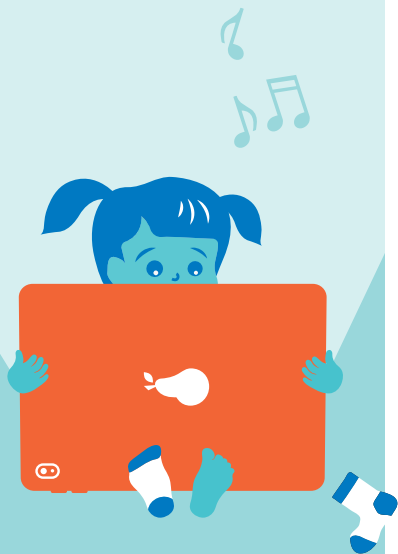


SMÁVVAMÁNÁT JA ŠEARBMAGEAVAHEAPMI – BUORRE ÁLGU

Ofelaš 1 - 5 jahkásaš
mánáid váhnemiidda

Maid berren diehtit
go mu máná
geavaha šearpma?



Láidestus ja oktasaš vásihusat eará váhnemiiguin sáhttet veahkehit máná oazžut buori digitála álgu Dán láidestusas oáččut rávvagiid movt sáhtát gieđahallat šearbmageavaheami iežat bearrašis. Lea dábálaš visot eahpidit áigegeavaheami rájes gitta sisdoalu válljemii mánáide ahkejoavkkus jagis gitta viđa jahkái. Mii sávvat dát láidestusas leat buorit rávvagat geinnodaga alde.

ŠEARBMAGEAVAHEAPMI

Gosii bealli váhnemiin geain leat mánát jahkásaččaid rájes gitta ja viđa jahkái dieđihit ahte mánás lea TV (54 proseantta) dahje dihtorduolbbus (48 proseantta) olamuttus. Oassi lassána dásseidit agi mielde, ja juohke njealját (24 proseantta) 4-5-jahkásaččas lea iežas dihtorduolbbus. Nuoramusaidda dáfus lea dábálaš geahččat filmmaid, filbmaráidduid, dahje TV-prográmmaid, ja dasa lassin geahččat kanálain YouTube dahje YouTubeKid. Oassi geat gehččet sisdoalu dain kanálain lassána maiddái agi mielde.

Gáldu: Smávvanánát ja mediat 2020

DÁN BERRET DON JURDDAŠIT OVDAL GO DIVTTÁT MÁNÁ GEAVAHIT ŠEARPMA

Eanas mánáin lea TV ja dihtorduolbbus olamuttus, ja olu váhnemat diktet mánáid geavahit šearpma dan rájes go leat áibbas unnit. Ovdal go divttát máná šearpma geavahit berret oahpasmuvvat guđiid appaid, neahttabáikkiid ja sisdoaluid mánná sáhttá atnit, ja árvoštallat áiggi ja báikki šearpma geavaheapmái. Leage dihtomielalaš ja ane áinnas váhnendárkkistusa ráddjet beassama ja sisdoalu. Loahpas gihppagis gávnnat QR-koda (linjka) mii doalvu du viidáseappot olu ávkkálaš neahttasiidduide.

BALÁNSA

Olu váhnemat guorahallet man guhká mánná sáhttá geavahit šearpma. Verdens helse-organisasjon (Máilmmi dearvvašvuodaorganisašuvdna) ávžžuha ahte mánát vuollel 2 jagi eai ane šearpma obbanassiige. 2-5 jagi rájes ávžžuhit sii ahte šearbma geavahuvvo ovttas rávis olbmui, ja eanemusat 1 diimmu juohke beaivvi, muhto áinnas unnit. Ávžžuhuvvo maddái unnimusat 2 diimmu fysalaš stoahkan/doaibman juohke beaivvi jahkásažžan bajás.

li oktage bearaš leat ovttalágan, nu ahte min ávžžuhus lea gávdnat čovdosa mii heive du bearrašii.



Jierásmuvvá go mánná go šearbma biddjo eret?
Maid sáhtát ieš dahkat eará láhkái vai
molsašupmi šearpmas juoga earái šaddá álkit?

1. ÁRVALUS: VÁRUT AHTE MÁNÁS LEAT EANET DOAIMMAT GO ŠEARBMA

Mánát dárbbasit oahppat fysalaš dahkama ja vásiheami bokte, iige dušše šearpma bokte. Fuolat ahte mánna lihkada fysalaččat juohke beaivvi.

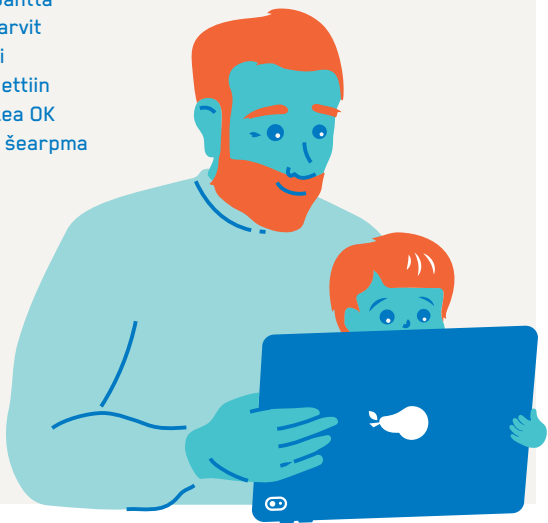
2. ÁRVALUS: RÁHKAT ÁINNAS NJUOLGGADUSAID ŠEARBMAÁIGÁI

Mánna galgá čielgasit diehtit goas ja man guhká sáhtá geavahit šearpma. Sáhtá omd. leat juonalaš garvit šearbmageavaheami boradettiin, stoagadettiin olgun ja seaggas. Lea OK diktit máná geavahit šearpma

muhtumin - muhto ii juohke háve go láittastuvvá.

3. ÁRVALUS: VEALTTA GEAVAHEAMIS ŠEARPMA OVDAL NOHKANÁIGGI

Mánát dárbbasit áiggi «loahpahit beaivvi» ovttas duinna gii leat váhnen. Čuovgi šearbma sáhtá sáhtá jođánit stimuleret máná, mii sáhtá buvttihit másohisvuoda. Naba jus baicca lohkabeatti girjji ovttas dahje lávlubeahtti ovttas mánáin?



SISDOALLU

Appat, videot ja spillat addet oahpu ja guoimmuhit, muhto lea deatalaš ahte sisdoallu maid mánát atnet heivejit sin ahká. Filmmaid, prográmmaid ja spillaid ahkerájit sáhttet leat veahkkin, ja ahte don oainnát man láddan mánná lea ja man olu gierdá.

1. ÁRVALUS: ISKKA VUOS IEŠ

Ovdal go vieččat sisdoalu mánnái, geahččalatta vuos ja gávnnat heivego, boktá go máná beroštumi ja leago álki geavahit.

2. ÁRVALUS: JEARA EARÁ RÁVIS OLBMUIN

Go galggat válljet vuogas filmmaid, appaid dahje spillaid sáhtát don jearrat ovda mearkka dihte ovdaskuvlaoahpaheaddjis dahje eará váhnemiin rávvaga. Válde ovdan dan fáddán váhnenčoahk-kimis mánáidgárddis, dahje jeara veahki jus dárbbášat. Iskka ahkerájiid, ja min ráva lea

čuovvut daid mat leat biddjon jus leat eahpesihkar.

3. ÁRVALUS: VEAHKET MÁNÁ DIÐOLAČČAT VÁLLJET

Nuoramus mánát atnet dain maid don idihat, muhto sáhttet dađistaga eksponerejuvvot sisdollui mii ii heive mánáide. Huma mánáin dan birra makkár sisdoallu don oaivvildat heivvolažžan ja ii, ja čilge manne. Dán agis leat don gii fertet dahkat válljemiid mat leat buorit mánnásat, muhto go háleštat mánáin sáhtát veahkehit su ipmirdit ja buriid válljemiid dahkat ieš dađistaga.

Leat go din bearrašis njuolggadusat šearpma geavaheap-mái? Lehpet go hupman mánáiguin manne rávis olbmuid šearbmageavaheapmi sáhttá leat earálágan go mánáid?

OASSÁLASTE MÁNÁIN

Lea Deatalaš ahte don dieđát maid mánná dahká, ja lea deatalaš geahččat ovttas adden dihte maid mánnái liiko. Gávnnat maid mánná liiko ja gierdá, ja hubmi dan birra maid vásiheahppi dađistaga.

1. ÁRVALUS: HÁLEŠ MÁNÁIN MAID SON OAINNÁ JA DAHKÁ

Huma mánáin dađistaga dan birra maid spillejit, dahje man birra video maid sii gehččet lea. Leage sáhkki, ale dárkkis. Go háleštit dan birra maid sii liikojit geahččat lea dábálaš, boahtá mánná álkibut du lusa jus geavvá juoga balddihahti.

2. ÁRVALUS: ČÁJET MÁNNÁI MOVT GALGÁ ATNIT ŠEARPMA, JA JURDDAŠ GASKKA JA MO LEA ČOHKKÁT

Smávva mánáin lea olu oahppat, earret eará movt iešguhtege šearpmat doibmet. Vaikko

ohppetge johtilit ii leat buot mii boahtá ieš alddis. Jus mánná galgá atnit šearpma guhká lea deatalaš ahte mánná čohkká bures ja geahččá stuorra šerbmi dan sadjái go smávva mobillii.

3. ÁRVALUS: LEAGE BUORRE OVDAGOVVA

Du mánná čuovvola du iežat šearbmageavaheami. Jurddaš movt don ieš geavahat šearpma. Sáhttibeahhti ovda mearkka dihte šaddat ovttá oaivillii ahte eahppi geavat šearpma go boradeahppi dahje hálešteahppi. Čalbmeoktavuohta lea hui deatalaš go hupmabeahhti.

**Leat go dihtomielaláš movt ieš geavahat šearpma?
Jurddaš movt ja goas don geavahat šearpma go mánná lea das.**

OADJEBASVUOHTA NEAHTAS

Go mánát geavahit šearpma sáhttet sii vásihit dinggaid mat dahket sin ballui dahje eahpesihkkarin. Oadjebasvuotta álgá rámmaiguin maid don bijat máná geavaheami ektui. Huma dan birra mii sáhttá dáhpáhuvvat, ja čájjet mánái movt jáddada šearpma jus vásiha juoga mii balddiha su.

1. ÁRVALUS: GEAVAT VÁHNENDÁRKKISTEADDJI

Válljemat dihtoris sáhttet ráddjet ahte máná gávdná vaháguhtti sisdoalu, muhto ii leat mihkkege mii lea 100 % sihkar. Čuovo mieldde dađistaga, dus lea ovddasvástá-dus.

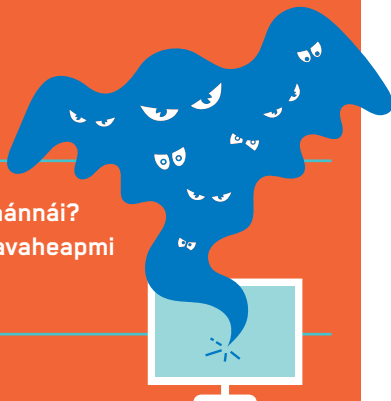
2. ÁRVALUS: ČÁJET MÁNNÁI NJUOLGGOGEAINNUID

Lea váttis dahkat šiehtadusaid unnimus mánáiguin. Čájjet movt sii sáhttet jáddadit jođánit jus juoga lea eatnjehas dahje issoras, ja dáhto sin mitalit dakka viđe manjil.

3. ÁRVALUS: LEAGO MÁNNÁ Oaidnán juoga balddihahtti dáhpedorpmis? Jeddje ja jaskkodahte máná, ja huma dan birra.

Mánát sáhttet gávdnat juoga neahtas maid eai livčče galgan oaidnit. Geahča ieš mii dat lei, ja hálešteahkki makkár dovddut mánás ledje. Divtte máná hupmat friddja ja guldal fuolalaččat.

**Guđet rámmat heivejit du mánái?
Sáhttá go váhnenválljemiid geavaheapmi
lea oassi čovdosis?**





GUOIMMUHEAPMI JA SOSIÁLA OVTTASDOAIBMAN

Mánát liikojit geavahit šearpma danne go lea somá, ja danne go ohppet juoidá. Šearpmain sáhttá maiddái geavahit doallat oktavuoda earáiguin, nugo áhkuiguin ja áddjáiguin.

Válddát go dili čohkkedit ja dutkat digitála sisdoalu mánáinat? Ja háleštit ovttas mii lea maid oaidná ja dahká?

1. ÁRVALUS: VUOINŇASTEAHKKI DIGITÁLA MEDIAIGUIN

Huššás beavvi maŋŋil sáhtta leat buorre vuoinŇastit digitála guoimmuhemiin, dan dihtet sihke smávvát ja stuorrát. Geahčči áinnas filmma dahje spillejeahkki ovttas.

2. ÁRVALUS: LEAHKKI HUTKÁT JA RÁHKADEHKET JUOIDÁ

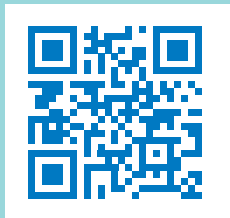
Geavat šearpma ráhkadit juoidá ovttas mánáin. Olu appat diktet máná hukset juoidá ieš, ráhkadit musihka dahje dahkat eará hutkás dinggaid.

3. ÁRVALUS: DOALLI OKTAVUOĐA

Olu mánáin leat fuolkkit ja skihpárat geat orrot eará gávpogis dahje eará riikkas. Šearpma bokte sáhtta mánna doallat oktavuođa earáiguin.

Ja muite; máná riekti priváhtaeallimii berre leat garraseabbo go váhnemiid dárbu juohkit govaid mánáin neahtas.

Jus áiggut eanet dieđuid, obbalaš dieđut resurssaid birra ja movt váhnendárkkistusa biját, skanne QR-koda mobiillain ja raba neahttsiiddu:



Hábmen ja illustrašuvdna:
Provinsen AS
www.provinsen.no

Dát láidestus lea
ovttasbargu gaskal:



Redd Barna



Samfinansiert av den Europeiske Union
Connecting Europe Facility