

Denení ʒa sughua ʒehená Sɔ ha (dene yatié t'a)

≡ ʒeja bonidhi

≡ Ku ʒediri gharé deneni sughua ʒehená ha yati sɔ

≡ Ku dene t'a dene honeltɔn ʒediri heltsɔ sɔ

≡ Ku t'at'e ʒa dene ʒedoghelɔ bet'oreʒa

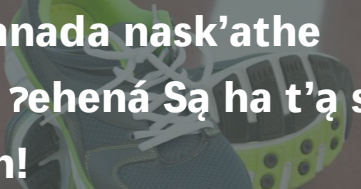
≡ Belaghe nuɔidher

T'A ʒASI HULI ʒEDIRI HA

≡ Bet'a ʒasi hole ha ʒasɔ

≡ Tsatsane beni huli k'e t'ok'e thea

ʔejaṭ bonidhí



ʔa ʔediriṭ hı́chu k'í marsı nenesthen sı Canada nask'athe dene ʔası honelṭen ha Denenı ʔa sughua ʔehená Sı ha t'á sá ʔejaṭ tsatsane benı hı́lı k'e dene honelṭen!

Denenı ʔa sughua ʔehena horıcha sı t'at'u dene ghená chu t'á ʔası k'enadher sı bası sá chu t'á dene honelṭen dene hobebá. Ku ʔediriṭ ʔası thı́tsı de, t'at'u ʔası hok'enats'edé sı nets'enı ha t'at'u dene ts'enenı dı́lı sı bası chu t'at'u ʔediriṭ sughua hok'enats'edé dı́lı ha dene honelṭen chu bet'a nen tthı́ nenı natser ha. Ku ʔediriṭ ʔası ʔenajı't'e k'ı bet'a denenı sughua ʔehená ha hotié degharé neltsı ha neba hoʔalıé kulı, bet'a dene ts'enenı ha neba hoʔá hası chu t'ok'e ts'en bets'edé ha k'orılyá ʔediriṭ ʔa.

Ku ʔediriṭ t'a ʔası behayati ʔejaṭ dene honelṭen k'ı yası horená ghenı chu bet'a ʔası nel hodher benajı́nı ghenı nani dene bebá. Ku ʔediriṭ t'a beghalajna k'ı, t'oho losı horena hijá dene dene hel beghá yawı́tı la

norełtth'agh chu nets'enj ha. Ku zeyi hel, dene benj ha bets'edi ha zerithf'is hujj sɨ t'ok'e begha zasi hujj ye zejã.

i Benqɨnj zediri: Ku zediri zenajt'e huk'e, yasi yati dela ha zejã nat'ath zasé ye bet'a henerɨnj t'at'u zełk'ech'a zasi dene ts'edi ha hujj ye chu t'at'u bet'orjthar walɨ ha horelyu hujj ha. Ku zeyi hel t'at'u hołé sɨ zediri bet'a zasi djt'is k'e neba thełá hasj. Ku zediri benqɨnj t'a begharé zasi hołé ha yati hujj sɨ dene t'a zasi benabj det'is t'orełza hilé de hats'edi sɨ. Ku zeyi begharé t'a det'is k'eyati t'orjłzá de, t'at'u t'a bek'jɨnj sɨ bet'oreza ha hozási.

Ku t'oho losɨ zejã begharé zeghalada boreťj hasj, ZEJA NAJLNA bek'eɨnj ha nuɨidher de (zejã yuyaghe borjt'j k'i) boreťj hailé t'oho t'a nełtsɨ hozã zenajt'e ts'ęn zeyer dé boreťj ha. Ku zediri t'a bek'eɨnj bonoret'j hailé bek'jɨnj t'łaghé de, ku zeyi gharé hołé hasj ku yunadhé zafu nanułzjɨ njdhęn de neba hozã ha, kuli t'a ZEJA NAJLNA neba hozã hailé bek'jɨnj ha.

ZEJA NAJLNA

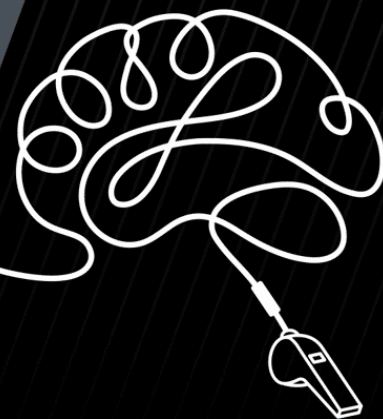
Ku zediri t'at'é za denenj sughuá zenehá hozã t'oho dene sa k'enadher dé.

Ku horelyu zediri t'a nełtsɨ k'i, zerithf'is nadá hujj sɨ dene zediri zasi henedarenj sɨ begha chu dene ts'edi ha t'at'e za zediri dene sughuá zehena ha dene sa k'enadher dé. Ku zejã bek'jɨnj la Chantal Petitclerc hulyé betthí heręłt'e hilé kuli Sa Nedhé gal nełna.

Denenı sughua ha hoghedı

Są nısı

T'a dene ts'enı chu t'a honelt'en ts'erenı



coach,ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ʔerıht'ıs nadá k'e t'ahodı

ʔedłanet'e, Chantal Petitclerc hushyé sı Dene betth'ı herelt'ele dene hesłı chu Senator tth'ı hesłı gal tth'ı nıłnı sı Są nedhé k'eyaghé. Marsı ʔedırı nełtı t'at'é ʔa dene benı sughuá ʔehena hoʔá t'oho losı ʔedırı hok'enats'edé są k'enaıdher huto ʔedeba ʔası nełtı dé. T'oho ʔedırı hok'enaıdher nıñá nıñı hudher nı Canada begha ghıyı dene hel, ku ʔeyı t'a hoseneltá Peter bel huthıya bet'oreʔá nı. Ku ʔeyı t'a ʔası k'olyá hel hu, t'at'u ʔası dene honelt'en hel hu horelyı t'a hothıt'as honethılıná nı ʔeła ku t'a horelyı ʔeła nadarethıya ʔeła nı, ʔełsohıdı hu, t'at'u ʔeła dayalı horelyı ʔeyı t'a nı. Ku są dene ghılé, hok'etł'a horeñılé nı t'ok'e są k'e ghıyı naré ku k'oreshıyá nı t'oho losı horená dé sets'enı theyı nı nuhebá. Ku dene ts'enenı ha thıyı la neba hoʔá chu dene ts'enenı hoʔá bet'a t'a ts'enenı sı yet'orełʔa ha ʔedırı t'a, ku yunadhé t'a hełtı sı ha bets'enenı ha, ʔeyı chu t'a hełtı walı sı yek'etł'a hots'en yek'enadher ha, benı sughua ʔehena ʔa yełtı ha t'a hoghıłnı sı hel chu nıñ tth'ı ʔedoghıłnı dıłı ha ʔedırı t'a. ʔeyı ʔa marsı nenesdhen sı ʔedırı ʔedebá nıñıʔá dene ts'enenı chu ʔedets'enıñı ha.

Ku Są k'enats'edé de sughua honıdhen ha hok'enats'edé sı, denenı sughuá chu dene sughua ghená ha. Ku t'a ʔedırı gharé bek'ojá hadé dene są k'enadher dé yet'orełthı chu yet'a betth'ı ha nezı chu benı tth'ı

ha nezų sı t'anıłıtha ghena ts'ęn. (Eıme chu ıeıa, 2013; Vella chu ıeıa., 2019). Ku dene ts'enenı nelı ıa, dene t'aı bets'enenı sı net'a benı sughua ha neba hoıası.

Ku ıedırı t'a honeneltęn k'ı



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

Ku Canada nask'athę Denenı Sughua ıehená ha t'ok'e hoıası (CCMHS hulyé k'ı) ıedırı ıeıa nıt'aı nı ıeıa. Ku ıedırı CCMHS bezi theıası dene ts'ęnı tsamba bet'at'a dene ts'ęnı ha ıedırı denenı sughua ıehena t'ok'e losı Canada nask'athe Sı k'enadher dé.

Ku ıeıa t'aı benerınyı hadé, ıedırı ıeık'ech'a ıası hobası ha:

- t'aıt'u denenı sughua hobası hu
- nęn tth'ı t'a neıtsı hoıaı hu

- t'at'e 7a 7edoghıtnı ho7a dılı ha



1 7eją sı

Ku 7edırı gharé denenı sughua 7ehená ha yatı sı

Ku dene benı sughuá hená hełtı hadé 7edırı k'e hası 7eją t'a honeneltęn k'ı. Ku 7eją k'ı, 7edırı begħa benerıtnı ha t'ahodı k'ı t'a yatı bet'ore7á hu t'oho losı dene benı 7a sughuá 7ehená ha begħa bel yaneltı

dé. Ku belaghe nunjdher de zejã, t'at'u dene benj sughuá zehená t'oho sã k'enadher dé t'at'u sughuá hayla walí sí bek'eyanełtı ha dene hel.

2 zejã sı

Ku dene ts'enenj t'a nelá sı

Ku hotié zedırı zası henerjn de t'a nełtı hoza, nen t'a dene honjłten hotié dene nalé nek'anota ha. T'atthé hadé, dene nenalé t'a zası k'enadé chu t'anjdhen k'í k'orjlyã ha zeyer dé t'a honenełten k'í t'orjłá ha benj sughuá hobası. Ku t'anãdé nunjdher njyá de, t'a honenełtã bek'eyanełtı ha t'at'u dene ts'enenj denenj sughuá zehená sã k'enadher dé hotthé ts'en tth'u t'ok'e hoza sı sughua ha.

3 zejã sı

T'at'e za zedeba hoghılnj hoza

Ku zedırı zenajt'e huk'e hogharé dé, zedırı ghã zedorıłker la: Ku zedırı hok'enasther k'í zedłat'u hestsı ha dene honesten de? Ku honezi dene zedłat'u yet'orełza ha zã? Ku t'a nãdé honelten k'í zedeghılnj hası, t'a zası bet'orezá bet'a ghıgal chu t'at'u nełtı walı sı ghã t'at'u nen bet'a nenj sughuá ghıná ha.

Ku zediri zenajt'e huk'e de, hotie degharé horjcha ts'én narjt'eth sí dene ts'enenj dene honjltén huk'e t'á hotié denenj sughuá zehená hel.

Ku zejã nełtsı k'ı k'asjẽnẽ 45 huto 60 sadzırãse ts'en ha zenajt'e hots'ẽn. Kudãne bek'et'ã nełtsı horjltjle dé neba hozãsí.

Ku zediri zenajt'e de, zek'ech'a zãsie njltjh ha neba boreťj ha bet'orjta ha dene ts'enenj chu honezi dene bebã. Ku t'a zãsí hujl sı belãghe njya njltjh horjltjh neba hozãsí.

ZEJÃ NAJLNA

Ku ʔediri gharé denenṭ sughua ʔehená ha yatı sı



Denenṭ sughuá ʔehená de bet'a dene sughua ghená hats'edı sı.

Denenṭ sughuá ʔehená

Denenṭ sughuá ʔehená t'oho losı denenṭ nezı hats'edı sı, t'anıdhən hu sughua ghená t'a ʔası hełtı bası hu denenalé t'a k'enadher hu t'a ghená sı sughuá nıdhən ha, t'a hełtı k'etł'a ts'ən yełtı hu, t'oho losı ʔası due nıdhən de yetedhe ghá ha, la k'e t'ok'e nadher sı dene ts'enṭ ha ʔediri ʔá.

Ku ʒediri gharé denenɪ natser bek'ojá sɪ hotié ʒedeghɔ sughua ʒedeneldhɛn hu, dene hel sughua hołʒɔ hu, tthenɛ ʒasi hełtsɪ ha neljer hilé hu, sughuá ʒedeba ʒasi naitna hu, t'at'u ghena ba nezu t'ok'e nadher sɪ basí.

Ku ʒejɔ yunadhé ʒasi nełtsɪ hadé, ʒediri henerɪnɪ ha t'at'u ʒasi nɪłɪh ha sughuá huto dué ʒasi k'enats'edher t'ɔ nenalé ʒasi dałtsɪ sɪ nɪsɪ.

Denenɪ sughua hilé dé

Denenɪ sughuá hilé de dene ʒasi ʒedeba hełtsɪ ha horená ha ʒasi hełtsɪ ha (Keyes, 2003). Ku ʒediri ʒasi dene ba horená hija ʒasi łɔ ghɔ nanedher łɪ, ʒasi hełtsɪ chu t'a ghɔ nanedher sɪ yet'a benɪ łɔ hane ʒeyɪ t'a chu yet'a sughua ʒedeneldhɛn ha horená ʒa, dzine danełt'u ʒasi hełtsɪ tth'ɪ ba horena hu, dene hel ʒasi hełtsɪ tth'í dena hu t'ok'e nadher sɪ ʒasi hełtsɪ tth'ɪ ba dená (Canada nask'athe t'ok'e dene naradé sughuá ʒehena h'a k'olde 2006).

Ku dene t'oho losɪ benɪ ʒa daghɪʒá hijá dene benɪ yet'a ʒedɪ hane hilé sɪ ʒełɔ ʒa hilé sɪ ʒeyɪ k'í. Ku dene benɪ ʒa daghɪʒá chu dene benɪ due de ʒełelt'e sɪ, ʒełk'esɪ yatɪ kulɪ ʒedɪ sɪ.



Ku dene **benj ʔa daghʔá k'i** sughuá ghena sí **benj sughua ʔehena hel**. Ku ʔeyi hel yatí hadé, nʔaní dene ʔedírí lʔt'e benj ʔa daghʔa lahot'jle dekulí benj ʔa daghʔá tth'í ghonj.

Ku ʔedírí ʔa denenj sughua ʔehena chu denenj ʔa daghʔa ʔeʔa dene hozʔ ghonj. Ku dene benj ʔa daghʔá hel ghena kulí benj sughuá ʔehena horelʔh de ba hozʔsí t'ʔt'u ʔeyi k'e ghegal horelʔh k'jya de.

Ku dene benj ʔa sughua ʔehena t'ʔt'u yeʔtsí ʔası begharé dene sughuá nʔdhən sí ʔedeghʔ, ʔeyi chu t'ʔt'u hayile ha ba hozʔsí.

ʔedets'ən t'ʔt'u benj sughuá hanjdhən horelʔh de t'ʔt'u yeʔtsí dʔlj ʔedeba hayile dezʔ yunadhé ba hozʔsí.

Benaré t'a ʒasí hoʔé denenɿ hobasí t'a huɿɿ sɿ dene yel dayaɿtɿ hu yets'eranɿ hu ʒeyɿ hats'edɿ sɿ (dene hel yaɿtɿ dene, dene ha dene hu) ʒeyɿ chu denenaré naradé (denets'enɿ chu dene hel ʒeghadalana.


Denenɿ sughua ghena chu denenɿ ʒa daghɿʒá ʒeɿa bet'a dene ha horeʒná hat'ɿ ɿ ʒasí ʒereltsɿ ha t'ok'e nadher chu sá k'enadher dé. Ku ʒaɿɿ ʒedírɿ begħá herenɿ horɿɿɿɿ de ʒeɿá dene honeltɿen [NCCP dene honeltɿen k'e dene ha hoʒá sɿ](#).

Ku denenɿ ʒa sughuá ts'ená hade, t'ats'edɿ sɿ dene sughuá ʒedeba ʒasí k'enadher hats'edɿ. Ku ʒeyɿ nulɿɿh t'at'u dene ʒeyɿ k'esí ʒehena sɿ.

Sughua ʒehená

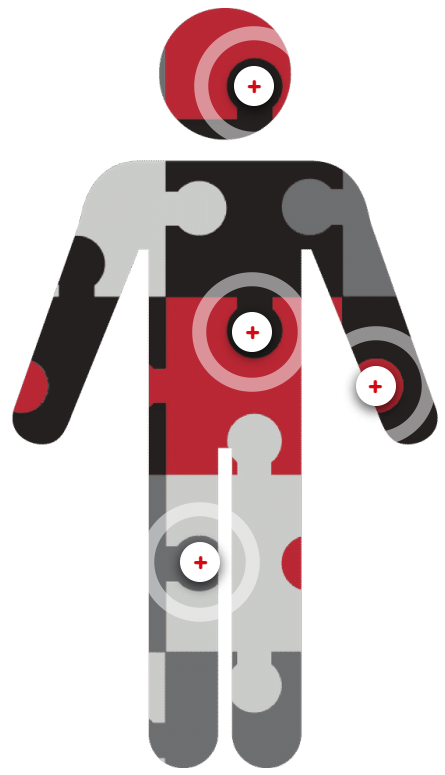
Dene bɿɿnye chu sughuá ghena k'enadher ʒeyɿ gharé dene t'at'u ʒeɿtth'í ghena sɿ, ku hoʒasɿ nezɿ ts'ená hadé, ʒedírɿ 4 ts'ɿen nadarɿlyé ha: dene ʒehena, benɿ, t'anɿdħen chu benaré/bech'alanie/t'at'u yareltɿ sɿ.



 **BenqInj ʒedırı:** ʒeja 4 bek'elnj bek'ujInj t'a boreť'j sı bek'eyóInj la t'a ʒeyer neba det'ıs sı.

Keyboard t'ət'u bet'ahot'j —

- ʒedırı Tab chu shift+Tab ʒeła bet'a ʒełk'Inj det'ıs nałIná ha.
- ʒedırı bek'ujInj Enter huto k'eyaghe bek'elnj ʒedırı daharťj ha.
- Ku yudaghe chu yuyaghe nałna bek'ujInj ʒası nıłInh t'a det'ıs sı bedaharťj ʒeyı t'a det'ıs k'ı.
- ʒełts'ıts'j huto ʒełts'j bek'ujInj ʒedırı bedaharťj ʒełdune ts'ən.
- Ku Esc bek'ujInj bedarťj ha.





1. Deneni t'at'u bet'a ʒasi hoʔe

Ku deneni t'at'u sughua ʒehená hadé t'at'u losi ʒasi k'enats'edher hats'edí sí due huto ʒeyl lət'e ʒełk'esí haldhən hats'edí sí. Ku ʒediri hok'enaɟdher hadé t'at'u ʒeyl lət'e ʒasi k'enats'edher hats'edí sí t'at'u ʒasi hoʔe chu t'a bel ʒasi k'enats'edher t'ok'e naɟdher sí chu t'ə bel ʒeghalajna hats'edí sí.



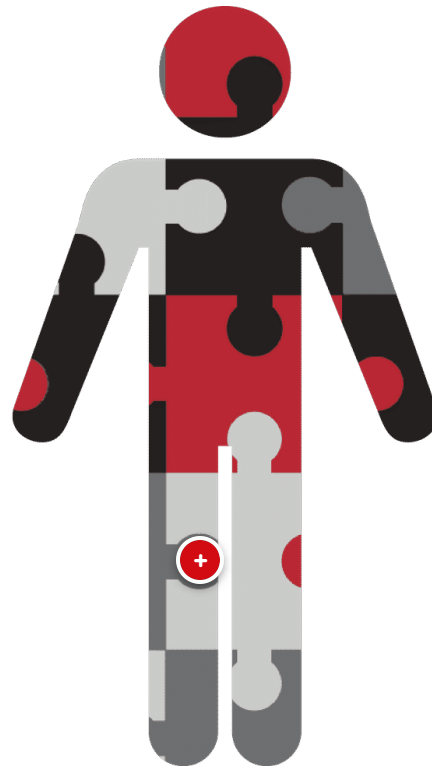
2. T'at'u nanedher

Ku zediri t'a gha hoza hade dene t'at'u zasi henerenju chu t'a hołtsj ghare si. Ku zeyi t'a hołe si dene zasi zenat'elė hu, zedegha, dene gha nanedher chu zasi zerełtsi. Ku dene zeltth'ı zasi k'enadher de zeyi t'at'u sughua zedeneldhen t'a si, benjė hu, ba horelyu hu, zasi sughua chu ba nezı za.



3. Dene naré t'ahozá/t'a ts'én yareltí/dene ch'alanie k'enats'edher

Dene hel holzá/t'át'u yareltí/bech'alanie t'át'u sughua yek'enadher yasí k'áqy ląt'e sı honezi ąası hel hade, kuli bet'oreza ąek'esı. Ku ąedırı ąası t'át'u bet'a sughuá ąehena k'i t'át'u dene ąası k'enadher chu t'axa yek'enadher horelyy dene naré dene t'a hozası gharé sı, yunısı hots'ı nuhehonje hu, t'a ąası k'enaidé horelyy hel sı. Dene t'át'u ąeyı ąası ąedeba yulzá t'a ąası benaré ba ąekth'i k'enadher gharé sı nıh gha.



4. Dene sughuá ghená

Ku dene ts'enenj chu t'á bel hoꝝası, dene sughuá ghená k'e ghiná de t'ahodí sı bek'orjlyá ha. Ku ɛedırı dene sughuá ghená sı natser hu, hotié t'a k'enaɖher sı yerétt'e. Ku ɛedırı njya de hotié t'a k'enaɖher sı k'e ghıgal as sı netth'í ha.

ƳEJÁ NAİŁNA



ʔedenet'j

1

Yası nunuʔá la nułʔh t'at'u bet'a neba sughuá nułtth'í chu ghına sı bası ghá ʔeja.

2

Ku 1 ʔası hułchu la t'a sughua ʔehena nıdhęn sı ʔedırı 4 t'a detł'ıs hots'j.

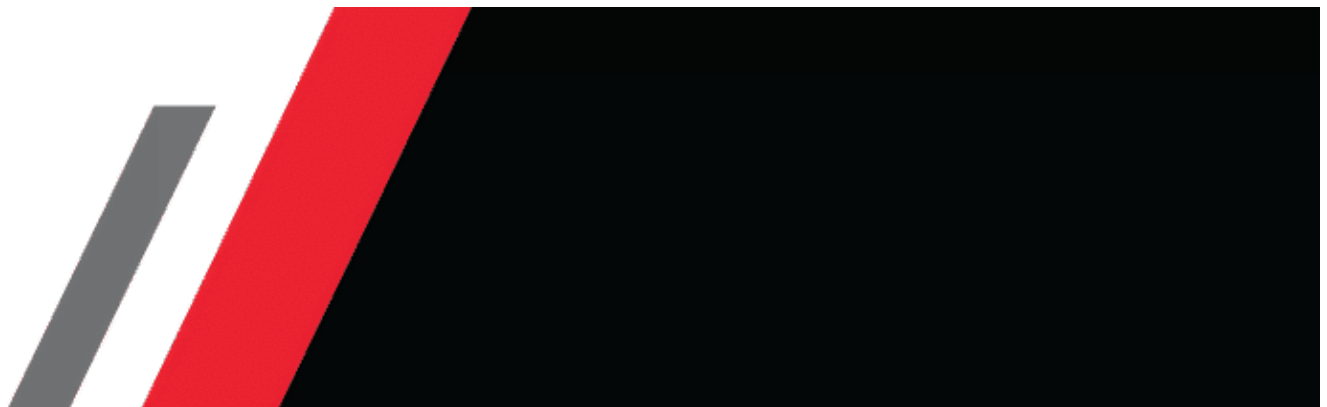
3

Ku ʔeyı ʔası t'a hoʔası, ʔedırı ʔederułker la:

ʔedłat'u begħá nanesther łj t'a k'aʔu sı seba?

Ku ʔedłaghe ʔerestsı ha t'at'u sughuá ghesna walı sı xa?

Ku t'at'u dene sughua ʔehena hadé benerınj de dene ts'eraıdı ha bek'odorılyá denenı sughuá ʔehena ha. Ku ʔedırı t'a hołe sı benqınj la bet'a t'at'u ʔedegħá ʔerıhtł'ıs senelé t'at'u ʔedoghınj ʔedırı t'a hononeltęn belághé nıgha ts'ęn tth'ú.



Horelyu dene sughua zehene zediri ba hoza si

Hotie deneny sughua zehena ha bets'enenj hade, zediri hotie degharé benahonj hoza t'at'u njh k'e hothya si t'at'u djuh nel hoza si za nyá si.

Ku zeyi zasie k'e bet'a zasi heneredi ha si zediri nane hoza zeriht'is net'alchuth (NCCP hots'j k'i) bet'a nets'edi t'at'u nen dene honjten chu t'at'u nenaré dene t'at'u honjten sughua zehena k'enadé ha. Zediri nujt'jh chu t'at'u zedj chu beł nodhi si zejā coach.ca k'e tsatsane benj huj k'e.

Ku zediri zasi nelyé hade t'a dene xa zasi huj si yati zediri ha bel si ts'eku t'at'u zediri dałtsi hu, zedadyne dene t'at'u haldhen hu, Denededjine t'at'u honelten hu, dene nats'en dedhen hu 2SLGBTQI chu t'a sa k'enadé chu zeyi hel hu dene betth'i heret'ehile chu zeyi hel si.



Sughua deneny zedeneldhen

Ku zediri t'at'u benj sughua zehena k'enaredher de, t'at'u nezj k'enadher benj ha daj, zeyi nuljh t'at'u dene benj natser de t'ahot'j, t'adarelti chu t'anjdhjen si. zeyi hadé zasi la si begharé t'at'u sughua zedeneldhen si (Keyes, 2007). Ku zeyi nuljh la t'at'u bek'ojā zediri zeriht'is kalé za.



Keyboard t'at'u bet'ahot'i —

- Tab bek'utnj zeyi zeriht'is kale narjtj ha.
- Enter bek'utnj zeyer de najna narjtj ha bek'utnj.
- Yudaghe chu yunjsi k'a narjtj hadé zeyi bek'utnj bek'eyanełti ha.
- Tab k'utnj k'a t'a k'anj njłnj nj ts'en hanałé ha.
- Enter bek'utnj huto t'a bet'a najna yunj zeriht'is k'ale huto bek'jnj njłnjh ha.

**Ba t'ahuza
zesot'ele**



ʔasi sughuá zedeneldhen
zedets'en, ku bel t'ahozá
zedek'orelyá chu zeyi łat'e ʔasi
henelj

ʔası hełtı sı ha kaneta. t'a herełt'e

**Ku t'axa ghenā
k'orelyā**



Ku t'at'u ʔehena holʔā sı
yek'orelyā

Tthenē holʔā



T'a ba ʔełtth'i chu t'a nezy
nʔdhēn sı gharé ʔedeheña



**Dene ɣeyer nare
t'at'u ɣasi heɫsi**



Dzɪne danɛɫ'u t'at'u ɣasi
k'enadher bet'oreɣa yek'orelya
dene chu /ɣɛɫadɥne bet'a



**T'a losi beɫ
hothiɫɣa**



T'ok'e naɣdher si, chu neba
ɣesɔt'ele, t'ok'e nenɛnɛ si

ʔEJĀ NAJĪNA



ʔedenet'j

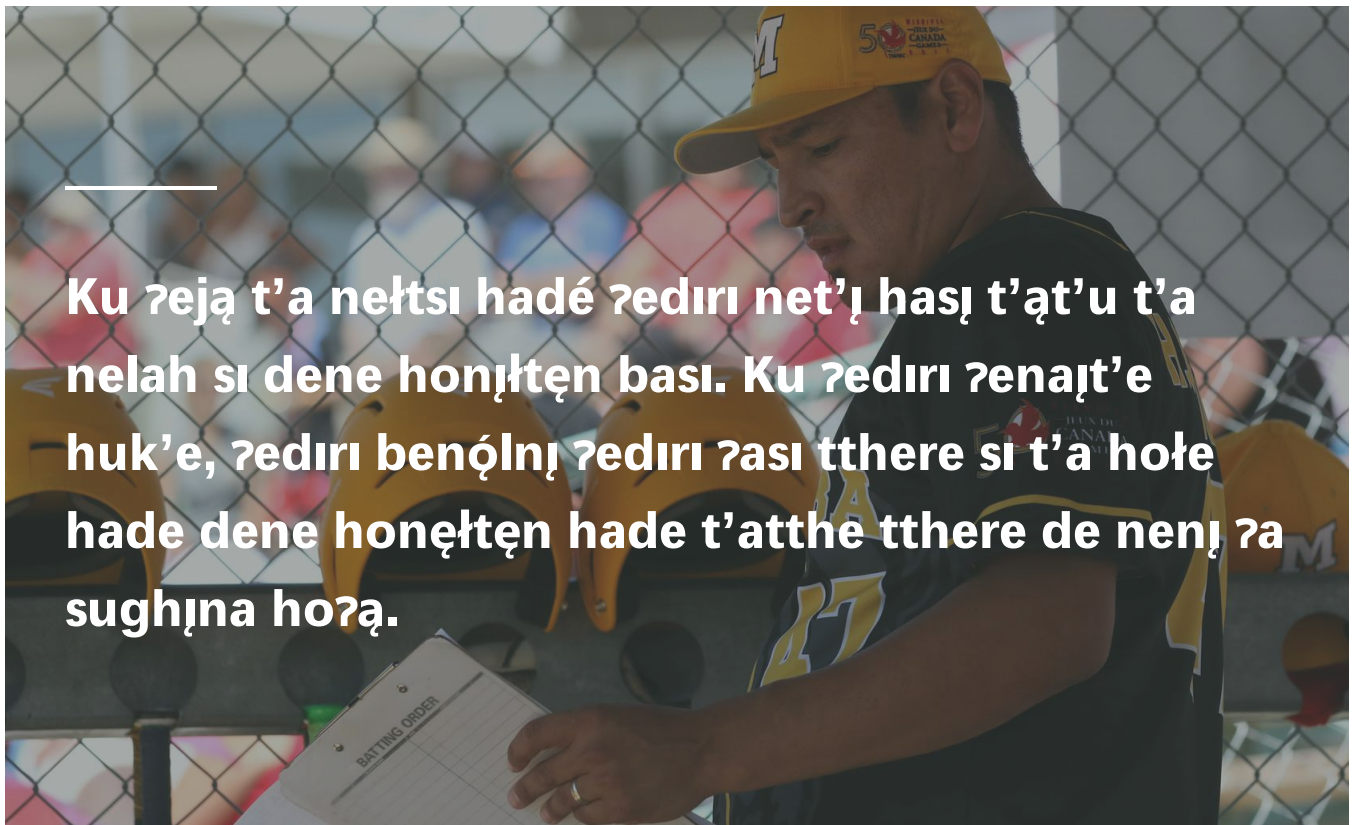
Ku t'oho senj ʔa sughuésna de, ʔedłahost'j ʔa? ʔedłanesdhən ʔa?

Ku t'ą dene sughua ghenā ʔedłahot'j ʔa? ʔedładahot'j ʔa?

Ku t'a nįłŋh hade, ʔediri beląghe nųndher nįdhj huto sá. ʔası łą bet'a dene hel ʔedų hané ha hoząsı t'ąt'u dene benj ʔa sughuéna chu t'adahot'j, ʔeyi chu t'ąt'u ʔa ʔedų hane yunadhe hodhi huk'e. Ku ʔeyi t'a ʔedų hozą dene sughua ghenā de t'ahot'j, ku ʔediri benerjnj hozą t'ąt'u nən chu t'ą honjłtən t'ąt'u ʔedjnj t'adanjdhən **ba ʔelth'í** k'olyą ʔeyer de nįłŋh t'ąt'u ʔedų hajá sı benj beł t'ahuzą t'oho ʔedų hajá de ʔeyi ʔa. Ku ʔeją t'a boreťj k'l, ʔediri nįłŋh ha t'ą dene honjłtən k'i t'ąt'u horelyų ʔeła t'ąt'u ʔediri ghare horelyų t'ahoząsı k'oją ha. Ku ʔediri t'a yatı deʔąsı bet'a t'ąt'u dene honjłtən nałtı huto ʔały bets'edı ha de begharé k'orjlyą benj łą ch'a.

7EJA NAJLNA

Ku dene t'ą dene honelŕten ʔedırı helŕtı sı



Ku ʔeją t'a nelŕtı hadé ʔedırı net'ı hası t'ąt'u t'a nelah sı dene honelŕten bası. Ku ʔedırı ʔenajŕ'e huk'e, ʔedırı benolŕnı ʔedırı ʔası tthere sı t'a hole hade dene honelŕten hade t'atthe tthere de nenı ʔa sughına hoʔą.


Ku dene t'ą honelŕten t'ąt'u benı sughuá ha bets'ını

Ku ʔeją ʔerıht'ıs nada boret'ı t'ąt'u Bol LaPolice, dzol senadher dene honelŕten belah sı, t'ąt'u dene ts'enı benı natser ha.

Denenı sughua ha hoghedı

Sa nısı

T'a dene ts'enı chu
t'a honelten ts'erenı


coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Ƴerihıtl'ıs nadá k'e t'ahodı

Ku t'atthe Ƴeıa nadayıltı hade t'a betl'esi dzol heshul chu Ƴeıa dilıttıı 15 sadıe hots'en Ƴehena gıa ııltı, hıne? Dzol sats'ede gıa hile, ku t'a neba sadé Ƴedırı gıa henerenı hoıa t'at'u nel Ƴası k'enedé ba nezı ha, hıne? Ku Ƴedırı Ƴası ttheré sı neba t'a neba senadésı beı sughua hothılııa hoıa, Ƴeyer de sa hı ha nel Ƴası k'enedé hile sı, ku Ƴeyı hıltı sı t'a begıa ııltı sı Ƴeıa t'at'u ghıdá chu t'a Ƴehena sı nezı hoıa. T'oho losı senelé ha neba hoıası, dene neba Ƴası heıtsı hile de Ƴeıttıı hıııııe hoıa begıa k'oidher sı chu dene Ƴeıttıı Ƴası k'enedher hothılııa hoıa, hıne? Ku t'ası k'ı t'a neba senadé sı nıharıdeı haneı haresı sı, nııııı hile. Ku nen danenelııı hoıa t'oho dene betl'esi Ƴası hoıe nııta de t'a Ƴası dııtsı bası, horelyı Ƴeıttıı hıne? Ƴeyı ıa, benalé sughuá Ƴası k'enedher hoıa. Ku t'a Ƴası neıtsı sı hoket'a t'a bel yanelı sı sughuá hobası t'a yek'enedé sı gıa.

Ku t'a dene k'older sı sa bası dene ts'enı hoıa denenı sughua chu natser hotthe ts'en tth'u, Ƴedırı hel:

- T'a yel nadé sı k'olya Ƴeyı ıa t'at'u Ƴedı hayıle Ƴeyı ghare

- Horelyu dene xa sughua holza hoza, dene xa horehny le hu dene hel holza
- Ku t'a belaa si hotie sughua hots'eh yek'enadher hoza
- T'oho horena ghegal de yek'olya chu bets'edi ha nuzá
- zedinj xare benj sughua zehená yek'enadher

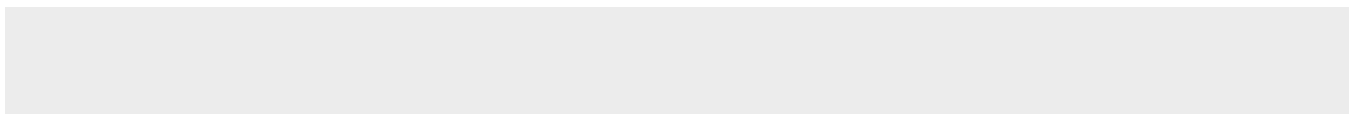


Dene hotié hoghehny hoza zeyi belaa si

Ku dene hoghehny de, horelyu t'a neba sadé si boghlyhny hoza Ku zedinj t'a **dene boghedí si** t'a bek'et'a hots'eh hoza dene xa.

Ku t'a nadedé hots'eh hade zedinj dene k'i zeyi ts'eh ba hozasi:

- T'ok'e dene hel hoza si hotie yoghehny hu
- T'oho horena nujdher de yek'orelyu hu
- T'oho losi dene ts'edi ha nuzá hu



Ku zediri gha nanedher hoza, zedire dene zasi gha bela si, zasi nahije **bek'et'a hoie ha horenye** t'a netsi hoza. Ku deneni basi **naidik'olya nelihile si**, zeyi chu t'a dene senade si neba 18 naderé beghaiyé de, t'a **betthikui/yoghelni** bel **yaneli** hoza begha nenlaga de bets'edi ha.

zediri hots'i 3 zasi nedhe si NCCP t'a beghare zasi Hoghedí yati hots'i:



Dene natthe chu t'at'u zasi nezú k'enadher zaja

Ku zediri yati net'i si t'at'u dene k'oldhere chu t'a belah si zediri gharé.



Sughua zehena chu t'at'u boghedí

Ku zediri t'a net'i hadé deneni t'ahuzá net'i hu, t'anidhen chu betthi t'at'e chu horelyu t'a senade si t'at'u hotie boghedí.



Dene besuhudi chu t'a zeltth'i si

Begha yati si zējā tth'í net'í si, horelyu dene t'a senadé si begharé boghedí ha yati holí si zediri k'i.

Ku zedire t'a zasi bet'oreza k'i, bel t'at'u sughua zasi boghedí hel bek'enats'edé hoza dene chu t'at'u tsatsane bení hují k'e holé de horelyu dene NCCP dene ha zasi k'enadher chu Canada nask'athe zediri hodoneftēn t'ok'e losi.

Ku zediri zeriht'is kale 3 zasi t'at'u bet'a dene zedoghelní hoza si. Ku t'at'u dene zedoghelní hūza zēgá nje zesot'ele husa? Ku nīlzh horlzh de narūtā zeltth'í de ha.

Keyboard t'at'u bet'ahot'í

- Tab t'orūzá chu Shift chu Tab hel nīlzh horlzh de.
- Enter bek'ujnī zeyer de najna narūtí ha bek'ujnī.
- Yudaghe chu yunsi k'a narūtí hadé zeyi bek'ujnī bek'eyanefti ha.

T'at'u holé:

T'oho losi dene
nets'ení ha horuké
zeyi ghā zasi k'olyā de

Ku t'a begharé zasi hoghedí:

Dene sughua
zehena chu sehoza

T'at'u hołé:

Hotie dene ʒełsorudi
k'e nųnųʒá t'ok'e sų
k'e hoʒası naré

Ku t'a begharé ʒası hoghedı:

Denesúdi chu
ʒełtth'ı hoʒų

T'at'u hołé:

Dene hel ʒası hołe k'e
hawųle hok'etł'a

Ku t'a begharé ʒası hoghedı:

Dene natthé ʒası
hołe chu sughuá ʒası
hołé

Ku ʒedırı ʒerıhtł'ıs begharé ʒası Hoghedı hoʒų NCCP bets'ı narųle la tsątsąne benı hųlı hots'ı horelyų ʒedırı begharé ʒası hoghedı yatı gų.



Benqılnı ʒedırı: Ku t'oho ʒedırı ʒerıhtł'ıs PDF narųle hadé, narųla de kudąne bedarųtı horıłʒıh huto ʒeładıne tab godhé k'e, nets'ı tsątsąne hųlı k'e.

Ku beyeyatı k'e de, ʒedırı yuyaghe k'e bedaharutı. Ku bek'eneInj hade, huto dene hel dzinelı horıııh de t'ok'e bek'eneInj k'e hawııe la.



NCCP beghare Dene ʒedoghelInj.pdf

1.2 MB



ʒEJĀ NAİĻNA

Ku ʒedırı ʒa denenı hel ʒedıı nodhı sı

Ku ʒedırı neıtsı hade t'a nelah hobası hadé, hotie t'at'u ʒası hoıe benerııı hoııı t'at'u denenı t'at'u bet'a ʒedıı hané ghonı sı bası. Ku sıı k'e de, ʒedırı 3 ʒası net'ı sı: **ʒeyer honaré t'ahıt'e hu, sıı t'a ʒa hu chu t'ıı sıı ʒa senadher- sı bası.**



Ku benare t'ahut'e si basi begħa duṭṭ'is t'ok'e najdher hu, zegħalaġna chu sa k'enaġdher. Ku zediri zası k'ı t'a dene zejā zası k'enade sı benı za ba due għonı t'aṭ'u sa k'enedé danıdhen sı basi. Ku zediri zasıe k'ı hel t'ok'e senadé hu (t'ok'e sa k'e, bit'ası t'ahut'e hu, zeyer t'ahúza sı hel), t'ok'e nadher hel hu (benaré dene hel t'ahúza chu betthıkuı chu t'a yogħeṭı) chu bech'alanıe (t'a horelġıh chu t'a k'enedher).

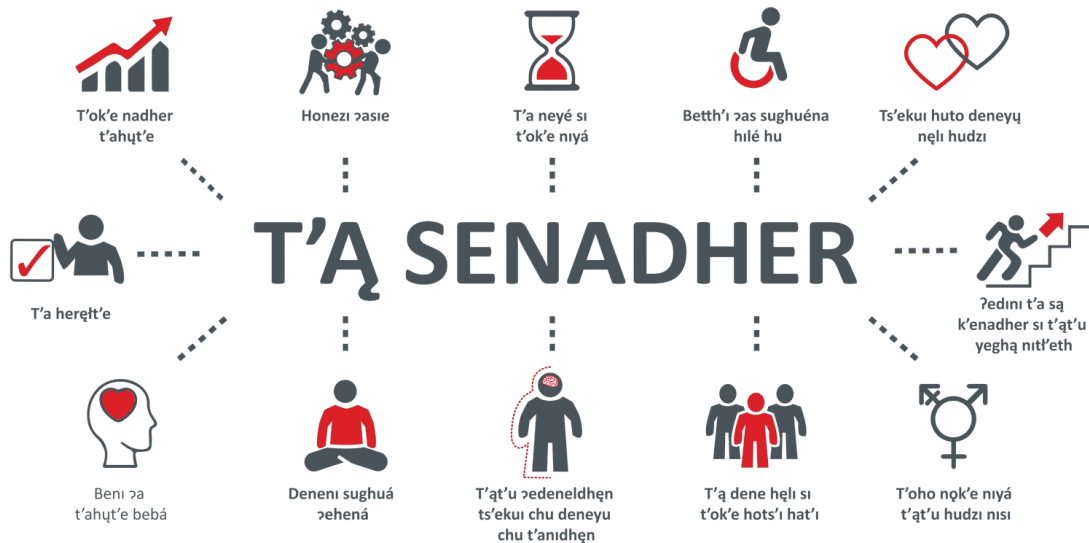
T'a sa k'enats'edé-sı hel zediri k'ı t'a sa senaġdher sı għa hut'atsedı zediri k'ı. zediri laṭ'e hats'edı, dene sa k'enedher ts'ethıle de benı la hat'ı (honeṭı huto begħa nelı basi) ku t'a heṭsı hoza huto tarıdeth horelyu bet'a benı la għonı.

Ku zeyı hel t'a zası benare hel chu t'a sa k'enedher sı horelyu hel sı, horelyu dene t'a sa k'enedher **tthene ba hoza sı t'aṭ'u zedu sı** bet'a benı bel t'aṭ'e hası zeyı għaré. Ku zeyı za zediri ttheré net'ı hoza t'a neba senadé sı bek'orıya. Ku zediri hotıe nulġıh la t'aṭ'u t'a senadher sı zejā bek'ııı.



Dene hotie bek'ojá

Ku dene bek'ojá de hotie t'át'e sí bek'ojá begharé, chu t'á sá k'enadher ye chu beʔásk'ath ts'én tth'u. Ku ʔediri ʔasí ʔejá hel nʔlʔh la já yuaghé.



Ku t'a ʔasí k'i ʔedlát'u ʔa t'á dene senadher sí benj ʔa ba due ghonj ʔá? ʔedlát'u ʔa ʔediri ʔasie bet'a ʔedj hané ghonj ʔa?

- T'a neyé sí t'ok'e niyá
- Betth'i ʔas sughuéna hilé hu

- Ts'ekui huto deneyu neļi hudzi
- ʒedini t'a sa k'eadher si t'at'u yegha niť'eth
- T'oho nok'e niya t'at'u hudzi nisi
- T'a dene heļi si t'ok'e hots'j hat'j
- T'at'u ʒedeneldhen ts'ekui chu deneyu chu t'anidhen
- Deneņi sughua ʒehena
- Beni ʒa t'ahut'e beba
- T'a heret'e
- T'ok'e nadher t'ahut'e
- Honezi ʒasie

Ku ʒediri ʒeja det'is k'i bet'a horjcha hozā hile si, kuli bet'a nanide ha yati theʒasi t'a dene ʒasi k'eadē si chu horelyu dene hel. Ku t'a ʒasi senadē si t'a honitēn k'i bet'a benerini ha hozā neba ʒeyer de t'at'u ʒedu hajā si bel senelē ha neba hozā, t'ahot'j dāļi dene hel t'aholʒa si ha.

Keyboard t'at'u bet'ahot'j —

- Tab chu shift chu tab k'jini ʒeladune ts'en nozelker ha.
- Spacebar kuni t'a hļchu huto hļchulé ha.
- T'a horljih he niidhen de, tab k'ujini chu submit k'ujini chu spacebar huto enter k'ujini.

- Ku ʒaʔy nozelker horʔlʔh nadʔy de, tab kʔlnʔ chu take again k'ʔlnʔ ʒeyer spacebar kʔlnʔ huto enter.

Ku ʒediri hotie benerʔnʔ la dʔhʔ t'ʔt'u denenʔ bet'a due hanat'ʔ, ku t'ʔ sʔ ʒeʔk'ech'a k'enadé ku ʒedʔaghe t'a sʔ k'enadher sʔ beba benʔ ʒa daghʔá ghonʔ ha nʔdhən ʒa? Horelyʔ t'a nʔdhən sʔ 4 hots'ʔ bek'ʔlnʔ la.

Ku t'ʔ hel senadher t'ahúʔʔ chu t'ʔ yeghʔ k'olde hle (tthenə ʒedeneldhən de)

Honeʔnʔ ha bek'enats'edé

ʒeyajá

Sʔ k'e dʔghá (sʔ ch'asi hegha, honeʔnʔ hʔ ha hots'ʔ sʔ hʔ ts'ən dʔghá)

SUBMIT

ʔEJA NAJLNA

Ku dene ba naŋti t'at'u hultth'í



Ku ʔeyi boghedí t'oho dene ba hɔzɔ ʔası k'enadher sɔ tthere hoʔa, kuli bek'ojɔ tth'í nezɔ sɔ dene t'ahot'ɔ walɔ sɔ basɔ naŋti de chu t'at'u bets'ininɔ walɔ sɔ hobasɔ horelyɔ nezɔ sɔ ʔeyi k'ɔ.

T'oho losɔ, dene naŋti ʔası k'enadher de benɔ t'a, ʔediri ʔası ghɔghɔ ghonɔ ʔedɔ ts'ɛn hoʔa hu, t'at'u ʔası heŋtsɔ tth'í ʔedɔ hu. ʔediri ɔt'e sɔ:

- Hotthe ʔeyi dene benɔye nɔ dɔhɔ nɔnɔtsɔ chu tthenɛ rit'ɔ hija

- Ku ʒeyi dene nasti due neŋj ghoŋj chu hoket'a ŋjŋtsa de
- Ku dene hotthe ba horelyā hu dɔhɔ ʒjghā k'orildɛn hat'j honjtsagh tth'i
- Ku dene t'atthe hotie yeghā ŋjdhɛn hu dɔhɔ yech'asi ŋjdhɛn hija chu t'axā betthe honjdhí hu
- Ku ʒeyi dene hareltsa tth'i hoʒāsi hotthé ʒāsi
- T'axā hots'j k'aʒɔ hajldath hajá hu t'at'u senadher hoʒā tth'í hogheŋj hile chu betthoghé natser tth'i ghoŋj

Ku ʒeyi lāt'e ʒasi ghjʒh dene ʒedɔ ts'ɛn ʒasi k'ɛnadher hija de nake dzireta ʒasi ghjʒh de, kɔdāne bets'edi ha nanɔta la. Ku t'a ŋjʒh sɔ gharé neŋj huɔtsɔ tha norɔlʒh sɔnā bets'edi ha ʒedethjttadh de.



Bet'a ʒasi henerédi ha: Dene hotie bek'orɔlyā

Ku ʒediri bek'jŋj t'a hoŋe, t'a henerjŋj sɔ bet'orɔlthi t'ā dene honjltɛn sɔ ba t'ok'e sā k'e hoʒā ghare chu t'a sā k'ɛnats'edi sɔ chu t'ā dene honjltɛn sɔ beba. Ku ʒediri narjle horjʒh de nets'ɛnj t'a netsɔ hobasi nets'ɛnj ha.



T'á dene senadher bek'ojá.pdf

533.4 KB



1

Ku zējá zeriht'is t'á dene neba senadé ghá det'is k'í, huto zeriht'is k'e, zediri ghá nanúgher dene ghá huto t'á dene neba senadé beghá dút'is.

Ku dene neba sernaradé ghá djt'is de, t'a horelyú zası bet'a beba hozası ha nılzıh hozá. Ku zediri lät'e hats'edi sı, "zediri dene horelyú nahıye zela sı."

2

Ku zējá PDF k'e nerıht'is nadarúle boret'i k'esi.

3

Ku k'edaghge zelts'ıts'ı sesk'ath nat'adhe ye, t'a zası bet'a denenı ha t'ahút'e nıdhən sı ghá dút'is zeyı ye.

4

Bek'ını, k'edaghge nat'ath zelts'ı sesk'ath, t'a sá sats'edi beghá dút'is bet'a denenı ha t'ahút'e nıdhən sı ghá.

5

Ku t'a zelts'ıts'ı nat'athe ye, t'a nıdhən sı dek'erútt'is t'á dene sá senadher sı neba ghá huto t'á hel senadher sı hel benı ha t'ahút'e sı.

6

Ku t'anáde nat'adhe ye, t'a zası zedı haja sı hııza bet'a zası hozası nıdhən sı ghá t'a zası sughua huto due sı beghá bet'a t'á dene zası k'enadher is benı t'át'e nıdhən sı ghá.

Ku zediri nən t'a beghá k'ojldher sı zediri sı. Ku zediri lät'e hats'edi sı, dene t'ok'e hots'ı hat'ı sı zedı hanele ha due sı, kuli t'át'u za zasıe hotie yenerenı ha bets'enénı ha neba hozası huto yeghá nıdhən hanele ha neba hozası.



Ku t'a t'orjɔa hade t'oho losi ʒeyi dene huto ʒeɫa senade beghɔ t'at'u nets'enj walɪ sɪ ha senele hoʒɔ
bets'j walɪ dɔlj huto t'axɔ due haja de dɔlj ha ʒeyi beghɔ ʒediri bet'oreʒa sɪ. Ku hotie dene bek'oja de
njdhɔ nɪghɔ hasj bets'enenj ha t'oho ʒasɪ ʒeduj hiʒa de beba benj hel t'at'u ʒeduj hané dɔlj ha.



Ku ʒɔlj bedatedhe ʒasɪ hustsɪ njdhen de, ʒɔlj neɫsɪ nadlj horljɔh de neba
hoʒɔsɪ. Ku ʒedlaghe ʒasie tthere ʒa t'at'u neba nela hotie neɫsɪ ha?

ʒEJɔ NAIɫNA

**Dene hotie nenaré
senúnjɔá**

Ku dene t'á senadé ba hotie hızyú sehozá de bet'a denenı ha hızyú chu benı 7a sughua 7edeneldhen ha t'a sı k'enade sı k'eyaghe. Ku dene ba hızyú nıdhen de, hotie benı k'esi 7ejá sel hozá sınyıe nıdhen ha (Gilbert, 2017).



Ku t'ok'e hotie nezú hozá nunı7ah horı7ı7h de horelyú 7etk'esi honıdhen dezá t'á 7eyer hobebası ba, kulı nen nel tthé bonıdhı hozá. Ku t'a 7asie t'orı7ah bet'a senınyı7á ha chu 7eyer ts'ethıye hozá ha horelyú dene 7ı7aghe yatıe t'ore7a dezá, beghare 7ası hoghedı hu, t'a hozelı7h chu ho7é 7á. Ku 7ejá 7erıht'ıs beghá hı7ı k'eyaghe hadé, 7edırı PDF 7erıht'ıs bek'e t'a 7ası t'orı7a ha bet'a 7eyer honare ts'ethıye hozá ha. Ku 7eyı bek'e det'ıs sı t'at'u bet'a 7etá yatı hu, 7eyı t'a 7ası nedhe hel sı 7eyı ha. Ku 7eyı 7ejá Pdf thela sı neba bet'orı7ah ha.



7edırı yatı beghare hotie dene honelten ha hozá.pdf

541.2 KB



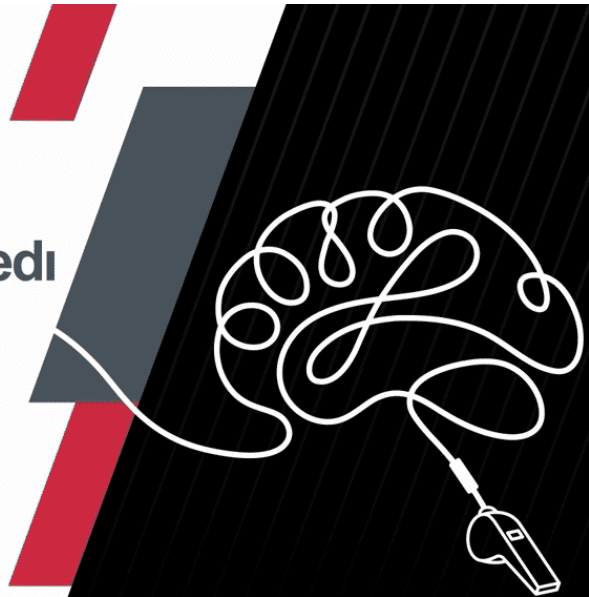


Ku sughua dene ts'edí

Ku wediri dene honi'ten nelj k'i, nen neghare sughua hozq zeyer honare nezq dene ts'enenj za. Ku nen t'anidolthi tth'i za zeyer honare t'ahuzq si dene t'at'u bel yanelti hu t'at'u sadé dajl ha. Ku wediri zeriht'is nadá t'a horljrh si bedaharj Elizabeth Manley Sq nedhe Olympics hots'j neba yatí njzqsí.

Deneni sughua ha hoghedí *Sq nisi*

*T'a dene ts'eni chu
t'a honelten ts'erenj*



Ƴerihł'is nadá k'e t'ahodí

Ƴedłanet'e. Olympic Są nedhe gał niłną dene hasj sɪ Elizabeth Manley. Ku dene łą yedanalnɪ huto sɔ, sɪ – bek'orɪłyɔ, Calgary sɔ nedhé sats'ɪdéd, hotié degharé senɪ natser thɪłtsɪ chu bet'a sughua nesdhən Ƴa thɪłtsɪ nɪ. Ku coach nelɪ Ƴa, Ƴedłąt'u Ƴa bets'ɪnɪ walɪ Ƴá? Tulu łą sɪ bet'oredhí ha Ƴeyɪ hobasɪ dene łą Ƴedɪrɪ k'enadé sɪ hobasí, kuli Ƴedɪrɪ hel dazɔ sɪ, t'a yatɪ hɪłɪ sɪ bet'orɪłɔ Ƴa neba thełá Ƴa. Hotie neba senadher sɪ borɪłthh'ągh chu beba hɪłɪ la. Ku t'axɔ neba hɪłɪ de Ƴeyer, t'a Ƴasɪ bek'orɪłyɔ t'ok'e ts'ən ghɪghá ha nɪdhən de, Ƴeyer de t'a Ƴasɪ hɪłɪ sɪ hɪłɪchu bet'orɪłɔ ha, hɪnɔ, t'ą sɔ k'e dene ts'eranɪ ha hɪłɪ sɪ. Ku Ƴedɪrɪ t'a nɪłnɔ k'í bek'oreshyɔle nɪ Olympic sɔ nedhe gal honɪłnɔ sets'edí ha horeskélé nɪdéd. Nesjer nɪ. Bech'anesjer nɪ, kuli t'ą sek'odhere coach bedagharé chu selot'ɪne naselɔnɔ Ƴa hɪya nɪ, dene sel yałtɪ t'a. Ku dene hel yatɪ honɪłthɪ, hɪnɔ? Ku Ƴeyɪ yatɪ hɪnɪłthɪ t'ą neba sɪ naraida ha ba tth'í Ƴesót'ele tth'í k'odorełyɔ hoɔɔ hudeł ha. Horelyɔ nuheba sughua nɪdéd nesdhən, danúłjer sonɔ, danıłjer hoɔɔle chu Ƴelts'oródɪ.

Ku Ƴejɔ horelyɔ nɪłnɔ t'a Ƴelk'ech'a dene t'a dorełɔ nets'edí ha bet'a Ƴeyer honaré senɪnɪłɔ ha chu hotthé dene benɪ sughuá ha ba nɪnɪł horelyɔ t'ą dene neba nadarełyá sɪ.

Ƴelthh'í yatɪ t'orɪłɔ

Hotie Ƴelk'esɪ t'ąt'u haldhən begħɔ hotthe yatɪ hołe nezɔ sɪ. T'a yatɪ bet'orełɔ hu t'a yatɪ boreɪle sɪ bedɪ halya de nezɔ hasj. Ku Ƴedɪrɪ łąt'e hats'edɪ sɪ, dene dzɪbadıł det'is tedhe “det'is k'e bats'edıł,” Ƴedɪrɪ hile “dene łegharłdher.” Ku t'a yatɪ t'orɪłɔ k'í hotie benanɪdher Ƴa t'ąt'u dene sughua Ƴedeneldhən ha.

T'ąt'u Ƴedoghɪłnɪ nɪt'a

Ku hotthe Ƴasɪ hołe dene nabɪ nən nel t'ahúłɔ dɔłɪ basɪ nezɔ sɪ. T'ąt'u Ƴedoghɪłnɪ hu t'a bet'orɪłɔ dɔłɪ hu, t'ąt'u nełɪ huto ts'ethyɔ thɪda hu (Ƴejɔ t'ok'e Ƴerihł'is theyla hɪł sɪ, or nodher t'ąghe behayati chu dene

honeltən.

Hoketl'a t'ok'e holʔa sɪ net'ɪ hoʔa —

Hoketl'a dene hel yawuʔtɪ benɪ t'at'e hoʔasɪ basɪ horɪʔker t'at'e beba ʔedɪ dzinɛ k'e chu t'at'e ghɪle nɪ ghɔ. Hoketl'a dene hel yatɪ de nezɪ sɪ benɪ ghɔ ʔeyɪ ttheré sɪ bet'a ʔasɪ nezɪ hoʔe t'oho ʔasɪ k'enadher de dɔʔ chu due beneldhɛn dɔʔ ha.

Ku dene beba nanɪʔa —

Ku dene ʔeʔadɪne ts'ɛn t'ok'e ʔasɪ huʔ sɪ ts'ɛn bel korɪnɪ, yet'a henerenɪ dɔʔ ha, ʔeyer de dene benɪ ha ʔasɪ t'oreʔa horeʔɪh de t'ok'e huʔ sɪ yek'orelyɔ ba ʔesɔt'ele nɪdhɛn hel.

Dene hotie bet's'ɪnɪ —

Tthenɛ dene bet's'edɪ nezɪ sɪ t'a hoʔe hel bek'e yatɪ hu (ʔedɪrɪ tedhé ch'anɪl "kɔt'e desɪ"), bech'asɪ ch'anɪl ʔedɪrɪ hel t'at'u yunadhe ʔasɪ hoʔe dɔʔ hel, dene tth'ɪ ba nɪʔ'a t'a heʔtsɪ horeʔɪh/t'at'u hoʔe chu dene t'at'u hoʔe walɪ sɪ bel begɪa yatɪ yek'e nɪdhɛn ha.

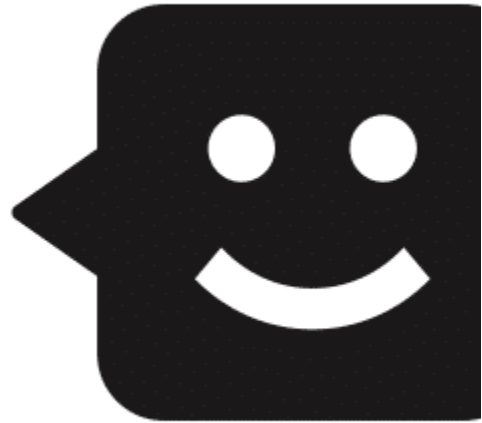
T'a ʔasɪ bet'oreʔá walɪ sɪ bore't'ɪ —

Ku t'oho dene honeltən ha nɪʔ'a hade ʔasɪ bore't'ɪ hel hawuʔe la denenɪ natser ts'enénɪ bore't'ɪ ha. Ku ʔedɪrɪ ʔat'e hats'edɪ sɪ, ʔerɪht'ɪs dathɪʔa chu Sekuɪ bet's'edɪ ha t'ok'e ts'ɛn Yaʔtɪ walɪ sɪ bek'e det'ɪs hel (Ku ʔeʔa t'ok'e ʔasɪ huʔ hel thela sɪ bet'orɪʔa ha).

Whenever you
need to talk,
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



T'a due sɪ ts'ʉ nadaruɣya. —

Ku ʒediri ʒɣaghe ʒasi nedhe sɪ dene ts'enɣ chu sughuá dene ts'edí ha t'oho dué ts'ereɫtth'eɫ hijá de. Ku t'oho dene k'endaradher de, dene due hets'edí chu dene hok'enats'edéʒase dɔɣɣ.

Dene dué haldhɛn de dene ʒeyaldhɛn, dene ch'olgheth huto net'ɣle neljer halye ha chu dene ch'asɪ nɣɫí ha ʒɔɣɣle. Nanɣ dene ʒeyɪ k'enedé de begħa nayaɣɣtí horɪɣɣh de neba hoʒɔ (due haníste ha hut'o ʒeɫadɣne herit'ɣ de).

Dene hok'enats'edeʒase k'í dene hats'edí due haldhɛn benerɣɣle ʒa.

Dene hok'etɫ'a due hats'edí yatɪ nechɣle kuli hoketɫ'a due ts'edí, hozelker huto k'aʒɣ haldhɛn ʒedɣne hɛɣɣ bet'a due hets'edí ts'erí yasɪ kuli due haldhɛn hok'etɫ'a.

Ku Canada nask'athe dene coach ha nadareɣya k'í dene ha nuʒá sɪ ʒasi godhe heneredí ha t'at'u sughua dene ʒeyɪ la hereltsɪ chu sughuá sohoʒɔ ha. Ku ʒeɣɣ

nųłŕŕh la sŕ k'e dene ts'edi ŕejŕ coach.ca k'e ŕŕłŕ yatı horıłŕŕh de. Ku ŕejŕ bek'ıłŕŕı de bedaharŕŕı hasŕ.

COACH.CA

ŕEJŔ NAİŁNA



Tŕŕŕŕı nųŕŕdher



Ku tŕŕŕŕı ts'eŕŕ ŕenarŕ'le sı ŕejŕ t'a nełŕŕı horŕŕ nŕ ts'ŕ. Yası ŕedeba nunŕŕŕ huto boret'ŕ huto dŕtth'agh ts'eŕŕı bek'e dene ha thela.

Boret'ŕ dene heŕŕı

1

Ku ŕejŕ t'a boret'ŕ k'ı, yushıŕı tthé nųłŕŕh. T'a delk'os det'ıs k'ŕŕŕı nųłŕŕh nenaghe ŕa neŕŕı huk'e. 4 seconds hots'eŕŕı ha ghonŕı ŕeyı k'ı.



2

Ku t'a det'is delzen hajá de, hují sɔnâ t'ok'e t'a delzen k'e thɪlnɪ huk'e ʒaɫɪ 4 seconds hots'ɛn.

3

Hawuji jietue lahot'ɪ det'is k'e thɪyɪ 4 seconds hots'ɛn.

4

3 huto 5 hots'ɛn hawɪle.

Ku neji huk'e (huto **neji hoghɪlnɪ**) de dene yet'a ba hɪzɪ hané ha benɪɫɔ tth'í hɪle hu nuhets'enɪ bet'a nuhehel senɪdɪ́ ha. ʒedeba nɪnɪʒa ts'ethɪye nɪdɪ́ ha neba ʒeyɪ konejá de neba bet'orezá ha (netth'í hu, nenɪ hu, t'anɪdhen dɔɫɪ chu t'ɔt'u yarɪɫɪ/nech'alanɪye tth'í ha).



Ku ʒediri narɪle horɪɫɪh de neba hoʒɔ t'ɔt'u ts'eji ha.



Nejí zedırı ghare.pdf

521.1 KB



Ts'eji nezú ha yatı zējá.



Benqılnı zedırı: T'oho senejá de, zeyı horúttth'agh hel t'anets'edi k'eyawúltı zējá. Yushi za bonıdhi ha, t'oho nęn bonıttıhi ha. Ku zedırı zası zējá nıttıh t'a bek'ıttı zı, t'oho losı senıdher huto hıttı t'a dtıtt'agh k'ı spacebar huto Enter k'elıttı zı.

1

4 seconds hots'ęn zedıyujı.

2

4 seconds hots'ęn hujı soná.

3

4 seconds danett'u hanejı.

4

T'aneıt'e hawásste nıdhęn sı neba hoza.



00:12

ZEJÁ NAİLNA



ꞑedırı henerınyı xa: ꞑedırı lahot'ı

ꞑelotsele sadzie ꞑedeba nınyıꞑa ꞑedırı sughua ꞑasie dene honıłtęnı ha chu t'at'u borıłtth'agh chu t'oho yet'orełthı walı dajı ha.

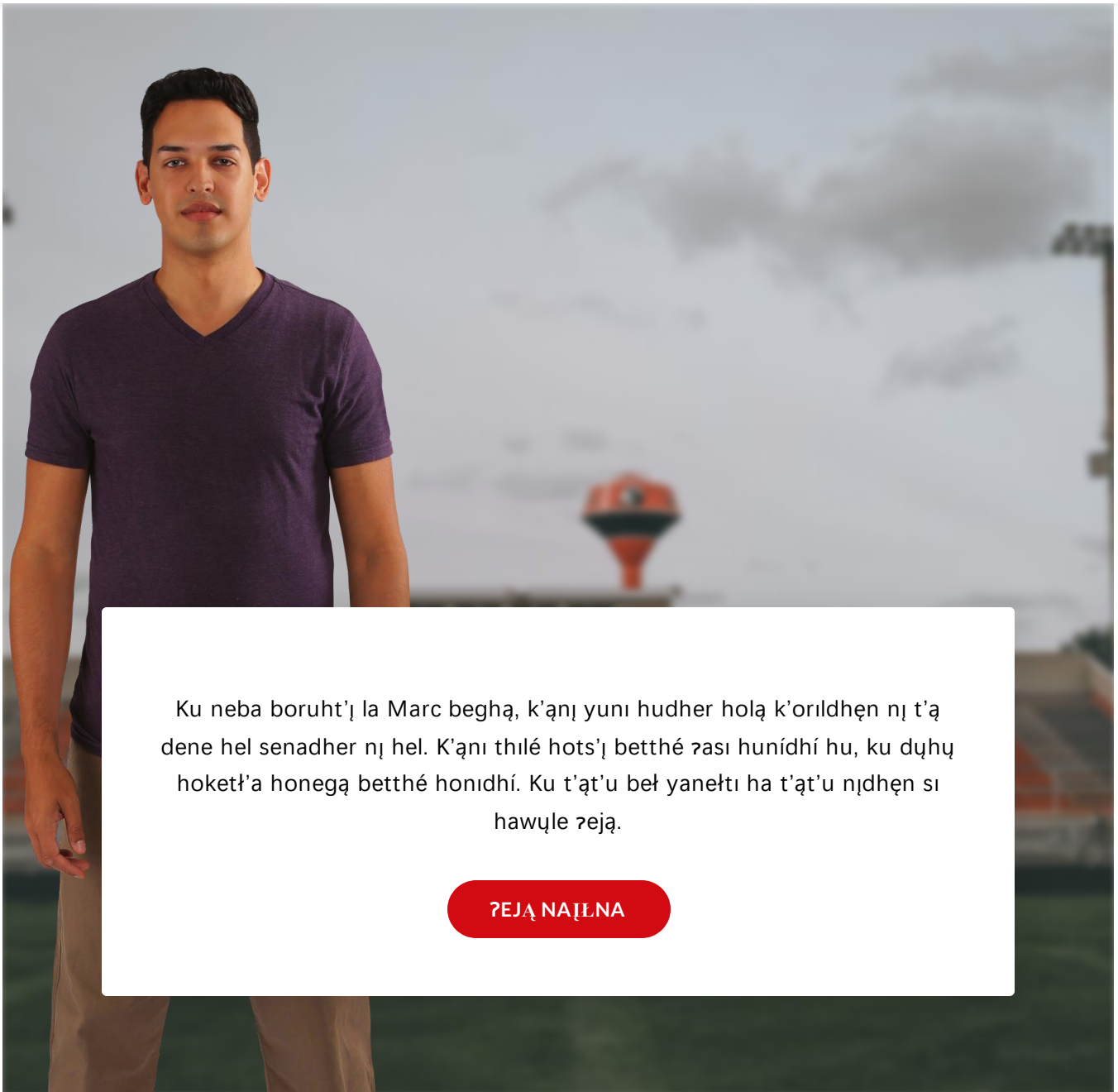
i Benqınyı ꞑedırı: ꞑejajı yuyaghe t'aj nęn nelah sı t'oho t'aj honıłtęn hıyı de beł yanetı ha hoꞑaj. Ku ꞑedırı beghalaına huk'e, t'aj ꞑası hothıłtsı sı beghajı nel yatı hası t'oho t'aj honıłtęn ꞑeyı ghaj ꞑesodı horelıꞑh de, Marc, deneyu hełı hel.

Bonıłthı hadę, Continue bekınyı. Marc t'adı nısjı neba noreset'ı hası ꞑeyer de t'a yatı ꞑeyı bası nunısꞑa nıdhęn sı boret'ı hası beyaghe ts'ęn.

Keyboard t'at'u bet'ahot'ı

- Ku t'a yatı boret'ı k'e, Tab bek'ınyı huto Continue hawulé bek'ınyı huto Start Over ꞑajı bonónıłthı, ꞑeyer de Enter k'ınyı.
- Ku t'a yatı ghaj hade, Tab kınyı t'a yatı t'orıłꞑah horıłꞑh k'l huto Continue to Try Again ꞑajı nadı, ꞑeyer de Enter kınyı.





Ku neba boruht'j la Marc begħa, k'anj yuni hudher holà k'orildhèn nì t'aj dene hel senadher nì hel. K'anj thilè hots'j betthé ʔasi hunidhí hu, ku dɣu hoketl'a honegà betthé honidhí. Ku t'at'u beł yanelti ha t'at'u nɣdhèn sɨ hawɣle ʔejaj.

ʔEJAJ NAJLNA

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



Ku Coach zedlaghe ghā najdher za?

1

Marc, yası seba nuñi?a zesqt'ele husā zejā shitı huk'e horelyu dene zejā deltt'h'ı hel?

2

Ku Marc, zela zejā dzirút'ais yazı nel yası horesh'ih za.

3

?eyer de Marc, zejā sel thıda zesqt'ele husā t'ok'e zeghalasna yısı yaghıltı ha zelotsele ts'ən?

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

ʔaʔy honorɨdzaɨ

Ku t'ok'e dene noheritth'ahile ts'ən ghuké hude (Kuli hotie hoghųŋı nadene dene hel hozą yatı t'a) be ʔesót'ele tth'ı hel de.

ʔEJĄ NAJLNA

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

ꞑaꞑꞑ honorꞑꞑdzaꞑ

Ku dene nalé hile ha dene ha hoꞑꞑ kuli, ꞑeyꞑ yatꞑ Nadene dene yatꞑ k'e tth'ꞑ
ch'asꞑ ghonꞑ.

ꞑEꞑꞑ NAꞑꞑNA

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

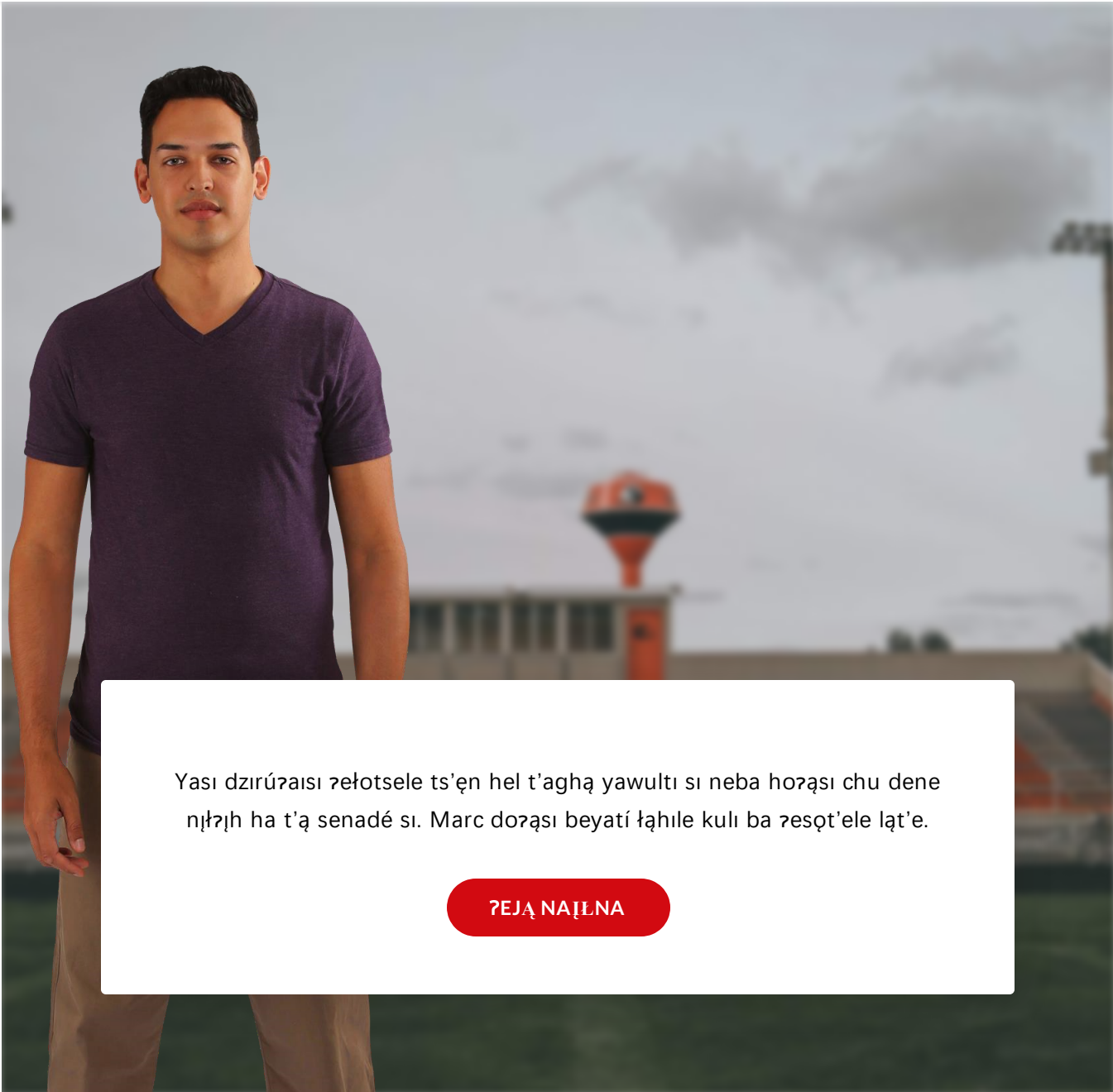
Nezų hanelá sı

ʔeyı ʔelth'i hanelá sı. Ku tthenę ts'ęn huke hu Nadene dene yatı k'e
hanelá sı Marc chu ʔeʔa horelyų dene daneneʔıh hası.

ʔEJĀ NAĪĪNA

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



Yası dzırúzaısı zəlotsele ts'ən hel t'aghā yawultı sı neba hozaşı chu dene
nıŋıh ha t'a senadé sı. Marc dozaşı beyatı ŋahıle kulı ba zesqt'ele lət'e.

ZEJA NAJLNA

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



¿edlaghe gha yaneti horilzih za? Shest'i
horeszih ni za.

1

¿eltth'i hadé? Holá nedí zası bonidhi dene hesıdı lahot'ile
horelyu zejâ t'a nel senaidé sı. ¿edlaghe hat'é za?

2

Ku t'a bek'anestá hu neba horená lahot'i. Neghâ senj lâ sı.
Nel zedü nodher za husâ?

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

ʔaɬɥ honorɨdzaɨ

Ku hotthe hu due hots'ɛn net'ɨ nɨla, besɨyanɨtɨ ɨt'e hu, bega nɨt'a kullɨlɨ nɨ
t'a Marc bel t'ahuʔasɨ sɨ basi.

ʔEJɨ NAɨɩNA

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

Nezų hanelá sı

ʔeyı ʔa nezų hanela sı Marc bel t'ahúʔa għa bel yaghıltı ha. ʔeyı ʔa yek'orelyā beba sughuá ha bets'enenı.

ʔEJĀ NAĪĻNA

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



Seghã nanıdher k'oshya Coach, sı hanesdhen horelyu tthenę nesdhen hija.

1

Neba borenyle sı. 7eyı k'anesta t'anel'e k'orıldhen hanat'ı hu t'oho bonıdher de nedı ıı. 7eyı 7a borenyle hıne?

2

Kulı, dene t'a bel sanedher bech'ası nıdher hıjã, net'a due sı. 7atı degharé beghalaıda hozã t'oho netthé bonıdher de? Konelusı t'at'e 7a dué...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

ʔaɬy honorɨdzaɪ

Ku dene ts'ɛn nɨyorelye de Marc dene hel yaɬtɨ hailé hasɨ. Dene hozetth'aɣh de nezɨ dene ts'ɛn yatɨ hɨle.

ʔEJɨ NAɪLNA

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

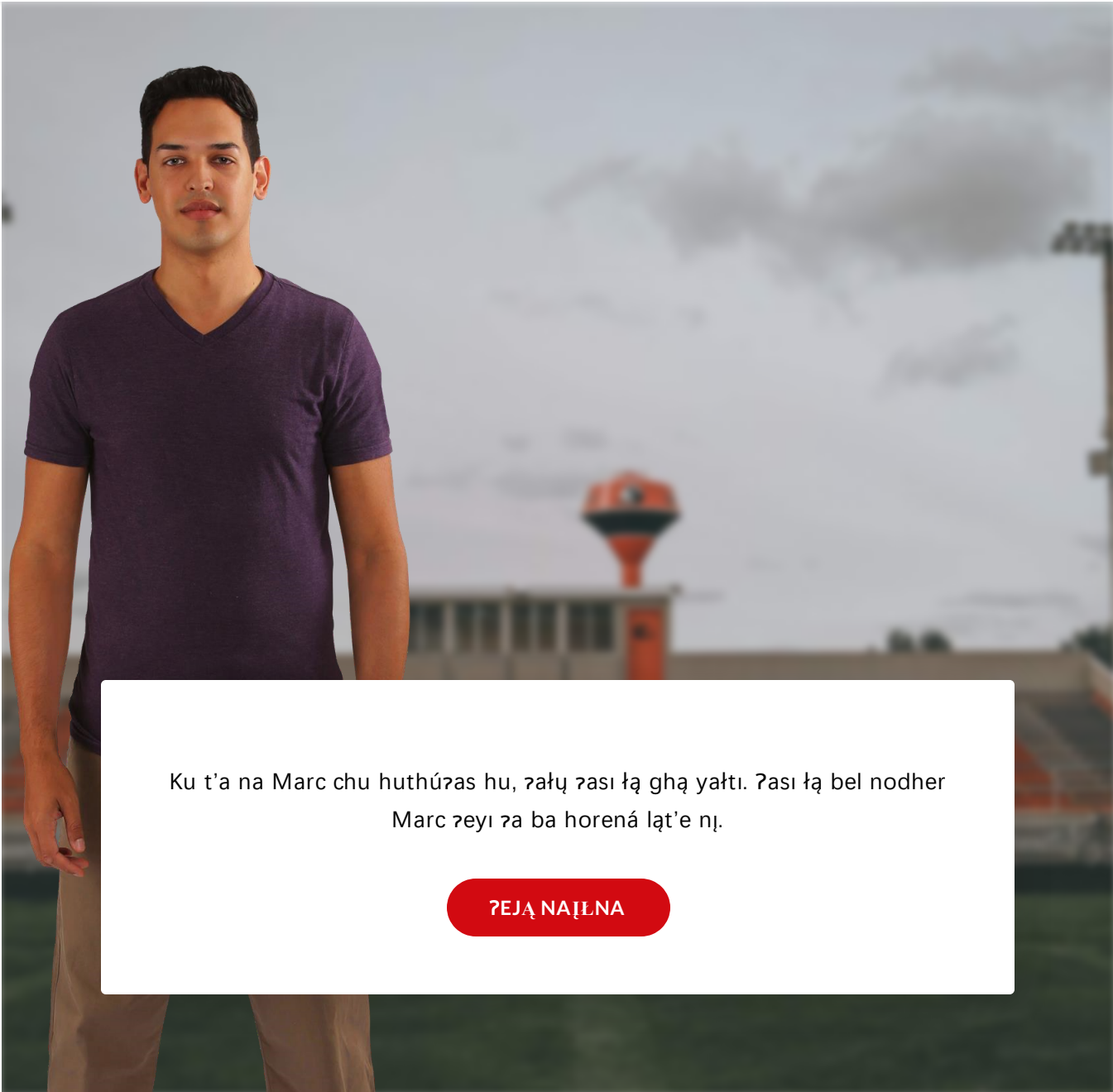
Nezų hanelá sí

Ku nel t'anodhe begħa yati nezų sí. Ku żejā horıttth'agh hoza.

؟EJĀ NAĪLNA

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



Ku t'a na Marc chu huthúzas hu, ʔaʔy ʔasi ʔa ghə yaʔti. ʔasi ʔa bel nodher
Marc ʔeyi ʔa ba horená ʔa't'e nɪ.

ʔEJĀ NAJĻNA

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



K'oshya Coach, zası ıa nel berinı sı dıhu zeja.

1

Zeñ koneja sı. T'at'e za sel yaghıti k'oshıle zeja nets'ı due nodher sı serenıle sı. Begha zası za nets'esnı ha due la.

2

Neba horena labenesdhen begha yaneti ha. Marsı seba nıniza.

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

Nezų hanelá sı

Marsı Marc seba nıñıřá řeła yunadhe sughua narıt'eth ha.

řEJĀ NAJĻNA

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

Հալո հոնորիճզա!

Marc bets'ըն ունիլե bet'orezailե սի, շեյի շու bets'ի շասի շեդետս'ըն ուլե հա
neba հոշալե.

ՀԵՂԱ ՆԱԼՆԱ

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



Ku zedlaghe hestsı ha ʔa? Kut'a seba horená tthenę hestsı ha due sı.

1

Dene neye de. ʔerıhtı's kuę ts'ęn hıya de, ʔeyı lıt'e ʔası tthenę ts'ęn begħa hıłah hoʔa nakorıdher ha ʔeją hots'ı yunadhe.

2

ʔerıhtı's kuğ chu la k'ı nęn nets'ęn sı bogħııı ha, sı serenıle sı ʔeyı k'ı. Ku t'ıt'u nets'ııı de, dene nets'ęı ha husʔa seba hoʔası...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

ʔaḷy honorɨ́dzaɪ

Tthenę ts'en dene nı́tí chu due behayatı de Marc yet'orłʔa hailé.

ʔEJĀ NAJLNA

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

Nezụ hanelá sị

Ku t'a 7asị bek'etl'a nełtsı ha ts'ere hozą, kulı Marc bets'edı walı sı ha bekanóta la beba.

7EJĄ NAJLNA

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



Ku zeyi zası berinı lät'e sı. Zedü seba nünı zâ marsı nesdhen sı.

1

Zesöt'ele. Sı tth'ı şınıye yaghılı ha. Zalı nayúlt yunadhe nake dzırata de t'anodher sı dâlı ghâ.

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

Nezų hanela sı

ʔeyı Marc yet'oreʔa beba thıyı chu bel t'at'u sughuá hoʔası bası gha
nanıdher ʔa.

ʔAŁU BONİŁTHÍ



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

ʔEJĀ NAJĪNA

Marc bel t'ahozā ʔediri borút'j la dene t'āt'u bets'edi walı sı benj ʔa sughua ghenā ha. Ku ʔeyı ʔası k'ı ʔediri sı:

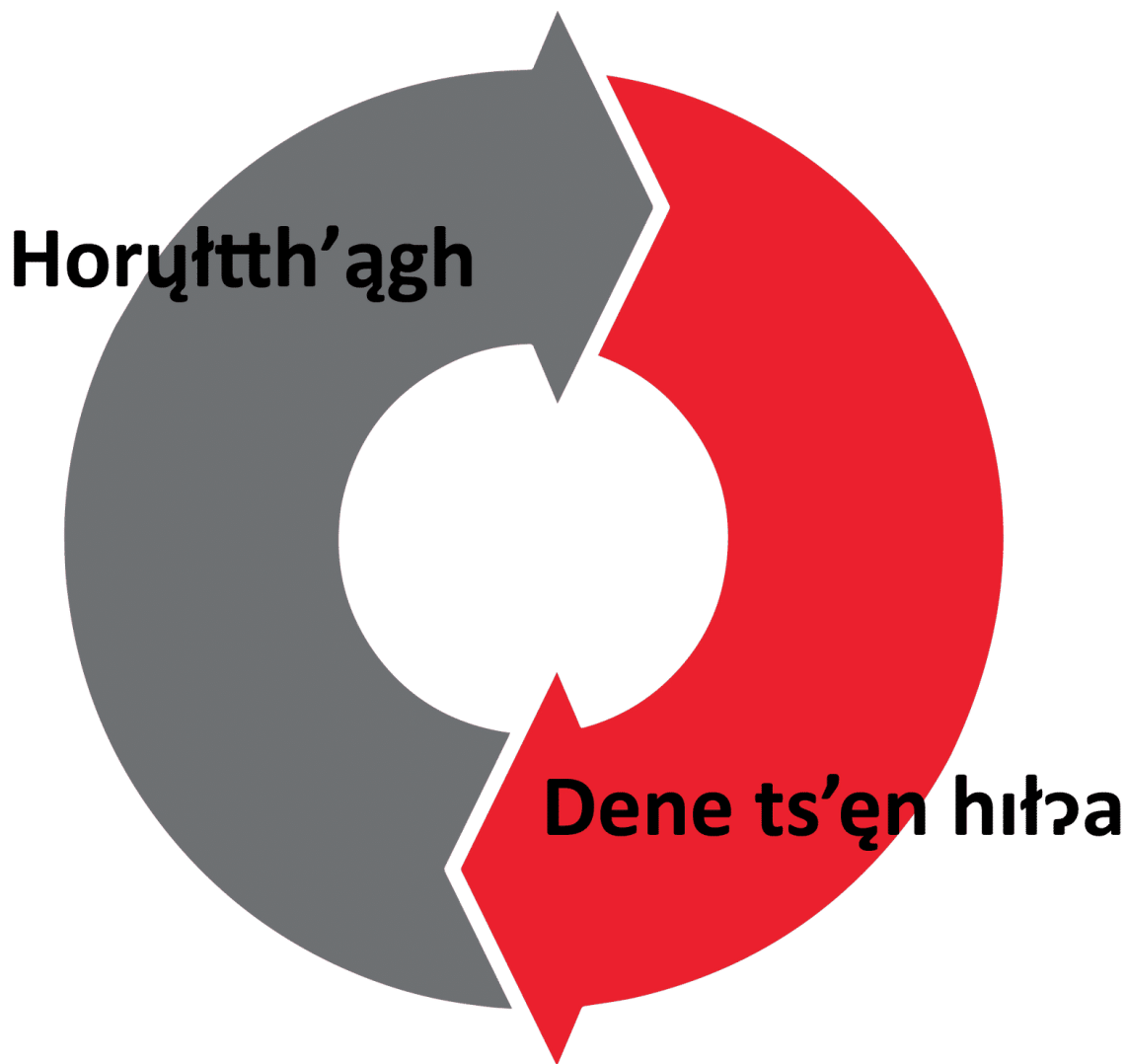
- Ku t'ok'e t'a hotie nezı sı ʔeyer bel yawıftı la, ku ʔediri Nadene dene ʔeġa yaftı yaftı k'e
- Ku beba sughua ha nıdhēn hel yaftı beghorıʔa la
- Ku t'oho ʔedı haja de bel yawıftı besudı hel. ʔeyer horıftth'āgh bets'ēn yanēftı le hel
- T'ā bel yaghıġe marsı helııı
- Hotie benale ʔası k'enōdher chu t'a nek'et'ā ʔası neftı chu yunadhe ʔası k'enodher tth'ı gha yaftı hıftı
- ʔası t'a yet'orıftther walı sı ba hıġa
- ʔediri dene sıwōġa bel yawıftı

Ku ʔediri [NCCP t'āt'u Sughuá Hok'enadé yaftı](#) chu [Dene ʔediri la heftı nezı chu dene nabı sughua hok'enadher](#) beghā yaftı ġa thela sı t'āt'u dene hel yaftı chu bozetth'āgh ghā.



Dene ƀegharęldhı chu ʔeyarılyé

Ku nahiye ʔası huk'e, ʔedırı neba ts'e ghoŋı chu begħa nanđher ghoŋı ʔeyı dene ʔeyarılyé ghoŋı. Ku ʔeyı de, ʔejā t'anełtsı hası bek'e hawıle la: **horıłtth'agh** chu **deen ts'ęn hıłʔa**.



Horıłtth'agh

1 Hole

Beł yawułtı

2 Hole

Ku besıdı hoza hel zeltthı bel yanıtı hoza. Zedırı lıt'e za, "Negha senıtı zedırı t'a (nel dohoza za/t'andıltı gharé). Zesórusyé nıdhén husa dıhı dzıne k'e?"

3 Hole

Ku t'andıhén sı nel kodı hoza (zedırı lıt'e, "zesıt'ele sı donet'e.")

4 Hole

Ku neba zesqt'ele de, zeyi dene zeyarilye ha k'orjlyq hoza huto zesorusye ndhqn tth'i gha hyla hoza.

Ku zeyi koja de kudane 9-1-1 ts'en ditsi hoza huto zeya kuq ts'en nagma hanelé hoza kudane.

5 Hole

Ku zeyi dene 18 ndere de, bel korjny t'at'e za begha nenlyq chu ba sughua ha begha koljny chu betthikui huto t'a yoghejny bel koljny hoza zediri gha.

Ku zedjny yuwé njjny de, ku t'oho dene zeyaja de betthikui ch'asi nanlyqh hailé, zeyi chu t'at'u ba hoza si zeyi zefadune dene zeyaja chu zefelt'e si.

Dene ts'en hyla

Ku nahiye zasia hade, t'a dene zesorusye ndhqn si, dene ts'en hyla hadé zeyer ttheré si: **9-1-1 ditsi hoza.**

Ku honesi hadé, Canada nask'ath denenĭ ha denets'ęnĭ sę k'enade huk'e bets'ęn yanęti ha hoŋę huto Canada Denenĭ ha k'oldé huto sekui bets'edi ha ts'ęn

Horelyĭ t'oho losĭ ŋeyĭ dene 18 ęđdere de, **betthikui chu t'ę yogheĭnĭ** kudęne k'ots'edi hoŋę.

Ku ŋeyĭ basi begĥę yanęti horĭĭĥ de bĭtthagĥé horĭĭĥle de, ŋęĭ t'ęt'u neba horeĭle sĭ begĥę honenętę de nezĭ ha denenĭ sughua ŋehená ha.



ŋEĬ NAIĬNA

Denenĭ t'ęt'u sughua ha yatie holé

Ku denenĭ t'ęt'u bet'a sughua ŋehena yatĭ begĥaré dene t'ęt'u bets'edi walĭ sĭ ha huĭĭ. ŋeyĭ yatĭ ŋęĭ narĭle neba hoŋę.



Denenj sughua k'enats'ede ha yatı holı.pdf

658.3 KB



Ku ʒeyı yatı k'ı bet'a denenj sughuá ʒehena ha de t'oho dene beba sughua dene (t'achai lahot'ı k'e sı), ku dene ha yazı horena hija de (delttogh), huto dene ha horena de (delk'os).

Ku ʒeyı ʒek'ech'a k'ı dene bats'edı sı, betth'ı ha hu, benj chu t'anıdhən sı bası t'oho dene ʒehena huk'e bel t'ahı't'e. T'axá nuheba sughuá hu (t'achai lahot'ı), yazı horená (delttogh), huto t'oho nuheba horena ʒa hıltı deʒá, yuné nazet'eth chu nanelt'ı hoʒá (delk'os).

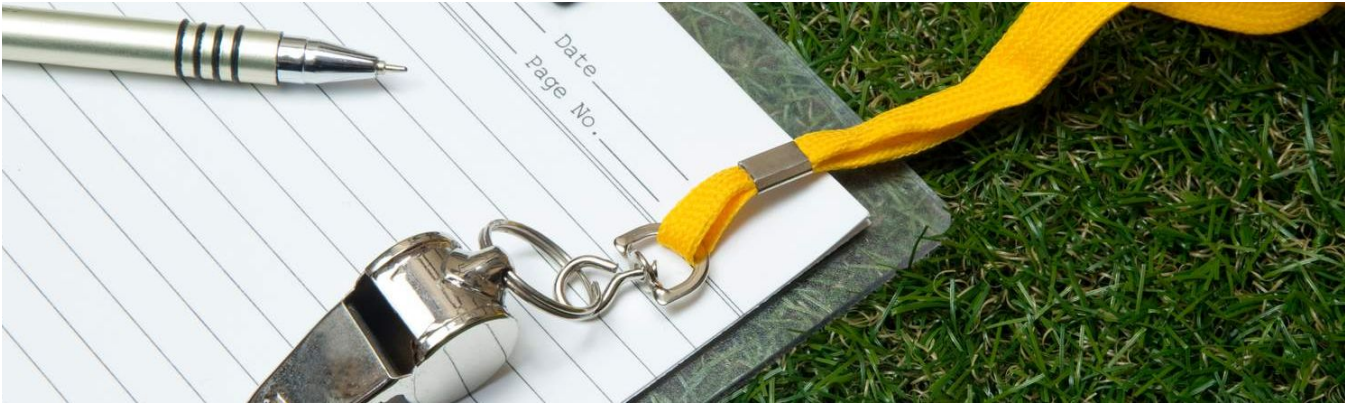
Ku t'á dene hel nodhı sı, t'oho nuhehel due nodhı de nuheba boret'ı ʒedırı ʒek'ech'a ʒasıe t'a t'oho horena hija de t'oho ʒası k'enaidé huk'e sı k'e chu senaidé huk'e (ʒedırı lıt'e hats'edı, deneyı lı lıt'e, nuhetth'ı natserıle hu, nuhetthı hunénıle), ʒeyı hel t'át'u ʒeyı sılyé ha honóneltá nı.

Kulı, t'oho ʒeyı lıt'e ʒası nuheba boret'ıle ha honóneltáıle t'át'u ʒeyı dene konodółthı hu, t'anıdhən hu chu t'anıdhən k'odorılyáıle ʒası nısı hothıdeł de, t'a ʒası horena chu t'oho hıltı bası beghá nanıde dzıne dıłt'u ʒedırı k'eyaghe.

Ku holá, dene kots'edı ʒeyı ʒeya sı bech'ası nanıde hoʒá, beye hothıdeł hoʒá, ʒeyı chu t'a horená sı k'aʒı hothıdeł hoʒá (ʒekth'ı ghıyı benısı) Kulı ʒeyı bek'ojá kulı konıdhən hıle de ʒeyı ʒası tthere sı t'át'u dene ha due hané ch'a ha hoghedı hoʒá ʒıghá tth'u bek'ıya de.



Hotie zedenjłgh gharé bet'a nenj 7a sughjna ha. Ku t'oho dene benj 7a ba horená de bets'endí ha hoze7gh de, t'a 7a ba horená sı net'j tthé ho7a.



7edırı bet'a 7enerjnj ha sı: Denej 7a due de t'a holé ho7a

Ku zediri zeriht'is k'i senelé nenj xa t'at'u zedoghujnj ha. Ku zediri zeriht'is nełtsi k'l, t'at'u zası nedołthi hu, t'anjdhen chu t'aret'é (begharé benerjn) t'at'u nenj t'a begharé hoghujnj.

Ku zeyi t'a begharé hoghujnj k'i zeladujne dene beba de zeduj hasj nuhnj dzjne danełt'u tthenę ts'ęn daghıda za.



Zedenet'j

Ku zeyi zenajt'e la t'at'u nenj t'anodhi sı boghujnj ha, zediri hozełker begħa nanıjdher la:

1

Ku zediri denenj ha yatı nełtsı de zedeba, ku zedłat'u za t'a begħa benerjn sı bet'orjłther wali za zeyi t'a?

2

Ku dene zedłat'u tthenę bel zeriht'is nełtsı ha za beghare benj hoghedı ha?

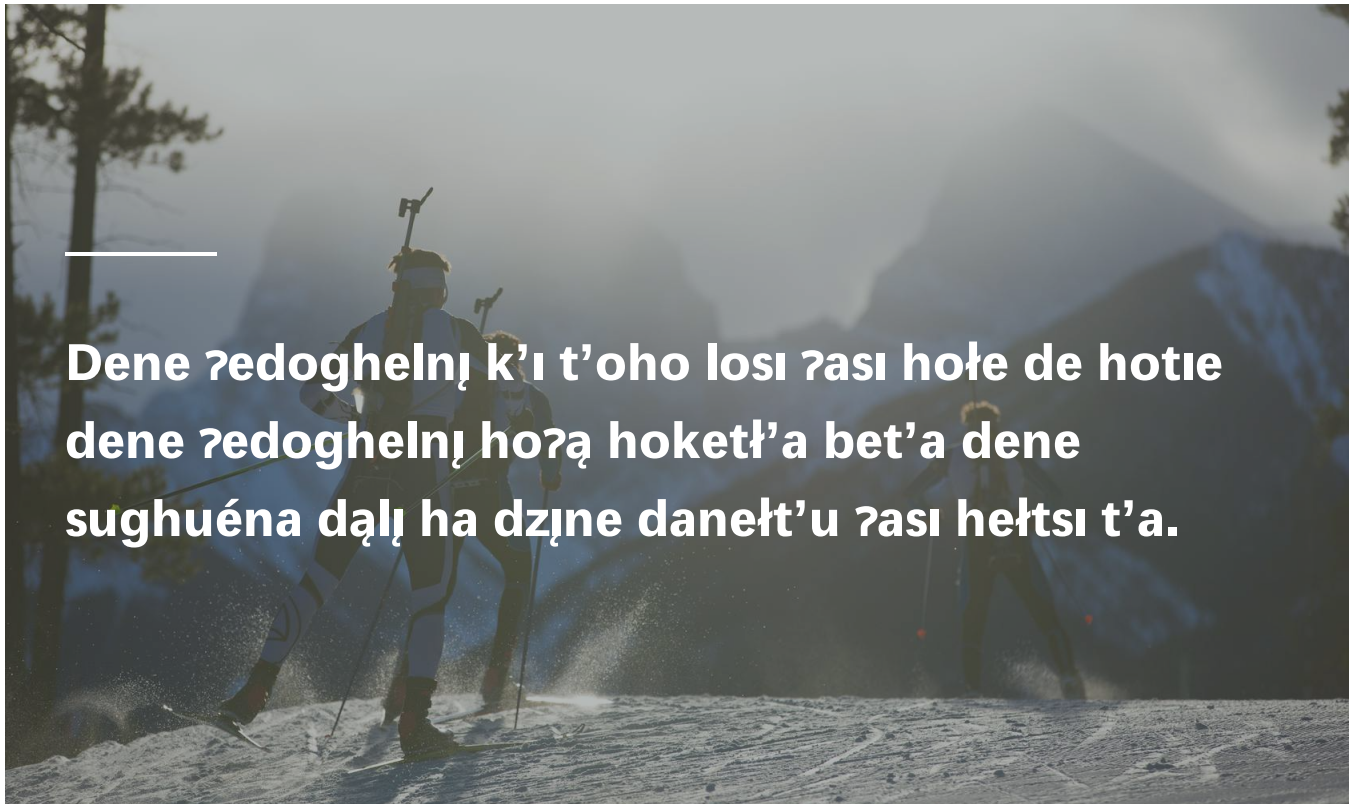
3

Ku t'oho njh dałt'u zası nodhı sı beł hoza zá?

Ku ʒeją t'a nełtsı hade, ʒedırı nılzıh nı t'a nelah netłsı hobası t'ąt'u ʒedırı dene
bets'enenı benı sughuá ha. Ku ʒedırı ʒası nedhe sı t'a nełtsı hade nelah hobası
ʒedoghłnı ttheré sı chu sughua dene nabı ʒası k'enaıdher hoketł'a. Ku ʒeją
bek'ını hade t'ąt'u ʒedoghłnı yatı herłtsı ha.

ʒEJĄ NAŁNA

Ku t'at'e ʔa dene ʔedoghelnı bet'oreʔa



Dene ʔedoghelnı k'ı t'oho losı ʔası hoʔe de hotie dene ʔedoghelnı hoʔa hoket' a bet' a dene sughuéna dajı ha dzıne daneł' u ʔası hełtsı t' a.

Dene ʔedoghelnı de ʔedırı ʔası sı t'a nən neba sı. Horelyı ʔası net'ı hoʔa nənı hu, t'anıjdhen hu, t'a ts'ən yaneltı chu dene nenare narade chu tsamba nełtsı chu ʔası hoʔası benerııı ha bek'enaıjdher. Ku ʔejı t'a honeneltən ʔedırı benanıjdher ha konets'edi sı t'at'u nən xare ʔedoghıııı ha sughua ts'ən. Ku ʔedırı ʔası k'enats'edi k'ı t'a nełtsı hoʔa t'oho ʔedoghıııı de t'at'u nənı bası sughua ʔası k'enaıjdher ha.

Ku ʔedıate' ʔa ʔeyı nełtsı hoʔa ʔa?

Ƴedoghɿɿŋ Ƴa Ƴediri ha bet'oriƳa ha:

- Nɿɿɿɿ ch'a ha Ƴedoghɿɿŋ ha
- Nenaré sughua hots'ɛn Ƴasi k'enaɿdher ha
- Sughua ts'ɛn Ƴasi k'enaɿdher ha

Ku Ƴejá net'ɿ k'ɿ, Denezɛnɛ dene ts'eraɿ hel holɿ sɿ, dene bek'e Ƴasi Ƴek'ech'a ghá dayáɿɿ ha t'áɿ'e Ƴa dene benɿ basɿ sughua Ƴedeba Ƴasi k'enaɿé bet'oreƳa chu t'áɿ'u halyé sɿ ghá dayáɿɿ ha.

Denenɿ sughua ha hoghedɿ
Sá nɿsɿ

*T'a dene ts'eni chu
t'a honetɛn ts'erenɿ*

coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Ƴerɿht'ɿs nadá k'e t'ahodɿ

Godɿ Jobɿ, Dene ts'eni heɿ

Ku t'a nesdhen hade Ƴediri ttheré sɿ horelyú dene Ƴediri hok'enade sɿ sughua daghena ha hok'enaɿé dzɿne dɿneɿt'u.

Alexander Mckenzie,

Dene honeltęn

zedeba nunęa zedoghęlnę ha zasę ttherę sę.

Payton Shank,

Sę dene chu dene honeltęn

Ku zedırı zasę tthere sę sę dene chu yedogheęnę dene zęfa sughua daghena ha hok'enade zeyer de hotie boghedı ha k'orija, zeyı chu zeyı t'atthe halye ha zedeba ghenı ha, benę chu t'anędhen sę natser ha.

Marian Agyei-Gyamera,

Sę k'enats'edę hogheęnę dene

Dene zedoghelnę k'ı borenę sę, dene dziregharı hu, sę k'enadher hu, dene hel ıkafı nedę nets'enę hel.

Alıyah Fraser,

Sę dene

Sı hanesdhen hu, t'oho losı thılę ts'ęn thıtę fı, set'senę bel zasę k'enasther hu, ber hest'eth k'enasther huto sekı beğ zasę hestsı t'a senę natser hanat'ę huto senę fı ch'a ha.

Payton Shank,

Sę dene chu dene honeltęn

Ku nahıyę zasıe zedırı fı t'e hestsı fı t'oho zedeba zası herestsı de senę sughua ha, beghę dest'ıs hu, thıda hu, ts'ethıye sę k'enasther hu dozası ts'ęn hile, ts'ethıye hut'a, ku t'oho nęęstsę ts'ęn tth'u, yatı nęnesęa, t'axę dzıne k'e zası hestsıle hu t'oho zası fı nesdhen de zıle desę.

Marian Agyei-Gyamera,

Sę k'enats'edę hogheęnę dene

Ts'ere dene ts'enenę hu, sę dene tthere thıyę hu, dene zedoghelnę hozę hoket'ıa. Ku nuhnę dene xa sughua dajdę hade, nuhnę nuheba sughua hęđdu dezę.

ZEJÄ NAİLNA

T'at'u zedırı ghare dene zedoghelnę



Dene ʒedırı ghare ʒedoghelnı de bet'a dene ʒehena ts'ethıye hası. Ku ʒedırı lät'e ʒa ʒası hoghedı sı bet'a ʒedoghıfnı ha, ku t'axa hu bet'a horena nıdhın hası ʒefotsele ts'ın, kulı bet'a yunadhe nunıdher de kpt'ele sı. Ku ʒeyı k'ı bet'a xa horena nıttıh'ı hats'edı sı. Ku t'a ʒası bet'oreʒa hade t'a nets'enı chu bet'a nenıta ch'a hadé ʒedıhı ha hozası.

i Benqılnı ʒedırı: Ku ʒeja yuyaghe k'ı ʒası t'a bet'a horena chu bet'orʒa yatı holı sı. Ku t'a 8 yatı bet'oreʒa detahajlé husa? Ku ʒedırı narıtı ʒeltıh'ı hanelá nıdhın de ha nıttıh.

Keyboard t'at'u bet'ahot'ı —

- Tab t'orujzá chu Shift chu Tab hel nǝ́h horjǝ́h de.
- Enter bek'ujǝ́n ɹeyer de najǝ́na narǝ́tǝ́ ha bek'ujǝ́n.

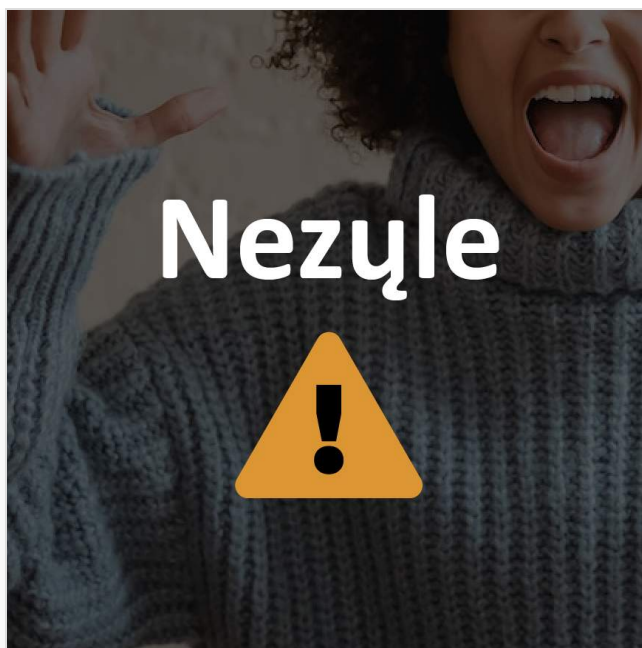
Kǝ́n tue huto najǝ́dǝ́ ch'ele
neldel, dzinelt'ue huto



Tue thǝ́da



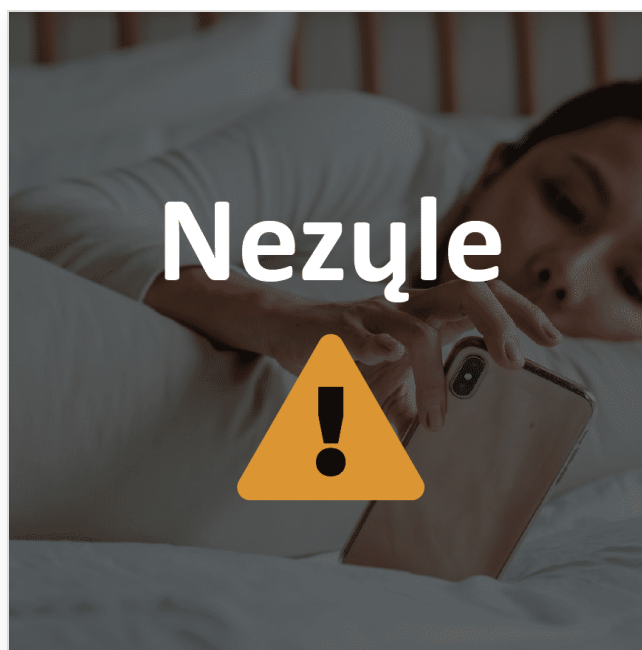
Nezıt/k'orjldhən hu



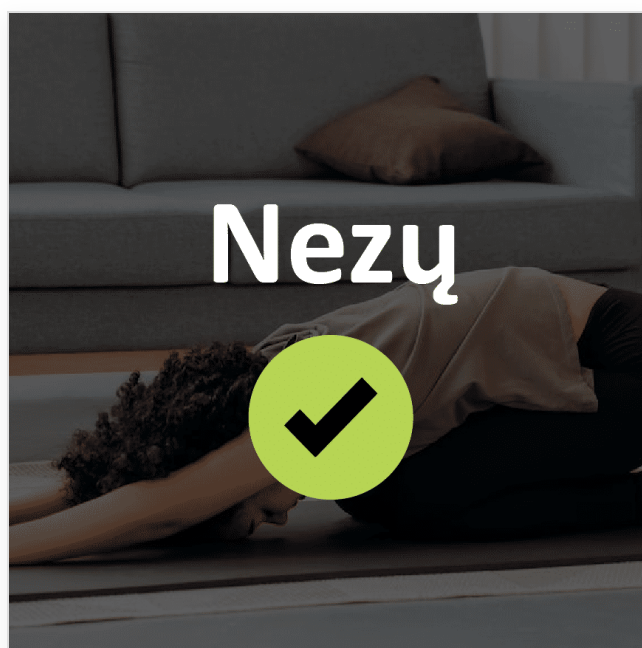
Ƨedena shıtı huto shinetjle



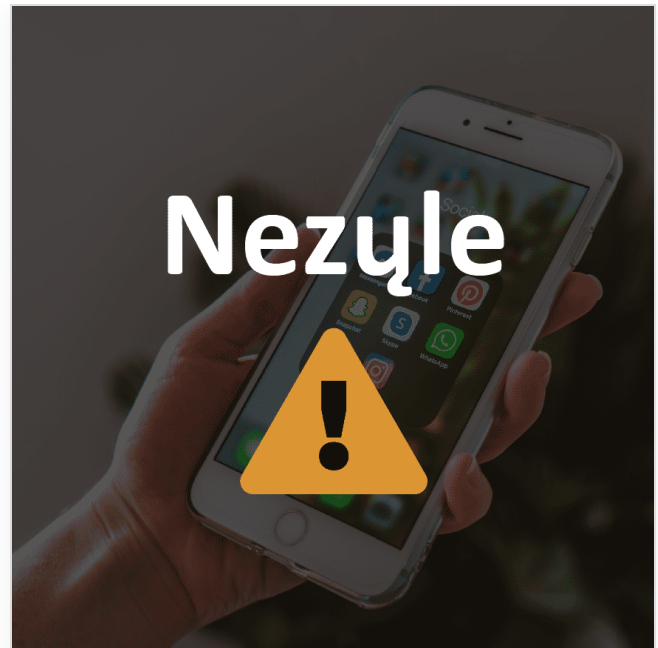
ʔasi nełtsı ha dıttath



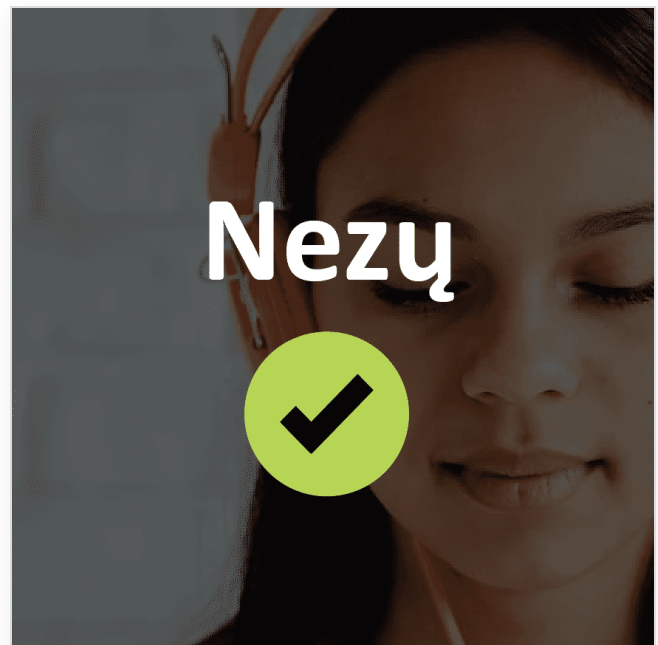
Netth'ı ʔedyłt'ı.



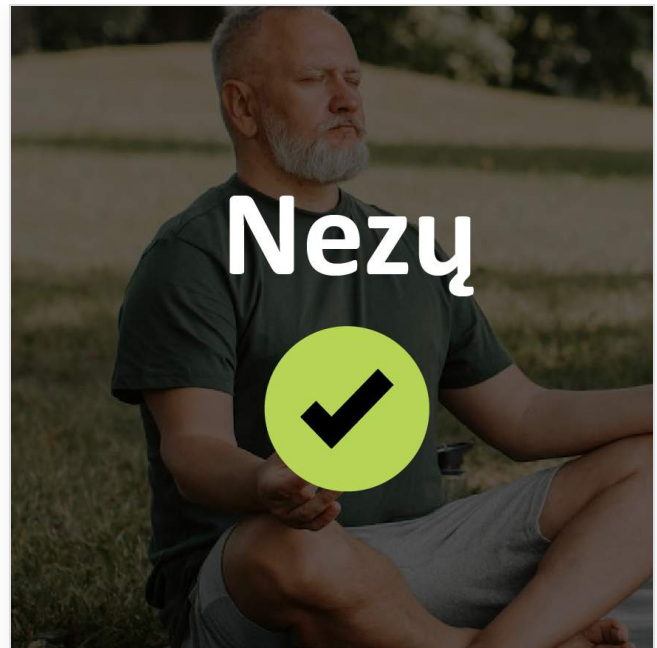
Tsatsane benjuly k'e honj
njzjh.



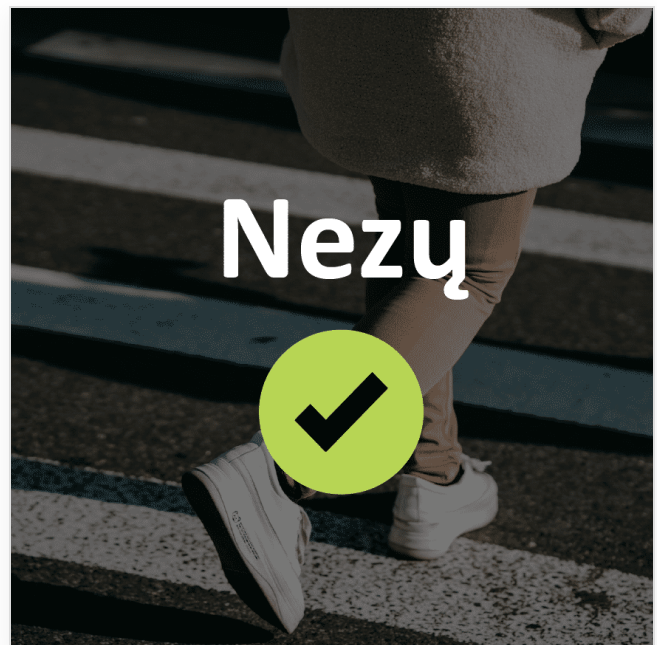
Shen horjttth'agh



Tha hots'ën neji (ku hotthe
t'anets'edi njsi k'esı)



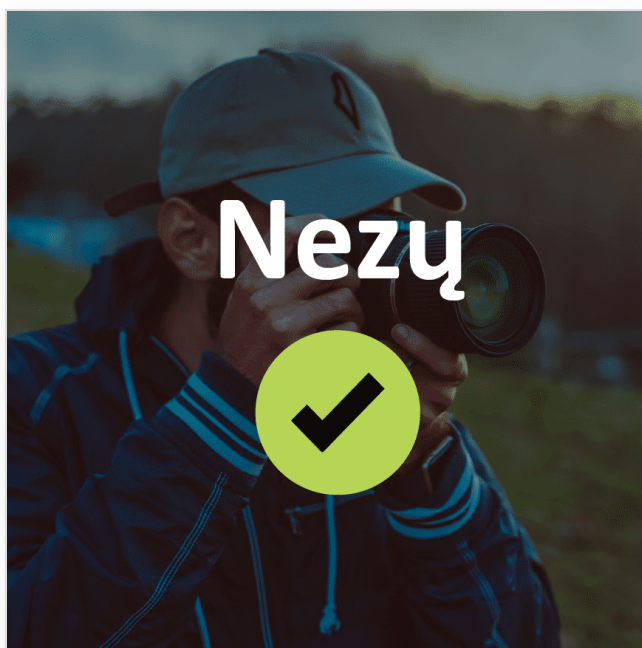
Dzırjt'eth



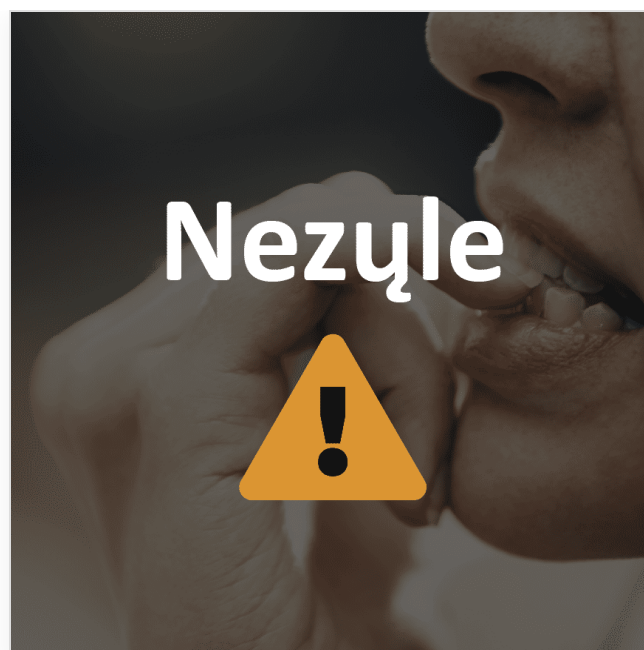
Nests'enj bel 7asi k'enaɟdher



7asi nełtsı



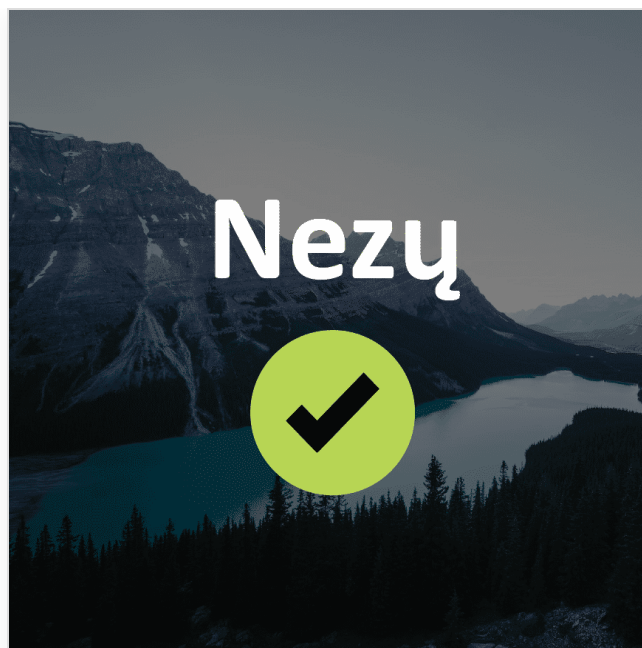
Nelagane ghıřal



Dene ch'ası huto neştı hoşa
bech'ası najdher



Nõnisi nats'edher



Horelyų žediri 8 žasi neba nezų husą?

ŽEJĄ NAĮLNA

Dene žedoghelnį ha yatı holį

Ku ʒediri t'at'u holj k'i ʒeja dene bet'a bet'orjther wali si ha neba t'at'u ʒasi ʒediri lat'e boghijni ha, dzine danelt'u t'a ʒasi nełtsi daj ha, ʒeyi chu t'a ʒasi wastsi njdhen si ha. Ku ʒediri hothideł ha t'at'u senede ha ʒediri ʒenajt'e t'at'u ʒedoghijni ha.

Ku ʒediri benajni deneni sughua ha denets'edi hats'edile si. Ku dene kot'e ha horilji de, nets'edi ha, norulji sona.

1 ʒeja si

T'at'u ʒediri ghare dene ʒedoghijni

T'at'u ʒasi k'endarjher njlji k'i t'atthe nodhi hozaj beghare ʒedoghijni ha yati nełtsi hade.

- Ku ʒedlat'u dzine danelt'u ʒasi k'endarjddher ʒa?
- Ku ʒeyi ʒasie k'i bek'orjlyaj husaj bech'asi nujiza hade?
- Ku t'oho due nodhi hija de, ʒediri ʒasi bet'oreza ha hozasi bet'a hothideł ha huto t'a bet'a horena si. Ku ʒedlaghe t'a bet'orjzaj ʒa?

Ku t'a ʒasie bet'oreza si benolni chu t'a due si tthi hu hotthe t'a beghajajti nji ye.

2 ʒeja si

Dzine danelt'u ʒedoghijni

Horelyu nuhnɔ ʒasi ʒɛk'ech'a ʒa nuheba horena ghonɔ, ʒɔɔ kuli nadene ʒɛk'esi ba hoʒaile si. Yasɔ ʒedeba nuɔɔɔ t'at'u ʒediri neba tthere sɔ chu dzɔne danɛt'u t'a horɔɔɔ chu t'a neba tthere sɔ chu t'a horɔɔɔ t'oho due nuɔɔɔ de. Ku ʒediri benɔɔɔ la dene ʒedoghɛɔ k'i t'a duɔɔ bet'orɔɔ ʒasi sɔ. Ku nenɔ basɔ hu, nel t'ahuɔ hu, nenare dene chu tsamba ha t'ahuɔ net'sɔ hoʒa.

Ku ʒɛɔ t'a net'ɔ hade, yati huɔ ha t'at'u ʒeyɔ bet'orɔɔ ha horɔɔɔ ha dzɔne danɛt'u ʒedoghɔɔ ha sughua basɔ chu t'at'u hanelɔ walɔ sɔ ha (neba hu, nenɔ ha hu, t'anɔɔɔ chu nech'alanyɛ chu t'at'u yarɔɔ dɔɔ ha).

3 ʒɛɔ sɔ

ʒɔɔ ʒedets'erɔɔ ha

Ku t'oho due nuɔɔɔ de, neba tha hoʒa haile t'at'u ʒedets'erɔɔ ha t'at'u beyɛ huthɔɔ ha. Ku ʒeyɔ k'i t'at'u nuɔɔɔ ha benanunɔɔɔ hoʒa hotie neɔsɔ ha. Ku ʒɛɔ t'a neɔsɔ hade, ʒediri nuɔɔɔ ha t'at'u yati bet'orɔɔ hotie ʒedeba sughua nuɔɔ ʒa ha t'oho nel due nuɔɔɔ de ha.

4 ʒɛɔ sɔ

Ku ʒeyɔ t'a dene k'i

Ku t'oho due de t'a dene bet's'eghɔɔ ha k'i nets'enɔ ha nadher sɔ t'oho losɔ nel due nuɔɔɔ de ha. Ku ʒeyɔ dene k'i hotthe kolunɔ la ʒedɔɔ nets'enɔ ha. Bel yawuɔ t'at'u bet's'en yanɛtɔ ha hotthe ts'en tth'u

(text 7a) chu t'arınj dajı ha nets'edi ha horılızh de t'oho losı neba due nunıdher de ("Dzırrıt'eth horılızh hu?", "7eła shıtı 7esıt'ele husa?") 7eyı huto yatı begharé yek'orelyq ha kolunı).

Ku 7eyı bası nunıqı de 7edeba yatı thıtsı de, nanıqızh la hoketı'a. Ku dıne 7edeba senıqıza haıle. Ku dzırıtı'ıs k'e dıttı'ıs t'oho 7eyı 7asie tthere hanelé ha. 7edets'ın yatı hıtsı t'oho 7edırı bek'enajdher ha t'at'u 7edeba sughua nunıza ha 7edoghılnı ha. 7edeba nezı sı!



7edırı bet'a 7enerınj ha: T'at'u 7edoghılnı ha yatı neıtsı

7edırı 7erıtı'ıs bek'e horelyq 7enıt'e 7edeba hı bek'enelnı ha, 7eyı hotie deghare beghı nanıdher t'at'u 7edoghılnı ha yatı neıtsı ha.



Դեօցիւնի հա յտի հոլի.pdf

495 KB



ԴԵՂԱ ՆԱԼՆԱ

Belāghe nūṇidher




T'a beneriṇi sī ṛejā sī yasi

Ku t'a nāde ṛediri nūṇiḥ ha neba nūṇit'a sī:

Denenı sughua ha hoghedı


Sa nısı

T'a dene ts'enı chu
t'a honelt'en ts'erenı


coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ʔerıhtł'ıs nadá k'e t'ahodı

Dıhı ʔedłanet'e, Luke Richardson hushyé sı, NHL ha ts'oke ʔa senaidher nı yune ku dıhı NHL coach
bets'esnı. Marsı ʔedırı t'a nełtsı ʔenajt'e. Ku coach nelı huk'e ʔası nedhe nełtsı ha dene t'at'u ʔedı
neldhen sı bası benı ha chu dene ts'a senadé sı neba bets'enenı ha.



Ku zejã t'a honeneltën ha k'i zediri ghã benerinj ha:

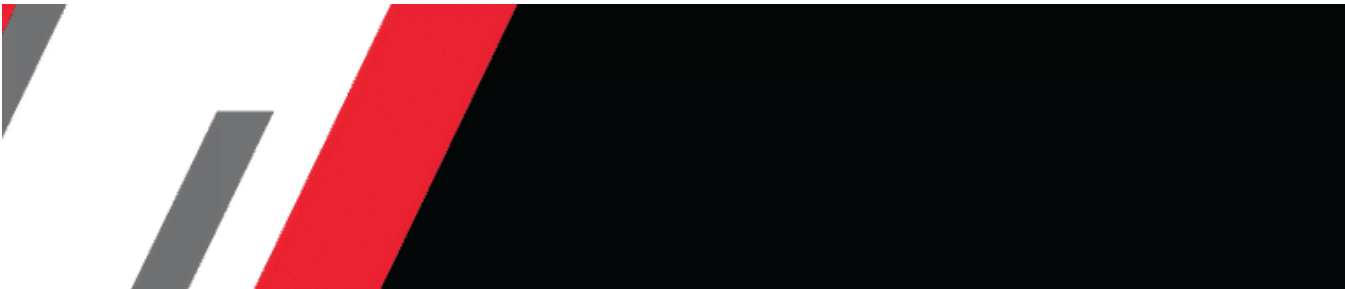
- Ku zediri t'a zasi bet'oredhi si denenj ha, zediri hel t'ok'e hozã **denenj sughua ha** chu **denenj 7a dene dagh7ã**
- Ku t'a nela si dene ts'enenj ha neba hozãsi t'ã neba senadé si benj sughuá t'oho zediri **honjten huk'e t'ok'e hozãsi** chu benerinj t'a zãsie t'ãt'u zediri 7a benj sughuá walí si ha
- Ku t'oho dene benj 7a nahtí de t'awujtsi walí si zediri si: **hujtth'í, horjtth'agh** chu **denets'ën hel7ã**
- T'ãt'u zediri nehtsi **dene zedoghelnj-yati** t'atthé hanele chu t'ãt'u zedeba nehtsi

Ku dũhũ neba hozãsi t'ãt'u zediri t'a benerinj si bet'orj7a ha zediri t'ã honeneltã hots'j t'ãt'u dene honjten ha.

Ku zãtũ beghalajna hadé, zejã nuj7jh la coach.ca k'e zediri bek'uj7nj nj7jh t'a ze7k'ech'a sã huj7 huto ze7k'ech'a sã ghã dene honeneltën ha deht7'is.

7JLAGHE Sã K'EN...

7ELK'ECH'A Sã K'...





Marsı ʒedırı għa honeneltan Deneŋ Sughua ho T'a Sa għa yatı k'e. Ku sughua danıdhen neba t'at'u dene honıten walı sı ha yunadhé de!

ʒedırı bek'anota

Dene ʒela nıya dayelneŋh ha

- Suzanne Fisher, Bet'esı ʒası ghet'el ha
- William Bridel, PhD hulta
- Jenny Davey
- Sean Liebich
- Marles Martins, ChPC hudzi
- Deanna Metro
- Wayne Parro, ChPC hudzi
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom
- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpın
- Yolande Usher

Ku ʒası t'a begħa det'ıs ha ʒedırı yek'odorelyə

- Krista Van Slingerland, MA, PhD (can hots'j), T'ą K'oldhe, Canada nask'ethe Deneŋ 7a sughua 7ehena chu sa k'e basi

Deneŋ'is t'ą nayeŋs

- Darryl Gershman 2017 Canada Nask'athe Sjne Sats'jde

7erith'is nada

- K'oldher Nedhe Chantal Petitclerc
- Ottawa Deneŋ t'ą k'oldher beŋ'isi Deneŋ hoghedı ha nı't'ą
- Denezęę Coach 7ela nıdeŋ t'ą yeba k'oldé

Dene honelŋen ha t'ahot

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

T'a hol

- Dene yatı k'eyatı dene: wintranslation
- T'ą beŋ'esi 7ası dek'elya: Tania Cheffins

Ku 7edırı 7ası hol ha tsamba nı't'ą k'l Canada sa ha hogheŋı beŋ'esi si.

Dene xa t'ok'e hul7a ha yatı —

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). Ku 7edırı t'a net'j hadé dene nı t'at'u 7eghalana għa dene yeghalanada chu dene t'at'u 7edırı beŋ'orjdher sekıı chu dene ghodhe ba: Dene yenerŋı 7a yatı hoŋe dene sughuena k'enadher. Horelyı nane ho7a hots'j yatı hilchu dene shelyı chu 7ası k'enadé ha, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). Dene t'a 7ası k'enadé dek'erilt'is dene beŋı sughua ha hok'enadher: horelyı 7eyer honaré yatı holı ts'j hilchu.

Due nodhí ch'a ha naidiyé, 87, 70-80.

Gilbert, W. (2017). Njh danełt'u T'at'u Nelah sughua nełtsı ha: Njh k'etł'a t'at'u 7ası Begharé hok'enats'ede 7edırı basi. Champaign.

Keyes, C. L. M. (2002). Denenı sughuá ha t'at'u bek'enats'ede: Dene nałtı hot'sı nałtıle ts'ęn. Yatı 7edırı t'at'u 7ehena chu Dene hel ghená, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003). Denenı għá t'at'u ho7a għá yatı: Ku 7edıhı 21st century hulyé nıııdher t'a hołé ha yatı. In C. L. M. Keyes (Ed.), Sughua 7ehena: Dene 7ełtth'ı ghená chu hotie huyá. Washington DC: Beschogh Denenı daneł7h.

Keyes, C. L. M. (2007). Denenı 7a sughua 7ehena chu boghedı sughua ha: 7edırı yatı holı dene ba nı7'a ha holı sı benı 7a sughua ghená ha. Beschogh dene denenı neł7h dene, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Canada horelyı Nęne ho7a Dene 7ehena ha k'odle. (2006). Ku 7e7a Canada nask'athe dene t'ahot'ı benı chu dene ı 7a sughuá 7ehena ha. 7e7a bore7'ı sı https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). 7ası nagheda chu t'a begharé bek'anotá ha denenı 7a horena t'oho sekui ts'ı7ı de. Sekui chu Dene godhé benı ha Hoghedı, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

Njh banı Dene 7ehena Dene xa ho7a. (2014). Mental health: A state of well-being. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Canada

ꞑediri t'a neltsi hoꞑa ꞑenajt'e si.

Ku bedarꞑtꞑ ha bek'ꞑtꞑ ꞑeꞑa.

BECH'ASI HꞑYA

Bet'a ṭasi hoṭe ha ṭasie



Ḥorelyṭ ṭediri PDF ṭerihṭ'is ḥuḷ k'i yuyadhe narḷe ha neba ḥoṭṭasi.



Neji ṭediri ghare.pdf

521.1 KB





T'ą dene senadher bek'oją.pdf

533.4 KB



Denenı sughua k'enats'ede ha yatı holı.pdf

658.3 KB



ʔedoghıńı ha yatı holı.pdf

495 KB



ʔedırı yatı beghare hotie dene honeltęn ha hoʔą.pdf

541.2 KB



Tsątsąne benı hııı k'e t'ok'e thea



ṛedırı gha ṛası ıa hııı sı yuyaghe t'ok'e hııı sı boret'ı sı. T'a horıııh sı benerııı horıııh de ṛeyı hası, t'ok'e dene bets'eıı nayaııtı dııı hel.

Sekuı bets'edı ha t'ok'e ts'en yatı. —

Nanıle ṛejı dıııtı 1-800-668-6868 ts'eıı

Text CONNECT ʒeja ts'ən 686868

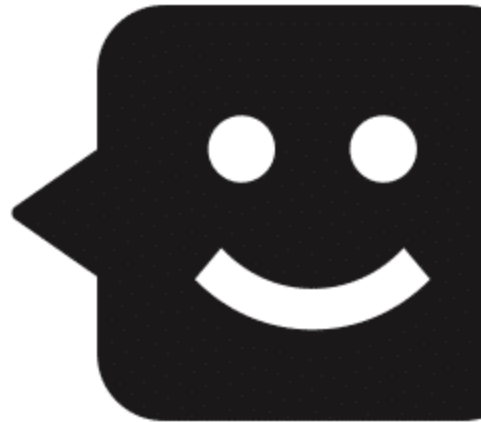
[Sekui bets'edi dene hel det'is ha](#) (6pm hots'j 2am ts'ən EST)

[Sekui bets'edi ha ʒasi narilyé ʒeja bet'oredhi ha](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



Canada Nask'athe Sə bası Denets'edi ha hoʒa —

Horelyu nane hoʒa dene ha hoʒa nanle dene ts'ən yatı dene due halya huto benale nodher huto due hets'edi due haldhen de sa k'enadher huk'é.

[Canada Nane hoʒa Sə bası dene ts'edi ha tsatsane beni hujı k'e](#)

Email ʒeja_ts'ən_info@abuse-fre-sport.ca

Yanełti huto text ʒeja ts'ən 1-888-83SPORT (1-888-837-7678)

Canada Nask'athe Dene sá k'endaradé de Benj Sughua ha bets'edi (CCMHS) —

Horelyu t'at'u dene ts'edi wali si hujl jeja denenj sughua ha (due hile ha).

[CCMHS tsatsane benj hujl k'e jeja](#)

Youthspace.ca —

Tsatsane benj hujl k'e dene ts'edi ha hoza NEED2 hulye k'e dene resorusye ndhen de bets'edi ha.

Seku Text jeja ts'en dult'is (6pm hots'j 12 tedhe tanis ts'enPT) 778-783-0177

[Deneghodhe ha Youthspace.ca ts'en dult'is](#) (6pm hots'j 12am ts'en PT)

Canada dene ts'edi ha hoza —

Dene resorusye ndhen de jeja bets'edi.

Nanile jeja ts'en dult'is (24/7: 1-833-456-4566 ts'en

Text k'e (4pm hots'j 12 tedhe tanis ts'en): 45645

Denezene t'ok'e Bets'edi ha Canada Nask'athe —

[Denezene t'ok'e Bets'edi ha Canada Nask'athe](#) beba nuj'a si detile bets'eradi ha t'oho benj ba due de t'ok'e Denezene narade si ba.

Ku Lifeline dene ts'edi ha App —

Ku [Canada Denets'edi ha t'ok'e diltsi ts'en](#) dene sughua hena horelʒh benj ha chu dene ʒesorúsye njdhen de bets'edi hoʒası.

- Phone k'e dene ts'en yosti njdhen, tsątsąne benj hujj t'orjʒa hu text huto email
- E-k'e dene yel yatı, dene ʒedets'enj ha ʒasie, Canada nask'athe t'ok'e dene ts'edi
- Banet'u phone k'e iPhone huot Android k'e

Ku ʒeła —

[Ku ʒeła](#) t'ats'edi k'i tsątsąne benj hujj k'e denets'edi ha hoʒası t'ok'e losı dene benjʒa hu, ba horelyjle dąj ha ʒeyı chu denenj ha denets'edi ha hoʒası. Ku dene bel kohodi hozelʒle de dene ʒełts'eranj hoʒası t'ok'e losı hujj sı.

Canada Nask'athe ʒeła Sughuá daghida —

[Canada Nask'athe ʒeła Sughua daghida](#) horelyj nąne hoʒą denets'eranj sı benj sughua chu ʒeyı k'e hegal horelʒh de ha.

9-1-1 —

T'ok'e hots'j dene ba horena nujjdher de nodorelʒh dene ts'enj ha.

Dene nats'endedhən ʒeya bets'edı ha hıļı sı —

[Ku Dene nats'edhən de](#) t'oho losı ʒeyı nelı de dene ts'edı ha hoʒa - ku ʒeyı dene nahts'ən dedhən k'i, nek'esı dene ʒeyer nadareʒya sı.

Nanıle ʒejā dıʒtı 1-877-330-6366 ts'ən

Dene ha nıʒ'a sughua hobası dene yawústı nıdhən de —

Dene ha nıʒ'a ha sughua hobası t'oho denenı ʒa horena de dene hel yatı huto denets'edı Denededıne Canada Nask'athe hoʒa.

Nanıle ʒejā dıʒtı 1-855-242-3310 ts'ən

[Dene ha nıʒ'a sughua hobası dene hel dıʒtı's nıdhən de](#)

Dene Xare Kuę Nats'ıde ts'ıʒane Dene xa due de dene ts'edı ha ʒedirı hulta sı —

Ku Dene Xare Kuę ʒerıhtı's Kuę naıdher de Dene ts'edı ha hoʒası t'a yunı Dene Xare Kuę Naıdher hu neba due de nenı chu horená nıya de nets'edı ha.

Nanıle ʒejā dıʒtı 1-866-925-4419 ts'ən

Quebec Nane hoʒa Dene ıgharústhı nıdhən de ha bets'edı (24/7) —

Dene ıgharusdhı nıdhən de bets'edı ha hıļı sı Quebec k'eyaghe dene ts'edı chu dene yorek'er dıļı ha hoʒası.

Nan̄le ʒej̄ d̄ȳts̄ 1-866-APPELLE ts'ɛn

Sughua ʒehena —

[Sughuá ʒehena](#) k'l dene betth'í hogheŋj hu, ben̄ chu t'at'u ʒasí horedłagh hogheŋj nezu shet̄ d̄aj̄ hel, s̄a k'enadher chu hoʒasí hel ʒedeba.

Dene t'á ʒerih̄t'is kuę nadher Ben̄j sughuá t'a hoʒasí ʒediri k'í —

Ku t'á [Dene ʒerih̄t'is kuę naradé S̄a basí Ben̄j ha ʒediri ʒasí k'enats'edi](#) dene xa hoʒa tsamba ʒereltsile dene xa s̄a k'e sughua k'enats'edé ha denen̄ chu ʒerih̄t'is kuę naradé s̄i t'á ba ʒeya huto ben̄ ʒa dagh̄ʒá de. Dene due ba hoʒa bets'edi hats'edilé s̄i.

Canada Nask'athe Denen̄j ha ʒeła del̄tth'í ʒediri k'í —

Ku [Canada Nask'athe Denen̄j ha ʒeła del̄tth'í ʒediri k'í](#) bet'a ʒasí hołe chu dene ts'ɛn n̄lye t'at'u hotie nez̄ dene honelt̄en ha denen̄j bet'a sughua ʒasí hołe chu Canada nask'athe Dene xa sughua ha.