



Stivrejeijee uápis



SAVÂSTÂLLÂM  
IŠE  
KOORTAH

## SAVÂSTÂLLÂM IŠE -KOORTAH

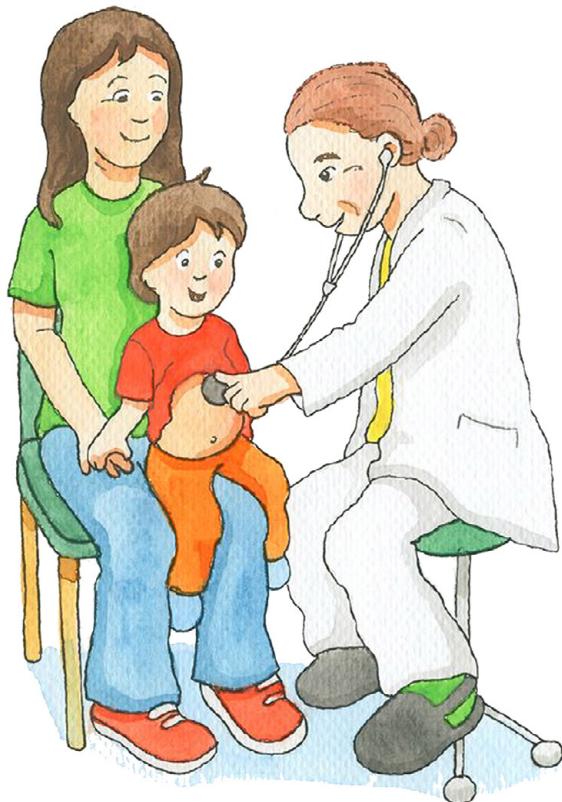
### Savâstâllâm iše -koortah láá išeniävvu

- vanhimijguin, párnáiguin sehe kollegaiguin savâstâlmân
- arâšoddâdeiжеid, ovdâ- já algâmáttâáttâs máttâátteijeid
- tiervâsvuođâtipšoid
- sierâdempaihijd
- párnáisuoijâlmân.

### Puávtâh anneđ koortâid eereeđ iärrás

- avu-savâstâllâm
- vanhimij vaartâ ääigi
- uccâ juávhust párnáiguin
- päähist rävisulmuiguin
- párnáiguin.

Koortah láá 21 já toh láá sierâlágáneh.  
Fáadáh lahtojeh roppâtobdošoddâdmân.



## MAHT KOORTAH KIÄVTTÖJEH?

Kortteja tutkitaan yhdessä  
vanhempien tai lasten kanssa.  
He voivat valita juuri ne asiat,  
joista haluavat kuulla lisää.

Puávtâh koijâdiđ:

*Main tai koortâi fáadáin tun halijidičih savâstâllâđ?*

Koortâ ovdiibeln lii  
kove já paječaalâ.  
Nube peln láá lase  
kován lahtojejee fáadáh.

Taan uáppásist  
muštâluvvoo vijđásubboohit,  
maht puávtâh savâstâllâđ  
sierâ fáadáin.



Hiıvsigráávhu

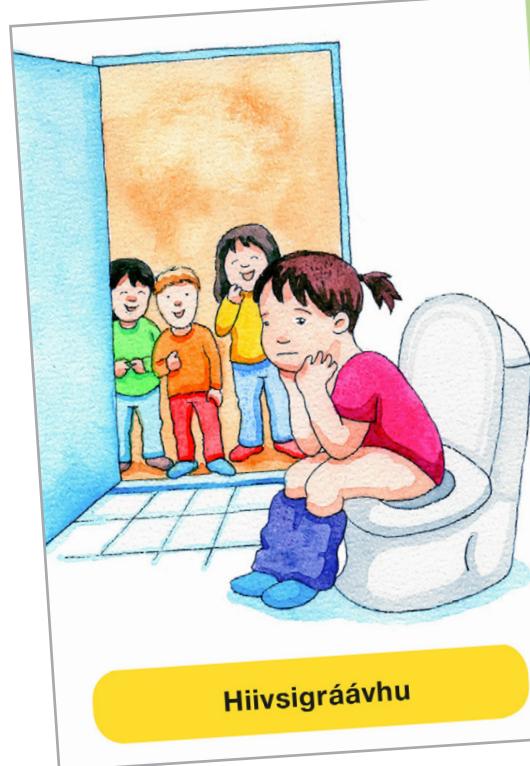
Párnái vuoigâadvuotâ  
priivaatvuotâń  
liivsigráidu stressi  
omin hiıvsigist eellim  
lii vaigâđ

Väestöliitto

# MAHT VÁLDÁH KOORTÂID ANON?

Printtii kovekoortâid oovtpiälâžžân A4-pápárân.  
Koortah láá kyehti siämmáá sijjost.

Čuopâ koortâid nuuvt, ete mield puátih  
sehe koveuási já tuávááštekstâ.  
Ohtâ korttâ lii tággáár:



- Párnái vuogâadvuotâ priivaatvuotân
- Hivsigráádu stressi
- Motomin hivsigist eellim lii vaigâd

Väestöliitto

Čuopâ koortâ luovâs sárgá mield



Maacâst čuoppum pááppár kaskoo nuuvt,  
ete uážuh kyevtpiälálii koortâ.

Lijmáá peelijd oohtân.

Puávtâh laministið koortâid.  
Talle toh kierdih kiävtust pyerebeht.

## MII LII ROPPÂTOBDOŠODDÂDEM?

Roppâtobdošoddâdem siskeeld párnáá tääsi miäldásii tiäđu roopâst, tobdoin, vuogâadvuodâin já eres párnáá ahemuudoost tehálli tiäđust.

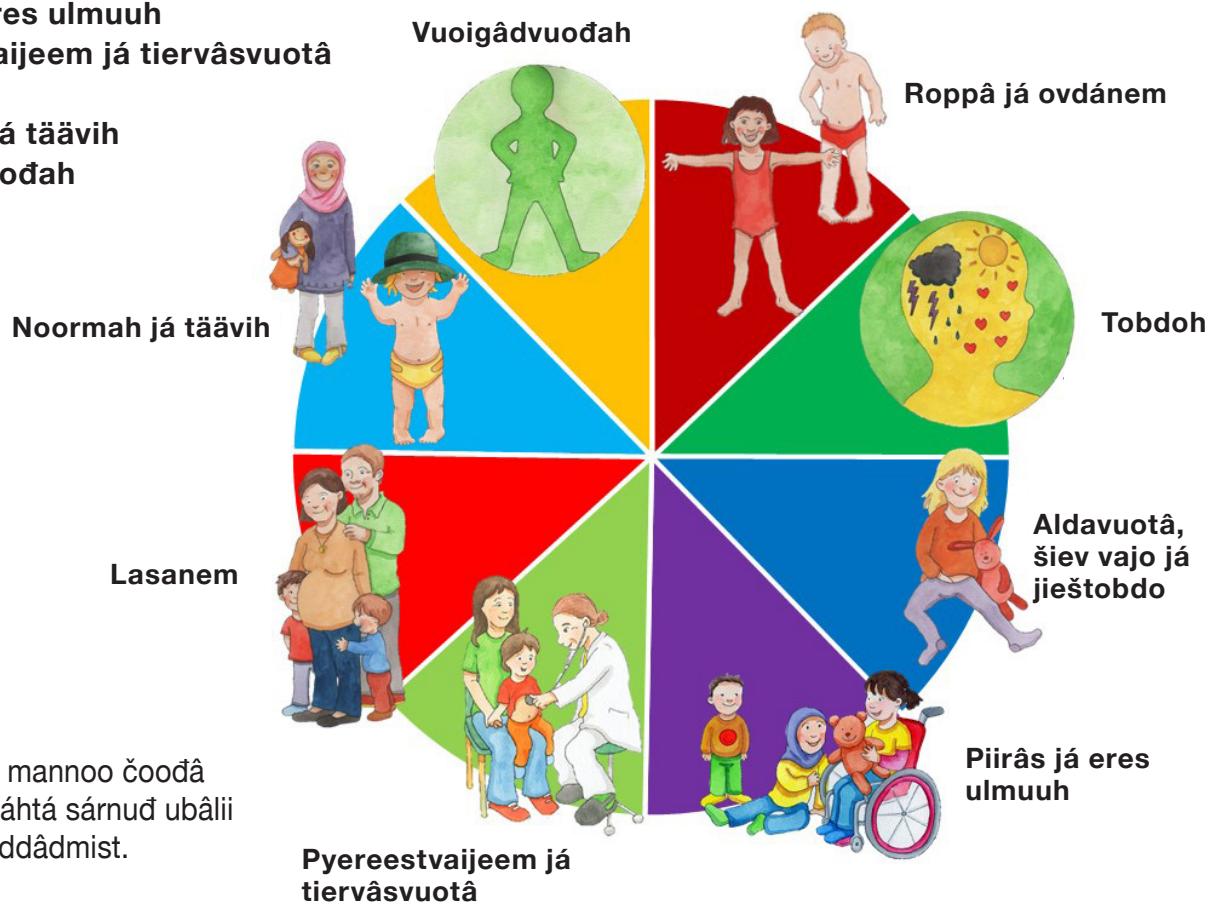
Mij kočodep uccâ párnái  
seksuaal- já torvotáiđušoddâdem  
roppâtobdošoddâdemin.

Roppâtobdošoddâdem valdâl pyerebeht  
uccâ párnái ovdánem já táárbuid.

Párnái roppâtobdošoddâdem lii vijđes  
párnáá pyereestvajemân viggee ubâlâšvuotâ.

## ROPPÂTOBDOŠODDÂDEM KÄÄVCI FÁDDÁD LÁÁ:

- 1) Roppâ já ovdánem**
- 2) Tobdoh**
- 3) Aldavuotâ, šiev vajo já jieštobdo**
- 4) Piirâs já eres ulmuuh**
- 5) Pyereestvaijeem já tiervâsvuotâ**
- 6) Lasanem**
- 7) Noormah já täävih**
- 8) Vuogâadvuodâh**



Ko jyehi fáddá mannoo čoodâ  
párnáiguin, puáhtá sárnuđ ubâlîi  
roppâtobdošoddâdmist.



## PÁRNÁI SEKSUAALLÂŠVUOTÂ

Jyehi párnáš ovdán individuaallávt  
meiddei seksuaallâšvuodâst.

Párnái seksuaallâšvuotâ lahtoo  
aldavuotân, párnáá roopân,  
vuoigâd vuodáid já tobdoi feerimân.

Positiivliih, párnáá täasi miäldásiih  
tiäduh, táaiduh já mielâkuáduh  
láá teháliih máttááttiđ päähihist,  
arâšoddâdmist já škoovlâst.

## SAVÂSTÂLLÂM ALGÂTTEM

Rävisulmuu pargon lii algâttiđ savâstâllâm  
roppâtobdošoddâdem fáadain.

Talle párnááh

- uážuh saanijd
- uážžuh maali, maht sárnuđ
- tyestih koijâdiđ já muštâliđ aašijn,  
maid sij uáinih, feerejih já kuleh.

Lii tehálâš, ete jiejjás roopân  
lahtojejee aašijn sárnoo.  
Párnááh láá perustum tain.

Rävisulmuuh kannatteh sárnuđ  
ávusávt já luándulávt.

Sáárnu párnáid iberdettee  
vuovvijn já kielân.

Návt párnááh tyestih jiejjah-uv  
sárnuđ já koijâdiđ.

Sárnum lii párnái  
tehálumos torvotáiđu.

Tondiet áámmátulmuuh kannatteh  
olášut roppâtobdošoddâdem  
oovtâst vanhimijguin.

Oonah saahâñ väldimâñ

- Rahttât muuneeld
- luuvâ fáádá pirrâ
- uáppáásm materialáid, kirjijd já videoid  
ovdil ko kiävtâh taid
- jyevi tiädu já avžuut iärásáid-uv jiejjâd mielâst  
puorijd materialijd.
- Addel olssâđ já nubbijd ääigi uápásmid  
uddâ tiätun
- uusâ olssâđ luándulumos saanijd
- hárjuttâl speejâlkuvijñâd, skipáráin  
tâi kuoimijñ.



## TÄSIVIÄRDÄSÄŠ ŠODDÄDEM KYEIMIVUOTÄ

Roppâtobdošoddâdem puáhtá leđe  
áámmátulmui já vanhimáid  
siämmáá vieres fáddá.

Imâštâllâđ oovtâst já oppâđ  
meiddei nubbe nube keččâmkuávlust.

Teivâd nube olmânáál já ibárdâssáin.  
Tuojuu luáttamušlii koskâvuodâ.

Roppâtobdošoddâdem hiämáskit maŋgii.  
Maŋgah vanhimeh já áámmátulmuuh  
tarbâšeħ savâstâlmijd taan fáadást.

Puoh vanhimáid kannat muštâliđ  
ovdâmerkkân vanhimijehidist  
maid aašijd tij kieđâvušvetteđ.

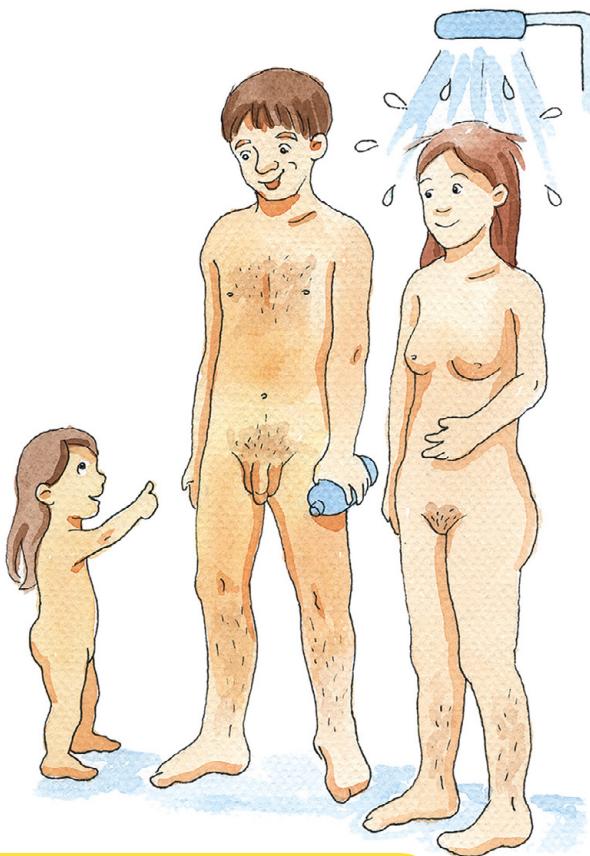
Jis vanhimeh iä addii  
fáadá tergâdvuodâ párnáid,  
sij pyehtih vuástálistiđ tom.  
Talle párnáah iä oopâ  
taid aašijd pyereest.

Ko vanhimeh-uv uážžuh ibárdâs  
roppâtobdošoddâdmist,  
sij pyehtih tuárjuđ párnáid päähihist  
uddâ aašij oppâmist.

Puávtâh sárnuđ  
jiejjâd párnâiguiin nuuvt,  
ko lii luándulâš já hiäivulâš  
jiejjâd perrust.

Máttát párnáid meiddei almolijđ saanijd sierâ aašijn  
tegu suhâpeliorgaanijn.  
Talle párnáah iberdeh  
já addiittellih  
arâšoddâdmist já škoovlâst.

Päähihist puáhtá kevttiđ roppâoosijñ  
ovdâmerkkân jiellâhnoomâid.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Párnái sahhiivuotâ

#### Koskâvuodah maangâmuáđusâš roopáid

- Puoh roopah láá jieijâs lágáneh já mávsuliih.
- Sáárnu nuubij já jieijâd roopâst positiivlåvt.

#### Párnáh láá sahhiih roopâi iähtun

- Párnáh láá sahhiih.
- Párnáh uážuh tutkâd jieijâs roopâ. Čääiti toos hiävulii saje já ääigi.
- Párnáh pyehtih čaitâčciđ jieijâs roppâoosijd sehe tutkâd nuubij roopâid ávusávt.
- Stivrii párnáid kunnijâttee vuovvijn, jis sij láá perustum nuubij párnái tâi rávisulmui roopâin.
- Nuubij priivaat oosijd ij uážu kuoskâd lovettáá.

#### Pietittemesvuotâ

- Motomeh párnáh lijkkojeh leđe piättâá. Sii ij häittid, jis kiinii uainá.
- Pietittemesvuotâ lii párnáid luándlulâš.
- Måttát hiäivulâšvuotânjuolgâdusâid párnáid linásávt.

#### Viärdâdâllâm

- Párnáh pyehtih verididiđ ropâidis nubijdiskuin já meiddei rávisulmuu roppâin.
- Puávtâh muštâliđ párnáid, ete mij lep maaŋgâmuáđusiih. Juáhháást láá olssis hiäivuliih roppâuásih.

*Mon kievrân tuu jyelgih láá šod-dâm. Mon pyereest tun uážuh taid kiäigud já kukken, vau! Taiguin lii vissásávt pyeri njuškođ.*

*Puávtâh ettâđ, ete piejâ ciinâ puvssáid já puuvsâid juálgán. Mist puohâin lii suhâpelorgaan, mii kulá tuše mijjân olssân. Tom uážzu keččâđ jieijâs ráávhust. Aaibâs jyehi tiileest ij lah vuovâs čäittiđ ciinâ. Hiivsigist puohah naleh puuvsâid já cinnâ uáinoo.*

*Kale tust láá herkis peeljih, tärhis čalmeh, čepis kiedah, moi-jáás njälmi. Tustpa láá häppilis jyelgisuormah, must láá hitásubboht, toh láá siämmáá pyereh.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Raajij kunnijâttem

#### Sierâdemtâáiðuh

- Stivrii toos maht leđe pyeri skippáár.
- Máttaát maht sierâddijn uážzu tâi ij uážu toimâd. Moonâ párnái sieráid mield uápistið.
- Muštâl párnáid sii vuogâdvuoðâin já tast maid raajij kunnijâttem meerhâš.

#### Párnai kunnijâttee teivâdem já kuoskâttem

- Čääiti jiejjâd áárvustanneem párnai kuáttâ kulđalmáin sii huáputtâá. Huttáá párnáá táásán, sáárnu sunjin lieggâ jienáin. Čääiti perustume kojjâdmáin lase.
- Kuoskât párnáid kiärásávt já vises kiedâiguin. Stuárrâb-uv párnááh pyehtih halijdið aaskan.
- Jedđii murâshlii párnáá.
- Motomin páárnáš ij haalijd, ete rávisolmooš puátâ meendu alda tâi kuoskât.
- Jis páárnáš ij haalijd, ete sunjin kuoskâttuvvoo, ane párnáá tuoivuu áárvust.

#### Maht toimâd vädis tiileest

- Motomin nubbe páárnáš sáttâ puáttið meendu alda tâi kuoskâttið meendu korrâsávt.
- Muštoot párnáid, ete sij pyehtih ain ettâd ij kuoskâtmân.

*Leeihâst ij lah kuássin pággu leđe mield. Skipáráid puáhtá ettâd veikâ kaskoo leeihâ, ete ij haalijd innig leđe mield já vyelgið meddâl.*

*Mun huámášâm, ete tun jieh haalijd tääl puáttið soolân. Puádi čokkâd teehi paaldân. Tun puávtâh ain puáttið soolân majeláá.*

*Jis páárnáš haalijd kuoskâttið tuu njammaid, eedâ ete muu pääidi vyelni lii muu tehálâš já herkis kuávlu.*

*Mun uážum meridið tast jieš.*

*Mun jiem haalijd, ete tun kuoskah tohon.*

*Tun še uážuh ettâd, jis miinii kuoskâttâsâid ij oro hiäivulâžžân já pyerrin. Muu uážzu kale sallood pääidi ulguubeln. Toos mun lijkkuum čuuvbij.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Maht lijkuustume uážžu čäittiđ

#### Rähistum vanhimâr tâi skipárâr

- Lijkuustume já rähistume láá párnaid uáli taváliah. Tot oro hirmâd suotâsin.
- Noomât tobdo párnaid. Sáárnusii tobdoi pirrâ áárvust anedijn.
- Stivrii párnaid čäittiđ lijkuustume tobdo dis hiäivulij já nuubijd kunnijâttee vuovvijen.
- Motomin páárnás haalijd naajâđ rávisulmuin. Muštâl párnázâr, ete lii kunneeässhi, ete sun ana tuu rähistitten. Rávisulmuuh iä kuittâg pyevti naajâđ párnáiguin. Stuárráabin sun kávná vissásávt olssis fijinâ kyeimi!

*Muštâl párnázâr, ete lijkuustume tobdo lii hirmâd šiev ässhi. Puo-hah uážžuh lijkuustuđ kiäs peri já mon suhâpiälán peri.*

#### Kogo lijkuustume tobdo

- Lijkuustume puáhtá tubduđ čuávjist teikâ čagâlduttiđ oles roopâst.
- Lijkuustume tobdo pirrâ puáhtá sárnuđ.
- Tot lii juáhháá jiejâs roppâtobdo, mast uážžu navdâšid.

*Muštâl párnázâr, ete lii kunneeässhi, ete sun ana tuu rähistitten. Rávisulmuuh iä kuittâg pyevti naajâđ párnáiguin. Stuárráabin sun kávná vissásávt olssis fijinâ kyeimi!*

#### Vyestivuárusâš rähisvuotâ

- Lijkuustume čuosâttâh ij ain västid toobdon. Skipárist puáhtá leđe ereslágán tobdo. Tâi puáhtá leđe, ete sun ij haalijd solâstâllâđ já kuoskâttiđ.
- Išseed párnâá kierdâđ pettâšume.
- Párnâáh pyehtih leđe polâttiäkkâh. Sij iä haalijd, ete lijkuustume čuosâttâh addel huámmášume kiäsni eres ulmui.

*Tot uážžu väividid. Tobdo mana kale lappâd. Mun orom tuin já jedđiim tuu.*

#### Iidoolrähisvuotâ

- Iidool puáhtá leđe tehálâš identifisistum čuosâttâh párnaid.
- Iidool puáhtá ihástâllâđ torvolávt káidusist.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Ustevvuotâ

#### Skippáartááiđuh

- Skipáreh já mield peessâm láá teháliih. Stivrii párnáá tain, maht leđe pyeri skippáár. Maht servâđ sierân. Maid jis šadda rijdo.

#### Tobdoh

- Párnááh tobdeh ennuv já tobdoch tobdojeh korrásávt.
- Párnááh tarbâšeh kieres stivrim tobdoidiskuin piergiittâlmáin.
- Ane párnáá tobdoiid áárvust. Sáárnu puoh párnáid lijkuustume, ilo, pyerimielâ já vaje tobdoi pirrâ.

#### Sierâdop rävisulmui aašíjd

- Lii távlâš, ete párnááh tarkkuustellih rävisulmui eellim. Párnááh väldih tast maali sierâidis.
- Párnááh pyehtih sierâdiđ ovdâmerkkân äpittesvuodâ, šoddâdem, pargoost jotteem, päähihi tâi heejâid.

#### Ustevij finnim

- Stivrii párnáá uápásmiđ nuubij párnáiguin.
- Savâstâlle, maht puohah puávtáččii finniđ ustev já maht siäiludiđ ustevvuodâ.
- Stivrii párnáid mietitoobdon, nuubij išseedmân já jyehimân.

*Manneen oovtâst koijâdiđ, uážuh-uv tun puáttiđ mield sierâdiđ. Sierâ peeivij puáhtá sierâdiđ sierâ párnáiguin.*

*Eedâ uđđâ párnáin hei, suotâs ko poottih. Mun lam vuárdám tuu. Onne lii šoddâmin suotâs peivi. Puáđi, mannoon oovtâst. Nubij párnáiguin puávtâh ettâđ, ete onne mij uážuim uđđâ skippáár mield. Maid tij halijdiččijd sierâdiđ oovtâst?*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Rävisolmooš jeđđejeijen

#### Párnái tobdoi huámášem já áárvust anneem

- Huámmás párnái tobdoi. Kojâdâl já išseed párnáid tubdâđ jiejjâs tobdo.
- Noomât meiddei jiejjâd tobdoi párnáid. Návt tun adelah maali tast, ete tobdoi uážzu čäittiđ já tain puáhtá sárnuđ.
- Pyehtivetted ovdâmerkkân sárguđ, kogo puotâ tobdooh tobdojeh já magareh toh láá uáiniđ.

#### Mietitobdo

- Čääti párnážân mietitobdo, jis sun lii murâšlâš tâi pettâšum. Ele kyeđe párnáá ohtuu tobdoinis.
- Stivrii párnáid čäittiđ mietitobdo nubbijd, kiäh láá nievris mielâst.

#### Aldavuotâ já kuoskâttâs jeđđejejh

- Párnááh tarbâšeħ távjá iše vädis tobdoi diskuin.
- Pyeremus iše lii távjá kuoskâttem tâi soolân väldim.
- Nubbijd išseed tot, ete rävisolmooš lii alda tâi savâstâl rávhálávt.

*Vuoi, povčâgih-uv tun! Haljdah-uv puáttiđ soolân? Mij pyehtip puohah njavhâdiđ tuu.  
Possup pohčâs meddâl!*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Roopâ tutkâm

#### Párnáah uápásmeħ jieijâs roppáin

- Párnáah totkeh jieijâs roopâ jyehi saajeest, meiddei suhâpelorgaanijsid.
- Máttááttâllâd nomâttið puoh roppâoosijd.
- Ravvii ete suhâpelorgaaneh kuoskâttâllojeh tuše jieijâs ráávhust já putes kiedâiguin.

#### Párnáah navdâšeh já láá čiävláah jieijâs roopâst

- Párnáah sättih huámášið, ete suhâpelorgaanáid kuoskâm tobdo pyerrin.
- Párnáid puoh roopâ uásih láá siämmáá mávsuliih já pyereh. lirât siäiludið taam jurduu párnain.
- Párnáah sättih halijdið čaitâčcið jieijâs roopâ iärásaid-uv. Motomeh párnáah sättih halijdið čäittið riččetaansâ.

#### Roopâst uážžu jeđđiittâs já torvo

- Siärgâddâm-sääni valdâl uccâ párnai jieijâs siärgâdem. Tot lii ereslágán ko rávisulmuu jieštuđâttem.
- Uccâ párnáid siärgâddâm lii makkum, josijdume, jeđđiittâs já torvo uuccâm.
- Siärgâddâm sáttâ leđe huolâstuttee, jis tot oro pânnejum tâi atâştum.

#### Jieijâs ráávhust

- Stivrii párnáid ášálávt. Siärgâddâm já jieijâs tutkâm pyehtih tábáhtuđ hiäivulii saajeest já hiäivulii ääigi.

*Puávtâh ettâð, ete mun iberdâm ete tot oro pyerrin já muásudeijen. Mutâ jis siärgâddâm jieijâs ubâ pajë, te sáttâ vájáldittid sierâdid skipárijguin. Tot še lii tehálâš. Manneen-uv uuccâð tunjin sierâ?*

*Puávtâh ettâð, ete ij lah tääppin siärgâddâdâd jieijâs nuubij uáinidijn. Tot lii kuittâg aaibâs suotâs äšši. Tom uážžu porgâd jieijâs ráávhust.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Maaŋgâmuáđusiih perruuuh

#### Kiäh perrui kuleh

- Sáárnu párnázân maaŋgâlágán perrui pirrâ
- Puávtâh koijâdiđ uđđâ perrust: Kiäh tuu perrui kuleh já manen tij koččoodvetteđ perruujesâniđdâ?

#### Juáhháast lii jieijâslágán peerâ

- Párnáid jieijâs peerâ lii ain tehálâš já olmâ.
- Vyerdi maaŋgâmuáđusâšvuodâ. Puoh perruuuh láá jieijâs lágáneh.
- Maangâlágán perruid kannat meiddei toollâđ uáinusist: kiirjijin, juávhui tâi luokai seeinijn kovveen já saavâin.

#### Puoh perruuuh láá siämmáá tivrâseh

- Jyehi peerâ lii siämmáá pyeri.
- Sáárnu puoh perruujesâniđdâ täsiviärdásávt.

Nubijdis rähistum ulmuuh halijdává távjá rävisolmožin aassâđ oovtâst já vuáđudiđ perruu. Juáháš uážžu jieš meridiđ, kiäs rähistuvá já kiän haalijd vuáđudiđ perruu.

Rähisteijee rävisulmuuh láá suhâpeeleeest sorjohánnáá pyeremuuh vanhimeh jieijâs párnáid.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Maangâmuáđusâšvuotâ

#### Maht leđe nieidâ, kandâ, eres

- Ulmuuh láá maangálágáneh.
- Láá meiddei párnááh, kiäh iä feerii jieijâs kuábbáágín suhâpeellin.
- Jyehi páarnáš uážzu leđe jieijâs feerim mield.

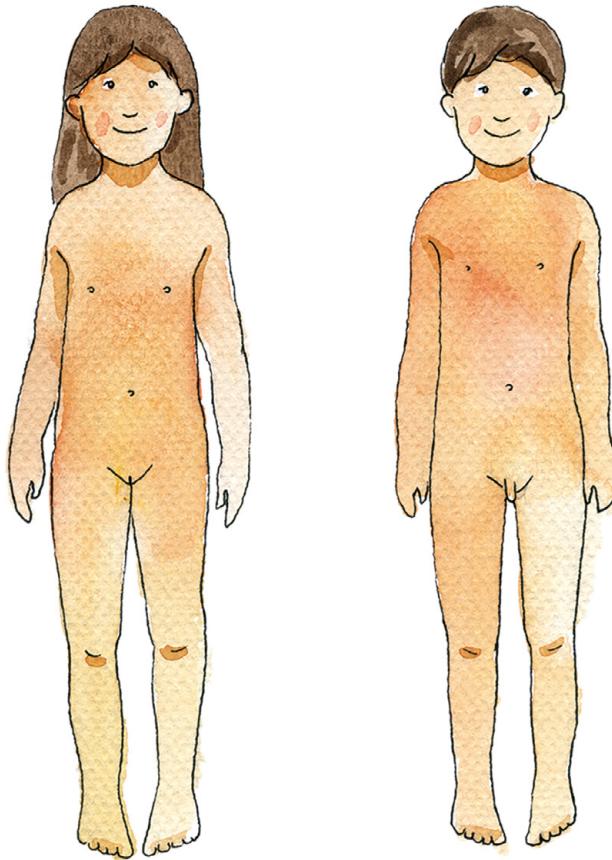
#### Suhâpele maangâmuáđusâšvuotâ

- Párnáá feerim jieijâs suhâpeeleest puáhtá muttuđ.
- Toos ij tiäđu mield pyevti vaiguttiđ šoddâdmáin.
- Ane párnáá feerimijd áárvust.
- Stivrii párnáid tuhhiittiđ sierâinis já savâinis maangâ vyevi leđe nieidâ, kandâ, eres.

#### Juáháš lii eromâš

- Juáhháá roppâ lii puoh soojijn jieijâslágán.  
Ovdâmerkkân suormâluoddâ lii aaibâs individuaallâš.
- Ane koskâvuodâid puoh párnáid já rävisulmuid áárvust anedijن já positiivlávt.
- Rammuu puoh párnáid já sii perruid siämmáá ennuv.

Puohah pyehtih sierâdiđ oovtâst já siämmáid sierâid. Ovdâmerkkân sierâst pyehtiv leđe kyehti eeji já kii peri puáhtá leđe eeči. Já puohah pyehtih anneed fijinâ vuálpuid.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Roopâ sierâ uásih

#### Noomah jyehi roopâ uásán

- Noomât meiddei suhâpeliorgaanijd ášálávt. Ovdâmerkkân cinnâ já cirrá láá párnaid hiäivuliih säänih.

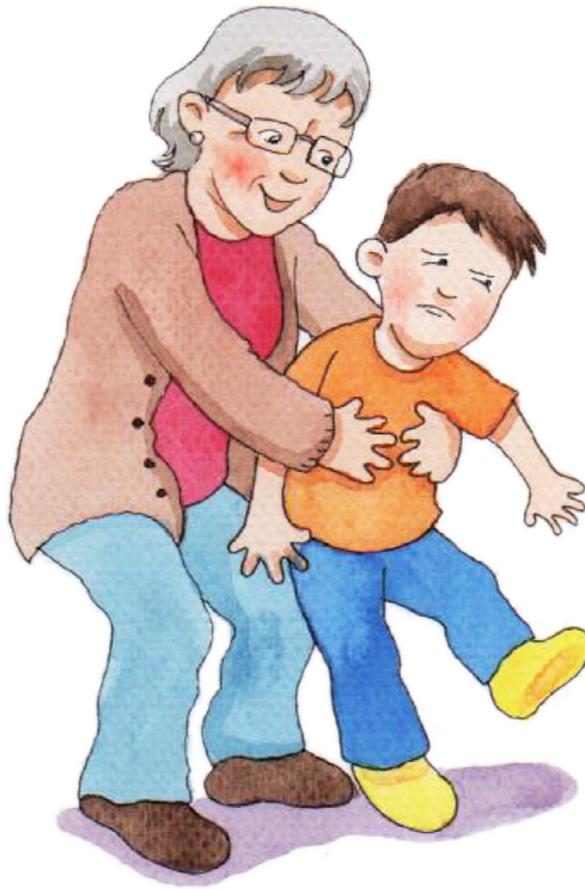
#### Jieijâs já nuubij tivrâs roppâ

- Sáárnu puohstuárusijn já puohivnásijn roopâin positiivlávt.
- Mušte leđe árvuštâlhánnáá meiddei jieijâd roopâ.
- Tiäddu lii muálkkáás äšsi. Sáárnu tiädust tuše rávisulmui kulâdijñ.
- Jieijâs roopâ ij pyevti lonottid.

#### Vuoigâadvuotâ nuolâdâttâd syejeest

- Párnááh uázžuh molsođ pihtâsijdis jieijâs ráávhust, jis sij halijdeh.
- Uási párnáin láá täärhîh jieijâs roopâ priivaatvuodâst.
- Motomeh párnááh pyehtih nuolâdâttâd veikâ oles juávhu siste.

Páárnáš sáttá koijâdiđ, mondiet nuubijn lii stuorrâ cirrá já nuubijn ucce. Eedâ veikâ ete cirrá já cinnâ láá roopâ uásih, tegu kiedah, jyelgih tâi veikâ pelji.  
Puoh ulmuuh láá ereslágáneh. Suhâpeliorgaaneh láá jieškote-uvlágáneh uáiniđ.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Vuoigâadvuotâ ettâd ij

#### Kunnijât párnáá tuoivuid

- Párnááh uážzuh jiejah meridið halijdeh-uv sij kuoskâttâs tâi salloom.
- Jis jieh pyevti čuávvuđ párnáá tuoivuu, čielgii tile muuneeld tâi maňadist.
- Párnááh uážzuh meridið jiejah eromâšávt vuojâmpihtâs vyelni leijee tehálijn oosijn.

#### Párnááh uážzuh meridið kuoskâtmist.

- Sáárnu kuoskâttem njuolgâdusâin.
- Kuoskâttâs lii ain iävtutátulâš.
- Nievris kuoskâttâs tobdo niävrán roopâst tâi mielâst.
- Kuoskâttâs ij uážu leđe syeligâsvuotâ.

#### Máttát párnáid ij

- Máttát kuulmâ čuággá njuolgâdus: Eedâ ij! Vyelgi meddâl. Muštâl torvolâš rávisulmu.
- Hárjuttâl párnáiguin “ij” ettâm.
- Ahevis tiileest uážzu leđe epiustevlâš. Ain ij taarbâš tottâlid, ij ubâ rávisulmuu.

*Motomin sáttá leđe pággu kuoskâđ párnázân, kii kiäldá. Puávtâh ettâđ, ete tääl mun kolgim väldiđ tuu soolân, amas tun povčâgittiđ. Tust lii kuittâg ain täst ovdâskulij-uv vuoigâadvuotâ ettâđ ij, meiddei munjin. Mun valdim tuu soolân väi suojâličcim tuu. Tun uážuh ain muštâliđ puoh tiilij iärásáid. Kuoskâttâs ij lah kuássin syeligâsvuotâ. Já uážuh ain kieldiđ, jis jieh haalijd kuoskâttâs.*

## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN



### Párnáah já media

#### Rävisolmooš oovtâst párnáiguin

- Peerust párnáá media kevttimist sehe spellâmist.
- Uáplist párnáid toimâd torvolávt sierâ mediapiergâsijn.
- Pietittemesvuodâ tâi viehâväldi ij uážu jyehið mediast.

#### Torvolávt neetist

- Máttát párnáid, ete neetist lii sehe pyeri já hyenes siskáldâs.
- Suoijâl párnáid rävisulmu seksti tiäduin já kuuvijn.
- Maht toimâd ahevís tiileest?

#### Aherääjih

- Aherääjih suojâleh párnáá.
- Párnáid puáhtá máttáattið aheräjimerkkimijd.

#### Rävisulmu media kevttim

- Čääiti maali haldâšum mediapiergâsij kevttimist.
- Párnái kuuvijd uážžu jyehið tuše párnáá luvvijn.
- Párnái priivaatvuodâ ij uážu luávkkád kuuvijn.

*Puávtáh ettâd uccâ párnáin, ete jis uáináh tâi kuulah maidnii ahevijd tâi paldeid, te tom ij taarbâš keččâd. Vyelgi meddâl já muštâl rävisulmu. Máttát stuárráábáid lasseen kove-vâldus vâldim.*

*Jis halijdah váruttið pornost, eedâ veikâ ete mediast pyehtih leđe videoh, main rävisulmuuh fâškuh cirráid já njammaid. Toh láá čaittâlum já taid ij taarbâš keččâd. Toh pyehtih leđe paldeeh keččâd, mutâ toh iä lah tuotâ.*

## Maangâ vyevi uážžuđ párnáá

SÁÁRNU  
KOORTÂI  
FÁÁDÁIN

### Lasanem

- Párnááh láá perustum umogái šoddâmist.
- Motomeh párnááh koijâdeh tärhibeht, maht párnáš vistig šadda, mana čuávján já puátá tobbeen olgos.
- Umogâš puáhtá älgid šoddâđ kuáhtust, mii lii umogáá päikki nissoon čuávjist. Muštâl taam majemustáá ovdil, ko párnááh maneh škoovlân. Talle párnááh uážžuh olmâ tiäđu torvolii rävisulmust.



### Onâččem

- Muštâl oovtkiärdánávt, maht umogáá siemâneh piäijojeh oohtân.
- Puávtâh ettâđ ovdâmerkkâń, ete almai já nissoon lává piättáá kiäráseh nubbe nubbásis.
- Puávtâh meiddei ettâđ, ete almai já nissoon pyehtiv piejjâđ ciinâ já cirá oohtân, jis kuohtuuuh halijdává.

### Skenkkâsiemâneh

- Äpittesvuotâ puáhtá älgid maangâ sierâ náálá.
- Umogáá siemâniđ puáhtá uážžuđ skeŋkkâń, jis toh iä lah alnees.
- Talle tuáhtár puáhtá piejjâđ umogáá siemâniđ oohtân iskospoccest.

### Adoptio

- Páárnáš puáhtá šoddâđ eres perrui, já puáttiđ adoptio peht jiejjâs perrusis.
- Talle kuábbáah-uv vanhiméh láá sooppâm tast.

### Sajasâšpeerâ

- Motomeh párnááh eelih sajasâšperrust. Talle párnâst láá maangâ perruu.
- Sajasâšpeerâ išseed párnáá aargâst.

*Puávtâh sárnuđ umogáá siemânist, mii tarbâšuvvoo rävis almast já nisonist.*

*Jis páárnáš koijâd ete mii lii sekzi, puávtâh ettâđ, ete sekzi lii rävisulmuí koskâsâš alda vuotâ, mast kuábáš-uv naavdâš. Tast láá táválávt piättáá. Jis páárnáš koijâd lase, puávtâh muštâlid meiddei lassaanmist.*

*Jis kyehti nissoon vuáđudává perruu, tuáhtár puáhtá tuálvuđ iskospocceešoo vâtmist skenkkêjum umogáá siemânn nube nissoon kuáhtun. Kyehti almaa pyehtiv uážžuđ párnáá adoptistem peht.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Perrui šadda umogâš

#### Äpittesvuotâ

- Párnáah láá perustum tast, ko umogâš lii čuávjist.
- Máttát párnáid oovtkiärdánis sanijguin moh láá äpittesvuotâ, kuáhtu já umogáá pääkki.
- Umogâš stuárru kuáhtust maangâ mánuppaje.
- Párnáah pyehtih sierâdiž äpittesvuodâ,
- šoddâdem já umogáá tipšom.
- Puohah iä haalijd tâi pyevti uážžuđ párnáá.

#### Šoddâm

- Mangii páárnaš šadda uáivi vuossâmužžân eeni šoddâdemuáli peht.
- Motomin tuáhtár puáhtá väldiž umogáá olgos kuáhtust čuopâdâssáin.
- Talle vanhimeh uážžuv umogáá sollâsis já viiljah já uábih pyehtih meiddei tipšođ umogáá.

#### Njomâttem

- Ko nissoon lii šoddâdâm, táválávt suu njammaint puátá umogâžân mielkki.
- Umogâš puáhtá juuhâđ mielhi meiddei tuáttuputtâlist.

*Muu njaamah láá stuárráábeh  
ko tust tondiet, ko mun lam  
rävisolmooš já muu njaamah láá  
stuárrum tađe mield, ko mun lam  
rávásmâm.  
Lasseen njaamah stuáruh,  
ko nissoon njoomât.  
Juáhháást láá sierâlágáneh,  
jieijâslágán njaamah já toh láá  
pyereh eidu tagarin.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Suhâpiälán lahtojejee njuolgâdusah

#### Párnái roolisieraḥ

- Lii táválâš, ete párnáah keččâleh sierâ roolijd. Sij pyehtih sierâdiđ sierâlágán suhâpeelijd. Siämmást sij smiettih suhâpiälán lahtojejee njuolgâdusâid.
- Tipte párnáid sierâdiđ puohlágán roolijd. Párnái feerim já keččâlmeh láá teháliih.
- Párnáah iä taarbâš heiviđ monnân vuormân.

#### Suhâpelitiäđulâš šoddâdem

- Addel párnáid ain máhđulâšvuodâ toimâđ nuuvt, ete suhâpeliroolih iä raijii toimâm já orroom.
- Ele luokattâl suhâpeelijd jieijâd juurdâšmist já sárnumist.
- Mute puoh toimâmvuovijd, moh räijejeh párnái niävdusijd, saavâid já sierâid.

#### Kárvudâttâmnoormah

- Párnáah pyehtih já uážžuh keččâliđ puohlágán pihtâsijd.
- Párnáah halijdeh távjá keččâliđ roolipihtâsij iššijn eres roolijd.
- Karve pihtâsij já iivnij sierrim tiätu suhâpiälán kulluvvâžžân. Tipte párnáá keččâliđ meiddei sierâlágán sämimááccuhijd.

*Ko taarbâš iše mast kalga leđe ruokkâdvuotâ, koijâdah-uv kaandâ vâi nieidâ?  
Nabai jis kievkkânist taarbâš iše?  
Jis párnáš lii puáccám, suáitâh-uv iännán vâi iäčán?*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Maangâ kulttuur já maangâlágán täävih

#### Hiivsigtäävih

- Uccâ párnáah pyehtih távjá leđe siämmáá ääigi tâi siämmáá saajeest pottoost tâi hiivsigist.
- Motomeh párnáah halijdeh eelliđ hiivsigist jiejjâs ráávhust já uksâ kiddâ.

#### Hygienia já jiešráđálâšvuotâ

- Peivikiäjust hárjuttâlloo jiešráđálâšvuodâ.
- Párnáah uáppih huolâttiđ jiejjâs hygieniast jo uccen, ko sii uápituvvojeh toos.
- Tipte párnáid hárjuttâllâđ.

#### Šoddâdeijee suhâpeeli

- Motomijn perruin tuše nissoon uážžu poossâđ párnái suhâpeliorgaanijd. Peivikiäjust tot ij lah ain máhđulâš.
- Puoh šoddâdeijein lii škovliittâs já tohálâšvuotâ párnái hygienia tipšomân.

#### Maangâ vyevi toimâđ

- Pietittemesvuotâ puáhtá leđe kieldum motomijn perruin.
- Kárvudâttâm lii motomijn perruin uáli luávdee jo párnain.
- Mottoom párnain puáhtá leđe lijne, mii piso uáivist meiddei siste.
- Maangah párnáah láá hárjánâm molsođ pihtâsijd jiejjâs ráávhust.



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Hiäivulâšvuotânjuolgâdusah

#### Maht máttááttið párnáid hiäivulâšvuotânjuolgâdusâid

- Párnááh iä pyevti tiettið hiäivulâšvuotânjuolgâdusâid ovdil ko toh máttááttuvvojeh sijjân.
- Muštâl já uáapist párnáid liäggusávt puorijd taavijd já lattimnuolgâdusâid.
- Párnááh tarbâáshen maançgâ kiärdudem já muštotttem ovdil ko sij uáppih njuolgâdusâid.

#### Šoddâd heeppâdttáá

- Ele toovât párnáid heeppâd ko uápitah puorijd taavijd.  
Tot nanosmit párnáá jieštobdo.
- Maangah párnááh hepânâáshen uáli heerkhiht.
- Korrâ heeppâd lii vaahâglâš.
- Párnááh vajeh pyerebeht positiivlijn šoddâdmáin.

*Puávtáh ettâd, ete puoskâ já poškâ láá fijnâ já teháliih ääših.  
Mij pyehtip savâstið tain tärhibeht purâdem manja.*

#### Oovtâst sopput njuolgâdusah

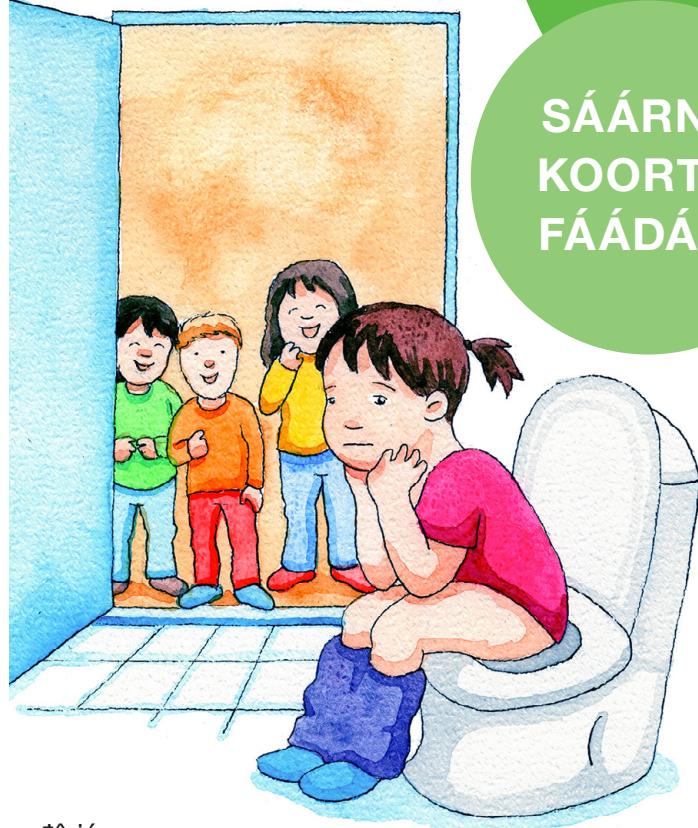
- Vääldi párnáid mield ráhtið ohtâsijd njuolgâdusâid.
- Talle párnááh meiddei čuávuh njuolgâdusâid pyerebeht.
- Savâstâllâd ohtâsijen njuolgâdusâin meiddei rävisulmu kooskâst.

## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Hiivsigráávhu

#### Párnái vuogâadvuotâ priivaatvuotân

- Párnáid lii vuogâadvuotâ hiivsigráávhun.
- Kunnijât párnáá táárbu iäránâsshâd huáputtâá já jieijâs ráávhust.
- Motomeh párnááh iä haalijd eellið hiivsigist, jis tobbeen láá eres párnááh tâi rävisulmuuh.



#### Hiivsigráídu stressi

- Maangah párnááh pyehtih feerið unohâsvuodâ já streeesi tondiet, jis hiivsigân lii ráídu.
- Párnááh pyehtih jurdeð, ete sij kalgeh eellið hiivsigist uáli jotelávt, väi eres párnááh peesih hiivsigân.

#### Motomin hiivsigist eellim lii vaigâd

- Uási párnáin killájeh ovdâmerkkân činehumtaavdâ tâi paškempohčâs.
- Párnááh, kiäin láá vädisvuodah eellið hiivsigist, tarbâsh šoddâdeijest ääigi, movtijdittem já mietitobdo.
- Uási párnáin puáhtá tolâttið eromâšávt pooškâ peivikiäjust já sist puáhtá orrooð unohâssân ubâ peeivi.
- Toovâ hiivsigfeerimist torvolii párnázân.
- Oro párnái fattimist nuuvt, ete párnááh iä taarbâš čuárvuð rävisulmuu sikkod.

## Pooškâst uážžu sárnuð

### Kost pooškâst, ciisâst já poðâst puáhtá sárnuð

- Párnáah äddejeh aašijd konkreetlávt: jis sáárnuh "hiivsigaanijn", párnáah oskoh ete tain roopâ oosijn tâi aašijn ij uážžu sárnuð ko hiivsigist.
- Ele koččood suhâpeliorgaanijd karosäännin tâi "hiivsigsäännin" peic sáárnu tain áárvust anemáin.
- Párnain kalga leðe lope sárnuð tain aašijn kuás peri. Taid lahtojeh távjá vääivih tâi kivedem.
- Párnáid puáhtá kuás peri pääčcið mielân sárnuð monnii ääšist.
- Párnái lope sárnuð lasseet sii torvolâšvuodâ.

### Párnái lope sárnuð suhâpeliorgaanijn já vuojâin

- Ovdâmerkkân cinnâ já cirrá láá siämmáá teháliih já mielâkiddiivááh roopâ uásh ko iäráseh-uv.
- Jis párnáah päämih taid saanijd ennuv, puávtah čielgið saanijd, adelið lasetiädu já leðe jieš rávhálâš.
- Távalávt rávisulmuu ávusvuotâ já ášálâšvuotâ luáptá paimâm.

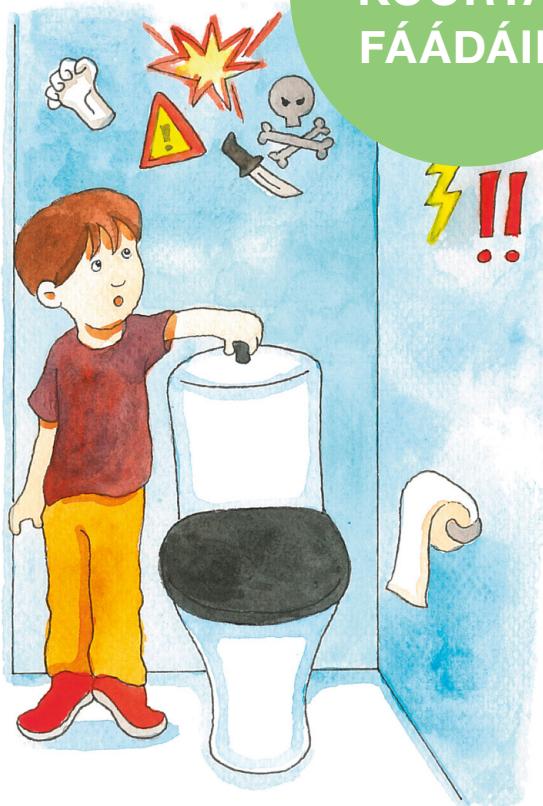
### Ášáliih hiäivuliih säänih

- Sooppâð oovtâst maid saanijd tij pyehtivetteð kevttið aargâst.
- Jyehi roopâ uásán já vuocâñ kalga leðe miinii loválijd já hiäivulijd saanijd.

### Karosäänih láá eres äšši

- Ášáliih roopâ oosijd já vuojáid lahtojejee säänih iä lah karosäänih.
- Karosaanij merhâšume kannat muštâlið párnáid sii iberdem vuovvijn.
- Távalávt jo saanij čielgim pijssáá luáptið párnái karosaanij paimâm.

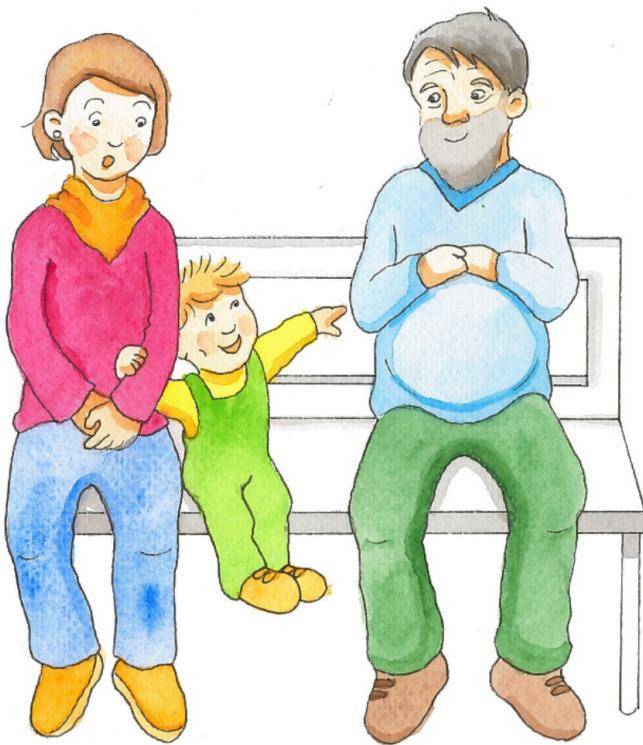
SÁÁRNU  
KOORTÂI  
FÁÁDÁIN



*Puávtah ettâð: Jáá, sárnoon-uv lase taan pirrâ? Mij luuhâp forgâ hävskis kirje taan fáadást.*

*Ovdâmerkkân pottâ lii aaibâas hiäivulâš sääni mutâ 'čurtte' annoo motomin karosäännin.*

*Eedâ ovdâmerkkân, ete karosäänih láá fastes säänih moh pyehtih luávkkáð já maid iä laavii kevttið ustevlijn saavâin.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Lope koijâdið

#### Positiivlâš jurdâččemvyehi párnái sahhiivuođâ háárán

- Párnáin lii vuoiđvuođâ tiätun já aašij imâštâlmân.
- Párnáah láá luándulávt ávuseh.  
Sij láá sahhiih olmožin eellim koččâmušâi iähtun.

#### Vuoigâdvuođâ uážžuđ ahan heivejeijee vástádâs

- Párnáin lii vuoiđvuođâ uážžuđ torvolijn rävisulmuin ahe- já ovdánemtääsi miäldásii tiäđu eellim mielâkiddiiváin aašijn.
- Párnái koččâmuššáid kalga västidiđ ášálávt já áárvust anemáin.
- Ko váaldáh ägilase, uážuh olssâd ääigi rahttâttâđ.
- Mušte maccâđ áášán! Návt párnáah uážžuh feerim, ete sii koččâmušah láá teháliih já taid västiduvvoo.

#### Párnái keččâmkauávlu áárvust anneem

- Ane párnái koččâmušâid já imâštâlmijd áárvust
- Ele povvust toid tâi leeihâš toiguin.

*Puávtáh ettâđ vädis koččâmušân,  
ete lâiba tehálâš koččâmuš,  
mun maacâm toos ovdâmerkkân  
päähihist tâi itten kirjijn.*



## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

### Nieidâi suhâpeliorgaanij čuoppâm

#### Nieidâ lii pyeri jieijâs lágánin

- Nieidâi suhâpeliorgaaneh láá pyereh já tuáimih nuhtán.
- Nieidâ roppâ lii rahtum tievâslâžân.
- Nieidâin lii vuogâadvuotâ roopâ kuoskâhánnáávuotân.

#### Čuoppâm lii tiervâsvuotân vaahâglâš

- Tietivetted-uv maid nieidâi suhâpeliorgaanij pirrâčuoppâm tâi tuše čuoppâm meerhâš?
- Lii áámmátulmuu pargo koijàdið taan ääsist.
- Mottoom kulttuurijn lii lamaš vaahâglâš ärbivyehhin čuoppâd nieidâi suhâpeliorgaanijd.
- Tot lii puoh hamijnis vaahâglâš nieidâ tiervâsvuotân jo párnážin já oles eellim ääigi.

#### Čuoppâm lii rikos

- Suomâst tot lii laavâ vuástá já tondiet rikos.
- Nieidâi suhâpeliorgaanij čuoppâm lii rikos, veikâ tot tohhuuččij nube riijkâst.
- Párnai tiervâsvuotân vaahâgljjid ärbivuovijd kalga luáptið.
- Čuoppâm tâi tom suunâttâllâm toovât párnáá soijim párnáá kuoskâhánnáávuodâ turvím várás.

## SÁÁRNU KOORTÂI FÁÁDÁIN

Sáárgu kove,  
tâi piejâ mottoom jieijâd  
valjim valmâš kove.

Puávtâh meiddei piejâd  
tuše fáadá noomâ.

### Mottoom eres fáddá

#### Mast halijdah sárnuð

- Jis eres koortâin ij lah taggaar äšši,  
mast tun halijdah sárnuð tâi koijâdið,  
te tun uážuh jieš valjið fáadá.

#### Valjii mottoom jieijâd fáadá

## **Arâšoddâdem áámmátulmui macâttâsah neelji mánuppaje roppâtobdošoddâdempaje feerimijن:**

*“Mielâtile lii nubástum eivi. Lii tohálâš sárnuđ  
jiejâs roopâst, ton oosijn já puoh olssis lahtojejee aašijn.  
Tot lii stuárráamus huámášume sehe párnáid já rávisulmuid.”*

*“Oles juávhu pyereestvaijeem lii puáránâm taan mield.  
Párnááh láá oppâm eenâb alnestis já nubijnis.  
Lii älkkeb leđe.”*

*“Čielgâ nubástus párnái vuogâdvuodâin. Ain täävjib  
huámášuvvoo, ete párnááh tietih maid kalga porgâđ.  
Jis kiinii puátá hettiđ, mättih ettâđ lj, jiem haalijd,  
jiem lijkkuu!”*

