www.smho-smso.ca

ᖃᓄᖅ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᕐᓂᖅ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓗᓂ

ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᖅᑎᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ

ᐅᑭᐅᖅ ᐊᓂᒍᖅᑐᒥᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᔭᑉᑎᖕᓂᑦ ᓱᖁᓯᖅᓯᒪᙱᑦᑐᖅ! ᖃᐅᔨᒪᔪᒍᑦ ᐊᒥᓱᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᐅᑎᕈᒪᑦᑎᐊᖅᑐᑦ “ᐱᖅᑯᓯᕆᔭᐅᕙᒃᑐᑐᖃᒥᒃ” ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ, ᐃᓚᖏᑦ ᐃᓱᒫᓘᑎᖃᖅᑐᑦ ᐱᒋᐊᓕᓵᕐᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑖᖅ ᐅᑭᐅᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᑦ ᖃᓄᐃᓐᓂᐊᕐᒪᖔᑕ ᐃᖕᒥᖕᓄᑦ. ᐃᖅᑲᐅᒪᓗᑎᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᖑᑉᓗᑎᑦ/ᑲᒪᔨᐅᑉᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᒪᓛᕆᔭᐃᑦ ᓄᑕᕋᐃᑦ!

ᑐᑭᓯᐊᓗᒍ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕐᓂᐅᔪᖅ

ᐊᕐᕌᓂ ᑭᑐᓗᒃᑖᑦ ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓚᐅᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔾᔨᙲᑦᑐᒃᑯᑦ. ᐊᒥᓱᑦ ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᐊᑐᓚᐅᖅᑐᑦ ᑮᓇᐅᔭᖏᓐᓄᑦ, ᐱᓕᕆᐊᖏᓐᓄᑦ, ᐃᓅᖃᑎᒌᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᒃ. ᐃᓚᖏᑦ ᐊᑐᓚᐅᖅᑐᑦ ᐊᖏᔪᒥᒃ ᐃᖢᐃᓵᖅᑕᐅᓂᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᐅᔨᓂᐅᔪᓂᒃ. ᑕᑯᓗᒃᑖᖅᓯᒪᔪᒍᑦ ᐊᔪᕈᑕᐅᔪᓂᒃ, ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᑐᕌᖅᑎᑦᑎᓂᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓂᐅᔪᑦ ᐊᔾᔨᐅᖏᑎᑦᑎᓂᕐᓂᒃ ᐃᓄᖄᑎᒥᒃ ᐃᓅᖃᑎᒌᖑᑉᓗᑕ ᐅᑉᓗᐃᑦ ᐊᑐᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᐅᑎᕋᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒋᓘᓐᓃᑦ ᐱᖅᑯᓯᑐᖃᕐᒧᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᖃᑎᒌᖕᓂᕐᒧᑦ ᑭᒡᓕᖃᓗᐊᖏᓐᓂᖅᓴᐅᑉᓗᑎᒃ, ᖃᐅᔨᒪᔪᒍᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᑦ ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᓄᑖᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕆᐊᕐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᓂᒃ ᐃᒃᐱᒋᓂᖃᕐᓗᑎᒃ. ᐃᓚᖏᑦ ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᖁᕕᐊᓱᖕᓂᐊᖅᑐᒃᓴᐅᔪᑦ, ᐊᓯᖏᑦ ᐃᒻᒪᖄ ᖁᒃᓴᓱᒡᓗᑎᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᖏᑦ ᐱᖏᒍᓱᒡᓗᑎᒃ ᓱᓕ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒡᓗᑎᒃ. ᑕᒪᒃᑯᐊᓗᒃᑖᑦ ᐃᒃᐱᒋᔭᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᐅᔪᑦ ᐃᓕᖅᑯᓯᐅᔪᖅ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᖏᓐᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᕗᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᔭᖏᓐᓂᒃ ᐅᑭᐅᖅ ᓇᑉᐸᕐᓗ ᐊᓂᒍᖅᑐᒥᑦ.

ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᖅ ᐱᔪᖕᓇᖅᑐᖅ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᒃᑯᑦ. ᓄᑕᕋᖅᐱᑦ ᐅᖃᐅᑎᔪᖕᓇᖅᑖᑎᑦ ᑲᑉᐱᐊᓱᖕᓂᕋᕐᓗᑎᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖁᒪᐃᒃᓴᕐᓂᕋᕐᓗᑎᒃ. ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᐅᔨᔪᖕᓇᖅᑐᑎᑦ ᓂᐊᖁᙳᒐᔪᖕᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓂᖓᓂᒃ, ᓯᓂᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐊᔪᖅᑐᒥᒃ, ᐃᖢᐃᒃᓴᖅᓴᕋᐃᑦᑐᒥᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᖓᓂᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᖓᓂᒃ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᑭᑐᑐᐃᓐᓇᓄᑦ ᖃᓂᑦᑐᒪᙱᑦᑐᖕᓇᖅᑐᖅ, ᑕᖃᓯᒪᓂᖅᓴᐅᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ

ᓄᖅᑲᖓᓂᖅ ᐊᔪᕐᓗᓂ. ᑕᐅᑐᒡᓗᒋᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑏᑦ ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᖕᓂᐅᔪᖅ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᖅᑐᖅ ᐃᑲᔪᕆᐊᑲᐅᑎᒋᓂᕐᒥᒃ, ᐃᖢᐃᓗᑕᖅ ᐊᖏᒡᓕᓗᐊᖅᑳᖅᑎᓐᓇᒍ.
ᒪᕐᕉᒃ ᐊᑐᖅᑕᐅᓗᐊᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᖅᑐᓂᒃ:

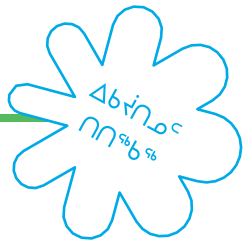
• ᖃᐅᔨᑎᓪᓗᒋᑦ ᖃᓄᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᓂᒃ ᑲᒪᔭᕆᐊᖃᕐᓂᕐᒥᒃ ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᑎᓪᓗᒋᑦ

• ᖃᐅᔨᓗᑎᑦ ᖃᓄᖅ ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑐᖕᓇᕐᒪᖔ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕈᑕᐅᔪᖅ

ᑕᒪᓗᒃᑖᖅ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᐅᑕᐅᔪᖅ ᐱᑕᖃᖅᑕᐃᓕᑎᓐᓂᖅ ᐊᔪᕐᓇᖅᑐᑦ, ᑭᓯᐊᓂ ᐃᓛᓐᓂᒃᑯᑦ ᒥᒃᖠᒋᐊᕈᖕᓇᖅᑕᕗᑦ. ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᓂᒃ ᐱᑕᖃᕐᓗᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᖅᑑᕆᓂᕐᒥᒃ ᑲᒪᒋᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑎᑦᑎᔪᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ, ᐅᕙᒍᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑕᖅᑲᕗᑦ ᐱᐅᖏᑦᑐᒥᒃ
ᐊᒃᑐᖅᑕᐅᓗᐊᖏᓐᓂᖅᓴᐅᓂᐊᕐᒪᑕ.

ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᑦ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ

ᐃᓕᖕᓂᒃ ᑲᒪᒋᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ, ᐱᑦᑕᐅᓛᒃᑯᑦ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᕐᓂᐊᕋᒃᑎᒃ ᓄᑕᖅᑲᑎᑦ
ᑕᒪᓐᓇ ᑭᑐᓗᒃᑖᕐᓄᑦ ᐊᔪᕐᓇᖅᓯᓯᒪᓯᒪᔪᖅ. ᐱᓗᐊᖅᑐᒥᑦ ᐊᒃᓱᕈᖅᑐᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᖑᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᓯᒪᑉᓗᑎᒃ ᐊᒥᓱᓂᒃ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᐊᓂᒍᖅᑐᓂᑦ ᖃᑉᓯᐊᕐᔪᖕᓂᑦ ᑕᖅᑭᓂᑦ. ᐃᓚᐅᑉᓗᑎᒃ ᐃᑲᔪᖅᖢᒋᑦ ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐊᐃᓯᒪᑉᓗᑎᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᖦᖢᒋᑦ, ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᑉᓗᑎᒃ ᐱᓕᕆᐊᖏᓐᓄᑦ ᐱᔭᕆᐊᓕᖕᓂᒃ, ᐃᒡᓗᐊᑕ ᐃᓗᐊᓂᑦ ᐱᔭᒃᓴᐅᑎᒋᔭᖏᓐᓂᒃ ᑲᒪᑉᓗᑎᒃ, ᑲᒪᒋᑉᓗᒋᑦ ᐃᓚᒋᔭᖏᑦ ᐃᓐᓇᕆᔭᖏᑦ, ᑕᒪᒃᑯᐊᕋᓗᐃᑦ.



ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ ᐃᑲᔫᑏᑦ

www.smho-smso.ca

ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐱᕕᒃᓴᒥᒃ ᐋᖅᑭᒃᓯᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐃᓕᖕᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᑲᒪᔪᒥᒃ ᐃᑲᔪᖅᑐᒥᒃ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖁᕕᐊᓱᖕᓂᕐᒧᑦ. ᐃᒡᕕᑦ ᖃᐅᔨᒪᓛᖑᔪᑦ ᑖᒻᓇ ᓱᓇᐅᖕᒪᖔᑦ. ᑲᒪᒋᓗᒍ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓃᑦ ᓇᓗᓇᕐᓂᖅᑕᖃᖅᑎᓪᓗᒍ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔪᕐᓇᖅᑑᑎᓪᓗᒍ ᓴᙱᔪᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᖅ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᓄᑕᖅᑲᑎᑦ.

ᐱᒋᐊᕐᓂᐊᕐᓗᑎᑦ, ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕈᑎᒃᓴᐃᑦ ᐊᖓᔪᖅᑳᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᒪᔨᓄᑦ ᐅᕙᑉᑎᖕᓄᑦ ᐅᖃᐅᑎᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᐃᑲᔫᑎᖃᕈᖕᓇᖅᖢᑎᒃ:

• ᐱᕕᖃᕆᐊᕐᓗᑎᑦ ᐱᔭᕆᐊᓕᖕᓄᑦ - ᓂᕈᐊᕐᓗᒋᑦ ᐆᒻᒪᖅᑯᑎᑖᑦᑎᐊᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᓂᕆᓂᐊᖅᑕᖏᓐᓂᒃ, ᐋᖅᑭᒃᓯᓗᓂ ᓯᓂᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒧᑦ
ᑐᐸᑦᑎᐊᕈᖕᓇᕈᑎᒋᔭᕐᓂᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᓯᓚᒥᑦ ᐊᓂᖅᓵᖅᑐᖅᑕᑉᑎᖕᓂᑦ ᐱᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᖃᐃᓕᓴᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ.

• ᐅᔾᔨᖅᑐᕐᓗᒋᑦ ᐃᒡᕕᑦ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐊᒃᓱᕈᕈᑏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᐅᔨᒪᓗᑎᑦ ᐅᖁᒪᐃᒃᓴᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒋᔭᖃᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕈᕕᑦ. ᖃᐅᔨᒪᔾᔪᑎᒋᓗᒍ
ᓄᖅᑲᓚᐅᐱᓪᓚᒋᐊᖃᕐᓂᕐᒧᑦ. ᒥᑭᔫᒐᓗᐊᓂᒃ ᓄᖅᑲᖓᓚᐅᐱᓪᓚᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐅᑉᓘᑉ ᐃᓗᐊᓂᑦ “ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᑐᐃᓐᓇᕐᓂᐊᕐᓗᑎᑦ”, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔭᕐᓂᑦ ᐱᓕᕆᓂᐊᕐᓗᑎᑦ.

• ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒋᐊᕌᖓᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᕕᐊᓱᒍᖕᓃᕆᐊᕈᕕᑦ ᖃᑉᓯᐊᕐᔪᖕᓂᑦ ᐃᓗᒻᒧᑦ, ᓱᑲᐃᑦᑐᓂᒃ ᐊᓂᖅᓵᖅᑐᕐᓗᑎᑦ.

• ᐃᓱᒪᒋᔭᑎᑦ ᑐᓵᓇᓱᒋᐊᕐᓗᒋᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐅᔾᔨᕆᓇᓱᒋᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐃᓕᖕᓂᒃ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᕐᓄᑦ ᐃᓱᒪᙱᓪᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᐱᑕᖃᙱᓐᓂᕋᖅᑕᐃᓕᓗᒋᑦ. 5 ᒥᓂᑦᑐᐃᓐᓇᐃᓪᓘᓐᓃᑦ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᓕᐅᕐᓗᓂ ᓂᐱᖃᙱᑦᑐᒥᑦ ᐱᑦᑕᐅᔪᒥᑦ ᐊᒃᑐᖅᓯᓂᖃᕈᖕᓇᖅᑐᖅ.

• ᐃᓕᖕᓄᑦ ᐱᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ. ᓄᖅᑲᖅᑲᑦᑕᕐᓗᑎᑦ; ᐊᔪᙱᓐᓂᓕᒫᒃᑯᑦ ᐱᓕᕆᔪᑎᑦ.

ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐅᖃᖃᑎᒋᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓂᖓᑕ ᒥᒃᓵᓄᑦ
ᐃᓱᒪᒃᓴᖅᓯᐅᕐᓗᑎᑦ ᓄᑕᕋᖕᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ ᖃᓄᐃᑦᑑᓇᔭᕐᒪᖔᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᒋᓗᒍ ᓱᓇᓂᒃ ᓂᕆᐅᒋᐊᖃᕐᒪᖔᑦ. ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᖁᒃᓴᓱᒍᖕᓇᖅᑐᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᑎᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᖃᑉᓯᐊᕐᔪᐃᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐱᔾᔪᑎᒋᓗᒋᑦ. ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᐃᓂᖃᖅᑎᓪᓗᒋᑦ

ᐃᓱᒫᓘᑎᒋᔭᖏᓐᓂᒃ ᖃᐅᔨᑎᑦᑎᓂᐊᕐᓗᑎᒃ, ᐊᒻᒪᓗ ᐃᖅᑲᐃᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓚᖏᓐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ ᖁᕕᐊᒋᔭᖏᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓇᓂᒃ ᖁᕕᐊᓲᑎᖃᕐᒪᖔᑕ ᓂᕆᐅᒋᓛᕆᔭᖏᓐᓂᒃ.

ᖃᐅᔨᒋᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ, ᐃᒃᐱᒋᓂᕆᔭᖏᑦ ᐊᓯᐊᙳᕈᖕᓇᕐᒪᑕ ᖃᐅᑕᒫᒃᑯᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᑕᒫᑯᓪᓘᓐᓃᑦ. ᖃᓄᐃᖏᑦᑑᓕᖓᔪᖕᓇᖅᑕᑎᑦ ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᑲᑉᐱᐊᓱᖕᓂᐅᔪᑦ ᓇᓗᓇᕐᓂᐅᔪᒥᒃ ᖃᓄᐃᓕᐅᓂᕐᒧᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓗᓇᐃᕐᕕᒋᒃᑲᓐᓂᕈᖕᓇᖅᑕᑎᑦ ᖃᓄᐃᖏᒻᒪᑦ. ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑑᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐊᐅᓚᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓐᓇᖅᑕᖃᕐᓂᐊᖅᑐᖅ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᖅᑐᓂᒃ.

ᐃᑲᔫᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᖅ ᐃᖅᑲᐃᑎᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐱᑦᑕᐅᔪᐃᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ, ᓲᕐᓗ ᐱᖃᓐᓈᖏᓐᓂᒃ ᑕᑯᓂᐊᕐᒪᑦ. ᐃᒻᒪᖅᑳ ᐊᑕᐅᑦᑎᑎᒍᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᓯ ᓱᓇᓂᒃ ᖁᕕᐊᒋᔭᖃᕐᒪᖔᑦ. ᐃᖅᑲᐃᑎᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕆᐊᒃᑲᓐᓂᖅᐸᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᖃᙱᓪᓗᓂ, ᖃᓄᐃᑦᑑᒐᓗᐊᖅᑎᓪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᖓᑦ ᐅᑎᓗᒃᑖᕐᓗᑎᒃ, ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓚᖃᕐᓗᓂ.

ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ ᐃᑲᔫᑏᑦ

www.smho-smso.ca

ᐅᔾᔨᕆᓗᒋᑦ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᑦ ᐊᓯᐊᓄᐊᕐᓃᑦ
ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᖅ ᐊᔾᔨᐅᖏᑦᑐᒥᒃ ᑐᑭᖃᖅᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᐃᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᔪᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᒃ ᐊᖏᓂᖅᓴᒥᒃ ᐊᓯᐊᓄᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᑭᐅᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐅᓂᐊᖅᑐᒧᑦ.

ᐆᒃᑑᑎᒋᓗᒍ, ᒪᒃᑯᓛᖑᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑏᑦ ᐱᒋᐊᓵᖅᑐᑯᓗᐃᑦ ᐊᕐᕌᓂ, ᐊᔾᔨᒋᙱᑕᖓᓂᒃ ᐊᑐᕐᓂᐊᖅᑐᑦ ᐅᑭᐅᖑᔪᖅ ᑕᐃᑯᙵᐅᓗᑎᒃ ᐃᓕᓐᓂᕆᐊᕈᑎᒃ. ᐅᖃᓪᓚᖃᑎᒋᓗᒋᑦ ᓱᓇᐃᑦ ᐊᔾᔨᒋᙱᑦᑐᖕᓇᖅᑕᖏᓐᓂᒃ, ᓲᕐᓗ ᕿᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐱᖃᓐᓈᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐱᖅᓱᐃᔪᖕᓇᕐᓗᑎᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕈᑎᖏᑦᑕ ᒥᒃᓵᓄᑦ.

ᐊᔾᔨᕐᓚᖓ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑏᑦ ᖁᑦᑎᖕᓂᖅᓴᒥᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᑖᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᐊᖅᑐᑦ, ᖁᒃᓴᓱᖕᓂᖅᓴᐅᔪᖕᓇᖅᑐᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᖅᑕᖏᓐᓂᐅᖓᓂᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᙱᓐᓂᖏᓐᓄᑦ ᐊᓯᐊᓄᐊᕐᓂᕐᒥᒃ, ᓲᕐᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ ᑕᑯᔭᖅᑐᐃᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐊᓵᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐱᔪᖕᓇᖅᑎᑕᐅᔪᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᐊᓛᒃᑯᓐᓄᑦ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᑕᑯᑎᓐᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᖕᒥᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ ᑕᑯᔭᖅᑐᐃᓗᑎᒃ. ᐊᖓᔪᒃᖠᐅᔪᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᐅᑉ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᐊᓛᒃᑯᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᑯᔭᐅᒋᐊᖅᑕᕐᕕᖓᓐᓄᐊᖃᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕿᒥᕐᕈᓗᒋᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᖏᑦ ᐊᖏᕐᕋᖕᓄᐊᖅᑕᐅᔪᑦ, ᐃᓕᑦᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓂᐊᕐᓗᑎᑦ. ᖃᐅᔨᑎᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ ᐊᒥᓱᓂᒃ ᑲᒪᑦᑎᐊᖅᑐᓂᒃ ᐃᓐᓇᖅᑕᖃᐅᖅᑐᖅ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᖅᑐᓂᒃ ᑕᑯᒋᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᑖᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖓᓐᓂᑦ.

ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᖅ, ᐃᓚᖏᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑏᑦ ᐅᑎᖅᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐊᑕᐅᓯᒃᑲᓐᓂᖅ ᐅᑭᐅᕐᒧᑦ ᖁᑦᑎᖕᓂᖓᑦ 12 ᐃᖢᐃᓵᖅᑕᐅᓚᐅᕐᓂᖓᓄᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᕐᒧᑦ. ᓄᑕᕋᖃᕈᕕᑦ ᑖᑉᑯᓇᓃᑦᑐᒥᒃ, ᖃᐅᔨᒪᔪᑎᑦ ᐊᓯᐅᔨᓃᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐊᑐᖅᓯᒪᔭᖏᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᐊᙳᖅᑐᓂᒃ ᖃᓄᐃᖓᓇᔭᓚᐅᖅᑐᓄᑦ. ᓄᑕᕋᐃᑦ ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕆᐊᖃᕐᓂᐊᖅᑐᒃᓴᐅᔪᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕆᐊᖃᕐᓗᓂ, ᑕᐃᒪᓐᓇ

ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕈᑎᒃ ᓂᕆᐅᓚᐅᖏᒻᒪᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓂᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᖢᑎᒃ ᓂᕆᐅᒋᙱᑕᖓᓐᓂᒃ ᐅᑎᕈᑎᒃ.

ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᑐᑭᓯᑎᓪᓗᒋᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᕆᔭᖏᓐᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᖅᑕᖏᓐᓂᑦ

ᐊᐅᔭᖅ ᐃᓱᓕᑉᐸᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒍ, ᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᕋᐅᔭᕈᒪᓂᐊᖅᑐᒃᓴᐅᔪᑎᑦ ᖃᖓᒃᑰᖓᒋᔭᕐᓄᑦ ᐊᔾᔨᒋᓂᖅᓴᐅᔭᖓᓄᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᖅᑕᖕᓂᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ. ᑐᑭᖃᕈᖕᓇᖅᑐᖅ ᐃᓐᓇᖅᓵᓕᓂᖅᓴᐅᓗᓂ, ᐅᑉᓛᒃᑯᑦ ᒪᑭᓵᓕᓂᖅᓴᐅᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᕆᕙᒃᑕᕐᓂᒃ ᐊᖏᓂᖅᓴᓂᒃ
ᓂᕆᖃᑦᑕᓕᕐᓗᑎᑦ.
ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓂᒃ ᑲᑎᖅᓱᐃᓕᕈᖕᓇᖅᑐᑎᑦ ᑕᐃᒪᓐᓇᐃᖃᑦᑕᕋᕕᑎᑐᑦ.

ᒪᒃᑯᖕᓂᖅᓴᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᖑᐊᖅᑎᓪᓗᒍ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᖅᑐᖅ. ᐆᒃᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ ᐱᓱᖃᑎᒋᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐋᖅᑭᒃᓯᓗᑎᑦ ᑕᑯᔭᖅᑐᐃᖃᑎᒋᓂᐊᕐᓗᒋᑦ ᖃᑉᓯᐊᕐᔪᐃᑦ ᐱᖃᓐᓈᖏᑦ ᐊᔪᕆᓐᓂᐊᕐᒪᑕ ᐊᓯᖏᓐᓂᒃ ᐱᖃᑎᖃᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᒃ.

ᐅᑭᐅᖅᑯᖅᑐᓂᖅᓴᓄᑦ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ, ᖃᐅᔨᑎᑦᑐᖕᓇᖅᑕᑎᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᐊᕐᓂᖏᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓂᐊᖅᑕᖏᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᐸᕐᓇᐅᑎᓕᐅᕐᓗᑎᑦ
ᐊᑐᖅᐸᓚᐅᖅᑕᖓᓂᒃ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓂᐊᓕᕐᓂᖓᓄᑦ.

ᐅᖃᓪᓗᕆᒃᓴᐅᑎᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᒋᐊᖅᑎᑦᑎᔾᔪᑏᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ

ᐅᖃᖃᑎᒋᑎᓪᓗᒍ ᓄᑕᕋᐃᑦ, ᐃᓱᒪᒋᓗᒋᑦ ᐅᑯᓂᙵᑦ ᐊᐱᖅᑯᑎᓂᒃ ᐊᐱᕆᓂᐊᕐᓗᒍ:

• ᑭᓇᒥᒃ ᓂᕆᐅᒃᐱᑦ ᑲᑎᖃᑎᒋᒃᑲᓐᓂᕐᓂᐊᖅᑕᖕᓂᒃ ᐅᑭᐅᖑᔪᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᑦ?
• ᓱᓇᒥᒃ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᐱᓕᕆᐊᖃᕈᒪᕕᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓕᖅᑎᓪᓗᑎᑦ?

• ᓱᓇᐅᕙᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑎᒋᓂᐊᖅᑕᑎᑦ ᐊᔪᙱᑦᑎᐊᓚᐅᖅᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒦᙱᖦᖢᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕆᓚᐅᖅᑕᖕᓂᑦ? ᓱᓇᓂᒃ ᐊᑐᕈᖕᓇᖅᐱᑕ
ᐱᒋᐊᖅᐸᓪᓕᐊᓂᐊᕐᓗᑎᑦ?
• ᖃᓄᖅ ᐃᓱᒪᒋᕕᐅᒃ ᐅᑭᐅᖑᓂᐊᖅᑐᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒧᑦ?
• ᓱᓇᒥᒃ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᓂᕆᐅᒋᔭᖃᑦᑎᐊᖅᐱᑦ ᖁᕕᐊᒋᔭᕐᓂᑦ?
• ᓱᓇᑐᐃᓐᓇᕐᒥᒃ ᐃᓱᒫᓘᑎᖃᖅᐱᑦ?
• ᖃᓄᖅ ᐃᑲᔪᕈᖕᓇᖅᐸᒋᑦ ᖃᓄᐃᒃᓴᙱᓐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒋᓂᐊᕐᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᐅᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ?

ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᕐᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᕐᓂᐊᕐᓗᓂ ᐃᑲᔫᑏᑦ

www.smho-smso.ca

ᖃᓄᖅ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓂᒃ ᐱᔪᖕᓇᖅᐳᖓ?

• ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᔨᐊᓛᒃᑯᑦ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᑯᔭᐅᒋᐊᖅᑕᕐᕕᖓᑦ ᐅᑉᓗᒥᒨᖓᔪᓂᒃ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᓄᑦ ᓱᓇᓂᒃ
ᓂᕆᐅᒋᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᒃᑯᑦ ᐊᓯᐊᙳᖅᑎᑕᐅᔪᓄᑦ/ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᒧᑎᓄᑦ.
• ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓄᓗᒃᑖᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᑐᓴᖅᑎᑦᑎᔾᔪᑕᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᒪᓕᒃᑕᐅᔭᕆᐊᓖᑦ.
• ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑕᐅᔪᖕᓇᖅᑐᓂᒃ ᐱᓗᑎᑦ ᓇᖕᒥᓂᕐᒥᒃ ᑲᒪᔭᖃᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓕᖕᓂᑦ ᑲᑎᒪᒋᓗᑎᑦ ᐃᑲᔫᑎᓄᑦ ᑎᑎᖅᑲᖅ.
• ᐃᓚᖏᓐᓂᒃ ᐆᒃᑐᕐᓗᑎᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᑏᑦ.

ᐅᕗᙵᕐᓗᑎᑦ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 / ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐅᑎᓂᕐᒧᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᔪᖅ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᑯᔭᐅᒋᐊᖅᑕᕐᕕᑉᑎᖕᓂᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᒃᑲᓐᓂᕐᓂᒃ ᐱᔪᒪᒍᕕᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᒥᒃᓵᓄᑦ.

ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᑯᔭᐅᒋᐊᖅᑕᕐᕕᑉᑎᖕᓄᐊᕐᓗᑎᑦ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᑦᑎᐊᕙᒃᑲᓐᓂᕐᓂᒃ ᐱᓂᐊᕐᓗᑎᑦ:

ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᔪᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐋᓐᑎᐅᕆᔪ (Children’s Mental Health Ontario)

ᑲᓇᑕᒥᑦ ᐃᓱᒪᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᑐᙵᕕᒃ (Psychology Foundation of Canada)

ᑲᓇᑕᒥᑦ ᓇᓗᓇᕐᓂᕐᒥᒃ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ (Anxiety Canada)

ᑲᓇᑕᒥᑦ ᐊᑕᐅᑦᑎᒃᑯᑦ ᖃᓄᐃᖏᑦᑎᐊᖅᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ (Wellness Together Canada)

ᓄᕙᒡᔪᐊᕐᓇᖅ-19 ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᒃ ᐱᕝᕕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᖅ (COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub)

ᓄᑕᖅᑲᐃᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᒪᔪᓄᑦ ᐅᖃᓘᑎ (Kids Help Phone)

ᐊᖓᔪᖅᑳᖑᔪᑦ ᐊᔾᔨᒌᙱᑦᑐᓄᑦ (Parents For Diversity)

© ᓄᑖᙳᖅᑎᖅᑕᐅᔪᖅ

08/2021