

Kä ke piath (Wellbeing) ee bën në raan guöp, raan nom, ku jol ya tääk de raan në pialdeen de yen guöp

Tënnë mïth ku koc thii kök kor, anöj käjuéc kök pieth ye raan kuony bi piathdeen logok (possitve wellbeing) ya yiëknhial. Piath alëu bi ya bën tënnë:

- Ba aciëëk ke koc ya döc deetic ku ba keek ya mac apieth.
- Ba ya noj ruääi pieth wennë koc ciëj kennë yin
- Ba yïguöp ya yök ke yi ci luoci thöl në luoci
- Bukku ya luui në kakuon ke riel
- Bi ya noj biäk ye looi në käke pial ë guöp ci men de, ba ya töc apieth ku ba ya cam apieth.

Anöj käjuéc lëu ba keek ya looi baai ago piath de menhdu ya yiëknhial ku ba ñoot ke muk apieth.

Alëc, wëei de piëu ku jol ya ba raan ya nyiëc tïj

Alëc ee menhdu kony ago rot ya yök ke tö tēpieth ci të ye yen rot tiëj thïn, ku yekënnë ee ye cok riü rot ku yee käkë looi ke noj piöu ñeeny në lëu bi yen keek ya lëu në luoci. Ee koc wëei piëëth ëyadëj ago koc ya nan aciëëk pieth.

Yin lëu ba:

- Ba menhdu ya gäm alëc të cii yen noj duciëj pieth ci ya nyuocth, men yennë duciëjduönn ë ye koc arëët në yi piöu ku yennë duciëj ye yin en wëei piëu në nyindhie ago ya kuanycök.
- Ye menhdu nyiëc tïj tēnoj en kë koc. pöölë në pol ba ya looi wennë yen, luokë käj ke we tö nētök, tuöckë röth wël ke määh në telepunic, thiëc käkeen nhieer keek ye yen miët piöu
- Leec menhduñ thiin kor ñoot ke kën run kee thiërrou dööt në käkeen ke riel ya keek nyuocth
- Ye cok nyic menhdu men ye piöu miët në yeen.

Jam pieth bin ya jam në rotdu (Positive self-talk)

Jam bin ya jam në rotdu (self-talk) ee kueer töj ye wö jam në wogup wopëi në röl cie raandët ye piñ ku ka yee piñ yitök të jieem yin në yi piöu. jam pieth binnë raan ya jam në rotde ee rot looi të yen ya käpieth kee yukku keek lëk röth. Jam de raan yetök anöj käjuéc ye keek juak në raan guöp në yök yennë raan rot yök thïn në guöpdeic ku kä yee raan keek kuanycök.

Wëeië menhdu piöu ago ya jam në piöndeic në rotde në kueer noj kác de piöu ku ye kueer pieth noj kë lëu bi juëk raan ku yee ëkënnë alëu bi piathden (wellbeing) ya juak tuëj ku yee keek kony biëkë dhuruupken ya mac apieth. Na piñ menhdu ke jam në rotde, ke yekënnë acie kác de piöu. yin lëu ba yekënnë looi.

- Dhuökë nom ciëën ago nom tö në luoci yic
- Thiëc keek men ye kä luelkë keek ya yith
- Cok keek cok tak në käkök pieth lëu biëkkë koc ya kony.
- Wëeië menhdu piöu ago ya 'jam' në rotde ci men lëu bi yen ya jam kennë mäthke.
- Ye menhdu döc cok tak käkeen ke riel në ku kä ci keek looi në nyindhie.

Muökë ruääi pieth nhial

Ruääi pieth wennë menhdu ee töj de kä thiekiic arëët lëu bennë piath (wellbeing) de menhdu ya muök tuëj.

- Aköc bäckë käpieth cäckë keek kon ya looi ku akölkööl ke paanduñ ya bæer rom nētök.
- Them arëët bäckë ya cam ë kuin ke we tö nētök waköu paanduñ.
- Cakkë ku muökë kä ke ciëj thëer de paanduñ ku kuanykë keek cok.
- Ruääi men ye koc rek aye kä thiekiic lëu biëkkë menhdu ya gäm piath. Ba menhdu ya kuony ago ya rek kennë mäthke, ee töj de kä thiekiic tënnë yen.



Yee kä ca keek tiñ dɔc piñ apieth ku ba nyin ya tiit në keek

Tiit bin nyin ya tiit tennë menhdu ee kueer tɔrj bin menhdu ya nyiëc tiñ ci të yee yin en yök thïn ku kë ye tiñ, kë ye piñ, kë ye bil, ku kë ye ñöör. Yen ëkënnë awääc ke ba käñ ya dɔc looi ku ba käjuëc ya looi në door tɔk

Alëu bï wuɔɔk ya cɔk nyic käjuëc yukku keek tak ku të ye wuɔɔk käñ tiëñ thïn ku ka lëu bï wuɔɔk kony ago ku dhuruup ku riöcc ya tekic.

Tiit bï wuɔɔk nyin ya tiit alëu bï kuɔɔny ya gäm wuɔɔk ago wɔ ya cɔk pël wɔgup piny ku bukku beer ya lääu.

Ago wël juëc kök yök në tiit bin nyin ya tiit tennë mïth ku cɔc thii kök kor, tiñ webthait kënnë: [Smiling Minds](#).

Yee käc de piü ku alëc looi në nyindhie

Alëc ee bakkë röth beer ya gäm thee ku bakkë koc kök beer ya lechniim ku jɔl ya käjuëc kök nhiarku keek në miet cïi wɔ piöc̥th miet në keek ku ya kë keek leec. Miet de piü ee nɔñ këpieth ye gäm koc në piath (wellbeing) ku kee ruääida cɔk cil ku ye wɔ gäm ñöc̥th në kööl ciëñ.

Yin lëu ba menhdu ya kony ku ba ya cɔk lec käñ në jam bï yin ya jam wennë yen në:

- Kä ye keek cɔ mit piöc̥th
- Kä ye keek gäm ñöc̥th në köölciëñ
- Koc ku kä ya keek muk ago kë cil apieth
- Nyic në kä cïkkë keek kɔn looi ku jɔl ya täñ lëu bïkkë ya nhiaar.
- Kuɔnyë keek ago kë kä thii niɔp ya dac tiñ ci mæn de mietë piü në de aliir (cool breeze) wennë bï raan ye leec ya ñeeny.

Ba piü ya käc tennë koc kök aye piath (wellbeing) kuɔny ëyadëñ. Ee koc gäm piön de alëc ku jɔl ya bï raan nyin ya dac kuany ku ye tɔ ci koc kök. Käc de piü tennë koc kök ee koc kony ago raan rɔt ya yök ke tɔ në kocic ku ye dhuruup tekiic.

Wennë menhdu, gäärkë kuëer lëu bïi week piöc̥th ya käc ëñɔñ koc ke paanduñ, mäthkuñ, ku jɔl ya wunduñ ëbën. Ke we

rëër nëtök, kuënykë kä bakkë keek ya kuanycök ke käc de piü ku bakkë keek ya looi në nyindhie.

Bï kuëer ke köör de kuɔny ya yiëknhial.

Alëu bï yic ya riel ba ya thiëc në kuɔny ku ka thiekic ëyadëñ të bennë menhdu yen ya nyic mæn tönnë piir wuya. Wëëië menhdu piü ago ya thiëc në kuɔny tënëñ en kë kɔɔr në:

- Thiëc në tën lennë piir thïn
- Bïkkë ya nyic mæn tönnë piir wuya të cïi keek piöc̥th dhuöör wennë cïkkë piöc̥th riääk
- Bïkkë ya piñ ke ke kën guɔ luk të kɔɔr keek kuɔny ëñɔñ yin.
- Bï koc thii kor ya miɔɔc në kuɔny tënëñ en wël juëc kök kɔɔrkë keek në yän bïi keek kuɔny ya yök të kɔɔr keek en.

Ago wël kök yök, Tiñ webthait de: [Tiit ë nyin në tuenytuëny ke koc nhiim tennë menhdu](#)

Tääuë lööñ ku akeu thok

Lööñ ci keek nyiëc juiri ku aken ci tääu ee mïth ku koc thii kor kony ago kë ya tɔ ëke piɔl gup.

Ye menhdu cɔk tɔ në luɔci de lööñ käkë yic ku kaa bï kee lööñ käkë ya kuanycök në nyindhie ke cïn adieër. Naa yakë lööñ juiri nëtök ëke ya kueer ye riëü nyuɔɔth ku jɔl ya dïtden.

Ago wël kök yök, Tiñ webthait de: [Rëñ de ciëñ në bïi nhial de mïth](#)

Yök de kuɔny në kë de menhdu

Naa ye diëer në piir pieth (wellbeing) de menhdu, ke yi yuöpë thukul tönnë menhdu thïn. Jɔk në dupiöny ye dhölden piöc̥c, dupiöny mac mïth kedhie (year level coordinator) wennë bëny de piath (Wellbeing leader).

Yin lëu ba [Namba de koc nɔñ mïth - Parentline](#) ya yuöpë ëyadëñ në 13 22 89 – ee namba de telepuun de koc nɔñ mïth ku koc ye nyin tiit në mïth, jɔk në thee ke dhiëth agut cë thee bennë meth nɔñ run kee 18. Ëluɔci kënnë ee meth wël ke jïëëm ku kuɔny në mäny bennë keek ya mac.

