

Buorre vánhen,

Njuoratmánábearraša eallimii gullet mánggat ilut, muhto muhtumin árgabeaivvit sáhttet šaddat oalle lossadin. Vánhen guoktái sáhttá leat ávkin duollet dállet bisánastit smiehtadit iežaska eallimiid ja ságastallat ovttas daid birra. Dás lea dábálaččat ávki maiddái mánáide ja olles bearrašii.

Dán skovái leat čohkkejuvvon njuoratmánábearrašiidda dehálaš áššit, mat sáhttet addit bearrašii fámuidda dahje stresset árgabeaivvi eallima. Skovi vehkiin sáhtát guorahallat áššiid mat du dahje du bearraša

eallimis addet dál fámuidda (skovi molssaeavttut áibbas dahje oasis seammá oaivilis) dahje dagahit streassa (áibbas dahje oasis sierra oaivilis). Go dovdat daid áššiid, lea álkit dárbbu mielde smiehttat mo sáhtášit rievdadit iežat doaladumiid ja doaimmavearuid.

Skovi lea oaivilduvvon du iežat ja du bearraša geavahussii. Jus háliidat, sáhtát háleštit din bearraša doaimmanávccaid birra maiddái rávvehagas.

Juohke oasis leat njeallje molssaeavttu. Jorbalastte dan, mii buoremusat govve du iežat eallindili.

Ođđa eallindilli njuoratmáná riegádeami maŋŋá	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Lean sáhttán gieđahallat doarvái olu áššiid mat laktásit áhpehisvuhtii ja riegádahttimii.	1	2	3	4
Lean ožžon doarvái dieđu riegádahttima maŋŋelaš šlundivuodas.	1	2	3	4
Lean máhttán ráhkkanit eallinnuppástusaide maid njuoratmáná mielddisbuktá.	1	2	3	4
Moai válde vuhtii njuoratmáná dárbbuid bearraša áiggi geavaheamis.	1	2	3	4
Barggu ja bearašeallima ovttahttin manná njuovžilit.	1	2	3	4
Min ruoktu heive mánnábearrašii.	1	2	3	4
Min ássanbiras lea dorvvolaš ja heivvolaš mánnái.	1	2	3	4

Vánhenvuohta ja njuoratmáná dikšun	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mus lea doarvái áigi mánástallat.	1	2	3	4
Ádden dábálaččat bures njuoratmáná dárbbuid.	1	2	3	4
Duosttan gieđahallat iežan negatiivvalaš dovdduid mat laktásit njuoratmánái.	1	2	3	4
Njuoratmáná luondu/temperameanta vástida mu vuordámušaid.	1	2	3	4
Mus lea doarvái diehtu vánhenvuođa birra.	1	2	3	4
Mus leat olu somás bottožat njuoratmánáin.	1	2	3	4
Máhtán dikšut iežan njuoratmáná.	1	2	3	4

Vánhenvuohta ja njuoratmáná dikšun	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Njamaheapmi manná nu mo ledjen vuordán.	1	2	3	4
Nagodan gieđahallat iežan eahpesihkarvuoda dovdduid.	1	2	3	4
Vánhenvuohta lea dakkár go ledjen vuordán.	1	2	3	4
Lean iežan mielas doarvái buorre vánhen.	1	2	3	4
Dovdán iežan buohta áššiid, mat laktásit vánhenvuhtii ja maiguin sáhtašin šaddat buorebun.	1	2	3	4
Sáhtán háleštit iežan vánhemiiguin vánhenvuoda birra.	1	2	3	4

Párragaskavuohta	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Moai gulahalle bures.	1	2	3	4
Munnos gávdno doarvái oktasaš áigi.	1	2	3	4
Munnos lea lagaš gaskavuohta.	1	2	3	4
Moai sáhtte háleštit munno seksuálaeallimis.	1	2	3	4
Moai máhtte riidalit ja soahpat.	1	2	3	4
Čájehetne ládisvuoda nubbi nubái.	1	2	3	4
Lean duđavaš iežan párragaskavuhtii.	1	2	3	4
Ruoktobarggut juohkásit vuoiggalaččat.	1	2	3	4
Moai dikšo máná vurrolagaid.	1	2	3	4
Moai vigge bargat somás áššiid ovttas.	1	2	3	4

Bearraša doarjjafierpmádat	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Mii oažžut veahki áhkuin ja ádjáin jus dárbbasat.	1	2	3	4
Munno kránnját ja oahppasat veahkehit munno.	1	2	3	4
Mun oaččun doarjaga lagaš olbmos jus dárbbasán.	1	2	3	4
Mii oažžut doarjaga eará mánnábearrašiin.	1	2	3	4
Mis lea vejolaš oažžut veahki máná dikšumiin.	1	2	3	4
Min báikegoddi fállá doarvái mánnábearrašiidda oaivilduvvon bálvalusaid.	1	2	3	4

Bearraša dearvasvuolta ja eallindábit	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Vánhemiid dearvasvuolta lea buorre dilis.	1	2	3	4
Mii fuolahit iežamet dearvasvuodas.	1	2	3	4
Geasge min bearrašis ii leat buohcuvuohta dahje váddu, mas galggašii guoddit fuola.	1	2	3	4
Bearašlahtut leat dábálaččat movttegat.	1	2	3	4
Min bearraša eallindábit virkkosmahttet min.	1	2	3	4
Ovttage bearrašlahtu gárrenávnnasgeavaheapmi ii dagat fuola.	1	2	3	4
Lean dábálaččat virkui.	1	2	3	4
Mus lea miela miel astoáiggebuđaldus.	1	2	3	4
Mis lea doarvái bearraša oktasaš áigi.	1	2	3	4
Oađán doarvái olu.	1	2	3	4
Min bearraš máhttá maid leaikkastallat.	1	2	3	4

Bearraša boahttevuolta	Áibbas seammá oaivilis	Oasil seammá oaivilis	Oasil sierra oaivilis	Áibbas sierra oaivilis
Min bearraša ekonomalaš dilli lea dorvastuvvon.	1	2	3	4
Min bearrašis ii leat ballu bargguhisvuodas.	1	2	3	4
Min bearraša boahtteáiggi oidnosat leat čuovgadat.	1	2	3	4
Vuoiŋjalaš dahje heakkalaš áššit addet midjiide návccaid.	1	2	3	4
Mis leat doarvái návccat ceavzit dán eallindilis.	1	2	3	4

Mat eará áššit addet fámuid bearrašii?

Mat eará áššit stressejit bearraša?