ᖃᓄᕐᓕ
ᐊᖏᖅᑎᑦᑎᓇᔭᕋᒪ?

ᓯᕗᓪᓕᕐᒥ:
ᐊᐱᕆᓗᑎᑦ

ᐊᐱᕆᖅᑳᖅᓗᓂ
ᖁᕕᐊᓇᕈᓐᓇᖅᑐᖅ
ᓄᓕᐊᕈᒪᓐᓇᖅᓗᓂᓗ:

ᐅᓇ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᕕᐅᒃ?

ᐃᒪᓐᓇ ᐆᒃᑐᕈᒪᕕᑦ?

ᐅᓇ ᐊᓕᐊᓇᐃᑉᐸ?

ᓄᖅᑲᖁᓕᕈᕕᖓ ᐅᖅᑲᐅᑎᓂᐊᖅᐸᕐᒪ?

ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᐊᐃᑉᐸᕆᔭᐃᑦ
ᓄᓕᐊᖃᑎᒋᓂᐊᖅᑎᑦᓗᒍ
ᐊᐱᖅᓱᖅᑳᕐᓗᒍ ᐊᑲᐅᔪᖅ -
ᑯᓂᒃᓴᓗᒃᑎᑦᓗᓯ,
ᐸᑕᒪᔪᖅᑦᑕᐅᑎᑎᑦᓗᓯ,
ᓄᓕᐊᓕᖅᑎᑦᓗᓯᓗ.

ᐊᐃᑉᐸᖓᓂ:
ᓈᓚᒃᓗᑎᑦ

ᐱᔪᒃᓯᔪᒧᑦ
ᐊᖏᕈᓯᖅ!
ᖃᓄᖅ ᓂᐱᖃᖅᐸ?

100 >ᓴᒥᒃ ᐃᑦᑎᐊᒻᒪᓇᒃ

ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᕈᒪᔪᖓ!

ᐅᑦ! ᐊᑏ!

ᐊᑏᓗᒃᑲᓐᓂᖅ!

ᐋᒃᑳᖅᑐᖅ

ᖃᓄᖅ ᑕᐅᑦᑐᖃᖅᐸ ᖃᓄᑦᓗ
ᓂᐱᖃᖅᐸ?

ᐊᓯᐊᓂᖕᒐᖅ
ᐱᓕᕆᖕᒐᑦᓗᒃ?

ᐋᒃᑲᖃᐃ. ᐋᒪᐃ.

ᑭᖑᓪᓕᕐᒥ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᓚᐅᖅᑕᕐᓗᐊᕐ
ᒫᓐᓇ ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᕈᒪᖕᒋᑦᑐᖕᒐ.

ᐅᓇ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᔭᕐ,
ᐱᖃᑖ ᐊᓕᐊᓇᐃᒋᖕᒋᑕᕐ.

ᐅᐊᖕ.

ᐋᒃᑳᖅᑐᖅ
ᐋᖏᕈᓯᖅ!
ᑐᓴᕈᕕᕐ!

ᓄᓕᐊᖅᓂᐊᑕᒫᑦ
ᐊᐱᕆᑲᑕᐃᓐᓇᖅᐸᒃᓗᑎᑦ.
ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ
ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖅᑲᕐᒪᑦ
ᐃᓱᒪᒋᔭᖕᒐ
ᐊᓯᔾᔨᕈᓐᓇᖅᓗᓂᐅᒃ
ᖃᖓᒃᑯᑐᐃᓐᓇᑦᑎᐊᖅ.

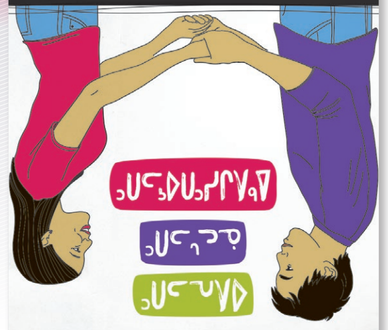
ᑕᑯᒍᕕᑦ
ᑐᓴᕈᕕᑦᓗᓐᓂᑦ
ᖃᓄᐃᓕᐅᖅᑕᐃᑦ
ᓄᖅᑲᐅᑎᓗᒍ
ᐊᐃᑉᐸᖅᐱᑦ
ᐃᓱᒪᒋᔭ
ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒍ.

ᐱᖓᔪᖓᓐᓂᒃ:
ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ

ᓄᓕᐊᕆᐊᓚᐅᙱᓐᓂᓴᔪᓐᓂ
ᓄᓕᐊᕐᓂᓕᒫᓴᔪᓐᓂᒃᓗ

ᐊᐱᕆᓗᑎᑦ ᓈᓚᒃᓗᑎᑦ ᐃᒃᐱᒍᓱᑦᑎᐊᕐᓗᑎᑦ

ᓄᓇᕗᑦ ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ
ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ
ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ
ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ
ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ
ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ



ᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂᓄᓇᕗᒻᒥᖅᑐᓂ

ᐊᖏᕐᓂᕐᒥᒃ
ᑐᑭᓯᒃᑲᓂᕈᒪᒍᕕᑦ,
ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᒍᑦ
ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᐃᓄᓕᓇᔨᒍᑦ
ᐅᖃᖅᑲᑎᖅᑲᕈᓐᓇᖅᐳᑎᑦ
ᐅᕝᕙᓘᓐᓂᑦ ᐅᕗᖓ
ᐃᑭᐊᖅᑭᕕᖕᒍᐊᕐᓗᑎᑦ:

WWW.IRESPECTMYSELF.CA

KIDSHELPPHONE.CA
(1-800-668-6868)

Nunavut

ᓄᓕᐊᕐᓂᖅ ᐊᖏᖅᑕᐅᓯᒪᖕᒋᓪᓗᓂ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐱᕋᔭᖕᓂᐅᕗᖅ.

ᒪᓕᒐᕐᒥᒃ ᓱᕋᐃᓂᐅᖕᒪᑦ.

ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐱᕋᔭᒃᓯᓂᖅ ᐃᒪᐃᓕᐅᕐᓂᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᕆᖅ:

- ᑯᓂᒃᓴᓗᒃᑕᐅᔪᒪᖕᒋᓪᓗᓂ <ᑕᒪᔪᒃᑕᐅᔪᒪᖕᒋᓪᓗᓂᓗ
- ᑎᕐᓕᐊᖅᓵᕐᓂᖅ (ᒪᓕᒃᓗᓂ)
- ᓄᓕᐊᕐᓂᐅᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐅᖃᑕᒃᓗᓂ
- ᓄᓕᐊᖅᑐᓂᒃ ᐊᔾᔨᐅᕆᓂᖅ ᓄᓕᐊᖕᒍᐊᖅᑐᓂᒃᓗ ᐊᔾᔨᖕᒍᐊᓂᖅ ᕿᒥᕐᕈᐊᕐᓂᖅ
- ᐱᔪᒪᖕᒋᑦᑐᒥᒃ ᓄᓕᐊᕐᓂᖅ (ᕐᑯᓄᔪᕐᓂᐊᕐᓂᒃᑯᑦ)
- ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᓄᓕᐊᕐᓂᖅ ᐅᑭᐅᑭᓗᐊᖅᑐᒥᒃ

ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐱᕋᔭᒃᑕᐅᓯᒪᒍᕕᑦ, ᐳᐃᒍᖅᑕᐃᓕᒋᑦ

ᐱᒋᐊᖅᑎᓚᐅᖕᒋᓐᓇᖕᓂ.

ᐅᑯᓇᖕᒐᑦ ᐃᑲᔪᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑎᑦ:

- ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥ
- ᐸᓛᓯᒃᑯᓐᓂ
- ᐃᓱᒪᒥᒍᑦ ᐊᔪᕈᑎᓕᖕᓄᑦ ᑲᒪᔾᒍᑦ
- ᓄᓇᕗᒻᒥᐃᑲᔪᖅᑕᐅ-ᕕᒃᑲᕐᓴᐅᔭᒃᑯᑦ (1-800-265-3333)
- ᓄᑕᖅᑲᓄᑦᐃᑲᔪᖅᑕᐅ-ᔪᒪᔪᓄᑦᐅᖃᓗᒐᕕᒃᑯᑦ (1-800-668-6868)

Z-CARD® PocketMedia® US patent 5945195 #1234
Z-CARD® NA, 212-797-3450 www.zcardna.com

ᖃᓄᖅ ᐅᑭᐅᖃᖅᑎᒋᖕᒪᖔᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᐊᖏᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᕈᕕᑦ

ᐃᕝᕕᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᐃᑉᐸᐃᑦ:	ᒪᓕᒐᖅ ᐃᒪᐃᓕᖕᒐᖕᒪᑦ:
12 ᑐᖔᓂ ᐅᑭᐅᖃᕈᔾᔪᒃ →	ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ ᓄᓕᐊᕐᓂᒃᑯᑦ ᐊᖏᖕᒋᑦᑐᓐᓇᖅᑐᑦ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᓄᑦ
12 ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 13 -ᓂᒃ ᐅᑭᐅᖃᕈᔾᔪᒃ →	ᐊᖏᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᓄᑦ ᐊᕐᕌᒍᔭᓂ ᒪᕐᕉᒃ ᑐᖔᓂ ᐅᑭᐅᖃᖅᑎᒋᔪᒧᑦ (ᐅᑯᐊ ᐊᖏᕆᐊᖃᖕᒋᕐᓗᓂᒋᑦ ᑕᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑦ, ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᖅᑐᑦ, ᐊᒻᒪ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᑐᑦ)
14 -ᓂ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 15 -ᓂᒃ ᐅᑭᐅᖃᕈᔾᔪᒃ →	ᐊᖏᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐃᓄᖕᒧᑦ ᐊᕐᕌᒍᑦ ᑕᓕᒪᑦ ᑐᖔᓂ ᐊᖑᔪᒃᑯᓐᓂᕐᒧᑦ (ᐅᑯᐊ ᐊᖏᕆᐊᖃᖕᒋᕐᓗᓂᒋᑦ ᑕᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑦ, ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᖅᑐᑦ, ᐊᒻᒪ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᑐᑦ)
16 ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖓᑖᓄᑦ ᐅᑭᐅᖃᕈᔾᔪᒃ →	ᐊᖏᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᖑᔪᒋᖔᖅᑕᒥᓄᑦ (ᐅᑯᐊ ᐊᖏᕆᐊᖃᖕᒋᕐᓗᓂᒋᑦ ᑕᑎᒋᔪᓐᓇᖅᑕᑦ, ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᖅᑐᑦ, ᐊᒻᒪ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᑐᑦ)
ᐃᓄᒃ ᑕᑎᒋᔭᒃᓴᖅ, ᐱᔪᓐᓇᕐᓂᖃᖅᑐᖅ, ᐊᒻᒪ ᐊᐅᓚᑦᑎᔪᓐᓇᖅᑐᖅ – ᖃᑕᖕᒍᑎᒋᔭᐅᒃᐸᑦ, ᑎᒍᐊᖅᓯᐃᖕᒋᓐᓄᑦ ᐃᓚᒋᔭᐅᒃᐸᑦ, ᐃᓚᓴᐃᐅᒃᐸᑦ, ᐅᒃᐱᕐᓂᓚᓇᐅᒃᐸᑦ, ᐸᓛᓯᐅᒃᐸᑦ, ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᐅᒃᐸᑦ →	ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᓂᒃ 18 ᑐᖔᓂ ᐅᑭᐅᓚᖕᒥ ᓄᓕᐊᓇᐊᖃᖕᒋᑦᑐᑦ

✱ ᓄᓕᐊᕈᒪᓗᑎᑦ ᐊᐱᓇᔪᓐᓇᕐᓱᐱᒃᑯᕕᑦ, ✱ ᐊᐱᓈᓐᓈᓗᒋᐊᖃᖕᒋᑦᑐᑎᑦ.

ᖃᖓᒃᑯᑦ ᐊᖏᖅᑕᐅᔪᒪᔭᓇᐊᖃᕐᓇᕐᒪᑦ?

ᖃᓄᑐᐃᓐᓇᖅ

ᐅᑭᐅᖃᖅᑎᒋᔪᑦ	ᐊᕐᓇᐃᑦ/ᐊᖑᑎᑦ	ᓄᓕᐊᖃᐅᓯᖕᒐ

ᐊᖏᖅᑕᐅᓇᓱᒋᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᐃᒪᐃᒃᑲᓗᐊᕈᔾᔪ...

- ᐃᓄᒃ ᐅᓐᓄᐊᖅᓯᐅᖅᑎᓪᓗᒍ ᐅᑦᑏᕈᖅᓯᒪᔪᒻᒪᓇ- ᐅᑎᓪᓗᒍᓘᓐᓃᑦ
- ᐃᓄᒃ ᓄᓕᐊᖅᑕᐅᔪᒪᑎᓪᓗᒍ ᐊᖏᖅᑐᒧᑦ ᐊᓯᐊᓄᖕᒐᕐᓗ ᐱᓕᓇᔾᔪᓯᕐᒧᑦ ᐋᒃᑲᕐᓗᓂ
- ᐃᓄᒃ ᐱᖃᓐᓇᓇᔭᖅ, ᑲᑎᑎᑕᐅᓯᒪᖕᒋᕐᓗᑎᒃ ᐊᐃᑉᐸᓈᒃ, ᐅᐃᖕ, ᐱᖃᓐᓇᓇᓂᖅᐸᖅ, ᐊᕐᓇᖅ ᐱᖃᓐᓈᖅ, ᐊᖑᑦ ᐱᖃᓐᓈᖅ, ᓄᓕᐊᖅ, ᐊᕕᑦᑕᖅᑐᑦ ᐅᑎᖅᑕᖅᑐᑦ, ᐋᑦᓚ, ᐊᐃᑉᐸᖅ, ᐅᓐᓄᑐᐃᓐᓇᒧᑦ ᐱᖃᑎᒋᓚᐅᑲᑦᑕᖅ
- ᐃᓄᒃ ᐅᓐᓄᐊᖅᓯᐅᖅᑎᓪᓗᒍ ᐅᑦᑏᕈᖅᓯᒪᔪᒻᒪᓇ- ᐅᑎᓪᓗᒍᓘᓐᓃᑦ
- ᐃᓅᑉ ᐊᓐᓄᕐᑦ ᐊᑐᖅᑕᖕᒋᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᓐᓇᖅ- ᑐᒻᒪᓇᐊᓗᒐᓗᐊᖅᐸᑕ ᐋᒃᑲᓗᓐᓃᑦ

ᐊᖏᖅᑎᑦᑎᓂᖅ ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᑭᒃᑯᓕᒫᓄᑦ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᐃᓕᐅᕐᓂᓕᒫᓄᑦ