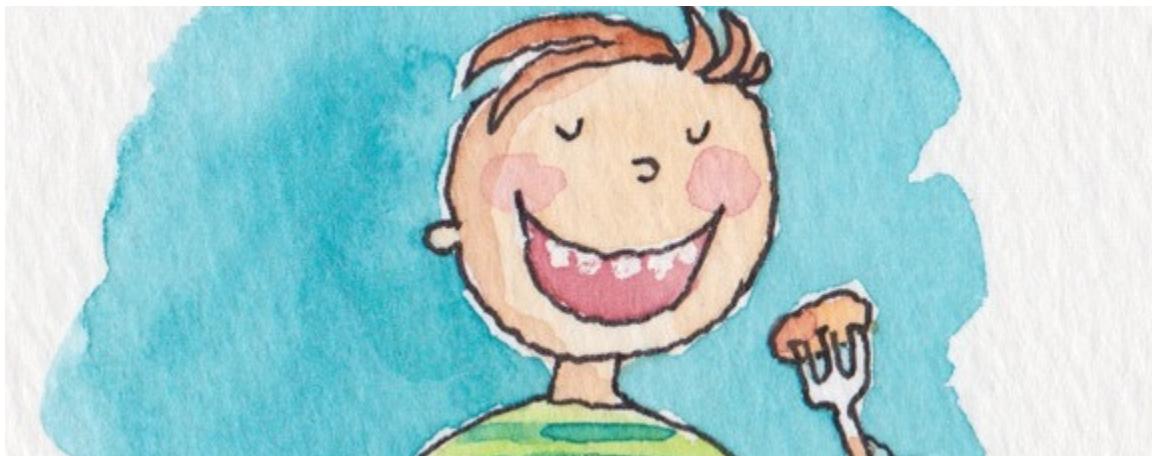


Heedran piâr -kortt škooulnee'kk piârrga



Škooulnekka da škooulâkksa päärna piârrga



Pei'vvmie'rr

Piârri nõmm

Jie'nn le'be ee'jj poorrâmnää'

Peâmmai va'sttee

Nägg tös	E'čč	Jeä'nn
1 Mij piâr påârr õõutsââ'jest seämma påâ'rdest aainâs muânn vuâra neä'ttlest	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2 Pooram tue'lesporrmõõžž da aainâs õõut vä'lddporrmõõžž juõ'kk peei'v	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
3 Raajam vä'lddporrmõõžž tiskkmaall mie'lld	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
4 Pooram ävvsid, heðlmid da muõ'rjid juõ'kk peei'v aainâs 4 kuä'mmer tiud	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
5 Pooram ča'ppesleei'b le'be jee'res la'nnjösree'gges (pâ'jjel 6 g/100 g) leei'b juõ'kk peei'v	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
6 Âänam juõ'kk peei'v mie'lk le'be mie'lkkvalmštõõzzid	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
7 Va'lljäääm mie'lk da mie'lkkvalmštõõzz tääu'jmõsân vuõjte'men	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
8 Âänam leei'b â'linn margree'n, ko'st lij aainâs 60 % vuõjj	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
9 Mij piârrjest porrmõõžž raajjma ââ'net oolj le'be margree'n	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
10 Va'lljäääm keä'ppes vuâst da caapptõõgg (vuâsst; vuõjj 17 % le'be vue'll, caapptõk; puõ'ldd vue'll 4 %)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Näggts

11	Pooram kue'l uu'ccmōsān kuõ'i't vuâra neä'ttlest	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
12	Mij piârrjest vää'l det lokku porrmõõžzi sää'l t meä'r (öuddm. lei'bb, vuâsst, caapptõõgg)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
13	Pooram jäänmōsān õ'httešt neä'ttlest kiõ'rõges porrmõõž (öuddm. hambuurlaž, pizza, fraansk päättak, vue'žžšä'ñgõg)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
14	Pooram jäänmōsān õ'httešt pee'i'vest njää'ljes leei'bid, lahccjõŋ, čokklaad le'be njälggsid	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
15	Juuggam jäänmōsān kuõ'i't vuâra neä'ttlest säähhrin njälgsmõttum sää'pp, limonaad le'be energiaju'lstõõggid	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
16	Juuggam alkohool toolkâld (åumma 0-2 cie'rķ, neezzan 0-1 cie'rķ/ suutkâst, ij juõ'kk peei'v). Päärnai vuâstta le'be njiimteei jeä'nn; Leäm juuggkani alkohool	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
17	Põõzzam paa'nid jeä'kkääi tue'lääi	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

Škooulnee'kk poorrâmnaä'l

Škooulneč va'sttad

1	Pooram õõutsââ'jest piârrjinan	  
2	Pooram tue'lesporrmõõžž juõ'kk tue'lää	  
3	Pooram pakk porrmõõžž tiskkmaall mie'ldd	  
4	Pooram pei'vvkuu'sk. Pei'vvku'sk'ken pooram _____	  
5	Pooram åvvsid, heðlmid le'be muõ'rjid määng vuâra peei'vest	  
6	Jugstõõvmen juuggam čää'33	  
7	Juuggam nu'tt kolmm stâkkan mie'lk le'be kuäl peei'vest	  
8	Pooram njälgsid jäänmõsân måtmešt neä'ttlest (õuddm. vanukkaid, niizuid, u'ccleebaid)	  
9	Pooram kî'rõges porrmõõžž jäänmõsân õ'httešt neä'ttlest (õuddm. hambuurlaž, pizza, fraansk påättač, vue'žžšä'ñgg)	  
10	Pooram haa'rcid jäänmõsân õ'httešt neä'ttlest (õuddm. njälgsid, limonaad, siipsid, vuâsttnaaksid)	  
11	Pooram škooulporrmõšân pakk porrmõõžž, salaatt, leei'b da mie'lk le'be kuäl	  
12	Põõzzam paa'nid jeä'kkää'i tue'lää'i	  

Škooulnee'kk poorrâmnää'l

Peâmmai va'sttad

Nägg tös

1	Päärnast lij dââma vuäžžmest pakk porrmõš juõ'kk peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Teâdam, mайд päärnaž pâârr škooulâst da pei'vvku'skken mânja škooul	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Päärnaž pâârr poorrâmäi'ggen vuõjte'mes mie'lk le'be kuäl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Päärnaž pâârr leei'b â'lnn margree'n, ko'st lij aainâs 60 % vuõjj	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Päärna pei'vvku'sk k nàrrai argpee'i vi jee'res aunnsin ko njää'ljes haa'rcin (vanukkain, lahccjõñâst, u'ccleebain)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Päärnaž vuäžž D-vitamiinvalmštõõzz siâzztõõzz mie'lld	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ee'jj le'be jie'nn liikkeemnää'l

Peâmmai va'sttee

Nägg tös

	E'čč	Jeä'nn
1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Näggtōs		E'čč	Jeä'nn
2	Leäm aktiivlaž arggliikkeei (öuddm. traapp, šelljtuāj, aa'sšihåiddmōš, tuâjjmä'tk̥liikkummuš)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mij piâr liikkad õõutâst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Ooudam liikkeei oummu maall piârri oummid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Vuä'žjam liikkummšest pue'rr miöl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Âänam âsttää'i tv le'be teâttmašina õõudâst jäänmösân muä'dd čiâss peei'vest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Mu'st lij liikkeemstaarjös, mii: _____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Liikkääm tuâjjpeei'v äi'ğgen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Viiggam päärna pei'vvhåiddampäikka, ouddškoou'le le'be staarjōsse vää'žzee'l le'be tanccâmvuejnin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Mij piârri arggrutiinid håäidat nu'tt, što piârri ouminn lij vuei'ttemvuött meä'rmeâldlaž liikkummša	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Liikkääm aainâs kuõi't vuâra neä'ttlest teä'kksääu'resruođ pue'ree'l	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ju'n-a

12

Liikkääm mänggan peei'vest
neä'ttlest siömmna râdskee'l (õuddm.
jâ'ttlös vä33mõš) õhttsi'žže aainâs 2
čiâss 30 minuuttâd

E'čč



Jeä'nn



Le'be

13

Liikkääm mänggan peei'vest
neä'ttlest samai râdskee'l (õuddm.
meälgas určâam) õhttsi'žže aainâs 1
čiâss da 15 minuuttâd

E'čč



Jeä'nn



Jie'nn le'be ee'jj suõvte'mesvuõtt

Peâmmai va'sttee

Näggtôs

1

Päärnai pirrös lij suõvte'mes

2

Ooudam päärnžam maall
suõvte'mes jie'llemnää'lest

E'čč



Jeä'nn



Škooulnee'čč liikkeemnää'l

Škooulneč va'sttad

Näggtōs

1	Liikkummuš lij muu miölâst hää'sč. Hää'skes liikkummuš lij _____	  
2	Liikkääm nu'tt, što râdsčam	  
3	Mij piār liikkad õõutâst	  
4	Mu'st lie taaurõõžž, koivui'm liikkääm	  
5	Mu'st lij liikkeemstaarjōs, mii: _____	  
6	Vääžžam le'be vuejam tanccâmvuejnin škooulmää'tč	  
7	Liikkääm čiâssi kõõskâst	  
8	Škooul liikkeemčiâssin lij hää'sč	  
9	Siõram le'be liikkääm ålggan mânja škooulpee'i'vest	  
10	Kåccjam virkkeen tue'lääi	  

Škooulnee'čč liikkeemnää'l

Jeä'nn le'be e'čč va'sttad

Näggtōs

1	Päärnaž vuäžž pue'rr maacctöözz suu liikkeem diött	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Päärna lij mätt'tum liikkeed staanlânji suu pirrõõzzâst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Päärnast lie liikkummša šiõttlös pihttâz da neävv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Päärnaž liikkad juõ'čč peei'v aainâs 2 čiâss	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Päärnaž ešt tv, teâttmašina le'be elektronikksiõrivui'm jäänmösân 2 čiâss peei'vest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Päärnaž vuäđđ aainâs 9 čiâss iinnâst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Koid jii'jen va'lljummšid leä'p toođvaž?

Mii mij piârrjest oo'nnast?

Mitä haluaisimme muuttaa ja miten?