



Ohjjei vue'ppes

MAINSTEM-
NALLA
VÄLDDMÕÕŽŽ
KOORT

MAINSTEMNALLA VÄLDDMÕÕŽŽ KOORT

Mainstemnalla välddmõõžž koort lie veä'kkneävv

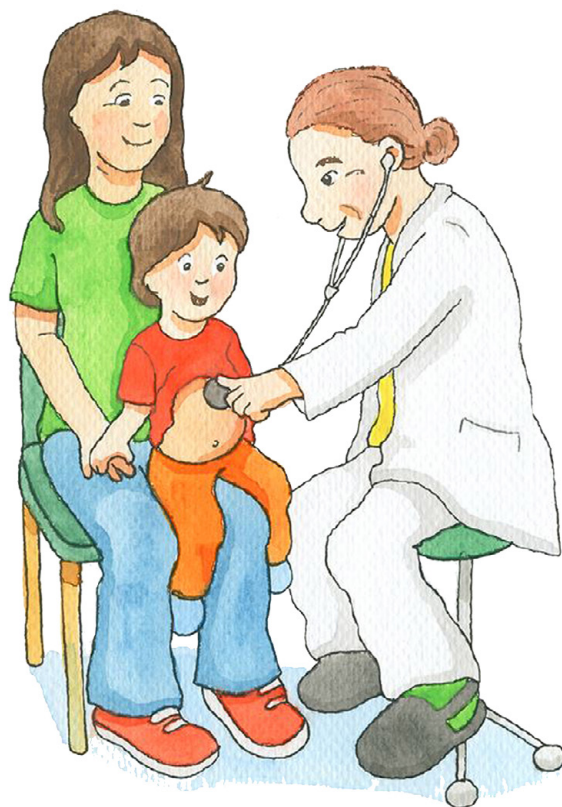
- puärssi-, pärnai- di kollegaivui'm sagstõõllmõõšše
- oudpeämmjid, oud- da alggmätt'tõõžž u'čtee'lid
- tiõrväsvuõtthoi'ddjee'jid
- siõrrâmki'i'ddid
- pärnaisuõjjlumšša.

Vuäitak ää'ned koortid jeä'rbi mie'ldd

- vasu-sagstõõllmõõžžin
- puärssiivaartâst
- smavjookâst pärnaivui'm
- dââma vuõrâsoummi kõõšk
- pärnaivui'm.

- 21 jee'resnallšem korttâd.

Äššvuu'd ko'lle pärnai varddtoobdpeämm'mõõšše.



MÄ'HTT KOORTID ÄÄ'NET?

Koortid tu'tkķeet õõutâst

puärssi- le'be pärnaivui'm.

Sij vuäi'tte va'lljeed tõid aa'ššid,

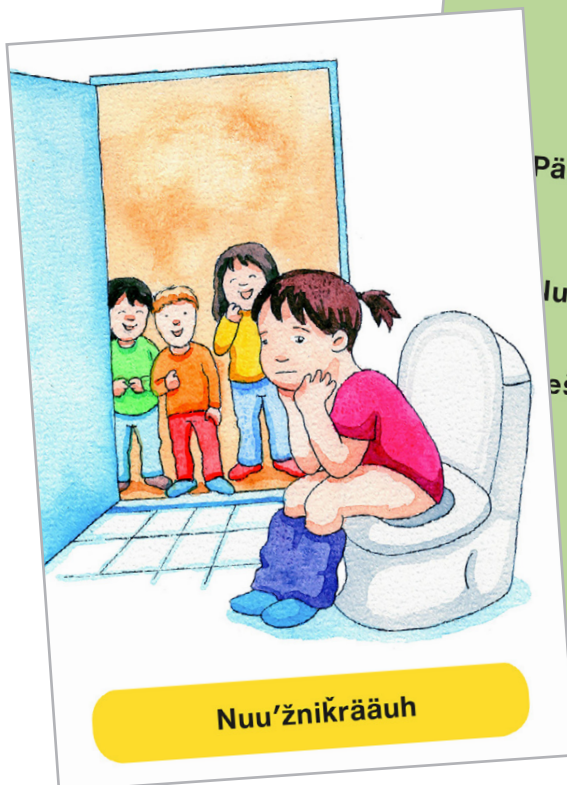
kooi pirr sij haa'lee kuullâd lââ'zz.

Vuäitak kõõččâd:

Mâin tâi koorti äššvuu'din haa'le'čik mainstõõllâd?

Koort oudpeä'lnn lie kovv da pâ'jjķee'rjtõs. Nuu'bb peä'lnn lie lââ'zz ko've kuulli äššvuu'd.

Tân vuäppsest mušttlet veiddsubun, mâ'htt vuäitak sagstõõllâd jee'res äššvuu'din.



Nuu'žniķrâuh

Pärnai vuõiggâdvuõtt
privattuõ'tte

luu'žniķrâaid stre'ss

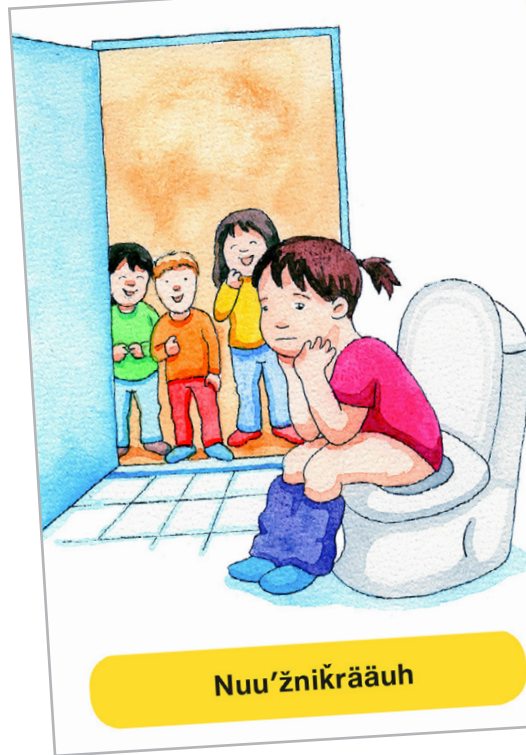
ēšt nuu'žnķest jeällmõš
lij vaiggâd

Väestöliitto

MÄ'HTT VÄÄLDAK KOORTID ÄÄ'NNMA?

Pri'nte kovvkoortid õoutpeällsi'žžen A4-põ'mmai ool.
Õõt seidast lie kue'htt koort.

Čuõpp koortid nu'tt, što mie'ldd puä'tte
nu'tt kovv-vue'ss ko še tuâggažte'kstt.
Õhtt kortt kuâsttai te'l näkmen:



- Päärnai vuõiggâdvuõtt
privattuõ'tte
- Nuu'žniĳrääid stre'ss
- Mâtmešt nuu'žnĳest jeällmõš
lij vaiggâd

Väestöliitto

Li'jmme

Nuu'žniĳrääuh

Čuõpp koort certldõõgg mie'ldd

Määcc



Nuu'žniĳrääuh

Määcc čuõppum põ'mmai kõõskâst nu'tt,
što vuâžžak kuei'tpeällsaž koort.

Li'jmme pie'lid õ'hte.

Vuäitak laminâ'stted koortid.
Te'l tõk keäll'je ää'nnmest kuu'ĳĳben.

MII LIJ VARDTOOBDPEÂMM'MÕŠ?

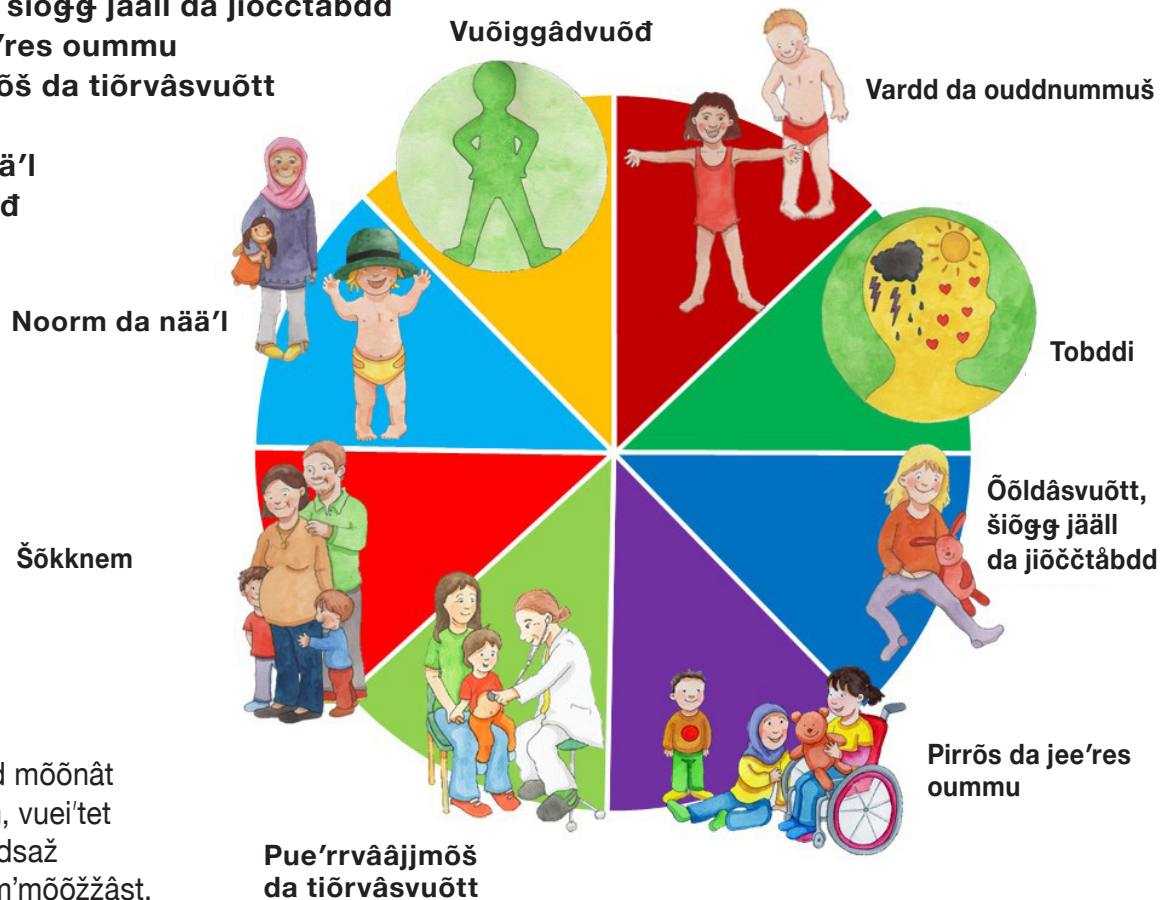
Vardtoobdpeâmm'mõš âânn se'st päärnai täss'saž teâđ vaardâst, tobddjin, vuõiggâdvuõdin da jee'res päärnai ââ'kkpââ'jest täär'kes teâđast.

Káččap siõm päärnai seksuaal- da staantâiddpeâmm'mõõžž vardtoobdpeâmm'mõššân. Vardtoobdpeâmm'mõš-sää'nn kovvad pue'rben siõm päärnai ouddnummuž da taarbid.

Päärnai vardtoobdpeâmm'mõš lij veiddsõs päärna pue'rvââjmmõšše põrggi obbvuoõtt.

VARDDTOOBDPEÂMM'MÕÕŽŽ KÄÄU'C ÄŠŠVU'VDEDED LIE:

- 1) Vardd da ouddnummuš
- 2) Tobddi
- 3) Ōõldâsvuõtt, šiõgg jáäll da jiõččtâbddd
- 4) Pirrõs da jee'res oummu
- 5) Pue'rvââjmmõš da tiõrvâsvuõtt
- 6) Šõkknem
- 7) Noorm da nää'l
- 8) Vuõiggâdvuõđ



Ko juõ'kk äššvuu'd mõõnât čõõđ päärnaivui'm, vuei'tet mainsted obbvâlddsaz vardtoobdpeâmm'mõõžžâst.

Koortin kiõtt'tõõlât pukid WHO seksuaalpeâmm'mõõžž standardi äššvuu'did. Maa'lm tiõrvâsvuõttorganisaatio WHO Euroopp vu'vddkoontâr õlmstõõ'tti ee'jj 2010 vuä'ppõõžž "Seksuaalpeâmm'mõõžž standandard Eurooppâst". (WHO puätt saa'nin World Health Organisation). Tõt lij vuä'ppõs ve'rõgnii'kkid da äšštobddjid seksuaalpeâmm'mõõžž siiskõõžžâst 0–18-ekksaid. Vuä'ppõõžžâst čio'lõgõet tärkka, määkam äššvuu'did da siiskõõžžid jee'res äâ'kkjooukid älgg ta'rjjeed.

PÄÄRNAI SEKSUAAL'LAŽVUÕTT

Juõ'kk päärnaž ouddan individuaal'lânji nu'tt še seksuaal'lažvuõdâst.

Päärnai seksuaal'lažvuõtt kooll õöldâsvuõ'tte, päärna va'rdde, vuõiggâdvuõdid di tobddji kiõččlâsttmõ'sše.

Miõttlõs, päärnai täss'saž teâdaid, tääidaid da fi'ttjõõzzid lij vääžnai mätt'ted dââma, ouddpeâmmast di škooulâst.



MAINSTEMNALLA VÄLDDMÕŠ

Vuõrâsoummi tuâjj lij vä'ldded mainstemnalla varddtoobdpeâmm'mõõžž ä'sšvuu'did.

Te'l päärna

- vuäžža saa'nid
- vuäžža maall, mä'htt mainsted
- tue'stte kõõččâd da mušttled aa'sšin, koid vuä'nne, kiõččlâ'stte di ko'lle.

Lij vääžnai, što jijjâs va'rdde kuulli aa'sšin mainsted. Tõk keä'sse päärna miõlid.

Vuõrâsoummin ka'nnat mainsted äävnallšeld da luâdlânji. Maainâst päärnže naa'lin da saa'nivui'm, koid päärnaž fi'ttai. Nääi't päärna tue'stte jijj še mainsted da kõõččâd.

Mainstummuš lij-i päärnai tää'rkõs staantäidd.

Tõn diõtt ämmatnii'kkõin ka'nnat u'vded varddtoobdpeâmm'mõõžž õõutveäkkâ puärrsivui'm.

Viijk mainstemnalla välddmõ'sše

- Valmštõõđ ouddkiõ'tte
- loogg ä'sšvuu'dest
- tobdtõõđ materiaalid, kii'rjid da videoid ouddâl ko âânak tõid
- jue'jj teâd da siâzztõõl jeärrsid še materiaalid, kook lie tuu miõlâst šiõgg
- uu'd jiõccsad da jeärrsid ääi'j tobdtõõttâd ođđ tiõttu
- oõžž jiõccsad luânddsumõs saa'nid
- harjttõõl suei'mkar oudâst, taaurõõžžinad le'be kuõi'minad.



TÄÄ'SSVERDDSAŽ PEÄMMAMKUEI'MMVUÕTT

Varddtoobdpeâmm'mõš sätt lee'd ämmatnii'kkid da puärrsid seamma jákk ä'sšvu'vdd.

Õõmtõõššád õõutâst da mättje'ked še kuei'med kiõččâmkuu'lmost.

Kaaunõõđ nuu'bb oummuin pottsânji da fi'ttjee'l. Oou'ded na'ddjemnallšem kõskkvuõđ.

Varddtoobdpeâmm'mõš lij täujja vaiggâd. Määng puärraz da ämmatnee'kk taarbše sagstõõllâd tän ä'sšvuu'dest.

Pukid puärrsid ka'nnat mušttled ouddmiârkkân puärrsijeä'kkääst, måkam aa'sšid kiõtt'tõõllve'ted.

Jõs puärraz jie fi'tte ä'sšvuu'd tää'rkesvuõđ pärnaid, sij vuäi'tte vuâsttlâ'stted tõn. Te'l pärna jie mattu täid aa'sšid puârast.

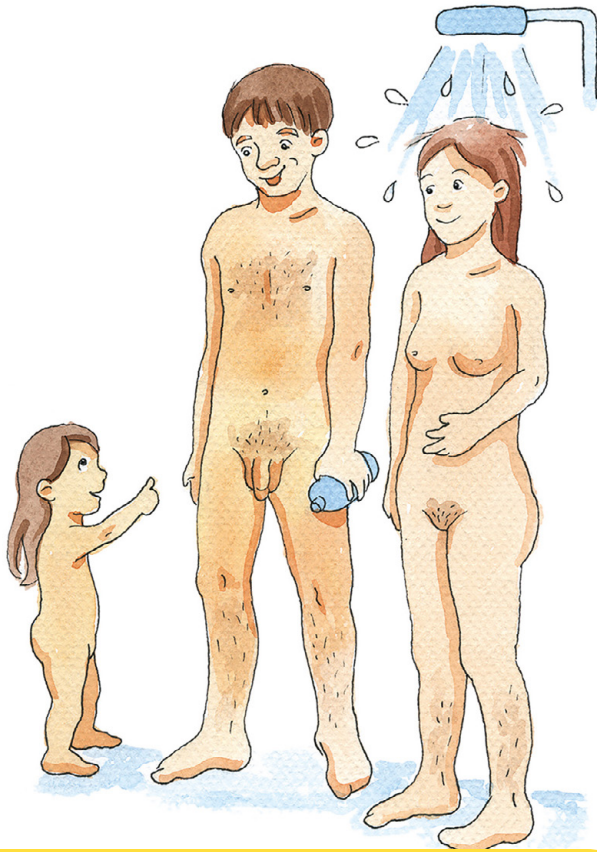
Ko puärraz še vuäžža fi'ttjõõzz varddtoobdpeâmm'mõõžžâst, sij vuäi'tte tuärjeed pärnaid dâama odđ aa'sši mättjumšest.

Jiijjad pärnaivui'm vuäitak mainsted nu'tt, mâ'te lij luânddsaž da suävlaž tij piârjest.

Mättat pärnaid še aalmilažsaa'nid jee'res aa'sšin mâ'te šõkknemneävvain.

Te'l pärna fi'ttje da šâ'dde fi'ttjum ouddpeâmmast di škoulâst.

Vuäitak ââ'nned dâama varddvue'zzin ouddmiârkkân kâččamnõõmid.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Päärnai teädstööllivuõtt

Šiõhtlõõvmoš määngnallšem vaardid

- Puk vaard jie jiiĵasnallšee'm da ärvvsa.
- Maainâst jeärssi da jiiĵad vaardâst miõttlõs naa'lin.

Vaard keä'sse päärnai miõl

- Päärna lie teädstöõlli.
- Päärna vuäžža tu'tkķeed jiiĵâz vaardid. Čuä'jet tõežž suâppi päai'k da ääi'j.
- Päärna vuäi'tte čuäjtõõllâd äävnallšeld varddvue'zzez di tu'tkķeed jeärssi vaardid.
- Ohĵâd päärnaid ciistâst ââ'nee'l, jõs jee'res päärnai le'be vuõrâsoummi vaard keä'sse sij miõlid.
- Jeärssi privattvue'zzid ij vuäžž kuõskted låâ'vtää.

Peäute'mesvuõtt

- Mâtam päärna tu'kķee lee'd peäutaa. Si'ĵiid ij hääit, jõs kii-ne vuäinn.
- Peäute'mesvuõtt lij päärnaid luädlaž.
- Mättat suävlažvuõttvuâkkõõzid päärnaid lää'des naa'lin.

Verddõõllmoš

- Päärna vuäi'tte ve'rddeed vaardid kõskkneez da še vuõrâsoumму va'rddē.
- Vuäitak muštled päärnaid, što mij leäp määngnallšee'm. Juõ'kkkast lie jiõccses suâppi varddvue'zz.

Mõõn viõhssân tuu jue'lj lie šõddâm. Mõõn puârast ton vuäitak tõiđ vuõigeed da nu'tt ku'kķen, vau! Tõivui'm lij kâ'l šiõgg njoikkad.

Vuäitak sârnnad, što peeit ceenna da nââ'kķet puusid juâlĵga. Mee'st pukin lie šõkknemneäv, kook ko'lle mi'ĵiid jiõccseen. Tõn vuäžž jiiĵâs räühast kiõččâd. Aaibâs juõ'kk vue'ĵjest jie laa've čuä'jted ceenna. Nuu'žnķest puk nâ'lle puusid da ceennaž kuâsttai.

Lie-ba tu'st lää'des pee'llj, tää'rķes čââ'lm, čie'ppes kiõđ, måâĵmeei njâ'lm. Tu'st-ba lie jâ'ttlõs jue'lĵĵsuõrm, muu lie meälĵab, tõk lie seämma pue'r.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Raaji ciistâst âânmõš

Siõrrâmtäid

- Ohjjâd, mä'htt lee'd šiõgg tauroš.
- Mättat, mä'htt siõrâst vuäžž le'be ij vuäžž taimmad. Vuässõõđ pärnai siõrid da vuä'ppest si'jjid.
- Mušttâl pärnaid sij vuõiggâdvuõđin da mäid raaji ciistâst âânmõš miârkkšââvv.

Pärnaivui'm kaaunõõttmõš di kuõsktummuš si'jjid ciistâst ââ'nee'l

- Čuä'jet, što âânak pärnaid äärvast, ko kuvddlak si'jjid kïrrâztää. Kuäkku pärna tässa, maainâst su'nne lää'des jiõnnsuõmin. Čuä'jet perstummuž kõiõjee'l lââ'zz.
- Kuõskât pärnaid troozzee'l da snäätinas naa'lin. Šuurab pärna še vuäi'tte haa'leed âskka.
- Lää'dd pe'cclaž pärna.
- Måtmešt pärnaž ij haa'led, što vuõrâsoوماž puätt čuu't ââlda le'be kuõskat.
- Jõs pärnaž ij haa'led, što suu kuõsktet, ââ'n äärvast pärna tuõivvi.

Mä'htt taimmad vä'žžlõs vue'jjest

- Måtmešt nu'bb pärnaž vuäitt pue'tted čuu't ââlda le'be kuõskted čuu't kõrrset.
- Mošttat pärnaid, što sij vuäi'tte päi sârnnad ij kuõsktummuša.

Siõrâst ij leäkku ni kuä'ss päkk lee'd mie'ldd. Hâ't mâka kõiõsk siõr vuäitt sârnnad taaurõõžžid, što ij teänab haa'led lee'd mie'ldd da vue'lõgged meädda.

Vuâmmšam, što jiõk ââ'n haa'led pue'tted âskka. Puä'd ištâd tääzz pa'ldde. Vuäitak päi pue'tted mâ'ηηlest âskka.

Jõs pärnaž haa'lâd kuõskkâd rõi'ddâad, säärn, što muu pääid vue'lînn lij muu täärkes da lää'des päi'kk. Vuäžžam tu'mmjed tõi'st jiõčč. Jiõm täätt, što kuõskak tok. Ton še vuäžžak sârnnad, jõs måtam kuõsktõs ij suäv le'be tobddu pue'rren. Muu vuäžž kâ'l âskkeed pääid ââlgpeä'lînn. Tõi'st mon tu'kkääm jiânnai.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Mä'htt miölstöövmmöözž vuäžž ölmmeed

Rä'kstöövmmöš puärrsa le'be tauro'šše

- Miölstöövmmöš da rä'kstöövmmöš lie päärnaid samai takai ää'sš. Töt tåbdai pue'rren.
- Nöömât tobddi päärnaid. Maainâst sij tobddjin ââ'hee'l töid äärvast.
- Ohjjâd päärnaid čuä'jted miölstöövmmöözž tobddjeez suäppi naa'lin, kää'tt âänn ciistâst jeärrsid.
- Måtmešt päärnaž haa'lad näittlööttâd vuörâsoummin. Muštâl päärnže, što lij cistt, što son âänn tuu rä'kstemnallše'mmen. Vuörâsoummu jie kuuitâg vuei't näittlööttâd päärnaivui'm. Ko son lij puärrsab, son aainâs käunn jiočcses fiin pie'llkuei'm!

Muštâl päärnaid, što miölstöövmmöözž tobdd lij fiin ä'šš. Puk vuäžža miölstöövvâd keäzz täättas da möön sooggeällä täättas.

Koog miölstöövmmöš tåbdai

- Miölstöövmmöš vuäitt tåbdjed čääu'jest le'be čigldâ'tted juõ'kk ä'rnn vaardâst.
- Miölstöövmmöözž tobddjest vuäitt mainsted.
- Töt lij juõ'kkka jiiijâs varddtoobd, da tö'st vuäžž naaudšed.

Muštâl päärnže, što lij cistt, što son âänn tuu rä'kstemnallše'mmen. Vuörâsoummu jie kuuitâg vuei't näittlööttâd päärnaivui'm. Ko son lij puärrsab, son aainâs käunn jiočcses fiin pie'llkuei'm!

Vue'strää'kkesvuött

- Ooumaž, keäzz lij miölstöövvâm, ij pâi va'stted tobddja. Vuäitt lee'd, što tauroöžžâst lij-i jee'res tobdd. Le'be vuäitt lee'd, što son ij haa'led äskkõöllâd da kuõskted.
- Vie'kket päärnaid keäll'jed maantööttmööžž.
- Päärna vuäi'tte lee'd loolâč še. Sij jie haa'led, što ooumaž, keäzz sij lie miölstöövvâm, čuä'jat vuämmšummuž nuu'bb ooumže.

Vuäžž tobddâd gäär tobddi. Töt tobdd mâänn kâ'l rääi. Mon leäm tuin da lâaddam tuu.

Idolrää'kkesvuött

- Päärnaid vuäitt lee'd vääžnai jeä'lööttâd idoo'le.
- Idool vuäitt staañlânji vo'sttjed ku'kken.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Na'zvaanvuõtt

Taurõštääid

- Taurõõžž da mie'ldd piäsmõš lie vääžnai.
- Ohjjäd päärna, mä'htt lee'd šiõgg taurõš.
Mä'htt vuäitt mõõnnäd siõ'rre mie'ldd. Mä'htt te'l,
jõs suttâ'tte.

Tobddi

- Päärna tâ'bdde jîännai da tobddi tâbddje kõrrset.
- Päärna taarbše lää'des vuä'pstummuž tobddjivui'm
pi'rğgummša.
- Äân äärvast päärnai tobddjid. Maainâst pukid
päärnaid miõlstõõvmmõõžž,
räämm, miõllpuârõõzz di vââ'jj tobddjin.

Siõrât vuõrâsoummi aa'ššid

- Lij takai ä'šš, što päärna ta'rkkee vuõrâsoummi jie'llem.
Päärna vä'ldde tõ'st maall siõreez.
- Päärna vuäi'tte siõrrâd ouddmiârkkân, što lie siõ'me ârra,
šõddee ommga, jeä'lle tuâjast, tuejje põrtt-tuâjaid le'be
näittlâ'tte.

Na'zvaani vuäžžmõš

- Ohjjäd päärna tobdstõõttâd jee'res päärnaid.
- Mainste'ked, mä'htt puk vuäitče vuäžžad na'zvaan
da mä'htt seeilted na'zvaanvuõd.
- Ohjjäd päärnaid mie'ttjie'llma, jeärsi vie'kkummša
di juâkkmõšše.

*Mõõnnâp õõutâst kõõččâd,
vuäžžak-a pue'tted mie'ldd siõ'rre.
Jee'res peei'vi vuäitt siõrrâd jee'res
päärnaivui'm.*

*Säärn odd päärnže tiõrv, hää'sk,
ko pue'ttik. Vuõ'rddem-i tuu.
Tä'bbe šâdd hää'skes pei'vv. Puä'd,
mõõnnâp õõutâst. Jee'res
päärnaid vuäitak sârnad, što tä'bbe
vuäžžaim mie'ldd odd taurõõžž.
Mâid haa'le'čid, što siõrrâp õõutâst?*



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Vuõrâsoوماž lõ'ddjen

Päärnai tobddji vuâmmšummuš da äärvast âannmõš

- Vuâmmaž päärnai tobddjid. Kõõjjâd da vie'kket päärnaid vuâmmšed jiijjâz tobddi.
- Nõõmât še jiijjad tobddjid päärnaid. Nääi't oudak maall tõ'st, što tobddjid vuäžž čuä'jted da tõin vuäitt mainsted.
- Vuei'ttve'ted ouddmiârkkân pirsted, koon pääi'kkest tobddi tåbdddje da måkmen tõk kuâsttje.

Mie'ttjie'llem

- Čuä'jet päärnže mie'ttjie'llem, jõs su'st lij pe'ccel le'be son lij maantõõttâm. Jeä'l kue'd päärna õhttu tobddjin.
- Ohjjâd päärnaid čuä'jted mie'ttjie'llem jeärssid, koin lij neeu'res miõll.

Õöldâsvuõtt da kuõsktõs lâ'dde

- Päärna taarbše täujja vie'kk vai'gges tobddji'nez.
- Pue'mõs veä'kk lij täujja kuõsktõs le'be âskka välddmõš.
- Måtmid vie'kkat tõt, što vuõrâsoوماž lij ââlda le'be maainast rääuhtee'l.

Vuõi, čuâcc-a tõt! Haa'lääk-a pue'tted âskka? Vuei'ttep puk troocçâd tuu. Päässlep čuâccmõõžž meädda!



MAAINÄST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Vaard tu'tkõmmuš

Päärna tobdstâ'tte jiijjâz va'rdde

- Päärna tu'tkõkee jiijjâz vaard juõ'kk päai'kest, šõkknemneävvaaid še.
- Mättõöllâd nõõmteed puk varddvue'zzid.
- Vuä'ppast, što šõkknemneävvaaid kuõsktet tâ'lk jiijjâs räähast da puu'ttes kiõdivui'm.

Päärna naaudše da lie kuärgast jiijjâz vaardâst

- Päärna sä'tte vuämmšed, što šõkknemneävvaaid kuõskkmõš tâbddai pue'rren.
- Päärnaid puk vaard vue'zz lie seämma ärvvsa da pue'r. Põõrg tõõzz, što tät juurd seill päarnain.
- Päärna sä'tte haa'leed čuä'jted vaardeez jeärrsid še. Måtam päärna vuäi'tte haa'leed ta'nssjed peäutaa.

Vaardâst vuäžž lâddmõõžž da staan

- Jiijjâs kuõsktummuš (lääddas unnutus) lij siõm päärnai jiijjâs trooccmõš. Tõt järran vuõrâsoummu jiijjâstoođtumšest.
- Siõm päärnže jiijjâs kuõsktummuš lij maaššâm di räahtõõvmmõõžž, lâddmõõžž da staan ooccâm.
- Jiijjâs kuõsktummuš vuäitt counnâd huõl, jõs tõt lij pääkknallšem le'be tõõzz kooll miõl mue'kkummuš.

Jiijjâs räähast

- Ohjjâd päärnaid ääššlânji. Jiijjâs kuõsktummuš da tu'tkõmmuš vuäitt šõddâd suäppi päai'kest da suävlaž ääi'j.

Vuäitak särnnad, što fi'ttjam tõn, što tõt tâbddai pue'rren da luänntee'jen. Leäša jõs kuõskat jiijjâs kee'jjmie'ldd ääi'j, vuäitt siõrrmõš väjldõõvvâd na'zvaanivui'm. Tõt še lij vääžnai. Mõõnnâp-a ooccâd tu'nne siõr?

Vuäitak särnnad, što jie laa've kuõskted jiijjâz, ko jeärraz vuäi'nne. Tõt lij kuuitâg aivv šiõgg ä'šš. Tõn vuäžž tuejjeed jiijjâs räähast.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Määngnallšem piârri

Ķeäk piârrija ko'lle

- Maainâst päärnaid määngnallšem piârri pirr.
- Vuaitak kōõččâd odđ piârriest: Ķeäk tij piârrija ko'lle da mä'htt piârri vuäzzlaid kääččat?

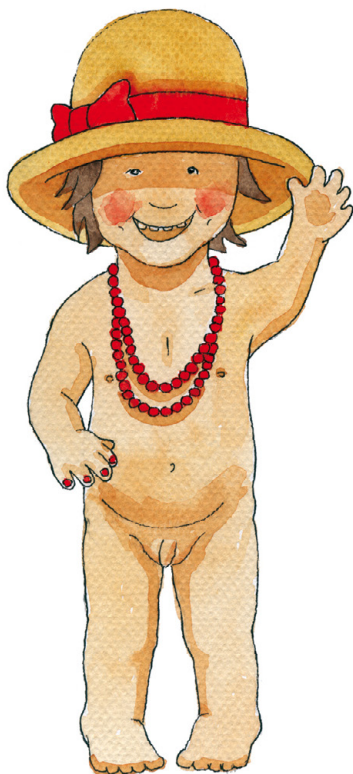
Juõ'kkkast lij jiijjâsnallšem piâr

- Päärnaid jiijjâs piâr lij pâi vääžnai da kudd.
- Vue'rd määngnallšemvuõd. Puk piârri lie jiijjâsnallšee'm.
- Lij šiõgg, što määngnallšem piârri lie vue'nnemnalla kii'rjin, jooki le'be klaassi see'nin kovvân da mainnsin.

Puk piârri lie seämma ärvvsa

- Juõ'kk piârri lij seämma pue'rr.
- Maainâst pukid piârri vuäzzlaid tää'ssverddsânji.

Kuõi'meez rä'kstõõvvâm oummu haa'lee täujja vuõrâsoomžen jälsted õõutâst da piârriõõvvâd. Juõ'kkkaž vuäžž jiočč tu'mmjed, keäzz rä'kstââvv da keäin haa'lad piârri. Râ'ksteei vuõrâsoummu lie sooggpeä'lest huõlkani pue'rmõs puärraz jiijjâz päärnaid.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Määngnallšemvuõtt

Mä'htt lee'd nijdd, pä'rnn, jee'res

- Oummu lie määngnallšee'm.
- Lie še päärna, kook jie kiõččläâ'st, što sij lie niõđ le'be päärn.
- Juõ'kk päärnaž vuäžž lee'd jiijjâs kiõččlästtmõõžž meâldlaž.

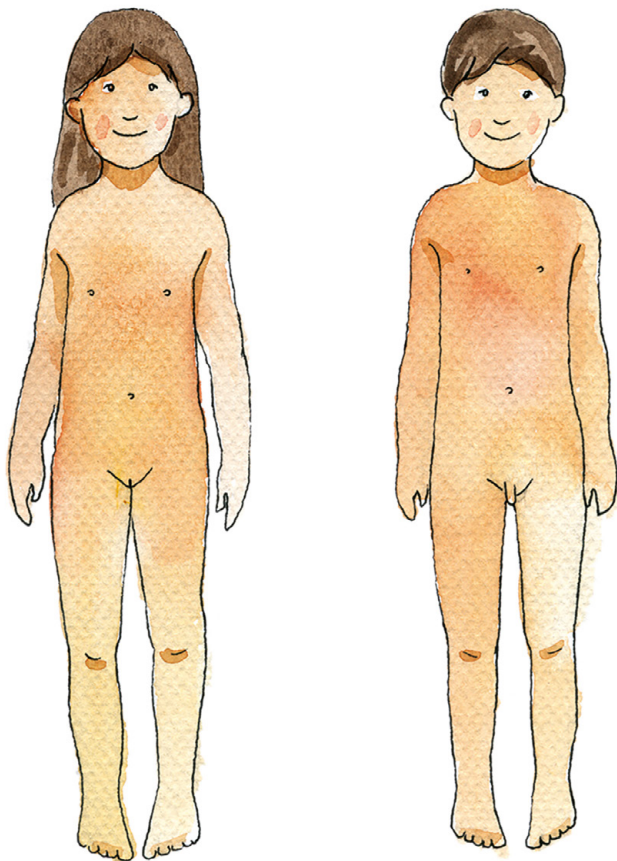
Sooggpeä'l määnggää'blkallašvuõtt

- Päärnai kiõččlästtmõš jiijjâs sooggpeä'lest vuäitt mottjed.
- Tõõzz ij teâđ mie'ldd vuei't vaaikted peâmm'mõõžžin.
- Âân äärvast päärnai kiõččlästtmõõžžid.
- Ohjjâd päärnaid priimmâd siõrineez da mainnsi'nez määngid naa'lid lee'd nijdd, päärnaž, jee'res.

Juõ'kkkaž lij jiijjâsnallšem

- Juõ'kkka vardd lij pukin paai'kin jiijjâsnallšem. Ouddmiârkkân suõrmmkiõjj lij obbnnes oummu mie'ldd.
- Šiõhttlõõđ pukid päärnaid da vuõrâsoummid miõttlõs naa'lin di ââ'nee'l si'jjid äärvast.
- Keei't pukid päärnaid da sij piârrjid seämma jiânnai.

Mij puk vuei'ttep siõrrâd õõutâst da seämma siõrid. Ouddmiârkkân siõrâst vuäi'tte lee'd kue'htt ee'jj da kii täättas vuäitt lee'd e'čč. Da puk vuäi'tte ââ'nned fiin suäjkkâutaid.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Vaard jee'res vue'zz

Nõomtõõzz vaard juõ'kk päikka

- Nõõmât ääššlânji šökknemneävvid še. Ouddmiärkkân ceennaž da coossaž lie šiõgg sää'n pärnaid.

Jiijjâs da jeärrsi ärvvsaž vardd

- Maainâst juõ'kk šoora da juõ'kk eunnsaž vaardin miõttlõs na'lin.
- Muu'st lee'd ärvstõõl'kani še jiijjad vaard.
- Teädd lij mäangmåkksaž ä'sš. Maainâst teäddast tã'l'k vuõrâsoummi kõõsk.
- Jiijjâs vaard ij vuei't vaajted.

Vuõiggâdvue'zz jausõõttâd suejast

- Pärna vuäžža vaajted pihttseez jiijjâz räuhast, jõs sij haa'lee.
- Jiijjâz vaard privattvue'zz lij mâtam pärnaid samai tää'rkes ä'sš.
- Mâtam pärna vuäi'tte jausõõttâd, hã't puk jookk kõõskâst.

Pärnaž sätt kõõččâd, mõõn diõtt nuu'bbest lij jõnn coossaž da jeärrsin occkaž. Säärn hã't mâka, što coossaž da ceennaž lie varddvue'zz mâ'te kiõđ, jue'lj le'be pee'llj. Puk oummu lie jee'resnall-šee'm. Šökknemneävvd še lie jee'res vuâkksa. Juõ'kkki'žže suä'ppe jiijjâz varddvue'zz.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Vuõiggâdvuõtt sârnnað ij

Ää'n ciistâst päärnai tuõivvjid

- Päärna vuäžža jiiij va'lljeed, haa'lee-a sij kuõsktummuž le'be âskkummuž.
- Jõs jiõk pââ'st jää'kkted päärna tuõivvi, čio'lgged vue'jj ouddkiõ'tte le'be mââikiõ'tte.
- Jeä'rben päärna vuäžža jiiij tu'mmjed täär'kes paai'kin, kook lie vuõjjâmpihttâz vue'lnn.

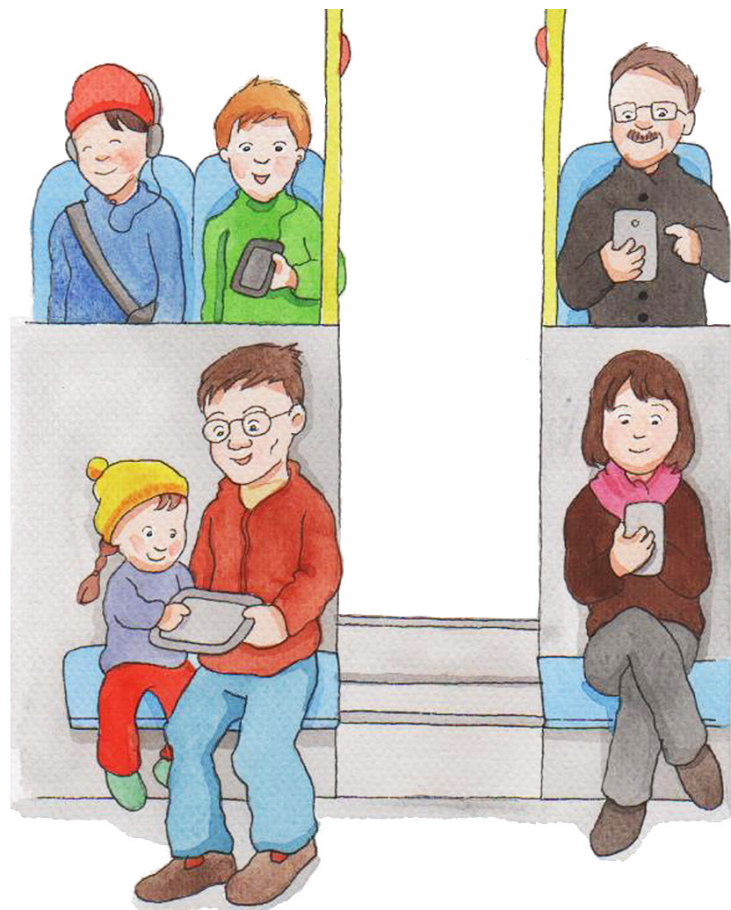
Päärna vuäžža mie'rreed kuõsktummušest

- Maainâst kuõsktummuž vuâkkõõzzin.
- Kuõsktummuš lij pâi jiõččvâäldlaž.
- Hue'nes kuõsktummuš tâbdai neu'rren vaardâst le'be miõlâst.
- Kuõsktummuš ij vuäžž lee'd peittä'sš.

Mättat päärnaid ij

- Mättat kooum pääi'k vuâkkõõzz: Säärn ij! Vue'lj meädda. Mušttâl staansõs vuõrâsooumže.
- Harjitoõl päärnaivui'm "ij" sârnnoõžž.
- Ä'kkõs vue'jjest vuäžž lee'd pannke'nnev. Pâi ij taarbâž jää'kkted, ni vuõrâsooumu.

Mâtmešt vuäitt lee'd päkk kuõskkâð päärnže, kää'tt keälld. Vuäitak sârnnað, što ää'n mon õ'lggem vä'ldded tuu âskka, što jiõk le'čče čuõžžtam. Tu'st lij kuuitâg õinn vuõiggâdvuõtt pâi sârnnað ij, mu'nne še. Va'lddem tuu âskka, što suejjeem tuu. Vuäžžak pâi mainsted pukin vuõ'jjin jeärrsid. Kuõsktummuš ij ni kuä'ss leäkku peittä'sš. Da vuäžžak pâi kie'ldded, jõs jiõk haa'led kuõsktummuž.



MAAINÄST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Päärna da media

Vuorâsoوماž õõutâst päärnaivui'm

- Čuä'jet perstummuž päärnai media ää'nnem di speällam ärra.
- Vuä'ppest päärnaid täimmad staañlânji jee'res media-aparaattivui'm.
- Peäute'mesvuõd le'be viõkkvää'ld ij vuäžž jue'kked mediast.

Staañlânji nee'ttest

- Mättat päärnaid, što nee'ttest lie nu'tt šiõgg ko še hue'nes siiskõõžž.
- Suõ'jjed päärnaid vuorâsoummi see'ks teädain da koovin.
- Mä'htt täimmad vä'žžlõs vue'jjest?

Ää'kkraaj

- Ää'kkraaj suõ'jee päärna.
- Päärnaid vuäitt mätt'ted ää'kkraajmeärkkõõžžid.

Vuorâsoummu media äänmõš

- Uu'd maall, što vaaldsak media-aparaatti äänmõõžž.
- Päärna snimldõõggid vuäžž jue'kked tä'lk päärna loo'vin.
- Päärnai privattvuõd ij vuäžž neu'rteed snimldõõggin.

Siõm päärnže vuäitak särnad, jõs vuäinak le'be kuulak mõõn-ne ä'kked le'be põõlteei aparaattâst, tõn ij taarbâž kiõõččâd. Vue'lj meädda da muštâl vuorâsoomže. Mättat suurab päärnže lâä'ssen snimldõõkvälddõõgg tuejjummuž.

Jõs haa'lääk vaarted pornost, säärn hä't mâka, što mediast vuäi'tte lee'd video, koin vuorâsoummi râä'dd da coossa heilla. Tõin čuäjtâ'lle da tõid ij taarbâž kiõõččâd. Tõk vuäi'tte kuästtjed põõltee'jen, leäša tõk jie leäkku tuõtt.

Määng nää'l vuäžžad päärna

Šökknem

- Ommgai šöddmōš keäss päärnai miöl.
- Måtam päärna kâčče tää'rkben, mä'htt päärnaž vuäžž aalgâs, mâänn čââu'j sizz da puätt to'ben ââlgas.
- Ommgaž vuäitt šödškue'tted vuõbd se'st, kââtt lij ommga domm neezzan čââu'jest.
- Mušttâl tän mâaimōsân ouddâl ko päärna mâ'nne škouule. Te'l päärna vuäžžä vuõigg teäd staansōs vuõrâsoummust.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Õhttmōš

- Mušttâl õoutkeärddsânji, mä'htt ommga siõmmnid piijât õ'hte.
- Vuäitak sârnnad ouddmiârkkân, što ââum da neezzan lie peâutaa da trâ'cce kuei'meez.
- Vuäitak sârnnad še, što ââum da neezzan vuäi'tte piijjäd ceenna da coossa õ'hte, jōs kuhttu haa'lee.

Skiânkkksiõmmân

- Vue'rdempââ'jj vuäitt ä'lğged määng jee'res nalla.
- Ommga siõmmnid vuäitt vuäžžad skiânkkân, jōs jijstes jie leäkku.
- Te'l dâhttar vuäitt piijjäd ommga siõmmnid õ'hte te'stppâ'ccest.

Adoptio

- Päärnaž vuäitt šöddâd jee'res piârrija, da pue'tted adoptio veäkka jijjâs piârrija.
- Te'l kuhttu puärraz lie suâppâm tō'st.

Sâjjsažpiâr

- Måtam päärna jeä'lle sâjjsažpiârriest. Te'l päärnast lie mängg piârrijed.
- Sâjjsažpiâr vie'kkat päärna aargâst.

Vuäitak mainsted ommga siõmmnest, koon taarbšet vuõrâs âummast da neeznest.

Jōs päärnaž kââčč, mii se'kss lij, vuäitak sârnnad, što se'kss lij vuõrâsoummi kōskksaž õõldâsvuõtt, mâ'st kuhttu naaudše. Tō'st lie täujja peâutaa. Jōs päärnaž kââčč lââ'zz, vuäitak mušttled še šökknummšest.

Jōs kue'htt neezzan piârri'vve, dâhttar vuäitt pâ'cc-čuõlmmummšest viikkâd skiânkkum ommga siõmmân nuu'bb neezzan vuõbd sizz. Kue'htt âumma vuäi'tte vuäžžad päärna adoptâsttmōõžž pääi'k.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Piârrja šâdd ommgaž

Vue'rdempâ'jj

- Päärnai miöl keäss töt, ko ommgaž lij čââu'jest.
- Mättat päärnaid õoutkeärddsaž saa'nivui'm, mõök lie vue'rdempâ'jj, vuõbdd da ommga domm.
- Ommgaž šâdd vuõbdâst mängg määnpââ'j.
- Päärna vuäi'tte siõrrâd vue'rdempââ'j, šõddummuž da ommga hoï'ddjummuž.
- Puk jie haa'led le'be vuei't vuäžžad päärna.

Šõddmõš

- Täujja päärnaž šâdd vuei'vv vuõssmõsân jie'nn šõddeemkanaal pääi'k.
- Måtmešt dâhttar vuäitt vä'ldded ommga åålgas vuõbdâst čuõppmõõžžin.
- Te'l puärraz vuäžžä ommga åskka da vue'bbež vuäi'tte še hoï'ddjed ommga.

Njiimtummuš

- Ko neezzan lij šõddäm, täujja suu rõõddid nârrai mie'lkk ommgi'žže.
- Ommgaž vuäitt juukkâd mie'lk še tuättpottlest.

Muu rââ'dd lie šuurab ko tu'st tøn diõtt, ko leäm vuõrâsoوماž da muu rââ'dd lie šõddâm seämmast, ko leäm šõddâm vuõrâsoomžen. Lââ'ssen rââ'dd šâ'dde, ko neezzan njiimat. Juõ'k'kkast lie jee'resnallšem, jiijjâsnallšem rââ'dd da tõk lie pue'r nâkmen.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Soogpeälla õhttnei vuâkkõõzz

Päärnai roolsiõr

- Lij takainallšem, što päärna kiččlâ'dde jee'resnallšem roolid. Sij vuäi'tte siõrrâd jee'resnallšem soogpie'lid. Seämmast sij smeä'tte soogpeälla õhttnei vuâkkõõzzid.
- Uu'd, što päärna seärre juõ'kknallšem roolid. Päärnai kiõččlâsttmõš da kiččlõddmõõžž lie vääžnai.
- Päärnain ij taarbâž "suâppâd ni mâkam vuõ'rmme".

Peämm'mõš, kââ'tt väldd lokku soogpeä'l

- Uu'd päärnaid pâi vuettemvuõđ tâimmad nu'tt, što soogpie'llrool jie rää'jet tuejjummuž da âârmõõžž.
- Jeäl klasstõil soogpie'lid jiijad juurdčummšest da mainstummšest.
- Muu'tt pukid tâimmamnaa'lid, kook rää'jte päärnai niõggõõzzid, mainnsid da siõrid.

Teävõõttâmnoorm

- Päärna vuäi'tte da vuäžža näkktõõllâd juõ'kknallšem pihttsid.
- Tâujja päärna haa'lee kiččlõddâd roolpihttsi veäkka nuu'bbid roolid.
- Vie'lt jeärte'mmen pihttsid da eeu'nid nu'tt, što tõk ko'lle tiõttum soogpeälla. Uu'd päärna näkktõõllâd še jee'res sää'mpihttsid.

Ko taarbšet sme'llkõsvuõđ õõlgteei vie'kk, kââččak-a pää'rn avi niõđ? A ko taarbšet vie'kk ke'ttempõörtâst? Jõs päärnaž lij puâccjam, soi'ttjak-a jeâna avi ečča?



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Määng kulttuur da määngnallšem nää'l

Nuu'žnkest jeällmõš

- Täujja siõm päärna vuä'itte lee'd seämma ääi'j le'be seämma sää'jest pottast le'be nuu'žnkest.
- Måtam päärna haa'lee jie'lled nuu'žnkest jiijjâz räühast da uhss kïdd.

Hygienia da jiõççtääimlažvuõtt

- Pei'vvpõõrtâst harjttõõlât jiõççtääimlažvuõd.
- Päärna mättje ââ'nned huõl jiijjâz hygieniast ju'n u'ccen, ko si'jjid vuä'ppast tõõzz.
- Uu'd, što päärna harjttâlle.

Peâmmai soogpie'll

- Måtam piârrjin tâ'lķ neezan vuäžž põõssâd päärnai šõkknemneävvaïd. Pei'vvpõõrtâst tõt ij leäkku pâi vuei'tlvaž.

Määng nää'l toi'mmjed

- Peaute'mesvuõtt vuäitt lee'd ķiõlddum måtam piârrjin.
- Teävõõttmõš lij måtam piârrjin samai ka'tti ju'n päärnain.
- Måtam päärnain vuäitt lee'd ree'ppiķ, kää'tt pââšš vuei'vest še se'st.
- Määng päärna lie harjnam vaajted pihttsid jiijjâz räühast.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Vuâkkõõzz, mii lij suâvlaž

Mä'htt mätt'ted päärnaid suâvlažvuõttvuâkkõõzzid

- Päärna jie vuei't tie'tted suâvlažvuõttvuâkkõõzzid ouddâl ko tõið mätt'tet si'jjid.
- Mušttâl da vuâppest päärnaid lääskvânji šiõgg naa'lid da jälstõõttâmvuâkkõõzzid.
- Päärna taarbše määng keärdummuž da moštt'tõõzz ouddâl ko mättje vuâkkõõzzid.

Peämm straamntää

- Jeäl šõõddât päärnaid straamm, ko vuâpstak šiõgg naa'lid. Tõt ra'vvai päärnai jiõçtåâbd.
- Määng päärna tâ'bdde straamm samai hie'l'keld.
- Viõusâs stramtoobd lij häätlaž.
- Miõttlõs peämm'mõõžžin päärna vâjja pue'rben.

Õõtâst suâppum vuâkkõõzz

- Vää'ld päärnaid mie'ldd tuejjeed õhttsaž vuâkkõõzzid.
- Te'l päärna še jää'kkte vuâkkõõzzid pue'rben.
- Sagstõõllâd õhttsaž vuâkkõõzzin vuõrâsoummi kõiõsk še.

Vuâitak sârnnad, što puõçkk da põiõkk lie fiin da tää'rkes ää'šš. Vuei'ttep mâŋŋa poormest mainsted tõið tää'r'kben.

Nuu'žnikrääh

Päärnai vuõiggâdvuõtt privattuõ'tte

- Päärnain lij vuõiggâdvuõtt nuu'žnikraahu.
- Äân ciistâst päärnai taarb tissâd da pâ'skked kurrâztää da jiiijâz räuhast.
- Måtam päärna jie haa'led jie'lled nuu'žnkest, jõs to'ben lie jee'res päärna le'be vuõrâsoummu.

Nuu'žnikrääid stre'ss

- Määng päärna vuäi'tte kiõččlâ'stted pannšiõttlõsvuõd da stree'ss tõ'st, jõs nuu'žnka lij räidd.
- Päärna vuäi'tte ju'rdded, što see'st fe'rttai jie'lled nuu'žnkest samai já'ttlõnji, što nuu'bb päärna peä'sse nuu'žnka.

Måtmešt nuu'žnkest jeällmõš lij vä'žžel

- Måtam päärnain sätt lee'd ouddmiârkkân põškkpoovv le'be pâ'skkemčuâccmõš.
- Päärna, koin lij vaiggâd jie'lled nuu'žnkest, taarbše peâmmjin ääi'j, äjšmâttmõõžž da mie'ttie'llem.
- Måtam päärna sä'tte tuõ'llstõõllâd jeä'rben põõšk pei'vvpõõrtâst da see'st vuäitt lee'd stälbbai väâjmmõš kee'jjmie'ldd peei'v.
- Tue'jjed nuu'žnik-kiõččlâsttmõõžžâst päärnain staani.
- Põõžž päärnai äalda nu'tt, što päärnain ij taarbâž чуârvvad vuõrâsoummu sekkad.



Põõškâst vuäžž mainsted

Ko'st põõškâst, tiissâst da põõdâst vuäitt mainsted

- Päärna fi'ttje aa'sšid konkreettlânji: jös mainstak "nuu'žniksaa'nin", päärna âskka, što täin varddvue'zzin le'be aa'sšin ij vuäžž mainsted ko nuu'žnkest.
- Jeä'l kääčč šökknemneävvid kârrsää'nnen le'be "nuu'žniksää'nnen", a maainâst tōin tōid äärvast ää'nee'l.
- Päärnain âlgg lee'd låå'pp mainsted täin aa'sšin kuä'ss täättas. Täid ko'lle täujja vääi'v le'be keeu'summuš.
- Päärnain vuäitt kuä'ss täättas pue'tted miõ'lle mušttled koon-ne ää'sšest.
- Päärnai låå'pp mainsted lââ'zzat sij staanvuõd.

Päärnai låå'pp mainsted šökknemneävvin da kolggsin

- Ouddmiârkkân ceennaž da coossaž lie seämma vääžnai da miõllkie'ssi vaard vue'zz ko jee'res varddvue'zz.
- Jös päärna tâ'jje jiännai täid saa'nid, vuäitak čiõ'lggeed saa'nid, u'vded lââ'ssteâdaid di lee'd jiõčč räuhlös.
- Vuõrásoummu ääv'vuõtt da ääššlažvuõtt takainalla looppat tâäjimõõžž.

Ääššla, suâppi sää'n

- Suâppâd õõtâst, mäid saa'nid vuei'ttve'ted ää'nned aargâst.
- Pukid vaard vue'zzid da kolggsid â'lgge lee'd mõõk-ne soovšum da suâppi sää'n.

Kârrsää'n lie jee'res ä'sš

- Ääššla, vaard vue'zzid da kolggsid õhttneei sää'n jie leäkku kârrsää'n.
- Kârrsää'ni miârktõõzz ka'nnat mušttled päärnain naa'lin, koon sij fi'ttje.
- Täujja ju'n saa'ni miârktõõzz čiõ'lggummuš ri'jttai loopted päärnai kârrsää'ni tâäjimõõžž.



Vuäitak sârnnad: Se'lvv, mainstep-a ää'sšest lââ'zz? Lookkâp sõrgg tän ää'sš kiõtt'tõõlli hää'skes kee'rij.

Ouddmiârkkân põõdâž lij suâppi sää'n, a põõd ää'net mâtmešt kârrsää'nnen.

Säärn ouddmiârkkân, što kârrsää'n lie fââ'stes sää'n, kook vuäi'tte neeu'rted da koid jie laa've ää'nned ke'nnvõs mainstummšest.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Lää'pp kōōččâd

Miōttlōs fi'ttjōs päänai teâdstöōllivuō'tte

- Päänain lij vuōiggâdвуōtt tiōttu da aa'sši oōmtōōššma.
- Päänai lie luâdsteez äāvai. Sij lie teâdstöōlli kōōččmōōžžid, kook kíōtt'tâ'lle ooumžen jeällmōōžž.

Vuōiggâdвуōtt vuäžžad âkka suâvlaž vasttōōzz

- Päänain lij vuōiggâdвуōtt vuäžžad staansōs vuōrâsoummin ââ'kk- da ouddnemtäss'saž teâd jie'llem miōllkie'ssi aa'sšin.
- Päänai kōōččmōōžžid âlgg va'stteed ääššlânji da si'jjid äärvast ää'nee'.
- Ko vâäldak äi'gglââ'zz, vuäžžak jiōccsad ääi'j valmštōōttâd.
- Muu'st mä'cced äšša! Nääi't päänai vuäžžâ kiōččlâsttmōōžž, što sij kōōččmōōžž lie vääžnai da tōid va'stteet.

Päänai kiōččâmkuu'lm äärvast äânnmōš

- Äâ'n äärvast päänai kōōččmōōžžid da oōmtōōššâm.
- Jeä'l pââggast le'be šutkkōōd tōid.

Vä'žžlōs kōōččmō'sše vuaitak sârnad päänze, što leäi-ba tää'rkes kōōččmōš, mäâccam tōōzz ouddmiârkkân dââma le'be jâdđâ kii'rjin.



MAAINÂST KOORTI Ä'ŠŠVUU'DIN

Niõdi šökknemneävvai meädda čuõppummuš

Nijdd lij šiõgg nâkmen ko son lij

- Niõdi šökknemneäv lie pue'r da toi'mmjeei nâkmen ko tõk lie.
- Niõd vardd lij šõddâm tiudli'žžen.
- Niõdin lij vuõiggâdvuõtt vaard kuõskte'mesvuõ'tte.

Šökknemneävvai meädda čuõppummuš lij tiõrvâsvuõ'tte häätlaž

- Tie'ttve'ted-a, mâid niõdi šökknemneävvai pirrčuõppmõš le'be meädda čuõppummuš miârkkšâ'vve?
- Ämmatnee'kk tuâjjan lij kõõččâd tän ää'sšest.
- Mâtam kulttuurin lij leämmaž häätlaž ä'rbbvuõtt čuõppeed meädda niõdi šökknemneävvaid.
- Tõt lij pukin ää'blkin häätlaž niõd tiõrvâsvuõ'tte ju'n päärnžen da čõõd jie'llem.

Šökknemneävvai meädda čuõppummuš lij reäkkõs

- Lää'ddjânmest tõt lij lää'jjvuâsttsaž da â'te reäkkõs.
- Niõdi šökknemneävvai meädda čuõppummuš lij reäkkõs, hâ't-i tõn tuejje'češ nuu'bb jânmest.
- Päärnai tiõrvâsvuõ'tte häätlaž ä'rbbvuõdid âlgg looppted.
- Niõdi šökknemneävvai meädda čuõppummuš le'be tõn plaanmõš jââ'dat pärna sâjgdâttmõ'sše pärna kuõskte'mesvuõd staneem diõtt.

Piirâst pirstõõzz le'be
pii mâtam tuu va'lljeem
vaalmâš koov.

Vuäitak piijjâd še tâ'lķ
ä'sšvuu'd nõõm.

MAAINÂST
KOORTI
Ä'SŠVUU'DIN

Mâtam jee'res ä'sšvu'vdd

Mõõn pirr haa'lääk mainstõõllâd

- Jõs jee'res koortin ij leäkku nõkam ä'sš, koon pirr ton haa'lääk mainsted le'be kõõččâd, vuäitak va'lljeed ä'sšvuu'd jiõčč.

Va'lljed jiõčč mâtam ä'sšvuu'd

Ouddpeâmm ämmatnii'kki maacctõõzz neellj määnpââ'j varddtoobdpeâmmampââ'j kiõččlâsttmõõžžin:

*”Obb toobdâlm lij mottjam. Lij primmum mainsted
jijjâs vaardâst, tøn vue'zzin di pukin jiočcses kuulli aa'sšin.
Tõt lij šuurmõs vuâmmšõs nu'tt päärnaid ko še vuõrâsoummid.”*

*”Puk joouk pue'rrvââjjmõš lij tän mie'ldd puârrnam.
Päärna lie mättjam jisteez da kuõi'mineez jäänab.
Lij hiâlpab lee'd.”*

*”Čiõlgg muuttâs päärnai vuõiggâdvuõđin. Tääu'jben ko ouddâl
vuâmmšet, što päärna teä'tte, mâid âlgg tuejjeed.
Jõs kii-ne puätt heâmmeed, sij silttee sârnad ij, jiom haa'led,
jioim tu'kked!”*

