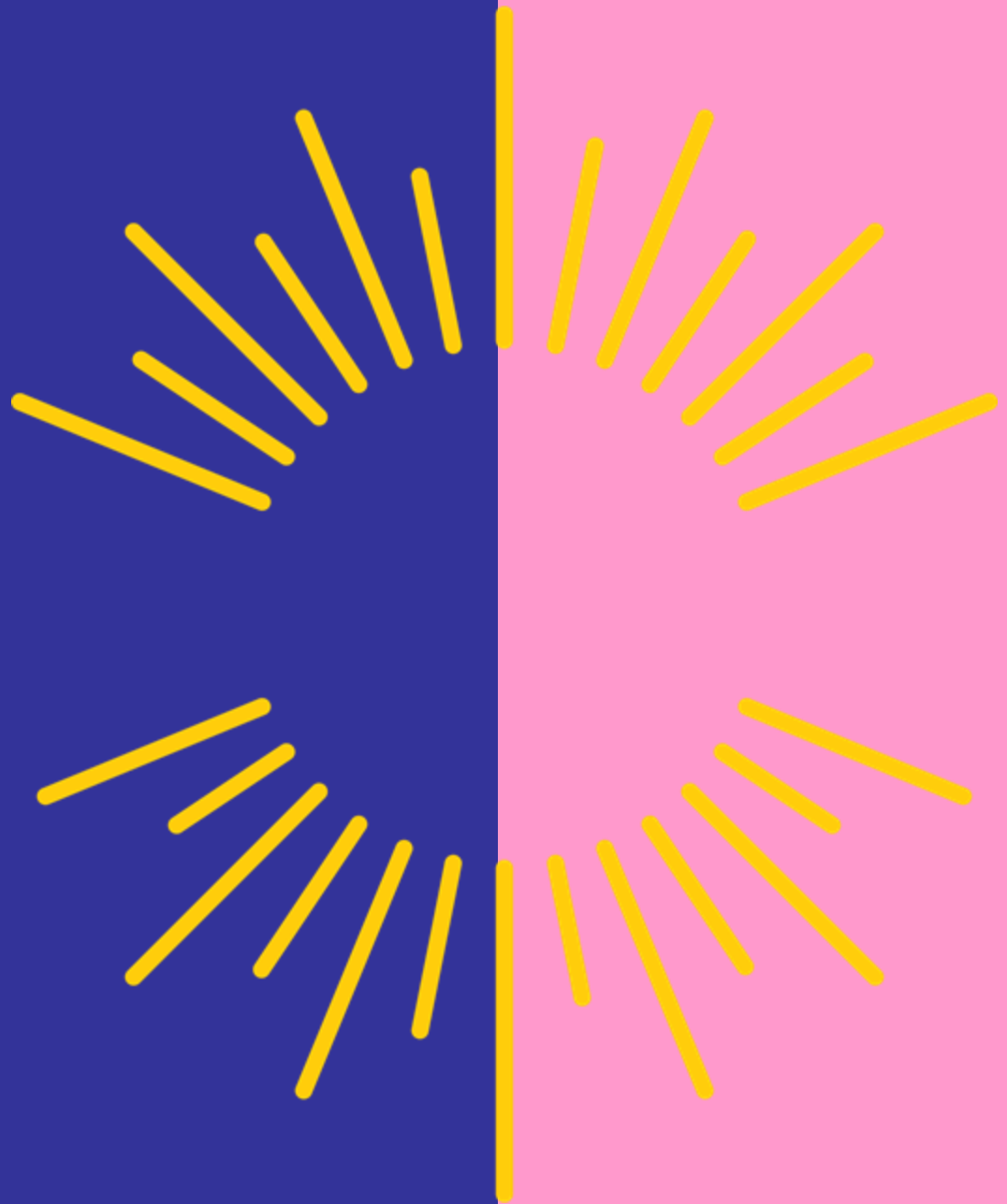


NuortenVire

Gáiddusjoavkohárjehus

Bvm

Bagadalliid namat



Hárjeaheaddjit/bagadallit

govva

Namma

Bargonamahus
Doaibmabáiki
E-boasta
Telefonnummir

govva

Namma

Bargonamahus
Doaibmabáiki
E-boasta
Telefonnummir



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Deaivvadeami plána

DBM

Buresboahtin!

Hárjeheaddjit mitalit iežaska birra

Deaivvadeami áigetávval

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil

Gáiddusjoavkohárjehusa plána

Joavkku njuolggadusat

Dorvvolaš saji prinsihpat

Oassálastit mitalit iežaset birra

Boddu

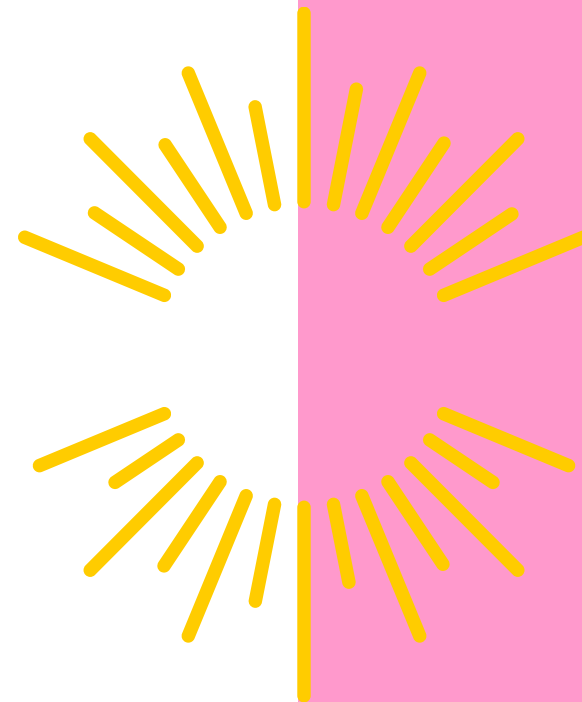
DBM

Beaivvi temá ja oktasaš ságastallan

DBM

Joatkin ja bargobihtá

Máhcahat



Joavkku dárkkuhus ja ulbmil

Oassálasti doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis šielmmáin.

Dahkat vejolažžan, ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



Joavkohárjehusa čađaheapmi



mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

 = Joavku čoahkkana

Joavkku njuolggadusat

1. Jovkui servet dušše sii, geat leat válljejuvvon hárjehussii. lešguhtege oassálasti oažžu ieš mearridit, maid áššiid juogada joavkkuin. Nuppiid vásáhusaid birra ii oaččo mitalit earáide, geat eai gula jovkui, muhto iežas fuomášumiid birra oažžu mitalit.
2. Oassálastit galget searvat buot guđa deaivvadeapmái. Šluhttemiid birra galgá almmuhit ovdagihtii.
3. Joavku čoahkkana juohke nuppi vahkus
4. Sávvat, ahte oassálastit sáhttet geavahit videokámera ja mikrofovna, muhto dát ii leat bágggu ja liikká sáhtta searvat jovkui. Ságastallat sáhtta maidái nu, ahte čállá jurdagiid chatas.



**Luohtámušlaš rievdda
keahtes joavku**



Boađán áiggil



**Merke áiggiid
kalenderii**

Govat: Papunet.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mii doahttalit joavkkus dorvvolaš saji prinsihpaid

Gudnejahtte nuppi persovnnalaš fysalaš ja psyhkalaš saji. Gudnejahtte iešmearridanvuoigatvuođa. Muite, ahte it sáhte diehtit nuppi olbmo rájiid jearakeahtta daid. Bivdde saji maiddái alccesat dárbbu mielde.

Ale bilkit, badjelgeahča, duvdde eret dahje hehppe geange iežat ságaid, lahttema dahje daguid bokte. Ale árvvoštala earáid neagu, ale šláttar alege doalat stereotypiijaid.

Ale noago neagu dahje doaimma vuodul. Ale noago geange seksuálavuođa, sohabeali, nationalitehta, čearddalašvuođa, oskku, árvvuid, sosioekonomalaš duogáža, dearvvašvuođa dahje doaibmanávcca.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Govat: Papunet.

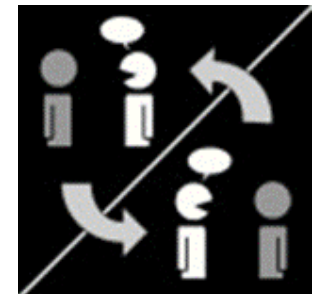
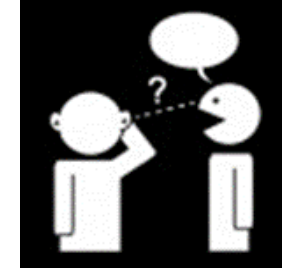
Mii doahhtalit joavkkus dorvvolaš saji prinsihpaid

Atte saji. Vikka fuolahit das, ahte buohkain lea vejolašvuohta searvat ságastallamii. Ale duššindaga earáid oainnuid ja atte sáhkavuoru. Gudnejahtte maddái earáid priváhtavuoda ja gieđahala hearkkes fáttáid gudnebalolaččat.

Guldal ja oahpa. Válde vuostá ođđa fáttáid, olbmuid ja oaidninvugiid ovdagáttuid haga. Doaladuva juohke ovddalboahtti áššái ja dillái vejolašvuohtan oahppat ođđasa ja ovdánit.

Bivdde ándagassii, jos leat hearddohuhtán earáid vásedin dahje áiggokeahtá.

Dorvvolut saji prinsihpaiguin ja doaibmavugiiguin viggat ráhkadit saji, gos buohkat vigget iežaset doaimmain ráhkadit ovtaveardásaš, gudnebalolaš ja rabas birra ja ságastallama.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Govat: Papunet.

Joavkku oasseváldit mitalit iežaset birra

- Čále chat-gieddái:
 - Namma, buddestatnamma
 - Ássanbáiki
 - Liikon astoáiggis...
 - Lean dáppe, dasgo...
 - Háliidan vel mitalit, ahte...
- Loga maid earát leat čállán ja oahpásmuva dānu eará oasseváldiiguin😊
- Jos háliidat, sáhtát loahpas vel mitalit iežat birra videokámera ja/dahje mikrofovnna bokte



Govat: Papunet.

Mii lea doaibmanákca ja mo dat oidno mus?

Ulbmilin lea lasihit áddejumi/ipmárdusa iežas doaibmanávccas ja dasa váikkuheaddji áššiin.



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



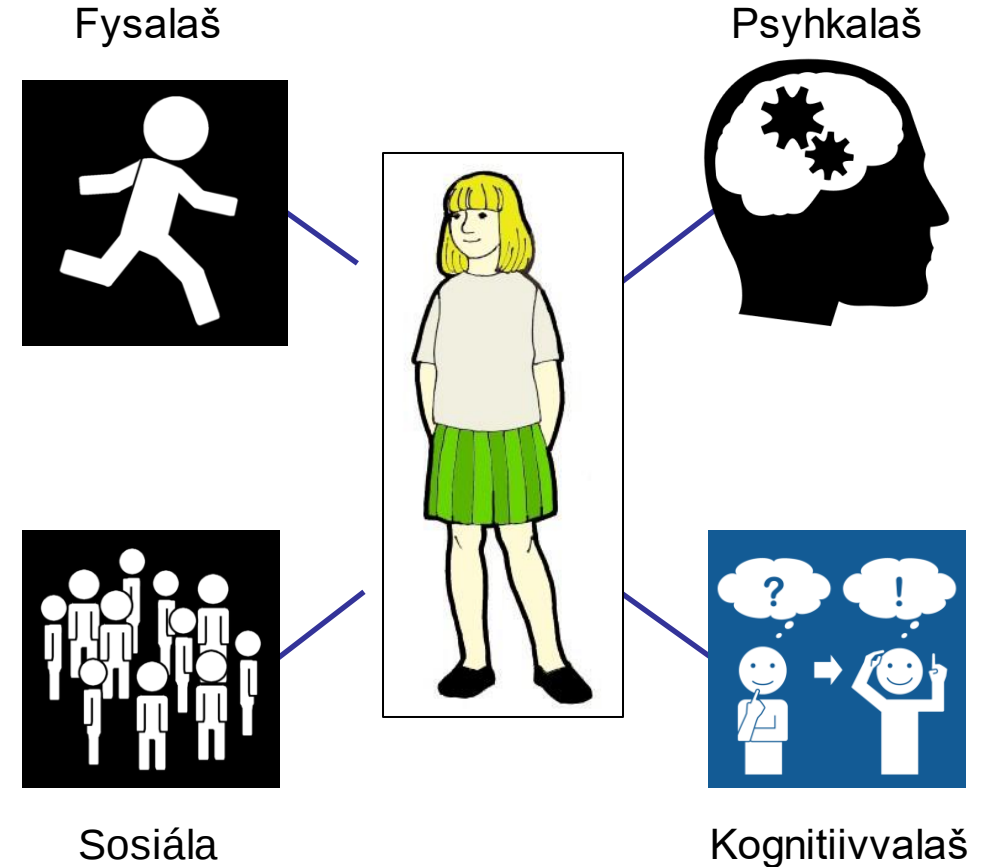
Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Doaibmanákca

Doaibmanákca lea mánggadáfot doaba, man sáhhtá lađastallat mángga iešguđet láhkai. Dávjá geavahuvvo vuohki, mas juohkit doaibmanávcca čuovvovaš oassesurggiide:

- Fysalaš doaibmanákca
- Psyhkalaš doaibmanákca
- Sosiála doaibmanákca
- Kognitiivvalaš doaibmanákca



Fysalaš doaibmanákca

Mo mun basttán lihkadit ja bargat beaivválaš bargguid?

Fysalaš doaibmanákca dárkkuha olbmo fysalaš eavttuid ceavzit sutnje alcces dehálaš árgga bargguin. Fysalaš doaibmanákca bohtá ovdan nákcán lihkadit ja lihkahit iežas. Fysalaš doaibmanávcca dáfus dehálaš organismma fysiologalaš iešvuodát leat ovdamearkka dihte:

Deahkkegívrodat- ja
sávrodat

Sávrodatálššat

Lađđasiid
lihkaeapmi

Goruda rumašguottu
ja lihastagaid
stivren

Guovddášnearva-
fierpmi
doaibma

Áicodoaimmat, dego
oaidnu ja gullu



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Psyhkalaš doaibmanákca

Mo mun dovddan, vásihan ja jurddašan dan, maid lean vásihan?

Psyhkalaš doaibmanákca dárkkuha olbmo návccaid, maid vehkiin son bastá ceavzit árgga hástalusain ja kriisadiliin. Psyhkalaš doaibmanákca guoská maiddái eallinhálddašeami, mielladearvvašvuoda ja psyhkalaš buresveadjima ja dat gokčá dovdamii ja jurddašeapmái gullevaš doaimmaid dego:

Nákca vuostáváldit ja
giedahallat dieđu

Nákca dovdat

Nákca vásihit ja
ráhkadit ipmárdusaid
olbmo iežas birra ja
birastahti máilmmi
birra

Nákca plánet iežas
eallima ja dahkat dasa
guoskevaš čovdosiid ja
válljemiid



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Sosiála doaibmanákca

Mo mun lean dalle, go lean earáiguin?

Sosiála doaibmanávcca ollisvuohta hápmašuvvá ovttaskas olbmo, sosiála fierpmádaga, birrasa, servoša ja servvodaga gaskasaš vuorrováikkuhusgaskavuodain. Dát doaibmanávcca oassesuorgi bohtá ovdan ovdamearkka dihte vuorrováikkuhusdiliin, sosiála aktiivvalašvuohtan ja osolašvuođa vásáhussan ja dat sisttisoallá guokte dimenšuvnna, maid seassat:

Olmmoš
Vuorrováikkuhus-
gaskavuodas

Olmmoš aktiivvalaš
doaibmin, oassálastin
servošiin ja servvodagas



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

Kognitiivvalaš doaibmanákca

Mo mun oahpan?

Kognitiivvalaš doaibmanákca lea diehtogiedahallama iešguđet oassesurggiid oktasašdoaibma, mii dahká vejolažžan ahte olmmoš ceavzá árggas. Kognitiivvalaš doaimmat leat dieđu vuostáváldimii, giedahallamii, seailuheapmái ja geavaheapmái gullevaš doaimmat ja daidda sáhtta lohkat ovdamearkka dihte:

Muitu

Jurdagiid
guovdilastin

Orienta-
šuvdna

Váttisvuodaid
čoavdin

Doaibma-
stivren

Oahppan

Áicilvuolta

Hámu-
heapmi

Dieđuid
giedahallan

Gielalaš
doaibman



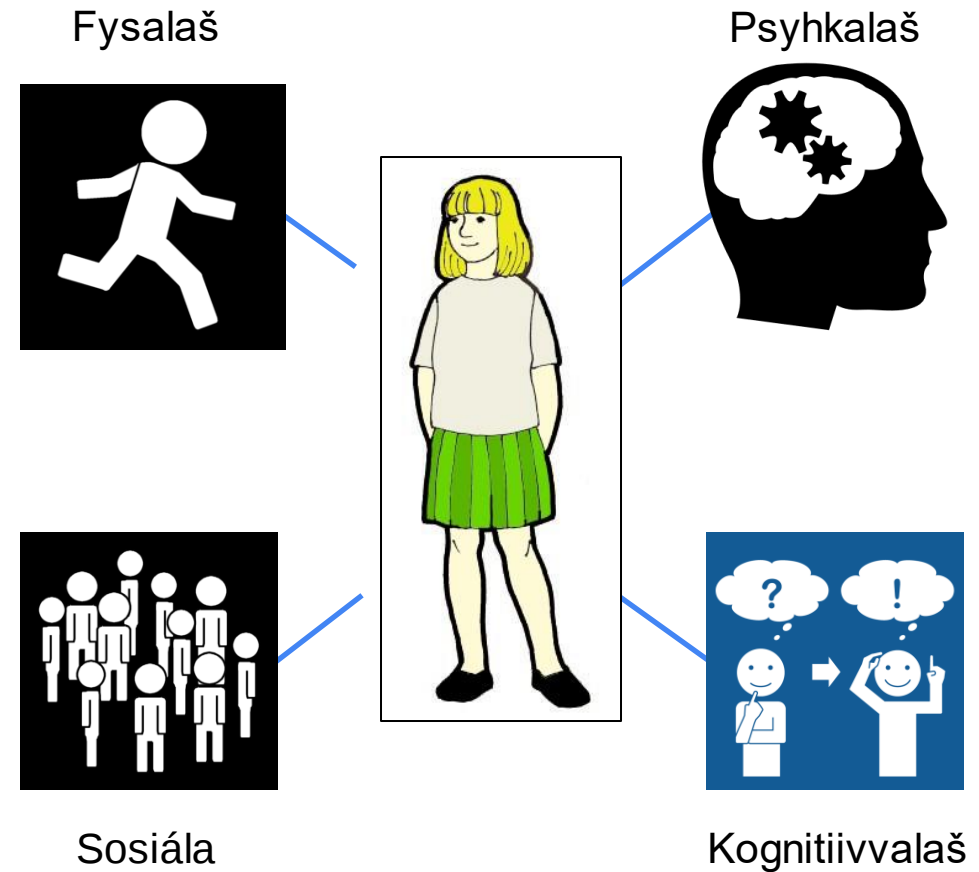
**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

Mu iežan doaibmanákca

Mat leat mu nannoseamos bealit?

Main vásihan eanemusat hástalusaid?



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Birrasiid váikkuhus doaibmanákcii

Maidái earálgan birrasat váikkuhit
olbmo doaibmanákcii.

Makkár lea du doaibmanákca iešguđet
birrašiin?

Suokkardallat ja ságastallat ovttas.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mo joatkit?

Bargobihtta

Oza video / gova / meme dahje guldal podcasta, mii gieđahallá doaibmanávcca.
Ráhkkan čájehit earáide čuovvovaš deaivvadeamis dan, maid leat gávdnan.

Čuovvovaš deaivvadeamit

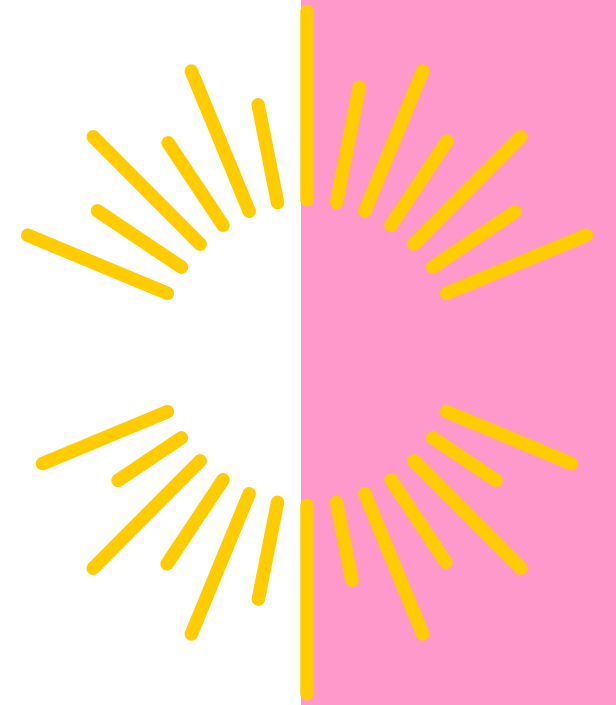
Bvm: Dovdduid dáiddut ja iešdovdamuš

Bvm: ležas doaimma stivren ja vuogit árgga várás

Bvm: Noađuhuvvan sihke nana bealit ja návccat

Bvm: Sosiála gaskavuođat ja vuorrováikkuhus

Bvm: Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi



Máhcahat





**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Hárjehusa namma

Gáiddusjoavkohárjehus

Bvm

Bagadalliid namat

Deaivvadeami plána

DBM

Deaivvadeami plána

Orientašuvdna joavkohárjehussii

Bargobihtá gieđahallan

DBM

Deaivvadeami ulbmil

Beaivvi temá

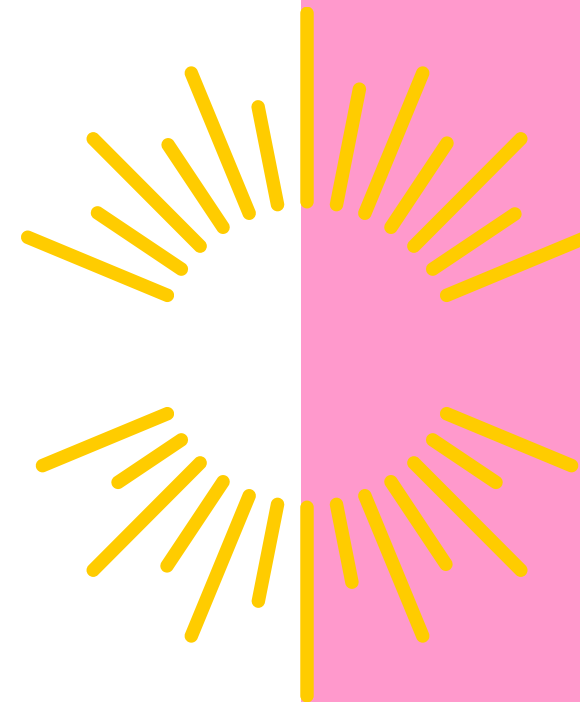
Boddu

Ovttas ságastallan

DBM

Joatkin ja bargobihtá

Máhcahat



Orientašuvdna joavkohárjehussii

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil lea oassálasti doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis sealmmáin ja maiddái dahkat vejolažžan, ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

 = Joavku čoahkkana

Orientašuvdna joavkohárjehussii



Luohtámušlaš rievdda
keahtes joavku



Boađán áiggil



Merke áiggiid
kalenderii

**Mii doahttalit joavkkus
dorvvolaš saji prinsihpaid:**

- ♥ Gudnejahtte earáid
- ♥ Ale bilkit
- ♥ Ale noago
- ♥ Atte saji
- ♥ Guldal ja oahpa
- ♥ Bivdde dárbbu mielde ándagassii

Govat: Papunet.



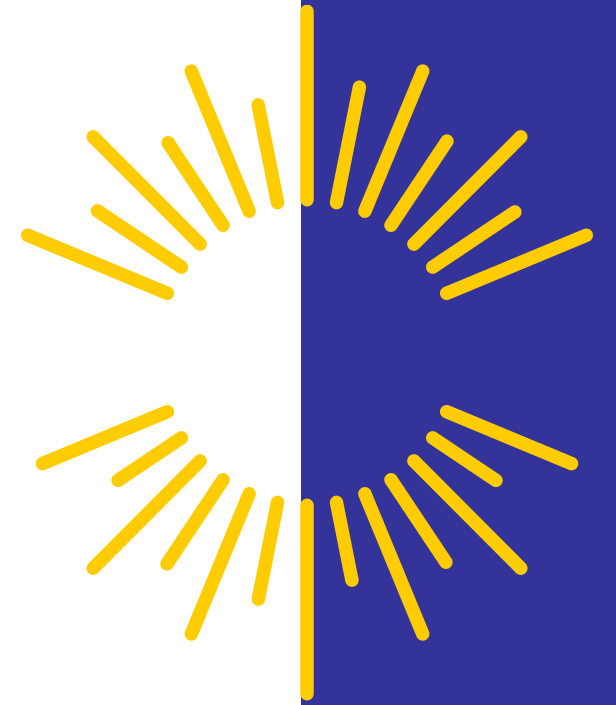
**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Bargobihtá gieđahallan

Makkár videoid / govaid / memeid dahje podcastaid gávnnaidet, mat gieđahallet doaibmanávcca?

Juohkit dáid chat-giettis.

Ságastallat ovttas oanehaččat.



Dovdduid dáiddut ja iešdovdamuš

Ulbmilin lea lasihit ipmárdusa/áddejumi dovdduid ja
dovdduid dáidduid birra ja maiddái addit oaidninvugiid
lasihandihte iežas iešdovdamuša.

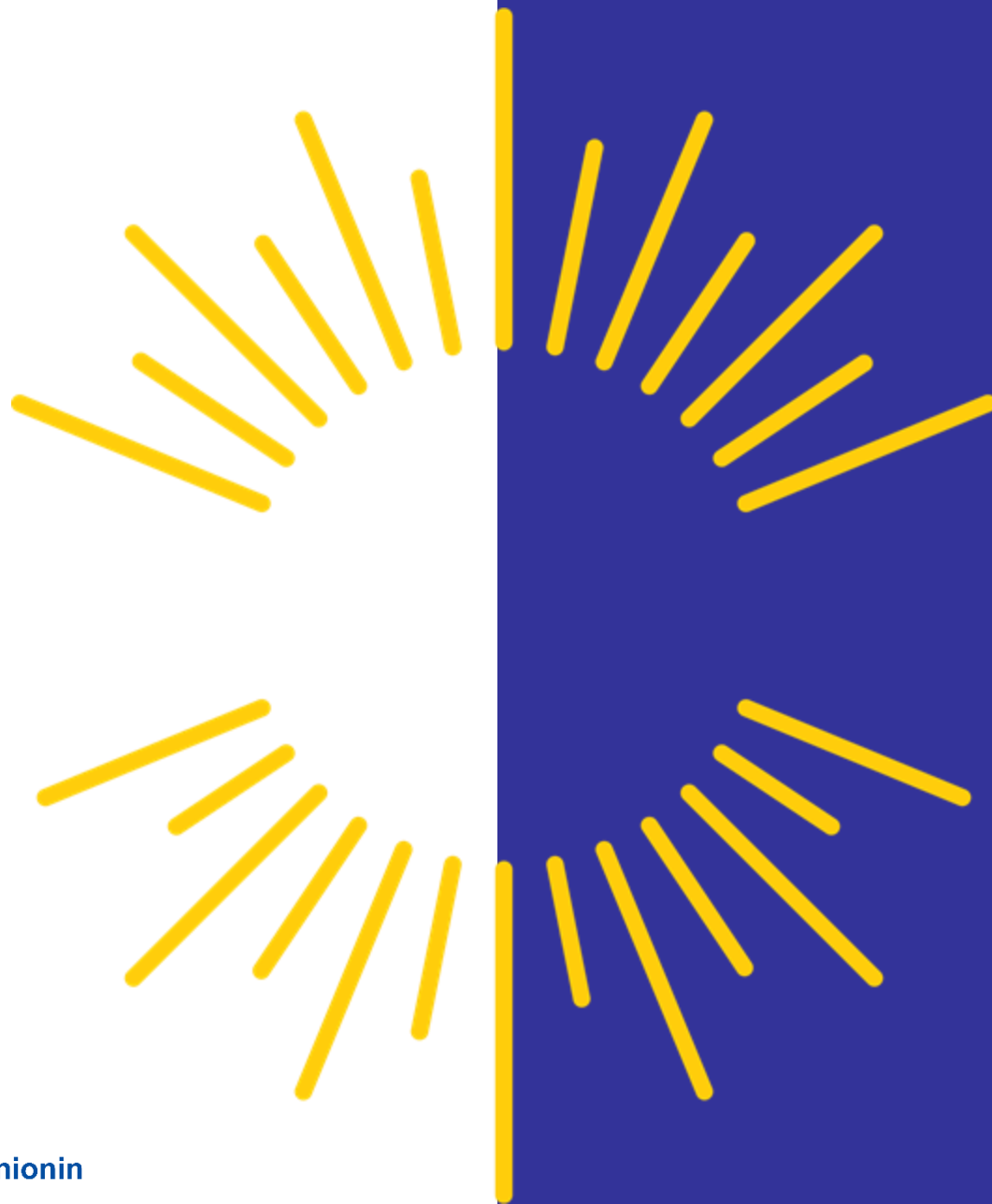


lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



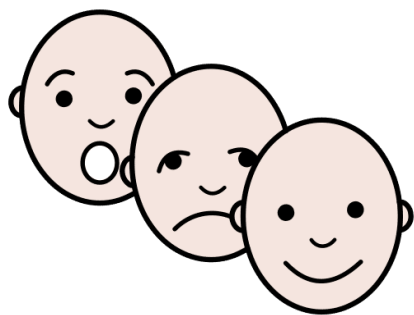
Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Dovdduid dáiddut ja iešdovdamuš

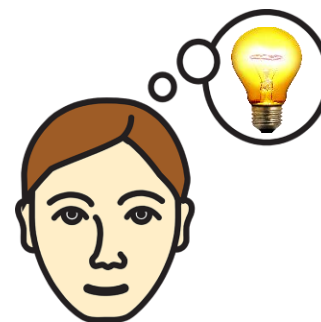
Dovdduid dáiddut...

- ♥ oaivvildit návcca áicat, dovddahit ja muddet iežas dovdduid.
- ♥ leat iešdovdamuša ja buori mielladearvvašvuoda vuodđun.
- ♥ veahkehit hámuhit earáid dovdduid, ja dat lea mávssolaš oassi vuorrováikkukhusas ja mávssolaš vai máhttá doaibmat vuorrováikkukhusdilis.



Iešdovdamuš...

- ♥ oaivvilda dan, ahte olmmoš ipmirda/ádde iežas jurdagiid, dovdduid ja vugiid doaibmat.
- ♥ lea nácca fuomášit dovdat iežas nana ja heajos beliid ja maiddái ipmirdit/áddet, mii lea alcces dehálaš.
- ♥ veahkeha dahkat buriid mearrádusaid ja stivret iežas dovdduid buorebut.
- ♥ veahkeha ipmirdit/áddet, manin reagere dihto láhkai iešguđet diliin.



Dovdduid dáiddut ja iešdovdamuš



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Video: [Hei ja bahákasa dovddut! - YouTube](#)

Doaivvalašvuohta	Liikosteapmi	Erduivvuohta	Sivalašvuohta	Giitevašvuohta	Mat dovddut leat oahppásat dutnje? ♥ Guđe dovdduid dain dovdat?
Árkkálmastin	Morašmiella	Doaivvuhisvuohta	Dohkkeheapmi	Heammástus	
Vašši	Illu	Imašteapmi	Beahhtašupmi	Gáđašvuohta	
Heahpat	Duđavašvuohta	Boastut ádden	Lihkolašvuohta	Ráđehisvuohta	
Ballu	Movttáskeapmi	Čeavláivuohta	Fuolahisvuohta	Moaráskeapmi	
Fasttášepmi	Movttiiduvvan	Diehtoá? girvuohta	Somávuoha	Fuolastuvvan	
Luohttámuš	Suhttu	Duhtameahttunvuoha	Oktonasvuoha	Duski	
Illu nuppi vahágis	Duššástuvvan	Átestus	Ráhkesvuoha	Fuotnivuodadovdu	
Balddehahtti	Árvvus atnín	Mokta	Lapmun	Moraš	

DOVDDUID MOLSAŠUDDAN



Juohkehaš
dovdá jo ovtta
beaivvi áigge
mánggaid
sierra
dovdduid.



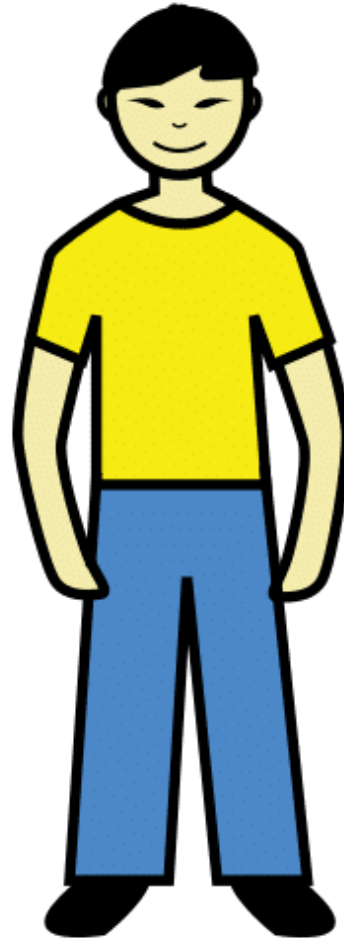
Maid dovdduid
don leat
dovdan odne?



Mat dilít leat
bukbán dutnje
positiivvalaš
dovdduid?
Naba
negatiivvalaš?

Birrasa váikkuhusat dovdduide

Siskkáldas dagaheaddjit



Olgguldas dagaheaddjit



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mo joatkit?

Bargobihtta

Oahpásmuva muhtin áppii dahje neshttasiidduide, mat gusket dovdduide dahje iešdovdamuššii, earret eará [Chillaa-app](#), [Tunne tunteesi](#), [normaali.fi](#), [Zekki – miten sinulla menee?](#)

Ráhkkan mitalit earáide čuovvovaš deaivvadeamis man áppii dahje siidui oahpásmuvvet ja leigo áppa du mielas ávkkálaš.

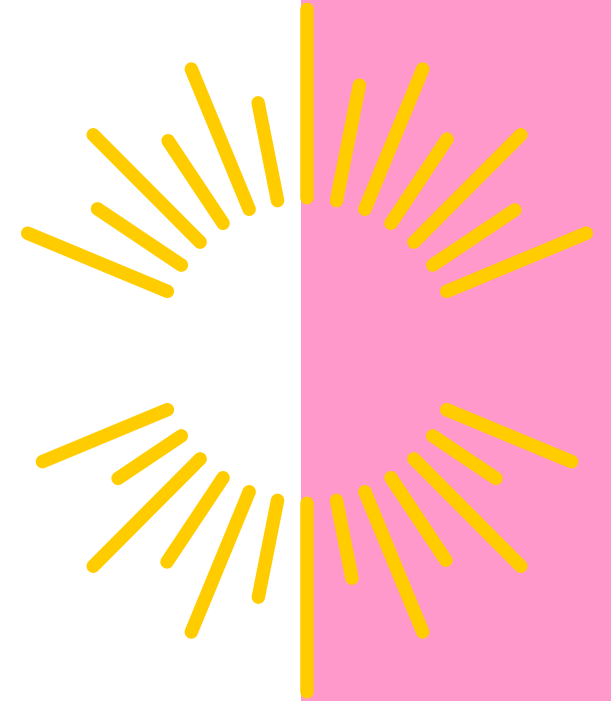
Čuovvovaš deaivvadeamit

Bvm: ležas doaimma stivren ja vuogit árgga várás

Bvm: Noađuhuvvan sihke nana bealit ja návccat

Bvm: Sosiála gaskavuodat ja vuorrováikkuhus

Bvm: Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi



Máhcahat





**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

NuortenVire

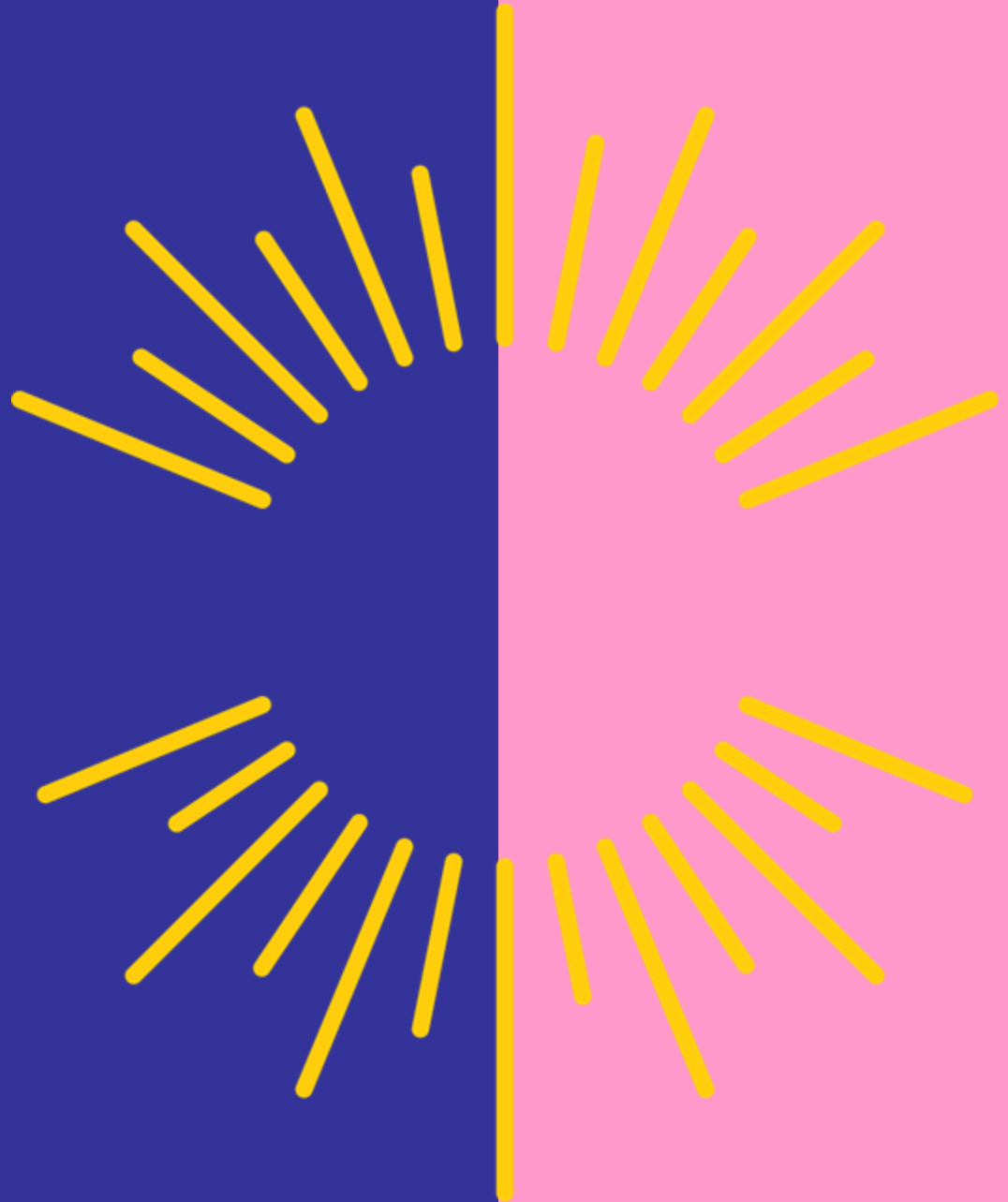
Gáiddusjoavkobagadeapmi
Bvm
Bagadalliid namat



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue

Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Deaivvadeami prográmma

DBM

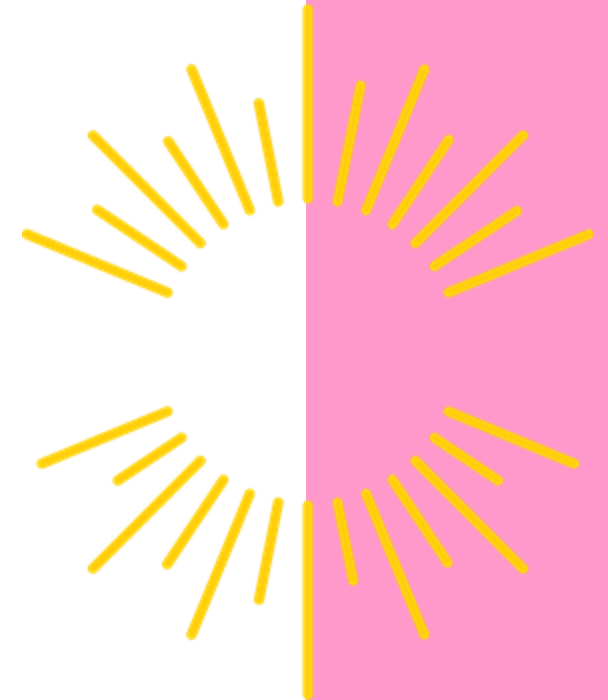
Deaivvadeami prográmma
Orienteren joavkobagadeapmái
Bargobihtá gieđahallan

DBM

Deaivvadeami ulbmila ásaheapmi
Beaivvi temá
Boddu
Oktasaš ságastallan

DBM

Joatkka ja bargobihtá
Máhcahat



Orienteren joavkobagadeapmái

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil lea nuora doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis šielmmáin ja maiddái dahkat vejolažžan ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



= Joavku čoahkkana



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Orienteren joavkobagadeapmái



Luohttámušlaš
rieviddakeahtes joavku



Boađán áiggil



Merke áiggiid
kaleandarii

**Mii čuovvut joavkkus dorvvolaš
saji prinsihpaid:**

- ♥ Gudnejahtte earáid
- ♥ Ale bilkit
- ♥ Ale noago
- ♥ Atte saji
- ♥ Guldal ja oahpa
- ♥ Dáhto ándagassii

Govat: Papunet.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Bargobihtá gieđahallan

Man áppii dahje neahttasiidduide, mat gusket dovdduide dahje iešdovdamuššii, oahpásmuvvet?

Leigo áppa ávkkálaš? Jos háliidat, sáhtát mitalit earáide du vásáhusain dahje fuopmášumiin, maid dahket go oahpásmuvvat áppii.



ležas doaimma stivren ja vuogit árgga várás

Ulbmilin lea áddet, maid dárkkuha doaimma stivren ja mat
áššit dasa váikkuhit.

Dasa lassin ulbmilin lea gávdnat alcces heivvolaš vugiid
doaimma stivrema njuovžilmahttimii árggas.



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Lappi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Doaimma stivren

Doaibma/dahkan = Mo mun doaimman ja dagan áššiid.

Doaimma stivren = Olbmo áican-, muido- ja lihkadandoaimmaid ovttasteapmi doaibman, mas lea ulbmil.

Doaimma stivremii gullet iešguðetlágan áššit, dego:

Dahkama
álggaheapmi

Jearggalaš
ovdáneapmi

Meattáhusaid
fuobmán ja divvun

Dovdduid ja dain
šaddan láhttema
hálddašeapmi

Iežas návccaid
dovdan ja
geavaheapmi

Doaimma plánen

Iežas doaimma
rievdadeapmi, jos lea
dárbu

Muitu



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Ovdamearkan gáfe vuoššan

Dahkama álggaheapmi:

Háliidan gáfe ja álggán
vuošsat dan

Jearggalaš ovdáneapmi:

Diedán, mo vuošsat gáfe
gáfevuššiin

Meattáhusaid fuobmán ja divvun:

Fuobmán, ahte bidjen
menddo olu
gáffemoaluid

Dovddut ja dain šaddan láhttema hálddašepmi:

Háliidan gáfe ja
šaddagoađán
gierdameahtumin

ležas návccaid dovdan ja daid geavaheapmi:

Diedán, ahte máhtán
vuošsat gáfe gáfevuššiin

Doaimma plánen:

Diedán, maid dárbbášan gáfe
vuoššamii ja mo ášši ovdána

ležas doaimma rievdadeapmi, jos lea dárbu:

Bidjen gáffemoaluid
menddo olu, muhto diedán
mo divun dili

Muitu:

Muittán čuovvovašge
háve, mo vuošsat gáfe ja
gánske oahpan ovddit
háve feallain

Doaimma stivren lea dáidu, man galgá oahpahallat

- Doaimma stivren veahkeha min doaibmat iešheanalaččat ja jierpmálaččat nu, ahte earátge dohkkehit min dahkama.
- Doaimma stivren čálgagoahtá jo mánnán ja joatkašuvvá gitta rávesvuhtii.
- Dan veahkil mii sáhttit muitit sohppojuvvon áššiid ja hálddašit iežamet veadjima.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin sosiaaliturvavirasto
Lapin perusturvavirasto
Lapin poliisilaitos



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

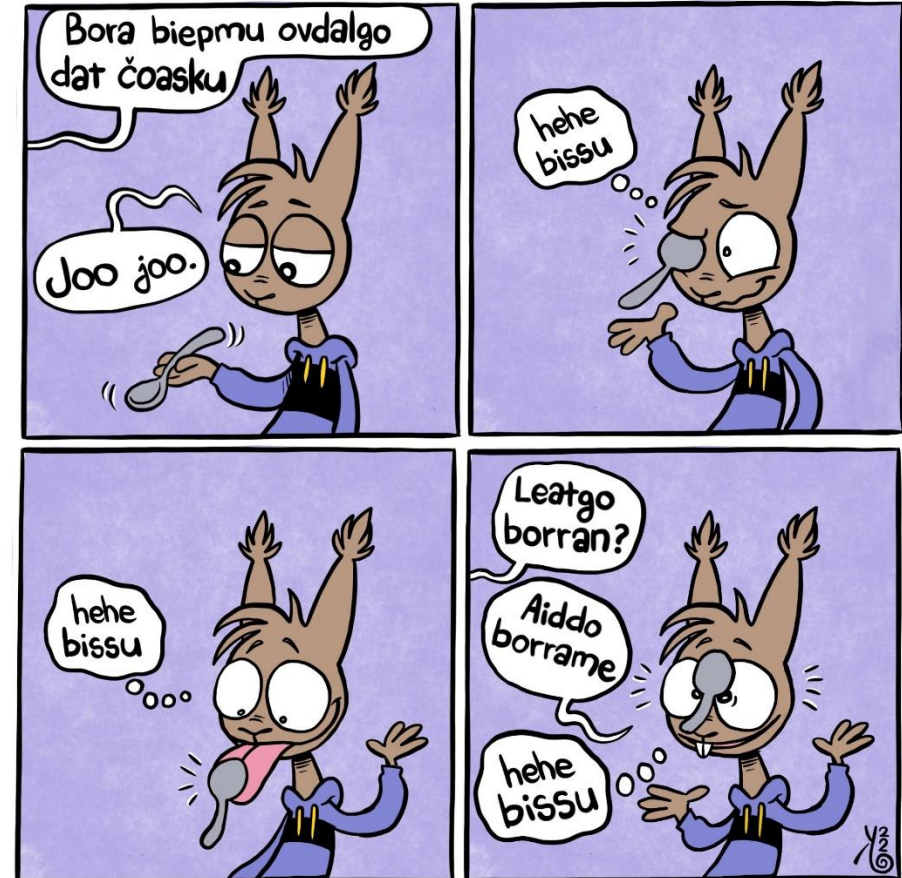
Ráidogovva: Kirjo-orava, Jenni Kettusalo.

ležan doaibma ja vuogit árgga várás

Makkár hástalusat dus leat, go vikkat hálddašit iežat dahkama?

Makkár vierut ja rutiinnat dus leat?

Mo dat oidnojit du árggas?



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

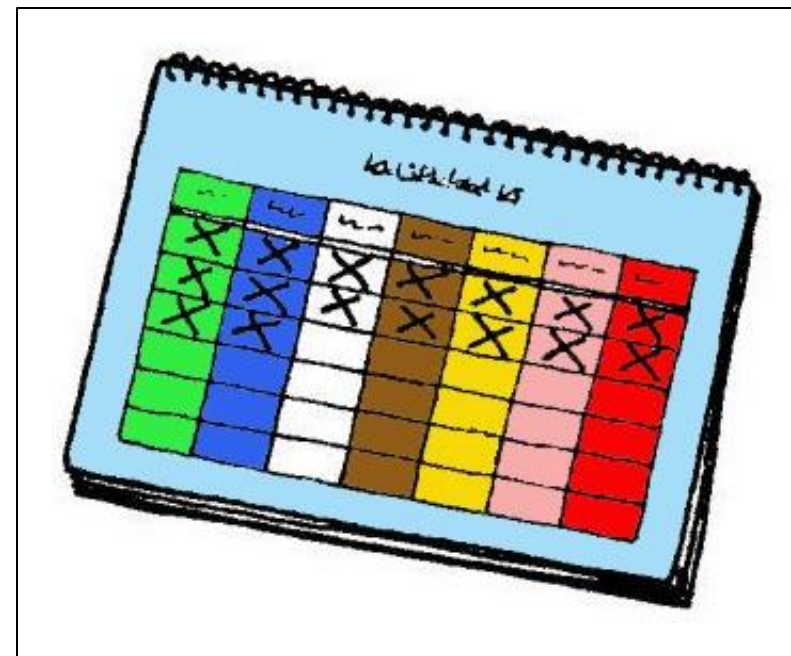
Ráidogovva: Kirjo-orava, Jenni Kettusalo.

Vuogit árgga várás

Sáhtta geavahit:

- Kaleandarii čállin (ee. seaidne- ja persovnnalaš kaleandar)
- Time Timer, alárpmat, áiggi čuovvun
- Ovddalgihtii plánen
- Rutiinnat
- Muitolisttut (ášši visualiseren)
- Bargga alccet dárkilis doaibmanrávvagiid
- Noađuhuvvama geahpedeapmi, mindfulness- hárjehusat
- Mii nu eará, mii?

Muitte gudnejahttit iežat iešvuodaid, go plánet doaimma!



Govva: Papunet.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mo joatkit?

Bargobihttá

Bargobihtttán áigegeavaheami hámuheapmi.

Smiehta, man guhká dus manná muhtin hástaleaddji árgga barggu dahkamii.

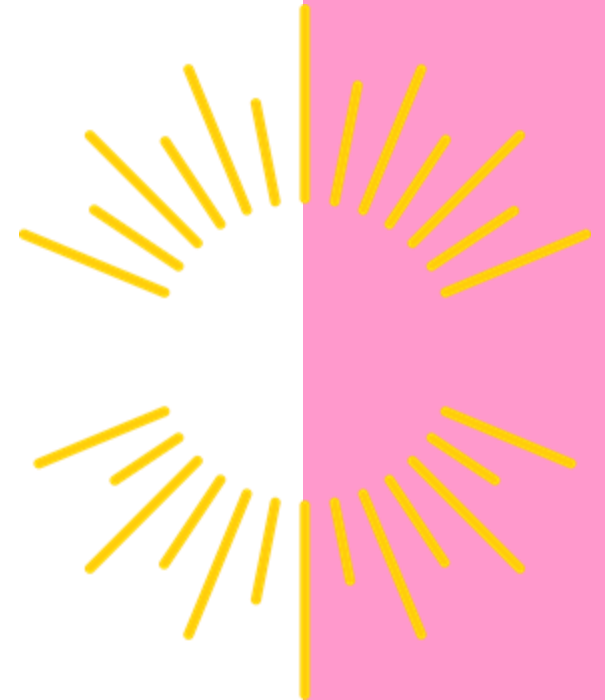
Váldde áiggi, man guhká barggu dahkamii albma láhkai manai.

Čuovvovaš deaivvadeamit

Bvm: Noađuhuvvan, nana bealit ja návccat

Bvm: Sosiála gaskavuodát ja vuorrováikkuhus

Bvm: Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi



Máhcahat

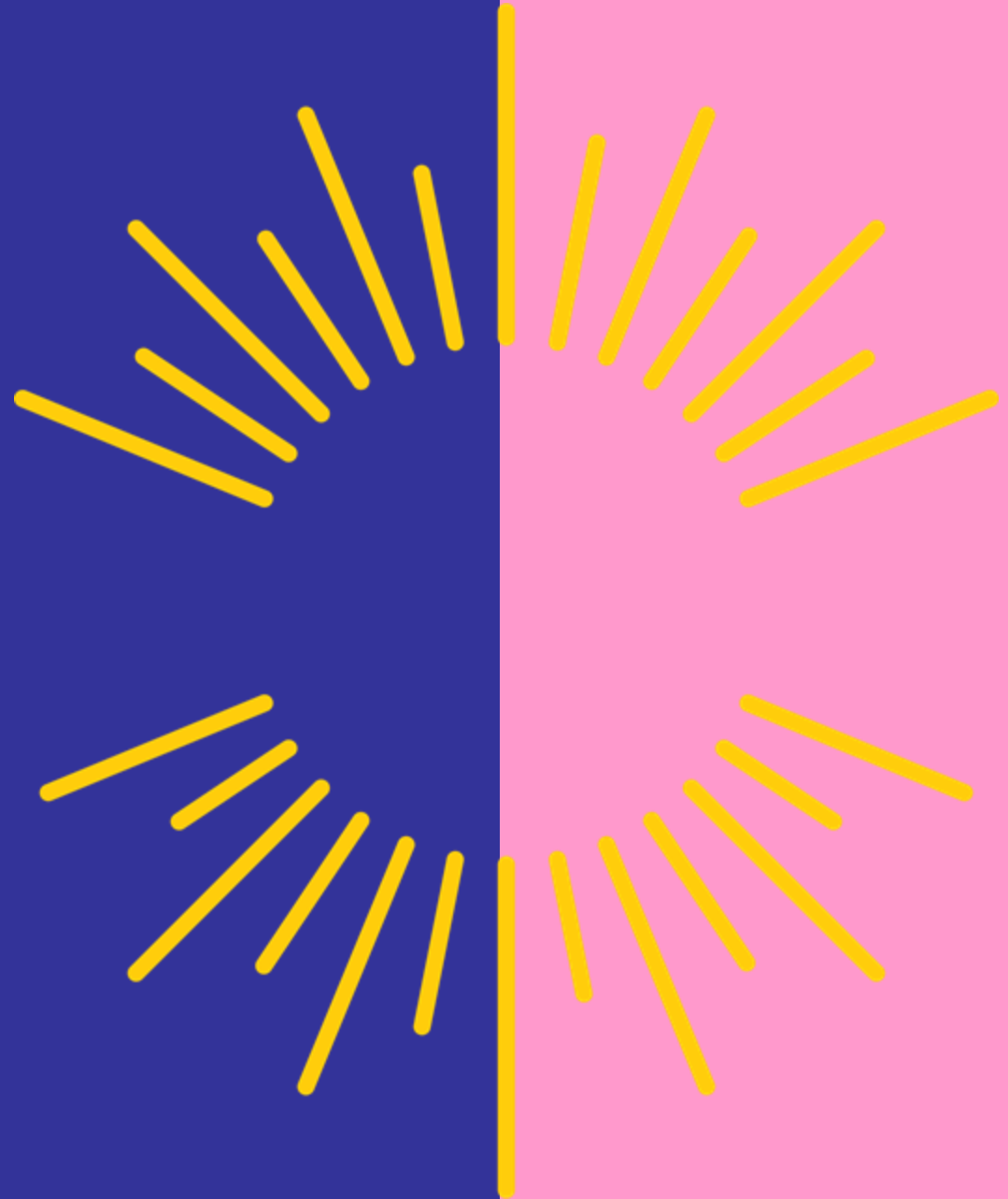




**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

NuortenVire

Gáiddusjoavkobagadeapmi
Bvm
Bagadalliid namat

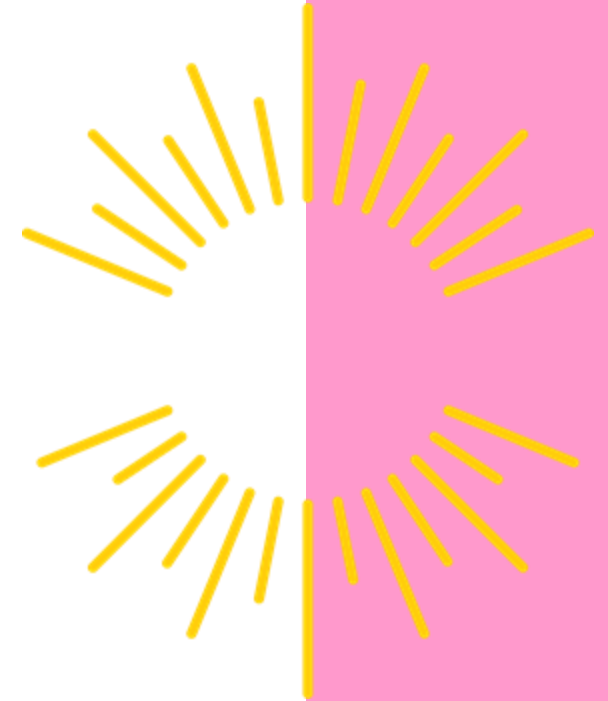


Deaivvadeami plána

DBM Deaivvadeami plána
Orienteren joavkobagadeapmái
Bargobihtá giedahallan

DBM Deaivvadeami ulbmila ásaheapmi
Beaivvi temá
Boddu
Oktasaš ságastallan

DBM Joatkka ja bargobihtá
Máhcahat



Orienteren joavkobagadeapmái

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil lea nuora doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis šielmmáin ja maiddái dahkat vejolažžan ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



 = Joavku čoahkkana



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Orienteren joavkobagadeapmái



Luohttámušlaš
rievidakeahtes joavku



Boađán áiggil



Merke áiggiid
kaleandarii

**Mii čuovvut joavkkus dorvvolaš
saji prinsihpaid:**

- ♥ Gudnejahtte earáid
- ♥ Ale bilkit
- ♥ Ale noago
- ♥ Atte saji
- ♥ Guldal ja oahpa
- ♥ Dáhto ándagassii

Govat: Papunet.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Bargobihtá giedahallan

Bargobihttán lei áigegeavaheami hámuheapmi.

Man barggu válljejit ja man guhká dus manai dan bargamii? Vástidiigo du árvvoštallan dan áiggi, mii bargui manai?

Ságastallat ovttas oanehaččat. Sáhtát maid čállit chat-gieddái.



NOAÐUHUVVAN, NANA BEALIT JA NÁVCCAT

Ulbmilin lea dovdat dahkkiid, mat váikkuhit iežas
noađuhuvvamii ja gávdnat vugiid dan hálddašeapmái
nu, ahte geavaha iežas nana beliid ja návccaid.



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU



Noađuhuvvan/váibban

Noađuhuvvat sáhtttá iešguđet láhkai:

Fysalaš noađuhuvvan



Psyhkalaš noađuhuvvan



Sosiála noađuhuvvan



Go olmmoš ja su nearvafierbmi noađuhuvvet, **streassadássi** loktana.

Streassadási loktaneapmi váikkuha ja vuhtto juohkehaččas iešguđet láhkai.

Juohke dáhpáhusas streassadássái, dan loktaneapmái ja streassas ceavzima vugiide ferte giddet fuopmášumi.



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Fysalaš noađuhuvvan

Fysalaš noađuhuvvan dárkkuha, ahte gorut váibá muhtin láhkai, dallego dahká juoidá fysalačča, dego lihkada dahje bargá lossa barggu.

Mo fysalaš noađuhuvvan sáhttá oidnot dahje dovdat?

- Dehkiide bávččada ja dat leat váiban.
- Gorut lea gággat dahje bávččada sealgái, niskái dahje lađđasiidda.
- Energiija nohkko jođáneappot go dábálaččat.
- Fámuts nohkkojit ja veadju lea lossat.



Skuvlaahkásaš mánát ja nuorat, nappo 7-18-jahkásaččat galggašedje lihkadit mánggabealagit, iežaset ahkedási mielde, unnimustá 1–2 diimmu beaivvis.



Psyhkalaš noađuhuvvan

Psyhkalaš noađuhuvvan dárkkuha dan, ahte miella váibá. Dat sáhttá dáhpáhuvat dallego eallimis lea ollu streassa dahje váttis áššit. Ovdamearkka dihte skuvla dahje váttisvuodát bearaš- ja skibergaskavuodain sáhttet noađuhit miela. Buohkat noađuhuvvet goas nu, muhto jos dat joatkašuvvá guhká, de dat sáhttá váibadahttit ja orrut unohas.

Mo noađuhuvvan sáhttá oidnot ja dovdu?

- Olles áigge leat váibasat.
- Váttis vuodjut dahje muitit áššiid.
- Lea átestuvvan dahje erdon.
- Váttis oađđit.
- Orru, ahte ii oaččo veháge ráfi.



Sosiála noađuhuvvan

Sosiála noađuhuvvan sáhhtá šaddat, jos leat menddo olu geatnegasvuodát, konfliktat dahje jos ii oaččo doarvái áiggi leat ráfis. Dalle sosiála dilit sáhhtet leat menddo lossadat ja sáhhtá orrut, ahte ii veaje leat earáiguin.

Mo sosiála noađuhuvvan sáhhtá oidnot dahje dovdu?

- Hállu leat okto ja garvit eará olbmuid.
- Váibá jođánit sosiála diliin.
- Erduivuohta dahje orru ahte earáid searwis lea lossat leat.
- Streassa dahje átestus, go galgá deaivat olbmuiquin.



Noađđemihttár

Vuodđuduvvá Mielenterveysatalo neapsymánáid iežasdikšunprográmmii
(Mielenterveystalon neapsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma)

**NOAÐI
LASIHA**

NOAÐÐEGOHPPA

Mo noađđi lassána beaivvi áigge?

Mo dat ovdána?

Mii lea dat muddu, gokko noađđi šaddá menddo stuorisin?
Mat siskkáldas ja olggobeallásaš dahkkit váikkuhit noađuheapmái?

**NOAÐI
GEAHPEDA**



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaljeemkuávu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

Nana bealit ja návccat

Nana bealit ja návccat dárkkuhit áššiid, mat veahkehit du veadjit ja ceavzit eallimis. Dat leat du iežat máhtut, iešvuodát ja vuogit, main birget iešguđetlágan diliin.

Návccat leat áššit, mat addet dutnje energiija ja dorjot du buresveadjima.

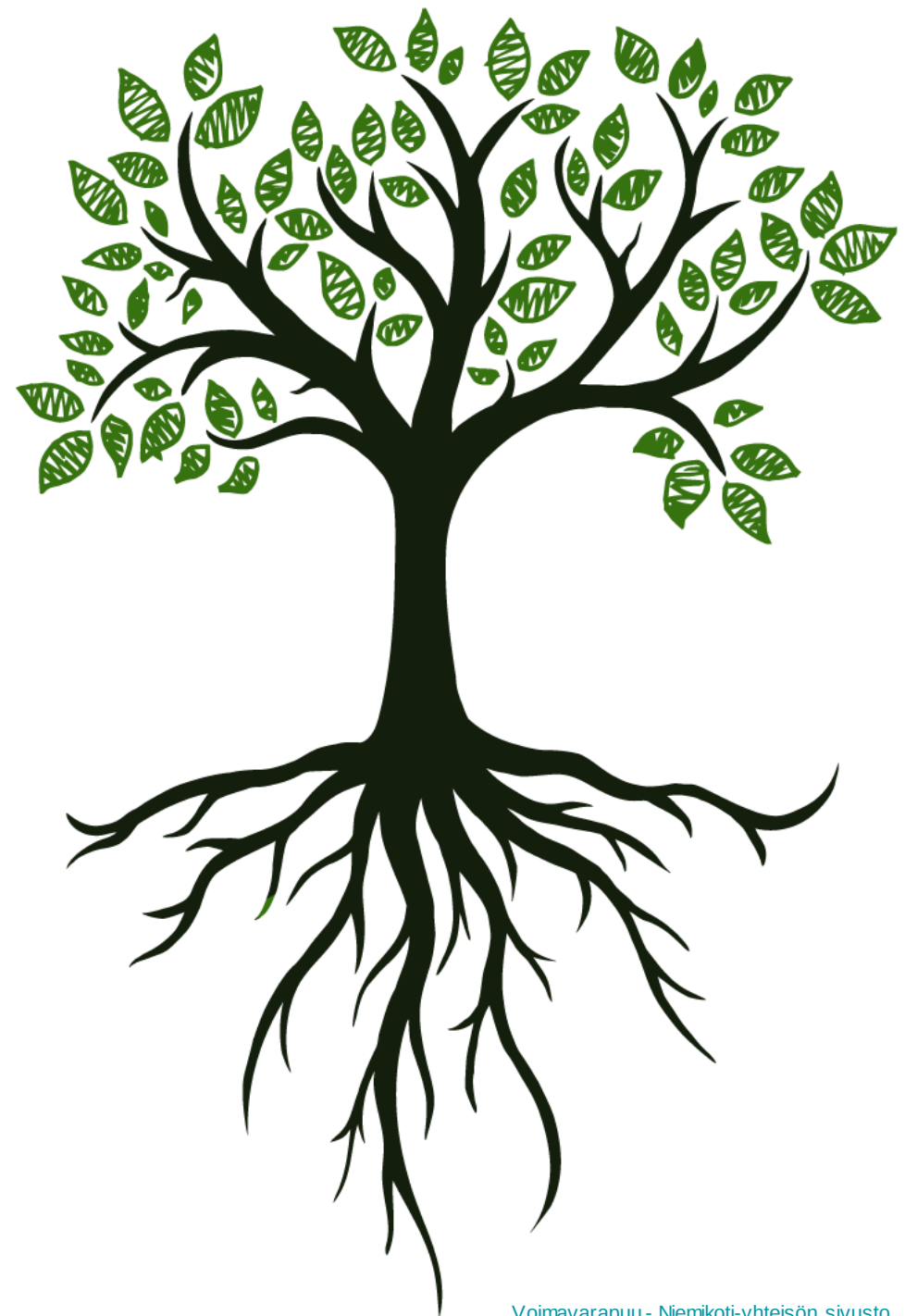
Nana bealit leat du iežat buorit iešvuodát dahje máhtut.

Manin návccat ja nana bealit leat dehálaččat?

- Dat veahkehit du ceavzit váttis diliin.
- Dat lasihit iešluohttámuša ja buori miela.
- Návccat ja nana bealit sáhttet veahkehit du gávdnat čovdosiid váttisvuodaide.



Nákcamuora veahkil
sáhtát suokkardallat
iežat nana beliid ja
návccaid.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mo joatkit?

Bargobihtta

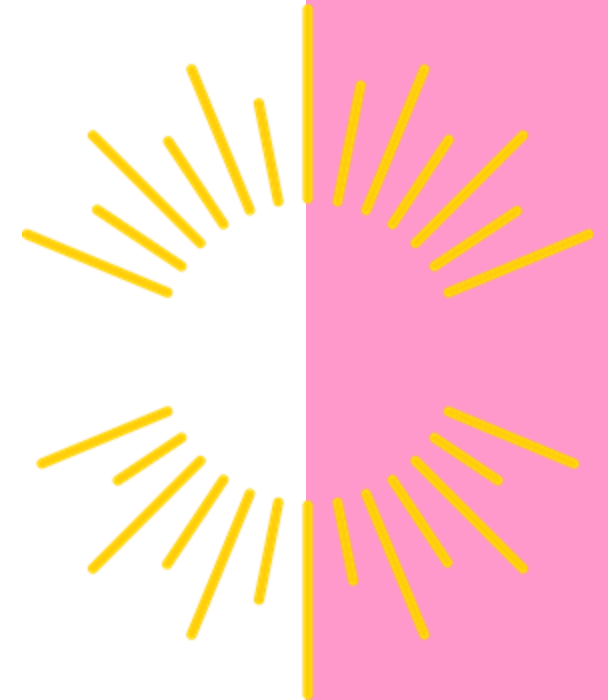
Smiehta ja čále bajás:

- Okta ášši, mii noađuhuhttá mu.
- Okta ášši, man sáhtášin iskat noađuhuvvama geahpedeapmái.

Čuovvovaš deaivvadeamit

Bvm: Sosiála gaskavuodát ja vuorrováikkus

Bvm: Boahnteáigi ja árgga hálddašeapmi



Mo joatkit?

Bargobihtta

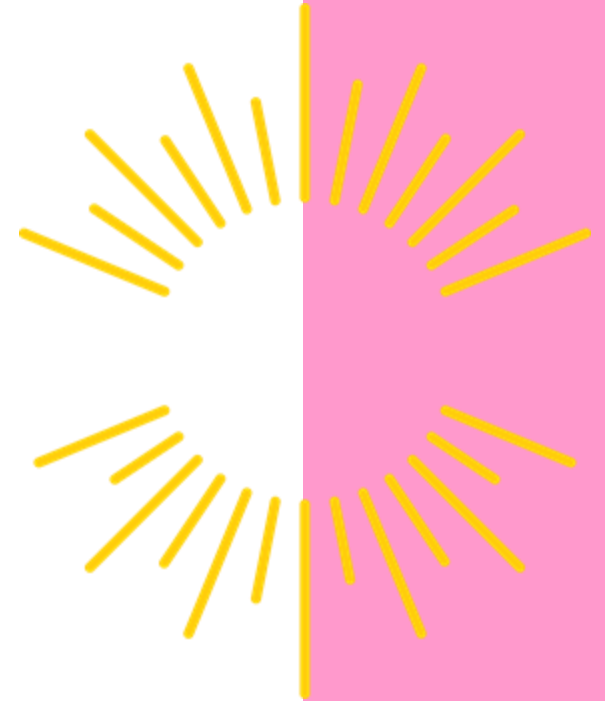
”Nákcamuorra”

- Čále dahje sárggo **muora ovssiide** iežat nieguid, sávaldagaid, mas leat beroštuvvan ja mat áššit dahket du ilolažžan.
- Čále dahje sárggo **muora rungui** iežat máhtuid, nana beliid ja dáidduid.
- Čále dahje sárggo **muora ruohtasiidda** du guoddi fámuid, árvuid dahje omd. dutnje dehálaš olbmuid.

Čuovvovaš deaivvadeamit

Bvm: Sosiála gaskavuodát ja vuorrováikkuhus

Bvm: Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi.



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Lappi pyereestvaijemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Máhcahat

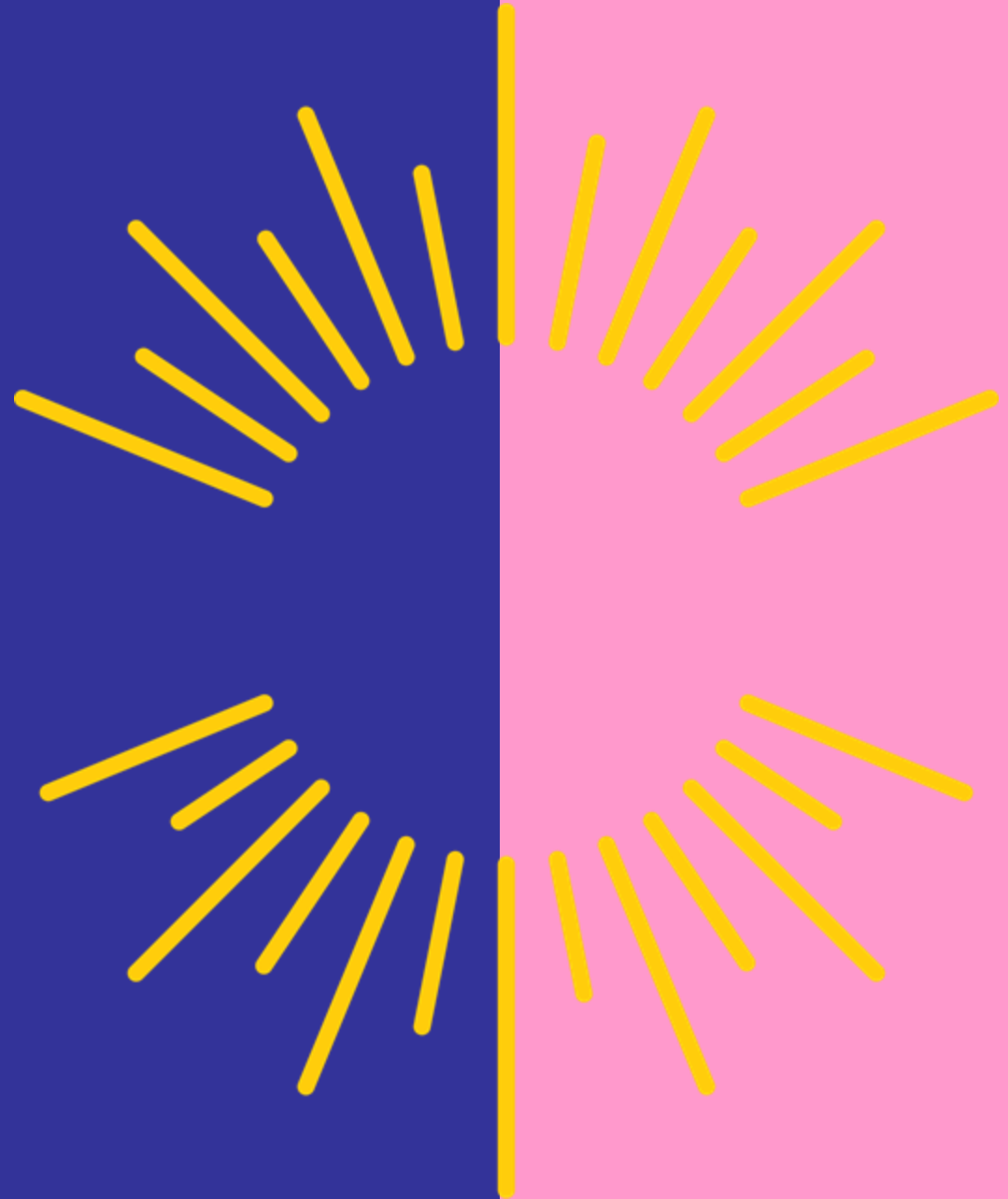




**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

NuortenVire

Gáiddusjoavkobagadeapmi
Bvm
Bagadalliid namat

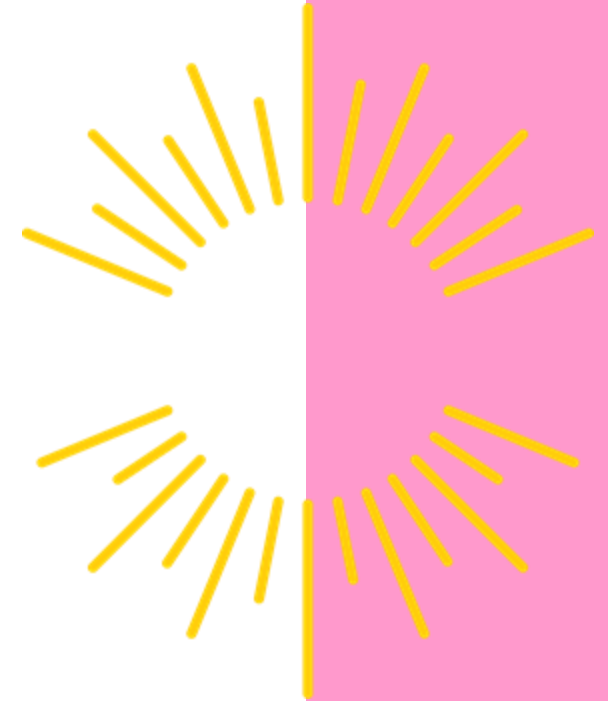


Deaivvadeami prográmma

DBM Deaivvadeami prográmma
Orienteren joavkobagadeapmái
Bargobihtá giedahallan

DBM Deaivvadeami ulbmila ásaheapmi
Beaivvi temá
Boddu
Oktasaš ságastallan

DBM Joatkka ja bargobihtá
Máhcahat



Orienteren joavkobagadeapmái

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil lea nuora doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis šielmmáin ja maiddái dahkat vejolažžan ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

 =Joavku čoahkkana



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Orienteren joavkobagadeapmái



Luohttámušlaš
rieviddakeahtes joavku



Boađán áiggil



Merke áiggiid
kaleandarii

**Mii čuovvut joavkkus dorvvolaš
saji prinsihpaid:**

- ♥ Gudnejahtte earáid
- ♥ Ale bilkit
- ♥ Ale noago
- ♥ Atte saji
- ♥ Guldal ja oahpa
- ♥ Dáhto ándagassii

Govat: Papunet.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Bargobihtá gieđahallan



Bargobihttán lei "Nákcamuorra"

Čále chattii guđege kategoriijas ovttá ášši, man háliidat juohkit earáide:

1. ležat niehku, sávaldat, ášši, mas lea beroštuvvan dahje ášši, mii buktá ilu.
2. Muhtin iežat máhttu, nana bealli dahje mas leat buorre.
3. ležat guoddi fápmu dahje mii/gii lea dutnje dehálaš.



Sosiála gaskavuodat ja vuorováikkuhus

Ulbmilin lea áddet, mat leat skiberdáiddut ja mo dat
oidnojit mus. Dasa lassin ulbmilin lea áddet, mo
dovdduid dáiddut váikkuhit skiberdáidduide.



lapha.fi

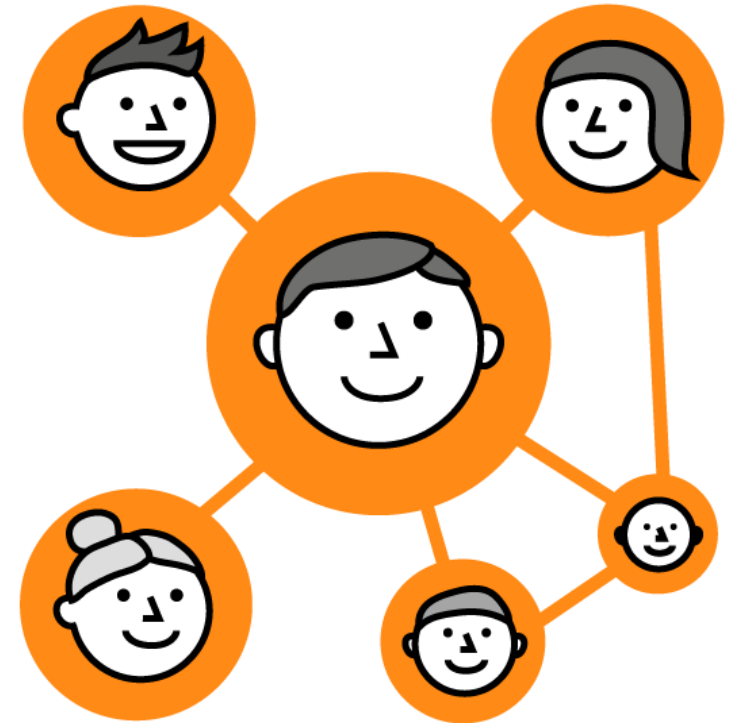
Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Sosiála gaskavuodát

- Sosiála gaskavuodát, dego skihpárat ja bearaš leat dehálaččat min buresveadjimii ja mielladearvvašvuhtii. Maiddái skuvllain ja astoáiggedoaimmain sáhttet šaddat ustitvuodát ja eará gaskavuodát.
- Mii buohkat háliidit gullat gosa nu ja dovdat, ahte leat oassi joavkkus. Dát dovdu veahkeha min veadjit, eandalii váttis áiggiin.
- Sosiála gaskavuodát šaddet ja bissot, dallego máhttá leat buorre skibir ja guldalit earáid. Dákkár máhtuid mii oahppat jo unnin, ja dasa váikkuhit ovdamearkka dihte iežas luondu, dat, makkár vásáhusat mis leat ovddežis olmmošgaskavuodain, ja man birrasis mii leat bajásšaddan (ovdamearkka dihte ruovttus, skuvllas dahje friddjaáiggis)

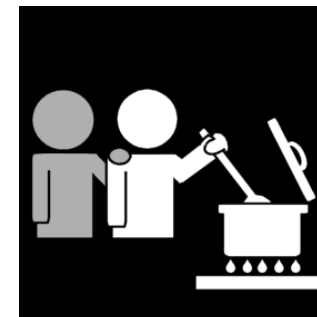
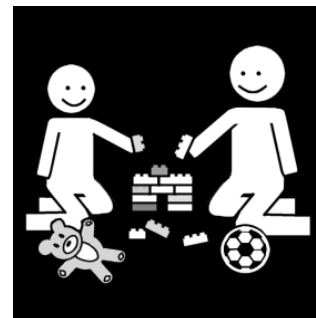
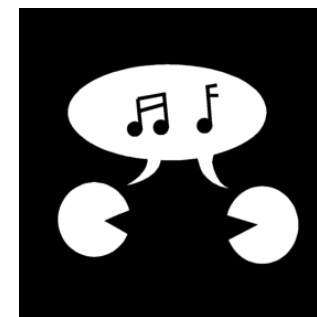
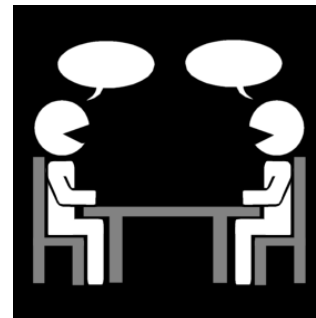


Vuorrováikkuhus

Vuorrováikkuhus dárkkuha guovtti dahje eambbosiid gulahallama gaskaneaset, mii ii leat dušše hállan. Dat sáhttá leat mii beare oktasaš doaibma, dego musihka dahkan, stoahkan, málesteapmi dahje gávppis fitnan.

Deháleamos vuorrováikkuhusas lea dat, ahte buohkat leat mielde ja servet dasa.

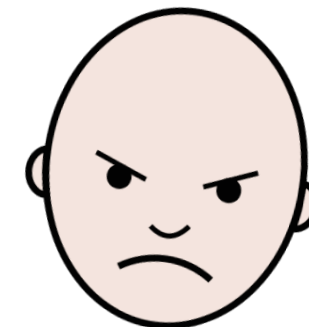
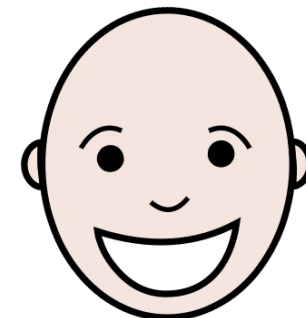
Vuorrováikkuhusdáiddut dárkkuhit dáiddu ja hálu lonuhit jurdagiid, vásáhusaid ja dahkat áššiid ovttas earáiguin.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Dovdduid dáiddut ja skibergaskavuodat

- Dovddut váikkuhit ollu dasa, maid mii jurddašit skihpáriid birra ja mo oktasaš gulahallan doaibmá.
- Jos mii leat ilolaččat, ustitlaččat ja ráfálaččat, dat veahkeha dahkat buori ja positiiva atmosfeara skibergaskavuodaide.
- Jos mii leatge suhttan, morašlaččat dahje streassaluvvan, dat sáhttá váikkuhit dasa, mo mii hállat ja láhttet skihpáriiguin ja dat soaitá dahkat vuorrováikkuhusas váddásabbo.
- Dovddut sáhttet maid veahkehit min áddet earáid dovdduid. Jos mii máhttit fuobmát, makkár miellaláhki skihpáris lea, sáhttit buorebut doarjut su. Buorit dovdduid dáiddut veahkehit min maddái doallat skibergaskavuodaid nanusin ja ávdalažžan.



Dovdduid dáiddut ja skibergaskavuodát

Smiehta iežat mielas bottoža:

Go oahpásmuvat ođđa olbmui, makkár dovdduid dat dus boktá?
Naba vejolaččat nuppi olbmos?

Čuovvovažžan smiehta:

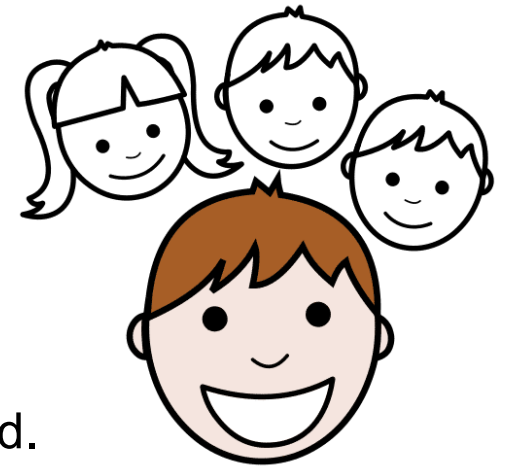
Man vuolggasajis sáhttá oahpásmuvvat ođđa olbmuide?



Skiberdáiddut

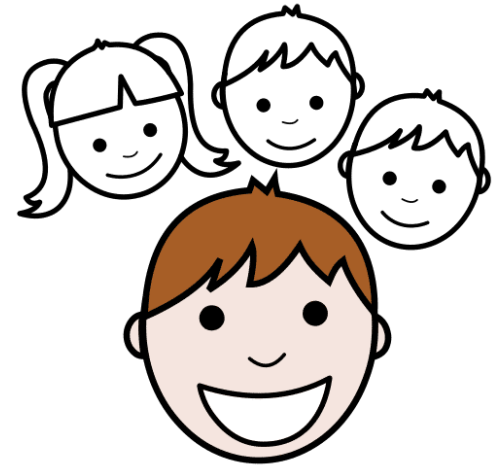
Skiberdáiddut dárkkuhit daid dáidduid, mat veahkehit ráhkadit ja doalahit buriid skibergaskavuodaid. Dat laktásit earret eará dasa, mo máhttá:

- Guldalit ja leat mielde.
- Čájehit ustitlašvuoda ja doarjaga.
- Čoavdit sierramielalašvuodaid ráfálaččat.
- Juohkit jurdagiid ja dovdduid.
- Gudnejahttit nuppi dovdduid ja dárbbuid.
- Leat ovttas ja dahkat suohtas áššiid.
- Buorit skiberdáiddut veahkehit dahkat ustitvuodain nannosiid ja suohttasiid.



Skiberdáiddut

- Smiehta bottoža, mo álggahat ságastallama ođđa olbmui.
 - Mat leat dáin diliin heivvolaš fáttát ságastallamii?
 - Naba maid ii gánske gánnet dadjat amas olbmui?
- Ságastallat ovttas dahje čále iežat jurdagiid chattii.



Ustitvuodá linnjá

Ráva:

Smiehta gažaldagaid ja čuoččuhusaid ja cokka ruossa heivvolaš sadjái.

- Jos leat ovttá oaivilis, cokka ruossa "Joo" lahka
- Jos leat eará oaivilis, cokka ruossa "ii" lahka
- Jos it áibbas dieđe, sáhtát coggat ruossa maiddáigosa nu gasku linnjá.

Sáhttago hárbhallat leat buorre skibir?

Joo _____ li

Leago skihpáriin álo somá?

Joo _____ li

Leago riidduid álki čielggadit?

Joo _____ li

Fertego skihpárii muitalit buot iežas áššiid?

Joo _____ li

Oažžugo skihpára muitalan áššiid muitalit earáide?

Joo _____ li

Dárbbašago skihpáriin liikot seamma áššiide?

Joo _____ li

Skihparat eai dárbbaš leat mánga, okta buorre ustit reahkká bures.

Joo _____ li



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

Buorre leat joavkkus

Mu mielas
joavkkus/ságastallanguimmiin
lea buorre leat, jos...

Mo sáhtán ieš váikkuhit dasa,
ahte eske máinnašuvvon
áššit ollašuvvet
joavkkus/ságastallanguimmiin?

Makkár sávaldagat mus leat
earáide joavkkus dahje
ságastallanguoibmái?



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

Ná divššot sosiála gaskavuodaid

- Doala oktavuoda lagasolbmuide. Jeara ja mital mii gullo – juhkon áššit nannejit oktavuoda.
- Dorvvas roahkadi earáide, dallego dus lea váttis ja veahket maid ieš dan, guhte dárbbáša veahki.
- Hohppos áigge oktavuoda doallan earáide sáhttá leat váttis. Dalle oanehisge diehtu veahkeha doalahit oktavuoda lagasolbmuide.
- Jos leat behttojuvvon dahje vásihan fuones láhttema ovddit sosiála gaskavuodain, smiehta, mo dat váikkuhit dálá dillái. Vai du boahpteáiggi sosiála gaskavuodas livčče buorit, vikka earuhit boares vásáhusaid dálá vásáhusain ja bidjat jearaldatvuložin negatiiva jurdagiid iežat ja earáid birra.

Muitte ahte ii gávdno okta rivttes vuohki leat sosiála! Dovdda iežat sosiála vieruid ja dárbbuid.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mo joatkit?

Bargobihtta

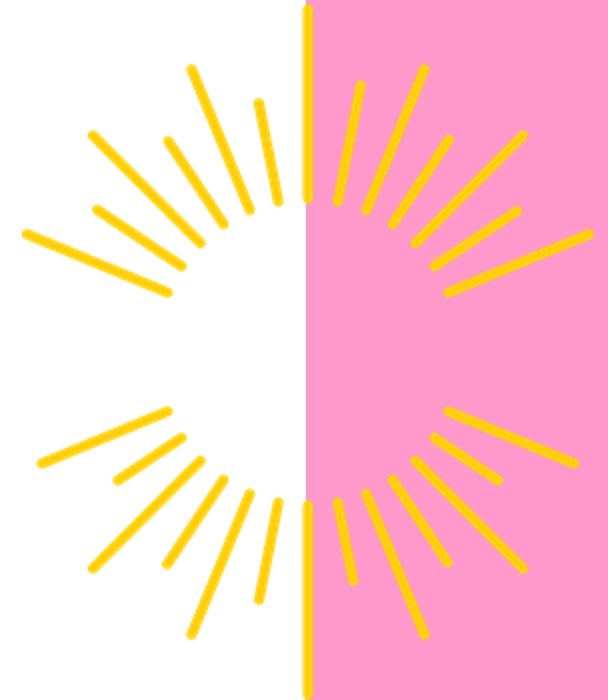
Hámut iežat dorvofierpmi, nappo olbmuid du birra.

Sárggo iežat guovdu báhpára. Smiehta, geat leat dutnje dehálaš olbmot. Čále olbmuid namaid iežat birra dađi lagabui iežat mađi dehálabbot sii leat dutnje justa dál.

Sáhtát bargat bargobihtta ovdamearkka dihte dihtoriin dahje árbevirolaččat liánttain ja báhpáriin. Jos it háliid sárgut gártta, sáhtát maid čállit listtu. Deháleamos dás ii leat ahte mo barggat, baicce ahte hámuhat iežat fierpmádaga!

Čuovvovaš deaivvadeapmi

Bvm: Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU

Máhcahat

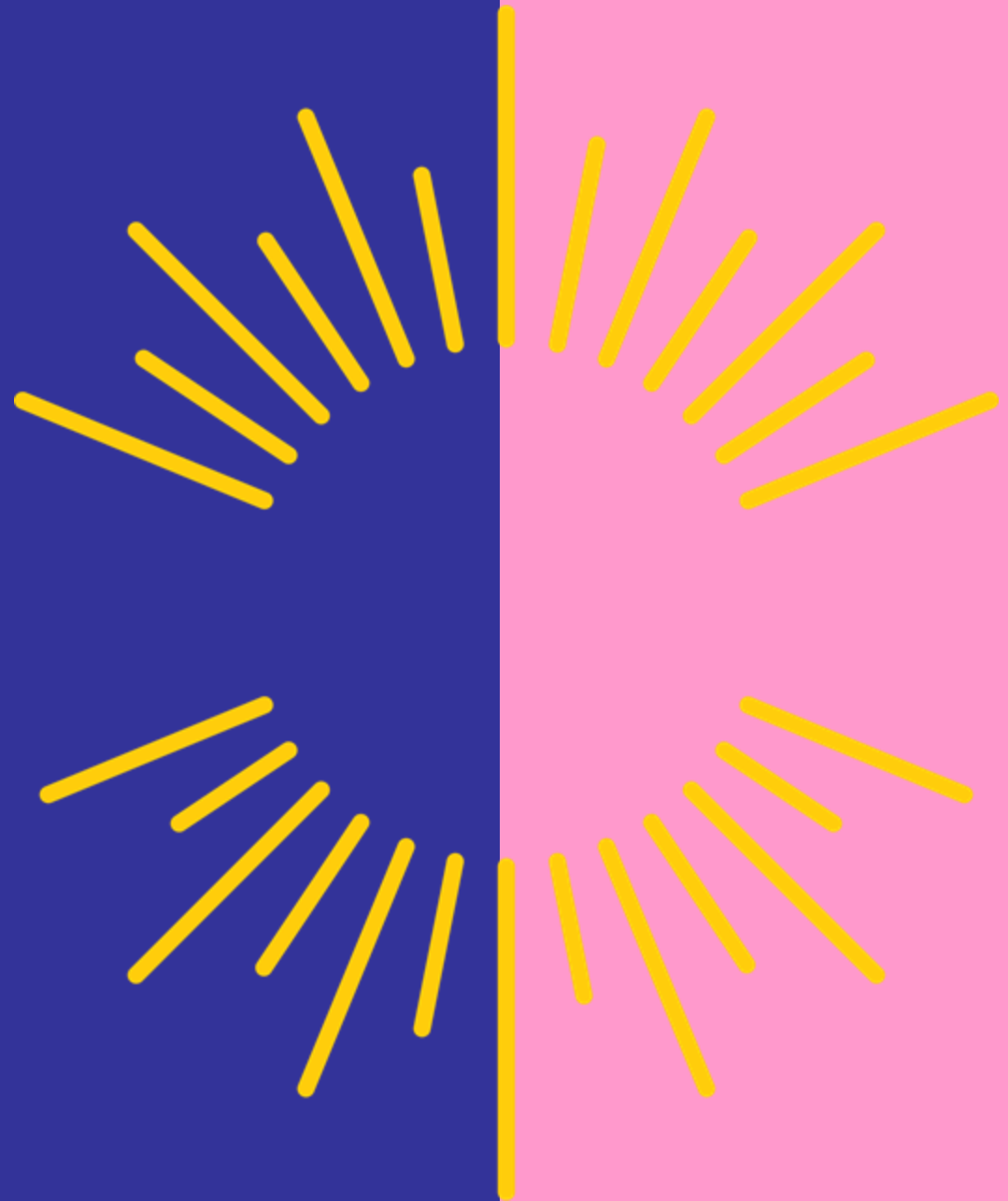




**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

NuortenVire

Gáiddusjoavkobagadeapmi
Bvm
Bagadalliid namat

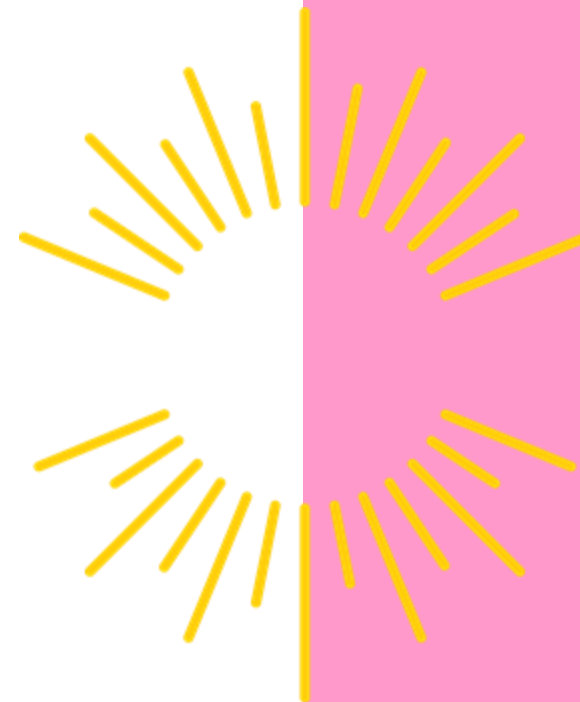


Deaivvadeami plána

DBM Deaivvadeami plána
Orienteren joavkobagadeapmái
Bargobihtá giedahallan

DBM Deaivvadeami ulbmila ásaheapmi
Beaivvi temá
Boddu
Oktasaš ságastallan

DBM Doaibmanávcca árvvoštallan
Loahppamáhcáhat



Orienteren joavkobagadeapmái

Joavkku dárkkuhus ja ulbmil lea oassálasti doaibmanávcca ja árgga doarjun vuollegis šielmmáin ja maiddái dahkat vejolažžan, ahte beassá deaivat ja oažžut veardásašdoarjaga.



mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

mánnu/jahki 

 = Joavku čoaikkana



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Orienteren joavkobagadeapmái



Luohttámušlaš
rieviddakeahtes joavku



Boađán áiggil



Merke áiggiid
kaleandarii

**Mii čuovvut joavkkus dorvvolaš
saji prinsihpaid:**

- ♥ Gudnejahtte earáid
- ♥ Ale bilkit
- ♥ Ale noago
- ♥ Atte saji
- ♥ Guldal ja oahpa
- ♥ Dáhto ándagassii

Govat: Papunet.



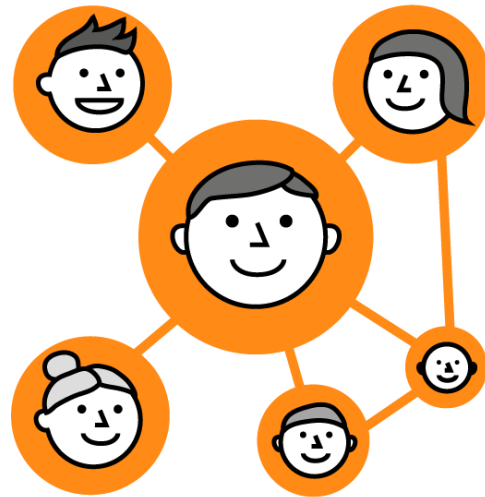
**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Bargobihtá gieđahallan

Bargun lei hámuhit dehálaš olbmuid iežat birra.

Muital njálmmálaččat dahje čále chattii iežat fuomášumiid, omd:

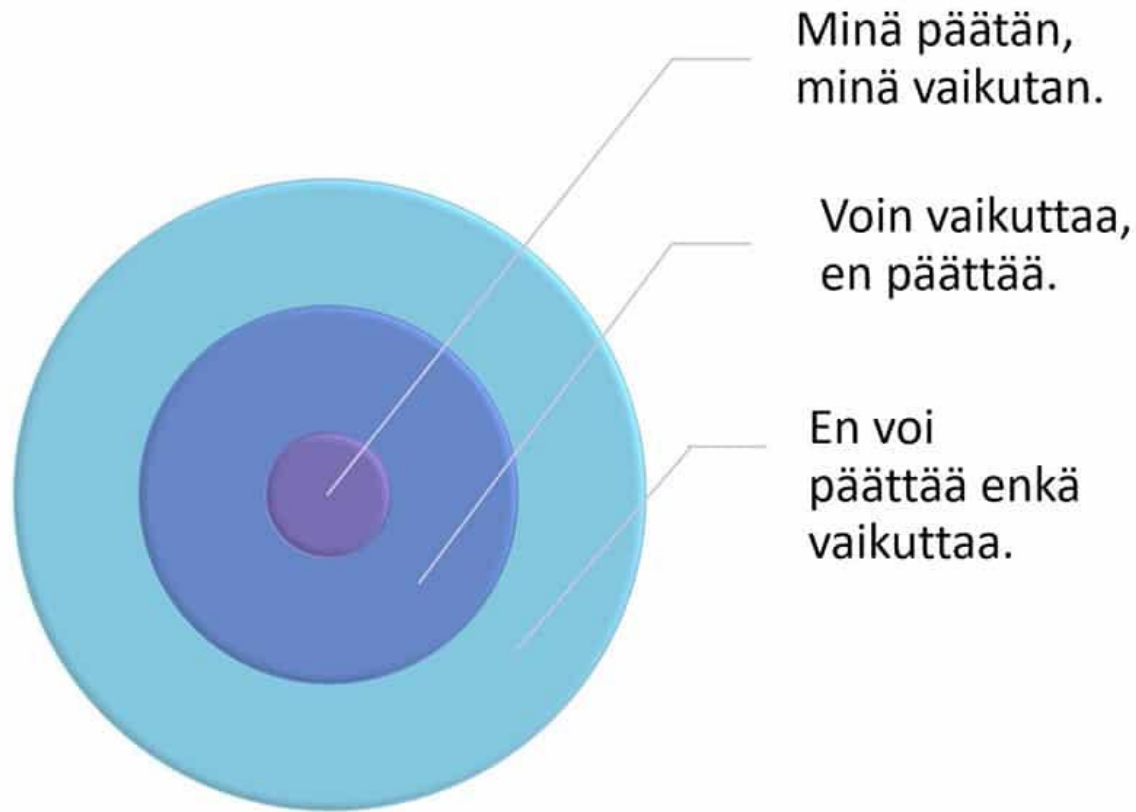
- Geat leat dutnje dehálaš olbmot?
- Sávašitgo ahte gii nu livččii guhkibun dahje lagabun?



Boahtteáigi ja árgga hálddašeapmi

Ulbmilin lea oažžut cavgilemiid, mat veahkehit
du eallit justa dakkár árggas ja boahtteáiggis,
mii lea dutnje heivvolaš.

Váikkuheami golbma gearddi



Sisgearddis leat áššit, main sáhhtá ieš mearridit ja maidda sáhhtá váikkuhit.

Gaskagearddis leat áššit, maidda sáhhtá váikkuhit, muhto main ii sáhte ieš mearridit.

Olgogearddis leat áššit, maidda ii sáhte ieš váikkuhit ja main ii sáhte ieš mearridit.

Váikkuheami gearddit mus

Áššit, maidda sáhtán ieš
váikkuhit ja main sáhtán ieš
mearridit

Áššit, maidda sáhtán ieš
váikkuhit, muhto main in sáhte
ieš mearridit

Áššit, maidda in sáhte ieš
váikkuhit ja main in sáhte ieš
mearridit



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Muitte dáid!

- Árgga hálddašeapmi dárkkuha iežas eallima ordnema ja njuovžilvuoda. Buohkaide lea dehálaš hárjehallat dáid dáidduid.
- Mii ieža váikkuhit iežamet eallimii.
- Ale gáibit dahje leat menddo garas alddát.
- Iežas doarjaga dárbbuid dovdan veahkeha áddet, goas dárbbáša veahki.
- Lea ok dáhtut veahki, go dan dárbbáša.



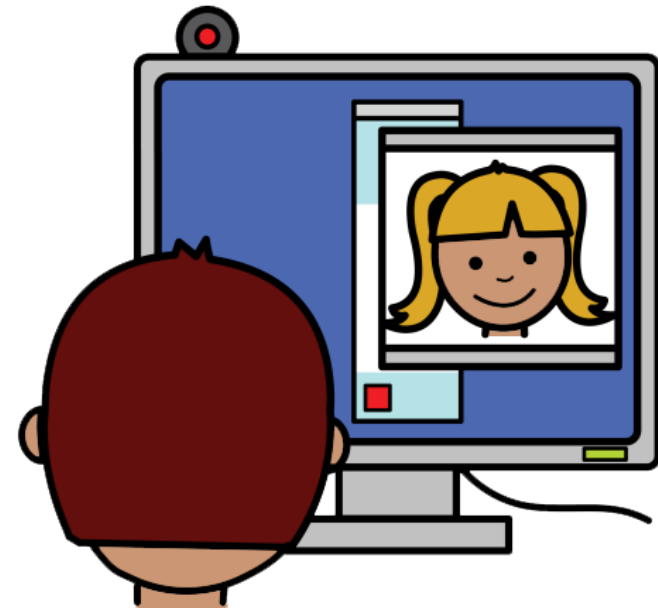
Maid ohppen bagadeamis?

- Maid leat oahppan bagadeami áigge?
- Mo sáhtát atnit daid áššiid iežat eallimis/árggas?
- Vásihitgo lihkostuvvama bagadeami áigge? Jos joo, makkár?



Diedátgo, gosa jođát bagadeami maŋŋá?

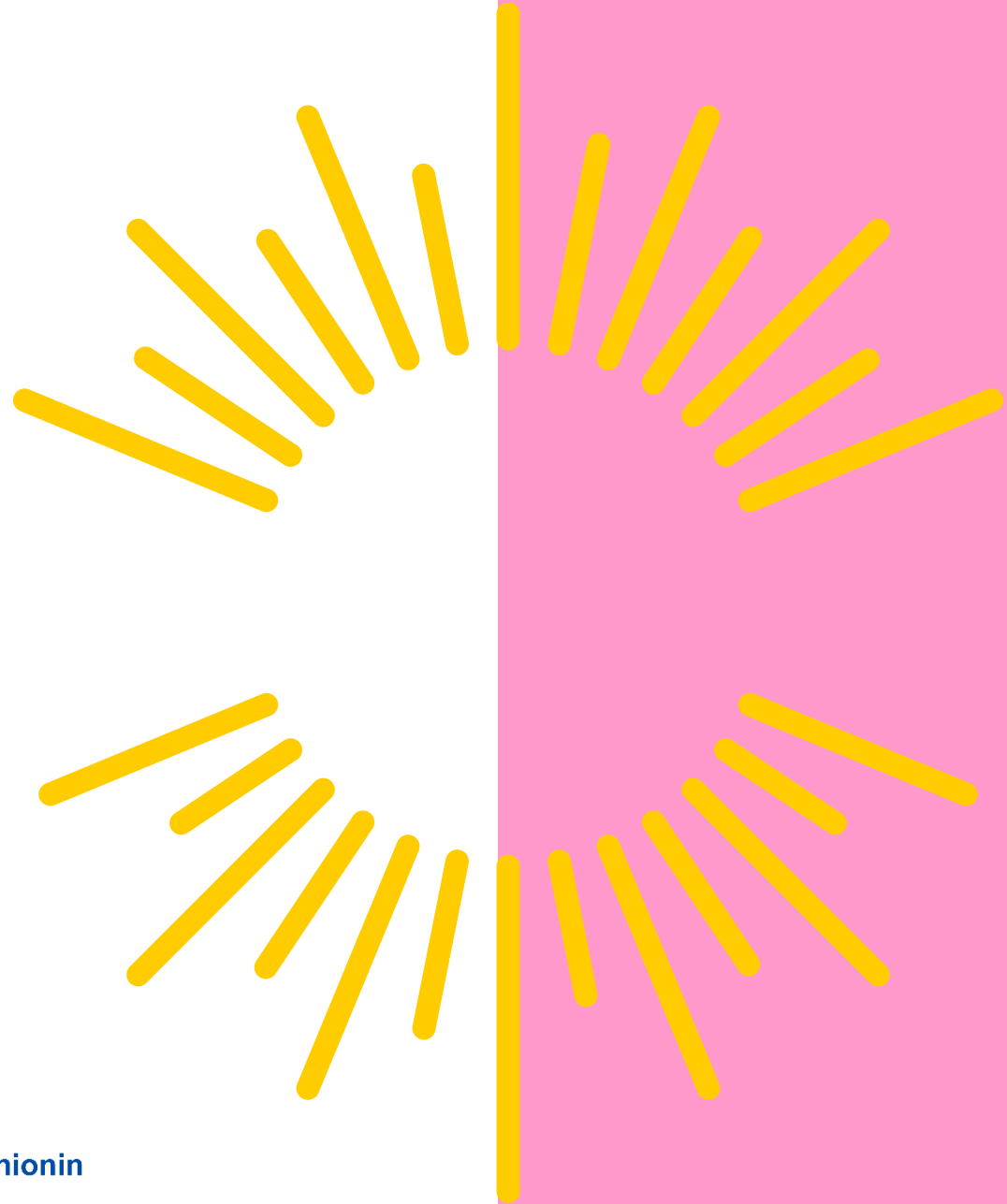
- Juohkehaččain soahpat vel persovnnalaš ságastallanáiggi, mas ságastallat bagadeamis ja das, mii du bálggis lea bagadeami maŋŋá.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Doaibmanávcca árvoštallan

Deavdit seamma
doaibmanávcca
árvoštallanskovi, man leat
deavdán dallego ohcet
bagadeapmái.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Loahppamáhcahat





Giitu go ledjet mield!



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU