

HEIDI GUTTORM EINARSEN • MARIT MIKKELSDATTER EIRA MURUD

# BIEB MU

## JA DEARVAŠVUOHTA

OAHPAHEADJEBAGADUS 5.-7. CEAHKKI



DAVVISÁMEGIELLA

ČállidLágádus 2021

ČálliidLágádus – ForfatternesForlag – Authors'Publisher  
Pb 140, NO-9735 Kárášjohka-Karasjok

[poasta@lagadus.org](mailto:poasta@lagadus.org) • [post@forfatternesforlag.org](mailto:post@forfatternesforlag.org) • [post@authorspublisher.org](mailto:post@authorspublisher.org)

Neahttagirjegávpi – Nettbokhandel – Online Bookstore:  
[www.gavpi.org](http://www.gavpi.org)

Dán almmuhusa bargguid suodjalit vuoignaduodjelága njuolggadusat.  
Almmuheaddji ja vuoigatvuođaoamasteaddjiid sierra lobi haga ii oaččo dán  
buktaga mánget dahje geavahit viidát go maid láhka suovvá.

Sámediggi Norggas lea ruhtadan oahpponeavvu almmuheami.

© ČálliidLágádus 2021

Govat: Pixabay s. 9, 25 (gurut vuollin, vuolimus, olgeš vuolimus), 76 ja 106, Heidi Guttorm  
Einarsen s. 12, Ken Ronny Porsanger s. 25 (olgeš badjin), Shutterstock s. 1, Liv Tone Boine s.  
25 (gurut badjin), Marit Mikkelsdatter Eira Murud s. 25 (bajimuš), Unsplash s. 27, 37, 58, 59,  
77, 95, Charlotte Helgeland s. 70, Britt Hansen s. 82:

Gráfalaš barggus vástida Britt Hansen/ČálliidLágádus  
ISBN 978-82-8263-454-7

# SISDOALLU

Ovdasánit	8	Gealbu	15
<b>OASSI 1</b>		Gealbomihttomearit 7. ceahki manjá	16
<b>OBBALAŠ OASSI</b>	9	Gealbomihttomeriid vearbbat	16
<b>Álgu</b>	10	Dađistaga árvvoštallan	17
Biebmu ja dearvvašvuhta	10	<b>Oahpponeavvu</b>	17
Geavatlaš-estehtalaš fága	10	Oahpponeavvu vuodđu ja doaibma	17
Biebmoallergiija ja biebmogielddus	11	Oahppogirji, Bargogirji, Neahttasiidu ja Oahpaheaddjebagadus ja movt dat lea huksejuvvon	17
Sihkarvuhta skuvlagievkkanis	11	Oahppogirji	18
Oahppat oahppat	11	Heiveheapmi/Differensieren	18
<b>Fágaodastus ML20S:</b>		Bargogirji	19
<b>Biebmu ja dearvvašvuhta</b>	13	Neahttasiidu	19
Fága birra	13	Oahpaheaddjebagadus ja movt dat lea huksejuvvon	19
Fága relevánsa ja guovddáš árvvut	13	Duogášdieđut oahpaheaddjai	19
Guovddášelemeanttat	13	Guovddáš doahpagat	19
Dearvvašvuodaovddideaddji biebmodoallu	13	Čoahkkáigeassogažaldagat	20
Guoddevaš borrandábit ja guoddevaš geavaheapmi	13	ML20S gealbomihttomearit	20
Biebmu ja borramat identitehta- ja kulturovdanbuktimin	14	Fágaidrasttildeaddji fáttát	20
Vuodđogálggat biebmu ja dearvvašvuhta-fágas	14	Plánet oahpahusa	20
Njálmmálaš gálggat	14	1. Oahppoulbmilat	21
Máhttit čállit	14	2. Duođástit maid lea oahppan/ árvvoštallan	21
Máhttit lohkat	14	3. Sisdoallu/oahppandoaimmat	21
Máhttit rehkenastit	14	Heivehit oahpahusa	22
Digitála gálggat	14	Vuodđogálggat biebmu ja dearvvašvuhta-fágas	23
Fágaidrasttildeaddji fáttát	15	Cavgileamit álggaheapmái	23
Álbmotdearvvašvuhta ja eallinhálddašeapmi	15	Vástádusat ja mearkkašumit bargobihtáide	24
Guoddevaš ovdáneapmi	15	Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide	24

Evttohusat lassi lohkosiid oahpaheddjiide	24
Evttohusat lassi lohkosiid ohppiide/ teavsttat čiekŋalisoahppamii	24

## OASSI 2 KAPIHTALLÁIDEHUS 25

### KAPIHTTAL 1

<b>Biebmu ja máistu</b>	26
Duogášdieđut oahpaheaddjái	26
Guovddáš doahpagat	27
Čoahkkáigeassogažaldagat	27
ML20S gealbomihttomearit	28
Plánet oahpahusa	28
Heivehit oahpahusa	29
Vuođđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 1	29
Cavgileamit álggaheapmái	29
Vástádušat ja mearkkašumit bargobihtáide	30
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 23	30
Praktihkalaš/geavatlaš bargobihtáide oahppogirjjis	31
Bargobihtáide bargogirjjis s. 6-23	31
<i>Biepmut mearas</i>	31
<i>Biepmut eanuin ja jogain</i>	31
<i>Biepmut jávrriin</i>	31
<i>Biepmut duoddaris</i>	32
<i>Biepmut eanadoalus</i>	32
<i>Biepmut meahcis</i>	32
<i>Gos boahtá biebmu?</i>	32
<i>Luondduriika</i>	32
<i>Niitu</i>	32
<i>Divrrit ja biebmu</i>	32
<i>Daga njálggahája</i>	33
<i>Dovddatgo vuođđomágu?</i>	33

<i>Čilge iešguđetlágan biepmuid</i>	34
Evttohusat lassi bargobihtáide/ doaimmaide	34
Evttohusat lassi lohkosiid oahpaheddjiide	34
Evttohusat lassi lohkosiid ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii	35

### KAPIHTTAL 2

<b>Málestapmi</b>	36
Duogášdieđut oahpaheaddjái	36
Guovddáš doahpagat	37
Čoahkkáigeassogažaldagat	37
ML20S gealbomihttomearit	38
Plánet oahpahusa	38
Heivehit oahpahusa	39
Vuođđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 2	39
Cavgileamit álggaheapmái	39
Vástádušat ja mearkkašumit bargobihtáide	40
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 45	40
Praktihkalaš/geavatlaš bargobihtáide oahppogirjjis	40
Bargobihtáide bargogirjjis s. 24-45	41
<i>Gievkkanreaidduid namahusat</i>	41
<i>Niibbit</i>	41
<i>Masa mii geavahit gievkanreaidduid?</i>	41
<i>Málestapmi</i>	41
<i>Movt elliid, guliid ja šattuid málestit biebmun</i>	41
<i>Láibun</i>	42
<i>Duođalašmeattáhusat</i>	42
<i>Bihpporgáhkobáhkár-lávlla</i>	43
<i>Bircospeallu</i>	43

<i>Ruossalassánit</i> .....	44
<i>Mu galmmiheapmi</i> .....	45
<i>Gažaldagat oahppogirječállosii</i> .....	45
Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide .....	46
Evttohusat lassi lohkosiidde oahpaheddjiide .....	46
Evttohusat lassi lohkosiidde ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii .....	47

## KAPIHTTAL 3

<b>Riibadit ja vurket biepmu</b> .....	49
Duogášdieđut oahpaheaddjái .....	49
Biebmu sáhtta billašuvvat mángga ládje .....	49
Hávrun .....	49
Ivdni rievdá .....	50
Máhku rievdá .....	50
Enzymat doaimbagohtet .....	50
Mikroorganismmat .....	50
Biebmo-riibadeapmi .....	5
Riibadanvuogit .....	51
<i>Liggen, báhkadeapmi, vuoššan</i> .....	51
<i>Galmmiheapmi ja jieknudeapmi</i> .....	52
<i>Goikadeapmi</i> .....	52
<i>Suovastuhttin</i> .....	52
<i>Sálden, spihken ja sohkkarastin</i> .....	53
<i>Fermenteren/jeastadeapmi (gjæring)</i> .....	53
<i>Kemijalaš riibadanvuogit</i> .....	53
Riibadit iešguđetlágan biebmošlájaid .....	53
<i>Biergu</i> .....	53
<i>Guolli</i> .....	54
<i>Ruotnasat, šaddosat ja muorjjit</i> .....	56
<i>Gordnebuktagat</i> .....	57
<i>Mielkebuktagat</i> .....	57
<i>Monit</i> .....	58

Guovddáš doahpagat .....	59
Čoahkkáigeassogažaldagat .....	59
ML20S gealbomihttomearit .....	60
Plánet oahpahusa .....	60
Heivehit oahpahusa .....	60
Vuođđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 3 .....	61
Cavgileamit álggaheapmái .....	61
Vástádusat ja mearkkašumit bargobihtáide .....	62
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 75 .....	62
Bargobihtáide bargogirjjis s. 46-57 .....	63
<i>Biepmu guohcaganproseassa</i> .....	63
<i>Movt riibet biepmut buoremusat?</i> .....	64
<i>Biebmoindustriija riibadangoansttat</i> .....	64
<i>Oktiigesson čálus</i> .....	64
<i>Bustávamoivi</i> .....	64
<i>Gažaldagat oahppogirječállosii</i> .....	64
Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide .....	65
Evttohusat lassi lohkosiidde oahpaheddjiide .....	65
Evttohusat lassi lohkosiidde ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii .....	66

## KAPIHTTAL 4

<b>Árbevirolaš borranbáikkid ja borrandábit</b> .....	67
Duogášdieđut oahpaheaddjái .....	67
Movt biebmoárbevierut gullet lundui ja eallindábiide iešguđet guovlluin .....	68
Biebmo-gierdu oahppogirjjis s. 86-87 .....	69
Biebmu dolas .....	75
Borrandábit lávus ja goađis .....	76

Guovddáš doahpagat	77
Čoahkkáigeassogažaldagat	77
ML20S gealbomihttomearit	78
Plánet oahpahusa	78
Heivehit oahpahusa	79
Vuođđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 4	79
Cavgileamit álgaheapmái	79
Vástádusat ja mearkkašumit bargobihtáide	80
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 103	80
Bargobihtáide bargogirjjis s. 58-67	81
<i>Lávvonamahusat</i>	81
<i>Gohttema ja lávostallama njuolggadusat</i>	81
<i>Riekta vai boastut?</i>	83
<i>Ruossalassánit</i>	84
<i>Bircobargobihtá</i>	85
<i>Gažaldagat oahppogirječállosii</i>	85
Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide	86
Evttohusat lassi lohkosiidda oahpaheddjiide	86
Evttohusat lassi lohkosiidda ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii	88

## KAPIHTTAL 5

<b>Biebmoávdnasat, eallindábit ja dearvvašvuohta</b>	89
Duogášdieđut oahpaheaddjai	89
Biebmoávdnasat	90
Biebmogálvojoavkkut ja daid biebmoávnassidoallu	90
<i>Mielki, mielkebuktat ja vuostá</i>	90
<i>Biergu ja monit</i>	90

<i>Guolit ja skálžoeallit</i>	90
<i>Gordnebuktagat</i>	91
<i>Ruotnasat, šaddosat ja muorjjit</i>	92
<i>Margariidna, vuodja ja olju</i>	92
<i>Niehtit ja siepmanat</i>	92
<i>Sohkarbuktagat</i>	92
Dálá rávvagat	93
<i>Iđitborramuš – energiija/alva iđđedis</i>	93
<i>Beaiveborran – ođđa návccat beaiveguovdil</i>	93
<i>Gaskabeavvit</i>	94
<i>Eahketborramuš</i>	94
<i>Snoahpamuš</i>	94
Guovddáš doahpagat	95
Čoahkkáigeassogažaldagat	95
ML20S gealbomihttomearit	96
Plánet oahpahusa	96
Heivehit oahpahusa	96
Vuođđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 5	97
Cavgileamit álgaheapmái	97
Vástádusat ja mearkkašumit bargobihtáide	98
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 137	98
Bargobihtáide bargogirjjis s. 68-87	98
<i>Biebmoávdnasat</i>	98
<i>Biebmogálvojoavkkut</i>	99
<i>Maid don borat ovtta vahkkus?</i>	99
<i>Dearvvašlaš eallindábit</i>	99
<i>Mu eallindábit</i>	100
<i>Beaivebiebmu</i>	100
<i>Duođalašmeattáhusat</i>	100
<i>Ruotnasborran-lávlla</i>	100
<i>Lášmmohallanbingo</i>	101
<i>Gažaldagat oahppogirječállosii</i>	101
Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide	101
Evttohusat lassi lohkosiidda	



oahpaheddjiide .....	102
Evttohusat lassi lohkosiid ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii .....	102

## KAPIHTTAL 6

<b>Biebmomáinnus, biebmoláhka ja biebmomearkkat</b> .....	<b>103</b>
Duogášdieđut oahpaheaddjái .....	103
Máinnus .....	103
Váikkuheaddjit .....	104
Biebmoláhka ja biebmomearkkat .....	104
Guovddáš doahpagat .....	106
Čoahkkáigeassogažaldagat .....	106
ML20S gealbomihttomearit .....	107
Plánet oahpahusa .....	107
Heivehit oahpahusa .....	107
Vuođđogálggat biebm ja dearvvašvuohta-fágas kap 6 .....	108
Cavgileamit álggaheapmái .....	108
Vástádusat ja mearkkašumit bargobihtáide .....	109
Bargobihtáide oahppogirjjis s. 156 .....	109
Bargobihtáide bargogirjjis s. 88-103 .....	109
<i>Biebmomáidnosat TV:s</i> .....	109
<i>Čále máinnusčállosa!</i> .....	110
<i>Biebmoláhka</i> .....	110
<i>Biebmomearkkat</i> .....	110
<i>Biebmodoavnnjit</i> .....	110
<i>Biebmogálvobuktagat</i> .....	110

<i>Gažaldagat oahppogirječállosii</i> .....	110
Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide .....	112
Evttohusat lassi lohkosiid oahpaheddjiide .....	113
Evttohusat lassi lohkosiid ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii .....	113

# Ovdasánit

Biebmu ja dearvvašvuohta 5.-7. ceahkkái oahpaheaddjebagadus lea guovtti oasis.

Vuosttaš oasis lea obbalaš oasis. Das lea álgu, pedagogalaš cavgileamit, fágaođastusa Máhttolokten 2020 S (ML20S) biebmus ja dearvvašvuohta-fága gealbomihhtomearit, vuodđogálggat, fágaidrasttildeaddji fáttát, gealbomeroštallan ja eará heivvolaš dieđut. Obbalaš oasis leatne maiddáid váldán mielde áššiid maid berre vuhtiiváldit, árvoštallat ja suokkardit ovdalge oahpahusa plánegoahtá. Dás čilgejetne maiddáid movt oahppogirji lea huksejuvvon ja movt nubbi oasis lea lágiduvvon.

Nuppi oasis, mii lea oahppogirje-kapihtalbagadus, láidejetne oahpaheddjiid kapihttalis kapihttalii.

Ávžžuhetne oahpaheddjiid lohkat obbalaš oasis ovdalge rahpá nuppi oasis. Dalle ipmirda ja ávkkástallá nuppi oasis buorebut.



O A S S I 1

---

## OBBALAŠ OASSI



## Biebmu ja dearvvašvuolta

Oahppu biepmu ja dearvvašvuolta birra lea mávssolaš, ii dušše min fysalaš dearvvašvuolta, muhto maiddá min psyhkalaš dearvvašvuolta dihte. Dat vuodđuda buori sosiála eallima. Mánát berrejit árraagis juo oahppagoahit biepmu ja dearvvašvuolta birra ja movt dát gullet oktii.

Norggas lea 20 % buot mánáin badjelmeare lossa rumašdeaddu ja dát lohku goargnu 30 % go mánát ollejit nuoraidskuvlii.<sup>1</sup> Badjelmeare lossa rumašdeaddu lea váralaš dearvvašvuhtii ja dan ferte eastadit juo árraagi rájes. Danne lea dehálaš oahppat biepmu ráhkadit vuodus, buriid borran- ja eallindábiid birra, ja daid álggahit, ásahtit ja válljet nu árrat go vejolaš. Dakkárat čuvvot rávesolbmoahká ja bistet olles eallima. Mánáin leat iešguđetlágan rupmašat ja rumašhámit. Dehálaččamus ii leat seakka rumašhápmi, muhto ahte mánna galgá leat dearvvaš ja ahte su rumaš doaibmá dasa maid son háliida bargat, ja ahte mánna loaktá.<sup>2</sup> Mánát galget maiddá oahppat kritihkalaččat árvvoštallat dieđuid iešguđet mediain ja neahtasiidduin.

Biebmu ja dearvvašvuolta-fágas, ja dát guoská dieđusge maiddá eará fágaide, ii leat vejolaš oahpaheaddjebagadussii válddahit, iige oahppogirjjiis lohkat ja dan bokte oahppat ovttasbarggu, áddejumi, árvvusatnima ja movt nuppiin atnit fuola. Oahppogirjji bokte iige leat vejolaš vásihit oktasašvuodadovddu, oktasaš-vásihusaid ja buori psyhkalaš dearvvašvuolta. Dii, oahpaheaddjit, fertebehtet láchit oktasaš doaimmaid maid bokte oahppit besset vásihit ja hukset positiivva oktasašvuolta ja oktasašvuodadovddu. Dii fertebehtet suokkardit ja gávnnahtit movt dii sáhttibehtet din skuvllas

daid geavatlaččat čađahit. Ulbmil ferte goit leat hukset buriid, lagas ja nanu oktavuodaid, ja buriid oktasaš vásihusaid, muittuid ja muitalusaid. Seammás dii áimmahuššabehtet oktasaš árvvuid ja árbbi. Biepmu, málestemi ja biebmóárbevieruid bokte mii lunddolaččat háhkat buori eallinlági.

## Geavatlaš-estehtalaš fága

Ráđđehus háliida strategiiain: *Skaperglede, engasjement og utforskertrang*, loktet earret eará oahpaheddjiid máhtu, gealbbu ja árvvu geavatlaš-estehtalaš fágain. Biebmu ja dearvvašvuolta lea okta dain geavatlaš-estehtalaš fágain. Geavatlaš-estehtalaš doaimmat heivejit earenoamážit buori ceahkkejodiheami ásaheapmái ja buriid oahppanproseassaid ásaheapmái/heivemii. Geavatlaš-estehtalaš fágaid bokte galggašedje oahppit beassat válljet oahppat geavatlaš bargguid ja doaimmaid bokte. Giela ja doahpágiid ohppet sosiála oktavuodas mii lunddolaččat gullá geavatlaš doaimmaide ja bargovugiide.

Moai ávžžuhetne oahpaheddjiid dárkilit árvvoštallat movt din ceahkis dahje joavkkus sáhtta bargat geavatlaččat oahppanstrategiiid ovdidemiin. Sámi árbevirolaš oahpahanduohki lea bargguid bokte oahppat, nappo ahte oahppi čuovvu meaštara dahje fágačeahpi, su gii bagada ohppiid máhttui ja gelbbolašvuhtii. Oahppi áicá, čuovvu ja dahká nu movt meaštir dahje fágačeahppi dahká. Dáid beliid galgá maid ohppiide čilget vai sii máhtáše didolaččat ángiruššat iežaset oahppama, oahppanproseassa ja oahppanstrategiiid gealbomihhtomeriid olahit (metakognitiivvalaš ságaškuššan).

Máhttodepartemeantta strategiija: *Skaperglede, engasjement og utforskertrang*: <https://www.regjeringen.no/contentassets/c8bbb637891443fea7971ba8e936bca4/skaperglede-engasjement-og-utforskertrang.pdf>

1 fhi.no 2020

2 S. Steinbekk prof. NTNU. 2020

Biebmu ja dearvvašvuohta-fága, nugo earáge servodatlaš fágat, eai leat bissovaččat muhto dynámalaččat (rievdadeaddji fámolaš). Danne lea dehálaš ahte oahpaheaddji diđolaččat dárkkista ođastusaid, doahpagiid ja rievda-miid mat gusket biebmu ja dearvvašvuohta-fágii. Dat rivdet johtilit go dasa geavahit ollu dutkanressusaid.

## Biebmoallergiija ja biebmoallergiija ja biebmoallergiija

Biebmoallergiija lea lassánan álbmogis mañimus 20-30 jagi, ja dat lea giksin sutnje gii gillá allergiijain. Rumašlaš bákčasat bohciidit, omd. čoavjebákčasat, ja dat čuočcá eallinárvi ja servvoštallamii. Biebmoallergiija lea dilli go olmmoš/olbmorumaš ii gierdda dihto biepmuid. Rupmaša suodjalus vuosttalda vassis biepmuid ja hilgu daid. Olmmoš buohccá ja ferte oazžut medisiinnalaš dálkkodeami vai dearvvašmuvvá fas.

Oahpaheaddji galgá dihtoštít leatgo su ohppiidoavkkus oahppit geain leat biebmoallergiijat, ovdalگو oahpahišgoahtá fága. Oahppi galgá buktit doavtterduođastusa ahte sus lea biebmoallergiija, ja makkár biepmuid ii gierdda. Oahpaheaddji ja skuvla galgá háhkat dieđuid das movt galgá garvit dakkár biepmuid ja makkár molssaeavttut gávdnojit. Galgá maid hárijehaladettiin oahppat movt láhttet, geasa dieđihit ja maid bargat jus oahppi vahágis borrá dakkár biepmu maid ii gierdda. Muhtun ruovttut gildet iežaset mánáid borramis ja duohtadeamis dihto biepmuid. Dan galgá váldit vuhtii skuvlagievkkanis ja oahpahusas.

Dás sáhtta lohkat eambo: <https://nhi.no/sykdommer/allergi/matvare-allergi-og-intoleranse-kostrad/matvareallergi-har-jeg-det/?page=8>

Gáldu: nhi.no

## Sihkarvuohta skuvlagievkkanis

Eanaš oahppit liikojit searvat gievkkan-doaimmaide, beassat gievkkanis livžžodit ja ieža ráhkadit biepmuid. Ollu lihkohisvuođat dáhpáhuvvet ruovttuin jahkásaččat, áinnas gievkkanis. Duođalaš buolašeamit báhka ommaniid dahje duoldi čázi geažil. Ollugat čuohtadit fasttet go galget bastilis niibbiiguin čuohtat ja smávvat biepmuid. Maiddái gievkkanmašiinnat leat váralaččat, vaikko ođđa gievkkanmašiinnain leat suddjen- ja sihkarvuođaráhkkanusat nu ahte dat eai doaibma-goađe/fierrugoađe/soatkagoađe ovdalگو sihkarvuođalohkit leat sajis. 113 telefonnummir galgá leat seainnis. Buohkat galget diehtit gos buollinčáskadanreaidu lea, movt báhtarussii beassat, ja eará.

Biebmu ja dearvvašvuohta-fága oahpaheaddji galgá várret áiggi ohppiiguin ovttas geahčadit visot sihkarvuođadábiid maid dii lehpét ása-han. Dat sáhttet leat omd. gielddus viegadit niibi gieđas, muđui gielddus viegadit skuvlagievkkanis, ii stilčuhit sáibbočázi/čázi láhttái, dahje sihkastit jus vahágis dahká dan (váralaš njalkkihit), álo bassat gieđaid ovdalگو álggaha oahpahusa ja málesteami, iešguđetlágan čuoht-panteknihkaid oahpahallat ja álo muitit dieđihit go lea lokteme duoldi ruittu eret vuoššán-pláhtas. Čállet njuolggadusaid ja darvvihehket daid skuvlagievkkanseaidnái. Oahpahallet ja muittuhehket daid guđet guimmiidasadet.

Geavahehket álo doahpaga *skuvlagievkkan*. Dan láhkái čalmmustahtta ahte dát lea skuvla- ja oahppandilálašvuohta.

## Oahppat oahppat

Dás gávdnabehtet reaiduid ja skoviid mat sáhttet leat ávkin oahppamis, ja dieđuid struktureremis:

<https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html>



<https://calliidlagadus.org/do/oahppanstrategiijat-anus.html>

<https://calliidlagadus.org/do/%c4%8d%c3%a1llinskovit.html>

<https://calliidlagadus.org/do/giela-dihtomielala%c5%a1vuotta.html>

Bloggen/vloggen (videologgen)

Dat maid oahppit ohppet skuvllas, dan galget máhttit geavahit eará oktavuodain ja duohta eallimis. Skuvla ii galgga nappo dušše ámmáhiidda ráhkkanahitit ohppiid, muhto maiddá eallimii muđui. Moai ávžžuhetne din áсахit blokka man bokte almmuhehpet dan maid bargabehtet biebmu ja dearvvašvuotta-fágas, ja biepmuid maid lehpet ráhkadan.

Bloggačállima bokte ohppet oahppit ieža ollu sihke biebmoráhkadeami, biebmoávdnasiid, neahttahálddašeami, dearvvašvuotta, árbevirolaš máhtu, digitála ovdanbuktime, ekonomiija, máinnusteami, giela, biebمولága ja biebmo-markkaid birra. Dat fas addá máhtu ja gelb-bolašvuotta válljet jierpmálaččat mángga eará

oktavuodas eallimis.

Blokka sáhtta almmuhit skuvlla interneahttavuogádagas, dahje dušše oahppanlávddi siskkobealde jus ii hálit almmuhit dan almmolašvuhtii. Bloggen/vloggen rahpá vejolašvuoda oahppat mánggaid beliid árgabeaivválaš doaimmain maid oahppit dárbbasit vai máhttet hálddašit eallima. Bloggen/vloggen movttiidahtta ohppiid oahppat ja álkidahtta maiddá árvoštallama ja bagadallama. Das sáhtta máhccat ovddeš bargodoaimmaide ja geahčadit ja logadit maid ovdal lea bargan, čállán ja čadahan.

Bloggen-/vloggenreaidut:

<https://www.blogg.no/>

<https://wordpress.com/>

# Fágaodastus ML20S: Biebmu ja dearvvašvuohta

## Fága birra

### Fága relevánsa ja guovddáš árvvut

Biebmu ja dearvvašvuohta lea guovddáš fága ovdánahttit áddejumi biebmodoalu ja dearvvašvuođa oktavuodaide. Biepmus ja dearvvašvuođas galget oahppit oahppat plánet ja ráhkadit biepmu ja vásihit borramiid ovttas earáiguin. Fága galgá váikkuhit dasa ahte oahppit ovdánahttet gelbbolašvuođa hálddašit iežaset eallima. Fága bokte galget oahppit oazžut máhtu sámi kulturárbbi birra mas biebmoárbevierut gullet oktii luondduin ja eallinvugiin iešguđet guovlluin. Danne lea mávssolaš geavahit sámi doahpágiid, dajahusaid ja muitalusaid gulahallamis ja ovttasdoaimmamis. Ráhkadit biepmu báikkálaš biebmogálvvuiguin iešguđet oktavuodain dagaha ahte oahppit ohppet birget, ja dat addá maiddáid sidjiide áddejumi mat árvvut leat biebmoregiovnnain. Biebmu ja dearvvašvuohta galgá leat mielde ovddideamen álbmotdearvvašvuođa, biebmoilu ja beroštumi biebmogálvvuid šládjiivuhit ja borranvieruide servodagas. Biebmu ja dearvvašvuohta galgá arvosmahttit kreativitehta, ovttasbarggu ja čađahannávccaid.

Buot fágat galget leat mielde duohtandahkamin oahpahusa árvovuodu. Biebmu ja dearvvašvuohta galgá praktihkalaš bargguid, suokardeami ja estehtalaš ovdanbuktinvugiid bokte váikkuhit dasa ahte oahppit ovdánahttet beroštumi ja kreatiiva ja hutkás dáidduid. Sosiála searvevuoda bokte biebmoráhkadeamis ja borramiin galgá fága leat mielde ovddideamen ovttasbarggu, áddejumi, fuola ja árvvusatnima

nubbi nubái, ja bidjat vuodu ovttáárvosašvuhit ja dásseárvui. Biebmoráhkadeapmi ja borramat leat čadnon oktavuhtii ja árvvasvuhit. Dihtomielašvuohta biebmoárbevieruid ja biebmoriggodagaid girjáivuoda birra Sámis ja davviguovlluin sáhtá addit áddejumi ja eanet beroštumi ja árvvusatnima kultuvrrain eará osiin máilmmis. Oktasaš referánsarámmat sáhttet addit positiivvalaš identitehtaovdáneami. Biebmu ja dearvvašvuohta galgá leat mielde ovdánahttimin kritihkalaš jurddašeami, ehtalaš dihtomielašvuođa ja ovddasvástádusdovddu ohppiin, vai sii máhttet válljet biepmu mii lea sihke dearvvašvuođaovddideaddji ja guoddevaš. Oahppoplána lea vuodđuduvvon sámi árvvuide, gillii, kultuvrii ja servodateallimii.

## Guovddášelemeanttat

### Dearvvašvuođaovddideaddji biebmodoallu

Biebmoráhkadeami ja ráhkkanahhttima bokte borramii galget oahppit beassat vásihit biebmoilu ja ovdánahttit máhtu dorvvolaš biepmu ja dearvvašvuođaovddideaddji biebmodoalu birra. Dearvvašvuođaeiseválddiid biebmoarávvgat leat oahpahusa guovddázis, ja oahppit galget oazžut áddejumi oktavuodas gaskal biebmoávdnasiid ja dearvvašvuođa ja ovdánahttit gelbbolašvuođa máhttit válljet dearvvašlaš ja mánggabealat biebmodoalu.

### Guoddevaš borrandábit ja guoddevaš geavaheapmi

Biepmu geavaheapmi ja válljen váikkuha indiviidii, birrasii ja máilbmái gos eallit. Borramiid plánema ja biebmoráhkadeami bokte galget oahppit oahppat ávkkástallat biebmoávdnasiid ja biebmoázahusaid, ja áddet ahte biebmu lea ráddjejuvnon resursa, vai ohppet guoddevaš borrandábiid ja šaddet dihtomielaš geavaheaddjin.



## Biebmu ja borramat identitehta- ja kulturovdanbuktimin

Biebmo- ja borrankultuvra rievdá dađistaga, ja dasa váikkuhit biebmoávnnasgeavaheapmi, máhttu, árbevierut ja sosiála dahje oskkolaš norpmat ja árvvut. Biebmoráhkadeapmi ja borramat leat suokkardeami, ovttasbarggu ja ovttashábmema sosiála arenat. Norgga ja eará riikkaid biebмокultuvrraid ja kultuvrralaš doaimmaid deaivvadeamit ovddidit girjáivuoda ja lasihit áddejumi, dihtomielalašvuoda ja diehtoángirvuoda. Ná galget oahppit beassat vásihit borranilu ovttas ja ná sáhttet min biebмокultuvrrat sihke ođasmahttojuvvot ja seailuhuvvot.

## Vuodđogálggat biebmu ja dearvvašvuolta-fágas

### Njálmmálaš gálggat

Njálmmálaš gálggat biepmus ja dearvvašvuodas lea máhttit gaskkustit fágalaš imaštallama ja refleksuvnna muitalusaid ja ságastallamiid, digaštallamiid ja ovdanbuktimiid bokte. Njálmmálaš gálggaid ovdánahttin biepmus ja dearvvašvuodas vuolgá ságastallamis biebmoráhkadeami birra dasa ahte ovdanbuktit ja digaštallat eanet ahte eanet kompleksa fáttáid dearvvašvuoda, biebmogolaheami ja biebmosihkarvuoda birra. Dađistaga fertejit oahppit geavahit eanet fágasániid go galget vuoduštit iežaset válllejumiid, dahje go galget searvat fágalaš digaštallamiidda.

### Máhttit čállit

Máhttit čállit biepmus ja dearvvašvuodas lea hábmet teavsttaid maid geavaha biebmoráhkadeamis ja borramiid oktavuodas. Máhttit čállit fágas lea maiddá gaskkustit fágalaš gelbbolašvuoda ja máhttit ovdanbuktit oaiviid ja válllejumiid. Čállingálggaid ovdánahttin biepmus ja dearvvašvuodas vuolgá máhttimis čállit álkes gávppašanlisttuid ja oanehis, ovttastuvvon teavsttaid dasa ahte máhttit plánet ja

hábmets biebmorávvagiid ja fáluid.

### Máhttit lohkat

Máhttit lohkat biepmus ja dearvvašvuodas lea áddet, dulkot ja árvvoštallat biebmorávvagiid, tabeallaid ja illustrašuvnnaid biebmoráhkadeami oktavuodas. Lea maiddá áddet ja árvvoštallat áige-guovdilis fágateavsttaid. Lohkangálggaid ovdánahttin fágas vuolgá áddemis álkes illustrašuvnnaid ja ovttastuvvon teavsttaid báhpáris ja šearpmas dasa ahte dulkot ja kritihkalaččat árvvoštallat eanet kompleksa fágateavsttaid, govvosiid ja tabeallaid iešguđet mediain.

### Máhttit rehkenastit

Máhttit rehkenastit biepmus ja dearvvašvuodas lea dovdát ja geavahit loguid ja voluma, deattu, hivvodaga, cuovkkaid, gorreloguid, áiggi, temperatuvrra ja geometralaš govvosiid namahusaids biebmoráhkadeami oktavuodas. Dat lea maiddá rehkenastit ja árvvoštallat biebmorávvagiid poršuvnnaid ja gaskkustit loguid ja lohkomateriálaid go galgá buohtastahttit dahje digaštallat fágalaš ja fágaidrasttildeaddji fáttáid. Rehkenastingálggaid ovdánahttin vuolgá máhttimis geavahit rivttes latnja- ja deaddoovttadagaid ja ráhkadit álkes diagrámmaid ja tabeallaid dasa ahte máhttit geavahit iešguđetlágan matematihkalaš gálggaid biebmoráhkadeami plánemis ja čađaheamis. Dasto gullá ovdánahttimii máhttit ráhkadit eanet kompleksa tabeallaid ja govvosiid čálalaš bargguin.

### Digitála gálggat

Digitála gálggat biepmus ja dearvvašvuodas lea máhttit geavahit mánggalágan digitála resurssaid ja teknologijaid nannet praktihkalaš biebmoráhkadangálggaid. Lea maiddá gaskkustit ja árvvoštallat digitála teaksta-, jietna-, govva- ja filbmafiillaid mat leat áige-guovdilát ja mearkkašahhtit fágii. Digitála gálggaid ovdánahttin biepmus ja dearvvašvuodas vuolgá máhttimis geavahit digitála resurssaid ohcat dieđuid, čuovvut biebmorávvagiid ja

ovdanbuktit fáktáid, dasa ahte máhttit geavahit mánggalágan digitála resurssaid kritihkalaččat árvoštallat dieđuid iešguđetlágan mediain ja mitalit fágalaš refleškuvnnaid birra. Ovdánahttin sáhtta maiddái vuolgit álkes teknologijja geavaheamis dasa ahte geavahit guhkás ovdánan teknologijja biebmoráhka-deami oktavuodas.

## Fágaidrasttildeaddji fáttát

### Álbmotdearvvašvuotta ja eallinhálddašeapmi

Biebmua ja dearvvašvuotta-fágas álbmotdearvvašvuotta ja eallinhálddašeami fágaidrasttildeaddji fáttás galget oahppit oažžut máhtu biebmogálvvuid ja borrandábiid birra mat leat buori dearvvašvuotta vuodđun. Biepmu ja borramiid plánema ja ráhkadeami bokte galget oahppit oažžut buori áddejumi nátionála biebmorávva-giin. Fága galgá leat mielde ovddideamen álbmotdearvvašvuotta ja eastadit eallinvuohkedávddaid. Dat galgá oahpahit eallinhálddašeami ovttaskas oahppái ja leat mielde geahpedeamen sosiála dearvvašvuodaerohusaid. Borransearvevuotta ja praktihkalaš ovtasbargu fágas galgá leat mielde nannemin ohppiid iešdovddu ja sin vásáhusaid gullevašvuodas ja searvevuodas. Biebmoráhkadeapmi luonddu iešguđetlágan dálkkiid áigge sáhtta addit hálddašangálga ja eallinhálddašeami.

### Guoddevaš ovdáneapmi

Biebmua ja dearvvašvuotta-fágas lea guoddevaš ovdáneami fágaidrasttildeaddji fáttás sáhka deattuhit dan ahte sihke biebmobuvttadeapmi ja biebmogolaheapmi berrejit dáhpáhuvvat nu, ahte eai leat vahágin nátionálalaččat eai ge globálalaččat, eai dál eai ge boahpteáiggis. Fága galgá váikkuhit dasa ahte oahppit šaddet dihtomielalažžan sihke ehtalaš ja ekonomalaš áššiide biebmobuvttadeami ja biebmogolaheami birra ja biebmoresurssaid juohkimis, vai sii sáhttet dahkat vásttolaš välljejumiid ja

ovdánahttit buriid árvvuid ja miellaguottuid. Fága galgá váikkuhit dasa ahte oahppit ovdánahttet máhtu movt biepmu fidnen laktása globála ja struktuvrralaš beliide. Biebmolasáhus, biebmovánnasgávppašeapmi, biebmosuvereni-tehta ja globála ja regionála biebmosiikarvuotta leat guovddáš fáttát. Go ávkkestallá báikkálaš biebmoresurssaid árbemáhtu ja guoddevaš luonddudoalu vuodul, de sáhttet oahppit oažžut áddejumi árvvuin ja vejolašvuodain boahpteáiggis.

## Gealbu

Movt Oahpahusdirektoráhtta meroštallá Fágaodastusa ML20 gealbodoahpaga:

### Skuvla galgá čatnat oahpahusa fágain árvvuide ja prinsihpaide mat leat vuodđun olles oahpahussii.

Fágalaš oahppan lea guovddáš oassi sihke oahppahábmen- ja oahppobarggus vuodđo-oahpahusas. Oahppoplánat mitalit sisdoalu iešguđet fágain ja čuovvovaš gealbodefinišuvdna lea vuodđun:

*Gealbu lea máhttit háhkat ja geavahit máhtuid ja gálggaid vuoi máhtta birget hástalusaiuin ja doaimmahit bargguid oahpes ja amas oktavuodain ja dilálašvuodain. Gealbu mearkkaša ipmárdus ja dáidu smiehttat ja kritihkalaččat jurddašit.*

Gealbodoahpaga ipmirdeapmi ferte leat vuodđun skuvlla oahppoplánabargui ja ohppiid fágalaš gealbbu árvoštallamii. Fágaid gealbomihhtomeriid ferte geahččat oktalaččat fágas ja fágaid rastá. Gealboulbmiliid ferte maid ipmirdit ulbmilparagráfa ja oahppoplánabuktosa eará osiid vuodul.

Máhttu mearkkaša dovdat ja ipmirdit fáktá, doahpágiid, teoriiid, ideaid ja oktavuodaid iešguđet fágasurggiin ja fáttáin. Gálggat lea doaimmaid dahje prosedyraid hálddašit go galgá bargat bargguid dahje čoavdit čuolmaid, ja fátmastit earret eará motorihkalaš,



kognitiivva, sosiála, kreatiivvalaš ja gielalaš gálggaid. Gealbodoaba fátmasta maiddái ipmárdusa ja dáiddu smiehttat ja kritihkalaččat jurddašit fágain, juoga mii lea deatalaš teorehtalaš resonneremiid ipmárdusas ja praktihkalaš bargguin. Smiehttán ja kritihkalaš jurddašeapmi gullá oktii miellaguottuid ovdá-nemiin ja ehtalaš árvvoštallannávccaiguin.

Skuvla galgá láchčit dili čiekŋalisoahppamii vai oahppit ovdánahttet ipmárdusa fága guovddáš elemeanttain ja oktavuodáin fágas, ja vai ohppet geavahit fágalaš máhtuid ja gálggaid oahpes ja amas dilálašvuodáin. Fágain galget oahppit bargat ja oassálastit mánggabealálaš aktivitehtain mat leat eanet ahte eanet moalkát. Čiekŋalisoahppan fágas mearkaša hárjehallat geavahit máhtuid ja gálggaid iešguđet láchkái, vai oahppit áiggi mielde sáhttet birget mánggalágan fágalaš hástalusaiiguin indivi-duálalaččat ja ovttas earáiguin.

Skuvlla oahpaheaddjit ja jođiheaddjit fertiejt jeavddalaččat smiehttat oktavuodáid birra fágaoahpahusa ja oahpahusa bajit ulbmiliid, árvvuid ja prinsihpaid gaskkas.

## Gealbomihttomearit 7. ceahki manjá

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- geavahit reaidduid, vuodđoteknikhaid ja biebmoráhkadanmetodaid ráhkadit dorvvolaš ja guoddevaš biepmu mii addá vuoddu buori dearvvašvuhtii
- geavahit áiccuid suokkardit ja árvvoštallat biepmu máisttuid ja tekstuvrra ja suokkardit biebmobardima lihttái guossoheami várás
- dovdat ja válddahit vuodđomáisttuid ja suokkardit ja digaštallat movt máisttut sáhttet váikkuhit biebmopreferánssaide ja biebmoválljeupmái

- geavahit biebmorávvgiid biebmoráhkadeamis, maiddái njálmmálaš, ja rehkenastit ja árvvoštallat poršuvn- naid hivvodaga, sihke digitála resurssaid vehkiin ja daid haga
- čájehit oktavuodáid gaskal biebmogálvojoavkkuid ja biebmovádnasiid mat leat dehálaččat buori dearvvašvuhtii
- geavahit biebmomerkema ja biebmodoallomodeallaid ráhkadit dearvvašlaš, mánggabealat ja guoddevaš biebmodoalu ja reflekteeret iežas välljejumiid birra
- geavahit digitála reaidduid buohtastahttit ja ságaškuššat sisdoalločilgehusaid ja máidnosiid iešguđet mediain
- fuolahit, gieđahallat ja ávkkástallat biebmogálvvuid guoddevaš láchkai
- geavahit árbemáhtu biebmogolaheami birra ja reflekteeret iežas biebmogolaheami birra
- ráhkadit biepmu dolas ja eará árbevirolaš biebmoráhkadanarenain ja ságastallat borranvieruid birra goađis/lávus ja movt sosiála searvevuoh- ta borramiin sáhttá leat mielde nannemin buori dearvvašvuoda
- ráhkadit biepmuid iežas kultuvrras ja eará kultuvrrain ja buohtastahttit biebmogálvogeavaheami ja borranvieruid, ja reflekteeret movt biebmorárbvierut gullet oktii luondduin ja eallinvugiin iešguđet govlluin

## Gealbomihttomeriid vearbbat

Dása letne gealboulbmiliin čuoldán vearbbaid. Vearbbat mitalit ja dárkkuhit maid oahppit galget bargat biepmu ja dearvvašvuoh- ta-fágas: *geavahit, omd. reaidduid, teknikhaid, metodaid, modeallaid, árbemáhtu, biebmomerkema ja áiccuid, áicat, suokkardit, árvvoštallat, dovdat, váld- dahit, digaštallat, rehkenastit, čájehit, reflekteeret, välljet, fuolahit, gieđahallat, ávkkástallat, ráhkadit, ságastallat, buohtastahttit*

Čuoldit vearbaid sáhtta veahkehit oahpaheddjiid fuomášit ja dihtomielalaččat ángiruššat ja viššaleappot válljet čuovvut geavatlaš bargovugiid ja plánet geavatlaš doaimmaide.

## Dađistaga árvvoštallan

Dađistaga árvvoštallan galgá leat mielde ovddideamen oahppama ja gelbbolašvuoda fágas. Oahppit čájehit ja ovdánahttet gelbbolašvuoda biepmus ja dearvvašvuodas 5., 6. ja 7. ceahkis go **ráhkadit, suokkardit ja árvvoštallet biepmu ja borramiid, ja go reflekterejit čuolmmaid birra mat gusket biebmodollui, dearvvašvuhtii ja biebmogolaheapmái.** Oahpaheaddji galgá diktít ohppiid **váikkuhit oahpahussii ja arvosmahttit oahppanhálu mánggabealat, praktihkalaš bargguid bokte gievkkanis ja eará heivvolaš oahppanarenain.** Oahpaheaddji ja oahppit galget **gulahallat ohppiid ovdáneami birra biepmus ja dearvvašvuodas.** Oahppit galget beassat **geahččaladdat.** Ohppiid čájehuvvon gelbbolašvuoda vuodul galget **oahppit beassat muitalit maid sii orrot máhttimin ja maid máhttet buorebut go ovdal.** Oahpaheaddji galgá oaivadit viidásit oahppama birra ja **heivehit oahpahusa nu ahte oahppit besset geavahit rávvagiid** ovddidit iežaset gelbbolašvuoda ráhkadit guoddevaš biepmu mii addá vuodu buori dearvvašvuhtii ja šaddat diehtomielalaš golaheaddjin ja biebmokultuvrra gaskkusteaddjin.

Dađistaga árvvoštallan čájeha progreshuvnna dan láhkái ahte nuoramus oahppit árvvoštallojit bajimus merkejuvvon mihtuid rájes.

Gáldu: Oahpahusdirektoráhtta

# Oahpponeavvu

## Oahpponeavvu vuoddu ja doaibma

### Oahppogirji, Bargogirji, Neahttasiidu ja Oahpaheaddjebagadus ja movt dat lea huksejuvvon

Vuodđun dán oahpponeavvui leat gustovaš Norgga dearvvašvuodaeseválddiid borran- ja lihkadanrávvagat, fágaođastusa/ML20S Bajit oassi ja biepmu ja dearvvašvuodta-fága guovddášelemeanttat, gealbomihhtomearit manná 7. ceahki, fágaidrasttildeaddji fáttát ja vuodđogálggat.

Oahpponeavvu doaibmá bagadeaddjin, dahje oktasaš didákttalaš teakstan man buohkat čuvvot olles oahpahasáigodaga, ja dat sihkkarastá fágasisdoalu mii lea fágaođastusa mielde. Dat ii mearkkaš ahte dat lea áidna oahpponeavvu. Galgá lassin ja áinnas geavahit olbmuid geain lea geavatlaš ja árbevirolaš máhttu, ja maiddái eará ja autenttalaš teavsttaid. Oahppogirji galgášii doaibmat muhtunlágan vuolggasadjin ja básan oahpahasas.

Sámegiella lea unnitlogu giella. Dat mearkkaša ahte ollu oahppit eai loga, gula eaige oainne ollu sámegiella árgabeaivvis. Ollu oahppit deaividit dainna dušše skuvllas. Skuvllas ja oahpaheddjiin lea danne stuorra ovddasvástádus. Sámi oahpaheaddjit fertejit didolaččabut láhčit ja aktiivvalaččat geavahit sámegiella oahpponeavvuid ja eará sámegiella teavsttaid.

Oahpponeavvut sámegillii leat áidna čállosat mat fáallet fágalaš dieđuid sámegillii, ja mat leat fágaođastusa vuodul hábmejuvvon. Eai gávdno olus neahttasiiddut ja eará gáldut mat fáallet ohppiide fágateavsttaid sámegillii. Danne lea stuorra dárbu sámegiella oahppogirjiide, ja sávvamis skuvllat ja oahpaheaddjit geavahit

sámegiela oahppogirjiid veahkkin ovdánahttimis ja loktemis ohppiid sámegiela, sátneriggodaga ja sámegiela lohkgelbbolašvuoda.

Oahpponeavvus leat čuovvovaš elemeanttat; oahppogirji ohppiide, bargogirji ohppiide, neahttasiidu ohppiide ja oahpaheaddjebagadus oahpaheddjiide.

## Oahppogirji

Oahppogirji lea ráhkaduvvon BISON/GÁLBČ prinsihpa mielde <https://xn--lringsstrategier-uob.no/bison/>. Geavahehket áinnas maiddái eará lohkanstrategiijaid oahpahusas. Oahppogirjiis leat guhitta kapihttala. Juohke kapihttalii letne ML20S gealbomihttomeriid mielde ráhkadan evttohusaid oahppoulbmiliidda. Moai deattuhetne ahte dii áinnas ráhkadehpet ja válljebehtet báikkálaš oahppoulbmiliid ja oahppoulbmiliid din dárbbuid mielde.

Juohke kapihttala álggus lea gáldocealkka mii doaibmá kapihttala vuolggasadjin. Kapihttaliin leat bajilčállagat iešguđet dásis, ilustrašuvnnat, čoahkkáigeassu ja bargobihtát. Loahpas girjiis leat sátnelisttut kapihttaliid mielde. Sánit leat alfabetiserejuvvon ja leat dan hámis go teavsttas čužžot. Lassin leat substantiivvat ovttaidlogu nominatiiva-hámis, ja vearbbat infinitiiva-hámis.

Progrešuvdna lea nu ahte oahppit vuos ohppet movt biebmui šaddá luondduriikkas, makkár luondduguovlluin/luođus iešguđet borramušellit, šattut, muorjijt ja ruotnasat loktet ja šaddet, makkár máistu dain lea, mo borramušelliid, šattuid, šaddosiid, murjiid ja ruotnasiid meannuda nu ahte dat šaddet biebmun. Dasto ohppet gievkkanreaidduid namahusaid ja málestanteknikkaid. Dan maŋná čuvvot riibadanvuogit, ovdalgo joatká árbevirolaš borranbáikkiiguin ja borrandábiiguin. Dan maŋná fas biebmomáidnosiid, biebmolágaid, biebmomearkkaid ja geavaheaddjefámu birra.

2. 3. ja 4. kapihttalii letne bidjan biebmoráhkadanneavvagiid. Lassi biebmoráhkadanneavvagat leat neahttasiiddus.

Bargobihtát leat ráhkaduvvon dainna jurdagiin ahte oahppit besset čiekŋudit fáttáide, oahppat fágadoahpágiid, ja konkretiseret ja áigequovdilastit vuodđogálggaid ja fágaidrasttildeaddji fáttáid mielde.

## Heiveheapmi/Differensieren

Oahppit leat iešguđetláganat ja leat ollen iešguđet dássái lohkanáddejumis. Moai letne heivehan oahppogirji nu ahte guovddáš dieđut leat listejuvvon čuoggáiguin ja *kursiverejuvvon* teakstaosiin. Teakstaosit leat oanehaččat ja govváduvvon ollu govváduisaiguin oktan govvateavsttaiguin. Juohke kapihttala lohpii letne bidjan oanehis čoahkkáigeasu mas váldodieđut leat mielde. Girji loahpas lea juohke kapihttalii sátnelistu. Čoahkkáigeasu sadjái sáhttibehtet geavahit čoahkkáigeassogažaldagaid. Moai letne oahpaheaddjebagadusas juohke kapihttalii evttohan čoahkkáigeassogažaldagaid mat gusket njuolga gealbomihttomeriide. Guhkes teakstaosiide leat vuolitbajilčállagat. Teakstaosiid letne hábmen nu ahte dat álget vuolggacealkagiin, jotket čielggademiin/čilgemiin ja ovdamearkkaiiguin, ja lohppet konklusuvnnain/meroštumiin. GÁLBČ/BISON lea buorre ovdalohkanstrategiija maid heive oahppagoahit ja aktiivvalaččat geavahit 5. ceahki rájes (loga eambo s. 132: Bunting: *Hvordan lære elevene å lære – En håndbok i læringsstrategier*. Cappelen Damm Akademisk, 2020.) Dasa lassin letne oahpaheaddjebagadusas evttohan movt sáhttá vuolit dássái heivehit kapihttala ja fáttá, omd. geavatlaš doaimmaid bokte. Oahpponeavvu lea čállon oarjabealsuopmana mielde, muhto muhtun suopmansánit leat merkejuvvon násttiin ja jorgaluvvon nuorttabealsuopmanii teakstaosiid vuolde.

## Bargogirji

Bargogirjiiis leat deavdin-bargobihtát juohke kapihttalii. Jurdda lea ahte oahppi galgá beassat bargobihtáid bokte árvvoštallat, dulkot ja čállit iežas ipmárdusa, čiekŋudit fáttáide, ja geavahit ja bargat fágadoahpahiiguin ja sániiguin maid lea oahppamis háhkan.

## Neahttasiidu

Neahttasiiddus leat filmmažat, jienat ja biebmo-ráhkadanneavvagat iešguđet áigodahkii, ja heivvolaš readdut, omd. bargujuohku/ovddasvástádusjuohku ja gievkkannjuolggadusat.

## Oahpaheaddjebagadus ja movt dat lea huksejuvvon

Moai jáhkke ahte oahpaheaddjebagadus, mas leat duogášdieđut dábalaš oahpaheaddjái, mii cavgila iešguđetlágan doaimmaid, mas leat guovddáš doahpagat ja vástádusat buot bargobihtáide, lea dakkár oahpaheaddjebagadus maid oahpaheaddjit dáhttot ja ánsšáit go galget plánet oahpahusa. Letne vel lasihan čoa-hkkáigeassogažaldagaid ja matriisa (skovi) mii čájeha guđe vuodđogálggaid kapihtal gokčá ja man láhkái. Moai letne maiddái evttohan movt juohke kapihttala sáhtá heivehit, ja movt kapihttala fáttáiguin sáhtá bargat geavattlaččat. Evttohetne vel heivvolaš oahppandoaimmaid maiguin olaha oahppoulbmiliid, ja man láhkái árvvoštallá leatgo oahppit olahan oahppoulbmiliid. Lohppii letne bidjan lasselohkosiid sihke oahpaheaddjái ja ohppiide.

Oahpaheaddjebagadusa nuppi oasis moai láidestetne oahpaheaddji kapihttalii kapihttalii, čuovvovaš čuoggáid bokte:

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Dábalaš oahpaheaddji dárbbáša duogášdieđuid fáttáid birra maid áigu oahpahit. Dán vuolde leat dievaslaš duogášdieđut dábalaš oahpaheddjiide fáttá birra mii guoskkahuvvo kapihttalii. Duogášdieđut leat čállon dutkamiid ja árbevirolaš dieđuid vuodul.

## Guovddáš doahpagat

«Diehtoháhkamis ja oahppamis leat doahpagat guovddázis»<sup>3</sup>. Fágasuorggi giella lea fága vuodđogeađgi man bokte oahppit ohppet fága ja šaddet čeahpes fágaloħkkii.<sup>4</sup> Sátneriggodat lea eaktun dasa ahte buoridit lohkanádeđjumi.<sup>5</sup>

Oahppit eai galgga okto báhcit rahčat fágadoahpahiiguin ja fágateavsttain. Das sáhtá leat heajos váikkuhus sin oahppanolahussii ja ipmárdussii. Oahppit galget beassat geavahit buori áiggi prosesseret ja oahppat ođđa, amas fágadoahpahiid. Dat mearkašit ollu sin jurddašaddandáidui ja ipmárdussii. Dát ii guoskka dušše fágaide, muhto maiddái ságaškuššamii iežaset oahppama birra, ja čiekŋalisohppamii. Buot fágaoahpaheaddjit galggašedje čalmmustit doabaipmárdusa ja dan láhkái sihkkarastit ahte buot ohppiin leat dat (doabalaš) eavttut maid dárbbášit fáttá oahppamis. Son ferte fuomášuhttit ja oahpahit ohppiide strategiiid movt oahppat ođđa sániid, dássázii go ieža máhttet strategiiid geavahit. Oahpahusa plánemis berre doahpahiid oahppan leat guovddáš oassin, omd. gáibidit ahte oahppit galget dihto sániid oahppan ja hárbhallan ovdalgo fáddá álggahuvvo, dahje fáttá čađaheamis. Maŋŋá sáhttibehtet juohke kapihttalii «čohkket» sániid ja geavahit daid spealuin, čállit teavsttaid mas geavaha sániid, ságasteamis daid atnit, oahppit sáhttet bargobihtáid dain ráhkadit guđet guimmiidasaset ja ollu eará.

3 Nyborg

4 Bunting 2020

5 Brudholm 2011



Goallossánit leat ollu ohppiide hástalusat, ja dat leat lunddolaš oassin fágaid oahppamis. Moai ávžžuhetne din bargat goallossániiguin, ja geahččalit goallostit, gávdnat ja ráhkadit nu ollu sániid go vejolaš borran-, biebmo- dahje borramuš-sániin. *Borranbeavdi, borranmiella, borranbaste, biebmogálvu, borramušrámbuvra/buvda...* jna. Goallossániid ja daid funkšuvnna fuomášit lea árvvolaš oassi akademalaš lohka- ma ovddideamis ja sániid sisdoalu áddemis.

Moai letne juohke kapihttalii čállán fágadoahpágiid maid moai jáhkke ohppiid berret hárhjehallat. Dieđusge ii leat nu ahte buot oahppit dárbbasit buot doahpágiid čađahit. Dii árvvoštallabehtet movt din ceahkis lea sátneriggodat ja lohkanáddejupmi.

Oanádusat oahppogirjjiis: tb = teadjabaste, bb = borranbaste, g = grámma, dl = desilihtar, l = lih- tar, omd. = ovdamearkka dihtii. Moai letne váll- jen álo geavahit synonymaid. Dat mearkkaša ahte moai letne omd. sihke *biebmu* ja *borramuš* sáni geavahan oahppogirjjiis. Oahppogirjjiis letne suopmansániid merken sierra ivnniin ja čállán nuorttabealsuopmansáni teakstaoasi vulobeallái.

Oanádusat oahpaheaddjebagadusas: BB = bargobihtá/-bihtát, s. = siidu, g = grám- ma, gč.=geahča, ng.= nu gohčoduvvon.

Doahpágiid oahppat ja hárhjehallat: <https://calliidlagadus.org/do/readostobe.html>

Gielladihtomielašvuoda hárhjehallan- barggut: [https://calliidlagadus.org/do/giella- dihtomiela%5c%a1vuohta.html](https://calliidlagadus.org/do/giella-dihtomiela%5c%a1vuohta.html)

Goallossánit Sátnekoarttat [https://calliidlagadus.org/do/assets/ovttastu- vvon-s%5c%a1nit-s%5c%a1tnekoarttat.pdf](https://calliidlagadus.org/do/assets/ovttastuvvon-s%5c%a1nit-s%5c%a1tnekoarttat.pdf)

Gáldu: Bunting: *Hvordan lære elevene å lære – En hånd- bok i læringsstrategier*. Cappelen Damm Akademisk. 2020 s. 148-164.

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Oahppogirjjiis lea juohke kapihttala loahpas čoahkkáigeassu. Oahpaheaddjebagadussii letne lasihan vel čoahkkáigeassogažalda- gaid juohke kapihttalii. Dat sáhttet leat ávkin hástalit ohppiid smiehttat, sátnádit ja šaddat metakognitiivvalaččat didolaččat dasa maid leat oahppan. Oahppit galget diehtit ahte gažaldagat leat sidjiide ávkin reflekteret das maid dihtet, máhttet, muitet ja leat bargan ja oahppan kapihttala čađahettiin.

## ML20S gealbomihttomearit

Dás čujuhetne Fágaođastusa, ML20S biebmu ja dearvvašvuohta-fága guovddášeameanttai- de, gealbomihttomeriide ja fágaidrasttildeaddji fáttáide maid kapihtal gokčá.

## Fágaidrasttildeaddji fáttát

Fágaidrasttildeaddji fáttát biebmu ja dearvvaš- vuohta-fágas leat: [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš ovdáneapmi](#). Moai letne juohke gealbomihttomearrái merken ja linken gustovaš fágaidrasttildeaddji fáddái. Bargobihtát gávdnovit sihke oahppogirjjiis, bar- gogirjjiis ja maddái oahpaheaddjebagadusas «Cavgileamit álggaheapmái» ja «Evttohusat lassii bargobihtáide ja doaimmaide» vuolde. Visot daid letne hábmen ja ráhkadan earenoamážit dainna jurdagiin ja ulbmiliin ahte áige guovdi- lastit ja konkretiseret fágaidrasttildeaddji fáttáid. Daid letne čalmmustahtán oahpaheaddjeba- gadusas «Vástádusat ja mearkkašumit vástá- dusaide» vuolde, nu ahte daidda ii leat sierra teakstaoassi kapihttaliin.

## Plánet oahpahusa

Moai letne juohke kapihttalii evttohan oahppo- ulbmiliid (mat maddái čužžot oahppogirjjiis juohke kapihttala álggus), movt oahppi árvvo- štallá/galgá duodaštit iežas gelbbolašvuoda, ja sisdoalu/oahppandoaimmaid.

Moai deattuhetne ahte dát leat munnos dušše evttohusat. Dii oažžubehtet dieđusge friddja plánet ja hábmet áibbas eará oahppoulbmiliid, árvvoštallankriteariaid, sisdoalu ja oahppandoaimmaid ohppiiguin ovttas, mat heivejit din dilálašvuhtii.

Oahppanstrategiijaid, nugo lohkat njuovžilit, oahppat ja hárhallat noteret, dahje sátnegiriji geavahit, ean leat váldán mielde, muhto daid berre/sáhtta oahpaheaddji maid áinnas lasihit iežas plánii, ja áinnas ohppiiguin ovttas. Dii soaitibehtet baicca háliidit bargat earenoamážit oahppobirrasiin dahje sosiála gálggaguin, ja dalle heivejit eará/lassi gealboulbmilat ja oahppanstrategiijat.

### **1. Oahppoulbmilat**

Ovdalgo oahpahas álgá, berre konkretiseret oahppoplána gealboulbmiliid, nappo ráhka-dit/hábmet/ásahit oahppoulbmiliid. Maid galget oahppit áddet, makkár máhtu, dieđuid ja gealbbu galget sii ovddidan, ja makkár vásihusat ja ipmárdus galgá sidjiide báhcán go oahpahasáigodat lea nohkan? Dii fertebehtet válddahit/čilget/sátnádit oahpahasu vurdojuvvon bohtosiid.

### **2. Duođástit maid lea oahppan/ árvvoštallan**

Fertebehtet jurddašit ja smiehttát movt oahppit galget duođástit ahte sii leat oahppan. Dán muttus dáhpáhuvvá maiddá dađistaga árvvoštallan ja loahpas loahpalaš árvvoštallan. Dat eaktuda ahte oahppit leat ožžon rabas bargobihtáid maiguin sáhttet kommuniseret/čájehit iežaset áddejumi. Dát berre dahkkot ovttas ohppiiguin, go dalle sii oamastišgohtet fáttá ja árvvoštallandilálašvuoda áibbas eará láhkái go jus eai leat ieža mielde hábmeme bargobihtáid. Seammás oahpaheaddji oaidná maid sii hálddašit, ja mat sidjiide leat heivvolaččat ja áiegeguvdilat. Dán láhkái besset oahppit maiddá hárhallat vákšut iežaset oahppama. Árvvoštallaneavttut, nappo dat

oasit mat čájehit ahte oahppi lea juksan oahppoulbmila/-ulbmiliid, galget leat ohppiide ja oahpaheaddjai oahppásat. Dainna lágiin dihtet buohkat man ektui ja man mielde árvvoštallojuvvo. Oahpahasu áigodagas galget oahppit čađat oažžut oahppanovddideaddji dieđuid ja dávistemiid oahpaheaddjis. Lea vuogas ja ovdamunnin buohkaide jus oahppoulbmilat leat távvalis/seainnis olles oahpahasáigodaga. Árvvoštallan galgá doarjut oahppi oahppanproseassa ja dahkat čiekŋalisoahppama vejolažžan. Galgá leat čielggas ohppiide mii árvvoštallo ja man láhkái árvvoštallan dáhpáhuvvá. Gehččet oahppoulbmiliid, ja árvvoštallet ohppiiguin ovttas man guhkás sii leat ollen. Bagadallet dasto man láhkái oahppi sáhtta, dahje movt viidáset bargat fága ulbmiliid olahemiin<sup>6</sup>

Áigelinnjá sáhtta leat ávkkálaš čalmmustahttit oahppoulbmiliid ja oahppandoaimmaid buktagiid maid oahppit leat doaimmahan oahpahasáigodagas. Dat lea seainnis oppa oahpahasáigodaga ja lea dan láhkái visuála/áiccolaš ja geardduheaddji/muittuhussan buohkaide.

### [Áigelinnjá](#) [Exit-koarttat](#)

### **3. Sisdoallu/oahppandoaimmat**

Loahpas fertebehtet smiehttát makkár sisdoalu ja oahppandoaimmaid oahppit dárbašit, ja mat sáhttet veahkehit sin olahit sávahahtti máhtu, gealbbu, dieđuid ja áddejumi, ja ahte sii vásihit ja ohppet dan maid oahpahasu gáibida. Vástáduusat dáidda mearridit sisdoalu, oahppanreaiduid, oahppomateriálaid, konkrehtaid, teavsttaid, oahppandoaimmaid ja oahpahasu lágideami. Oahppandoaimmain galget leat čielga čanastagat gealboulbmiliidda, ovddidit ipmárdusa ja oahppama, ja čalmmustahttit fága-sisdoalu áššáigullevašvuoda.

Oahppit movttáskit ja illudit oahppamii jus sáhttet válljet ollu iešguđetlágan ja mánggabealat oahppandoaimmaid gaskkas. Dieđusge dihto rámmaid siskkoalbealde. Moai ean dovdda

6 Hattie & Timperley, 2007

# PLÁNET ULBMILIID MIELDE



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dás galgá čuožžut guđe gealbomihttomearit (kompetansemål) dát oahpahusboddu/fáddá gokčá</li> <li>• Gealbomihttomeriid sáhtta viežžat bajit oasis, fágarašttildeaddji fáttáin, vuodđo-gálggain ja fága gealbomihttomeriin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábmets oahppoulbmiliid (læringsmål/delmål), áinnas mángga fágas</li> <li>• Čiekŋalisoahppama ulbmilat maid berrejit leat dás mielde, jos galgá čiekŋalisoahppan</li> <li>• Doahpagat – makkár doahpagaidd ja sániid galget oahppit meroštallat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Buvtta</b>, omd čájálmas, čájáhhus, teaksta, ovdanbuktin, digitála girji, sárggusráidu jnv.</li> <li>• <b>Kriteriat</b> mat čájehit leago oahppi juksan oahpoulbmiliid (daidd sáhtta ovtta ohppiiguin hábmets)</li> <li>• Gažaldagat – makkár gažaldagaid galget jearrat. Makkár gažaldagaid mii háliidat ahte oahppit galget jearrat?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omd modelleren, gos viežžat fágateavsttaid? Makkár oahpahusvugiid galget válljet ja heivejit buoremusat dán fáddái/ oassái?</li> <li>• Oahppit stivrejit proseassa, oahpaheaddjit stivrejit? Digitála vai analoga?</li> </ul>
---	---	---	--

DiggLæring/Ingvild Vikingsen Skogestad.

din rámmaid, ja danne leat munnos dás dušše evttohusat, muhto lasihehket/molsot áinnas.

Oahppit movttáskit go dovdet ahte sii máhttet ja hálddašit juoga ođđa doaimma. Danne fertebehtet láchčit oahppandoaimmaid maiguin buohkat sáhttet bargat, ja mat loktejit máhttin- ja hálddašandovddu juohke oahppis. Jus oahppi dovda ahte son ii máhte, son veadjá vuollánit ja jáhkkit ahte son ii oahpa. DHML-skovvi: [http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl\\_skovvi.pdf](http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf) sáhtta leat ávkin oahppat árvvoštallat iežas ja oaidnit konkrehta ovdáneami.

Gáldu: Alfsvåg, Ildsø: *Baklengs planlegging – med et særlig blick på elever med stort læringspotensial.*

## Heivehit oahpahusa

Moai letne juohke kapihttalii evttohan movt sáhtta fáttá heivehit oahpahusa vuolit dásiide ja makkár osiid oahppogirjies heive lohkat ja movt. Biebmu ja dearvvašvuohta 5.-7. c. lea čállon 5.-7. ceahkkái. 5. ja 7. ceahki ohppiid gaska lea stuorra kognitiivlaš erohus. 5.

ceahki oahppit leat aiddo lávken smávvaskuvllas, ja galget lohkgaohtit akademalaš oahppogirjeteavsttaid ja oahppagohtit fágadoahpagaidd. 7. ceahki oahppit leat jo moadde jagi lohkan ja hárrjánan bargat fágateavstaiguin. Oahpaheaddjit galget atnit muittus ahte 5. ceahki oahppit eai leat vel nu hárrjánan dasa, ja sii eai galgga okto báhcit rahčat fágateavstaiguin. Juohke kapihttalas moai evttohetne movt dii fágateavstaiguin sáhttebehtet bargat olles ceahkis ovtta. Ulbmil ii leat dušše oahppat biebmu ja dearvvašvuohta-fága, muhto maiddái oahppat ja hárrjehallat lohkat ja ipmirdit fágateavsttaid, bargat doahpagaiguin, bargat vuoddogálggaiguin, movt ávkkástallat govaid ja govvošiid, ja ságaškušat fáttá birra.

Biebmu- ja dearvvašvuohta-fága lea vuogas vuolggasadjin hárrjehallagohtit fágateavsttaid lohkat ja ovddidišgohtit akademalaš giela. Dat lea oahpes ja oppamáilmálaš fáddá dan dáfus ahte buohkain lea biebmu ja buohkat borret/boradit, ja goit muhtun láchkái leat oassálastán gievkkandoaimmain ja málesteamis ruovttuin



ja skuvllas. Geavahehket iežadet ja girjji mállen ja čájehehket ohppiide lohkanstrategiijaid, ja veahkehehket sin áddet teavsttaid sisdoalu. Lohket singuin ovttas. Čájehehket áinnas oahppogirjesiiddu stuorrát el-távvalis, jus vejo-laš, ja áinnas merkehehket vástádusaid ja sániid maid lehpēt ohcame, dahje mat čilgejit bajilčál-laga vuđoleappot. Lassin fertebehtet fágasis-doalu geardduhit ságasteami, govaid čájeheami ja geavatlaš doaimmaid bokte. Sáhttibehtet maiddái diktit/ávžžuhtit ohppiid giehtatelefovnnain/neahttafielluin filbmet doaimmaid. Barget áinnas ollu goallossániiguin.

Goallossániid oahppamis ollu oahppit vuolánit ja dat sáhttet muhtun ohppiide leat áddemeahttumat. Muhtun goallossánit leat áibbas oahppásat ja diehttelasat. Danne moai ávžžuhtetne ollu dakkár sániiguin bargat. Ohcet teavsttain dakkáriid, čilgehehket ja ságaškuššet daid birra ja maid dat mearkkašit.

Giela diehtomielašvuota:

<https://calliidlagadus.org/do/giela-dihtomielašvuota.html>

## Vuodđogálggat biebmu ja dearvvašvuota-fágas

Fágagealbu ja fágamáhttu dahkko duohtan sihke njálmálaš ja čálalaš teavsttaid bokte. Teavsttat sáhttet leat digitálahámis dahje báberhámis ja hábmejuvvon lassin čállojuvvon tekstii, ollu iešguđetlágan semiohtalaš (mearkaoahppama/mearkaoahpaheaddji) resurssaiguin, nugo govaiiguin, govvosiiguin, govvateavsttaiguin, doahpágiiguin, jienaiiguin, hállama/njálmálaš gielain ja ilustrašuvnnaiguin. Oahppit dárbašit vuodđogálggaid hálddašit teakstaservodaga. Jurdda lea ahte oahppit galget oahppat fága jurddašeami, lohka, čállima ja ságaškuššama bokte. Sii galget oahppat jurddašit, lohkat, čállit ja ságaškuššat nu movt dan fágas dahket.<sup>7</sup> Leat vihtta vuodđogálgga ja daid birra sáhtát lohkat eambo s. [14](#).

7 Berge, 2007

8 Skaftun, A. & Wagner, Å.K.H. 2019.

Moai letne juohke kapihttalii merken guđiid vuodđogálggaid dat oahpponeavvu gokčá ja movt.

## Cavgileamit álgaheapmái

Moai sávve ja doivo ahte munno cavgileamit sáhttet movttiidahttit ohppiid ja boktit beroštumi ja ealljávrisvuoda biebmu ja dearvvašvuotafága fáttáide.

Munnos lea stuorra jáhkku ságaškuššamii, digaštallamii ja jitnosit sátnádit fáttá birra ovdalga álgá dainna bargat. Dakkár doaimmat ealáskahttet ohppiid jurdagiid, dieđuid, vásihusaid ja áiccuid (assosiašuvnnaid) fáttá ektui, ja dainna lágiin levvet dat buot ohppiide. Njálmálašvuota ii leat reaidun dušše oahppamii ja fága ipmárdussii, muhto maiddái identitehta ja iešdovddu ovddideapmái, sosiála oktavuodaid nannemii, oahpahusas, bargoeallimis ja servodateallimis oassálastimii. Njálmálaš doaimmat eai berre ráddjejuvot dasa ahte oahppit vástidit oahpaheaddji gažaldagaide, muhto berrejit láchčot rabas ságaškuššamin fáttá ja fága birra. Dat fas álkida lohka ja teakstaaddejumi. Dutkan čájeha ahte njálmálašvuota ja njálmálaš giellageavaheapmi vuottáhalla skuvllas. Dušše oahpaheaddji hállá oahpahusbottuin ja oahpahettiin.<sup>8</sup> Dattetge ferte bearráigeahččat ahte dás lea dássedeaddu. Sámegiela oahpaheaddjit berrejit álo atnit muittus ahte ollu oahppit eai bállo gula njálmálaš sámegiela eará sajiin go skuvllas. Oahppit galggašedje goit ollu eambo beassat ja hástaluvt ságastit, árvvoštallat, ákkastallat ja geavahit njálmálaš sámegiela oahpahusas.

Sáhttibehtet maid ovdagihtii ohcat internehtas govaid maid oahppit galget árvvoštallat: Guhte govva ii heive searvá? Manne? Manne ii? Mii dás lea geavvan, jáhkkibehtet? Mii dát lea? Masa dát geavahuvvo? Maid oaidnibehtet govvas/govain? Bardde govaid mañálaga nu movt du

mielas galget leat, ja ákkastala iežat čovdosa dahje jurdaga. Daidda eai dárbbas rivttes/čielga vástádušat. Ulbmil lea dušše ságaškuššat, ovttas árvvoštallat ja jitnosit sátnádit.

Darvvihehket áigelinnjá lohppii ohppiiguin ovdagihtii sohpon oahppoulbmiliid. Ságestehket dan birra movt sáhtta daid olahit? Leatgo ohppiin jurdagat dan birra? Oahppit sáhttet oahppanguimmiin ovttas/joavkkus digaštallat. Čállet távvalii visot jurdagiid ja evttohusaid. Go oahppit leat leamaš mielde váikkuheamen ja go dovdet oahppoulbmiliid, de dat váikkuha sin bargoarjii ja movttiidahtta sin bargat daid olahemiin. Oahppit leat maid dalle rahpaseappot bagadallamii ja álkibut jerreret veahki. Dutkan čájeha ahte oahppit geat nagodit ulbmiliid mielde bargat ja ieža bidjet mihttomeriid, ohppet eambo ja buorebut.

Zimmermann & Schunk, 2008.

Muhtomin soaita leat jierpmálaš álggahit fáttáid áicamiin, stoahkamiin/hervvoštallamiin dahje geavatlaš bargguiguin, omd. málestemiin, njuovvamiin, gárdástallamiin, murjemiin, jna. Moai ávžžuhetne čakčat ollu olgodoaimmaid plánet dainna jurdagiin ahte doaimmat galget šaddat ávkin ohppiide maŋŋá. Govvehehket ja geavahehket govaid ceahkkelanjas maŋŋá. Dákkár doaimmat ja oktasaš vásihusat sáhttet addit ohppiide duogášdieđuid, vásihusaid ja áiccuid maid sii dárbbasit fáttá olis, ja sáhttet leat ávkin viidáset bargguide ja eará oktavuođain. Maiddái filmmat sáhttet movttiidahttit. Ii leat dárba ahte oahppit álget teavsttain mii oahppogirjii čuožžu, ja dan láhkái kronologalaččat smiehttat oahppama birra. Oahppit ohppet ollu vásiheami, áicama ja daguid/barguid bokte, jus dat leat plánejuvon ja lámččon dainna jurdagiin ahte dain galget oahppat.

## Vástádušat ja mearkkašumit bargobihtáide

Dáin osiin leat vástádušat ja mearkkašumit sihke oahppogirjebargobihtáide ja bargogirjebargobihtáide.

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

Dáin osiin letne evttohan lassi bargobihtáid. Geavatlaš bargobihtát, drámá, speallan/ stoahkan, ságaškuššan dahje gažaldagat.

## Evttohusat lassi lohkosiidá oahpaheddjiide

Dáin osiin leat liŋkkat nátionála neahttasiiduide mat gieđahallet álbmotdearvvašvuođa, dutkanartihkkaliid ja eará heivvolaš duogášdieđuid fáttá birra. Moai ávžžuhetne maid lohkat ja aktiivvalaččat geavahit girji: *Ruoktumet* maid Inga Hætta Skarvik ja Inga Laila Hætta čáliiga jagi 1996. Davvi Girji. Dat lea árvideames gávdnamis buot sámi skuvllain ja dás: <https://www.nb.no/items/0528cb-79d3c09ecad1feb990b6fbca3a?page=0&searchText=Ruoktumet>

## Evttohusat lassi lohkosiidá ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii

Dáin osiin evttohetne girjiid, filmmaid ja neahttasiiduide mat heivejit ohppiide fáttá birra.

# KAPIHTALLÁIDEHUS



# Biebmu ja máistu

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Eadni-sátne bohtá eanan-sánie. Eadni biebmá min ja eana biebmá olles álbmoga máilmmis. Biebmu lea okta min vuodđodárbbuin. Stuorradiggedieđáhus, St.d. 18 (2015-2016), olgoáibmo-doaimmaid birra cealká ahte bajásšaddi buolvvat galget oahppat movt ávkkástallat luonddu biepmu háhkamis. Álbmogis lei ovdalaš áiggiid dát máhttu ja diehtu, go buohkat ledje ja fertedje leat mielde sihke murjeme, njuovvame, guolásteame ja šattuid ja ruotnasiid sihke gilvime, dikšume ja gaikume. Dat lea sámi árbevierru. Dál eai leat eará go vuodđoealáhusaid fievrreddejiin ja bargiin, bivdoolbmuin ja meahcásteddejiin geain lea dát máhttu. Earát fidnejit rámbuvrras/buvddas oastit buot, ja nu masset dan oasi proseassas mii čájeha ja muitala movt biebmu dohko/deike lea ollen.

Mánát ja nuorat galggašedje oazžut vejolašvuoda leat mielde vuodđoealáhusdoaimmain, ja áicat ja reflekeret/dávistit biebmoháhkama proseassa. Sii galggašedje beassat vásihit ja oasálastit sihke guolásteamis, eanadoalus ja boazodoalus, ja oahppat movt ja makkár luondduriikkaguovlluin mii viežžat daid iešguđet elliid, guliid, lottiid, šattuid ja murjiid.

Dehálaš oassi oahpaheaddji barggus lea mánáide ja nuoraide oahpahit gos biebmu bohtá, ja váikkuhit sin beroštumi luonddu/luondduriikka ja eatnama suodjaleapmái vai dat ain biepmášii min. Visot dutkamušat čájehit ahte eanaspábba lea badjelmeare biliduvvon guhkit áigge juo. Divrrit jávket dađi mielde go mii čuohppat ja njáskat vuvddiid, ja bahkket mehciide ja vuonaide. Mii galgat bajásšaddi buolvvaide fuomášuhttit dán. Industriija ja garra kapitalisttalaš fámut dáhttot eambo ahte eambo guovlluid ja mehciid iežaset rusttegiidda, dávjá maiddái luondduriikka (ruoná) gáhttema namas.

Gávdnojit vihta iešguđetlágan vuodđomágu/-máisttu: sálti (buđetlasttat, bacon, spihkebiebm, sálteguolli), suvrris (sitruvdna, edet, suvrra muorjijt, suvrra njálgosat, láttakeahtes šaddosat), sohkar (njálgosat, sohkar, gáhkut, omd. šuhkoládagáhkku), rihča (ruccolasaláhhta, rihča gáffe, grapefrukta, tonic) ja umami (liepma, tomáhta, báistejuvvon biergu). Umami namma bohtá Jáhpán-gielas ja mearkkaša *njálgga máhku*. Njuovčča lea olbmo máistaorgána. Das leat máistinčuolmmat mat dovdet visot vuodđomágu/-máisttuid. Mii máistit olles njuokčamiin. Ii leat doarvá dušše njuovččagežiin máistit, ja njuovčča ferte maid leat veaháš lávttas. Seallat sáddejit dieđu vuoinnamaččaide makkár máhku/máistu lea, ja vuoinnamaččat registrerejit/dovdet dan. Oahppit galget hástaluvvot olles njuokčamiin máistit iešguđetlágan biepmuid. Sin galgá hásttuhit máistit iešguđetlágan biepmuid, ja oahppat daid árvoštallat ja sániiguin čilget mágu/máisttu, tekstuvrra ja áicama. Mánát ja nuorat, geat lea árggit amas hájain ja máisttuin, sáhttet máistinbalus beassat go sin hásttuha máistit, susttášit ja haksit iešguđetlágan máisttuid.



## Guovddáš doahpagat

**áigodat** *tid på året, høst, sommer...*

**háhkát** *hente, ordne*

**siepmanat** *frø*

**gavja** *støv*

**lieđđeniitu** *blomstereng*

**ealli organisma** *noe som lever*

**biebmoávnнас** *næringsstoff*

**meađđen** *rogn*

**gođđat** *gyte*

**gođđoguolli** *fisk med rogn*

**guollemeardi** *fiskemerd*

**biebmoguolli** *oppdrettsfisk*

**sisafievrridit** *kjøpe varer fra andre land, importere*

**buvttadit** *produsere*

**dálkkádat** *klima*

**máistit** *smake*

**máhku/máistu** *smak*

**tekstuvra** *tekstur, her om mat, f.eks. luftig, sprø*

**borrandilálašvuohta/**

**borranboddu** *spisesituasjon*

**boradanvásihus** *matopplevelse, spiseopplevelse*

**dáidu/áicu** *sans, f.eks. syn, hørsel, smak*

**borranbeavdi** *spisebord*

**dearvvašvuohta** *helse*

**luondduriika** *naturen*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hásttuhit ohppiid smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

### Kap 1:

1. Mii lea biebmu?
2. Manne mii dárbbášit biepmu?
3. Gos bohtá biebmu?
4. Mat mearridit makkár biebmu mii liikot ja válljet borrat?
5. Manne, jáhkát don, mii berret hárvánit iešguđetlágan biepmuid máistit?
6. Man láhkái sáhttit mii lámhčit buori sihke rumašlaš ja psyhkalaš dearvvašvuođa?



## ML20S gealbomihttomearit

Kapihttal 1; *Biebmu ja máistu*, gokčá Biebmu ja dearvvašvuohta-fága ML20S čuovvovaš gealbomihttomeriid maŋŋá 7. ceahki:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- geavahit áiccuid suokkardit ja árvoštallat biepmu máisttuid ja tekstuvrra ja suokkardit biebmobardima lihttái guossoheami várás. Dása gullá fágaidrasttildeaddji fáddá; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#).
- dovdát ja válldahit vuodđomáisttuid ja suokkardit ja digaštallat movt máisttut sáhttet váikkuhit biebmopreferánssaide ja biebmoválljejumái. Dása gullá fágaidrasttildeaddji fáddá; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#).

Guovddášelemeanta: [Dearvvašovddideaddji biebmodoallu](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gos biebmua boahdá</li><li>• mat biepmus váikkuhit dasa maid mii liikot borrat</li><li>• iešguđetlágan biepmuid máistit ja árvoštallat</li><li>• fuomášit ja vásihit borranilu</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/ Árvoštallan</b>	<p>Ángiruššágo ja oassálastágo oahppi logadettiin ja bargobihtáid bargadettiin? Okto ja earáiguin ovttas?</p> <p>Oahppi ii nirvvo ja fuonáš earáid nisttiid.</p> <p>Duostá máistit amas biepmuid, máguid/máisttuid.</p> <p>Oahppi čájeha ahte máhtta nammadit dan vihtta vuodđomágu/-máistu ja dovdá muhtun doahpangiid mat čilgejit biebmotekstuvrra, hája ja oaidnima.</p>
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	<p>Lohkat oahppogirjjiis, bargat ja čadahit bargobihtáid okto ja ovttas oahppanguimmiin.</p> <p>Boradit ovttas ceahkis.</p> <p>Oassálastit murjemis, vuodđoealáhusain ja oktasaš meahccemátkkiin ja čuovvut njuolggadusaid mat daidda gullet.</p>

## Heivehit oahpahusa

Moai ávžžuhetne din ovttas lohkat teakstabihtáid bajilčállagiid, geahčadit govaid ja ságastit daid birra. Muhtun oahppit soitet liikot lohkat. Sin galgá movttiidahttit lohkat. Dii sáhttibehtet maid ovttas lohkat stuorra el-távvalis ja ohcat čilgehusaid teakstabihtáin ja merket sániid. Omd. Biebmui eanuin ja jogain: Lohkat teavstta ja merket *luossa*, *guvžá* ja *hárrisoavvil*. Dás lea veara namuhit ahte ohppiid galgá hástalit lohkat.

Bargogirjjiis leat maid bargobihtát jurddakártahámis. Jurddakártaid satelihtaid lohku čájeha man galle leat juohke ádas. Dii sáhttibehtet válljet ovttá dahje guokte teakstaoasi maid bures hárhallabehtet. Jus ohppiid ii hástal lohkat fágateavsttaid, de sii eai goassege háriján dasa. Dat oassi lea earenoamáš dehálaš sámegeielat ohppiide. Sii dávjá eai oainne iežaset giela čállojuvvon eará go skuvllas ja teavsttain maid skuvllas ožžot.

## Vuodđogálggat biebmui ja dearvvašvuotta-fágas kap 1

Vuodđogálggat	X	Mán láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Čilget mágu/máistu, tekstuvrra ja oaidnima (BB bargogirjjiis: Dovddatgo vuodđomágu?). Ságastit ja kommenteret biepmuid positiivvalaččat/miehtemielalaččat borranbeavddis (BB 6 oahppogirjjiis).
Máhttit čállit	X	Čállit beaivegirjji. Čállit gieđain muitalusa ođđasit (BB 5 oahppogirjjiis).
Máhttit lohkat	X	Lohkat oahppogirjeteavstta, lohkat govvateavsttaid. Ohcat dieđuid fágateavsttain (satelihttabargobihtát bargogirjjiis).
Máhttit rehkenastit		
Digitála gálggat	X	Ohcat internehtas biebmoráhkadanneavvagiid (BB 4 oahppogirjjiis).

### Vuodđogálggat

## Cavgileamit álggaheapmái

Moai ávžžuhetne din oasálastit iešguđet vuodđoealáhusain, jus vejolaš, ja goit murjet, guoli bivdit ja šattuid čoaggit. Makkár máhku/máistu lea? Lea čielggas ahte biebmui bohtá luonddu-riikkas. Ii leat áibbas čielggas buohkaide movt dat «bohtá» lundui ja šaddá luonddus, ja ahte vuosttaš ceahkis leat divrrit dehálaččat gavjemii/pollineremii. Jus lea vejolaš áigodaga dáfus, mannet olggos geahčadit ja ohcat divrriid ja máđuid meahcis. Moai ávžžuhetne dasa juolludit áiggi, ja dalle áinnas luonddufágain bargat ovttas čielggadit biebmogollosiid.



Vahkku 44 lea mágu/máisttu vahkku, ja dan oktavuodas čadahuvvojit ollu doaimmat miehtá riikka. Moai ávžžuhetne din geavahit olles vahkku iešguđetlágan máistindoaimmaide, ja áinnas hárjehallat ođđa máguid/máisttuid ja biepmuid máisttašit.

Dán kapihttala olis heive ohcat visot plakáhtaid/seaidnegovaid mat leat ráhkaduvvon, main čužžot sámi lottiid, guliid, šibihiid, šattuid, ruotnasiid ja elliid namat ja namahusat sámegillii. Darvvihehket daid seaidnái oidnosii buot ohppiide, ja geavahehket namahusaid aktiivvalaččat oahpahusas ja ságaškuššamiin. Gávdnojit spealut maiguin beassabehtet hárjehallat namahusaid.

Dárkkis: <https://ovttas.no/>.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjiis s. 23

1. Čilge mii biebmu lea ja gos dat boahtá!  
*(Álbmotdearvašvuohka ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi). Oahppi galgá máhttit čilget ahte biebmu lea juoga maid mii borrat ja ahte dat boahtá luondduriikkas. Jus vel máhttá lasi-hit ahte guolli boahtá jogas, mearas ja jávrris, ja luomi duoddaris ja nu ain, de lea vel buoret.*
2. Čálligoađe beaivegirjji ja čále maid don borat ja jugat juohke beaivve.  
Gos dat biebmu boahtá?  
*(Álbmotdearvašvuohka ja eallinhálddašeapmi). Dát heive leaksobargun/ruovttubargun. Oahppi sáhttá maid sárgut. Moai ávžžuhetne ahte riektáčállin ja grammatihkka ii leat dás guovddázis, muhto ahte oahppi čálista veaháš juohke beaivve, ja dan láhkái čájeha iežas doabaipmárdusa ja máhtu/áddejumi.*
3. Manne mii muhtun biepmuid sisafievrridit eará guovlluin ja olgoriikkain?  
*(Álbmotdearvašvuohka ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi). Oahppi šaddá smiehttat ja árvoštallat. Divtte su dan dahkat ja ságastallet dan birra joavkkein skuollas. Dannego eai buot borramuššlájat šatta min guovlluin.*
4. Ohcet internehtas iešguđet biebmoráhkadanneavvagiid. Makkár borramušat leat dain?  
Gos dat biepmut bohtet?  
*(Álbmotdearvašvuohka ja eallinhálddašeapmi). <http://www.mums.no/> ja <https://www.barnasmat-boks.no> leat buorit neahttasiiddut main leat ollu biebmoráhkadanneavvagat. Oahppit sáhttet válljet omd. golbma biebmoráhkadanneavvaga, geahčadit daid ja árvoštallat gos luondduriikkas dát biepmut bohtet.*
5. Čále Rukses vuoncáš muitalusa ođđasit, muhto Rukses vuoncáža sadjái bijat Rukses vuoncáš ja Fiskes vuoncáš, ja Bussá sadjái bijat Bussá ja Gáica.  
*Jurdda lea giellahárjehallan ja persovdnapronomeniid hárjehallan, ja daid mielde vearbbaid sojahit eará persovnnaid mielde/vearbasojaheami oahppat.*

## Praktihkalaš/geavatláš bargobihtáide oahppogirjijis

6. Čohkkedehket boradanbottus njealjis oktii. Basset gieđaid bures ja boradehket niesti ovtas. Ságastallet ja sáhkestallet dan birra mii lea niestin guđesge. Ii leat lohpi fuonášit ja nirvut earáid biepmuid!  
(Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi). *Jurdda lea dušše hárhjhallat positiivolaččat/miehtemielalaččat ovtastallat ja hárhjhallat positiivolaččat mearkkašit/cuoigut earáid biepmuid.*
7. Burget gievkanskábiid, jiekŋudanbovssaid ja galmihanskábiid ruovttuin. Dahket listtu das makkár biepmut din skábiin leat.  
(Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi). *Heive ruovttubargun.*
8. Vállje muhtun biepmu masa it liiko, dahje masa don jáhkát ahte don it liiko. Dat sáhtta leat muhtun ruonas, šaddu, biergo- dahje varrabuvtta, vuostá dahje gordneuvtta. Geahččal dan máistit mángii ja iešguđetlágan eará biepmuiguin ovtas. Árvvoštala, liiko- gohtet go dasa? Sáhttibehtet joavkkuin bargat.  
(Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi). *Hástalus!*
9. Geahččal máistit omd. brokkoli iešguđetlágan hámis; vuššon, varasin, báiston, bassojuvvon ja galmihuvvon. Árvvoštala movt du mielas lei brokkoli buoremus ja njálgámus.  
(Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi).

## Bargobihtáide bargogirjijis s. 6-23

Satelihtta-bargobihtát leat jurddašuvvon ohppiid hárhjehit ohcat ja gávdnat dieđuid fágateavsttain. Ii leat jurdda ahte oahpaheaddji galgá divodit ohppiid vástádusaid, muhto geahččat ja árvvoštallat man bures son máhtta ohcat/lohkat ja gávdnat dieđuid fágateavsttain. Moai ávžžuhetne maid dán oasi geavahit hárhjhallamii ja modelleremii/čájehjeapmái. Oahppi ii soaitte buot satelihtaide gávdnat vástádusa, ja dat ii daga maidege. Muhtun oahppit soitet lasihit liige satelihtaid. Dat lea maid áibbas ortnegis. (Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi).

### Biepmut mearas

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid:

- 1: guolit, 2: mearaeallit, 3: skálžoeallit,
- 4: lottemonit

### Biepmut eanuin ja jogain

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid:

- 1: luosat, 2: vallasat, 3: guožžát, 4: hárrit/soavvilat

### Biepmut jávrriin

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid:

- 1: dápmot, 2: rávdu, 3: vuosku, 4: hávga,
- 5: čuovža, 6: hárrit/soavvil, 7: njáhká, 8: suorsá/vuojaš

### **Biepmut duoddaris**

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid: 1: boazu, 2: giron, 3: jávreguolit, 3: šattut, 4: luopmánat

### **Biepmut eanadoalus**

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid: 1: šibihat, 2: ruotnasat, 3: gordni

### **Biepmut meahcis**

Oahppi galgá teavsttas ohcat dieđuid:

1: ealga, 2: njoammil, 3: rievssat, 4: suorssát/čáhcelottit, 5: muorjjit, 6: šattut, 7: jávreguolit

### **Gos boahdá biebmu?**

Čále gos biebmu boahdá; mearas, jogas, jávrris, duoddaris, meahcis, eanadoalus vai eará guovlluin máilmmis? Don sáhtát čállit eambo dieđuid biepmuid birra. Muhtumat dáin soitet mángga sajis ja guovllus šaddat. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

- Bivgi: *eanadoalus*
- Boska: *meahcis*
- Biergu: *mearas, duoddaris, meahcis, eanadoalus, eará guovlluin máilmmis*
- Banána: *eanadoalus, eará guovlluin máilmmis*
- Guolli: *mearas, jogas ja jávrris, eará guovlluin máilmmis*
- Luomi: *duoddaris, meahcis*
- Appelsiidna: *eanadoalus, eará guovlluin máilmmis*
- Buđet: *eanadoalus*
- Vuostá: *eanadoalus, eará guovlluin máilmmis*
- Juopmu/Suvrrarási: *meahcis, duoddaris*
- Njuovvelávki/Rásselávki: *meahcis, eanadoalus*

### **Luondduriika**

Sárggo dán govvi iešguđetlágan elliid, guliid, lottiid, šattuid ja guobbariid maid olbmot geavahit biebmoráđđin. (*Guoddevaš ovdáneapmi*).

*Dás galgá oahppi ieš árvoštallat ja sárgut iežas áddejumi mielde. Dán mielde sáhtá oahpaheaddji árvoštallat leago oahppi ádden guđe luondduguovlluin/luondduriikkas dat iešguđet eallit ja šattut maid mii borrat, šaddet ja ellet.*

### **Niitu**

Veahket divrriid bissut ja doaibmat min guovlluin. (*Guoddevaš ovdáneapmi*).

*Moai ávžžuhetne jearrat veahki omd. Felleskjøpet:s gávdnat rievttis muoldda dán bargui.*

### **Divrrit ja biebmu**

Sárggo dán borramušlihtái ja juhkanlássii maid don borret ja juhket ikte gaskabeaimálin. Árvoštala man láhkái divrrit leat leamaš oassin biebmoráđđiid šaddamis. (*Guoddevaš ovdáneapmi*).

*Oahppi galgá sárgut maid ikte (dahje muhtun eará beaivo) borai ja jugai málin, ja árvoštallat man láhkái divrrit leat leamaš mielde ráhkadeamen su biepmu ja juhkamuša.*

## **Daga njálggahája**

Muhtumat soitet liikot dása, jus dan heive dahkat dan áiggis jagis mas dii lehpet bargame dáid. Dárbbášuvvojit ollu liedit veaháš njálggahádji.

## **Dovddatgo vuodđomágu?**

Oahpaheaddji lea iešguđet vuodđomáguid seaguhan čáziin. Nagodat go dovdat daid? (Álbmotdearvošvuohta ja eallinhálddašeapmi).

### **Ávdnasat**

5 lihtarmihtu oahpaheaddjai  
Juohke oahppái 5 bábergohpu dahje glása  
Bliánta juohkehažžii  
Bábir ja teipa/liibmabáddi

### **Biepmut**

Sálttit  
Sohkkarat  
Sitronsákta/-sáhppi  
Tonic  
Soyasovsa

### **Čadaheapmi:**

1. Merke juohke lihtarmihtu čielgasit loguin 1, 2, 3, 4 ja 5. Čále alccat vástádusa báhpirii. Omd. 1 = suvrris, 2 = sálttis, 3 = sohkar, 4 = rihča, 5 = umami.
2. Deavdde ovttá lihtarmihtui 10 dl loika čázi masa seaguhat 10 tb sohkariid (*sohkar*).
3. Deavdde nuppi lihtarmihtui 10 dl loika čázi masa seaguhat 10 tb sálttiid (*sálti*).
4. Deavdde goalmát lihtarmihtui 10 dl loika čázi masa seaguhat 10 tb sitronsávttá (*suvrris*).
5. Deavdde njealját lihtarmihtui 5 dl loika čázi masa seaguhat 5 dl tonic (*rihča*).
6. Deavdde viđát lihtarmihtui 10 dl loika čázi masa seaguhat 1 dl soyasovssa (*umami*).
7. Oahppit merkejit iežaset glásaid dahje bábergohpuid nummiriiguin: 1, 2, 3, 4 ja 5.
8. Njorje ohppiide, oktii ain hávális, ja sii galget de árvvoštallat makkár máhku dat lei. Oahppi galgá njálmme bures doidit ovdalgo fas máistá nuppi, jna. Váruht ahte dat maid oahppi oažžu iežas gohppui/nummirii lea seammá nummir go du lihtarmihtus.
9. Oahppit sáhttet bargat ovttas, guovttis ja guovttis, ja árvvoštallat máguid/máisttuid fárrolaga.

Idea letne viežžan: Eanadoallodepartemeantta oahpponeavvus: *Med smak på timeplanen*.

## Čilge iešguđetlágan biepmuid

Oahpaheaddji lea láhčán beavdái iešguđetlágan biepmuid. Árvvoštallet makkárat dat leat, ja merkejhket tabellii. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

*Dás ferte oahpaheaddji ráhkanit ja láhčit beavdái iešguđetlágan biepmuid. Oahppi galgá daid merket iežas skovvái, máistit daid, árvvoštallat ja čállit/čilget bargogirjái iežas vásihusaid. Moai ávžžuhetne iešguđetlágan tekstuvrraid, máguid/máisttuid ja temperatuuvrraid láhčit. Omd. keavssaid, vuššon bierggu, báiston bierggu, sovttalávccca (krem, eggedosis, dahje sufflé), garraláibbi, njálgosiid (sihke sohkar- ja suvrra-), suvrragála, šuhkoláda, sálteluosa, suovasluosa, goikebierggu, šattosmáihlli, banána, jonaid, gáhku, yoghurtta, rievnnaid, eahppela, liegga teaja dahje liema.*

## Evttohusat lassu bargobihtáide/doaimmaide

Válljejhket heivvolaš teakstaoasi oahppogirjii vuosttaš kapihttalis ja čadahehket viežžandiktáhta:

<https://calliidlagadus.org/do/assets/vie%c5%be%c5%beandikt%c3%a1hta.pdf>.

Sáhttibehtet maid dušše muhtun sániid válljet teavsttas ja daiguin čadahit viežžandiktáhta.

[https://www.barebramat.no/inspirasjon/tid-for-a-plukke-blabaer-og-andre-spiseli-ge-ting-i-naturen/?fbclid=IwAR1PbZF3NTRQWn6cF-WetZiVeBNyD1bg1d-yHYMuaDh-hMvbQw\\_5\\_dIPJegw](https://www.barebramat.no/inspirasjon/tid-for-a-plukke-blabaer-og-andre-spiseli-ge-ting-i-naturen/?fbclid=IwAR1PbZF3NTRQWn6cF-WetZiVeBNyD1bg1d-yHYMuaDh-hMvbQw_5_dIPJegw)

Mii ja buot eará ealibat dárbašit luonddu/meahci/luođu gos sáhttit viežžat biepmu vai mii eallit ja birget. Muhto mii dárbašit maidái sihke geainnuid, el-rávnji ja minerálaid ávdnasiidda. Danne ášahuvvo industriija váriide, vuonaide ja mehciide gos eallit, guolit ja divrrit borret ja ellet dainna mii doppe šaddá. Dakkár industriija sáhtta leat geaidnohuksen, eará viiddis huksemat, energijavieččahat dahje minerálavieččahat. Jearahala olbmuid ja loga aviissaid, ja gávnnat leago din guovllus industriija, gos ja makkár. Bargga áinnas ovttas oahppanguimmiin. (*Guoddevaš ovdáneapmi*).

## Evttohusat lassu lohkosiiida oahpaheddjiide

Movt jus divrrit jávket? [https://www.nrk.no/hvis-insektene-forsvinner-1.15029017?fbclid=IwAR2ddhzsJ7re4r6dzn7uT8XR0eSPoVYTZfVqg5Xk0lxkqIL\\_MoudVI0128](https://www.nrk.no/hvis-insektene-forsvinner-1.15029017?fbclid=IwAR2ddhzsJ7re4r6dzn7uT8XR0eSPoVYTZfVqg5Xk0lxkqIL_MoudVI0128)

MÁRET SÁRÁ: *Luođu láhjit. Borramuš ja dálkkasšattut*. Davvi girji. 2012.

Divrrit: <http://samiskbibliotektjeneste.tromsfylke.no/2015/03/03/jovvna-guttorm-solbakk-divrrit-insekter/>

## Evttohusat lassi lohkosiidna ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii

KJERSTI LUNDE RUSTAD: *Vulgot Ingrid, Juhána ja gusa lusa*. Landbruksforlaget. 1995

KJERSTI LUNDE RUSTAD: *Vulgot Trine, Lásse ja spiinniid lusa*. Landbruksforlaget. 1995

KAREN MARIE EIRA BULJO: *Vulgot Injá Kárine mielde ealu lusa*. Landbruksforlaget. 1997

(Dii fertebehtet árvvoštallat leatgo dát girjjit menddo boarrásat lohkat dán áigge.)

ELI ANNIE JULIUSSEN LORÅS/AKIN DUZAKIN: *Hurra-Liissá Brumme-Line*. Idut. 2019. Rosa gávdná uvllo mii dárbbáša veahki. Rosa veahkeha dan, ja seammás oahppá ollu uvlloid dehálaš eallima birra. Ođđaáigásaš máinnas.

THORBJØRN EGNER: *Speiskosáhpán ja eará eallit bihce-báhce vuovddis*. Grøndahl. 1982

# Málesteammi

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Maiddái dán oasis lea dehálaš oahppat ja máhttit čilget movt ealli, šaddu, muorji dahje ruonas šaddá biebmun, ja máhttit čilget dan mannolaga.

Buot maid mánát ja nuorat galget oahppat, lea vuordámušaid, hárjehallama ja hárjáneami duohken. Mánát ja nuorat ohppet málestit ja málestanteknikkaid jus besset hárjehallat. Dán kapihttalis lea geavatlaš hárjehallan ja bargu hui dehálaš ja guovddážiis. Oahppit galggašedje beassat bargat ja geahččaladdat geavahit daid iešguđet málestanvugiid ja teknikkaid, ja nammadit daid iešguđet gievkkanreaidduid. Málesteammi oktavuođas sii ovddidit dehálaš dábiid, máhtu ja guottuid mat čuvvot ja leat ávkin sidjiide eallenagi. Eanaš mánát leat ruovttuin oasástallan málesteamis. Muhtun mánát eambo go earát, ja muhtumatges eai earut firona faskkonruovddis, ja eai leat goassege oppa doallange basaldaga giedas. Ruovttut leat iešguđetláganat. Muhtun ruovttuin eai máles juohke beaivve, ja muhtun ruovttuin geavahit ollu áiggi gievkkanis ja málesteammi.

Skuvla galgá oahpahit buot mánáide, beroškeahtá sin duogážiis, málesteammi vuodđoteknikkaid, ja oahppit galget ieža beassat geahččaladdat daid. Biebmoráhkadanneavvagat leat ráhkaduvvon dainna ulbmiliin ahte oahppit šaddet hárjehallat dábáleamos málestanteknikkaid. Geavahehket álo sáni *skuvlagievkkan* go lehpit oahppandilis dahje oahpaheame. Oahpaheaddjit galget málestandoahpágiid ja gievkkanreaidodoahpágiid didolaččat geavahit vai oahppit gullet ja ohppet daid, ja vuordit sin geavahit daid viššalit ja aktiivvalaččat. Maiddái ovddasvástádus, čorgatvuohta ja buhtisteammi gullá skuvlagievkkanii. Jus oahpaheaddji dovdá ohppiid, de son láchčá joavkkuid nu ahte dain leat hárjánan oahppit ja unnit hárjánan oahppit seahkálagaid. Oahppit oahpahit ja veahkehit guhtet guimmiideaset, ja dan láchkái ohppet vel buorebut. Mii ávžžuhit din álggos geavahit ollu áiggi skuvlagievkkanis oahpásmuvvat sihke rusttegiidda ja bargovugiide. Isket ja gehččet movt omman ja vuosšanpláhtat doibmet, čielggadehket maid govastagat mearkkašit, geahččaladdet movt galgá doallat niibbi, ruotnasiid (klo-grepet/gaccasteami) ja biergguid maid áigu smávvet ja čuohppat, movt berre bassat giedaid ja bevddiid, ja isket movt gievkkanreaiddut (goit el-ávdnasat) doibmet. Juohke doaimmas galgá sihkarvuođa birra ságastit. Oadjebasvuohta gievkkanis lea dehálaš.

Neahttasiidduin gávdnabehtet bargujuogadeami ja ortnet-/čorgen-/čorgatvuođanjuolggadusaid gievkkanis ja málesteamis. Daid sáhttihehtet lamineret ja henget skuvlaseaidnái. Moai ávžžuhetne din ságastit ovddasvástádusa, čorgatvuođa ja buhtisteammi birra.



## Guovddáš doahpagat

**gievkanreaidu** *kjøkkenredskap*  
**buhtisvuohta** *hygiene*  
**málestánvuohki** *måte å lage mat på*  
**vuodđoteknikkat**  
**málesteamis** *grunnleggende matlagingsteknikker*  
**biebmoráhkadanneavva** *oppskrift*  
**gordni** *korn*  
**máistta** *krydder*  
**njuovahat** *slakteri*  
**šaddogárdin** *veksthage*  
**oktasašvuodadovdu** *fellesskapsfølelse*  
**njaldit** *flå skinnen fra et dødt dyr*  
**njuovvat** *slakte*  
**rihttet** *dele opp en skrott/grovpartere*  
**gálgat** *løsne*  
**biksa** *brystmuskelen på fugl*  
**siskkožat** *innvoller*  
**meadđen** *rogn*  
**vuovvas** *lever*  
**suorsá** *andefugl*  
**cuohppa** *«kjøttet» på fisken*  
**heakkaváralaš** *livsfarlig*  
**borahahtti** *spiselig*  
**borramuššaddu** *spiselig vekst*  
**millet** *male, f.eks. knuse korn til mel i en mølle*  
**smávvvet** *kutte*  
**ferdnet** *male, kverne*  
**cáhpat** *skive, skjære i skiver*  
**garahit/garret** *skrelle*  
**mollet** *mose, knuse*  
**gurká** *agurk*  
**šolgadit** *smelte*  
**loahppelákca** *rømme*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hástalit ohppiid smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

1. Maiguin mii ráhkadit biepmu?
2. Maid ferte máhttit go áigu málestit?



## ML20S gealbomihttomearit

Kapihttal 2; *Málestearpmi*, gokčá biebmu ja dearvvašvuohta-fága ML20S čuovvovaš gealbomihttomeariid maŋŋá 7. ceahki:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- *geavahit reaidduid, vuoddoteknikkaid ja biebmoráhkadanmetodaid ráhkadit dorvvolaš ja guoddevaš biepmu mii addá vuodu buori dearvvašvuhtii. Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [guoddevaš ovdáneapmi](#).*
- *geavahit biebmorávvgiid biebmoráhkadeamis, maiddá njálmmálaš, ja rehkenastit ja árvoštallat poršuvnnaid hiovodaga, sihke digitála resurssaid vehkiin ja daid haga.*
- *Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš ovdáneapmi](#).*

Guovddášelemeanttat: [Dearvvašvuođaovddideaddji biebmodoallu](#) ja [Guoddevaš borrandábit ja guoddevaš geavaheapmi](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• movt ealli, muorji dahje šaddušaddá biebmun</li><li>• gievkkanreaidduid namahusaid</li><li>• málestanvugiid ja vuoddoteknikkaid málesteamis</li><li>• lohkat ja geavahit biebmoráhkadanneavvaga málestettiin</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/Árvoštallan</b>	<p>Máhttágo gievkkanreaidduid namahusaid? Dan oahppi čájeha go bargá bargobihtáid ja go málesta gievkkanis. Oahppi ángirit geahččaladdá ja lea diđolaš iešguđet málestanteknikkaid geavaheamis. Son váldá ovddasvástádusa čorgemis, buhtisteamis ja muđui eará bargguin mat galget dahkkot joavkkus.</p> <p>Dárkil ja jearrá/jearaha.</p> <p>Dii sáhttibehtet ovtta deavdit DHML-skovi <a href="http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf">http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf</a>, ja dan čuovvut, (VØL).</p> <p>Oahppi dovdá ja čuovvu gievkkanjuolggadusaid.</p>
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	<p>Gávppašit, viežžat biepmu luondduriikkas, málestit. Filmmet málesteamis: málestit, mitalit ja čilget maid bargá, makkár reaidduid geavaha ja movt. Filmmat neahttasiiddus. Sárggus- dahje govvaráiddu ráhkadit, <a href="https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html">https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html</a>. Lohkat oahppogirjeteavstta, bargat bargogirjies bargobihtáid. Skuvlagievkkan.</p>

## Heivehit oahpahusa

5. ceahkis sáhtta válljet bargat dušše gievkkanreaidduiguin ja málestanteknikkaiguin nugo vuoššan, báistin ja smávven. Oahppit sáhttet ruonasmáli vuoššat ja stálosovtta fierrut. Dii sáhtti-behtet ovttas lohkat álggu girjjiis ja geahčadit filmmaid neahttasiidduin. Oahppit sáhttet bargogirjjiis válljet málestanvugiid, gievkkanreaidduid ja bircospealu. Oahpaheaddji sáhtta jitnosit lohkat fágateavsttaid, ja sárget fiskes mearkkain váttes ja amas doahpagiid. Oahppit čuvvot girjjiis dahje áinnas stuorra el-távvalis. Dii sáhtti-behtet geavahit iešguđetlágan strategiijaid fágasániid oahppamis: <https://calliidlagadus.org/do/oahppanstrategiijat-anus.html>, <https://calliidlagadus.org/do/readostobe.html>.

Dii sáhtti-behtet lohkat oahppogirjeteavstta manná go lehpēt málestan, ságastan ja geavatláš doaimmaid čađahan. Dat soaitá álkidit fágateavsttaid, fágasániid ja lohkanáddejumi, ja movtti-dahttit lohkat eambo. Oahpaheaddji ferte modelleret/čájehit movt fágateavsttaid lohkat.

## Vuođđogálggat biebmui ja dearvvašvuohta-fágas kap 2

Vuođđogálggat	X	Mán láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Čilget makkár gievkkanreaidduid ja málestanteknikkaid geavaha ja movt málesteami oktavuodas skuvlagievkkanis. BB bargogirjjiis: Masa mii geavahit gievkkanreaidduid? Gč. maiddái «Cavgileamit álggaheapmái».
Máhttit čállit	X	Čállit vástádusaid ja čovdit čállinbargguid bargogirjjiis.
Máhttit lohkat	X	Lohkat oahppogirjji teavsttaid, lohkat ja čuovvut biebmoráhkadanneavvagiid.
Máhttit rehkenastit	X	Unnidit ja lasihit biebmoráhkadanneavvagiidda poršuvnnaid/mahtodaga (BB 8 oahppogirjjiis).
Digitála gálggat	X	Kalkuláhtor + málesfáluid plánet ja ráhkadit (BB 4 ja 6 oahppogirjjiis).

### Vuođđogálggat

## Cavgileamit álggaheapmái

Neahttasiiddus leat jienat iešguđetlágan málestanteknikkain. Guldalehket ja árvádallet maid gullabehtet. Ságastallet dan birra ahte visot barggut/jienat gullet málesteapmái ja dat leat málestanteknikkat. Dát sáhttet movttiidahttit eambo oahppat ja bargat. Ságastehket ovddasvástádusa, bargojuogadeami ja gievkkanii gulli ortnet- ja čorgen-njuolggadusaid birra. Eanaš oahppit dovdet muhtun ja dábálemos gievkkanreaidduid namahusaid. Somás stoagus dan oktavuodas sáhtta leat ohppiid juohkit joavkkuide ja mannat skuvlagievkkanii. Doppe don čurvet namahusa muhtun gievkkanreaidduid, omd. FIRON. Joavku gii dan vuosttamuzžan gávdná ja lokte áibmui/čájeha, oažžu čuoggá. Joavku mas leat eanemus čuoggát loahpas, lea vuoitán. Daga alccat listtu das maid áiggit čuorvut, dahje geavat vástádusaid bargobihtta s. 36-37. Dát sáhtta movttiidahttit ohppiid oahppat eambo namahusaid ja muitit daid. Sáhtti-behtet maid loahpahit kapihttala

dáinna gilvvuin. Maiddái dát sáhtta leat somá: <http://www.calliidlagadus.org/Manaidgardi/assets/rolle-roahttu.pdf>

Jus vejolaš, čuvvot muhtun vuodđoealáhusa, ja elliid/guliid proseassa/mannolaga eallis/guolis biebmun. Muhtun oahppit soitet dovdat goal lea čoamohas, erttet, čielgi, čoarbealli, cuohppa, rággi, meadđen jna. Mannet murjet/oaggut ja diktet ohppiid árvvoštallat movt murjiin/guliin buoremusat ráhkada biepmu. Lea mávssolaš ahte oahppit ieža galget árvvoštallat ja gávnnaht čovdosiid.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjiis s. 45

1. *Dás leat muhtun biepmut: váffelat, saláhtta, dorski, biergu, sovsu ja kanelbullát. Árvvoštallet ja čilgejehket njálmmálaččat makkár teknikaid ferte geavahit daid ráhkadit. (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi). Fierrut, seaguhit, lasihit, smávvet, dorrehit, čuohppat, geolet, botkkuhit, njuvdit, jorbet.*
2. *Geahčadehket skuvlagievokkanlođáin. Man ollu iešguđetlágan niibbiid gávdnabehtet? (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi). Skuvlagievokkanlođáin leat dábálaččat: beavdeniibbit, čuohppanniibbit, vuodjaniibbit, sahániibbit, rággenniibbit, gohkkenniibbit.*
3. *Čilgejehket movt galgá buhtistit gievkana ja giedaid. (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi). Oahppit sáhttet geahččat filmma, dahkat seamma láhkái ja njálmmálaččat čilget maid sii dahket. Oahppit sáhttet hutkat divotta mii bistá sullii 20 sekundda, na nu guhká go giedaid galggašii bassat.*
4. *Plánejehtet ja ráhkadehtet málesfálu mas leat dušše din guovllu biepmut. Dii fertebethtet smiehttat maiddái guđe áigodagas dii áigubehtet daid guossohit. Dahket čappa fáluid dihtoriin, ovdanbuktet fáluid ceahkkái ja darvviehehtet daid ceahkkelatnjaseaidná. (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi ja Guoddevaš ovdáneapmi). Fáluid sáhttet oahppit dahkat čáppisin/čaffadin dihtoriin.*

### Praktihkalaš/geavatlaš bargobihtáide oahppogirjjiis

5. *Geahččalehket brokkoli ráhkadit iešguđet teknikkaiguin; vuoššat, báistit, ommanis steiket, bassit. Mouv šattai? Čilgejehket! Mouv lei brokkoli njalgámus, din mielas? (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi). Oahppit galget geahččaladdat iešguđetlágan málestanvugiid/-teknikaid.*
6. *Dahket gávppašanlisttu ovttá vahkkui ja mannet rámbuvrii. Rehkenastet man ollu okta vahkkogávppašepmi mávssášii rámbuvrras! (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi ja Guoddevaš ovdáneapmi). Ullmil lea fuomášit man ollu biepmut mákset. Sáhttiehtet maid hutkat gilvuu. Mearrit makkár gálvvuid oahppit galget máhkaš gávppašit. Juoge joavkkuide. Guhte joavku gávppaša hálbimus haddái?*
7. *Ráhkadehtet mállása biebmoráhkadanneavvagiid mielde. Fuomášehtet makkár teknikaid ja gievkkanreaidduid dii geavahehtet málestettiin. Biebmoráhkadanneavvagiid gávdnabehtet s. s. 46-55. (Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašepmi). Oahppit galget juhkkot joavkkuide ja málestit biebmoráhkadanneavvagiid mielde mat leat kapihtala loahpageahčen. Sii sáhttet filbmet/govvet ja kommenteret filmmas maid barget, dahje muitalit maid sii leat bargan.*

8. Geahčadehket biebmoráhkadanneavvagiid s. s. 46-55 Dat leat ráhkaduvvon njealji olbmo várás. Máhttibehtet go rehkenastit ja ráhkadit seamma biebmoráhkadanneavvagiid, muhto guđa olbmo várás? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Juohkit hivvodaga njealji oassái, dasto lasihit vel guokte seamma sturrosaš oasi. Omd. 400 g biergodáiggi juohkit njealji olbmui = 100 g juohke olbmui. + 100 g + 100 g = 600 g biergodáigi guđa olbmui. Buot biepmuid galgá beliin lasihit. Mii ávžžuhit diktit ohppiid iežaset smiehttat, árvoštallat ja digaštallat ja evttohit čovdosal/vástádusa.

## Bargobihtáide bargogirjjis s. 24-45

### Gievkkanreaidduid namahusat

Man ollu gievkkanreaidduid namahusaid máhtát? Guovllas s. 36 ja 37 oahppogirjjis jus it dovdda buot namahusaid. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Ullmil lea diehtit ja muitit gievkkanreaidduid sámegeielnamahusaid. Oahppi merke buot maid muitá, ja geavaha s. 36 ja 37 veahkkín daid reaidduid namahusaide maid ii muitte.

### Niibbit

Mii geavahit árgabeaivvis iešguđetlágan niibbiid. Muhtumiin soitet vel mánga nama. Čále rievttis namahusaid niibbiid vuollái. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Dás leat báikkálaš molsašumit ja dii sáhttibehtet ovttas gávnnahit movt dii nammadehpet niibbiid.

### Masa mii geavahit gievkkanreaidduid?

Dás oainnát muhtun málestanreaidduid. Guđe málestanteknihkkii livččet don daid geavahan? Muhtun reaidduid sáhttá ja galgá geavahit mángga teknikkkii. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Oahppi galgá árvoštallat masa son geavahivččii daid iešguđet gievkkanreaidduid govas. Dás leat eará ja lassi gievkkanreaidduid go govas mii lea «Gievkkanreaidduid namahusat» vuolde. Jurdda lea viiddidit nama-husbánjku. Dása ii leat rievttis/boasttu vástádus. Dii sáhttibehtet ovttas geahččat vástádusaid go buohkat leat vástidan, ja árvoštallat ja ákkastallat. Oahppit sáhttet bargat joavokkuin dahje oahppanguimmiin.

### Málesteapmi

Árvoštala makkár vuodđoteknikkat leat dás geavahuvvon málestettiin. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

vuoššat, dorrehit, faskut, báistit, garahit/garret, mollet, čuohppat, seaguhit, fierrut

### Movt elliid, guliid ja šattuid málestit biebmun

Čilge movt mii dáid elliid, guliid ja šattuid ráhkadit dahje málestit biebmun olbmuide. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Evttohusat vástádussan:

- Rievssat: gaskit/gavvit, njuovvat/jorgut ja vuoššat/báistit.
- Dorski: čollet, dorrehit, báistit.
- Sávza: čugget, golggahit/goaivut vara, njaldit, njuovvat, rihttet, vuoššat, báistit ja bassit.
- Joknja: čoaggit, mollet ja fierrut.



- *Juopmu*: čoaggit, mollet, goikadit dahje vuoššat.
- *Eahppel*: čoaggit, garahit/garret, mollet dahje smávvet.
- *Rušpi*: gilvit ja gaikut, čuohppat dahje faskut.
- *Njuovveláoki/rásseláoki*: čuohpastit, cáhpat, smávvet ja goikadit.

### Láibun

Láibumis leat ollu iešguđetlágan vuodđoteknikkat. Loga teavstta ja bija rieggá buot sániid birra mat čilgejit maid mii dahkat go láibut. Čále daid skovvá i ja čilge maid dahká. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Bargogirjeteavsttas lea *seaguha*-sátni kursiverejuvnon ja oidno bajimus linnjás tabeallas. Dát lea dušše ovdamearkan oahppái vai oaidná movt son galgá bargat.

- *seaguha* (*seaguhit, leiket buot seamma bollui*), *lasihit* (*leiket bollui*),
- *lasiha* (*bidjá eambbo*),
- *soatkat* (*fierrut ja seaguhit gieđain dahje gievkkanmašiinnain visot mii lea bollus*),
- *geavvat/vázzit* (*diktít dáiggi orrut nu ahte dat beassá «stuurrut»*),
- *duhppet* (*gieđain hábmet bulláid dahje láibbi*),
- *láibut* (*go jáffuin ráhkada biepmu*),
- *gelvet* (*dulbet/stežžet/njuozzut dáiggi*),
- *njuodit* (*vuoja njuodit láibevejajaha ala*), *vuoidat* (*njuohtat dáiggi ala omd. šolgađuvvon vuoja*),
- *botkkuhit/gilvit* (*vasmalit láibbiid dahje bulláid ala omd. kanelaid dahje rievnnaid*),
- *giessat dáiggi guhkolažžan* (*vai sáhtá čuohppat dáiggis bulláid*),
- *goikat* (*dáigi goiká láibin*),
- *fierrut* (*seaguhit*),
- *báistit* (*steiket/basistit/giksadit/goarddestit báistebánnos*),
- *čoaskut* (*diktít biepmu orrut vai galbmo dássái ahte mii dárjat dan borrat*)

### Duođalašmeattáhusat

Man galle duođalašmeattáhusa gávnnat dán čállošis? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

Evttohus:

#### **Biret-siesá láibbit**

Biret-siessá áigu láibut láibbiid. Son lea hui ángir, ja go lea menddo hohppui, de álkit sáhtá boastut mannat.

Go mii áigut láibut láibbiid, de mii dárbašit gievkkanmašiinna, jáffuid, jeastta ja sálttiid. Seaguhit visot. Dasto mii lasihit loika čázi, soatkat/duhppet dáiggi ja diktít dáiggi geavvat/vázzit. Go dáigi lea geavvan/vázzan, de mii duhppet ja dulbet dan láibin maid bidjat ommanii goikat.

## **Bihpporgáhkobáhkár-lávlla**

1. *vearssas: dan sadjái go «dievva sohkar-deadjabaste» galgá čuožžut «ovtta jáffosohkar-gilo»*
  2. *vearssas: dan sadjái go «gilosaš puse bihpporiid» galgá čuožžut «ovt' deadjabaste bihpporiid»*
- Fuomáš! Dán lávelaga/rávvaga mielde eai šatta bihpporgáhkut!*

## **Bircospeallu**

Jorat birccu ja loga galle čalmmi ožžot. Vállje dasto bargobihtá:

*Oahppi galgá jorahit birccu ja välljet bircočalmmiid mielde bargobihtá. Lea buorre jus oahppanguimmežagat sáhttet bargat ovtas.*

*Evttohusat vástádusaide (dás sáhttibehtet digaštallat galgetgo oahppit čállit substantiivvaid/vearbbaid nu moovt girjjis čuožžot, vai galget go bidjat daid vuodđohápmái):*

1. *Gávppašit biebmogálvorámbuvrras: goallossánit: biebmogálvorámbuvra/-gávpi, varasdiska, šaddodiska, biebmogálvvut, meadđendorski, dálveguovdil*
2. *Buhtistit: vearbbat: bassat, sihkkut, oaidnit, leat, doaibmat, duohtadit, váldit, áigu, giedahallat, čatnat, gahča, čájeha, ávžžuhit, doalahit, málestít, dagahit, dollestat, váldit, giedahallat, čatnat, giddet, čájeha, ávžžihit, čuoovvubehtet, buhtistit, geavahit, doidit*

*Substantiivvat: duolvvaid, bakterijaid, organismmat, čalmmiiguin, olbmuide, elliide, šattuide, giedain/suorpmain, diŋggaid, suorbmasiid, giedaid, biepmu, liinni, oaivái, gummebáttiin, vuovttaid, borramušaid, málesruitui, neahttasiiddus, video, gievkana*

3. *Láibut: láibunsánit: seaguhit, lasihit, soatkat, geavvat, duhppet, ráhkadit, láibut, gelvet, botkkuhit/gilvit, jorahallat, jorbet, fierrut, goikadit, bidjat ommanii/báistebánnui, čoaskut*
4. *Vuodđoteknihkat málesteamis: buhtistit, smávvet, čuohppat, cáhpat, garahit/garret, mollet, fier-  
rut, vuoššat, báistit, bassit, láibut*
5. *Gievkkanreaidut mihtideamis ja vihkkemis: viehkat, lihtarmihttu, čorbma*



1	B	I	E	B	M	U							
2	S	O	S	I	Á	L	A	L	A	Š			
3	E	A	N	A	L	O	D	D	I				
4	Č	O	L	L	E	T							
			5	G	A	S	K	I	T				
	6	S	A	L	Á	H	T	T	A				
	7	M	E	A	Đ	Đ	E	M	A	T			
8	L	U	O	P	M	Á	N	A	T				
		9	C	U	O	H	P	A					
						10	M	O	N	I	I	D	
							11	S	Á	I	B	B	O

Fuomáš! Vástádusat galget kongrueret gažaldagaiguin.  
Omd. Dán oasi mii borrat guolis. = cuohpa.

Vástádus sátni vuolos: *málestearpmi*

## **Mu galmihanskábe**

Iskka galmihanskábe ruovttus ja sárggo dása mat doppe ledje. Ráhkát biepmu dain maid doppe gávnnat. Govve dahje sárggo biepmu maid ráhkadit, ja čále ja muital movt don dan ráhkadit. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*).

*Jurdda lea ahte oahppit galget sárgut maid sii gávdnet galmihanskábes ruovttus dan beaivve go dát lea «leaksun», ja čállit ja govvet/sárgut maid málesta dainna biepmuin maid doppe gávdná. Sátnádit biepmuid, gievkkanreaidduid ja iežas barggu/málestantekniikkaid.*

## **Gažaldagat oahppogirječállosii**

1. Maid ferte dahkat go lea čuggen ja goddán ealli?  
*Golggahit ja goaiout vara.*
2. Goas galgá njuovvat ja njaldit ealli?  
*Njuovvat berre čakčat ja dálvet go eai leat báhkát ja divorrit. Ealli ferte njaldit oalle fargga maŋnel go lea dan heakkahuhtán.*
3. Movt mii bivdit rievssahiid?  
*Gielain ja bissuin.*
4. Movt šaddá rievssat dahje eará loddi borramuššan?  
*Mii gaskit/gavvit, njuovvat/jorgut, vuoššat dahje báistit.*
5. Movt šaddá guolli borramuššan?  
*Mii čollet, rágget ja vurket cuohpa oktan čuomain, vuoššat dahje báistit.*
6. Movt gordni šaddá jáffun?  
*Gordni sáddejuvvo milluide mat millejit gortni jáffun.*
7. Man láhkái mii oažžut máistagiid?  
*Mii goikadit šattuid ja mollet daid, dahje geavahit šattuid varasin.*
8. Maid ferte dahkat ovdalgo málestišgoahtá?  
*Bassat gieđaid, čatnat firkala, liinni oaivái dahje gummebátti vuovttaide, bassat bevdidiid ja doidit biepmu maid galgá ja sáhhtá doidit.*
9. Mii lea erohus báistimis ja bassimis?  
*Mii báistit biepmu stobus vuoššanpláhta alde, báistebánnos dahje ruovdegáris. Mii bassit biepmu olgun dola bajil, bassinmuoras dahje grillaritta alde.*
10. Láibumis leat sierra vuogit. Bardde doahpagiid rievttis láhkái maŋnálaga: *lasihit, seaguhit, fierrut, soatkat, geavvat, duhppet, gelvet, jorbet, goikadit, čoaskut/čoaskudit*

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

«Gažaldagat oahppogirječállosii» s. 44-45 bargogirjjiis sáhtta maid čađahit sáttaviehkangilvun (stafett). Sáttaviehkangilvuvu čađaha ná olgun dahje lášmmohallanlanjas. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*):

Mearridehket viehkangaskka. Oahppit čužžot ráidun, guokte dahje golbma ráiddu. Oahpaheaddji mearrida geat galget guđege ráidui. Gažaldagat, vástidanbábir ja bliánta leat nuppi geahčen viehkangaskka. Vuosttaš oahppi juohke ráiddus viehkala, lohka vuosttaš gažaldaga ja čállá dasa vástádusa. Dasto galgá viehkalit ruovttoluotta ja guoskat nuppi oahppi oalgái dahje bliánta sáhtta leat sáttareaidun (stafettpinnen) maid geige boahhte/nuppi viehkkái. Ieš sirdá manimužžan ráidui. Ná joatka gilvu dassázii go buot gažaldagaide leat vástádusat. Rievttis vástádusat ja áigi rehkenastojit. Joavkkut ožžot čuoggá juohke rievttis vástádusas. Joavku mas lea oaneheamos áigi ja eanemus rievttis vástádusat, vuoitá. Joavku mii ii leat vástidan gažaldagaid, ii leat fárus šat/lihcohallá (jus vel ledje ge falimusat).

Dii sáhttibehtet, jus juovllat leat fargga, ráhkadit bihpporgáhkkoávuidd, -viesuid, -biillaid, -skohteriid, -olbmuid, -elliid, dovddus huksehusaid nugo girkuidd dahje din čoahkkebáikki huksehusaid, na olles giláža. Dás lea sihke matematihkka (mihtideapmi, mihtut ja gorri/forhold) ja servvoštallan. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Bihpporgáhkkoáigi (link til oppskriften på nettsiden)

## Evttohusat lassi lohkosiidna oahpaheddjiide

*Biebmu* (davvisámegillii)/*Beapmoe* (áarjelsaemien). Slow Food Sápmi/Røyrvik kommune. Interreg prosjekt. *Sátnelisttut* juohke oassái. Baakoe-læstoe. ISBN 978-91-981636-0-5

*Smak på Sápmi, Samisk mat - tradition, innovation och framtid*. Slow Food Sápmi 2016, prosjekt Luonddu biebmu. Språlexikon svenska, nordsamiska, lulesamiska, sydsamiska. Utmerkelse Bäst i sin kategori Måltidsakademiens litteraturutmärkelse og Best in the World Gourmand World Cookbook Awards. Victoria Harnesk, Bianca Brandon-Cox ja Anna-Marja Kaddik čállán, 123 siiddu ja 40 málestanrávvaga. ISBN 5-0-981636-91-978, [www.slowfoodsapmi.com](http://www.slowfoodsapmi.com)

MÁRET-ÁNNE MAGGA/RISTENRÁVDNÁ MAGGA: *Borramušat bohccos* (sátnelistu). Sámediggi, Skuvlen- ja oahppamateriáldoaimmahat, SAJOS. FIN-998870 Anár 2013, [infor@samediggi.fi](mailto:infor@samediggi.fi), [www.samediggi.fi](http://www.samediggi.fi), ISBN 978-952-441-114-1

JUSSE JUHAN NIILLASA GÁRE MÁRJÁ/KAREN MARIE EIRA BULJO: *Boazojahki*. (Mávssolaš dološ vierut, neavvagat ja dieđut, olles jagi kaleanddar hámis teaksta ja ollu govat govvateavsttaiguin), Riikkaidgaskasaš Boazodoalloguovddáš, Birgen - Árbevirolaš máhttu ja oahpaheapmi, Boazoealáhusa nissonfierpmádat.

HALDIS BALTO: *Dovdda maid borat* (sátnelistu). Davvi Girji OS. 2014

MÁRET SÁRÁ: *Luođu láhjit, Borramuš- ja dálkkasšattut* (sátnelistu). Davvi Girji OS. 2012



GRETA HUUVVA: *Luondu lea mu gievkkan/Naturen är mitt kök/Nature is my kitchen, Den hälsosamma samiska matkulturen/Healthy Sámi food culture*. Book and DVD, VARDA (HB) 2014, ISBN 978-01-97957-4-1

MARIT MIKKELSDATTER EIRA MURUD: *Jahki Sámis, Luondduolbmo birgen* (sátnelistu). ČálliidLágádus 2012, ISBN 978-82-8263-047-4

*Tradisjonsmat fra Nord-Troms*. Mattradisjon i Nord-Troms AS, Sørkjosen. 2018, ISBN 978-82-303-3884-1

## Evttohusat lassi lohkosidda ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii

APP: *Learn Saami (northern)* lea fáddá: food mas oahppit sáhttet hárhallat gievkkanreaido-namahusaid, dábálaš biepmuid ja gohkken-namahusaid.

Heikkiarmas Lukkari: *Guobbarat Sámmálat Jeahkálat*. ČálliidLágádus. 2011. Váldet girjjáža mielde olggos geahčadit ja nammadit guobbariid. Fuom: Allet fal bora ja máistte guobbariid!! (*Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašeapmi*).

Lávlestehek *Áddjá gohkke máli áhkku* (lávlla gávdno Spotifyas ja maiddá Youtubas animerejuvon smávit mánáide). Lávlla lea veaháš jođán ja hástaleaddji, ja dan dáfus soaitá somá geahččalit čuovvut (sámi tonguetwister). Maiddá leat ollu vearbasuorggideamit. (*Álbmotdearvošvuohhta ja eallinhálddašeapmi*).

## ÁDDJÁ GOHKKE MÁLI ÁHKKUI

Anders Porsanger

1. Na in mun galgga čohkodallat inge láikošit, de ferten gergestit dan borramuša fargga. Na maid son galgá áddjá áhkkurihpui vuoššastit? Na mii son galgá mállái dalle šaddá njálgga?

*Geard:*

Čieža čorpma sálttiid ja golbma gilo lávkkiid ja bálkestan vel jáffočalmmi duollet dálle ain, ja olu njálgga márfiid ja burgalan vel gáfiid ja velá ollu buorre miela dasa firrestan. Goaikkanasa denná, ii ollu muhto binná. Hei parafiinna leikejin feailla dohko, hei! Bijan skearru jorrat, ja čurven áhku borrat. Na ieš in áiggo máli, mun gal gáfiin birgestan.

2. Hei vuovdás áhkku buot dan mállás okto borralii, na ii son šaddan smáhkestallat son lei nelgon. De fertii doapmalit ja joavddai dušše feaskárii. Hádja hisvssegis áhkku čuorvvui: Maid leat vuoššan?

*Geard:*

Čieža čorpma sálttiid ja golbma gilo lávkkiid...

3. De jearral donge áhkustat dan máli vuoššalit čolgadastte eret snuvssa, alefal mállái. Hei gummá jus du áhkku šaddá hisvssegii doapmalit. Na ii fal dalle jus vel bijat goastebáldáid.

*Geard:*

Čieža čorpma sálttiid ja golbma gilo lávkkiid...

Liŋka: [Áddjá gohkke máli áhkkui \(YouTube\)](#)

# Riibadit ja vurket biepmu

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Ollu biepmuide guoskevaš árbevieruid sáhttá lohkat vuolgán das go borramušaid borre dihto áiggis jagis geavatlaš ákkaid geažil. Bálddis godđagoahhtá juovlamánus, ja dalle lea gáddeleap-pos ja lea álkit bivdit. Muđui lea vel buoidi ja buorre borramuššan ovdalگو lea godđan. Šattai lunddolaččat juovlabiebmun. Bierggu ferte goikadit ovdalگو áibmu lieggana gidđat, vai biergu háhppeha boahkkut ovdalگو čurot girdila. Divreáigge gal lea bahá ribahit bierrguid suoksat. De šattai goikebierrgu gidđii ja geassái niestin ovdalگو fas sáhttá njuovvat ja oažžut varas bierrgu čavččabeallái.

Riibadit biepmu lea dehálaš leamaš álohii. Máhttu movt borramušaid riibadit lei mearrideaddji dasa ahte lei go báikkis biepmu geažus áigge. Iešguđetlágan biepmuid ferte gieđahallat dihtoládje vai daid sáhttá oadjebasat borrat vaikko leatge vurkkoduvvon muhtun áiggi.

## Biepmu sáhttá billašuvvat mángga ládje

Dan rájes go ealli jápmá dahje šaddu válđojuvvo eret šaddanbirrasis, de álget iešguđetlágan proseassat buktagis. Jus ii gieđahala biepmuid riibanládje, de dagaha ahte borramuš juogo hávrui, das rievda ivdni, máhku rievda, enzymat váikkuhit ja/dahje mikroorganismmat billistit. Go mii oastit biepmuid rámbuvrrain/gávppiin, de leat dat juo finadan mángga sajis ja birrasis. Jus gieđahallit máhttet biepmuiguin, de dat leat borranláhkái go mii oastit daid. Ankke fertet miige diehtit movt mii dan rájes galgat meannudit buktagiid vai mii sáhttit daid borrat. Čuovvovaš teavsttas leat hui obbalaš dieđut, eaige mital makkárge vejolaš dilálašvuodaid čuožžileami birra.

## Hávrun

Hávrumii ja goastumii leat buktaga iežas enzymat sivalažžan, earenoamážit jus leat áimmu ja/dahje čuovgga ovddas. Juohke biepmu mas lea buoidi dahje vuodja sáhttá hávrut, earenoamážit jus lea ollu gallekeahtes ja gearddagallekeahtes buoidi. Hávruma eastada jus biepmuid vurkkoda áimmuhis páhkaid siste, sevdnjes báikkis, ii luoitte biepmuide ávdnasiid mat billistit ja nuoskkidit biepmu, bidjá dahje lasiha antioksidánttaid buktagiid, ja jáldosis dahje galbmasis rájada biepmuid. Gallekeahtes ja gallehuvvon buoiddis oaidná erohusa. Gallekeahtes buoidi ii gara, gallehuvvon fas garrá, ja šolggiida easka báhkasis. Dearvvašvuodaeiseválddit ávžžuhit borrat eambo gallekeahtes buoidi. Dakkár buoidi lea guolis ollu (guolevuodja) ja šattuin, nugo beaivvášlieđdesiepmiin ja rapsšattus. Hávrun dahje goston biepmu ii leat váralaš borrat jus dat muđui lea ráidnasit gieđahallojuvvon ja vurkkoduvvon.

## Ivdni rievdá

Go biepmut leat áimmu ja čuovgga ovddas muhtun áiggi, de váikkuhit buktaga enzymat nu ahte ivdni rievdá. Dat guoská ovdamearkka dihte goikebirgui ja -guollái, muhto dušše ivdnerievdan ii gal billis biepmu. Garahuvvon ruotnasat ja šaddosat ruškkodit jođánit go orrot áimmu ovddas jus lea ovdamearkka dihte goikadeamen daid. Jus háliida goikadit ruotnasiid ja šaddosiid, de sáhtta daid báhka čázis buotnjut álggus, ja de bidjat goikat. Dainna lágiin billahuvvet enzymat mat ráhkadit ruškes ivnni. Garahuvvon buđehiid galgá čáhcaí veaháš sálttiin bidjat jus ii áiggo vuoššat dahje eará ládje daid geavahit dakkaviđe. Muđui lea vakuumpáhkken okta vuohki ivdnerievdama eastadit. Biepmuid main dákkár ivdnerievdan lea dáhpáhuvvan, ii leat váralaš borrat jus dat muđui lea ráidnasit gieđahallojuvvon ja vurkkoduvvon.

## Máhku rievdá

Goikebuktagiin váidu máhku dađi mielde, ja dasa lea vakuumpáhkken čoavddus. Maiddái varas bierrgus ja guolis rievdá máhku vaikko jieknuduvvojit ge, jus daid ii vakuumpáhkke. Ii leat šat varas máhku, muhto biepmu ii leat dan dihte billahuvvan. Jus biepmus rievdá máhku dušše dan iežas enzymaid dahje mielkesuvrebakteriijaid geažil, de ii leat buktaga váralaš borrat jus dat muđui lea ráidnasit gieđahallojuvvon ja vurkkoduvvon.

## Enzymat doaibmagohtet

Go ealli jápmá, de enzymat dakkaviđe doaimmahišgohtet bargguideaset. Jus buvtta orru viesso-temperatuvrras, dalle leat enzymat beaktilat. Guolli njuohcá ja šlinzzaga oalle jođánit jus ii leat galbmasis. Biergu dipmá ja máhku rievdá, muhto dávjá buoret guvlui vuosttaš áiggi. Dađi bahábut bohtet olggobeale bakteriijat mat maid váikkuhišgohtet, muhto dat gal billistit biepmu jus beare guhká besset doaibmat. Ruotnasiin, šaddosiin ja murjjiin leat maid enzymat mat álget guohcagahttit dakkaviđe go čoaggá daid šaddanbirrasis, leaš dal eanan, muorra dahje danas. Ruotnasiin, šaddosiin ja murjjiin lea álki oaidnit goas enzymat leat menddo guhká bálle váikkuhit; dat ruškkodit, šliettadit ja dipmet. Galmmiheapmi ja jieknudeapmi, muhtun oktavuođain maid vakuumpáhkken, leat vejolaš vuogit enzymaid doaimma hilljudit. Jus biepmus leat dušše iežas enzymat váikkuhan, de ii leat buktaga váralaš borrat jus dat muđui lea ráidnasit gieđahallojuvvon ja vurkkoduvvon.

## Mikroorganismmat

Sáhttet leat bakteriijat dahje guohpa. Muhtumat leat váralaččat borrat, ja earátges eai leat. Muhtun bakteriijaid mii vel ávkkástallatge, nugo mielkesuvrebakteriijaid mat muhttet mielkki ovdamearkka dihte suvrramielkin. Eanas váralaš bakteriijat dárbašit lávttadasa jus galget eallit. Váralaš mikroorganismmaid mii geahččalit hehttet doaibmamis biepmus, ja dan bargat juogo sáltemiin, goikadeami bokte, galmmiheamiin, suvri lasihemiin, eará lasseávdnasiid bidjamiin, dahje heakkahuhttit bakteriijaid vuoššamiin ja dasto páhkket biepmu nu ahte bakteriijat eai šat beasa bibmui. Deháleamos mángga oktavuođas lea ankke čorgadit ja ráinnasvuođain biepmuid gieđaguššat álggu rájes, dainna eastada ollu. Jus olggobeale bakteriijat leat boahtán buktagii ja beassan guhká váikkuhit, de daid gal sáhtta leat váralaš borrat.

Guohpa falleha dávjjimusat buktaga mas lea unnán čáhci muhto dattetge ii leat áibbas goikkis, nugo goike-, rákto- ja suovasguoli. Dáidda buktagiidda veadjá ihtit guohpa, dávjá čáhpes

čuoggát. Ii leat ila váralaš, muhto ii soaitte njálgudit buktaga. Láibái ihtá dábálaččamusat ruoná guohpa, mii ii leat dearvvašlaš.

## Biebmoreibadeapmi

Biebmoreibadanvuogit leat mánggaláganat. Daid ulbmil lea eastadit biepmu billahuvvama nu ahte dat bissu borranláhkái guhkit. Enzymat ja váralaš mikroorganismmat leat dat mat dávjjimusat billistit biepmuid, ja daid ferte hehttet juoga ládje. Muđui deattuhetne ahte borramuša galgá ráidnasit giedaguššat vái olggobeale nuoskkideapmi, nugo ruskkat ja duolvvat eai billis biepmu. Dakkár dilálašvuodaid birra ii čállojuvvo dás. Okta dehálaš prinsihppa biebmoreibadeamis lea ahte buktagis galgá unnidit golgosa, ja dat dáhpáhuvvá mángga riibadanvuogis. Dávjá mii geavahit moadde riibadanvuogi oktanaga, omd. duldestahttit ja de jieknudit. Riibadanvuogit leat:

- báhkadeapmi, dasa gullet ee.
  - báistin, vuoššan – dáinna ii riibba biepmu nu guhká, muhto bakteriiijat jápmet ovdal go borramuša borrá
  - hermetiseren – báhkasin seailudahttit – goddá bakteriiijaid ja headušta enzymaid
  - pasteuriseren – jođánit ligget ja fas čoaskudit buktaga. Mielkki giedahallet ná – goddá bakteriiijaid ja hilljuda jiesama
- galmmiheapmi, dasa gullet
  - galbmasis vurkkodit - hilljuda mikroorganismmaid ja enzymaid
  - jieņa siste diktít orrut – hilljuda mikroorganismmaid ja enzymaid
  - jieknudeapmi – čatná golgosa, goddá mikroorganismmaid ja hilljuda enzymaid
- goikadeapmi – unnida golgosa
- suovastuhttin – unnida golgosa ja antioksidánttat vavdet suovas
- sálten ja spihken, maiddái sohkkarastin – unnida golgosa
- páhkket sierralágán vugiid mielde (vakuum, MAP) – dát ii leat seailudahttin, muhto hilljuda billahuvvama. Vakuumapáhken ja jieknudeapmi ovtas eastadit enzymaid ja bakteriiijaid váikkuheami
- lunddolaš fermenteren/jeastadeapmi – diktít buktaga iežas mielkesuvrebakteriiijaid suvrudit buktaga – váralaš mikroorganismmat jápmet
- kemijalaš riibadeapmi - bidjat suvrii vai pH-árvu njiedjá (dalle leat mielkesuvre- dahje edetsuvrebakteriiijat gievrrabut go earát) – váralaš mikroorganismmat jápmet
- bidjat lasseávdnasiid mat seailudahttet – váralaš mikroorganismmat jápmet, dahje eai beasa eatnánit

Ovdalگو sálti lei álkít oažžumis, ledje dábálaš vuogit: goikadit beaivváža ja biekká ovdas, suovastuhttit, diktít suvrut/lámastuvvat rokkiin eatnama siste, galmmihit, omd. jasain go lei vejolaš.

## Riibadanvuogit

### *Liggen, báhkadeapmi, vuoššan*

Liggen, báhkadeapmi ja vuoššan goddá ollu mikroorganismmaid, go eatnasat eai gierdda liegga temperatuvrraid. Ruotnasiid sáhtta blanseret/duldestahttit (ligget dahje duldehastit oanehaš ja jieknagalbma čázis čoaskudit) vai eai ruškkot. Dán dahká jus áigu goikadit dahje galmmihit



ruotnasiid. Ruotnasiin luovvanit vitaminnat go daid vuoššá. Loika ja liegga čázis, ovdalگو čáhci dulde, luovvanit ruotnasiin eanet vitaminnat go duoldi čázis. Danne gánnáha ruotnasiid bidjat čáhcai easka go čáhci dulde. Hermetiseren lea go álggos páhkke buktaga, ja de vuoššá dan oktan dovnnjiin. Dábálaš hermetihkat leat dainna lágiin ráhkaduvvon. Mii sáhttit maid hermetiseret muorjemeasttuid, muhto dalle mii báhkadit glása vai dat lea áibbas ráinnas, ja goaivut báhkka measttu glássii maid giddet dakkaviđe. Meierijjat báhkadit mielkki measta duldemii ja de čoaskudit fas johtilit. Dat gohčoduvvo pasteuriseren. Dat goddá biebmoráđiin njoammuávdnasiid, nappo bakterijaid, ja váikkuha guhkit riibamii go headušta jlessama.

### **Galmmiheapmi ja jiekņudeapmi**

Sihke buktaga iežas enzymat ja olggobeale njommon bakterijjat doibmet hiljibut galbmasis. Galmmiheapmi lea go buvttá ii jiekņuduvvo, muhto vurkkoduvvo galmmihanskábes gos dábálaččat lea 0-4 lieggaceahki. Galbmasis riibet sihke biergo- ja guollebuktagat, ja ruotnasat buorebut. Jiekņudeapmi lea go buvttá oktan čáziin mii das lea, jiekņu čáda. Dat dáhpáhuvvá 0 ceahki rájes vulos. Dábálaš jiekņudanbovssas galgá leat –18 ceahki. Buvttá riibá 5-50 geardde guhkit go jiekņuduvvo, go dalle go vurkkoduvvo galmmihanskábes. Eanas biebmoávdnasat bissot rievddakeahttá biebmobuktagiin vaikko galmmihuvvojitge. B- ja C-vitaminnat leat hearkkit ja sáhttet billahuvvat. Jus blanšere/duldestahtta (forvelle) ruotnasiid, de eastada muhtun muddui vitaminnaid jávkama. Go blanšerejuvvon ruotnasiid áigu ráhkadit borranláhkái, de galgá daid bidjat čáhcai easka go čáhci lea dulden, dahje njuolga báhkka báistebánnui. Eanas jiekņuduvvon biepmuid ferte máizadit go áigu málestit. Dan dahká juogo áimmu ovddas dahje čázis. Čázis máizá buvttá jođáneappot go áimmu ovddas.

### **Goikadeapmi**

Goikadeapmi soaitá leat boarráseamos riibadanvuohki maid mii dovdat. Goikeguoli ain buvttadit boares vuogi mielde, guollejilliin mearragáttis olgoáimmu ovddas galbma, goike áigodagas jagis. Ráktoguolli lea álggos sáltejuvvon, ja dasto goikaduvvon. Biergogoikadeapmi lea leamaš ja lea ain dehálaš oassi sámiiid biebmodoalus, ja maiddái dat dahkko nu movt ovdalaš áigge ge, áimmu ovddas. Muhtun guovlluin álggos suovastuhttet bierggu, ja dan mañnel goikadit. Goikaduvvon guolis ja bierggus ii rievdda proteiidnasisdoallu vaikko goikaduvvojitge, ja goikka-dettiin vel rievdá biepmus máhku buoret guvlui (modning/fermentering). Maiddái ruotnasiid sáhtta goikadit. Dábálaš vuohki lea leamaš henget buktagiid olgoáimmu ovdii goikat. Dálá industriijas gávdnojit iešguđetlágan goikadanrusttegat mat gesset ollu gálvvuid oktanaga, eaige dat goikaduvvo olgoáimmu ovddas.

### **Suovastuhttin**

Suovastuhttin lea okta boarráseamos riibadanvuohki. Dan oktavuođas leat mánga riibandaoaimma mañnalagaid dahje oktanaga. Álggos sálten ovdalگو suovastuhtta, juoga mii geassá golgosa eret. Dan dahká juogo sáltelágas dahje goikesáltemiin. Dasto suovastuhttedettiin goiká buvttá go lávttas lievllista eret. Seammás vavdá bibmui suovva, mas leat antioksidánttat, ja suovva dagaha vel sierralágan mágu. Sihke ivnnis, hájas ja mágus dovda ahte biebmu lea suovastuvvon. Suovastuhttima mañnel ii hávrro buoidige. Sáhtta suovastuhttit juogo galbma dahje liegga suovain. Liegga suovain suovastuhttima mañnel ii dárbbas šat bassit ii ge vuoššat biepmu, dalle lea dat juo gixsan. Galbma suovas suovastuvvon buvttá lea riibileabbo go liegga-suovasbuvttá. Jus vároha parasihaid buktagis, de berre suovasbuvttá galmmihuvvot juogo ovdal dahje mañnel suovastuhttima, vai parasihata jápmet.

### **Sáltten, spihken ja sohkkarastin**

Gaskaáiggi rájes easka šaddagođii sálti dábálaš riibadanvuohki Norggas, ja Sámis vel manje-  
lis. Dalle spihkegohte ollu biergguid ja guliid fárpaliidda, maid vurkejedje biebmun manjelii  
jagis. Spihken lea go guolli dahje biergu orru guhká sálttis. Bakterijiat loktet čázis ja láktasis,  
muhto sálti/spihken ja maiddá sohkar geassá eret láktasa ja voraláš bakterijiat jápmet. Dan  
láhkái spihkebiergu dahje spihkeguolli riibá buorebut. Spihkemiin rievdá buktagis maiddá  
máhu buoret guvlui, ja dáláš áigge mii sáltet ollu buktagiid eanas dušše mágu buorideami  
dihte. Sohkar ja sohkkarastin šattai dábálaš Norggas -1800logu rájes.

### **Fermenteren/jeastadeapmi (gjæring)**

Fermenteren lea dološ riibadanvuohki. Fermenterenproseassas rivdet karbohydráhtat suvrin  
dahje alkoholán. Proseassas sáhtta maid máhu rievdat ja CO<sub>2</sub> badjánit. Go láibedáigi lea dáinna  
lágiin ráhkaduvvon, de sáhtta dáiggis vurket bihtá, mainna geavvada nuppi dáiggi. Das fas  
váldá bihtá mainna fas geavvada viidáseappot. Eará buktagat maid dáinna lágiin ráhkada,  
nappo main mielkesuvrebakterijiat leat jávkadan karbohydráhtaid, leat ee. suvrramielkebuk-  
tagat, yoghurta, vuostá, suvrragála ja spihkemárfi.

### **Kemijalaš riibadanvuogit**

Suvrra buktagat riibet guhkit go eará biebmóšlájat. Olbmot leat áigá fuomášan suvrra bidjat  
biepmuide riibadan dihte, ja omd. edet lea dehálaš riibadanávnnas. Muđui leat sitronsuvri,  
mielkesuvri ja eahppelsuvri eará vejolašvuodát. Leat ollu voraláš bakterijiat mat eai loavtte  
suvrra buktagiin, muhto berre liikká vurkkodit biepmuid galbmasis dahje jáldosis. Muhtun  
šattuín gávdno riibadansuvri juo lunddolaččat. Ovdamearkka dihte lea skáhpemurjjiin sorbin-  
suvri (E200). Dat lea seamma suvri mii gávdno nugo Jam nammasaš meastoriibadanbulvariin.  
Luopmániin ja joñain ges lea benzosuvri (E210). Goappašat suvrrit leat beaktilat guohppaga  
ja jeastta vuostá.

## **Riibadit iešguđetlágan biebmóšlájaid**

### **Biergu**

Sámi árbevieru mielde galgá ávkkástallat ealli nu ollu go vejolaš. Riibadit biepmuid lea dehálaš,  
ja ovdal lei dakkár máhttu oassemearrideaddji olbmuid birgejumis. Sii, geaidda biergu lei stuora  
oassin biebmódoalus, máhtte dan giedáhallat nu ahte dat seillui borranláhkái guhká. Bierggu  
sáhtta riibadit mánggaládjje. Boarráseamos vuogit leat goikadeapmi, suovastuhttin ja sáltten.  
Eanaš oasi siskkožiin geavahit biebmun ja málesteamis. Eanaš ruvjiid sáhtta sáltet ja goikadit.  
Goikaduvvon guolli ja biergu, ja vel varra ge, riibá vel guhkit go suovasguolli/-biergu. Muđui vurkko-  
duvvui biergu ovdal nu ahte dan sáhtii seaguhit mállái ja lasihit málesruittuide sálgan čavčča  
ja dálvvi miehtá. Muhtun guovlluin lei dábálaš čakčat njuovadettiin sáltet ja vurket bierggu  
gidđii, ja easka dalle henget goikat. Galmmihit sáhtii bierggu buolaš áigodagain, ja bivvalin fas  
rájadit galbma ádjagiin ja buvrrin, muhto dušše oanehet áigge. Ođđaset vuogit leat galmmihit  
galmmihanskábiin ja jiekñudanbovssain mat eai lean dábálaččat Sámis ovdal 1960-logu rájes.  
Biergoproteiinnat girdet bures galbmot, jiekñut ja goikat.

Go ealli jápmá, de báhcá energijavuorká dehkiin ain bargat. Ealli mii ii leat dárbbášan rahčat  
ii ge gillástuvvat, dahje mii lea buori vuommis ovdalgo jápmá, das lea buorre energijavuorká.  
Dat váikkuha ahte pH-árvu bierggus njiedjá, mii fas dagaha ahte biergu ii billahuva jođánit.

Biergu gierdá heangát iige muovás dakkaviđe. Niestebohcco välljen ja rivttes gieđahallan ovdalgo njuovvá dan, lei dehálaš máhttu jus galge sáhttit vurkkodit bierggu. Ovdalaš áiggi bohccot gal ledje maid lojibut, nu ahte streassa ii lean stuora váttisvuohta. Dán áigge diktet njuovahagat gávpečorrage čuožžut gárddis muhtun diimmuid ovdalgo njuvvet, vai bohccot lotkiidit.

Bierggus leat mánggalágan bakterijiat. Muhtumat gávdnojit juo bierggus alddis ja dat leat dakkárat mat lámastuhttet/suvrudit bierggu, nugo mielkesuvrebakterijiat, eaige leat dábálaččat váralaččat olbmui borrat. Earalágan bakterijiat njommot birgui birrasis ja besset laskat bierggus, ja muhtumat leat dakkárat maiguin borri sáhtta buohccát. Eanas bakterijiat dárbašit áimmu, loikasa ja lávttadasa jus galget laskat, muhto eai gierdda áimmuhis birrasa, galbmasa, báhkkasa, eaige goikása. Danne lea dehálaš ahte bierggu gieđahallá ráinnas gieđaguin ja reaiduiguin, ja vurke bierggu jáldosii dahje galbmasis go ii leat málesteame. Lassin lea dehálaš bierggu, earenoamážit vuoncábierggu ja biergodáiggi, bassit bures. Dat galgá giksat čađa. Go geargá biepmu ráhkadeamis, lea dehálaš ahte reaiduid ráidne dárkilit, go biergo- dahje varranagaide ankke šaddet bakterijiat. Dat eai galgga čuovvut eará biepmuide.

Ivdnerievdamas sáhtta eastadit jus vurkkoda bierggu galbmasis, páhkke dakkár ávdnasa sisa mii lea áibmodivttis, ja ii divtte bierggu orrut goanstačuovgga (lysstoffrør) vuolde guhká.

Go biergu orru, de gođusgolggus čoahkkana ja varragolggus njuorguoahtá. Veaháš sálti bisuha golgosa bierggus, muhto ollu sálti fas dahká ahte golggus njuorgu. Go áigu goikadit bierggu, dalle háliidage ahte golggus galgá eanemus lági mielde njuorgut, vai biergu goiká jođaneappot iige suvro ovdalgo goikagoahtá.

Varas buoidi goastu vaikko galmihuvvo- dahje sáltejuvvoe, ja goikebuoidige goastu. Fabrihkain ráhkaduvvon gárvvesbuktagat main lea buoidi, gostot dahje hávrot jus orrot guhká, vaikko leatge riehta ráhkaduvvon ja páhkkejuvvon. Goston biepmu ii leat váralaš borrat, muhto máhku ja hádja ii leat buorre. Dan dihte lea álki haksit lea go biepmu goston dahje hávron. Buoiddi hávruma eastada buoremusat go páhkke biepmuid bures čuovga- ja áibmodivttis doavnnji sisa ja vurkkoda galbmasis.

## Guolli

Guolli njuohcá ja suvru jođánit dan rájes go rohhte čázis gáddái. Danne lea dološ áigge rájes juo leamaš dehálaš máhttit rájedit guolli vai ii biggo ja vai riibá borramuššan. Dan leat áigá juo fuomášán goikadit riibadan dihte. Goikeguolli riibá oba guhká, ja guhkit go suovasguolli. Eará vuohki lea leamaš sáltet guliid fárpaliidda, muhto sálteguolli ferte ankke galbmasis vurkkodit vai ii geasáiduva. Gaskaáiggi rájes lei vejolaš sáltti oastit hálbibui Norggas. Ovdal gal ieža lievllisteami bokte-sirrejedje sáltti eret mearačázis, muhto dat lei áddjás bargu. Sálti geassá golgosa guolecuohpas ja dainna lágiin ii njuoza/lámastuva guolli nu jođánit. Leat mánggaládje sálten ja vurkkodan guliid, omd. lea spihkesallit sáltejuvvon oktan čoliiguin. Oalle dakkaviđe go guolli rohhte čázis, de berre das luoitit vara ovdalgo varra giellu. Guolli ferte jáldosis dahje galbmasis vurkkodit dassázii go čolle ja málesta, dahje gieđahallá viidáseappot. Go lea čollen guolli čorgatládje, dalle eai beasa bakterijiat laskat ja leavvat guolis. Vara lea vuogas niibbiin ráhput eret, go dat sáhtta hobehtit guolli hávruma. Varas guolli ii berre orrut lieggasis guhká ovdalgo dan vuoššá, bassá, sálte, henge goikat, suovastuhtta, galmiha dahje jiekñuda, vai bakterijiat eai háhppet njoammut, laskat ja leavvat.

Go guoli lea goddán, de das doaibmagohtet enzymat, ja dat mearkkaša midjiide ahte oanehis áiggis ii leat šat guolli borahahtti. Guoli varasvuodá sáhtá iskat jus suorpmain deaddila guoli cuhppii. Jus báhcá suorbmasadji, dalle ii leat guolli šat varas dahje ii leat galbmasis rájaduvvon. Jus lea sávri ii ge báze suorbmasadji, dalle lea guolli riekta vurkkoduvvon. Sáhtá sustilit guolečuoma, earenoamážit suvddiid bokte gokko ovddemus hájaga. Hádja lea rievdan guohcan, ja dalle leat sihke guoli iežas bakteriiijat ja enzymat doaibman menddo bures, ja sáhttet maiddá olggobealde njommon bakteriiijat leavvan guolis. Bakteriiijat leat dakkárat mat čuvvot guoli mielde dahje mat njommot guollái giedahaladettiin.

Guoli ii dárbbáš heaŋgaidahttit dipmama dihte, muhto muhtun buktagat leat heaŋgán dahje vurkkoduvvon vai šaddá earenoamáš máhku mii lea daid buktagiid dovdomearka; goikeguolli, sálteguolli, ráktoguolli, spihkeguolli, boahkkeguolli, geassáduvvon guolli ja lámasguolli. Dáid buktagiid oktasaš dovdomearkan lea ahte daid ráhkadettiin goiká dahje njuorgu guolecuohpa golggus, ja danne ii billahuva guolli ovdalgo lea buvttaduvvon gárvvisin. Goikeguolli lea sáltekeahces goikaduvvon guolli, eanas dorski. Dát soaitá boarráseamos vuohki riibadit guoli, ja lea eanemus ráhkaduvvon ja vuvdojuvvon, ja hui áigá juo. Guoli henjejit goikat dálvet ja gidđadálvvi guvlui, ja guolli galgá čađa goikat. Goikeguolli riibá vaikko man guhká. Dan sáhtá borrat goikkesnaga, vuoššat dahje bástit (šaddá gal luvvadit álggos). Lovttaguolli lea árbevirolaččat goikeguolis ráhkaduvvon. Ovdalaš áigge seaguhedje gunaid čáhcai. Das šaddá luhta/lovtta mas luvvadedje guoli. Guolli mas lovttaguoli ráhkada, ii galgga leat galmihuvvon, ja danne henjejit dan goikat easka manjel buollašiid. Dán áigge ráhkadit lovttaguoli maiddá sálteguolis. Ráktoguolli lea sáltejuvvon ja de goikaduvvon. Ráktoguoli goikadedje ovdalaš áigge lássáid ja rávtuid alde beaivvi ja biekká ovddas, ja danne šattai namman ráktoguolli. Dát lea dološ vuohki. Norga vuovdá ollu ráktoguoli Eurohpái, ja das ráhkadit dan maid gohčodit «bacalaon».

Davvi riddoguovllu olbmot goikadedje sáiddi geasset ja gávppašedje ruošsaiguin dahje pomoraiguin (1740-1917). Dat lei lonuhangávppašeapmi. Guliid lonuhedje gortniid, jáffuid ja eará biebmoávdnasiid ja atnugálvvuidd vuostá. Ovdamearka dihte lei sálte dehálaš gálvu pomorgávppašeami olis. Riddoguovllu olbmot vuvde maid guliid varasin ja ruoššat ieža daid sáltejedje. Ruoktot máhcadettiin devde pomorat fanasgálvolanjaid mánggašlájat guliiguin, eanaš sáiddiin, muhto maiddá dorskiin, báldáin ja divssuin.

Sálteguolli sáhtá leat omd. rávdu ja dápmot maid sáltejit moatti jándorii, ja de lea válmmas sálteguolli. Sáhtá maid leat luossa mii lea sáltejuvvon fárpaliidda dálveguollin. Geasset vurkkoddedje guollelihtiid galbma ádjagiin. Spihkeguolli sáhtá leat luossa mas dávtiid čuohppá ja gaiku eret, sálte ja diktá sálttis moadde jándora. Muhtun sajiin henjejit guoli spihkemii 2-3 beaivái. Boahkkeguolli lea guolli mii lea henjejuvvon goikat, ja moatti vahkus dat boahkku, nappo belohakkii goiká. De lea gárvvis vuoššastit. Geassáduhttit guoli lea dološ riibadanvuohki. Dalle sáltejedje jávreguoli čakčat ja bidje guoli rokkiide eatnamis dahje juvvii. Doppe galggai orrut gitta čakčadálvai ja juovllaid rádjái. Suvrebakteriiijat ja enzymat besset hiljážit dipmadit ja máisttagahttit guoli guhkes áigebotta. Lei dehálaš váruhit ahte guolli ii sáltejuvvon menddo garrasit. Jus nu geavai, de vahágis sáhte suvrebakteriiijat jápmit ja riiban bisánit nu ahte guolli billašuvai. Lámasguoli ráhkadedje mearaguolis. De gokče guoli ulličázis debbuid vuollái, ja dikte dan doppe orrut dassáigo lámastuvai. Dálvet go ráhkadedje lámasguoli, gokče guoli muohtaga vuollái gos dikte orrut muhtun áiggi.

Suovastuhttit guoli lea dološ riibadanvuohki, seamma ládje go biergguin ge barge. Feara makkár guliid sáhtá suovastuhttit. Guolli riibá buorebut suovastuhttejuvvon hámis go varasnaga. Luosa, čuovžža, dápmohiid ja rávdduid leat suovastuhttán. Maiddái hávgga, vuskoniid, hárriid/soavvi-liid ja eanas mearaguoliid leat riibadan dáinna lágiin. Suovasguolli ii hávrro šat guhkes áigái, go suovas leat antioksidánttat vavdan guollái. Guolis lea gearddagallekeahes buoidi, ja dat hávrro mihá jođáneappot go gallehuvvon buoidi. Jus guolebuoidi galgá hávrut, de dárbbáša čuovgga ja áimmu, eaige galgga lasihuvvon antioksidánttat buoidái. Jus vurkkoda seavdnjadasas ja áimmu haga, dalle ii hávrro buoidi nu jođánit. Eará goansta lea bidjat antioksidánttaid, ovdamearkka dihte C- ja/dahje E-vitamiinnaid. Dat maid goazadit hávruma, seamma ládje go dalle go guollái vavdet antioksidánttat suovastuhttedettiin. Vakuumapáhkken lea vuohki mainna hehte áimmu suodđamis guollái. Eará vuohki lea glaseret guoli, nappo jieknabajožiin skávuhit, ja dalle gierdá guhká orrut galbmasis/jienasin. Guolli maid galgá njuoskkasnaga sálttekeahhtá borrat (sushi), ferte jieknagalbmasis leamaš jándora ovdalگو ráhkaduvvo gárvves buvttan. Dat lea parasitaid goddin dihte.

Eanaš váralaš bakterijjat guollebuvttadeamis dárbbášit láktasa ja lieggasa jus galget eallit. Dat leat dábálaččamusat hástalussan dušše varasguoli vurkkodeamis, jus ii leat ráidnasit giedahallan dan rájes go guoli rohttii čázis. Biebmoluosa nealgudit ovdalگو čollejit vai čolalit leat ráidnasat ja bakterijjaid haga. Dainna lágiin eai leava čollebakterijjat guollái čolledettiin, nu movt dáhpedorpmis sáhtá dáhpáhuvvat guollebivdofatnasiin mat bivdet ja čollot guliid rabas meara alde. Guollebuvttadeddjiin (fatnasiin, vuostáváldiin ja gálvobuvttadeddjiin) leat njuolggadusat ahte guolli ii galgga lieggasis oba fitnatge dan rájes go loktejit mearas bajás.

### ***Ruotnasat, šaddosat ja muorjjit***

Dološ viesuin lei measta juohkehaččas eanangeallir. Doppe lei buorre vurkkodit buđehiid mat gáibidit jáldosa, seavdnjadasa ja lákta áimmu jus galget riibat olles dálvvi. Geallárat ledje juste dakkárat gos buđehat bures seilo. Čakčat go gálat leat rádjanládje, lei daidge dehálaš seailluhit borranláhkáii nu guhká go vejolaš. Dan fuomášedje smávvet ja bidjat lihttái deattu vuollái oktan sálttiin. Sálti geassá ruotnasis golgosa, mii šaddá lánkan. Dán ládje seailluha gála áimmuhis sáltelágas, ja sohkar mii gávdno ruotnasiin biebmá mielkesuvrebakterijjaid mat riibadit biepmu. Sálti ja mielkesuvrebakterijjat goddet ja headuštit váralaš bakterijjaid. Buorit bakterijjat dipmadit gála ja rievdadit mágu suvrát guvlui. Dakkár suvrragálla lea riibiileabbo go varas gálla. C-vitamiidna iige billahuva go ná geavvada gála. Varas ruotnasiid berre galmimihanskábes vurkkodit amas enzymat váikkuhit menddo jođánit. Muhtun ruonassorttat eai berre galmimihanskábes leat, ee. gurká ja vilgeslávki. Dál lea dábálaš blanšeret/duldehastit ruotnasiid, ja de galmimihit daid. De čuohppá smávva bihttán, bidjá duoldi čáhcái 1-2 minuhta ja de sirdá jieknagalbma čáhcái čoaskut. Daid sáhtá jieknudit, ja dat leat seamma buorit go daid fas báhkada mañnel. Gáskálasa ja eará šattuid maid čoaggá luodus, sáhtá maid duldehastit ja de galmimihit dahje goikadit.

Boskkaid/fádnuid ja boskaliđiid bidje mielkáii maid vurkkodedje čalbmasiin dahje muorragákkáin. Vurkkodedje ádjagiin geasset, ja mañeščavčča sáhtte galmimihit daid. Boskkaid čogge dievva čoaggináigge giđđat, ja rájadedje gákkáin. Daid jukcejedje ja dát jukka riibbai dálváii. Sáhtii gal guohppugoahhtit jus ii seaguhan juvcca milkkiin, muhto anjke lei ruonasbiebmun lassin guollái ja birgui.



Ollu šaddosat riibet buorebut jáldosis, muhto eai buot. Tomáhta, banána, avokádo, sitrovdna ja kiwi galget viessotemperatuvrras orrut, de riibet dat guhkit. Šaddosiid sáhtá maid čuohpadit smávva bihtán ja goikadit juogo steikenommanis dahje goikadanmašinnain. Dat riibet guhká jus daid vurrkoda áibmo- ja čuovgajeahkki lihtis. Áibmu ja čuovga billistit goikebuktagiid.

Čáhppesmurjjiid riibadedje bohccomielkkis, ja dat lei dego yoghurta. Dákkár biepmus ožžo C-vitamiinnaid dálvet. Maiddá sarridiid sáhte seaguhit mielkái mii galgai suvrut.

Luopmániin, joñain ja giegamurjjiin lea benzosuvri mii riibada murjjiid, ja maiddá skáhpe-murjjiin lea suvri mii riibada muorjji nu ahte ii dárbaš ollu sohkkara bidjat. Iešriibadeaddji murjjiid sáhtiige vurrkodit lihtiin guhká. Muhtumat rogge luopmániid eatnama sisa dálvá. Earátges bidje luopmániid bohccomielkái dahje geavllehii, beasselihhtái, maid rádje jeaggái dálvebiebmun. Joñaid devde čalbmasiidda, ja joñaid ja giegamurjjiid vurrkoddedje lihtis masa bidje veaháš čázi. Sarridat mat muđui jođánit billahuvvet, riibet buorebut go muorjelihtái njerne joknamáihlli sarridiid ala. Eará ráva lei njerne šolgaduvvon vuoja murjjiid ala, ja go vuodja stirddui, de šattai dego lohki, ja áibmu ii beasa sisa.

Joñain ja rohkajáffuin vušše buvrru mii lei buorre riibat. Luopmániin ja jáffuin maid vušše juvcca maid riibadedje vuodjalohki vuolde.

Dál mis leat vejolašvuodát riibadit murjjiid mánggaládje. Varasnaga jieknudit lohkelihhtiid sisa lea okta. Eará vejolašvuodta lea measttu fierrut gárvvisin ja dan jieknudit. Measttu sáhtá maid vuoššat, bidjat riibadanávdnasa ja hermetiseret. Go hermetisere, de goaivu vuššon measttu ráinnas, liegga glásaide ja gidde lohki dakkaviđe. Dákkár measttu riibá guhká. Goikadit lea maid okta vuohki vurrkodit murjjiid. Dat riibet guhká jus daid vurrkoda áibmo- ja čuovgajeahkki lihtis. Áibmu ja čuovga billistit goikebuktagiid.

### **Gordnebuktagat**

Gordni ferte goikat, muđui dat guohppu. Dákkár guohpa mii láibái ihtá, gáibida veaháš láktasa. Go láibu dábalaš láibbiid (dipmá), de dat eai riibba beare guhká ovdalgu guohppugohitet. Láibbi, masa ii bija riibadanávdnasa, sáhtá guovtte ládje bisuhit; ráhkadit goikeláibin dahje galmmihit. Smierro- ja garraláibbiin lea unnán lávttas, nu ahte dat sáhttet guhká leat nu ahte eai guohpo. Fabrihkain bidjet dávjá riibadanávdnasiid vai gordnebuktagat galget guhkit sáhttit orrut.

### **Mielkebuktagat**

Gč. maiddá Ruotnasat, šaddosat ja muorjjiit.

Ovdalaš áigge lei mielki oazžumis dušše geassebealis jagis, gidas čakčii. Jus galgai mielkebuktagiid beassat birra jagi borrat, de leat gávnahan movt daid vurrkodit.

Bohccočalbmasat ledje mielkelihhtin ovdalgu gákkát ja eará lihtit ledje fidnemis. Goikečalbmasii leikejedje bohccomielkki ja háhpáhusa, ja hengejedje suova ala goađis. Doppe dat lohppii, suovastuvvui ja goikkai, ja nu riibai guhká. Dan sáhtii de vurret goikemielkin.

Muorjjiit, šattut ja mielki leat doaibman ovtas riibadanproseassas. Ollu bohccomielki vurrkoduvvui ovdalaš áigge murjjiiguin ja šattuiguin. Murjjiid besse borrat dálvet go dat ledje riiban mielkkis dálvá. Ja mielkki ožžo go dat lei riiban muorjesuvriid vehkiin. Sáhte leat mánggalágan muorjjiit ja šattut, ja seahkálagaid. Juopmu, boska ja jearjá leat dat šattut mat dávjjimusat

namuhuvvojit dán oktavuodas. Šattuid vušše álggos, seaguhedje bohccomielká ja rádje dálvá. Čáhppesmurjiid seaguhedje lassin, dahje daid seaguhedje sierra mielká. Maiddá luopmániid seaguhedje mielká. Mielki gal muđui riibá suvramielkin iežas mielkesuvrebakteriijaid váikkuhusain. Dat lohpe ja dan de vurke loahppemielkin dahje suvrramielkin.

Dábálaš lei ádjagis rájedit mielkegákkáid, ja dat sáhte doppe orrut dálvvi miehtá, go ája ii jieno. Muhtumat rogge mielkegákkáid eatnama sisa dálvá, gokče vel bures bassiiguin, guossaovssiiguin ja lavnnjiiguin. Earát rádje boraide dahje bákkeluodanemiide/-lanjaide. Fertii gokčat bassiiguin, jávistit čievrrain ja lavnnjiiguin gokčat vai ii jieno. Das šattai suvrramielki giđđii. Mielkki maid manješavčča bohče, sáhte galmmihit.

Juohkelágan mielkkis ráhkadedje vuostáid ja vuoja. Dat lei sihke earalágan borramuš, muhto seammás lei riibadanvuohki vai bisui biebmun guhkit.

Loahppemielki, loahppelákca ja yoghurta dárbbasit mielkesohkkara jus galget oazžut njálgga, suvrralágan mágu. Bakteriijat ávkkástallat sohkkaris suvrrodettiin. Mielkeproteinnat ges suohkudit mielkki nu ahte šaddá loahppemielkin, loahppelákcan ja yoghurtan. Dál sáhtta váldit oasáža yoghurtas ja bidjat dan mielká ja das ráhkadit lasi yoghurta. Dán birra leat eambo dieđut oahppogirjies. Doppe lea maid neavva movt dan bargá.

Dán áigge pasteuriserejit (liggejit garrasit) buot mielkebuktagiid maid rámbuvrras/gávppis fidne. Lea dan dihte vai bakteriijat eai galgga birget. Boadus lea lihkus maid ahte buvttá riibá guhkit go lea pasteuriserejuvvon, dan dihte go suvruenzymat maiddá billahuvvet. Go galget ráhkadit suvrramielkebuktagiid pasteuriserejuvvon mielkkis, de lasihit mielkesuvrebakteriijaid manjel. Buktagiid main lea buoidi, leat maid homogeniseren. Dat mearkkaša ahte buoidi lea cuvkejuvvon vai bissu háddjut buktagis ii ge čoahkkan ja čoalton čoahkkái.

Mielkebuktat galget galbmasis dahje jáldosis vurkkoduvvot.

### Monit

Mearralottemoniid čogge giđđat ja atne gássaid siste, ja dat riibe geassái. Moniid bidje maid lihtái masa lei čáhci ja natriumsilikat seaguhuvvon. Dat gohčoduvvo «vannglass», ja dakkára oáčču oastit boalváris ovdal. Jus moniid diktá dakkár čáhceglásas, de dat riibet goit jagi.

Monit galget jáldosis orrut vai eai billahuva. Moniid sáhtta galmmihit, muhto ferte gal álggos juogo fierrut daid, dahje sirret vielgadasa fiskadasas ja sierralaga galmmihit. Dat leat seamma buorit go de fas máizet.



Biebmobearráigeahčču ávžžuha ráddjet gáirromonnečoaggima ja -borrama dannego dain soitet leat birasmirkkot. Fertebehtet maiddá diđoštít čoagginlobiid ja -áiggiid. Leat njuolggadusat dasa gii oazžu čoaggit lottemoniid, gos, goas ja guđiid loddešlájaid moniid, <https://www.miljo-direktoratet.no/for-private/jakt-felling-og-fangst/fangst/sanking-av-egg-og-dun/>.

## Guovddáš doahpagat

**riibadit ja vurkkodit**

**biepmu** *konservere og oppbevare mat*

**háhkát** *skaffe seg*

**reaidu** *hjelpemiddel, verktøy*

**galmnihanskábe** *kjøleskap*

**jieknudanboksa/-skábe** *fryseboks/-skap*

**vakuumapáhkken/-**

**guđjenmašiidna** *vakuumpakkemaskin*

**manjšboahtti** *etterkommer*

**buolva** *generasjon*

**dávvir** *gjenstand*

**hávrut** *harskne*

**guohpa** *mugg*

**hehttet** *hindre, forhindre*

**leavvat** *spre seg*

**eatnánit** *øke, vokse, bli flere*

**biebmošládja** *matsort*

**jáldosis** *i svalt, i kjølig*

**suvri** *syre*

**boahkkebiergu/-guolli** *boknakjøtt/-fisk*

**loahppelákca** *rømme*

**edet** *eddik*

**geassáduvvon guolli** *rakfisk*

**biebmoráhkadeapmi** *matlaging*

**gieđahallat** *behandle, med hendene*

**guoddevaš/ceavzilis** *bærekraftig*

**biebmogeavaheapmi** *matforbruk*

**biebmoloahpat** *matrester*

**gilvvaana** *såjord, jord som brukes til å så og dyrke mat til folk eller dyr*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hástalit ohppi-id smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

1. Mat sáhttet bilidit biepmu?
2. Maid mii fertet máhttit vai biepmu ii billašuva?
3. Man láhkái mii sáhttit vuhtiiváldit luonddu ja birrasa biepmu válljema ja vurkkodeami olis?
4. Čilge movt mii galgat elliid ja šibihiid dikšut?



## ML20S gealbomihttomearit

Kapihttal 3; Riibadit ja vurket biepmu, gokčá biebmu ja dearvvašvuohta-fága ML20S čuovvovaš gealbomihttomeriid 7. ceahki maŋŋá:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- fuolahit, giedahallat ja ávkkástallat biebmogálvvuid guoddevaš láhkai. Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš ovdáneapmi](#).
- geavahit árbemáhtu biebmogolaheami birra ja reflekeret iežas biebmogolaheami birra. Dása gullá fágaidrasttildeaddji fáddá; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#).

Guovddášelemeanttat: [Dearvvašovddideaddji biebmodoallu](#) ja [Guoddevaš borrandábit ja guoddevaš geavaheapmi](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• manne biebmu billašuvvá</li><li>• mii lea riibadit biepmu</li><li>• dovddiidit daid iešguđet árbevirolaš vugiid biepmu riibadit ja vurkkodit</li><li>• mii guoddevaš biebmogeavaheapmi lea</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/ Árvvoštallan</b>	Leago oahppi diehtoáŋgir ja positiiva/miehtemielalaš? Son jearahallá ja čájeha ahte son háliida gullat ja oahppat. Son geahččaladdá ja máistaša odđa máguid/biepmuid. Son áicá ja oasálastá ráhkkaneamis/málesteamis/riibadeamis. Son váldá ovddasvástádusa joavkkus ja čuovvu gievkkannjuolggadusaid.
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	Lohkat, bargat bargobihtáid, gohkket gievkkanis, áicat, čuovvut ja kommenteret sihke guohcagan- ja riibadanproseassa. Murjet. Riibadit biepmuid nugo murjjiid, šattuid ja guoli. Ráhkadit filmmaža oktan teavsttain/musihkain («Evttohusat lassii bargobihtáide ja doaimmaide»).

## Heivehit oahpahusa

Moai ávžžuhetne 5. ceahki ohppiide lohkat oahppogirjeteavsttaid jitnosit, bisánit ja ságastit sániid ja sisdoalu birra dakko gokko lea lunddolaš didjiide. Oahppit sáhttet muđui ieža lohkat govvateavsttaid ja teakstabihtáid. Oahpaheaddji ferte árvvoštallat mat heivejit su jovkui.

Ollu oahppit leat juohke čavčča mielde biebmoáhkamis nugo murjemis, bealddus gaikume rušppiid ja buđehiid, bivddus, dálus (eanadoalus) ja gárddástallamis. Oahpaheaddji ferte

árvvoštallat leatgo dát áššit oahppásat din guovlluin ja din ohppiide. Dát soitet leat oahpes áššit, ja de ii leat nu váttis lohkat daid birra.

Oahppit galggašedje maid movttiidahttot ságastit ja mitalit dáhpáhusaid birra main sii leat oassádallan, ja movt sin ruovttuin riibadit ja vurkkodit biepmuid. Dii sáhttibehtet maiddá dušše čoahkkáigeasu lohkat ja oahppat ollu geavatláš doaimmaid bokte jus dat lea vejolaš, ja maiddá ságasteami ja govaid bokte. Gávdnabehtet min neahttasiidduin sárggusráidu-skovi <https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html> masa oahppit sáhttet bidjat govaid ja čálistit veaháš maid leat bargan, jus leat omd. murjen ja ráhkadan muorjemeasttu. Oahppit sáhttet maid govvet iežaset ruovttuin movt sii riibadit biepmuid, ja čállit govvii moadde sáni/cealkaga dan birra maid govva čájeha.

Jus galgá omd. muitit maid bakterijiat ja mikroorganismmat dárbbášit jus galget eallit, eatnánit ja leavvat, de sáhtta geavahit veahkkestrategiijaid nugo ovdabustávid omd. ná: ÁLL (Áimmu, Lieggasa ja Láktasa). Eará evttohus lea muittohallat loguid go áigu muitit omd. man galle iešgudet riibandavuogi galgá diehtit. Veahkkestrategiijaid sáhtta oahppi geavahit veahkkin muitit dieđuid maid dárbbáša fas eará oktavuodain sihke skuvllas ja eallimis.

## Vuodđogálggat biebmui ja dearvvašvuohtha-fágas kap 3

Vuodđogálggat	X	Man láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Lohkat ja odđasit mitalit <i>Sáhpán biebmokámmáris</i> s. 65 oahppogirjjiis. Máhttit mitalit iežas vásihusaid biepmoriibadeamis.
Máhttit čállit	X	Ohcat dieđuid, jearahallat ja čállit (BB 9 oahppogirjjiis).
Máhttit lohkat	X	Lohkat oahppogirjjiis teavsttaid ja govvateavsttaid.
Máhttit rehkenastit	X	Rehkenastit áiggi ja mihtidit hivvodaga (BB 3 ja 9 oahppogirjjiis).
Digitála gálggat	X	Dahkat filmma (BB 4 oahppogirjjiis). Lohkat ja háhkat/ohcat dieđuid <a href="https://mattilsynet.no/">https://mattilsynet.no/</a> neahttasiidduis. Govvet ja ráhkadit dain digitála ovdanbuktima. Geavahit omd. Book Creator dahje sárggusráidu-mala: <a href="https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html">https://calliidlagadus.org/do/reaidostobe.html</a> . Ráhkadit filmmaža, gč. «Evttohusat lassii bargobiháide ja doaimmaide.»

### Vuodđogálggat

## Cavgileamit álggaheapmái

Rabas gažaldat: Movt mii bisuhit biepmu varasin? Oahppit sáhttet digaštallat smávit joavkkuin/ oahppanguimmiin movt sii jáhkket ahte biergu ja guolli bissu varasin. Dii sáhttibehtet áigelinjá geavahit veahkkin gosa oahppit sáhttet sárgut, čállit ja darvvihit iežaset jurdagiid dan hárrái.



Diktet ohppiid smiehttat, árvvoštallat, digaštallat ja jurddašit joavkkuin/oahppanguimmiin ovttas. Muhtumat dihtet veaháš ja earát fas ollu, ja muhtumat eai maidege. Dán láhkái sii bággehallat jurddašišgoahit fáttá birra, ja sis soitet badjánit gažaldagat maidda ožžot vástádusaid dađistaga, ovdalگو álgihehtet lohkat eambo ja vuđoleappot fáttá birra. Čálistehket áinnas gažaldagaid távvalii ja diktet daid orrut oidnosis miehtá oahpahasáigodaga.

Sáhttibehtet maid álgit bargobihtáin «Biepmu guohcaganproseassa» maid gávdnabehtet bargogirjjiis s. 46. Digaštallet ceahkis dan birra maid oahppit oidnet/áicet proseassas. Mii dáhpáhuvvá? Dán fertebehtet dahkat sullii njeallje vahku ovdalگو álggahehpet kapihttala/fáttá.

Guossohehket ohppiide iđitbiebmun dahje beaivebiebmun goikebiegggu, sálteluosa, yoghurta, suovasbiegggu, suovasluosa dahje goikeguoli. Ságastehket dan birra ahte visot dát leat riibaduvvon biepmut, ja diktet ohppiid árvvoštallat movt luossa šaddá sálteluossan, movt šaddá yoghurta jna.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjiis s. 75

1. Deaddilehket duolva suorpmaid agarii (*liibmalágan debbocohkodat man geavahit bakterijášaddadahttimii*), áicet ja čuvvot bakterijaid ja bakterijakolonijaid laskama. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*). Oahppit sáhttet dáinna bargguin álgit, muhto dalle ferte suorpmaid buonjustit agarii moadde vahku ovdalگو fáttá álggaha ceahkis. Agara sáhttá *dingot laboratorian*.
2. Norgga Biebmobearráigeahčču čuovvu dárkilit ahte Norggas galgá dorvvolaččat sáhttit oastit biepmu rámbuvrras, restoránnas ja juhkat čázi čáhceháns. Sii vákšot sihke rámbuvrraid, njuovahagaid, šibitdoaluid, boazoealáhusaid, guollebiebmanrusttegiid, restoránnaid ja čáhcedoaimmahagaid. Mannet Biebmobearráigeahču neahttasiidui, *mat-tilsynet.no*, ja lohket veaháš dan birra maid sii barget. Čállet teavstta sin doaimmaid birra. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*). Oahpaheaddji sáhttá ovdagihtii välljet osiid neahttasiiduin maid oahppit earenoamážit galget lohkat.
3. Rehkenastet man guhkes áigi lea dassáigo galmnihanskábet ja jieknudanbovssat ihtigohte ja šadde dábálažžan Norggas. Ohcet iežadet guovllus olbmuid geat leat eallán ja vásihan dan áiggi go eai lean vel galmnihanskábet ja jieknudanbovssat. Jearahallet movt sii riibadedje biepmuid. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*). Dát jahki – (*minus/ láhppá*) dan jagi goas jieknudanbovssat jaldahje galmnihanskábet šadde dábálaččat Norggas (1950-60-loguin) = man guhkes áigi dassái lea.
4. Joavkobargu dahje párrabargu: Válljehehket muhtun biepmu maid dán áigodagas lea dábálaš borrat varasin. Riibadehket dan. Ráhkadehket govva-ráiddu dahje filmma ja čilgehusa riibadanproseassas. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi* ja *Guoddevaš ovdáneapmi*). Dás välljebehtet biepmu mii lea dan áigodagas mas dii lehpet. Dás gávdnabehtet sárggusráiddu oahppanressa <https://calliidlagadus.org/dol/reaidostobe.html>.



5. Geahččalehket bidjat varas brokkoli jiekŋudanboksii golmma beaivái. Mii geavvá? Čilgejehket movt galgá brokkoli riibadit buoremusat! (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*). *Dás sáhttibehtet dieđusge maiddá eará ja eambo biebmošlájaid riibadit, jus vejolaš.*
6. Jus lea čakčageassi, de mannet meahccái murjet ja čoaggit borahahtti šattuid. Digaštallet movt riibadit murjjiid ja šattuid, ja dahket dan. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*). Riibadit murjjiid: čoaggit, seaguhit sohkkariin (*certo'in dahje jama'in*), ja bidjat jiekŋudanboksii. Báhkadit glásaid, vuoššat measttu, goaivout measttu báhkka glásaid sisa ja giddet lohki. Goaivout measttu glásaid sisa ja vuoššat glásaid oktan sisdoaluin (*2 hermetiserenvuogi*). Šattuid riibadit: Goikadit dahje duldestahttit, čoaskudit ja jiekŋudit (*blanšeret/forvelle*).
7. Vuššet sáltečázi/mearačázi dassáigo visot lávttadas lea lievlan. Mii báhcá bodnái? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*). *Sálti báhcá bodnái. Ferte gal čuovvout mielde oppa áigge duolddahettiin amas vajáldahttit ja duolddahit ruittu guorusin ja boaldit ruittu vuođu. Dárbbasuvo oalle ollu mearačáhci jus galgá binnáš sálti báhcit vuđđui.*
8. Lohket *Sáhpán biebmočámmáris* s. 65 dárkilit. Sárgot muitalusa ja hárhallet muitalit dan ođđasit earáide ceahkis. Du lea lohpi geavahit dušše sárgosa veahkkin go muitalat. *Dás hástaletne ohppiid geavahit njálmmálaš giela muitalit muitalusa iežaset sániiguin ođđasit dušše sárgosiid vuođu.*
9. Dán galmihanskábes leat muhtun biepmut. Maid sáhtá dain málestit? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*). 1. Omeleahta oktan rušppiin ja buđehiin. Vuostta botkkuhit/faskut ala. 2. Báistit moni ja buđehiid báistebánnos. 3. Vuoššat moni ja ráhkadit rušpe-máihlli juhkamuššan. 4. Čuohppat buđehiid buđetlastan ja báistit daid báistebánnos.

## Bargobihtáide bargogirjjis s. 46-57

### **Biepmu guohcaganproseassa**

Vállje iešgudetlágan biepmuid, sihke animála biepmu ja vegetára biepmu. Bija daid guohcagit. Áicca ja čuovo makkárat dat leat oaidnit ja makkár hádja šaddá dađistaga go vahkkut gollet. Muite ahte jus biepmu galgá guohcagit, de dat dárbbáša áimmu, láktasa, lieggasa ja čuovgga vai bakteriiat ja mikroorganismmat besset bures eatnánit. Čále vahkkus vahkkui iežat áicamiid. Sáhtát govvet ja bargga áinnas ovttas oahppanguimmiin. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*).

Áicat ja čuovvout muhtun proseassa guhkit áigge badjel ja dan proseassa dokumenteret, leat gálggat maid oahppit berrejit oahppat.

### **Movt riibet biepmut buoremusat?**

Dás oainnát iešguđetlágan biepmuid. Bargga ovttas oahppanguimmiin. Digaštalli ja árvvoštalli movt biepmut riibet buoremusat. Lea álo lohpi jearrat veahki rávesolbmuin ja earáin ceahkis. (Álbmotdearvoašvuohhta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi).

*Dorski: dorrehit, báistit, galmmihit/jieknudit, sáltet, suovastuhttit, goikadit. Luopmánat: botkkuhit sohkkara ala ja/dahje jieknudit, hermetiseret. Monit: vuorkut jáldosis/galmmihanskábes, galmmihit/jieknudit fiskadasa ja vielgadasa sierralagaid. Biergu: báhkadit/báistit/vuoššat, suovastuhttit, jieknudit, sáltet, goikadit. Juopmu: goikadit dahje mollet ja vuoššat (forvellet/blanšeret). Buđehat: jáldosis, seavdnjadasas, báhkadit ja jieknudit (blanšeret/forvelle). Mielki: pasteuriseret, galbmasis galmmihanskábes.*

### **Biebmoindustriija riibadangoansttat**

Mannet rámbuvrii geahčadit iešguđetlágan páhkkejuvvon biepmuid. Makkár riibadangoansttaid geavaha biebmoindustriija? (Álbmotdearvoašvuohhta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi).

*Ovdalgo dán bargabehtet, berrebehtet čađahan daid iešguđet riibadanvugiid. Diktet ohppiid áinnas oahppanguimmiin bargat fárrolága vai beassaba digaštallat ja ovttasbargat.*

### **Oktiigesson čálus**

Dát čálus lea gesson oktii. Sáhtátgo don čállit dan ođđasit vai šaddá riehta, stuorra bustávaiguin ja visot mearkkaiguin? Hutkka vel čállosii heivvolaš bajilčállaga.

*Olbmot leat áiggiid čađa oahppan movt meannudit biepmu. Dát máhttu lei dárbblaš jus galge birget eallimis. Mii dárbbášit máhttit ollu iešguđetlágan riibadanvugiid, vai sáhttit vurkkodit biepmu guhká. Muhtun dakkár goansttat leat goikadeapmi, báhkadeapmi, sálten, sohkkarastin ja suovastuhttin. Mайдái fermenteren lea riibadangoansta. Dalle atná ávkki muhtun bakterijain nugo edetsuvrebakterijain ja mielkesuvrebakterijain. Dán áigge mii geavahit sihke galmmihanskábe, jieknudanbovssa ja vakuuma-páhkkenmašiinna vai biepmut riibet guhká.*

### **Bustávamoivi**

Vástádušat leat moivašuvvan. Sáhtátgo čorget bustávamoivvi?

*1: riibadit biepmu, 2: bakterijat, 3: báhkadeapmi, 4: pasteuriseret, 5: sálti ja sohkar, 6: vakuumapáhkken, 7: njalla, 8: jieknabuvri, 9: suovastuhttin, 10: goikadit*

### **Gažaldagat oahppogirječállosii**

1. Namut golbma áđa maid bakterijat ja mikroorganismmat dárbbášit jus galget eatnánit. *Áibmu, liekkas ja lávttas.*
2. Mii sáhtta geavvat jus borra guohcagan ja billašuvvan biepmu? *Sáhtta buohccát ja mirkoluvvat.*
3. Geahčas johtilit bajilčállagiid s. 61-71. Makkár riibadanvugiid fuomášat? *Báhkadeapmi, hermetiseren, pasteuriseren, galmmiheapmi, jieknudeapmi, goikadeapmi, suovastuhttin, sálten, sohkkarastin, fermenteren, kemijalaš riibadeapmi.*
4. Mii geavvá bakterijaide ja mikroorganismaide go mii vuoššat dahje báistit biepmu? *Dat/eatnasat jápmet, go dat eai gierdda báhkasa mii lea badjel 100 °C.*

5. Čilge movt hermetisere biepmu! *Bidjá biepmu liegga/vuššon ja buhtistuovvon glásaid sisa ja gidde lohki. Nubbi vuohki lea giddet lohki ja de vuoššat glásaid oktan sisdoaluin. Nubbi vuohki ii čilgejuvvo oahppogirjjiis.*
6. Movt vurkkodedje olbmot biepmu ovdalgo galmihanskábet ja jiekjudanbovssat šadde dábálažžan? *Njalaide, jiekjabuvrriide, ádjagiidda, galbma biebmokámmáriidda ja eanankealláriidda.*
7. Manne bakterijat ja mikroorganismmat eai liiko sáltái ja sohkkarii? *Go dat njammet biepmus láktasa/golgosa. Bakterijat ja mikroorganismmat dárbbášit láktasa jus galget eallit ja eatnánit.*
8. Namut muhtun bakterijaid maid mii háliidit biepmus! *Mielkesuvrebakterijaid ja edetsuvrebakterijaid.*
9. Mat leat suvrrit? *Dat leat lunddolaš riibadanávdnasat mat gávdnojit omd. murjjiin, šattuain ja suovas.*
10. Movt sáhtta vealtit (unngå) biepmu bálkesteamis? *Borrat biebmoloahpaid, galmihit biebmoloahpaid/biebmobázahusaid. Oahppat dovdat leago biepmu borahahtti, ja goas lea suoron, hávron dahje guhpon.*

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

Eai buot sámi oahppit beasa, dahje sis ii leat vejolašvuotta searvat biebmoriibadanbargguide. Lea hui buorre jus skuvla pláne ja ráhkkanu nu ahte oahppit besset oassálastit omd. biergguid suovas-tuhttimis lávus, sáltet guoli, goikadit biergguid, guliid ja šattuid, ja/dahje fierrut muorjemeasttu. (*Álbmotdearvvašvuotta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*).

Geavtlaš doaimmat ja oassálastin duohtaeallimis ja duohtabargguin mearkašit ollu sihke iešdovdui, giela ovdáneapmái, sosialiseremii/oahppat sosiála gálggaid/gealbbuid, ja oktavuodaid čatnamii ja bisuheapmái oahpaheaddji ja ohppiid gaskkas, ja ohppiid gaskkas. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/sosial-laring-gjennom-arbeid-med-fag/>.

Oahppit sáhttet lohkat *10 rávvaga bálkut unnit biepmu* (oahppogirjjiis s. 73) ja ráhkadit juohke čuoggái tekstejuvvon filmmaža/animašuvnna musihkain. (*Guoddevaš ovdáneapmi*).

## Evttohusat lassi lohkosiidna oahpaheddjiide

Eallit ja šibitdoallu: [https://www.mattilsynet.no/dyr\\_og\\_dyrehold/](https://www.mattilsynet.no/dyr_og_dyrehold/)

Máilmmi biebmoráhkdanneavvagat: [http://verdensmat.no/?page\\_id=2906](http://verdensmat.no/?page_id=2906)

*Eallu – Indigenous Youth, Food Knowledge & Arctic Change*. Arctic Council, Association of World Reindeer Herders ja ICR. 2018

## Evttohusat lassi lohkosiidda ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii

HALDIS BALTO: *Dovdda maid borat*. Davvi Girji OS. 2014

MÁRET-ÁNNE MAGGA/RISTINRÁVDNÁ MAGGA: *Borramušat bohccos*. Sámediggi. 2013, ISBN 978-952-441-114-1 (girji lea oaivvilduvvon gáldun ja oahppogirjin badjedássái ja ámmátskuvllaide, muhto heive bures giehtagirjin maddái ruoktot. Sátnelistu).

# Árbevirolaš borranbáikkít ja borrandábit

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Mín borrandábit leat rievdan ollu, sihke borramušaid, lihtiid ja reaidduid dáfus ja maiddái makkár vejolašvuodát mis leat ráhkadit biepmuid. Ovdalaš áigge ledje vierut maid dađi mielde gos olbmot orro, makkár orohagat ledje ja makkár bargguid olbmot barge. Ii lean dáhpi vuordit buohkaid boahtit boradit oktanaga, muhto borre ovttas go soabai, ja dábálaččat lei nu. Buohkat – nissonat, dievddut, mánát, reanggat ja biiggát - borre fárrolaga. Olbmot leat álohii boradan ovttas. Olbmui eai lean gal beavdeliinnit eaige tallearkkat ja diekkárat. Go bearaš boradii ovttas, de butnjo ovttá gáris. Jus guossit ledje, de luike gussiide lihtiid jus dakkárat ledje báikkis. Olbmui lei dábálaččat maid mielddiset juoga mainna borre.

Mearrasámiin: Dálvet ja geasset sáhtii leat erohus borrandábiin. Dálvet lei guolli iđđedis ja rohkajáffo- dahje hávvarrievdnabuvru eahkedis. Dálvet borre dihto áiggiide, ja geasset boradii guhtege goas ieš áiggui. Geasset lei láibi ja mielki iđđedis ja varas vuššon guolli eahkedis. Mearrasámit borre golbmii beaivái, eai álohii buohkat oktanaga. Iđđesgáffe lei dehálaš.

Boazosámit borre dušše guktii beaivái, váldoborran dušše oktii, mannel go ealu luhtte bohte. Guolásteaddjitge borre dušše oktii dahje guktii beaivái.

Dáluin Ruotas: Ollusiid biepmu lei guolli ja buđet iđđes mannel go lei juo bargan moadde diimmu. Lieggabiepmu lei gasku beaivvi, láibevajahas veaigin ja buvru eahkedis. Ii galgan čohkkát beavdeguoras go lei geargan boradeames, muhto mannat fas bargguid doaimmahit. Dáčča vierru lea ahte galgá čohkkát dassázii go buohkat leat geargan, ja de buohkat guđđet beavddi oktanaga. Buorre vierru lea ahte juohkehaš váldá iežas tallearkka ja reaidduid, doida ja bidjá lihttebasanmašiidni dahje bidjá vuohkkasit beavdá jus ii ieš basa daid.

Álohii guossohedje juobe gáfe ge go olmmoš guovlladii guossis. Go borrat guossohedje, de boradedje hui guhká. Lei suohtas earáiguin ovttas borrat. Jus ieža ledje boradeamen go olbmot bohte, de sihte beare čohkkedit ja boradit fárrolaga dáluolmuiguin. Ovdalaš olbmui lei muhtumiin vierru juo ráhkadit ollu borramuša, jus dattetge boahtá guossi. Ii goassege vurdojuvvon máksu dahje juoidá ruovttoluotta oažžut.

Boasttu govvateaksta gurut govvi oahppogirjjiis s. 99. Mii šállošat go govvateaksta šattai boastut.

Rivttes teaksta galgá leat: **Bassimin luosa mearagáttis.**

Heajaide bovdejedje dađistaga, ja olbmot bohte vuoruid mielde. Bohte geat háliidedje, eai dárbbášan nammejahkii bovdejuvvonge. Eai čáhkan dalá viesuide buohkat oktanaga, ja eai lean doarvá lihtitge ahte buohkat livčče beassan oktanaga borrat. Lea ain dál dakkár headjavierru muhtun guovlluin (goit Guovdageainnus), ahte olbmot borret, ja de mannet eará sadjái čohk- kedit ja nu čáhkkejit earáide saji boradit. Dán áigge ii soaitte dárbu nu, muhto lea vissa cieggan.

## Movt biebmoárbevierut gullet lundui ja eallindábiide iešguđet guovlluin

Boazosámit: Sis leat oalle áigá juo leamaš bohccot, ja ožžo varas bierggu čavččas giđđii. Dalle lei varas biergu oktan siskkožiiguin dábálaš biebmu. Seammás fertejedje rádjat čovjjiid ja čalbma- siid maid dikte goikat dálvvi vai ledje «lihttin» giđđat ja geasset go bohčigohte áldduid. Giđa beallái ii sáhte šat njuovvat bohccuid. Dalle leat álddut čovvjes, ja geasi guvlui šaddagoahdá rássemáhku birgui. Eai láven goit njuovvat šat cuoŋománu rájes. Leat dálvet dahje giđđadálvve njuovvan giđanistiid, nappo njuovvan bohccuid man biergguid leat hengen goikat. Biergu goiká giđa mielde ja šaddá giđđa- ja geassebiebmun. Maiddá buoiddi goikadit goastebuoidin; leav- susbuoiddi gurpet, sáltejit ja goikadit. Goastebuoiddi liggejit ja geavahit guollemállásii, dainna lea hui eleš. Lassin bivdet vel jávreguliid giđabeallái, juogo jođidettiin dahje go ollejit geasse- báikkiide. Jávreguollái lea namuhuvvon goastebuoidi hui njálggat. Geasset dahje čavčča beallái bohče áldduid. Bohccomielkki vurkkodedjege goikečalbmasiin geasis gitta dálvá. Geasset ja árračavčča lei varas bohccomielki oassin borramušas. Seammás vurkejedje mielkki mii galggai leat biebmun go heite bohčimis, namalassii čakčat ja dálvet gitta giđđii. Eai sáhtán bohčit nu guhká, go njuovelas galgá beassat duddjot ruovssi dassáži go miesi fas guoddá giđđat. Ollu boazosámit ledje mielde vuotnabivddus gesiid go ealut ledje mearragáttis. Sidjiide lei mearaguolli dehálaš oassin biebmodoalus. Muhtumiin ledje gáiccat dahje sávzzat mearraverddiid luhtte dálvvi miehta, muhto atne šibihiid iežaset luhtte geasi. Dalle besse bohčit gáiccaid/sávzzaid, ja ožžo mielkki mas maid vustededje.

Mearrasámit: Mearaguolli lei diehtelas dehálaš oassin biebmodoalus. Makkár guoli dal de gottii eanemus, de lei dat maid olbmot borre. Jus lei ollu dorski, de borre ollu dorski. Dorski dat šládja mii orru ábis, lahkona rittu gođđanáigge, mii lea njukča-/cuoŋománu. Álgá juo boahit riddui ođđajagemánu rájes. Maiddá dorski mii orru riddoleappos gođđá giđđat, ja dat ge lea buoidi ovdal gođđanáiggi. Nu leage dorski dálveguolli leamaš. Ain odne lea ollugiidda oavdun varas dorski oktan vuoivasiin ja meadđemiiguin dálvet. Ollu guliid hengo jilliide goikat, dat šattai gávpe- gálvun, muhto maiddá goikeguollin geassái ja nu guhká go bisttii. Mearabivdu lei birra jagi, ja geasset lea earret eará sáidi ja mearaluossa oažžumis. Maiddá fálesbivdu lei ovdalaš áigge dábálaš geassedoaimma, go fállát bohtet gáddelebbui guohtut geasset. Čakčat álgá fas dorskebivdu, ja maŋnit čakčat lei bálddesbivdu ollugiidda dehálaš. Bálddis lea ain dál bivnnuhis juovlaborramuš, go daid áiggiid lei báres bálddesbivdu, ovdal go dat gođđá. Maiddá dorski lea juovlaborramuš go dan bivdigohtet fas čakčat maŋnel geasi.

Mearrasámiide ja maiddá smávvdálolaččaide siseatnamis ii lean dábálaččat varas biergu fidne- mis birra jagi. Sii njuvve čakčat omiid mat galge dan jagi njuvvojuvvot. Dalle lei varas biergu, muhto ollu bierggu rádje maŋnelii. Sáhtte vurket boraide varasin, suovastuhttit dahje sáltet ja vurket. Dat galggai leat dálvvi biergun. Sávzzaid njuvve ja sáltejedje biergguid, ja hengejedje goikat. Juovllaide lei biergu goikan, ja buoiddes, goike sávzzaerttet lei juovlabiebmun ollugiidda. Sávzzaid ja gáiccaid eai dábálaččat njuovvan dálvvi ja giđa guvlui, go dalle ledje šibihat čovvjes ja galge guoddit giđđat. Seammaládje lei gusainguige. Seammás besse bohčit sávzzaid, gáiccaid ja gusaid čavčča ja oasi dálvvis. Varas mielki lei oassin biebmodoalus, muhto maiddá vuostáid



ja vuojaid ráhkadedje mielkkis. Dat ii addán dušše earalágan buktagiid, muhto lei maid riibadanvuohki. Muhtun áiggi ovdalgo šibit galggai guoddit, de heite bohčimis vai šibit bures olle duddjot ruovssi lábbái/gihccái/gálbái. Varas mielki ii lean dábálaš dálvet, muhto giđđat manjel go gussa lea guoddán, de lea gássi (rámelk) ja deardna (rámelkost) leamaš oavdun, maid vuoššá njuoskamielkkis.

Čáhceloddebivdu lei giđđadoaibma mángga sajis Sámis. Dalle lei varas biergun sidjiide geain ii lean eará biergu olámuttus. Ollugat borre ollu guoli dálvvi miehtá, ja de lei sihke čáhceloddi ja -lottemonit njálgga borramuš giđđat. Siseatnamis lei earret eará čuovžabivdu geasse-, čakča- ja dálvedoaibma. Bivde ollu guliid ja varas guolli lei oažžumis dávjá. Go bivde ollu, de sáltejedje maid guliid dálváí gávpegálvun.

Ruotnasat eai leat sámiid gaskkas leamaš stuora oassin biebmodoalus birra jagi. Go buđehiid ja návrašiid ledje bajidan, de borre daid nu guhká go biste. Dan rájes ii lean ruonas oažžumis (jus boalváris ii ožžon oastit) ovdalgo giđđat go boska šaddagoahtá. Dat šaddá oalle árrat ja das lea C-vitamiidna, mii lea dehálaš olbmorupmašii. Dalá olbmot soite muhtun muddui dálvvis ožžon C-vitamiinnaid, muhto unnán. Danne lei dan áigodagas boska dehálaš oassi biebmodoalus oalle miehtá Sámi. Geasset lei maid juopmu ja jearjá/jeađjá dehálaš ruonasborramuš. Daid čogge valjit, ja seaguhedje mielkáí maid vurkejedje dálváí. Geasset ja čavččabeallái lei ges luomi oassin borramušas buohkain geat goste luomejeaggái. Buriid luomejagiid besse maid vurket luopmániid dálvvi vuostá, ja borrat daid nu guhká go biste. C-vitamiidna lea oalle hearki, ja váidu vaikko luopmánat vurkkoduvvojitge galmmitkeahttá. Muđui leat feara makkár muorjijt leamaš biebmoassin vaikko gos. Ollu muorješlájat eai gierdda dalá vugiiguin vurkkoduvvot, ja danne leat ovdal daid eanas borran dušše geasset.

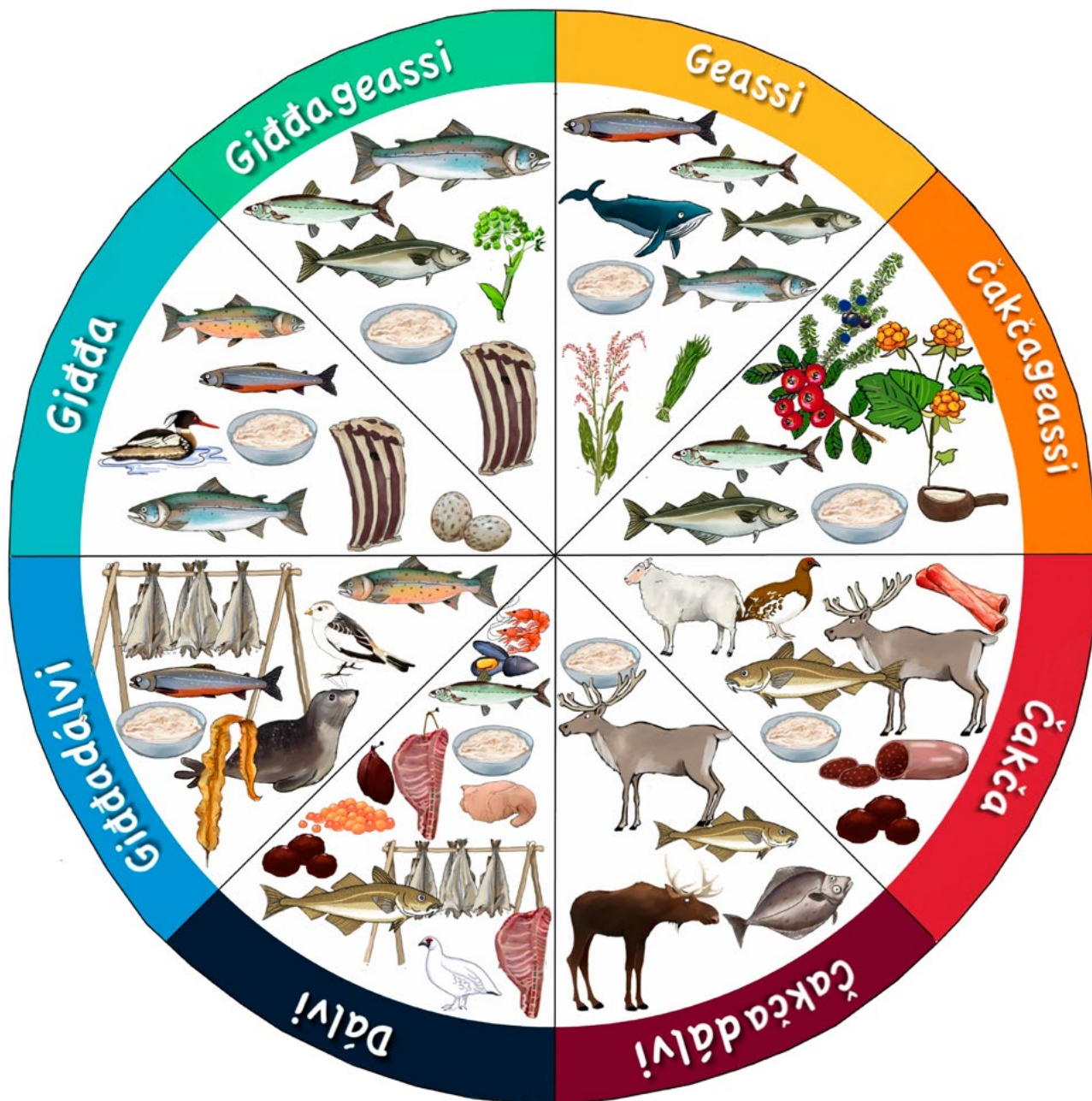
Láibi ja jáffobuvru leat leamaš dehálaš árgabeaibiepmut. Ollu olbmot ožžo jáffuid hálbái pomorain, ja danne ledje láibbit ja buvrrut iešguđetlágan hámis dábálaš biepmut. Manjel go pomorat heite johtimis Finnmárkkku rittu, de álge olbmot gávppašit jáffuid boalváriin. Finnmárkkus leat maid ovdal juo gilván bivggi ja hávvara. Hávvar gal dávjá ii ollen ollásit šaddat, muhto bivgi soittii šaddat dan muddui ahte sáhtii olbmoborramuššan leat.

Eatnogáttiin lei ja lea ain luossabivdu dehálaš oassin olbmuid birgejumis. Njuorjjobivdu lei ovdal maid dehálaš sihke mearragáttis ja nugo Deanočázadagas. Dan bivde sihke biebmun, muhto maddái danne go dat borrá luosa, ja johtá Deanu bajás luosa manjis geassebealis jagis.

### **Biebmogierdu oahppogirjjiis s. 86-87**

Borramušgierdu muitala soames sámi borramušárbevieruid birra sihke ovddeš ja dálá áiggis. Makkár biebmui lei ja lea fidnemis guđege áigodagas lea buvttihan midjiide borramušdábiid nu movt dás oaidná. Nu leat ollugiin šaddan árbevierrun borrat dihto biepmuid dihto áigodagas jagis. Girdui eai čága buot tevnnegat mat gulaše dan áigodahkii, ja muhtun tevnnegat heiveše moatti áigodahkii, muhto eai leat biddjon dohko gáržžes saji geažil.

Čuovvovaš čilgehus álgá dálvviin ja johtá miehtebeaivái gitta čakčadálváí. Čilgehusat álget ravddamus tevnnegiiguin ja das sisa guvlui.



## DÁLVI:

- Varas biergu – sihke ovdal ja dál lea varas bohccobiergu fidnemis dálvet. Lea dábálaš njuovvat niestebohcco.
- Rievssat – olbmot lávejedje ovdal viššalit gárdut rievssahiid dálvvi miehtá, eanas gávpe-gálvun. Maiddái dál gárdot mánggas rievssahiid, ja gárdunlohpi bistá Finnmárkkus njukčamánu 15. b. rádjái.
- Dorski – dorski («mearadorski»/skrei) bohtigohtá riddolebbui go gođđanáigi lahkoniš-gohtá. Dalle lea álkit dan dorski bivdit, ja dat lea maid hui buoidi. Dorskis leat dálvet meadđemat ja vuoddjás vuoivvas. Dan leat bivdán juo áigá, ja ain dál lea dorskemulju bivnnuhis dálvebiebmu. Vuoivasa ii sáhte jiekñudit, nu ahte dan šaddá varasin vuoššat, dahje nu movt ovdal dahke, ráhkadit das guolevuoja.

- Guolli hengejuvvo goikat – dávjjimus lei dat dorski maid hengejedje goikat. Dan dahke dađi mielde go godde guliid. Bivdu bisttii ja bistá ain vaikko cuoŋománnui. Ain dál goikadit guliid guollejilliin nu go ovdal ge.
- Gumposat – gumposat ja márrffit leat leamaš ja leat ain dábálaš dálvebiepmut ollu sámiide. Bohccuid njuvvet sihke čakčat ja dálvet, ja dalle lea varrabiebmu oassin biebmodoalus.
- Meađđemat – dorskemeađđemat, gč. dorski.
- Bohccováimmut hengejuvvojit goikat – go njuovvá bohcco man biergguid áigu goikadit, de gohčodit dan giđaniestin. Olluhat njuvvet giđanisttiid dálvet, ja hengejit bohccobiergguid ja -váimmuid goikat go ain lea buolašáigi. Earát ges eai njuova giđanisttiid ovdal maŋjelet giđdat.
- Bohccobiergu hengejuvvo goikat – gč. bohccováimmut hengejuvvojit goikat.
- Guolevuoivvas - gč. dorski.
- Buvru – jáffu lea leamaš ja lea ain dábálaš biebmu Sámis. Muhtun gordnešlájaid sáhtte davvin gilvit, muhto eatnasa ožžo boalváriin dahje pomoragávppašeamis, dalle go dat lei doaimmas. Buvru šattai beaivválaš biebmun birra jagi mángga sajis, ja dan vušše dain jáffuin mat ledje fidnemis. Lea ain dábálaš hávvarrievdnabuvrru vuoššastit iđitborramuššan. Dat lea dearvvašlaš biebmu.
- Čuovža – lea fidnemis dálvet juoŋastemiin, muhto maddái vuokkain.
- Reahkat – leat buoremusat dálvet ovdal gođđanáiggi, ja go čáhci lea galmmas. Ovdalaš áigge gal geavahedje ollu skálžoelliid seaktin guollebivddus.
- Skálžžut – bohkkáskálžu/gáiccaskálžu lea buoremus dálvebealis jagis, gč. maddái reahkat. Berre iskat leat go várrehusat skálžoçoaggimii ja -borramii, <https://www.matportalen.no/verktoy/blaskjellvarsel/>.

## **GIĐĐADÁLVI:**

- Stárá – stárá ja debbot leat ovdal geavahuvvon šibitbiebmun lassin suinniide ja eará biepmuide, muhto maddái olbmoborramuššan. Giđđadálve sáhtta stáráid čuohppat, áinnas go lea fiervááhci, go dat šaddet fávlelis go debbot. Dán áigge millejit stáráid já debbuid jáffun, muhto lea ođđa áiggis unnán geavahuvvon olbmoborramuššan. Dál leat fas fuomáššigoahtán stáráid olbmoborramuššan, ja leat gávdnamis oastit stárájáfut maid bidjá omd. láibedáigái.
- Buvru – gč. dálvvi vuolde.
- Rávdu – sáhtta oaggut ja juoŋastit sihke dálvet ja giđa guvlui. Muhtun guovlluid boazosámiide lei rávdduid bivdin giđa vuostá go ollegohte davvelii rávdo- ja dápmotjávrriid rádjái.
- Guolli hengejuvvo goikat – gč. dálvvi vuolde.
- Njuorjju – leamaš dehálaš sihke borramuššan ja bivttasteapmái. Njurjuid bivde ovdalaš áigge hui ollu, ja álge giđđadálve njurjuid guottetáigge. Dál lea njurjjobivdu unnon sakka.

- Állat – ovdal bivde állaheid gielaiguin giđđadálvve. Das jorgo náhki, válde čolliid eret ja vušše ollisnaga. Állahat bisánit davvi-Sámis ja čoahkkanaddet mohtin viesuid lusa ovttá áiggi. Dasto girdet viidáseappot geassebáikkiide.
- Dápmot – gč. rávdu.

## GIDĐA:

---

- Luossa – giđđat gorgnegoahhtá luossa eanuid ja jogaid bajás, ráhkkanišgoahhtá godđat. Dalle bivdigohtet luosaid, ja bivdu bistá geasi miehtá gitta čakčageassái. Luossa lea leamaš ja lea ain dehálaš oassi sámiid biebmoodalus. Dan suovastuhttet dahje ráhkadit varasnaga borramuššan. Ovdal sáltejedje guliid ja rádje čakčii ja dálvái sihke gávpegálvun ja borramuššan.
- Suorsá/čáhceloddi – giđđat lea mángga sajis Sámis leamaš dábálaš bivdit čáhcelottiid giđđat go dat bohtet bárpimus ja ovdal go monnejit. Olbmot leat ieža heivehan bivdináiggiid iežaset máhtu mielde, ja loahpahedje bivddu go monnenáigi šaddagođii. Sii maid ieža oidne guđiid sorttaid sáhtii bivdit nu ahte ii loavtte šlájá áibbas. Dál leat almmolaš njuolggadusat bivddu hárrái, ja dál lea dušše lohpi bivdit duorššu, vuoktafiehttaga ja vuoktagoalssi (sárgosis oidno dušše vuoktagoalsi), ja dušše varrásiid. Bivdinlohpi lea dál gaskkal 15.05. ja 10.06, ja dát lohpi bistá 2022 rádjai. <https://lovdata.no/forskrift/2013-06-03-573>.
- Dápmot – gč. giđđadálvvi vuolde
- Rávdu – gč. giđđadálvvi vuolde
- Buvru - gč. dálvvi vuolde.
- Goikebiergu – goike bohccobierggu beassá dál borrat, ja dan borret giđa ja geasi miehtá nu guhká go bistá. Jus lea manjit hengen goikat biergguid, de lea boahkkebiergu álggus niestin, dassázii go biergu goiká ollásit. Maiddái guolli maid dálvet dahje giđđadálvve lea hengen, lea borranmuhtus, álggus boahkkeguollin, ja de goikeguollin.
- Gáirromonit – gáirromoniid, muhto maiddái eará lottemoniid, čogge viššalit borramušlassin ovdalaš áigge. Gáirromoniid ain čogget, muhto daidda leat njuolggadusat gii oazžu čoaggit, gos, goas ja loddešlájaid dáfus, <https://www.miljodirektoratet.no/for-private/jakt-felling-og-fangst/fangst/sanking-av-egg-og-dun/>. Muhtumat ráhkadedje vuovddaid maid sisa čáhcelottit, earenoamážit čoadggit, monnejedje. De besse čoaggit moniid dađi mielde go lottit monnejedje. Dál ii leat dábálaš lottemoniid čoaggit luodus.

## GIDĐAGEASSI:

---

- Čuovža – čuovžža bivdigohte nuhtiin go jávrrit sudde, ja dat bargu bistii vaikko geasi miehtá. Dalle lei varas guolli jeavddalaččat borranbeavddis. Dan maid sáltejedje dahje suovastuhtte sihke alcceseaset ja gávpegálvun. Nuohtun ii leat šat nu dábálaš, muhto muhtumat barget dan ain, ja earát fas firkmot. Čuovža lea buorre geasse-, čakča- ja dálveborramuš.
- Luossa – gč. giđa vuolde.



- Sáidi – sáidi lea oažžumis birra jagi. Giđđageasi ja geasset dat dattetge bohtá gáddelebbui davvi-Sámis, ja danne lei ovdalaš áiggi bivdoávdnasiiguin álkit bivdit sáiddi geaseáigge. Davvi-Sámis bivde sáiddi mainna gávppašedje pomoraiguin, dalle go dat johte dáppe. Dál lea sáidi bivnnuhis guolli maid sáhtá bivdit stávrráin gáttis čuočču.
- Boska – boskaruohtas lea álbmámus giđđagease. Fádnut leat maid buoremusat varasnaga, go leat aitto šaddan. Dan gal čogge ovdal dassáži go dávttai, ja lei ruonasborramuššan, ja maiddá mielká seaguhedje boskka geasset, ja vurkejedje mañnelii jagis.
- Buvru - gč. dálvvi vuolde.
- Goikebiergu – gč. giđa vuolde.

## GEASSI:

---

- Rávdu – buorre geasseguolli maid bivdá stávrráin, firpmiin dahje eará bivdoávdnasiin bievlaáigge. Mánát lávejedje ovdalaš áigge njohcut veajehiid jogain geasi miehtá, ja dalle lei varas guolli dábálaš geassebiebmu.
- Čuovža – gč. giđđageasi vuolde.
- Sáidi – gč. giđđageasi vuolde.
- Fális – fálláid lávejedje bivdit geasset
- Luossa – gč. giđa vuolde.
- Buvru – gč. dálvvi vuolde.
- Juopmu – lea suvrra rássi mas heive bajáluša ráhkadit, juogo juopmomáli dahje seaguhit rabárberiin ja vuoššat buvrru. Juomuid čogge dassáži go šaddu dávttai. Dat lei ruonasborramuššan, ja maiddá mielká seaguhedje juomu geasset, ja vurkejedje mañnelii jagis.
- Njuovvelávki/rásselávki – dan smávve ja lasiha bibmui juogo varasin dahje rási álggos goikada. Dan sáhtá čoaggit geasi miehtá, dassáži go goldná. Ii daga maidege jus dáktan rási čoaggá, go dábálaččat dan smávve. Maiddá rási fioleahtta lieđdi lea borahahtti.

## ČAKČAGEASSI:

---

- Čáhpesmuorji – dábálaš muorji juohke sajis. Dan seaguhedje bohccomielká vai besse omd. galbmádaga gazzat (galbmamielki murjjiiguin). Ii riibba nu guhká mañnel go lea čoaggán. Das ráhkada bajáluša dahje sáhpi.
- Luomi – «duoddara golli», lea leamaš hui dehálaš sámiid biebmodoalus ja sisabohtun. Dan vuvde boalváriidda ja borre ieža maid nu guhká go biste. Das lea riibadansuvri alddis, mii dahká ahte dan sáhtte vurkkodit galbmasis vaikko ii jikñon ge. Dán áigge lea álki jieknudit luopmániid mañnelebbui jagis

- Bohccomielki – davvi-Sámis álge eatnasat bohčit áldduid čakčageasi ja čavčča guvlui. Dat lei stuora oassi biebmodoalus daid muttuid jagis, muhto ollu mielkki maid goikadedje ja vurkejedje. Bohccočalmmas lei dábálaš lihtti man sisa bidje mielkki goikat. Dán áigge eai bože šat áldduid min guovlluin.
- Jokna – dábálaš muorji mii láddagoahtá čakčageasi, muhto dan maid čoaggá čakčat. Dan sáhtá čoaggit vaikko muohtaga vuolde, go dat ii billahuva vaikko borgo ge. Jonas lea alddis riibadansuvri mii dahká ahte dan álkit sáhtte ovdalaš goanstaiguin vurkkodit. Dán áigge mii dábálaččat ráhkadit measttu juogo báhkadankonserveremiin, dahje fierrut murjiid sohkkariin ja jiekŋudit measttu.
- Buvru – gč. dálvvi vuolde.
- Čuovža – gč. gidđageasi vuolde.
- Sáidi – gč. gidđageasi vuolde.

## ČAKČA:

- Ađđamat – ađđamat leat oassin biebmodoalus dalle go njuovvá bohcco. Visot ađđamiid vuoššá málestettiin.
- Boazu – čakčat lea fas njuovvanáigi, ja dál lea biergu buorre. Rássemáhku lea váidon sihke bierggus ja čoliin. Náhkki lea maid čáppat, ja maiddá dan dihte njuovvá bohcco dáid muttuid. Suovastuhttit bierggu lea dábálaš, ja áinnas ovdalaš áigge lei dábálaš suovastuhttit go eai lean jiekŋudanbovssat.
- Márfi – márfi lea oassin biebmodoalus go njuovvá bohcco. Šibitdoallit márfo maiddá sávzza-čoliid go njuvve sávzza.
- Gumposat – gč. márfi.
- Buvru - gč. dálvvi vuolde.
- Dorski – dorski bivdigoahtá fas čakčat, go dat lea buoremus galbma mánuid. Dan sáhtá de bivdit čavčča ja dálvvi miehtá. Lea «riddodorski» maid dál eanaš bivdet maŋnel go mearadorski fas johtá davvi ábiide. Gč. dálvvi vuolde.
- Rievssat – sámiet eai leat árbevirolaččat bivdán rievssahiid čakčat, muhto dál lea rievssatbivdu bissuin šaddan dábálaš doaibma máŋgga guovllus ja ollu olbmuide davvi-Sámis. Sámet gárdugohte easka skábman go muohta bođii, ja gárdunlohpi lea ge ain dál skábmamánu 1. b rájes davvi-Sámis, muhto maiddá eará guovlluin, <https://www.miljodirektoratet.no/for-private/jakt-felling-og-fangst/jakttidsveileder/lirype-og-fjellrype-jakt-fangsttider/>.
- Sávza – sávza ja lábbá njuvvet čakčat. Muhtumat hengejit biergguid goikat dálvvi ja juovllaid guvlui, ja lábbáerttet lea ain dál bivnnuhis juovlabiebmu. Muđui lea varas sávzza- ja lábbá-biergu dábálaš čakčat, earenoamážit gálain (mii maid goittotge lulde lea čoagginláhkáii čakčat) vuoššat ovttas (fårikål).



## ČAKČADÁLVI:

- Bálddis – čoaikkana gáddelebbui ovdal godđama ja godđanáigge, mii lea sullii juovlamánus ja moadde mánu ovddos guvlui. Lea hui buoidi ja buorre čakčat, skábman ja dálvvi vuostá. Mángasii juovlabiebmun. Báldá gal muđui bivdet maiddái geasset, muhto dán áigge ii leat ođđajagemánu rájes šat lohpi báldá bivdit.
- Ealga – ealgabivdu lea dehálaš ja bivnnuhis doaibma miehtá Sámi ja Norgga. Ealggabiergu lea buorre čakčat ja skápma guvlui, ja dalle lea maid ealggamiessi stuorrolan. Dan bivdet bissuin, muhto hui dološ áigge geavahedje bivdorokkiid seamma ládje go goddebivddus.
- Dorski – gč. čavčča vuolde
- Boazu – gč. čavčča vuolde.
- Buvru - gč. dálvvi vuolde.

## Biebmu dolas

Dolas sáhtá bassit duolbaláibbiid, guoli ja bierggu. Bierggu/guoli bassá juogo dollagáttis bassinsákkiin dahje vuordá dassázii go dolla lea ášuiduvvan, ja de bidjá bierggu/guoli hilaid ala bassot. Láibbi sáhtá duolba geađggi ala dulbet ja goikadit dola vuostá. Muhtumat lávejedje skierredola alde goarddašit láibbiid. De galgá skierrri guhpan dolas, nu ahte duolba láibbi sáhtá bidjat njuolga rissiid ala dola bajil goikat. Dola alde sáhtá muđui vuoššat givnniin dahje steiket bánnuin maid dárbbáša dahje háliida.

Ođđaset goansta lea guoli, bierggu dahje buđeha giessat aluminfole sisa ja bidjat hilaid sisa bassot. Dat gáibida báhka áššu. Álkes láibedáiggi sáhtá viesus ráhkadit, bidjat bussii ja váldit mielde dollagáddái. Vuola bassinsákki man birra giesat dáiggi ja base láibbi dolas. Go válddát sákki eret, de sáhtát ráigái coggat vuoja, bajoža, muorjemeasttu dahje márfi.

Duolba geađgi sáhtá doaibmat báistebánnon jus ii leat menddo assái. Ovdal leat maid ráhkadan vuoššanrokkiid mas málesta. De galgá bures dolastit ja báhkadit geađggiid. Báhka geađggiid sirdá roggái maid lea roggan. Biepmuid berre giessat aluminfole sisa, ja daid bidjá báhka geađggiid ala ja gokčá rokki muollduiguin ja sámmáliiguin. Biebmu giksá daid báhka geađggiid alde. Biergomállása vuoššat ráidnejuvvon guomočoavjii lea maid málestanvuohki. Čoavji man siste lea biergu ja čáhci, biddjojuvvo rávttu ala mii lea dola alde. «Málesbáđi» gokčá sámmáliiguin ja dolasta bures geađggi vuolde dassázii go mális giksá.

Soahkebeassi geavaha moatti ládje biepmuid oktavuodas. Dan sáhtá geavahit vuolážin, man ala bidjá bierggu dahje guoli go áigu borrat. Beassi sisa lávejedje maid giessat guliid dahje biergguid, go das lea riibadanávnnas man geažil varas biergu dahje guolli gierdá goit oanehaš orrut seahkas. Stuora beassi giessá bierggu/guoli birra ja čatná báttiin. Nubbi vuohki lea liekkadit beassi dola alde dassázii dat ieš givrrega bierggu/guoli birra. Go áigu gáfestallat ja vuoššat/bassit guoli/bierggu, de sáhtá beassebihtáin vel cahkkehit dola, ja muđui beassi geavahit vuolážin. Asehis vajahasat soahkečoskkain maid dohkkejit borramuštallearkan.

## Borrandábit lávus ja goađis

Dolin ledje lávus/goađis guokte loavdaga, ja skárru lei boaššogeahčen. Dalle galggai biepmuid váldit dakko goahtái, ii ge uksaráigge. Dán áigge lea eanas lávuin obbaloavdda, nu ahte visot váldojuvvo sisa uksaráigge.

Buohkain ledje dihto sajit goađis. Dábálaččat goađi eamit ja isit čohkkáiga gurut bealde boaššumusas. Soai lážiiga biepmuid ja buot dárbašiid dan oktavuodas. Muhtun sajiin galggai áhčči goaivut earáide biepmuid ja lagadit sidjiide duoid dáid. Buohkat boradedje oktanaga geavatlaš ákkaid geažil; goahti ii leat nu viiddis, muhto doppe galggai buotlágan bargu bargojuvvot. Olbmot boradit oktanaga vai besset rádjat eret biepmuid ja boradanbiergasiid, ja ohcat eará barggaid, nugo dujiid. Go geargá boradeames, lea buorre dáhpai iežas reaidduid bassat/sihkkut ja rádjat, vai gávdná fas ráinnas lihtiid boahte háve go galgá boradit.

Lávus/goađis lea olbmuid boradettiin dehálaš ahte ii váccaš ja gisat nu bearehaga. Jus ferte vuolgit olggos, de galgá vázzit earáid sealggeduogi vai ii muosehuhte borrama, ja vai ieš dahje ruskkat eai gáhča earáid biepmuide. Boaššu ja árrana badjel lea garra gielddus joreštit. Jus ferte nuppi beali loidui sirdit, de galgá uskki geaži mannat. Jus lea dárbu dola bidjat, de lea dat su bargu gii čohkká uskkimusas. Boaššumus olbmuid barguges lea earáide lagadallat dinggaid maid sii dárbašit boradettiin, go sihke borramušat ja buot mat dasa gullet, leat boaššus.



## Guovddáš doahpagat

**luohtu** *villmark*

**borrandáhpí** *spisevane*

**biebmoárbevierru** *mattradisjon*

**fuodđu** *småvilt som hare, rype og and*  
**dápmat** *temme*

**guođohit** *tilsyn med dyr, se til at dyret får i seg mat og får være i fred på matplassen*

**biebmodoallu** *kosthold*

**doaimmahišgoahhtit** *begynne med/ starte med f.eks. som her reindrift*

**mearrasámit/riddosámit** *sjøsamer/ kystsamer*

**liemasruitu** *oppkok/blanding av tang, fiskehoder og bark som mat til kyrne*

**sadjanit** *bli tom for melk i juret, sine*

**guigu** *ungku som ikke har fått kalv*

**ággaras** *ål*

**borramušealli** *dyr som blir til menneskemat*

**ekologalaš guovlu** *økologisk område, et område der alle artene er forbundet (i en næringskjede eller næringsnett) og danner et økosystem*

**divrevuoiddas** *insektmiddel*

**sirkumpolára guovllut** *sirkumpolare områder*

**lámasguolli** *surfisk*

**oktasašvuodadovdu** *felleskapsfølelse*

**gullat searváí** *høre til*

**oktasašvuohtha** *felleskap*

**ovttastallat** *være sammen*

**biebmogálvu** *matvare*

**niehhti** *nøtt*

**lagasbiras** *nærområdet, lokalmiljøet*

**diehtujuohkin** *informasjon/informere*

**cealkámuš** *påstand*

**lágermuorralasta** *laurbæblad*

**báinnasohkar** *sukkerkulør*

**rievnnat** *korn, gryn*

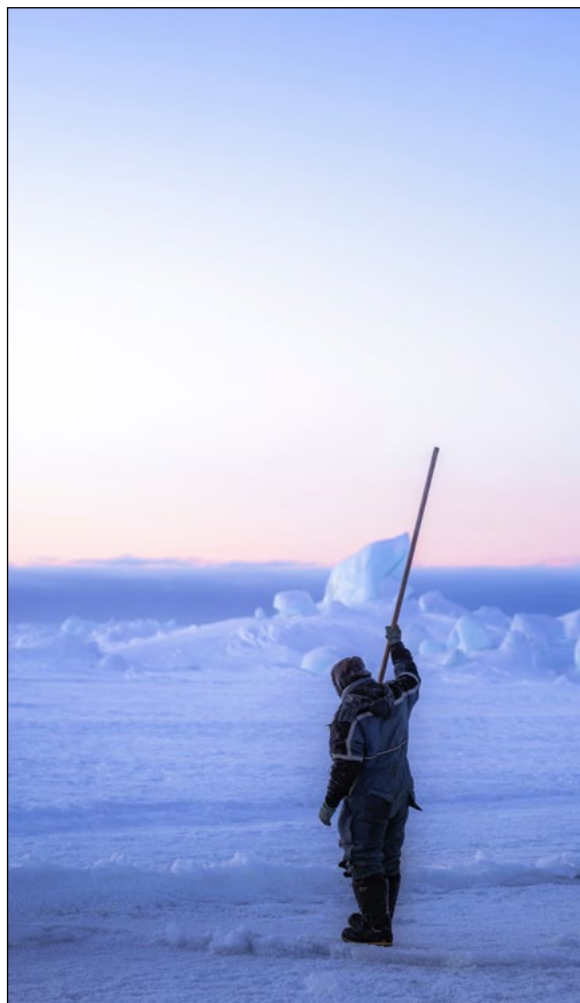
**guossohit** *servere*

**stuoarrastárat** *sukkertare*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hástalit ohppiid smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

1. Mat mearridit makkár biebmoárbevierut álbmogiin šaddet?
2. Dovddatgo muhtun biebmogildosa?
3. Maid borret olbmot doppe gos lea liekkas ja lávttas?
4. Maid borret olbmot buolaš guovlluin?
5. Maid borret olbmot máilmmiguovlluin gos lea goikkis?
6. Čilge mii lea globaliseren ja industrialiseren!



## ML20S gealbomihttomearit

Kapihttal 4; *Árbevirolaš borranbáikkít ja borrandábit*, gokčá biebmui ja dearvvašvuohta-fága ML20S čuovvovaš gealbomihttomeriid maŋŋá 7. ceahki:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- ráhkadit biepmu dolas ja eará árbevirolaš biebmoráhkadanarenain ja ságastallat borranvieruid birra goađis/lávus ja mo sosiála searvevuohta borramiin sáhtá leat mielde nannemin buori dearvvašvuođa. Dása gullá fágaidrasttildeaddji fáddá; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#).
- ráhkadit biepmuid iežas kultuvrras ja eará kultuvrrain ja buohtastahttit biebmogálvo-geavaheami ja borranvieruid, ja reflekeret mo biebmoarbevierut gullet oktii luonduin ja eallinvugiin iešguđet guovlluin. Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš biebmogevaheapmi](#).

Guovddášelemeanttat: [Dearvvašovddideaddji biebmodoallu](#) ja [Biebmui ja borramat identitehta- ja kulturovdanbuktimin](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• movt guovllu luondu ja eallinvuohki mearrida makkár borramuša olbmot borret</li><li>• movt árbevirolaš borranbáikkiin málestedje ja boradedje, ja makkár njuolggadusat gullet dasa</li><li>• movt globaliseren ja industrialiseren váikkuha min borrandábiide</li><li>• plánet ja ráhkadit iežat ja eará kultuvrraid ja guovlluid biepmu</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/ Árvvoštallan</b>	Oahppi oasálastá oahppandoaimmain positiivvalaččat/ miehtemielalaččat. Čuovvut biebmoráhkadanneavvaga neahttasiiddus dahje oahppogirjjis. Dahkat čájáhusa das maid gávdná fiervvás. DHML-skovvi, <a href="http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf">http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf</a> . Bargogirji. Ságasteapmi/digaštallan/muitaleapmi.
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	Málestit ja boradit lávus/goađis, ja čuovvut njuolggadusaid mat dasa gullet/gulle. Fiervvás ohcat ja gávdnat skálžžuid, dorrehit guoli/vuoššat skálžžuid ja borrat daid fiervvás. Ráhkadit biepmu olgun. Dola bajil bassit biepmu. Nammadit sániid ja doahpagiid mat gullet daidda bargguide. Lohkat oahppogirjjis ja bargat bargobihtáid. Plánet ja málestit muhtun sámi árbevirolaš biepmu.



## Heivehit oahpahusa

Árbevirolaš borrandábiid ja borranbáikkiid birra oahppá buoremusat geavatlaš oahppandoaimmaid bokte. Galgá leat čielggas ahte ulbmil bargguiguin ja oahppandoaimmaiguin lea oahppat. Oahpaheaddji/bagadalli lea meašttir, ja oahppi/oahpahalli galgá áđdestallat meaštára, dahje bargat ja geardduhit seamma doahpagiid seammaláhkái go meašttir. Jus oahpaheaddji ieš ii leat meašttir, de son sáhtá ohcat olbmo geas lea árbevirolaš máhttu ja lea meašttir. Oahpaheapmi geavatlaš oahppandoaimmaid bokte lea bargat, muhto maiddá ságastit/sátnádit sihke doaimmaid/bargguid, reaidduid ja áicama. Bargobihtát galget leat heivvolaččat beaivválaš eallimis ja duohta bargguin, ja oahppit galget oasálastit lunddolaččat/vuordámušaid mielde. Dat fertjit dahkkot dan mielde gos dii leppet ja man dásis dii leppet, makkár joavkkut/oahppit ja eavttut dis leat.

Manjá bargguid/oahppandoaimmaid sáhttihehtet ovtta lohkat oahppogirjeteavsttaid/teakstasiid. Geavahehket ovdalohkanstrategiija BISON/GÁLBČ dahje lohkanskovvi: <https://calliidlagadus.org/do/assets/lohkanskovvi-f%c3%a1gateavsttaide.pdf>. Diktet áinnas oahppanguimmežagaid bargat ovtta. Jus oahppit eai máhte dahje eai leat oahppan geavahit ovdalohkanstrategiijaid, de ferte daid sidjiide oahpásmuhttit, modelleret ja čájehit.

## Vuodđogálggat biebmui ja dearvvašvuotta-fágas kap 4

Vuodđogálggat	X	Man láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Gč. «Cavgileamit álgaheapmái».
Máhttit čállit	X	Čállit turisttaide diehtogihppagačča (BB 4 oahppogirjjiis). Čállit teavstta (BB 5 oahppogirjjiis).
Máhttit lohkat	X	Lohkanáddejumi ja duogášdieđuid aktiivvalaččat/árjjalaččat geavahit (BB 1 oahppogirjjiis). Gažaldagat oahppogirječállosii, Gohttema ja lávostallama njuolggadusat, Lávvonamahusat, Riekta vai boastut?, Ruossalassánit (BB bargogirjjiis).
Máhttit rehkenastit		
Digitála gálggat	X	Čállit turisttaide diehtogihppagačča (BB 4 oahppogirjjiis).

### Vuodđogálggat

## Cavgileamit álgaheapmái

Vállje gova/govaid kapihttalas dahje nehtas mat čájehit árbevirolaš borranbáikkiid ja borrandábiid mánnga sajis máilmmis, ja ságastehket dan birra maid govat/govain oaidnibehtet. Ohppiin soitet leat muitalusat ja fearánat maid ieža leat vásihan. Dát addá ohppiide vejolašvuoda «viežžat»/ohcat ja doaimmahit/ovdanbuktit/fuomášit/čilget duogášdieđuid mat sus soitet leat. Sáhtá maid boktit dihtomielalašvuoda dan ektui maid dál lea oahppame/bargame. Lassin dát lea ávkin ovttastahttit ovddeš/boares ja ođđa máhtu ja diehtaga.

Málestehket ja boradehket olgun. Fiervvás dahje lávus. Dollagáttis. Dát servvoštallan veahkeha maiddá ohppiid muitát ovddeš vieruid. Das maŋná nákkejit hálddašit duogášdieđuid mat bohtet ávkin go álggahehpet fáttá girjjis/skuvlalanjas.

Darvvihehket áigelinnjái ohppiiguin ovdagihtii sohpon oahppoulbmiliid lohppii. Ságastehket dan birra movt sáhtta daid olahit? Leatgo ohppiin jurdagat dan birra? Oahppit sáhttet oahppanguimmiin ovttaš/voavkkus digaštallat. Čállet távvalii visot jurdagiid ja evttohusaid. Go oahppit leat leamaš mielde váikkuheamen ja dovdet oahppoulbmiliid, de dat bokta bargoarjja ja movttiidahtta sin bargat daid olahemiin. Oahppit leat maid rahpaseappot bagadallamii ja álkibut jerret veahki. Dutkan čájeha ahte oahppit geat nagodit ulbmiliid mielde bargat ja ieža bidjet mihttomeriid, ohppet eambo ja buorebut/beaktileappot.

Zimmermann & Schunk, 2008.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjis s. 103

1. Dávvet čohkke muoraid, rissiid ja beassi. Son lea lávkka luohtilan eatnamii ja bardán gedggiid ja dahkan árrana. Dávvehis leat riššat lupmas, ja ferte iskkastit lupma vare jo ii leat vajáldahtán daid. Riššaid haga ii šatta mihkkege. Maid áigu Dávvet dahkat? Mas don dan dieđát? (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*). Jurdda lea ahte oahppit galget geavahit iežaset duogášdieđuid ja muitalit ahte Dávvet áigu dola dahkat.
2. Málestehket ja boradehket lávus. Čuvvot boradandábiid mat gullet lávostallamii. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*). Oahppit fertejit čuoldit teavsttas njuolggadusaid mat leat: buot biepmut leat boaššus, juohkehaččas leat iežas borranreaiddu mielde, isit ja eamit čohkkába gurut bealde boaššumusas ja isit goaivu mállása, ii leat lohpi dola/áššu/árrana iige boaššu badjel joreštit, ferte earáid sealggeduogi vázzit jus ferte molsut saji, son gii čohkká uskimusas galgá gohkket dola, ja juohkehaš galgá bassat, sihkkut ja rádjat iežas borranreaiddu go lea geargan borramis/ boradeames.
3. Fiervvás málestet. Mannet bivdit meara, ja fiervvás dorrehehket dorski dahje sáiddi dola alde. Čohkkejehket stuorastáráid, smávvejehket daid ja báistet báistebánnos dola bajil fiervvás. Muitet vuoja báistebánnui bidjalit ovdalgo báistigoahtibehtet. Čogget gáhtuskálžžuid ja duldestahttet gievnnis dola bajil minuhta, ja borret daid. Gáhtuskálžžuid siskkoža ferte náluin čuoggut olggos go leat vuššon. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*). Dáid heive dahkat gidđat ja gidđagease. Oahpaheaddjit berrejit gávdnat heivvolaš fiervásaji ja áinnas dakkára gos leat stuorastáráid ja gáhtuskálžžut.
4. Dii águbehtet čállit turistaide diehtogihppagačča dan birra makkár biebmoarbevierut din guovllus leat. Mannet čakčat dahje dálvet čuovvut gárdástallama, guolástit guolástanšárrka mielde dahje johkafatnasa mielde gidđagease, dahje čuvvot eanadoalu muhtun áigge. Ráhkadehket filmmaid, govvejehket ja čállet dan birra maid doppe lehpet bargan, oaidnán ja vásihan, ja makkár biepmu dát vuodđoaláhusat buvttadit. Bajilčála: *Luondduriikkas borranbeavdáii*. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*). Jurdda lea ahte oahppit galget reflekeret dan birra movt luonddu evottut mearridit makkár biepmuid mii gávdnat min (dálkkádat)guovllus.



5. *Biebmu ii šatta rámbuvrras, muhto... Deavdde dan sáni mii galgá dasa! Čále cealkámuššii teavstta mas čilget gos biebmu boahtá. Mearrit ja govahala guđe agis dán teavstta lohkket leat. Čále ja heivet sisdoalu ja giela nu ahte olahat sin. (Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi). Jurdda lea ahte oahppit galget reflekteeret/smiehtadit/dávkodit movt luondduriikka eavttut mearridit makkár biepmuid mii gávdnat min (dálkkádat)guovllus ja eará guovlluin máilmmis.*

## **Bargobihtáide bargogirjjis s. 58-67**

### **Lávvonamahusat**

Bardde namaid rievttis sadjai. (Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi).

### **Gohttema ja lávostallama njuolggadusat**

**Gohttema ja lávostallama njuolggadusat** (Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi).

10 njuolggadusa (dán teavsttas):

*Gohtten ja lávostallan gáibidit njuolggadusaid ja borrandábiid mat heivejit goahtái ja lávvui.*

*Buot goahteássiin ledje dihto sajit goađis. Eamit ja isit čohkkáiga dábálaččat gurut bealde boaššumusas, dannego soai lážiiga visot biepmuid ja eará reaidduid boradeami olis. Boaššus leat visot biepmut, málesráđit ja ávdnasat mat gullet biebmodollui. Muhtun bearrašiin lea dábálaš ahte áhčči goaivu buohkaide mállása. Son gii čohkkái uskkimusas galggai fáktet dola, jus dasa lei dárbu.*

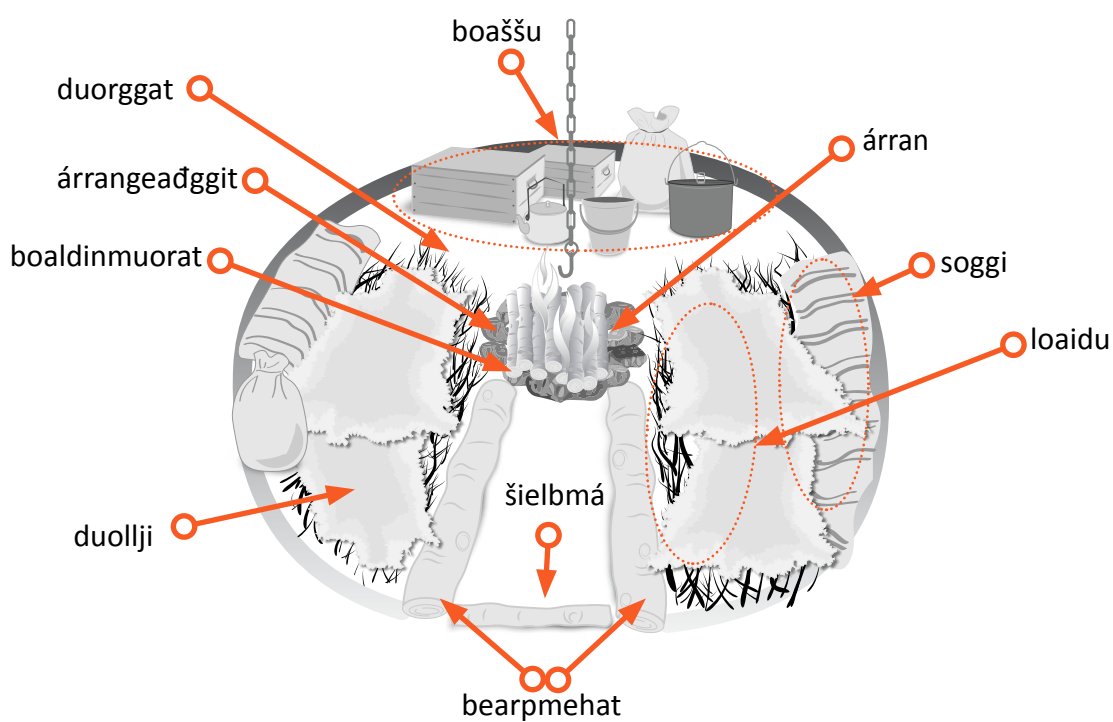
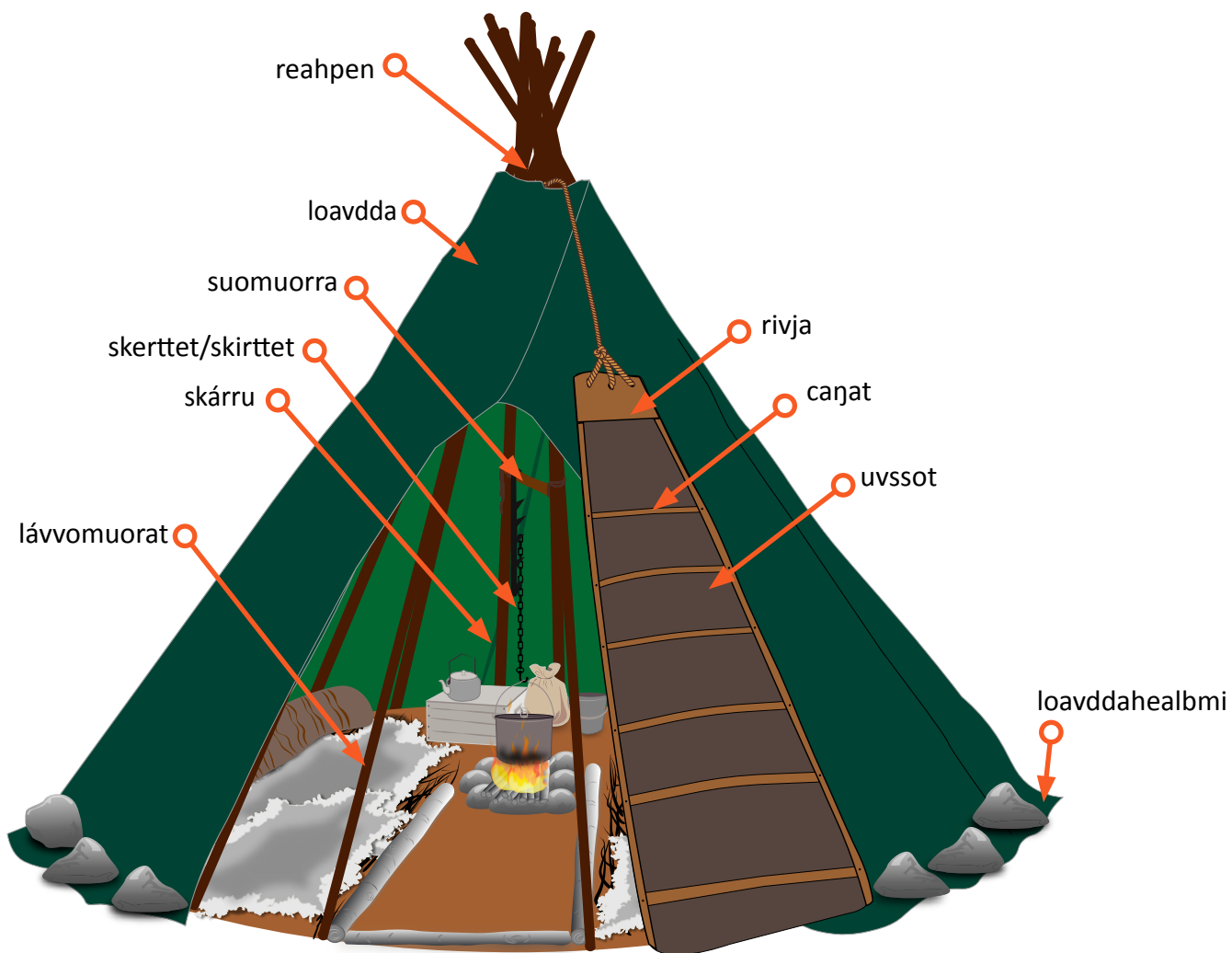
*Goahti dahje lávvu ii leat viiddis, muhto doppe galge liikká buot daguid doaimmahit. Doppe goahteássit boradedje, duddjojedje, ođde, málestedje, láibo, vuoiñastedje, máinnastedje, molssodedje, basadedje ja ollu eará. Danne lei vuogas ahte buohkat boradedje ovttas ja oktanaga. Dalle sáhte rádjat eret biepmuid ja boradanreaidduid go ledje geargan boradeames, vai eará barggaid sáhtii hommágoahtit. Go lea geargan boradeames, de galgá juohkehaš ieš bassat ja sihkkut boradanreaiddu ja rádjat dakkár sadjai boššui dahje soggái gos ieš gávdná daid go lea boradanáigi fas.*

*Jus boradettiin ferte lávus dahje goađis mannat olggos dahje sirdit, de galgá earáid sealggeduogi vázzit. Lea vuogas vai ruskkat ja guolggat eai gahča borramuššii dahje vai ieš ii gahča dollii. Jus ferte sirdit nuppi loidui, de galgá uskki geaži mannat. Dolin lei ja dál lea ain garra gielddus boaššu ja árrana badjel joreštít.*

Lassedieđut:

*Boaššu lei bassi báiki. Boaššu vuolde orui Boaššoáhká gii attii bivdoličku. Doppe vurkkodedje goavdása (rumbbu). Dološ guovžabivdináigge galggai guovžagoddi čakŋat goahtái boaššobeale loavdaga vuole, sus ledje dalle earenoamáš fámut. Earát eai ožžon boaššobeale čakŋat sisa. Muđui lei boaššu gos biebmovuorká lei ja lea. Árran lea Sáráhká gudnebáiki goađis. Dát nissonipmil lea siodnádusa eadni, gii várjala ogi ja veahkeha mánnáoažžumis. Lea goađi suodjaleaddji. Sutnje galgá oaffaruššat áragedggiid siskkobeallai borramuša ja jugástaga, ođđááigge earenoamážit káfe. Sutnje lea sierra seremoniija mii lea bistán gitta min áigái. Muđui lea buollinvárta jus dakko lávke.*

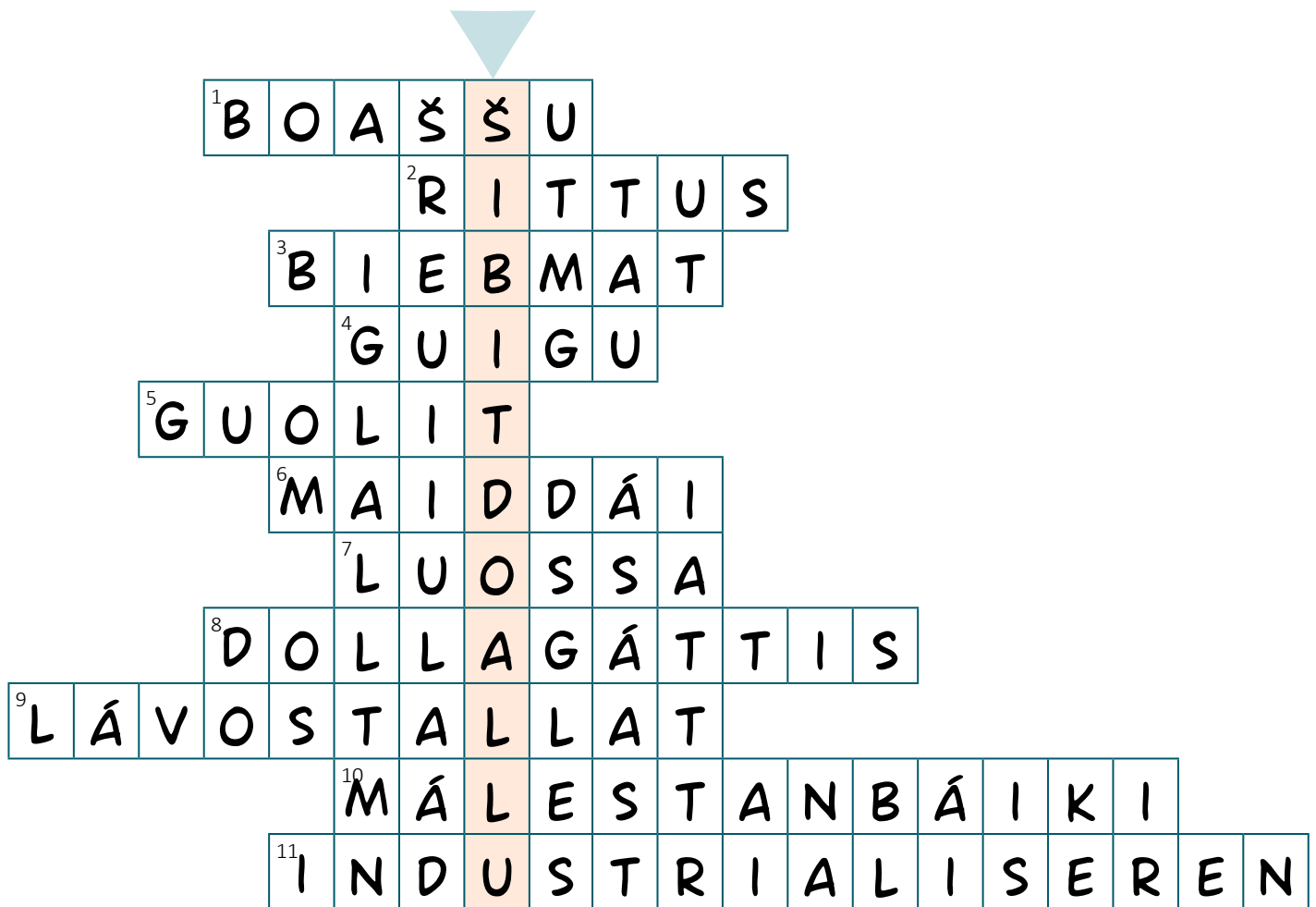
Álet-Ristina Máret/Máret Sára



### Riekta vai boastut?

Dás leat muhtun cealkagat. Muhtumat dain leat riekta ja earát fas muitalit boasttu dieđuid. Russe leatgo dieđut riekta vai boastut. Jus cealkka lea boastut, de čális rievtties dieđu. Sáhtát áinnas bargat ovttas oahppanguimmiin. (*Álbmotdearvošvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

	CEALKKA	RIEKTA	BOASTUT	RIEVTTIES DIEHTU
1	Goike máilmmiguovlluin arvá ollu ja doppe šaddet ollu iešguđetlágan šattut ja šaddosat.		X	<i>Ii arvoe ollu, ja doppe borret olbmot šattuid ja elliid mat leat heivehan iežaset goike dálkkádahkii ja lundui.</i>
2	Mii sáhttit rámbuvrras/gávppis oastit dušše biepmu mii šaddá min guovllus.		X	<i>Mii sáhttit rámbuvrras/gávppis oastit biepmu mii boahdá juohke guovllus máilmmis.</i>
3	Mearačáhcai ii dárbbáš sáltti lasihit go das lea alddis sálti.	X		
4	Dolin boradedje olbmot lih-tis, gáffaliin ja niibbiin lávus.		X	<i>Sis eai lean gáffalat, niibbit eaiige lihtit.</i>
5	Olbmot, geat orrot buolašguovlluin, borret ollu guoli ja mearaelliid.	X		
6	Aborigiinnaid borramušea-lit leat bohccot, ealggat ja heasttat.		X	<i>Kenjurut, emut ja ággarasat</i>
7	Johgáttesámit ráhkadedje čáhppesmurjjiin measttu ja jonain fas sáhpi.		X	<i>Čáhppesmurjjiin sáhpi ja jonain measttu</i>
8	Ollu mearrasámiin lei maddái návetoallu ja soames gussa, sávza ja gáica.	X		
9	Boazosámit fertejedje ieža birget go jovde mearragáddái ealuin.		X	<i>Sis ledje verddet geat veahkehedje sin.</i>
10	Sámit borret bohccos dušše čoarbbealbierrgu.		X	<i>Sámit borret bohccos visot maid sáhtta borrat</i>



Fuomáš! Vástádušat galget kongrueret gažaldagaiguin. Omd. Mearrasámit orrot... = rittus.

Vástáduš sátni vuolos: **šibitdoallu**

## **Bircobargobihtá**

Listtus leat muhtun sániit oahppogirji 4. kapihttalis. Vállje vuosttaš sáni, jorat birccu ja daga dan maid birčočalmmit čájehit. Daga seamma buot sániiguin.

*Bircogovva 2: Oahppit galget iežaset čilgehusaid čállit/iežaset áddejumi čilget. Bircogovva 6: Muhtun oahppit soitet maidái dárogiela sániid gávdnat.*

*Muhtun oahppit soitet dárbašit eambo saji bargobihtáide go bargogirji fállá. Dalle livččii buorre jus ohppiin livččii sierra čállingirji sadjosis.*

1. borranbáiki 3: bor-ran-bái-ki 6: báiki, borran, árran, birra.
2. luondu 3: luon-du 6: du, nu.
3. čakčageassi 3: čak-ča-geas-si 6: sisa, čakča, geassi, gea, sis, gassa.
4. gáhtuskálžu 3: gáh-tu-skál-žu 6: gáhtu, skálžu, su, suhtu, láhtu, skuža, skálu.
5. fuođđu 3: fuođ-đu 6:
6. verdde 3: verd-de 6: de.
7. čáhppesmuorjjit 3: čáhp-pes-muorj-jit 6: čáhppes, muorjjit, muorji, muosehit, jápmit.
8. arvevuovdi 3: ar-ve-vuov-di 6: arvi, vuovdi, vuordi, vuovdi (selger), divvu.
9. riegádanbeaivi 3: rie-gá-dan-beai-vi 6: riegáda, beaivi, deaivá, gea, geaid, rieban/rievan, gánda, bárdni, reive.
10. ruotnasat 3: ruot-na-sat 6: nuorat, suonat/suotna.

## **Gažaldagat oahppogirječállosii**

1. Manne ii leat leamaš dábálaš borrat ollu ruotnasiid ja šaddosiid Sámis? *Dannego buolaš dálkkádaga geažil eai šatta ollu šaddosat ja ruotnasat Sámis.*
2. Gos háhke dološ olbmot biepmu? *Luodus/meahcis, ja daid maid lei vejolaš šaddadit.*
3. Namut muhtun mihtilmas sámi biepmuid! *Guolli, meaddemat ja vuoivoas, guolevuodja, biergu, njuokčamat, adđamat, gumposat ja márffit, muorjjit ja muhtunlágan debbot ja stárá, muhtun ruotnasat, mielki, loahppemielki, vuostá, lákca ja vuodja, suorssát/čáhcelottit, lottemonit.*
4. Maid borret aborigiinnat? *Šattuid, šaddosiid, ruotnasiid, murjjiid, nihtiid, urbbiid ja honnega ja borramušeaillit sin guovlluin leat kenjurut, emut, krokodillat ja ággarasat.*
5. Maid borret trohpalaš arvevuoddiid eamiálbmogat? *Banánaid, ananasaid, mangoid, sitrovnnaid ja ollu eará šattuid, šaddosiid, guobbariid ja ruohttasiid, muhto sii eai bora ollu bierggu. Guolli lea dábálaš borus sidjiide.*
6. Maid borret inuihtat? *Mearaelliid nugo moršša, njurjuid ja fálláid, guliid, širráid, lottiid, lottemoniid, jieknaguovžžaid, guovžžaid, muskavuovssáid, bohccuid ja caribouaid.*

7. Masa sáhttit ávkkástallat dola? *Liekkadeapmái, vuoššamii, bassimii, čuovgan, goikadeapmái.*
8. Makkár njuolggadusat gullet gohthemii ja lávostallamii? *Oahppit fertejit čuoldit teavsttas njuolggadusaid mat leat: buot biepmut leat boaššus, juohkehaččas leat iežas borranreaidut mielde, isit ja eamit čohkkába gurut bealde boaššumusas ja dávjá lea isit gii goaivu mállása, ii leat lohpi dola/áššulárrana ii ge boaššu badjel joreštit, ferte earáid sealggeduogi vázzit jus ferte molsut saji, son gii čohkká uskkimusas galgá gohkket dola, ja juohkehaš galgá bassat, sihkkut ja rádijat iežas borranreaiddu go lea geargan borramis/boradeames.*
9. Mii lea návstu? *Mearrasámiid fanasvisti. Doppe leat maid visot reaidut maid guolásteaddji dárbaša, nugo gávvalat, váđut, áirrut.*
10. Movt sáhtta biebmui ja boradeapmi váikkuhit min identitehtii? *Dat maid mii borrat, muitalit geat mii leat ja gosa mii gullat. Mii ovtastallat ja dovdat ahte mii gullat oktasašvuhtii ja searvá.*
11. Mii lea globaliseren? *Globaliseren mearkkaša ahte gálvvut, biebmui, olbmot, ruhta, diehtu ja jurdagat johtet miehtá máilmmi.*

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

Sátnebingo: Oahppit ieža välljejit kapihtalsátnelisttus 9 iešguđet sáni ja devdet daid bingoskovvá: <http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/bingospeallu.pdf>. Oahpaheaddji lea ovdagihtii čuohppan sátnetabealla ja bidjan sániid muhtun stobii. Das son geassá sániid ovttaid mielde ja lohka ovtta ja ovtta sáni. Oahppit čuvvot mielde iežaset bingobreahtas, ja merkejit sániid maid son lea dasa čállán. Son geas vuosttamuzžan leat golbma manjalaga ráiddus, vuoitá. Son galgá dasto čállit cealkagiid távvalii ja cealkagiin geavahit sániid maiguin olahii bingo.

Dahket illustrerejuvnon kapihtalsátnegirji <https://calliidlagadus.org/do/assets/illustrerejuvnon-kapihtals%c3%a1tnelistu.pdf>. Dán sáhttet oahppit bargat joavkkuin dahje oahppanguimmiin ovttas.

Oahppit sáhttet interneahhtas ja girjiin ohcat dieđuid eará álbmogiid árbevirolaš borrandábiid ja borranbáikkiid birra, ja čállit/ráhkadit ovtastuvvon teavsttaid govaiguin. Dákkár barggu bokte besset sii bures hárbhallat sihke gáldokritihka ja gáldočujuheami/-geavaheami.

## Evttohusat lassi lohkosiidna oahpaheddjiide

SVETLANA ZABORŠČIKOVA: *Šattut Guoládaga sámiid eallimis*. Davvi girji OS. 2020

MÁRET-ÁNNE MAGGA/RISTENRÁVDNÁ MAGGA: *Borramušat bohccos* (sátnelistu). Sámediggi, Skuvlen- ja oahppamateriáladoaimmahat, SAJOS. FIN-998870 Anár 2013, [www.samediggi.fi](http://www.samediggi.fi), ISBN 978-952-441-114-1

GRETA HUUVA: *Luondu lea mu gievkkan/Naturen är mitt kök/Nature is my kitchen, Den hälsosamma samiska matkulturen/Healthy Sámi food culture*. Book and DVD, VARDA (HB) 2014, ISBN 978-01-97957-4-1

MÁRET SÁRÁ: *Luođu láhjit. Borramuš- ja dálkkasšattut* (sátnelistu). Davvi Girji OS. 2012, ISBN 978-82-7374-779-2



- KRISTINE GRØNMO (DOAIM./RED.) *Mearragáttis duoddarii – sámi borramuš institušuvnnas, Fra kyst til vidde – samisk mat på institusjon*. Davvi Girji OS. 2004
- HALDIS BALTO: *Dovdda maid borat* (sátnelistu). Davvi Girji. 2014
- KAREN MARIE EIRA BULJO: *Goadástallan ja luondduávodnasat*. Sámediggi. 2001
- JUSSE JUHAN NIILLASA GÁRE MÁRJÁ/KAREN MARIE EIRA BULJO: *Boazojahki* (Mávssolaš dološ vierut, neavvagat ja dieđut, olles jagi kaleanddarhámis, teaksta ja ollu govat govvateavsttaiguin), Riikkaidgaskasaš Boazodoalloguovddáš, *BIRGEN* Árbevirolaš máhttu ja oahpaheapmi, Boazoealáhusa nissonfierpmádat, Davvi Girji OS 2016, ISBN 978-82-329-0021-3, [www.davvi.no](http://www.davvi.no)
- SOLVEIG JOKS JA STEINAR NILSEN: *Monnen ja lubmen mearrasámegielas ja muitalusain*. Sámis nr 31/2020, s. 16-21. [www.samifaga.org](http://www.samifaga.org)
- STEINAR NILSEN OG JON EGIL NILSEN: *Den sjøsamiske gård. Bo- og ressursområder i Olderfjord og Smørfjord i gammel tid/Mearrasámiid dállu, Ássan- ja ressursaeanađagat Leaibevuonas ja Smiervuonas dolin*. Sjøsamisk Tun. 2020
- MARIT MIKKELSDATTER EIRA MURUD: *Jahki Sámis. Luondduolbmo birgen* (sátnelistu). ČálliidLágáđus. 2012, ISBN 978-82-8263-047-4
- Tradisjonsmat fra Nord-Troms*, utgiver Mattradisjoner i Nord-Troms AS, Sørkjosen, 2018, ISBN 978-82-303-3884-1
- HEIKEN MÁREHA/MARIT G. BONGO gihpa: *Bohccobierggus mállásat*. Gihppaga ovdasánis: Dán girjii gávnnat rávvagiid juohkebeaivválaš sámi bibmui. Muhto leat maidđái rávvagat biepmuide mat heivejit doaluide. Lea jurdda ahte girji galgá leat veahkkeneavvun sutnje gii háliida oahppat bohccobierggu ráhkadit. Sávvamis lea ahte girji fuomášuhtá bohccobierggu vejolašvuđaid. Girjii leat eanas rávvagat sámi árbevirolaš biepmuide. Muđui leat girjii maidđái rávvagat ođđa áigásaš biepmuide.
- Mearrasámiid biebmoráhkadanneavvagat: : [https://nordligefolk.no/sjosamene/mat-og-oppskrifter-2/oppskrifter-med-innmatoppskrifter/?fbclid=IwAR2f2EPU1mZDFezBJGFATNKGhc-NyMypAc-CaFzKLHCh6xXYGc\\_2pTyX34Vw](https://nordligefolk.no/sjosamene/mat-og-oppskrifter-2/oppskrifter-med-innmatoppskrifter/?fbclid=IwAR2f2EPU1mZDFezBJGFATNKGhc-NyMypAc-CaFzKLHCh6xXYGc_2pTyX34Vw)
- Dološ sámi beassášmeassut (gáibida sisaloggema): <https://samimag.no/sme/oddasat-sme/dolos-sami-beassasmeassut/?fbclid=IwAR0QXfj5CFEIVc-bftGNWngqh6Ut9apA6mEMvFXMXfV-H6cPHvK1FmutKugI>
- ANITA PONGA: *Biebmu ja dálkkas - Food & Medicine - Föda & medicin - From Sápmi. Lavvo Sami Art & Nature*. 2020
- Biebmu ja dálkkas luondduriikkas: [https://www.nrk.no/video/mat-og-medisin-i-naturen\\_165367](https://www.nrk.no/video/mat-og-medisin-i-naturen_165367)
- Guhppármális og torsketunger: Svein Leiros: [https://www.youtube.com/watch?v=nt1epsiYe-kE&fbclid=IwAR00tyX9OIKUD351qzoDco3iAovdpcp2djlkwPn30\\_YxsSpULvlKd1rXWbg](https://www.youtube.com/watch?v=nt1epsiYe-kE&fbclid=IwAR00tyX9OIKUD351qzoDco3iAovdpcp2djlkwPn30_YxsSpULvlKd1rXWbg)
- HAGEN, HELGE: *Mat på tur*. Boksenteret konsept. Oslo. 2005

PER MOMRAK, ØYSTEIN VEGGE & ELLEN LANDE GOSSNER: *Mat i det fri*. Selja. Førde. 2010

Boskka birra: [http://verdensmat.no/?page\\_id=2906](http://verdensmat.no/?page_id=2906)

Arctic Council, Association of World Reindeer Herders ja ICR: *EALLU – Indigenous Youth, Food Knowledge & Arctic Change*.

## **Evttohusat lassi lohkosiidda ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii**

ОАҺПТII ИҢГÁ/INGA GUTTORM: *Jávrebivdu*. Davvi Girji. 2019

ÁSLAT HOLMBERG: *Johkabivdu*. Davvi girji. 2019

HALDIS BALTO: *Dovdda maid borat* (sátnelistu). Davvi Girji OS. 2014

GUN MARGRET UTSI: *Niestesjidh Niesteboazu*. ČálliidLágádus. 2016 (odđa stuoriduvvon girji)

# Biebmoávdnasat, eallindábit ja dearvvašvuohta

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

Ii mihkkege dutkojuvvo nu ollu ja viidát go biebmu ja dearvvašvuohta. Gažaldagat leat ollu ja vástádusat mánggabealagat. Galgatgo unnidit gallehuvvon buoiddi biebmodoalus? Galgatgo oalát lihccut karbohydráhtaid? Ii leat álki diehtit mii lea riehta. Dássáži čájehit dutkanbohtosat ahte olmmoš berre árvvoštallat maid borrá ja geahččat bearrái ahte dan biepmus maid borrá lea buorre kvalitehta/buorre buvtta/dearvvašlaš ja ahte dat lea mánggabealat. Berrešii garvit biepmuid maid biebmoindustriija lea ráhkadan beallegárvisin (ng. prosesserejuvvon biebmu/doaimmahuvvon dahje gieđahallon biebmogálvu) midjiide dohppet rámbuvrras/gávppis, ja baicce ieš ráhkadit biepmu vuodđoávdnasis, omd. guolis, bierggus ja ruotnasiin. Seammás lea namuhan veara ahte ollu gárvesbiebmu maid mii rámbuvrras/gávppis oastit lea biebmoindustriija ráhkadan seammaláhkái go mii livččiimet vuodus daid ráhkadan. Dát guoská earenoamážit mielkebuktagiidna, vudjii ja ollu gordnebuktagiidna.

Dutkamušat čájehit ahte Norgga álbmot lossu ja mis leat ain ollu hástalusat álbmoga biebmodoalu ja beaivválaš lihcadeami hárrái. Norgga álbmoga ruovttuin leat stuora erohusat biebmodoaluid dáfus. Ollu oahppit eai borat maidege olles skuvlabeaivvis, go sii heahpanaddet niesttis mii ii leat doarvái dearvvašlaš ja mánggabealat, dahje sii eai liiko dasa maid ruoktu fállá. Dearvvašvuodadutkit ávžžuhit politihkkáriid daid dutkanbohtosiid vuodul láchčit dili nu ahte skuvllat sáhttet buot ohppiide fállat dearvvašlaš iditbiepmu ja/dahje beaivebiepmu, ja sihkkarastit ahte oahppit lihkadit unnimusat diimmu beaivái. Skuvla lea servodatásahus mii ferte leat diđolaš iežas stuorra váikkuhanvejolašvuodas ja dan mielde váldit oasi ovddasvástádušas bajášaddi buolvvaid dearvvašvuodas.

Ollu sámiin lea ain vejolaš viežžat biepmu luonddus, ja fievrredit biebmodoalu mas ráhkkanahhtit ja ráhkadit biepmu vuodus. Muhtumiin ii leat dat vejolašvuohta, muhto fertejit oastit buot rámbuvrras/gávppis. Hoahpus ja dilihisvuodas lea álkit maidái dohppet ilduin ja jiekŋabovssain beallegárves dahje gárves biepmuid. Oahppit galget skuvlavázzináigodagas oahppat ráhkadit biepmu vuodus, ja válljet dearvvašlaš biebmogálvvuid. Dan bokte oahppá *eallinhálddašeami*. Danne sii fertejit oahppat mat dearvvašlaš eallin- ja borrandábit leat, ja hárhallat ja oahppat daid čuovvut. Skuvla sáhtta váikkuhit dasa iešguđetláhká, omd. geahččat bearrái ahte buot oahppit vásihit buori oahppobirrasa, ahte lea buorre oktavuoha ohppiid gaskka, ja ahte sii boradit ovttas liekkus ja fátmasteaddji birrasis.

## Biebmoávdnasat

Olbmo rumaš dárbbáša rievttis biepmu jus galgá stuorrut ja bissut dearvvašin. Buot biebmui lea seaguhuvvon kemijalaš ávdnasiiguin maid olmmoš dárbbáša, ja maid ferte borrat vai rumaš ahtanuššá. Leat guhitta válđoávdnasa maid mii dárbbášit; *karbohydráhtat, buoidi, proteiinnat, vitamiiinnat, minerálat, ja čáhci*. Biepmus maid mii borrat ja juhkat fertejit leat doarvái dát ávdnasat jus rumaš galgá veadjit ja bissut veajuid alde. Mis leat gávccii biebmogálvojoavkku maid juohkit biebmoadnasiid ja biebmolašlájaid mielde. Daid gaskkas mii berret ráhkkanahhtit mánggabealálaš vahkkosaš biebmoadalu mas oažžut visot biebmoadnasiid maid mii dárbbášit. Mii berret válljet guoli borrat unnimusat guktii vahkkus, ja ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid beaivválaččat. Čáhci čuovvu ollu biebmogálvvuid mielde maid mii borrat, muhto anjke berret juhkat čázi. Čáhci ii namuhuvvo muđui sierra biebmoadnassin biebmogálvojoavkkuin das vulobealde.

## Biebmogálvojoavkkut ja daid biebmoadnassin doallu

### Mielki, mielkebuktat ja vuostá

Mielkki, mielkebuktatiid ja vuostá mii borrat ja juhkat hui ollu min árgabeaivvis, ja daid mielde mii oažžut ollu vitamiiinna B2, kalsiuma, proteiinnaid ja jode/jutta. Mii ávžžuhit válljet čoavddaráigebuktatiid, go dalle unnida váralaš buoidi, muhto dattetge oažžu doarvái ollu dain dearvvašlaš biebmoadnasiin. Mii berret beaivválaččat borrat unnimusat golbma poršuvnna mielkebuktatiid, ja áinnas lohppehuvvon mielkki nugo yoghurtta dahje loahppemielkki main leat buorit mielkesuvrebakteriijat. Mielki ja mielkebuktat galget vurkkoduvvot jáldosis, muđui sáhttet bohciidit váralaš bakteriijat. Gusamielki njuolga gusas berre liekkaduvvot ovdalگو dan juhká. Pasteuriserejuvvon (liggejuvvon) mielkkis eai galgga šat leat mikroorganismmat mat sáhttet buvttihit infekšuvdnadávddaid.

<https://forskning.no/forebyggende-helse-opplysningskontoret-for-meieriprodukter-partner/kan-vaere-farlig-a-drikke-melk-som-ikke-er-pasteurisert/467588>

### Biergu ja monit

Biergu addá mávssolaš proteiinnaid rupmašii. Olbmorumaš dárbbáša proteiinna jus oba galgáge eallit ja stuorrut. Dan sáhtta lohkat rupmaša diilageadgin/geadjejuolgin maiguin nanne earret eará buot dávttiid, siskkožiid, dehkiid, gaccaid ja vuovttaid. Unnán proteidnaborran váikkuha ahte deahkit nohket ja geahnohuvvet, njoammudávddat ožžot jođáneappot coavcci ja olmmoš obbalaččat veadjá hejot. Proteidnasisdoallu lea sullii ovttá mađe dain biergosorttain maid birra dás čálle, ja erohus vuoivasis ja bierggus ii leat stuoris. Biergu ja vuoivvas sisttisdoallet sullii seamma mađe proteiinnaid go guolli. Bierggus mii oažžut maiddái A- ja B-vitamiiinnaid ja buoidi. Monis lea maid ollu proteidna, muhto ii ollásit nu ollu go bierggus ja guolis. Buoidesisdoallu monis lea sullii bealli jus buohtastahtta buoiddes biergguin.

Bierggus ja guolis leat C-vitamiiinnat, muhto ferte borrat oalle ollu jus ii bora eará C-vitamiiidnabuktatiid. Bohccočoliin ja -varas leat maid C-vitamiiinnat ja ruovdi.

### Guolit ja skálžoeallit

Guliin ja mearaelliin leat ollu ávdnasat mat leat dearvvašlaččat olbmorupmašii. Dábáleamos soaitá leat buoidi mii guolis lea, nu gohčoduvvon omega-3 (gávdnojit guovtteláaganat; marin omega-3 ja šaddoomega-3). Muhtun guollešlájain lea eanet buoidi go eará šlájain. Sallit lea

earenoamáš buoiddes guolli, ja das leat áiggiid čađa ráhkadan guolevuoja. Dorskeguolit (dorski, diksu, sáidi) leat guoirasat, ja guolecuohpas ii leat nu ollu buoidi. Dain lea vuoddjás vuoivvas, ja earenoamážit dorskevuoivasis ráhkadit guolevuoja (trána). Eará mearaelliin maid lea iešguđetge mađe buoidi; skálžžut ja áhkárguolit leat vuoddját ja reahkat, reabbát ja hummerat fas vuojaheamit. Luossaguolit (luossa, valas, guvžá, dápmot, rávdu) ges leat buoiddit, dain lea ollu buoidi háddjut cuohpas. Biebmoguolis, mii ii ieš beasa válljet borrosa, sáhtá heivehit buoiddi fuođđariid bokte. Daidda addetge fuođđariid maidda lea biddjojuvvon earret eará guolevuodja. Čuovža ja hárri/soavvil maid leat luossaguolit, muhto leat guoira šlájat ja dain lea vilges cuohppa.

Guolebuoidi dahje -vuodja lea dearvvašlaš omega-3 buoidesuvrriid geažil. Dat váikkuhit olbmo seallaide ja bisuhit váimmu ja varrasuonaid dearvašeabbon. Buoiddes guliin lea maid ollu árvvolaš/mávssolaš A-vitamiidna ja D-vitamiidna. A-vitamiinna váldodoaibma lea nannet dávttiid ja bániid ja bisuhit daid čavddisin. D-vitamiidna dahká ahte čoalli nagoda kalsiuma ávkkástallat, ja kalsium dat leage hui dárbbášlaš dávttiid ja bániid nannet. Olbmorumaš sáhtá maid ieš ráhkadit D-vitamiinna, muhto davimus guovlluin dušše geassebealis jagis. Go beaive-suotnjarat gordet/liggejit liikki ja rumaš lea dearvvaš, de dat ráhkada D-vitamiinnaid. Lihkus lea nu ahte skábman go dáppe davviguovlluin ii oidno beaivváš, dalle leat buoiddes guolit oažžumis mearas; dorski mas lea vuoddjás vuoivvas, sallit mii juo lea hui buoidi, ja bálddis mii maid lea oalle buoidi. Siseatnamisges leat bivdán dápmohiid ja rávdduid mat dálveáigge leat buoiddes guolit. Dan láhkái leat davviálbmogat birgen jus vel mánnga mánu ii leange beaivečuovga D-vitamiidnagáldun.

Guollebuktagiin lea ollu proteiidna. Olbmorumaš dárbbáša proteiinna jus oba galgáge eallit ja stuorrut. Dan sáhtá lohkat rupmaša diilageađgin/geađgejuolgin maiguin nanne earret eará buot dávttiid, siskkilušaid, dehkiid, gaccaid ja vuovttaid. Unnán proteiidnaborran váikkuha ahte deahkit nohket ja geahnohuvvet, njoammudávddat ožžot jođáneappot coavcci ja olmmoš obbalaččat veadjá hejot.

Muđui leat guolis maid eará vitaminnat ja ávdnasat mat leat dárbbášlaččat olbmo veadjimii ja dearvvašvuhtii (selen, jod, vitamin B12).

### **Gordnebuktagat**

Eatnašat mis borret láibbi goit oktii dahje moddii beaivái, ja lea dan dáfus mávssolaš oassi min biebmodoalus. Dábáleamos gordnesorttat leat hávvar, nisut, bivgi ja rogaš, muhto globaliserema bokte leat maiddái eará gordnesorttat leavvan Norgii, omd. máisa. Gordni millejuvvo ja dan millen-dássi muitala man roavis dat lea. Go mille gortni, de báhcá garra maid mii gohčodit «kli» ja dan sáhtá oastit sierra buvtan, dahje dat báhcá orrut roavvajáffuid siste. Jus dan váldá eret, de šaddá gordni fiinnajáffun, dahje raffinerejuvvon (nálástuhtton/ráidnejuvvon) jáffun. Hávvaris ja máissas lea eanemus buoidi, nisuin lea fas eanemus proteiidna. Rogažis, bivggis ja hávvaris lea eanemus sáras. Muđui leat dain dehálaš biebmovávdnasat nugo tiamin, folat, ruovdi ja selen. Roavva gordnebuktagiin leat ollu eambo biebmovávdnasat go raffinerejuvvon gordnebuktagiin. Dutkan čajeha ahte ollesgordne-/roavvagordnebuktagiid geavaheapmi unnida váibmovigiid, diabetes 2 ja borasdávdda, ja borasdávdda bahtačolis. Roavvagordnebuktagat sáhttet maid váikkuhit rupmaša deaddobalánsii. Norgga dearvvašvuodaeseválddit ávžžuhit danne min borrat ánnas sullii 70-90 g roavvajáffuid, dahje omd. njeallje roavvaláibevajahasa beaivválaččat.



### **Ruotnasat, šaddosat ja muorjjit**

Ruotnasiid ja šaddosiid bokte mii oážžut vitaminnaid C ja E, minerála folata ja biebmosárrasa. Dearvvašvuodaeiseválddit ávžžuhit min borrat birrasiid 500 g ruotnasiid ja šaddosiid beaivválaččat, ja bealli das berrejit leat ruotnasat. Dutkan čájeha ahte ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid borran unnida vára oážžut váibmovigiid ja dábálaš borasdávdašlájaid. Liekkaduvvon, hermetiserejuvvon ja galmmihuvvon ruotnasiin, murjiin ja šaddosiin leat seamma ollu biebmoávdnasat go varas ruotnasiin, murjjiin ja šaddosiin, muhto muhtun vitaminnat sáhttet jávkát vuosšamis ja jieknudeamis. Muite ahte ruotnasiid, murjjiid ja šaddosiid sáhttá bidjat ruitomállásiidda, pizzaide, sovssaide ja bajálušaide.

### **Margariidna, vuodja ja olju**

Maiddá margariidna, vuodja ja olju leat min beaivválaš biebmodoalus. Margariinnas, vuojas ja oljuin lea ollu energiija, muhto maiddá ollu buorit gearddagallekeahes, dahje mángii-gallekeahes (flerumettet) buoidesuvrrit nugo linolsuvri, linolensuvri ja vitaminnat maid mii olbmot dárbbasit. Olles 60 % dain buriin buoidesuvrriin oážžut mii margariinna ja oljjuid bokte. Mii berret välljet golgi margariinna mas lea raps-, beaivvášlieđde-, oliiva- dahje soyaolju ovdalii garra vuodjašlájaid nugo gusavuoja dahje garra margariinna main leat ollu gallehuvvon buoidesuvrrit ja transbuoidi. Transbuoiddi oážžut go gallekeahes buoidesuvrriin ráhkadit gallehuvvon buoidesuvrriid, ja buoiddi iešvuohta rievdá ja šaddá garraset dahje čavdáset. Jus borrá ollu dahje beare garra vuodjašlájaid, de dat sáhttet váikkuhit alla kolesterolvodaga varrii, ja dalle lea bahá oážžut váibmovigiid.

### **Niehtit ja siepmanat**

Niehtit ja siepmanat leat eahpitkeahhtá dearvvašlaččat ja dain leat ollu buorit biebmoávdnasat. Dain leat heakkadehálaš buoidesuvrrit omega-3 ja -6, maid mii fertet oážžut biepmus, dannego rumaš ii máhte ieš daid ráhkadit. Dain lea maid ollu dearvvašlaš gallekeahes ja oktii-gallekeahes (enumettet) buoidi. Walnihtiin leat dakkárat earenoamáš ollu. Nihtiin ja siepmaniin lea maiddá ollu proteiidna, namalassii min árvvoleamos proteiidnagáldu šattuun. Lassin leat sáras/fiber, vitaminnat ja minerálat (E-vitamiidna, ruovdi, kalsium ja magnesium). Ferte gal atnit muittus ahte dain lea ollu energiija/kalorijiat, nu ahte mii eat berre borrat earágo sullii čorpma dievva beaivválaččat. Sáhttá botkkuhit iditborramuš-rievnnaid ala, šattosaláhttii, yoghurtii ja maiddá láibedáigái. Vállje áinnas nihtiid ja siepmaniid maidda ii leat lasihuvvon sálti.

Ollu olbmot eai gierdda nihtiid, ja sáhttet duođalaččat buohccát daiguin. Oahpaheaddji berre diehtit ollu niehtteallergiija birra, ja diehtit leatgo sus oahppit geat eai gierdda daid.

### **Sohkarbuktagat**

Sohkkara mii dájvja gohčodit «guoros kalorijian» dannego dain lea dušše energiija, muhto ii mihkkege biebmoávdnasiid. Jus mii borrat dájvja ja ollu sohkarjálgošiid ja gáhkuid, de sáhttit mii «vajálduhttit» borramis/boradit, dahje duvdit eret dábálaš biepmuid. Dalle eat oaččo doarvá biebmoávdnasiid ja oážžut menddo ollu «jođánis» karbohydráhtaid/stirdi. Badjelmeare karbohydráhtat/stirdi vurkejuvvojit min rupmašii ja šaddet dađistaga buoidin, ja dalle lea bahá lossut ja buoidut. Eará ágga sohkkara unnideapmái lea bániid seastit ja daid bisuhit dearvvašin. Sohkar lea lunddolaš ávnnas ja dan oážžut sohkarbohccii (raffinerejuvvon sohkar), šaddosiin (šaddosohkar ja glukose) ja mielkkis (mielkesohkar). Raffinerejuvvon sohkar lasihuvvo ollu gárvves ja beallegárvves biepmuide maid mii fidnet rámbuvrrain oastit.

Gáldu: matportalen.no - Informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter

## Dálá rávvagat

Lea buorre boradit jeavddalaččat juohke beaivve, ja álgit iđitborramušain. Dalle bissu suolbmudeapmi ja dássedis varrasohkar buoremusat.

Dábálaččat mii fertet boradit sullii njelljii beaivái. Ii dárbbáš borrat lihka ollu juohke boradeapmái, muhto biebmui berre leat dearvvašlaš ja mánggabealat.

Leage diđolaš man ollu dus lea juohke biebmossorttas. Ruotnasat ja šattut galggaše leat lunddolaš oassin juohke borramis/boradeames. Gaskabeivviin sáhtát juohkit tallarkka golmma oassái; 1/3 ruotnasat, 1/3 vuššon buđet, ollesgordneriissat dahje ollesgordnepasta, 1/3 guolli, biergu dahje vegetárorramuš mii vástida gaskabeivviide, ja mii lea guoli dahje bierggu sajis.

### Iđitborramuš – energiija/alva iđđedis

Eatnasat dárbbášit borrat iđđedis jus rumaš galgá ahtanuššat ja doaibmat. Jus ii leat borramiella, sáhtát juobe eahppela dahje gehppesyogurttage borralit, dahje máihle- dahje mielkeglása jugistit. Sáhtát maid lágidity ja ráhkadit iđitniesti maid válddát mielde veaháš mañnelii. Iđitborramuš sáhtá leat

- nuppi vuoru roavva gordneseaguhus dahje hávvarbuvru, ja nuppi vuoru roavvaláibi dahje smierruláibi/garraláibi. Lassin feara makkár bajuš vai oaččut biebmoadvnasiid maid dárbbášat. Vállje gehppes mielkebuktagiid gordneseaguhusaide ja buvrui.
- vällje áinnas gehppes dahje dipmá margariinna.
- vällje guollebajoža.
- vällje vuojahis vilges- ja ruškesvuosttáid, omd. prim ja cottage cheese.
- vällje biergobajoža masa ii leat lasihuvvon mihkkege.
- Ozat čoavddaráige-buktagiid.
- šattut ja muorjjit heivejit bajožin, nugo banána, eahppel ja eananmuorjjit.
- ruotnasat nugo tomáhta, gurká ja saláhtta heivejit bajožin dahje lassin.
- bora áinnas ruotnasiid lassin juohke háve go borat láibbi.
- soames háve lea buorre borrat majonesa go das lea buorresorttat buoidi.
- muorjemeasttus berre leat unnán sohkar. Varas dahje galmihuvvon muorjjit veaháš honnegiin ja kanelain leat maid buorit.
- ráddje sohkaraddjás ja buoiddes šuhkoláda- ja niehttebajožiid meari.
- sohkarkeahtes máihli, gehppesmielki dahje deadja leat buorit juhkosat.

### Beaiveborran – ođđa návccat beaiveguovdil

Buorre borramuš gasku beaivvi addá ođđa návccaid, ja bisuha bargomovtta ja -miela/áñgirusšama.

- Niestin beaiveborramii/-boradeapmái sáhttet leat roavva láibebuktagat, dat bisuhit gallásin guhkit.
- bajožin nuppi vuoru guolli, kalkuna, vuoncábiergu dahje eará biergobajuš, ja nuppi vuoru vuostá dahje monni. Ruotnasat ja šattut leat maid buorit.
- saláhtta mas leat ruotnasat, biergu, monni dahje guolli, ja roavva láibi lassin.
- omeleahtta mas leat ruotnasat ja vuoncábiergu dahje spinnečoarbbealbiergu.
- ruotnasat ja šattut juohke borramii, ja vaikko gehppesyogurta beaiveborramis oassin.
- váldde áinnas ievttá gaskabeailoahpaid mielde maid liggestat mikroommanis, jus dakkár lea olámuttus.
- gehppesmielki, čáhci, máihli dahje deadja leat buorit juhkosat.

## **Gaskabeaivvit**

Gaskabeivviin leat dábálaččat eará biebmogálvobuktagat go iđit- ja beaiveborramušas.

Gaskabeaivin sáhttet leat

- ruotnasat (varas, vuššon, ommana siste báistojuvvon dahje wokkejuvvon) leat lunddolaš oassin gaskabeivviin. Galmmiuvvon ja hermetiserejuvvon ruotnasat leat lihka buorit.
- buđehat, risenat, pasta, bivgerievnnat, couscous dahje bulgur leat buorit evttohusat gaskabeivviide.
- báhput, linsat ja earttat doibmet bierggu ja guoli sajis, muhto heivejit maid lassin.
- bora guoli 2-3 geardde vahkkus gaskabeaivin, nuppi vuoru buoiddes guoli nugo luosa ja sallida, ja nuppi vuoru guoira guoli nugo dorski ja sáiddi. Galmmiuvvon/jiekŋu- duvvon guolli lea seamma buorre go varas guolli.
- vállje vilges bierggu ja buoiddehis bierggu mas lea unnán sálta.
- ráddje giedahallon/prosesserejuvvon bierggu ja rukses bierggu (gusa-, spiinne- ja sávzza- bierggu) meari 500 grámmii vahkkus. 500 g dahká sullii 2:id gaskabeivviid ja veaháš bajoža.
- bierggu sajis sáhtát borrat báhpuid, ruotnasiid dahje guoli.
- eanet ruotnasat dahket borramuša dearvvašlašbun.
- vállje čoavddaráige-buktagiid. Dain lea unnit sohkar, sálta ja buoidi, eambo ollesgordni ja fiber/sáras go eará sullasaš buktagiin.
- jus geavahat buoiddi sovssas, de mudde meari ja geavat dipmá margariinna dahje oljju.
- dressingas/álmmis/butnjosis berre leat yogurta, kesam dahje gehppes loahppelákca vuodđun/vuodđooassin. Gávdnojit ollu buorit beallegárvves ja gárvvesbuktagat.
- máistagat addet ollu ja njálgga mágu, ja de ii dárbbas nu ollu sálta ge geavahit.
- varas muorjjit ja šattut bajálužžan.
- jugusin heive čáhci buoremusat. Bija áinnas murjjiid, gurkká, sitrovna dahje lime juhkančáhcai.

## **Eahketborramuš**

Borramušrávvagat leat sullii seamma go iđitborramuššii; roavvaláibi dahje smierruláibi bajožiin, hávvarbuvru dahje gordneseaguhus yogurttain ja murjjiiguin. Ruotnasat, muorjjit ja šaddosat lassin.

## **Snoahpamuš**

Jus lea guhkes áigi borramiid gaskkas, de sáhtta snoabihit juoidá vai mokta ii gahča ja vai bisuha dássedis varrasohkkara. Dávja oahppit leat nelgon go jovdet ruoktot skuvllas. Dalle lea álki borrat buđetlasttaid, gárvves pizzaid, njálgošiid ja eará biepmuid mat eai leat dearvvašlaččat, ja maid galggašii dušše vahkkoloahpaid borrat veaháš. Dán birra sáhtta váhnenčoahkkimis hállat ja ávžžuhit sin baicce oastit ja diktit skábiin orrut ja fállat

- šaddosa dahje ruotnasa (eahppel, rušpi, niehtit)
- láibevejahasah dahje smierruláibevejahasah bajožiin
- buoiddehis yogurta
- goikešaddo- ja niehteseaguhusa

## Guovddáš doahpagat

**biebmoávnna** *næringsstoff*  
**biebmogálvojoavku** *matvaregruppe*  
**eallindáhpi** *levévane*  
**eallinvuohki** *levemåte*  
**borrandáhpi** *spisevane*  
**heakkadehálaš** *livsnødvendig*  
**ávkástallat** *nyttiggjøre*  
**ávžžuhit** *anbefale*  
**manimuš/monimuččat** *nyre*  
**vuoigŋašat, vuoigŋamaččat** *hjernen*  
**vuorká** *lager*  
**aminosuvrrit** *aminozyrer*  
**báhput** *bønner*  
**caggat** *stoppe*  
**gulahallat** *kommunisere, snakke sammen*  
**buoidesuvrrit** *fettsyrer*  
**sosiála buorredovdu** *sosial velferd, føle at man har det bra og fungerer bra sammen med andre, har venner og familie*  
**veadju** *ork, klare*  
**oktonasvuohhta** *ensomhet*  
**mokta** *humør*  
**ovttastallan, servvoštallan** *samvær, være sammen*  
**biebmogálvojoavko-**  
**tabealla** *matvaregruppe-tabell*  
**gallehuvvon buoidi** *mettet fett*  
**gallekeahtes buoidi** *umettet fett*  
**gearddagallekeahtes/máŋgii-**  
**gallekeahtes buoidi** *flerumettet fett*  
**oktii-gallekeahtes buoidi** *enumettet fett*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hástalit ohppi-id smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

1. Dovddat go dan guhtta biebmoávdnasa?
2. Mat leat min biebmogálvojoavkkut?
3. Mat leat dearvvašlaš eallindábit?
4. Mat leat dearvvašlaš borrandábit?



## ML20S gealbomihttomearit

Kapihttal 5; *Biebmoávdnasat, eallindábit ja dearvvašvuohta*, gokčá biebmu ja dearvvašvuohtafága ML20S čuovvovaš gealbomihttomeriid 7. ceahki maŋŋá:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- čájehit oktavuodaidd gaskal biebmogálvojoavkkuid ja biebmoávdnasiid mat leat dehálaččat buori dearvvašvuohtii. Dása gullá fágaidrasttildeaddji fáddá: [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#).

Guovddášelemeanta: [Dearvvašvuođaovddideaddji biebmodoallu](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• makkár ávdnasat biepmus leat</li><li>• makkár biebmogálvojoavkkut mis leat</li><li>• mii dearvvašvuohta lea</li><li>• mat dearvvašlaš eallindábit leat</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/Árvvoštallan</b>	Oahppi ádde ja máhtta biebmogálvojoavko-tabealla aktiivvalaččat geavahit go pláne ja láhčá dearvvašlaš beaivebiepmu. Bargá ovttas oahppanguimmiin. DHML-skovvi, <a href="http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf">http://www.calliidlagadus.org/govat/doc/dhl_skovvi.pdf</a> . Bargogirji.
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	Ovdanbuktit ceahkis, plánet ja ráhkadit čájáhusa teavsttaiguin ja govaiguin, plánet ja láhčit dearvvašlaš beaivebiepmu, lohkat, čállit meroštallamiid, digaštallat, bargogirjii bargobihtáid čoavdit, lohkat oahppogirjii, lohkat novealla («Evttohusat lassii lohkosiidá ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii»).

## Heivehit oahpahusa

Oahppit galget diehtit ahte biepmus leat muhtun ávdnasat, diehtit daid namaid ja man láhkái dat leat ávkin midjiide. Biebmoávdnasat čájehuvvojit oahppogirjii čuoggáid bokte ja muhtumiid letne personifiseren s. 114-119. Oahppit (dii ovttas) sáhttet maiddái lohkat s. 113 movt rumaš ávkkástallá biebmoávdnasiid, ja dasa ráhkadit omd. sárggusráiddu dahje girjjáža.

S. 126-129 sáhtta leat vuolggasadjin tabeallaid lohkgaohtimii ja dain viežžat dieđuid. Lea doarvá dovdat tabealla mii oahppogirjii lea. Ii dárbbas <https://matvaretabellen.no/> siidduide mannat jus dat lea váttis, ja ii leat láddan energiija hivvodagaid lohkgaohtit. Áibbas konkrehta gaskkustit dan maid válljet borrat árgabeaivvis ja dearvvašlaš eallindábiid.



## Vuodđogálggat biebmu ja dearvvašvuohta-fágas kap 5

Vuodđogálggat	X	Mán láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Ságastit ja digaštallat (BB 4 oahppogirjjiis).
Máhttit čállit	X	Čilget/meroštallat dearvvašvuođa ja eallindábiid (BB bargogirjjiis: Maid don borat ovtta vahkkus?, Dearvvašlaš eallindábit, Mu eallindábit, Beaivebiebm).
Máhttit lohkat	X	Lohkat tabeallaid oahppogirjjiis, <a href="https://matvaretabellen.no/">https://matvaretabellen.no/</a> . BB bargogirjjiis: Biebmoávdnasat, Biebmogálvojoavkkut, Dearvvašlaš eallindábit, Beaivebiebm, Duođalašmeattáhusat čállošis, Ruotnasborran-lávlla, Lášmmohallanbingo, Gažaldagat oahppogirječállošii. Dahkat sárggusráiddu biebmosuolbmudeamis (gč. «Heivehit oahpahusa»). BB 1 oahppogirjjiis.
Máhttit rehkenastit	X	Rehkenastit iežas beaivválaš biebmóávnashivvodaga <a href="https://matvaretabellen.no/">https://matvaretabellen.no/</a> neahttasiiddus (BB bargogirjjiis: Biebmoávdnasat. Stuorát oahppit sáhttet rehkenastit/gávnnaht man ollu biebmóávdnasat leat juohke 100 g).
Digitála gálggat	X	Oahpásmuvvat dasa movt geavahit <a href="https://matvaretabellen.no/">https://matvaretabellen.no/</a> go áigu iskat iežas biebmódoalu (BB bargogirjjiis: Biebmoávdnasat).

### Vuodđogálggat

## Cavgileamit álggaheapmái

Sáhttibehtet ráhkadit iežadet skoviid main lea oahppis alddis govva ja satelihtat birra maidda lea sadi čállit čoaiddasániid: *oadđindábit*, *borrandábit*, *lihkadandábit* ja *sosialiserendábit*. Oahppit sáhttet ovttas oahppanguimmiin dahje smávit joavkkuin vástidit bargobihtá. Dasto bargat bargobihtá «Mu eallindábit» bargogirjjiis easkka go leppet čađahan olles kap 5. Dalle oahppit oidnet konkrehtalaččat movt sáhtášii buoridit eallindábiid ja borrandábiid. Dát bargobihtá heive sihke 5., 6. ja 7. ceahki ohppiide.

Ságastehket dan birra mii dearvvašvuohta/helse lea. Muitet maiddá psyhkalaš dearvvašvuođa. Oahppit soitet áddet/smiehttat dan doahpaga birra mánnga iešguđetláhká. Ollugat leat sihkkarit gullan sáni geavahusas sihke ruovttuin, servodagas ja mediain, muhto eai soaitte doahpaga sisdoalu ja mearkkašumi birra dađe eambo smiehttan dahje árvvoštallan. Ságasteami bokte sáhtta oahpaheaddji oažžut oppalašgova das makkár dieđut ja guottut ohppiin leat. Daid dieđuid mielde lea álkit plánet oahpahusa.

Dii sáhttibehtet ovttas boradit iditborramuša dahje beaiveborramuša. Oahpaheaddji berre láchit beavdá ollu iešguđetlágan biepmuid. Boradeapmi galggašii vuolggahit ságasteami dan birra makkár ávdnasat biepmus leat, ja makkár ávdnasat dagahit ahte mii šaddat/stuorrut ja ahtanuššat.

Dahket gálvolisttu ja mannet rámbuvrii/buvdii gávppašit biepmuid (iditborramuša, beaiveborramuša, gaskabeivviid/mállássálgga ja eahketborramuša) ovttá vahkkui. Govvejehket juohke gálvvu maid oastibehtet. Go lehpet čađahan kapihttala, sáhttet oahppit divvut listtu jus háliidit dearvvašleappot biepmuiguin lonuhit. Dán oktavuodas sáhtta maid árvvoštallat biebmohattiid iešgudet rámbuvrrain/gávppiin ja haddeerohusaid.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjiis s. 137

1. Joavkobargu/párrabargu: Gehččet dárkilit biebmogálvoajoavkotabealla s. 126-129 ja pláne-jehket, ráhkadehket ja láchet skuvllas beaivebiepmu ruoná biebmorávdnasiid mielde. Čállet ja čilgejehket makkár biepmuid lehpet välljen ja manne. Nu eatnat biebmorávdnasat, vitaminnat ja minerálat go vejolaš, galget leat mielde. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Dás sáhttet 5. ceahki oahppit guođdit dan oasi «manne», jus eai leat láddan dasa.
2. Čilge mii dearvvašvuohta lea! (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Dearvvašvuohta lea eallinhálddašeapmi ja veadju, dábálaš buorre mokta, sosiála buorredovdu ja ahte rumaš ahtanušša ja doaibmá.
3. Čilge mii dáhpi lea! (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Eallindábit leat visot maid mii eallimis dahkat, movt mii välljet láhttet ja biepmu maid mii välljet borrat, susstašit, njammat ja juhkat.
4. Man láhkái sáhttibehtet buoridit psyhkalaš dearvvašvuođa iežadet gaskkas, ceahkis dahje skuvllas? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*). Jurdda lea reflekeret/dárkodit/smiehtadit dan birra ahte mis lea buohkain ovdasvástádus váikkuhit dasa ahte buohkain lea buorre psyhkalaš dilli skuollas. Oahppit galget ieža evttohit maid sii sáhttet bargat, ja maid oahpaheaddjit sáhttet dahkat buoridit ja bisuhit psyhkalaš dearvvašvuođa ceahkis dahje skuollas.

### Bargobihtáide bargogirjjiis s. 68-87

#### **Biebmoávdnasat**

Deavdde skovvái biepmuid maid don borat dávjá. Mana neahttasiidui [matvaretabellen.no](http://matvaretabellen.no) ja iskka makkár biebmorávdnasat du biepmuin leat. Deavdde skovvái dieđuid. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

*Jurdda dáinna bargobihtáin lea ahte oahppit galggašedje oahpásmuvvat ja hárvánit geavahišgoahhtit matvaretabellen.no. Barggadettiin dovddiidit biebmorávdnasiidda ja makkár biepmuin dat leat, ja fuomášit makkár borrandábit sis alddiineaset leat. Viidáseappot reflekeret/smiehtadit leatgo muhtun biebmorávdnasat maid berre eambo/unnit borrat. Oahppit dárbašit láidesteami ja veahki geavahit [matvaretabellen.no](http://matvaretabellen.no) – siiddu, nu ahte oahpaheaddji berre ieš dan hárvhallat geavahit ovdalge ohppiiguin čađaha dan.*

## **Biebmogálvojoavkkut**

Dás oainnat ollu iešguđetlágan biepmuid. Makkár biebmogálvojoavkkuide gullet dat?

Deavdde skovvá. Bargga áinnas ovttas oahppanguimmiin. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*).

*guolevuodja*: margariidna, vuodja ja olju, *vuostá*: mielki, mielkebuktat ja vuostá, *vuoiivvasmeastu*: biergu ja monit, *rávdu*: guolit ja skálžoeallit, *muorjemeastu*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *reabbá*: guolit ja skálžoeallit, *buđet*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *peaniehtit*: niehtit ja siepmanat, *mielkeglássa*: mielki, mielkebuktat ja vuostá, *šuhkoláda*: sohkarbuktat, *gumppus*: biergu ja monit, *láibi*: gordnebuktat, *rušpi*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *sohkarnjálggus sággegeažis/kjærlighet på pinne*: sohkarbuktat, *walniehtit*: niehtit ja siepmanat, *mándelat*: niehtit ja siepmanat, *appelsiidnamáihli*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *monit*: biergu ja monit, *oliiva-olju*: margariidna, vuodja ja olju, *gáiccaskálžu (blåskjell)*: guolit ja skálžoeallit, *muorjjit*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *sohkarbihtá*: sohkarbuktat, *smierruláibi*: gordnebuktat, *gusavuodja*: margariidna, vuodja ja olju, *gáhkku*: sohkarbuktat + gordnebuktat, *vuonccis*: biergu ja monit, *eahppel*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, *buđetlasttat*: ruotnasat, šaddosat ja muorjjit + margariidna, vuodja ja olju, *pasta*: gordnebuktat.

## **Maid don borat ovttá vahkkus?**

Oahppi galgá kártet/čuoovvut ja čállit skovvá buot maid son ieš borrá ovttá vahkkus. Dasto son galgá árvvoštallat moht su borrandábit leat. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*).

## **Dearvvašlaš eallindábit**

Loga *Dearvvašlaš eallindábit* oahppogirjjiis s. 133-136. Deavdde guoros satelihtaide rievttis dieđuid. Geahča satelihtaide dieđuid ja čále teavsta dearvvašlaš eallindábiid birra. (*Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi*).

## **Jurddakárta satelihtaiguin**

*Dáidda eai leat čielga/rievttis vástádušat, muhto munno evttohusat. Muhtin oahppit eai soaitte buot satelihtaide deavdit dieđuid ja earát fas soitet lasihit satelihtaide. (Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi).*

**Satelihtta 1:** lihcadeapmi ja lášmmohallan. 2 satelihta: válljet lihcadeami/lášmmohallama masa liiko, lihkadit unnimusat 60 minuhta beaivái nu ahte báhkana.

**Satelihtta 2:** borrandábit ja borramuš. 4 satelihta: ruotnasat ja muorjjit, roavva gordnebuktat, buhtes biergu ja guolli, gehppes dahje sohkarkeahtes mielkebuktat.

**Satelihtta 3:** nagir ja vuoiñjasteapmi. 2 satelihta: oadđit gávccii diimmu, ii geavahit IT-rusttegiid searnggas.

**Satelihtta 4:** psyhkalaš dearvvašvuolta. 3 satelihta: válljet posiitiiva daguid ja doaimmaid, lášmmohallat ja lihkadit, hukset čanastagaid earáide.

## **Mu eallindábit**

Smiehta iežat árgabeaivvi birra ja deavdde skovi nu rehálaččat go vejolaš. Sáhtátgo muhtun eallindábiid buoridit? (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi*).

*Dás galgá oahppi árvoštallat movt su eallindábit leat. Dáinna bargobihhtáin sáhtta álggahit olles fáttá, geahččat ja árvoštallat skovi go lea geargan fáttáin, ja geahččat leatgo dábit maid sáhtta válljet rievodadit dahje geahččalit buoridit.*

## **Beaivebiebmu**

Joavkobargu: Lohket dárkilit biebmoávdnasiid birra oahppogirjjiis, ja plánejehek, ráhkadehek ja lámčēt skuvllas beaivebiepmu daid mielde. Čállet ja čilgejehek makkár biepmuid lehpēt válljen, guđe biebmojovkui dat gullet, ja makkár biebmoávdnasat dain leat. Dii galgabehtet válljet biepmu mii šaddá ja/dahje buvttaduvvo din guovllus. Eanaš biebmoávdnasat galget leat beavddis go boradišgoahtibehtet. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*).

*Dán sáhtta geavahit 1. oahppogirjebargobihhtá olis.*

## **Duođalašmeattáhusat**

*Norgga Dearvvašvuođadirektoráhtta ávžžuha min borrat mánggabealálaččat ja áinnas ollu ruotnasiid ja šaddosiid, ja juhkat čázi. Dan sii dahket vai mii bissut dearvvašin, veadjit viehkat, dánsut ja ahtanuššat.*

*Sii čállet maid iežaset neahttasiidduin ahte mii berret lihkadit unnimusat 60 minuhta juohke beaivve, ja oadđit birrasiid gávccii diimmu ijas.*

*Mis leat ollu iešguđetlágan biebmoávdnasat: karbohydráhtat, buoidi, proteiinnat, vitamíinnat, minerálat ja čáhci. Mii dárbbášit visot dáid biebmoávdnasiid jus galgat šaddat/stuorrut, ahtanuššat ja veadjit.*

*Jus mii áigut eallit guhká, de galgat hukset lagas oktavuoda ustibiidda, fulkkiide ja bearrašii lassin dearvvašlaš borramii. Mii dárbbášit guhtet guoibmámet eallinhálddašeapmái.*

## **Ruotnasborran-lávlla**

Lávllēstehket lāvлага ja hervejehket/ illustrerejehket lāvлага visot biepmuiguin mat das namuhuvvojit:

*biergguid  
márffiid  
fiskesruohttasiid  
garraláibbi  
bihpporgáhkuid  
čáhpesmurjiid  
jonaid  
návraša  
juomu*

## Lášmmohallanbingo

Juohke bustávva hástala lihkadeapmái. Geahččal namat lášmmohallat, dahje muhtun sáni, na soaittát olles cealkaga lášmmohallat. Bargi áinnas oahppanguimmiin ovttas.

*Oahppit galget välljet iežaset nama, moadde sáni dahje olles cealkaga, ja čadahit daid lášmmohallamiid mat leat daid bustávaid vuolde. (Álbmotdearvvašvuolta ja eallinhálddašeapmi).*

## Gažaldagat oahppogirječállosii

1. Namut visot guhtta biebmoávdnasa! *Karbohydráhtat, buoidi, proteiinnat, vitaminnat, minerálat ja čáhci.*
2. Makkár biebmoávdnasiin oažžut mii energiija? *Buoiddis, proteiinnain ja karbohydráhtain.*
3. Masa leat vitaminnat ávkin? *Veahkehit rupmaša seallaid šaddat ja doaibmat.*
4. Mat lea minerálat ja manne mii dárbbasit minerálaid? *Minerálat leat luondduávdnasat mat gávdnojit maiddá borramušain. Veahkehit dehkiid ja nearvovaid gulahallat, bisuhit varrasohkardási muttágin. Veahkehit hukset dávttiid ja bániid.*
5. Namut buot gávccii biebmoálvojoavkku! *Mielki, mielkebuktat ja vuostá, Biergu ja monit, Guolit ja skálžoeallit, Gordnebuktagat, Ruotnasat, šaddosat ja muorjjit, Margariidna, vuodja ja olju, Niehtit ja siepmanat ja Sohkarbuktagat.*
6. Mat leat dearvvašlaš eallindábit ja borrandábit? *Eallindábit: Nohkkat govtolaš áigái ja oadđit 8 diimmu ijas. Bidjat eret IT-rusttegiid go áigu nohkkat. Hárjehallat nu ahte báhkana, sullii 60 minuhta beaivái. Ásahit ja dikšut positiivalaš ustivuodaid, bearašoktavuodaid ja eará sosiála oktavuodaid. Borrandábit: Iešgudetlágan biepmuid árgabeaivvis ja áinnas välljet ollu ruotnasiid, murjjiid, roavva gordnebuktagiid, buhtes bierggu ja guoli. Gehppesmielkki ja sohkarkeahtes yoghurtta. Juhkat čázi. Garvit sohkkara árgabeaivvis.*
7. Geat rávvejit min čuovvut dihto eallindábiid ja borrandábiid? *Norgga dearvvašvuodaieiseválddit. Dearvvašvuodadirektoráhtta. Álbmotdearvvašvuoda instituhtta.*
8. Makkár biepmu mii berret välljet borrat? *Iešgudetlágan biepmuid árgabeaivvis ja áinnas välljet ollu ruotnasiid, murjjiid, roavva gordnebuktagiid, buhtes bierggu ja guoli. Gehppesmielkki ja sohkarkeahtes yoghurtta. Juhkat čázi. Garvit sohkkara árgabeaivvis.*
9. Galle diimmu galggašii oadđit ijas? *8 diimmu.*
10. Man ollu berrešii lihkadit beaivválaččat? *60 minuhta.*
11. Mii lea psyhkalaš dearvvašvuolta? *leat ustitlaččat ja vällljet positiiva doaimmaid.*

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

Hástalehket ohppiid čállit teavsttaid, divttaid, lávlagiid ja ráppaid biebmoávdnasiid ja biebmo-suolbmudeami/čoliid birra maid ovdanbuktet/čájehit ja dramatiserejit ceahkis.

## Evttohusat lassi lohkosiidna oahpaheddjiide

Norgga álbmoga dálá eallindábit ja borrandábit:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levenaner/kosthald/>

Manne mii dárbašit B-vitamiinnaid:

[https://forskning.no/menneskekroppen-sykdommer-vitaminer/derfor-trenger-du-b-vitaminer/282026?fbclid=IwAR3skeL6R9hw2wAFp28Vw4vgoVhr3CWWULY3FKNS3GO5\\_K0rvquIdX2EqH8](https://forskning.no/menneskekroppen-sykdommer-vitaminer/derfor-trenger-du-b-vitaminer/282026?fbclid=IwAR3skeL6R9hw2wAFp28Vw4vgoVhr3CWWULY3FKNS3GO5_K0rvquIdX2EqH8)

Dálá biebmorávvagat:

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene>

Movt sáhtášeimmet borrat dearvvašlaččabut:

<https://forskning.no/mat-og-helse-oslomet-overvekt/presenterer-25-forslag-for-a-fa-nordmenn-til-a-spise-sunnere/1741804>

Manne ja movt bargat oahppobirrasa buoridemiin: <https://calliidlagadus.org/loaktin/>

Nationála doaibmanplána ovddidit fysalaš doaimmaid/aktivitehta Norgga álbmogis 2020-2029:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

## Evttohusat lassi lohkosiidna ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii

LIV TONE BOINE: *Sisskáldas vuojeheddji. Savkkas. Davvi Girji. 2006, borranváttuid birra. (Álbmot-dearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi).*

TROND-VIGGO TORGERSEN/VIVIAN ZAHL OLSEN: *Rumaš. ČálliidLágádus. 2015 (earenoamážit álgu ja biebmosuolbmudeapmi s. 24 ja 25).*



# Biebmomáinnus, biebmoláhka ja biebmomearkkat

## Duogášdieđut oahpaheaddjái

### Máinnus

Buot mii guoská mediai, lea eanaš nuoraide/mánáide miellagiddevaš. Nuorat deaividit iešguđet mediaide idit rájes gitta eahkedii, ja dat leat dehálaččat sin eallimis diehtogáldun, gávppašeamis ja sosialiseremis. Sii leat ođđa teknologijja hálddašeaddjit ja stuorámuš geavaheaddjit, ja áddejit mediaid ollu buorebut go eará servodatjoavkkut sin ovdalis. Dát addá stuorra vejolašvuodaid ja ovdamuniid sidjiide servodateallimis. Danne leage dehálaš ahte mii fuomášuhttit sidjiide movt media doaibmá ja movt dat váikkuha min millii.

Máinnus lea máksojuvvon gulahallanvuohki muhtun buktaga, jurdaga dahje bálvalusa ovdas. Áigumuš lea beroštumi boktin, diehtujuohkin dahje vuovdin. Gávppedia eallá ja birge máinnussáddagiiguin ja oppa áigge analysere/suokkarda maid dat iešguđet servodat- ja olmmošjoavkkut dárbbášit. Dávjá sii dihtet ahte mis leat, dahje «huksejit/dájuhit» midjiide dárbbuid, maid mii eat ieža dovdda. Dálá servodagas lea márkanfievrrideapmi dárbbášlaš fitnodagaide ja doaimmahagaide sin buktagiid vuovdima várás. Máinnus dáhttu min fuomášit ja beroštišgoahtit dan buktagis, bálvalusas dahje jurdagis. Mii diehtit ahte máidnosiin oidnojit dávjjimusat nuorra, šođbes nuorat. Máinnusfitnodagat deattuhit ja čájehit nuorravuodaeallima, ja nuorra olbmo hápmi ja ealasuohhta/vitalitehta lea danne šaddan dán áigge ideála stuorra oassái álbmogis. Nuorat barget maŋná skuvlla ja dinejit ruđa gálvvuid/biktasiid oastimii. Máinnusfitnodagat leat dán fuomášán, ja nuorat leat okta sin deháleamos ulbmiljoavkkuin ja gávppašeddjiin. Jus vel Norggas ii leatge lohpi máinnustit mánáide ja nuoraide, de goit máinnusdahkkit fuomášit máinnustanvugiid mat olahit buot ahkásaččaid.

Juohke jagi geavahuvvo máilmmiviidosáčat, jurddaš olles 4722 miljárdda ruvno (535 miljárdda dollára jagi 2017)<sup>9</sup> máinnusráhkadeapmái. Norggas ii leat lohpi máinnustit duhpáha, alkohola iige eará ávdnasiid ovddas mat čuhcet dearvvašvuhtii, iige mánáide heivehuvvon máidnosiid ráhkadit.

Máinnus sáhtta geahčcalit váikkuhit dahje sáhtta leat diehtun. Guktot vuogit geavahit dattetge dramáhtalaš gráfalaš váikkuhangaskaomiid dainna ulbmiliin ahte dat galget váikkuhit olbmuid guottuid ja mielaid. Váikkuhangaskaomit sáhttet leat sánit main lea hui posiitiiva sisdoallu, govat, musihkka, dovddut, suohttasat/spivka (humor), nuorra, movttegis, šođbes, čappa olbmot, beakkálmasat ja áinnas valástallit nugo čuoigat. Dat doaibmá ja lea hui beaktiil. 4722 miljárdda

9 snl.no

ruvno duodaštit dan. Go vel čihkkon máinnusge doaibmá bures. Čiegusmáidnosat leat artihkkalat ja/dahje buktagiid čájehit omd. TV-ráidduin/filmmain. Maiddái bloggárat/váikkuheaddjít dinejit ruđa dahje ožžot buktagiid dan ovddas maid birra čállet ja máidnot iežaset bloggáin.

Fuomáš: Ávžžuhetne ahte dii fuomášuhttibehitet ohppiide *vuovdi* – sáni, ahte dán oktavuodaš dat ii mearkkaš muorrameahcci, muhto olmmoš/olbmot, geat vuvdet gálvvuid.

## Váikkuheaddjít

Duktan čájeha ahte ollu nuorat (eanemus nieiddat, gánddat čuvvot spealuid ja spellejeddjiid) gaskkal 9 ja 18 jagi čuvvot bloggáriid neahtas<sup>10</sup>. Váikkuheaddjít, dahje influencerat leat olbmot geat geahččalit váikkuhit min/lohkkiid bloggaid ja videoid bokte interneahtas. Árbevirolaš reklámat/máidnosat eai goassege nagot nu beaktilit váikkuhit go váikkuheaddjít. Váikkuheaddjít deaivvadit, ásahtit ja huksejit lagas, persovnnalaš oktavuoda ja luohttevašvuoda gehččiide/čuovvuleddjiide jođánit. Sii duostilit ja rahpasit muitalit váttisvuodaideaset ja eará hástalusaid birra, maiguin sii dihtet/árvidit maiddái čuovvuleaddjit soitet rahčat. Mánát ja nuorat dovdet ahte sii «dovddadit», ahte bloggár «ádde/ipmirda» sin, ja soai leaba «ustibaččat». Bloggárat šaddet dán láhkái jođánit mánáid ja nuoraid ikonat ja ovdagovat. Mánát ja nuorat jurddašit ahte jus sii beare ostet ja borret daid seamma biepmuid ja čuvvot daid seamma lášmmohallanprográmmaid go bloggárat, de sáhttet siige olahit seammalágan eallima. Eai buot bloggárat ánsšáš dakkár luohttevašvuoda ja vejolašvuoda váikkuhit nuppiid. Ollugat ovddastit árvvuid ja guottuid mat eai leat ollenge dearvvašlaččat nuoraide/mánáide. Oahppit galget árrat oahppat kritihkalaččat árvvoštallat bloggaid ja vloggaid. Sii galget leat diđolaččat ahte váikkuheddjiid áigumuš lea ruđa dinet go máinnašit muhtun buktagiid, biktasiid, dihto biebmodoalu ja lášmmohallangoansttaid, ja máhkaš lohpidit ahte dat buoridit čuovvuleddjiid dili. Dan ovddas sii ožžot mávssu ja ollugat dinejit stuorra ruđaid. Seammás lea veara namuhit ahte muhtun bloggárat leat rehálaččat ja háliidit čájehit/govvidit duohta eallima ja váikkuhit čuovvuleddjiid čuovvut buriid, dearvvašlaš árvvuid ja eallindábiid. Dás lea sáhka oahppat kritihkalaččat árvvoštallat váikkuheddjiid.

## Biebmoláhka ja biebmomearkkat

Biebmoindustriija dovddusindahká iežas biebmogálvvuid máidnosiid ja biebmopáhkaid bokte. Dieđut biepmuid birra galget merkejuvvot dihto njuolggadusaid ja gáibádusaid mielde. Čuovvovaš golbma čuoggá čájehit makkár ávdnasat leat biepmus ja mii lea dan earenoamášvuoha: 1. *Biepmu namma dahje namahus*, 2. *Nammii dahje namahussii lassidieđut*, 3. *Biebmopáhkka sisdoallolistu*.

- 1: Geavaheaddjít galget áddet makkár biebmogálvvus lea sáhka. Namma dahje namahus galgá čielgasit muitalit makkár biebmogálvvus lea sáhka, omd. leago muorjemeastu vai rievnnat.

- 2: Govat, illustrašuvnnat lassin nammii dahje namahussii huksejit vuordámušaid biebmogálvui. Dieđuid mat mearkkat čájehit galget leat riehta, čielgasat ja álkit geavaheddjiide áddet. Govvosat/symbolat galget leat oahppásat almmolašvuhtii, nugo omd. čoavddaráige-mearka, láibeskála/-gráđđajuohku ja Nyt Norge. Muhtun cealkagat ja govvosat sáhttet addit rivttes dieđuid seammalágan biebmogálvvu birra, muhto liikká leat boastut juste dán oktavuodas. Ovdamearka dihtii sáhtta jiekŋa mas ii leat mielkelákca ipmirduvvot boastut jus biebmo páhkas lea govva gusain. Galgá garvit govvosiid mat čájehit ávdnasiid mat eai leat biebmogálvvus.
- 3: Biebmo páhka sisdoallolisttu sáhtta biebmo gálvobuvttadeaddji listet nu guhkin go háliida, muhto maidái dás galgá váruhit/váfistit ahte biebmo gálvodieđut leat riehta/duođalaččat ja ahte ii galgga leat vejolaš dulkot ja áddet boastut.

Dieđuid letne viežžan *mattilsynet.no*. Doppe leat ollu dieđut ja njuolggadusat biebmo gálvobuktagiid merkema birra. Moai ávžžuhetne doppe lohkat eambo, jus beroštupmi ja dárbu. Moai letne dušše muhtun dehálaš njuolggadusaid oahppogirjii ja dás namuhan.

Gáldu: [mattilsynet.no/Veiledning om god opplysningspraksis](http://mattilsynet.no/Veiledning%20om%20god%20opplysningspraksis)

Oahppogirjii ja bargogirjii letne daid njuolggadusaid čalmmustahtán:

#### DEHÁLAŠ NJUOLGGADUSAT

- Biebmo páhka namma
- Manimus-borranbeavve-dáhton dahje buoremus-ovdal-dáhton
- Ráva movt vurkkodit biepmu
- Deaddu ja voluma
- Oktavuodadieđut biebmo gálvobuvttadeaddjai
- Man riikkas biepmu boahtá ja giu lea dan sisafievrridan Norgii
- Biebmo páhka sisdoallolistu
- Biebmo ávnnassidoallu
- Govva biebmo páhkas ii galgga govvidit olmmoščearddaid oktageardánit

Borramušelliid gieđahallan ja daid dilli lea maid oassin biebmo lágain. Dat namuhuvvo oanehaččat oahppogirjeteavsttas, muhto go ii leat oassin biebmo páhka merkemis, de dat ii leat čalmmustahttojuvvon listtus mielde.

## Guovddáš doahpagat

**álgobiebmoávnna** *råvare, f.eks. kjøtt, fisk eller gulrot*  
**ávvoeallin** *feststemning, lykke, glede*  
**Biebmoávváigeahčču** *Mattilsynet*  
**biebmogálvobuvttadeaddji** *matvareprodusent, den som lager matvaren*  
**biebmogálvobuvtta** *matvareprodukt*  
**biebmogálvorámbuvra/-gávpi** *matvarebutikk*  
**biebmogálvu** *matvare*  
**biebmoláhka** *matloven*  
**biebmomearka** *matmerke*  
**biebmomáinnus** *matreklame*  
**biebmopáhka sisdoallolistu** *matvarens ingrediensliste, innholdsliste*  
**biebmoávnna** *næringsstoff*  
**biebmoávnna****sisdoallu** *næringsinnhold*  
**borramušráva** *kostholdsrad*  
**borrandáhi** *spisevane*  
**buoremus-ovdal-dáhton** *best før-dato*  
**bálvalus** *tjeneste*  
**cirgguhit** *sprøyte*  
**čeahppi** *her: ekspert*  
**dearvvašvuodaeiseválddit** *helsemyndigheter*  
**doavdnji** *emballasje*  
**eallindáhi** *levvane*  
**eallinillu** *livsglede*  
**filbmanavttár** *filmskuespiller*  
**gallehuvvon buoidi** *mettet fett*  
**gaskaoapmi** *virkemiddel*  
**geavaheaddjefápmu** *forbrukermakt*  
**geavaheaddjelihttu** *forbrukerorganisasjon*  
**geavaheaddji** *forbruker*  
**giktalit** *friste*  
**gánnáhit** *lønne seg*  
**hárjehallandáhi** *treningsvane*  
**jáhkemeahtun** *utrolig*  
**lášmmohallansuorgi** *idrettsgren*  
**manjimus-borranbeaivve-dáhton** *siste forbruksdag*  
**meroštallot, meroštallat** *defineres som, definere*  
**ollesgordni** *helkorn*  
**ovddastit** *vise, representere*  
**ovttageardán** *ensidig*  
**rievdnapáhkka** *muslipakke, gryn*  
**vuoiŋnamaččat, vuoiŋnašat** *hjernen*  
**vuovdi** *dás: selger*  
**váikkuheaddji** *influencer*  
**váikkuhit** *påvirke*

## Čoahkkáigeassogažaldagat

Dan sadjái go dušše logastit čoahkkáigeasu kapihttala loahpas, sáhttibehtet hástalit ohppiid smiehttat ja sátnádit dan maid leat čadahan, lohkan ja bargan.

1. Mat leat máidnosat ja manne dat ráhkaduvvojit?
2. Namut muhtun váikkuhangaskaomiid maiguin máinnusdahkkat giktalit min!
3. Namut muhtun biebmonjuolggadusaid!
4. Geat galget čuovvut biebmolága?
5. Muittátgo muhtun biebmomearkkaid? Maid dat čájehit?
6. Geat leat geavaheaddjit?
7. Man láhkái doaibmá geavaheaddjefápmu?



## ML20S gealbomihttomearit

Kapittal 6; *Biebmomáinnus, biebmolágit ja biebmomearkkat*, gokčá biebmui ja dearvvašvuohtafága ML20S čuoovvovaš gealbomihttomeariid maŋŋá 7. ceahki:

*Oahpahusa mihttomearri lea ahte oahppi galgá máhttit:*

- geavahit biebmomerkema ja biebmodoallomodeallaid ráhkadit dearvvašlaš, mángga-bealat ja guoddevaš biebmodoalu ja reflekteeret iežas välljejumiid birra. Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš ovdáneapmi](#).
- geavahit digitála reaidduid buohtastahttit ja ságaškuššat sisdoalločilgehusaid ja máidnosiid iešguđet mediain. Dása gullet guktot fágaidrasttildeaddji fáttát; [Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi](#) ja [Guoddevaš ovdáneapmi](#).

Guovddášelemeanttat: [Dearvvašvuodaovddideaddji biebmodoallu](#) ja [Guoddevaš borran-dábit ja guoddevaš geavaheapmi](#).

## Plánet oahpahusa

<b>Oahppoulbmilat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mii biebmomáinnus lea, ja dan váikkuhangaskaomiid birra</li><li>• biebmolága birra ja maid dat muitala</li><li>• dábáleamos biebmomearkkaid dovdat</li><li>• geavaheaddjefámu birra</li></ul>
<b>Duodaštit oahpu/ Árvvoštallan</b>	Digitála ja čálalaš buktagat. Gažaldagaid jearrat. Árvvoštallat ja digaštallat/ságaškuššat fága joavkkuin/ oahppanguimmiin. Čájehit ahte sii kritihkalaččat árvvoštallet vloggaid ja bloggaid. Čadahit lášmmohallanbingo.
<b>Sisdoallu/ Oahppandoaimmat</b>	Lohkat/ohcat ja viežžat dieđuid oahppogirjjiis ja dokufilmmas (mii lea «Evttohusat lassi lohkosiidde ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii» vuolde), ságaškuššan, ohppiidstivren barggut/joavkobarggut.

## Heivehit oahpahusa

Dii sáhttibehtet ságastit fáttá birra ja čujuhit čuoggáide ja govaide/illustrašuvnnaide oahppogirjjiis. Modellerejehket áinnas fágateakstalohkama ohppiide. Muiet geavahit ollu áiggi doahpangiiguin bargat, <https://calliidlagadus.org/do/oanehis-lohkankursa.html>, <https://calliidlagadus.org/do/oahppanstrategiijat-anus.html>.

Bargogirjji bargobihtát leat measta duššefal dieđuid háhkat biebmogálvorámbuvrrain/-gávppis. Dat addá vejolašvuoda ovttasbargui, oahppobirasbargui ja maidái sosiála gálggaid hárhjehallat. <https://calliidlagadus.org/loaktin/eastadit-mobbema/>.

Dán kapihtalis heive bures hárhjehallat BISON/GÁLBČ, ja dalle earenoamážit N/Č, nappo NB-ord/čuoggáid dahje *vinjusániid* mat mitalit oanehaččat álmme teakstaoasis ja vástidit bajilčállagii. Teakstaosiide leat lakton ollu govat/illustrášuvnnat, govvateavsttat, čuoggát ja muhtun vinjusánit ja bajilčállagat. Seammás lea dát oahpes fáddá dan dáfus ahte nuorat deaividit máidnosiiguin juohke beaivve mediaid bokte. Oahppogirjeteavsttas leat ollu fágadoahpagat ja goallossánit. Dát kapihtal heive earenoamáš bures hárhjehallat ja oahppat fágateavsttaid lohkat.

## Vuodđogálggat biebmua ja dearvvašvuolta-fágas kap 6

Vuodđogálggat	X	Mán láhkái
Njálmmálaš gálggat	X	Digaštallat ja árvoštallat joavkkuin ja olles ceahkis (BB 1, 2 ja 3 oahppogirjjiis).
Máhttit čállit	X	Čállit kreatiiva teavstta (BB 3 oahppogirjjiis).
Máhttit lohkat	X	Biebmopáhkaid, biebmomearkkaid, bláđiid, oahppogirjeteavstta (BB 1 ja 2 oahppogirjjiis). Čoahkkáigeassogažaldagat (gč. oahpaheaddjebagadusa). Gažaldagat oahppogirječállosii (BB bargogirjjiis).
Máhttit rehkenastit	X	Máilmmi njalgámus pizza (gč. «Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide»).
Digitála gálggat	X	Plánet, ráhkadit, sáddet ja čohkket dieđuid digitála iskosa bokte (gč. «Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide»). Ohcat neahttasiidduin (BB 1 oahppogirjjiis). Plánet, ráhkadit ja almmuhit máidnosiid maid ieža leat ráhkadan (BB 4 oahppogirjjiis).

[Vuodđogálggat](#)

## Cavgileamit álggaheapmái

Oza internehtas iešguđet ávdnasiid, biepmuid, hárhjehallansurggiid ja iešguđetlágan biebmomearkkaid máinnusgovaid (čoavddaráige-mearka, láibegráđđajuohku, Nyt Norge ja muhtun dovddus biebmogálvobuvttadeddjiid namaid/logoid. Oahppit sáhttet smávit joavkkuin/oahppanguimmiin, <https://calliidlagadus.org/loaktin/eastadit-mobbema/> digaštallat maid sii oidnet, ja muhtumat soitet geahččalit kategoriseret daid.

Ságaškuššat joavkkuin: Lehpetgo gullan váikkuheddjiid/influenceriid birra? Mat dat leat? Čuovutgo don váikkuheaddji? Manne? Maid doppe sáhtta oahppat/lohkat/geahččat? Mital!



Geahčadehket muhtun blogga dahje vlogga (videologga). Ohcet doppe buktagiid maid blogga/vlogga čájeha lohkkiide. Galggašeiddet gávdnat bloggaid/vloggaid main čájehuvvojit hárje-hállanvuogit, geahppudanvuogit, biepmoráhkadanneavvagat ja ávdnasat/buktagat maid sii máinnustit ja vuovdalit/čájehit.

Gehččet <https://www.blogg.no/>.

## Vástádusat ja mearkašumit bargobihtáide

### Bargobihtáide oahppogirjjis s. 156

1. Ohcet bláđiin ja báber- ja neahttaviissain artihkkaliid dearvvašvuoda, deattu ja hárjehallama birra. Makkár bajilčállagiiguin sii giktalit min lohkat artihkkaliid? Čállet bajilčállagiid ja geavahehket iešguđet fonttaid ja árvvoštallet daid joavkkuin. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*). *Oahppit galget ieža bláđet, fuomášit ja árvvoštallat bajilčállagiid maid gávdnet.*
2. Gehččet bláđiin: Gávdnabehtet go artihkkaliid merkejuvvon: ANNONSE (almmuhus)? Árvvoštallet manne dat lea merkejuvvon ANNONSE (almmuhus)-sániin. (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*). *Oahppit galget leat lohkan čiegus-máidnosiid birra ovdalگو dán barget. «ANNONSE (almmuhus)» čájeha ahte dát lea čiegusmáinnus gos dušše okta olmmoš dahje okta fágaolmmoš/čeahppi buktá cealkámušas dán buktaga birra.*
3. Válljehehket muhtun biebmogálvobuktaga ja hutket ja ráhkadehket dasa somás, jáhkke-meahttun duogášmuitalusa, dahje mitalusa dan birra movt dan álgu lei, dahje movt dat šattai. *Oahppit galget ieža hutkat ja geavahit kreativitehta. Moai ávžžuhetne ásahit joavkkuid mas leat eanemusat njealjis joavkkus. Oahppit sáhttet dasto lohkat dahje ráhkadit filmma dan birra.*
4. Válljehehket muhtun biepmu masa ráhkadehpet máidnosa. Válljehehket ieža hámi ja mediakanála gosa almmuhehpet dan. *Microsoftas lea earret eará Sharepoint mii sáhtta doaibmat skuvlla/ceahki iežas ruovttusiidun, ja gos sáhtta juogadit dokumeanttaid ja eará.*

### Bargobihtáide bargogirjjis s. 88-103

#### **Biebmomáidnosat TV:s**

Čuovo TV-programmaid ovttá vahkku ja merke skovvá makkár biebmomáidnosat doppe ihtet. Mearkaš makkár váikkuhangaskaomiid máinnusdahkkit leat geavahan máidnosiin! (*Álbmotdearvvašvuohhta ja eallinhálddašeapmi*).

*Dát heive ruovttubargun ovttá vahkku. Váikkuhangaskaomiiguin sáhttet oahppit bargat skuvllas, oahppanguimmiin ovttas dahje joavkkuin. Oahppogirjjis s. 141. Čuoggát s. 141.*

### **Čále máinnusčállosa!**

Vállje biebmogálvobuktaga ja čále dasa máinnusčállosa. Don galggat ohcat ja geavahit unni-  
musat vihtta posiitiiva sáni biebmogálvobuktaga birra.

*Muhtun oahppit soitet dárbbášit veahkkesániid. Dii sáhttibehtet ovttas ráhkadit sátnebáŋkku távvalii, ja diktit dan čuožžut das. Jurdda lea ahte oahppit galget ieža hutkat ja árvoštallat, ja fas ođđasit álgit jus ii oro meinnestuvvame. Rabas bargobihtá mii heive buot ohppiide.*

### **Biebmoláhka**

Mana rámbuvrii. Oza iešguđetlágan biepmuid doppe ja iskka leatgo biebmogálvobuvttadeaddjit čuvvon biebmolága njuolggadusaid buvttadanproseassas. Bargga áinnas ovttas oahppanguimmiin. (Álbmotdearvošvuoha ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi).

*Oahppit galget lohkat sisdoallolisttuid ja eará dieđuid biebmopáhkain, ja fuomášit čuoggáid mat leat listtus DEHÁLAŠ NJUOLGGADUSAT.*

### **Biebmearkkat**

Mana rámbuvrii. Oza biepmuid main leat dát iešguđet mearkkat. Čále dieđuid biebmogálvobuktagiid birra. (Álbmotdearvošvuoha ja eallinhálddašeapmi).

*Oahppit sáhttet rámbuvrras/gávppis ohcat ja sárgut, ja skuvllas čállit dieđuid jus dárbbášit oahppogirjji dasa veahkkin. Biebmearkkat lassánit juohke jagi ja oahppit sáhttet ohcat, gávdnat, árvoštallat ja sárgut ollu eará biebmomearkkaid go daid mat oahppogirjjis leat.*

### **Biebmodoavnnjit**

Mana rámbuvrii. Vállje doppe iešguđetlágan biepmuid. Makkár doavnnjit leat dain? Čilge ja sárggo mearkkaid mat čájehit movt doavnnjiid galgá giedahallat go leat gurrosat? Bargga áinnas ovttas iežat oahppanguimmiin. (Guoddevaš ovdáneapmi).

*Jurdda lea ahte oahppit galget šaddat diđolaččat das makkár ávdnasis biebmodoavnnjit ráhkaduvojit, ja movt daid sáhtá giedahallat guoddevaš láhkái.*

### **Biebmogálvobuktagat**

Mana rámbuvrii. Man galle iešguđetlágan buktaga juohke biepmus gávnnat, ja mat leat dain erohusat? Bargga áinnas ovttas oahppanguimmiin. (Álbmotdearvošvuoha ja eallinhálddašeapmi).

*Jurdda lea ahte oahppit galget fuomášit ahte ovttá biebmogálvobuktagis leat ollu iešguđetláganat, ja galget geahččalit earuhit daid.*

### **Gažaldagat oahppogirječállosii**

1. Maid mearkkaša sátni máinnus? Čurvodallat dahje máidnut.
2. Manne gávdnojit biebmomáidnosat? Dannego vuovdi háliida vuovdit biebmogálvvu.
3. Gos sáhtá oaidnit biebmomáidnosiid? TV:s, internehtas, sosiála mediain, digitála šearpmain doppe gos ollu olbmot johtet, bláđiin.

4. Máinnusdahkket geavahit muhtun váikkuhangaskaomiid hásttuhit min oastit buktaga. Makkárat dat leat?

- *Movttegis musihkka maid ollugat guldalit juste dál*
- *Leaikkastallan, spivkkas*
- *Čalbmáičuohcci, ivdnás, stuorra fonttat*
- *Šerres ivnnit ja čáppa govat*
- *Beakkálmasat ovdagovvan*
- *Sávahahtti eallin*
- *Lášmmohallan/leaktu*
- *Muitalusat*

5. Mii lea čiegusmáinnus?

- *«Innholder produktplassing» – mearka P TV-šearpmas jus oasseváldit TV-programmas leat sponsejuvvon ávdnasiiguin.*
- *Biebmogálvobuktat mat oidnojit filmmain ja govain.*
- *Artihkal mii orru dego diehtujuohkin muhtun biebmogálvobuktat birra, muhto lea dušše okta olmmoš dahje okta fágaolmmoš/čeahppi, gii buktá cealkámušas dán buktaga birra.*
- *Artihkal muhtun biebmogálvobuktat birra, ja govva dihto biebmogálvobuktat mii ovdasta dan biebmogálvobuktat.*
- *Olbmot sosiála mediain čállet, muitalit dahje namuhit dihto biepmuid ja hárbhallandábiid. Váikkueaddjit.*

6. Man láhkái váikkuhit biebmomáidnosat midjiide?

- *Mii fuomášit ja oahppat ollu posiitiiva sániid biepmu birra.*
- *Mii háliidit oastit biepmu.*
- *Mii sávoat seammalágan eallima go olbmui biebmomáinnusgovain.*
- *Mii oazžut fuones dovddu iežamet siste go eat nagot olahit dakkár eallima go máinnusgovaid olbmui lea.*

7. Mii lea biebmoláhka? Biebmolágas leat gáibádusat movt biebmogálvobuottadeaddjit galget ráhkadit ja páhket biebmogálvu, ja makkár dieđut galget čuožžut biebmopáhkas. Biebmoláhka sihkkarastá maidái ahte borramušelliin lea buorre dilli.

8. Namut golbma dehálaš njuolggadusa biebmogálvobuvttadeamis! *Oahppi sáhtta válljet dáid gaskkas:*
- *biebmopáhka namma*
  - *manimus-borranbeaivve-dáhton dahje buoremus-ovdal-dáhton*
  - *ráva movt vurkkodit biepmu*
  - *deaddu ja voluma*
  - *oktavuođadieđut biebmogálvobuvttadeaddjái*
  - *man riikkas biebmua bohtá ja gii lea dan sisafievrridan Norgii*
  - *biebmopáhka sisdoallolistu*
  - *biebmoávnassidoallu*
  - *govva biebmapáhkas ii galgga govvidit olmmoščearddaid oktageardánit*
9. Čilge mii biebmomearka lea! *Biebmomearkat leat mearkkat maid leat deaddilan biebmapáhkaide maid mii rámbuorras/gávppis oastit. Dat čájehit man dearvvašlaš biebmu lea, gos dan leat buvttadan, dan sisdoalu ja movt doavnnji gieđahallat.*
10. Namut muhtun biebmomearkkaid! *Ekologalaš, Nyt Norge, čoavddaráigi, láibegráđđajuohku, Dyrevernalliansen.* Oahppit sáhttet fuomášit eará mearkkaid maid.
11. Mova sáhttit mii geavahit geavaheaddjefámu? *Mii sáhttit heaitit oastimis, ja maiddái earáide fuomášuhttit biebmogálvvu mas biebmogálvobuvttadeaddjit eai leat čuvvon njuolggadusaid.*

## Evttohusat lassi bargobihtáide ja doaimmaide

Máilmmi njálgámuš pizza. (*Álbmotdearvvašvuohta ja eallinhálddašeapmi ja Guoddevaš ovdáneapmi*).

**Joavkobargu:** Oahppit sáhttet oahppat ollu málesteami, biebmomearkkaid, biebمولágaide, biebmodoalu, máinnusteami, ekonomii, márkániskkkadeami ja márkánfievrrideami birra jus plánejit ja ráhkadit ieža omd. pizza dahje eará biebmogálvvu maid galget vuovdit ja márkánfievrridit iešguđet mediakanálain. Oahpaheaddji sáhtta bidjat muhtun eavttuid, omd. ahte buvttat galgá ánsásáit Nyt Norge-mearkka ja ahte das galgá leat sisdoallolistu, biebmoávnassidoallu ja buoremus-ovdal-dáhton. Geavaheaddjiiskosa sáhttet dahkat Microsoft Forms:as <https://support.microsoft.com/nb-no/forms?ui=nb-NO&rs=nb-NO&ad=NO>, ja dan vástádusaid mielde ráhkadit dakkár biepmu maid omd. nuoraid-, dahje joatkkaskuvlla ahkásaččat mielasteaset ostet. Iskosis sáhttet jearrat omd. makkár biepmuide oahppit liikojit eanemusat; guollái, birgui, saláhtti, šaddosiidda, ruotnasiidda, máistagiidda, jna.

Joavkkut sáhttet gilvalit, dahje ráhkadit/hutkat máistindáhpáhusa/guossoheami: Gii ráhkada njálgámuš pizza? Guđe joavkkus lei dearvvašlaš čámuš pizza? Geas lei eanemus čálmáičuohcci biebmapáhka? Guđe joavkku biebmu lei hálbimus? Geas lei buoremus máinnusteapmi? Manne dat lei buoremus?

## **Evttohusat lassi lohkosiidá oahpaheddjiide**

Biebmeárrkaid ja biebmomeárrkema birra: [https://www.mattilsynet.no/om\\_mattilsynet/gjeldende\\_regelverk/veiledere/matmerking\\_veiledning\\_om\\_god\\_opplysningspraksis.30404/binary/Matmerking%20-%20Veiledning%20om%20god%20opplysningspraksis](https://www.mattilsynet.no/om_mattilsynet/gjeldende_regelverk/veiledere/matmerking_veiledning_om_god_opplysningspraksis.30404/binary/Matmerking%20-%20Veiledning%20om%20god%20opplysningspraksis)

Loavkašuhhti namat ja logot biebmopáhkain: <https://www.godt.no/aktuelt/i/vAkOa4/diplom-is-endrer-logoen>  
<https://www.godt.no/aktuelt/i/3JrK6L/endrer-joika-boksen-etter-massiv-kritikk>

## **Evttohusat lassi lohkosiidá ohppiide/teavsttat čiekŋalisoahppamii**