



Heivehuvvon lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geat vázzet veahkkeneavvuin

Dát ávžžuhus lea ollesolbmuide, geat vázzet veahkkeneavvuin. Ávžžuhus muitala, man ollu lea buorre lihkadit vahkus. Buot lihkadeapmi lea ávkkálaš: sáhtát lihkadit árgabeaivvis mángga láhkai.

Lihkadeapmi dahká buori gorudii ja millii.

Oaččut ilu dakkár lihkadeamis, masa don liikot. Streassa geahppána, go lihkadat luonddus.

Go lihkadat,

- lotkkodat ja veaját buorebut
- du miella virkkosmuvvá
- du vuoiŋamaččat doibmet buorebut
- deaivvadat eará olbmuid.

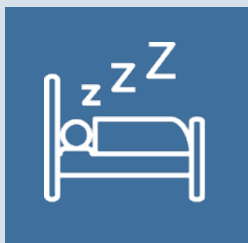
Go lihkadat, birget buorebut árgabeaivvis.

Lihkadeapmi eastada mánggaid buohcuvuođaid ja veahkeha daid dikšumis. Lihkadeapmi maddái buorida álššaid ja deahkkegivrodaga. Veaját dahkat ruovttubargguid ja eará árgabeaivvi doaimmaid buorebut

Lihkat mánggabealagit juohke beaivve dahje masá juohke beaivve.

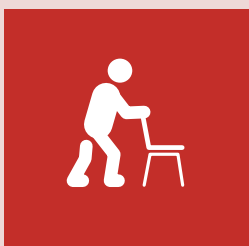
Lihkadeami ávžžuhus ollesolbmuide, geat vázzet veahkkeneavvuin

Tabealla muitala, man ollu
vahkus galggašii lihkadit.



Oađđin:
doarváí

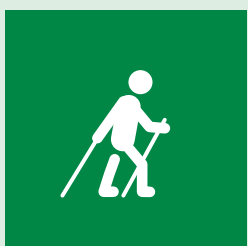
Lihkat nu ollu go veaját, iežat veaju mielde



Ále leat guhká ovttá sajis:
álo go sáhtát



Geahppa lihcadeapmi:
nu dávjá go vejolaš



Lášmadis lihcadeapmi:
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus
DAHJE lossa lihcadeapmi:
ainjuo 1 diimmu 15 minuhta vahkus

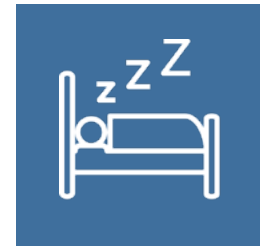


**Deahkkegivrodát, dáiddut
ja dássedeaddu:**
ainjuo 2 geardde vahkus

Vuoiŋnas ja lihkat doarvái

Oađe doarvái

Lea dehálaš oađđit doarvái,
vai veaját lihkadit.
Go olmmoš oađđá, gorut ja miella vuoiŋnastit.
Guldal iežat goruda.
Oađe beaivenahkáriid ja vuoiŋnas,
go leat váiban.



Ále leat guhká ovttá sajis

Lihkat gaskkohagaid, doala bottuid ja molsso sajadaga,
go čohkkát dahje leat ovttá sajis.



Lihkat nu dávjá go vejolaš

Juohke lávki lea dehálaš.
Geahppa lihcadeapmi leat
ovdamearkka dihtii ruovttubarggut,
olgun lihcadeapmi ja gávpái vázzin.



Go lihkatat,
• deahkit nanosmuvvet
• goruda doanġatvuohta geahppána
• birget árgabeaivvis buorebut

Oaččut veahki ámmátolbmui,
go ozat alccesat vuogas vuogi lihkadit.
Sii sáhttet maddái veahkehit veahkkeneavvuid ohcamis.

Lihkat nu ollu go sáhtát, iežat veaju mielde.

Man ollu galggašii lihkadit?

Lášmadis lihcadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo
2 diimmu 30 minuhta vahkus.
Lášmadis lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii jođánis vázzin ja sihkkelastin.

Lihcadeapmi lea lášmat
go lahpaštuvat muhtin veardde.

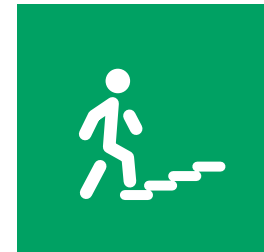


DAHJE

Lossa lihcadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo
1 diimmu 15 minuhta.
Lossa lihcadeapmi lea
ovdamearkka dihtii tráhpain vázzin ja viehkan.

Lihcadeapmi lea lossat,
go lahpaštuvat ollu.



LASSIN

Deahkkegivrodad, dáiddut ja dásseadeaddu

Ovddit du givrodaga, dáidduid ja dásseadeattu
ainjuo 2 geardde vahkus.
Geavat dehkiidat, ja muite maddái fanahallat.
Vállje iežat vugiid lihkadit.
Dat sáhttet leat ovdamearkka dihtii
álšasáles hárjehallan, lášmmohallan, jooga,
dánsun, spábbaspealut, bovlen ja čáhcelášmmohallan.



**Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.
Juo moadde minuhta reahkká.**

Rávagirijáš lea ráhkaduvvon ovttas álbmotdearvvašvuodaorganisašuvnnaiguin
ja pasieantaorganisašuvnnaiguin.