



QUPPERSAGAQ LIFE SKILLSIMI SAMMISASSIANIK IMALIK

Inerniliisartumut
atugassiaq



Asasagut Inuusuttut kajumissutsimikkut sullissisartut

Una quppersagaq sananeqarnikuuvoq ilinnut sullissinerni iluaqutissanngorlugu, Kalaallit Nunaanni inuusoqaternik piginnaanngorsaanerni qanoq inernilersuuteqarsinnaanitit uani takusinnaavatit.

Quppersakkami inuusuttut ulluinnarminni naliginnaasumik piginnaasarisassaat pingaarnert ilaatinneqarput, soorlu inuiaqatigiilerinermi iluaqutigisarsinnaasassaat pingaarnersiukkat.

Inuusuttunik Life Skillsimi pikkorissaanerit inuusuttunik ingerlanneqartarput, taakkulu Inuusuttut kajumissutsimikkut sulisuupput. Sammisassiat ima sanaajupput inuusuttut sungiusaatit assigiinngitsut atorlugit piginnaanngorsagaanermikkut, inuttut ineriartuuteqarnissaat anguniarneqarluni saniatigullu eqqarsaasersuuteqartarnissaaq aammattaaq anguniagalluni, naggataatigullu inuiaqatigiinni iluaqutaasinnaasussanik piginnaanernik ineriartortitsinissaq aamma anguniakkanut ilaavoq.

Inuusuttut inuiaqatigiilereqataassagunik tunngaviumik piginnaasarisassat piginissaat pingaarutilerujussuuvoq sullisseqataalluarsinnaassappata. Taamaattumik Røde Korsimi/Røde Halvmåneni anguniakkanut qitiusunut tulluarsarlugit uani quppersakkami katersorsimavagut, inuiaqatigiinni inuusuttut najugaqarfimminni allannguinsanut siuttuullutik iliuseqartarsinnaanissaannut piginnaanngorsarlugit.

Una quppersagaq Life Skillsimi sammasassianik imalik takorloorneqassaaq inernilii-sartussanut iluaqutaasussatut, piffissap ingerlanerani ineriartortinneqarsinnaajuaanartussatut. Taamaammat arlaannik oqaaseqarusukkuut apuussassaqaruit isumasarsisimaguit uunga allassinnaajuaannarputit inua@krk.gl
Naatsorsuutigaarput, quppersagaq kajumissaarutitut atortarumaarit inuusoqaternillu pikkorissaalertillutit piviusumut tutsitsiniarnerni iluaqutigisarumaarit.

Iluatsitsilluarina

Røde Korsip Inuusuttai.
Marts 2019

Nunarsuaq tamakkerlugu Røde Korsi kiisalu inuusuttunut periusissiaq nikeriutaasussaq Røde Halvmåne 2010'mik taasaq

2020-mi anguniagaq tassaavoq inuusuttut ataqqinnillutik, ikioqatigiillutik, nersualaa-reqatigiinnermillu tunngavilimmik inuiaqatigiinnut tunniussinerunissaat ullumikkuinnaanngitsoq aamma siunissami.



IMAI

0	Quppersagaq ilisaritillugu Sinaakkutit pitsaasut Ilisarititsinermi sungiusaatit	s. 06 s. 16 s. 21
1	Quppersagaq Life Skillsimi sammisassianik imalik Kap 1: Inooriaatsit peqqissut Kap 2: Inuusuttut atoqateqarnikkullu peqqissuseq Kap 3: Inuusuttut uippallilertarnerlu Kap 4: Tusagassiutit - kia pissaaneq tigummivaa?	s. 30 s. 32 s. 50 s. 64 s. 79
2	Energiserit katersukkat	s. 96
3	Inerniliisarnerni sakkussatut katersugaatit	s. 117
4	Sakkuutaasiveeraq	s. 125





**QUPPERSAGAQ
ILISARITILLUGU**

IMMO

QUPPERSAGAQ ILISARITILLUGU

Una quppersagaq ineriartortinneqarnikuuvoq inuusuttut kajumis-sutsimikkut sullissisartut iluaqutissaannik peqartikkumallugit. Quppersagaq siunertaminut iluaqutissatut sanalluagaavoq tunngavissatsialaallunilu. Sammisassianik imaqarpoq, inuusuttunik Life Skillsimi pikkorissaanermi pikkorissaasumut iluaqutaalluarsinnaasunik nukittorsaataasinnaasunillu inernilersuineramik pitsaasumik qulakkeerinnitsitsisinnaasunik.

Quppersakkamiipput qulequttanut agguarlugit immikkuutitaakkat sungiusaatinik ilallit. Sungiusaatit immikkut toqqartorneqarsinnaapput sammitinneqartunut tulluarsorisat aallaavigalugit. Ataatsimut isigalugu Life Skillsini qulequtakkaartunik aallaavilinni pikkorissaatit atugas-sialattut taaneqarsinnaalluarput.

Quppersakkap ilaaniipput ilinniusiat, unittoorsimasoqartillugu qiimmasaatitut sungiusaateerarpasuit ingerlanneqarsinnaasut, naggasiinermi maleruarneqarsinnaasut immikkullu sakkuusiviit, pikkorissaanermi atortussiat.

“Life Skillsimi sammisassiamiittut pikkorissaatit aaliangersimasuupput toqqartukkat inuunermi iluaqutaasinnaasut, unammillernartunut allannguutinullu akiuutaasinnaasut. Inunnik piginnaanngorsaatit inuttut ilorrisimaartitsilertussat, attaveqatigiillu alersinnaanermik kinguneqartussat, eqqarsaatit nuannersut, nalilersuisinnaanngornermik suleqateqarsinnaanissamullu aqquutaasussaallutik. Inuttut piginnaanngorsarneq nukittorsaataavoq inuiaqatigiinnilu aporfinnik nakkarfiusinnaasunullu samminninnermi oqillisaataasussat atugassiaallutik kiisalu ajornartorsiutinik qaangiiniarnermi nakuusernerit atorngit inernilersuisinnaanissamut tikkuussisussaallutik.”

IFRC, www.pscentre.org

Ataatsimut oqaatigalugu Life Skillsimi suulluunniit inernilersornis-
saanut aamma sakkusaqarpoq. Malugiuk quppersakkami qulequttat
itisilerlugit pikkorisaataanngimmata, taamaallaat kaammattuutitut
eqqarsartitsilersinnaasutullu ingerlateqqillugulu misissueqqikkusuttunut
isumassarsiorfittut tigusassaallutik.

Ilisarititsinermi siunertaavoq Life Skillsimi suna siunertaanersoq ilisaritis-
sallugu. Ilisarititsinermi quppersakkap ilusilersuutaa taaneqarpoq kiisalu
atuunnerminni qanoq atorpeqarnissaat nassuiarneqarluni.

Taaguutit atorpeqartut:

IMM -imaappoq. Imm. 1

KAPITALI - Immikkoortup ataani imaappoq KAP 1: Inooriaatsit peqqissut

SUNGIUSAATIT - kapitalip iluani, soorlu, Sungiusaat 1.1: Peqqinissakkut
misissortinneq

Soorlu piginnaanngorsaanissami sungiusaatissamik toqqaaguit, ta-
kusinnaavat sungiusaatit immikkut tamarmik siunertaqartinneqartut
immikkut aamma ilisarnaaserneqarsimallutik. Soorlu ukununga tun-
ngatinneqarsinnaapput:

♥ Misigissutsinik paasinninneq

💬 Qulequttamut attuumasunik eqqarsaasersuuteqarneq

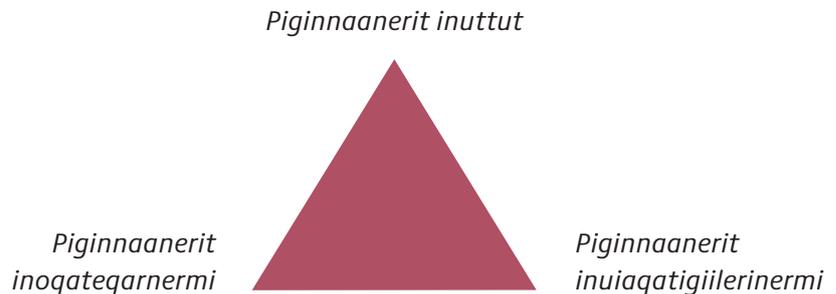
👥 Suaaassutsimik ilisimanninnissamik saqqummiussineq

Suaaasutsimut tunngatillugu erseqqissassavarput, pingaaruteqarmat
suaaassutsikkut ilisimanninnissaannarmut tunngasariaqanngimmat-
periarfissaannaavoq, tulluarsorigukku ilanngussinnaasartut.

Piginnaangorsaataasussat suuppat?

Piginnaangorsaataasussat ulluinnatsinni allannguutini unammillernartunik akersuussinnaanngortitsisuussapput kiisalu periarfissarsiorsinnaangorluta piginnaangorsassavaatigut, inuttut ineriartortilluta. Inuttut piginnaangorsaati inuup nammineq pigai. Inummut piginnaangorsartumut, inoqatinut inuullu inuiaqatiginni sullissineranut tunngasuupput. Piginnaangorsarnerit inuusuttumik piginnaangorsartumut nukittuutaasussaapput akersuussinnaannguisussaapput imminullu tatigilernernik kinguneqarniartussaallutik inuunermi allanngorartumik iluaqusersuutaasussallutik.

Piginnaangorsaati, uani quppersakkamiittut qulequttanut pingasunut avinneqarsinnaapput:



A: Piginnaanerit inuttut (imminut ilisimaneq)

Immikkoortumi uani sammineqarput inuup misigissutsiminik ilisimaninnera imminut isumagisinnaanera imminullu paarilluarsinnaanera, taakuummata tunngaviumik pigisariaqakkat, inoqatinut inuiaqatigiinnullu attaveqarluarsinnaanissamut tunngavissat, imminut tatigaluni peqqissumik inooriaaseqarnissamut toqqamaviusussaammata.

B: Piginnaanerit inoqateqarnermi (inoqatinut attaveqarnermi)

Piginnaanerit taakku inoqatinik paasinnissinnaanissamut, attaveqateqarnissamut torersumillu oqaloqatiginnissinnaanissamut tunngavissatut pisariaqarput. Inuusuttut taakkunatigut ineriartuuteqarnissatut pisariaqarpoq, inoqatinut isumalimmik attaveqassagaanni, attaveqateqalissagaanni inoqatigiittut nuannersumik peqateqarniassagaanni immersoqatigiilluarnissamut toqqammaviusussaapput.

C: Piginnaanerit inuiaqatigilerinermi (aallaavissatut)

Inuttut piginnaanerit taakku tikkuutitut/aqqutissiuussisutut, paasinnissamut, inuusuttut inuiaqatigiit inuuffiik aallaavilimmik eqqarsaasersuuteqarnissamut piginissatut pisariaqarput. Piginnaanerit taakku, inuusuttut inuiaqatiginni torersumik aqqissuussamik aallaavilimmik sunniuteqaqataasutut akuunissaminni, pisariaqartippaat.

Piginnaangorsarnek pikkorissaatitut suua?

Piginnaangorsarluni pikkorissarnek tassaavoq, eqimattat sullissat akulikitsumik naapeqatigiillutik, quppersakkami qulequttanik aaliangersimasunik quppersagarluunniimmi tamakkerlugu sammisaqaqatigiileraangata, oqallillutik eqqarsaasersuuteqarlutik. Immikkoortoq 0 peqataasussat tamarmik pinngitsooratik aqquasaarsimasussaavaat. Pikkorissarnerit piffissaligaasarput, ataatsimoorlutik eqimattatut qulequttanik aaliangersimasunik quppersakkamiittunik sammisaqaqatigiittassapput.

Life Skillsimi sammisassat aaliangersimasunik qulequttamik aallaaveqartassapput sungiusaatitallit qiimmassaaniarnernilu saniatigut aamma sungiusaatit ilanngullugit.

Piginnaangorsaasarnernissani aqutsisuusassapput kajumissutsimikkut sullissisut sungiusarnekareersimallutillu misillitagaqalereersimasut sungiusartarnitik tunngavigalugit, taakkulu pikkorissaanermi isersimaffisunik toqqissinartunngorlugit piareersaateqartassapput toqqissillutik ilinniagarniassammata.

Quppersakkami uani sungiusaatit, eqimattanut 15-20-nik peqataatitalinnut tulluarsarlugit suliaapput. Isumaqartoqarami taamannak amerlassusilinnik peqataatitaqarluni ingerlassigaanni qulakkeernekartartoq minitaqarsimannginnissaq. Iluarnerpaajusassaarlu, peqataatitat eqimattani tamakkerlutik, ukioqatigiiaarunik.

Kikkunuku piginnaangorsagaanissaat anguniarneqartoq?

Quppersakkami piginnaangorsaataasussat inuusuttunut ingammik 18-niniit 25-nut ukiullit pisariaqartitaannik unammillernartitaannillu aallavilikkamik suliaapput. Immikkoortut assigiinngitsorujussuupput ilisimariikkat soorlu atuarfimmi ilikkariikkat aallaavigalugit ilaartorlugit ineriartortinneqarnikuupput. Aammattaaq sungiusaateqarpoq, inuusuttunut sanngiiffeqarnertik pissutigalugu ulluinarminni piginnaangorsarsinnaanissaminnut aporfeqarsinnaasunut, tulluarsakkanik;soorlu inuusuttut kiserliortut imaluunniit nunanit allaneersut.

Piginnaangorsaarusulluni aaliangeraanni, pingaarpoq eqqarsaatigilluarnissaa kikkut illoqarfigisami piginnaangorsagaanissaminnut pisariaqartitsinersut. Toqqaaneq pisinnaavoq illoqarfimmi Røde Kors ikiortigalugu. Siunnerfeqaleraanni, eqqaamasassaavoq sullitassat ulluinaat aallaavigalugu pilersaarusiortarnissaq, soorlu suliffeqarsimappata pikkorissaanissat unnukkut sap.ak. naaneraniluunniit ilineqassapput.



Quppersagaq piginnaangorsaanerni sammisaqartitsinernut sullissanut, qulequttanik ilisarititsinissani, peqqissutsikkut, suiaassutsikkut, aaqqiagiinngissuteqartoqartillugu naapitsitsiniaanerni il.il., matu-ersaataavoq. Soqutiginninnertik malillugu annertunerusumik paasisaqaqqikkuttut namminersorlutik ingerlaqqissinnaajuannarput. Piginnaangorsarneruna alloriarnerit siullersariinnaraat.

Kajumissutsikkut sullissinermi
Life Skillsimi ilitsersuisoq

Piginnaanerit - Inuusuttumiit Inuusuttumut aallaavilerlugit

Quppersakkami periuseq Inuusuttumiit Inuusuttumut ataasiinnavimmik peqquteqarpoq; Inuusuttut inuusogatiminnik sammisaqartitsissusattut inerniliisartussatullu piukkunnarnerpaajullutillu tulluarnepaajusut. Siunertaammami naliginnaasumik oqaloqatigiinnertut ilusilimmik qulequttat aaliangersimasut aallaavigalugit paasisassarsiuutigaluni oqallinnerup ingerlanissaa. Ilumoorsaarpallaamik iluseqarniarpat tamanna angujuminaatsuusussaagami.

Inuusuttumiit Inuusuttumut ingerlatsinermi oqitsumik ajornaatsumillu isummersogatigiinneq pilersarpoq, ilitersuisut peqataasullu akunneranniinaanani aamma peqataasut akunneranni assigiimmik taamaappoq. Piginnaanngorsaannermi apeqqutit aaliangersimasunik eqqortumik eqqunngitsumilluunniit akissutissartaqanngillat, ulluinnarniuna naapittakkat qanoq iliuuseqarfigisarsinnaaneri pillugit eqqarsaasersogatigiinnermi atortussiatut takorluukkat. Inuusuttumiit Inuusuttumut periutsip peqataasut isummersornissaannut ineriartornissaannullu periarfissittarpai inuunermi killiffiini unamminar-torpassuallip nalaani.

Inerniliisarteq imaassanngilaq ilinniartisisuusoq inuilluunniit tarniginik ilisimatuujusoq. Inerniliisarteq imaassaaq sungiusaasoq misilittagalik ilisimasalik, peqataasunut tunniussisinnaasoq. Suliaani akissutissanik ineriikkanik soqanngilaq, sungiusaatilli aqqutigalugit ikorfartuissaaq eqqarsaasersuutaannik oqallinnerannilu akuulluni, paasisaqarfigerusu-taannik soqutiginneqataalluni paasiniaaqataalluni.

Piginnaanerit - peqataatitsinermik aallaavilerlugit

Piginnaanngorsaannermi quppersagaq atortussiaq peqataatitsinermi peqataasullu pisariaqartitaat aallaavigalugit ilinniartitsinertut ilusilerlugu aqqissuussaavoq. Poikkorissaatitsinerni inuk tamakkerlugu peqataatinneqassaq isumaa kisiat pinnagu. Inuit nammineerlutik misileraagaangamik iluatsitsisarlutillu iluatsitsinngitsoortarlutillu nammineq suut tamaasa misigalugit ilikkakkatik eqqaamajuminarnerutittarpaat ilinniarfigalugillu. Imaappoq piginnaanngorsaannerni sammisassaqartitsinerni pingaaruteqarluinnarpoq peqataasut ilikkagaqarlutillu ilikkakaminnik eqqaamanninnissaat tamanna pisinnaavoq sammisassanut peqataappata. Peqataasut kaammattorneqartassapput isummaminnik aniatitseqqullugit piginnaanngorsagaanerullu nalanni misigisaminnik oqaluttuaqqullugit, taamaaliornikkut inerniliisartut aamma namminneq inuttut ilikkagaqangaatsiartassapput ineriartorlutillu. Naak inerniliisartutut immaqa inerniliiffigalugu misileqattaareeraluarlugu inerniliutitit peqataasunut sunniuteqartussaapput kaammattuutaallutillu.

Piginnaanerit – suaassutsimik aallaavilerlugit

Piginnaanernik eqqartuinnermi pingaarutilinnut pisarialinnullu ilaallu-innarpoq, suaassutsinik ilisimanninnissaq. Inerniliisartup eqqumaffis-saanut eqqaamajuaannagassaanullu ilaavoq, suaassutsikkut as-sigiinngissutsinik nukappiaqqat niviarsiaqqallu assiginngissusaannik isummersortoqartillugu eqqarsaasersuuteqartoqartillugu ilaliisarnis-sani. Erseqqissaatigineqartassaaq, naak niviarsiaqqat nukappiaqqallu assigiinngikkaluarlutik, tamarmik assigiimmik naleqartuusut. Qupper-sakkamiippoq taannarpiq pillugu immikkoortoq, tassa suaassuseq, taamaakkaluaq sammisassiat tamakkiusallugit taannarpiq oqallisissiani tamaginni ilaavoq, paasiniagassatut oqallisissatullu. Una  sammisas-sani suaassuseq pillugu imalinni ilisarnaataasarpog, tulluartaikkaanni atortarsinnaasat. Ilisarnaatit sammisaqartitsinialernerni iluaqutaasarpog soorlu suaassuseq qulequtanngortinniaaraanni sungiusaatinik toqqartui-nissaq ajornannginnerulluni.



Tusakkakka puigortarpakka. Takusakka tusakkakalu paasiartuaalertarpakka. Tusakka, takusakka, oqallisigisat iliuutsit, ilisimasassat pisiat piginnaaneq

Kineserit oqariartaasaat

Akuleriaallugit sammisaqartitsisarneq

Quppersakkamiittut sungiusaatit ataasimut isigalugit tamanoortuup-put, iluaqutitaqarmat inuusuttunut inunnik kikkugaluaniq suleqateqar-sinnaanissaannut ilinniartissallugit, inuit qanorluunniit imminerminiik allaanerutigigaluarpata suleqatigalugillu isummersoqatigisinnaanngor-niassamatigit, soorlu ass. Inuttut aningaasaqarnikkullu tunuliaqutaatigit, upperisaatigit, suaassusaatigit politikikkullu inissisimaffiatigit.

AALLARTIGIT - PIGINNAANGORSAAT SUUSSAVA?

Aallartisarneq - Life Skills qanoq ingerlanneqartarpa?

**Ilinniartitsisuusussat ataani allaqqasut malillugit Life Skills pikkoris-
saatiginera qanoq ingerlariaaseqassanersoq saqqummiutissavaat.**

0	Pikkorissarfissaq toqqissinartoq	0 miik aallartigit. Pikkorissaanissani tamani aallarniutigisassavarsi maleruagassaliorneq. Peqataasunut toqqissinartut naammassinissap tungaanut uninnani peqataarusussuseqalersitsineq.
1	Unikaallalaarneq qiimmassaat	Qiimmassaasikkit. Sivikitsumik timaat aalatillugit suliaat unitsilaarlugit allamut saatilaarlugit. Imminnut ilisareqatigiilaarlutik toqqissiallannerularlutik ilikkagassaminnut piareersarlutik Immaqa ilai ilaarusuppiangikkaluartut illaqattaartikkit, illarneq tuallatsitsisarpoq. Imm 4-miittunik toqqaaqit taamaanngippat nammineq nassaassarsiorit. Aamma peqataasut aperisinnaavatit arlaat pinguaammik peqarnersut
2	Piginnaangorsaannermi sungiusaatit	Quppersakkameersunik sungiusaatinik arlalinnik toqqaagit. Sungiusaatit 20 minutsimiit ak.at. sivisussuseqartarput
3	Unikaallalaarneq qiimmassaat	Suliat alalaarlugit unikaallalaarneq. Quppersakkamiittut arlaat malillugu pinguaateqarneq 20-60 min.
4	Nalilersuineq (nalilersueqatigiinneq)	Pinerit tamaasa nalilersueqatigiittaritsi. Sammisaraqarenermi inaarsaanerni. Peqataasut sunik pisarsiaqarpat, ilikkagaqarpat. Ilikkakat eqqarsaasersuutigisigit.



Life Skillsimi pingaartitat ilagaat inuusuttut inuusuttoqatitik inuusuttuinnaallutik naapisagaat, inuusuttullu isummersuutaat inersimasunit tikkuartortariaqarnatik. Tamaani inuusuttut tamarmik inissaqartinneqarput inuiaqatigiinni kammalaatigiinnilu inuuneq qanorluunniit isummersorfigisinnaavaat.

TAMANUT TOQQISSISIMA-NARTUUSSAAQ

Oqaluttup tigummiartagassaa?

Oqaaseqartussaq oqaaseqarnermini arlaannik tigummi-aqartussanngortittarlugu iluarterpoq, taamalinikkut qulakkeerneqartarput oqaaseqartup naalaarneqarnissaa, piffissap agguataarluarnissaa kiisalu oqallinnermi killissap paarinissaa. Oqaloqqusaasup tigumiassaaniq tigumminittoq kisimi opaloqqusaasassaaq. Tigummiassaq suusinnaavorluunniit: aqerluusaaq, tuscheq allaluunniit. Oqaloreeraanni tullissaanut tunniisaanut inerniliisartumulluunniit tunniuttassaaq.

Life Skillsip samminerani pingaaruteqarpoq peqataasut toqqississimallutik misiginissaat, inuttut, inerniliisartunut kiisalu akunnerminni. Taamaattumik immikkoortoq 0 (ataaniittoq takuuk) naapeqatigeeqqaarnermi aallartissutaasassaaq. Toqqissinartumi illersugaasumilu avatangiiseqarlutik isummaminnik avitseqateqarsinnaasussapput sungiusaatinullu peqataallutik immaqalu allaat paquminarsinnaasunik aniatitsinissaminnut sapiissuseqalertussaallutik. Piginnaanngorsaaneq angunigaq taannarpiagaami avitseqateqarsinnaaneq, toqqissisimatitsineq, avitseqateqarneq eqqarsaasersoqatigiinnerlu.

Inerniliisartut eqqarsaatigeriigassat eqqumaffissallu

Toqqissititsiniaanerme aajuku atorpeqarsinnaasutut siunnersuutit:

- Oqaluttuariuk qanoq-ilillutit Life Skillsimi ilitersuisunngorsimanerlutit, sulernikuunerlutit (kajumissutsikkut sullississartuusimanerit, sungiusaasarsimanitit)
- Kajumissaakkit isummaminnik isumakuluutiminnillu aniatitseqqullugit. Pingaarutilittut erseqqissaruk, kinaluunniit oqaaseqarsinnaatitaasoq.
- Eqqaamallugu, eqimattamiittut ilaat ersittumik iliuseqanngikkaluarlutik peqataapput, nipaqqaratik issiagunik isumaqanngilaq tusarunaanngitsut imaluunniit ilikkagaqanngitsut.
- Sammisaqartitsinerpit oqallitsitsinerpillu nalaani oqaaseqartoqartillugu positivimik nipilimmik nersuaalarisarina. Eqqaamassavat aaliangersimasunik akissutissartaqanngimmata eqqortunik eqqunngitsunillu akissutissaqanngilaq inuttut misigissutsit pineqartillugit. Ilinniartitsisuunngilatit aamma misilitsitsinngilatit.
- Pingaarutilerujussuuvoq suleqatigiit iluanni tatigeqatigiittoqarnissaa tamanna angusinnaavat toqqissisimatitsiguit. Peqataasut nassuisaattikkut eqqartukkasi suulluunniit ilussinniissasut avammut annissorneqassanngitsut.
- Innersuukkusunnarpoq aallartinnermi aallaqqaaterpiaaniit male-ruagassanik isumaqatigiissuteqarnissarsi ingerlaqqinnerillu pinerit tamaasa aallarniinnermi eqqaasissutigeqqartarlugit.

Eqqartukkanik paquminarsinnaasunik inerniliisarnerit- peqataasunut inerniliisartunullu

Piginnaanngorsaannermi sammisimasat inernilersuiffigitillugit peqataasut kajumissaarneqassapput misilittakkatik aallaavigalugit akisassasut. Kisianni mianersuutissavat inuttut aqquusaarsimasaminnik pinngitsaalliissummik oqaluttuartaqartutut misigissanngimmata, ingammik paquminarsinnaasunut tunngasuusimappata. Pingaartikkiuk malugitilugulu, qaqugu qanorlu oqaluttuarnissaminnut nammineerlutik naalagaammata. Ilitseruisutut eqqaamassassavit ilagaat, pikkorissaaneq inuttut passussinerunngimmat inerniliisartut aamma inuit pissusaannik ilisimatuujunngimmata. Taamaattumik pingaarutilerujussuuvoq illit inerniliisartutut killissavit ilisimanissaa paarinissaalu.

Inerniliisartutut ilinnut eqqumaffigalutit unamminartitaannarnik sammisaqartitsisassagavit ilinnut inorsinnak. Paquminarsinnaasunik qulequttanik sammisaqartitserusukkuut pitsaanerussaaq imminnut/ immissinnut ilisarisimallualernissassinnut utaqqikkukkit. Immissinnut sungiullusi toqqissisimaqatigiilerussi oqinaarnerussuarsi tamakkuninnga eqqartuinissarsi piareersimaffiginerussavarsi. Pingaarutilinnut ilaavoq taamaattunik qulequttanik eqqartuiniartillusi eqqarsaatigereersimassagit, qanoq agguataarinissaq aaliangeriikannersimassagit, ataasiakkaarlugit, eqimattaqqani imaluunniit tamakkerlutik ataatsimooqatigiillutik.

Sungiusaatit ineriartortinneqarnikuupput inerniliisartup annertunerusumik misilittagaqanngikkaluarluni ingerlatsisinnaanngorlugu. Inerniliisartutut misigiumaapat qulequttanut aaliangersimasunut peqataasut immaqa nukittuallaannginnerullutillu sanngiiffillit attortiasarumaartut. Siunnersorusuppatsigit inerniliisartutut naliliilaartarumaartutit sammisaqartitassatit qulequttanik paquminartunik eqqartuinissaminnut piareersimanersut sapissaneraalluunniit. Sammisaqartitsinissarnut piareersaasiuleruit sungiusaatit utaqqikkusussinnaasatit, imaluunniit ilaannakorlugit saqqummiukkusussinnaasatit immikkoortillugit immaqaluunniit allaat sungiusaatissat ilaat unamminartoqarpallaat piivillugit peersinnaavatit isumaqaruit peqataasunut tulluanngitsut.



*Pingaarutilerujus-
suuvoq peqataasut
toqqissimatinnissat imminnut
tatigeqatigiillutik ataqqeqatigiil-
lutik ingerlaqatigiissinnaanissat.
Isummaminnik aniatitsisinnaanis-
saat illaatigineqaratik nalunagulu
oqaatsitik allamut ingerlaqqinna-
viangitsut*

Inerniliisartutut kajumissutsimigut
sullissisartut ilaat

Inernilersueqataasarneq nukittoqutaalu

Peqataasut akuunerminni toqqissisimasinnaapput aatsaat aqutsisut suliamik suunerat ilisimalluarlugu sullissinerat tatigigunikku. Soorlu oqaatigereeripput illit killissaritit toqqissisimaffigisinnaasavillu killissai ilisimmaarittariaqarpatit, sulillutillu aallartitinnak suleqatitit misilittagarnik avitseqatigeqqaartariaqarpatit. Taamaaliornissigut immissinnut ikorfartoqatigiillusilu tapersersoqatigiissinnaalissaasi. Inerniliisartutut sulinermi misigineqarsinnaasarpoq qulequttat peqataasulluunniit ilaat toqqissisimajunnaartitsisinnaasoq. Tamanna naligninnaavoq kikkut tamarmik misigisinnaavaat. Inerniliisartoqateqarluni toqqissisimanarnerusinnaasarpoq ilalersorneqarsinnaalluni. Misigeriataaruut toqqissisimajunnaarlutit nalorninngiivillutit inerniliisartoqaternut suliaq tunniusinnaavat nangeqqullugu. Periarfissaq taanna pigalugu nalunngikkukku immaqa ilinnut suna tamarmi toqqissisimanarnerussaaq. Sammisqaartitsisimaguit qulequttat paquminartut oqimaatsitsisut inerniliisartumik misilittagalimmik oqaloqateqarsinnaavutit soorlu tullissaanut piareersaatitit allanngorartilaarlugit allatulluunniit ikorfartortillutit.

Sammisqaartitsinerup nalaani peqataasut ilaat misigissutsikkut sakkortuumik eqqugaappat pingaaruteqarpoq ingerlaannaq iliuuseqarfiginisaa. Inerniliisartup anillaqatigisinnaavaa ilai suli ingerlasut. Pingaaruteqarpoq ilaannut oqaatigissallugu misigissutsikkut eqqugaaneq naligninnaasusooq eqqugaasorlu isumagineqartoq. Aamma taamaasaaq eqimattani arlaatigut aporaattoqartillugu. Iliuuseqartoq annillugu oqaloqatigalugu nassuiaallugu pissutsini iluarsisariaqaraa paasinnippallu iserteqqillugu. Toqqissisimasumik tamakku toqqissimaannartoqassappat iluarsisarnissaat pingaaruteqarmat inerniliisartut qanimut suleqatigeeqqissaarnissaat pingaarpoq.

Pikkorissaatitsinissat piareersaasioruk

- Imm. 0 aallarniutigalugu

Piginnaanngorsaatsileraangavit tamatigorpiaq Imm.0 aallarniutigisasavat, peqataasussat imminnut ilisareqatigiinnissaminnut periarfissaqarniassammata. Anguniagaq siulleq tassaavoq toqqissititsinissaq, pikkorissaanerup sinneranut sunniuteqartussaammat. Ataani takusinnaavatit qanoq Imm.0-mik ingerlatsisinnaanerlutit.

Tikilluaqqusineq: Positivimik aallartittuaannarit. Peqataasussat isertut tamaasa ilassillugit. Pingaartinneqarlutik tikilluaqqusaallutillu misigissaavaat. Piareersarluarsimassaait atortussatit tamakkerlugit pigereerlugit.

Aternik taaguilluni pinnguaatsit eqimattatullu qiimmaasaaserneqarnerit: Aallaqqaaterpiaani iluarpoq nukissanik tunniussuinissaq taamaalinikkut peqataasussat eqqissisimasinnaanngussammata imminnut ilisareqatigiikkiartuaa. Pinnguaatinik kialuunniit toqqissilluni peqataaffigisinnaasaanik toqqaagit. Unamminarpallaanik aallaqqaateqassanngilatit ingammik imminnut nalorrappata. Imm. 4 isumassarsiorfigiuk pinnguaatit aternik taaguinertallit sungiusaatillu ataatsimuulersitsisinaasut qanillititsisinaasut aallarniutigikkit.

Pikkorissaanerup nalaani maleruagassassinnik aaliangersaagitsi:

Peqataasut takorluueqqusigit pikkorissarnerup nalaani nuannisassagunik suut pingaartinneraat eqqarsareerunik ilaminnut oqaatigissavaat. Immikkut kissaataat siunnersuutitut pappialarsuarmut allattorsigit. Tamarmik isumaqataanersut qulakkeersiuk, tamakkerlutik, maleruaasus-sanngussammata. Inip iluanut nivinngarsigit, naapeqqilerussilu taaqqilaarlugit. Ingerlatsinerni uku qulakkiikkit:

- **Peqataanissaq:** Nassuiaatikkit pissarsiaqarnerpaajusoq peqataagaanni naak immaqa ittuulaartaraluarluni tuniarsimaartuugaluarluni sapinngisaq tamaat akuunissaq pingaaruteqarnerarlugu. Ersarissaruk apeqqutinut eqqortunik eqqunngitsunilluunniit akissutissanik peqanngimmat.
- **Ataqqeqatigiinnissaq:** Imaassinnaavoq, peqataasut isummamikkut isummersoriaatsimikkullu imminnut ungasittut. Ingammik taamaanneranni ataqqeqatigiiaannissaat inissaqartitsinissaallu pisariaqarluinnassaaq arlaannaalluunniit toqqissivioranilu avataaniittutut misigitinneqassanngippat.
- **Ilumuussuseqarit:** Peqataasut mobiilii nipaaruteqqukkit sammisarnerullu nalaani inip iluaniiginnarnissaannik piumaffigalugit. Tamakkerlutik suliaq saassavaat sunalu tamarmi iluatsittumik ingerlassappat suliareqqusat sammisariaqassavaat allamut saaqattaaratik.
- **Tatigeqatigiinneq:** Isumaqatigiissutigissavarsi eqimattami eqqartukasi allamut ingerlaqqittassanngitsut.
- **Maleruagassat malinneqassapput:** Pikkorissaanerit ingerlanerini qulakkeerneqartassaaq isumaqatigiissutit eqquutsinneqarnerisut. Ass. oqallinnermi qalliuniaannalersoorpat allat isumaannik ataqqininnissaq qimattoorneqarpat maleruagassutit eqqaasitsissutigeqqissavasi, maleruarnissaallu eqqaamaniartassagaat. Nassuiaatissavasi immikkut tamarmik imminnut malequagassanik eqqaasittarnissartik pisussaaffigigaat.

Sungiusaateeqqat sisamat aallaqqaasiutigalugit saqqummiutikkitt

Aallaqqaasiinermi ukua aternik pinnguaateqarnermi ingerlatissallugit iluarput, peqataasut sammisaqarnerminni imminnut ilisareqatigiikkiartuaalissammata.

Imm. 0 ukuninga sungiusaatitaqarpoq:

Sungiusaat 0.1	Maangarninni aqqutigisat oqaluttuariuk	(40 min)
Sungiusaat 0.2	Sapiiserlutit peqataagit	(30 min)
Sungiusaat 0.3	Isigarnik taasiit	(30 min)
Sungiusaat 0.4	Neriutit isumakuluutillu	(30 min)

Uku sammisassiat ingerlannerini paasiartuaassavat, peqataasut qanoq-ittuunersut- pingaarnarpaarli aajuna -piginnaangorsaanissarnut ikkaarutigiartuaartussaavatit, peqataasut tassunga pulatikkiartuaarlugit.

Pinnguaatit/sungiusaatit ima sanaajupput inerniliisartut misilittagakkikaluarunilluunniit ajornaquteqanngitsumik ingerlassinnaalluarpaat, Inerniliisartutut misigeriaannaavaat sammisaqarnerup nalaani eqqartukkat peqataasunik misigissutsikkut sakkortuumik kalluaasut, ingammik immaqa sanngiinnerumaanut. Innersuukkusunnarpoq, illit inerniliisartuusutut aaliangersaaffigissagitit peqataasut eqimattat aaliangersimaasut ilumut sapissannginneraat, sakkortuallaassanersulluunniit. Piginnaangorsaanissat piareersaasiulerukku nalilersuissaatit ilaannai pissanerlugit, allannguallallugilluunniit, piginnaangorsaanerniluunniit ilanngutinngiivissanerlugit.

Sungiusaat 0.1: Maangarninni aqutigisat oqaluttuariuk

Uani sungiusaammi apeqqarissaarinerit aqutigalugit peqataasut imminnut ilisaritissapput.

Piffissaq

40 minutter

Atortussat

- Peqataasunut immikkut tamanut allaffissat allaatissallu
- Allaffissiat angisuut
- Tussit

Ilikkagassaq

♥ Tunuliaqutarnik ilatillu avitseqatigiillusit paaseqatigiillusilu piginnaangorsaatitsinermilu peqataanissamut eqqarsaasersuutigisimasasi eqqartorlugit

💬 Eqimattami peqataasut katitigaanerit eqqarsaasersuutigalugu, kiisalu peqataasut sammisaqartinneqarnermut sunik ilimasuuteqarnerisut eqqartuiffigalugit

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaat

Una sungiusaat -immitsinnut – ilisarimalerusuppugut – mik qulequtaqarpoq. Taanna peqataasunut inerniliisartuususanullu tamaginnut ilisareqatigiilernissamik ilisaritinnissamillu siunertaqarpoq.

- Peqataasut oqarfigikkit, ilisarimalerusullugit:suminngaanneerisut, sooq maani peqataanersut naggataatigullu sammisaqarnermi sunik ilimasuuteqarnerisut. Apeqqutit apeqqarissaarneqarnermi akiortorneqassapput.
- Oqaluttuutikkit, apeqqarissaarinikkut ilassi angerlarsimaffimminiit anigamik maanga isernissaminnut aqut atugaat tumisiorniarlutigu. Ilimasuutit taakkartugaat pingitsoorasi eqqarsaasersoqatigiissutigisavasi, unaminartissimasaallu piginnaangorsariartorlutik aqutiminni (Taamaaliornissigut tumisiuineq piginnaangorsarnissamut ikaassutigissavarsi).

Ingerlannissartaa

Marlukkaartikkit, paarlakaajaallutik imminnut apersussapput. Apeqqarissaarinerup nalaani akissuteqartarneri malillugit sinnerisa akissutaasut allattussavaat:

- Pappiaqqamut aqqutigisimasaat titartassavaat
- paasisat sinneri titartarlugilluunniit allattorneqassapput

Apeqqutit apeqqarissaarinermi uku atorneqarsinnaapput:

- Qanoq-ateqarpit, qassinik ukioqarpit?
- Suminngaanneerpit, sumi najugaqarpit?
- Sumut ilaallutit apuuppit? Pisullutit, bussinik biilinilluunniit?
- Aqqut atukkat oqaluttuariuk: Matu silammut ammarakku taava? Pisunnerni suut saneqquppigit?
- Aqquterni arlaannik nuannersorsivit? iluaatsorsivit?
- Aqquterni arlaannik ersinartorsivit, tupannartumilluunniit arlaannik toraagaqarpit?
- Maangami apuukkavit qanoq-ippit?
- Uani piginnaanngorsarnissami sunik ilikkagaqassangavit?

Peqataasut allanik aamma apeqqarissaarsinnaapput, eqqaasitsissutigisavalli killilimmik pissasut, aatsaammi ammaanersiorneraaniippugut.

Tamaavimmik imminnut apeqqarissaarfigerratererpatata, ataatsimut katersussavatit tassanilu qinnuigissavatit apersugartik ilisariteqqullugu.

Uku oqaluttuareqqullugit :

- Peqataasut imminnut ilisariteqattaassapput aqqutigisimasatillu oqaluttuaralugit
- Unammilligassat aggersut imaluunniit ingerlaarnerminni maluginiar-simasaat
- Piginnaanngorsaaniissami ilimasuutitik oqaluttuaralugit
- Inerniliisartup aappaata ilimasuutaat qulequtanngorlugit allattus-savai aappaata inerniliiffigeqattaarai

Oqallinneq

Suli piffissaqassappat, peqataasullu akuulluarpatata, oqallinnissamut ammaanreqarsinnaapput ilamik ulluinnarminni unammillernartitaasa suuneri oqallisititillugit (aqqummi atorsimasaminni oqaluttuarneranni paasisat tunngavigalugit) piginnaanngorsaaitit suusinnaaneri, sumullu iluaqutaasinnaaneri?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Sungiusaatip aallartinnerani illit aqqutigisimasat oqaluttuariuk apeqqutillu akiortorlugit (Ingammik nuannarisanut nuanniigisanullu apeqqutit) Taamaalioruit peqataasussanut ersarississaaq paasinarsissallunilu qanorpiaq pisoqalernersoq. Sammisaaq aqqutigalugu aamma ilinnut ersarississaaq peqataasut kiuneri tunuliaqutaat sammisaqartitsinis-samullu ilimasuutaat suunersut. Allattuigina peqataasut isummersuutaat allattugaatigilerniassavatit.

Sungiusaat 0.2: Sapiiserlutit peqataagit

Sungiusaammi uani peqataasut sapiisersinnaanissaminnut sapiiffiisa killigi pineqarput. Sungiusaat una peqataasut killissaminnik sapiisersinnaassusaannut misileraaneruvoq, tassanngaanniit unammillernissaannut naggasiutigalugulu ilin-niagassaq piginnaangorsaatisaqq iserfigalugu.

Piffissaq

30 minutter

Atortussat

- Allaffissiat angisuut
- Tussit

Ilikkagassaq

- ♥ Inuttut killissanik ilisimanninnissaq taakkulu killissat unammillerlugit misieraaffiginissaat
- 🗨 Unammillerususseq misikeraaffigalugu sapiiserusussemik pisariaqartitsinerluni eqqarsaasersuutigalugu



Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaat

Peqataasut nasuiaatikit, sungiusarnermi uani sapiisersinnaassusertik misileraaffigissagaat. Aamma sungiusarnermut ilaavoq ilinniartinneqar-neq aqutigalugu qanoq sapiisertoqarsinnaasoq, soorlu piginnaangor-sagaanermi. Nassuiaatikit saqqummiunniarlugit oqallisigitinniarlugillu qanoq-innersoq sapiiserluni, sapiisersinnaassuseq oqallisissiaralugu, sapiiseriartuaarsinnaaneq imaluunniit nangialersoorluni nikerianngit-soorneq.

(titartagartaa takuuk).

Ingerlanissartaa

Sammissassiaq saqqummiuguk "Toqqissisimaffik":

Taanna tassaavoq, toqqissisimaffik, ilorrisimaarfik ittoornani iliuuseqar-fiusinnaasoq, annilaanganani il.il. Taamaalioreeruit imaasiussaait:

- Allaffissiamut angisuumut ammalortuliorit

- Assersuusiorit, toqqissisimaffigisinnaasaat qaqugukkuunersut: atuarnerup nalaani, biilernerup, nerisassiornerup il.il.
- Illit nammineq toqqissisimaffitit aallaavigalugit assersuusiorit.
- Sungiusimasatit qaangilaarlugit assersuuteqarit,
- soorlu sunngiffimmi ornittagaq, illit piginnaaneqarfiit.
- Nassuiaruk, qaqugukkut qanorlu toqqissisimalluta misigisimasartugut, inuit immikkut tamarmik misigisatik piginnaasatillu kisiisa uani aallaavigisinnaavaat.

Aappaattut ilikkagassaq oqaluttuarisassat "Ilinniartitaanerup killigani":

Killigititaq immaqa illit sapiiserfigerusutarnik imalik kisianni sulit saper-sarfigigaluarlugu neriuuteqarfiit saperunnaarusullutit. Taamatut eqqarsarnerni toqqissisimaffitit annertusiallatsererpat. Taamaasereeruit ima isiussaait:

- Ammalortuliavit avataatigut ammalortulioqqigit, ilinniartitaanerup killigani .
- Assersuusiorit, soorlu inuppassuit akornanni oqaaseqarsinnaaneq imaluunniit Marathonerneq. Oqarfigikkit piginnaanngorsaanermit peqataanerinnarminni qangali tassani toqqossisimaffitik qimallugit avammut avalassaarlutik ilinniartitaanerup killiganiilereersut.

Naggataaliullugu una saqqummiuguk "Nangialertoorfiusinnaasoq":

Una killiffik assersuunneqarsinnaavoq soorlu immaqa iluamik eqqarsarsinnaassuseqarani iliuuserisassarinnngisamik iliuuseqarnertut.

Imatut iliorit:

- Ammalortuliavit ammalortumik ilaqqikkit.
- Nassuiaatikkut, uani killiffimmi, iliuutsit tamarmik imaassinnaasartut inummik toqqissiviillortitsisut, tulluusimaarnanngitsut qulakkeeqqaanngiivissullu. Assersuutaasinnaapput biilnik allagartartaarniarluni biilernermit misileeqqaarneq.
- Erseqqissaavigiuk qanoq toqqissisimaffigisamiiginnarnani ilinniartitaanerup killiganut avalassaartarnissaq qanoq pingaaruteqartigisoq. Tamanna pisinnaavoq ilinniagaqarnikkut, pikkorissarnikkut, sungiusariartarnikkut timiluunniit atorlugu misileraanikkut.
- Peqataasut oqaluttuutikkut qanoq pingaaruteqartigisoq killissaminnik ilisimanninnissaat, nangialertoorfiusinnaasumullu pisoorsimaguni misigissusaasa timaatalu malugisaataasigut kalerikkumaarparaa. Inuit tassunga killissinnaasarpur soorlu apeqqarissaarfigineqarlutik misigissutsikkut nangiarnarpallaanik akiuminaatsissinnaasaminnik apersorneqaraagamik imaluunniit timimut misigissutsinulluunniit qanippallaanik sungiusaatinut il.il. peqataasariaqaraagamik.

Peqataasut marlunnguilluunniit akissutimik ilaannik saqqummeeqqullugit qinnuigikkit (oqaaseqarniartut tigummiartagaat immaqa uani atorneqarsinnaavoq).

Suleqatigiiaat marlukkaat iniminnut uteriarlutik oqallisigissavaat, ilinniagaqarnerup killigani suut ilikkarusussinnaanerlugit. Ilinniagaqarnerup killigani assersuusiarisimasamik ilaannik piffissaq sivitsulaarpat qinnuigikkit saqqummeeqqullugit avitseqatigiinniassammata.

Aamma taamaaliortikkit "Nangialertoorfiusinnaasuni" kisianni paasitikkit uani pikkorissarnermi taassuma samminissaa angumerinaviarnasiuk.

Oqallinneq

Kaammattuiit arlaat eqqarsaasersuumminnik avitseqateqarusunnerut. Sungiusaat qanoq-ippa? Qanoq misigisimanarsimava toqqis-sisimaffimmiik ilinniagaqarnerup killiganut pilluni? Soorlu imminnut maluginiarnissaminnut nangialersoorfigisinnaasaminnut tunngatillugu una sungiusaat iluaqutigisinnaasimavaat, killissartik tikinneqaraangat malugisarpaat?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Uani siunertarineqarpoq peqataasut killissamik qaangerneqannginnissaata eqqumaffiginissaa sungiusaammut peqataaffigerusunngisaminnut apeqqummulluunniit apeqqutigineqartumut akerusunngisaminnut naaggaarsinnaanissaminnut sapiissuseqarnissartik nangialersoorfiusinnaasunut pitinnatik. Nassuiaatikkitt uani pikkorissarnermi inuttut qamuuna toqqisisimaffiat annertusissasoq kisianni nangialersoorfiusiinnaasumut qaninnani. Tassungali pitinnatik namminneerlutik uninnissartik ilikkartariaqassavaat. Naaggaarsinnaanertik takutittariaqassavaat.

Sungiusaat 0.3: Isigarnik taasiit

Uani sungiusarnermi piginnaangorsaatissat qulequ-
taat peqataatitsinikkut sammitinneqassapput.

Piffissaq

30 minutter

Ilikkagassaq

♥ Pingaartitatit oqaluttuaralugit avitseqateqarit

🗨️ Piginnaangorsarnerup imai imassarinningsaaluuniit
eqqarsaasersuutigalugit

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaat

Peqataasut nassiuiaatikkit, piginnaangorsaanerme imarititassat naatsumik nalilersuuteqarfigilaassagaat, eqqaamassagaalli pikkorissaatini ukunani akissutiniq eqqortoqaranilu eqqunngitsoqanngitsoq. Naqissusiiggit, qulequtsersuisimaneq taamaallaat siunertaqartoq peqataasussat qulequttat pillugit piginnaangorsaaarnernut ilisimasaat, misilittagaat pisariaqartitaallu paaserusunneqarmata.

Ingerlannissaa

Naqqup qeqqanut tulleriittunngorlugit nikuitikkitt. Inip illuatungaa-niissapput angertut illuatungaanilu naaggaartut. Apeqqutit aappimik naaggamilluunniit akissat atuaqattaakkit. Peqataasut aappeertut naaggaartulluunniit sanimut illikartassapput, apeqqutit piginnaangor-saatissanut qulequtassanut tunngasuupput.

Apequtigineqartarsinnaasunut assersuusat:

- Isumaqarpit inuusuttut imminnut tatiginerusinnaasut?
- Kamak aqukkuminaatsittarpiuk?
- Peqqissumik inuussagaanni suna pisarialik nalunngiliuk?
- Inuiaqatigiinni inuusuttut oqartussaaqataanissaat pingaaruteqarpa?
- Angutit arnallu naligiippat?
- Sikkilerneq, hesterneq erinarsornerlu piginnaaneruppat?
- Inuusuttut akornanni ajornartorsiut allanik kalitseqattaartarneq naliginnaava?
- Inuusuttut aaliangersinnaassuseqarpat?
- Inuusuttut aaliangersaanernut akuutinneqartarpat?
- Inuusuttut inuiaqatigiinni allannguisinnaappat

Oqallinneq

Apeqqutit atuarneqareernerini aappimut naaggamullu nikuititereer-nerini sivikitsumik oqallitsiartarsinnaavasi soq naaggaarnersut aappernersulluunniit. Apeqqut paasilluarsimanagu ilatik isummersortut paasilerunikku kukkusumut nikuissimallutik nuussinnaapput illuatungaanut. Naammasigussi aammalooqqillugu pikkorissaanissat sunik siunertaqarnersut uteqqiiffigikkit.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Ukua sungiusaatit ingerlannerini inerniliisartut peqataasut ilisarisimajartuaaleriissavaat eqimattatullu qanoq-innerat piginnaanngorsaaner- nilu qulequttat qanoq ilisimasaqarfigitigineraat. Inuttut ataasiakkaatut misigisaat, piginnaaneri misissuataarlugit piginnaanngorsagaanissamul- lu pisariaqartitaasa suusinnaaneri.

Sungiusaat 0.4: Neriutit isumakuluutillu

Sungiusaammi uani piginaangorsagaanissamut tunngatillugu eqimattami neriutit isumakuluutillu misissuiffigineqassapput

Piffissaq

30 minutter

Atortussat

- Sungaartuaqqat nipitittagaaqqat aqerluusat tamanut
- Pappialarsuit marluk (taak-kununnga marlunnut orpiit titartarneqassapput). Orpiup aappaanut allanneqassaaq "NERIUUTIT" aappaanullu "ISUMAKULUUTIT".

Ilikkagassaq



Pikkorissagaanissamut neriutit isumakuluutillu eqqarsaasersuuteqarnissaq



Piginnaangorsaatit suusinnaanerinik takorluuilersitsineq neriorsuuteqarfigalugillu inerniliisartut sapinngisannguamik tamaat neriutaannik eqquutsitsiniarumaartut isumakuluutaannillu ikorfartuiniarumaarlutik.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaat

Naatsumik paasitikkit, inerniliisartutut peqataasussat piginaangorsagaanissaminnut atatillugu neriutaasa isumakuluutaasalu paasinissaat qanoq pingaarluinnartigisoq. Imaallaammi paasigunikkit aallaqqaataa-nik piginaangorsaanermi periusissatik eqqortut eqquutsitsisinnaasullu aallaavigalugit ingerlatsisinnaangussagaluarput.

Ingerlanissartaa

Aqerluusanik nipitittagaaqqanillu agguakkit (minnerpaamik inuup ataatsip tallimat ajornangippat qalipaatiq assigiinngitsut marluk isumakuluutinut neriuutinullu avitassat). Neriutaasinnaasunik isumakuluutaasinnaasunillu assersuuteqarit, erseqqissaatigiuk inuunermut tamarmut tunngassanngimmata uungali pikkorissaammorpiaannaq tunngassallutik.

- Neriut: Pikkorissaanissamut imarisasaanullu sunik ilimasuuteqarpiq kissaateqarlutillu?
- Pikkorissaanissamut imarisasaanullu sunik siooragisaqarpiq sunik isumakuluuteqarpiq?

Peqataasut neriuutiminnik isumakuluutiminnillu nipitittagaaqqanut allattueqqukkit (isumakuluut ataaseq nipitittaqaraq ataaseq neriuulluunniit ataaseq) taannartaa 5 min.' missaaniusarpoq. Taamaalioreerunik orpimmut nipitikkiartussavaat (neriuutit neriuutip orpianut il.il.) Nipaatsunik suliaq ingerlassaaq.

Oqallinnertaa

Peqataasut malinnaassapput, inerniliisartut neriuutit isumakuluutillu naapikulaneqarnerpaamiik orpiup avalequtaanut ivertissulerpasigit. Qulequttat ukuusinnaapput, ittoortarnej, ikinngutissaaleqisarnej il.il. Taanna pereerpat peqataasunut misissuataaqqussavatit, allattorsimasiq assigiiaarnersut. Aperikkut, neriuutigineqarsimasut isumassarsiffigineqaraat.

Aperikkut, neriuutit isumakuluutillu qanoq tiguneqarlutik inuttaasaannut tutsinneqarsinnaanersut, nassuiaallugillu qanoq piginnaanngorsagaanermi iliuuseqarfigineqarumaartut. Taamaasiornikkut maluginiassavat ilumut pisariaqartitaat matussusersinnaajumaarnerlugit, qulakkiissallugulu peqataasut pikkorissaavigineqarnerminni toqqis-sisimasinnaanissaat.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Nipitittagaaqqanik ikkussuereerniariarpata avalequtaannut inis-sititipallassavatit. Inip iluani ersittumi nivingassapput pikkorissaanerup naammassilernerani inaarsaanermilu uterfigeqqinneqattaartartusaagamik. Allattuinermi paasissavat aamma piviusorpalaanngitsunik neriuuteqartoqarlunilu isumakuluuteqartoqarnerseq imaluunniit pikkorissaatissamut attuumanngiivissunik peqartoqarnerseq. Taamaasiornikkut imaallaat aallartivitsinnani neriuutit piviusuunngitsut inuttaannut utertinneqanngikkunik aqqiiffigineqassapput iluarsillugit.



Inuusut
inuua

IMM1

QUPPERSAGAQ LIFE SKILLSIMI SAMMISASSIANIK IMALIK

Imm 1 piginnaanngorsaanermi sungiusaatinik imaqarpoq. Una immikkoortoq qulequttanut sisamanut avinneqarsimavoq soorlu inooriaatsit peqqissut toqqarneqartarnissaanik pilerisaarineq, atoqateqartarnikkut peqqisuseq il.il. Qulequttat tamarmik immikkut sungiusaatitassaqarput

Immikkoortumi qulequttat

KAP 1 • Inooriaatsit peqqissut

KAP 2 • Inuusuttut atoqateqarnikkullu peqqisuseq

KAP 3 • Inuusuttut uippallilertarnerlu

KAP 4 • Tusagassiuutit - kia pissaaneq tigummivaa?

KAP 1

Inooriaatsit peqqissut

Peqqissumik inooriaaseqarneq arlalinnik iluaqutissartaqarpoq. Inuusuttorpasuit tamanna eqqarsaatigineq ajorpaat, kisianni inuusukkal-larnermiik eqqarsaasersuutigereersimagaanni inuunerup sinneranut iluaqutaasussaavoq.

imit nappaatinut assigiinngitsunut ingalassimaartissinnaavat taamaaliornikkullu inuunerit sivitsorsarlugu, soorluli aamma peqqissutsivit anniaatinut ippigusuutinullu allanut illersorsinnaagatit. Inooriaatsimik peqqissumik toqqaaguit sutigut tamatigut pitsaanerpaamik iliuuseqartarsinnaavutit. Timigissartaruit timit paaralugu utoqqaliartornerni akersuussinnaassutsit annertunerusussaavoq. Naatsumik oqaatigalugu inooriaaseqarnerup peqqissup inuummarissutsit qaffassarsinnaavaa.

Inooriaatsimik peqqissumik eqqartuigutta timi kisiat eqqarsaatigineq ajorparput sianissutsikkut peqqissutsimut aamma tunngavoq. Peqqisuseq eqqartoraanni timi sianissuserlu ataatsimut atuulluarissaannut tunngavoq. Ukiuni kingullerni inooriaaserput allanngornikuungaarmat ilaanni immaqa peqqissuunissap pingaassusaa allaat puigungajattarparput. Tamanna ajornartorsiutinik nassataqalersinnaavoq kimulluunniimmi peqqissuunissaq pingaaruteqaqaaq. Røde Korsimi kajumissusertik tunngavigalugu sullissisartorpasuit inooriaatsip peqqissup toqqarneqarnissaanut pilerisaarisarput iliuutsimikkut najugaqarfinnilu sammissaqtitsinermikkut. Røde Kors kattuffittut peqqissusermik inunnillu ikiuinermik aallaavippasuit assigiinngitsut atorlugit suliniuteqartartuupput, uanili immikkoortumi immikkut inuttut, pissusilersuutitigut kiisalu avatangiisitigut peqqissutsimik kalluaasinnaasut aallaaviupput.

Inuunerissaarneq qanoq isumaqarpa?

Peqataasut aperikkut inuunerissaarneq suunersoq. Minutsialuit eqqarsaatigisinnaavaat taamaangippat aamma sanilertillu oqaloqatigiis-sinnaapput, ilaannai akissutissaannik aperikkut. Allatuulaarusukkuit assilissat natermut siaruariarlugit assinik marlunnik peqqissutsimut tunngatitaminnik tigusissapput. Assit tigusimasatik takutiutaa qanoq isumaqartinnerlugit oqaatigisaqattaassavaat.

Peqqissuuneq timimut tunngaannangilaq

Kimulluunniit peqqissuunissaq pingaaruteqarpoq, timikkulli nukittunissamut tunngaannangilaq. Naalagaaffiit Peqatigiit peqqinnissakkut suleqatigiiffiata WHO'p 1948'mi peqqissutsimut ilisarnaatit tallimat nassaarisimasimavai, timikkut, eqqarsartaatsikkut, misigissutsikkut, inuttut kiisalu ilisimassutsikkut peqqissutsit. Inuulluataarnissamut ilorrisimaarnissamullu aqqutaapput taakku tamakkerlugit ataqatigiissaarlugit inooriaaseqarsinnaagaanni. Uani pikkorissaanermi anguniagaq unaavoq taakku tallimat akimorlugit peqqissumik inooriaaseqalernissamut siuarsaanissaq. Taamaammat pingarpoq taakku tallimat isumarpiaanik paasinninissaq qanorlu ilisimassutsimik timimillu oqimaaqatigiissarisinnaaneq anguneqarsinnaanersoq.



Timikkut peqqissuuneq

Timi peqqissoq timitsinnillu tamakkiisumik atuisinnaassuseqarneq ima paasisariaavoq timitsigut peqqilluta peqqissuunissatsinnillu suliniuteqarluta inoorusussuseqarnermut tunngavoq. Tamatuma anguniarnera soorlu ima qulakkeerneqarsinnaavoq:

- Nerisatit peqqissuutikkut timivit isummavillu peqqissuunissaat angujumallugu.
- Neriffissatit qaangiinnanngisaannakkit nereruloornaveersaartarit.
- Imertorujussuuartarit.
- Timersuuteqartarit akiuussutissatit akersuussinnaanerillu nukittorsarlugit.
- Nakorsiallaattaasarit nappaateqalersimasinnaanerit misissortillugu.
- Ataannartumik akunnerni arfineq-marlunni sinittarit.
- Pinngitsoorsinnaajunnaagaqarlutit atuipluttunngornaveersaartit.

Silassorissutsikkut peqqissuuneq

Aalaatsikkut piginnaasatigut ilisimasanillu peqalernissamut ineriartornissaq inuuneq ilorraap tungaanut ingerlatikkusullugu uani silassorissutsikkut peqqissutsimik taaguuserneqarpoq. Silassorissutsikkut peqqissuunermi eqqarsallaqqissuseq aaliangigaqarsinnaassutsimullu tunngapput. Tamakku piginnaassutsit ima qulakkeerneqarsinnaapput:

- Piviusorpalaartunik anguniagalersortaruit silassorissutsikkut peqqissuullutit inuuneqarsinnaanernut ungasissumut qulakkeerinneqataasinnaapput.

- Periarfissat ammaffigalugit tamaasa misissortakkit .
- Allat ilinnut piunasaqaataat ilimasuutaallu eqqumaffigisakkit.
- Positivinik iseqarlutit pisut isigisakkit, ingammik aporfinnik ilaajaa-soqarniartillugu.

Misigissutsikkut peqqissuuneq

Misigissutsikkut peqqissuunerup imaraa misigissutsitsinnik inuillu allat misigissutsikkut pinnernerannik aqutsinnaassuserput akuersaarsinnaassuserpullu. Misigissutsit sutigut tamatigut inuunitsinni sunniuteqartartuupput, allaat imaassinnaasarluni iliuutsigut tamaasa aqulersinnaasarlugit. Soorlu misigissutsikkut aporfiit neriuutaarunnerit, nikallunganerit, nangialersoortarnerit, siorasutut misigisarnerit imatut inuk qiviaannarlugu takuneqarsinnaaneq ajorput, inuunerissaarnisamillu naalleraataasinnaalluarlutik. Misigissutsikkut peqqissuunissamut makku aqutaasinnaapput:

- Nukittuffinnik sanngiiffinnillu eqqumaffeqarneq akuersaarnerlu.
- Misigissusernut allallu misigissusaannut paasinnittumik qisuariaateqartarnissaq naammagittartarnissarlu.
- Stressimik nalaarneqarsimaguit iliuuseqarsinnaassutsit pisariaqasappallu ikiortissarsiorsinnaasarnissat
- Ilaqutarnut, ikinnguternut ilisarimasarnullu attaveqarluarnissat

Inuttut peqqissuuneq

Naliginnaasutut inuttut inoqateqarsinnaassuseqareersuugatta nalorsaatigineq ajorparput inoqatitsinnik nuannersumik peqqissumillu attaveqateqaleraangatta. Ilorrisimaarluta inuuneqassagutta inuttut akuersaarneqarneq attaveqarfeqarluarnerlu pingaaruteqaqaat, akerialianik kiserliorneq imminullu mattusimanerit inuuneqarluarnissamut naalleraataasarput. Inuulluataarusukkuit ima angusinnaavat:

- Ulluinnarni avammut ammasumik pissuseqarit soorlu ikinngutitit ilaquuttatillu piffissaqarfigalugit.
- Peqatiginnut ilaasortanngorit pisunulluunniit akuusarit.
- Ilinnut nuannersunik eqqarsaasersuuteqartarit kusanarnerumaanguarmillu ilinnut eqqartorniaraangavit nuannersumik eqqartortarit, taannalu ilinnut isiginninneq avammut nassartaruk.
- Inunnik ilinniik allaanerusunik naapeqateqarniartarit, allanik naleqartitalinnik piorsarsimassutsikkullu aamma allaassutilinnik. Isumaqq ammasoq tusarnaartorlu pigalugit.

Anersaakkut peqqissuuneq

Inuit ilaannut peqqissuuneq tarnikkut peqqissuunermut tunngavoq. Tarnikkut peqqissuuneq upperisamut uppissusermullu tunngassuteqarpoq, kisianni aamma inuttut naleqartitat, inuunerullu isumaanik nassaassarsiornermiik pisariaqartitsinermut tunngalluni. Tarnikkut peqqissuunissamut aaliangersimasumik maleruagassaqaanngilaq, ilummut immut qiviarneruvoq, inuup eqqissinartitaa apeqqutaaginnarpoq suunersoq, pinngortitami pisuttuarnerusinnaavoq, yogasinnaavoq qinunerusinnaavorluunniit.

Oqimaaqatigiissarisarneq apeqqutaavoq

Unamminartoqarsinnaavoq taakkuninnga qulequttanik tallimanik oqimaaqatigiissarisagaanni peqqissumillu inuuneqaatigalugit. Naak inuppasuit timimik tarnimillu suleqatigiisitsiniaallutik oqimaaqatigiissariniartaraluarlutik piviusumi naniniapiloortarpaat suleqatigiisilluarnissaat. Peqqissutsikkut aallaavissat akunnerinilu ataqaqatigiissarinissat iluatsissinnaagaanni peqqissusissaq ulluinnarnilu peqqissumik inuuneqarnissaq nassaarineqarsinnaapput. Soorlu oqareernitsituut pikkorisaaanermi pingaarnertut anguniakkatut inissisimavoq qulequttat taakku tamaasa atorlugit peqqissumik inuuneqarnissamut ajoqersuusummik saqqummiussaqaarnissaq. Uani immikkoortumi inuusuttut saqqumittarsimasaat aallaavigalugit ajornartorsiutaasinnaasut ulluinnarnilu unamminarsinnaasut qaqilerneqassapput. Immikkoortumi ilaapput sungiusaatit sisamat qanoq kulturikkut assigiinngissutsit peqqissutsitsinut sunniuteqartarsinnaanersut

Uani kapitalimi sungiusaatissagut ukuupput:

Sungiusaat 1.1	Peqqissuseq misissorlugu	(20 min)
Sungiusaat 1.2	Ileqqutit allattukkit, aporfitit piiakkit	(60 min)
Sungiusaat 1.3	Peqqissuunissamut suliat saqqumiuguk	(60 min)
Sungiusaat 1.4	Nukittuffitit nassaaralugit ilinnut tatigilerit	(45 min)

Sungiusaat 1.1: Peqqissuseq misissorlugu

Una immikkoortoq sungiusaammik oqitsumik nuan-nersumillu aallarnerneqassaaq. Siunertaavoq peqataasut paasitissallugit, peqqissumik ulluinnarni inuuneqarnissaq tamanut unammillernartoqarsinnaasoq.

Piffissaq

20 minutter

Ilikkagassaq



Paasissallugu kimulluunniit ulluinnarni peqqissumik inuuneqarniarneq unammillernartoqarsinnaasoq.



Peqqissuunissaq eqqarsaasersuuteqarfigalugu ulluinnarnilu toqqartortakkatit

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaassutitaa

Peqataasut nassuiaatikkitt nammineerlutik peqqissusertik misissuiffigileraat. Tamanna pissasoq apeqqutit saqqummiunneqartut nipaqqanngitsumik qamuuna aappimik naggamilluunniit akisaqattaassagaat. Tulleriiginnarnik pingasunik naaggamik akigaangamik issiavimmut ingittassasut. Peqataasut nammineerlutik tamanna aqussagaat, nipaqqanngitsumik ingerlanneqarniartoq. Sungiusarneq tamaat immikkut ingerlaassapput nipaqqanngiivissumik.

Ingerlanissartaa

Peqataasut qinnuigikkitt nikuillutik iloqqasunngoqqullugit. Oqarfigeqqikit tulleriiginnarniik pingasunik naaggaaraagamik ingittassasut. Nammineq nipaqqanngitsumik tamanna aqussagaat. Nipituumik oqartoqartassanngilaq.

Qulakkiissavat tamakkerlutik paasineraat, aappeerpata apeqquit aallartissavatit:

1. Ullormut minnerpaamik 20 min. timit aalatittarpiuk timigissarlutil-luunniit? (Timip aalatinneranik oqalukkaanni una pineqartarpoq timi nukersortillugu, anertikkarluni, kiagunnermilluunniit kinguneqartitsi-sumik aalaanerit pineqarput. Soorlu sulisaraanni ullormut aalanertut taasaq suliarortarnerusinnaavoq).
2. Akulikitsumik ilinnut anersaakkut immersortarpiit soorlu ass. atuakka-mik atuarlutit, sudokunik pinnguaaseqarlutit, katersugaasiviliarlutit sikkilitilluunniit aqqissuullugit?
3. Uunartutornitit tamaasa naatitartarpiit?
4. Tupatornaveersaartuuit?
5. Nuannaartuullutillu inuulluataartuuit?
6. Unnuat tamaasa minnerpaamik akunnerni arfineq-marlunni ataan-nartumik sinittarpiit?
7. Ulloqartarpiit eqqissimaarnartunik ilinnut sammisaqartillutit, soorlu meditererlutit, qaqqami pisuttuaruoorlutit, qinullutit yogarlutil-luunniit?
8. Peqqinnissaq pillugu aqutsisoqarfiup imigassartorsinnaasap anner-tussusaa pillugu innersuussutai maleruarpiit? (sap.ak. annerpaa-mik arnanut arfineq-marluk angutinut 14't, kingunipiluttoqarnissaa ingalassimaarlugu)
9. Ullormut aalanissat isumagisarpiuk, ulapinnerit silalu apeqqutaa-tinnagit?
10. Ulapaarfinni nerinissat eqqaamasarpiuk neriffissatillu paaralugit?
11. Orsoqarpallaanik nerinaveersaartarpiit, ineriikkanik inuussutissarta-qarpiannigitsunillu nerinaveersaartarpiit?
12. Ullormut tiitorfiit sisamat inorlugit kaffisortarpiit?
13. Sukkoqarpallaanik nerinaveersaarlutillu, imernaveersaarlutillu mamartukujuttornaveersaartarpiit?
14. Minnerpaamik ataasiarlutit sap.ak. aalisagartarpiit?
15. Ullormut silaannarissartarlutillu qaamanermiittarpiit?
16. Sapaatip akunnerata ingerlanerani ikinngusisaarlutillu ilaqutsisaar-tarpiit?
17. Kigutilerisumukakulaartarpiit?
18. Ullormut isiginnaarutitigut, qarasassiakkut internetsikkulluunniit piffissaq atortakkat akunnerit pingasut sinnertarpar?

Peqqissutsimut apeqquit tunngasut akiortoreerunikkit ilimanaq tama-ngajammik issiassasut.

Inaarsaanertaa

Peqataasut oqarfigikkit tamangajammik issianerat tupinnanngitsoq. Qanoq-ippa eqqaasinneqarluni peqqinnartut suuneri nalunngikkaluarlugit tamatigorpiaq malinniartanngineri naak paasissutissarpassuarnik qimerloorsinnaasatsinnik peqaraluarluta, uffa peqqinnartoq malersor-sinnagaluarlutigu? Peqataasut imminnut peqqinnartumik inuusutut isigerrappat? Uani paasisatik aalaallaatigivaat? Imminnut eqqartuuppat? Oqarfigiassavatit taamannak misigissanngitsut!

Oqallinnertaa

Peqataasut peqqissumik inoorusukkunik suut peqqinnartutut isigisatik taagorsinnaaneraat qinnuigikkit allattoqqullugillu. Peqqissumik inuuneqassaguit suut peqqissuunissarnut toqqartorsinnaasartut isigisatit suuppat – timimut, misigissutsinut, inoqateqarnermut, silaqassutsimut anersamullu.

Amerlanerit peqqissumik inuuneqarusuttuupput taamaannaannarlu inoorusullutik. Taamannak inuuneqaannarusunnermut aporfippas-suaqarsinnaavoq naak nalunngissutsikkut ilisimagaluarlugu peqqissumik inuuneqarnerup iluaqutitai suunersut pisariaqarnersullu.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Sungiusarneq piareerpat issiasut ikippata isumaqarsimassaaq peqataasut peqqittorujussuullutik inuusut immaqaluunniit sungiusarneq paaserpiarsimannikkaat imaluunniit ileqqutik kanngugalugit saqqummiuk-kusunngikkaat.



**Life Skillsimi inuusuttut piginnaasaat qaffassar-
neqartarput sakkussanillu sukumiisunik asser-
suuteqartarlutik, inuunermi ajunnginnerusunik
toqqaasarnissaq inuiaqatigiinnilu akulerusimal-
luarnissaq aamma sammineqartarluni.**

Sungiusaat 1.2: Ilequtit allattukkit, aporfitit piiakkit

Uani sungiusaammi peqqinnanngitsumik inuuneqarnerup kingunipilorisinnaasaasa suunneri paasitinneqassapput. Sungiusarnermi ilikkarneqassaaq qanoq-ililluni peqqinnartumik inooriaaseqarnissamut naalleraatit/aporfiit piiarneqarsinnaanersut peqqissumillu inuuneqalerluni.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Allaffissat allaatssallu assiginngitsunik qalipaattillit
- Pappialarsuait angisuut tussillu
- Assit marluk (Kiinaq nuannaartoq kiinarlu annuttoq)
- Nipitittagaaqqat qalipaattit marluk assiginngitsut
- Eqqaaviit marluk
- Kridti klisterbåndersuarluunniit titarsissutissaq killissamik nalunaaqutsiinermi

Ilikkagassaq

- ♥ Kingunipiluusinnaasut qitiunerpaanik ilisarsisinnaalernissaq paasinnilernissarlu taamaalisinnaaleraannilu qanoq ulluinnatsinnut ileqqutsinnullu sunniuteqarsinnaanersoq
- 🗨 Eqqarsaasersornissaq qanoq peqqissumik inuuneqalernissamut aporfinnik piiasoqarsinnaanersoq.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Alloriarneq 1:

Nassuiassutitaa

Peqataasunut nassuiaassutigiuk qanoq ulluinnarni ileqqutta peqqisuserput pillugu paaissutissanik immersorsinnagaatigut. Ileqqutta paasisimalernerisigut inooriaatsitta kigunipilorisinnaasai paasisaqarfigilersinnaavagut, illua-tungaattigut paasilertussaavarput qanoq inuunermt peqqinnartumut saatissinnaassanerlutigu.

Ingerlanissartaa

Marlukkaartikkitt. Ulluinnarni inooriaasertik ileqqutillu imminnut oqaluttuarissavaat.

A oqaluttualeraangat B-p A-p oqaasii allattussavai titartarlugilluunniit, taava paarlaatissapput.

Tamarmik immikkut 5 min. miss oqaluttuassapput. Piareerunik ileqqutik allattugaatigilissavaat.

Taamaalioreerpata sungaartunik nipitittagaaqqanik sisamanik tamaasa agguakkit. Ileqquminnik marlunnik taasaqassapput ileqquliussimasa-minnik peqqinnermik ilorrisimaarnermillu nassataqartartunik. Taava mumiganut ileqquliussimasanik marlunnik iluaatsumik kinguneqartitsisartunik aamma taasaqassapput. Minutsialunnguit eqqarsaatigeriarlugit allassavaat.

Taava iikkameeriissapput allagartarsuit smileynik nalunaarsorsimasut nuannaartumik nuannaanngitsumillu kiinallit. Taakku ataannut nipitissavaat. Ileqqut pitsaasut qungujuttumut ileqqut pitsanngitsut annuttumut.

Oqallinertaa

Allattorsimasaasa akornanni qulequttanut marlunnut avissimasuni tupaallannartoqarpa? Peqataasut kingunipiloqartitsisinnaasumik inooriaasilittut imminnut isigippat? Uuma sungiusaatip eqqarsalersippai ileqquliussimasaannut tunngatillugu? Allanngortikkusutaqalerpat?

Sammisaqarnerat naggasertiguk, qanoq kingunipiloqartitsisinnaasumik inooriaaseqannginnissaq taamannallu inooriaaseqarsimagaanni nappaatit kingunipilugisinnaasaasa pinngitsoorniarnissaat anguniarneqarsinnaanersoq, oqallisigitillugu. (nappaatit tuniluuttartut uani eqqarsaatigineqanngillat). Assersuutigalugit:

- Timersukulaneq
- Tupamik atuinerit annikillitillugu imaluunniilli unitsivillugu
- Naligiissaakkamik nerisaqarneq naatitanik grøntsaginillu ilalinnik
- Sukkutorpallaannginneq nerisassanillu ineriigaatorneq killilimmik atuneq
- Sinilluartarnissaq
- Ikinngutigissaartuunissaq ilaqquttanillu tapersersorteqarnissaq
- Imermik imerluartarnissaq
- Akuttunngitsumik nakorsiertarnissaq
- Sunngifforni elektronikkinik killilimmik atuneq (mobilerneq/qarasaa-siarneq/fjernsynerneq/ipad'erneq il.il.)

*Alloriarneq 2***Nassuiaatissartaa**

Massakkumut ingerlaarnermi sungiusaatit aqquusaarikkat aqputigalugit neriusaagut peqataasunut ersarissimassasoq, peqqissumik inuuneqarnikkuinnaq nappaatit peqqiillisarnerillu akiorniarneqarsinnaasut. Taamaakkaluartoq inuppassuarnut peqqissumik inuuneqarnissaq ajornakusoorutilerujussuuvoq. Uani sammisaqarnermi paasinarsilertussaavoq ataasiakkaanut suut peqqissumik inuuneqarnissaannut naalleraataa-nersut qanoq-ilillugillu aporfistik piiarsinnaaneraat.

Ingerlanissartaa

Peqataasut 5 minutsit iluini peqqinnartumik inuuneqarusukkaluarlutik aporfimminnik allattaqassapput. Eqimattanngorlugit suliaqartikkat (sisamat-tallimakkaarlugit) iluaqutaasinnaasunik oqallisissapput. 10-15 minutsit oqallisissapput. Imminnut saqqummiuseqattaassapput, peqqissumik inuuneqarusukkunik aporfimmik piiarnissaannut periusisanik siunnersuuteqaqattaassapput.

Eqimattakkaarlutik massakkut basket allanngulaarlugu basket` issapput:

- Siullermik aporfiit allattukkatik peqitissavaat ammalortuaranngorlugit. Taamaasioreerpata holdinut marlunnut avikkat.
- Taava natermi titarseriarluni tulleriittunngorlutik titarnerup killiganut nikuissapput.
- Eqqaaviit marluk (eqimattat tamarmik immikkut) titarnermiik nikorfaffianniik meterinik marlunnik ungasitsigisumut inissinneqassapput.
- Inerniliisatut oqarpata "massakkut" pappialaaraatitik eqqaavimmuut ikeriartaassavaat.
- Holdimiik ataasiinnaq miloriuttaarisuussaaq. Miloriutiutigalugu piunmaguni "aporfik"-mik oqartarsinnaavoq aamma mipaqanngitsumik miloriussuisinnaavoq.
- Pappialaaraatitik tamakkerlugit miloriussuuteqqaaraat ajugaassapput.

Inaarsaanertaa

Qanoq-ippa aporfisi eqqarassigit? Iluarpa imaluunniit soqutaanngila?

Oqallinnertaa

Peqqissumik inuuneqarsinnaanissarnut aporfistik takujuminartippigit? Aporfippit qaangerniarnissaannut aqputissarsiornitit ajornakusoorfeqarpat taamaassimassappat sooq taamaappa? Peqqissumik inuuneqassaguit tamanna angorusullugu inuunerni aaliangersimasunik allannguisinnaassavit? Tamanna anguniassagukku tapersersortissarnik pissaqarpit?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Inuit ilaannut unammititsinertallit peqataaffigissallugit nangiarnarsinnaasarmata immaqa imaaliuinnarsinnaapput aporfiit pappialaaqqat miloriuteqattaarnagit ataasiakkaarlutik eqqaavimmu igitsiartoqattaarsinnaapput- aporfitik inuunerminniik peerlugit, nipaqaangitsumik baa-jeerlugit igiinnarlugit.

Aamma una periuseq periarfissaavoq, pappiaqqamut aporfik allariarlugu ataanut aporfimmik qaangiinissamut periusissatut siunnersuut allallugu. Eqqaavik tikikkaanni akornut aporfigisaq oqaatigeriarlugu siillugu igillugu, igereerukku qaangerniarnissaanut aqqutissat kisiat allassimasuutigilissavat. Taanna periuseq iluaqutissartaqarpoq ingerlariaqqinnissamut aqqutissat eqqartorneqaatigalutik imaallaat aamma eqqaasitsissutitut piliunneqarlutik angerlamut nassarneqarlutik.

Siunnersuerusuppugut piffissaliigaatsiassasusi periutsinik aporfinnullu eqqartuinerit sivitsoruttooriaannaammata.

Sungiusaat 1.3: Peqqissuunissamut suliat saqqumiuguk

Uani sungiusarnermi anguniagaavoq inuusuttut peqqissumik inuuneqalernissaannut inooriaatsiminnillu allannguinnissaannut tapersersortissarsiuilluni ilisarititsiniaaneq.

Piffissaq

Akunneq ataaseq

Atortussat

- Pappialarsuit nivinngaavissaq allaassuit

Ilikkagassaq

Inuusuttunik qanoq peqqissumik inuuneqalersinnaanermik eqqarsaasersuuteqaatigaluni aamma nammineq qanoq peqqissumik inooriaaseqarnissamut imminut ikiorsinnaanermik eqqarsaasersuuteqarneq.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaassinertaa

Peqataasut nassuiaatikkitt, tapersersortissarsiuillutik peqqissumik inuuneqalernissamut malitassamik suliaqassasut, inuusuttut peqqissuunissaannut nakussassaataasussamik. Pilersaarusiainnut Røde Korsimut aningaasanik qinnuteqaasiorsinnaapput. Pilersaarusiaq inuusuttunut tunngasuussaaq tapersersortissarsiuinermik siunertaligaassaaq. Taakku killiliussatuarai. Oqarfigikkit qanorsuaq isumassarsiorsinnaasut suulluunniit eqqaasinnaasatik atorsinnaagaat- rollespil'ertitsisinnaapput, Facebook atorsinanavaat, tv-kkut ussasaarisinnaapput, allagartarsualiorsinnaapput, tapersersortissarsiorsinnaapput allatulluunniit nammineerlutik isumassarsiatik atorsinnaavaat. Imarisassaa taamaallaat inuusuttorpalaartuussaaq peqqissuunissamut pinaveersaartitsinermullu periusissanik imaqqassalluni.

Ingerlanissartaa

Eqimattanut agguakkit sisamanik-tallimanilluunniit inuttalinnik. Oqarfigikkit 15 min nassaassarsiuussasut isumassamik tapersersuisusarsionnissamut ineriartortinneqarsinnaasumik ilamik tapersersorususinnaasaannik.

Saqqumiussaat uku nalilersuutigalugit nalilersorneqassapput:

- Ilisimasat – tapersersuisussarsiuinerminni piviusunik paasisutissii-simanersut, kisitsisitigut naatsorsueqqissaarutininik ilanngussisimanersut il.il.
- Suliaq pilersaarussiaat inuusuttunut tulluarsagaanersoq – piviusumul-lu tutsinneqarsinnaassanersoq
- Isumassarsiatigut nassaassarsiullaqqissimanersut

Eqimattat tamarmik immikkut pappialarsuarnik allaatissanillu peqassap-put. Anillutik allamukarlutik saqqummiinissartik piareersariartussavaat. 15 min piareersareerunik uteqqillutik suliarfik saqqummiutissavaat.

Eqimattat tamarmik katersuuteqqippata, eqimattat siulliit saqqummii-tikkitt. Piareerpata apeqqutininik marlussunguarnik soorlu apeqqarissaar-figalugit -ass "Suliarsi kikkunnut saaffiginnippa?" taava saqqummiisut ilatik peqatigalugit imminnut nalilersuiffigilaassapput suliamik iluaquti-tassartai ajoqutissartarisinnaasaalu taakkartulaarlugit. Naammassippata saqqummiisussat tullii aamma taamannak ingerlallugit.

Inaarsaanertaa

Saqqummiunneqartut ataatsimut pitsaaqutaat taakkit. Unamminer-taqarnera naqissuseqqilaarusukkussiuk isikkaminnik-sukkasuumik-taa-sipallalaarsinnaapput, saqqummiunneqartut teqqeqqunut averiarlugit tapersersornartitartik isumassarsialattut pikkunartutut sunniuteqarsin-naalluurtutut isigisartik ornittarlugu.

Oqallinnertaa

Peqataasut aperikkit, ulluinnarni peqqissumik inuuneqarnissaq anguni-arlugu sunniuteqaqataasinnaanertik sungiusarneqarnerminni takusin-naalersimaneraat. Takorloorsinnaaneraat ilumut taamaalorsinnaallutik?

Ataatsimut kapitalimik inaarsaatit , peqataasut aperisinnaavatit ulluinnarminnik allannguinnissaminnut inuttullu peqqinnerusimik inoo-riaaseqalernissaminnut pitsannguinnissaminnullu paasisatik isumassarsif-figalugit soqutiginnilernersut.

Kaammattorsinnaavatit peqqinnerusumik inooriaaseqalernissaminnut imminnut neriorsussasut. Neriorsuutitik allassinnaavaat imminnut eqqaasitsissutitut pigisassaminnik. Aamma aperisinnaavatit ilaminnut oqaluttuarerusunnaat. Taamaalerusukkunik periarfissa ammavoq.

Sungiusaat 1.4: Nukittuffitit nassaaralugit ilinnut tatigilerit

Uani sungiusarnermi peqataasut marlukkaarlutik imminnut apersoqattaatissapput aapparmik piginnaanerissaarutiginerpaasaanik takunninniarsaralutik – taamaasioreerunik ilaminnut oqaluttuarissavaat.

Piffissaq

45 minutter

Atortussat

- Pappialarsuit
- Nivingaavittaalu
- Allaassuit allaatillu

Ilikkagassaq

♥ Pikkoriffiit tulluusimaarutillu oqaatiginerisigut imminut tatiginerulerneq.

🗨 Eqqarsaasersuutigalugit qanoq inummut allamut piginnaasanik takunninniarneq oqaluuseqarnerlu issimanersoq ajornaatsuusimansoq nalunarsimanersorluunniit.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Alloriarneq 1:

Nassuiaatitaa

Uani sungiusaammi, inuit tamatta immikkuullarissunik piginnaasaqartuunerput tulluusimaarutiginnittarnissatsinnullu akuersaarnissamut, ilinniassaagut. Inuit ilaannut, ingammik inuusuttut eqqarsaatigalugit, imaakkajuttarpoq minusertatik piginnaasatigut imminnullu tunngasut nuanniigisatik, isigeqqajaanerusaraat. Pingaartiguk, aamma pingaarutiiusut nuannersut uagutsinnut inuttut positivimik kivitsisut pingaartinissaat, soorlu peqqinnartutorneq siniullu paarinissaa naammattumik sinittarissaq.

Ingerlanissartaa

Allaffissanik allaatissanillu agguakkit marlukkaartillugillu avikkit. Imminnut apeqqarissaarfigissapput piginnaasaminnik takunninniarnissamik siunertalimmik. Immiklut tamarmik piginnaasanik tallimanik allataqarsimassapput. Imminnut apeqqarissaarfigilerunik malikannersinnaasaannik assersuusiorit, kaammattuutaasinnaasunik, ass.:

- Ikinngutit ilaqqutatillu aperineqarunik pikkoriffenik taaseqqullugit, suut taassagaluarpaat?
- Nammineq oqassaguit, suut pikkoriffigaagit?
- Suna suliarissallugu nuannarinersaaviuk?
- Qummut isigisaqarpit pikkoriffigilersinnaasarnut ilinnut isumas-sarsinartumik? Imminnut paarlakaajaallutik apeqqarissaarfigissapput. Immikkut tamarmik 5-8 min apersussapput, paarlaannialerpata oqarfigissavatit.

Inaarsaaneq

Peqataasut aperikkitt, pikkorluffitik eqqaaqqajaanerusarneraat pikkoriffimminnut naleqqiullugit. Taamaassimassappat soormita taamaappa? Allattukkattit angerlaallugit tigullattaagarisinnaavaat ulluni pisartiaqartitsiffimminni imminnut nuannilaartunnguarmik immikkuullarissumik piginnaanilittut imminnut eqqaasikkusuleraagamik qiviallattaagarisasamittut.

Oqallinnertaa

Oqallinnissaannut kaammattuutitut ima aperikkitt:

- Pikkoriffiit allamut oqaluttuaralugit nalunarpa? Taamaakulaartuuvugut? Imminut oqaluttuarineq qanoq-isigisarpiuk? Ajorniannginnerua? Imminut nuannarinertut taaneqarsinnaava imaluunniit naliginnaasuaa?
- Qanoq-ippa apeqqarissaarfigiikkassi? Inuit allat piginnaasaat nammineq piginnaasaniik takujuminarnerusarpat?

Alloriarneq 2:

Ingerlanissartaa

Peqataasut allattukkaminniik pikkoriffimminnik ataatsimik toqqaasapput tulluusimaarutiginerpaasartik ilaminnut saqqummiukkusutartik. Peqataasut avillugit sanileriaatsillugit nikuitikkitt imminnut saallutik taavalu akunnerisigut ingerlasoqarsinnaasussanngorlugu. Inerniliisartoq toqqaassaaq kina siulliulluni piginnaasaminik pikkoriffimminik avitseqateqassanersoq. Ilaminut saqqummiutissavaa. Toqqagaasoq ilatik nikorfasut qeqqatigut pisoratassaaq. Tassuunaq quunnerani ilaasa ersaattaatissavaat, nilleqattarlutik high-fiveertarlutik piginnaasaa naleqartillugu takutitsillutik. Tamaavimmik taamaasiusapput.

Oqallinnertaa

Taanna pereerpat, oqallinnertassaa aallarnersinnaavarsi kaammattuu-teqarlusi aperilagut qanoq misiginarnersoq pikkoriffimmik nipituumik taasaqarluni? Ittoornarsimava? Sooruna ittoornartortaqaarsinnaasartoq? Qanoq-ippa ersaartaanneqarluni? Imminnut tatiginerannut iluaqutaa-va? Appeerpata, allatigut taamannak misigitseqqinniaraanni sulertitsisoqarsinnaava?

Inerniliisartunut siunnersuutit

”Pisariaqassappat ilinnut assersuutigiit, annertusinnaapput annikis-sinnaappulluunniit. Soorlu: ”Ajornartorsiutinik aniguistsillaqqippunga”, ”Nukara ilinniagassaanik ikiullaqqippara”, imaluunniit ”Iggarippunga”.

**Paasisaqarnerorusuttunut nittartakkat
alakkarsinnaasat:**

www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil – peqqinnissamut aqutsisoqarfiup nittartagaani ”Peqqinnissaq inooriaatsillu” ataani takusinnaavatit peqqinnissamut soorlu timersuutsit, imigassartorneq, tarnikkut peqqissuunissamut, tunngasut allallu

Avatangiisinut inuussutissanullu naalakkersuisoqarfiup quppernerani ”Inuussutissatigut siunnersuutit”:
www.altomkost.dk/deofficieleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/

Tarnikkut nappaatinut aningaasaateqarfiup nittartagaaniippat ”Timersorneq tarnikkullu peqqissuuneq”:
www.psykiatrifonden.dk/viden/gode-raad-og-temaer/motion-og-psykisk-sundhed.aspx



Life Skillsimi pikkorissaaneq minnerpaamik akunnerni marlunni suliarineqarsinnaavoq. Life Skillsimi ilitsersuisut marluukkajuttarput kiisalu pikkorissaaneq sumiluunniit ingerlanneqarsinnaalluni.

KAP 2

Inuusuttut atoqateqarnikkullu peqqissuseq

Kinguaassiuutit suuppat?

Atoqateqartarneq, angutit arnallu sammisaat, tiinganeq, iluarusunneq, qaninniaqati-giinneq, kinguaassiorusunnerlu tassaapput inuttut inuunerup ilai naliginnaasut. Kinguaassiuutitigit atuinerit assigiingiaartuusinnaapput assigiingitsorpassuartigullu takutineqartarsinnaalluni, eqqarsaatigit, kajungerisatigit, naleqartitatigit, pissusilersortigit aappaqarnikkulluunniit. Kinguaassiuutit atornerini assigiingiaartuusinnaagaluit imaangilaq taava tamarsuisa atorlugit takutitsisartugut. Kinguaassiuutit atorneri sorpassuusinnaapput inummiik inummut nikerartuusinnaapput allangorartuullutillu. Atuisarnernut assigiingitsut sunniuteqaqataasarsinnaapput soorlu pingortitaq, tarneq, inuttut atukkat, aningaasaqarneq, politikikkut isummat, piorsarsimassutsikkullu inissisimaffik.

Naak inuusuttut inuunerini suaassuseq, aappaqarneq, kinguaassiuutitigit atukkat, kinguaassiornerlu initugaluartut, amerlasuunut oqaluserinissaat ajornakusoortarpoq. Inuusuttunut paasissutissiissutinik, naartunaveersaatit, asanninneq, aappaqartarneq, akuerseqqaartarnissaq, angutillu arnallu assigiingissusaat pillugit, nassaassaqarpiarneq ajorput. Saniatigit aamma atoqateqartarneq suaassuserlu pillugit oqaluusereqqusaanngitsorpassuupput, taassumalu nassatarisaanik taakkununga tunngasunik apersornissaq alapernaasernissarlu mattunneqareertarlutik.

Taamaattumiguna ammasumik alapernaaserpalaartumillu oqallinnerit matuersaataasut tamakkuninnga oqaalusereqqusaanngitsunik piiaanissamat qulakkeerinninnissamullu inuusuttut peqqissumik akisussaaffilimillu aalingerniartarnissaannut aqqutissaallutik. Naak aappaqarnerup iluani atoqateqartaraluarluni imaangilaq illersukkamik atoqateqartarnermik taaneqarsinnaasoq imaluunniilli naliginnaasumik suut tamaasa atoqateqarnikkut peqqissutsimut tunngasut taava ilisimagigit. Inuusuttulli ilisimasassanik ilumoortunik tuniornerisigit, naartunaveersaatigit paasissutissiinertigit, timiminnut nammineq naalagaasinnaa-lersikkutsigit inuusuttut atoqateqarnikkut peqqissunngortissinnaavagut kiffaanngissuseqartilerlugillu pisinnaatitaaffimminnik atuisinnaanngorlugit, timiminnut tarniminnut inuttullu ilorrisimaarnissaannut aqqutissiuunnerisigit pitsannguuteqartitsisinnaagatta.

Kikkulluunniit tamarmik atoqateqarnissamat kinguaassiornissamat peqqinnissamullu pisinnaatitaaffeqarput (SRSR), UNFPA naapertorlugu, qaffasissorujussuarmik piumasaqaatitaqarput pissutsitigit aaliangersimaqqissaartutigit peqqissumik atoqatigiinnissamat kinguaassiornissamullu tunngasutigit peqqissutsikkut pissusissamisoortumik ingerlasoqassappat:

- Eqqortumik paasissutissiissutinik takusaqarnissamat periarfissaqarnissaq
- Nakorsiatut akisuallaanngitsunik akuerisaasunillu nammineq isuma malillugu toqqarsinnaasanik naartunaveersaatini pisinissamat periarfissaqarnissaq
- Kinguaassiuutitigit nappaatinut imminut illersorsinnaanissamat paasissutissinneqarlunilu taperserneqarsinnaanissamat periarfissaqarneq

- Kiffartuussivinnut ornigunnissamut periarfissaqarnissaq peqqissumik naartussagaanni, toqqissisimasumik ernissagaanni peqqissumillu meerartaassagaanni

Kinguaassiuutitigut kinguaassiorsinnaanermullu tunngassutillit piginnaanerit pingaarutillit Piginnaanerit tassaapput inuusuttut silarsuarminni allanngulersumut sungiussiniarlutillu tulluarsarfiat. Piginnaanerit ilaat, kinguaassiuutitigut kinguaassiorsinnaanermullu tunngassuteqartuupput pingaaruteqartuullutillu peqqissumik tassuunatigut inooriaaseqalernissamut atassuteqartuullutik. Soorlu nukappiaraagunik nivarsiaraagunik avatangiisiminniik sunnerneqapilussinnaapput naak sulii ukiukikkaluarlutik allaat immaqaa aamma assigiinngiiaarpallaanik amerlasuunik atoqateqartarnermut kalinneqarlutik. Tamakkulu akiorniassagunikkit imminnut tatigeqqissaartuusariaqarlutik.

Kinguaassiuutit atornerat, aappaqarneq nuannisartarnerillu inuit amerlasuut akornanni oqaluuserissallugit killissamik qaangiinertut misigiffiusinnaasarput. Taamaattumik peqataasut amerlassusaannut tulluarsarlugu avitseqatigiissutaasinnaasunik killiliigit. Neriussagut peqataasut pikkorisarnerup nalaani imminnut ima sungiutipallatsigissasut paqumigisatik soorlu atoqatigiittarnerit aappaqartarnerillu ammasumik oqallisiginnaangupallassagaat. Sungiusaatip peqataasut eqqarsalersikkusuppai, qanoq inuttut naleqartitagut aqutsisuusarnerisut sunniuteqartartiginersullu, atoqateqartarnernut kinguaassioartarnernullu isummersuutaasartut tungaatigut peqqissuunissamut nalilersuuteqarniarnitsinni. Inernilliisartutut sungiusaanerni assersuusioartartussaavutit soorlu nammineq apeqqutinik sanallutit namminerlu kinguaassiuuserinerup iluani misigisarsimasatit oqaluttuaralugit, qanorlu iliuuseqarfigisarsimanerlugin ilanngullugit oqaluttuussinnaavatit.

Eqqaamajuk toqqissisimaffippit iluaniiginnartarnissat peqataasut aamma taamaattussaallutik. Soorlu oqaluttuussinnaavatit, eqqaamane-rarlugu angutaatitaaqqaaravit/arnaatitaaqqaaravit angajoqqaarnullu oqaluttuariniarnera qanoq-issimanersoq. Taamaasioruit peqataasunut iluaqtaassaaq, tullinnguukkunik oqinaarnerussavaat peqataanissaannut kajumissaarukkit.

Uani kapitalimi sungiusaatissagut ukuupput:

Sungiusaat 2.1	Isigarnik taasiit	(30 min)
Sungiusaat 2.2	Atoqateqartarnermik oqaluttuat piviusorlu	(60 min)
Sungiusaat 2.3	Abigail-pillugu oqaluttuaq	(60 min)
Sungiusaat 2.4	Oqarit "TASSA"!	(40 min)

Paasissutissat allat

Atoqateqartarnermik kinguaassioartarnerillu paasisaqaq-qikkusukkuit uku nittartakkat alakkarsinnaavatit:

- Sex og Samfund: www.sexogsamfund.dk
- Folketingets Tværpolitiske Netværk for Seksuel og Reproductiv Sundhed og Rettigheder: www.tvaerpolitisknetvaerk.dk

Sungiusaat 2.1: Isikkannik taasiit

Uani sungiusaanermi SRSR sungiusaat aqqutigalugu ilisaritinniarneqassaaq.

Piffissaq

45 minutter

Ilikkagassaq

♥ Pingaartitamik avitseqateqarneq

🗨 SRSR suusinnaaneranik eqqarsaasersuuteqarneq

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaanertaa

Peqataasut nassuiaatikkitt sukkaasuumik SRSR' mut tunngasut assigiinngitsut ilisaritinniarlugit. Oqarfigissavatit annilaangassanngitsut akissuteqalerunik eqqortumik eqqunngitsumilluunniit akissuteqartuussanerlutik. Oqarfigissavatit una sungiusaaneq qulequttanik ilisarititsiutigaluni paasiniaanerusoq qanoq qulequtarititat iluini ilisimasaqartiginersut salliutitaqarnersut kiisalu sunillu pisariaqartitsinersut.

Ingerlannissartaa

Natermut titarsiit, ini marlunnet avillugu aappeertut naaggaartullu. Peqataasut naqqup qeqqanut nikuiteriarlugit apeqqutinik aappimik naagamilluunniit akisassanik apersukkit. Peqataasoq eqqarsaruni: "Aap", aappeertunukassaaq, "naagga" mik eqqarsaruni naaggaartunukassaaq.

Apeqqutinut assersuut (Akiuminartunnguarniik aallartigit nalunarsiartu-aartillugit):

- Isumaqarpit ilaqajaarpallaartoqartartoq inuusoqatiniik tatineqar-neq/sunnerneqarneq peqqutaalluni? Nukappiaqqat sammisaqas-sagunik nammineerlutik naartutitsinnginnissamut akiuussutissamik peqarnissartik akisussaaffigaat?
- Nukappiaqqat arnaasersorlutik naapeqatigiikkunik aningaasartuutit kisimik nammattariaqarpaat?
- Niviarsiaaraq nukappiaqqamik siulliulluni qaaqqusisuusinnaava?
- Atuarfimmi atuartut kinguaassiutitigut ilinniartinneqartariaqarpaat?

- Naartunaveersaatit akeqanngitsumik pineqarsinnaasariaqarpat?
- Allangorartumik ilaqartarnertigut nukappiaqqat akuersaaruminar-tinneqarnerunerlutik niarsiaraqanut sanilliullugit?
- Angajoqqaat aaliangersinnasariaqarpat, meeqqamik ilaqaqqaarnis-saat qaqugukkut pissanersoq?
- Sammisagaruit innaqatigerusuppatit piumanngissinnaatitaavit?
- Eqqumiiippa 16'ninik ukioqaruit ilaqakulasuunallu imaluunniit naliginnaava?

Apeqqut pereerlugulu naatsumik illuatungeriinniik isummorsorfigitissin-naavat oqallinnertupajaaq ingerlatilaariarlugu tassanngaanniik inerniliiffigalugu, apeqqutit tamangikkaluarlugit, ilaannaannut taamaaliorsinnaavatit. Isummorsornerit ilutigalugit isummaminnik allannguisut illuatungaanut nooqusaapput. Isummaminnik allannguequsaapput.

Inaarsaaneq

SRSR'p suunera eqikkarlugu oqaluttuareqqiguk. Peqataasut aperikkit apeqqutit tamakku oqallisigineqakulasunut ilaanersut, immaqalu aperalugit sumi?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Una sungiusaat inerniliisartunut iluaqutaaniartussaavoq, qulequttaritin-neqartut eqimattanit qanoq isumaqarfigineqarnersut paasikannilertus-saagamikku. Aamma sungiusaat killiffiinik misileraaffiuvoq, inuttut misigisarsimasaat, salliutitaat pisariaqartitaallu piginnaanersigut saqqummertussaammata paasinarsillutik.

Pingaaruteqarpoq inuusuttunnguup ilisimassagaa sammisaqartalinnginnerminni ilaqartalinnginnerminnilu, nammineerluni aaliangersinnaagamiuk atoqateqarnikkut kinguaassiornikkullu qanoq peqqissuunissani. Inuusuttut pi-sinnaatitaaffeqarput oqarsinnaassallutik "Naagga" imaluunniit "Tassa".

Sungiusaat 2.2

Atoqateqartarnermik oqaluttuat piviusorlu

Uani sungiusaammi peqataasut paasisussaavaat, atoqateqartarnermik oqaluttuat sorliit eqqunngitsuunersut sorliilli eqqortuunersut.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Pappialarsuit nivinngakit. Aappaanut "Eqqortoq" aappaanut " Eqqunngitsaq" allallugit.
- Skåleq, nasaq puussiarluunniit kinguaassiutitigut nappaatipalaanut naliginnaanerusunut kinguaas-sionermullu pissusilersuutit pillugit isummersuutinut ikisiffissat piareerlugit (tabeleq ataaniittoq siunnersuutitalik takuuk)

Ilikkagassaq

- ♥ Eqqarsaasersuutigalugu inooriaatsit qanoq atoqateqartarnikkut peqqissuunissarnut sunniuteqarsinnaanersoq
- 💬 Atoqateqarnikkut nappaatit naliginnaanerusut tuniluuttartut pillugit isummersuutaasartunik eqqarsaasersuuteqarneq
- 👤 Arnat angutillu atoqateqartarnerannut tunngasut eqqumaffigineqarnerulernissaat.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatissartaa

Peqataasut oqaluttuutikkiit, inuusuttuulluni nalunarsinnaasoq akisusaaffilimmik aaliangertarnissaq atoqarteqartarnerlu pillugu oqallinnermut akuliuttarnissaq, kinguaassiutitigut nappaatit tuniluuttartut peqqissuunissamillu oqaluttuat tusartakkat peqqutaallutik. Pingaaruteqarpoq, inuusuttut kinguaassiutitigut peqqissuunissamik, nappaatinik inooriaatsillu aaliangersimasut kingunipilutsitsisinnaanerini, ilisimasaqarnissaat. Uani sungiusarnermi oqaluttuat tusartakkat eqqunngitsortaata saqqumiunneqassapput eqqortorlu oqaluttuarineqarluni, paasisatik inuusuttut isumaliuutigissavaat. Nassuiaatikkiit sammisaqarnermi uani atoqarteqartarnermut kinguaassiusarnermullu isumasiuutaasartut isummersuutaasartullu pillugit tusagaqassasut kingornalu oqallisigalugit aallartissallutik.

Ingerlannissarta

Peqataasut nipitittagaaqqanik minnerpaamik marlunnik, immikkut tamaasa, skålimiik tiguseqqukkit (apeqqutaatillugu isummersuutit peqataasullu qassiunerat). Tassanngaanniik nipaqqaratik nipitittagaaqqat tigusatik "Eqqortoq" "Eqqunngitsoq" mut nipitikkiartussavaat. Tamakkerlutik piareerpata oqallinneq aallartissaaq. "Eqqortoq" "Eqqunngitsoq" toqqarsimaneranik tusartinneqassanngillat, toqqissillutik oqalliseqataanissaat pingaarnerpaajummat. Kia suna sumut iligaa paasineqassanngilaq.

Inaarsaaneq

Sungiusaatip inenera oqallisigisiuk nipitittagaaqqanillu inissiisimanerit ilanngullugit oqallisigalugit:

- Isummersuutit ataasiakkaarlugit atuarteqattaakkit. Atuarneqareeraangata inissinneqarsimaneranut isumaqataanersut isumasiortakkit. Tamaasa ilaatikkusullugit isikkanik taasissarnertut ingerlassinnaavat.
- (Kukkusoqarsimappat) inissinneri nikiseqattaajutigisinnaavatit. Peqataasut apersukkit akissutit inissinnerisa ilaannut tupaallaateqarnerisut.

EQQORTUT	EQQUNNGITSUT	INERNILIISARTUP OQAASEQAATAI: Eqqunngitsunut nassuiaassutit
Nappaatipalaamik tunillatsissima-gaanni HIV-nissamat qaninneruler-tarpoq.	P-pilletortaraanni siunissami naar-tusinnaajunnaassutaasinnaapput.	Uppernarsineqarnikuunngilaq ukiorpassuarni naartunaveersaati-torsimagaanni kinguaasiorsinnaas-sutsimut sunniuteqartarnersoq.
Arnaq atortoqaraluarluni naartuler-soorsinnaavoq. Naartunaveersaa-teqanngilaq 100 % mik illersuutita-limmik kisianni usuup puui 99,7% mik illersuutitaqarput.	P-pilletortaraanni kræfteqalerner-mik kinguneqartitsisinnaavoq.	Uppernarsineqarnikuunngilaq p-pilletortarneq kræfteqalerner-mik kinguneqartitsisinnaanersog.
HIV katsorsarneqarsinnaavoq naak akisoorujussuusinnaagaluartog.	Kinguaassiutitigut nappaatipa-laarsimallutit katsorsartereeruit peqqissinnaajunnaassavat.	Nappaatipalaartumik ilaqarsimani-tit tamaasa tamatigut tunillatsit-tassaatit.
Naak kinaluunniit HIV-mik tunil-latsissinnaagaluaq arnat/niviarsi-aqqat angutiniik/nukappiaqqaniik tunillatsissinnaanerupput.	P-pillet spiaralerlu atoqateqar-nikkut nappaatipalaanut tamanut illersuutaapput.	Taakku naartunaveersaataannap-put. Allatigut nappaatipalaanut illersuuteqartariaqarputit, soorlu usuup puui.
Kinguaassiutitigut atornerlugaasut pinerluttuliorfigitittarput isikkoq, inuttut pissuseq, ukiut, ammip qalipaataa inuiaqatigiinni inis-sisimaneq aallaaviunatik nalaat-sornerinnakkut pinerluummut eqqugaallutik.	Kinguaassiutitigut nappaatipalaar-nani isumaqartumik ilaqaraanni isumaqartarpoq nappaatipalaamik tunillanneqarnaviarani.	Kinguaassiutitigut nappaatipalaat ilaannik herpes'imik eqqugaa-simagaanni arnaaguit angutaaguit ersittuklut takuneqarsinnaassaaq. Allat soorlu gonorré klamydialu arnani ersinneq ajorpoq aamma angutitut malunniutinngitsoor-sinnaapput. HIV-li ukiut qulit angullugit pigineqarsinnaavoq malunniutinngiivilluni.
Atoqatigiinnertaa apeqqutaanani utsororlugu iterorlugu qanerorlu-guluunniit qanorluunniit nappaatipalaamik tunullaasoqarsinnaavoq.	Usuup puua eqqortumik atorsima-gaanni atoqqinneqarsinnaasarpoq.	Usuup puui atoqqinneqarsinnaaneq ajorput alittoorsinnaasaramik anisuumillu imaqaalaarsinnaasarlutik. Ilaqassatillutit tamatigut nappaatitut naartutitsilersoonissamullu ilinnut illersorusuklutit, usuup poo-qartuaannartassaatit.
Tutitaqartoqarsinnaavoq, arnaa-gaanni angutaagaanni, inerani.	Kinguaassiutitigut atornerluinerun-gilaq aappariilernissaq sioqqul-lugu aappariilereerluniluunniit ilagiikkaanni.	Piumanngitsutit kialuunniit timikkut attuasassanngilaatit, akuerseqqaarsimasariaqarputit. Aappaanna piumasoq atoqatigiit-toqarpat atornerluinertut taa-neqassaaq.

Oqallinnertaa

Peqataasut aperikkit, isumaqarnersut inuusuttut kinguaassiutitigut peqqissuunissaq nappaatipalaallu pillugit ilisimasaat naammannersut? Ilisimasakissimappata – soormita taamaappa? Qanoq tamanna allanngortinneqarsinnaava? Kia akisussaaffigaa/akisussaaffigisussaava, tamakkunuunatigut peqqissumik inuuneqarnissamik paasissutissiisarnissaq? Kia inuusuttut eqqortunik paasissutissittarnissaat akisussaaffigaa? Tulluartikkukku aamma toqqaannarlutit aperisinnaavatit pissutsit aaliangersimasut aaliangiisarnersut arnat angutillu naligiikkunnaarnissaanut, immaqaluunniit suaassuseq apeqqutaatillugu kinguaassiutitigut atukkatigut peqqissuunissaq ajornakusoortinneqariataarsinnaanersoq?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Aamma toqqarsinnaavat tulluartikkukku, sungiusaat aallarnerlugu peqataasunut atoqateqartarnerup kinguaassiornerullu isumai nassuiaqqullugit (soorlu ilisarititsinermitut) aatsaat taava tassanngaanniik oqaluttuanut piviusumullu ingerlaqqillutit.

Kisianni pingaarutilerujussuuvoq peqataasut isummersornissartik ajorinnginneraat. Qulakkeeqqassallugu. Eqqumaffigissavat peqataasut ilaminnut avitseqateqarnissaminnut qanoq ammatiginersut, taannartaa malikannerlugu tulluarsaasaqattaartassaatit piffissap ingerlanerani, suleqatigiinnerat apeqqutaatillugu. Eqqumaffigissavattaaq sungiusarnermi paasisat peqataasut ilaannut sakkortusinnaammata, iluaassinnaallutik assersuutigalugu upperisatigut kulturikkullu tunuliaquttatigut allaassuteqarsimagaanni.

Sungiusaat 2.3: Abigailimik oqaluttuaq

Uani sungiusaammi takutinniarneqarpoq peqataasut takusinnaasarneraat ulluinnarminni pisut iliuutsillu isigisatik eqqortuunersut eqqunngitsuunersulluunniit, ataani alalssimasut naleqassutsit naapertorlugit.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Allaatit
- Nipitittagaqqat sungaartuaqqat
- Pappialarsuarnut nivinngaaviit (oqallinnertaaniik allattugassanik allattuivissat)
- Abigailimik oqaluttualiaq naqitanngorlugu tamanut agguaallugu. (Quppernerup tullia takujuk)

Ilikkagassaq



Inuttut naleqartitagut paasillugit eqqarsaasersuutigalugillu sanitatigut takusinnaalerlugu qanoq naleqartitat inummiik inummut assigiinngiaarsinnaatigisut



Eqqarsaasersuutigalugu qanoq eqqartuunneqariataarluni peertitaariataartoqarsinnaanera, qanorlu peqataasut imminnut paaseqatigiitinniarneqarsinnaanersut ataatsimut inernileeqatigiinnissaq anguniarlugu suleqatigiisitsisoqarsinnaanersaq



Suiaassuseq saqqummiuguk apeqqutaaqataasinnaasutut oqaluttuamik nalilersuuteqalernermit sunniuteqaqataasinnaasutut

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatissartaa

Inuit ilaannut iliuuseq isumarlu eqqortuusinnaapput naligninnaasuullutillu taakkoqqissaallu uffa inummut allamut ajuissorlutillu paasiuminaavissorsinnaasut. Ass. inuit ilaannut Abigailip Siimummik tutinninnera isumakkeerfigineqarsinnaanngitsoq, alla immaqa eqqarsartooq innaqatiginninnissaa pisariaqarsimasooq.

Ingerlanissartaa

Abigailimik oqaluttuaq tamanut agguaguk. Nipaqanngitsumik atuasavaat, atuareerunikku minutsialunnguani eqqarsaasersuutigissavaat.

Peqataasut qinnuigikkitt oqaluttuap inuttai ataasiakkaarlugit immikkut tamaasa qanoq misiginneqatigitiginerlugit kisitsisinngorlugit allattoq-qullugit: Abigail, Gregory, Simon, Tom Abigailillu angajoqqaavi. (10 min. miss. sivilissuseqartarpoq)

- | | |
|--|---------|
| Misiginneqatiginerpaasaq | 1 _____ |
| | 2 _____ |
| | 3 _____ |
| | 4 _____ |
| Misiginneqataaffiginnginnerpaasaq | 5 _____ |

Taamaasioererpata sisamakkaartikkitt nutaamillu tamakkerlutik isumaqataaffigisinnaasaminnik kisitsitalersuitillugit. Uani sungiusaammi oqallinnissaq ataatsimoorlutillu inerniliisinnaassuseqalernissaq ilinniassavaat.

10-15 min sulitereerukkit katersuutseqqikkitt nalilersuutaallu nutaaq saqqummiuteqqullugu (naammassisimappassuk) aperalugillu eqimattami oqallinnerminni soqutiginarsinnaasunik isummersuuteqartoqarsimainersoq. Apeqqutit atorsinnaasatit:

- Sooq taakku aaliangiuppisigit?
- Abigail eqqortumik aaliangerpa?
- Angajoqqaavi qanoq-isumaqarfigaasigit? Aaliangiussaat eqqortuua?

Periarfissaqarputit suaassutsimut sangutillugu oqallissaarutitut aperisallutit:

- Qanormi Siimuut arnaasimasuuppat Abigailikkut Gregorylu paarlaap-pata? Aamma taama pisoqarsimassagaluarpa?

Kajumittoqarpat tallimat qinnuigikkitt isiginnaagassiaa.ralioqqullugit. Nassuiaatikkitt oqaluttuami sooq taamannak qisuariarnerlutik. Taamaasiorinnikkut paasinarsissaaq inuit assigiinngitsut pisumi aaliangersimasumi atuunnertik isiginaat.

Abigailimik oqaluttuaq

Ilaannigoq niviarsiaqarpoq Abigailimik atilimmik. Nukappiaqqamut Gregorymik atilimmut asannit-tumik. Gregory kuussuup sinaani najugaqartuuvoq akianilu Abigail aamma kuup sinaani najugaqarluni. Kuussuup kuukkooriarsuarnik ulikkaartup avissaaqqatippai.

Abigailip kuuk ikaarusukkaluarpaa Gregory ornikkusullugu. Ajoraluar-tumilli ikaartarfituannuat ulersuup sap.ak. siuliani asersimavaa. Taamaattumik Abigail angallataatitua-linnguaq Siimuut ornippaa ikaas-sinnaaneraani apereriartorlugi. Siimuut akuersivoq ikiorumallugu tamannali pissappat ikaatsinnagu kujaqqaarusuppaa akiliutitut.

Abigail piumanngilaq, angajoqqaaminukariarluni tamanik oqaluttuuppai. Angajoqqaavisali oqarfigaat taanna pisoq nammineerutigissagaa.

Abigail misigivoq Siimuut periarfissatuaralugu, taamaattumik piumasaqataa tunniuttariaqar-paa. Taamaattumik kujappaa. Neriorsuutiinilu aappaata eqquutsillugu aamma ikaappaa. Akianut ikaarami Gregory arpaffigaa tamanillu oqaluttuullugu. Oqaluttuussaata tunuppaa sammerusukkunnaar-lugu, Abigail qiaatigaluni qimagup-poq. Aqqutaani Tom naapippaa, Gregoryp ikinngutaa, tassunga aamma suna tamaat oqaluttuaraa. Tommip tusaramiuk susoqarsima-soq Gregory orneriarlugu unatar-paa. Tom Abigailllu aapparilerput, marluullutillu Gregory qimappaat.

Inaarsaaneq

Peqataasut tusarniaavigikkit, ataatsimoorlutik inaarsaanertik qanoq-igisimaneraat, imminnut ataqpeqatigiissimanersut ilamik isumassarsiaat isumaallu tusarnaarsinnaasimaneraat. Ilanngullugu apeqqutigiuk oqaluttuaq oqallinnertaalu misigissusaannik eqquinersut taamaassimas-sappat, sooq?

Oqallinnertaa

Abigail pillugu oqaluttuami piviusumullu attuumanera, inuttut nale-qartitat, isiginnittariaatsit pigiliutiinnakkanillu isummersuutit pillugit nassuiaassuteqarit. Oqaluttuutikkit, oqaluttuaq kultutit akimorlugit sammisaqartitsinerni atukulaneqartuusoq, ileqqut kulturerisamiik aallaaveqartarmata.

Tassanngaanniik ileqqut pillugit oqallinneq ammaruk:

- Kiffartuunneqarnernut atoqateqarnermik akiliisaraanni ajunngilaq?
- Isumaqarpit piviusumi tamakku pisartut?
- Ikinngutivit arlaat kiffartuunneqarnernut atatillugu atoqateqartarne-rit pillugit siunnersornikuuvigit?
- Ikinngutigut ajornartorsiuteqartillugit siunnersornissaannut pisussaa-titaavugut? (Soorlu angajoqqaavi, akuleruppiangitsut)?

Oqaluttuaq illit nammineerlutit inuunerni pisimasunik ilalersuuteqarlutit nalilersorsimagukku ilarnut oqaatigissavat. Inuit ilaannut tupannarami Abigailip angajoqqaavisa ikiuutaannginnerat. Angajoqqaat inuuneeq tamaat ikiuutaasartussaaniarluit ikiussaarsimappatsit oqimaatsorujus-suartut misinnarsinnaavoq- apparisamik annaasaqarnermiik oqimaan-nerusutut misinnarsinnaalluni.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Sungiusaat sammisaqartitat ilaannut attortinnarsinnaavoq, isummer-suutinut naleqartitanullu tunngasuugami. Taamaattumik innersuuk-kusupparput sammisassaqartitarpiarnut tigusiasuusinnaanerannullu tulluarsarlugu piareersaasiussagit. Immikkut eqqumaffigissavatit ilimanarsinnaasut piorsarsimassutsikkut, upperisatigut, suaiaassuseq apeqqutaatillugu isummersuutaasinnaasutut ilimasuutit aallaavigalugit piareersaasiussasutit innersuukkusupparput. Una sungiusaat aatsaat peqataasut imminnut toqqissisimaffigiippata ingerlanneqassaaq. Toqqissisimatitsinissaq stamanit salliuvoq pingaernerpaatut!

Sungiusaat: 2.4: Oqarit "TASSA"!

Una sungiusaat killiliinissamut tunngavoq – illit al-
lallu killissaat. Peqataasut killissaminnik misileraas-
sapput, qanoq misinnarnera misigalugu piginnaan-
ngorsarsinnaallutillu misileraanitik aqutigalugu.

Piffissaq

40 minutter

Ilikkagassaq

- ♥ Inuttut killissat paasillugit eqqarsaasersuutigalugillu saniatigullu paasillugu qanoq inummiik inummut nikerartigisinnaasut.
- 💬 Killiliillutit "Naaggamik" "Aappimilluunniit" oqarsinnaallutitpisiin-
naatitaaffiit eqqarsaasersuutigalugu
- 👤 Arnat angutillu suliaat saqqummiutikkat, suaassuseq apeqqutaalluni killigitassat assigiinngissuteqarnersut oqallisigisiuk

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatitaa

Nammineq timit nalunngilluarlugu paasisinnaallugulu tassaavoq killis-
sanik ilisimanniinnarani aamma ataqqillugit. Killissaq oqaasinngorlugu
tusartinneqarsinnaavoq kisianni aamma timit atorlugu takutissinnaavat.
Uani sungiusarnermi toqqissisimaffippit killigi misileraaffigissavatit iliuu-
seqarnermik malitseqartissinnaallugit.

Ingerlanissartaa

Peqataasut akileriit marlunngortikkat imminnut saaqqasunngorlutik 5-7
m akunnermioralugu. Tamarmik marlooqatissaqassapput.

Alloriarneq 1:

A-kkormiut B-kkormiut tungaannut, akilimik tungaanut, arriitsumik aallassapput. B-kkormiut nassuiaatikkitt qanillivallaalersutut misigiguniku A-kkormiumut oqassasoq uneqqullugu. "Tassa" mik oqarniaroparop ataqqillugu unissaaq.

Inaarsaaneq

B-kkormiut tamakkerlutik uneqquneqarfimminnut unerareerpata peqataasut maluginiassavaat tamarmik immikkut assigiinngitsunik toqqis-sisimaffeqarsimasut, unerarfii assigiinngimmata.

Killiliissutitut oqaaseq suna atorsinnaavarput ?

B-kkormiunut qanoq-issimava uneqquneqarluni?

Uani sungiusaammi peqataasunut sungiusarniarneqarpoq, inuit allat killissarititaannut paasinnillutalu ataqqinnittarnissarput uagutsinnut eqqumiitsumik isiginata. Ajunngilaq, allat iluaaginartumik qanillivallaaleraangasa tassaarsinnaasarnissarput.

Alloriarneq 2:

Aappassaanneersiuk. Tamatumuuna oqaaseq atornagu timertik atorlugu killiliillutik unitsissavaat (assatsik siaarlugu talertik qullarlugu, tunus-sinnaapput il.il.) Inerniliisartutut marlunnilluunniit assersuusiorit. Sungiusarneq unippat, iniminnik paarlaallutik misileereersut uninngallutik misiliisimanngitsut akiliminnut qanilliaruaartussanngussapput aappai "Tassa" -tussanngussapput. Tamarmik imaallaat misiliillutik.

Inaarsaaneq

Peqataasut aperikkitt, qanoq killissaminnik qaangiiffigineqartillutik toqqissimajunnaarnertik takutittarsinnaaneraat. Qanoq-ilillutit ataq-qinnippalaartumik inunnut malugitissinnaavit qanillinerussanngikkaat-sit? Ilassinnut qanilliaruaarassi killissaat tikikkassigit unittussanngorassi timitik atorlugu kalerriineri paasinarpat?

Oqallinnertaa

Ataatsimoortierarlugit sungiusarnermi misigisat assigiinngitsut oqallisigittikkitt. Sooruna ilaat qaninnerusumut ilaat ugasinnerusumut unittut? Oqallisigisiuk sooq killigititassanut tunngatillugu taama assigiinngitsigisoqarsinnaanersoq, arnaagunik, angutaagunik, ilaqutaagunik, ikinngutaagunik, salliutitagut, inuttut immikkut aqusaarsimasagut il.il. Ataatsimoorlusi oqaluuserisiuk, qanoq misinnarsimanersoq timi atorlugu killissamik takutitsilluni, uneqqusat uneqquganni unimmat qanoq-ippa? Piviusumi ersarissumik killissamik takutitserujussuaruit aamma naalanneqarsimassagaluarpit?

Qaqugukkut killiliiniarneq ajornakusoorsinnaava, qaqugukkut killilii-sarnissaq pingaaruteqarpa? Erseqqissassavarpulli qanorpiaq pisoqarnera susoqarneralu apeqquataasorujussuusinnaapput – ass. aalakooraanni, aappaqaraanni, piaarigaanni il.il.

Timi atorlugu killiliineq oqaaseq atorlugu killiliinermiik allaanerua? Timi atorlugu killiliineq ersarinnerua/kimeqarnerua oqaasiinnaq atorlugu killilinermiik? Killiligassap angutaanera arnaaneraluunniit apequutaava? Anguteqaternut arnaqaternulluunniit allatut killiliisimassagaluarpit? Peqataasunut ersarissiva eqqumaffigisalissavaat killiliisarnissartik – allat killiliussaannut takunnissinnaanerulerpat? Pisuni suni timi atorlugu killiliinissaq pisariaqartarsinnaava?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Uani sungiusarnermi pingaaruteqarpoq inimik toqqissisimaffimmik pilersitsisinissaq, peqataasut toqqissillutik misigissusivimminnik killis-sarititavimminnik aallaaveqarlutik ingerlassisinnaanngorlugit, ilatik ilaaginnarnagit. Tamanna aallartilernermi ersarissaavigineqarsinnaavoq naqissuserlugu, inerniliisartut malugisinnaagunikku sungiusarnermi ilaarsineq atorneqariataariaannarpasissiq, sungiusaammut sunniute-qarnerliorsinnaasumik.

Sungiusaat sunniuteqassappat, pingaaruteqarpoq B-kkormiut eqqu-maffigissagaat uneqquneqarunik killissamik qaangiinatik ingerlaannaq unittarnissartik.

Pingaartiguk, peqataasut naaggaarnissaminnut pisinnaatitaaffeqarmata, namminerlu aaliangersinnaasussaallugu qanoq inuit allat imminnut qanillitigeqqusaaneri. Sungiusarnermi uani ulluinnarni misigisartakkani "naamik"-mik saperatik oqarsinnaasariaqarfinni oqarsinnaanissartik sungiusarpaat.

KAP 3

Inuusuttut stressimik nalaatallit

Stress tassaavoq tamaviaar-neq timimut isummamullu naqitsinertut artukkeeqqasoq. Allangortoqarneranik aallaaveqarsinnaasarteq - positivimik negatimilliuunniit. Stress ulluinnarni naliginnaasuu-sinnaavoq positivoriaannaal-luni, inummik tamaviaar-titsilersinnaasarami, soorlu misilitsilernermi. Kisianniuna stress iluamik aqussinnaan-gikkaanni peqqissutsumik, sulisinnaassutsumik inuttullu inuunermut annertuumik sun-niuteqarsinnaasooq- nappaatin-guuttumik.

Aallerfik: www.pscentre.org

Una kapitali aallarneruk peqataasut ulluinnarminni stressissutigisarta-gaannik eqqartuitillugit. Stressi qanoq paasisassavarput qanorlu stres-sertoqartillugu iliuuseqartassaagut? Qaqugukkuna stress takkuttartooq, suunuku sunniutit stressertilertaraatigut?

Aallartissutigalugu nassuiaatikkitt stress tassaasoq, pisorpassuartigut assigiinngitsorpassuartigut assigiinngitsumik paasineqarsinnaallunilu, misigiffiusinnaallunilu iliuuseqarfigineqarsinnaasooq. Pingaaruteqarpoq oqaatsip isumaata sorpiaanerata paasinissaa, allanut nassuiaassutigi-sinnaanngorlugu ilikkarniassagatsigu tarnikkut, timikkut, inuttut pis-susilersuutitsigut nammineerluta inunnilu allani ilisarnaatinik malus-sartarsinnaanngorniassagatta iliuuseqarfigisinnaanngorlugillu.

Pingaaruteqarpoq immikkoortissinnaanissai nappaatitit naqissusigaa-simanersoq imaluunniit ulluinnarni ulluniluunniit aaliangersimasuni pisuni stressilaalertarnerit pineqarnerisut, angumersiniaanerni, sulias-saqarpallaalernerni ulaperujussuarfinniluunniit. Inuilli stressimik nappaateqalersimasut mattussimanermik, annilaanganerujussuarmik nikallunganerujussuarmik nalaanneqarnermik saniatigut anertikkartar-put soorlu anersaartorsinnaarpiaratik, nerisaataajaqqasarput, piumas-suseeruteqqasarput, nutsatik katagalertarpaat niaqorluinnaavissinnaa-sarlutillu. Tamakku misigilissagaluarukkit ingerlaannaq nakorsiassaait, peruluutaasinnaammata.

Pingaaruteqarpoq ersarissanissaq, uani kapitali mi siunnertaanngim-mat stressimik nappaateqartoqarnerisooq nappaateqartoqarsimappat nappaatip suunerata paasiniarnissaa oqallisiginissaaluunniit. Kapitalimi uani siunertaavoq ulluinnarni stressilertarnerup samminissaa paasiniar-sarinissaalu nalaakkaagatsigulu qanoq iliortarsinnaanerluta immaqalu allaat pinaveersaartissinnaalerlutigu sakkussaqaarfigilerlugulu. Uani kapitalimi stressi eqqartornilik ulluinnarni pisartunut tunngasuuvoq, ulaperujussuortoornermi, angumerisassaqaarnermi, tiguartisimaarpal-laalaarnermi stressili nappaataasartooq pineqarani.

STRESSIP ILISARNAATAI

Stressip ilisarnaatai naliginnaasut:

- Timimut sunniutai, ass. naarlunneq, niaqarlunneq qasoqqaneq
- Tarnimut sunniutai, ukuusinnaapput ukkitaqarsinnaajunnaarneq piffissamillu puigineq
- Misigissutsimut sunniutai, soorlu ass. ersisarneq nikallungasarnerlu
- Tarnimut sunniutai, inuunerup isumaarunneranik misigisimaneq
- Pissusilersuutitigut sunniutai, imerajutsinneq atorfissaqarani misigineq
- Attaveqaqateqartarnermut sunniutai, tunuarsi-maartunngorneq allanut aporaattunngorneq

Aallerfik: www.pscentre.org

Typar af stress

- **Ulluinnarni stressip ilisarnaatai assigiinngitsut** (tunngaviatigut) inuunermi unammilligassat, piffissami aaliangersimasumi atukkatigut aqqusaagaq, soorlu suliffimmi qaangiuttoorneq
- **Stressi piffissami sivisuumi takkukkiartuaarnikoq** (nanertuut) takkuttarpoq piffissami sivisuumi inoo-riaatsimut naliginnaasumut akornusersuutaasoqarsimap-apat aporaatsitsilersumik
- **Uloriarnartorsiortitsisinaasoq tassangaannartorluunniit.** Taanna inunnik piumasaqaatinut artorsartunik artukkerneqartunik/ nalaatsinerliortunik atugaa-lerpoq, tumimikkut tarnimikkullu qasusuussutigisaminniknalaatsinermikkut. Soorlu ajunaarnersuaqartoqartillugu ajuttortoqartilluguluunniit

Aallerfik: www.pscentre.org

Sooq stressi immikkut kapitalinngorlugu sammissavarput?

Inuusuttut toqqagassarpassuaqarput, ilimasuuterpassuaqarlutillu saninnguatigut unammintorpassuarnik nalaassisarput inuiaqatigiinniik, ikinngutiminniik, ilaqtutaminniik minnerunngitsumik namminerminniik. Tamakkorpassuit inuusuttut ulluinnaanni stressertitsilersinnaapput. Stressi inuit amerlanerit ilisarisinnaavaat. Taamaakkaluartoq, amerlanerit stressip ilisarnaataanik takunnissinnaaneq ajorput nalorsaatigisarlugulu stressernertik allallu stressernerat qanoq iliuuseqarfigissanerlugu. Taamaammanuna pingaarutilerujussuaq oqaluserinissaa peqataasut paasitikkusullugit stressernerlu annikkipat annertuppalluunniit qanoq imminnut allanillu passussisarnissartik ilikkarniassammasuk malunnaataalu qanoq annikillitissinnaanerlugit ilanngullugu paasiniassammasuk.

Røde Korsip/ Røde Korsillu ataani peqatigiiffiup Halvmånemik taaguulilimmi pingaarnertut anguniagaanniippoq inuup timaata kisimi peqqittuunissaa eqqarsaatigineqarani inuup tarnikkut peqqittuunissaa tassani stressi aamma ilanngunneqarsimalluni. Suleriusissanik aallaavissanik suliaqarsimasut piumassusertik malillugu stressi unammintortallittut inuusuttu akornanni oqallisigineqartutullu inuusuttut akornanni Rumæniami, Kirgisistanimi Qallunaallu-Nunaanni. Stressi pillugu sammisaqartitsinitsigut, qanoq nalaakkaanni iliuuseqarfiusinnaanera, paasisaqarfigilluarnissaalu, inuttut, inooqataanikku, silarsuarmioqatigiinnullusooq iluaqusersuutaassagaluarpoq annertuumik.

Oqaatsit stressimik taarusunnigikkaanni atorineqarsinnaasut

Inerniliisartut ilaannut peqataasullumi stressimik eqqartuinissaq ajornakusoortortaqarsinnaavoq, ulluinarni ulapaartarnerit nanertuutillu kalluarneqartussaattillugit. Stressi tassaagaluarpoq nappaatitit piliusinnaasagaq, kisianni taamaakkaluaq qulaani takusinnaavat oqaatsit assigiinngitsut isummallu assigiinngitsut atorlugit eqqartorneqarpoq. Killissamik qaangiinertut isigigaanni aporfiup suunera nanertuut, ulapput allatulluunniit ajornartooqqassut toqqaannartumik taaguutigineqarsinnaavoq oqaaseq stress atunnigikkaluarlugu.

Uani kapitalimi sungiusaatissagut ukuupput:

Sungiusaat 3.1	Stresserlutit misigisimavit?	(45 min)
Sungiusaat 3.2	Stress suua stressilerfiusinnaasullu suuppat?	(60 min)
Sungiusaat 3.3	Stressertarnerni iliuuserisartakkat	(45 min)
Sungiusaat 3.4	Ilaavunga ilaanngilanga?	(30 min)

Sungiusaat: 3.1: Stresserlutit misigisimavit?

Sungiusaammi uani peqataasunut ilinniartitsissutigineqarusuppoq stressertoqartillugu ilisarnaatit suunersut, nalaanne-rinilu paasisimasaqalernissaq ilisarsisinnaalernissarlu.

Piffissaq

45 minutter

Atortussat

- Silaannarmut miloriuteqat-taarsinnaasut assigiinngitsut arlaat (soorlu ass. Puiaasat, aqerluusat, allaffissiat, naa-titat il.il.)
- Assigiinngitsut, peqataasut "silaannarmiitiinnavinniagas-saat" (soorlu arsaasinnaavoq silaannarmiitiinnavinniagassaq)
- Qarasaasiaq højtalerertalik nipilersuutitut atugassaq
- Inuup timaa naqitanngor-lugu tamanut agguaassassaq (assiliaq ataaniittoq takuuk)
- Allaatissat
- Pappialarsuit nivinngagassat

Ilikkagassaq

- ♥ Stressip timimut sunniutaanut qisuariaataasartunik paasisimasaqalernissaq
- 🗨 Eqqarsaasersuuteqarnissaq, qanoq stressi timimut sunniukkaangat, paasisimasat aaliangersimasut atorlugit iliuseqartarsinnaaneq

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaassutitaa

Peqataasut nassuiaatikkitt stressi misigissusaasoq naliginnaasoq nalaa-taqarnerni assigiinngitsuni takkussinnaasartuq. Stressip ilisarnaatai as-sigiinngitsut nassuiaassutigikkitt. (Taamaasioreersimannngikkuit):

- **Ulluinnarni stress** (tunngaviusoq) tassaavoq inuunermi unamminar-toqartillugu malunniuttartuq, piffissami sivikitsumi atugaasinnaa-soq/sunniuteqqasinnasoq, soorlu suliffigisami qaangiuttooqattaar-simagaanni.

- **Stressi piffissami sivisuumi takkukkiartuaarnikoq** (nanertuut) takkuttarpoq piffissami sivisuumik inooriaatsimut naligninnaasumut akornusersuutaasoqarsimappat aporaatsitsilersumik.
- **Ulorianartorsiortitsisinnaasoq tassanngaannartorluunniit** (chok'ernermi/tupatsitaarujuusuarnermi) pisarpoq, inunnik piumasqaatinut/atukkanut/nalaatsinerliortunik artorsartunik/artukkerneqartunik atugaalertarpoq, timikkut tarnikkullu qasusoorneritut takkuttartuuvoq. Soorlu ajunaarnerisuaqartoqartillugu ajuttortoqartilluguluunniit.

Peqataasunut ilanngullugu nassuiaassutigiuk kinaluunniit piffissap ilaani stresserluni misigisimalersinnaasoq. Inuunermut ilaaginnarpoq. Stress malunniukkajuttarpoq timimut. Ersiutai ukuusinnaasarpur soorlu niaqorlunnerit, anillannerit, silamik aalasoornertit, qasoqqanerit paatsiveerusimaarnerilluunniit.

Alloriarneq 1:

Ingerlannissartaa

Peqataasut iloqqasunngortikkit. Qulakkeeruk peqtaasut tamakkerlutik eqqissisimanissat, kisianni malinnaallutik. Peqataasut oqaluttuutikkit, suleqataassasut, issiaannassasullu iloqqasoq qimassanngikkaat.

Tulleriissaannera:

- Nipilersuummik ikkussiit puussaataasussamik.
- Arlaat kaajallatsitassaq tunniuguk oqarlutillu tulliminnut ingerlateq-qeqattaassagaat.
- Alla ingerlateqqeqattaagassaat malittuinnarmik tunniuguk.
- Pingajussaat aamma taamannak, tamatumuuna killormuanut ingerlatissavaat.
- Minutsip missaa taamannak sammisaqassapput.
- Arsaq pullattagaq silaannarmiiginnartussa q tunniuguk (aamma allaasinnaavoq). Suliakkusut siulliit ingerlatiinnassavaat.
- Ingerlalluarpasilerpata, unammilligassaannik allanik tunikkit, soorlu imminnut quinassaarsinnaapput, erinarsorsinnaapput, ersaattarsinnaapput imminnulluunniit aamma ungasilliallallutik issaasinnaapput.
- Pisassat piumasqaatit amerliartorneri ilutigalugit paatsiveeruppallaalerpata (sapiliivippasippata) sungiusarneq unitsinneqassaaq.

Inaarsaaneq imm. 1

Peqataasut aperikkit, susoqarneranik qanorlu misiginarneranik! Nassuiaatikkat assersuutaannaasoq qanoq inuit stressertinneqalersinnaasartut imminnut akerleriissunik, ersarinngitsunik unammillernartunillu suliakkersorneqaleraagamik ataatsikkut sulariniagassanik. Oqaluttuutikkit sungiusaammut tullermut ingerlaqqilerlusi, tamatumuunakkut stressip timimut sunniutigisartagaanik nalilersuuteqassallusi.

Alloriarneq 2:

Inuup timaa naqitaq agguaaguk, peqataasut eqimattanngorlutik oqallisigissavaat kingulermik stresseramik/artukkerneqaramik qanoq misinnarsimanersoq. Ippiorsimagunik timimik sortaatigut ippiorsimanerlutik nalunaarsussavaat, allattornerisigut, ippigisimasamik nalaatigut.

Inaarsaaneq imm. 2

Taamaasioreerunik ataatsimoorlutik saqqummiussissapput nassui-aassillutik timip sortaatigut stressi malunniussinnaasarnersoq. Nas-suiaatikkitt siunertaasoq stressip timimut sunniutigisinnaasartagaasa suusinnaanerisa eqqumaffigisalnissaat/ilisarisinnaalnissaat. Allori-arnerusussaammat pingaarutilik stressimik passussisinnaalersimagaanni, ilisarnaataanik takunnissinnaalernikkut timimullu sunniutai akuersaar-sinnaanngorlugit, taamaalinikkut kingunipilugisinnaasai annikillitis-sinnaanngorsinnaagatsigit.

Oqallinnertaa

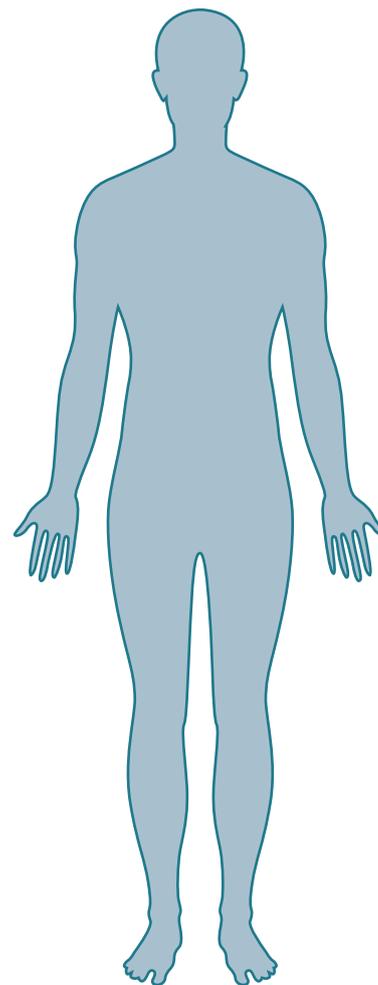
Peqataasut ilaquuttaminni ikinngutimilluunniit akornanni stressimik malunniutaanik nalaanneqarsimasoqarpat eqqartuitissigit. Aperisigit, qanoq tiguneqarnersut, qanoq oqaluuserineqarnersoq qanorlu iliuuseqarfigineqarnersut.

Peqataasut aperikkitt, siunissami takunnissinnaalersorinersut stressip ilisarnaataanik nalaarsigunik isumassarsiasaqarnersullu qanoq stressi annikillitinneqarsinnaanersoq iliuuseqarfigineqarsinnaanersorlu.

Siunnersuutit takkussuunneri ilutigalugit allagartarsuarmut allanneqartassapput, naggataatigullu positivimik alloriaataasinnaasunik siunnersuuterpassuaateqalersimassaasi. Soorlu assersuutigalugu siunnersuisoqarsimasinnaavoq iluamik anersaartortarnissaq pingaartoq, naaggaartarnissaq ajorteqqajaaguillu allanut anngussinnaasarnissaa ilikkartariaasoq. Negativimik alloriutaasartunik aamma assersuusiorsinnaavusi soorlu ass. imigassamut qimaasarneq, ikiaroorartutulerarneq, killissanilluunniit qaangiissoorsinnasarnarit soorlu biilnik sukkalisaarpallaartortarnerit.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Pisariaqarsinnaavoq assersuutininik assigiinngitsorpasuarunik taasaqarnis-saq apersueqattaaginnavinnissarlu peqataasut ammasumik stressimik eqqarsaasersuuteqartikkumallugit, ilaannut eqqartuinissaq paquminarsinnaammat.



Inuup timaa stressip sunniutaasa sumiiffiinnik allattuiffissaq

Sungiusaat: 3.2: Stress suua stressilerfiusinnaasullu suuppat?

Uani sungiusaammi pisunik assigiinngitsunik stressimik ki-nguneqartitsisinaasunik isumasiuutaasinnaasut suuneri eqqarsaasersuutaassapput saniatigullu tamanna ulluinnatsinnut qanoq sunniuteqarsinnaanera eqqarsaasersuutaalluni.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Allagartarsuit nivingasut (smileytalerlugit aappaa kiinaq nuannaartoq aappaa annuttoq)
- Allaatissat
- Allaffissiat allaatissallu immikkut tamanut

Ilikkagassaq



Ataatsimut isigalugu stress pillugu paasinnittariaatsimik peqalernissaq



Stressip ulluinnatsinni inissiffigisinnaasai eqqarsaasersuutigalugit qanorlu stressip uannut allanullu sunniutigisinnaasai eqqartuiffigalugit



Arnanut angutinnullu tunngatitsinnaassuseqalernermik qaamarsaaviginissaat, eqqartuitillugit arnat inuusuttunguit angutillu qisuariaataat allaassuteqartarnersut imaluunniit stressersimagunik assigiinngitsumik qisuariaateqartarnissaat ilimasuutigineqartarnersaq apeqqutigalugu.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatitassaa

Aallarniutigiuk nassuiaassillutit una sungiusarnerusoq, peqataasunut iluaqusersuutaalertussaq stressertarnerni iliuusissanik eqqarsartalernisamat. Naqissuseqqiguk pingaartillugu paasissagaat, inuit tamarmik assigiinngitsumik stressi misigiffigisarmassuk taamaattumik akissutiniq peqartoqanngitsoq eqqortumik eqqunngitsumilluunniit taaneqarsinnaasunik. Sungiusaammik ingerlaneq tamaat kaammattuissaatit naliginnaasumik oqallinneq attatiinnarneqassasoq, eqimattat pingaarnertut stresserutaasinnaasutut saqqummiussaat kiinnamut nuannaartumut annuttumulluunniit nivinngartuutigalugit.

Ingerlannissartaa

Siullertut eqimattat katersuutsissavatit stressitaasinnaasut eqqaa-sinnaastik tamaasa allattussagaat. Taakkulu allagartarsuarmut allattussavatit, tamanit takuneqarsinnaasunngorlugit (eqqaamallugu oqaaseqaatit ataatungaasigut allaffigineqarsinnaanissaannut inissali-uunneqassammat)

Illit assersuusiorsinnaavutit nammineq stresserutaasinnaasorisarnik aallariutitut allataqarlutit. Peqataasut isumassaarullutik taasasaarutis-sagaluarpata allataqaqqissinnaavutit.

Stressilerfiusinnaasut assersuusiat qanorlu misinnarsinnaasarnersut:

- Isumaqaateqarsimallutit inortuineq: Ornitavit qanoq eqqarsarneranik isumakuluuteqarneq
- Misilitsikkiartorneq: misigisimalluni piareeqqanani/imminut nikagineq iluatsitsinngitsoornissamik ilimasuuteqarneq
- Suliffeqannginneq: imminut fiaskutut isigineq, imminut naammaginnginneq siunissamut isumakuluuteqarneq
- Suliassaqarpallaarluni: Piffissaalatsinneq, nukeerusimaarneq, artukeqqaneq
- Inuppassuarnut oqaaseqarnissaq: Piareersarsimanginnermik misigineq, tamarmik soorlu nakkukkaatsit/nalilersoraatsit
- Qimatsiguit: Aliasuuteqartutut misigineq, nakkanganeq aliasunnerlu
- Nuunneq: Poortuerusukkalarluni nukissaalatsineq, nakkanganeq, qimatassamik qimatserusunnginneq nutaami aallartinnissaq
- Aporaattoqartillugu nassuiaassisariaqalerneq imaluunniit isumaqa-taanani: aliatsatsitserusunnginneq nalilersorneqarnissarlunniit
- Pingaarutilimmik isumaqatigiinnikuulluni orninngitsoorlugi: avataaniittutut misigeriasarneq pakatsititserusunnginneq
- Suliffissaq pillugu oqaloqateqalernermit: piareersarsimanani annilaanganeq, qanoq-ippunganitamik, ilaa imaaqa nuannarinngilaanngamik eqqarsarneq
- Mobileersernermit: Mattussaasutut misigineq, inunntut attaveqarsinnaajunnaarneq
- Akiligassanut akissanik amigartoorneq: ajornartorsiuteqalernissamut annilaanganeq, siunissamut isumakulunneq
- Pinerluummot ilisimannittuunneq ajutoornermullunniit: Eqqugaasumut misiginneqatiginninneq, ikiuutaasinnaannginnermik misigineq, kingunerlutsitsilerneq
- Ilaquttamik annaasaqarneq: itisuumik aliasunneq sanngiilliorneq
- Napparsimaneq aqqunarnerluunniit: sanngiilliorneq, eqqasuuteqarneq, nammineersinnaannginneq
- Soraarsitaaneq: Kissaatigineqarani misigineq, atorsinnaanngilanga, eqqunngitsumik pineqarnermik misigineq

Allattugassat tamakkerpata peqataasut qinnuigikkitt stressiutaasinnaasutut allatap ataanut nassuiaassutinnguarnik allattuisutit ikioqqullutit. Nalaataq qanoq misiginarpa? Timimut tarnimullu sunniutai allanneqarsinnaapput.

Taamaasioreerussi:

- Peqataasut pingasukkaarlugit eqimattanngortikkitt, stressimullu peqqutaatinneqartut agguarlugit apeqqutaatinnagit kia suut pine-
rai, nalaatsortunngorlugit.
- Eqimattat minutsialunni oqaloqatigiillutik, isiginnaagassiaaraliorlutik stresserutaalersinnaasartut qanoq takutinnissaat isumaqatigiis-
sutigissavaat.
- Eqimattat ilaminnut isiginnaartitsillutik killiffiusartut takutissavaat

Tamarmik takutitseratereerpata, peqataasut qinnuigissavatit nipaalisimaarlutik immikkut tamarmik eqqarsaasersuutigissagaat killiffiup imaluunniit misigisap suup stresserermik misigitinnikuuneraatik. Taamaalereersimalerunik allattukkaniik marlunnik pingasunilluunniik toqqaassapput oqaatigalugulu sorleq stressimik misigititsinnginnerasaa-
simanersoq sorlerlu stresserernerpaajusimanersoq. Eqqarsaasersuutitik eqimattani eqqartussavaat. Eqimattat stresserutaannginnerppaanik marlunnik stressertitsinerpaanillu marlunnik toqqaassapput, nassuiaassutigalugillu sooq taakkorpiaat toqqarsimanerlugit. Toqqarsimasat allagartarsuarmut allanneqassapput nuannartumut annuttumullu avillugit.

Inaarsaaneq

Ersarissaavigiuk, sungiusarnermi uani ilinniarmassuk immikkoortitsisinaalernissartik sorliit stressertitserujussuarsinnaasuunersut sorlillu anigoruminarnerumaartuunersut.

Oqallinnertaa

Peqataasut stresserermi sunnertittarsimappat assigiinngitsumillu qisuariaateqartarsimappat? Aappeerpata, aperikkitt ilisimaneraat sooq, stresserutaasinnaasoq ataaseq assigiinngitsumik qisuariarfigineqarsinnaasarnersoq! Soormitaavaana imaattoq soorlu allanut stressiutaarujussualertartoq allat stresserutissatut isiginngikkaat?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Una sungiusaat sanngiinnerusunut misigissutsikkut eqquisinnaavoq. Taamaammat pikkorissaneq aallartitinnagu eqimattanut tulluarsagaasaaq. Uani saqqumiinerni timit atorlugu iliutsitit eqqumaffigissavatit. Taakkua saniatigut aamma qulakkiissavat, sungiusaat namminerisaminik stressertitsilissanngitsoq tamanna anguniarlugu inuttut misiginikuusaat pillugit apeqqutit killilissavatit. KaammattuERPalaassaait peqataasullu saqqummiussaata nersuaalaartassavatit, avitseqateqarususeqalertillugit misiginikuusaminnik misiginikuusamillu sunniutigisarsimasaannik.

Life Skillsip inuusuttut ukunani nukittorsartarpai:

- *Inuttut nammineq* - imminut naleqartinneq imminullu paasinerup nukittorsarnera.
- *Attaveqateqartarnikkut* - Ataatsimooqatigiinnerit nuannersut qanoq pilersinneqarsinnaaneri paasisimasaqarfiginerulernerisigut.
- *Inuiaqatigiinni* - Inuiaqatigiinni susassareqatigiinnerup paasisutissiisutigineratigut.



Sungiusaat: 3.3: Stressertarnerni iliuuserisartakkat

Uani sungiusaammi peqataasut kaammattorneqassapput qanoq stressilerfinni atorsaasunik periusaasinnaasunik eqqarsaasersuuteqassasut.

Piffissaq

45 minutter

Atortussat

- Allagartarsuit arfineq-pingasut iikkami nivingasut (Taakkunani ima allaqqasooq: "Ima _____ iliu-seqarfigisarpara")
- Allaatisat

Ilikkagassaq

- ♥ Pisuni stresserutaalersinnaassuni qisuataasartunik assigiinngitsunik paasinnissinnaanissaq
- 🗨 Stressilernermi iliuusaasarsinnaasunik assigiinngitsunik eqqarsaasersuuteqarneq

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaanertaa

Uteqqiigitsi, Stressertaatsit sorliit eqimattatut paasisassarsiorfigisimanelrusigit qanorlu ulluinnatsinni killiffiit taakku sunniuteqarfigisarnertigit. Nassuiaasiit, stressertarnernut iliuusaasarsinnaasut amerlaqisut, taakkulu iliuusaasinnaasut paasinerisigit nammineerluta "immikkut sakuusiveqalersinnaasugut".

Ingerlanissartaa

Oqallinnerit siulii eqqarsaatigalugit peqataasut qinnuigikkat ulluinnartigit stresserutaasinnaasartut iliuuseqarfigiuminaatsinnerpaasatik oqaasinnguiffigeqqullugit. Ataatsimoorlusi killiffiit arfineq-pingasut toqqassavasi tamaasa immikkut allagartasuarnut allattoriarlugit oqaaseqatigiilioqattaaritsi imannak aallartittarlugit, "Ima _____ iliu-seqarfigisarpara") (soorlu;suliffissaaleqineq, toqukkut annaasaqarneq isumaqatigiinngissuteqarnerilluunniit.

Peqataasut iliuuserisassaasinnaasunik assersuusiorfigikkat. Assersuutaa-

sinnaavoq, inuppassuit saallugit oqaaseqarniartilluni annilaanganeq akiorniarlugu pisuttuortoqarsinnaasoq, 1-miik 10-mut kisitsisoqarsinnaasoq, allattuisoqarsinnaasoq, tarrarsuut saallugu sungiusartoqarsinnaasoq. Nassuiaasereeruit immikkut tamaasa allaatissaannik tunillugit inip iluani angalaaqqukkit killiffinnut arfineq-pingasunut eqqartorneqartunut iliuusaasinnaasunik misigissutsinillu eqqarsaasersuuteqaqqullugit.

Taamaasioreerpata iliuusissatut takorloorsimasaat allaqqukkit allagartarsuarmut allaffissaannut (10 min. missiliorlugu allattuissapput).

Positivimik iliuusaasinnaasutut assersuusiat:

- Ikinngummik ilaquttamilluunniit oqaloqateqarneq
- Pisuttuarujussuarneq
- Tagiartortinneq meqqutinilluunniit ikkussuiffigineqarneq
- Itisuumik anersaartorneq
- Piareersaasiorneq
- Nipilersuutininik tusarnaarneq
- Nuannersunik takorluuineq
- Meditation mindfulnessilu
- Timersorneq
- Misigissutsit allattorlugu

Inaarsaanertaa

Iliuusaasinaasut ilaat oqallisigisigit. Peqataasut kaammattorsinnaavatit isumassarsiassanik ilanngussillutit peqataasut takutikkumallugit iliuusissatut tikkuussaasut qanoq piukkunnaateqartigisut. Erseqqissaatigiuk akiorniagassat tassaammata ulluinnarni tunngavimmikkut aporfiusartunut misigissutsinullu suullertut tunngassuteqartuullutik.

Oqallinnertaa

Peqataasut aperikkit, arlaat iliuuserisassat pillugit misilittagaqarnersut! Iliuuserisassatut innersuussutini sorliimmita piukkunnaateqarneruppat allat allaninngarnit? Oqallisigineri nangillugit aperikkit stresserutaasut ilaqarnersut qanorpiaq iliuuseqarfigissalugit nalunarsinnaasunik! Naggasiutigalugu aperikkit, iliuusissatut eqqartorneqartut atorsinnaasanaaraat? Apereqqikkit arlaata oqaatigisinnaanera uku tusakkamik arlaat ima ilikkarlugu misigitiginersoq tulliani stressimik nalaataqaruni iliuutsimitut atorsinnaalereersimassallugu?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Innersuussutigerusunnarpoq peqataasut una sungiusaat sioqqullugu stressimik stressilertarnernillu oqaluttuunneqareersimassasut, eqqarsaasersuutigereersimassagaallu tamakku ulluinnarminnut qanoq sunniuteqartarsinnaanersut. Suli iluarnersuaq una kapitali pitinnagu sungiusaatit siuliinniittut misillittareersimassagaat.

Sungiusaat: 3.4: Ilaavunga ilaanngilanga?

Una sungiusaat nalunanngitsunnguuvooq kisianni sammisaq sakkortulluni, peqataasunut inuiaqatigiinni qanoq inissisimanissamik eqqarsaasersuuteqarnissamut kaammattuisoq. Taassuma saniatigut peqataasut eqqarsaasersuutigissavaat inuiaqatigiinni inissisimanermi stressilertarsinnaanerit as-sigiinngitsut imminnut attuumassuteqarneri kiisalu atugaris-saarutit

Piffissaq

30 minutter

Atortussat

- Tiitorfiit pastikkitt nali-ginnaasulluunniit (akimut ersittuussanngillat)
- Allaffissiaq
- Oqaaseqaatit (ataaniittoq takuuk)

Ilikkagassaq

-  Inuttut inissisimaffik nassaaralugu inissisimaffigisamiullu misigis-sutsillu imminnut atassutaata suunera
-  Peqataasut pissaaneqassuseq pillugu paasisimasaqalernissaat inuiaqatigiinnilu equngassutsit pillugit
-  Angutit arnallu atugaannik qaammarsaanertut, apeqqutaanersoq inuiaqatigiinni oqartussaassuseqassagaanni angutaaneq arnaa-nerluunniit

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaanertaa

Uani sungiusaammi pisariaqarpoq peqataasut inuiaqatigiinni inissisima-neri eqqortut unneqqarissamik paasinissaat, taamaammat peqataasut oqaluttuutikkitt apeqqutit sapinngisartik tamaat unneqqarisaarlutik akisassagaat. Immikkut apeqqutit akiortugaat immikkoortiterneqassan-gillat, sungiusarnerli piariilerpat ersarississaaq, kina misigisimansoq, inuiaqatigiinni iluatinnaateqartuulluni misigisimansoq iluatsinnaate-qaratik misigisimasuninngarnit. Allanut sanilliulluni inissisimaffigisamik eqqarsaasersuuteqarnermi paasinarsisarpoq nammineq periarfissanik aporfissanilluunniit peqarsimagaanni ersarissisarportaaq allannguu-teqarnissamik pisariaqartitsineq- nammineq inuunerisami inuiaqatigiin-nilu inissisimaffimmi.

Ingerlanissartaa

Peqataasut allaffissianik marlunnik tiitorfimmillu agguakkit. Allaffissiat aggussavaat mikisualunngorlugit arsaanngorlugit peqitissavaat. Oqaaseqaataasimasut amerlaqataannik arsaqqanik pisariaqartitsivugut.

Peqataasut nassuiaatikkitt, oqaaseqaatinik atuffassiniarlutit. Oqaaseqaat isumaqataaffigigaangakku arsaqqamik tiitorfimmu ikisisassaait. Isumaqataaffigisaqanngikkaangavit arsaqqamik killormuanik qaqitsisassaait. Nalugaangakku isumaqataanerlutit imaluunniit isumaqataannginnerlutit susassanngilatit.

Oqaaseqaatit nipituumik atuaqattaarlugit aallartissaait. Inerniliisartut tikilluaqqusaavutit oqaaseqaatinik immikkut toqqaassallutit allanngortitsiallassallutilluunniit, sullitarnut tulluarsorinngikkukkit.

- Ataatsimut isigalugu ulluinnanni toqqissisimasuuvunga.
- Sunngiffeqarpunga nakerisannik sammisaqarsinnaallunga.
- Isumaqarpunga, meeqqakka uanniik atugarissaarnerulissasut.
- Suna ilinniagarilissanerlugu nammineq aaliangersinnaavara.
- Angajoqqaama takunissaannut oqaloqatiginissaannullu periarfissaqarpunga.
- Pisariaqartitsitillunga angajoqqaakka allaluunniit inersimasoq tatigisara oqaloqatiginnaavara.
- Kajumissutisikkut sullisserusukkuma, assigiinngitsunik periarfissaqarpunga uannut isumaqarlutillu naleqassusillit.
- Upperaara, suliffittaarsinnaanissara.
- Avatangiisinniik ataqqineqarlunga misigisimavunga.
- Inuunera naammagisimaarpara.
- Inuuninnut tunngassutilinnut aaliangigassanut misigisimavunga oqartussaassuseqarlunga.
- Akuttunngitsumik kigutilerisuliartarpunga.
- Inuit tamanut ammasuni katerisimaaqatigitrillugit isummannik aniatitsisinnaasarpunga.
- Inuiaqatigiinni ajornartorsiutit soqutigisaraakka (ass. atugarliuutillit, silap pissusaata allanngoriartornera, uumasullu atugaat) iliuuseqarfigisarlugillu.
- Kisimiillunga aqqusinikkooraangama toqqissisimasarpunga.
- Nammineerlunga kikkut ikinngutigerusunnerlugit aaliangersinnaavara aamma kina aapparissanerlugu.
- Nakorsiaragama, nammineq nassuiaasisinnaasarpunga.
- Meeqqamik pilersugaqassallunga periarfissaqarpunga.
- Apeqqutit nammineq inuuninnut sunniuteqarsinnaasut pillugit, tusarniaavigineqartarpunga.

- Siunissami isertitarissaalertssaavunga.
- Suaaassusera pillugu uumissorneqarnissara ilimanaateqanngilaq.
- Siunissara isumaqarpunga qaamasoq.

Oqaaseqaatit atuarlugit tamakkerukkit, peqataasunut tiitorfii qiviaqqus-savatit. Imanik ulikkaarpa? Affaanut killiinnarpat? Imaqanngila? Qanoq isumaqarpa? Misigisimanerlutik eqqarsaasersuutigineqartut ukiumin-nut, suaassutsiminnut massakkorpiarlu atukkatigut inissisimaffiannut tulluurtuunersut? Kikkunukua inuiaqatigiinni tiitrofii ulikkaartut sooq taamaappa? Sungiusaati peqataasut qanoq misigitilerpai?

Inaarsaanertaa

Peqataasut oqaluttuutikki, pingaarutilerujussuusoq, inuiaqatigiinni qanoq inissisimanissaminnik eqqarsaatersuuteqarpata. Piumassuseqarner-lutik piginnaasaqarlutilluunniit pitsutsinik allanngueqataanissaminnut, inuunerminni periarfissaminnik sunniteqarsinnaasunik? Inuiaqatigiinni qanoq inissisimanermik takunnissinnaaleraanni kaammattuutaasinnaa-voq allanngueqataarusussuseqalernissamut, imminuinaq eqqarsaatigi-nani, allat aamma eqqarsaatigalugit, oqartussaaqataannginnerit, soorlu inuusuttut, arnat qimarngusullu. Nammineq qanoq inuiaqatigiinni inissisimanermik qaattuussaqaalerneq, allannguinnissamut alloriaataavoq siulleq . Tassanngaanniik piginnaasat eqqortut ineriartortilertariaapput allannguutissanik pilersitsiniaraanni.

Oqallinnertaa

Sungiusaatip peqataasoq inuiaqatigiinni akoorusussutsimik apeqqusii-neq pillugu eqqarsalerseqqinnerpaa, akoorusuppa? Akoorusunngilaluun-niit? Allani tapersersuerusussuseqarlutik misigippat? Eqimattanik san-giinnerusunik? Inuiaqatigiinni inissisimaffii nukittorsaavigerusullugit? Suaassuseq aallaviginerullugu oqallissaarut: Peqataasut inuiaqatigiinni akuunerisigut arnaaneri angutaaneriluunniit assersuutissagaanni apeqqutaasimappat?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Una sungiusaat sanngiinnerusunut misigissutsikkut eqquisinnaavoq. Taamaammat pikkorissaneq aallartitinnagu eqimattanut tulluarsagaas-saaq. Uani sungiusaammi qulequttat malussarissut kalluurtussaavagut, taammattumik pingaaruteqarpoq peqataasut inerniliussaminnik eq-qarsaatiminnillu inissaqartinneqarnissaat namminissuseqarnissaannut, akissuteqarnissaannullu pinngitsaalineqassannatik.

KAP 4

Tusagassiuutit - kia pissaaneq tigummivaa?

Internetsikkut attaveqaatit, naligninnaasumik ima taaguutillit nittartakkt applikationillu, atuisunik pilersitaminnik avitseqateqarusuttunik ilaanakortumik tamakkiisumilluunniit internetsikkut attaveqaatitigut peqataaneq ullutsinni inuusuttut attaveqaqatigiinniarnerni initoorujussuovoq attaveqarfiinullu aamma tamanna ingerlaqqippoq.

Ullutsinni attaveqaqatigiinnerup annersaa internetsikkut pisarpoq ass. Facebookikkut Instagrammikkullu, ullormut inuttut misigisanik aqqu-saakkanik avitseqatigeeqattaarnikkut. 2014'mi Europami inuusuttut quliuppata arfineq-pingasunik sinnillit internetsikkut attaveqaatiniis-simapput. Internetsikkut attaveqarneq iluartorta qaraluaqisoq oqallisi-gineqarsinnaavoq inuiaqatigiit ingerlariaasaannik piorsarsimassutsillu tungaatigut allannguisimasinnaanersoq. Facebook Instagrammilu assersuutigigaanni inuit takuitikkusutaannaminnik nittarsaassinis-saannut periarfissinneqarput, nammineq toqqartukkaminnik piviusutut taasaminnik. Taamaannerup inuit allat inuunermiinnik saqqummiuttak-kamikkut assersuussilernerannik kinguneqarsinnaavoq immaqa allaat imminnut nalilersulerlutik iluatsitsisarnerminnut iluatsitsinngitsoortar-nerminnullu nalilersuutitut atortuulersinnasarlugit. Periuseq taanna allaat imminut nalikinnerusutut imminullu negativimik isigilerneramik kinguneqartitsisinnaalluni, soorlu ass.: "Una qaquguluunniit assigilersin-naangilara" imaluunniit "tassalu uanga qaqugorsuarluunniit taamaa-lisinnaananga".

Tassalu imaalluni internetsikkut attaveqaatinik atuineq, ikiaroor-nar-tumik sakkortunerpaamik atuineq, imigassartorneq tupamilluunniit pinngitsuuisinnaajunnaaneq assigalugit naligalugit ,pinngitsoorneqar-sinnaajunnaarsinnaalluni. Pinngitsuuisinnaajunnaarneq ima malunnius-sinnaavoq mobileqanngikkaanni internetersinnaajunnaarsimagaanni qisuariaatsitigut ersertassaaq sumut killissimanerput. (paasisaqarnero-rusukkuit kapitalip naanera takuuk).

Internetsikkut attaveqaqati-giinnermik pinngitsuuisinnaa-junnaarneq ilisimatusarnerup takutippaa internetsikkut mi-sigisartakkt qarasarnut sunni-utaa assersuunneqarsinnaasoq ikiaroornermut taamaattumik internetsertarnerit pinngitsu-uisinnaajunnaarsinaagit. Katillugu agguaqatigiisillugu inuup ataatsip mobiliminut akunnerit pingasut ullormut atortarpei, mobilini tabletsiniluunniit tigorianaajunnaaralarunigit angsteqassutigilersinnaallugit. Taanna angsti taaguuteqarpoq nomo'mik (tuluit no-mobile-phobia'meersoq) Taanna ajornartorsiutit an-nertusiartorpoq - inuusuttu-aqqaniinnaanngitsoq - ukiut apeqqutaatinngit taamaatto-qartoq. Onlinekkut teknologi ineriartupiloorpoq malinnaa-sinnaassuserput inorsarluni, pigalttuinnartumik sukkasuumik ineriartupiloorpoq, peqqissut-sitsinnut ulorianarsinnaatilim-mik sunniuteqarsinnaasumik.

Ilisimatusarnerit takutippaat internetsikkut attaveqaatinik atuvallaarnerup kingunerisarai soorlu puallarpallaarnerit, inuttut ajornartorsiutininik matuunerit, soorlu kiserliorneq, imminut tatiginnginneq susasaaleqinerlu.

Internetsikkulluunniit attaveqaatit toqqaannartumik inuit peqqissuunissaannut sunniuteqarsimangikkaluarpata Nakorsiarnissaannut ajoquserimaarneqarsinnaapput internetsikkut attaveqaatikkunnaq imminnut ikiorserniartarpata inuunerissinngitsoorutigisinaallugulu piviusumi inuuneris-serusullutik attaveqarniarsimangikkunik.

Internetsimik attaveqaatinik atuinermi piginnaanerit pingaarutillit
Ullumikkut inuusuttut inuuneranni internetsikkut attaveqaateqarneq pinngitsoorani ilaamat pingaaruteqarpoq internetsikkut attaveqaateqarnerup akunnattoorutitarisinnaasaasa eqqartuiffigalugillu eqqarsaasersuutigittinnissai. Taamaattumik pingaaruteqarpoq Pingaaruteqarpoq peqataasut internetsikkut attaveqarnerminnut atattillugu piginnaanngorsagaanissaat inuusuttut amerlanerit ilalersornerat internetsimiimmat.

Kapitalimi uani inuusuttut internetsikkut attaveqaatinut atassutaat atuinerilu sungiusarneqassapput. Sungiusaatit tullinnguuttussat ilinniartissavaatigut attaveqarfitsinnut allanut sanilliullugu internetsikkut attaveqaatinik atuinerput eqqumaffiginerulissagipput. Pingaarnertut anguniagaavoq sungiusaatit atorlugit peqataasut internetsimik attaveqaatinik atuinermik piginnaanngorsagaanissaat oqallinnerit eqqarsaasersuuteqarnerillu aqutigalugit, peqataasut inerniliisartullu ulluinnarminni nammineq atuisutut misilittagaat inissisimaneerilu aallaavigalugit. Eqqarsaqissaarsinnaassuseq qaammaasaqalernerlu alloriarnerupput siulliit allannguinnissamik aaliangernerimut, taamaalinissamik kissaateqarsimagaanni.

Ikinngusersortarnerit asanninnerlu qanoq internetsikkut attaveqaateqarnermut attuumassuteqarnerisut oqallisigissavagut kiisalu internetsikkut attaveqaatigiinnermik pinngitsuuisinnaajunnaarsinnaaneq ammattooq oqallisigissallutigu.

Uani kapitalimi sungiusaatissagut ukuupput:

Sungiusaat 4.1	Isummanik paarlaagitsi	(30 min)
Sungiusaat 4.2	Internetsikkut attaveqaatinik atuneq	(60 min)
Sungiusaat 4.3	Asanninneq sukut internetsikkut attaveqaatinut atassuteqarami?	(30 min)
Sungiusaat 4.4	Ikinngusersortarneq	(60 min)

ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT ALLAT

På Sex og Samfundip nittartagaatigut (www.sexogsamfund.dk) internetsikkut attaveqarnermi ajornartorsiutaalersinnaasut allat pillugit paasisaqarsinnaavutit, inerniliisartutut paasisutissanik immersornissat piareersimanissallu qulakkeernerorusukkukkit.

Sex og Samfund internetsikkut attaveqaatit pillugit, inuusuttunut kinguaasiutitigullu peqqissuunissamut tunngasunik, ilinniutinik ineriartortitsinikuuvoq, (login'ilioqqaassaait): “Suaassuseq, timi internetsikkullu attaveqaatit” kiisalu ”Internetsikkut attaveqatini inuusuttuuneq”.

Suliniuteqarnermut siunertaavoq inuusuttut piginnaanngorsagaanissaannik anguniagaqarusunneq internetsikkut attaveqartarnerit pillugit, eqqarsaasersorneq, apeqqusiisinnaaneq iliuuseqartarsinnaanissarlu, qulequtaralugit. Peqataasut kaammattorneqassapput qulequttat aaliangersimasut internetsimi attaveqartarnermut tunngasut eqqarsaatigeqqullugit, soorlu oqaatsit, killissat, suaassuseq, timi, kinguaassiutit ilorrisimaarnerlu.

Aamma soorlu Sex og Samfundip sungiusaataatai isumassarsiorfigisinnaavasi: ”Oqariarlutit paarlaassiit”, taakkunani Assersuuterpassuaqarpoq inuusuttunut tunngassullit pillugit apeqqutit akunnattoorfiusinnaasut internetsikkut attaveqartarnermut tunngasut, inuusuttut oqallisigisinnaasaat.

Sex og Samfund aamma peqarpoq nalorsitsaarut kinguaasiutitigut pisinnatitaaffinnut tunngasumik internetsikkullu attaveqaatinut aamma tunngasuullutik.

Sungiusaat: 4.1: Isumanik paarlaassineq

Uani peqataasut sungiusarneqassapput oqallittarnissaminnut naalaarluartarnissaminnullu

Piffissaq

30 minutter

Atortussat

Allaffissiat marluk, aappaani allaqassaaq "ISUMAQATAA-VUNGA" aappaani "ISUMA-QATAANNGILANGA"

Ilikkagassaq



Eqqarsaatigeqqissaartarnissaa isummersuuteqarniarnerni piareersimasarnissaq inuillu allat isumaat paasiumallugit naalaarluartarnissap qanoq pingaaruteqartiginera



Ullumikkut internetsikkut attaveqaateqarnerup qanoq pingaaruteqartiginera isiginnittaatsillu assigiinngitsut atorlugit isummersorfigisarsinnaanissaata pingaasusaa

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatitaa

Erseqqissaatigiuk attaveqatigiilluartoqassappat naalaarluarsinnaaneq paasinnissinnaanerlu piginnaasaasut pingaarutilerujussuit. Inuit allat isumaat paaserusukkaanni, ilisimariikkat isummat pigeriikkat naalagaa-tikkusunngikkaanni, pingaarpoq naalaarluartarnissaq ilumuussuseqar-nissarlu.

Ingerlanissartaa

Allagartarsuit alkileriisillugit inip illuatungaaniik illuatungaanut inis-sikkat. Peqataasut inip qeqqanut nikuissapput. Avikkit eqimattanut marlunnut, eqimattat "ISUMAQATAAVUNGA"-p "ISUMAQATAANNGILA-NGA"-p nalaanut avillutik nikuissapput. Avilerukkit 1-2-1-2 mik kisitse-qattaarsinnaavutit allatulluunniit nuannernerusumik periuseqarsinnaa-vutit kaammattuerpalaarnerusumik (soorlu qiimmallatsitsiniarnermi qiimmaallaatissatut allassimasuniittut takusinnaavatit ass. "Uumasut nipaap", "Qalipaapit aallaavigalugit eqimattaliortarneq". Taamaaliornermi immaqa ilumoorpaarallaarani kippaarippallaarani ingerlasoqarsin-naavoq peqataasunik illartitsilaarsinnaalluni. Peqataasut isummersuutis-saminnik oqaaseqatigiiliussapput allaffissiamullu allallugit.

Isummersuutit:

- Internetsikkut attaveqaatini akuunera, iluarivara.
- Internetsikkut attaveqaatiniikkusunnikuunngilanga, misigisimagama ima initutigilersinnaasoq allaat ilalersortarnera aserorsinnallugu.
- Internetsikkut attaveqaatini piffissaq atortagara peqqisimissutigineq ajorpara
- Internetsikkut attaveqaatini piffissaq nalignnaasumik atortagara inuunermi piviusumi sinnattunnik angusaqaatigisinnaasuugukku taamaaliussagaluarpunga.
- Internetsikkut attaveqaateqarneq inuiaqatigiinnut annertuumik akornutinnguussinnavoq.
- Internetsikkut attaveqarluarneq inuttut piginnaatsutsinut qaffassaa-taavoq.
- Isumaqarpunga oqallisigissallutigu, qanoq internetsikkut attaveqartarnissarput, ikinngusersornerinnakkuunngitsoq kisianni aamma atuarfiup iluani, attaveqarfinnut assigiinngitsunut ajornartorsiortitsilersinnaammat.
- Siunissami internetsikkut attaveqaateqarnikkut isumatusaarnerusumik sissuernerusumillu pissusilersulerusuppunga

Nammineq nassaassarsiorlutit ilaartorsinnaavatit.

Eqimattat isummersuutiminnik allattuereerunik (10 minutter miss.), ilaminnik marlunnik toqqaassapput isummersuutaasimasunik oqalliseqataasussanik. Qulakkeeruk illuatungeriit tamarmik isummersornissaminnut periarfissinneqassasut, oqaaseqarusuttullu oqaaseqarnissaminnut tamarmik periarfissinneqartassallutik. Eqqaasissutigissavat imaassinnaasoq isumaqataaffiginngisaraluartik illersorlugu oqaaseqartariaqartassasut.

Eqimattat oqallisereerunik iniminnik paarlaatissapput. Taava nutaanik toqqaassapput oqallinnissami tullermi sassartussanik. Taava oqallinnermi siullerni isummersuutigineqartoqqissaat atorlugit oqallinnertik ingerlatissavaat, qanormita naalaarluarsimatigippat? Ilamik isummersuutaat eqqaamavaat, isumaat atorlugit nassuiaassisinnaappat? Eqqumaffigigi-siuk qanoq peqataasut naalaarluartarnissartik oqallorissaartarnissartillu sungiusarmassuk.

Inaarsaanertaa

Qanoq misigisimanarpa nammineq isummanik piginnngisanik nassuiaas-sisussaalluni?

Eqimattat akерlimik isummersuutaat eqqaamasinnaasimavaat, imaluunniit isummersuutaat paatsoorsimavaat akuleriiaartitaarpaat? Ilamik isummersuutaannik pikkorillutik ilimasuutigisamissut tusarnaarluas-samaarnermissut tusarnaallaqqitsigisimappat? Isummersuutit tusaa-neqarlutillu paasineqarsimappat? Uuma sungiusaatip suut unamminar-tortarai?

Oqallinnertaa

Oqallittoqartillugu isumaqatginninniartoqartilluguluunniit pingaaruti-lerujussuuvoq ersarissunik paasissaasunillu oqaaseqartarnissaq kiisalu allat oqaasiinik tusarnaarluartarnissamut paasinnilluartarnissamullu piginnaasaapput pingaarutillit. Peqataasut aperikkitt, taama qulequttami pingaaruteqartigisumi akilimik isummersuutaannut paasinnissinnaanersut. Misigisimappat isummersuutit naliginnaasut akерlilersinnaasarlugit namminerisaminnik isummersuutitik tunngavilersuutitik atorlugit, ammasumik annilaanngateqaratik? Imaluunniit ajornaannerua amerlane-rit isumaannut nakkaannartarluni?

Kammalaateqarpit smartphoneqarniarnatik aalajangernikunik, imaluunniit sociale medierniinnngitsunik? Tamannalu akuersaarneqarpa paasilluarneqarlunilu?

Inerniliisartunut siunnersuutit

Aamma allanngulaarlugu ingerlanneqarsinnaavoq peqataasut marlu-kaarlutik imminnut tunusugiillutik, isummersoqatigitunneqarsinnaap-put. Taamaasiornermi qarasaasiami "toqqoqqalluni" isummersortar-nermut sanilliunneqarsinnagami. Sungiusarnermi tullermi imminnut saallutik akерlianut mumillugu isummersussapput! Taamaasioeerpata aperissavasi isummersuut peruserlu sorleq iluarinartinnerusimanaat, imminnut tunusugiillutik saaqqallutilluunniit? Imaluunniit iluarineruaat internetsikkut attaveqaatitigut oqalliseqateqarlutik, imminnut takusin-naanatik imaluunniit piviusumi oqallilluni nuannernerunersoq?



Life Skillsimi pikkorissaaneq assigiinngitsorpassuarnik imaqarsinnaavoq; soorlu: Inuiaqatigiinni peqataatitsinerulerneq, inooriaatsit peqqissut, misigissutsit, stress, ullinnaat, kammalaatigiinnerit, sociale medier allarpassuillu.

Sungiusaat: 4.2: Internetsikkut attaveqaatinik atuisarneq

Uani sungiusaammi peqataasut internetsikkut attaveqaatinik atueriaatsiminnik eqqarsaqqissaaruteqassapput, kiisalu qanoq atuisuunerup pinngitsuuisinnaanermik kinguneqaratariaannaanera eqqarsaasersuutigissallugu.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Projektoreq, skærmeq, qarasaasiaq internetsimullu attaveqaat
- Allagartarsuarmut nivinngaaviit allaatissallu
- Oqarasuaatip misileraaffiginissaanut peqataasussanut ullup affaanut attaveqarniaqattaarnissaq

Ilikkagassaq

- ♥ Peqataasut pinngitsuuisinnaajunnaartarnenut internetsikkullu attaveqaatinut isiginnittariaasaannik annertusaaneq
- 🗨 Pinngitsuuisinnaannginnermut isummersuutininik sukaterineq, internetsikkut attaveqaatinut attaveqaatitsinnut internetsikkut attaveqaatit kinguneqartitseratarsinnaanerat ilanngullugu. Peqataasut aamma imminnut aperissapput nammineerlutik pinngitsuuisinnaanngippalaartumik pissusilersuuteqarnerlutik!

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatitaa

Misissueqqissaarnerup takutippaa ullumikkut inuusuttorpasuaqartoq mattusimallutik kisimiillutillu misigisunik, mobiliminnut internetsikkullu attaveqaatinut attaveqanngikkaagamik. Naak taamaakkaluartoq amerlanerit ilisimanngilaat tigusariteqqalluta. Ileqqunnguunneqarnermininngaanniit pinngitsoorneqarsinnaajunnaagaalluni. Peqataasut oqaluttuutikkut, internetsikkut attaveqaateqalerneratigut qanimut ikinngutinut attaveqartarnerit naapeqateqartarnerillu assigiinngitsutigut taarserneqarsimasut. SMS-illu allaat isigaluni attaveqaatitigut oqaluutarnernik taarteqarput

Alloriarneq 1: Pinaveersarneq – qanoq ilinnut misigilersitsisarpa?

Uani sungiusaammi, internetsikkut attaveqaatinut isersinnaanani qanoq misiginarnersoq paaserusupparput

Piareersaatit

Peqataasut mobilertik nipaarutsillugu bakkemut ilissavaat, ersittumu. Akunnerni pingasuni tassaniissapput.

Nassuiaassutaa

Ilaanni namminerluta immitsinnut takusinnaaneq ajorpugut pinngitsuisinnaajunnaagaqarsimagaangatta pinaveersarluta misililingikkaangatsigu- Ullut tamakkiallugit imigassartortaruit, ajornartorsiuteqarlutit aatsaat paasilertussaavat imissaaruit. Inuit ilaat ikiaroorntarunik sakkortuutortut pinngitsuisinaajunnaaqasarput, aama taamappoq videospillit allallu eqiasunnermik pinngitsuisinnaangillat. Aamma taamaappoq sianitsutsikkut pinngitsuisinnaajunnaarneq, taannaavoq uani sungiusaammi paasiniaaffigerusutarput.

Ingerlannissartaa

Peqataasunut mobilii utertikkitt kisianni oqarfigissavatit ikissanngikkallaaraat. Eqimattanut pingasukkaartillugit agguakkit, imminnut oqaluttuutissapput qanoq-issimanersoq mobileqarani- massak kullu tigoqqinnerani aamma qanoq misiginarpa? Immaqaliaasit eqqarsaatiginngikkisi tiguminagu? Qissimeqqajaaviusiuk? Eqqarsaaterniitippiuk tunniunniukullugu? Qanoq-ippa tigoqqillugu? Ikikkusukkaluarpiuk paaserusullugu sunik pingaarutilinnik pisoqarsimanersoq qaminngatinnerani? Imaluunniit nipaassuseq qaminnganerani misigisat iluaraajuk? Misigissutsitit tigumminerani tigumminnginneranilu oqaasertalersukkit.

Peqataasunut mobilimik atuineq pingaassusialu akuersaartikkitt, immi-nerminnullu qanoq isumaqarnera, nalilersuinertaqanngitsumik ajunginnersoq ajornersorluunniit.

Oqallinnertaa

Sammisaqarneq naggaserlugu oqallisigisiuk, internetsikkut attaveqaatit inuusuttut inuunerinik aqutsisunngoraluttuinnarneranut paasinnilluta qanoq-una iliuuseqarfiginiassagipput. Isumassarsiassaqartoqarnerluni, meeqqat-atuarfiinut, ilaqutariinnut, kajumissutsikkut sullissisartutut ikinngutittalu akornanni, qanoq-ililluta oqallinneq taanna eqqussinnaaneripput?

Alloriarneq 2: Internetsikkut attaveqaatinut ussarnartorsiorneq

Peqataasunut una takutiguk: <https://vimeo.com/97115097>

Takoreerpassuk marlunnut avikkit isiginnaagassiarlugu isiginnaarteqqil-lugu. Qinnuigikkit akunnattoorutit, ajornartorsiutit unammilligassallu isiginnaagassiami maluginiakkatik allattoqqullugit. Allattoreerunikkit ilatillu takusatik oqallisigissavaat. Allagartarsuarmut ajornartorsiutit maluginiakkatik allattussavaat. Taamaasioreerunik ilaminnut saqqum-miutissavaat oqallisigitillugillu. Isikkat-atorlugit-taasineq ingerlassiuk (ilitsersuutitaa takuuk) qulequttat saqqummiussat ilaat atorsinnaavasi.

Eqimattat akilerit/illugit tamarmik apersorneqanngitsuussanngillat, misigisatik, isummatik, toqqammavilersuutitillu pillugit:

- Ullormut marluk sinnerlugit internetsimiittarpit?
- Ikinnguteqarpit internetsikkut attaveqaatiniinngitsunik?
- Internetsikkut attaveqaatit pillugit stressernikuuit? (Ass: “Naa, suliluunniit uani sap ak ikkussaqaanngilanga. Atagu tutsaqartariaqar-punga toqusimasoreqinuaannga”).
- Misigisimavit internetsikkut attaveqaatit tungaatigut ilinnut aqus-sinnaallutit?
- Nammineerlutit oqassaguit, internetsikkut attaveqaatinik pinngit-suuisinnaanngitsunut ilaavit?
- Ikinnguteqarpit, tassuunaannavik naapittagarnik, piviusumilu takus-sanagit?
- Internetsikkut attaveqaatit aqqutigalugit suliarlutit arlaannilluunniit pilersaaruternik piareersaateqartarpit?
- Internetsikkut attaveqaatiniileravilli ikinngutitaartornikuuit?
- Misilittagaqarfigiviuk, soorlu internet aqqutigalugu nalunngisarili-garnik allaqateqarlutit avitseqateqarlutit, piviusumi ikinnguternik avitseqateqarnissaraluarlutit paarlaallugu?
- Ikinngutigiaallusi akunnissinni attaveqaatini pisimasut pillugit aporaattoqarnikuuisi, annilaarnartoqarnikuua imaluunniit isumaqati-giinngitsoqarluni
- Aappaqarnikkut inissisimanerit facebookimi ersippa?
- Internetsikkut malersuiniikuuit soorlu marsigaqarlutit, ass. aappakuit profilia alakkarterlugu?
- Internetsikkut attaveqaatitigut inussiortaleravit ulluinnarni piviusumi naapitaqartarnissat pisariaarunnikuua?
- Qinngarnartarpa, facebookip chatiatigut allaffigisaqarlutit allatigul-luunniit, akineqaanngikkaangavit?
- Ikkussarnut likerisaqattaartut malinnaaffigisarpigit, qassiunersut kisittarlugit?

- Arlaannik ikkussinikuuit, arlaatigut misigisimanagera taamaanngiivisoq nuannernerorpasinninngorlugu isikkorinninngorlugulu? (Soorlu isiginnaagassiaaqqami Shaun taamaalisoq...).
- Inuit qanoq-innivitisk facebookikkut takutittarpaat? Qanoq eqqarsarpit??
- Misilinnikuuiuk ikkussillutit, aliasunnerit ikiortariaanerillu takutillugit?
- Ikinngutivit ikkussaate like'qattaartariaqarlugit misigisimasarpit ikinngutaalluannerit soqutiginninnerillu takutinniassagukkit?
- Ikinngutivit arlaate inuussiortoq sianerfiginissaraluanik nammagisaviuk facebookikkut pilluaqqinnarlugu?
- Apeqqutinik sanasoqarsinnaavoq allagartarsuarniittut aallaavigalugit.

Inaarsaanertaa

Sungiusaatip ingerlannerani ingerlaavartumik: Nammineq pissuserisartagarnik ilisarnartoqarpa? Lagde du mærke til et mønster, der overraskede digPissusinnguuttartut arlaannik tupaallaatigisaqarpit? Internetsikkut attaveqaatinik atuinerup iluani ajornartorsiutinnguussinnaasunik takusaqarpit – imaluunniit ima isigaagit ullumikkut inuusuttuunermut ilaqqittuutaaginnartut? Ullumikkut ikinngutigiinnermut internetsikkut attaveqaatit sunniuteqartarpaat? Maleruagassaliortassaagut?

Una sungiusaat aallaavigalugu, maluginiakkanik soqutiginarunik imaluunniit/aamma attaveqaatitigut pissuserissaarutaasinnaasunik siunnersuuteqarit (allagartarsuarmut allattukkit).

Sungiusaat: 4.3: Asanninneq sukut internetsikkut attaveqaatinut atassuteqarami?

Uani sungiusaammi peqataasunut ilinniutigitinniarneqarpoq attaveqaatit avataatigut attaveqarfigisartakkaminnut atanertik kipitinnaveersaassagaat.

Piffissaq

30 minutter

Atortussat

- Allaffissiaq A3 pingasunik immikkoortunik allaffissartalerlugu: Ilaquttat | Ikinngutit | Apparisaq
- Allaatissat

Ilikkagassaq

- ♥ Attaveqarfigisartakkanut atanerup kipitinnaveersaarnissaa eqqarsaasersuutigalugu
- 💬 Internetsikkut attaveqaatit assersuusiullugit taassuma avataatigut inuuneqarnissap qanoq pingaassusia eqqartorsiuk

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaatitaa

Sungiusaatip aallartinnginnerani peqataasut nassuiaatikkitt inuunitsinut suulluunniit tunngasut tamarmik immikkut pingaaruteqarsinnaasut. Uani sungiusaataasussaq tassaavoq asanninnerit assigiinngissutaat, anaanarnuuppat, ikinnguternuuppat asasarnuuppalluunniit.

Ingerlannissartaa

Allaffissiast piareeqqasuutitit agguaatikkitt. Qinnuigikkitt inuunerminni misiginikuusatik taakkununga inunnut pingasunut tunngasut eqqaasinnaasatik nuannersut amerlanerpaat allattussagaat. Kissaataasinnaapput kisianni aamma pereernikuusinnaapput, soorlu ass.:aasaanerani sulinnigiffeqarneq, oqaloqatigiilluartarnerit, ikumaartitsinerit il.il. Peqataasunut oqaatsinik pingaarutilinnik annerpaamik pingasunik toqqaqqukkit eqqaamaniassagaallu oqarfigalugit. 10 min taannalerisapput. Taamaasereerpaata oqallinneq aallarneruk ima aperalugit:

- Attaviit arlaannaannik pingaarnersaqarpa?
- Ikinngusersornerup iluani, misilittagaqarfigiviuk, ilaat ukiorpassuarni atasartut ilaalli tammartartut?

Taamaasereerpata qinnuigikkitt oqaatsip toqqarsimasamik oqaluttuar-sartaa oqaluttuarissagaat. Angumerisinnaasatit tamaasa aperikkitt, suut isumaqartinnerpaajuneraat.

Oqallisereernerup kingorna apersoqqikkusukkukitt, soorlu imaattunik:

- Sunimmita pisoqassagalarpa internetsikkut attaveqaatiniiginnavit-tartuuguit ukunnguit ilannguatit asasatit nuannersunik misigisaqa-qatigissanagit?
- Suna pingaarnersaava inunnut asarnut tunngatillugu?
- Sooq inuunermi ikinnguteqarneq ilaqutaqarnerlu pingaarute-qarsorivigit?

Oqallinnertaa

Nassuiaatikkit, sungiusaatip siunertarigaa, inuuniviup attaveqaa-tinilu inuunerup assigiinngissusaasa ersersinnissaa. Pingaaruteqarporli aamma ersersinnissaa, attaveqaatini inuuneq ajunngitsortaqarmat iluaqusersuutitaqarlunilu, kisianni aamma pingaarutillusoq attaveqaa-tit avataanattaveqarfeqartarnissaq. Assigiinngissuteqarput piviusumi ikinngut inuuissortillugu facebookikkut pilluaqq uinnarneraniik – nuannaarneralu takunagu.

Peqataasut aperikkitt: Misigisarpisiuk, attaveqaatitigut attavigiinner-mi- uummataasarpassuaqaraluartoq naasorpasuaqaraluartoq – pi-viusumut naleqqiullugu qaaginnarsorpalaarnerusoq? Ikinnguteqar-pit piviusuinnangajammi attavigisartagarnik?

Sammisaqartitasi ukiukippata aapparisaq "ilinniartitsisut" "sungiusaa-sut" arlaannilluunnit allamik taarsersinnaavarsi. Taamaaligussi sungiu-saat meeqqanut aamma tutsissinnaavarsi.



Imaaliallannermi facebookera sletteru-summeraluallaraku. Uffa taamaa-liunnarnanga - ilaanarunnarnanga saperlugu. Facebooki attaveqaa-taavoq, ilaanneeriarlunga imaalii-saraluarlunga soorlu ikkussillunga takuniaannarlunga qassit kikkullu likerneraat. Ilaanni uannut akuerisi-maarusullunga ikkussisarpunga. Ajuusakkaluaq kisiannilu aamma aappaatigut taamaanniarli. Ilima-suutiginngilarami aamma suut takusakka tamarmik piviusuusut. Kialuunniimmi ajunngitsortani takutikkusunnerusarpai. Uanga aamma taamaappunga. Taamaam-mat ajoriffissaqartinngikkiga. Taammaammanuna facebookera sletterusunngukkiga.

- Life Skills-kursusimi peqataasoq

Sungiusaat: 4.4: Ikinngusersortarnek

Peqataasut uani sungiusaammi peqqissumik ikinngusersortarnermut tunngatillugu eqqarsaasersuutigisartakkaminnik aniatitsinissaminnut periarfissinneqassapput isiginnittaatsimillu assigiinngissutaat oqallisigalugit.

Piffissaq

60 minutter

Atortussat

- Allagartarsuit allaatissallu
- Issiaviit
- Misigiumaagassat peratarsinnasaasut assersuutitut

Ilikkagassaq

- ♥ Attaveqaatit avataatigut ikinngusisaartarnissap qanoq pingaarti-ginera eqqarsaasersuutigalugu kiisalu qanoq ikinngutigigiissusernik peqqissunik ineriartortitsisoqarsinnaanersoq sumorsuaq atasussanik
- 🗨️ Sungiusarnekarnermi ikinngutit ilumoortut oqallisigineqarsinnaapput attaveqaatikkut ikinngutitut isigisanut sanilliutsillugit assersuusioqattaarsinnaavusi sunik sunillu misigiumaagassanik pisoqaratar-toqarsinnaaneranik

Alloriarnermiik alloriarnermut

Nassuiaassutaa

Nassuiaatikkut ikinngusersortarnek inummut ilorrisimaarnartuullunilu imminut tatiginermik nassataqartussaapput. Ikinngutigiiinngorneq assigiinngitsorpassuarnik pilertarpoq assigiinngitsorujussuarmillu ineriartortarsinnaalluni. Ilaanni ajortumut saatsitsisarpoq nukinnik arsaartuilersumik kaammattuutaanialuarluni. Taammaattumiguna pingaarutilerujussuaq ikinnguteqassagaanni qanoq qanorlu iliornissaq ineriartortitsinissarlu eqqumaffiungaatsiartussat! Qanoq-ilorussi ikinngutitillu anersaakkut ineriartorsinnaavisi immissinnullu nunnersumik pissarsiqarnartumik ikorfartoqatigiillusi?

Ingerlannissaa

Peqataasut issiavitik nassarlugit inip qeqqanut iloqqasunngussapput.

Alloriaat 1:

Peqataasut sikornerlutik ikinngutigilluakkamik ilaat eqqarsaatigissavaat: "Qanoq-ikkamiuna taanna uannut ikinngutaalluortoq"? Marluullusi misiginikuusassinnik, qungujunnartumik eqqarsaateqarit." Peqataasut eqqaakulunermanni qungujulaneri nuannersunik oqaasertalillattaakkit akuerisutut illugit eqqaasillugillu ikinngutiginnerup nuannaalersittar-matigut.

Inip iluani peqataasut uniffigillattaallugit kaajallaallutit angalaarfigikkit, aperillattaallugit taakkununnga ikinnguteqarnermi suna pingaaruteqar-nerpaatut isiginaat. Oqaatigisaat allagartarsuarmut allattukkit.

Alloriarneq 2:

Peqataasut, misigisanik unammillernarsinnaasunik takutitsissasut oqarfigikkit, pissusilersuutit takussutissiisunik ikinngutaalluassagaanni mut tulluarsorinangitsunik. Eqimattanut agguakkit sisamakkaarlugit takutitassaannillu agguarlugit (eqimattat tamarmik ataaseq). Isiginnaa-gassiaaqqap takutinnissaanut 10 min miss piareersassapput.

Mobili aquttunngoraangat

Inuppaaluit ataatsimoorujorput cafémi tallimannorgorsiorlutik. Kingul-lermik naapeqatigiipput qaammat sioqqulugu. A qilanaarsimavoq ilami naapeqqinnissaannut pissangallunilu taamanerniilli susoqarsimanersoq tusarusullugu. Inuit oqaloqatigiinnatik ilai facebookertut ilai Instagram-mertut, Snap il.il. A naammagittarluni utaqqivoq, piareernissaannut oqaloqatigeeqqilernissaminut, kisiannili mobili akornutaaqattaarput kiisa naggataatigut A'p mobilini qaqqippaa facebookilaarniarluni ,kaffiso-rujuujutaa.

A angerlamut ingerlaarnermini misigisimavoq, piffissaq nuannisaqati-giiffissaraluartik pinngitsoortoq.

**Kammalaatit/Ikinngutit attaveqaatitigut inuuissiortoq
pilluaqqugaangakku**

Ikinngutigiit marluk issiaqatigiikkaluarlutik mobiliinnatik sammivaat. A'p eqqaalerpaa B ullumikkut inuuissiortoq, aaliangerpoq pilluaqqul-lugu allaffiginiarlugu. A'p ikinngutini pilluaquvaa, misigissutsiminik takutitsinngilaq. B'p allagarsiani takugamiuk akivaa "Qujanaq!" aamma misigissuseqarani. A'p eqqaalerpaa usi B`p nuannarisaa isiginnaarutiti-gut aallartilersoq taamaattumik inimiik anillappoq. B kisimi isersimara-tarpoq.

Ajorniannginniraanni

Inuit marluk ingiaqatigiillutik illoqarfikkoorlutik cafémut ingerlaarput. A-p iigaq kusanartoq takuleramiuk B aperivaa assilissannginneritsik. Assileriarlugu A-p mobilini tigoriarlugu oqaasertalersoriarlugu ikkuppaa. A-p kammaasa ilaasa like'erpaat. A oqarpoq: "Kaar, qassersuarniguna likertissimasugut". Marluullutik caféereeramik neriniartarfiliarput. Ingitsiseriarlutik nerisassaminnik inniminniippat. Nerisassatik takkummata A-p assileriarlugit ikkuppai oqaasertalersularlugit soorlu nereqatigiinnertik nuannernerarlugu. A mobiliinnaavippoq, liket qassiunersut malinnaaf-figeqqissaarpai B nipa qarani nererujoorpoq. Angerlamut apuukkamik A aperivoq: "Unnussiuarnerput ilaa nuann`?" B-p niaqquni ileqimisaar-tiinnarpaa. Innaramik tunusugiillutik sinilerput.

Attaveqaatit iluaqutaagaangata

A inip iluani issiarujoortoq illuatungaani kammalaatai issiarput. A facebookikkut allappoq meeqqat meeqqat-illuanniittut atisassaannik katersuiniunniarlugit ikiortissarsiorluni- A-p kammalaataasa takugamik-ku katersuissutipallariarlugu tunniukkiartorpaat. Taamaasioreeramik soorlu susimangitsut iniminnut issaaqqippat.

B allappoq. Utoqqat-illuanut utoqqaat kiserliortut ikioriartorusullugit. Kammalaataasa takugamikku aaliangerput ikiuutaarusullutik. Tamarmik iniminnut issaappat.

C allappoq napparsimalersimagami sap ak marlunni imminut isumaginnissaminut nukissaqarani. Kammalaataasa takuaat nerisassaannik pajuu-taa ilalersoriartorpaat ikiuutaarusullutik.

Eqimattat tamakkerlutik pisimasuusinnaatitat takutippaat. Takutit-sereeraangamik ialtik aperisassavaat (peqataasut sinneri) pisimasuutitaq qanoq-igineraat, takutinneqartup unammillernartua qanoq eqqarsaateqarfigineraat. Aperisigit aallaqqaammut takutinneqartut "peqqissumik ikinngusersornissamut" periusissat uani ilaanersut? Peqataasunut eqqarsaasersuutigeqqujuk ikinngusersornermi pisut uani takutinneqartut, qanoq-ilillugit aqqinneqarsinnaanersut? Periusissat suut toqqarneqarsimasinnaagaluarpat misigissutsillu takkuttartut qanoq-iliuuseqarfissaappat? Allagartarsuarnut allattorsimasunik eqqaasikkut, ikinngusersornermi/kammalaasersornermi nuannisaqatigiilluni peqatigiittarnissamut innersuussutit eqqaamaneraat?

Inaarsaanertaa

Peqataasut aperikkit uku assersuutitut saqqummiunneqartut ilisarine-
raat, nammineerlutik taakkununga assigusunik aqqusaagaqarsimaner-
sut! Nalusimangikkaluarpaat pisoqarfiani? Ikinngutiminnik, pisut taa-
maattut pisuullutik, annaasaqarnikuusimappat? Taamaattoqarsimappat
qanoq misigisimanarsimava?

Oqallinnertaa

Peqataasut oqallissaarsinnaavatit nammineq assersuutissaqarnersut
saqqummiukkusutaminnik ikinngutigiiit akornanni unamminartoqartar-
nersoq allagartarsuarnilu allaqqaasut arlaannik malikkusutaqarusussin-
naanersut! Taamaasereerussi oqallisigisiuk sooq ikinngutigissaarnissaq
paarilluarnissaalu pingaaruteqarnersut.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Eqqarsaasersulersikkusullugit nammineerlutit ikinngusisaartarnerup
tungaaticut misilittagarnik saqqummiussiit. Ikinnguteqarneq paasin-
ninnittarnissamik imaqarpoq isumaqatigiittuaannarnissamiunngitsoq.
Isumakkeerfiginninnermut tunngavoq imaanngilaq isumaqataasugut.
Naak attaveerukkaluarluta inuunerisimarsarput tammarnaviangilaq.

IMM2

**ENERGISERIT
KATERSUKKAT**





ENERGISERIT KATERSUKKAT

Uani immikkoortumiipput pinnguaatit sivikitsuaqqat spilillu piginnaangorsaanernut tulluarsakkat, sammisassaqartitsinerni ilinnut peqataasunullu nuannerninnguisartussat.

Nuannersuunermik sanitigut toqqissititsisartussaapput , peqataasunut kaammattuisartussaagamik qulequttanik ilinniagaqarnikkullu nutaanik tamanik misissueqqissaarnissaminnut soqutiginnilersillugit. Qiimmaallaataasartussat uku iluaqutaasussaapput inerniliisartutut peqataasut peqataarussuseqalersittussaagamikkit. Qiimmaallatsisartussat soorlu ittoorunnaartitsisarput, peqataanissaminnut nalornisut qilusartussavaat, kiisalu "nipaarusimaarnersuaq" ,katerinnerni taamaattuni misinnarsinnaasartuq, qaangiutsittartussaallugu .

Qiimmaallaataasartussat aaliangersimaqqissaartunik siunertaligaapput, soorlu:

- Peqataasut imminnut ilisarismalerissaat
- Eqimattatut suleqatigiinnerup positivimik imaqarnissaa
- Peqataasut soqutiginnittunngorlugit, eqqummaarittunngorlugit, kajumittunngorlugit nukissaannillu peqartilerlugit
- Peqataasut eqqissisimatissinnaanngorlugit timiminnilu nukinnik tamanik qasukkaasinnaanngortillugit
- Qulakkeeruk imminnut tusaallutillu malussartarsinnaanissaat (soorlu arlaannik peqataaffigerusunngisaminnik toraagaqartillutik naagagarinnaanissaat)
- Peqataasut "eqqarsartaatsit naliginnaassut" qimallugit nutaanik eqqarsalersikkit

Qiimmaallaataasartussat iluatsittumik ingerlasassappata aajuku siunnersuutit:

- Qiimmaallaataasartussat aallarniutigisakkit, pausersimareernermi, immaqa aallaat aamma inaarsaanerup nalaani, nukilaatsisimaarnerup tamanna naligisarmagu. Taava immaqa imaallaat inaarsaanermi illalaarluni tissinartulereeqatigiilaarluni. Aamma eqqumaffigisassavattit "unittoorfii" (peqataasut qasullutik susassaaleqileriataarlutik) tassunga killinnerini qiimmaallaammik tunilaarlugit.
- Qiimmaallaammik toqqaaniarnerni apeqqutaatittassavat peqataasut qassiunersut
- Eqqaamasassavat ersarissunik ilitsersuuteqartarnissat. Pingaarutilerujussuuvoq nassuiaassigaangavit (oqaatsit atorlugit), takusassigaangavit (takutillugu nassuiaassat) naggasertuaannassavat apeqqutissaqarner-sut aperalugit. Qulakkeerusukkukku ilumut tamakkerlutik nassuiaas-

sutitit paasisimaneeraat, ima aperisinnaavutit: "Alloriaat 1' mut piareer-pugut, arlaata nassuiaalaarsinnaavaa massakkut sunialernersugut?"

- Inerniliisartuq ingerlatsissaaq nammineerluni peqataalluni pimoo-russinermik takutitsilluni. Qiimmaallaataasarpog sammisaqartitat peqataanissaannut kaammattuutaasussaalluni.
- Eqqaamajuk, peqataasut tamarmik immikkut "peqarput" ilisarisi-malinngikkukkit nalussuat qanoq pissuseqarfigissanerlugit, sukkut sissuerfigisariaanersut.

Qiimmaallaataasartussani katersugaatit amerlaqaat, ukuukua tigulaa-riffigalugit assersuusiagut. Aamma imaakkajuttarpoq peqataasut nam-mineerlutik peqareertarput pinnguaataasinnaasunik, qiimmaallaatit atorsinnaalluartunik. Peqataasut aperigaluartarsinnaavatit peqarnersut, kisianni peqartoqanngeriataassagaluarpat nammineerlutit piareersima-titaqartuaannassaatit.

Ukunani katersugaatiniippuq qiimmaallaatit atorsinnaasut qulequtta-nut pingasunut avitat:

- Qiimmaallaatit, peqataasut imminnut ilisarimalernissaannut siunertallit
- Qiimmaallaatit, aammik kaaviiartitsilertartut
- Qiimmaallaatit isumaliortitsilertussat eqqarsaasersorsinnaalersitsiler-tussallu

Peqataasut amerlassusaat apequutaalluni pinnguaatit 5-10 min siviussuseqartarput.



Una assiliaaraq  isumaqarpoq sungiusaat inuup allap timaa attorlugu pinnguaateqartoq. Peqataasut amerliartortillugit inuit timikku attaveqarfissat amerliartortarput. Sungiusaatit timimik allamik attugas-saqartillugit eqqumaffigisassaavoq peqataasut qanoq innersut, ingam-mik peqataasut assigiinngiaarpata.

Inerniliisartunut siunnersuutit

Imaattoqartarpoq qiimmaallatissanik ingerlatsisoqarniartillugu allaq-qammut ilaat ilaarusunneq ajorput, aatsaat suunerinik nassuiaassigaan-ni paasigaagamikku ilaarusulertartunik. Ilaa ittoortuusarput, allalli ilaa-rusunngiinnarlutik, allat toqqissimavinnatik misigalutik tunuarterput. Taamaammanuna eqqarsaatigilluaqqaartartussaagit toqqaannginnarni sorliussanersut, tamakkerlugit peqataatinniartartussaagakkit. Naligin-naavoq, peqataasut qiimmaallaatinut qisuariaataasa assigiinngitsuu-sarneri, kisianni imaakkajuppoq takugaagamikku qanoq nuannertigisut ilaarusulertarlutik, saperunnaartarlutik. Kisianni aamma malugigaluar-lugulu peqataasut immalu allaat illit nammineerlutit toqqisisimavinnak kimigiiserfigisakkit qiimmallaatinik pinnguaatersornissarsi.

Qiimmaalaataasussat peqataasullu imminnut ilisarisanerulerlutik

Pingaarteqarpoq peqataasussat sammisaqartitsinissat aallartivinnginnerini imminnut ilisarilluarnissaannut periarfissinnissaat. Taamaalinikkut aamma sammisaqartitsinissat sinaakkuserluarneqarsinnaapput. Eqqaamallugu peqataasunnguit aallaqqaammut paarissagassigit, unammillernaatunut sungiusimanngisaannullu ungoorallartussaagassigit. Aternik ilinnerit oqinnerusut aallarniutigisinnaavasi tassangaanniik sungiusaatunut ataatsimuulersitsisunut toqqissititsisunullu ingerlaqqissinnaavasi.

Inerniliisartunut siunnersuutit: Aallaqqaaterpiaani siunnersuutigerusupparput qiimmaallaatit ingerlattassagisi, peqataasut assigiimmik aktiviuernerini, arlaannaalluunniit kisimi pineqarluni misiginnginniassammasuk.

Aternik pinnguaat



Atortussat:
Arsaq

1) Aternik ilinniarnaq arsaq atorlugu apersoqattaannerillu

1. Iloqqasunngoriarlutik atitik taasassavaat ilaasalu ilamik atii eqqaamaniarsarissavaat. Inerniliisartup arsaq akoqattaagassaq ingerlateqqeqattaagassarlu arlaannut akortissavaa. Akorsisussap arsaq miloriunneqaannartoq miloriartup atia taassavaa. Taamaalillutik nangeqattaassavaat.
2. Tullissaani ingerlaqqinnermi arsamik miloriussisup miloriussiutigaluni aperisassaaq :”Qanoq ateqarpit, sunngifforni sulerisarpit?” Akorsisoq akipallattassaaq ingerlatitseqqiiguni nutaamik apeqqusiussaaq, soorlu:”Qanoq ateqarpit- suna mamarinersaaviuk?” Tamarmik pereerpata naammassissaaq.



2) Isaannatsinnik

Peqataasut illoqqasunngussapput imminnullu isaannarsorfigeqattaatissalutik. Inuit marluk isitik naapikkaangata isaannarsorfigeriarlutik iniminnik paarlaattassapput, isaannarsorfiginnittoq arlaanni aalariuseqartassaaq aappaata ilaassavaa (soorlu ass. niaqqumikkut patillutik tissinartumilluunniit pisullutik) , imminnut saneqquutiutigalugit, iniminnik paarlaatilerlutik, atitik taasavaat. Susinnaavorluunniit aappi suppat aappaata ilaassavaa. Iniminnik paarlaattissapput. Ataatsikkut marlukkaat arlariit taamatut periuseqassapput, pinnguaat qiilasunngortillugu nuannersunngortillugulu.

**Atortussat:**

Atuagassiaq tassungaluunniit assingusut arlaat

3) Ateq attupillallugu

Malugiuk: Una pinnguaat piukkunnarpoq aternik eqqaamaniarnertalimmik pinnguaateqarsimatilluni.

1. Peqataasut issiavinnut ingillutik illoqqasunngussapput. Inerniliisartup arlaat qeqqanukaqussavaa atuagassiamik tigummiarqarluni arlaannilluunnit allamik.
2. Inerniliisartuq aternik taasisassaaq, taasaa qeqqaniittup sukkanissani tamaat atorlugu tuagassiamik immannguaarlugu anaaminissavaa, attupillaannarlugu. Taaneqartoq anaasisartup attupillalaarsinnaaguniuk sulii allamik taasaqannginnerani, anaaneqartoq periartus-sanngortassaaq anaasisartuq taava inaanut ingittassaaq. Taamatut paarlaagiaatissapput naammassissiillutik.

**4) Ateq nuannarisartagarlu**

1. Inerniliisartuq peqataasullu illoqqasunngorlutik nikorfapput aternik aallaqqaataata assiganik aallartittumik iliuuserisartakkaminni nuannarisartakkaminnik taasassarsioqattaarniarlutik.
2. Inerniliisartuq aallarniissaaq atini taajutaa iliuutsimik nuannarisartakkaminnik atermi aallaqqaateqataanik ilallugu taasqassaaq (soorlu ass. "Apollomik ateqarpunga arsarneq nuannaraara") Tullia aamma taamannak atermi aallaqqaataa aallaavigalugu oqaaseqassaaq (soorlu ass. "Nikkulaammik ateqarpunga nakatarneq nuannaraara". Susimik ateqarpunga sisorarneq nuannaraara".
3. Pingajuata siulimi marluk oqaasii uteqqissavai aatsaallu taamaalereeruni nammineq atini nuannarisanilu taassavai. Tullianut ingerlaqqinnermi siulerisat taasaasa juteqitassat amerlinerisigut nalunarsiartiaartarpoq. Taamaaliornikkut ilagisat aqqi ilikkapallannartarput pinnguaat nuannersoq aqqutigalugu. Sillimaffigissavat ilaqarsinnaammata eqqaamanninniapiloortunik.

Allanngulaarlugu: Immaqa aamma amerlavallaarpata siulerisat marluinnaat taaneqartarsinnaapput. Iliuutsinik nuannarisanik taasinisamut paarlaallugit uumasumik arlaannik taasaaqqusinnaavasi atermik aallaqqaateqataanik. Ass: "Naasumik ateqarpunga Nanoq nuannaraara". Tamakkereerpata sapiitsoqariataarsinnaammata aperisinnaavutit kina qassinik eqqaamasaqarnersoq taasqarsinnaanersoq.

Eqimattaq qanillitiguk



5) Qalipaait malillugit agguaneq

Inerniliisartup qalipaait assigiinngitsut pingasut nipituumik taasavai, ass: "Aappalaartoq, qorsuk qernertorlu". Taava atisamik qalipaaitaait malillugit agguataassapput. Qalipaait tamakkerniarsaralugit allanngorartissavatit. Akuleriissunik qalipaateqartoqarpat akuleriissunik qalipaatilinnik atisalinnut eqimattaliorsinnaavutit.



6) Tulleriittut

Peqataasut tulleriittunngortassapput apeqquataatillugu inerniliisartup taasai. Ukuusinnaapput soorlu angissuseq, atip aallaqqaataa, Røde Korsimi ukiuni qassini kajumissutsimikkut sullissisuusimanersut, illoqarfigisaat qanoq ungasitsigisumiittoq il.il. .Soorlu angissuseq aallaavigineqarpat peqataasut tulleriittunngussapput mikinermiik anginermut inissillutik. Taamaaliornikkut peqataasut imminnut ilikkariartuaarsinnaapput suleqatigiinnissamullu sungiusarlutik

Atortussat:

Allaffissiaq aqerluusarlu tamanut



7) Kinaasoq eqqoriaruk

Atertik allassavaat, allaffissiallu tuanut imminnut tunngasunik tallimanik allataqarlutik (ass timiminnut tunngasoq, soqutigisartik, misiginikuu-sartik assingisaanilluunniit). Piareerpata inerniliisartup katersussavai. Katersoreerpagit angalaarlutik imminnut apersoqattaatissapput sunilluunniit ialtik pillugit ilisimasassanik.

Inerniliisartup killilissavai. Allaffissiat tunuiniittut nipituumik atuassavai, atii asserlugit. Ilaasa eqqoriartassavaat kikkut pineqarnersut. Eqqorneqapallassappata apersornerminni pissarsiaqaateqarsimassaqaat.



8) Iloqqasut marluk/datepallanneq

Sungiusaatip uuma siunertaraa peqataasut imminnut ilisarisisaneruler-nissaasa anguniarnera. Tamanna anguniarneqarpoq sivikitsumik oqaloqatigeeqattaarnikkut imminnut allanullu tunngasunik. Oqaluutiminnillattaanerit nassatarisaanik pausernemi sammisaqarnerullu avataani eqqartoqqissinnaasanik qaqitaqartassagamik.

Peqataasut iloqqasunut marlunnut avissapput, ilorleq silarlerlu, imminnut marlukkaarlutik saaqqassapput. Taamaannerini inerniliisartoq apeqqutinik piareersimasunik atuaassaaq: "Ikinngutaalluartoq ilinnut qanoq-ittuua?" eimaluunniit "Ukiut qulit qaangiuppata ilinnut sumiis-sangatippit?" Minutsilaluit uninngaffigeriarlugit iloqqasut ilorlermiittut talerpimmut ataasiarlutik nikittassapput nutaamik oqaloqatissaqalerlutik. Taamaaliornikkut tamakkerlutik imminnut oqaluussimassapput.

Apeqqutinik ajornaatsunik aallararteriarlutit, nalunarsiartuaartikkitt, ajornanngippat Life Skillsimi qulequttat aallaavigalugit.

Allanngulaarlugu: Aamma imaalorsinnaavusi, iloqqasunngoqqanatik akunnerminni angalaarujuinnarlutik inerniliisup killiliinissaata tungaanut (datepallannertut) Pingasoriannikkunik sisamariarlutik taamannak kaajallaaqattartinneqarsinnaapput peqataasut qassiuneri apeqqutaatillugit.



9) Eqqortoq

1. Peqataasut imminnut tunngasunik eqqarsassapput, marluk eqqunngitsut ataaseq eqqortoq. Ass: "Qatanngutigiinni qulini angajullersaavunga" imaluunniit "Inuussutissarsiutigalugu balletsertartunngorusuppunga".
2. Sinnerisa apeqquteqarfigeqattaarnerisigut paasiniarsarissavaat sorleq eqqortuunersoq. Ass: "Suna pequtaava qitittalernernut?" imaluunniit "Angajullersaalluni suna nuannernersaava?"
3. Apersoqattaareerunik eqqoriassavaat sorleq eqqortuunersoq. Ilaat tamarmik eqqoriaaqqusaapput, eqqornissaata tungaanut apersorsinnaapput. Allanngulaarlugu: Immikkut tamarmik eqqoriaaqqattaataqinatik ataatsimoorlutik isumaqatigiissinnaapput sorleq eqqortuunersoq ataatsimut eqqoriaaqqatigiillutik.

**Atortussat:**

Allaatissat allaffissiamilu ataatsimi kipparissut arfinillit allaffissartallit.

10) Inuit bingossutigalugit

Malugiuk: Sungiusaat una piareersagassartaqalaarpoq, pitsaasuvoq eqimattat imminnut toqqissimasumik ilikkarniarnissannut.

1. Aallatinnginnermi inerniliisartup piareersarsimassavai A 4't angeqqa-tigiiaanik arfin ilinnik kipparissortallit. Taakkunani arfinilinni allaq-qasoqassaaq inuit pissuserisartagaannik assersuusiat assigiingitsut arfinillit. Naliginnaasuutikkigit, peqataasunut tutsinneqarsinnaasuu-sussaapput, soorlu ass.: "Innajaarneq ajorpoq", "Eqimattani aquttun-gortarpoq", "tissisaariumatuujuvoq ilaminik illartitserusuttartuu-voq", "Frankrigimiinnikuuvoq", "Suliassaqartillugu kajumissutsimigut sulerusussuseqartartuuvoq". Il.il.
2. Pappiaqqat agguaatikkigit. Tamarmik ataaseq. Akunnerminni anga-laassapput pissusilersuutit allaqqasut apersuutigissavaat. Pissusiler-suutit inuttai nassaariniartussavai. Inerniliisartup piffissaq atugassaq aaliangersinnaavaa (soorlu immaqa 5 min) peqataasut unammillilaa-rusullugit.
3. Naggataatigut katersussavai inerniliisartullu pissusilersuutaasartut nipituumik atuassavai. Aperissavai sorliit inuttassarsineraat. Eqimat-tatut kinaassusilerniarnermut iluaqutaapput, imminnut ilisariartu-aarneri ilutigalugit.

**Atortussat:**

Allaffissiaq allaassuarlu peqa-taasunut immikkut tamanut

11) Inuit assingi

1. Peqataasut immikkut tamaasa allaffissaannik allaassuarmillu aggu-akkigit. Suleqatissaannik ataatsimik nassaaqqukkit. Imminnut titartas-sapput, allaffissiaq isiginagu. Inerniliisartup min 1-2 qaangiuppata unitsissavai.
2. Titartakkaminnik paarlaatissapput pusingatillugu kinaanera takuna-gu. Taava allamik suleqatissarsioqqissapput. Arlalialunnguarnik taa-maasiussapput. Naggataatigut imminnut arlalinnik titartagaatigilis-sapput, allap titartagaanik.
3. Ataatsimoorteqqeriarlugit assingi qimerloortissavatit. Piffissaqas-sagussi nivinngartortissinnaavatit.

Qiimmaallaatit aammik kaaviaartitsilertartut

Uani nassaassaapput qiimmaallaatit timersuutaanerusutut savitunerusulu. Uku qiimmaallaatit iluaqutaapput sammisaq eqqarsartariaqarnermik nassataqarpat peqataasullu issiatitaavallaarsimatillugit. Eqqumaffigiuk sammisassiat ilaat URK'mi aamma takuneqarsinnaammata "Sports Activities for Vulnerable Children and Youth: A Volunteer's Handbook"-mi, taanna najoqqutassiaq pigigukku allatigut isumassarsiorfigisinnaavat.



12) Tarrarsorta

Peqataasut marlooqatissarsioriarlutik imminnut saallutik nikuissapput. A'p tarrani isigissavaa, tarraata B'p aalariaasai ilaaqqissaassavai. Taava imminnut paarlaatissapput.

Allanngulaarlugu: Tarrarsortuusaarnatik kajungerusuusuusaarsinnaapput nipinngasut assigeeqqissaamik aalasariallit.



13) Issiavinnik pinnguaat

Issiaviit inaalissigit peqataasunit ataatsimik ikinnerusunngorlugit. Nipiletsuummik appitaqaritsi, qitissapput inernillisartumit nipilersuutip qaminneqarnissaata tungaanut. Nipilersuut qaminneqaraangat issiavimmut inginniarsarisassapput. Iginngitsoortoq peertassaaq issiviillu ataatsimik ilanngarneqarlutik. Naggataatigut kiserngoruttoq ajugaa-suussaaq.

Allanngulaarlugu: Issiaviit tunusugitillugit inaalillugit, taakku kaavis-savaat. Taanna periuseq unamminarneruvoq imannak qitivillutik qitittariaqannginnamik.

Atortussat:
Nipilersuutit arlaat



14. Nipilersuut malillugu aalaaseqarneq

Peqataasut iloqqasunngussapput. Arlaat aalaaseqassaaq talerpiata tungaaniittup ilaarlugu aamma aalaaseqassaaq. Maleraasatut aalaaseqaqattaatissapput ilaaqattaallutik. Soorlu assaat patillugit, isikkat tukertaartillugit, seqqutik patillugit. Maleraasanngorlutik ilaaqattaatissapput.



15) Isarukitsut flamingollu

Piomasoqarnersoq apereriarlutit piomasoqarpat isarukitsutut pisoqqujuk (Kanaani attuutseqqissaarlugit talini ningillugit). Kajumittoqanngipat sapikkutinngisarnik toqqaaggit. Sinneri tamarmik flamingossapput kusanartumik sulorsoriaaseqarlutik (inerniliisartup takutissavaa sulorsoriaasissaat). Isarukitsup flamingop pisariniarsarissavai. Pizarreqartoq isarukitsunngortassaaq flamingorniaqataalerlunilu. Peqataasut tamakerlutik isarukitsunngorpata pinnguarneq unissaaq. Pinnguaatitsialaavoq, sukkaasumik aallartisaarusulluni qiillaallaatitut tulluartaq.



16) Simuut oqarpoq...

Uani peqataasut iloqqasunngussapput aqutsisortik qiviarlugu (Siimuut). Aqutsisuata aqutani ilitersussavai ima oqarluni: "Siimuut oqarpoq... pisseqattaarit", imaluunniit "Siimuut oqarpoq...qitigit". Oqaluussaasa naalattassavaat "Siimuut oqarpumik.." aallartikkaangat. Aqutsisup "Siimuut oqarpoq..." ilanngunnagu oqartuussagaluarpat ass: "Qitigitsi", naalanneqartassanngilaq, taamaalinerani aalasoortoq peertassaaq. Kinguleruttoq ajugaasuvoq. Piffissaaq apeqqutaatillugu allamik aqutsisulerluni aallaqqaataaneertoqarsinnaavoq.



17) Kina aqutsisuaa?

Uani pinnguaammi ilaat ataaseq matup silataanukartinneqassaaq. Aneqqanerani isumaqatigiissapput arlartik kina aquttuussanersoq. Aalaasai tamarmik ilaartassavaat, ass. pissipat, toqgorpat, erinarsorpat il.il. Isertissiuk, pingasoriarluni eqqeriaqqusaavoq (apeqqutaalluni peqataasut qassiunersut) kinaa aqutsisuunersoq, iliuitsit marsissavai eqqoriaallunilu. Pinnguaatsip ingerlanerani aqutsisoq iliuseqassaaq eqquiniartoq periarfissilaarlugu. Aqutsisup iliუსai ilaanik ilaarneqapallattassapput.



18) Banke, banke, bøf

Eqimattat iloqqasunnussapput, peqataasut arlaat ilani tunoqqullugit arpasaq ilami arlaat tunuatigut attulaarlugu oqartassaaq: "Banke". Taava "bøf" imik oqaraangat, oqarfigitittoq arpalluni aallartassaaq ilani tunoqqullugit, attorsisorlu imminnut narsullutik siulliuniutissapput, inoqanngitsumut apuuteqqaq ajugaassaaq. Kingullikoq pisussanngusaaq. Pinnguaat taamannak ingerlanneqassaaq.



19) Tilleq

1. Peqataasut natermut seeqqorlutik assatik siaarlugit natermut tutsilugit peqissapput. Arlaat siulliulluni siullermik saamimminik nateq patissavaa taava talerpimminik aamma taamannak.
2. Naammassippat tulliaata assiganik ilaassavaa, tullissaasa nageqattaasavaat kisianni ataasiakkaarlutik.
3. Marloria nateq patikkaanni siulianut utertassaaq, tullinnguulluni perianngitsoortoq ilaajunnaartassaaq. Periaartusaanani periaortoq aamma ilaajunnaartassaaq.
4. Marluinnangortut ajugaasuussapput.

Allanngulaarlugu: Pinnguaat nalunarnerulaartunngortinneqarsinnaavoq sanilerisarlutik assaat krydserlugit inissikkaanni. Unamminarnerullunilu timikkut qanillerujussuarnarpoq. Taanna pinnguaat pitinnagu imminnut sungiutereersimasariqassapput, toqqissisimassagunik.



20) Frugtsalatit

1. Peqataasut issiavinnut issaallutik iloqqasunnussapput.
2. Inerniliisartoq qeqqannut periarluni eqimattanut pingasunut agguassavai, ass. iipilit, appelsinat bananillu, pingaaruteqarpoq suunerlutik eqqaamassagaat.
3. Inerniliisartoq oqarpat "iipilit" iipilit tamarmik iniminnik paarlaatsissapput, paarlaanniarnerini inerniliisartup arlaat inangerniarsarissavaa. Qeqqanut pisup pinnguaat nangillugu oqaqattaartunngusaaq, naatitat taakku arlaat taasarlugu.

Allanngulaarlugu:

1. Eqimattakkaarnani. Inerniliisartoq sumilluunniit taasissaaq, soorlu ass "Qernertunik alersillit" paarlaapput. Nammineq nassaassarsiorlu-

tik taasisaqattaarsinnaapput piffissaa nammineq aaliangerneqassaaq qanoq sivisutigisumik pinnguaat ingerlassanersoq.

2. Aamma tunngaviit oqimaannerusut aallaaviusarsinnaapput: "Inuppassuit saavanni oqalunnissaminnut ittoortartut" paarlaapput, "Inerniliisartoorusuttut" paarlaapput."Taanna inersimanerusunut piukkunnarpoq, kisianni aamma eqimattani peqataasut kinarserusulugit iluarterpoq ingerlallugu taamannak.



21) 7Up

Una aallarniutigalugu iluarpoq pausereernermi isaaqqinnermi soorlu pingasuinnaat isersimappata.

1. Facilitatoren beder deltagerne om at danne en cirkel. Inerniliisartup iloqqasunngoqqussavai.
2. A oqassaaq "1". A "1"mik oqarluni, aaliangissavaa, talerpimmut saamimmulluunniit ingerlasoqassanersoq, talerpiutikkusukkuniuk sanilimi tuia talerpik pattalaassavaa, saamiutikkusukkuniuk saamimmut sanilini tuatigut pattalaassavaa. A'p saamimminik sanilini tuiatigut talerperlikkut pattalaajutaa oqarpat "1", sanialia talerperleq oqassaaq "2", pinnguaat taamannak ingerlaqqissaaq.
3. Taamannaannaq ingerlariarluni 7'mut killikkunik, tuiisigut pattalaarinatik niaquisigut pattalaaqattaassavaat. Qulaani ingerlaneq assigalugu saamimmut talerpimmulluunniit ingerlaqattaassapput. Talerpia tungaani nikorfasoq aallarteqqaassaaq "1"mik oqarluni, pinnguaat aallaqqaataaneqqillugu.
4. Kukkusoortoq ilaajunnaartarluni. Naggataatigut marluinnangortut ajugaassapput.



22) Kukkukooq, kukkukuut inaat kallerlu

1. Agguakkit eqimattanut pingasukkaartillugit. Marluk kukkukuup ina sanassavaat akileriillutik tallitik assatillu siaarlugit niaqqumikkut tigullutik. Pingajuat kukkukooq kukkukuup inaani toqqoqqassaaq.
2. Inerniliisartooq (eqimattanut atanngitsoq) suaraangat "Kukkukuup inaa!", kukkukooq uninngaannartoq kukkukuup iniliortut nikillutik nutaamik aappassarsiupallattassapput nutaamilu kukkukuujutis-sarsiorlutik. Kukkuuut qarloqqusigit aalaqqullugillu, illuarannangortusanic ilisarineqarneruniassagamik. Taava inerniliisartooq oqaraangat "Kukkukooq"! Kukkuuut iniminnik paarlaassortassapput, inaat uninngaannarlutik. Kukkuuut nipiliuutigalutik aalaasersortassapput.

3. Peqataasut arpasaqattarnerini inerniliisartooq inangiiniarsarisassaaq, kukkukuunngorsinnaavoq aamma kukkukuup ininngorsinnaavoq. Iluat-sissappat inangigaata paarlassavaa suaqaattarluni "Kukkukuup inaa!" imaluunniit "Kukkukooq!"
4. Tamakkerlutik ilikkarpasuk kalleq ilanngunneqarsinnaavoq. Soorlu kallileraangat nammineq aaliangersinnaallugu kukkukuujorusunnerlutik kukkukuulluunniit ininngorusunnerlutik. Kukkuuut tamakkerlutik ineqarunik naammappoq. Aamma killomuanut kukkukuut inaat tamarmik kukkukuujuteqarlutik.

Pinnguataavoq nuannersoq, nukingernak ilikkartiguk, peqataasut paa-sinnillualernissaat angullugu. Ilikkarniarneranili sukkasariaqartassaaq. Ajornanngippat peqataasut amerlasuujusassapput minnerpaamik qulit, init pingasut, kukkukuut pingasut ataaserlu oqaqattaartartussaq. OBS: Pingasukkaartitsinermi marluk sinneruppata, pingasut nikittassapput pingasullu qanoq suaassanerlutik isumaqatigiittarlutik.

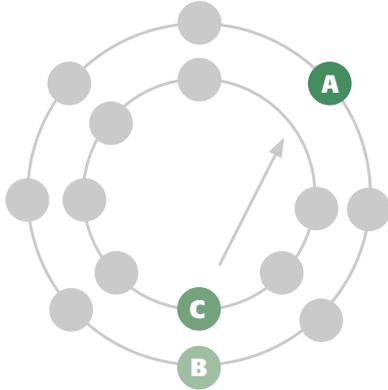


23) "Kukkukuutut isarussatit" atikkit

Peqataasut nassuiaatikkit kukkukuujusaalernerarlutik. Pingaaruteqarpoq inerniliisartooq kukkukuujusaarluni akuunissaa, siuttuunissaa sammisaqartitaminut takutinniarlugu qanoq ingasatsigisumik iloqissiortoqarsinnaatitaanersoq.

1. Iloqqasunngortikkit "kukkukuutullu isaruaat" ateqqoriarlutik kukkukuutut qalloriaqattaatikkit. Kukkuututut isarussat tassaassapput isiminnut inussatik ammalortunngorlugit isarualiortuusassasut, soorlu qinguser-saartuusaarlutik.
2. Peqataasut nassuiaatikkit, aquttup kukkukuup nukissui tulliminut ingerlateqqissagai, tungaanut talini siaarlutik assani patitsillugit nillerfigissavaa: "Boook!" Nukinnik tunitittup nammineq aaliangertassavaa tunisisumut utertikkusunnerlutik imaluunniit tullissaminut ingerlatitseqqiissanerluni. Utertissagunigit quttoqqani illugiillugit assaminik patiutigalugit nipitoorujussuarmik nillissaaq: "Ba-gook!" Nukiit inuanut utertippai. Assiganik iliussaaq saniminiittumut aamma nammineq utertitsissaaq. Sanilerisanut illugiinnut ingerlatitseeqeerusunngikkaanni akiminni soorlu nikorfusunut ingerlatitseeqeerusukkunik ima nillertassapput: "Kykeliky!"
3. Illartooraanni, illartoortoq iloqqasunngoqqasut kaajallallugit arpattassaaq sulorsuutigaluni kukkukuutullu nipiliuutigaluni. Ilaaqqilerpoq illaqqikkuni aamma arpaqqilluni.

Pinnguataat una tissinarpoq, illarujussuuartarput nukissanillutik. Aallaqqaammut ittuulaartarsinnaapput, tassami killissamik qaangiisussaagamik ilatik tamarmik isigisut perlequjaartussaallutik. Iluatsittumilli ingerlakkaanni sungiusaatitsialaavoq.



24) Ikinngutit annaaneveersarlugit

1. Iloqqasunngortitsi iluleriit marlungorlugit. Iloqqasumiittut silaterliit "kaammaqarput" iloqqasumi ilorlermiittumik. Tamarmik ilummut saaqqassapput qeqqa isigisinnaallugu.
2. A silarlermiittoq kisimi "kammaqanngilaq". Kammattaarniarsarissaaq (B kammaanik arsaaniarsarissavaa) iloqqasumiittut ilorlermi arlaat (C) isinnguaarfigissavaa kammattaariniarlugu. Isinnguaarfigisaa qimaassaaq isinnguaartoq ornillugu. Kammaata aalliarernerinnaani tigoriaraluarsinnavaa, kisianni inimini nikinnani taliminik angumereri-araluarsinnaavaa, inortoruniuk annaassavaa.
3. Taava B'p kammani annaaguniuk isinnguaarsissaaq malunnasaar-naveersarluni allap kammaa tillillugu- pinnguaat nangillugu taamannak ingerlanneqassaaq.
4. Piffissaaq ingerlalaareerpat iniminik paarlaatissapput ilorliit silarlingorlutik silarliit ilorlingorlutik.

Pinnguaat nukissaninnarluni sammisassamut tullermut suleqatissarsiornermi aamma atorluarneqarsinnaavoq, taamaalillutik immaqa aamma suleqatigalugu misilinnikuunngisamik suleqatissartaaratariaannaallutik.



25) Ineriartorneq

1. Peqataasut kukkukuup manniusaassapput sulitulerneqanngitsut. Inip iluani angalaassapput oqaqattaarlutik "Duk duk!" ilatillu mannimmut ersinngitsumut kasuttofigisuusaaqattaajutugalugit.
2. Manneqatiminnik naapitsigaangamik qallunaatut taaguutilik "sten, skas, papir" pinnguaatigisassavaat. Ajorsartoq manniunnartassaaq ajugaasoq alloriarnermut tullermut ingerlaqqittassaaq.
3. Ajugaasoq massakut kukkukuunngussaaq sulorsortuusaartarluni. "sten, saks, papir"-tuni ajugaasoq massakut aapakaanngortassaaq, aapakaatut niperujuutugaluni pisseqattassaaq, kumittuusaajutaa.
4. Tullissaani ajugaasoq dinosauerinngussaaq, qanerujussualerluni, taleeraqalerluni nillipiloortarlunilu.
5. Naggataatigut Superandinngortassaa, talini siumut kivillugit qullarlugit tinginiartuusaarluni. Eqqaamallugu, mannimmiit tukinngitsoortunik kingullikunnguuttoqartuaannartassaaq, kukkukuut, aapakaat dinollu sinneruttassallutik pinnguaatip piareernerani. Una pinnguaat inuppaaluutillugit tulluarpoq, sukkanerusarami.



26) Dragep niaqua - pamiualu

Sisamakkaartillugit eqimattanut agguakkit (peqataasorpasuuupata amerlanerutillugit). Tulleriittunngussapput tunuaniittup saaminiittup tuianut assani inississavai talini siaarlugit. Tassagooq drageq. Saarleq tassaavoq dragep niaqua. Taava uani pinnguaammi nammineq paniuni tiguttaaliutigalugu allat pamiui tiguniarsarisussaavaat. Pamiukkut tigutittooraanni tullia pamiunngortassaaq tigutittoq tigusinnittunut nuulluni niaqunngortassaaq. Kiserngoruttoq ilaajunnaartassaaq. Uani pinnguaammi timi kisimi atorpeqartussaammat, taamaattumik immiinnut sungiusimallutik toqqissisimaqatigiittunuinnaq pinnguaatigitinneqartassaaq.



27) Bille Bille Bob

Peqataasut iloqqasunngortut inerniliisartog qeqqanni nikorfassaaq. Inerniliisartup nassuiaassutigissavai isiginngassiaaqqap inuttassai inuttatullu pingaarnersat: Marilyn Monroe, James Bond Kat'ilu errorsivimmittoq.

Marilynimut ilisarnaataasassaaq peqataasut seequtik pateqqagaat soorlu immaqa kijuuleq anorimik puertinnaveersaarniarlugu noqillugu (soorlu Marilyn Monroep assiga tusaamasaaq). Inuttat eqqaani nikorfassat anoriussaassapput, Marilyn Monroep kijuulianik puertitsisut.

James Bondimut ilisarnaataatinneqassaaq, sanimut saalluni nikorfaneq illuinnarsiummik tigummilluni. James Bond'p nikorfaqatai ilisimajunnaartuusaassapput, James Bond'p isikkorinnersuanik piginnaasusersuanillu.

Kat errorsivimmiittumut ilisarnaataatinneqassaaq peqataasut mjaveertorneri errorsiviullu matuanik noqitsineri, sanilii errorsivinngussapput qitsuk unqullugu, sigguineranik sajuttuinnaallutik.

Peqataasut pingaarnertut inuttanut ilisarnaatigititat ilikkarpasigit, inerniliisartog tikkuagaqaatigaluni oqartassaaq ” ”Marylin Monroe”, ”James Bond”, ”Kat errorsivimmi”. Ingerlaannaq, tikkuarneqartup eqqaaniittullu pissusissatik atinngippasigit qeqqani nikorfassorlu inuttatullu pingarneq tikkuarneqaralauruni arriippallaaq iniminnik paarlaatissapput, ilaajunnaartog qeqqanut pilluni tikkuasaqattaassaaq, tamatigit arriippallaaq qeqqanut pisarluni.

Pinnguaat illarnartuuvoq nuannerlunilu. Innersuutissavarpulli pinnguaatigissagaanni peqataasut amerlasuujusariaqarput.

Allanngulaarlugu: Qeqqaniittoq isiginnaartitsisartunik, aternik pigisaniilluunniit taasacaqattaassaq ilaasa takutinniappallatassaannik. Tikkuar-neqartoq eqqaaniittullu iliuseqarniapallattassapput. Uani pinnguaat unamminarsarneqangaatsiarpoq, peqataasut piareersagaanngitsumik takutitseqattartartussaammata.



28) Allakkanik nakkartitsivik allakkallu

Una pinnguaat isiginnaagassiaaraavoq. Peqatasut pingasut-sisamakaartinneqassapput. Ataaseq allakkanik nakkartitsiviusaassaaq talini karsiusanngortillugit uneqqissaarluni qerilluni nikisinnaveersaaqqissaarluni suaassaaq: "Aap, allakkanik nakkartitsiviuvunga". Taava tullia allakkanik nakkartitseqqujuk, nakkartitsiutaa unissaaq nikinnaveersaaqqissaarluni qerissaaq. Pingajuat suutikkusukkukku, immaqa soorlu qimmeq allakkanik nakkartitsisumik kiisisoq. Pingasuullutik qereqqassapput. Siulliulluni aallartinnikup massakkut aaliangissavaa kerliit uninngaannassanersut, soorlu oqarsinnaavoq: "Qimmeq kisimi uninngassaaq". Taava anisut sunngorusunnerlutik nammineq eqqarsassapput, qimmimut attuumasuteqalerlutik allatut. Nassaareerlutik inissippata. Qimmeq nikissinnaalissaaq oqarluni sorleq uninngassanersoq taamatut namgeqattaassapput.

Ilitserorneqareernerit tamaasa allakkanik nakkartitsivittut allakkatullu aallartittassapput. Pingaartissavarsi tamatigut siulliutitanaikoq aaliangisarmat kerliit uninngaannassanersut. Pinnguaatip naammassinerani peqataasut isiginnaartitsissuterpaalunnik pisorpaalunnillu niaqormioqalersimassaaq.

Uani pinnguaammi piareersaasiugaanngitsunik takutitsisoqartassaaq, peqataasunik illartitsisinnaasunik, immaqalu ittortartuusimagunik ittoortarnertik allaat puigorsinnaallugu. Naggataatigut nuannarinerpaasartik takutissavaat.

Qiimmaallaatissat pimoorussisinnaa-nermut eqqarsarsinnaanermullu

Peqataasut nukissaannik tuninissaat pisariaqartinngikkukku, paarlaallugu sammisaqarneq ataasiinnaatikkusunnagu uku pinnguaatit arlaat sammitissinnaavat, peqataasut pimoorussisinnaassusaannik suleqateqarsinnaasusaannillu piginnaatitsilertartut.



29) 21-mut kisitsigit

Una pinnguaat pimoorusseqqissaarluni ingerlassassaavoq, suleqatigeeqqissaarluni naalaqqissaarlunilu. Iloqqasunngortikkitt. Massakut kisitsisapput 21'mut oqaloqatigiinngiivillutik. Inuit marluk ataatsikkoqqissaaq kisitsimmik assigiimmik taasaqarpata tamakkerlutik 1'miik aallarteqqisapput. Pikkorippallaarpata sikornertillugit kisitseqqusinnaavatit.



30) Siumut pissigit kingumut pissigit

Peqataasut illoqqasunngussapput inerniliisartorlu ilaaqattaassavaat pisseriaatsit sisamat assigiinngitsut takutippagit: Siumut, kingumut, saamimmut, talerpimmut. Taamaallat allaaqutigaa inerniliisartup naalakkitaata mumiga iliuuserineqartassamat, soorlu oqarpat: "Talerpimmut pissigit", saamimmut pissittassapput il.il. Inerniliisartuq puupassaarissaq soorlu oqariallataa "Siumut pissigit" siumut pississaaq uffa sammisaqartitani tamarmik kingumut pissinniartut. Peqataasut kukkusut ilaajunnaartassapput.

Allanngulaarlugu: "Flip Flop" assaat atorlugit pisseqattaarnermiik aalananginnerusoq. Flip isumaqartinneqarpoq Assak siaaqqasoq Flop Assak peqqasoq. Flip'imik oqarpat assatik peqissavaat muminganullu. Puigortoorunikkut ilaajunnaassapput.



31) Uumasut nipaat

Peqataasut sikorneqqukkit. Uumasut sisamat taakkit, soorlu nersussuaq, qitsuk, aapakaq, qimmerlu. Toqqaassapput soorusullutik uumasup toqqakkamik nipaa atorlugu nipiliorlutik. Sikorningallutik uumasogati-giit assigiiat imminnut ataatsimut katersorniarsarissapput nipaannatik malillugit. Naggataatigut eqimattat sisamangorsimassapput.

Allanngulaarlugu: Eqimattat amerlassusissaat malillugu uumasut amerlassusilertarsinnaapput.



32) Qaqqaliarama

Eqqoriartaarineq, ineriliisartumik aallarnerneqartoq (kingusinneru-sukkut peqatasut arlaat aallartissinnaavoq) isertukkaminik inatsisilius-saaq qaqqaliassagaanni suut nassaqqusaasassanerinut. Ass. inatsit isertortoq unaatissimasinnaavaa "m" mik aallaqqaatiliinnaat nassarne-qarsinnaasut, imaluunniit imaassinnaavoq naqinnermik ataasiinnarmik assigiimmik aallaqqaatiliinnarnik nassaqqusaasoq taamangippat inatsisiliortoqarsinnaavoq allaqqeqqinnaamik. Inerniliisartoq nangilluni oqassaaq: "Qaqqaliarama madrassilisarpunga". Tullia aamma taasissaaq nassarusutaminik. Nassarusutaa m' mik aallaqqaateqarpat inerniliisartup akissavaa: "Aap, taanna nassaqqusaavat" akerlianik m' mik aallaqqaateqanngippat akissavaa "taanna nassaqqusaanngilat". Kaajallallugit oqarteqattaassavai naaggamik aappimilluunniit akisarlugit. Tamarmik siunnersuuteqareerpata aperissavai eqqoriarsinnaaneraat suna isertortumik inatsisaanersoq. Pinnguarneq unissaaq, inatsit isertortoq, tamaginnik eqqorneqareerpat, imaappoq paasippassuk "m" mik aallaqqaatiliinnaat nassarneqarsinnaasut, tamaavimmik m' mik aallartittumik taasaqareerpata pinnguaat unissaaq.

Eqqoriaaqattartitsineq una pinnguaat pinnguariuminartorujussuuvoq atoqattaarneqarsinnaagami. Eqimattaq eqqoriaallaqqissippat inatsit nalunarninngortinneqarsinnaavoq.



33) Samurai'tut tamaviaarussisinnaaneq

1. Peqataasut iloqqasunngorlutik silaannarmut aalaaseqaaqattaarput, samurai'p panaa ersinngitsoq ammoortillugu tigummissuusillugu.
2. Inerniliisartup uku nassuiaassutigai:
 - Siulliup "A" 'p panani niaqqumi qulaanut qullassavaa talini qullarlugit nillissaaq: "Oooiii!" (aalariaaseq 1)
 - Tulliisa marluk "A" p tungaanut sangoriaatigalutik panaminnik tikkuaatigalugu nillissapput: "Oooiii!" (aalariaaseq 2) taamaalineri-ni A'p talini sulii qullaqqassavai.
 - A'p ilami arlaalluunniit panaminik tikkuassavaa, nilliutigaluni "Oooiii!" (aalariaaseq 3).
 - Tikkuagaata panani qullassavaa niaqqumi qulaanut talini qullarlugit nilliutigaluni: "Oooiii!" (aalariaaseq 1) taava aalariaaseq 2 utissavaa.
3. Arriippallaat ilaajunnartarlutik, marluk arriippallar-pata inerniliisartup aaliangissavaa ilaajunnaassanersut. Aalariutsit pinnguaatip sivitsori-artornerani sukkatsikkaluttuinnartussaapput.

Allannguallallugu: "Oooiii!" 'mut paarlaallugu ima nillertasinnaapput "Huu Saa Ka". Samurai-t nipiutaannik atuinissamiik ajornannginnerusinnaammat.



34) 1-2-3

Peqataasut marlukkanneqassapput, akileriaallutik imminnut saallutik nikuissapput. A oqassaaq "1", B oqassaaq "2" A oqassaaq "3". Tassanngaanniik paarlaatissapput tamatumuuna B oqassaaq "1"....., tamarmik marloriareerunik tassaassapput.

1. Inerniliisartup unikaallatseriarlugit oqarfigissavai, "1" nipimik aalanertalimmik taarsissagaat sinneri nikisinnagit.
2. Suleqatigiit eqqaamassavaat paarlakaajaallutik siulliusarnissartik.
3. Ingerlaqqilaareeraagamik kisitsisit tulleriissaallugit nipinik taarsertassavaat. Naggataatigut niperpassuannngussapput aalariaaserpassuillu assigiinngitsorpassuit.
4. Nipit aalaatsillu nutaat soorlu immaq pingasoria misilittalaariarlugit ilaminnut takutitsissutigisinnaavaat. Taanna pinnguaat piareersaqqaarani saqqummiussinertalimmik pinnguaat sivikitsoq sukkasooq kialuunniit toqqissilluni peqataaffigisinnaavaa.

Allannguallallugu: Inerniliisartup kisitsinut nipi paarlaassassaaq aaliangarsinnaavaa, soorlu "2"-mut paarlaatissasoq assaat patillugit, "3" pisseriarnerusussanngorlugu.



35) 5'mimiik 0'mut kisitsineq

Peqataasut illoqqasunngortikkit, oqarfigikkitinerniliisartoq ilaaqattaasagaat, iliuusai oqaasillu tamaasa. Inerniliisartoq allartissaaq 5'mimiik 0'mut kisitsilluni, kisitsimmik taasaqarnini tamaasa talini talerpilleq aalatittassavaa. Aammalooqqilluni tamatumuunakkut talini saamerleq aalatittassavaa, nangittaqattaassavaa uteqqiilluni tulliini isikkani aalatit-tarlugit. Peqataasut ilaaqattaaginnaavissavaat. Tulleqqiutaani 4'miik ammut kisitsisaqattaassapput taakku aalatitativik tamakkersiisaa. Arlaat kukkusooraangat aallaqqaataaneertassapput. Pinnguaat ingerlanneqas-saaq 1'mut killinnissap tungaanut.



**INERNILIISARNERNI
SAKKUSSATUT
KATERSUGAATIT**

IMM3

INERNILIISARNERNI SAKKUSSATUT KATERSUGAATIT

Uani immikkoortumi nassaarisinnaavatit inernilersuutigisinnasarpasuatit Life Skillsinik sammisaqartitsinerni peqataasut sunik pissarsiaqartigisimani nalunaarsuutigilerlugillu paasisaqaatigisinnaasatit namminerlu nalilersueqqissaguit atorluarsinnaassallugit.

Ilinniartitsissutinik ingerlassaqareertilluni pingaaruteqarpoq nalilersuuteqartarnissaq. Inernilersuisarnej minnerpaamik pingasunik siunertarqarpoq:

1. Nalilersuinermi peqataasut ilikkakkaminnik uteqqiisarput. Nalilersuuteqarnermi ilisimasat nutaat pigilikkatik eqqaamasaatiminnut ikkutivittarpaat.
2. Inerniliisartunut inernilersuutit sakkussaapput, paasisutissanik katersuiffittut, Life Skillsinik ingerlatsisarnerminni pitsannguutaasinnaasunik tulluarsaataasinnaasunillu toqqammavissaqalertaramik. Paasisutissat sunneeqataasinnaapput, sammisaqartitsivissami tullermi qanoq pilersaarusiornissarnut siunissamilu sungiusaatinik ingerlatseriaasissarnut aaliangeeqataasinnaapput taakkuinnatit aammattaaq najoqqutassiamut naqinneqartussamut tullermut sunniuteqarsinnaallutik.
3. Najoqqutassialiortartunut nalilersuutit inerneru Life Skillinut ilisimasatigut sulii itinerusumik ilisimasassiisnaapput. Taakku ilimasassat nutaat aningaasaateqarfinnut qinnuteqaasiornerni atorluarsinnaapput paasisutissiisarnerrullu silarsuaani suliat ingerlaqqinnerini aamma iluaqutaasinnaallutik.

Nalilersueriaatsit atorneqarsinnaasut assigiinngitsorpasuppupput. Ilaat sammisaqartitsinerminnut naggasiutigigitillugu ingerlaannaq nalilersuititsisarput, pissarsiaat oqaasissaallu paaserusupallakkaangamikkitt. Nalilersueriaaseq taanna uani najoqqutassiami aallaaviginerullugit suliarineqarnikuvoq.

Eqqumaffigissavarsi peqataasut akornannittoqartarpoq inernilersuinis- samut tikkuussinissaminullu nalorsartunik; inernilersuinerit Life Skillillu ataatsikkoortissinnaanagit pisut. Oqaaseqaataasartut amerlanerit peqataasut ilikkagaannut sangoqqajaatinneqarnerusarput. Taamaattumik kammattussavatit nalilersuilerunik ersarissaassasut najoqqutassiami naqinneqartussami tullermi allannguutissaqassaappat ilanngunneqarni- assammata.

Nalilersuutit tuniorarneqarnermi najoqqutassiat:

- Tamatigut tusarnaqqissaartarit, ilinnut illersorlutit aallartittassanngilatit
- Akuersaartakkit, tunniussaqaarnerannillu qutsavigisakkit

Eqqaamallugu ilinniartitsinitit tamaasa nalilersuuteqartittassagakkit! Qulaani allassimasut nalilersuutitigut maleruaqqussutit isumaallu nas- suialerukkit, pingaaruteqarpoq takutitsisarnissat sammisaqartitsinernut isummersuutaannut soqutiginnillutit. Piffitsaalatsitsiguit sivikitsumik nalilersuitittakkit kisiali tamatiguuk nalilersuititsisassaait.

Ingerlatsilluarisi

1) Ajornaatsunnguarmik naliliititsilaarneq

Inerniliisartup peqataasut aperissavai, ullormut sammisani suut nuannarisimaneraat, tullianissamullu inerniliisartuq pitsanngorsaalluni allannguissanersoq? Una nalilersueriaaseq iluarnepaajussaaq naggataangajalernerimi imminnut ilikkareersimallutik toqqissisimaqatigiilereerfianni. Qisuk oqaluttussanut tunniuteqattaartagaq immaqqa uani atoraanni tulluassasoq. Sungiusarneq aallartinnginnerani eqqaasissavatit nalilersuinerminni maleruaqqussutit eqqaamassagaat, eqqortumik isornartorsiussagamik.



*Isornartorsiuineq,
sialuit torarnerattut
saamatigisussaavoq, sorlaqarfiit
aserornagit, inuk alliallatsillaa-
ginnarlugu*

- Frank A. Clark

2) Arsamik akortaanneq - aniartorneq

Tamassi iloqqasunngorlusi nikuigitsi. Arlaata arsaq ilamik arlaannut akortiarlugu ima oqassaaq: "Uangapissarsiaqarfigaara", sunaluunniit sunaluunniit taasinnaavaa ullormut ilikkarsimasani. Tamarmik ilikkakkaminnik ataatsimik taasaqassapput, arsaq akoraagamikku oqaasissartik oqaatigiutigalugu arlaannulluunniit arsaq miloriuttassa-vaat, tamakkernissamik tungaanut ingerlatissavaat. Inoqatinik nutaanik naapitsinermik nuannaaruteqarnerusinnaavoq, nuannisaqatigiissima-nerusinnaavoq il.il. Tullinnguunnissamut annilaangaanissap eqqarsaa-tigeriarnissanut piffissaqartoqassanngilaq arsaq kimut miloriunneqas-sanersoq kialuunniit nalussammagu.

3) Popkornit puttutarnertut periuseqarneq - tigummiaraqqaarluni aatsaat oqaloqqusaalertarneq

Peqataasut iloqqasunngorput. Sammisassanik eqqartuinerit imaangilaq ataqatigiimmik aaqqissuussaanagerat maleqqeqqissaarlugu ingerlasasasoq, kinaluunniit oqaaseqarusuttoq oqaaseqartarsinnaavoq. Popkornit puttussuuttarnertut puttutiinnartarsinnaapput oqaasissartillu takkuttoq oqaatigalugulu, sammisaqartitsinerit isummorsorfigalugit, sunik ilikkagaqarnerlutik, taamaaliortusukkunik taamaaliorsinnaatitaapput. Imaangilaq tamarmik oqaaseqassasut. Popkornituttutiinnartarnermik periuseq assigiinngitsutigut ator-neqarsinnaavoq, soorlu sammisaqarnerup nalaani akissuteqartikkusussagaluarukkit.

Allannguallallugu:

Aamma tigummiaraqqaarluni oqaloqqusaalertarnermik periuseq ator-sinnaavat. Taamaasiussaguit peqataasut iloqqasunngoqqasut inernili-

sartup qisuk naqqup qeqqanut inissisimasoq arlaannut tigoqqussavaa. Taassuminnga qisummik tigumminnittoq kisimi oqaloqqusaavoq, ilaasa tusarnaassavaat. Piareeraanni naqqup qeqqanut utertillugu ilineqartasaaq, tullinguuttussamut. Aamma taanna periuseq allangortissinnaavat iloqqasup iluani kaaviiartiinnarlugu, periuseq taanna immaqa sukkanarneruvoq. Tullinguuttoq oqaaseqarusunngikkallaruni ingerlateqissavaa oqarluni: "Oqaaseqarusunngilanga."

4) Titartakkat pingasut

Atortussat:

Tamarmik immikkut allaffissiaq, ukininnga titartagartalik, qaqqaq, uummat, eqqarsaatinut allaffissaq ammalortoq (assersuut takuuk)

Alloriarnermiik alloriarnermut

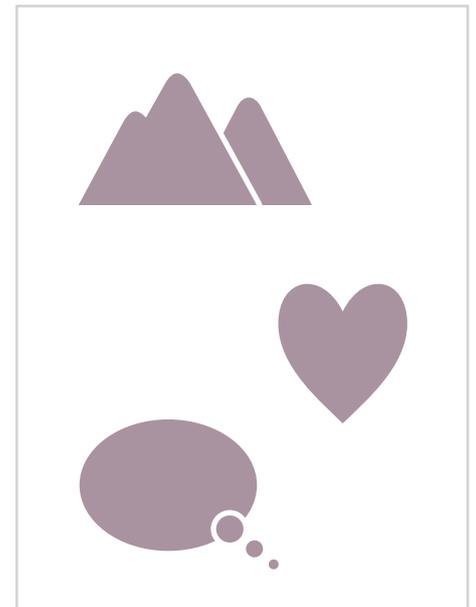
1. Peqataasut immikkut tamaasa allaffissaannik agguakkit. Nassui-aatikkit qaqqaq tassaamat unammilligassat, uummammiiimmata misigissutsit eqqarsaatiniimmata ilinniagaqartarneq eqqarsartarnerlu
2. Peqataasut 5 min periarfissikkittit titartakkanik taakkuninnga pingasunik oqaasertalersuinissaannut. Oqaasertaliifigissavaat aatsaanguummat Life Skillsinik ilinniartitsissutaqqammersoq.
3. Ilinniartitsinertaata inerneru oqallisigisigit. Sutigut unammillernartortaqrpa? Ilinniartitsinermi suut misigissutsigit attuippat? Suut ilikkarpigit suut eqqarsartitsippat?

Allanngulaarlugu: Itinerusumik tamanut ataatsimoorussamik saaffiginnittumik inerniliitikkusukkukkit titartakkat taakku assinngorlugit anisissinnaavatit – qaqqaq, uummat, eqqarsaatinillu allattuiffissaq-peqataasut allattaat annertunerutikkusukkukkit. Allattuereerunik nivinngassavaat- qaqqat ataatsimut ,uummatit ataatsimut, eqqarsaatinik allattuissartallit ataatsimut.

Inerniliisup titartakkat akissuteqarfigissavai, suliatik nammineerlutik nalilersuuteqarfiginiarunikkit ittuukululersinnaammata. Ilaanni periuseq taanna unneqqarinnerusutut ittarpoq.

Sungiusaat aallartitinnagu oqaatigineqassaaq kinaassusaat taaneqas-sanngitsut. Akissuteqarfiginerini akunnermiliussisarsinnaavutit apersuillattaarlutit, annertunerusumik oqallissiginiassammassuk.

Periarfissaq aamma alla aajuna taakku qulequttat pingasut allagartarsuarnut immikkut allattorlugit, taamaasereeruit isumaannik allakkiartorteqattaarsinnaavatit imaluunniit nipitittagaaqqanik agguassillutit, taava nammineerlutik nivingaavigerusutaminnut nipitikkiartueqattaarlutik.



5) Illinniakkap orpia

Atortussat

Allagartarsuaq orpimmik titartagartalik

Allaatissat nipitittagaaqqallu peqataasunut tamanut

Alloriarnermiik alloriarnermut

1. Peqataasunut orpik takutiguk. Sungiusaat nr 0.4 miittunik orpinnik eqqaasikkit: Neriuutit isumakuluutillu
2. Nipitittagaaqqanik allaatissanillu agguakkit. Nassuiaatikkit titartagaq Illinniakkap orpianik isumaqartoq.
3. Minutsialunnik piffissalikkit sammisaqarnermik nalaani ilikkarsimasa-minnik allattuissasut, minnerpaamik ataaseq ajornanngippat arlallit.
4. Allatatic orpimmik nipitikkiartussavaat. Inerniliisartutut qulequtaqqanut aaguataarlugit nikititersinnaavatit.
5. Allatorneqarsimasut oqallisigisigit, oqallisigereerussigit peqataasut eqqarsaatitik oqaatigerusutatillu annissussavaat.

6) Torragisaq-ilanngukkusutaq-pisariaqarsorinngisaq

Atortussat

Allagartarsuit pingasut qulequttanut agguarlugit: "Torragisaq", "Ilanngukkusutaq" imaluunniit "Pisariaqarsorinngisaq"

Aqerluusat nipitittagaaqqallu peqataasunut tamanut agguanneqasapput

Alloriarnermiik alloriarnermut

1. Peqataasut tamarmik immikkut allaffisiamik nipitittagaaqqanillu minnerpaamik pingasunik agguarneqassapput, taakkununga allattuissapput; nipitittagaaqqamut siullermut sammisaqartinneqarnermi torragisimasamik arlaat, tullianut; Ilanngukkusussinnaasartik, pingajuannut; pisariaqarsimasorinngisartik allannguutaatikkusutatilluunniit.
2. Allattuereerunik, allagartarsuarnut ikkuffissaannut nipitissavaat.
3. Inerniliisartup tamaasa misissuataassavai, pisariaqartikkuniuk allanneqarsimasumikmitisiliititserusukkuni allattuusimasoq aperisinnavaa. Eqqaamallugu allattugaannik qutsaviginissaat.

Allannguallallugu: Nipitittagaaqqanut allattuitinnagit imaaliinnarsinnaavitit allagartarsuarnut toqqaannaq allattuitillugit. Allagartarsuit siaruarlugit iikkamut nivinnngassavatit aqerluusartalerlugit. Peqataasut angalaarfigerujoorlugit allattuissapput piumasaminnik oqaasertalersuillutik. Immaqa sammisami tassani nipikitsuaqqamik nipilersorujorsin-

naavutit. Allaat immaqa nipilersuutip allataqaqqinnissaannut piumas-
suseqartilersinnaagai. Piareerpata katersoqqeriarlugit alloriut 3'mut
ingerlaqqissaatit.

7) Assit atorlugit nalilersuineq

Atortussat

Assiliaaqqat assigiinngitsorpassuarnik assitallit, qassersuusinnaappul-
luunniit minnerpaamik peqataasut marloriaatigissavaat. Internetsikkut
ujarlarsinnaavutit, allaffissiaasinnaapput atuagassianiilluunniit qiortagaa-
sinnaapput.

Siunnersuut: Inerniliisartutut assiliaaqqanik pigisaqareernisaat inner-
suukkusupparput, pinguaasersornerni atorluarsinnaavatit sammisaqar-
titsinernulluunniit aallarniutitut.

Alloriarnermiik alloriarnermut

Uani sungiusaammi nutaaliorusussuseqartitsilertarpoq malaatiinnarlu-
gulu suleriaatsimut sapiillititsisarluni.

1. Assiliaaqqat assitallit natermut siaarsinnarlugit peqataasut issaaqqu-
sigit iloqqasunngorlugit assiliaaqqat ungullugit.
2. Peqataasut qinnuigisigit assiliaaqqat misissuataassagaat, assimik
toqqaassapput pikkorissaataaqqammersumut tulluartitaminnik
aqqusaareernerani qanoq misigisimanerminnut ersersitsisumik. As-
siliaaqqat arlarisinnaavaalluunniit qanoq misigisimanerannut tulluar-
toq, aaliangiukkunillu iniminnut uteqqissapput, ilamillu tamakkernis-
saat utaqqillugu.
3. Tamakkerlutik issaaqqereerpata qinnuigikkit, ilaminnut nassuiaatigis-
sagaat sooq taannarpiaq toqqarsimaneeraat, sammisamut qanoq-
ililluni atassuteqarmersoq.

Sandwich-nalilersuutitut

Sandwichimik assersuuserluni nalilersuineq. Boller'taagoq nersualaarinneruppata neqitaa ima isumaqassaaq iluarsisassat/nutarsaatissat. Allatut oqaatigalugu imaalisaraani iluarsisassat/nutarsagassat nersualaarinnermut poortorlugit saqqummiuttarlugit, nersualaarinneq aallaavigalugu nersualaarinninneq naggasiutigalugu.

Nersualaarinninneq positivimik nassataqaannarani inummut nalilersuisumut tatiginninnermik pilersitsisarpoq, suliamik soqtuginnittutut nersualaarinnakkamullu iluamik pinnikkusuttut.

Iluarsisarialinnik/nutarsarialinnik tikkuussinermi pingaaruteqarpoq aaliangersimaqqissaartunngorlugit oqaatigisarnissaat, qanorpiaq iliorlutik iluarsiiassanersut, kipparissumik nassuiarlugu. Nalilersuiffiqineqartup suliaralugit allarteriaannangortussaavai tusartinneqareernermini. Immaqalu allaat nammineq isumassarsitinneqarluni allanguallallugu suliarisinnaagai.

Tigulaariffik: Skills for the future

8) Issiaviit pingasut atorlugit nalilersuineq

Atortussat

Issiaviit pingasut naqqup qeqqani

Alloriarnermiik alloriarnermut

1. Peqataasut nassuiaatikkitt issiaviit uku pingasut tamarmik assigiinngitsumik isumallit (isumaat ersarissarusullugit titartaganngorlugit ajornaatsunnguarmik issiavinnut ilisinnaavatit):
 - Issiavik 1 Uani pikkorissaatitsinermi pissarsiaqaatit
 - Issiavik 2 Uani pikkorissaatitsinermi iluatserujussuurtut
 - Issiavik 3 Uani pikkorissaatitsinermi pitsaanagerusimasinnaasut amigaateqarsorisallu
2. Pinnguaammi peqataasut paarlakaallutik issiavinnut ingitinneqattaassapput issiaviullu qulequtaanut tunngasunik apeqqarisarfingineqassapput akisassaminnik (qulaaniittoq takuuk). Ataatsikkut pingasut apersoneqassapput qulequttat assigiinngitsut taakku pingasut aallaavigalugit: pissarsiaasimasut, iluatserujussuurtut kiisalu pitsaanagerusinnaasut amigaateqarsorisallu. Taava apersoneqareeraagamik talerpimmut nikittassapput issiavik kingulleq issiaffigereeraangamikku naammassissapput. Issiaviilli arlaat inueruppat arlaata tullinnguuttup ingiffigissavaa, issiaviit inuttaqaannaavisapput. Pinnguarneq unissanngilaq aatsaat tamakkerlutik issiaviit tamakkerpasigit pinnguaat naammassineqassaaq.





SAKKUUTAASIVEERAQ

I M M 4

INERNILERSUINERMI SAKKUSSAT

SAKKUSSAQ	TUNULIAQUT	PERIUSISSAQ
EQIKKAANEQ	Peqataasut oqallisigisassi arlaannik uteqqiiffigikkit, massakkumullu oqallisaaereersut taaqqilaarlugit. Pingaarnertut isummersuutit ilamerninik ilanngussillutit. Taanna periuseq inerniliisartutut qulequttamut allamut saalernermit atorlugu iluaqutaassaaq. Inernilii-sartoqaternut allagartarsuarmut allattortieriarlugit nivinngartikkit.	Oqallinnermi qulequtarisaaq uteqqiguk: "Ullumi piginnaanngorsaannermit sammisassiat qanoq atortarnissaat oqallisigaagut". a. Isummersuutaasuni pingaarnertit taakkit: "Isummersuutaasuni assigiinngitsut pingasut eqqarsaatigaagut...". b. Isummersuutit paarlakaajaallugit oqaluserikkit: "Siullertut eqqartorparput sullitassagut, taakku pereeratsigit inernileeqataasarnissaq eqqartorparput naggasiutigalugu eqqartorparput Ini toqqissiffik qanoq pilersittasaneerlutigu".
ALLATUT OQAATIGALUGU	Pinngitsooratik tusaaneqarlutik misigitinneqartassapput kiisalu soqutiginninnerit oqaatigisaannik paasinnikkusuullutit takutittaruk	Inerniliisartup peqataasup oqaasii nassuiarpai: "Ima paasivara,.." "Soorluna ima oqartutit.." "Iluamik paasinerpakkit, imaattoruna..?"
NALIMMASSAANEQ	Oqallittoqartillugu isummanik allanik ilanngussisaqattaarnikkut oqallinneq annertusitinneqaannarani peqataasut isummanik allanik takunnissinnaanngortinneqarsiaapput.	Nalimmaassaannermit assersuut: "Allatut nassuiarneqarsinnaava?", "Aap, X-p isumaa tusareerlugu", "allammita qanoq eqqarsappat?"
ERSARISSAANEQ	Isummassarsionnermi inaarsaaqataaernermit iluaqutaasinnaavoq, qulakkeeerinnissallunilu allatsip allattugassani eqqortumik allattusagai. Oqaatsit aporfiusimappata, ersarissaanikkut eqqortumik paasinninnissaq anguneqarsinnaavoq.	Peqataasup oqaasii oqarneratoqqissaq utertakkit. Peqataasoq: "Sungiusarneqarneq tamaat peqataaffigerusuppara" Inernilii-sartoq: "Sungiusarneqarneq tamaat peqataaffigerusuppat"
PATAJAALLISAANEQ	Tullinguukkaanni aatsaat oqaaseqartarnissaq ilikkassavaat. Ataatsimut isigalugu eqimattami akuunerulissapput, akornusersuisut unissapput ataasiakkaallu kisimik tusaqqinnaavikkaluit unissapput.	Oqaaseqarniartut nappaaqqaartassapput. Normulersukkit. Kaajallaareerpata aallaqqaataaneertittakkit.

SAKKUSSAQ	TUNULIAQUT	PERIUSISSAQ
SAMMISAMUT SAATIKKIT	Peqataasut ikiorlugit isummersuutaat qulequttamat tutsittakkit, soqutiginnassusaannik pisariaqartuunerinillu oqaluttuullugit	<p>a. Soorlu oqaasii allannguallalaarlugit: “Ima oqariaravit ima paasivara....”</p> <p>b. Oqaaserisaat qulequttamat tutsinniarsaritakkit “Isumassarsiat qanorpiaq qulequttamat tungatippiuk?”</p> <p>c. Taamaalereerpat allannguallaguk uppersarsarlugulu: “Imannaguna ilaa oqartutit...?” [tulleralugu] “Okay, isummat paasivara”.</p>
TATIGINASSUSEQ	Peqataasut isummersuutaat misigissusaallu nikisinnagit tiguinartassavatit nammineq isummat ersitsinnagu akuersaarnerluguluunniit takutinnagu	Upperalugit oqaasii tigusassavatit: “Isummat paasivara” “Paasisinnaalluarpaa sooq ilinnut taama pingaaruteqartigisoq”, “Aa, aatsaalliaasit paasilerpara qanoq isumaqarnersutit”.
ILASSUTISSAQARTOQARNERSOQ MISISSORUK	Peqataasut isummassaminnik ersarisaa-nissaannut ikiuutaasarpoq. Peqataasut itisiliisinaanissaannut kajumissaarutaasarpoq.	Itisiliisutaasinnaasunik apersukkit: “ Taakkortaa itisililaarsinnaaruttorit?”, “ X eqqaamavara ima oqartutit, assorsuaq soqutiginarpoq. Oqaaseqaqqilaarsinnaavit?”, “ Qanorpiaruna eqqarsarlutit..ima oqarpit...?”, “Assersuusiorsinnavit?”
KAJUMISSAARISARNISSAQ	Peqataanissamat ammaassisarpoq. Sualummik oqallittarnerit allarteqqaarfiini. Peqataasut misigisartagaat atortakkit; Nalunggereerpiuk kina sorleq peqarsinnaasoq imaluunniit peqartoq kajumissaarutigisinnasaminik?	Kajumissaarutaasinnaasutut ass: “Kina aamma isummassarsiaqarpa?” “Sinneri qanoq eqqarsarpat?” “Kina allatut isumaqarpa?” “Immaq uffa X'p misilittagaqarfigigaa?” “Ilissimi sulii oqaaseqanngilasi, qanoq eqqarsarpisi?”
NIPAALLISIMAARTARNISSAQ	Inoqarpoq eqqarsarujoornerminni nipaallisimaarnissamik pisariaqartitsisartunik. Isummaminnik aaliangiiniarnerini aamma atortarsinnaavat.	Nipaallisimaarit, peqataasut isaasigut sulii attaveqarfigalugit. Nipaallisimaarsinnaanermut sapiisuseqarit.

PEQATAASUT IMA PISSUSILLIT, IMA ILIUUSEQARFIGISASSAVAGUT

ILIUUSEQ	QISUARIAATISSATIT
APEQQUTEQAANNAAVISQ	<ul style="list-style-type: none"> • "Aap"-mik "Naagga"-milluunniit akineqarsinnaasunik apeqquteqarnerusassaait aamma "Soq" atortarsinnavat • Oqaaseqaataa toqqaannarlugu akissuteqarfiginaveersaartassavat. • (kingusinnerusumut toqporallarlu) -mik periuseq atorsinnannaavat. Eqqartukamut tunngangitsumikoqaaseqartoqarneratigut, kingusinnerusukkut uterfigisinnaavat tassunga tunngasut tikikkussigit atorsaappatalu.
OQALUNGAATSIARTOQ, SUKKASUUMIK, NIPITOORUJUSSUARMILLU	<p>Tinnersalaarlugu, imaassinnaavoq pikkusungaarami initoorujussuanngoqqalluni imminut maluginngitsoortoq.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sunarpiaq oqaatiginiarneraa aperissavat. • Unitsigut oqarlutit: "Naatsumik oqaatigisinnaaviuk?" Qujaffigiuk oqarlutit allat isumaat aamma tusarusullugit. • Aaliangersiamsunik qiviarsimasaqarnaveersaartarit. Qitiusutut imminut inisitsinnaveersaassavatit • Oqallineq pilertinnagu, isumaqatigeeriissaasi oqaaseqartoq qanoq sivisutigisumik oqaaseqarsinnaasassanersoq, soorlu 2 mi. • Ersarissunik toqqaannartunik apeqquteqartarit • Maleruagassaliulerussi, sammisaqartitasi aperisigit isumaqataaffigisdinnaaneraat (qassiunersut apeqqutaatillugu) oqallittoqartillugu, inuk ataaseq isummersoreeraagami aatsaat allat pingasut oqaaseqartitaareeraangata, oqaaseqaqqissinnaalertassasoq.
PAASSISUTISSIISUTIT ARLALERIARLUGIT ALLAL-LUGIT, OQAATIGINEQARTUT TAMAASA ALLALLUGIT IMA-LUUNNIIT ARRIITSUARAARAR-SUARMIK OQALUTTARTOQ	<p>Misiginikuusaminnik avitseqateqarnissaanut kaammattortaruk (ilisimasanut paarlaallugu). Piginnaanngorsagaaneq atuarnernngilaq, peqataasut oqarfigisakkit eqqartukkasi eqqaamaniartariaqanngikkaat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isumasiortaruk. Ilaluarineqanngitsoq isornartorsiorneqanngitsorlu malugitinniartakkit. • Misigissusaannik taattuitigulluunniit malussarfiginiartakkit. Ajunnginnersoq maluginiartaruk • (Inuttaa sammisaqarnerup avataatigut kisimiitillugu oqaloqatigiuk). • Aperiuk, "ajunngila" taava ass: "Ingerlaqqiinnarpugut? Akuersinertut isikku-limmik iliuuseqarnissa utaqkiuk, soorlu immaqa arlaatigut ersippianngitsumik akuersilluni takutitsisinnaavoq.
SAMMINEQARUSUNNGI-LAQ,IMMINUT TATIGINNGI-LAQ, KISIMIIKKUSUTTUUVOQ	<ul style="list-style-type: none"> • Killissaminnik qaangiinissaannut unammilertikkit. • Atii taallattaasakkit akuutittutut illugit, pauseeraagassilu oqaloqatigerujoortakkit. • Imminut tatigineri nukittorsakkit, akiuminartunik toqqaannartumik aperillat-taasakkit. • Oqaaseqatuaraangata ilassarsiuttakkit ilaannut aperalutit: "Isumaqatigivisuk?" • Eqimattani inuttat ikilitikkit, marlukkaartiinnarlugilluunniit il.il..
AKUUNANI EQQISSIVIINNEQ	<ul style="list-style-type: none"> • Periutsimik allannguisinnaavutit, soorlu pikkorissaaneq suleqatigiissitsivinngorlugu. • Maleruqqussutunik eqqaasitsiit (ass. pikkorissarneqarnerup nalaani mobileqqusaanngilaq) • Qiimmallatsitsisutunik arlariinnik ingerlassiit. • Kisimiitillugu oqaluuguk. Illumut peqataarusunnersoq aperiuk.

ILIUUSERISAQ	QISUARIAAT
<p>NAMMINISSARSIUNNAAVISQ (Imminut tunngatitsinnaavissoq, isumaqataangiinnaavissoq, allamulluunniit saatitsiniaannaavisooq. Tamanut iluaallunilu akornutaasarpoq)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inutta toqqarlugu aperiuk, oqaasia qulequttamat qanoq-ililluni tunnganersoq? • Isumaa akuersaariarlugu, qutsavigeriarlugu ingerlaqqigit (kingusinnerusumut toqqorallarlugu). • Inutaa aperiuk, qanoq eqqarsarnersoq taanna oqaatsini/isummersuutini eqimattami arlaatigut suneqassanersoq takorloorneraa.
<p>ALLAQQINNAAMUT SANGUSUT (Ilaqariataartarput pisumut maliinnaangiivillutik allaqqinnaamut sangullutik sammisamut atuumangiivissunik oqaloriataalersunik).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oqaaseqassagunik sammisamut tunngasumik oqaaseqartassasut oqarfigikkit. • Toqqorsisarneq (kingusinnerusumut toqqorallarlugu). • Unitsittassavatit. Massakkorpiaq eqqartorneqanngimmat. Kingusinnerusukkut tassunga tunngasumik sammisaqassagussi eqqaaqqissinnaavatorlugulu.
<p>ALLANIK ILLARUAATIGINNINNEQ, ISORNARTORSIUNEQ NEGATIVIMIK OQARIARTAASEQARNEQ IL.III.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eqqamajuk eqqissimasarnissat pimoorusserpalaartarnissallu. • Taamaaliortoq oqarfigisaruk, pissuserissaartariaqartoq maleruagassallu eqqaasitsissutugalugit. • Apeqqutigisaa ilaanut ingerlateqqiguk: "Ilissi qanoq isumaqarpisi?" • Inutaa tusaaneqartutut pimoorusisutut isumaqartilarlugu ilaanut ilaattinnisariuk. • Inutaa aperiuk, ilani qanoq-itsikkusunnerai pisariaqartitaa eqquutsinneqassappat.
<p>PRIVATERSULERTARNERIT (Pinngitsuunngiivilluni imaattoqartuaannarpoq privatimik isummersoriataalersunik saniliminnillu oqaloqatiginneriataalersunik).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tamanut oqaatigerusutani oqaatigissagaa oqarfigiuk. • Taammaattoqartillugu nipangerlutit tungaanut isigisassaait oqaaseqarnak/Inussiarnersumillu aperalugu: "Akornuserpakkit?" • Oqaluukkunnaaqquassavatit malinnaaqquillugillu. • Eqqaannut aamma nikuikkiartorsinnaavutit, qanillilaaginnarlugilluunniit. • Oqallisaasup suuneranik eqqaasikkit, qinnuigalugillu oqaluunnersi tassunga tunngassasoq. Oqarfigikkit: "oqaaluserisassagut ataatsikkoorutsigit". Imaluunniit "Eqqarsaatigut uungarpiannaq saatilaartigit." • Oqarfigikkit issussualuuppallunnerit oqalualuuppallunnerillu akornutaasut. Aternik taasaqartariaqanngilatit, tamarmik naluneq ajorpaat kikkusut.
<p>PEQATAAGINNAAVIPPIARSINNAANNGITTSOQ (Inortuiaannartoq anijaartuaannartorluunniit, atuanngitsoortartoq aniaqattaannaavisorluunniit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tunngaviumik maleruagassaqarnissarsi siunnersuutigiuk: "Nal isumaqatigiissuterput maleqqissaarlugu aallartittassaagut" "periikkatsinnik utakkutinngitsoorsimasunut uteqqiisarsinnaanngilagut. • Kisimiitillugu oqaloqatigiuk • Peqataasut oqarfigikkit, aallartinnermi oqartassasut inortuisariaqarunik, aniaartariaqarunik allatulluunniit takkutinngitsoortariaqassagaagamik. • Takkutinngitsoortut periikkanik malinnaatinneqarsinnaapput, holdeqatimik arlaannik oqaluttuunneqarlutik. Tamanik malinnaanissaata pingaaruteqassusaa oqariartuutigerusullugu, pinngitsooratillu peqataaffiginngisatik paasisariaqartassagaat malugitikkumallugu.

Peqataasunik aporfeqarsinnaasunik avitseqateqarnermi periusaasinnaasut naatsuaqqat (AARR):

A - Inummut upperinninnerit takutiguk

A - Misigisaat ilumoornerakkit

R - Siunertamut saatikkit

R - Apeqquut allanngortiguk

INUIT BANKORUTITUT

Ima pissusilik nassaariuk ...

... inerniliisartuuvoq misilittagalik	... eqimattani aquttunngortartoq	... tissisaarikkajuttoq illartitsilertartoq	... fjernsynimiinnikoq
... inuiaqatigiinni pingaaruteqanngitsutut inis-sisimasunik sullisserususeqartuuvoq	... uteriitsuvoq, nakkaannartartuunngilaq unnjuarsuarmut sulisinauvoq	... inuppassuit akornanni oqaaseqarnissaminut ittoortartuuvoq	... kajumissutsimik sulineq nuannaraa, atortusallu ajunnginnersut eqqumaffiginiartarlugit. il.il.
... sammisaqartitsinerni piginnaanngorsaaqataavoq	... Frankrigimiissimavoq	... sukulaanngersuuvoq	... allat nalusaannik sunngiffimini soqutigisalik



Telefon: (+299) 32 18 00
e-mail: inua@krk.gl

www.krk.gl/krk-inua