ᑕᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᑎᒃᓴᐅᑎᑕᐅᓇᓱᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᑦᒥᐅᑕᓄᑦ ᖃᕋᓴᐅᔭᒃᑰᕐᑐᑎᒃ ᓄᓇᕐᔪᐊᓕᒫᒧᑦ ᓴᕿᔮᕐᑐᑎᒃ ᐊᒥ)ᕈᖅᑎᑕᐅᔪᓐᓇᑦᑎᐊᖅᑐᑦ ᐅᕝᕙᓗᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑕᐅᑎᑕᐅᓗᑎᒃ. ᑐᕈᓯᕆᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᐅᕗᖓ ᖃᐅᔨᕆᐊᕈᓐᓇᖅᑐᑎᑦ www.nunavutwellness.ca ᐅᕝᕙᓗᓃᑦ ᐅᕗᖓ info@nunavutwellness.ca

ᒪᒥᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖅᑕᓕ ᓄᓇᓕᖕᓂ ᓄᓇᕗᑦᒥ

ᕕᕝᕗᐊᕆ, 2003

1. ᐊᔪᓕᖅᓯᒪᕐᑯᐃᔾᔪᑦ ᓱᕋᒃᓯᒪᔪᒥ ᐃᓅᓯᖕᒥ

ᐃᓚᖕᖓᑦᑕᐅᖅ ᓱᕋᐃᓯᒪᕐᔪᐊᖅᑐᖅ ᓄᓇᕗᒻᒥᐅᑕᓂᒃ ᒪᒥᓴᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖕᒥᑦᑐᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐋᓐᓂᐊᓂᐅᔪᖅ ᐃᓅᓯᖕᒧᑦ ᐃᓚᒋᓕᐅᑎᓯᒪᕐᑯᐃᔾᖕᒪᑦ. ᐃᓄᒐᓛᓗᐃᓪᓕ ᕐᑯᐊᖅᔮᖕᓇᖅᑐᒦᖕᒍᔭᐃᓐᓇᕐᑯᐃᔾᔪᑦ ᐃᓅᓯᖕᒥᒍᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᑕᑯᓪᓗᒍ, ᑕᒪᓐᓇ ᒪᒥᓴᖕᓂᐅᔪᖅ ᐃᓚᖕᖓᒍᑦ ᑐᐊᕕᖕᓇᕐᑯᐃᔾᒪᓇᒃᑑᓗᐊᖅ. ᑕᒪᓐᓇ ᑕᑯᔭᐅᖃᓈᐊᖅᑯᐃᔾᔪᖅ ᐃᓅᓐᓇᔫᖕᓂᖅ ᓄᓇᕗᓐᒥ, ᐃᓅᓯᑦᑎᐊᕙᖕᒥᒃ ᐃᓅᔪᓐᓇᖅᓯᕐᑯᓪᓗᒋᑦ. ᐅᓇ ᑕᕝᕙ ᐅᓂᑳᓇᔪᓐᓇᖅᑕᖅ ᖃᐅᔨᓚᐅᖅᑕᖅ.

ᑖᓐᓇ ᒪᒃᑯᒃᑐᖅ 17-ᓂᒃ ᐊᕐᕌᒍᓕᒃ ᐃᓚᒥᓂᒃ ᐅᐸᒃᓯᓚᐅᖅᑐᖅ ᑕᐅᓄᖓ ᖃᓪᓗᓈᓄᑦ ᒪᒥᓴᖅᓯᓐᓈᓄᐊᖅᑐᖅᑐᓂ ᑖᓐᓇᓕ ᐋᖓᔮᖕᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᖅᑕᕈᓐᓃᖃᓯᓕᖃᒥ ᐃᓱᒪᖅᑎᐊᕐᑯᐃᔾᔪᓐᓃᓚᐅᖕᒪᑦ ᐃᓐᓇᑯᕕᖕᒎᖅᑕᐅᓪᓗᓂᓗ ᐃᓱᒪᖅᑎᐊᖕᒋᑦᑐᒃᑯᕕᖕᒍᑦ ᑲᑉᐱᐊᓇᖅᑕᓕᓚᐅᖕᒪᑦ, ᑕᐃᒪᐃᒋᐊᓕᓚᐅᖅᑐᖅ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᐸᒍᑎᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᒍ. ᑕᕝᕙᓂ ᐃᓱᒪᖅᑎᐊᖕᒋᑦᑐᒃᑯᕕᖕᒥᓕᓚᐅᖅᑐᖅ ᑖᓐᓇ ᒪᒃᑯᒃᑐᖅ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖅᑖᑦᑕᐅᑎᒋᓚᐅᖅᑐᖅ ᑕᐃᑲᓃᑦᑐᓂᒃ. ᑖᓐᓇᓕ ᓇᔭᖓ 14-ᓂᒃ ᐊᕐᕌᒍᓕᒃ ᐳᓛᕆᐊᖅᑕᓚᐅᖅᑐᖅᑖᓱᒫᖓ ᐊᓂᒥᓄᑦ, ᐊᒻᒪ ᐱᖅᓈᖓ 16-ᓂᒃ ᐊᕐᕌᒍᓕᒃ, ᑖᒃᑯᐊᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐳᓛᕆᐊᖅᑕᓚᐅᖅᑑᒃ ᑖᓱᒫᖓ ᐅᖃᓚᐅᖅᑑᒃ ᐊᖕᒋᕐᕋᖅᓯᒪᕐᑯᐃᔾᓂᕋᖅᑐᑎᒃ. ᐅᖃᖅᑐᐃᓐᓇᐅᓚᐅᖅᑐᑦ ᑖᒃᑯᐊ ᑖᓇᒎᖅ ᐊᖑᑦ ᐃᖃᐃᑎᕆᔭᐅᖅᑕᖅᑐᑦ ᐊᒃᑲᖕᒥᓄᑦ. ᐃᖃᐃᑎᕆᔭᐅᕆᓪᓗᓂ ᐱᖅᓈᓇᔪᒥᓄᑦ, ᐊᒻᒪ ᐊᕐᓇᕐᒥᒃ ᐃᖃᐃᑎᖅᑲᒃᑲᓐᓂᓪᓗᑎᒃ ᓄᓇᖃᑎᒥᓂᒃ ᐊᒻᒪᓯᓕ ᐊᖑᒻᒥᒃ ᐊᑖᑕᒥᓄᑦ ᐃᖃᐃᑎᖃᓪᓗᑎᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᓄᓇᕗᒻᒥᐅᑕᐃᑦ ᐋᖏᑦᑎᐊᖅᓯᒪᖕᒋᓐᓂᕋᔭᖕᒐᓂᒃ ᑕᒃᓴᕈᖅᑎᑦᑎᑲᓐᓂᕐᑯᐃᔾᓕᐅᖅᑐᖅ.

ᐃ) ᒪᑐᑎᓯᒪᕐᑯᐃᔾᖕᒪᑕ-ᖃᐅᔨᒪᖅᑕᐅᑎᑦᑎᐊᖅᑐᑎᒃ, ᖃᐅᔨᒪᖅᑕᐅᑎᓗᐊᕋᒥᒃ ᐱᐅᕆᖅᑕᐅᑎᓇᑎᒃ.

ᐱ) ᐃᓱᒪᖅᑎᐊᖕᒋᑦᑐᑦ ᐊᒃᓱᕈᓗᐊᖅᑕᖕᒪᑕ ᓱᕋᑯᒥᓪᓗ ᐃᓅᓯᖅᑯᐃᓪᓗᑎᒃ

ᑎ) ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐅᓗᓂᐊᓇᖅᑐᒦᖅᑕᖅᑐᑦ ᓯᕗᕋᓇᕐᑯᐃᔾᔪᒥ

ᐃ) ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐱᓪᓚᑦᑖᖅᑑᓗᐊᑦ ᖃᐅᔨᖕᒍᐊᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑕᖕᒋᑦᑐᑦ

ᐱ) ᐱᖕᒍᐊᑐᐃᓐᓇᕐᑯᐃᔾᓱᖕᒍᔪᑦ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᐳᓇᕿᑎᒃ ᓄᓇᒥᓂ

ᑎ) ᐋᖓᔮᖕᓇᖅᑐᓂᓪᓗ ᐊᑐᖅᑐᐊᓘᕙᒃᑐᑎᒃ ᐃᒥᐋᓗᖕᒥᓪᓗ

ᑭ) ᐋᖓᔮᖕᓇᖅᑐᖅᑕᓕᐋᓘᕙᒃᑐᓂ

ᒋ) ᖃᐅᑕᒫᑦᑐ ᐅᖃᕐᓂᕐᑐᒃᑐᓂ ᑐᓵᕙᒃᑐᑎᒃ ᓄᓕᐊᕐᓂᕐᒥᒡᑐ

ᑖᓐᓇ ᑕᕝᕙ ᐊᒃᓱᕈᕈᑎᒋᑐᐊᕐᒍᐊᖅᑕᕗᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᓄᓇᕗᒥᐅᑕᐃᑦ ᐃᑲᔪᕐᓇᖅᓯᔪᒪᓪᓗᑎᒍᑦ ᐃᓅᑎᐊᕐᑯᓂᑯᒧᑦ ᐃᑉᐊᓇᕐᒋᑦᑐᒦᕐᑯᓂᕐᑯᒧᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᑉᐊᕐᒍᖅᓯᒪᓂᖅ ᒪᑯᓂᖓ ᐱᑎᑦᑎᓕᖅᑦᑕᕐᒪᑦ ᕐᑯᕕᐊᓇᕐᒋᑦᑐᒦᓕᖅᑐᑎᒃ ᐃᒻᒥᓂᓪᓗ ᒥᑭᓪᓕᑎᖅᐸᒃᑐᑎᒃ.

1. ᐊᕐᒐᔮᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᓗᐊᕐᓂᖅ

ᑖᓐᓇᓕ ᒪᒃᑯᒃᑐᖅ ᐅᖃᓚᐅᖅᑐᖅ ᖃᐅᑕᒫᒡᒎᖅ ᐊᕐᒋᔪᐋᓗᕐᒥᒃ ᐊᕐᒐᔮᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᓚᐅᖅᑐᖅ ᖃᓪᓗᓈᓅᓚᐅᕐᒋᓐᓂᕐᒥᓂ. ᐃᓕᒥᓃᕋᒥᓕ ᐊᒃᓱᕈᖅᑐᐊᔫᓕᓚᐅᖅᑐᖅ ᑕᒪᓐᓇ ᐋᕐᒐᔮᕐᓇᖅᑐᕈᔪᖅ ᐋᔭᖅᐸᓪᓕᐊᓇᓱᓕᖅᑎᓪᓗᒍ ᑎᒥᕐᒐᓂᑦ. ᐸᓃᓚᕈᓗᕐᒥᓪᓗᓃᑦ ᐃᒥᖅᑕᓕᓚᐅᕐᒪᑦ. ᓄᖃᐅᔾᔨᔮᕆᐊᒃᓴᖅ ᐋᕐᒐᔮᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᑲᐸᐃᐊᓯᓕᓚᐅᖅᑐᖅ ᐋᓐᓂᐊᓂᐊᕐᓂᕆᔭᓂ ᓯᕗᕋᒋᓪᓗᓂᐅᒃ ᑐᑦᑎᓂᐊᖅᑐᕆᓕᓚᐅᕐᒪᑦ ᐋᓐᓂᐊᓗᐊᕐᓂᕐᑯᒧᑦ. ᑖᓐᓇᓕ ᐅᖃᐅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᕕᓂᖅ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᕐᒋᓐᓂᓪᓗ "ᒎᑎᐅᑦ ᐱᕈᖅᓯᐊᕐᑯᑎᕐᒐ" ᓲᖃᐃᒻᒪᒎᖅ ᐱᕈᕈᓇᖅᑐᖅ ᓇᒥᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᒻᒪ ᐱᖁᔭᕐᓇᕐᒋᑦᑑᓂᖁᖅᑕᐅᓪᓗᓂ ᓴᐃᓕᓇᖅᑑᓂᖁᖅᑕᐅᓪᓗᓂ ᐃᒥᐊᓗᒡᒎᖅ ᐊᔾᔨᒋᕐᒥᒻᒪᒍ ᐃᒥᐊᓗᓪᓕᒎᖅ ᐱᖁᔭᑎᑦᑎᓲᒐᕐᒪᑦ. ᐅᖃᖅᑐᖃᖅᓯᒪᕐᒥᔪᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᒥᒃ 75-ᐳᓴᕐᒋᒎᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐊᕐᒐᔮᕐᓇᖅᑐᖅᑐᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᐊᓂᕆᔭᒥᓂᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒍᓐᓃᖁᓱᒃᑐᑎᒃ.

2. ᐃᓅᓯᒃᑐᐊᕋᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᐅᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᒋᑦᑐᑦ

ᓯᕗᓰᑦ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᕐᑯᐃᑦᔪᓐᓃᖃᑦᑕᖅᑐᑦ 10 -12 ᐊᕐᕌᒍᖃᓕᕋᕐᒐᒥᒃ ᐃᓛᓐᓂ ᓯᕗᓯᐅᓂᖅᓴᐅᓪᓗᑎᒃ, ᐃᓛᒃ ᐊᕐᒋᔪᖄᕐᒋᑦ ᒪᓕᒃᑐᒋᑦ- ᐃᓚᕐᒋᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᑕᒪᐅᕐᒐ ᐊᔪᓕᖅᓯᒪᕐᑯᐃᔾᔨᕐᒪᑕ. ᖃᑦᓲᓐᓇᐅᒐᓗᐊᑦ ᐊᕐᒋᔪᖄᕐᒍᔪᑦ ᐱᕕᒃᓴᖃᒃᑲᓐᓂᕐᑯᐃᔾᔨᔪᓐᓃᓲᕐᒍᕐᒪᑕ ᕿᑐᕐᒐᒥᓂᒃ ᐸᕿᒃᓯᓂᕐᒥᒃ. ᑕᒪᒃᑯᐊᓕ ᐊᕐᒋᔪᖄᕆᔭᐅᔪᑦ ᖁᐊᖅᓵᕐᓇᖅᑐᒦᓚᐅᖅᓯᒪᒍᑎᒃ ᐲᔭᐃᓯᒪᕐᒋᓪᓗᑎᒃ ᑕᐃᒪᐃᓐᓂᐅᓴᓲᕐᒍᕐᒪᑕ. ᒪᒃᑯᒃᑐᐃᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ ᐊᑲᐅᓯᑦᑎᕐᕕᕐᒎᖄᕐᒐᒥᒃ ᐃᓐᓇᕈᕋᓯᒋᐊᖃᓲᕐᒍᔪᑦ ᐃᓐᓇᐅᓕᕋᓗᐊᖅᑐᑎᒃ ᑕᒪᒃᑯᓄᕐᒐ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᕙᒃᑐᑎᒃ ᐃᓯᒪᓕᓇᔩᓄᑦ.

3. ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᓇᒨᒐᖅᕕᒃᓴᖃᑦᑕᕐᒋᑦᑐᑦ ᕿᒫᕕᒃᓴᖃᑎᒃ.

ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᓲᑦ ᓇᒨᒐᕐᕕᒃᓴᖃᕈᓐᓃᖃᑦᑕᖅᑐᑦ. ᐃᖃᓗᐃᑦ ᑲᕐᒋᖅᓵᓂᖅ ᐃᖃᓗᒃᑑᑎᐊᕐᓗ ᖃᓕᓗᐊᖅᑐᑯᓘᕐᒪᑕ ᐊᕐᒋᕐᑯᒧᑦ ᑳᒃᑯᐊ ᕿᒫᕕᓪᓗᐊᑕᐅᓲᕐᒍᒐᓗᐊᑦ ᐊᕐᓇᓄᑦ. ᖃᕐᒐᑕᓯᐅᒥᑦ ᓂᐅᑐᐊᖄᕐᒐᒥᒃ ᐃᓚᒥᓂᒃ ᑕᑯᑦᑕᐅᑎᒋᓲᕐᒍᕐᒪᑕ ᓄᓇᖃᑎᒥᓂᓪᓗᓃᑦ. ᐃᖃᓇᐃᔭᖅᑎᒥᓪᓗᓃᑦ ᐃᓚᖃᖅᑐᕕᓂᐅᔪᓐᓇᓪᓗᑎᒃ. ᑕᐃᒪᐃᑉᐸᑦ ᑕᒪᓐᓇ ᑲᕐᒍᒋᓇᓯᒃᑕᕐᒐ ᓴᕿᑕᐅᑐᐃᓐᓇᓂᐊᖃᑦᑕᕐᒪᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᑦᑏᓐᓇᖅᑐᖃᖅᓇᓪᓗᓂᓗ ᐅᐃᕐᒐᓂᒃ ᕿᒫᓯᒪᔭᕐᒐᓂᒃ. ᑕᒪᓐᓇ ᐊᕐᓇᓄᑦ ᒪᑐᔾᔪᑕᐅᒃᑲᓐᓂᖃᑦᑕᕐᒪᑦ ᐅᖃᓪᓚᓂᕐᒧᑦ.

ᑕᕝᕙᓕ ᐊᕐᓇᖅ ᕿᒫᓯᒪᓚᐅᖅᑐᖅ ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ ᓇᒨᕐᒐᕕᒃᓴᖃᕈᓐᓃᖃᑦᑕᕐᒪᑦ ᐊᕐᒋᕋᕐᓗᓂ ᑭᓯᐊᓂ.....ᑕᒪᓐᓇ ᐱᕕᒃᓴᖃᑕᐅᓲᕐᒍᕐᒋᓪᓗᑦ ᒪᒥᓴᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓕᓰᕐᒍᔪᓄᑦ. ᓲᖃᐃᒻᒪ ᑕᒪᓐᓇ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᓚᕐᒋᓐᓄᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ.

4. ᐃᓅᖃᑎᖃᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ

ᓄᓇᓕᓕᒫᓪᓕ ᐃᓅᓐᓇᔮᕐᓂᕐᒥᒃ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑐᐃᓐᓇᐅᕗᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᒃᑲᓐᓂᕐᓂᕐᒥᒡᓗ. ᑕᒫᓂᓕ ᓄᓇᑦᑎᓐᓂ ᓇᔭᐃᓇᒥ ᐊᖕᒍᑎᑦ 42-ᓂᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑦᑕᖅᐳᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᓇᓲᑦ. ᐊᕐᓇᐃᓪᓕ 14-ᓂᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᒃᑲᓐᓂᓲᖑᕗᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᓯᒪᔪ ᐃᓛᓐᓂ ᐊᖏᕐᕋᐅᔭᖃᑦᑕᓲᑦ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᒥᓂᒃ ᐅᖃᓕᒫᖃᑦᑕᕆᐊᖃᖅᐸᒃᑐᑎᒡᓗ. ᒪᑐᐃᖓᑎᑦᑎᔪᖃᓲᖑᖕᒥᔪᖅ ᑕᒃᑯᓄᖓ ᒪᒪᑐᐃᖓᓪᓗᓂ ᐋᓐᓂᖅᓯᓇᓲᓄᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᓄᓪᓗ ᐅᐸᒃᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᒥᒃ. 18-ᓂᒃᓕ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᒃ ᒪᒥᓴᕆᐊᖃᖃᑦᑕᖅᐳᑦ. ᑕᒃᑯᐊ ᑕᕝᕗᖓᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐅᐸᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐅᖃᐅᔅᓴᐅᓲᖑᔪᑦ ᐃᒻᒪᖅ ᒪᖀᖕᓂᒃ ᑕᓪᓕᒪᓂᒡᓗᓃᑦ ᐊᖀᒍᓂᒃ ᐊᐃᑉᐸᖅᖃᓇᐊᖅᑲᖕᕆᓐᓂᓴᖅᑕᐅᓪᓗᑎᒃ. ᐃᓕᓐᓂᐊᖃᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐊᐃᑉᐸᕐᒥᓄᑦ ᐅᑎᖅᑐᖃᓚᐅᖅᓯᒪᖕᒋᑦᑎᐊᓕᓲᖑᔪᑦ, ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐊᖏᑏᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᓇᓱᐃᓐᓇᖃᑦᑕᖅᑑᒐᓗᐊᑦ, ᑖᓐᓇᓕ ᐊᕐᓇᖅ ᐊᔪᕐᓅᖅᐸᓪᓕᐊᓲᖑᕐᒥᔪᖅ. ᑕᒃᑯᐊ ᐃᑲᔪᕋᓱᑦᑎᐊᖅᑐᐊᓘᓕᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᖅᑕᐅᖃᑦᑕᕐᓂᑯᐱᓃᑦ.

5. ᑕᑎᖅᑲᓗᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ
ᑕᒪᓐᓇᑦᑕᐅᖅ ᐊᑲᐅᖕᒋᓕᐅᕈᑎᐅᑦ ᐃᓚᒋᓗᐊᖑᐊᕐᒥᔭᖕᒐ ᑕᑎᖅᑲᓗᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ. ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᖕᒥᔪᖅ ᐊᔪᓕᕈᑕᐅᓯᒪᖃᑦᑕᖅᑐᓂᒃ. ᑕᒃᑯᐊ ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐱᓗᐊᖑᐊᖅᑐᑎᒃ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᔪᓐᓇᖅᑐᖕᒋᑦᑎᐊᓕᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐅᒃᐱᓇᔭᖕᒋᓪᓗᓃᑦ ᓄᖑᖁᐃᓯᓲᖑᔪᑦ ᐊᒥᓅᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᔪᐊᓘᕙᒃᑐᑎᒡᓗ ᐃᓕᒥᓂᒃ ᐃᓛᓐᓂ ᐊᒃᓱᕈᖅᑎᑦᑎᖕᒑᓕᖃᑦᑕᓴᓗᐊᓇᓪᓗᑎᒃ. ᑕᓐᓇᓕ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᒪᔪᒐᓯᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᓄᓇᖅᑎᖕᒋᓐᓄᑦ ᐱᐅᖁᐃᓯᔫᑎᒋᔭᐅᖕᒥᔪᖅ ᓲᖃᐃᒻᒪ ᐸᕿᒃᓯᑦᑎᐊᖁᐃᓯᔫᑎᒋᔭᐅᓲᑦ ᐃᓚᒥᓂᒃ. ᓇᓪᓕᒍᓯᒍᓐᓇᑦᑎᐊᖁᐃᓯᔫᑎᒋᔭᐅᓲᖑᓪᓗᑎᒡᓗ, ᐃᑲᔪᓴᓯᒍᓐᓇᑦᑎᐊᖁᐃᓯᔫᑎᒋᔭᐅᕙᒃᑭᓪᓗᑎᒡᓗ ᐃᓅᖅᑎᖕᒋᓐᓄᑦ. ᓯᓇᐅᕝᕙᒪᑯᐊ ᐋᓐᓂᖅᓯᒐᐅᒐᒥᒃ. ᐊᒃᓱᕈᕈᑎᖃᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᒪᐃᑦᑐᓂ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᐃᒥᐋᓗᖕᒥᒃ ᐊᖕᒐᔫᕐᓇᖅᑐᒥᒃ ᐃᒻᒥᓴᕐᓂᕐᒥᒡᓗ, ᐃᓚᖕᒋᑦ ᑎᒥᒥᒍᑦ ᐊᑲᐅᖃᑦᑕᕈᓐᓃᓲᖑᔪᑦ ᑕᐃᒪᐃᑦᑐᑦ.

ᑕᒪᓐᓇ ᑕᑎᖅᓴᓱᖃᑦᑕᖕᒋᓐᓂᖅ ᐃᔅᓴᖅᑐᐊᓇᔭᐅᖕᒋᓐᓇᖃᑦᑕᖅᐸᑦ ᑕᐅᕙᖕᒐᐅᔅᓭᓪᓕᐊᓕᑐᐃᓐᓇᕈᓐᓇᕐᒪᑦ ᐃᓛᒥᓄᓪᓗ ᓱᓴᒃᓴᐅᑎᐅᓪᓗᓂᐅᖕᒪᑦ, ᐱᓗᐊᖅᑐᒥᒃ ᓱᕈᓯᕐᓄᑦ. ᑕᒪᓐᓇᑦᑕᐅᖅ ᐋᓐᓂᖅᓯᓇᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒧᑦ ᑎᑭᐅᑎᔪᓐᓇᕐᒥᔪᖅ. ᑕᕝᕙᓕ ᐊᕐᓇᖅ ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ ᐅᖃᖃᑦᑕᖕᒋᑉᐸᑦ ᐃᓚᒥᓂᒃ ᓱᓴᐃᕙᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᕈᓐᓇᖅᐳᖅ. ᐅᖃᖃᑦᑕᓕᕈᓂᓕ ᐋᕿᒃᐸᓪᓕᐊᖕᒐᕈᓐᓇᖅᑑᒐᓗᐊᖅ. ᐅᖃᖅᑐᖃᖅᓯᒪᖕᒥᔪᖅ 10-ᐳᓴᑯᓗᑐᐃᓐᓇᐃᓪᒎᖅ ᐃᓚᒌᑦ ᐃᓅᑦᑎᐊᖅᑐᑦ. ᐋᓐᓂᖅᓯᓇᓂᖅᑕᖃᖕᒋᑦᑐᑦ ᐊᐃᑉᐸᓈᑦᑎᐊᖅᑐᑦ.

6. ᒪᒥᓴᖅᐸᓪᓕᐊᔭᕆᐊᖃᓕᖅᑐᒍᑦ
ᒪᒥᓴᖅᐸᓪᓕᐊᓇᓱᓕᖅᑐᓂ ᐱᔭᕆᑐᔪᐊᓗᕗᖅ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᓗ. ᐃᓚᖕᒋᑦ ᖃᓪᓗᓈᑦ ᓄᓇᖕᒐᓄᑦ ᕿᒫᖃᑦᑕᖅᑐᑦ. ᐊᕿᒍᓕᒫᖅ ᒪᒥᓴᕆᐊᖃᓕᓲᖑᔪᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᖅ ᐊᑕᐅᓯᐊᖅᑕᖅᑕᐅᓪᓗᓂ, ᓱᕈᓯᐅᓪᓗᓂᓗ ᐱᓂᕐᓗᒃᑕᐅᓂᓇᓚᐅᖅᓯᒪᔭᖕᒋᑦ ᐲᔭᕋᓱᒃᑐᓂᒋᑦ. ᐊᖏᑎᑦᑕᐅᖅ ᒪᒥᓴᖃᑦᑕᖕᒥᔪᑦ ᐃᓅᖅᑎᖅᑎᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒥᒃ ᐱᔪᓐᓇᖅᓯᓇᓱᒃᑐᑎᒃ, ᐊᔾᔨᒌᒃᑎᑦᑎᔪᓐᓇᖅᓯᓇᓱᒃᑐᑎᒃ ᐃᓅᖅᑎᒥᓂᒃ. ᑕᒃᑯᐊᑦᑕᐅᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᓱᕈᓯᑦ ᐱᖅᓯᐅᑎᔭᕆᐊᖃᖃᑦᑕᕐᒥᔪᑦ ᒪᒥᓴᕐᓂᖅᑕᖃᓕᖅᐸᓪᓕᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᔭᕆᑐᔪᒪᕆᐋᓗᒃ ᓄᓇᓕᖕᓅᖕᒐᖅᓯᐅᑎᔭᕆᐊᖃᖃᑦᑕᖅᐳᑦ.