ᑐᓴᕈᒪᔪᒍᑦ
ᐃᔾᔭᕋᓴᕐᓯᐊᕙᐸᐱᑦ ᒥᑦᓵᓄᕐ!

ᐅᓇ ᑎᑎᕋᕐᕕᑦᓴᖅ
ᐊᑕᖏᕐᓗᒍ
ᑎᑎᕋᕐᕕᒋᙱᐊᑕᖅᓯᓐᓇᕈᒃ
ᑐᓂᓗᖑ ᐅᖓᑖᓂᐅᖏᑦᑐᖅ
ᐃᑉᐳᕈᑦ 5 ᐸᐅᒃᑑᑏᑦ
ᐃᓄᐃᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ
ᑲᑎᒪᔨᖏᓐᓄᑦ ᑲᓇᑕᒥ.

ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᕋᕈᑎ:
rolemodel
@pauktuutit.ca

ᓱᑲᑦᑐᒃᑯᑦ:
1-613-238-1787

# ᐃᔾᔭᕋᕐᓴᕐᓯᐊᖑᓂᕐᒨᖓᔪᖅ ᐊᐅᓚᔾᔭᒋᐊᕈᑎ

## ᓂᕈᐊᕋᕐᓴᓕᐅᕈᑎ – ᑐᓂᒋᐊᓕᒃ ᒥᕐᓯᑎᓐᓂ ᐃᑉᐳᕈᑦ 5

### ᓂᕈᐊᕋᕐᓴᖅ

ᐊᑎᖓ ᐃᓅᑉ ᓂᕈᐊᕋᕐᓴᓕᐊᓇᔭᕐᒪᑦ: _____

ᓄᓇᓕᖏᑦ: _____

ᐃᓄᐃᑦ ᓄᓇᖓᓐᓂ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᖅ/
ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᖅ/ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᕐᔪᐊᖅ: _____

ᐅᖅᑳᓚᐅᑖ: _____

ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᕌᕈᑎᖓ: _____

ᐊᕐᕌᒍᖏᑦ: _____ ᐊᕐᓇᖅ/ᐊᖑᑎ: _____

ᐃᖅᑲᓇᐃᓵᖓ: _____

ᑖᓐᓇ ᐃᓅᑦᓯᓂ ᐊᕐᕌᒍᓕᒃ 18–ᓂᒃ
ᐅᖓᑖᓂᓗᓐᓃᑦ

☐ ᐃ (ᐊᖏᖅᑕᐅᒋᐊᓕᒃ)

ᑐᓴᖅᑎᓯᒪᔭᒃᑲ ᓂᕈᐊᕋᕐᓴᓕᐅᓇᐊᖏᑦ.

☐ ᐃ ᐅᕝᕙᓗ ☐ ᐊᒃᖓ

### ᓂᕈᐊᕋᕐᓴᓕᐅᖅᑐᖅ

ᐊᑎᕋ: _____

ᓄᓇᓕᖏᑦ: _____

ᐃᓄᐃᑦ ᓄᓇᖓᓐᓂ ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᖅ/
ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᖅ/ᐊᕕᑦᑐᖅᓯᒪᓂᕐᔪᐊᖅ: _____

ᐅᖅᑳᓚᐅᑖ: _____

ᖃᓇᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᕌᕈᑎᖓ: _____

ᐊᕐᕌᒍᖏᑦ: _____ ᐊᕐᓇᖅ/ᐊᖑᑎ: _____

ᐃᖅᑲᓇᐃᓵᖓ: _____

12–ᓂᒃ ᐊᕐᕌᒍᖃᖅᑐᖓ ᐅᖓᑖᓂᓗᓐᓃᑦ

☐ ᐃ (ᐊᖏᖅᑕᐅᒋᐊᓕᒃ)

## ᐅᓂᒃᑳᑎᑦ ᐱᕕᐊᓇᔭᕐᓈᖓᔪᑦ (ᐅᖓᑖᓂᐅᙱᑦᑐᖅ 500 ᐅᖃᐅᓲᑦ, ᒪᑉᐱᒐᕐᓂᒃ ᐃᓚᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑕᑎᑦ ᑎᑎᕋᕐᕕᖃᓇᐊᒃᑲᓐᓂᓇᐊᖃᕈᕕᑦ)

ᖃᐅᔨᒪᓕᑕᐃᑦ ᐊᐱᖅᑯᑏᑦ:

- **ᓱᓇ ᐊᑑᑎᕙᑦᑕᖓ ᐱᕕᐊᓇᔭᐃᑦ?**
  ᐃᒻᒪᖃ: “ᐃᓈᖃᑎᒥᓂᒃ ᑲᒪᑦᓯᐊᐸᒻᒪᑕ ᓄᓇᓕᑦᑎᓐᓄᑦᓗ ᓴᙱᓕᑲᓐᓂᕈᑕᐅᕝᕙᑦᓕᖅᓱᓂ.”

- **ᓄᖅ ᐱᐅᓱᓇᕙᑦᑕᖓ ᐃᑉᐱᓐᓂᐊᒍᑎᒋᕙᑉᐱᐅᒃ?**
  ᐃᒻᒪᖃ: “ᐅᕙᓐᓂᒃ/ᐊᓱᓐᓂᓪᓗ ᐊᑦᑕᓇᖕᒋᑦᑐᒥᑎᑦᓯᓲᑦ ᓱᓕᑦᓯᐊᖃᑦᑕᕐᒪᑕ.”

- **ᖃᓄᕐᓕ ᐃᔭᕋᑦᓴᑦᓯᐊᕙᐃᑦ ᐱᕕᐊᓇᓯᒪᕕᐅᒃ?**
  ᐃᒻᒪᖃ: ᑎᑎᕋᐅᑎᒋᓗᒍ ᐃᓄᓐᓂᒃ ᐊᔾᔨᒌᑎᑦᓯᕙᓐᓂᖓ ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᕐᓂ ᖃᑦᓯᑐᐃᓐᓇᕐᓂᒃ ᐊᕐᕌᒍᖃᕋᓗᐊᖅᐸᑕ ᐊᕐᓇᐅᒐᓗᐊᖅᐸᑕ ᐊᖑᑕᐅᒐᓗᐊᖅᐸᑕᓘᓐᓃᑦ.

- **ᐅᖃᐅᑎᓗᑎᒍᑦ ᖃᖓ ᐃᔭᕋᑦᓴᐃᑦ ᐱᕕᐊᓇᓕᕐᓂᕐᒪᖔᖅᐱᐅᒃ.**
  ᐃᒻᒪᖃ: ᐅᖃᐅᓯᖃᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᖅ ᐅᐃᒪᔫᓕᖅᓯᒪᙱᒪᖔᑕ ᐊᑦᓱᕈᕐᓇᖅᑐᖃᖅᑎᑦᓗᒍ ᐊᐳᖅᓯᒪᓂᖅᑕᖃᖅᑎᑦᓗᒍᓘᓐᓃᑦ.

- **ᓱᓇᓂᒃ ᐃᓕᕝᕕᒋᓯᒪᕕᒋᑦ ᐊᔾᔨᐅᙱᑦᑐᓂᒃ?**
  ᐃᒻᒪᖃ: “ᐃᓱᒪᑦᓴᖅᓯᐅᕈᓐᓇᓂᖅᓴᐅᓕᖅᑐᖓ ᖃᓄᖅ ᐱᐅᓯᒃᑲ ᐊᑦᑐᐃᓂᖃᕐᒪᖔᑕ ᐊᓱᓐᓂᒃ.”

ᑲᔪᓯᔪᑦ ᒪᑉᐱᒐᕐᒥᒃ.

## ᐃᔾᔭᕋᑦᓴᓯᐊᕙᒻᒥᒃ ᐅᓂᒃᑳᓖᑦ (150 – 300 ᐅᖅᑲᐅᓲᑦ)

ᖃᐅᔨᒪᓕᑕᐃᑦ ᐊᐱᖅᑯᑏᑦ: ᑖᓐᓇ ᐃᓄᒃ ᓱᓇᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᔾᔪᑎᖃᖅᑲ ᓄᓇᓕᓐᓂ?
ᓱᕙᑉᐸ ᑖᓐᓇ ᐃᓄᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐃᔾᔭᕋᑦᓴᑦᓯᐊᖑᑎᒋᔭᖓᓐᓄᑦ ᐃᓕᓐᓄᑦ?
ᓱᓇᓂᒃ ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᖅᑲ/ᖃᐅᔨᒪᓂᖃᖅᑲ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᒍᑎᒋᕙᑦᑕᒥᓂᒃ ᐊᓯᒥᓄᑦ?

## ᐃᑲᔪᖅᑐᖅᑏᑦ

ᐅᖃᓪᓚᒃᕕᒋᓯᒪᔭᑎᑦ ᑐᓂᔭᐅᔫᑦ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᑦᓯᒪᔪᑦ ᐃᑲᔪᕐᑐᐃᓪᓗᑎᒃ– ᐱᖃᓯᐅᑎᓗᒋᑦ ᐊᖑᑎ, ᐊᕐᓇᖅ, ᐃᓐᓇᖅ ᒪᒃᑯᒃᑐᕐᓗ. ᐱᖓᓱᒋᐊᓖᑦ ᐅᖓᑖᓄᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᑎᓕᐅᖅᑐᑦ.

| ᐊᑎᖓ | ᐊᖑᑎ/ ᐊᕐᓇᖅ | ᐊᕐᕌᒍᖏᑦ | ᐅᖅᑳᓚᐅᑖ |
|---|---|---|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |