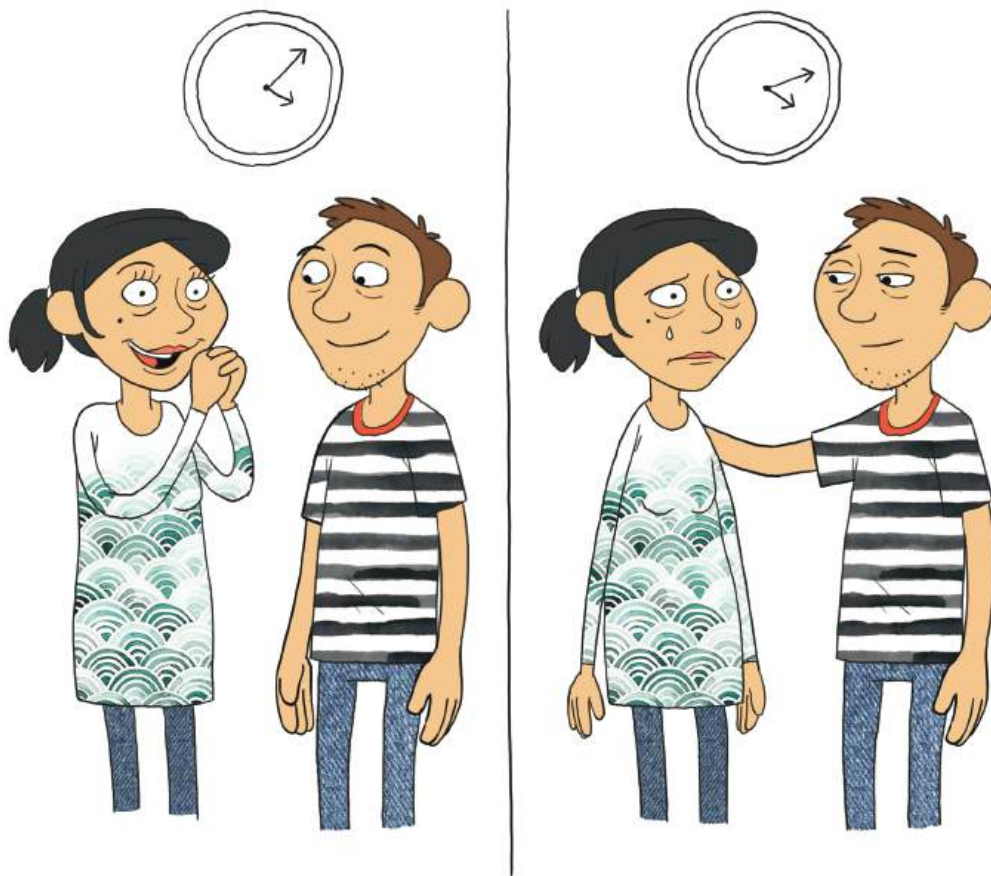


Timi misigissutsillu ernereernerup kingorna



Timi misigissutsillu ernereernerup kingorna

Meerartaarnej misigisaq imaannaanngitsuusinnaavoq, misigissutsikkut aalassaffiusoq. Anaanaasumut aamma timikkut allannguuteqartoqarsinnaavoq sungiunniagassaasinnaasunik.

Misigissutsikkut qisuariaatsit ernereernerup kingorna:

Ernereernerup kingorna hormonit allanngortarput, misigissutsikkullu allanngorarnernik kinguneqartitsisinnaallutik. Assersuutigalugu piffissaq aaliangersimasoq qisuariaammik takkutoqarsinnaavoq taaneqartartoq Barsels Blues, nalinginnaasumik ullut 7 – 10 atuuttartoq. Misigisinnaavutit malussarinnerullutit, qullipeqqajaanerrullutit malugalugulu nalinginnaasumiit uissuummeqqajaanernerit, tamanna nalinginnaalluinnartuuvoq.



- Paasissutissat qulaani eqqaaneqartut apeqqutiniq eqqarsaatinilluunniit pilersitsilerpat?
- Tamassi immikkut ernineq qanoq misigisaqarfiginerlugu oqaluttuarilaarsinnaavisiuk?
- Meerartaarnissinnit piffissaq siulleeq qanoq issimava?
- Timikkut misigissutsikkulluunniit qisuariaateqarpisi?



Timi ernereermeri:

- Ivianginnik manngertitsisoorneq
- Ammip siaarneranit malunniutit
- Naap nukiisa avissaarnerat
- Kuutsiup naqqani nujaartoorneq
- Timikkut sanneqqaneq

Aappariinnitsinnulluunniit nukissaqanngilanga, anaanaarlungalu aappaarlungalu. Uunaarakasilli qungujukkaangat soorlumi qasunera aanngartartoq.

- Anaanaq

Misigissutsikka, meeqqap misigissutsikkut pikkunartorsiornerani



MANU+

Misigissutsikka, meeqqap misigissutsikkut pikkunartorsiornerani

Meeraq annertuunik nalorninartunillu misigissutsimigut aqqusaagaqartillugu, nalinginnaasuusinnaavoq nammineq misigissutsitigut unamminartorsiorsinnaaneq. Ilaasa immaqa makkua malugisinnaasarpaat:

- Nammineq misigissutsinik iliuutsinilluunniit inerteqqutaasoqartoq peroriartorsimaneq, soorlu kamanneq imaluunniit qianeq.
- Allat qanoq eqqarsarnissaat erumagalugu.
- Namminermi misigissutsit oqimaatsut imaluunniit akerliorussuumerneq ikinneqarnerat.



- Qulaani eqqaaneqartut arlaat ilisarivigit, allanilluunniit eqqaasarpit?
- Qanoq iliortarpit misigissutsitit tassani toqqissisarniarlugit?



Misigissutsit tunngaviusut

- Nuannaarneq
- Maajugininneq
- Tatigininneq
- Kamanneq
- Annilaanganeq
- Alapernaanneq
- Tupaallanneq
- Nikallunganeq

Imminut qanoq tussarsinnaanermut isumassarsiat

- Piffissami sivikitsumi ini qimaguk, meeqqannut isumannangippat.
- Itisuumik anersaartorit, qulinullu kisitsillutit. (Tussaaticissavat)
- Iliusernut peqqissimileruit, uteqqissinnaasuaannarputit aaqqiissuteqarlutillu, pisimasup oqaluuserineratigut sumik pisoqarsimaneq utoqqatsernikkullu.
- Eqqarsaatigiuk: "Meeraq allatut qisuariarnissaminut massakkut piginnaasaqanngikkallarpoq".
- Alapernaaffigiuk meeqqap iluani qanormita pisoqarnerneq / suna misigissuserisimasinnaaneraa. Meeqqap misigissusaa akuersaarpalaartumik naapiguk.

Ernereernermi piffissaq siullermut piareersarneq



MANU+

Ernereernermi piffissaq siullermut piareersarnek

Naalungiarsuup inunngornera ilaqutariinnut, naartunermiit naalungiarsuuteqarluni inuunermut alloriarnerup, qanoq misinnarnera assigiinngitsorujussuusinnaasarpoq.



- Ernereernerup kingorna ulluni siullerni suna qilanaarinerpaaviuk?
- Qanoq takorluugaqarpit illit naalungiarsuullu akornassinni attaveqatigiinnissinnut?
- Suut pisariaqartissangavigit ulluni siullerni?
- Aappannit ilaquttanniilluunniit il.il. arlaannik kissaatigisaqarpit? Assersuutigalugu misigissutsikkut ikorfartuinerusinnaavoq imaluunniit illup iluani suliassanut tunngasinnaavoq.
- Qaqugu pulaartoqarusussinnaassavisi naalungiarsullu takutillugu?
- Inoorlaajuteqarluni inuunermut tunngatillugu eqqasuuteqarpit?
- Ilisimasalimmut inoorlaat pillugit apeqqutissaqarpit?



Qisuariarnerit pissusissamisoortut ilai

- Akisussaaferujussuarmut tupanneq
- Pilluarnerujussuaq
- Timip ernereernerup kingorna peqqissiarturnerata kingunerisaanik anniarnek, iluaalliornek, qasuneq il.il.
- Eqqissisimaarnissamik pisariaqartitsineq
- Isumakulunnerit nalorninerillu
- Killitsisimaneq

Angajoqqaanngulerneq



MANU+

Angajoqqaanngulerneq

Angajoqqaanngulernermi eqqarsaatit, sinnattut apeqqutillu arlallit takkussuussinnaasarput. Angajoqqaanngornermut ikaarsaarnermi naatsorsuutisi kissaatisilu misissuataarsigit.



- Meeraanerpit nalaaniit ingerlateqqissinnaasannik peqarpit? Aamma/ imaluunniit allatut iliuuseqarfigerusutannik?
- Suut immikkut tamassi takorloorpisigit angajoqqaanngulernissinni?
- Suut nalornissutigisinnaavisigit?
- Suut tamassi immikkut pingaartitarivisigit? Suullu aappassinni naatsorsuutigivisigit?
- Meeraqareerussi, qanoq sunniuteqassava ilaqutariinnissinnut aappariinnissinnullu ataatsimik ilaqqinneq?



Ataaniittut nangikkitt: Angerlarsimaffitsinni...

- Isumaqarpunga pingaaruteqartoq...
- Kissaatingaara...
- Ikiortikkusuppunga uunga...
- Alloriarneq siulleg tassaassaaq..



Ataaniittut nangikkitt: Angajoqqaanngulerninni meerara tunerusuppara:

- Toqqissisimanermik ima.....
- Asanninnermik ima
- Sinaakkusiinikkut (nerisassat, atisat il.il.) ima ..
- Angerlarsimaffipput nuannersuussasoq ima ...
- Tunniusimassasunga meeqqannut ima.....

Inuit avatangiisissinniittut



MANU+

Inuit avatangiisissinniittut

Angajoqqaanngornermi, inuit imminermut pingaarutillit, meeqqallu inuunerani pingaaruteqartussat eqqarsaatersuutigilerneqarsinnaasarput.

Ilaquttat aamma tassaasinnaapput nammineq qinikkat, assersuutigalugu ikinngutit qanigisat. Illit nammineq ilaquttanik nammineq qinikkatut isigisannik imaluunniit inunnik qanigisannik peqarpit?



Avatangiisit qanigisat

Kortip saavaniittoq ammalortoq avatangiisinut qanigisanut titartaanermut atorsiuk. Angajoqqaat marluullusi issiaqatigiikkussi, immikkut qanigisasi titartarsinnaavasi naggataatigullu sanilliullugit.

- Imminut ammalortup qeqqanut inissigit.
- Ammalortumut ilinnut qaninnerpaamut qaniginerpaasatit inississavatit.
- Ammarlortumut tullianut inuit ungasinnerumaartut inississavatit.
- Ammalortumut silarlermut inuit ungasinnerit kisianni inuuninnut sulī attuumassutillit inississavatit.



Inuit avatangiisisi inissereerussigit

- Avatangiisisi pillugit immersugarsi qiviarussiuk, eqqarsaatit suut pinngorpat? Sooq inuit ammalortumut tassungarpiaq inissippisigit?
- Ammalortup qeqqata tungaanut nuukkusutaqarpisi ilissinnut qaninnerulersillugit? Imaluunniit minitaqarpisi naak kissaatingigaluarlugu avatangiisissinnut peqataatikkusutaraluassinnik?
- Inuit taakkua akornanni immikkuullarissumik takorluukkassinnik tapersersuillaqqissinnaasoqarpa, siunissamilu sinnattussinnik tapersersuisinnaasumik/-nik?

Kisimiilluni angajoqqaajuneq



MANU+

Kisimiilluni angajoqqaajuneq

Angajoqqaat ilaat meeqqamut kisimiillutik isumassuisuusarput. Assersuutigalugu tamanna pisinnaavoq avinnermi, toqusoqarnerani imaluunniit allanik peqquteqartumik. Tamanna nukersornarsinnaavoq angajoqqaallu kisimiittut ilaatigut artorsarfeqarsinnaasarput.



- Unammilligassanik naapitsisarpit angajoqqaatut kisimiittutut?
- Ataataqarpa/anaanaqarpa? Taanna peqataassava imaluunniit naamik?
- Kikkut tapersersortigisinnaavigit, naartunermi meeqqallu inunngoreernerani? Inunnik avatangiiseqareerpit imaluunniit avatangiiseqarpa saaffigerusutarnik?
- Avatangiiserni inoqarpa unammilligassanut avitseqatigisinnaasannik?
- Sutigut ikiortariaqarsinnaavit meeqqamik kisimeeqateqarnerpit tungaatigut? Suliassanik kiisalu misigissutsikkut.



- Ikiuisinnaasuni ikiortissarsiorit.
- Ilinnut ajornanngippat eqqarsaatigisinnaavat pilersaaruserlugulu qaqugu/qanorlu ilinnut eqqissisimaartissinnaanerit, imminullu samminissannut unikkallarnernik pilersitsisinnaanerit.
- Angajoqqaani avissimasuni ilaannikkut suleqatigiikkuminaanneq pisinnaasarpog. Eqqaamajuk meeraq suilliuvoq. Meeqqap toqqissisimanera angajoqqaat suleqatigiinnerisigut pinngortarpoq.
- Angajoqqaatut kisimiittutut, angajoqqaap aappaata angajoqqaasutut pisussaaffiit peqataaffiginngikkaangagit, aliasunneq kamannerlu takkussinnaasarput. Iluaqutaasinnaavoq misigissutsit taakkua suliarissallugit.

Ulluinnarni unamminarsinnaasut



MANU+

Ulluinnarni unamminarsinnaasut

Unamminartumiitilluni imminut maluginiarnissaq eqqarsarluarnissarlu ajornakusoorsinnaasarpoq. Taassumap saniatigut naliginnaasinnaavoq nalorninermik ernumanermillu nalaataqarluni. Ilaannikkut paasisassarsiorfiit assigiinngitsut, assersuutigalugu inuttut attaveqaatit (facebook, il.il.) paatsiveerutsitsisinnaasarput. Ataaniittut atorlugit eqqartueqatigiissinnavusi siuniussami taamatut misigisimalissagalaruit qanoq iliorsinnaanerlutit.

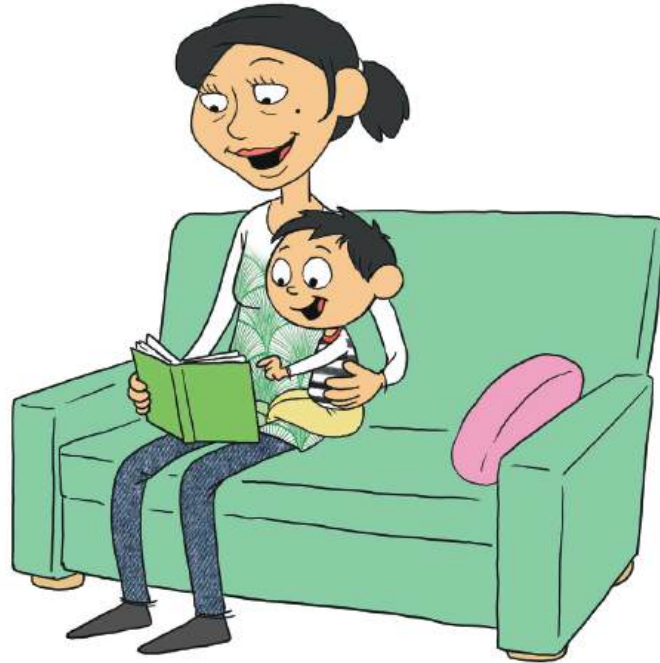


- Suut pisut unamminartumiitilertarpaatsit? Assersuutigalugu innartitsineq, milutsitsineq, qiasoorneq, sinnakinneq, meeraaqqerivimmuut aallerneq tunniussineq il.il.
- Piffinni taamaattuni iliuutsinni allanngortitaqarusussinnaavit?



- Ikiortissarsigit tapersersortissarnillu pissarsigit (sanilit, napparsimavik, qatanngut, ikinngut il.il.) Pingaaruteqarpoq attavigisat oqaluttuutissallugu qanoq innernik. Misigissutsit tamarmik inissaqarput.
- Imminut eqqaasigit tunngaviusumik meeqqavit pisariaqartitani pippagit, soorlu qanilaarneq, taava ajornaviannilaq. Meeqqappit attaveqarfigineratigut angajoqqaajunerup aqputaa nassaarissaqqaarpat.
- Ernummatitit kisermaanniaqinagit, inunni avatangiisinniittuni tapersersorneqarnissaq nassaariuk.
- Eqqarsaatigilluaruk tulliani taamatut pisoqalissagalarpat qanoq iliorsinnaanerlutit

Oqaatsit



MANU+

Oqaatsit

Meeqqavit ulluinnarni oqaatsit atoritit takullutillu tusaagaangamitit, oqaatsit nutaat ilikkartarpai. Tassaniipporlu oqaatsinut tapersersuininnut sunniuterujussuit. Meeqqap oqaatsit oqaatsigisinnaasaminit amerlanerujussuit paasisinnaalereertarpai.

Oqaatsit arlallit: Meeqqap oqaatsit marluk amerlanerilluunniit ataatsikkut ilikkarsinnaavai. Pisariaqarporli meeqqap oqaatsit ulluinnarni tusaasassagai. Meeqqat marlunnik assigiinngitsunik oqaasilinnik angajoqqaallit oqaatsinik oqaaseqatigiinnillu oqarnissaminnut piffissaq annertuneq atukkajunneruaat.



- Ulluinnarni meeqqannik oqaloqateqarneq – qanoq iliuseqartarpit?
- Arlaannik nalornissuteqarpit meeqqavit oqaaseqarneranut ineriartortitsineq pillugu?



- Meeqqat erinarsoqatigiuk.
- Atuakkanik assiliartalinnik isiginnaaqatigiuk – oqaloqatigiutigaluni atuarneq
- Annikitsunik suliassiigit; “sutti aasinnaaviuk”.
- Assigiinngitsut aqqi meerarnut taasakkit, taamaalilluni meeqqat misigisaminut oqaasertaliisinnaangussaaq. Assersuutigalugu ulluinnarni pisartut “Maannakkut uffassaait innannginnerni eqqerniassagavit”
- Ini misissorsiuq; Meeqqat tasissiuq inimilu pisoqatigalugu. Meeqqavit tiguartiffigisaa maliinnassavat - sumunnarusuttoruna? Oqalugit takusasilu tikkuartarlugit isigisasilu oqaasertalertarlugit. Oqalunneq tusarnaarnerlu paarlakaatikkitt.
- Timip aalatinneratigut oqaatsit oqaatigiumasatit paasinarsittarpai, taamaalillunilu qulannangitsumik oqaatsit meeqqamut pigiliunneqarnissai ilimanarnerulersarpoq. Tamatuma avataatigut meeqqap oqaatsit ilikkarluarnerussavai, periutsikkut takugaangamigit, assersuutigalugu ‘immiartorfik nikisippara’.



Maluginiaruk meeqqat oqaluukkaangakku qisuariartarnersoq. Meeraq qisuarianngippat imaluunniit oqaatsimigut ineriartunngippat, assersuutigalugu summigut ajoquteqarsinnaaneranut ersiutaasinnaavoq.

Meeqqat ineriartortiguk



MANU+

Meeqqat ineriartortiguk

Meeqqat timertik atorlugu avatangiisertik misissortarlugulu allanut attaveqarniartarput. Timertik aalatinneratigut ilinniartarpaat. Meeqqat ineriartortiguk nangilersornerani, eqqumanerani ilorrisimaarneranilu.



Meeraq pinnguaqatigiuk palloqqanermini niaqua kivitsinniarsaralugu – taamaalilluni tunuata nukii tamarmik atorneqassapput, kingusinnerusukkut pisariaqartitai paarmornissaminut, nikorfanissaminut pisunnissaminullu

- Meeraq natermi innangaqatigiuk pinnguaqatigalugulu
- Assakariarluni aalanerit, siullermik pallorlunimiik kingornalu nallakaqqallunimiik
- Pinngussat meeqqamut tigutinniaqattaakkit inorsilaartarlugu.
- Pinnguarnertit uteqattaartut soorlu paarluni qajartorluni
- Naalungiarsummut naleqquttut eqaarsaarnertit
- Meeraq oqaluullugu
- Naalungiarsummik tagiartuineq



Unikkallalaarnerit eqqaamakkit:

Qanilaarnek, isit toqqarlugit isigineq aalanerlu pingaaruteqarput. Unikkallalaarnerilli aamma taamatut pingaaruteqartigaat.

Meeraq nalinginnaasumik eqqissisimajunnaarnermik imaluunniit qianermik qisuariartarpoq sammeneqarpallaaleraangami, taamaammat meeqqap qisuariarneri eqqumaffigikkit.



- Meeqqassi ineriartorneranut iliuusaanullu tunngatillugu maannakkorpiaq arlaannik maluginiagaqarpisi?
- Meeqqavit suna soqutigivaa? Maluginiaruk avatangiisimini pisut qanoq qisuariarfigisarnerai.

Avissaarneq



MANU+

Avissaarneq

Meeqqap inuunerani piffissaqarsinnaasarpog angajoqqaat meeqqallu avissaaqaffigisinnaasaat, sivikinnerusumik sivisunerusumilluunniit. Avissaarneq pisarpog assersuutigalugu meeqqat/- rarsi meeqqerivimmiittalerpat, ini qimakkukku /qimakkussiuk allaniilluunniit paarineqalerpata.

Avissaarnermi qisuariarnerit meeqqap ineriartorneranut pissusissamisoortumik ilaapput. Piffissanillu takkutoqarumaarpog meeqqap toqqissisimanermik annerusumik ujartuiffiginerussaagaasi, tamannalu aamma pissusissamisoorpoq.

Pissusissamisoorportaaq angajoqqaat avissaarnermut qisuariarsinnaaneri, assersuutigalugu marloqiusatut misigisimaneq, ernumaneq imaluunniit oqiliallanneq. Misigissutsit tamarmik akuerisaapput.

Avissaarnermi isumassarsiat, qanog meeqqat imminullu ikiorsinnaaninnut

- **Meeqqat tarrarsoruk.** Oqaasinngortiguk meeqqami sumik pisoqarsorinninnerit. Meeraq suli oqaaseqanngikkaluarpaluunniit oqaasinnguinninni malugisarpaa eqqissisimanersutit ernumanersutilluunniit. Assersuutigalugu *"takusinnaavara anilerama aliasuttutit, kisianni ajornaviannigilaq, paarsisorisinnaassannik inersimasoqarpoq"*.

- **Anersaartornerit ukkaguk.** Eqqissisimasumik anersaartorit, meeqqapit malugileruniuk iluaqutigissavaa tuallaatsigalugulu.



- Meeqqappit qimassimanissaa qanog igaaq?
- Qanog misilittagaqarfigaajuk meeqqat allanut tunniunnera?
- Qanog iliornikkut meeqqap tunniunnerani meeraqqamut toqqissisimaneq/naatsorsuutiginnissinnaaneq pilersissinnaaviuk?



**Illit/ ilissi meerarsi arriitsumik
sallaatsumillu ilinniartissinnaavarsi,
ulorianangitsoq avissaaqqalaarnersi:**

- Pinnguaritsi "Kuukuuk- apaa"
- Toqqortaagitsi
- Ilissinniit anileruit ersarigit bajeerlutit aalateralutillu oqarlutillu iseqqikkumaarlutit

Angajoqqaat inooqatigiinngikkaangata



MANU+

Angajoqqaat inooqatigiinngikkaangata

Angajoqqaat ilaat inooqatigiinneq ajorput, tamannalu assigiinngitsorpassuarnik peqquteqarsinnaavoq. Meeqqat angajoqqaallu assigiinngitsunik tamanna qisuariarfigisinnaavaat. Pissusissamisoorpoq meeqqap marlunnik angerlarsimaffeqarnini paatsiveerussutigisinnaammagu. Sinaakkutisi piumasasilu assiigtariaqanngillat.

Ima ilinnut meeqqannullu ikiorsinnaavutit, meeraq marlunnik angerlarsimaffeqartillugu

- **Ersarissumik attaveqatigiinneq:** Angajoqqaatut suleqatigiittutut ataqqeqatigiinneq, ilimagisanillu inisseeqagiinneq meeqqap pisariaqartitaanik ikorfartorluarniarlugu.
- **Suleqatigiinnersi takutissiuk:** Meeqqamut suleqatigiinnersi ersersillugu. Naak angerlarsimaffiit assigiinngikkaluartut, takutillugulu meeqqap paatsiveerusimaarnera paasilluarissi.
- **Oqaloqateqarit:** Ikinngutitit qanigisatilluunniit misigissutsinnik avitseqatigikkut, ikorfartorneqarnissannut siunnersorneqarnissannulluunniit.
- **Misigissutsit allanngorarsinnaaneri akuersaaruk:** Misigissutsitit ammaffigikkut, angajoqqaajusullu aappaa ajortumik eqqartornagu. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit: 'Ullumikkut aliasuppunga, kisianni qaangiuteqqikkumaarpoq'.

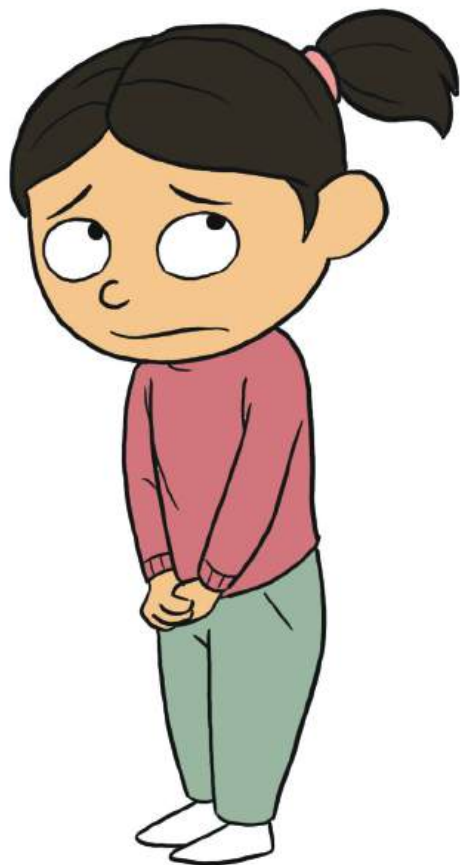


Angajoqqaat avissaarnikut ilai annertuunik isumaqatigiinngissuteqarsinnaasarput. Eqqaamasiuk meeqqamut asanninnersi, meeqqallu atugarisai ukkallugit.



- Meeqqap angajoqqaavata aappaanut suleqatiginninnissamut sunik kissateqarpit/-si??
- Attaveqatigiinniarussi suna ilissinnut oqinnerua, naapinneq, telefonikkut, allaqatigiinneq imaluunniit allatut?
- Inersimasut allat kikkut atorsinnaavisigit inersimasut eqqarsaataannik misigissusaannillu oqaloqatigiinniaruit/ -si?
- Suut ilissinnut immikkut sammissallugit pitsaassappat, meeqqap ilaginngiffiani?

Meeqqat kanngutsisinneqaraangamik



MANU+

Meeqqat kanngutsisinneqaraangamik

Kanngutsinneq misigissuseq meeqqani nalinginnaasuvoq, meeqqanullu paasinnissutaasinnaalluni ilaatigut inoqatit killigitiit qisuariaataallu pillugit.

Taamaammat kanngutsinneq imminermi misigissuseq ajortuinnaangilaq, pisulli nalaani meeraq ajuallajasinnaasarpog. Taamaammat meeqqap pisariaqartilersarpaa isumassorneqarnissani paasineqarnissanilu, kanngutsiummerneq misiginerani.



Siunnersuutit, ilinnut meeqqap kanngutsinneq nalaappagu qanoq naapinniarsinnaanera:

- Meeraq eqqissisimasumik oqaluuguk.
- Meeqqap ajoringippagu soorlu ima iliorsinnaavutit pakkusimallugu, saamasumik isigalugu, eqillugu kuniorlugu.
- Oqaatsit toqqissisimasut atukkit assersuut: 'Paasisinnaalluarpara misigisat ajornakusoortoq, taamak misiginerit aamma ajunngilaq' imlt. 'pisariaqartikkumma eqqanniippunga'.
- Ilaanni aamma inersimasog tupakkaangami nilliasorsinnaasarpog; assersuutigalugu meeraq arlaannik nakkartitsisooraangat. Meeraq inersimasup qisuariarneranut kanngutsippat, oqarfigneqarsinnaavoq: 'Tupapputit uanga tupallunga nilliagama, ajutuulersoralutit ernumaammerama'.
- Ilaanni aamma inersimasog inequnermigut meeraq illaatigisinnaasarpaa. Meeqqat ilaatigut kanngutsillutik qisuariarsinnaasarpog. Eqqissisaatigalugu nassuiaanneqarsinnaavoq inequnermik quiatsannaralugu illaruatiginninnerunanilu.



Meeqqap kanngutsinnini ilaatigut toqqoqqasinnaavaa, immaqalu misigissutsit iliutsilluunniit allat atorlugit takutissinnaallugu, soorlu:

- Kamanneq
- Iliutitsigut qisuariarneq, soorlu annersaaneq pisattanillu sequtserineq
- Nikallunganeq
- Puffatsaqqajaaneq
- Attavigiuminaassineq mattunnerluunniit

Angajoqqaat kanngutsikkaangata



MANU+

Angajoqqaat kanngutsikkaangata

Nalinginnaasuuvog angajoqqaajussutsimut attuumassusilimmik kanngutsinneq, angajoqqaatut nalaanneqarsinnaanera. Misigissuseq kanngutsinneq nalinginnaasuuvog inuit tamarmik aqqusaartagaat. Kanngutsinnerit immikkoortinneqarsinnaapput ukununga: Kanngutsinneq nalinginnaanerusoq inoqatit killigititaannik ersersitsisarluilu paasititsisartoq. Aappaattullu kanngutsinneq imminermiut matutitsisinnaasoq, imaluunniit iliuutitsigut qisuariartitsisinnaasoq.

Kanngutsinneq takkukkaangat misigissuseq ajornakusoorsinnaavoq. Angajoqqaatut kanngutsinneq nalaakkanni, nalilersorneqarsinnaavoq imminut aperluni: 'Susoqarmammita kanngutsinneq misigigiga?' aammattaaq 'Kanngutsinnerup arlaannik pingaarutilimmik oqariartorfigivaanga?'. Ilaatigut ilinniutigineqarsinnaasarpog, ilaatigullu tunngaveqanngissinnaalluni immaqalu allanit aallaaveqarluni namminerminiinnani.

Pisuni assigiinngitsuni kanngutsiummerneq takkussinnaasarpog, soorlu:

- Nammineq angajoqqaajussutsimut tunngasunik, inoqammiit nuanninngitsumik nalilersorneqartutut ersersitsisoqaraangat.
- Inuiaqatigiit nittartakkatigut attaveqatigiittarfiatigut (soorlu facebook) saqqummiussanik atuarsimagaanni, imminermut angajoqqaatut naammaginarunnaarsitsisumik.
- Aapparisaq oqarfigitinneq, meeqqamut kukkusumik iliorsimaneragaanermi.
- Allaniq eqqaasaqarpit?



- Illit misiginikuut angajoqqaajussutsimut attuumassusilimmik kanngutsiummerneq?
– Qanorlu qisuariarpit?
- Eqqarsaatit tamakku pinngoraangata, qanoq qisuariartarpit?
Tullianilu taamak ittumik nalaataqaqqikuit, qanoq iliorusussinnaavit?



Kanngutsinneq assigiinngitsutigut pinngorsinnaasarpog, soorlu:

- Imminut pisuutinneq
- Naammaginninngeqqajaaneq
- Imminut nikagineq
- Toqqorterusunneq
- Sakissakkut naqeqqaneqartuusineq
- Qiassamik tupeqqasuusineq
- Imminut tunngaviusumik kukkusutut misigineq
- Eqqarsaatillu soorlu:
'imaaliorsimasuuguma...'soormiuna aamma taamaaliortunga.'

Nerisaqarnikkut ileqquliussat



MANU+

Nerisaqarnikkut ileqquliussat

Nerisassat inuuneq naallugu pingaaruteqarluartuupput, aammattaaq meeraanerup ukiuni siullerni. Illit angajoqqaatut meeqqavit mikineraniit aallartitsisinnaavutit inooriaatsikkut peqqinnarnerusumik aallutaqarnikkut.



Nereqatigiinnermi peqatigiinneq

- Meeqqat nerisassanik narrutuunngoreerlutik inunngorneq ajorput, kisiannili meeraq nerisassanik sungiussiniaqqaartarpoq. Meeraaq milunnermiik nerisassanut ikaarsaarnermi sungiussiniaqqaartarpoq aamma, nerisassat immummiik allanerusumik mamassuseqarmata.
- Meeraq periarfissiguk assigiinngitsunik mamassusilinnik nerisassanik misileraatinnessanut. Taamaalluni nerisassanut assigiinngitsunut nererusussuseqalernissaa ineriartortinneqarsinnaammat. Taassumap saniatigut meeqqat nerisassat arlaleriarlutik misilinnissaat pisariaqartippaat mamassusaasa sungiunniarnerani.
- Nereqatigiinneq nuannersunngortissiuk, piffissarlu atorluarsiuk meeraq nereqatigalugu.



Kigutigissarneq (qaammatit 6-9 miss.)

Ileqqut aaliangersimasut meeqqap nukanganeraniit pilersiguk. Meeqqamut kigutigissaatit pinnguaittakkut sungiussitinniarlugu, soorlu ullaakkut innalinnginnermilu.



- Paasissutissat pineqartut ilinnut qanoq eqqarsalersitsippat?
- Qulaani pineqartut eqqarsaatigalugit, qanoq angerlarsimaffissinni ilissi periuseqarpisi? Taakkunanilu ilissi eqqumaariffigisaqareerpisi?
- Illit aaliangersimasumik kissaateqarpit meeqqavit peqqinnarnerusumik ileqqoqarnissaanut atatillugu? Arlaannilluunniit allannguinnissamik eqqarsaatersuuteqarpit?



Sukkut

Sapinngisamik nerisassat sukkulersukkat pitinnaveersaakkit, imeruusaatillu sukkullit saft sodavandilu, meeqqanut nukangasunut pitinnaveersaakkit. Taarsiullugit naatitanik aserortikkat tungusunnissaatigisinnaavatit. Sukkoq pingaarutilinnik inuussutissartaqanngilaq, taamaallaalli nukissanik sivikitsup iluani tunisisarpoq, nerisassanullu peqqinnarnerusunut nerisaataajartitsisarlu.



Nererusussuseq

- Ilissi angajoqqaat akisussaafigivarsi peqqinnartunik nerisaqarnissaq. Meeqqalli nalunngilaa qanoq kaatsiginerluni. Ataqqisiullu meeqqap nerisani nungussinnaanngippagit.
- Meeqqat nukangasut nerisassat pisariaqartilluarpaat, nukissaqarniassagamik aalallorinnissamut alliatornissamullu. Meeqqap aqajaruata, nerisassat annikitsukkaarlugit taamallaat inissaqartippai taamaammat perlileqqiasinnaasarpoq.

Misigissutsit naartunerlu



MANU+

Misigissutsit naartunerlu

Naartuneq inuunerup ingerlanerani allanngortitsingaatsiartarpoq, apeqqutaanani pilersaarutaasimanersoq pilersaarutaasimannginnersorluunniit. Meerartaalernermi misigissuseq qilanaarneq ilaatigut akisussaaffiup qanoq annertutigineranut ernumanermik taarserneqartarsinnaavoq.

Qilanaarneq meerartaalerninni misigigaluarlugu, aamma misigissutsit allarpassuit misigisinnaavatit.

- Meerartaalernermi piareersaatit, ernummatillu siunissaq aggersoq pillugu nukissaqarfiginngikkallarneqarsinnaasarpot.
- Timip allanngornera aammattaaq misigissutsikkut allanngorartitsisinnaavoq; nuannaarneq aliasunneq ataatsikkut misigissuserineqarsinnaappot.



- Angajoqqaanngulerlutit/-qqilerlutit paasineraniit eqqarsaatit misigissutsillu suut aqqusaarpigit?
- Eqqarsaatini misigissutsinilu suut inituneruppat?

*"Naartulersimanermut misissuummi
titarnerit marluusut takugakkit,
nuannaajallarujussuarpunga.
Pitsiannngitsorli eqqarsalerpunga;
Ila piviusumik tassa pisoqarpoq,
uummatiga kassorululerpoq.
Nalornillungalu qanoq iliussanerlunga."*

- Anaanaq

Attaveqarneq



MANU+

Attaveqarneq

Attaveqarneq tunngaviusoq meeqqamut aallartereertarpoq, meeraq naap iluaniinneranili. Attaveqarneq siusissoq meeqqamut pingaaruteqartuuvog meeqqap inerikkiartorneranut, toqqissisimaneranut aammattaaq periarfissiisarpoq avatangiisiminik misissuilernissaanut.



Meeqqamut asannineq

Angajoqqaanngorlaat ilaasa meeraqqamut asannineq misigilertarpaat inunnguinnavissoq, ilaasali aamma meeqqamut atassuteqarnerup misiginera kingusinnerusukkut misigisinnaasarlugu. Meeraq ilinniaruk, asanninnerup arritsunnguamik eqqissiluni takkukkiartorsinnaanera akuersaaruk.

Illit nammineq meeqqallu piffissarsi inissaqartiguk, meeraq naamallugu, attuumallugu, pakkusimaarlugu, nakkuttarlusilu.



Attaveqatigiilerniarneq meeqqami angajoqqaamilu peqatigiinnikkut, qanilaarnikkullu pilersinneqarsinnaavoq assigiinngitsorpasuartigut

Meeqqap attavigineqarneq malugisi naavaa ilaatigut soorlu:

- Isitigut naapeqatigiinnerm, timikkut qanilaassuseq.
- Ilinnit najorneqarnermigut, sammineqarnermigullu.
- Tuppallersarneqarnermigut, eqqissinartumillu attavigineqarnermigut.
- Kaalernerminilu milutsinneqarnikkut-/nerisinneqarnikkut.

Ukua allaqqasut tamarmik atuutsinneratigut meeraq misigitissavat eqqaaniittutit, pisariaqartitsineranilu aamma eqqaaniillutit.

Attaveqatigiinnermi angajoqqaani misigissutsit

- Uissuumminarsinnaasarpoq; meeqqap atassuteqarnermik isumagineqarnissamillu taamak annertutigisumik pisariaqartitsinera.
- Qanillisaqarniarnermi misigissutsinik artornartunik pilersoqarsinnaasarpoq, soorlu: isikkut toqqarluni isiginermi, aammalu timikkut qanilaartumik attaveqatigiinnermi.
- Ukunani taaneqartuni arlaannik ilisarisaqarpit? Immaqaluunniit allamik misigisaqarpit?

Nalornineq



MANU+

Nalornineq

Piareeriikkanik malittarisassaqaangilaq, illit meeqqannut qanoq angajoqqaajulluassanersutit. Nalornineq/qularneq nalininnaalluinnartuuvoq! Angajoqqaat tamarmik nalorniffeqalersarput ilumut eqqortumik iliornerlutik. Oqaluttuarilaaruk taamannak misigileraangavit qanoq iliortarnerlutit.



Ataani akissutaasinnaasut eqqartukkit, apeqqummi 'qanoq iliussavit nalornileruit/ qulaleruit'?

Iliuseqaangik-kallarlunga piffissaq takokkaassavara.

Meeqqannut ilaqttannullu ajunnginnerusorisara malillugu iliuseqassaanga

Kukkunissannut annilaangavunga, iliuseqarnissaralu ajornakusoortippara piginnaassutsimalu upperiniarneri ajornakusoorpog

Akuersaarpara kukkusinnaallunga, imminullu paasiniarsaralunga.

Avatangiisikka paasisaqarnerorullunga paasiniaafigissavakka

Timima maluginiutaa malissavara

Ajunnginnerusumik iliutsit atuarsimasakka/tusarsimasakka iliuserissavakka.

- Eqqartuininni arlaannik eqqaasaqalerpit?
- Arlaatigut allaanerusumik iliorusulersitsippat?



- Unikaallagit, misigissuserlu inissaqartiguk.
- Massakkumiinnerit malugiuk. (Piumaguit eqqissinartumik anersaartorit)
- Maluginiaruk qulalernerup takkussutigisimasinnaasaa suunersoq?
- Eqqarsaatigeqqissaaruk, illillu nammineq angajoqqaajussutsinnut tulluurtumik iliuseqarlutit.

Angajoqqaasi ilissinnut aamma angajoqqaajunermanni qularnanngilaq nalornissuteqarnikuusimassasut.



Siunnersuutit ilitsersuutillu illit avatangiisinninngaanniit, immaluunniit nittartakkatigut pisarukkut, eqqarsaatigiuk misissumisaartarlugillu ilumut ilinnut, illit angajoqqaajuninnut, meeqqannullu iluaqutissartaqarnersut.

Meeqqap inunngornissaanut isumagisassanik piareersaaneq



MANU+

Meeqqap inunngornissaanut isumagisassanik piareersaaneq

Naartuneq ersarinneruleraangat meerartaarnissarlu qanilligaangat, meeqqap inunngornissaanut piareersaarusulertoqarsinnaasarpoq. Immaqa misigivarsi angerlarsimaffissinni pisattat inissisimaffii aallunnerulerlugit.

Piareersarneq iluaqutaalluartaqpoq toqqissinermillu pilersitsisarlu erninissaq sioqqullugu, erninermi, ernereernerullu kingorna - aamma aapparisaamut.



Qanoq naleqquttumik piareersarusunnersi oqaloqatigiissutigisiuk. Assersuutigalugu eqqartorsinnaavarsi, piffik siulleg meeraq sumi sinittassava? Qanoq isillusi meeraq angerlaqatigeqqaaassaviusiuk? arlaannillu amingaateqarnerlusi.

- Qanoq tamassi immikkut meeqqap inunngornissaanut piareersaateqarpisi/-rusuppisi?
- Allanik ineqateqarussi ilaqutariilluunniit ilaqqittussaagussi, qanoq ulluinnassinni meeqqap inunngornerani allannguutaasussanuk eqqartueqatigiisavisi, soorlu: - qanoq inissaq agguataassaviusiuk? - meeraq pillugu akisussaaftinnik agguataarinerit - illup iluani pujortartarsimagussi? -aningaasaqarnerlu.



Piareersaanerit meeqqap angerlaateqqaarnissaanuinnaq attuumassuteqarneq ajorpoq. Aamma illit eqqarsartaatsikkut meeqqap takkunnissaanut piareersartarpaatit. Meeraq ulluinnassinnilu peqatigiinnissarsi pillugu eqqarsaateqarneruguit, angajoqqaanngornissannut piareernerulersarputit.



Allattuiffilioritsi meeqqamut atortussat suut pissarsiarissanerlugit (kimut atorsinnaavisi, -kissaateqarsinnaavisi? -kingornussillusi immaqaluunniit pisillusi?)

MANU+

Aappariinneq ilaqtariinngornermi-/qqinnermi



MANU+

Aappariinneq ilaqutariinngornermi-/qqinnermi

Meerartaarneq/-qqinneq aappariippassuarnut pisoq pilluarnartuuvoq. Pilluarnarup saniatigut aappariinni unammillernartut pinngorsinnaasarpud, meerartaarneq ilaqutariit iluanni allannguuteqartitsisarnerani.

Assersuutigalugu:

- Meeqqap alliarneranarut ilimasuutit assigiinngiissinnaaneri.
- Akisussaaffinnik agguataarineq, inuttalersuineq ulluinnarni suliasanarut.
- Siornatigutut aappariissimanarnermut marluinnaagallarnarnermut maqaasineq.
- Pisariaqartit assigiinnginneri sammisassaqaqarnerup tungaasigut, meeqqap inunngoreernerata kingorna.
- Nukissaqassuttip allanngorneri (soorlu: qasoqqaneq naartusup hormonii allanngorneri peqqutaallutik).
- Timikkut qanilaarnissamut pisariaqartit allanngorarsinnaaneri. Attuumaneqarnissamik pisariaqartitsineq assigiinngitsunik sunnerneqarsinnaavoq; soorlu timikkut allannguutit peqqutaallutik, ilaatigut hormonit allanngornerannit peqquteqartut, misigisat amerlavallaaneri, qasoqqaneq il. il.



Immissinnut saariarlusi uku ataaniittut paarlakaallusi apeqqutigisigut:

"Qanoq iliornikkut takutissinnaavara qanoq asatiginerlutit?"

Asannippalaartumik akinissarsi eqqumaffigisiuk, imminullu aallaavigalusi.

"Katisimanermi pingasuusoqartarpoq tassaapput: Illit, Unga taavalu Uagut. Taannalu 'Uagut' isumassortussaavarput"

- Dronning Margrethe II



- Qulaani allaqqasuni ilisarisaqarpisi? Immaqaluunniit allanik unammillernartunik misigisaqarpisi?
- Eqqartulaarsiuk meeqqap inunngornera qanoq ilissinnut aappariinnermi misigisimanarnersoq.
- Sorlikkut assigiinngissuteqarpisi? Sorlikkullu assigiissuteqarlusi? Qanorlu immissinnut inissaqartittarsinnaavisi?



Puullaageqqajaagutta, aliasukkutta, kamakkuttaluunniit aappatsinniit paasineqarnissarput ujtartulertarparput. Kissaatigisarparput aappatta takussagaatigut, tusaalluta napillutaluunniit.

Isiginnaarummik atuisarneq



MANU+

Isiginnaarummik atuisarneq

Ilisimatuussutsikkut paasisat takutippaat meeqqat nukangasut marluk ataallugit ukiullit, illikkangaqarnikkut inerikkiartornerminnullu pissarsiaqarpallaarneq ajortut isiginnaarutip saavani issiaannarnerminni. Inerisarluarnerusartulli timitik atorlugit pinnguarnermikkut. Isiginnaarutip atornerani timip aalatinnissaa pinngitsoorsinnaasarpoq.

Ukioq 2019-mi saqqummersumi WHO saqqummiivoq innersuussissutitik, meeqqat isiginnaarutitik atuinerat pillugu. Tassanilu meeqqat marluk inorlugit ukiulinnut innersuussutaanani isiginnaarummik atuinissaq.

- Paasissutissat qulaaniittut arlaannik eqqarsalersitsippat ilinnut?



Inersimasut skærmit atoraangamikkitt.

Avaqqunneqarsinnaanngilaq angajoqqaat oqarasuaatit angallattakkatik immaqaluunniit isiginnaarutitik atortaraat. Taammaattorli angajoqqaatut eqqumaffigineqarsinnaasut assigiinngitsuupput.

Isiginnaarut atortillugu tiguartippallaarnikkut meeqqap angajoqqaaminut saaffiginninnera tusaanngittoorneqarsinnaasarpoq. Tamannalu meeqqamut toqqissiviilliornarsinnaavoq. Taamaammat taamatut meeraq nalaataqartissimangaanni pingaaruteqarpoq oqaloqatiginissaa imal. utoqqatserfiginissaa, oqalukkaluartoq tusaanngittoorsimaneranik. Taamaaliornikkut meeraq misigitinneqassaaq angajoqqaajusoq akisussaaffimmik tiguisoq, meearlu pingaaruteqartuusoq.



Meeraq nukangasoq skærmimit isiginnaartinneqassappat, pingaaruteqarpoq peqatigissallugu eqqumaffigalugulu suna isiginnaarneraa.

Isiginnaarut ataatsimoorfittut atorussiuk oqaatsit tungaasigut meeqqap piginnaasai, kiisalu inoqatinut attaveqarsinnaanermut piginnaasaanut nukittorsaataasinnaapput.

Meeqqat innangajalertillugu skærmimik isiginnaartinnaveersaaruk, sinilluarsinnaaneranut akornutaasinnaammat.

Aliasunneq meeqqamillu annaasaqarsimaneq



MANU+

Aliasunneq meeqqamillu annaasaqarsimaneq

Angajoqqaat ilai misigisaq artornangaartooq misiginikuuaat, tassaalluni meeqqamik/nik annaasaqarneq. Tamanna angajoqqaanut aliasunneq imaannaanngitsumik pilersitsisinnaavoq. Assigiinngitsutigullu qisuariartitsisinnaasarpoq naartuleqinnermi.



- Annaasaqarsimaneq qanoq misigisaqarfivik?-/siuk)
 - Annaasaqarqinnissamut annilaanganeq?
 - Massakut meerartaqarqinnissinni pilluarnerup malitsigivaa aliasunneq meeqqamik annaasaqarnikuunermi?
 - Eqqarsarneq massakut pilluarnerusariaqaraluarluni, taamaassinnaanilu? Killormulluunniit, pilluarneq misigalugu, eqqarsarlutillu aliasuttariaqaraluarlutit meeraq annaanikuusaq pillugu?
 - Misigissutsinik eqqarsaatinilluunniit allanik maluginiagaqarpisi?

Misigissutsit tamarmik tikilluaqqusaapput, tunngaveqartarlutillu, taamaammat kukkusuusinnaanngillat



Eqqarsaatit ingerlaaginnalersut unitsikkallarnissaannut, eqqarsaatiinillu nuanninngitsunit allamut saatitsisinnaanissamut sungiusaatit:

- Meeraq annaasimasaq qanoq meerartaassi inuunerani inissisimassanersoq eqqartorsiuk. Eqqartorneqarsinnaapput: Eqqaamasanit oqaluttuat, ilerrata ujarattaa, angerlarsimaffissinniittut eqqaanartut, soorlu assit eqqaanartullu allat.
- Tamaasa inissaqartissigut aliasunnermi iliuitsit, aliasunnermullu pulaneq inissaqartissigut. Aammattaarlu allamut saasaataasinnaasut imminut eqqarsaatiinik anersaartorfeqartitsisinnaasunik iliuseqarnerit.
- Ukkatarisamik sungiusarneq: Soorlu Mindfulness sungiusaatigalugu.

Aliasunneq



Aliasunneq

Angajoqqaat ilaqtariillu ilaatigut aqqusaartarpaat meerartaarfissap nalaani annaasaqarneq. Ilaasaluunniit annaasaqarnerat qanittumi pisimasuunngikkaluartoq, meerartaalernerup nalaani annaasimasaq eqqaqqajaasinnaasarpaat.

Qanoq tamanna ilinnut/ilissinnut sunniuteqarpa? Ukulu ataani allaqqasuni ilisarisaqarsinnaavisi?

- Nukissaaleqineq.
- Maqaasineq, ungaginninneq, qularneq.
- Misigissutsit nikerarneri.
- Asanninneq naassaanngitsoq, kissalaarnermillu misigineq eqqaamasani annaasimasamut.
- Ilisarisaqartarneq meerartaarisami, assingusinnaammat annaasimasamut.
- Annaasimasamut oqaluttusserusuttarneq, misigisanik meerartaarisimasallu ineriartorneranik avitseqatiginnikkusunneq.

Akuerinninniarneq ajornarsinnaasarpog,
qanigisap namminermut
isumaqarluartup qimagussimanerani.
Inissaqartiguk, annaasimasarlugu pillugu
“oqaluttuannguaq” tikilluaqqusaruk.



- Aliasunnerit qanoq misigisaqarfiviuk?
- Suna tuppallersaatigalugu nuannaalissutigaluguluunniit misigiffigiviuk, aliasuuteqarnerup nalaani?



Ingerlaavartumik aliasunnerup ingerlarnga:

- Oqimaaqatigiissaarineq “aliasunnerup inissaqartinna” aammattaarlugu “aliasunnermiit anillaqqalaartarneq”.
- Taakkua ingerlaaqatiginissaannut imminermut tulluurtumik peqarnissaq pisariaqartarpoq, aappaannaanilu unittuunnginnissaq eqqumaffigisariaqarluni.

Meeraq naapiguk



Meeraq naapiguk

Illit angajoqqaatut aqqusaarukku meeqqat misigissutsimini annertuunik aqqusaagaqartoq, tassaneeqatiginissaannullu ajornakusoortitsilluni iliuuserisinnaasatit arlaqarput assigiinngitsuullutillu.

Meeqqavit akuersaarpalaartumik naapinnissaanut isumassarsiat:

- Meeraq misigitiguk illit eqqaaniillutit tapersorsorit, nalussanngimmagu pisariaqartilerunitit ilinnukarsinnaajuaannarluni. Meeqqat ilaasa pisariaqartittarpaat pakkusimaneqarnissartik, ilaasalu timikkut attorneqarnissartik nuannarinagu. Taamaammat illit paasitissinnaavat tigungikkaluarlugu eqqanni issiaqatigininnaagaatit.
- Meeqqap ajornartorsiut naapitaa illit aaqqinniartariaqanngilat, paasitiinnarluguli misigissuseq atugaa nalinginnaasuusooq misigalugu.
- Meeraq oqaloqatigiuk ukiuanut paasinnittarneranullu tulluarsakkamik paasisinnaasaanik.



- Meeqqat qialerpat, quiartorniartillutit oqarfigisinnaavat "aliasulerputit tarrikkakkit". Taava meeqqavit paasiartulissavaa takuneqarsinnaalluni, paasineqarsinnaallunilu aliasunnermini.
- Meeqqat kamalluni iliuutsimini sakkortusaalerpat, soorlu ima oqarfigisinnaavat, "Kamannerit ajunngilaq, kisianni milluussanngilatit." Taamaalillutit meeqqap misigissusaa akuersaartumik naapissavat, ilutigalugulu nassuiaallugu iliuusaa eqqunngitsuusooq.



Siunnersuutit illit qanoq meeqqat oqarfigisinnaanissaanut:

"Kamattoqarsinnaavoq, ajunngilaq."

"Paasisinnaalluarpara aliasuuteqarnerit."

Qanilaaqatigiinneq ernereernerup kingorna



MANU+

Qanilaaqatigiinneq ernereernerup kingorna

Assigiinneq ajorpoq qaqugukkut qanorlu naartunerup ernereernerullu kingorna qanilaaqatigeeqqinniarneq aallarteqqinneqartarnersoq. Taamatullu atoqatigeeqqinniarnermi perusussuseq assigiinneq ajorluni qaqugukkut taakkuttarnera.

Qanilaaqatigiinneq atoqatigiinnissarluni peqatigiillusi nalilersussavarsi, immissinnullu avitseqatigiillusi. Eqqaamallugu aapparissarluni immissinnut maluginiaaqatigiissagassi tamassi perusussuseqarnarlusi. Tamassi pisinnaatitaavusi killiliisinnaallusi naaggaarsinnaatitaallusilu.

Ernereernerup kingorna:

- Atoqateqarusussutsimut piumassuseq arnami annikilleqagallarsinnaavoq.
- Timikkut allanguutit, qasuneq, anniarneq, naammatseqqaneq ernumanerlu piffissami sivikinnerusumi sivisunerusumiluunniit arnap atoqateqarusussusaanut sunniteqarsinnaapput.
- Timi pisarnermiit allatut misinnarsinnaavoq allatullu immaqa qisuariaateqarluni.



- Qulaani allaqqasut pillugit qanoq eqqarsalersinneqarpisi?



Naartunaveersaatit

- Arnaq ernereermermi kingorna, mannissamik kaanngartoorniariarluni naartuleqqissinnaavoq. Tamannalu erneqqammiinnarluni pisinnaavoq aaqaleqqinngilaarnermi.
- Arnaq milutitsigaluarluni naartulersinnaavoq.
- Ernereernerpit kinguninngua naartunaveersaatinik atuinnissat pillugu ernisussiortoq, ikiortaaluunniit oqaloqatigisinnaavat.



Ernereernerup kingorna timi

- Ernereermermi aniasoqarneq (aaqarneq) sap. ak. 2-4 sivilussuseqakkajuttarpoq.
- Arnaq suli aaqartilluni ilua aseruuttoornissamut qanittuaraasarpooq mianersuutassaallunilu. Piffissami tassani atoqatigiissagussi, usuup pooqarnissaq isumatusaarneruvoq.
- Ernereernerup kingorna sap. ak. 6-8 qaangiukkaangata illiaq tamakkiisumik eqeqqittarpoq.
- Ikit pilatsissimagaanni sipisoorsimagaanniluunniit mamitseqqaarneqassapput atoqatigiittoqaleqqitsinnagu
- Timimi nukiit amerlasuut ippinnartut.

Erninissamut atatillugu angalaneq



MANU+

Erninissamut atatillugu angalaneq

Meeqqat ilaasa nalaassinnaavaat, inersimasumik imminnut pingaarutilimmik piffissap ilaani avissaaqaffeqarlutik.

Soorlu anaana aallarpat erniartorluni, meeraasorlu qatanngutitaartussanngorluni, tassaavoq anaanamiit avissaaqqaneq allaniit allaanerusoq. Inissisimaffik nutaarluinnaassaaq, anaanami angerlaruni nuunuaqqamik angerlaassaqassagami, sorpassuillu siornatigutut ikkunnaassallutik.



- Qanoq eqqarsaateqarpit nammineq aappavilluunniit aallarnissaa pillugu?
- Aallannginnerani aallaqqanerani luunniit arlaannik pisariaqartitaqarpit?
- Suut atorfissaqartissavisigit aallaqqasoqarnerani attaveqateqarnissamut? soorlu: oqarasuaat, facetime, pulaarneqarnissaq allallu?
- Meerartaqareerussi aallartoqarnissaanut tunngasunik eqqartueqatiginiarnerani nalorninarloqarsinnaava?
- Uani pisumi marluusimagussi, arlaannik oqaatigisaqarusuppisi iliuuseqarlusiluunniit immissinnut ikioqatigiinniarlusi?



Meeqqat qisuariartarneri, inersimasumik qanigilluinnakkamik aallaqqasoqaraangat

Assigiinngitsutigut qisuariarsinnaapput, soorlu ersersissinnaavaat:

- Aliatsannermikkut
- Kamalernikkut
- Toqqarneqanngitsutut misiginermi
- Nipaallinikkut / attaviginnikkunnaarnermikkut

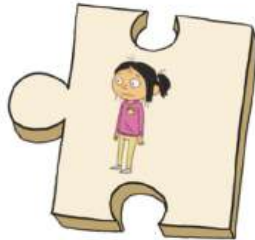


Meeraq takoqqinnerani qisuariaataasartut ilaat

Meeqqap takutissinnaavaa:

- Takoqqinnermi nuannaarneq
- Aallaqqasimasoq kamaallugu
- Ungavaamisimaneq - qiviarusunnginneq

Ikiaroorartog



MANU+

Ikiaroorartooq

Ikiaroorartup ilaqtariit tamaasa sunnersinnaasarpai, naartunerup nalaani ernereernerullu kingorna. Nalinginnaasuvoq atuisuunermiit ingerlariaqqinniineq unamminarsinnaasarnera.



Misilillugu tamassi immikkut misissulaarsiuk, ikiaroorartumik pujortarnermi suut pissarsiaralugillu annaasaqaatigisinnaanlugit.

	Pissarsiat	Annaasat
Ikiaroorartumik atuisuuneq	Suna pissarsiaralugu misigisarpiuk ikiaroorartumik pujortarnermi? - -	Suna annaasutut malugisarpiuk ikiaroorartumik pujortarnermi? - -



- Qanoq isumaqassava meeqqamut ilaqtariittullu inuunissinnut, ikiaroorartooq ulluinnassinnut ilaangippat?
- Suna akornutaasinnaava ikiaroorartup unitsinnissannut? Qanorlu tamanna pinngitsoortinneqarsinnaava ajugaaffigaluguluunniit?
- Anguniakkassi angunissannut kina-/suna nukittoqqutaalluniluunniit tapersersortaasinnaava?

Imigassaq



MANU+

Imigassaq

Naartunerup nalaani ernereernerullu kingorna aalakoornartumik pinngitsuuisinnaajunnaarsimanerup atuinerullu ilaqutariit tamaasa sunnertarpai. Ataani immikkoortukkaat misilillugu eqqartorsigit, imaassinnaavoq aalakoornartumik atuininnut annikillileerusulersitsisut, immaqaluunniit unititserusulertillutit.



- Qanoq kajumissuseqartigivit aalakoornartup unitsissinnaannissaanut 1-miik 10-mut?
- Sunamita peqqutigalugu taanna kisitsit taaviuk - minnerunngitsorlu?
- Suut ilinnut akornutaasinnaappat, imigassamik atuinerit unitsissagukku?
- Suut iluaqutaasinnaappat meeqqannut, ilinnut aappannullu imigassaq inuunissinni ilaanggippat?

*"Qanoq isillunga
imertarunnaassagama
kammalaatikka tamarmik
imertartillugit?"*

– Angajoqqaq

*"Inuunera allanngortikkusuppara,
imigassartoreernerup kingorna timinni
iluuaalliortarnera inooqatigerusukkunnaarakku.
Inuuninnut akisussaaftimmik tiguserusuppunga,
meeqqakka peqatigisinnaallugit
qujamasuutigalugu."*

– Anaanaq, marlunnik meeralik

Sinaakkutit sininnialernermilu ileqquusut



MANU+

Sinaakkutit sininnialernmilu ileqquusut

Sinik pingaaruteqartuuvoq meeqqavit ineriikiartorneranut, taamaammat akunnerup annersaani sinittarnissani pisariaqartittarpaa. Meeraq sinikkaangami ullormut misigisimasani maluginiarsimasani suliarerujoortarpai. Sininniarnermi ileqqut aalajangersimasut, ullup naanera innarfissanngortorlu meeqqamut takutittarpaat. Ileqquusut aalajangersimasut innalinnnginnermi assigiinngiaarsinnaasarput ilaqtariinniit ilaqtariinnut.



Isumannaallisaaneq meeraq sineqatigisaraanni

Meeraq angajoqqaami siniffigisaani sinittarpat, pingaaruteqarpoq meeraq kaajallallugu silaannaqarlunissaa.



Sininniarnermi ileqquliussat naalungiarsuup inunngoreernermini ullup unnuallu ingerlarna, alajangersimasumik ingerlaaseqarlernissaanut tapersersuisuusinnaapput.



- Ilissi sinittarnersi, ileqqusilu innalernermi qanoq ippat?
- Qanoriliortarpisi unamminarsigaangat innartitsiniarnersi?
- Aalajangersimasumik periuseqarpisi innartitsinermi? Meeqqassi tamanna qanoq qisuariarfigisarpaa? Soorlu toqqissisimalluni allasarnanilu?
- Qanoq illit-/ilissi meeraq takusinnaasarpisiuk,/ malugisinnaasarpisiuk qasuleraangat?
- Piffissaq aalajangersimasooq qasulertarfeqarpa? Aamma qanoq qisuariartarpa? -/takutittarpaa?



Ileqquliunneqarsinnaasunik siunnersuutit:

- Sinittarfiup iluani silaannaq qanoq innersoq, qaamarngalu maluginiarsiuk.
- Eqqissillusi meeraq sinngusilersorsiuk eqqissisimasumillu oqaluullugu.
- Qulliit qamiterlugit, piumagussilu saagut saajortitsiutigalugit pisattanik sinilluaqqusillusi.
- Atuffallugu imlt. atuakkamik qimerluueqatigalugu.
- Meeraq sallaatsumik tagiartorlugu/ asassorlugu.
- Meeqqap pisariaqartippagu pakkusimallugu sinilertinneqarsinnaavoq, ameriilliunniit ameritut attuumasaqarluni toqqissisimanarippagu.

Ilaasali meeqqat kissarpallaarisinnaasarpaat, taamaattumillu inissaqarluartinneqarnissartik pisariaqartittarlugu.

Qianeq



MANU+

Qianeq

Qianeq naalungiarsunni aamma naligninnaasuvoq pissusissamisoorlunilu. Naalungiarsuk qianermigut attaveqartarpoq, taamaalillunilu nakkutiginneqarnissani pisarlugu.

Qianerup annertussusaa meeraaqqamiit meeraaqqamut assigiinngitsuusinnaavoq. Nikerarsinnaasarlunilu piffinni aaliangersimasuni, qianerullutik qianngiffeqarnerullutilluunniit.

Qissasilertigani naalungiarsuup iluaalliornini takutinniaqaarsinnaasarpaa, kiinnamini ersersitsinikkut, nipiliornikkut, timinilu aalatinneratigut.

Unikkaarutaannaavoq (myte) meeraq nammineq qiajunnaarnissaata tungaanut qiatitassaanera, tamaammallu eqqortuunani. Meeqqap qiajunnaarnissaminut saammarsarneqarnissani pisariaqartittarpaa.



- Suni pusini unamminarsinnaasarpa meeraq qialeraangat?
- Qanorlu tamanna qisuariarfigisarpiuk?
allaanerutikkusussinnaaviullu?
- Qanoq eqqarsarpiit qiangalasoornermi naammatseqqajaasutut misigiguit, aapparisat qanigisalluunniit ikioqatigisinnaanissaanut?



- Naammagittarsinnaassutsit tungiuilluarsinnaassutsillu sapinngisamik meeqqamut misigigitiguk, aammattaq nalornilerneq takkukkaluartorluunniit.
- Eqqissisimaannarit, meeqqamut sunnuteqassamat, taamaasillunilu saammajaarnerulluni.
- Naligninnaalluinnartuuvuq, qanoq iliuusissaaleqineq, naammangitsutut misigineq, tunniutiinnaqqajaallunerlu misigineqartarneri.

i

Meeqqap qissaserneranut pequtaasinnaasut:

- Kaanneq
- Naakkut silaannaqartitsineq
- Nangeq imaqalersimasoq
- Qasuneq
- Attaveqarusunneq/qanilaarusunneq
- Toqqissiviilliorneq
- Nillerpallaarneq/kissarpallaarneq
- Anniarneq ass. kigutisserineq
- Ikaarsaalerfimmiiineq
- Misigisai annertusimappata, malunginiutimigut ulikkaartooqqalluni



Meeqqat eqqissisaruk:

- Meeqqat nermuguk.
- Pakkusimallugu qanilaartumik attaveqarfigalugu, immaqalu amimiit amermut attuumasaqarneq.
- Nipit eqqissinartut aamma uaatillugu aalatalarlugu.
- Meeqqat ilaasa nipit nipiliortut eqqissinarisarpaat soorlu støvsugep nipaa, imlt. nutsanut panersaatip nipaa.
- Meeraq eqqissiveqanngippat sernissorlugu ungavaqatigiuk, soorlu inimit nipaatumukaqatigalugu.

MANU+

Ulluinnarni sinaakkusersuineq ileqqullu



MANU+

Ulluinnarni sinaakkusersuineq ileqqullu

Meeqqamut siumut naatsorsuisinnaalersitsisarpog, ullut tamaasa aalangersimasumik ileqqoqartarneq ass.: piffissaq aaliangersimasog unnukkorsiortarneq imal. innartarneq. Nalorninaqqaarsinnaasaraluartog pingaaruteqarpoq meeqqamut sinaakkusersuinissaq.

Naammangittarsinnaassuseqaritsi aaliangersimasumik ileqqunik periutsinillu atuutitsilernissinni.

Iluaqutaasinnaavoq meeqqat nassuiaattarukku oqaluttuullugulu susoqalerneranik.



- Illisi inissisimaffinni assigiinngitsunit qanoq periuseqarpisi? sinaakkusersuinikkut soorlu: nerinermi, innalernermi, kigutigissarfimmi, iliuuseqalertigasiluunniit nikeriarfiusuni?
- Piffimmi kisimiikkaangavit qanoq iliortarpit? Aappallu marluugaangassi qanoq ikioqatigisarpiuk?
- Illit meeraagallaravit suna aaliangersimasog ileqquunikuu? Sunalu meeqqannut ingerlateqikkusuppiuk?
- Ulluinnatit qiviarukkit- ulluinnarni ileqqunni suna aaqqikkusussinnaaviuk?



Ileqqut periarfissiisarput:

- Isumannaanermik toqqissisimanermik allanngujaassusermillu.
- Avatangiiseq eqqissisimasog.
- Nalorninermik annilaangaqqajaanermillu annikillisititsisarput, ileqqut ulluinnarnillu siumungaaq naatsorsoruminarnerat pissutigalugu.



Oqaaseqatigiit inaakkit:

Unammillernartut piukkajupput

_____ -gaangatta

Nuannersut misigisartakkagut piusarput

_____ -ngatta

Aningaasaqarneq



Aningaasaqarneq

Eqqarsaatigineqakkajuttartut angajoqqaajunermi ilaat tassaakkajuppoq aningaasaqarneq. Ilaqutariinnermi ilaannikkut ernumassutaasinnaasarpoq aningaasaqarnerup assigiinngitsutigut qanoq inissisimamera. Ilaannikkullu aningaasaqarneq erseqqinnerusumik eqqartueqatigiissutiginera eqqissiallaataasinnaasarpoq, eqqarsaatit avitseqatiginerasigut.



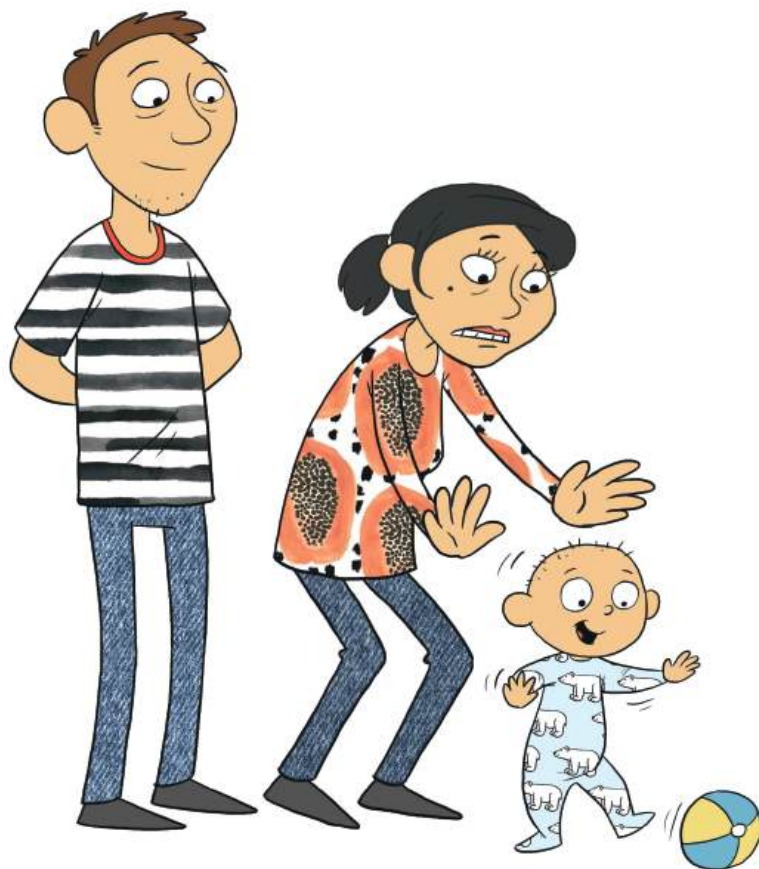
Aningaasartuutigisartakkasi aaliangersimasut skemamut ikkussuussigit.

Siunertat	Aningaasat annertussusaat
Isertitat	
Illumut akiliutissat	
Nerisassat	
Mobil/internetsi	
Meeqqamut atortut ass.: soorlu (nangit, sutsit, atisat, pinngussat all..)	
Meeqqerivik	
Abonnementit	
allallu aningaasartuutit	
katillugit	



- Aningaasaqarneq qanoq aaqqissuussaava, anglerlarsimaffissinni illit meeraaninni?
- Massakkut qanoq isikkoqarpa?
- Arlaannik piumasaqarpit massakkut aningaasaqarnerit pillugu?
- Arlaannik kissaatigisaqarpit, aningaasaqarninnut allanngortariaqalersitsisumik?
- Ukua eqqartorneranni allanik eqqarsaatinik takkuttoqarpa?

Naalungiarsunni qajaannaassuseq qajassuunnarnerlu



MANU+

Naalungiarsunni qajaannaassuseq qajassuunnarnerlu

Naalungiarsuk inunngorlaaq qajannaajutigaluni qajassuunnarsinnaavoq. Skemami allaqqasumi takusinnaavatit taakkununga assersuutigineqarsinnaasut.

Inunngorlaaq qajannaassusilik qajassuunnassusilillu	
Naalugiarsuk mattusuujuvoq.	Ataatsikkulli qajannassuseqarluni.
Naalungiarsuup milussarissusaa annertuujuvoq.	Maluginiutaat ataatsikkut ersarissinnaapput malussarissinnaallutillu.
Naalungiarsuk isigisinnaassuseqarpoq avatagiisimiiittunut 35 cm-erisut ungasitsigisumiittunut, soorlu kiinnat pisattallu ukkatarisinnaallugit.	Sukkasuumik sakkortuumilluunniit aalasoqartillugu qisuariarsinnaasarput tupallutilluunniit qissasernermikkut.
Naalungiarsuk tusaasinnaassuseqarpoq, nipillu malillugit isini aalatissinnaallugit. Anaanap ataattallu nipai ilisarissinnaavai.	Tupannermini qiasinnaavoq qisuariarlunilu, nipit sakkortulaarpata qanippallaarpataluunniit.
Naalungiarsuk attaveqarsinnaasarpog qisuariarsinnaallunilu inersimasunut, soorlu isigin-eratigut ilaarsisinaanermigullu.	Imaalerianngitsoq naalungiarsuk naammatsiffigisaqarsinnaasarpog, tassanngaannarlu puullaqilersinnaallunilu piumajunnaarsinnaasarpog.
Naalungiarsuup sapinngilaa avatangiisimini inuit arlaqarpata, ass. qatanngutini meeqqalluunniit allat akornanni.	Aammattaarli pisariaqartippaa eqqissisimatinnegarnissani, nipinullu avatangiisiniittunut illersorneqarnissani. Soorlu filmit sakkortuut, nipit nippaarissut, sanasut nipiliornarat kaffillernermiluunniit nipiliornarit.



- Ukunani taaneqartuni ilisarisaqarpit?
- Ukunani taaneqartuni ilissinnut nutaaqarpa?

Nammineersinnaassuseq



MANU+

Namineersinnaassuseq

Meeraq 1-2 ukioqaleraangami namineerusussusaa annertusisarpaq. Namminersorsinnaanerinullu misileraarusulertarluni. Imaassinnaavoq tamanna ilaanni oqiliallaataasutut misigisimasinnaagit, ilaannikkulli unammillernarisinnaasarlugu.



Ataani taaneqartuni ilisarisaqarpit? Allanilluunniit unammillernartunik misigisaqarpit?

- Naammangittarsinnaassutsikkut unammillerneqarneq.
- Pinerit tamaasa namineertitsinissamut nukissaqartuaannarni.
- Inissaqartitsiniarnerup killeqarsinnaanera, meeqqap iluatsitaqanngikkaami puffassimaalernerani.



Meeqqap qarasaata ineriikiartornera – Ikaarsaarfiit (Tigerspring)

Meeqqap inuunerani ukiuni siulerni qarasa ineriikiartungaatsiartarpaq. Taannalu piffissaq meeqqamut pikkunakkajuttarpaq, pissusilersornerminilu allannguuteqartarluni. Takutitsissutigisarpaa soorlu qiangalalernikkut, toqqissiseqqinniarluni ujaasinermini, eqqissiviilliorluni il. il.

Piffissaq taanna qaangiukkaangat meeqqami piginnaasanik nutaanut takkussimasunut misileraarusulerneq pinngortarpaq.

Tamanna tamanut pikkunarsinnaasarpaq - ilaannilu uippakajaarnarlunilu ulapinnarsinnaavoq, il.il. meerarisap pissuserisaa allanngoraangat.

Eqqaamajuk:

Namineersinnaalluni
paasillugu
nuannersupilussuuvuq.



Meeqqavit namineerusussusaa kaammattoruk:

- Meeqqappit piffissaq pisariaqartittaa tunniuguk.
- Piginnaaneriligassaanut nutaanut misileraanissaanut kaammattoruk tapersorsorlugulu. Iluatsitaqaraangallu nuannaaqatigisaruk.
- Artornartitaqassagaluarpit ikiorlugulu, tassaneeqatigiuk, tapersorsorlugu, alapernaaffigalugulu.

Naalungiarsuutinnut attaveqalerneq



Naalungiarsuutinnut attaveqalerneq

Meeqqap anaanami naavaniinnernimi, anaanami uummataata tillerera angajoqqaamilu nipaata tusaasinnaasarpai. Tamanna qanittuaqqamik attaveqarneq sulit atorfissaqartippaa. Naalungiarsuup inunngoqqammersup malugisarpai angajoqqaami nipaata, tikki, inimi ingerlaneri, oqaasii, isiginninneri, aalatitsineri allarpassuillu. Ilinnut qanittuaqqamik attaveqarnerup meeqqat tunngaviusumik toqqissisimanermik tunisarpaa.

Naalungiarsuk misigissutsikkut qanilaarnermik pisariaqartitsivoq. Tamanna pisarpoq assersuutigalugu illit:

- Qiangaangat saammarsaraangakku
- Timikkut pisariaqartitaasa tunniunneratigut, ass. nerisinnerani, nangia taarsernerani, innartinnerani
- Qasugaangat innartikkaangakku
- Meeqqat isaasigut toqqarlugu isigigaangakku, oqaluukkaangakku, oqalungussarfigigaangakku, malugeqqugaangallu soqutiginninnerit takutikkaangakku.
- Eqitaarlugulu pakkukkaangakku



Ulluinnaat iluanni meeqqat peqatigalugu sungiusaatigisinnaasasi qanillisaataasinnaasut, attaveqatigiinnissinnullu nukittorsaasinnaasut. Sungiusarnerup nalaani meeqqap qisuariaatai maluginiartakkit.

Isit toqqarlugit isigineq:

Meeqqap isai toqqarlugit ujartoruk.

Meeqqallu oqaloqatigiinneq / oqalungusarneq:

Oqaloqatigisuusaaruk/
Oqalungusalerit.

Uffarneq:

Imeq 37 gradinik kissassuseqaruni pitsaanerussaaq. Assannik misilissinnaavat. Sallaatsumik assannik/ermiummik svampimilluunniit tagiartarlugu.

Tagiartuineq:

Sallaatsumik meeraq tunuatigut tagiartoruk. Sallaatsumik meeqqap isigai naqittakkit, eqqissisimasumik talii niilu tagiartukkit.

Erinarsorneq:

Meeraq erinarsorfigiuk, isailu naapeqatigalugit. Pisoq ataatsimut misigisaqarfittut atorsiuk.

Milutsitsineq



MANU+

Milutsitsineq

Milutsitsiniarlutit aaliangersimaguit perusussutsit piumassuseqarnerillu peqqutaaqataasinnaapput milutsitsinerpit iluatsinneranut.

Milutsitsinerup misigissutsit timimilu qisuarnerit pilersissinnaasarai nalinginnaasuvoq.

Peqqinnissaqarfimmi aqutsisoqarfiup innersuussutigaa meeraq 6-nik qaammateqalernissaata tungaanut tamakkiisumik milutsitsinneqassasoq, ilaatigoortumillu milutsitsinneqarsinnaasoq 12-inik qaammateqalernissaanut sivilisunerumilluunniit.



Milutsitsinerup iluaqutissartai makkuusinnaapput:

- Aseruuttoorsinnaaneq periarfissakillissittarpaa, soorlu siullunneq, puallunnerit aamma timminneq
- Nersussuit immuannut sapigaqalernissammut ungasillisaataavoq, pingaartumik meeqqanut sapingaqaqarnermik kingornuttagalinnut
- Ilisimatusarnerup takutippaa, agguaqatigiisillugu meeraq silassorinnerulersinneqarsinnaasoq
- Oqimaappallaalernissaq puallarpallaarnissarlu pinaveersaartittarpaa
- Naalungiarsuup tassangaannartumik toqusinnaanera periarfissakillissittarpaa (vuggedød)



Ippigisaqarneq

- Nalinginnaasuvoq arnat sapaatit akunneri siulliit milutitsileqqaalernerminni anniartarsinnaanerat. Anniarneq timip qisuariarnerivaa pinaveersaartinneqarsinnaangitsoq. Anniarneq milutsitsinermi 30 sekundit siulliit ingerlaneranni tammartussaassaaq, annikinnerusumillu anniarneq minutsialuit sivilisussuseqarsinnaalluni. Anniarneq taamaatinngippat aallaqqaataaneerit.
- Mulit ippinnarunnaarsinnaapput meeqqap mulit taarnersaat tamaat oqummiulluarpagu, anaanaluk qasukkarsimappat milutsitsikulallunilu.

- Suut eqqarsaatersuutiginiikuugit /-sigit milutsitsineq/miluffittortitsineq pillugu?
- Apparisaaq milutsitsinerup nalaani qanoq iliuusissaqassava?

Milutsitsineq unamminartoqaraangat



Milutsitsineq unamminartoqaraangat

Naak milutsitsineq pissusissamisoorlunilu qitornannut pitsaagaluartoq, tamatigut suliassaq oqitsuinnaaneq ajorpoq. Milutsitsinerup unamminartunngorsinnaaneranut assigiinngitsorpassuit peqqutaasinnaapput.



Qanoq iliorsinnaavit milutsitsineq unammillernarsigaangat?

- Eqqissisimaneq nipaatsumiinnerlu kiisalu qasuersaarluarneq
- Naammattumik imerlunilu nerineq
- Amermiik amermut attuumaneq. Immuliorneq annertunerulersittarpaa
- Milutsitsinermi inissisimariaatsinik assigiinngitsunik nassaarnissannut ikiortigit. Sukassimaneq pinaveersaaruk inissisimanerillu sorliit ilinnut iluarnersut misissorlugu.
- Aappannit imaluunniit allamik isumassuisumit tapersersortigit, misissuinerit takutippaat aapparisaamit / isumassuisumit tapersersorneqarneq milutsitsinermut iluatsilluartitsisartoq.



Immuliornerep meeraq malittarpaa

Meeraq pissusissamisoortumik nererusussuseqartarpoq, alliartornermut alloriarnernik taaneqartartunik (vækstspurter). Taamaattoqartillugu meeqqap milukulanerulernermigut, timinnut takutittarpaa immuliornerulissasoq. Anaanat misigisinnaapput naammattumik immoqaratik, tamannali pissusissamisoorpoq timilu nalimmassalertarpoq, meeqqap pisariaqartitaa naapertorlugu immuliussalluni.



- Misigisassinnik misigissutsissinnillu avitseqatigiigitsi. Suna ilissinnut ajornakusoorsinnaava? Suut isumakuluutigivisigit?
- Milutsitsineq unamminartoqaleraangat qanoq iliortarpisi, qanorlu iliorsinnaavisi?



Arnat ilaat pissutsit assigiinngitsut pissutigalugit milutsitsisinnaaneq ajorput. Naalungiarsuup pisariaqartitai inuussutissat, timimik attuumasaqarnissaq, qanilaassuserlu milutsinneqangikkaluarluni pisinnaakutsoorpai. Milutsitserusunngikkaluarluni milutsitsiinnaraanni, anaanap meeqqallu akornanni atassuteqarneq sunnerneqarsinnaavoq, taamaammat anaanat suna tamaat akigalugu milutsitsisussaangillat.

Erninissamut piareersarneq 1



MANU+

Erninissamut piareersarnek 1



1. Immikkoortoq ersarinngitsoq (Den latente fase)

Ernisunneq aallartissinnaavoq aaqalilaarnermik, sallaatsumik akuttoqatigiissunik nallisitinnermik, imaluunniit nuaasap anialerneratigut imaluunniit erngata qaarneratigut.

Una immikkoortoq tassaavoq timip 'erninissamut kissassernera'.

Uani immikkoortikkuminaassinnaavoq manngertillattaarnerluni imaluunniit nallisitsivinnerluni. Nallilaartarnerit takkutarlutillu peeruttarmata, sakkortussusaat akuttussusaallu nikerarlutik.

Immikkoortup uuma sivisussusaa assingiinneq ajorpoq, tiimit arlalinninngaaniit ullut unnuallu arlallit sivisussuseqarsinnaammat. Immikkoortoq una immikkoortuni sivisunersaakkajuppoq.



Eqqissisimaneq, nipaatsumiinneq, qasukkarsimaarnek, attuaneqarneq, tagiartortinneq kiisalu nipilersuutit eqqissisimanartut. Nerillattaarit imerlutillu. Kissartumik uffarit. Toqqissisimajunnaarfeqalissaguit ernisarfik attavigiuk.



2. Neruttortornermi immikkoortoq (Udvidelsesfasen)

Uani nallisitsinerit akuttoqatigiinnerulersarput akulikinnerulerlutillu, naliginnaasumik 4 – 5 min. akuttussuseqartarlutik, 1 minutsimillu sivisussuseqartarlutik. Ernisunnerup immikkoortuani uani ernisuttutit nallisitsineri ukkassingaatsiarputit, allanillu inissaqartitsivallaarnak.



Ernisarfik attavigiuk. Timit nallisitsinerup nalaani suleqatigiuk, tuitit apparlugit anersaartorerillu ukkallugu. Unikkallarnerit nukissanik aallerfigikkit, ilorrisimaarnarisannik qasukkarlutit inissittarit.

Aappaasumut / peqataasumut: piffissaq nakkutigiuk, qanilaarnek, naatsunik paasiuminartunik taamaallaat nallisitsinerit unikallarnerini oqalugit (isumaqatigiissutigereersinnaavasi qanoq immissinnut ussersuteqassanerlusi).



- Qanoq takorloorpiuk / -siuk ernineq ingerlassanersoq? - kissaatit/ pisariaqartitat?
- Suut misigissutsit ilinni/ ilissinni inituneruppat erninissaq pillugu?
- Erninermut ilaatikkusutaqarussi, kina/ kikkut erninermi ilaatikkusuppigit/ -sigit? – qanorlu ikorfartussavaatit/ -si?
- Uani eqqartueqatigiinnermi arlaannik takkuttoqarpa?

Erninissamut piareersarneq 2



MANU+

Erninissamut piareersarneq 2



3. Singunerup immikkoortua

Una immikkoortoq erninerup immikkoortuisa kingullersaraat.

Meeqqap niaqua kuutsimmiippoq. Uani nallisitsinerit unikkallalaarsinnaapput ingerlaqqillutilluunniit. Ernisuttup singorusulernerq anarusuttutut misingikkajuttarpaa, timip nammineerluni meeraq anisinnialertarlugu. Immikkoortoq una neruttoriartornermi immikkoortumiit annernannginnerusutut misigineqarsinnaavoq.

Meeqqap niaqua puttutuliivikkaangat ameq assut sukangasinnaasarpog qasilingaatsiarlunilu.

Uani ernisuttoq ernisussiortorlu suleqatigiissutigissavaat nallisitsinerit unikkallarnerini anertikkarnissaq, nallisitsinermilu singunissaq. Annertunerusumik sipisoorsinnaaneq pinaveersaartinniarlugu.

Meeqqap niaqua anillakkaangat, tuii timaatalu sinnera nallinermi ataatsimi tullianiluunniit anillattarput. Meeraq anaanaq iviangiinut ilineqartarpoq immullugulu. Nalinginnaasuuvog meeqqap anersaaqqaaraangami qissasersinnaanera.



Nallisitsinerit akornanni imertarit.



4. Arlaap immikkoortua

Ernereernerup kingorna minutsialuit qaangiuppata singorusunneq takkuteqqittarpoq, arlaarlu ataasialuniunerusoq singunermi anillattarluni. Qalatsip inalugaasartaa tillerunnaaraangat qiorneqartarpoq.

Ernereernerup kingorna ernisussiortup sipineqarnersoq misissortarpaa mersorneqassanersorlu nalilertarlugu.



Meeraaraatitaassinut attaveqarnissarsi piffissaliiffigiuk.

- Qanoq takorloorpiuk / -siuk ernineq ingerlassanersoq? - kissaatit/ pisariaqartitat?
- Suut misigissutsit ilinni/ ilissinni inituneruppat erninissaq pillugu?
- Erninermut ilaatikkusutaqarussi, kina/ kikkut erninermi ilaatikkusuppigit/ -sigit?
 - qanorlu ikorfartuissappat?
- Uani eqqartueqatigiinnermi arlaannik takkuttoqarpa?

Naartunerup immikkoortui (Trimestre)



MANU+

Naartunerup immikkoortui (Trimestre)

1.Trimester (sap.ak. 1-12) Naartunerup immikkoortua siulleq	2.Trimester (sap.ak. 13-28) Naartunerup immikkoortuisa aappaat	3.Trimester (sap.ak. 29- 40/ ernineq) Naartunerup immikkoortua kingulleq
Misigissutsimut tunngasut ukuusinnaapput: • Killitsisimaneq • Erngumaneq • Misigissutsit nikerarnerat • Kissaatigisaq/ilimaginngisaq Timimut tunngasut ukuusinnaapput: • Qasoqqaneq • Ivianginik sukangasoorneq • Meriannuneq • Naanik pullangasuusineq Naartunermi gammatit pingasut siulliit ingerlanerini timip immikkoortui tamarmik pinngorartarput, taamaasillunilu naap iluani naalungiarsuaqalerluni.	Timimut tunngasut makkuusinnaapput: • Naartuneq • malugineqarsinnaalertarpoq. • Naartusoq tassanngaannaq piffissaq apeqquataatinngu kaaleriataarsinnaasarpoq. • Ilaasa illissap ujaluisa tasinneranni annillattaalersinnaasarput. Meeqqap qanimi susunnissuseq malugisinnaalerpaa, tusaasaqarsinnaalerpoq aalasinaalerlunilu, assani milussinnaalerlugit anersaartornermullu sungiusalerluni. Anaanaasup meeqqap pikinnera malugisinnaavaa, tuuallalaaaraannilu 'akineqarneq' periarfissaalerluni.	Timimut tunngasut makkuusinnaapput: • Naartusoq • aalassarlussisinnaavoq • Sinittarnerup allanngornera • Ukutserlunneq/ kiattuliorneq • Ikkattumik anersaartorneq • Timikkut ippigisaqarneq • Nissuni immattoorneq Meeqqap naat akimorlugit qaamaneg takusinnaalerpaa. Niaqua alliartorpoq, qaratsap ineriartorneranut inissaliilluni. Meeraq niisorartalerpoq oqimaanneruleriartorlunilu.



- Suna ilissinnut maannakkorpiaq initua?
- Aappariinnissinnut meeraq nutaaq qanoq isumaqarpa? – imminermut? – aataatsimut?
- Ulluinnassinnut naartuneq qanoq sunniuteqarpa?
- Maluginikuusiuk meerarsi qaqugukkut ullup ingerlanerani eqqumanerusartoq?

Naartusumut

- Inunnik allaniik siunnersuutit oqaluttuallu qanoq tigusarpigit? Arlaannik eqqarsaatersuuteqarnikuuit – suliamik ilinniarsimasumik eqqartueqatigiiffigerusutannik?
- Qanoq misigisarpit naatit allanit attorniarneqaraangata?

Makittakkani qulequttat



Naalungiarsuuteqarluni ulluinnaq

Milutsitsineq unamminartoqaraangat

Ulluinnarni sinaakkusersuineq ileqqullu

Ulluinnarni unamminarsinnaasut

Sinaakkutit sininnialernermilu ileqquusut

Nerisaqarnikkut ileqquliussat

Isiginnaarummik atuisarneq

Qianeq

Milutsitsineq

Annaasaqarneq

Aliasunneq meeqqamillu annaasaqarsimaneq

Aliasunneq

Naartuneq piareersarnerlu

Ernereermermi piffissaq siullermut piareersarneq

Meeqqap inunngornissaanut isumagisassanik piareersaaneq

Eminissamut atatillugu angalaneq

Angajoqqaanngulerneq

Misigissutsit naartunerlu

Naartuneq erninerlu

Naartunerup immikkoortui (trimestre)

Eminissamut piareersarneq 1

Eminissamut piareersarneq 2

Angajoqqaajuneq

Angajoqqaat kanngutsikkaangata

Inuit avatangiissinniittut

Kisimiilluni angajoqqaajuneq

Timi misigissutsillu ernereerup kingorna

Angajoqqaat inooqatigiinngikkaangata

Nalornineq

Aappariinneq ilaqutariinngornermi-/qqinnermi

Qanilaqatigiinneq ernereerup kingorna

Misigissutsikka, meeqqap misigissutsikkut pikkunartorsiomerani

Aningaasaqarneq

Aanngajaarniutit

Imigassaq

Ikiaroornartoq

Attaveqarneq

Avissaarneq

Meeraq naapiguk

Attaveqarneq

Naalungiarsuutinnut attaveqalerneq

Meeqqavit ineriartornera

Meeqqat kanngutsisinneqaraangamik

Oqaatsit

Naalungiarsunni qajannaassuseq qajassuunnarnerlu

Namineersinnaassuseq

Meeqqat ineriartortiguk

Makittakkani qulequttat

