



Lihkadeami ávžžuhus

7–17-jahkásaš mánáide ja nuoraide

Dát ávžžuhus muitala,
man ollu vahkus lea buorre lihkadit.

Manin du gánnáha lihkadit?

Go lihkadat,

- ilosmuvat ja vuoimmáiduvat
- dat lea somás dahkamuš
- dutnje bohtá buorre miella
- nagodat vuojuđuuvvat
- lotkkodat
- oađát bures
- deahkkegivrodat lassána
- sávrodat buorrána
- dáiddut ovdánit.



Lihkat unnimustá ovttá diimmu beaivvis!

Lihkat unnimustá ovttá diimmu beaivvis!

Buorit sávrodaga

3 gearde vahkus.

Lihkat nu, ahte lahpaštuvat
ja váibmu ravká sakka.

Sávrodaga buoridit ovdamearkka dihtii
vuojadeapmi, jođánis vázzin, sihkkelastin,
spábbačiekčan, gorespábba, viehkan, luisten
ja čuoigan.



Nanne dehkiid ja dávtiid

3 gearde vahkus.

Buorit maddái lášmatvuođa,
dássedeattu ja geabbilvuođa.

Dehkiid ja dávtiid nanosmahttet
ovdamearkka dihtii
sisbandy, dolgespábba, fierbmespábba,
skeiten, dánsun, trampoliinnain njuikun,
lášmmohallan, parkour ja gavccodeapmi.



Čohkká uhcit ja doala bottuid.

Bisut virkojin, go doalat bottuid ja
lihkat gaskkohagaid.

Sáhtátgo lihkadit ainjuo oktii diimmus?
Lášmmohala ovdamearkka dihtii vehá áigge
bottus ja lihkat gaskkohagaid.



Lihkat álo go sáhtát.

Buot lihcadeapmi lea ávkkálaš.
Oaččut das buori miela ja dili.

Gávnná iežat vuogi lihkadit: vácce dahje
sihkkelastte skuvlii, láide
beatnaga olgun dahje vácce tráhpaid.



Oađe doarvái.

Gorut dárbbáša vuoiŋastit.

Vuoiŋnamaččat lađastallet ođđa dieđuid, go olmmoš oađđá.

Mana áiggil oađđit.
Oađát doarvái,
jus morránat virkojin.

Tipsat oađđimii:

- Lihkadeapmi buorida nahkáriid.
Ále goittotge lihkat menddo sakka maŋjit eahkedis, daningo dat sáhtá hehttet nahkáriid.
- Bora eahkedis geahppasit.
Stuorra mális maŋjit eahkedis sáhtá hehttet nahkáriid.
- Bija telefonna, dihtordulbosa ja dihtora gitta.
Sirdde daid eret seangga bálddas. Loga girjji dahje ráfáiduva musihkain.
- Jaskes ja sevdnjes latnja, gos lea vuogas temperatuvra, veahkeha oađđit buorebut.
- Jus dus leat fuolat, hála daid birra vanhemiiguin dahje skihpáriiguin.



Lihkat juohke beaivve iežat vugiin.

Tipsat lihcadeapmái:

- Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.
Moadde minuhtage reahkká.
- Vállje oahpes šlájaid, maida don liikot.
- Geahččal ođđa šlájaid, mat geasuhit du.
- Čohkke iežat speallanboavjji. Sáhttibehtet ovdamearkka dihtii čiekčat spáppa dahje speallat jiekŋaskearru.
- Čielggat, mot sáhtát lihkadit iežat ruovttu lahka.
- Váldde skihpára mielde.

