ᓄᕕᐱᕆ 20 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᕆᔭᖓ ᑲᓇᑕᒥ! ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐅᔪᖅ ᓄᓇᕐᔪᐊᑦ ᐊᑕᐅᓯᐅᖃᑎᒌᖕᓂᖏᑦᑕ ᓄᓇᕐᔪᐊᑦ ᐊᖏᖃᑎᒌᖕᓂᖓᑦ ᓱᕈᓰᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖏᓐᓂᑦ!

ᐋᕐᕿᒃᓱᖅᓯᒪᔪᒍᑦ ᑕᒡᕙᙵᑦ ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᑉ ᑐᑭᒧᐊᒍᑎᖓᓂᑦ ᐃᓕᖕᓄᑦ ᑐᓂᓯᔪᒪᓪᓗᑕ ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕐᓂᐅᔪᓂᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᑲᔪᕆᐊᒃᓴᒥᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᓂᑦ ᐃᓕᑦᓯᖁᓪᓗᒋᑦ ᓄᓇᕐᔪᐊᑦ ᐊᖏᖃᑎᒌᒍᑎᖓᓂᑦ. ᐃᓕᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑐᒍᑦ ᐊᑐᖁᔨᓪᓗᑕ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐃᓚᖏᓐᓂᑦ ᐃᓱᒪᓕᕐᓂᐅᔪᓂᑦ ᐃᓚᒋᐊᕈᓐᓇᕐᓗᒋᓪᓗ ᐱᓕᕆᔾᔪᑕᐅᓂᐊᕐᓗᑎᑦ ᓱᕈᓯᕐᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᒪᒃᑯᒃᑐᕐᓂᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕆᐊᒃᑲᓂᕐᓂᕐᒥᑦ ᓱᕈᓰᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᖕᓐᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᓄᓇᕐᔪᐊᑦ ᐊᖏᖃᑎᒌᖕᓂᖓᓂᑦ. ᑐᑭᓯᒋᐊᕈᑎᒃᓴᑲᓐᓂᐅᓪᓗᑎᑦ, ᐃᓚᐅᑎᑦᓯᓯᒪᔪᒍᑦ ᑐᕌᕈᑎᒥᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᖃᕆᑕᐅᔭᖃᕐᕕᖓᓂᑦ ᐃᓗᓕᖃᖅᑐᒥᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕐᓂᐅᔪᓂᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᓂᑦ ᐸᕐᓇᖕᓂᕐᒥᑦ ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎᒃᓴᑲᓐᓂᕐᓂᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᖁᕕᐊᓇᖅᑐᒻᒪᕆᒃ ᐅᑭᐅᑉ ᐃᓚᖓᑦ ᐊᒻᒪ ᓂᕆᐅᒃᐳᒍᑦ ᖁᕕᐊᓲᑎᖃᕐᓂᐊᕐᓂᕐᓂᑦ!

ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎ 1: ᑲᓚᓗᒍ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ
ᑭᓱᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑲᓚᒍᑎ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ
 ᐃᒪᓖᑦ ᑎᑎᕋᐅᑎᑦ, ᑎᑎᕋᐅᑎᑦ ᑲᓚᒍᑎᑦ, ᑲᓚᒍᑎᑦ, ᕿᓪᓕᖅᑐᓕᒃ ᓂᐱᐅᑎ ᐊᒻᒪ ᐊᓯᖏᑦ ᓴᓇᐅᒐᕈᑎᑦ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᕕᒋᔭᕐᓂᑦ ᑲᓚᒡᒎᑎᑦᓯᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᑦᓯᖕᓂᕆᔭᖃᑎᖕᓂᑦ. ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᖕᓂᑦ ᑲᓚᙳᐊᖅᑎᑦᓯᑐᐃᓐᓇᕈᖕᓇᖅᑐᑎᑦ!

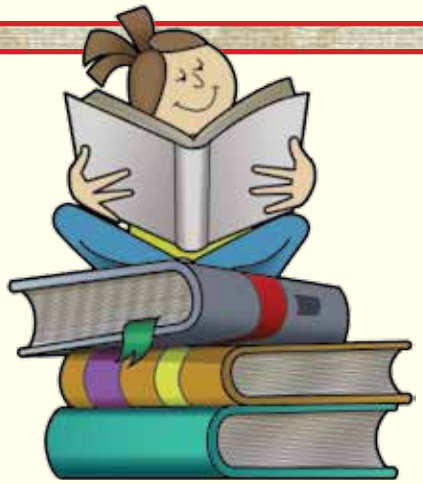
 ᐊᖏᒡᓕᑎᒻᒪᕆᒍᓐᓇᕐᒥᔭᑦ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ, ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᑕᑎᑦ
ᑲᓚᑎᓪᓗᒋᑦ ᑲᑎᓯᒪᓗᒋᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒌᒃᑐᓂᑦ
ᑲᓚᒡᒎᔾᔪᑕᐅᔪᖕᓇᕐᒥᔪᖅ.

ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎ 2: ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᑦ, ᐱᔪᒪᓂᐅᔪᑦ
& ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑐᑦ
ᑭᓱᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐲᑦ

 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑲᓚᒍᑎ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ

ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᑭᓲᕙᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᑦ ᑕᐃᑲᓂ ᑕᑯᔭᑎᑦ ᐊᓗᑐᕆᔭᑎᑦ?
ᑭᓲᓱᒋᕕᐅᒃ “ᐱᔪᓐᓇᐅᑎ”? (ᐊᐅᓚᑦᓯᔨᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᖅ: ᐃᑲᔪᕐᓂᖃᕈᖕᓇᖅᑐᖅ ᑎᑎᕋᕐᓗᒋᑦ ᑲᑎᓯᒪᔪᑦ ᑐᑭᓕᐅᕆᓯᒪᔭᖏᑦ “ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᒥᑦ” ᓴᓂᕋᕐᒥᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖕᒧᑦ ᐃᑲᔪᕈᑕᐅᓗᓂ ᐅᖃᖃᑎᒌᖕᓂᓕᒫᖏᓐᓄᑦ.)
 ᑭᓲᕙ ᐊᔾᔨᒌᙱᓂᐅᔪᖅ “ᐱᔪᒪᓂᐅᔪᓂᑦ” ᐊᒻᒪ “ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑐᓂᑦ”? ᑭᓲᕙᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᐱᔪᒪᔭᑎᑦ? ᑭᓲᕙᑦ ᐃᓚᖏᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᑎᑦ? (ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᓯᔨᓄᑦ: ᐃᑲᔪᕐᓂᖃᕈᖕᓇᖅᑐᖅ ᑎᑎᕋᕐᓗᒋᑦ ᑲᑎᓯᒪᔪᑦ ᑐᑭᓕᐅᕆᓯᒪᔭᖏᑦ “ᐱᔪᒪᓂᐅᔪᓂᑦ” ᐊᒻᒪ “ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑐᓂᑦ” ᓴᓂᕋᕐᒥᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖕᒧᑦ.)
 ᑕᐃᒪ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᓯᔨᓂᑦ ᓴᕐᕿᑎᑦᓯᖁᔨᔪᒍᑦ ᐱᖓᔪᓂᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑎᓂᑦ ᓴᓂᕋᕐᒥᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖕᒧᑦ ᐊᑎᖃᖅᑐᓂᑦ “ᐱᔭᐅᔪᒪᓃᑦ”, “ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑐᑦ” ᐊᒻᒪ “ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᑦ”
 ᓇᓕᐊᒃ ᑕᒪᒃᑯᓇᙵᑦ ᐱᖓᓱᓂᑦ ᓇᓗᓇᐃᔭᐅᑎᓂᑦ ᑎᓕᓇᔭᖅᐱᒋᑦ ᒪᑯᐊ ᐱᖁᑎᑦ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᕐᒥᑦ? ᑎᖕᒥᐅᔭᕈᑎ, ᓰᓵᕈᑎ, ᐃᒡᒑᒃ, ᐃᓯᒐᐅᔮᒃ, ᐊᔭᐅᕈᑎ, ᕿᒻᒥᖅ, ᐅᖃᓕᒫᒐᑦ, ᐋᓐᓄᕌᖅᓯᒪᓂᖅ ᐃᓱᒪᐃᓐᓇᖅ, ᐊᖅᓴᖅ, ᐊᒃᑐᒧᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓂᖅ, ᐊᓯᖏᑦ. ᑲᑎᓯᒪᔪᑦ ᐊᐱᕆᔪᖕᓇᕐᒥᔭᑎᑦ ᐃᓱᒪᓕᐅᕐᓗᑎᑦ ᐊᓯᒃᑲᓐᓂᖏᓐᓂᑦ!

ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᒥᑦ ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎᐅᑉ ᑐᑭᒧᐊᒍᑎᖓ
ᐅᑭᐅᓕᖕᓄᑦ: ᖁᑦᓯᖕᓂᓖᑦ 4 – ᖁᑦᓯᖕᓂᓖᑦ 7



ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎ 3: ᑎᑎᕋᕐᓗᒍ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᓇᐃᑦᑐᖅ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᖅ! ᑭᓱᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑲᓚᒍᑎ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ.
 ᑎᑎᕋᐅᑦ ᐊᒻᒪ ᐊᓕᓚᔪᖅ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᓕᐅᕐᕕᒃᓴᖅ.

ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒌᒃᑐᑦ ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎᒋᓗᓂᐅᒃ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᓕᒫᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦᖁ ᓇᐃᑦᑐᒥᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᕐᒥᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᒥᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᖃᖅᑐᖃᕐᒪᖔᑦ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᕐᒥᑦ. ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᕐᒥᖕᓂᑦ ᐅᖃᓕᒫᕈᖕᓇᕐᒥᔭᖏᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒥᖕᓄᑦ ᐃᓚᑎᖃᑎᒌᒡᓗᑎᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᐊᒥᖕᓄᑦ!

ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎ 4: ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᕿᓂᕐᓂᖅ
ᑭᓱᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑲᓚᒍᑎ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ
 ᐃᖅᑐᐊᖅᑐᓕᒃ ᐊᓕᓚᔪᖅ
 ᐆᒃᑑᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᕿᓂᕈᑎᓂᑦ (ᐱᔭᐅᔪᒪᒍᓂᑦ)

ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᐃᖅᑐᐊᖅᑐᓕᒃ ᐊᓕᓚᔪᖅ ᐊᑐᕐᓗᒍ, ᓴᓇᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᕿᓂᕈᑎᒥᑦ ᐊᑐᖅᓗᑎᑦ ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᓂᑦ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ.
 ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦ ᑭᐳᒃᓯᖃᑎᒌᒡᓗᑎᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᒥᑦ ᕿᓂᕈᑎᖏᓐᓂᑦ ᐱᔭᕇᕈᑎᑦ ᓴᓇᔭᒥᖕᓂᑦ ᐊᒻᒪ ᓵᓚᒃᓴᐅᓯᐊᖃᕐᓗᓂ ᐅᓄᕐᓂᖅᐹᓂᑦ ᐅᖃᐅᓯᕐᓂᑦ ᓇᓂᓯᔪᒧᑦ.

ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎ 5: ᐱᔪᓐᓇᐅᑎᒧᑦ ᐃᓄᙳᐊᕐᓂᑦ ᑕᑯᕋᓐᓈᖅᑎᑦᓯᓂᖅ ᑭᓱᓂᑦ ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑲᓚᒍᑎ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᖅ
 ᐃᓚᓐᓈᖅ ᖁᑦᓯᖕᓂᑭᓐᓂᖅᓴᒥᑦ (ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒥᖕᓂᑦ ᐃᓚᖃᕐᓗᓂ)
 ᐃᓄᙳᐊᕐᓂᑦ ᑕᑯᕋᓐᓈᖅᑎᑦᓯᓂᕐᒥᑦ ᓴᓇᒍᑎᑦ

ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᐊᕐᒪᖔᖅᐲᑦ
 ᐃᓄᙳᐊᕐᓂᑦ ᑕᑯᕋᓐᓈᖅᑎᑦᓯᒍᑎᓕᐅᕐᓗᑎᑦ ᐃᓚᓐᓈᕐᓂᑦ ᐱᓕᕆᖃᑎᒋᔭᕐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᑐᙵᕕᖃᕐᓗᓂ ᓴᓂᕋᕐᒥᐅᑕᕐᒥᑦ.
 ᐃᓄᙳᐊᕐᓂᑦ ᑕᑯᕋᓐᓈᖅᑎᑦᓯᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑎᒋᔭᕐᓄᑦ.

ᑭᓱᓕᕈᔾᔪᑎᒃᑲᓐᓃᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒃᓴᑦ!
ᑲᓇᑕᒥ ᓱᕈᓯᐅᑉ ᐅᓪᓗᖓᑕ ᑭᓱᓕᕆᔾᔪᑎᖏᑦ http://www.phac-aspc.gc.ca/ncd-jne/kids-eng.php

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010