



T'áá jíík'ehgo NÁZHDOODÍIL nihá



T'áá ch'éeéh díí' yá'át'éeéhgo nízónígíí éí iiná dóó tsin sání hózhó náásdlí dooleet nihá biniiyé.

T'ÁÁ HASTIIN DÓO ASDZÁNÍ ÉÍ TSOSTS'ID DÓO NÁHÁST'ÉÍ SHÁÁ' HOOT'ÉÉŁÍGÍIT'ÁÁ HÓLÓGO YÁHOOT'ÉÉŁ DOOLEEŁ.

Ałchíní dóó awéé' éí t'áá jíík'ehgo yáhoot'éełgo dooleet, biyi'déé' baa áhídaal'á.

✓ NÍZÓNÍGÍÍ BEE IINÁ BEE HOZHÓ HAZ'ÁÁNÍ YÁTI'

TSIN SÁNÍ T'ÁÁ YÁ'ÁT'ÉÉHGO BEENAHAT'Á, T'ÁADOO yáhoot'aahgo, béézh nínízingo, nitsáhákeesgo, béesh bee hóló hane', doo hazhó'ó bee nił hahoolzhishgo, dóó hadishnáádii'go nihá yáhoot'éeł

YÁ'ÁT'ÉÉHGO ÁHOOT'ÉÉŁ Ayóo bééhózin dóó bitsáá'

T'ÉIYÁ Nihá hada'azt'e'ígíí

AŁK'IDÍ YÁ'ÁHOOT'ÉÉŁ dóó bits'i' yishtłizhii, bee áyoolkáád, dóó iiná bitoo'ígíí bił haz'á.

T'ÁÁ ÍIYISÍ NÁHÁSDZOH ách'í' yit'éeego áshłééhígíí baa hółne'

✓ NÁZHDOODÍIL NIHÍ IINÁ BEE HA'NÍŁT'ÍÍ' BÍHOO'AAH

Nízónígíí éí tsin sání nihá bich'í' t'áá hózhógo hájí yáhoot'éełgíí t'áá ájíłgo ánáádaáhgo bee hołne'. T'áá jíík'ehgo nízónígíí t'áá hózhógo tsin sání ánáádaáhgo nihá hołne'ígíí éí hazhó'ó náásdlí. Doo hózhó náásdlí da nízónígíí éí nihá bikáá' biniinaa' déyá t'áá íiyisigo baąh dah naashá dooleet:

- ▶ Nitsáhákees doo hózhó náásdlí da dóó tsxíí' nihá hólógo nihá bikáá' nihá baąh dah naashá
- ▶ Nihá béesh bee hóló hane' doo náásdlí da dóó tsin sání doo hózhó náásdlí da át'éeego
- ▶ Tó bee át'éeego ayóo niłtsáhígíí, tó ch'il naalkaahígíí dóó béesh bee hóló t'áá hózhó náásdlí da
- ▶ Bits'í' yishtłizhii yáłti'go hóló
- ▶ Ch'íłdii áshłééh



T'ÁÁ HÓZHÓ BEE ÁDAH NAASHÁ

Nihí ch'idii bikáá' nahat'á



Yádiłhił

Nízónígíí ná'anishgo ch'íłdii bitsíłdédé' éí tsin sání t'áá hózhó náásdlí dooleet biniiyé át'é. Nidíí'ígíí bich'í' naazniłgíí ánáádaáhgo doo t'ée'łichíí' bitsíłdédé' ádoolníł. Ch'íłdii yágo doo hazhó'ó ch'il łikan nihá hóló dooleehígíí éí t'áá háigo iiná ná'anish t'áá ájíłgo nihá bich'í' melatonin yee hózhó náásdlí dooleet.



Ánilyeed!

T'áá ch'éeéh díí' t'áá shikaadéet nízóní dóó t'áá jíík'ehgo shí yá'át'éeéhgo hólógo nihá niháł yishá. Éí nihá bikéé' ná'anishígíí t'áá hózhó yáhoot'éeł dóó t'áá hólógo nízónígíí dóó shí yá'át'éeéhgo nihá bich'í' hózhó náásdlí. Nízóní ná'anishgo áłtsé bee hólógo naaltsos tsxíí'ígíí nahat'á, t'áá shikaadéet nihá bik'ehgo éí dáą' ná'ánígíí.



Naal'á!

Nízónígíí binahjí' t'áá hózhógo nidaalnishígíí ádah naashá. Názhdoodíil dóó nidizhchí' bits'ánígí 20 doo 30 daqshjí yiskąągo hazhó'ógo ájíł'í t'áá jíík'ehgo naaltsos íłníłta', nihí hadziih, áko doo shá'bjih nihá bich'í'í. Naaltsos bik'í dah naazniłgíí doo yishtłíí' da!



TSIN YIT'ÉÉŁ!

Názhdoodíil níléí, nihí phone doo nahasdzáán t'áá nihá hadoolníłgíí éí doo baa hane' da shikaadéet.

T'áá ájíł'éeego áłtsé na'ningo heart.org/lifes8 (website in English)