

- Tobdstõõdam sää'mkulttuure da pääiklaž jiižasnallšemvuõdid.
- Ci'stjam juákksa kulttuurtağga.
- Šiõttlõõvam määngkulttuursi'žže tuâjjõutstõ'sse.

- Toobdam jiižan raavâsvuõttân da oudâsviikkâmsââ'j. Ânam huõl, što jiižan siltummuš lij ääi'jtää'zest.
- Põõžžam jiižan ämmatrolâst.
- Priimam tuâjjõutstõõzz määngnallšemvuõđ da jee'resnallšem taimmannaalid tuâjjuu'di ra'vvjõõzzi se'st.
- Tuejjääm õhtsažtuâj keâštõõttâm sâjja.
- Harjnnâttam odđ tuâjjla tuõjju samai tärkka.

*Sää'mkulttuur lokku vâlddmõš
tuâjj-jälstõõttmõõžžâst*

Ämmatlažvuõtt

Tuâjj-jälstõõttmõõžž mall sää'mvuu'dest

MIJ RAAJÂP õõutveäkka pue'rr tuâjjõutstõõzz. Vuässõõdam pue'rr tuâjjõutstõõzz RAAJMÕ'SŠE DA ČÖNNÕõdam pue'rr tuâjj-jälstõõttmõ'sše.

Tuâjj-jälstõõttmõš

*Tobddji vaaldšummuš
da kiõtt'tõõllmõš*

- Tääimam pue'rr tuâjtaaurõšvuõđ vuâđjurddji meâldlânji, pue'reld da õõutnalla.
- Šiõhtlõõdam miõttlânji jee'res oummuid da kiččlõõdam pue'tted nuu'bb sâjja.
- Vääldam miõ'lle tie'ddi aa'sšid ou'dde tâ'lles ä'sšvuä'mstee'jin.
- Tiõrvtam pukid.
- Leäm mie'ldd.
- Spä'ssbõõžžam, gu leäm spä'ssballaš.
- Pro'stjõõdam, gu tõõzz lij mäinn.
- Kiččlõõdam dialoog da õõlmtõõzz

- Jiižan taimm'mõõžžâst vääldam lokku, što muu mainstemvue'kk da nää'll lij positiivlaž da sme'llkõ'tti.
- Teâdam jiižan tobddjään, pâastam jää'dted tõid ämmte'ld da reflektâ'sted tõid.
- Oudam tuâjtaaurõ'sše tuâjrräüh da taarbseen säarnam tuõjju kuõskki ä'kkes tobddjin tuâjjlažjää'dteeja.

