

Mie'rrkõskksaž arggrytmm

Arggrytmm šâdd tääujâs juõ'kkpeivsaž
aa'sšin, mâ'te mie'rrkõskksaž vuâđđjemaai'jin,
poormõõžžâst, liikummšest da
jeälljõõttmõõžžâst.

Gu pei'vv raajsmââvv
toobdâs rutiinin,
värdd da miöll põ'sše
tää'ssteäddast, da
argg tâbddai staanjen
da nõkkmen, što tøn
vuäitt vaaldšed.

Mõõn jiännai vuâđak iinn poodd? Toobdak-a, što leäk sami
vuângam ko kâccjak?

Poorak-a nokk da ri'jttjeei määngpeällsânji?

Mõõn jiännai âânak some? Mä'htt tuu âânnam somesiiskõõzz
seu'rrjet? Mä'htt tobdstak hääitlaž somesiiskõõzz?

Mii lij tu'nne miöllsaž nää'll liikkeed? Mä'htt tij â'rnn liikkeet
škooulmaa'tkid?

Sosiaal'laž kõskkvuõđ

Päärna da nuõr vuâđđtarbb lij kuullâd jou'kke da
kiččlâ'stted õ'httekuullâmvuõđ. Staani kõskkvuõđ
piârrja, ruâđid da taaurõõžžid rä'jje vuâđ
pue'rrvââjimmõ'sše.

Juõ'kkpeivsaž õõutsââ'jest âârrmõš da miõttlõs
vuârrvaikktõs õõudâsve'kke vääžnai sosiaal'laž
tääidaid, mâ'te kuvddlummuž, jeârrsid lokku
välldmõõžž da tobdđji õlmm'mummuž. Täk tääid
vie'kkte pi'rğgeed aarg vâ'žžlõõzzin da raajjâd
pi'stti ooumažkõskkvuõđid.

Mä'htt vie'ttjak ääi'j piârrjinad/
õõldâsommivui'm? Mu'vddem
taaurõšjoukk tu'st lij?
Kiččlââstak-a što
ooumažkõskkvuõđad liâ staani?
Mu'vddem staarjõõzz tu'st liâ?

Miõl pue'rrvââjimmõš

Miõl pue'rrvââjimmõš õõlgat ooddid
pi'rğgeed vai'ğges kiččlâsttmõõžžin da
kiččlâ'stted aarg miârkktee'jen

Tõt kuâsttai miõttlõs
fi'ttjõssân jįstes, sosiaal'laž
täiddan da âskkmõššân
jiijjâs
vaikktemvuäittmõõžžid.

Tõt ij õõlgat juätkkjeei
leklvažvuõđ, gu ooddid
pi'rğgeed jie'llem pâ'jj- da
vue'llviõrin.

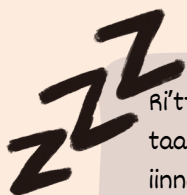
Mu'vddem ää'sš liâ tu'nne
vääžnai aargâst?
Mii pohtt räâmm?
Mä'htt pi'rğgâäk streessast
le'be vaiggâdvuõđin?
Mii vie'kkat tuu vue'tted?
Mä'htt luänn'jak?

Sää'm aarg jii'jjesnallšemvuõđ liâ jm.
määngkiõllsažvuõđ, räâ'ves luättõhttvuõđt de
jeâ'rmõs ooumaž- da äi'ğgi'fi'ttjõs. Sää'mkulttuur
lij õhttkõskksaž, da saa'min lij veiddnam
piârfi'ttjõs, mii teäddad õhttvuõđid jee'res
puõlvõõggi da õhttkõzz kõõskâst. Vooudlaž da
soogglaž jii'jjesnallšemvuõđ eu'nnee aarg, mâ'te
u'cces vue'jj, nää'l da âskkmõõžž.

Sää'mkulttuurâst luätt, ä'rbbvuõđlaž
jie'llemvue'jj da kiõđivui'm raajjmõš liâ kõskksaž,
mii kuâsttai še aargâst. Rääuh da
kirrsâtte'mvuõđ ââ'net âârvast, jiâ-ga
čiâssaai'jid leäkku ä'rbbvuõđlânji âânnam
vääžnen, gu jie'llem lij jââttam ee'jjpooddi da
šõõni mie'ldd.

Vue'ss sää'm päärnaišõddummuž lij mä'ttjed tuâj
pääi'k, lie vää'nn vuâkkõõzz de ravvsânji
tue'rjjeet jiõččtââimlažvuõđ da jiiijjâs
altteemvuõđ.

Toi'mmjeei aarg tuä'rjjen



Ri'ttjeei vuäđđmõš lij juõ'kk vuäđđ – škoolneķ taarbaš nâkkar 9-11 čiâssad da nuõr 8-10 čiâssad iinnâst. Vuâŋgam miõll veä'kkat kõõškõõttâd, câgg šä'kkõõttmõõžž da staaŋ vuäittmõõžž nu'tt škoolâst, taurõõžživui'm gu staaŋjõõzzin.

Jie'llmest puätt mättmešt vuâstta stre'ss, maantõõttmõõžž da vaiggâdvuõđ. Miõl pue'rrvuäittmõš veä'kkat šiõttlõõvvâd da juä'tkked ooudârra. Jeä'l kuõđđu huõlinad õhttu!

Likkõs lâä'zzat virksmõõvmmõõžž: puk liikkummuš tuejjad pue'r. Juõ'kk lâu'kk – vâžmõš, siõrrmõš, âlgganâärmõš le'be še u'cc likkõs – stääŋ tiõrvâsvuõđ da veä'kkat vue'itted aargâst.

someäi'j kannat jue'kked da räa'jted nu'tt, što tõt ij viigg ääi'j vuäđđmõõžžâst, liikkummuš le'be õhttsaž pooddin. Kõõčcmõš ij leäkku pâi ääi'jest – sii'skin še lij miärkkõtõs. Puk somesii'ske jiâ staaŋ pue'rrvuäittmõõžž: juätkkjeei ve'rdummuš, negatiivlaž da tu'skkeei sii'ske vue'itte hue'need miõllvue'jj da jiõččtââbd.



Vuõŋgâmharjjtõõzzi vie'kkin vuäitt luä'nneed vaard da miõl. Tõi vie'kkin vuäitt sârnnad siiskõ'sse cõõggjem le'be tã'skkuvuõđ šiât, što ij leäkku jie'tt.

Loogg lâä'ss Miõlltiõrvâsvuõttpõõrt seeidain



Mielenterveystalo.fi

Piärkõõškõõzz
lapha.fi/perhekeskukset

Raauk vie'kk-puáluž
lapha.fi/pyyda-apua

Lähellä.fi

Miõlltiõrvâsvuõttpõõrt
mielenterveystalo.fi

Heedran piär
neuvokasperhe.fi

Maainâsveä'kktummuš
lapha.fi/apua-huoliin

sää'mķiõllsaž da -
kulttuurmeâldlaž
kääzzkõõzz

Lappi pue'rrvue'ittemvu'vdd ta'rjjad sää'mķiõllsaž da - kulttuurmeâldlaid kääzzkõõzzid päärnai, nuõrid da piärrijid.

Kõõjj lâä'zz kääzzkõõzzin sää'mķiõllsaž kääzzkõõzzi kääzzkõs-šuurâst



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresvadjinguovlu
Lappi pyreestvajeemkuovlu
Lappi pue'rrvâjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU