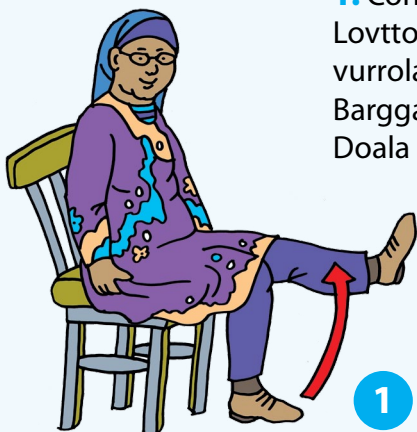


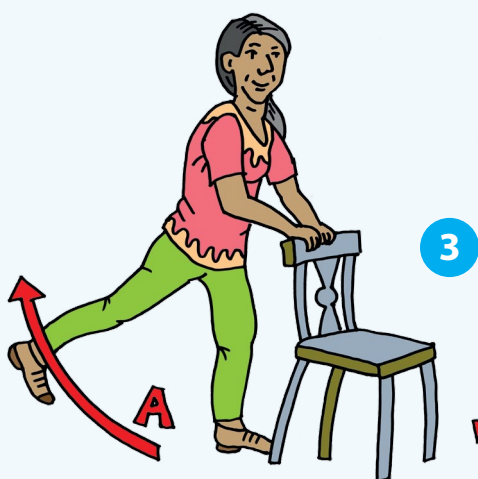
Ruovttulášmmohallanprográmma fámu ja dássedeattu háhkamii

- Bargga lihkastagaid ráfálaččat
- Doala buori gorutguottu ja muitte vuoiŋat go barggat lihkastagaid
- Doala oanehis bottoža lihkastatráidduid gaskkas
- Oaččot prográmmas beaktilabbo go lasihat 1–3 kilo deattuid juolgeruohtasiidda, álggus geahppasat deattuiguin
- Bargga prográmma juohke beaivve



1. Čohkká stuolus čielgi njuolgadin. Lovttot olgeš já gurutbeale julggiid vurrolagaid geaigut ráfálaš leavttuin. Bargga lihkastaga 10–15 geardde. Doala bottoža ja bargga seammá ođđasit.

2. Čuoččas ja dorje stuolu mieiggastahkii dahje beavdái. Lovttut olgeš- ja gurutbeale čippiid vurrolagaid. Bargga lihkastaga goabbáge julggiin 10–15 geardde. Doala bottoža ja bargga seammá ođđasit.



3a. Čuoččas ja dorje masanu. Geige olgešjuolggi čippi geaigut maŋos guvlui ja luoitte. Bargga lihkastaga 10–15 geardde. Bargga seammá gurutjulggiin gurutguvlui. Doala bottoža ja bargga seammá lihkastagaid ođđasit.

3b. Čuoččas ja dorje masanu. Geige olgešjuolggi šušmmi ovddabealde olgešguvlui ja luoitte. Bargga lihkastaga 10–15 geardde. Bargga seammá gurutjulggiin gurutguvlui. Doala bottoža ja bargga seammá lihkastagaid ođđasit.



4. Čuoččas ja dorje masanu. Čuožžil ráfálaččat juolgesuorpmad ala ja luoitte vulos 10–15 geardde. Doala bottoža, savdnjil julggiid ja bargga seammá ođđasit.



5. Stelle stuolu seainni vuostá. Čohkket stuolu ovdaravdii. Gopmir ovddos guvlui ja čuožžil. Bargga lihkastaga 10–15 geardde. Doala bottoža ja bargga seammá ođđasit.

Merke lášmmohallanbottuid ruossain beaivegirjái. Dánu sáhtát čuovvut man jeavddalaččat don lášmmohalat. Tráhpaid goargjun lea maidái buorre hárjehus!

Deahkevuoiemi ja dássedeaddu ovdánit jeavddalaš hárjehallamiin

vku	vu	ma	ga	du	be	lá	so
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

vku	vu	ma	ga	du	be	lá	so
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Namma:

Eanet tránen, gal'lestallat voitas.fi