earát oaivvildit</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Mun gulahalan buoremusat iežan gillii. Dat lea sámegiella, dárogiela girjegiella, ođđadárogiella, molssaevttolaš ja lassi gulahallanvuohki (MLG), mearkagiella dahje eará giella.</p> <p>Dat lea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> <p>Muhtumin mun dárbbášan veahki čilget iežan oaiviliid ja jurdagiid</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Jus in gávnna sáni maid háliidan dadjat, de sáhtta leat ávkkálaš jus dajat sáni vuosttaš jietnadaga</p>	

<input type="checkbox"/>	<p>Jus in gávna sáni maid háliidan dadjat, de sáhtta veahkehit jus bivddát mu geavahit eará sániid maiguin čilgen dahje jus jearat mus gažaldagaid</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Mun háliidan veahki gávdnat muhtuma geainna sáhtán stoahkat dahje leat ovttas bottuin</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Mu mielas lea buorre leat okto bottuin</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Mun dárbbášán rávisolbmos/ollesolbmos veahki čoavdit riiddu, jus dat čuožžilit</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Mun dárbbášán liige čilgehusa dasa maid galggaan bargat ja njuolggadusain go mii stoahkat ja speallat</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Jus mun lean dahkan juoidá boastut, de háliidan ahte hupme/hálle dan birra guovttá gaska, ii guđege eará oahppi ovddabealde</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Jus suhtan, de soaittán dárbbášit leat veaháš okto vai beasan jaskkodit. Mii sáhttit hupmat/hállat dan birra manjelaš/manjgá</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Mu mielas lea álkimus ovttasbargat singuin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

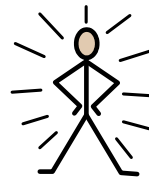
## Čájehit maid máhtán



Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/> Lea álkimus čájehit maid mun máhtán go mus lea njálmmálaš geahččaleapmi	
<input type="checkbox"/> Mun liikon vástidit bargobihtáid dihtoris dahje dihtordulbosis, dahje báddet dan maid vástidan njálmmálaččat dihtorii dahje dihtordulbosii	
<input type="checkbox"/> Mun liikon juohkit barggu mángga oassái. De lea álkit munnje čájehit maid máhtán	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbasan ahte oahpaheaddji dárkkista lean go ipmirdan/ádden bargobihtá dahje gažaldaga	
<input type="checkbox"/> Mun háliidan njálmmálaš ovdanbuktimiid okto oahpaheddjiin	
<input type="checkbox"/> Mun háliidan njálmmálaš ovdanbuktimiid smávit joavkkus	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbasan ahte oahpaheaddji dahje hupman-/hállansyntesa lohká munnje gažaldagaid	

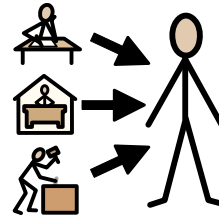
# Energiija ja hušša/streassa



Russe jus lea riehta


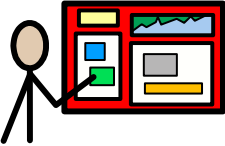

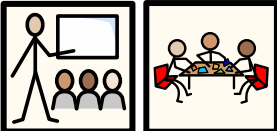



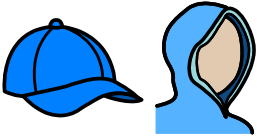
<input type="checkbox"/> Muhtumin lean hui váiban, inge nagot bargat seamma olu. Dat sáhttá rievdat beaivvis beaivái ja rievdat skuvlabeaivvi mielde	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan oanehis bottuid go barggan	
<input type="checkbox"/> Muhtumin lea ávkkálaš jus beasan vuoigŋastit ja guldalit digaštallamiid ja ságastallamiid	
<input type="checkbox"/> Buoremusat liikon bargat oanehis vuoruin ja mun dárbbášan muhtumin beassat lihkadit	
<input type="checkbox"/> Mun liikon čuožžut go barggan skuvlabargguid	
<input type="checkbox"/> Muhtun dilálašvuodát dagahit munnje huša/streassa. Dát leat: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Mus lea eanemus energiija vissis áiggiid beaivvis. Dát leat: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

## Fysalaš bargobiras

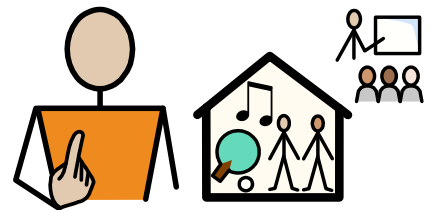


Russe jus lea riehta

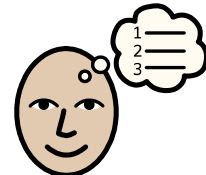
<input type="checkbox"/>	Mun háliidan čohkkát ovddabealde luohkkálanjas, lahka távvala ja oahpaheaddji	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon ahte lea jaskat ja ráfálaš mu birra	
<input type="checkbox"/>	Muhtumin mun dárbbášan guođdit luohkkálanja dahje iežan beavddi ja čohkkát okto	
<input type="checkbox"/>	Lea buorre jus mii sáhttit mearridit movt mun galggan dieđihit dan jus ferten guođdit luohkkálanja	
<input type="checkbox"/>	Mun háliidan geavahit gulusuodjalusa go dárbbášan	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon guldalit musihka go barggan iešheanalaččat	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon doallat juoidá gieđas go oahpaheaddji lohka teavstta	

<input type="checkbox"/> Mun háliidan ahte galgá leat šearbma dahje seaidni iežan bargosajis	
<input type="checkbox"/> Mun liikon ahte leat galbbat main lea govvadoarjja mat čájehit gos dat iešguđetge lanjat leat	
<input type="checkbox"/> Mu mielas lea buorre go leat diimmut seinniin dain iešguđetge lanjain gos lean	
<input type="checkbox"/> Mu mielas lea álkit gávdnat lanjaid ja boahit rivttes áigái, jus eat geavat nu máŋga lanja	
<input type="checkbox"/> Mun háliidan oažžut boalstara/guottá iežan stullui	
<input type="checkbox"/> Háliidivččen čohkkát stuolus, in ge láhttis, go lea čoagganeapmi	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan lihkadeaddji stuolu	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan muhtomin siste geavahit gahpira dahje heahtta. Dat sáhtta suddjet mu	

# Ná háliidan ahte galgá leat Astoáiggefálaldagas



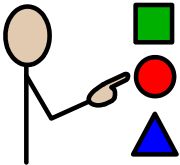

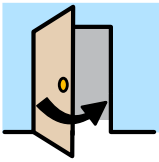

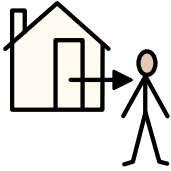

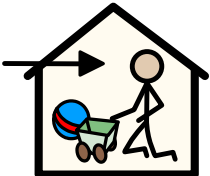


Plánen, čadaheapmi ja álggaheapmi  
doaimmain



*Russe jus lea riehta*

<input type="checkbox"/> Lea buorre jus mu váhnemat oažžuba diehtit beivviid birra mat leat earáláganat, doaimmaid ja eará dieđuid birra, vai soai sáhttiba muittuhit mu	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan vahkkoplána vai mun sáhtán ráhkkanit dasa mii galgá dáhpáhuvvat juohke beivvi	
<input type="checkbox"/> Mu mielas lea buorre go lea ágeplána govvadoarjagiin, vai mun dieđán mii galgá dáhpáhuvvat astoáiggefálaldagas	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan diehtit barggu iešguđet osiid birra ovdal go álggán bargat	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan rávisolbmoss/ollesolbmoss veahki hábmet ja mearridit maid galggan bargat	
<input type="checkbox"/> Mun liikon go rávisolbmoss/ollesolbmoss mearridit maid mun galggan bargat	

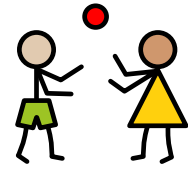

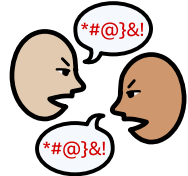
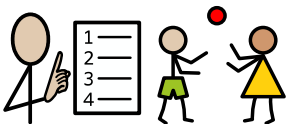
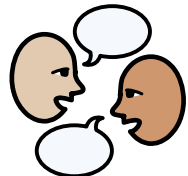
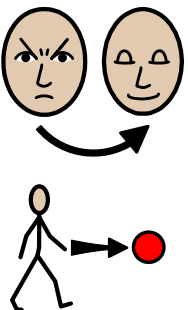


<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan veahki álggahit ja loahpahit doaimmaid	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan muittuhusa ovdal go galggan loahpahit doaimma	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan diehtit vejolaš doaimmaid birra go galggan válljet maid galggan bargat	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan diehtit geat leat barggus ja jus leat sadjásaš bargit	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan diehtit gii dat galgá giddet astoáiggefálaldaga	
<input type="checkbox"/> Mun liikon leat siste	
<input type="checkbox"/> Mun liikon leat skuvlašiljus/olgun	
<input type="checkbox"/> Dán mun liikon bargat olgun astoáiggefálaldagas: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Dán mun liikon bargat siste astoáiggefálaldagas: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

## Gulahallan ja gaskavuodát

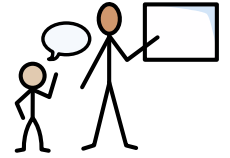


Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/>	Mun dárbbášan muittuhusa, ovdamearkka dihte smávva mearkka, jus ribahan hupmat/háleštit ollu dahje hupmat/háleštit eará áššiid birra	
<input type="checkbox"/>	Muhtumin mun dárbbášan veahki ipmirdit/áddet maid earát oaivvildit	
<input type="checkbox"/>	Mun gulahalan buoremusat iežan gillii. Dat lea sámeigiella, dárogiela girjegiella, ođđadárogiella, molssaevttolaš ja lassi gulahallanvuohki (MLG), mearkagiella dahje eará giella.  Dat lea: <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>	 
<input type="checkbox"/>	Muhtumin mun dárbbášan veahki čilget iežan oaiviliid ja jurdagiid	
<input type="checkbox"/>	Jus in gávna sáni maid háliidan dadjat, de sáhtta leat ávkkálaš jus dajat sáni vuosttaš jietnadaga	
<input type="checkbox"/>	Jus in gávna sáni maid háliidan dadjat, de sáhtta veahkehit jus bivddát mu geavahit eará sániid maiguin čilgen dahje jus jearat mus gažaldagaid	

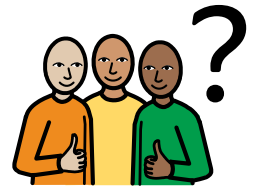
<input type="checkbox"/> Mun háliidan veahki gávdnat gean nu geainna sáhtán stoahkat dahje leat ovttas astoáiggefálaldagas	
<input type="checkbox"/> Mu mielas lea buorre leat okto	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán rávisolbmos/ollesolbmos veahki čoavdit riiddu, jus dat čuožžilit	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášán liige čilgehusa dasa maid galggan bargat ja njuolggadusain go mii stoahkat ja speallat	
<input type="checkbox"/> Jus mun lean dahkan juoidá boastut, de háliidan ahte hupme/hále dan birra guovttá gaska, ii guđege eará oahppi ovddabealde	
<input type="checkbox"/> Jus suhtan, de soaittán dárbbášit leat veaháš okto vai beasan jaskkodit. Dalle háliidan mannat: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Mun lean oadjebas astoáiggefálaldagas	
<input type="checkbox"/> Mus leat olbmát/skihpárat astoáiggefálaldagas	

Mun sáhtán hupmat/hállat  
rávisolbmuiguin/ollesolbmuiguin astoáiggefálaldagas

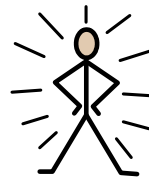


Mu liikon stoahkat singuin:

- 
- 
- 
- 
- 



## Energiija ja hušša/streassa

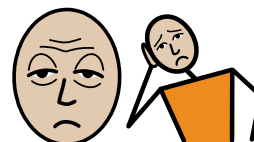


Russe jus lea riehta

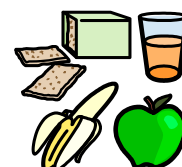
<input type="checkbox"/> Muhtumin lean hui váiban, inge nagot bargat seamma olu. Dat sáhttá rievdat beaivvis beaivái ja rievdat skuvlabeaivvi mielde	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan oanehis bottuid vai nagodan joatkit stoahkama dahje doaimmaid	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan muhtomin čuožžut ja eará háve ges veallát go barggan doaimmaiguin	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan duollet dálle lihkahallat	
<input type="checkbox"/> Muhtin dilálašvuođat dagahit munnje hušša/streassa. Dát leat: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Mus lea eanemus energiija vissis áiggiid beaivvis. Dát leat: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

Go váibban ja mus lea unnán energiija, de dárbbášan:

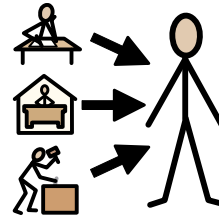
- 
- 
- 



Mun dárbbášan borrat šattu dahje eará borramuša maŋnelgaskabeaivvi vai in váibba



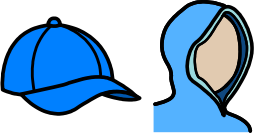
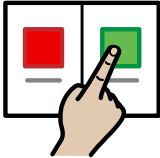



## Fysalaš biras

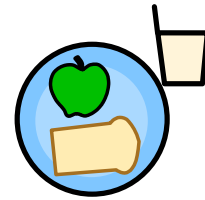


Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/>	Mun liikon ahte lea jaskat ja ráfálaš mu birra	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon dasa ahte lea ságastallan ja ahte dáhpáhuvvá juoga mu birra	
<input type="checkbox"/>	Mun dárbbášan leat okto muhtomin	
<input type="checkbox"/>	Mun háliidan geavahit gulusuodjalusa go dárbbášan, dahje guldalit musihka belljosiin (headset:ain)	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon doallat juoidá gieđas, go galgga guldalit maid nu	
<input type="checkbox"/>	Mun liikon ahte leat galbbat main lea govvadoarjja mat čájehit gos dat iešguđetge lanjat leat	
<input type="checkbox"/>	Mu mielas lea buorre go leat diimmut seinniin dain iešguđetge lanjain gos mii leat	


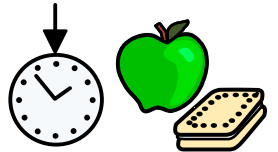
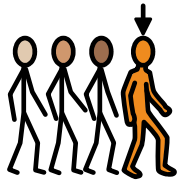

<input type="checkbox"/> Mun háliidivččen čohkkát stuolus, in ge láhttis, go lea čoagganeapmi	
<input type="checkbox"/> Mun liikon veallát go lea čoagganeapmi	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan muhtumin siste geavahit gahpira dahje heahtta. Dat sáhtta suddjet mu	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan govaid mat čájehit gos iešguđetlágan dinggat leat, nugo ovdamearkka dihte spealut, bihtát ja diekkárat	
<input type="checkbox"/> Mun dárbbášan bissovaš saji čoagganeamis	

# Iđitborramuš ja beaivebiebmu



Russe jus lea riehta

<input type="checkbox"/> Mun liikon ovdagihtii diehtit mii iđitborramuššan lea	
<input type="checkbox"/> Mun liikon leat bissovaš sajis go mii galgat boradit iđitborramuša	
<input type="checkbox"/> Mun gallánan go lean borran iđitborramuša	
<input type="checkbox"/> Mun liikon diehtit mii beaivebiebmun lea	
<input type="checkbox"/> Mun liikon go mus lea bissovaš sadji go mii borrat beaivebiepmu	
<input type="checkbox"/> Mun gallánan go lean borran beaivebiepmu	
<input type="checkbox"/> Mun ferten diehtit man olu borramuša mun sáhtán váldit, ovdamearka dihte galle láibevajahasa mun sáhtán váldit	

<input type="checkbox"/> <p>Mun dárbbášan veahki go ráhkadan borramuša</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Mun dárbbášan borrat juoidá dakkaviđe/dalán go boađán astoáiggefálaldahkii, vaikko ii leat borranáigi</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Mun dárbbášan boahit sisa ovdal go earát galget boradit, dahje vuosttažin čuožžut ráiddus</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Mu mielas lea váttis vuordit dassáži go oaččun borrat</p>	







Sámegielaht veršuvdna Statped bokte, 2026

(Samisk versjon ved Statped, 2026)

Sånn vil jeg ha det 

[saannviljehadet.no](https://saannviljehadet.no)