

KINAASSUSERA INERIARTORTOQ

PEQQINNEQ ATOQATIGINNERLU



Paarisa aammalu Sex & Samfund, 2022

ISBN normu. 978-87-972120-6-6

Atuartitsissusianik ukuninnga kopeerineq pappialanngortitsineq aammalu agguaassineq piginnittussaataitanermet maleruagassat Copydan aqutugalugu isumaqatigiissutaasimasut malillugit taamaallaat pisinnaapput.

Ilinnusiat Paarisap aammalu Sex & Samfundip suleqatigiinnerisigut pilersinneqarput.

Imarisaa: Pernille Ane Egebæk, Sex & Samfund

Suleqataasut: Christina Christensen, Birthe Rasmussen, Aka Binzer-Johnsen aamma Lisa Ivalu Lind, Paarisa

Akisussaasuulluni aaqqissuisoq: Lene Stavngaard, Sex & Samfund

Assit: Pernille Ane Egebæk, Birthe Rasmussen, Aka Binzer-Johnsen

Aalasuliat: Malou Media

Oqaluttuaaraq: Sofie Boysen

Assiliartalersuisut: Pernille Ane Egebæk, Sacha Malinsky, Peter Lopes, Piotr Bromblik

Ilusilersuisoq: Didde Lykke Jakobsen, Sex & Samfund



IMARISAI

AALLAQQAASIUT 4

INI TOQQISSISIMAFFIUSOQ 8

Ini toqqissisimaffiusoq pillugu isumaqatigiissutit	10
Oqaatsit annernartut	13
Kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsineq sunaava?	14

KILLISSAT 18

Tununniit tununnut	20
Kiinarsuut eqqoriaruk	21
Ajunngilaq! Ajorpoq!	23
Inuttut killissagut	27
Attaveqaatitigut pissuserissaarneq	30
Susoqartoruna?	36
Taavami maanna?	38
Tassa – uangaaku nammineq pikka!	45
Miki, ajunngilatit?	47
Eqqartortigu	60

TIMI 63

Timi ajunngilluinnartuq	64
Inuusuttunngulerneq – sunaava?	65
Ilumoorpa ilumuunngilaluunniit	68
Takakku ataaniittut	72
Aaqartarneq – sunaava?	77
Niviarsiunermut tunngatillugu upperisatoqqat	84

SUIAASSUSEQ KINGUAASSIUTILLU ATORNERI 91

Suiaassutsinut assigiinngitsunut naatsorsuutit	92
Taamaattussaannaavoq – imaluunniit?	95
Qanoq taaguuteqarpa?	97

ATOQATIGIINNEQ ATASSUTEQARFIILLU 100

In a heartbeat	102
Atoqatigiinneq piareersimaffigaajuk?	103
Atoqatigiinneq sunaava?	106
Naartunaveersaatit	107
Ajornakusoorsinnaavoq	112
Naartuit?	115
Oqallinneq aallartissiuk	122

ASSIISIVIK 126





ASASARPUT ILINNIARTITSISOQ

Meeqqat atuarianni angajullernut peqqinnartumik kinguaassiutit atornerannut tunngasunik ilinniartitsisunut ukua ilinniusiaapput.

Meeqqat inuunerinnerunissaannut atatillugu suleqatigiinnissamut Naalakkersuisut periusissiaat 2020-2030-mi atuuttussiaq Inuuneritta III tunuliaqutaralugu ilinniusiat suliaapput. Peqqinnartumik kinguaassiutit atornerannik qulequtserlugu ilinniartitsisoqarsinnaalernissaa takorluugaavoq.

Ilinniusiat ilinniartitsisunit atorneqarsinnaanerisa sania-tigut aamma ernisussioortunit, peqqissaasunit, pitsaaliuinermik suliaqartunit allanillu soqutiginnittunit atorneqarsinnaapput.

Ilinniusiaq kapitalinik tallimanik immikkoortuligaavoq: Ini toqqissisimanartoq, killissat, timi, suaassuseq kinguaassiutillu atornerat kiisalu atoqatigiinneq atoqatigiinnermilu illersuutit. Ilinniusiani sungiusaatitut suliassat pissuserisaarnissamut, pisinnaatitaaffinnut, timip pisataanut, misigissutsinut, timip pissusianut aammalu inoqatinut attaveqaatitigut assinik nassiussisarnernut aamma tunngassuteqartuupput. Kapitalit taakkua tallimat sungiusaatitullu suliassat tikitsinnagit Tusaannga aammalu Nunatsinni meeqqanut, inuusuttunut inersimasunullu oqarasuaatikkut siunnersuisarfiit pillugit paasissutissat atuarsinnaavatit.

Ilinniusiap sannaa imaappoq; sammisat ataani sungiusaatimut ilitersuuteqartarpoq malitsigisaanillu suliassaqartarluni. Suliassat ataatsimiik amerlanerugaangata kisitsisitalerlugit tullerriaarneqartassapput.

Assersuutugalugu imatut allaqqasassaaq: SULIASSAQ 1, SULIASSAQ 2 il. il.. Kisianni suliassaq sammisamut ataa-sinnaappat imatut allaqqasassaaq: SULIASSAQ

Isiginnaagassiat ilinniusiamut immikkut sularineqarsimasut Paarisap nittartagaani imaluunniit usb-imi nassaarineqarsinnaapput.

Ilinniartitsineq atuartunut sungiusaatinik suliassiisarluni peqataatitsinikkut, aalasulianik ilinniusianut pineqartunut tulluarsarlugit suliaasunik isiginnaagassaqartitsinikkut ingerlanneqartassaaq. Ilinniartitsinerup atuartunut nalequttumik paasiuminartumillu ingerlanneqarnissaa pillugu ilinniartitsisup klassimut tulluurtumik ilinniusiaq ilinniartitseriuserlu nalimmassartassagai pingaaruteqarpoq.

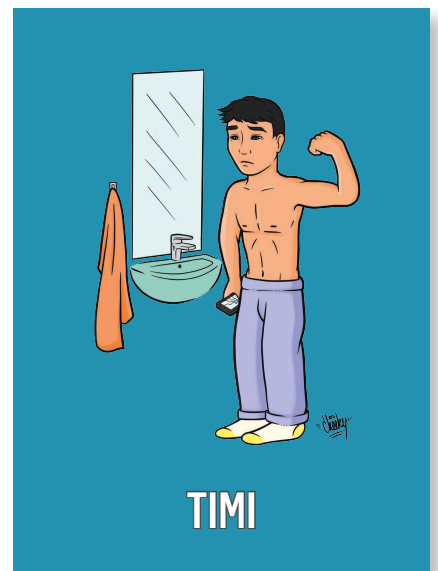
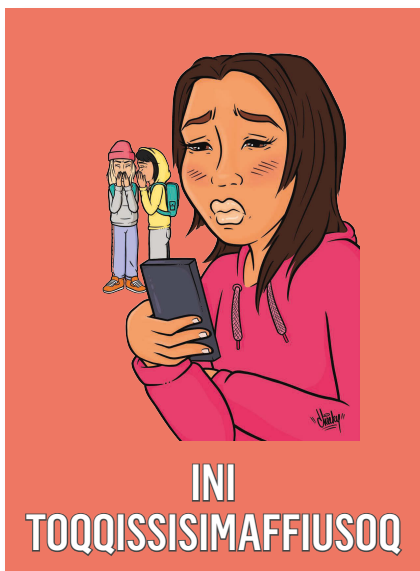
Neriuppugut peqqinnartumik kinguaassiutit atornerannik imalimmik ilinnusiap ilinniartitsisartut tunngavissaqartumik aammalu meeqqat inuusuttuaqqallu naligalugit ilinniartitsisinnanissaannut sakkussaannik tunisinnasagai.

Ilinnusiap ineriartortinnissaanut tunniussaqaarsimasunut tamanut qujavugut.

Ilinniartitsilluarisi.

Mimi Karlsen

Meeqqanut, Inuusuttunut, Ilaqutariinnut Peqqissutsimullu Naalakkersuisoq





TUSAANNGA

KINAASSUTSIMIK ISERTUUSSILLUNI SIUNNERSORNEQARNEQ

TUSAANNGA tassaavoq nunatsinni ataatsimoorussamik meeqqanut, inuusuttunut inersimasunullu tapersersorneqarnissamik siunnersorneqarnissamillu pisariaqartitsisunut oqarasuaatikkut siunnersuisarfik.

MEEQQANUT INUUSUTTUNULLU

TAPERSERSORNEQARNISSAMUT NEQEROORUTIT

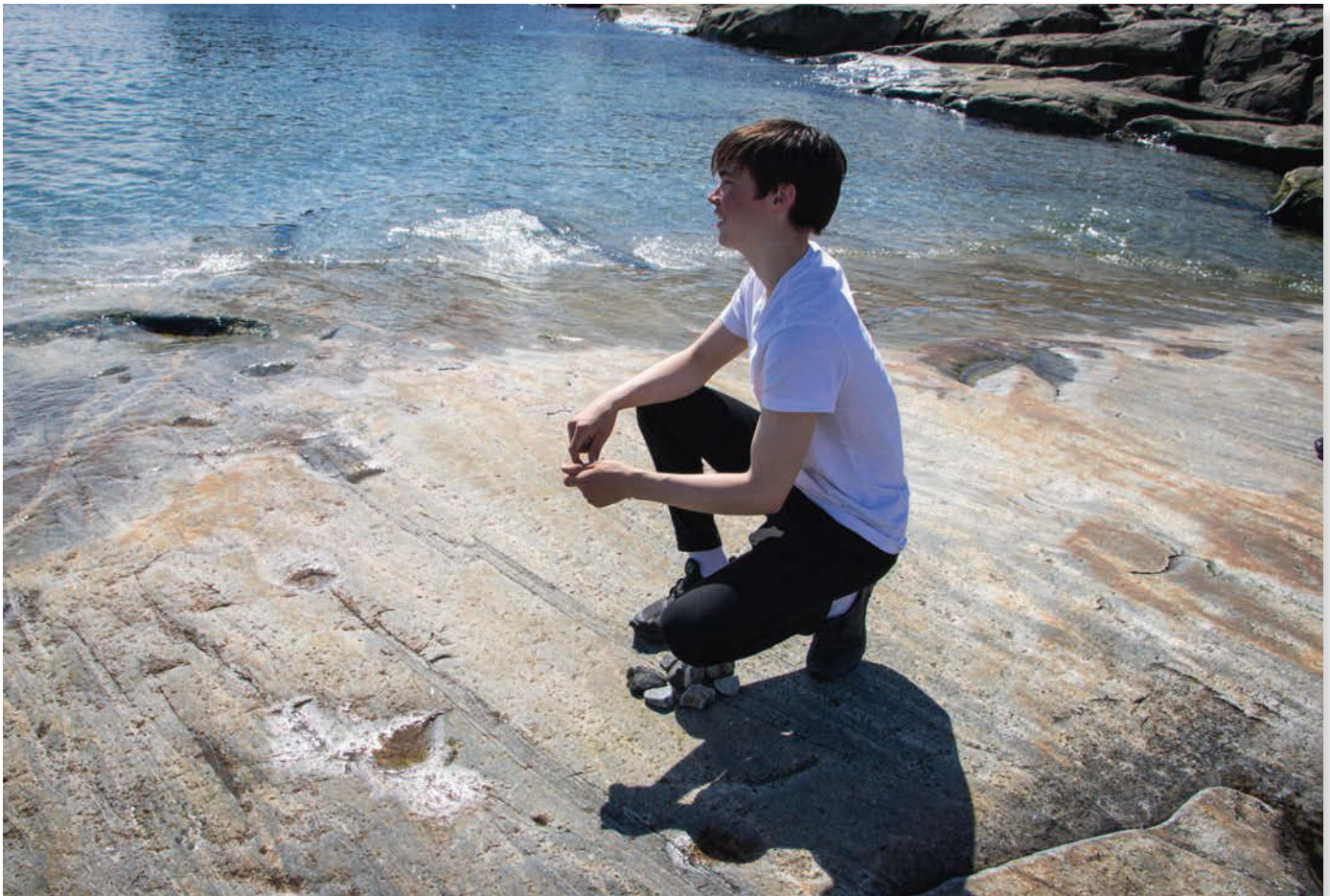
Meeqqat inuusuttullu inuunermi ataasiarlutik arlaleriarlutilluunniit artornarsinnaasunik, kisimiilluni anigoruminaatsinneqarsinnaasunik, misigisimaffeqartarnerat nalinginnaalinnartuuvoq. Meeqqamummi inuusuttumullu qanigisanut ulluinnarnilu avatangiiserisanut suna tamaviat ammasumik oqaatigissallugu toqqissimanartuaannangilaq. Aammali meeqqap qanigisai inuillu avatangiiserisai ilaanni meeqqap aporfimminik ikiorneqarnissaanut pitsaasunik sakkusaqarnatillu periarfissaqarneq ajorput. Taamaakkaluartorli meeraq inuusuttorluunniit aqquusaakkaminik ikiorneqarnissaminut pisariaqartitsisinnaasarpog. Meeraq inuusuttorlu Tusaanngamut sianeraangami oqarasuaatikkut siunnersuisartumik oqaloqateqartarpoq, taannalu tapersersuinissaminut, siunnersuinissaminut aqqutissiuinissaminullu ilinniarluarsimasuusarpoq.

TATIGINARTUMIK OQALOQATEQARNEQ

Tusaannga aqqutigalugu oqaloqatigiinnerit tamarmik ingerlateqqinneqarneq ajorput – taamaattumillu meeqqanut inuusuttunullu oqaloqateqarnermik neqeroorummik atuisunut toqqissimanartuullutik, ammasumillu eqqarsaatit, misigisutsit pisariaqartitalu pillugit inersimasumik eqqartueqateqarfiusinnaallutik.

Meeqqat inuusuttullu kinaassutsiminnik isertuussillutik Tusaannga attavigisinnaavaat – tassa siunnersortip meeqqap inuusuttulluunniit oqaluussami kinaassusia ilisimanagu siunnersorsinnaavaa oqaluussinermilu meeqqat inuusuttulluunniit kinaassutsiminnik oqaatiginninnissaat piumasqaataanav-iangilaq. Taamaattumillu aamma meeqqap inuusuttulluunniit Tusaannga aqqutigalugu oqaloqateqarsimanagera pillugu meeraq nammineq kissaateqarsimangippat angajoqqaat imaluunniit pisortani oqartussaasut attavigineqarnaviarnatik. Tusaanngami sullissinermi meeqqap inuusuttullu kinaassutsiminik isertuussisinnaatitaanera pingaartinneqarluartuuvoq, meeqqammi inuusuttullu toqqissillutik pisariaqartitsiffimminni Tusaannga attavigisinnaasussaavaat.

Aammattaaq Tusaanngamit SMS aqqutigalugu siunnersorneqarnissaq neqeroorutaavoq. Meeqqap inuusuttulluunniit Tusaanngamut attaveqarniartup sianerluni allalluniluunniit saaffiginninnissat periarfissarai. Saaffiginnissutit 80%-ii SMS-ikkut ingerlasarput, SMS-ikkummi attaveqatigiinnermi kinaassutsimik isertuussisinnaanermut periarfissaq angineruvoq, aammalu allaqatigiinnerup ingerlariaasia meeqqap inuusuttullu nammineq qanoq iluseqarnissaa aqussinnaanerusarlugu.



TUSAANNGA MEEQQANIT INUUSUTTUNILLU QAQUGUKKUT ATORNEQARTARPA?

Meeqqat inuusutullu ajornartorsiuteqartillutik erngertumik tapersorsorneqarnissaminnik pisariaqartitsinerminni Tusaannga saaffigajuppaat. Amerlasuut kiserliorlutik sianertarput, soorlu ajornartorsiutitik pillugit allanik oqaloqatissaqanngitsutut misigisimagaangamik. Ilai apeqqutinut aalajangersimasunut akissutissaminnik ujartuisarput ilaallu inersimasumik tapersorsorneqarnissaminnik pisariaqartitsisarlutik. Meeqqat inuusuttullu Tusaangamut attaveqar-neq qanoq kinguneqarsinnaanersoq alapernaaserfigisarpaat, amerlasuullu sullissisumut ilassilaaginnarniarlutik sianertarput. Ajornartorsiornermi meeqqap inuusuttullu Tusaannga attavissatut isigissappagu sianernerit taama ittut tatiginninnermik qaffassaataasinnaasutut pingaaruteqartorujussuupput.

Tusasseerussimagaluaaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqar-neq akeqanngilaq.

Ammasarfii paasissutissallu allat uani atuarneqarsinnaapput: www.socialstyrelsen.gl

Tusaannga aamma Facebook aammalu Instagram aqqutigalugit nanisnaavat.



TUSAANNGA

PAASISSUTISSAT

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiutigisatit annertugaluar-pata annikkaluar-pataluunniit siunnersortimik ikiuussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq. Kinaluunniit ajornartorsiorluni kisimiittutut misigissanngilaq. Tusaavatsigit.

Tusasseerussimagaluaaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqar-neq akeqanngilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuut imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

ATTAVISSAT:

SMS-eruit 1899 allaffigissavat imaluunniit 801180-imut sianerit.

INI TOQQISSISIMAFFIUSOQ

KINGUAASSIUTIT ATORNERAT PILLUGU ATUARTITSINEQ QANOQ ILIORNIKKUT TAMANUT NUANNERSUMIK MISIGISAQARFIUSINNAAVA?

Kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsinermit toqqissisimanartunik sinaakkuteqartitsinissaq pingaaruteqarpoq. Atuartut toqqissisimanngikkunik atuartinneqarnerminni peqataalluarnissartik imaluunniit apeqquteqarnissartik ajornartissinnaavaat, soorlu illaruaatigineqarnissartik imaluunniit imminnut kanngusutsinnissartik ernummatigisinnaallugu. Ilinniartitsisup atuartut ikiorlugit toqqissisimanartumik tatigeqatigiinnermillu pilersitseqataaffigisinnaappagit sammisamut tunngatillugu peqataanissaat alapernaannissaallu ammaasseqataaffigissavaa.

ATUARTITSISUP AKISUSSAAFFIA

Toqqissisimanartunik sinaakkuteqarnissaq atuartitsisup akisussaaffigaa. Misilittakkat isummallu assigiinngitsut ataqqineqartinneqarneri misigissallugit atuartunut pingaaruteqarpoq. Qinngasaarerpalaartumik nikassarpalaartumillu pissusilersortoqannginnissaanut nakkutillinissaq aammalu taamaattoqarpat iliuuseqarfiginissai pingaarluinnarpoq. Soorlu assersuutigalugu nikaginnippalaartumik imaluunniit isorinnippalaartumik suaassuseq, timi aammalu atoqatigiinnermut tunngasinnaasunik oqaaseqartoqarneratigut. Atuartitsisutut nikaginnippalaartunik oqaaseqartoqartillugu imaluunniit atuartut imminnut illaatigalutik pinerini qisuariarnissaq pingaaruteqarpoq, taamatutaaq tamarmik tikilluaqqusaasutut misigalutik peqataasinnaannissaat pillugit atuartunik oqaloqateqarnissaa pingaarluinnarluni.

KILLILIINISSAMUT SAKKUSSAT

Toqqissisimanartumik ilinniartitsisoqassatillugu atuartut nuannisarlutik misilittakkaminnik eqqartuilinnginnerini aallarniutaalluarsinnaavoq oqaloqatigeqqaassallugit isumaliutigilluaqqaassagaallu suut atuaqatiminnut tusartikkusunnerlugit. Namminermmummi tunngasumik oqaatigisaqartoorsimagaanni kingorna peqqissimisogaarsinnaasarmat. Taamatutaaq atuartitsisup sapinngisamik nammineq misilittakkani isiginnittariaasinilu aallaaviga-

lugit oqaaseqannginnissaa pingaaruteqarpoq. Oqimaatigitiissinniarneri taakkua ajornakusoorsinnaagaluarpoq, sammisamummi attuumassuteqarluarsinnaagaluar mata, ilaannili ilinniartitsisumut atuartumullu killissamik qaangiiffiusinnaasarlutik. Aammali pingaaruteqarpoq atuartitsisup atuartut imminnut tunngasunik avitseqateqarusuppata atuartitsinerup kingorna saaffigisinnaagaanni paasitissagai.

TOQQISSISIMANNGINNEQ

Atuartut ilaannut kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsinerup suussusianik aammalu susoqalerneranik ilisimasaqannginneq peqqutigalugu toqqissisimannginneq misigisinnaavaat. Tamanna ersarissumik atuartitsinerup sumorpiaq tunnganissaanik nassuiaateqarnikkut pinaveersaartinneqarsinnaavoq. Aamma atuartut peqatigalugit atuartitsinerup ingerlanissaanut ersarissunik isumaqatigiissusiortoqarsinnaavoq.

Sammisat ilaanni atuartumit kinguaassiutitigut atornerlunneqarsimasumit imaluunniit kannguttaatsuliorfigineqarsimasumit qisuariartoqarsinnaanera nalaanneqarsinnaavoq. Soorlu sammisat killissanut aammalu atoqatigiinnermut tunngassuteqarsimappata. Taamaattoqartillugulu iliuuseqarnissaq atuartullu qisuariaateqartup oqaloqatigilluarnissaa eqqortumillu ikiorneqarnissaa isumagissallugu pingaaruteqarpoq. Atuartut ilaannik ilisimariikkamik aammalu nalunaarutigineqareersimasumik atornerlunneqarsimasumik peqataasoqartillugu taassuma eqqummaariffiginissaa ikorfartornissaalu pisariaqarpoq. Qisuariarsinnaanerup nalinginnaasuunera, aamma atornerlunneqarneq qangali pisimagaluarपालluunniit, atuartumut paasitissallugu pingaaruteqarpoq. Atuartup misigisimasani pillugu ikorfartorneqarnissani pisariaqartinneera misissoruk. Atuartoq atornerlunneqarsimanerminik siullermeerluni oqaluttuaruni taamatut oqaluttuarnera pitsaasuusoq paasitineqassaaq, taassumalu kingorna atuariup pisortaanut suleriesissatut pilersaarummik tusarniaasoqassaaq.



INI TOQQISSISIMANARTOQ PILLUGU ISUMAQATIGISSERTIT

SIUNERTAA

Toqqissisimanartunik avatangiiseqarnikkut atuartut kinguaassiutit atornerat pillugu atuartinneqarnissaminnut ammanerussapput.

ATORTUSSAT

Suliassaq siummik assitalik.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Kinguaassiutit atornerat pillugu atuartinneqarneq tamanut nuannersuusussaasoq atuartunut oqaatigiuk.

Aamma oqaatigiuk kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsinermi sammineqartut ikinngutinit, ilinniartitsisunit inersimasunilluunniit allanit sionatigut eqqartorneqanngisaannarnikuusinnaammata, taamaattumillu nalornineq immaqalu atuaqatigisat qanoq eqqarsaateqarneri, oqaasissat iliuusissallu nalorninarsinnaaneri nalinginnaalluinnartuusut.

ALLORIANEQ 2

Atuartsinerup ingerlanera tamanut nuannersuunissaa pillugu isumaqatigiissusiornissap pingaaruteqarlunilu isumassarsiatsialaanera maanna atuartunut oqaatigiuk.

NANGISSAAQ 



INI TOQQISSISIMANARTOQ PILLUGU ISUMAQATIGIISSUTIT

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERISA NANGINNERAT



ALLORARNEQ 3

Allattarfissuarmut pappiaqqamulluunniit angisuumut "ISUMAQATIGIISSUTIT" allaguk. Atuartullu peqatigalugit maanna isumaqatigiissutigisasi allattorsigit:

- Tupaallannartoqannginniassammat susoqarnissaa paasisassavarput.
- Peqataassaagut, nuannarinngisatsinnilli sammisaqartoqartillugu naaggaarsinnaavugut.
- Tamatta isikkutsigut assigiinngilagut. Timigut allallu timaat pillugit kusanartumik oqalussaagut.
- Oqaatsit naveersiniutaarpalaartut kusanangitsullu allat akornatsinni atorpeqassanngillat.
- Immitsinnut tunngavallaanik oqaluttuar-naveersaassaagut, kingornatigummi peqqissimisinnaagatta.
- Ilaqqusaavugut nuannisaqqusaallutalu! Ilaqatigiissaagut illaatiginnissanngilagulli.
- Ilatta ilaqutaat pillugit pissuserissumik oqalussaagut.
- Tamatta assigiinngilagut aammalu nuannarisagut assigiinngillat.
- Ilatta nuannarisani nuannarinngisanilu pillugit oqaluttuuppatigut tusarnaassaagut.
- Immitsinnut pilluta inuilluunniit allat pillugit kusanaatsunik oqalussanngilagut.

ALLORARNEQ 4

Ini toqqissisimaffiusoq pillugu isumaqatigiissusiasi allattoreerussigit isumaqatigiissut ataatsimoorussamik suliaasoq takutinniarlugu atuartut ataasiakkaarlutik "isumaqatigiissut" atsiorartussavaat.

ISUMAQATIGIISSUTIT IMMICKUT ITTUT

Atuartut ilaannut immikkut ittunik isumaqatigiissuteqarnissaq pisariaqarsinnaavoq. Assilisanik, aalasu-lianik imaluunniit assinik timimik atisaqanngitsumik kinguaassiutinilluunniit takusassiisunik saqqummiineq ilaannut killissamik qaangiinnaasarpoq. Atuartut ilisimatereerniarlugit taamaattoqartinnagu oqartarnissaq isumaqatigiissutinut ilaasinnaasoq paasitinneqarsinnaapput. Aammalu tamakkua saqqummiunneqartillugit atuartut takunnikkumanngitsut sequnngerussappata tamanna ajunngitsoq ilisimatitsissutaassaaq.

Atuartut ilaannut quppernerup tulliani siutip assinga tigummissallugu pitsaasuusinnaavoq. Atuartup taanna tigummitillugu paasitissavaa tusarnaarniarluni kisiannili oqaaseqartunut ilaajumanani. Taamanalli aalajangerneq atuartup peqqissimisutigissagaluarpagu pappiliaq illikartiinnarsinnaassavaa.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INIMUT TOQQISSISIMANARTUMUT ISUMAQATIGIISUTIT



OQAATSIT ANNERNARTUT

SIUNERTAA

Oqaatsit ilaat inuit allat suaassusaannut, timaannut kinguaassiutaannullu nakkarsaasuusinnaaneri atuartut ilisimalissavaat.

ATORTUSSAQ

- ▶ Allattarfissuaq
- ▶ Kridti

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Oqaatsit kinaassusersiuerpalaartut maanna eqqartussagassigit atuartut ilisimatikkitt. Qinngasaarerpalaartumik oqaatsit suut atorreqarsinnaasarnerinik atuartut asser-suusiorikkitt taakkartorneqartullu allattarfissuarmut allattorsigit.

ALLORIANEQ 2

Oqaatsit ataasiakkaat qanorpiaq isumaqarnersut aammalu sooq qinngasaarutitut atorreqarsinnaanersut atuartullu eqqartorsigit. Aammattaaq oqaatsit isikkumut, suaassutsimut atoqatigiinnermulluunniit qanoq attuumassuteqarsinnaaneri eqqartorsigit.

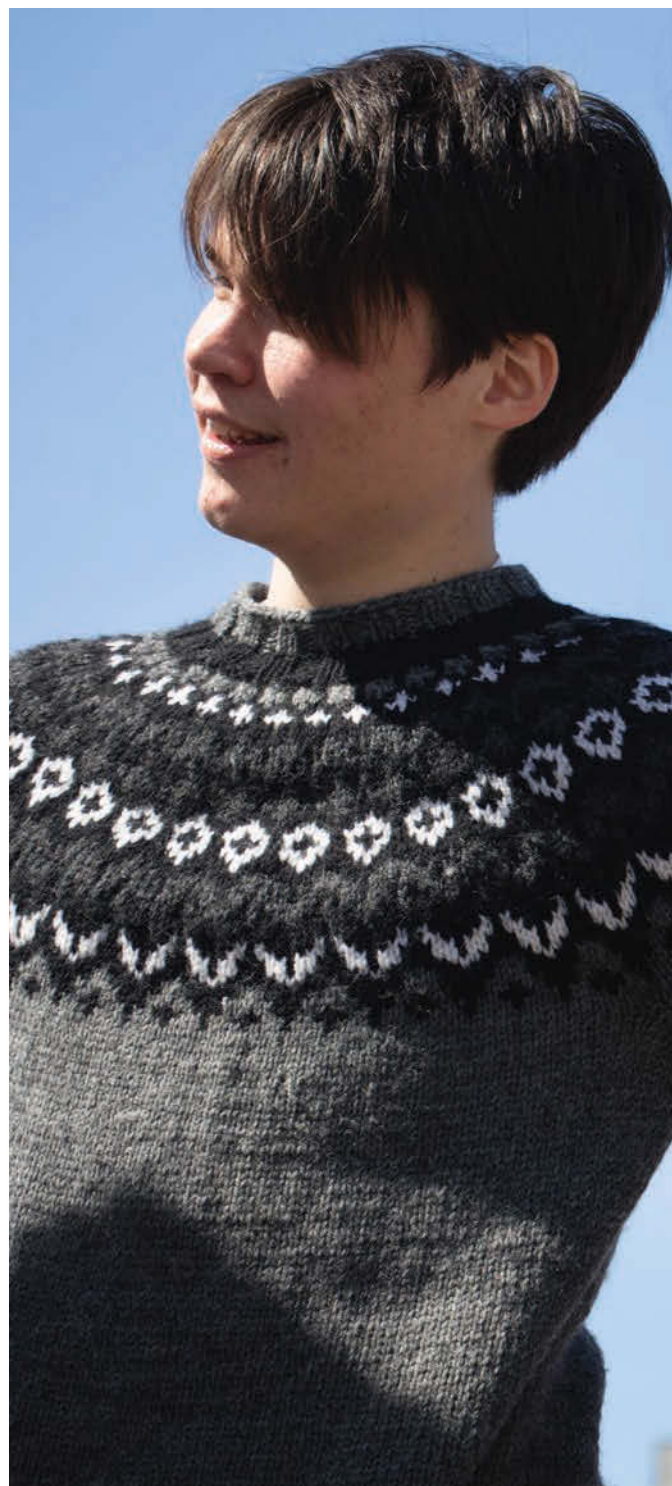
Oqaatsit inoqammut akerartuiniutitut atorreqartartut soorlu "bøsseq", "humoq", "arnaasaq" "lisbeq" nakkarsaanertut aammalu kinaassusersiorniutitut isumaqartinneqarsinnaaneri eqqartorsigit. Inuit kinguaassiutaannut suaassusaannullu nakkarsarsaaniarpalaartumik oqalunneq immikkoortitsiniarneruvoq.

ALLORIANEQ 3

Immitsinnut arlaannik taagorutta imaluunniit allaninngaanniit taagorneqarutta suna assigiinngissutigineraa atuartut aperikkitt.

ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Atuartitsisutut atuartut arlaat qinngarsuerpalaartumik oqalunneqartarnersut maluginiakkit. Qinngasaarneqartup kisimi eqqorneqarneq ajornera eqqartorsiuk, tassami qinngasaarneqartup eqqaani tusaasut aamma eqqorneqartarmata.



KINGUAASSIUTIT ATORNERAT PILLUGU ATUARTITSINEQ SUNAAVA?

SIUNERTAA

Toqqissisimanartunik avatangiiseqartitsinikkut atuartut kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsisoqarnerani peqataalluarsinnaanerusarput.

ATORTUSSAQ

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Suliassaq 1, eqqarsaatip pullartaasaanik assitalik atuartunut agguaaguk.

"Kinguaassiutit atornerat pillugu atuartitsineq" pillugu atuartut namminneq imaluunniit marlukkaarlutik sunik eqqarsaateqarnerminnik allattuitikkitt.

ALLORIANEQ 2

Atuartut allattorsimasatik oqaatigissavaat imaluunniit atuartitsisutut atuarsinnaavatit. Atuartut oqaatigiumasaminnik sammisimasaminnillu eqqartuinerini oqaatigisaat allattarfimmut allattukkit.

ALLORIANEQ 3

Atuartut ilanngutereersimangippatigik oqaatsit aamma ukua allattarfimmut ilanngutikkitt: *Suiaassuseq, timi, kinguaassiutit atorneri, atoqatigiinneq, atoqatigiinnermi illersuutit, ileqqorissaarneq, atassuteqarfii, inuusuttungulerneq, nuannisarneq, angutaatit/arnaatit, kinguaassiutitigut nappaatit, naartuneq aammalu killissat.*

ALLORIANEQ 4

Suliassaq 2 atuartunut agguaaguk kipparissuaqqallu qulequttanik imallit qiortartillugit.

ALLORIANEQ 5

Maanna atuartut eqimattakkaanut mikisunut agguariarlutik oqaatsit pyramiditut ilusilerlugit iliorassavaat. Ilikkagaqarfigissallugu pingaarnepaatitartik pyramidimiqullerpaanngorlugu ilissavaat. Ataniissappullu qulequttat ilikkagaqarfigissallugit pingaarnep tullisut inissikkusutaat marluk, kingullertullu allermiissapput qulequttat ilikkagaqarfigissallugit pingaanginnerusutut inissikkusutaat.

ALLORIANEQ 6

Atuartut angalaartillugit atuaqatimik pyramidiliaannik qimerluuitikkitt. Atuaqatigiit pyramidiliaminni assigiingissutaasut assigiiffiusullu pillugit oqaloqatigikkitt.

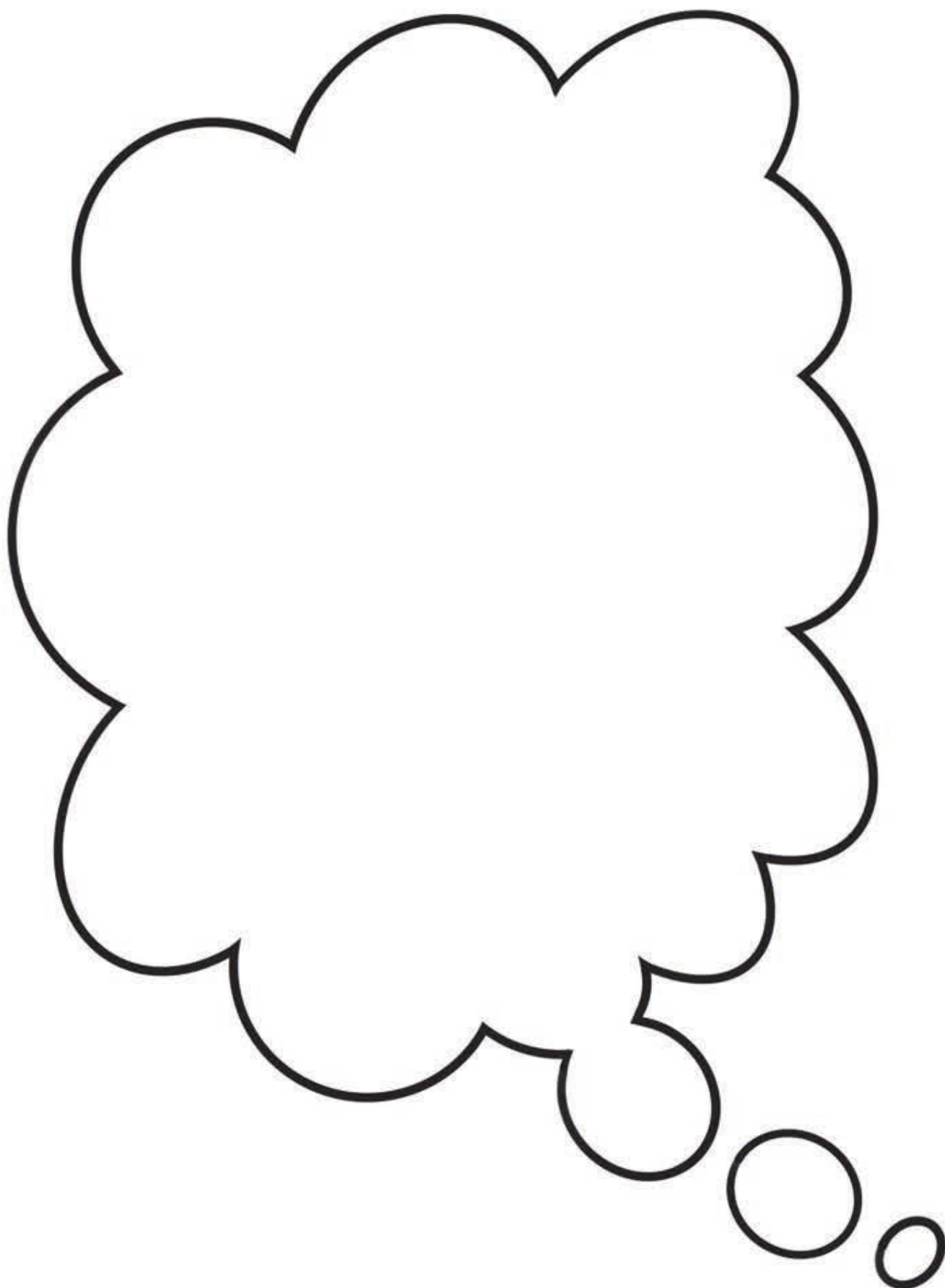
ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Sungiusaammi uani siunertaavoq atuartut kinguaassiutit atornerat pillugu atuartinneqarnerminni sunik eqqartugassaqarnerminnik ilisimasaqalernissaat. Taamaalillutik sammisassatik takusinnaallualissavaat aammalu qulequttani sorliit namminneq annertunerusumik paasisaqarfigerusunnerlugit takulluarsinnaalissallugit.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

KINGUAASSIUTIT ATORNERAT PILLUGU ATUARTITSINEQ SUNAAVA?



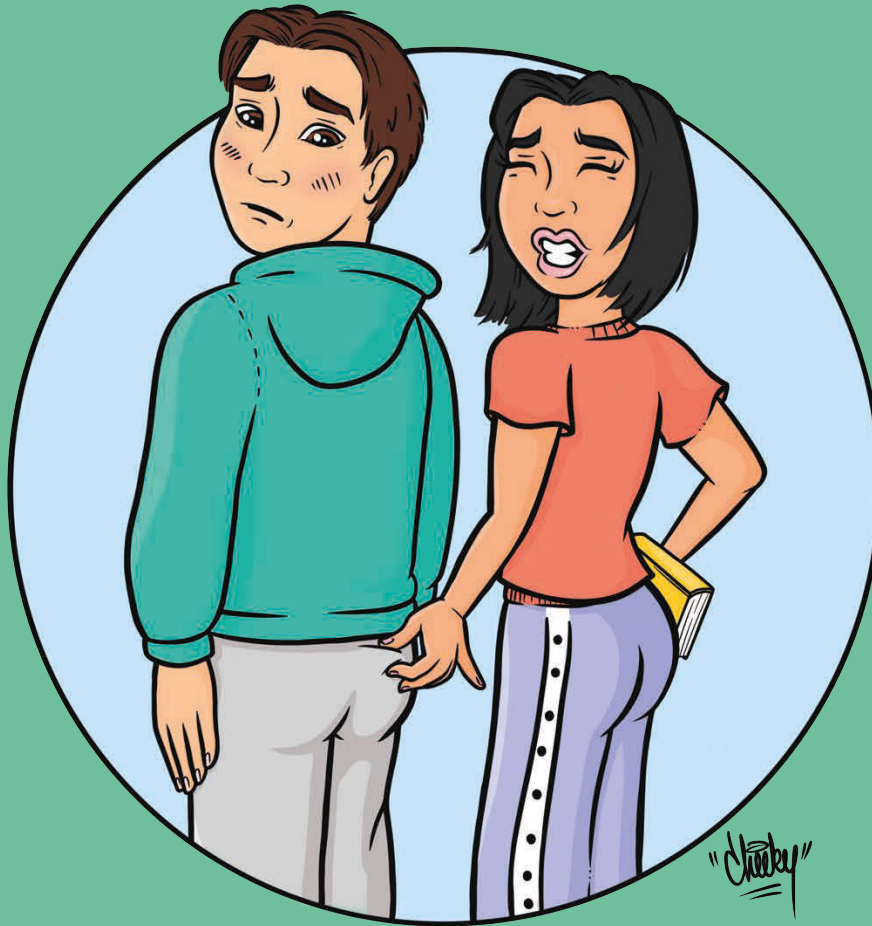
SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

KINGUAASSIUTIT ATORNERAT PILLUGU ATUARTITSINEQ SUNAAVA?



SUIAASSUSEQ	TIMI	KINGUAASSIUTIT ATORNERI
ATOQATIGIINNEQ	ATOQATIGIINNERMI ILLERSUUTIT	ATASSUTEQARFIIT
INUUSUTTUN- NGULERNEQ	NUANNERSUT	ANGUTAATIT / ARNAATIT
ATOQATIGIINNIKKUT NAPPAATIT TUNILUUTTARTUT	NAARTUNEQ	KILLISSAT





KILLISSAT

Immikkoortup uuma inuttut killissat pillugit sungiusaatit qulit imarai. Matumani atuartut namminneq killissaminnik aammalu inuit allat killissaannik takunnissinnaanerulerluttillu maluginnissinnaanerulernissaat – taakkuninngalu ataqqinninnissaat siunertaavoq.

Immikkoortup aallartinnerani inuttut nammineq killissat suunerinik ilisimaarinnilissapput. Tassani namminneq killimik maluginiarnerisigut inuk qanoq qanitsigalugu nikorfarusunnerlutik sungiusaatigissavaat. Sungiusaatip tulliatut, inuup kiinaa atuarlugu suut misigissutsit atornerai eqqoriartassavaat. Kingornatigut sungiusaatit tulleriia-gassat arlaqarput, tassanilu atuartut qanoq qisuariarneri malinnaavigissallugit pisariaqarpoq. Sungiusaatit kingul-liit pingasut annerusumik minnerusumilluunniit inuttut innarlerneqarnermut tunngassuteqarput, taakkulu tulle-riinneri maleqqissaarlugit ingerlannissaat pingaaruteqar-poq. Tulleriinnerimi malikkukkit illit atuartitsisutut atuar-tuutitit ajornannginnerusumik maluginiarsinnaassavatit. Inuttut innarlerneqarneq toqqaannartumik oqaluttuaaq-qami "Miki, ajunngilatit?"-mi kingornalu sungiusaatini "Eqqartortigu"-mi sammineqarpoq.

KILLILIISA

Killiliisa meeqqat silarsuaanni suliaqartunut ilitersuusaaavoq. Atuartumik kinguaassiutitigut atornerlunneqarsimasumik naammattuissaga-luaruit qanoq iliuseqarsinnaanerlutit tassani paasisaqarsinnaavutit. Iltersuusaaq uani nani-sinnaavat www.paarisa.gl, ilinnut nassiussassan-ngorlugu inniminersinnaavat imaluunniit pdf-inngorlugu aallugu.

killiliisa



- LAD OS SÆTTE GRÆNSER



AKUERSINEQ SUUA?

Akuersineq tassaavoq isumaqataalluni takutitsineq, pisinnaatitsissummik tunniussineq imaluunniit nammineq peqataarusulluni akuliunneq. Soorlu atoqatigiinnissamut imaluunniit flirtternissamut angernikkut akuersisoqarsinnaavoq, tamannalu arlalitsigut takutinneqarsinnaavoq. Oqaatsit atorineqarsinnaapput, timip oqariartuuteqarluni ilusaa atorineqarsinnaavoq, assersuutigalugu qungujunnikkut imaluunniit nammineq inummuk qanillinikkut. Aamma qallut qullarlugit angertoqarsinnaavoq qinngallu eqikkartinneratigut naaggaartoqarsinnaalluni. Akuersineq pisumut peqataarusulluni nalunaaruteqarneruvoq.

Akuersisimaneq qaqugukkulluunniit peqataarusukkunnaassagaanni allangortinneqarsinnaavoq. Aammattaaq pisunut ataasiakkaanut akuersisoqarsinnaavoq pisunut allanut akuersaanngikkaluarluni. Soorlu flirtterfigineqarnissat akuersaarsinnaavat kisiannili kuninneqarnissat akuersaarnagu. Taamaattumik pisussanut tamanut illuttut isumaqatigiilluni pisumut akuersaaqatigiinneq qulakkeerniarlugu illugiimmik akuersaartoqarnera maluginiagassaavoq.



TUNUNNIIT TUNUNNUT

SIUNERTAA

*Killissat qaangerneqartillugit qanoq misiginarsinnaanera atuartut paasisaqarfigissavaat.
Killissat qaangerneqartillugit qanoq misiginarnerata oqaa-sertalersinnaanera atuartut misilittagaqarfigilissavaat.*

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Killissat timikkut qanoq malugineqarsinnaanerisa eqqar-torneqaleneri atuartunut ilisimatitsissutigiuk. Inuit allat killissaasa qanoq takuneqarsinnaanerinut aamma sam-misaq tunngassuteqassaaq.

ALLORIANEQ 2

Atuartut marlukkaassapput. Atuartut illit marlukkaar-tissinnaavatit namminneerlutilluunniit ilassaminnik toqqaasinnaapput – kisianni toqqissisimaffigisinnaasa-minnik ilagisaqassapput.

ALLORIANEQ 3

Imminnut tunullutik qanillisinnaanertik tamaat inisseqqukkit.

Atuartut akornanni angalaajutugalutit taamatut nikorfaneq qanoq misiginarnerisoq apersukkit.



ATORTUSSAQ

Natermi inissaq.

ALLORIANEQ 4

Nikorfaffimminnit nikinnatik atuartut imminnut saannis-saannik piumaffigikkit. Aammaarlutit atuartut akornan-ni angalaajutugalutit tamanna qanoq misiginarnerisoq apersukkit. Atuartut timiminnik qanoq pissuseqarnerisut apersorsinnaavatit. Immaqa alanganiarsaripput, illarlutik ungasilliniarpalaartumilluunniit timitik tunummut peqis-simatillugit.

ALLORIANEQ 5

Maanna marlukkaani nukarleq, peqatigisani oqaloqatigin-gikkaluarlugu, nammineq ungasissuseq iluarisani malil-lugu nikuissaaq. Ungasissusissartik inissiffigereerpassuk atuartut akornisigut angalaarlutit ungasillineqartut aperissavatit qanoq misiginersut ungasissuserlu qanoq igineraat.

ALLORIANEQ 6

Naggasiutitut atuaqatigiinnut tamanut apeqqutit:

- Saalluni nikorfaneq tunulluni nikorfanermit misigissutsitigut qanoq allaanerua?
- Taama qanitsigaluni nikorfanermit iluaalliorneq qanoq misigaasiuk?
- Ilaasa taama qanitsigineq iluarisimaarpaat. Tamanna qanoq isumaqarpa?
- Ilisarimasamik aammalu ilisarimanngisamik taama qanitsigaluni nikorfanissap suna assigiin-gissutigaa?
- Soorlu illoqarfimmi fiistertuni, qitittarfimmi tusarnaartitsisuniluunniit inuk nalusaq qanitsuararsuugaanni?
- Sooruna sungiusaammi uani allat killissaasa takunissaat taamak ajornanngitsigisoq, kisiannili amerlasuunut soorlu fiistini killissanik takunnis-sinnaaneq ajornarnerusarluni?
- Sooruna allat killissaasa ataqqinissaat taama pingaaruteqartigisoq?

KIINARSUUT EQQORARUK

SIUNERTAA

Atuartut timitik atorlugit misigissutsitik takutissinnaavaat. Inuit allat timaasa pissusaatigut misigissusaannik takunnissinnaassapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit
- ▶ Puussiaq imaluunniit skåli

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Atuartut ilisimatikkitt maanna oqaatsit atornagit misigissutsinik takutitsinissaq sammineqalermat. Sungiusaatit aamma ilaani allat misigissutsinik sunik takutitsiniarnerinik eqqoriaasoqassaaq.

ALLORARNEQ 2

Sungiusaatit atuartunut tamanut agguaatikkitt. Pappilisamut aamma anillatsitsigit oqaaseqatigiillu qiortarlugit. Taakkualu peqillugit puussiamut imaluunniit skålimut ikikkitt.

ALLORARNEQ 3

Misigissutsit suut pineqarnersut atuartut paasilluarniasammassuk sungiusaatit suliasamiittut ataatsimoorlusi misissorsigit. Imaqanngitsunik kipparissortaqarput, misigissutsit taakkartorneqartut amigaateqarsorigussigit taakkununga allassinnaavusi.

ALLORARNEQ 4

Atuartoq ataaseq sassassaaq pappiaqqamillu ataatsimik tigusilluni. Qanoq allaqqanera oqaatigineqassanngilaq. Atuartup maanna timini kiinnanilu atorlugit misigissuseq makitani takutinniarsarissavaa. Oqaatsit nipillu atorneqassanngillat. Atuaqataasa misigissuseq suna takutiniarneqarnersoq eqqoriaqattaassavaat.

ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Misigissutsip takutinniakkap suussusianik eqquisoq tullinnguulluni sassartassaaq oqaatsimillu nutaamik makitsilluni. Eqquereernikoq eqqueqqippat tullinnguuttoq toqqarneqartassaaq, atuartut tamarmik misiliinissaat anguneqarsinnaaniassammat. Pappiaqqat amigarpata pereernikuusat uterfigeqqinneqarsinnaapput.

Atuartut ilaasa atuaqatiminnut sassarnissartik toqqissisimanartinngippassuk atuaqataani aamma ilalersinnaavat. Uani atuartut paarlakaallutik oqaatsimik makitsisassapput aammalu eqqoriaatitsisassallutik.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

KIINARSUUT EQQORARUK



NUANNAARPUNGA

NANGAAVUNGA

ULLUMIKKUT EQIASUPPUNGA

PASILLERUMATUVUNGA

PAATSIVEERUSIMAARPUNGA

ALIASUPPUNGA

KAMATTUPILUSSUUVUNGA

ITTOORPUNGA

AJUALLAQQAVUNGA

PISSANGAVUNGA

ERSIVUNGA

ANNILAANGAVUNGA

KAMAPPUNGA

AJUNNGILAQ! AJORPOQ!

SIUNERTAA

Timip ilorrisimaartilluni imaluunniit ilorrisimaanngitsilluni qisuariaatai atuartut nassuiarsinnaalissavaat. Atuartut ilisimalissavaat tamatta inuttut killeqartugut assigiinngit-sumillu qisuariarsinnaasartugut.

ATORTUSSAT

Suliassaq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atuartut ilisimatikkit maanna pisumut ataatsimut assigiinngitsunik qisuariatarnaq misissussagissi.

Atuartut assimik ataatsimik takutitsivigikkit tassungalu "ajunngilaq!" imaluunniit "ajorpoq!" tulluarnersoq immik-kut tamaasa toqqaasikkit.

Assip, soorlu pulateriaarsuup, assigiinngitsunik qisuariat-figineqarsinnaanerani atuartut nassuiaatikkit. Pulate-riaarsuk ilaasa kusagalugu pikkugalugulu "ajunngilaq!"-mut tulluartaarsinnaavaat. Ilaasali pulateriaarsuk ersiga-lugu ajortungatillugulu "ajorpoq!"-mut tulluarterinnerusi-naavaat. Ilaasali pulateriaarsuk immaqa eqqarsaatersor-figivallaarnagulu soqutiginnamikkut toqqaanissartik pingaartinnaviannigilaat.

Assimut qisuariaatit tamarmik eqqortuuneri atuartunut oqaatigissallugu pingaaruteqarpoq. Qisuariaatit arlaan-naalluunniit allanit eqqornerunanilu pitsaannginnerun-gilaq.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut marluk-sisamakkaarlugit agguataakkit. Sungiusaatigalugu suliassamik assiliaarar-talimmik (qiortariikkamik) eqimattat tamaasa tunikkit.

ALLORIANEQ 3

Assiliaaqqat qaleriiaarlugit pusillugit atuartut ilissavaat, paarlakaallutillu qaleriiaanit assiliaaqqamik makitsisas-sapput. Assiliaaraq makinneqartoq immikkut tamarmik qanoq isumaqarfiginerlugu iluminni eqqartortassavaat:

- Sunaana assitaliunneqarsimasoq?
- Isigalugu ilorrisimaarnarpa? Isigalugu ilorrisimaar-nannigila? Ilorrisimaarnarlunilu ilorrisimaarnannigila?
- Assiliaaraq sumut tulluarnera? "ajunngilaq!" imaluunniit "ajorpoq!"

NANGISSAAQ ►



AJUNNGILAQ! AJORPOQ!

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERISA NANGINNERAT

ALLORIANEQ 4

Apeqquutit ataani allattorsimasut pillugit atuartut oqaloqatigikkit. Sungiusaatit ingerlannerini nerriiit ornittarlugit eqimattakkaat oqaloqatigisinaavatit imaluunniit naggasiutitut ataatsikkut tamaasa aamma oqaloqatigisinaavatit.

- Nipinik qisuariaatinilluunniit allanik maluginiagaqarpit? Soorlu arlaata nipit ukua arlaat annippaa: *Aaah... Nâââee... eeed...*
- Nipit taakkua sunik peqquteqarsinnaappat?
- Sutigut assilissamiittumut kajungernersut takuneqarsinnaava?
- Timip suatigut malugineqarsinnaava?
- Assilissamiittoq kajungerfiginngikkaanni qanoq misiginarpa?
- Allat qanoq isumaqarneri takuneqarsinnaava?
- Inummik ajuutigintartumik takulluni qanoq misigisimanarpa?
- Inuk alla nuannarinngisamik ilioraangat oqaaseqaraangalluunniit qanoq misigisimanarpa?
- Inummit allamit nersualaartilluni imaluunniit nuannaajallannartumik oqarfigitilluni qanoq misiginartarpa? Imaluunniit inuk nuannari-saq qanilligaangat qanoq misiginartarpa?

ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Assiliaaqqat tigussaasunik arlaannik atuartut attorsinnaasaannik tapertalersinnaavatit. Assigiinngiaartunik ilusilinnik nassaarsiorsinnaavutit karsinullu toqqoqqallugit. Soorlu spaghettit uutat, bamse aqitsoq, skåli kuu-leeqqanik imalik, sikut seqummakui imaluunniit nipinneqqutit arlaat. Karsi annertunngitsumik putoriarlugu atuartut assaat pulatittarlugit maluginiartissinnaavatit.

Aamma tipit atorsinnaavatit. Imerfeeqqanut skåleeqqanulluunniit kanelit, seernartoq, lavendel, soya, kaffi kakaavilu immikkut kuilaarsinnaavatit. Atuartut sattaaserlugit taakkuninnga naamasaqartissinnaavatit. Aamma ussigassaannik annikitsukkaanik alussaateeqqanut piareersaasinnaavutit. Soorlu assersuutigalugu sukkut, taratsut, sikut seqummakui, uanitsut assigisaallu.

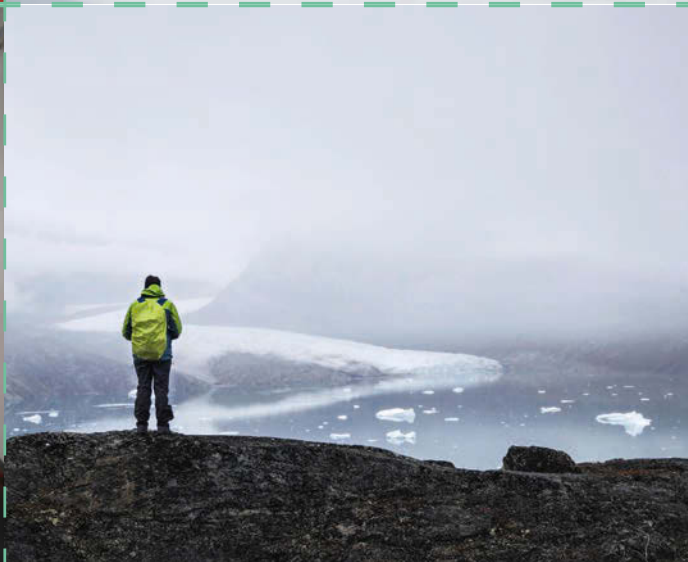
Sungiusaammi allaqqaneratut atuartut maluginiarnerminni/naamasaqarnerminni/ussigaqarnerminni pineqartumut "ajunngilaq!" imaluunniit "ajorpoq!" toqqartarsinnaavaat.

Saqqummiunneqartut tigussaasut pillugit atuartut oqaloqatigisinaavatit: *Malugalugit/naamallugit/usserlugit qanoq ippa? Iluarusunnarpa? Maajunnarpa? Nillerpa? Pissanganarpa? Annilaanganalaarpa? Timimut qanoq misiginarpa?*



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

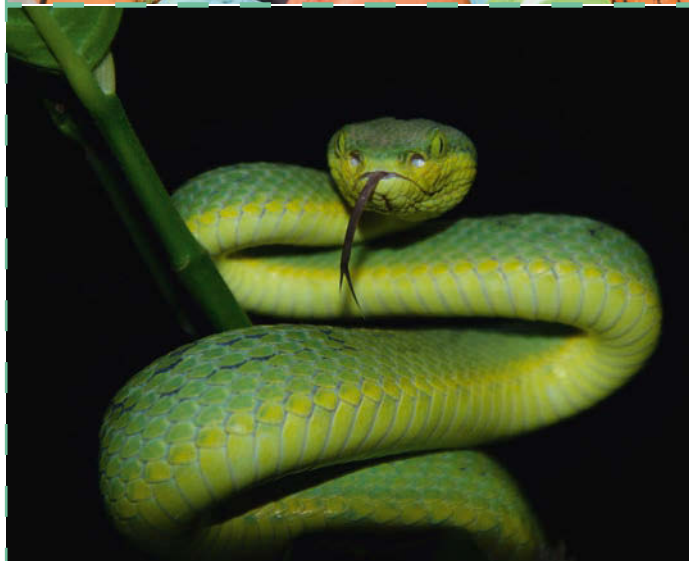
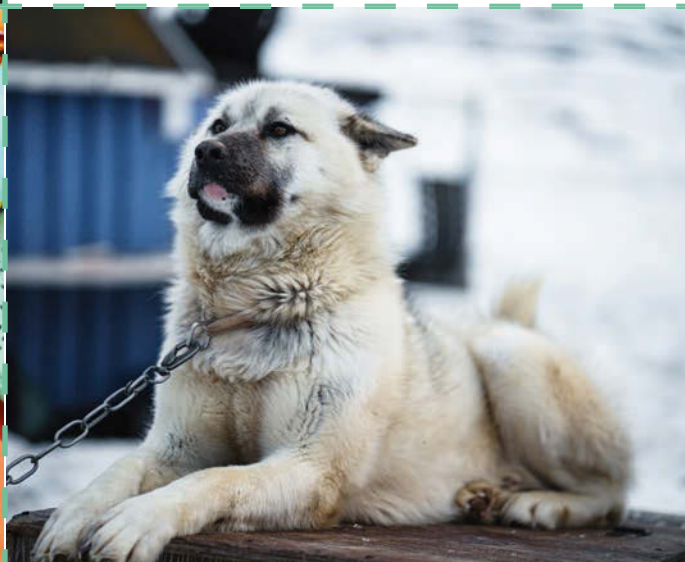
AJUNNGILAQ! AJORPOQ!



ASSIT: Ali Kobab, Annie Spratt, Atikah Akhtar, Dylan Shaw, Elizabeth Praetz, Frank Busch, Josephine Menge, Kyle Mackie, Mike Benna, Mockaroon, Mockup Graphics, Paul Bright, Piitannuaq Egede, Sagar Paranjape, Sticker Mule, Sven Brandsma

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

AJUNNGILAQ! AJORPOQ!



ASSIT: Ali Kobab, Annie Spratt, Atikah Akhtar, Dylan Shaw, Elizabeth Praetz, Frank Busch, Josephine Menge, Kyle Mackie, Mike Benna, Mockarooon, Mockup Graphics, Paul Bright, Piitannuaq Egede, Sagar Paranjape, Sticker Mule, Sven Brandsma

INUTTUT KILLISSAGUT

SIUNERTAA

Atuartut namminneq aammalu allat killissaannik eqqartuisinnaanissaat inuttut killissat ataqqineqartussaanerisa pingaassusiannik atuartut ilisimasaqarluarnissaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Isiginnaagassiaq "Inuttut killissagut" www.paarisa.gl -imi nassaarineqarsinnaavoq imaluunniit USB-mi
- ▶ Suliassaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atuartut ilisimatikkitt maanna inuttut killissat eqqartorneqassammata. Inuttut killissat inummiit inummut assigiinnginnerat nassuiaatigiuk – aammalu pisumiit pisumut assigiinngissinnaasartut.

ALLORIANEQ 2

Isiginnaagassiaq www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-miittoq "inuttut killissagut" atuartunut tamanut isiginnaartigiuk.

ALLORIANEQ 3

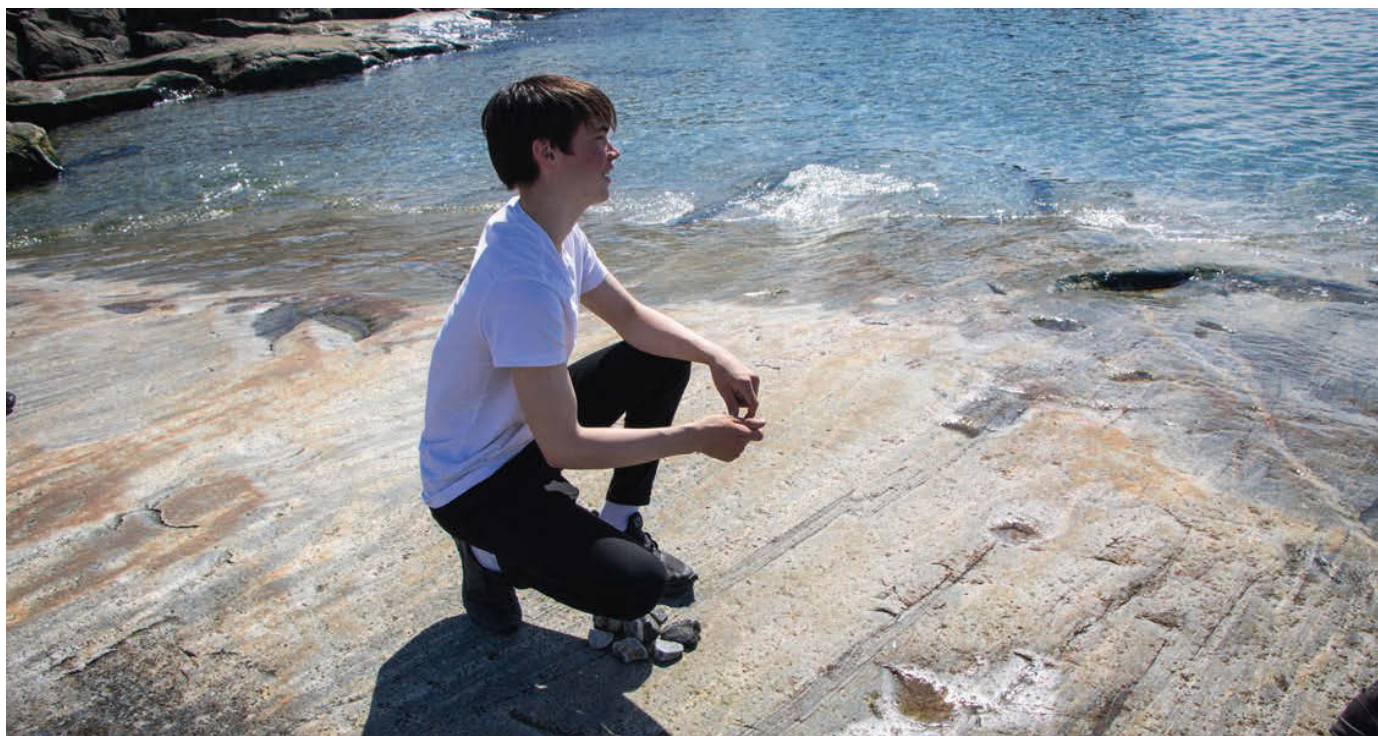
Atuaqatigiit aperikkitt:

- Isiginnaagassiaq sumut tunngava?
- Inuttut killissat suuppat?

ALLORIANEQ 4

Atuartut eqimattanut mikinerumaanut agguataakkit eqimattallu tamaasa suliassamik agguassiffigalugit.

Atuartut maanna eqimattakkaarlutik apeqqutit taakku suliassamiittut akissutisiniassavaat. Apeqqutit isiginnaagassiamut attuumassuteqarput.



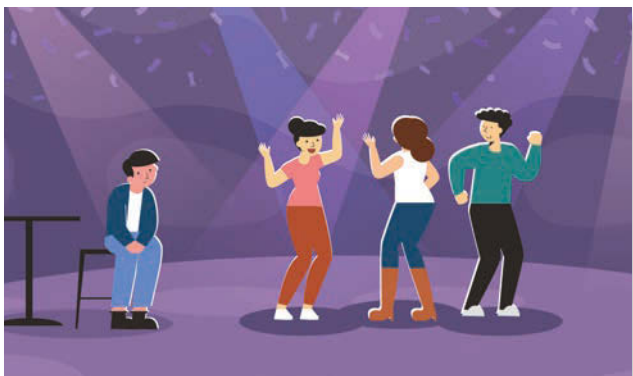
SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT SUUPPAT?

- Isiginnaagassiami sofamik ilalimmik pisoqarpoq. Ajortumik siunertaqanngikkaluarluni inuit allat killissaannik qaangiisoornisamat allanik assersuuteqarsinnaavisi?
- Ilaanni allat nuannarisaat nuannarinngis-sinnaasarpagut. Kisimilu nuannarinagit misigigaanni peqataajumanani oqarniarneq ajornakusoorsinnaasarpog. Kisimi nuannarinngikkaanni qanoq oqaatiginiarneqarsinnaappat?
- Allat nuannarinngisaannik pisoqaraangat qanoq inuttaanni takuneqarsinnaasarpat?
- Pisumut iluaaginnittumik takusaqaraanni qanoq iliortoqarsinnaava?



INUTTUT KILLISSAT ASSIGIINGILLAT

- Inuup kinaanera eqikkusunneranut aammalu qaqugukkut eqikkusunneranut apeqqutaava?
- Inuit ilaasa eqissineq inummik ilassinninerminni imaluunniit baajeernerminni ileqqorisarpaat. Allatigut qanoq ilassillunilu baajeertoqarsinnaaneranik eqqaasaqarsinnaavisi?
- Qanoq ilassinneriaaseqarnissarput kia aalajangigassaraa?
- Inuup allap qanoq iliorluni ilassiniarnera, baajeerniarnera imaluunniit qujaniarnera nalunngissinnaavarput?
- Nammineq qanoq perusunnerunerluni qanoq takutinneqarsinnaava?
- Inuup allap eqinneqarnissani nuannarinngippagu qanoq takuneqarsinnaava?

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT QAANGERNEQARAANGATA

- Ilaanni pisoq nuannarinerlugu nuannarinnginnerluguluunniit malugiuminaassinnaasarpoq. Soorlu asannilersimatilluni naapeqateqarumaniarluni aperinissamut sapiiserniarnermi iluaallioortoqarsinnaavoq. Ajunngitsumik siunertaqarluni killissanik qaangiinnermit taanna taaneqarsinnaavoq. Inuttut killissagut nammineq taamaallaat misilerartussaavagut – allat taamaaliusangillat.
- Aamma piniariarnermi siullermeerluni perngaammik seqqorneq taamaassinnaavoq, aatsaavissuarluunniit portusuumut qallorneq imaluunniit allanik tusaasoqarluni nipituumik atuffassineq.
- Allanik ajunngitsumik siunertaqarluni killissamik qaangiinnermik assersuuteqarsinnaavisi?
- Sooruna ajunngitsumik killissanik qaangiinnerup aammalu ajortumik killissanik qaangiinnerup assigiingissutai ilisimassallugit pingaaruteqartoq?

TUSAANNGA

PAASISSUTISSAQ

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiuutigisatit annertugaluarpata annikkaluarpataluunniit siunnersortimik ikiuussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq. Kinaluunniit ajornartorsiorluni kisimiittutut misigissangilaq. Tusaavatsigit.

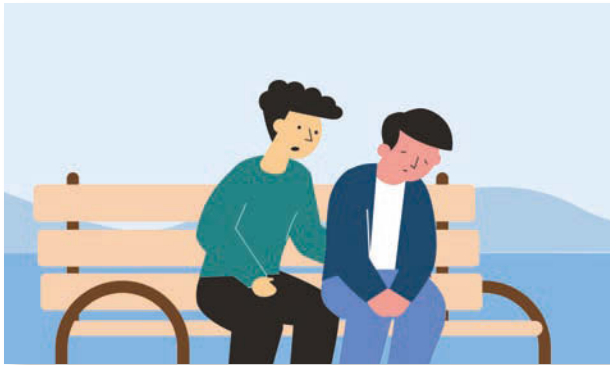
Tusasseerussimagaluaaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqarneq akeqangilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuit imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

Attavissat:

SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



SOORUNA NAMMINEQ KILLISSAT ALLALLU KILLISSAAT ILISIMASSALLUGIT PINGAARUTEQARTOQ?

- Ilaasa killissatik qaangerneqarsimatillugit oqaatigiumaneq ajorpaat. Sooq taamaanner-soq nassuiaatissaqartissinnaavisiuk?
- Annilaangassuteqartumik aliasuuteqartumilluunniit ilisarimasasaqaraanni qanoq iliortoqarsinnaava?
- Nammineq ikiortariaqaraanni imaluunniit ikinngut ikiortariaqaraangat sumut ikiortisarsiorortoqarsinnaava?



KILLISSANIK QAANGIISOQARTILLUGU QANOQ ILIORTOQARTARPA?

- Ilaanni inuttut killissat maluginngisamik allanit qaangerneqarsimasarput. Killissamik qaangiisoq kamannissaanik aliatsannissaanilluunniit kinguneqassagaluarpat killissamik qaangiineq unitsissallugu pingaaruteqarpoq. Tamanna ajornartikkaanni oqarnissamut ikiortisarsiortoqassaaq.
- Pisinnaatitsissummik tunniussaqaqarnani illoqarfimmi fiistertuniluunniit allamik attorneqaraanni qanoq iliortoqarsinnaava?
- Ikinngut piumangitsoq allamik attorneqarpat qanoq iliortoqarsinnaava?
- Inuk ilagisaq allanik piumangitsunik attuannippat qanoq iliortoqarsinnaava?

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUTTUT KILLISSAGUT



INUTTUT KILLISSAT ATAQQINISSAANNUT QANOQ IKIOQATIGIISSINNAAVUGUT?

Inuttut killissat suunerisa tamatsinnit ilisimaneqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Pisinnaatinneqartinnani inummut allamut iliuuseqannginnissap aamma attuuanninnginnissap tamanit ilisimaneqarnissaa pingaaruteqarpoq.

Kinaluunniit nuannarinngisaminik pisoqartillugu angertinniarneqartutut misiginnginnissaa pingaaruteqarpoq.

Kialluunniit sumut ikiortissarsiornissani nalussanngikkaa pingaaruteqarpoq.

- Maleruagassat taakkua tamanit paasineqarnissaat pillugu qanoq ikioqatigiissinnaavugut?
- Plakatinut atuarfimmumut nivinngarneqarsinnaasunut arlaannik siunnersuutissaqarpisi?
- Plakatini taakkunani qanoq allaqqasoqarsinnaava?



PAASISSUTISSAQ

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiutigisatit annertugaluarpata annikkaluarpataluunniit siunnersortimik ikiuussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq.

Kinaluunniit ajornartorsiorluni kisimiittutut misigissanngilaq. Tusaavatsigit.

Tusasseerussimagaluaaraanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqarneq akeqanngilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqarusukkuit imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

Attavissat:

SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.



ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ

SIUNERTAA

Attaveqaatitigut arlaannik pisoqassappat atuartut namminneq iliuuseqarsinnaanissaat. Assinik siammarterinermut inatsisinik atuartut ilisimasaqarnissaat.

ATORTUSSAT

Suliassaq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Suliassaq 1-imi assitaliunneqarsimasoq inuk mobiliminik tigummiartoq takutillugu atuartut sungiusaatissamut piareersakkit.

ALLORARNEQ 2

Atuartut maanna issiaqatertillu minutsini tallimani susoqarsimasinnaanera inuup isikkua malillugu eqqartussavaat. Siunnersuutitik allattussavaat.

ALLORARNEQ 3

Suliassaq 2 pisuusaartitanik assigiinngitsunik ikinngummit siunnersoqqusumik imalik atuartunut agguaaguk. Maanna atuartut ikinngutitik piviusuunngitsut siunnersorlugit suliakkiissut immersussavaat.

Pisariaqartitsinermi Suliassaq 3 "inatsisit ima ima qarput" aammalu "attaveqaatitigut pissuserissaarneq" akissutitik pitsaasunik nassaarsiorfigineqarsinnaapput.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ



SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ

PISUUSAARTITAQ 1

Atuaqatima akornanni ilaanni oqaatsit sakkortuut atorpeqartarput. Uanga aamma ajorniakujuppalaartumik pissusilersortartut ilagaannga. Nalunngilara arlalippassuit tamanna iluaagisaraat. Ippassakkunni arlaata Facebookikkut qupperneq "Hansip pissusaanut nuannarinngitsunut tamanut" pilersissimavaa. Uanga pineqarlunga nalunngilara. Qanoq iliussuunga? Inussiarnersumik Hans

Halu Hansi. Uanga isumaqarpunga...

PISUUSAARTITAQ 2

Halu! Arfininngormat fiistertuniikkama aalakuulaarsimagunarpunga. Eqqaamavara arlaata tujuuluga qullariarlugu naakka ivianngikkalu assiligaat. Maannakkullu kammalaatiga allappoq asseq taanna atuaqatima ilaannut nassiussuunneqarsimasoq. Nuannarinngilara. Qanoq iliussuunga?

Halu. Naah qanorlimi nuanniik! Uanga isumaqarpunga...

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ

PISUUSAARTITAQ 3

Ippassaq atuaqatinni fiisteratta. Fiisteriannginnitsinni kammalaatinni pulaaqqaarpunga. Ania puiaasamik vodkasisimavoq aalakoorpugullu. Fiisterfitsinni aallaamarrapput, kingusissukkullu aatsaat angerlarpunga. Ullaq iterama fiistimi pisunik eqqaamasaqarpallaanngilanga niaqorlullungalu. Fiisteqataasut arlaat fiister-nitsinnit asserpassuarnik instagramimut ikkussuisimavoq. Assit arlallit uannut tunngasuupput inuillu assi-giinngitsunik oqaasertalersuisimallutik. Assimi ataatsimi tujuuluga qummoorsimavara oqaralu anillatsillu-gu, assimilu allami nukappiaqqamik kunissugaqarlunga. Assit taakkua internetimiitsikkusunngilakka! Qanoq iliussuunga? Inussiarnersumik Ane

Haluu Ane. Aliatsaqqagavit paasisinnaavakkit! Iliuserisinnaasat tassaavoq...

PISUUSAARTITAQ 4

Haluu ikinngut. Ullumi atuarfimmi Maasilu kamaakkatta. Atuarfimmiit angerlarama allaffigivaanga imannak "Inupalaajuvutit, toqinnaqiit!" Qanoq iliussuunga? Inussiarnersumik Suulut

Haluu Suulut! Aajuna uanga siunnersuutiga...

SULIASSAQ 3 - KOPIIGASSAQ

ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ

INATSISIT IMA IMAQARPUP

Internetikkut attaveqaatinik atuisuuguit assinillu nassiussisarlutit, taava inatsisit imarisaat ilisimassallugit pingaaruteqarpoq. Uani inatsisit imarisaat aammalu attaveqaatitigut pissuserissaarnermut tunngasut atuarsinnaavatit.

Soorlu ukua inerteqqaapput pillaatissutaasinnaallutillu:

- Inuit mianernarnerpaaffiini assilinnissaat taakkulu assit attaveqaatinut ikkunnissaat imaluunniit allanut nassiussuunnissaat. Soorlu fiistini pisimasut, ilaannakortumik tamakkiisumilluunniit atisaqanngitsunik ilallit.
- Inuttai akuersiteqqaarnagit assinik mianernartunik attaveqaatinut ikkussineq.
- Inuit allat assiutaannik akuersititseqqaarnani attaveqaatinut ikkussineq.
- Inuit allat assiutaat mianernarsinnaasunik imallit akuersiteqqaarnagit siammarterneri nassiussuunnerilu.
- Inuk alla pillugu kusananngitsunik internetikkut salluliornerit.
- Inuk akuersiteqqaarnagu inuttaanut tunngasut mianernarsinnaasut internetikkut saqqummiunneri.

Sikkerchat.dk aammalu "Når overgrebene går verden rundt – om billeder af seksuelle overgreb på børn og unge" Redbarnet, 2015

SULIASSAQ 3 - KOPIIGASSAQ

ATTAVEQAATITIGUT PISSUSERISSAARNEQ



INTERNETIKKUT PISSUSERISSAARNEQ

Internetikkut attaveqaatinik atuinermi nammineq killissavit imaluunniit allat killissaannik qaangiinnginnissaq anguniarlugu toqqissisimanartumik nuannersumillu atuinissaq eqqumaffigissallugu pitsaasuvoq.

Iliuserisinnaasannut assersuutit:

- Attaveqaatini app-inilu atukkanni inuttut paasissutissat pigisatit illersortussanngorlugit inississinnaavatit.
- Assit suut internetimut ikkunnissaat imaluunniit nassiunnissaat eqqarsaatigilluaqqaartakkit.
- Inuit allat assingi aammalu assit nassiusaat akuersiteqqaarnagit ikkunnagillu nassiuttarnagit.
- Allatavit allatut paasineqarsinnaanera aamma eqqarsaatigeqqaartaruk.
- Attaveqaatitigut killissatit qaangerneqarpata atuisoq illit attaveqaatinnit mattuguk aammalu qaangiinera nalunaarutigiuk.
- Internetimi nuanninngitsunik misigisaqaruit taanna pillugu oqaloqateqarit.
- Internetimi ilisarimalikkannik naapitaqassaguit kisimiinnak.
- Internetikkut takusimasatit misigisimasatillu pillugit angajoqqaatit inersimasulluunniit tatigisatit allat oqaloqatigikkit.
- Attaveqaatitigut assigiinngitsunut isertaatitit assigiinngitsuutikkit isertuullugillu.
- Inuttut paasissutissat ilinnut tunngasut nalusannut tunniuttarnagit.
- Isornartussamut piareersimagit. Inuit attaveqaatini naapitatit immaqa killissamik qaangiinertalimmik siunertaqarsinnaapput, naak pitsaallutillu inussiarnersuugaluarlutik.

SUSOQARTORUNA?

SIUNERTAA

Inuit allat killissaasa qanoq qaangertoorneqarsinnaaneri atuartut eqqartussavaat. Qanoq naaggaartoqarsinnaanera unitsitsisoqarsinnaaneralu atuartut oqaluuserissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Natermi inissaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atuartut ilisimatikkit maanna qanoq killiliisoqarsinnaanersoq – aammalu inuit allat killissaannik qaangiinginnissaq anguniarlugu nakkutiginninnissaq eqqartorneqalersoq.

ALLORIANEQ 2

Suliassami assitaliunneqarsimasoq atuartunut agguaaguk imaluunniit allattarfikkut takutiguk.

ALLORIANEQ 3

Assimi susoqarnera atuartut oqaluuserissavaat: *Kiap quiagaa? Kiap quiaginngilaa? Sooq quinangila? Taavami?*

ALLORIANEQ 4

Atuartut marlukkaarlutik isiginnaagassiaaqqamik sanasapput, pisuusaartitap nuannersumut saakkiartornera takutissallugu. Assitaliunneqarsimasoq ilaarlugu nulukut pussuisoqannginnissaata pingaarluinnanera atuartunut erseqqissaassutigiuk.

Assitaliussami pisup kingorna susoqarnera isiginnaagassiaaqqap imarissavaa: *Niviarsiaraq qanoq oqassava? Nukappiaraq qanoq oqassava? Sunalu marluullutik isumaqatigiissutigissavaat imaluunniit aaqqiissutigissavaat? Pisoq qanoq kinguneqarpa?*



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

SUSOQARTORUNA?



TAAVAMI MAANNA?

SIUNERTAA

Killissaaq qaangerneqartillugu qanoq iliortoqarsinnaanera atuartut eqqartorlugulu eqqarsaatigissavaat. Killissap qaangerneqarnerani iliuusissatut periarfissat atuartunit ilisimalluarneqalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Aqerluusat

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna meeqqat inuusuttullu nalaassinnaasaat assigiinngitsut pillugit suliaqalernersi atuartunut ilisimatitsissutigiuk.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut mikisunut agguakkit. Suliasanik eqimattat tamarmik agguaassiffigineqassapput.

ALLORIANEQ 3

Aaqqiissutissatut siunnersuutit sorliit pitsaanerutinerlugit maanna eqqartussavaat. Aaqqiissut toqqagartik sooq toqqarnerlugu tunngavilersuillutik nassuiarlugu allattuissapput.

ALLORIANEQ 4

Kingullertut pisuusaartitanut akissutissat assigiinngitsut suuneri atuaqatigiit peqatigalugit eqqartorsigit. Pisuusaartitap tullianut ingerlaqqinnginnissinni pisuusaartitamut eqqartoriikkassinnut atatillugu eqqaasimasasi uteqqikkit. Atuartunut suliassat qaangerukkit ilinniartitsisumit atugassiat pisuusaartitanik maanna pineqartunik imallit nanissavatit. Taakkua ilinnuinnaq atugassiaapput.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAAVAMI MAANNA?

PISUUSAARTITAQ A. NULUKKUT PATINNEQARNEQ

Naasunnguup Mira saneqqukkaangamiuk nuluni Mirap patiallattarmagit nuannarinngilaa.
Naasunnguaq qanoq iliussava?

Mira akillugu nuluatigut patiallassavaa. _____

Qimaassaaq Miralu avaaqutaarlugu qanillinaveersaassavaa. _____

Nuannarinagu Mira oqarfigissavaa. _____

Naasunnguup iliuserisinnaasai allat suusinnaappat? _____

PISUUSAARTITAQ B. PORNONIK EQQARTUINEQ

Iliup, Mininnguup Tupernallu pornonik isiginnaaqatigiissallutik nuannaraat. Takusimasatik sumullu tunngasueneri pillugit atuarfimmi oqaluttuartarput. Najaaqqap Suulullu tamakku tusassallugit nuannarinngilaat.
Najaaqqap Suulullu qanoq iliussappat?

Eqqissiinnarlik, susoqarnaviangilarmi _____

Tamakkuninnga eqqartuileraangata klassi qimaannartassavaat _____

Ilik, Mininnguaq Tupernalu tamakkuninnga eqqartuiniaunik allammukarsinnaanerannik piumaffigissavaat _____

Najaaqqap Suulullu iliuserisinnaasaat allat suusinnaappat? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAAVAMI MAANNA?

PISUUSAARTITAQ C. AALAKOORPALLAARTUT

Aqqalu, Nukaaraq Suulullu arsaqatigiittarput sunngiffimminnilu takullattaajuartarlutik. Fiisternerminni Nukaaqqamut nuannerpallaanngitsumik pisoqarpoq. Aqqalu Suulullu aalakoorpallaarput niviaalullu aamma aalakoorpallaartoq ingullugu aallartippaat. Qanoq arnarniarfigissanerlugu eqqartorpaat. Nukaaraq qanoq iliussava?

Sunngitsuusaaginnassaaq. _____

Quiassuaatigiinnassavai. _____

Aqqalu Suulullu killissamik qaangiinerannik oqaloqatigissavai unitsinniarsaralugillu. _____

Nukaaqqap iliuserisinnaasai allat suusinnaappat? _____

PISUUSAARTITAQ D. KUNIINNAANNGITSOQ

Aviaajap Mika imminermunit ukiunik tallimanik angajulliusoq nuannarisorujussuanngorsimavaa. Imminnut tamarmik nuannariipput. Unnuit ilaanni Mikap Aviaaja qamuterallannik angalaarnissamut ilaseraa. Taassu-malu kingorna angerlarlutik filmimik isiginnaassamaarput. Qilanaarporlu. Angerlamulli apuukkamik Aviaajap malugisinnaavaa Mika filmerusunngitsoq allamilli eqqarsaateqartoq. Aviaajap Mika kunikkusuppaa, allamilli naamik. Aviaaja qanoq iliussava?

Sukkanerpaamik anisooq. _____

Mika nuannaralugu oqarfigissavaa kunikkusullugu allamilli naamik. _____

Allanik eqqartugassarsiussaaq. _____

Aviaajap iliuserisinnaasai allat suusinnaappat? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAAVAMI MAANNA?

PISUUSAARTITAQ E. KUNINNEQ

Hansi atuarfimmi fiistertuniippoq. Fiisti nuanneqaaq! Asannilerfigisimasaami aamma peqataavoq. Hansi kunissinikuunngisaannarpoq, unnummulli taamaaliorusukkalarpoq. Qanoq iliussava?

Massakkorluinnaq orneriarlugu kunissavaa! _____

Kunissanerlutik aperissavaa. _____

Taassuma nammineq iliuuseqarnissaa utaqqiinnassavaa. _____

Hansip iliuuserisinnaasai allat suusinnaappat? _____

PISUUSAARTITAQ F. IVIANNGISSIORTINNEQ

Atuaqatigiinni nukappiaqqat marluk Pipaluup saneqqutilerteri tamaasa ivianngissiorniartarpaat. Taamaalioqqunagit arlaleriarluni oqarfigisaraluarpai, illaannartarput asuli pineraannartarlutik. Atuaqataasut arlallit aamma takunninnikuupput illaqataaginnartarlutilli. Pipaluup tamanna nuannarinngilaa, kisiannili aamma pikkunaatsutut isigineqarusungilaq. Pipaluk qanoq iliussava?

Akiniaalluni nukappissat taakku nuluisigut patiallalaaginnassavai. _____

Nukappissat taakku qanillinaveersaaginnassavai. _____

Atuarfimmi inersimasumik oqaloqateqassaaq. _____

Pipaluup iliuuserisinnaasai allat suusinnaappat? _____

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

TAAVAMI MAANNA?

PISUUSAARTITAQ A. NULUKKUT PATIANNEQARNEQ

Isumaqatigiissuteqarnikuusimagaanni nulukkut patiallaneqarneq nuannersuusinnaavoq. Akuersisimanani nulukkut patiallaneqarneq killissanik qaangiineruvoq nuanniitsuullunilu. Nulukkut patiallaneqarnissamut akuersaarsimagaluaanniluunniit isuma allangortinneqarsinnaajuaannarpoq. Kialluunniit timaa, inuttaanut nuanniitsumik kingunilimmit, attorneqartussaangilaq. Quiasaernerinnaagaluarpalluunniit naamik.

PISUUSAARTITAQ B. PORNONIK EQQARTUINEQ

Pornonik isiginnaarneq ilaasa pissanganartissinnaasarpaat oqaluuserinerilu nuannerlutillu quianarsinnaasarlutik. Pornonullu tunngasunik tusaassalluni kissaatigisimangikkaanni allat atoqatigiinnerinut tunngasut oqaatsillu atornerqartut killissamik qaangiisinnaasarpud. Sunik tusagaqarusunneq inummiit inummut assigiinngitsusarpud. Atoqatigiinneq pillugu ikinngutit oqaloqatigerusukkaanni, taakkua inuillu allat tusaasut, aamma tamakkuninga tusaanissaminnut eqqartuinissaminnullu piumassuseqarnerat qulakkeeqqaagassaavoq.

PISUUSAARTITAQ C. AALAKOORPALLAARTUT

Allat killissaannik qaangiinnginnissaq pingaaruteqarpoq – taamatuttaaq inuit avatangiiserisat ataqqinissaat pingaaruteqarpoq, kinaluunniit akuersaarsinnaallunilu naaggaarsinnaavoq. Inuit allat killissaannik qaangiinnermi aalakoorpallaarneq utoqqatsissutissaangilaq. Soorlu illoqarfimmi fiistertuniluunniit killissamik qaangiisoqarpoq takusimagaanni tamanna unitsinniarneqartussaavoq. Nammineq unitsissinnaangikkaanni ikiortissarsior-toqartariaqarpoq. Nammineq unitsissinnaangikkaanni politiinut aamma sianertoqarsinnaavoq.

Pisuusaartitami uani Nukaaqqamut, pisup aqaguani ikinngutimi oqaloqatiginissai, isumassarsiatsialaasinnaavoq. Taamatut pissusilersorsimanagerat pitsaasuunngitsoq oqarfigisinnaavai.



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

TAAVAMI MAANNA?



PISUSAARTITAQ D. KUNIINNAANGITSOQ

Qaqugukkulluunniit kunimmut, eqitsinnissamut atoqatigiinnissamullu naaggaartoqarsinnaavoq. Qanorluunniit illua tungersap kissaatigitiginera takusinnaagaluaaraanni aamma nammineq kissaatigeqqaartariaqarpoq. Imminut qimerloornikkut oqaloqatigiinnikkullu tamanut pisoq nuannersuunersoq misissussallugu qulakkiissallugulu pingaaruteqarpoq. Illugiilluni piumagaanni aatsaat atoqatigiittoqarsinnaavoq.

PISUSAARTITAQ E. KUNINNEQ

Illua tungersap kunikkusunnera naatsorsorniassallugu nalorninarsinnaavoq. Tamanna paasiniassagaanni pitsaasuvoq kuninginnerani kunissinnaanerlugu apereqqaarnissaa. Aperineqarnani kunitsilluni tupannarsinnaavoq, immaqalu kamaammernermik aliatsannermillu aamma misigititsisinnaalluni. Aappariikkaluaaraanni-luunniit kunineqarnerlu nuannarigaluaaraanniluunniit qaqugukkulluunniit kunineqarnissamut naaggaartoqarsinnaavoq.

PISUSAARTITAQ F. IVIANNGISSIORTINNEQ

Qanorluunniit nuanneraluarpat, pissanganaralarpat asuleernerinnaagaluarpalluunniit inuup akuersaarnera qulakkeertinnagu allap ivianngiinik attuisoqaqqusaanngilaq. Akuerineqqaqqaartinnani allat timaanik attuisoqaqqusaanngilaq. Kissaatiginngisamik attorneqaraanni unitsinneqartariaqarpoq. Iluaqutaanngippallu inersimasumik ikiortissarsiortariaqarpoq.

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

TAAVAMI MAANNA?

KINGUAASSIUTITIGUT ATORNERLUINEQ SUUA?

Kinguaassiutitigut atornerluineq sorpassuusinnaavoq. Sunalu suunersoq ilaanni inissikkuminaassinnaasarpog. Inersimasut meeqqanik eqitaarinnissinnaapput, kuniullutik aammalu paaqqutarinnillutik – ajunngitsumimmi meeraanissamut tamanna pingaartupilussuavoq. Aamma tunissutisiassaannik tunisinnaavaat eqil-lugillu. Kisianni taamaaliorneq atoqatigiinnermut sammisuussanngilaq, aammalu assinganik utertiffigineqarnissamik piumasaqaatitaqassanani. Timimi inuup nam-mineq pigisai attorneqassanngillat. Meeqqamut nuanniilliutaasussamik isertuus-sapalaanngortussamilluunniit oqaaseqartoqassanngilaq.

Kinguaassiutitigut atornerluineq aamma meeqqanik pilersinneqarsinnaavoq, soorlu angajulliunerunit imaluunniit timikkut tarnikkullu nukittunerusutut inissisimasunit.

Kinguaassiutitigut atornerluineq inersimasunit meeqqanillu angajullernit/ anginernit pilersinneqartut aamma makkunannga imaqarsinnaapput:

- Meeqqap kinguaassiutaanik attuualaarinninneq
- Inersimasup kinguaassiutaanik attuinissamut milunnissamulluunniit meeqqamut piumaffiginninneq
- Atoqatiginninniarpalaartumik meeqqamik kunissineq. Soorlu oqqap atorneratigut
- Meeraq inersimasumut peeraanerarlugu/aappaanerarlugu oqarfigalugu
- Meeraq atoqatigalugu
- Meeqqap saavani nammineq kinguaassiutinik attuaneq
- Meeqqap pornonik isiginnaartinneqarnera
- Meeqqap timimini nammineq piinik attuanninnermi, isertugaataanissaanik oqalunneq
- Meeraq taama pisaq, taama pineqarnini nuannarigaa oqarfigissallugu
- Nammineq atisaqarnani assimik nassiussineq
- Meeqqat atisaqarnani assinganik aammalu kinguaassiutaasa assinganik piumaneq
- Meeraq isiginnaajutigalugu atoqatigiinnermut tunngasinnaasunik iliuuseqaqqunera
- Meeraq allanut oqaqqusaannginneranik siorasaarineq

TASSA – UANGAAKU NAMMINEQ PIKKA!

SIUNERTAA

Atuartut inuttut killissat suunerinik ilisimasaqarneru-lissapput. Inuttut killissat assigiinngitsuuneri atuartut ilisimalissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qalipaait aappaluttoq qorsullu

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna inuttut killissat inummiit inummut assigiinngit-suuneri sammineqassammata atuartut ilisimatikkitt.

Inuttut killissat aamma inuit kikkut peqatigineri apeqqu-taalluni nikerarsinnaasarneri sammineqassapput.

ALLORIANEQ 2

Atuartut tamaasa suliassamik inuup timaanik titartakka-mik tunikkitt. Atuartut maanna timiminni quinatunerpaaf-itik qorsummik ammalortulissagaat oqarfigikkitt.

ALLORIANEQ 3

Atuartut sanilerisami titartarsimasaat takussavaat mak-kualu oqaluuserissallugit: *Sumiiffiit ammalortulersimasa-si assigiiffeqarpat? Tamassi ammalortulikkasi assigiippat? Soormitaava assigiinngillat?*

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut qalipaait aappaluttoq tigussavaat timi-minnilu namminneq pigisatit taassuminnga krydsilis-savaat. Nassuiaatikkitt inuttut timimi nammineq pigisat tassaammata inuit allat apereqqaarnatik attoqqusaan-ngisaat.

ALLORIANEQ 5

Atuartullu ukua eqqartorsigit:

- Inuttut timimi nammineq pigisat qanoq paasisariaqarpat?
- Sukkut immitsinnut attorsinnaanerput sooq assigiinngissuteqarpa?
- Sukkut attorneqarnissaq kiap aalajangigassarivaa?
- Timimi nammineq pigisat attorneqarnissaannut inuup kinaanera apeqqutaava?
- Timikkut nammineq pigisat akuersisimatinnani attorneqarpata qanoq iliortoqarsinnaava?

KILLILIISA

Killiliisa meeqqat silarsuaanni suliaqartunut ilitersuusiaavoq. Atuartumik kinguaassiutitigut atornerlunneqarsimasumik naammattuissaga-luaruit qanoq iliuuseqarsinnaanerlutit tassani paasisaqarsinnaavutit. Ilitersuusiaq uani nani-sinnaavat www.paarisa.gl, ilinnut nassiussassan-ngorlugu inniminersinnaavat imaluunniit pdf-ingorlugu aallugu.



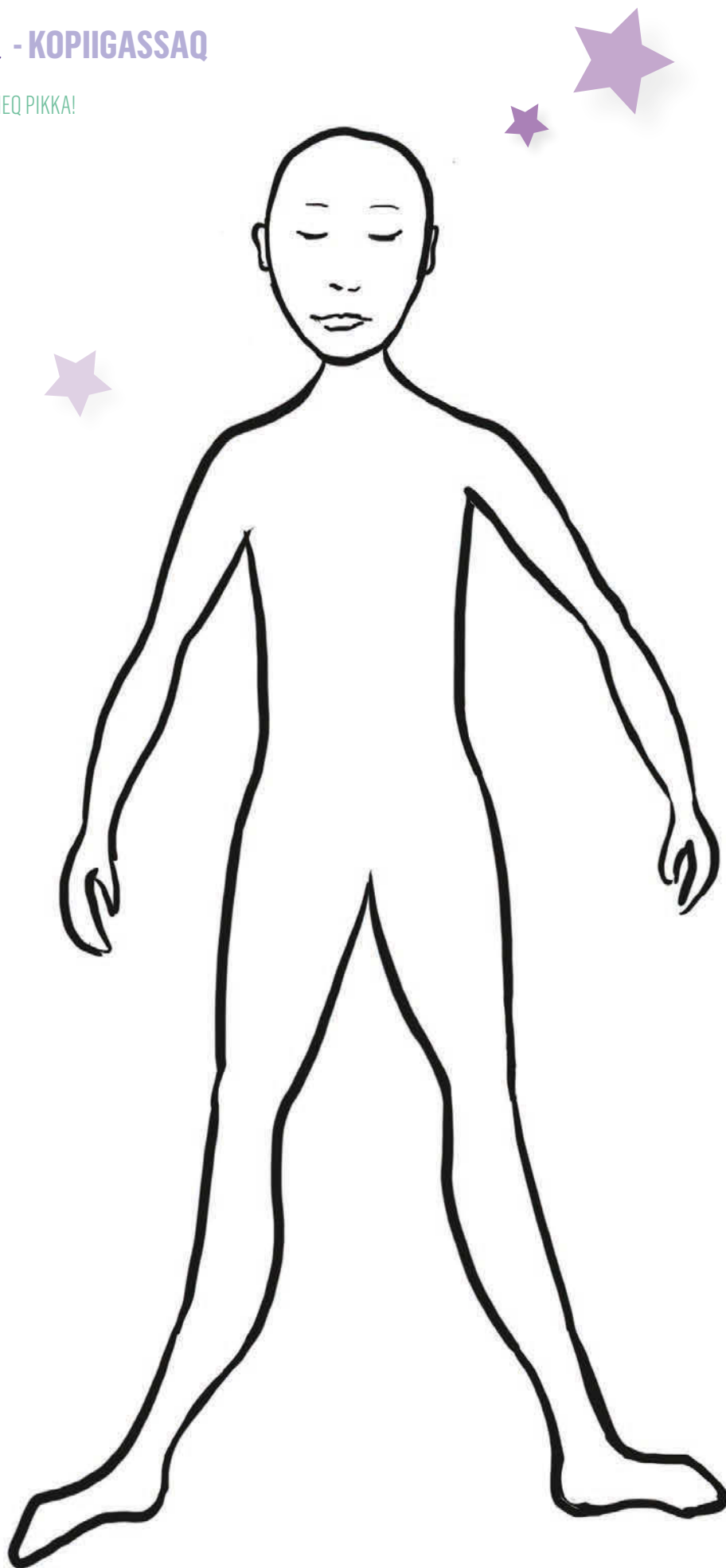
SIUNNERSUUT

Inuttut nammineq pigisat eqqartornerini atuartut ikorfartorniarlugit assersuutitut makkua pulaf-figineqarsinnaapput: ullorsiutini allattugaatit, perusersarfimmiitarneq imaluunniit isertuus-saqarneq.

Sungiusaammi uani atuartut kinguaassiutitigut kannguttaatsuliorfigineqarsimasut qisuariaateqar-sinnaaneri nakkutigissavatit. Atuartut pisariaqar-tisisut oqaloqatigikkitt kingornalu kinguaassiutiti-gut kannguttaatsuliorfigineqarsimasumut atuar-fiup suleriesissatut aalangiussimasai malikkitt.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TASSA – UANGAAKU NAMMINEQ PIKKA!



MIKI, AJUNNGILATIT?

SIUNERTAA

Kinguaassiutitigut innarliineq atuartut nassuiarsinnaasagaat. Innarliisumik ilisimasaqarnermi iliuusissatut periarfissat suunerinik ilisimasaqarneq.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atuartut ilisimatikkik maanna oqaluttualiaaraq "Miki, ajunngilatit" kinguaassiutitigut innarlerneqarnermut tunngasoq atualerissi.

Sammissap imarisaata pingaassusia, kisiannili aamma eqqartussallugu nuanniissinnaanera tujorminarsinnaaneralu atuartunut ilisimatitsissutigikkik. Sungiusaatit sammissallu eqqartornissaat pingaaruteqartut oqaatigiuk, pisariaqalissappammi qanoq iliuuseqarsinnaanermik ikiuussinnaanissamillu ilisimasaqarfiulissapput. Atuartut peqataarusunngitsumik ilaqassappata tamanna ajunngitsoq paasitikkik – tassami atuartut kisimiillutik aamma tamanna eqqartorsinnaammassuk.

ALLORIANEQ 2

Oqaluttualiaaraq atuartut namminneq imaluunniit eqimattakkaarlutik atuassaneraat, imaluunniit illit atuffassissutigissanerlugu nalileruk. Periarfissat taakkua pingasut tamarmik ajunngillat, immaqali taakku arlaat atuartuutinnut tulluarnerusoq illit malugisinnaavat.

ALLORIANEQ 3

Suliassaq 1-imiittoq oqaluttualiaaraq atuarussiuk aammalu atuareersimalerussiuk atuartut qanoq innerisa nakkutiginnissaat eqqumaffigissavat. Atuartullu ingerlat-siinnarnissamut ajorpasinggippata, taava atuartut peqatigalugit imarisaa eqqartorsiuk.

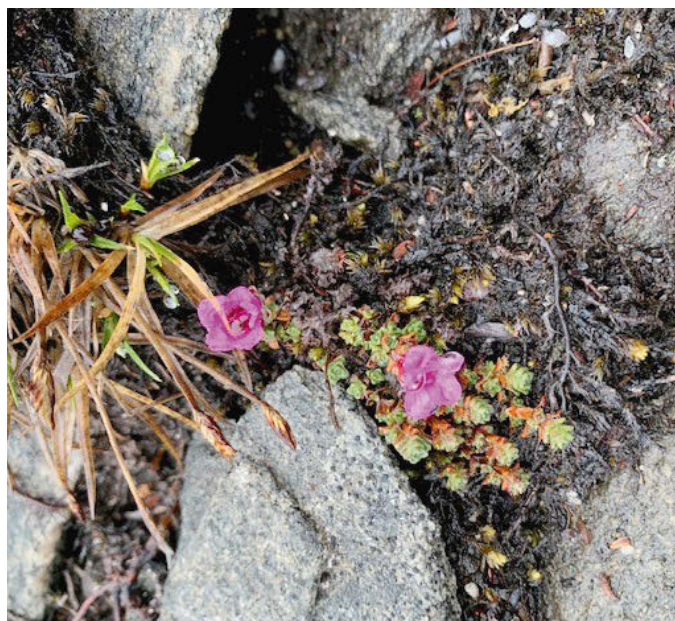
- Kimut tunngava?
- Susoqarpa?
- Qanoq naava?
- Soormita atuakkiortup oqaluttualiaaraq una allassimavaa?
- Oqallisigineqaqqusaanngitsoq (paquminartoq) sunaava?
- Oqaluttualiaaqqat taamaattut oqallisigineqaqqusaanngitsutut ippat?
- Aappiuppat – sooq?

NANGISSAAQ



SIUNNERSUUT

Atornerluineq meeqqat pisuussutiginnigisaannarmassuk, inerteqqutaamat pisoqarsimatillugulu oqaatigineqartariaqarmat atuartunut paasitinnissaa pingaaruteqarpoq. Atuartut oqarfigikkik oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsisut oqaloqatigisinnaagitit aammalu ikiortariaqarpata piareersimallutit.



MIKI, AJUNNGILATIT?

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERISA NANGINNERAT

ALLORIANEQ 4

Atuartut eqimattakkaanut mikinerumaanut agguakkit, taakkunungalu Suliassaq 2 oqaaseqaatinik imalik agguaaguk. Atuartut oqarfigikkit kipparissukkaat oqaaseqaatinik imallit qjortassagaat.

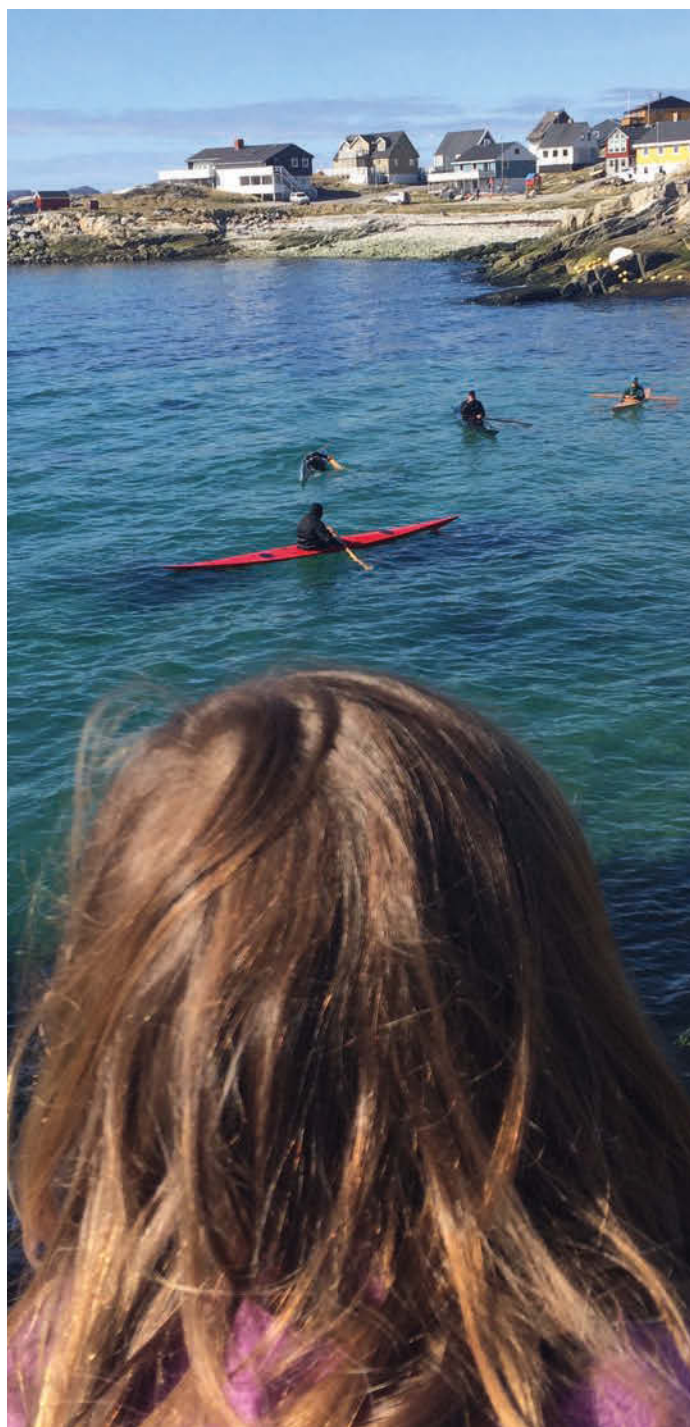
ALLORIANEQ 5

Atuartut paarlakaallutik kortimik makitsisassapput nipituumillu makitartik atuartassallugu.

Taassuma kingorna eqimattaqatigiullutik kortimi allaqqasoq sooq meeqqanit inuusuttunillu ilisimaneqarnissaata pingaaruteqarnera eqqartortassavaat.

ALLORIANEQ 6

Atuartut suliassaminnik ingerlatsinerini eqimattakkaat tulleriaallugit ornillattaarsinnaavatit nalornisoqas-sappallu ikiortariaqarpata ikiorlugit. Taamatuttaaq nuanniillortoqalersimansoq nakkutigisinnaavat. Una arlaleriarlugu atuaqatigiinnut oqaatigisinnaavat: *"Eqqaamallugu qaquguluunniit oqaloqatigiumallunga saaffigisinnaagassinga – ikiorniarlusi maaniippunga"*.



Miki, ajunngilatit?

Oqaluttualiaaraq, Sofie Boyesenimit allanneqarsimasoq

Ilagisaasa allat arnap nipaa qataatsoq qanoq nalunnguassanerannik ilitersuisoq tusaavaat. Mikili tusarnaangilaq. Mikimummi nipi taanna amiilaajummer-nartuuvoq. Arnarluunniit taanna peqanngikkaluaraangat, unnuakkut kisimiilluni siniffimminiikkaluaraangamiluunniit tusaasinnaajuaannarpaa. Allaangilarmi niaqqumi iluaniittoq taqqamani illaatigaluni issialluni.

Nalunnguarnermi ilinniartitsisuat arnaavoq takisuunik taartunik sukangasumik tunummut qileqqasunik nujalik. Aappillarissumik, isinulluunniit annernangajat-tumik, kukii qalipaateqartarput. Marlunngornerillu tamaviisa nal. 16:30 naluttar-fimmuk Miki apuunnissaanut utaqqisarpoq.

Miki naluttartuunissani nammineq qinigarinngilaa. Namminermi arsartartooru-sunnerugaluarpoo. Ataataali isumaqarpoq aasat tamaasa kangerlummuk angal-lammik angalajuartaramik nalussinnaasariaqartoq. Ataataatami puttaqutit tali-nut atisakkat saniatigut aamma puttaqut aaqanngitsoq atortittarpaa. Aasaq manna nalunnermik ilikkarluarsimaguni puttaqutit talimut atisakkat atortaria-qartarunnaartussaassavai.

Taamaattumik marlunngornerit tamaviisa naluttarfimmukartarpoq. Aallaq-qaammuk ajorpallaanngilaq. Taavali pisoqarpoq. Taanna eqqartorneq ajugaa. Marlunngornerit pingasut matuma siorna pisimasoq. Sapaatip-akunneri pinga-sut unnuami sinnattupilunnerit imminullu ajoreqqajaanernik imallit. Ullumikkut aamma aggertariaqarpoq. Naluttarfimmuk igalaarsualimmuk, tassani timersuu-taasivini North Face atorlugu illumuk appakaaffissaminut. Klorisun-nitsumik isigassunnitsumillu atisaajartarfilimmuk. Tipip taassuma Miki tuii qe-rattartutut misigitissinnaavai. Nalunnermik ilinniartitsisortik qiviarsinnaanngilaa. Tamanna ajornarpoq. Taamaattumillu aamma nakkutigisinnaanngilaa.

QUPPERNEQ 1

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Atisaajartarfiliarpoq. Nukappiaqqat allat nilliapput. Allarutiminnik imminnut anaalerupput. Amerlanerit namminerminit nallorinnerupput. Taamaattuminguna taamani sapaatip-akunneri pingasut matuma siorna qanoq ilioruni pikkorinnerulernissani eqqartorniarlugu sungiusaasumi allaffianukartoq.

Allaffimmut pulaarnini tamaviat eqqarsaatigilersinnagu imminut unitsippoq. Eqqarsaatigerusunngilaa.

Timimigut qeratangajattumik pissuseqarluni naluutini uffaataluni ativai. Timitik qaqorsaaserluartussaavaat. Sivisuallaamillu atisaqannginnissani pinaveersaarumallugu tuaviorpoq.

Inersuarmut iserpoq. Pipaluup qungujulluni aalateriffigaa. Aappaluartumik naluuseqarpoq. Miki ammut isigiinnarpoq. Pipalullu imermi pinnguarluartarsimagaluarput. Nukappiaqqani maanna kisiartapajaalluni ikkattumiiginnarpoq. Pequerlutik ammut imminnut nusuttaallutik pisaraluarput. Maannali taamaalior-nissani nakerinngilaa.

Nalunnermut sungiusaasuat siggarpoq. Nipipalaaq ipittoq. "Tamassi maanngariaritsi!" ilinniaritsisoq suaarpoq.

Isigigaani malugisinnaasorivaa. Namminerlu katersuunnerminni ammuinnavik isiginiarsarivoq.

Taava sungiusaasuat oqalulerpoq. Peqataasut agguataartarpai kissassernissaallu aallartittarlugu.

Tamatumuunali allamik aamma oqaasissaqarpoq: "Soorluuna suli itisuumukartussaartoq! Miki, peqataajartorit!"

Miki qerattaannarpoq. Niaqquminillu ileqimisaartorpoq.

"Miki pikkorissinikooqaatit. Unammillernalaartumik misiliinissannut piareeqqasimassaatit."

Miki aammaarluni ileqimisaartuinnarpoq.

QUPPERNEQ 2

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Saneqqamigut toorneqarpoq. Pipaluk. "Qaa Miki, taamaaliorarit!" nillerpoq.

Mikip Pipaluk ajappaa. Sakkortunaalaarlugu. Pipaluk Aqqaluup tungaanut uppip-poq, qujanartumilli Aqqaluup nikuilluarateqqippaa. Sungiusaasoq oqaaseqanngi-laq. Pipaluulli ajuallassimarpasilluni isigaa. Utoqqatserniarluni qanini ammale-raluarpaa, Pipalulli naluttarfiup sinaanut periikatappoq pissillunilu. Peqatigiit tamarmik agguataarlutik siammareersimapput. Pikkorinnerit itisuumut inger-laarput. Nammineq ikkattumiippoq Pipalulli isiginnaarlugu. Maanna aqqaamam-mat ersernerluttumik taamaallaat takulaarsinnaavaa. Utoqqatsertariaqara-luarpoq nassuiaateqarlunilu. Sungiusaasortilli ersigalugu oqarsinnaanngilaq. Sungiusaasormi tassaannaagaluarpoq siggartaatilik uppatikkaarlu illarnarisas-saq. Ersigisassaangitsoq.

"Nå Miki, imeq taama ersigitiginiarukku ikani ikkannermi pissikkusunngilatit?" Sungiusaasumuna nipaa, assaalu tuimini malugilerpaa. Sanimut kukinut tarngut aappillarissoq qissigisinnaavaa. Assaap attormani allaanngilaq nillertorsuarmik kuineqarluni, anersaartorunnaarluni – allaffimmimi pisoq eqqaamalluarpaa, pisi-masumullu utersaartinneqarpoq, iikkamut tulalluni nikorfasoq qanilliartorluni oqarmat "Nissutit naluttartut niuisut ittuunersut misissortariaqarpakka." Assani nillertut niunit qummut ingerlaartippai, sakiaa attuuavaa tuiilu tagiartorlugit. "Tagiartortilluni ilaa iluaq, Miki?" oqarpoq, Mikillu tassani nipi nuanniitsumik siu-nertaqartoq malugeqqaarpaa.

Miki illikaamivoq pisimasumiillu niaqqumini ingerlaartumit aamma peerluni. Sungiusaasup eqqaaniikkusunanni arpalluni qimaguppoq, toqqisisimanarnerum-mat, imermukarpoq.

Misarpallak!

Erngup iluani nipit allat tamarput, angusinnaanngilaani. Kisianni erngup iluani toqqoqqajuannarsinnaanngilaq. Anersaarniarlunilu nuigami erngup killinganit nakkukkaani takuaa.

Siumut utimullu naloqattaarput, ikkannerusumi siumut utimullu.

QUPPERNEQ 3

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Mikip nalunnini kisiviat eqqarsaatigaa. Tamanna pikkoriffigivaa. Naggataatigullu 15 minutsit pinnguaannarsinnaapput. Tamatumuuna Pipaluup Noah pinnguaqatigaa. Miki naluttarfiup teqeqquani nikorfavoq, sianilluannngitsutullu misigaaq. Uninngaannarnissanili annilaangagaa. Ilami sungiusaasuata imermut ikilluni pinnguaqatiginialeraluarpani. Arsaq aappaluttoq tiguua, milorujuppaa tungaanullu nalulluni. Tassani imermi puttavoq. Arsatut inuuneq ajorsinnaanngilaq.

"Qaqivusi!"

Tamarsuarmik sungiusaasup eqqaaniittunut majuartarfiit tungaannut ingerlaarput. Nukappiaqqat ilaat aqquataani illarput pinngussanillu plastikkiusunik imminnut milloortarlutik. Mikip arsaq sakkortuumik paaraa. Qaqigami nassarpaa inaalikkiartorlugulu. Tassanngaannarli atisaajartarfimmut nassaruummerpaa. Kisianni eqqarsaatini tamanna meerarpalugaa. Taamaalioqqusaanngillammi.

Allarutini issiaarfimmut aavaa timiminullu nermullugu. Atisaajartarfiliarnialermat sungiusaasoq aqutissaanut assiuppoq. "Miki, sooruna peqataarusuppianngitsutit?"

Mikip sivikitsuaqqamik isaatigut toqqarlugu qiviartoorpaa, seeqquisali tungaanut qiviapallappoq. Taamaattoqarneratali kanngusunermik misiginissaanut naammappoq. Allaffik piumanngikkaluarluni eqqaaqqippaa. Sapaatit-akunneri arlallit qaangiutereeraluartut sooruna suli tassaniittutut misiginartoq?

"Nukitit kusanat!" Sungiusaasoq oqarpoq, maannali iggiarlungajattumik sallaanerusumik nipeqarpoq. Kukiffanillunilu meqqunissimavoq. "Tassa naluttartut taama timeqartarput. Kakkaak tununni nukitit!" Nulumigut patiallammani pussummanilu qisuariarpoq. "Tassa taakkua atorukkit naluttartutsialanngussaait." Kukkusimassaaq, ilami assai timaani suli angalaarput, soq tassuuna, tassuuna nalunnermut attuumassuteqanngilluinnartukkut attussavaa, assanili illuanngilai, illuartinngilai.

QUPPERNEQ 4

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

"Miki, tusarnaaraluarpit?" Nipipalaaq siutaani qitsuaasutut ippoq, malugaalu qisasiliivilluni, taassuma saavani, Pipaluup saavani, tamarmik saavanni, taamaaliorsinnaanngilarli, taamaaliorsinnaanngikkaluarpoq!

Arpalluni sanioqqutipallappaa, sukkangaarami qisuariarnissaanik periarfissingitsoorlugu. Pipaluup tupassimalluni suaartaraani nateq masattoq arpaffigaa, atisaajartarfikkut, nukappiaqqat arpattut sanioqquaannarlugit arpassuataarpoq...

"Miki!"

Nipili naluttarfiup silataani unissutigisaa taannaanngilaq amiilaarnartoq. Ataataaliuna biilit saavani paatsuungaqaaluni nikorfasoq. "Miki, sooruna naluusaannaavit?"

Miki uneqqissaarluni nikorfavoq, malugaalu naluttarfimmiikkunnaarsimalluni. Aninissaminulli aqutissarsisimalluni.

"Miki, qiavutit?" Ataataa saavani seeqqummerpoq eqillugulu. Qulliilu tassanngaannaq anialerput, Mikimmi qullini aniatinnaveersaarsimangaaramigit isumaqalersimagaluarpoq qiasinnaanani. Ataataa kamannngilaq. Miki pakkusimaaginnarpaa.

"Arlaata qinngasaaramitit? Kingullertigut nipaannerusutit aamma malugaara." Ataatami nipaa siutimi nalaani tusaavaa.

Miki manittorpoq. "Aasaru kangerlummut ilaasarusuppunga, ataata."

"Soorunami! Marluullutami angalasarpuqut!" Ataataa paatsuungarपालuppoq. Assaminik Mikip nujai tagiarpai. "Sooq ilaassanak isumaqaleraluarpit?"

Miki nangaavoq. Sungiusaasumimi timini attuuasimammagu kanngugalugu oqaatigiuminaatsippaa. Nalunnermummi tamanna ilaaginnarpoq.

QUPPERNEQ 5

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Inersimasunngorniaranni, puttaqutillu talinut atisakkat atornagit aallaqataasarniaranni nalunneq ilikkartariaqarpoq. Kisianni nuannarinngilaa. Nuannarinngilaa.

"Allat nalunnguaqatigisalersinnaavakka?" kiisami oqarpoq. "Allamik sungiusasullit?"

Ataataata qinnguni eqippaa. "Maannakkut sungiusaasorisat sugami?"

Miki akinngilaq, timaatigulli qiaammerneq ingerlaarpoq.

"Qaa Miki, sugami?"

Miki ileqimisaartuinnarpoq.

Ataataa nikuippoq. "Atisatit maanna aalerpakka. Iluamik eqqartussavarput taava. Biilinut ikiniarit, Miki."

Biilini qiakujulluni naluttarfiup imiata timaanut nipputtutut misiginarnerani oqaaseqarniaranni aalajangerpoq. Ataataatami nalunnermut sungiusartartunut allanut nuunnissaa akuerissappagu suna tamarmi iluarsissaaq. Taava maannakkut-sungiusaasuni takoqqinngisaannassavaa. Kisianni taava immaqa aamma Pipaluk takoqqissanngilaa, allatummi ajornassaaq. Nuunnissani anguniarlugu piumasani sukataaruttariaqarpaa. Taava unnukkut sininniartilluni nipipalaaq taanna tusaasarunnaassavaa.

Unnukkut pisuusaartitamik filmertillutik aatsaat Miki silattuaqilerpoq. Sungiusaasuni nammineq immaqa takoqqinngisaannassavaa. Kisiannili taanna arnaq sulii meerarpassuarnut sungiusaasuuginnassaaq.

"Uumasupiluk toquttariaqarpara" isiginnaagaanni sapiitsup aappani niviarsiaraq taartunik nujalik Pipalummot eqqaanartooq oqarfigaa. "Tamatta pilluta."

Mikip mamakujuttutukkani ilivai. Qaniani sukkoq nipoqqaaluppoq.

QUPPERNEQ 6

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

"Miki, ajunngilatit?" ataataata aperivaa. Filmimummi malinnaavallaarsimangi-laq. Miki nakkutiinnarsimavaa, erninnguamimi qungujoqqinnissaa utaqqisimagaluarpaa.

Miki ataataminut saappoq. Qullini aniniarsarisut malugai. Kanngusukkunnaarsimavorli. Namminermi qulliit taakku pilersinngilai, sungiusaasuataakua pilersitai.

Oqaatsillu kisivimmik taanna arnaq unitsissinnaavaat.



QUPPERNEQ 7

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?



Inersimasut meeqqanik aappaqaqqusaanngillat

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Meeqqap ilisarimasaa, immaqalu nuannarilluagaa
amma innarliisuusinnaavoq.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Meeraq kinguaassiutitigut innarlerneqarsimatilluni
oqarnissamik ajornartitsisinnaavoq. Oqarniaraannili ikinngummik
peqateqarnissaq isumassarsiatsialaasinnaavoq.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Isertuussap iluaatsumik nuanniillortippatit, taava isertuussaq
taanna pitsaasuunngilaq oqaatigineqartariaqarlunilu.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Atornerlunneqarsimaneq qangali pisimagaluarpalluunniit suli sakkortuumik
inerteqqutaavoq. Qangali pisimagaluarpalluunniit oqaatigineqarsinnaajuaannarpoq.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

MIKI, AJUNNGILATIT?



Meeqqap kinguaassiutitigut innarlerneqarsimanini
nammineq pisuussutiginnisaannarpaa.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Inuit ilai, meeqqamut aningaasanik tunissutinilluunniit tunniusseriarlutik,
taarsigassaqarneraalutik meeraq atoqatigiinnermut tunngasunik
piumasaqarfigisinnaasarpaat. Qanorluunniit amerlatigisunik meeraq
tunissutisisimagaluaruni atoqatigiinnermut tunngasunik taarsigassaqaangisaannarpoq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Meeqqap taama pineqarnini nammineq pisuussutigigaa paasitinneqarsinnaasarpooq,
uffa taamaattoqarnera meeqqap pisuussutiginnisaannaraa

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...

Inersimasooq meeqqamut oqaqqusinnikkaluarpalluunniit meeraq inersimasumut
allamut, soorlu ilinniartitsisuminut oqassaaq. Inersimasup kamaammernissaa
aliatsannissaaluunniit annilaangagigaluaaraanniluunniit oqaatigisariaqarpoq.
Aammali Tusaangga attavigineqarsinnaavoq.

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, peqqutigalugu ...



TUSAANNGA



PAASISSUTISSAQ

Kinaluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamilluunniit pisariaqartitsisoq Tusaangamut attaveqarsinnaavoq. Inuttut ajornartoorfitit annertuppata annikippataluunniit siunnersuisinnaasumik ikiuisinnaasumillu piareersimasooqarpoq. Kinaluunniit ajornartorsiortilluni kisimiissanngilaq. Tusaavatsigit. Tusasseerussimagaluaaraanniluunniit Tusaangga attavigineqarsinnaavoq, akeqannngilaq.

Tusaangga pillugu annertunerusumik paasisaqarit imaluunniit ammasarfii uani takukkit www.socialstyrelsen.gl

Attavissat:

SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Inersimasut meeqqanik aappaqaqqusaanngillat

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu inersimasut ilaat meeqqamik nuannarinninnerarsinnaasarmata isertortumilluunniit aappariinnerarsinnaasarmata. Meeraalluni suna eqqortuunersoq sunalu eqqunngitsuunersoq ilaanni nalunarsinnaasarpog, kisianni inersimasog meeqqamik aappaqaqqusaanngilaq.

Aamma meeqqap ilisarimasaa immaqalu nuannarilluagaa innarliisuusinnaavoq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq meeqqamik innarliisut amerlasuutigut ilaqutaasarmata imaluunniit ilaqutariinnut qanittumik ikinngutaasuusarlutik. Innarliisog pitsaasaartuusinnaavoq nuannersuulluni, meearli kisimeeqatigalugu muminganik allarujussuusinnaalluni.

Meeraq kinguaassiutitigut innarlerneqarsimatilluni oqarnissamik ajornartitsisinnaavoq. Oqarniaraanili ikinngummik peqateqarnissaq isumassarsiatsialaasinnaavoq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu taamatut nalaataqarsimatilluni misigisaq kisermaatissallugu artornarmat. Oqaatiginissaanut alloriarnissaq ajornarsinnaavoq. Immaqa ikinngummut oqaatigeqqaassallugu ajornannginneruvoq, kingorna taava inersimasumut oqaatigineqarsinnaalluni. Meeraq paasitineqassaag taamatut oqaatiginninnissaq sapernartuusog tamannalu aamma paasinarpoq, kisiannili oqaatigineri aamma oqiliallannartuusog.

Isertuussaq iluaallionartumik nuanniillortitsippat, taava isertuussaq taanna pitsaasuunngilaq oqaatigineqartariaqarlunilu

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu sivisuumik taamatut isertuussaqarneq nalinginnaasutut misiginarsinnaammat, allaat taamatut nuanniitsumik isertuussaqarani qanoq misigisimanarnersoq puigorneqarsinnaammat. Meearpassuit paasineqannginniassagamik isertuussartik illersussallugu pinngitsuusaarnissaminnik ilikkarluarsimasarput.

Innarlerneqarsimaneq qangali pisimagaluarpalluunniit sulkortuumik inerteqqutaavoq. Qangali pisimagaluarpalluunniit oqaatigineqarsinnaajuannarpoq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu kinguaassiutitigut innarlerneqarsimagaanni ataasiaannarsimagaluarpalluunniit aammali arlalippassuariarluniluunniit pisoqarsimappat apeqqutaatinnagu, ukiorpassuillu qaangiussimagaluarpataluunniit suli pimoorunneqartariaqarpoq. Kinguaassiutitigut innarlerneqarnikuusimagaanni oqaloqateqartarnissaq pisariaqartarpoq. Oqaatigineratigut iluaqutissamik ikiorsiisoqarsinnaasarpog.

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

MIKI, AJUNNGILATIT?

Meeqqap kinguaassiutigut innarlerneqarsimanini nammineq pisuussutigingisaannarpaa

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu meerarpassuit kinguaassiutigut innarlerneqartartut ilarpassui pisoq nammineq pisuussutigigaat innarliisumit ilisimatinneqartarmata. Inersimasumit taama oqarfigitilluni meeqqamut killiliinissaq ajornarsinnaasarpoq.

Inuit ilai, meeqqamut aningaasanik tunissutinilluunniit tunniusseriarlutik, taarsigassaqaqarneraallutik meeraq atoqatigiinnermut tunngasunik piumasaqarfigisinnaasarpaat. Qanorluunniit amerlatigisunik meeraq tunissutisimagaluaruni, atoqatigiinnermut tunngasunik taarsigassaqaqngisaannarpooq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu meeqqat ilai tunissutisimatillutik taarsersugassaqaqarnerminnik ilisimatinneqartarmata – imaluunniit meeqqamut tunissutinik akiliiniartoqartarmat. Tassunga meeraq akisussaaqataasunngortinneqartarpoq, tamannalu ajorluinnarpoq.

Meeqqap taama pineqarnini nammineq pisuussutigigaa paasitinneqarsinnaasarpoq, uffa taamaattoqarnera meeqqap pisuussutigingisaannaraa

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu meeraq oqarfigineqartarsimaguni nammineq iliuutsimigut imaluunniit taamak isikkoqarami meeqqap nammineq pisuussutigigaa, taava pisumut nammineq pisuusutut misiginini upperilersinnaasarmagu.

Inersimasooq meeqqamut oqaqqusinnikkaluarpalluunniit meeraq inersimasumut allamut oqassaaq, assersuutigalugu ilinniartitsisuminut. Inersimasup kamaammernissaa aliatsannissaaluunniit annilaangagigaluaaraanni oqaatigisariaqarpoq. Ammali Tusaannga attavigineqarsinnaavoq

Tamanna ilisimassallugu pingaaruteqarpoq, pissutigalugu pisimasooq pillugu annissinissaq oqaluttuarnissarlu ajornartutut misiginarsinnaasarmat. Sorpassuarnik takorluuisoqarsinnaavoq. Inersimasunit upperineqarnaviarnani, pillarniarneqassalluni, arlallit aliatsatsissallugit. Inersimasooq oqaqqusimatinnagu meerarpassuit oqarneq ajorput, ilami inersimasooq aalajangiisuusussammat.

EQQARTORTIGU

SIUNERTAA

Nammineq innarlerneqarsimagaanni imaluunniit innarlerneqarsimasumik naapitsigaanni iliuusissatut periarfissat atuartunit ilisimaneqalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Natermi inissaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atuartut ilisimatikkit artorsaateqartumik immaqalu nuanninngitsumik isertuussaqaartumik ikinnguteqaraanni qanoq ikiuuttoqarsinnaanera maanna sammissagassiuk.

Oqaloqateqarnissamik noqqaanissamut sungiusaatinik ilaqarmat atuartut aamma ilisimatikkit.

Atuartut aamma paasitineqassapput ini toqqissisimafiusoq pillugu isumaqatigiissut atorlugu oqallinnermi peqataaniarnatik tusarnaartuuginnarniarlutilli aalajangersinnaammata.

ALLORIANEQ 2

Atuartut pingasukkaarlugit imaluunniit sisamakkaarlugit eqimattanut agguakkit. Eqimattat tamaasa suliassamik tunikkit.

ALLORIANEQ 3

Atuartut eqimattakkaatut suliassaq atuassagaat paasitikkit.

ALLORIANEQ 4

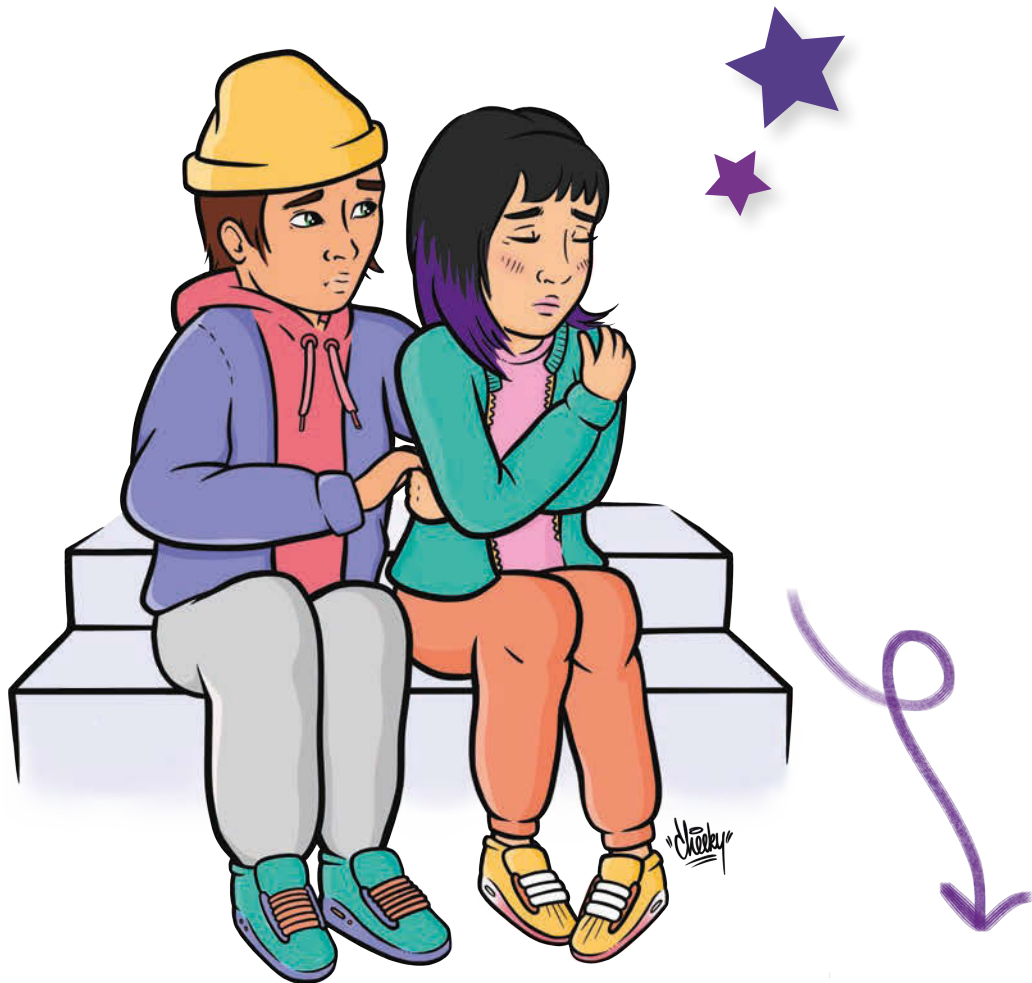
Eqimattakkaat maanna Mininnguaq Eilalu pillugit allataq eqqartussagaat paasitikkit.

Soorlu makkua oqaatigisinnaavatit: "Niviarsiaqqap nikal-lunganera nuanninngitsumik misigisaqarsimaneranik patsiseqarsinnaasoq pasitsaqqavusi. Immaqa oqaatigiu-minaatsitaminik iluaallitigisaminillu isertuussaqaarpoq. Niviarsiaraq qanoq ikiorsinnaavisiuk? Sumut ikiortissarsiortoqassava?"



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

EQQARTORTIGU



TUSAANNGA

KINAASSUTSIMIK ISERTUUSSILLUNI SIUNNERSUISARFIK

Kikkulluunniit oqaloqateqarnissamik allaqateqarnissamiluunniit pisariaqartitsisut Tusaannga attavigisinnaavaat. Ajornartorsiutigisatit annertugaluarpata annikkaluarpataluunniit siunnersortimik ikuiussinnaasumik siunnersuisinnaasumillu piareersimasoqartarpoq. Kinaluunniit ajornartorsiortluni kisimiittutut misigissangilaq, Tusaavatsigit.

Tusasseerussimagaluaranaanniluunniit Tusaannga attavigineqarsinnaavoq, tassungami attaveqarneq akeqangilaq. Tusaannga pillugu annertunerusumik paasisaqaarusukkuut imaluunniit ammasarfii takuniarukkit uunga isersinnaavutit: www.socialstyrelsen.gl

Attavissat:
SMS 1899 imaluunniit sianerfissaq 801180.

MININGUAQ AAMMA EILA

Mininguuq Eilalu mikinerminniilli ikinngutigilluartuupput. Aamma oqaloqatigiissinnaajuaannarnikuupput.

Kingullertigut Mininguuq Eila matugalluttuinnartoq allatullu pissusilersortalersoq malugaa. Eila isikkut toqqarluni qviassaarpoq Mininguuarlu avaqquartaartalerlugu. Arlaannik pisoqarsimamera Mininguuq malugisinnaavaa. Oqaloqatigerusuppa attavigiuminaapportli.

Qanoq iliorsinnaava?





TIMI

Timi pillugu immikkoortoq arfinilinnik sungiusaatitaqarpoq. Sungiusaat siulleq kissassaaitut timip pisinnaasarsui pillugit nersorinninniutitut suliaavoq. Kingorna inersimasungulerneq, kinguaassiuutit, aaqartarneq aammalu niviarsiaassuseq (angummik atoqateqarsimannginneq) pillugit sungiusaqateqartassaaq.

Atuartut timip pitsaasuunissaanik aammalu inuttut ingerlalluarnissap ataqatigiinnerannik ilisimasaqarnerulernis-

saannik sungiusaatit siunertaqarput. Ajornartorsiutaa-sinnaasut, nalorniffiusinnaasut aammalu periarfissat timimut tunngasut, ileqqorissaarnerit inuttullu ingerlalluarnerit pillugit atuartut eqqarsalersissallugit matumani siunertaavoq.

Atuakkami quppernerna kingullerna asserpassuaqarpoq, tapertatut timip samminerani alakkarneqarsinnaasunik.

TIMERPUT SUMUT ATORTARPARPUT?

SIUNERTAA

Sungiusaatit tullii timimut tunnganeri atuartunit eqqummaariffigineqalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Kridti
- ▶ Allattarfissuaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna timi, timip pisinnaasai timillu sumut atorneqar-sinnaaneri eqqartussagassigit atuartut ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 2

"TIMIP PISINNAASAI" allattarfissuarmut allaguk. Taava tulliatut "pississaarneq" aamma "uulittoq" assersuutitut allassavatit.

ALLORIANEQ 3

Maanna atuartut timip pisinnaasaanik taaguissapput.

SIUNNERSUUT

Sungiusaat sivilisunanilu nalunartuunngilaq. Timilli atuaqatigiinni eqqartornissaanut sinaakkusiinis-samut ingerlatissallugu pingaaruteqarpoq. Sungiusaat atuartut tamarmik peqataanissaannik periarfissiivoq.



TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ

SIUNERTAA

Timi pillugu ileqqorissaarnissamut maleruagassat timilu pillugu takorluukkat angujuminaatsut pillugit atuartut ilisimasaqarnerulissapput.

Atuartut timi angorusunnartup piffissap ingerlanerani qanoq ittuusarnera eqqartorsinnaavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Natermi inissaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna timi angorusunnartuq pillugu aammali timi kusanarneruq pitsaasuunersorlu kiap suullu aalajanger-tarnerai sammissagassiuk atuartut ilisimatikkitt. Aamma timimut tunngatillugu namminneq naammagisimaarnerunissaat anguniarlugu qanoq isiortoqarsinnaanera ilanngullugu oqaluuserissagassiuk oqaatigiuk.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut mikinerusunut agguakkit. Suliassaq nukappiaqqamik tarrarsuummillu assiliartaqartoq atuartunut agguaaguk.

ALLORIANEQ 3

Maanna atuartut assiliaq minutsini tallimani oqaluuseris-sagaat ilisimatikkitt. Makkua eqqartorneqassapput:

- Assimi susoqarpa?
- Qanormita eqqarsaateqarpa?
- Inuusuttuararpassuit timitik naammagisimaarneq ajorpaat. Sooq taamaassorivisiuk?

ALLORIANEQ 4

Atuartut assiliaq eqqartoreerpassuk atuaqatigiit tamaasa peqatigalugit eqqartuineq nangissavarsi. Apeqqutit taakkua pingasut atuartunut tamanut apeqqutigeqqikkit eqimattakkaallu eqqartorsimasaannik oqaluttuartillugit.

ALLORIANEQ 5

Piffissap ingerlanerani timit qanoq ittut angorusunnartuusarsimanerini misissuillutik paasisassarsiusammata ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 6

Marilyn Monroe aammalu Kate Moss allattarfissuarmut allakkit. Marilyn Monroe 50-ikkunni nunarsuatsinni arnarpassuarnut nuannaartunartuusimammat atuartunut oqaluttuariuk aammalu Kate Moss 90-ikkunni nuannariluarneqarluni supermodeliusimanerani oqaluttuutikkitt.

ALLORIANEQ 7

Maanna arnat taakkua marluk atuartut googlessavaat ti-maasalu assigiinngissusiat ilaminnut oqaluttuarissallugit.

NANGISSAAQ



TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERISA NANGINNERAT



ALLORARNEQ 8

"Bodybuilder Arnold Schwarzenegger" allattarfissuarmut allagut atuartullu taanna googlekkut alakkassagaat qinuigikkitt. Siullermisut 1980-ikkunni timip angorusunnartup qanoq ittuusimanera oqaluttuarissavaat.

ALLORARNEQ 9

Maanna atuartut aperikkitt:

- Timip angorusunnartup qanoq ittuunerata allangorarnera kiammita aalajangertarpa?
- Sooq timinik angorusunnartunik peqartarpa?
- Sooq inuppassuit timi angorusunnartooq assigalugu timeqarusuttarpat?

ALLORARNEQ 10

Sungiusaat naggaserlugu maanna atuartut ullutsinni timip angorusunnartup qanoq ittuunera oqaasertalissavaat. Eqimattakkaat arnani timi angorusunnartooq aammalu angutini timi angorusunnartooq titartarsinnaavaat.

Eqimattakkaat minutsini tallimani oqallitsikkitt. Taamaalioreerunik eqimattakkaat suna angusimanerlugu atuaqatiminnut saqqummiussissapput.

ALLORARNEQ 11

Atuartut aperikkitt:

- Timit nuannaartorinartut sumi takuneqarsinnaappat?
- Tik Tokimi, instagramimi, Snapchatimi aammalu Reelsimi timinik aammalu kiinnanik allanguisartut qanoq atorreqakulatigippat?
- Assit allangorsakkat meeqqanut inuusuttunullu qanoq sunniuteqartarpat?

ALLORARNEQ 12

Maanna atuartut eqimattakkaani siunnersuusiussapput qanoq ilionikkut ikioqatigiilluta kikkulluunniit tamarmik timimikkut ajunngitsumik misiginissaannik anguniagaqarsinnaanersugut.

Isumassarsiorfittut googlemi imaluunniit instagramimi #bodypositivity ujarlerfigisinnaagaat atuartut ilisimatikkitt.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TIMI AJUNNGILLUINNARTOQ



INUUSUTTUNNGULERNEQ - SUSOQARTORUNA?

SIUNERTAA

Inuusuttunngulernermi timip qanoq pissuseqartarnera atuartut nassuiassavaat.

Timit assigiinngitsunik ineriartortarnerat atuartut ilisimalissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassat
- ▶ Aqerluusat

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna inuusuttunngulerneq sammineqassammat atuartut ilisimatikkitt.

Oqaluttuutikkitt inuusuttunngulerneq tassaammat meeraanermiit inersimasumut ikaarsaarfik, ullormiilli ullor-mut pinnani ukiorpaaluit ingerlanerini pisartoq.

Inuusuttunngulerneq nivarsiaqqani 12-it missaanni ukiulinni aallartikkajummat oqaatigiuk, aammali tassanngaanniit siusinnerusinnaallunilu kingusinnerusinnaammat oqaatigiuk. Nukappiaqqani 12-13 missaanni ukioqarnermi aallartikkajuppoq. Inuusuttunngulerner-mi ikaarsaarfik 18-20 missaanni ukioqalernissap tungaanut ingerlagajuppoq.

Inuusuttunngulerluni ikaarsaarnermi nalornineq paatsi-veerusimaarnerlu nalinginnaalluinnarmata atuartunut oqaatigiuk. Tamanna timip allanngornerani aammalu isummap nikeraqqajaaneranni pisunut nutaanut sungiussi-riarnermik peqquteqarsinnaasoq atuartut nassuiaatikkitt.

ALLORIANEQ 2

Suliassat nukappiaqqap/angutip timaa aammalu niviar-siaqqap/arnap timaa atuartunut tamanut agguaatikkitt.

Maanna inersimasunngulerner-mi timip suatungaani al-lanngortoqartarnera atuartut titartassagaat oqarfigikkitt. Atuartut titartaasinnaapput imaluunniit allallutik timip ilaanut allannguuteqartumut tikkuutilerlugit oqaaser-talersuisinnaallutik.

ALLORIANEQ 3

Atuartut naammassippata ataatsimut immikkoortortat tulleriiarlugit timip qanoq pissuseqartarnera eqqartor-sinnaavarsi. "Ilinniartitsisumut qupperneq" inuusuttun-gulerner-mi allannguutinut tunngasoq eqqartukkassinut tikkuussisutut atorsiuk.

Akissutit atuaqatigiinni eqqartulerussigit, pingaaruteqar-poq oqaatigissallugu timit tamarmik assigiinngimmata aammalu timit tamarmik assigiinngitsumik ineriartortar-mata.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?

Umiit

Uniit meqqui

Tingit

Usuk anginerulersoq

Issuit anginerulerner
aammalu anisuumik
pilersitsisinnaangorneri

Ivianggit

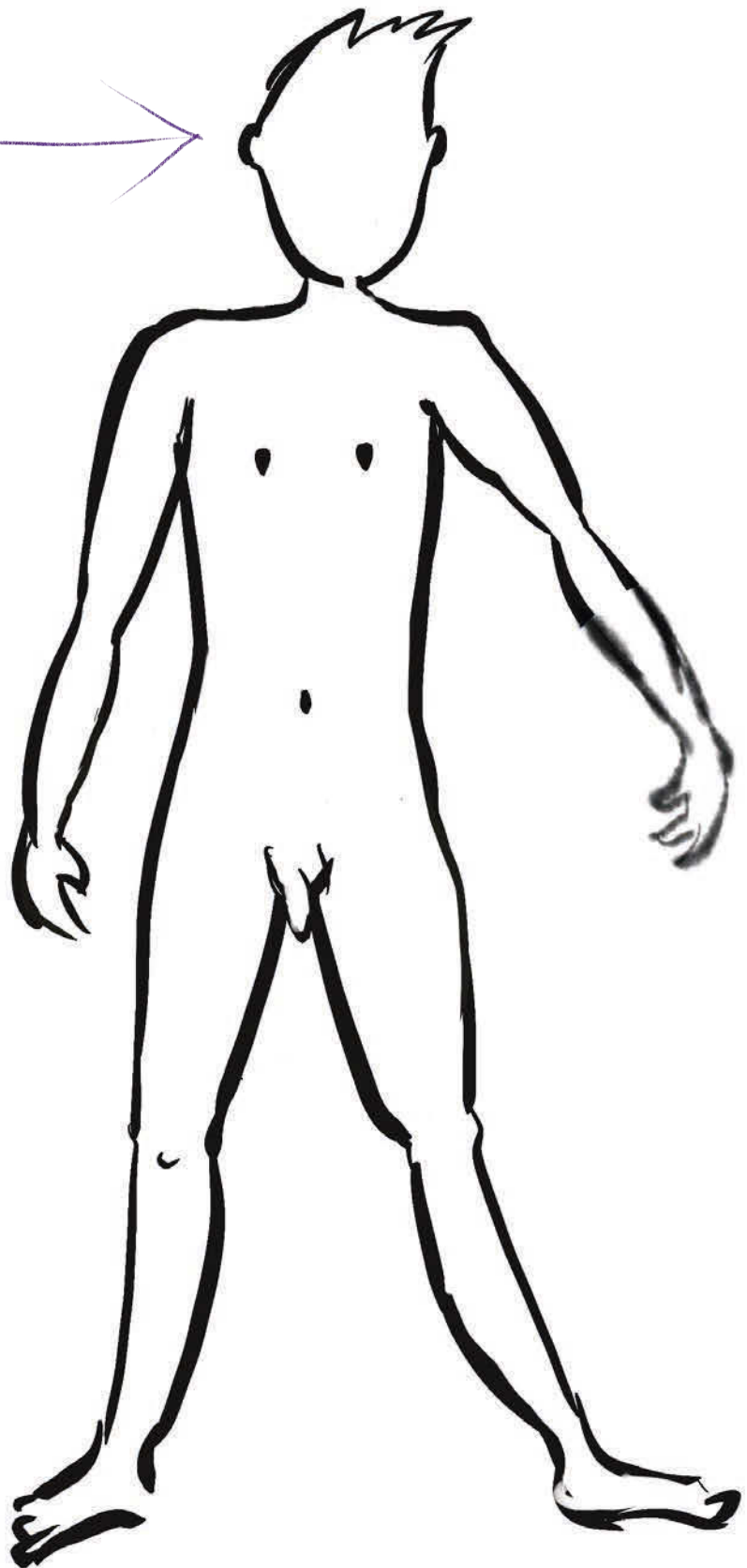
Nipi qatitunerulersoq

Kiaguk aniasoq tipeqartalersoq

Amermi tasinnerit

Amermi tinupasuaqqat

Isummap nikerappaqaanera



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?

Kiinnakkut
meqqoqarnerulerneq



Uniit meqqui

Tingit

Aaqartarneq

Utsuit paavisa amersaat
allisarput

Iviangit anginerulersut

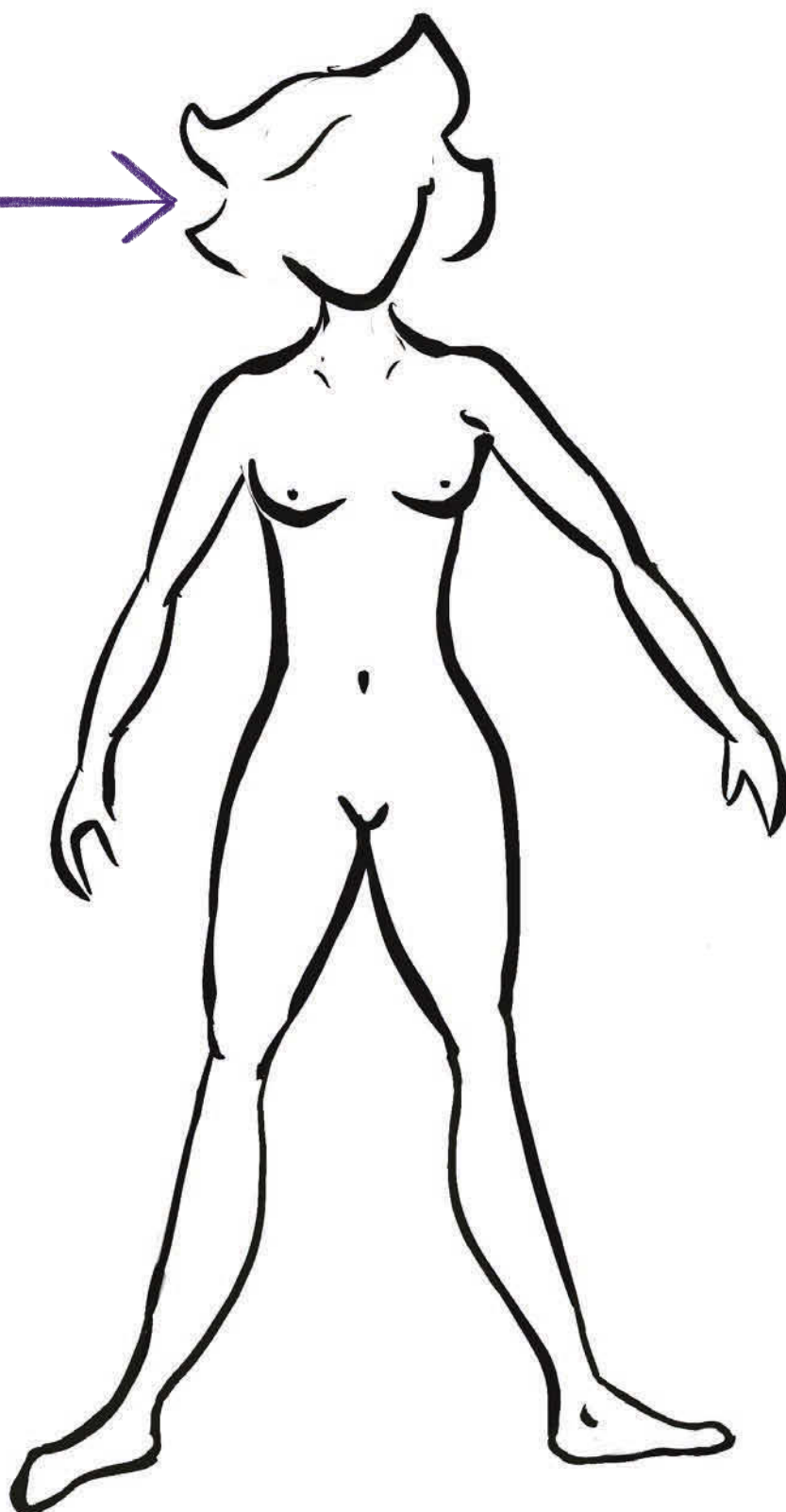
Utsukkut aniasoqalerneq

Kiaguk aniasoq
tipeqartalersoq

Amermi tasinnerit

Amermi tinupasuaqqat

Isummap nikeraqqajaanera



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

INUUSUTTUNNGULERNEQ – SUSOQARTORUNA?



INUUSUTTUNNGULERNERMI ALLANNGUUTIT

Kiinnakkut meqqut

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tamarmik kiinnakkut meqqunikkiartorsinnaapput. Nukappiaqqat nalinginnaasumik annertunerusarput uminnguussinnaasuullutillu. Niviarsiaqqat aamma meqquninnerat/qiviuninnerat nalinginnaasuvoq, soorlu qarluqqut.

Uniit meqqui tingiillu

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tinginillutillu unikkut meqqunittarput. Ila annertunerusumik ilaalu annikinnerusumik tinginittarlutillu meqqunittarput.

Usuk, issut aamma utsui paavisa amersaat allisarput

Kinguaassiuteqarfiit allisarput. Tamanna suaasuseq akimorlugu tamanut atuuppoq.

Ivianggit

Niviarsiaqqat iviangnittarput alliarturnerinilu annernarsinnaallutik. Nukappiaqqat affaasa misaat ivianggimi pullaqqaneri misiginnaasarpaat. Nukappiaqqat ilaat iviangnilaarsinnaasarpaat tamannalu ilaasa kanngugisarpaat, ivianggiilli pullaqqajunnaaqqikkumaarput. Nukappiaqqani niviarsiaqqanilu muliit manngertillutillu annernarsinnaapput. Nalinginnaasuvoq qaangiuteqqikkumaarlunilu.

Nipip qatitunerulernera

Nukappiaqqat nipaata ikaarsaalersarpoq ilaannilu qatittoriaaarunilu qataalleriasaarsinnaasarluni. Niviarsiaqqat aamma ukioqqortusiarturnermi qatitunerulersarput, kisianni tamanna ukiorpaalunni ingerlasarpoq.

Kiaguttarneq tipeqalersoq

Nukappiaqqat niviarsiaqqallu kiaguat aniasoq tipeqalertarpoq. Taamaattumik amerlanerit uffartarneri akulikillisarput unernullu tarngutinik atuisalersarlutik.

Amip tasinneri

Nukappiaqqani niviarsiaqqanilu amip tasinneri takussaasinnaapput, pingaartumik siffissakkut, nuluklut aammalu ivianggit nalaasigut.

Amimi tinupasuaqqat

Inersimasunngulerluni ikaarsaalernermi timi hormoneqarnerulertarpoq, tamannalu amikkut tinupasuaranitsisinnalluni. Amerlanerit tinupasuaqqat tammaqgissinnaapput. Akornutigigaanni annerigaannilu nakorsamik oqaloqateqartoqarsinnaavoq.

Isummap nikeraqqajaanera

Timimi allannguutit amerlammata paatsuunganeq nalorninerlu annertusinnaapput. Tamanna pillugu oqaloqateqarnissat amerlasuut pisariaqartittarpaat. Qarasaq aamma ineriartortarpoq qasoqqaqqajaanernerlu aamma malunniuttarluni.

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

SIUNERTAA

Atuartut inuusuttunngulernermi timip allannguu-tigisartagaanik ilisimasaqarnerulernerat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna sungiusaat "ilumoorpa ilumuunngilaluunniit" sammissagassiuk atuartut ilisimatikkitt. Tassani inuusuttunngulernermut tunngasut apeqqutit arlallit isummersorfigisussaavaat.

ALLORIANEQ 2

Atuartut tamarmik immikkut, "thumbs up" qorsuk aammalu "thumbs down" aappaluttoq pissavaat, taamaalillutik tamarmik pappiaqqanik marlunnik tigummiqaassallutik.

ALLORIANEQ 3

Suliassamiittut apeqqutit anillatsikkitt ataasiakkaarlu-gillu atuakkit. Pappiaqqamik atuaareernitit tamaasa atuartut ilumoortuusorisaminnut "thumbs up" qullartassavaat, taamatullu ilumoortuunngissoriaminnut "thumbs down" qullartassallugu.

ALLORIANEQ 4

Atuartut tamarmik qullaareeraangata akissut eqqortoq atuartassavat.

ALLORIANEQ 5

Naggataatigut atuartut ukuningga aperikkitt:

- Akissutit ilaat tupaallaatigaasigit?
- Sungiusaammi inuusuttunngulernerneq pillugu ilikkagaqarpisi?
- Inuusuttunngulernermut tunngasut ilisimariikkasi suut uppernarsivisigit?
- Inuusuttunngulernermi nalornissuteqaraanni apeqqutissaqaraanniluunniit kikkut saaffigissallugit pitsaasuaa?



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT



SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

APEQQUT 1	Meeqqat tamarmik inuusuttunngulernermit ataatsikkut ikaarsaartarput.
ILUMUUNNGILAQ	Ikaarsaalernerup aallartinnera inummiit inummut assigiinneq ajorpoq.
APEQQUT 2	Inuusuttunngulernermit amerlasuut isummat nikerarnerat misigisarpaat.
ILUMORPOQ	Inuusuttunngulernermit isummap nikerartarnera nalinginnaasuuvoq.
APEQQUT 3	Nivarsiaqqat nukappiaqqallu inuusuttunngulernerminni allisarput.
ILUMORPOQ	Nukappiaqqat nivarsiaqqallu inuusuttunngulernerminni sukkanerusumik alliertarput.
APEQQUT 4	Nukappiaqqat nipaasa allanngulerneranni namminneerlutik nipertik aqussinnaasarpaat.
ILUMUUNNGILAQ	Nipi ikaarsaartilluni qataatsumiit qatituumut nikerarsinnaasarpog. Taama nikerarneri nammineq aqunneqarsinnaanngillat.
APEQQUT 5	Nukappiaqqat nivarsiaqqanit siulliullutik inuusuttunngulernerminni ikaarsaalertarput.
ILUMUUNNGILAQ	Nivarsiaqqat amerlanerit nukappiaqqanit siulliullutik ikaarsaalertarput, nukappiaqqalli ataasiakkaat nivarsiaqqanit siulliusinnaasarpog.
APEQQUT 6	Inuusuttunngulernermit nivarsiaqqani iviannginilerneq takussutissani siulliusarpog.
ILUMORPOQ	Nivarsiaqqani amerlanerit ivianngit 9-13 missaannik ukioqarnermi.
APEQQUT 7	Kiagunnermit aniatitaq nivarsiaqqani kisimi tipeqartalertarpoq.
ILUMUUNNGILAQ	Inuusuttunngulernermit nukappiaqqat nivarsiaqqallu tamarmik kiagunnerminni aniatitaq tipeqartalertarpoq. Asattornerulernissaq unernullu tarngummik atuisalernissaq taamaattumik isumassarsiatsialaasinnaavoq.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ILUMORPA ILUMUUNNGILALUUNNIIT

APEQQUT 8	Niviarsiaaraq siullermeerluni aaqareersimagaangami naartusinnaangortarpoq.
ILUMORPOQ	Niviarsiaaraq siullermeerluni aaqareersimaguni illersuuteqarnanilu atoqateqaruni naartusinnaangoreertarpoq.
APEQQUT 9	Nukappiaqqani inuusuttunngulernerimi ikaarsaalernerimut issuit aammalu usuup alliaartulernerimi takussutissat siullersarisarpaat.
ILUMORPOQ	Usuup issuillu alliaartulernerimi tassaapput nukappiaqqat ikaarsaalernerini ersiutaasartut siullersaat.
APEQQUT 10	Nukappiaqqat kisimik ikaarsaalernerimi timaat meqqunikkiartulersarput.
ILUMUUNNGILAQ	Nukappiaqqat niviarsiaqqallu tamarmik inuusuttunngulerneriminni timimikkut meqqoqarnerulertarput. Nalikkaakkut, unikkut, talikkut, tunukkut nulukkullu meqqunittarput. Nukappiaqqallu uminikkiartulersarlutik.
APEQQUT 11	Nukappiararpassuit inuusuttunngulerneriminni ivianngimi alliallanneri malugisarpaat.
ILUMORPOQ	Nukappiaqqat inuusuttunngulerlutik ikaarsaalermiminni ivianngimi alliallanneri annernalaarnerilu malugisinnaasarpaat. Qaangiuteqqittarpulli.
APEQQUT 12	Niviarsiaqqat utsuisa paavisa amersaat allisarput.
ILUMORPOQ	Inuusuttunngulernerimi niviarsiaqqat utsuisa paavisa amersaat allisarput ersarinnerulertarlutillu. Aamma qalipaataat allanngortarput.
APEQQUT 13	Nukappiaqqat inuusuttunngulerlutik ikaarsaalerneriminni anisuuliorsinnaalertarput.
ILUMORPOQ	Issuuni anisuussaq pilersinneqartarpoq, anisoorlu qaqorujuttuusarpoq.

TAKAKKU ATAANIITTUT

SIUNERTAA

*Kinguaassiutit qanoq isikkoqarneri atuartunit ilisima-
neqalissapput. Kinguaassiutit immikkoortui assigiin-
ngitsut taaguutaat atuartut ilisimalissavaat.*

ATORTUSSAT

Suliassaq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna kinguaassiutit qanoq isikkoqarneri
sammineqassammat atuartut ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 2

Suliassat tamakkiisut atuartunut tamanut agguaa-
tikkitt. Suliassaq ataaseq angutip kinguaassiutaanut
tunngasuvoq suliassallu aappaa arnat kinguaas-
siutaannut tunngasuulluni.

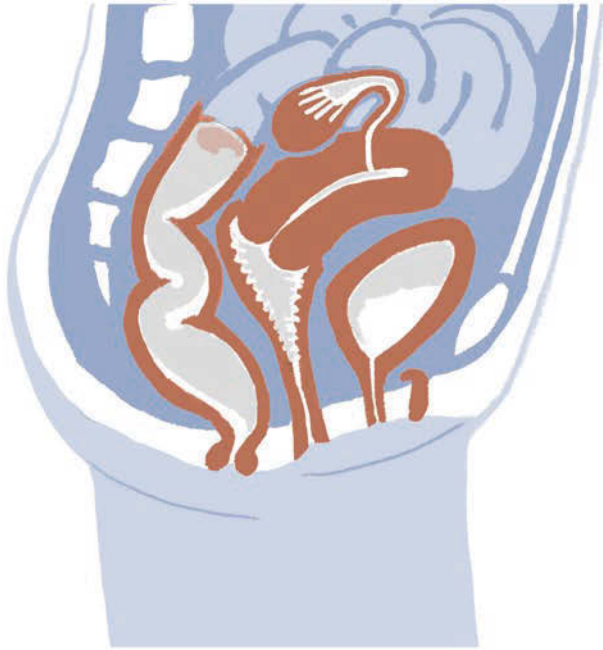
ALLORIANEQ 3

Atuartut kisimiillutik marlukkaarlutilluunniit oqaat-
sit allassimasut kinguaassiutit suatungaaniinnerinut
titarnilersussavaat.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAKAKKU ATAANIITTUT



ILLIAQ

ILLISSAP AMMANERA

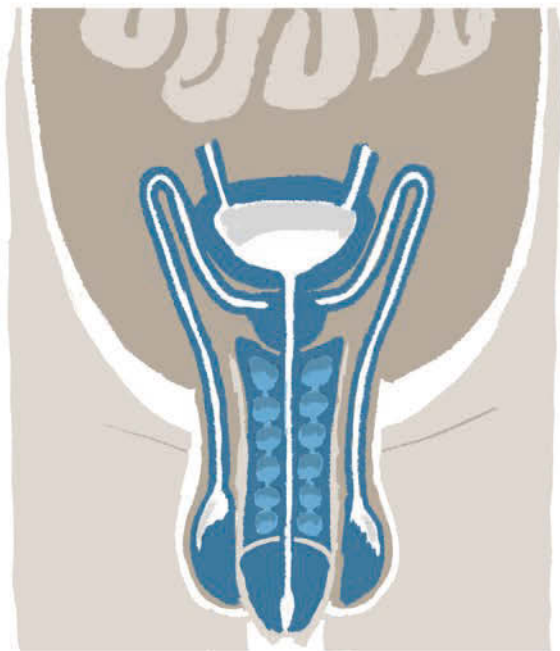
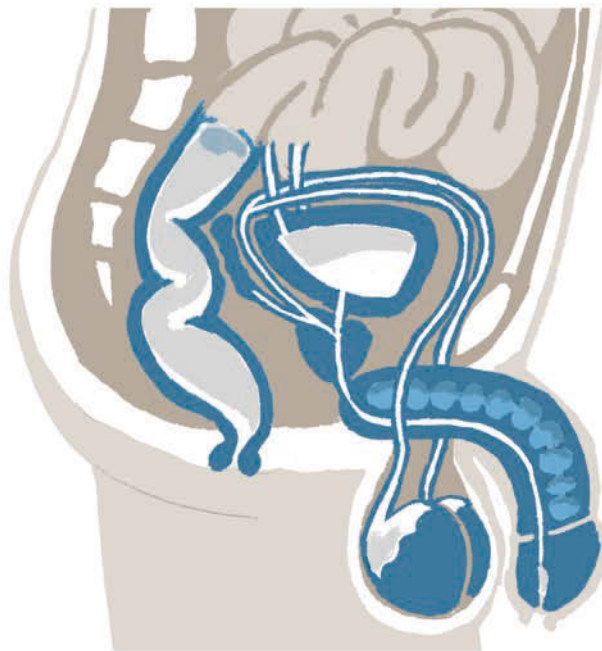
NAKASUK

ERLUK

MANNISSAQARFIK

MANNISSAP AQQUTAA

ARNAP UTSUINI OQAASAQ



ERLUK

KINGUAASSIUTIT SUANGARTARTUI

ISSUIT

ANISUUSSAP AQQUTAA

NAKASUK

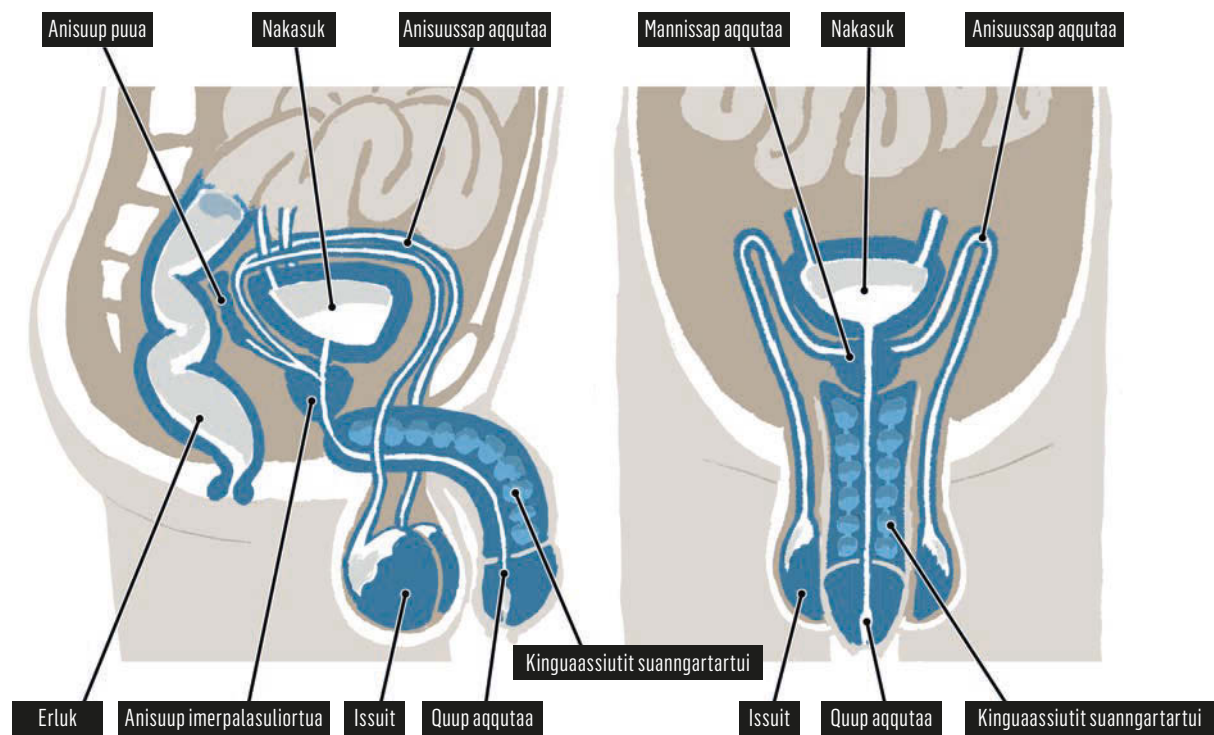
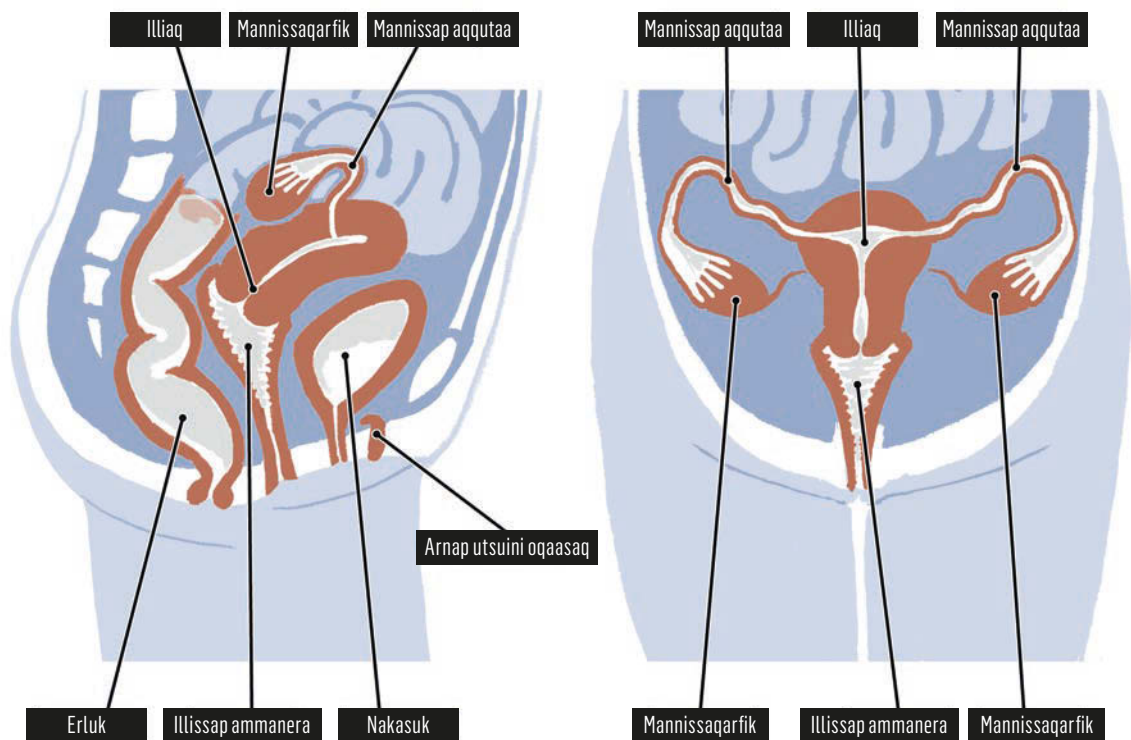
ANISUUP IMERPALASULIORTUA

ANISUUP PUUA

QUUP AQQUTAA

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

TAKAKKU ATAANIITTUT



AAQARTARNEQ - SUNAAVA?

SIUNERTAA

Aaqartarnerup suunera atuartunit nassuiarneqarsinnaalissaaq. Aaqartarneq pillugu eqqarsaatersuutaasinnaasut atuartunit oqallisaasinnaalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ www.paarisa.gl-imiit "Aaqartarneq sunaava" imaluunniit USB-miit.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Aaqartarneq pillugu maanna aalasuliamik isiginnaasagassi atuartut ilisimatikkitt. Aalasuliaq "aaqartarneq sunaava" www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-miit isiginnaarsiuk.

ALLORIANEQ 2

Suliassaq 1 apeqqutininik imaqartoq atuartunut agguaguk atuartullu kisimiisillugit marlukkaartillugilluunniit suliaqartikkitt.

Apeqqutit atuareernerini aalasuliap isiginnaarteqqinnissaa isumassarsiatsialaasinnaavoq.

ALLORIANEQ 3

Tamarmik naammassisimalerpata akissutit ataatsimoorlusi tulleriaallugit atuarsigit.

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut "flipflap"-iliussammata ilisimatikkitt. Suliassaq 2 atuartunut agguaguk tamarmillu nammineq flipflap-issartik sanassavaat.

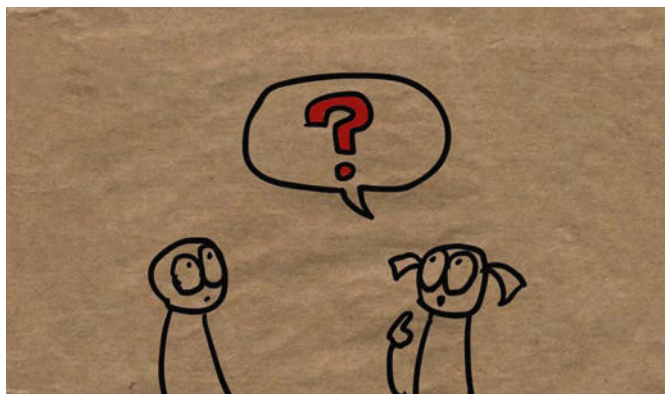
ALLORIANEQ 5

Maleruagassat sammisigit. Siullermik 1-imiit 8-mut kisitsimmik toqqaasoqassaaq – taava kisitsisip taaneqartup amerlaqataanik flipflap nikisinneqartassaaq quppikkamilu kisitsisip sisamat nuisalissapput. Taava kisitsisip saqqumisut arlaannik taasisoqaaqqissaaq apersuisullu flipflap nikerarteqqissavaa – kisitsisillu sisamat saqqumileqqissapput. Kisitsimmik toqqaasoqaaqqissaaq – tamatumuunali taaneqartoq ammarlugu apeqqut saqqummertoq atuarneqassalluni.

Atuartut atuaqatigiit akornanni nikeraallutik flipflap-ertuusarlutillu kisitsisinik toqqaasartuussapput.

ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Aaqartarneq qulequtaavoq atuartunut paquminarsinnaasoq. Taamaammat nukappiaqqat aamma sungiusaammut peqataatinnissai aalasuliamillu isiginnaaqataatinnissai pingaaruteqarpoq.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

AAQARTARNEQ – SUNAAVA?

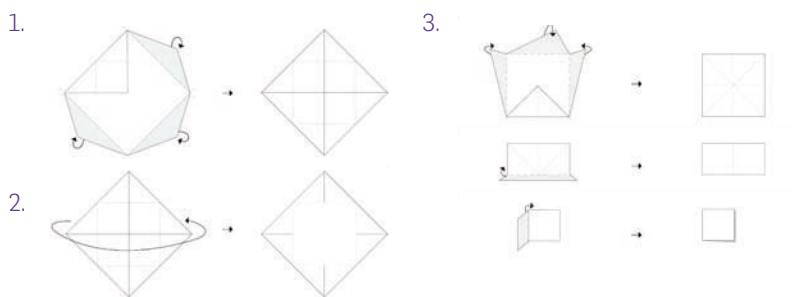


SULIASSAMI APEQQUTIT

- Qaqugukkut aaqartalertarpa?
Niviarsiaqqat qaqugukkut aaqartalertarnerat assigiittarpa?
- Aaqaaqaarnermi qanoq annertutigisumik aaqartoqartarpa?
- Aaqaleraanni qanoq misiginarsinnaava?
- Mannissap kaanngarnera sunaava?
- Aalasuliap takunnginnerani aaqartarnermut tunngatillugu suut ilisimavisigit?
- Aaqartarneq suminngaanniit tusarnikuusiuk?
- Kikkut aaqartarneq pillugu oqaloqatigissallugit pitsaasuuppat?
- Aalasuliap naggataa tungaani aaqartarneq nalinginnaasuullunilu kanngunartuunngitsoq oqaatigineqarpoq. Soormita tamanna taaneqarpa?

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

AAQARTARNEQ – SUNAAVA?



<p>1</p> <p>Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?</p>	<p>5</p> <p>Aaqartarnerit qanoq akuttutigisarpap?</p>	<p>6</p> <p>Qaagukkut niarsiagqat aagartalerparp?</p>	<p>2</p> <p>Aaqangajalernerimi suut takusutaasarpap?</p>
<p>1</p> <p>Aaqartarneq qanoq aamma taaneqartarpa?</p>	<p>Ullut 28-t 32-llu akornanni. Nikerarsinnaavorli – pingaartumik aallaqqaa-taani.</p> <p>Taaguuterpassuaqarpoq. Eqqaamajullu aaqartarneq timip sana-neqaataaniikkami nalinginnaalluinnartuusooq.</p>	<p>10 aamma 14-inik ukioqaleraangata. Ilaai siusinnerusukkut ilaalu kingusinnerusukkut.</p> <p>Iviangit allisarput, tinginikiartulersimasarpoq utsunnilu aniasoga-laalersimasarluni.</p>	<p>2</p> <p>Aaqangajalernerimi suut takusutaasarpap?</p>
<p>4</p> <p>Aaqarnermi aak qanoq amertutigisooq aniasarpa?</p>	<p>Deciliterip affaa missiliorlugu aniasarpoq.</p> <p>Ilaanni annernartarpoq, ilaanni annernarpoq, ajorpoq. Anniajus-suartaanni nakor-samik oqaloga-teqartooqsin-naavoq.</p>	<p>Illissap amerasartaa kaangartooq, utsukullu aniasooq.</p> <p>Timi naartusinnaaler-nissamut piareersartarami.</p>	<p>3</p> <p>Sooruna aqartooqartarpoq?</p>
<p>8</p> <p>Aaqarneq amernarpa?</p>	<p>8</p> <p>Aaqarneq amernarpa?</p>	<p>7</p> <p>Aak summingaan-neertarpa?</p>	<p>7</p> <p>Aaqarneq amernarpa?</p>

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT

SIUNERTAA

Niviarsiunerup aammalu arnap kinguaassiutaani nigaliusap suussusianik atuartut ilisimasaqalernissaat.

ATORTUSSAT

Suliassat titartakkanik tulleriiaakkatut sanaat.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Niviarsiuneq (mødom) maanna sammissagassiuk atuartut ilisimatikkit.

ALLORIANEQ 2

NIVIARSIUNEQ allattarfissuarmut allaguk

ALLORIANEQ 3

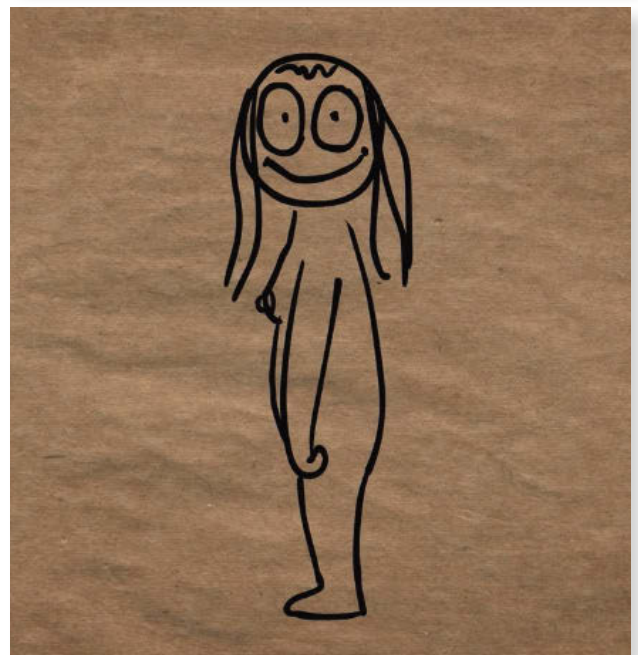
Niviarsiuneq tusarlugu atuartut sunik eqqarsaateqarnersut aperikkit.

ALLORIANEQ 4

Maanna atuartut suliassaq 1 niviarsiunermut tunngatillugu titartakkanik tulleriissaakkanik assiliartaqartoq tigussavaat.

ALLORIANEQ 5

Suliassaq 3-mi eqqortut atorlugit eqquinaaatissut ataatsimoorlusi kukkuneriorsiuk.

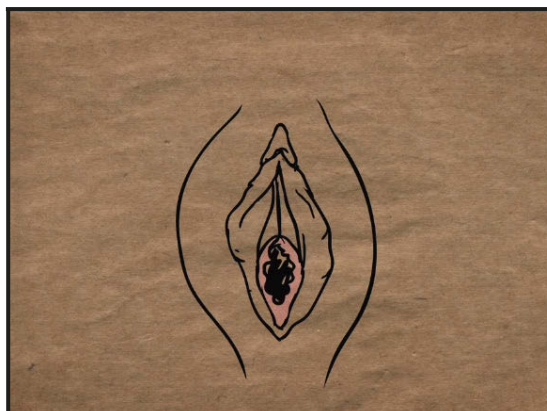


SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

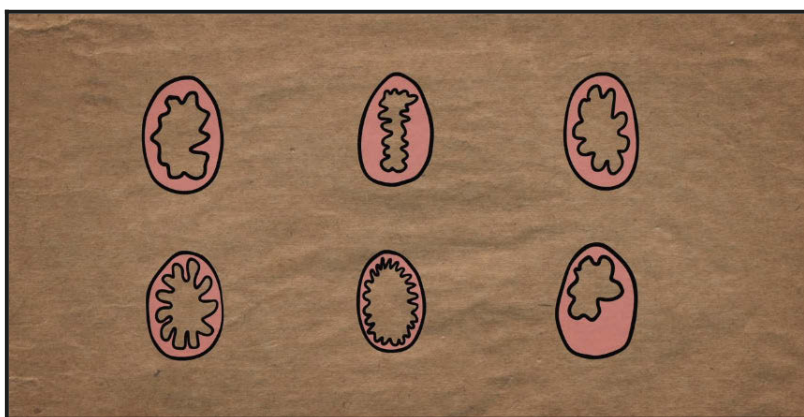
NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



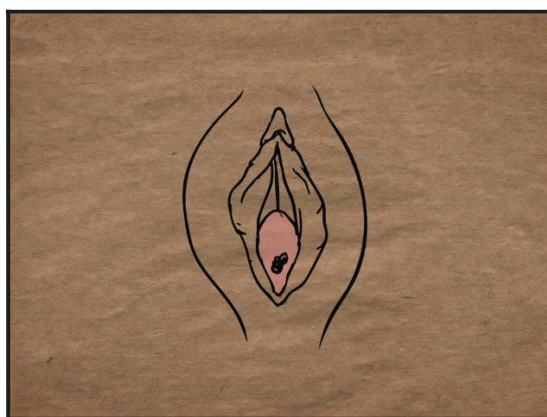
Atoqateqaqqaarnermi niviarsiuneq annaaneqartartutut takorloorneqartarpat, taava kikkut tamavimmik niviarsiuner-mik peqartarsimassapput. Kisiannili niviarsiuneq tassaavoq kinguaassiutini nigaliusaq.



Kinguaassiutini nigaliusaq tassaavoq utsuup iluani ameraasaq peqiliortoq.



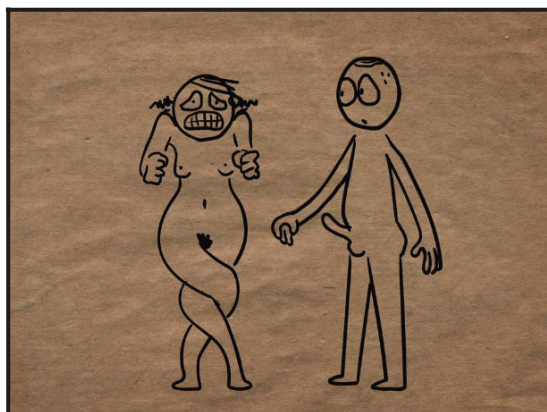
Inummiit inummut isikkumigut nikerartupilussusarpoq, utsuullu ammanera tamakkerlugu assersimasarnera qaautigoortuuvoq.



Niviaaluit ilaat atoqateqaqqaarnerminni utsumikkut kimillalaarsinnaasarput.



Amerlanertigulli atoqateqaqqaarneq annernarneq ajorpoq aanaartitsisarnanilu.



Annernarsimassappat imaalluarsinnaa-voq annilaanganerup nassataanik timip sukanganeranit pisimasinnaasoq.

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

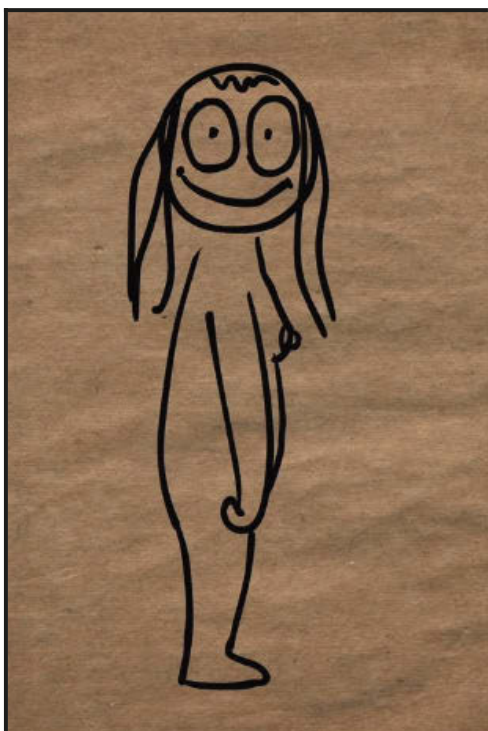
NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



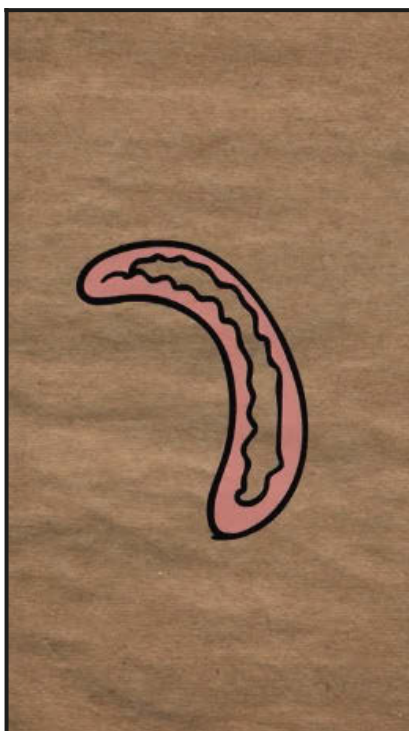
Niviaaluup niviarsiuneratigut atoqateqarsimannginnera takuneqarsinnaanngilaq nakorsalluunniit takusinnaanngilaa.



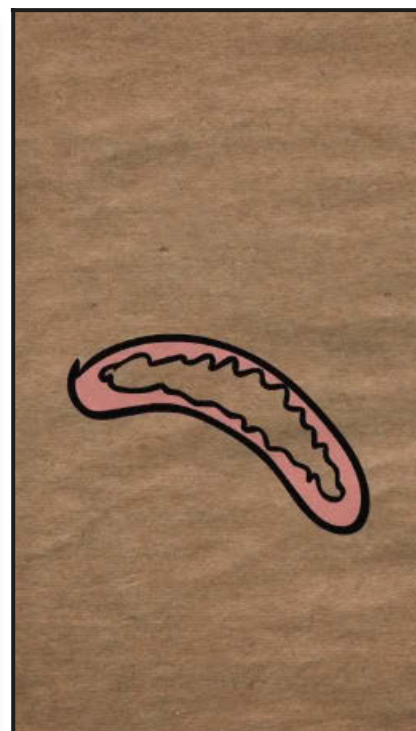
Aamma niviarsiuneq annaaneqartutut oqaatigineqarsinnaanngilaq



Ameraasaq peqiliortoq aamma niviarsiunermik imaluunniit utsuup iluani nigaliusamik taaneqarsinnaasoq annaaneqarsinnaanngilaq.



Ameraasaq tasisuaartuvoq niviaaluullu timaa malittariinnavittuuaa.



Taamaattumillu aamma kimillatsitersinnaanngilaq soorlu timersornermi.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT



1. Niviarsiuneq ameraasaavoq kittorarluniluunniit aserorsinnaasoq **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

2. Timersornikkut, soorlu hiisternikkut niviarsiuneq annaaneqarsinnaavoq **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

3. Niviarsiuneq tassaavoq ameraasaq peqiliortoq utsuup ammanera kaajallallugu inissisimasoq **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

4. Niviarsiuneq kittorarsimanngikkaangat atoqateqarneq annernarsinnaasarpog. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

5. Niviarsiuneq nigaliliusaavoq inuuneq naallugu timimiittussaq. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

6. Niviarsiuneq tasisuaartuuvoq timittalu aalanera maliinnartuullugu. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

7. Atoqateqarnermi aanaaraanni timip sukassimanera annilaanganerluunniit pequtaasinnaapput. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

8. Utsukkut niviaaluk atoqateqarnikuusimanersoq takuneqarsinnaavoq. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

9. Tampon imaluunniit aaqarnermi ermusiasaq pulatittagaq atoraanni niviarsiuneq kimillatsitersinnaasarpog. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

10. Niviarsiunerit inummiit inummut assigiinngitsuusarpog. **ILUMORPOQ** **ILUMUUNNGILAQ**

SULIASSAQ 3 - KOPIIGASSAQ

NIVIARSIUNERMUT TUNNGATILLUGU UPPERISATOQQAT

1. Niviarsiuneq ameraasaavoq kittorarluniluunniit aserorsinnaasoq

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

2. Timersornikkut, soorlu hiisternikkut niviarsiuneq annaaneqarsinnaavoq

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

3. Niviarsiuneq tassaavoq ameraasaq peqiliortoq utsuup ammanera kaajallallugu inissisimasoq

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

4. Niviarsiuneq kittorarsimanngikkaangat atoqateqarneq annernarsinnaasarpog.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

5. Niviarsiuneq nigaliliusaavoq inuuneq naallugu timimiittussaq.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

6. Niviarsiuneq tasisuaartuuvoq timittalu aalanera maliinnartuullugu.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

7. Atoqateqarnermi aanaaraanni timip sukassimanera annilaanganerluunniit pequtaasinnaapput.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

8. Utsuklut niviaaluk atoqateqarnikuusimanersoq takuneqarsinnaavoq.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ

9. Tampon imaluunniit aaqarnermi ermusiasaq pulatittagaq atoraanni niviarsiuneq kimillatsitersinnaasarpog.

ILUMORPOQ

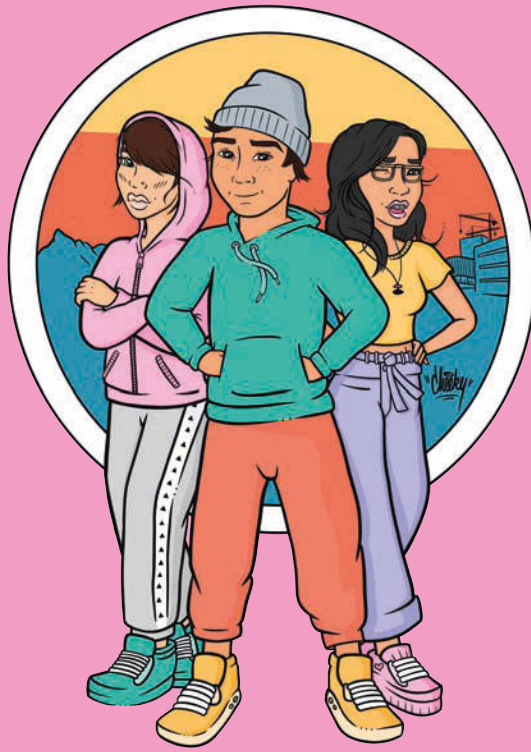
ILUMUUNNGILAQ

10. Niviarsiunerit inummiit inummut assigiinngitsuusarpog.

ILUMORPOQ

ILUMUUNNGILAQ





SUIAASSUSEQ KINGUAASSIUTILLU ATORNERI

Niviarsiaqqat pikkorissuunissaannik malussarissuunissaannillu aammalu nukappiaqqat atuarnissaminngaanniit arsarusunnerunissaannik inuiaqatigiinnit aalajangiunneqareersimatillugit meeqqat inuusuttullu amerlasuut namminneq kissaatitik malillugit inuusinnaaneq ajorput, nukippassuillu atorlugit naatsorsuutigineqartutut inuunertik ingerlanniartarlugu.

Suiaassutsimut tunngatillugu inuiaqatigiinni aalajangiunneqareersimasut ilaat kinguaassiutit atornerinut sammisusarput. Tassami ilaasa nukappiaqqat atoqatigiinnermut soqutiginnittupilussuurtut aalajangiutereertarpaat, ilaasalu niviarsiaqqat amerlasuunik atoqateqartussaangitsutut aalajangiutereersimasarlugit. Asaqatigiilluni inooqatigiinnissaq imaluunniit atoqatigiinnikkut atassuteqatigiinnissaq aalajangiuteriikkat malillugit angutip arnallu akornanni pisussaataappaat, inuppassuit aalajangersakkamut tassungarpiaq nalimmassarsinnaaneq ajorput. Suaasuseqatikkut kinaassuseq aammalu kinguaassiutitigit atoqateqariaaseq pillugu qinngarsuineq kanngusaanerlu pimoorussisumik sammineqartariaqarput, taamaattumillu atuaqatigiinni eqqartorneqarsinnaasariaqarlutik.

Immikkoortortami uani suaassutsinut aammalu kinguaassiutit atornerinut tunngasumi atuartut inuiaqatigiinni aalajangersarneqareersimasut inuunitsinnilu aqutsisuu-pilussuusut sammissavaat.

"Nukappiaqqanoortut" aammalu "niviarsiaqqanoortut" eqqarsaatersuutigissavaat soorlu aamma taamaanneri eqqartussallugit. Googlep ujarlerfigineratigit suaassutsit malillugit aalajangersarneqarsimasut aammalu taakku inuunitsinni qanoq aqutsitigineri paasisaqarfigissavaat.

Ullutsinni suaassutsinut aammalu kinguaassiutit ator-tariaasiannut tunngasunik taaguuterpassuaqarpoq. Eqqaamajuminaassinnaapput – suliassalli ilaanniipput makittakkat tamakkununga tunngasut. Taamaalillutik atuartut taaguutit sumorpiq tunngasuuneri ilikkagaqarfigisinnaassavaat.

Immikkoortumi uani "ini toqqissisimanartoq" pillugu maleruagassat uteqqinnissaat pingaaruteqarpoq. Nuanniitunik taaguinnginnissaq aammalu qinngasaarerpalaartumik pissuseqannginnissaq isumaqatigiissutaasimamma-ta atuartut eqqaassinneqassapput.

SUIAASSUTSINUT NAATSORSUUTIT

SIUNERTAA

Suiaassutsinut naatsorsuutit assigiinngitsut atuartut eqqartussavaat, soorlu aamma taamaanneri sammisallugit. Aalajangerneqareersimasut qanoq avaqqunneqarsinnaaneri atuartut eqqartorsinnaavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qalipaait assigiinngitsut

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Manna inuiaqatigiinni aalajangiuteriikkat sammineqasammata atuartut ilisimatikkitt. Ukua nassuiaatigikkitt:

- Inuiaqatigiinni aalajangiuteriikkat tassaapput malleruagassat allanneqarnikuunngitsut, inuppassuilli maluginngisaminnik isumaqatigiiffigisaat piffissallu ingerlanerani sungiutiinnarsimasaat.
- Aalajangersakkatut assersuutaasinnaavoq atuartinneqarnermi nerrivimmi nikorfasoqassannginneq. Tamanna aalajangersakkani pissusilersuutinut tunngasuniippoq.
- Aalajangersagaq alla tassaasinnaavoq arnanngooq biilersinnaanngillat. Taama oqartarnerup inuit suiaassusaat tunngavigalugu pikkorlunnerusutut inissisimatippai.
- Aalajangersagaq alla tassaasinnaavoq angutinngooq qiaqqusaanngillat. Tamanna qangarpalaartumik eqqarsartariaaseqarnikkut aalajangersagaavoq nukappiaraagaanni malissallugu artornarsinnaasoq. Tamavittami qianissarput pisariaqartissinnaasarpaput.

ALLORARNEQ 2

Suliassaniittut assit inunnik pisunillu assigiinngitsunik assiliartaqartut minutsialunni atuartunut qimerloortikkitt.

ALLORARNEQ 3

Inuiaqatigiinni aalajangersarneqareersimasunik atuartut taaguitikkitt. Aallartinnissaannik ikiorlugit ukua taasinnavati: Niviarsiaqqat naalattuupput, nukappiaqqat nipituujuupput, angutit sukkalisaarumatullutillu pissanganartorsiorusuttuupput, arnat eqqiaallaqqinnerupput.

ALLORARNEQ 4

Qalipaait pingasut toqqakkit, soorlu aappaluttoq, tungujortoq qorsullu. Apeqqummut qalipaait ataaseq.

Qalipaait 1: Assit aalajangiuteriikkamik nukappiaqqanut angutinullu tunngatinneqartut taassuminnga ammalortulikkitt.

Qalipaait 2: Assit aalajangiuteriikkamik niviarsiaqqanut arnanullu tunngatinneqartut taassuminnga ammalortulikkitt.

Qalipaait 3: Assit inuiaqatigiinni aalajangersakkanut naapertuutinngitsumik takutitsisut taassuminnga ammalortulikkitt.

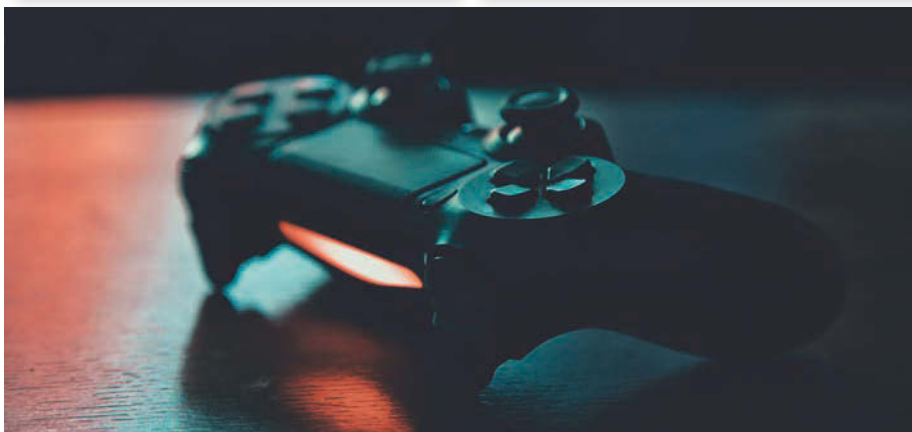
ALLORARNEQ 5

Atuartut qalipaatinik sunik aammalu assinut sorlernut ammalortulersuisimanerminnik oqaluttuartaikkitt. Atuartut ukuninnga apersukkit:

- Ammalortulikkassi ilaat isumaqatigiinngiffigivisigit?
- Atuaqatigiit tamassi aalajangersakkat sorliit arnanut angutinullu tunnganersut isumaqatigiiffigivisigit?
- Aalajangersakkat taakku suminngaanneersorivisigit?
- Aalajangersakkat avaqqullugit iliuuseqartoqartillugu, taamaliortoq qinngasaarneqassasorivisiuk?
- Aalajangersakkat allanngortinniarlugit qanoq iliortoqarsinnaava?

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

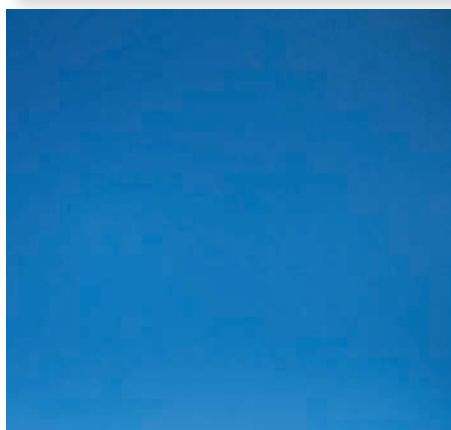
SUIAASSUTSINUT ASSIGIINNGITSUNUT NAATSORSUUTIT



Assit: Alexey Savchenko, Alora Griffiths, Ashton Mullins, Austris Augusts, Ayo Ogunseinde, Daniel Norin, Darkroomsg, Gaelle Marcel, Jeshoots.com, Mariabeatrice Alonzi, Nicolas Flor, Sandra Gabriel, Scott Graham, Sebastian Ervi, Sharon McCutcheon, Spencer Davis, Stanley Dai, Tom Pumford.

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

SUIAASSUTSINUT ASSIGIINNGITSUNUT NAATSORSUUTIT



Assit: Alexey Savchenko, Alora Griffiths, Ashton Mullins, Austris Augusts, Ayo Ogunseinde, Daniel Norin, Darkroomsg, Gaelle Marcel, [Jeshoots.com](https://www.jeshoots.com), Mariabeatrice Alonzi, Nicolas Flor, Sandra Gabriel, Scott Graham, Sebastian Ervi, Sharon McCutcheon, Spencer Davis, Stanley Dai, Tom Pumford.

TAAMAATTUSSAANNAVOQ... IMALUUNNIIT?

SIUNERTAA

Inuiaqatigiinni aalajangersariikkat inuunitsinni ilaaginartut pillugit atuartut ilisimasaqarnerulissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qarasaasiaq imaluunniit tablet internetimut atassutilik.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Internetikkut maanna oqaatsit assigiingitsut atorlugit ujaasissasut aammalu assit suut saqqummernersut pillugit misissuissasut atuartut ilisimatikkitt.

ALLORARNEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut marlukkaarlugit pingasukkaarlugilluunniit agguakkit eqimattallu tamaasa suliassamik oqaatsinik assigiingitsunik arfinilinnik imalimik tunikkitt. Oqaatsit taakkua atuartut googlekkut ujaasissutigissavaat assillu saqqummersut qimerluutaassallugit.

Atuartut eqimattakkaarlugit apeqqutit oqaatsinut ataasiakkaanut tunngasut akisassavaat.

ALLORARNEQ 3

Eqimattakkaat paasisaannik oqaluttuarkittit.

ALLORARNEQ 4

Naggasiutitut atuartunut ukua apeqqutigikkitt:

- Soormita assit taakkorpiaat saqqummerpat?
- Kiap taamaattusnaanera aalajangerpaa?
- Assinut taakkununga tulluurtutut inissisimanani qanormita misiginarpa?
- Aalajangersakkanut nalimatinngikkaluaraanni-luunniit tamanut tikilluaqqusaasutut ataqqineqartutullu misigitsiniarluni qanormita iliortoqarsinnaava?

SIUNNERSUUT

"Ini toqqissisimaffiusoq" pillugu isumaqatigiissutit sungiusaammi uani immikkut eqqumaffigikkitt.

Pingaartumik oqaatsit qinngarsuerpalaartut ator-neqannginnissaat eqqumaffigiuk.

Apeqqutit ilaat kinguaassiutinik atueriaatsinut assigiingitsunut tunngapput ilaannullu mianernarsinnaallutik. Sammineqartup suna eqqortuunersoq eqqunngitsuunersorluunniit siunertarinngikkaa atuartut ilisimatikkitt. Sammisap inernerisa inuiaqatigiinni aalajangiunneqareersut ersersiinnartussaavaat. Aalajangiuteriikkanut nalimmassarnissaq ajornarsinnaavoq, taakkualu ungaqqullugit kinaasuseqarneq sapiitsuliornerulluni.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

TAAMAATTUSSAANNAAVOQ... IMALUUNNIIT?

UJARUK...	APEQQUT:
Romantic	<ul style="list-style-type: none">▶ Aappariit suaassusaat suuppat?▶ Sooq taamaassoraasiuk?
Wedding	<ul style="list-style-type: none">▶ Suaassusaat maluginiakkit. Kikkut katippat?▶ Angutit marluk imaluunniit arnat marluk aamma katissinnaapput. Soormita tamakkua assitaqarpiangillat?
Criminal	<ul style="list-style-type: none">▶ Suaassutsit sorliit uani saqqummerpat?▶ Assit suaassutsimut ataatsimut tunnganeruppat? Soormita?▶ Suaassutsit tamarmik pinerluuteqarsinnaappat?
Family	<ul style="list-style-type: none">▶ Ilaqutariit qanoq isikkoqarajunneruppat?▶ Ilaqutariinneq qanoq isumaqarpa?▶ Ilaqutariinnermi suut pingaaruteqarpat?▶ Ilaqutareeriaatsit assigiinngitsut qassiuppat?
Vacuum cleaner advertisement	<ul style="list-style-type: none">▶ Assit inuttaqarpata taakku suaassusaat suuppat?▶ Sooq taamaassorivisiuk?
CEO	<ul style="list-style-type: none">▶ Suaassuseq sorleq assini amerlanerni pisortaanertut inissisimava?▶ Suaassutsit tamarmik pisortaanerusinnaapput. Soormita assini angutit pisortaanertut inissisimatinneqarajunnerusut?



QANOQ TAAGUUTEQARPA?

SIUNERTAA

Suiaassutsimut kinaassuserineqarsinnaasut kinguaassiu-tillu atornerannut tunngasuni sammiviit assigiinngitsut atuartunit ilisimaneqarnerulissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Oqaatsit soorlu heteroseksuel aamma transkønnet immaqa atuartut tusareernikuusimasinnaagaat oqarfikkitt. Suiaassuseq aammalu kinguaassiu-tillu atornerat aallaavigalugit sammiviit assigiinngitsorpasuuneri aammalu atoqatigeeriaatsit taagutaannut sorlermut, kikkunnut asannilersinnaaneq kikkunnillu atoqateqartarneq aallaavigalugit inissisimasoqartarnerannik atuartut oqaluttuutikkitt.

Imaassinnaavoq ilaasa suiaassutsimut sammiviit taaguutaat assigiinngitsut eqqaamasinnaasaraat, amerlasuulli nalornisinnaasarput, taamaattumik makittakkanik pinguaassasi atuartut ilisimatikkitt.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut pingasut sisamakkaarlugit agguassapput. Eqimattat tamarmik suliassanik pissapput, qiortagassartaat qiortassavaat pusillugillu nerrivimmu siaruassavaat.

ALLORIANEQ 3

Maanna paarlakaallutik pappiliaaqqat marluk makittassavaat allaqqanerilu ilaminnut nipituumik atuartassavaat. Illugiit imminnut attuumassuteqartut nassaarinissaannut tunngavoq. Illugiinnillu nassaaraanni illikartinneqartassapput. Naggataatigut illugiinnik amerlanerpaanik pinnasimasoq ajugaassaaq.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

QANOQ TAAGUUTEQARPA?



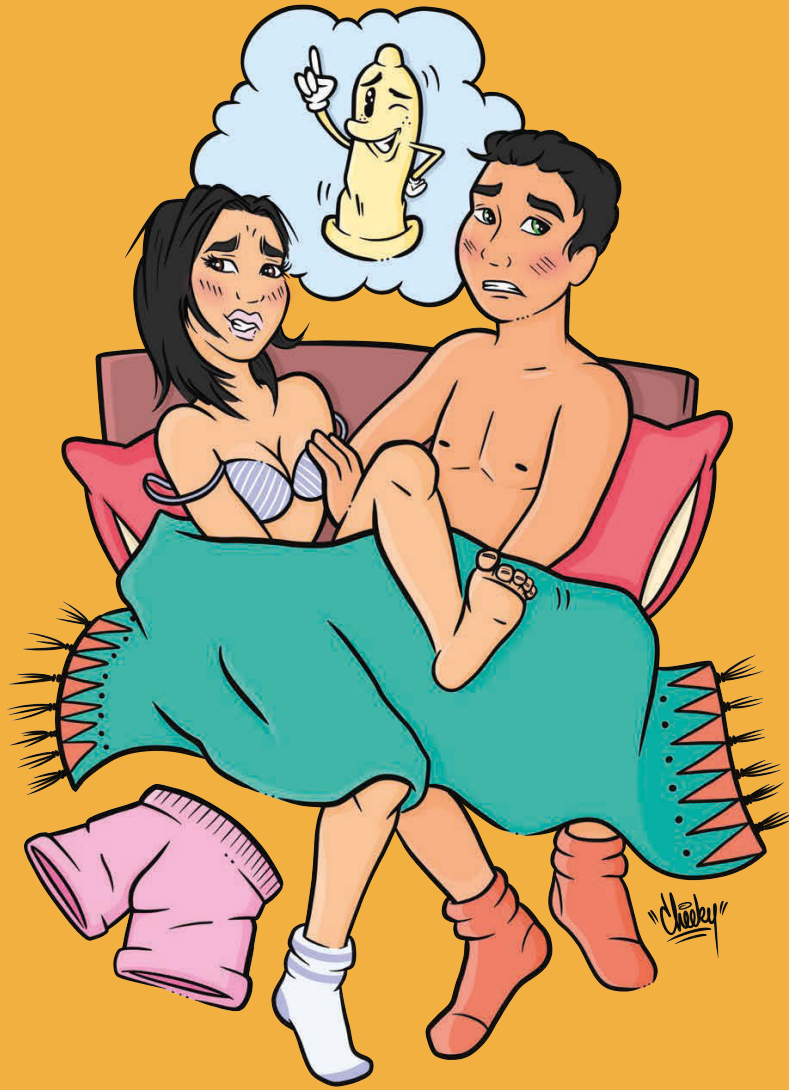
 <p>NONBINÆR</p>	<p>Nonbinæriuneq isumaqarpoq inuk imminut angutitut arnatulluunniit isiginngitsaq.</p>
 <p>TRANSKØNNET</p>	<p>Suiaassuseq inunngornermi nalunaarsorneqarsimasoq assignagu misigisut tassaapput transkønnenet. Usoqarneq utsoqarnerluunniit nukappiaraanermut niviarsiaraanermulluunniit aalajangiisuunngillat. Transkønnenet qanoq atoqateqariaaseqarnermut tunngassuteqanngilaq.</p>
 <p>CISKØNNET</p>	<p>Ciskønnenet tassaavoq usoqarluni inunngorsimagaanni nukappiaqqatut misigineq, imaluunniit utsoqarluni inunngorsimagaanni niviarsiaqqatut misigineq.</p>
 <p>HOMOSEKSUEL</p>	<p>Homoseksuel tassaapput suaiaqatiminnik atoqateqartarlutillu asannilerfeqartartut.</p>
 <p>BISEKSUEL</p>	<p>Namminermisut suaiaassusilimmut aammali allamik suaiaassusilimmut kajungerfeqarsinnaagaanni taava taakkua biseksuelinik taaneqartarput.</p>

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

QANOQ TAAGUUTEQARPA?



 <p>HETEROSEKSUEL</p>	<p>Heteroseksualiuneq isumaqarpoq nammineq suaassuserisap illua tungaaniittumik kajungerfeqartarneq.</p>
 <p>INTERKØN</p>	<p>Interkøn tassaapput kinguaassiutit inunnguutsimikkut 100%-imik usuunatillu 100%-imik utsuunngitsut.</p>
 <p>PANSEKSUEL</p>	<p>Pansexualiuneq isumaqarpoq inunnut assigiinngitsunik suaassuseqartunik kajungerisaqartartuuneq.</p>
 <p>GENDERBENDING</p>	<p>Genderbending tassaapput inuiaqatigiinni aalajangersakkat suaassusermut tunngasut avaqqutaarlugit isikkoqarneq aammalu pissusilersorneq. Tamanna soorlu atisalersoriaatsikkut takutinneqarsinnaavoq.</p>
 <p>ASEKSUEL</p>	<p>Inuk atoqatigiinnerup tungaatigut kajungerfeqanngitsoq tassaavoq aseksuel.</p>



ATOQATIGIINNEQ INUILLU ATASSUTEQARFIGISAAT

Immikkoortumi uani sungiusaatit arfineq-marluk atoqatigiinneq inuillu atassuteqarfigisat qulequtaralugu asannilertarnermiit siullermillu misiliinermiit akuersaarnermut, naartunaveersaatinut, kinguaassiutitigut nappaatinut naartuersittarnermullu tunngasut sammineqassapput. Sungiusaatit aamma akuersinermut sammisuussapput taakkulu quppernerup illua tungaani annertunerusumik paasisaqarfigisinnaavatit.

Immikkoortumi sungiusaatit ilaat qulequttanik atuartunit isummerfigineqartariaqartunik inuunermiini ilisarisinnaasaannik imaqsinnaapput. Tassani naartunaveersaatit

periarfissat suuneri aammalu ikioqatigiilluni illersuutunik atuiuarnissap anguniarneqarsinnaaneri eqqartorneqassallutik.

Suliassat aalasuliaallutillu assiullutillu pisuusaartitaassassapput.

Ingerlatsinerup siunertaraa peqqinnartumik kinguaassiutit atornerat pillugu atuartut ilisimasaqarnerulernissaat aammalu iliuusissatut periarfissanik takunnissinnaanerulernissaat – namminneq aammali allat peqqinnarnerusumik kinguaassiutit pillugit atuisinnaangornissaat anguniarlugu.



IN A HEARTBEAT

SIUNERTAA

Asannilerner mi timimi susoqartarnersoq atuartut nassuiaatigisinnaalissavaat. Kina asannilerfigissanerlugu nammeneq aalajangerneqarsinnaanngitsoq atuartunit ilisimaneqalissaaq.

ATORTUSSAT

Aalasuliaq "[In a heartbeat](#)", Youtubekkut isiginnaarneqarsinnaavoq.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Maanna aalasuliamik asannilernermit tunngasumik isiginnaalersusi atuartut ilisimatikkitt. Titartakkanik aalasuliaasoq oqaasertaqanngitsoq nipilersuusersorne-ratigulli oqaluttuartinneqartoq ilanngullugu oqaatigiuk.

ALLORARNEQ 2

Atuaqatigiit ataatsimut peqatigalugit youtubekkut "[In a heartbeat](#)" isiginnaarsiuk.

ALLORARNEQ 3

Kingorna atuartut ukuningga aperikkitt:

- Aalasuliaq sumut tunngasuua?
- Soormita uummat asanninnermut ilisarnaatitut atornerqartarpa?
- Nipilersuusersorneqarsimanera imarisaanut qanoq sunniuteqarpa?
- Kia aalajangertarpaa kina asannilerfigineqassanersoq?

ALLORARNEQ 4

Maanna atuartut uummat oqalutsillugu misilissagaat oqarfigikkitt.

Aalasuliaq aallaqqaataaniit aallartiguk uummatillu iliuuseqarneri tamaasa unitsittarlugu. Uummatip oqalus-sinnaagaluaruni pisumi qanoq oqarsimassagaluarnera atuartunut apeqqutigiuk.



ATUARTITSISUMUT SIUNNERSUUTIT

Aalasuliami uummat nammeneq piumasarpiami-sut iliortoq takuneqarsinnaavoq. Kina asanniler-figissanerlutigu nammeneq aalajangersinnaaneq ajoripput aalasuliap takutippaa. Aamma suiaaqati-noortuunissap nammeneq aalajangerneqarsinnaan-ginneranut takussutissatut atornerqarsinnaavoq.

Aalasuliap pingaarnertut asannilertarneq sammi-vaa, immaqalu nukappiaqqat marluk sammineqar-nerat atuartut ilaannit oqaasertalerneqassaaq. "Ini toqqissisimaffiusoq" pillugu atuartut eqqaasikkitt, qinggarsuERPalaartumimmi oqaasertalersuisoqas-sanngilaq. Suiaaqatiminoortartunut nikassuerpa-laartunik oqaaseqarneq nammeneq maluginngik-kaluarlugu ikinngummik annersitsisoorsinnaavoq.

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?

SIUNERTAA

Pisussamut akuersinerup qanoq isumaqarnera atuartunit ilisimaneqalissaaq. "Siullermeerneq" pillugu eqqarsaatit atuartunit oqaasinngortinneqarsinnaalissapput.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Manna "siullermeerneq", atoqateqaaqqaartussanngornermilu apeqqutit eqqarsaatillu saqqummersinnaasut sammineqassasut atuartut ilisimatikkitt. Inuusuttorpassuit atoqateqarnissamut piareersimanerlutik nalornissutigisarpaat, taamaammallu sungiusaatit piareersimanerluni naalaarnissamut sakkussatut atorineqarsinnaasut aamma sammineqassasut oqaatigikkitt.

ALLORIANEQ 2

Atuartut eqimattakkaanut agguakkit. Eqimattat tamar-mik Suliassaq 1 pisussamut akuersinermut tunngasoq tigussavaat.

ALLORIANEQ 3

Pisussamut akuersineq pillugu allanneqarsimasoq eqimattakkaani peqataasup ataatsip ilaminut atuffassissutigissavaa. Eqimattakkaani pisussamut akuersineq sunaanersooq eqqartorneqassaaq.

ALLORIANEQ 4

Eqimattakkaanut tamanut Suliassaq 2 sallititsinissamut tunngasoq agguanneqassaaq, taamatuttaaq qiuutit agguanneqassapput. Atuartut pappiliaaqqat qiortassavaat.

Suliassaq pappiliaaqqanik assigiinngitsunik atoqateqarnissamut piareeqqalluni misiginermut tunngasunik imaqartoq atuartut oqaluttuutikkitt. Aamma pappiliaaqqat ilaat allagartaqanngillat ilaatikkusutallu nammineq taakkununga allattorneqarsinnaapput.

ALLORIANEQ 5

Maanna pappiliaaqqat sorliit pingaarnernerusut atuartut eqqartussavaat. Pappiliaaqqat pyramidetut ilusilimmik nerrivimmut siaarlugit iliorarneqassapput. Atuartut pingaarnarpaajutitartik qullertut inississavaat. Ataani pingaarnarpaap tullii marluk ilineqassapput allertullu pingaannginnerusutut isigisatik inississavaat.

ALLORIANEQ 6

Eqimattakkaani pyramideliatik atuaqatiminnut takutissavaat, soorlu taamatut inissiisimanertik nassuiaatigissal-lugu.

Atuartut ukuninga aperikkitt:

- Eqimattaqatigiiullusi isummasi assigiippat?
- Pappiliaaqqat ilaat pyramidemi inissaqanngillat, kortit suut peerpisigit?
- Sooq pisumut akuersinissaq pingaaruteqarpa?
- Pisumut akuersisimanerluni nalornileraanni qanoq iliortoqarsinnaava?

SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?

PISUSSAMUT AKUERSINEQ SUNAAVA?

Pisussamut akuersineq tassaavoq isumaqataa-nermut, akuersaarnermut peqataaniarnermul-luunniit arlaatigut nalunaaruteqarsimaneq/takutitaqarsimaneq. Tiinganiarpalaartumik attaveqatigiinnissamut atoqatigiinnissamulluunniit arlalitsigut akuersaartoqarsinnaavoq. Oqaatsit atornerqarsinnaapput imaluunniit timi atornerqarsinnaavoq, soorlu qungujulluni illua tungerisamut qanilliarturnerusinnaavoq. Qallut qullaallannerisigut aamma akuersissummik tunisisoqarsinnaavoq, naaggaarniarnermilu qingaq eqinneqarsinnaalluni. Pisussamut akuersaarnermi peqataarusunneq takutinneqartarpoq.

Pisumut peqataarusukkunnaaraanni akuersaarsimaneq qaqugukkulluunniit atuutsikkunnaarneqarsinnaavoq. Pisunut ataasiakkaanut aamma akuersaartoqarsinnaavoq pisunut allanut akuersaanngikkaluaraanniluunniit. Soorlu tiinganiarpa-laartumik attaveqatigiinnissamut akuersisoqarsinnaavoq, kisiannili kuninnissamut akuersinani. Taamaattumik pingaaruteqarpoq pisoqalernerani illua tungerisap ilumut pisussamut piumanerata qulakkiilaarnissaa.



SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

ATOQATIGIINNEQ PIAREERSIMAFFIGAAJUK?



Qanoq iliornissamut nalorninnginneq	Atoqatigilikkap piumanera nalornisiginagu
Suna perusunnerlugu sunalu perusunnginnerlugu atoqatiginiagarlu eqqartorsinnaallugu	"Siullermeerneq" pillugu ikinngutinit ilisarimasaniillu allanit siunnersuutinik pisimaneq
Atoqatiginiakkap ilisarismanera	Atoqateqarusussutsip malunnarnera
Atoqatiginiakkamut asannileqqaneq	Atoqatiginiakkamut akuersissuteqarsimaneq illuatungaanillu atoqatiginiakkamit akuersissummik pisimaneq
Kinguaassiutitigut nappaatinut aammalu piumassuserinngisamik naartulernissamut qanoq illersussanerluni ilisimasaqarneq	

ATOQATIGIINNEQ SUNAAVA?

SIUNERTAA

Siullermeernissaq pillugu eqqarsaatit atuartunit oqaasinngortinneqarsinnaanerit.

ATORTUSSAT

Aalasuliaq "Atoqatigiinneq sunaava?"
www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-mi.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Atoqatigiinneq pillugu maanna aalasuliamik isiginnaasasusi kingornalu atoqatigiinnerup suunera eqqartusagissi atuartut ilisimatikkitt. Ilai atoqatigiinneq pillugu aalajangersimasunik naatsorsuuteqareertarput, kisan-nili atoqatigiinneq amerlanerit eqqarsaataannit anner-tunerullunilu allaanerusarpoq.

ALLORIANEQ 2

Tamassi aalasuliaq "Atoqatigiinneq sunaava?"
www.paarisa.gl aqputigalugu imaluunniit USB-mi isiginnaarsiuk.

Siullermik aalasuliaq tamaat naallugu isiginnaarsin-naavarsi kingornalu uteqqillugu unitseqattaarlugu ingerlanerani imarisaa eqqartoqattaarsinnaallugu.

ALLORIANEQ 3

Atuartut marlukkaarlutik apeqqutinik eqqartuissapput. Atuartut akornanni angalaarit nalornissuteqartullu aallartinnissaannik ikiorlugit.

- Aalasuliaq sumut tunngava?
- Qaqugukkut suna atoqatigiinnissamut tunngasuusoq nalunnginneqartarpa?
- Piumassuseq sunaava, aamma soorlu atoqatigiinnissamut pingaaruteqarpa?
- Atoqatigiinnissamut piumassuseqarneq timikkut qanoq malugineqarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut allat piumassusaat qanoq nalunnginneqarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut aappaa piumappat aappaali nangaappat qanoq iliortoqarsinnaava?
- Atoqateqarusulluni itigartinneqarneq qanoq misiginarsinnaava?
- Atoqatigiinnissamut itigartitsilluni qanoq misiginarsinnaava?



NAARTUNAVEERSAATIT

SIUNERTAA

Naartunaveersaatit assigiinngitsut atuartunit ilisimasaqarfigineqarnissaat. Naartunaveersaatinik atuiuarnissap qanoq iliornikkut qulakkeerneqarsinnaanera atuartut siunnersuuteqarfigisinnaalissavaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Aalasuliaq "Naartunaveersaatit" www.paarisa.gl aqutigalugu imaluunniit USB-mi isiginnaagassaq
- ▶ Suliassaq

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORARNEQ 1

Manna naartunaveersaatit sammineqassasut atuartut ilisimatikkitt. Naartunaveersaatit assigiinngitsut sammineqassapput, aammali qanoq iliornikkut atortuarnissaannut pikkorinnerulersinnaaneq eqqartorneqassalluni.

ALLORARNEQ 2

Suliassaq 1 atuartunut agguaaguk atuartullu naartunaveersaatit ilisimariikkatik tassunga allassagaat piumafigalugit.

ALLORARNEQ 3

Aalasuliaq www.paarisa.gl -imiittoq imaluunniit USB-mi "Naartunaveersaatit" atuartunut isiginnaartiguk.

ALLORARNEQ 4

Atuartut allassimasaannit aalasuliami naartunaveersaatit assigiinngitsut amerlanerunersut atuartut aperikkitt.

ALLORARNEQ 5

Oqaatsit uku allattarfissuarmut allakkit: *Usuup-puua, Spirali, p-sprøjte, p-stav, p-piller, mini-piller aammalu p-ring*

Aalasuliami naartunaveersaatit assigiinngitsut takusatik qanoq eqqaamatigeneraat atuartut aperikkitt.

Atuartut taakkartugaat allattarfimmut naartunaveersaatit assigiinngitsut ataannut allakkit. Tamaasa ilanngussimanerlugit paasiniarlugu aalasuliaq isiginnaaq-qissinnaavarsi.

Ilinniartitsisumut quppernermi naartunaveersaatit assigiinngitsut allattorsimapput. Atuakkavillu ilaat allattarfimmut tapertaliullugit allassinnaavatit.

ALLORARNEQ 6

Suliassaq 2 atuartunut agguaaguk, kisimiillutik marlukkaarlutilluunniit suliarisinnaavaat.



SULIASSAQ 1 - KOPIIGASSAQ

NAARTUNAVEERSAATIT

Usuup-puua



NAARTUNAVEERSAATIT

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ 1

NAARTUNAVEERSAATIT

Usuup-puua kinguaassiutitigut nappaatinut naartulinginnissamullu illersuutaavoq.

P-piller aammalu **minipiller** illissami ameraasaq naartulernissamut piuk-kunarunnaartittarpaa. Illissap paavata pujattua sarajattunngortittarpaat, taamaalillunilu anisuumut manniup tungaanut aqquataa ingerlaarfigiumi-naatsunngortittarlugu.

P-stave arriitsunnguamik hormonimit tunioraanermigut mannessamik kaanngartoqanngitsoortittarpaa. Taassumalu saniatigut illissap paavata pujattua sunnertarpaa, anisuut illissamut pulasinnaajunnaarsillugit. P-stave ukiuni pingasuni atorreqarsinnaavoq.

Spirali assigiinngitsunik marlunnik pineqarsinnaavoq: **Kobberspirali** aammalu **hormonspirali**. Taakkua illissap paavani anisuumut angallavigiumi-naassititsisumik allannguisarput, aammali illissami ameraasaq allanngortittarpaat, mannessaq anisuumik pulaffigineqarnikoq iigaasaanut ikkussin-naajunnaarsillugu. Spirali ukiut pingasuniit ukiut arfineq-pingasut tungaannut atasinnaavoq.

P-sprøjte mannessamik kaanngartoqarnissaa pinngitsoortittarpaa, illissallu paavani pujattoq anisuumit illissap tungaanut angallavissaajunnaarlugu sunnertarlugu. Qaammatit pingasukkaarlugit nakorsamit kapitittoqartarpoq.

Illersuuteqarnani atoqateqarsimagaanni **naartulersoorsorinermi iisartagaq** – aamma **fortrydelsespile** mik taaneqartartoq atorreqarsinnaavoq. Iisartagaavoq sukkanerpaamik iisassaq – sapinngisamik illersuuteqarani atoqateqareernermit nalunaaquttap-akunneri 12-it qaangiutsinnagit – kingusinner paamilli nalunaaquttap akunneri 72-it (ullut pingasut) qaangiutsinnagit iisassaalluni. Illersuuteqarnani atoqatigiinnermiit iinnginnerani piffissaq sivitsoriartortillugu naartulernissamut periarfissaq alliartuinnartarpoq.

SULIASSAQ 2 - KOPIIGASSAQ

NAARTUNAVEERSAATIT



KINGUAASSIUTITIGUT NAPPAATIT TAKUSSUTISSARTAASA ILAGISINNAVAAT:

- Quinermi qasilisoorneq
- Kinguaassiateqarfiit nalaatigut tinupasuaraninneq
- Tipittumik aniasoqarnera

*Sooq kinguaassiutitigut nappaammik nakorsarneqanngitsumik
peqannginnissaq pingaartuunersoq pullartaasap iluanut allakkit:*



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ 2

NAARTUNAVEERSAATIT



KINGUAASSIUTITIGUT NAPPAATIT TAKUSSUTISSARTAASA ILAGISINNAVAAT:

- Quinermi qasilisoorneq
- Kinguaassiateqarfiit nalaatigut tinupasuaraninneq
- Tipittumik aniasoqarnera

*Sooq kinguaassiutitigut nappaammik nakorsarneqanngitsumik
peqannginnissaq pingaartuunersoq pullartaasap iluanut allakkit:*

Kinguaassiutitigut nappaatit nakorsarneqanngitsut
napparsimatitsilersinnaammata aammali naartutitsisinnaajunnaarnermik
naartusinnaajunnaarnermilluunniit kinguneqarsinnaammata.

AJORNAKUSOORSINNAAVOQ

SIUNERTAA

Inuusuttut naartunaveersaatit pillugit oqaatiginiarneqartartunut isummersorsinnaanissaat. Naartunaveersaatit atorpeqarneri pillugit eqqartorneqarneq ajortut atuartunit eqqartorneqarsinnaalernissaat.

ATORTUSSAT

- ▶ Natermi inissaq
- ▶ Issiaviit
- ▶ Ilinniartitsisumut suliassamut ilaliussaqaq oqaaseqaatinik imalik.

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna naartunaveersaatit silarsuaat inuttarsiuisuunngitsoq eqqartulerissi atuartut ilisimatikkitt.

Inunnut ataasiakkaanut tunngasuunnginnera atuartunut eqqaasitsissutigiuk.

Naartunaveersaatinik atuiuarnissaq ajornakusoorsinnaammatt atuartut oqaluttuutikkitt, maannalu soq taamaannera eqqartorneqassammatt.

ALLORIANEQ 2

Issiaviit iloqqasunngorlugit inissinneqassasut atuartut qinnuigikkitt. Illit aamma issiaqataassaatt.

ALLORIANEQ 3

Oqaaseqaat siulleq atuaruk. Taassuma ilumoorneranut isumaqataasut nikuissapput iniminnillu paarlaassuutisallutik.



ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

AJORNAKUSOORSINNAVOQ

Ullumikkut (ullumikkut qassingornerunera taajuk).

Usuup-puua atorneqartassamat kialluunniit ilisimavaa.

Usuup-puuanik angajoqqaanit pissarsissunneqarnissaq iluaqaaq.

Namineq ineerarisami angajoqqaat usuup-puuanik nassaassappata kanngunarpoq.

Nunatsinni naartunaveersaatit akeqanngillat.

Usuup-puua atorneqassatillugu ilorrisimaarnissaraluaq ajalusoortinneqartarpoq.

Atoqateqartilluni imminut paarisariaqarpoq.

Atoqatigiinnermi atoqatigisaaq paarisariaqarpoq.

P-pillet puallassutigineqarnissaat amerlasuunit annilaangagineqartarpoq.

Naartunaveersaatit sorliit atussanerlugit nalorninarsinnaavoq.

Ilaanni usuup-puuta atoqqunissaa annilaanganarsinnaasarpoq.

Inummik nutaamik atoqateqalernerit tamaasa usuup-puua atorneqartariaqaraluarpoq.

Inuk aalajangersimasooq sivisuumik atoqatigisarsimagaanni usuup-pooqarnissaq pisariaaruttarpoq.

P-pilletortaraanni usuup-puua pisariaqanngilaq.

P-pilletortaraluaaraanniluunniit usuup-puua atorneqartariaqarpoq.

ILINNIARTITSISUMUT QUPPERNEQ

AJORNAKUSOORSINNAVOQ

Nukappissat marluk atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Niviaaluit marluk atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Niviaaluk nukappiaalullu atoqatigiinniarunik kinguaassiutitigut nappaatinut illersuuteqartariaqarput.

Inuk atoqatigisimanngisaq atoqatiginiaraanni usuup-puuata atorneqarnissaa ajornakusoorsinnaasarpoq.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillatsisimanerluni nalorninarsinnaasarpoq.

Illersuuteqarnani atoqateqarsimagaanni kinguaassiutitigut nappaateqarnermut misissortittariaqarpoq.

Kinguaassiutitigut nappaateqarnermut misissuisarfimmi nalunngisamik sulisoqarnissaa kannagusunnermik kinguneqarsinnaasarpoq.

Niviaaluit illersuuteqarnatik nukappiaalummik atoqateqarsimatillutik kissaatiginngisamik naartulersimasinnaanermut misissortittariaqarput.

Kinguaassiutitigut nappaateqaraanni tunillattoorsimasinnaasat ilisimatinneqartariaqarput.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillaasimasinnaalluni oqarniarneq ajornakusoorsinnaavoq.

Inuusuttut naartulersoornissartik kinguaassiutitigut nappaatininggaanniit annilaangagineruaat.

Kinguaassiutitigut nappaammik tunillatsinnissaq ajornanngitsuvoq.

Naartulernissaq ajornanngitsuvoq.

Kissaatiginngisamik naartulernissap qanoq pinaveersaatinnissaata ilisimanissaa pingaaruteqarpoq.

Naartulersimagaanni naartutitsisimagaanniluunniit inuunermi periarfissanut sunniutigisinnaasai ilisimassallugit pingaaruteqarpoq.

NAARTUIT?

SIUNERTAA

Naartulersimanagerup ilisarnaataanik atuartut ilisimasaqalissapput. Suliaritinnikkut iisartagartornikkullu naartuersinnerit pillugit atuartut ilisimasaqalissapput.

ATORTUSSAT

Suliassaq .

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Maanna naartulerneq qanorlu naartulersimanagerup paasineqarnera sammissagissi atuartut ilisimatikkut.

Sungiusaat meerartaarniarluni aalajangernermut aammalu naartuersinnernut tunngasuusoq oqaatigiuk.

Naartuersissinnaaneq arnanut naartunerminnik kipisiterusuttunut pisinnaatitaaffiuvoq.

Naartuersinnissamut peqqutit assigiinngitsorpassuusinnaapput. Immaqa kissaatiginngisamik naartulersimasinnaavoq angajoqqaanngornissamullu piareeqqanani. Imaluunniit pinngitsaalineqarsimalluni naartulersimasinnaavoq. Ilaanni naartoq annertuumik ajoquteqartillugu aamma naartunermik kipisitsisoqartariaqartarpoq.

Naartulersimanagermit sapaatip-akunneri 12-it nallertinagit naartuersissinnaaneq periarfissaallunilu pisinnaatitaaffiuvoq. Eqqaamasariaqarporli tamanna iisartagar-

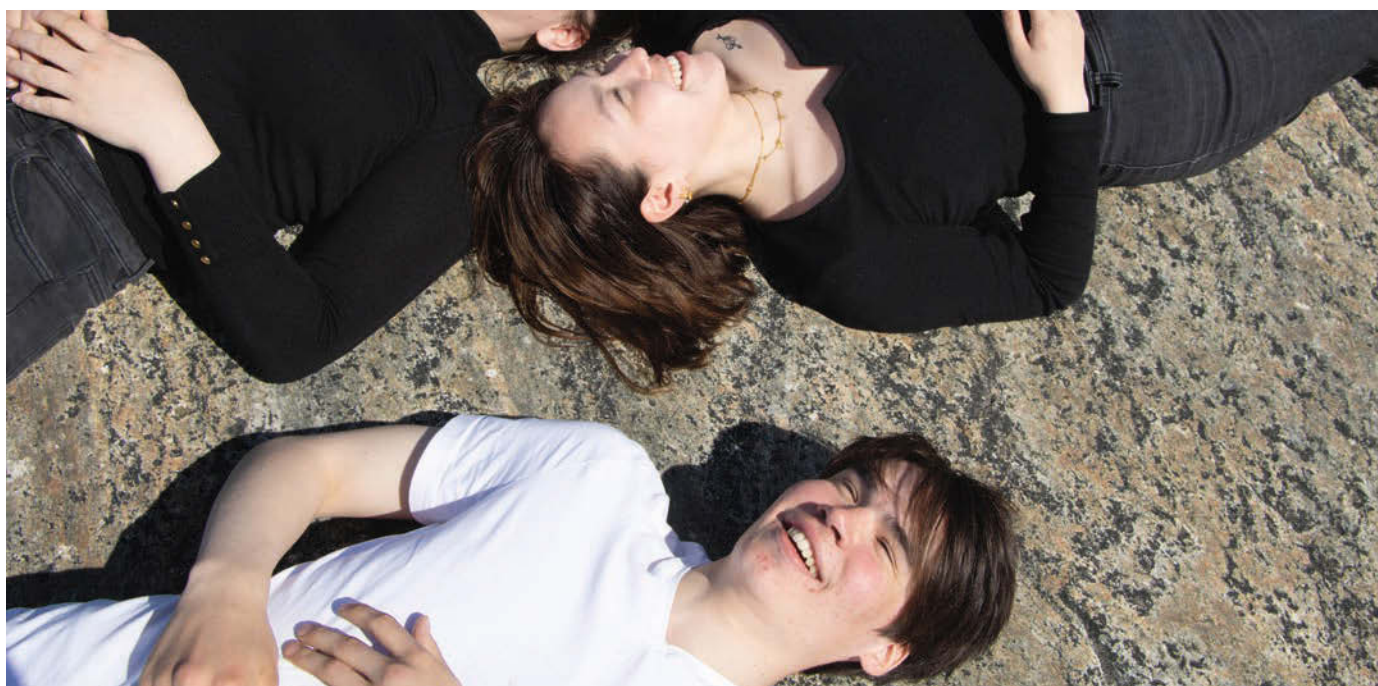
tornikkut imaluunniit illissakkut suliaritinnikkut pisarmat. Naartuersinnissaq timi illersorumallugu pinaveersaartinriaraanni naartunaveersaatit atornissaat eqqaamaneqartariaqarput.

ALLORIANEQ 2

Suliassaq atuartunut agguaguk. Ataatsimoorlutik imaluunniit immikkoorlutik naartuneq naartuersinnerlu pillugit atuassapput taakkunungalu apeqqutit tunngasut akiortussallugit.

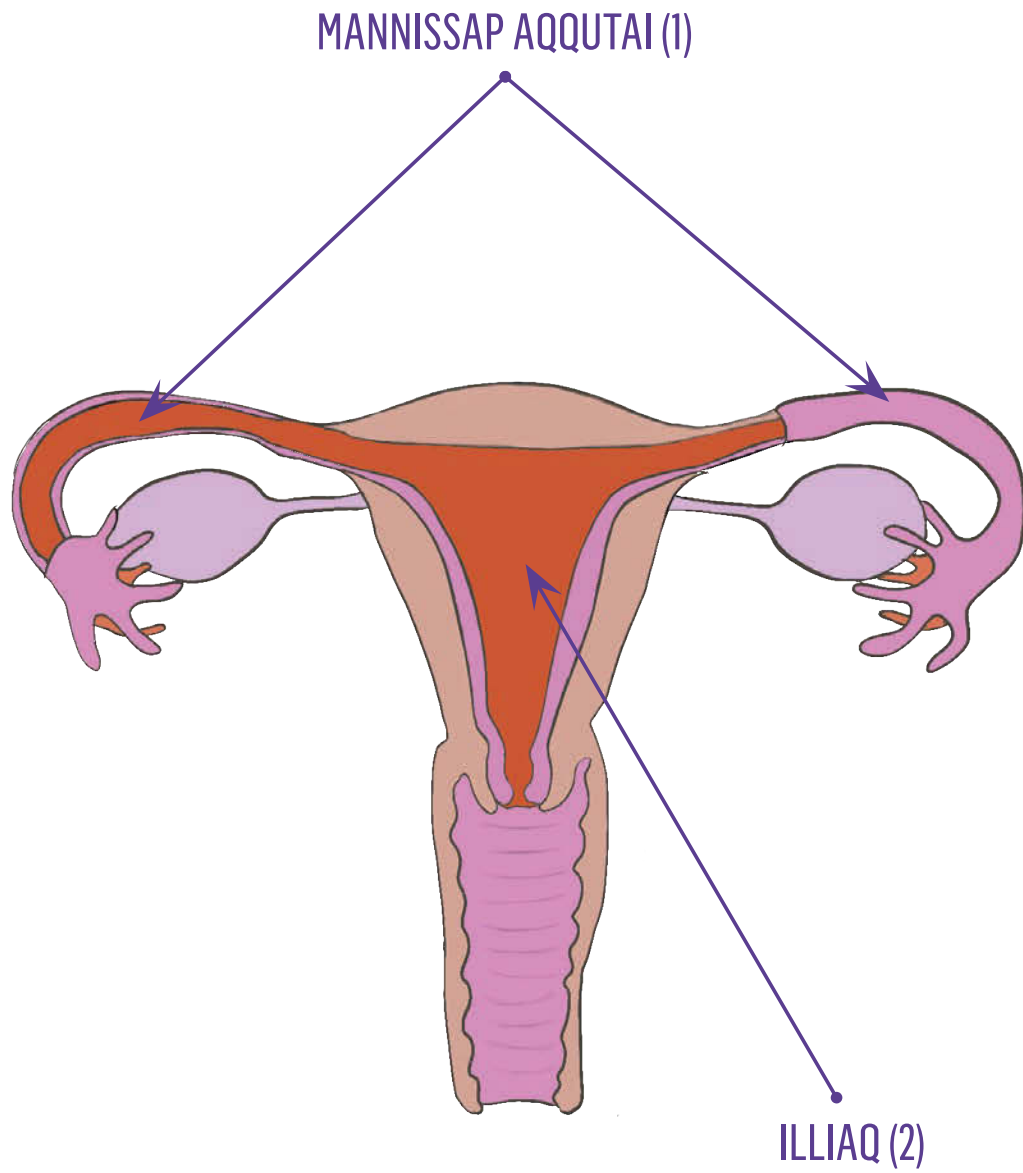
ALLORIANEQ 3

Akissutit assigiinngitsut atuaqatigiit tamaasa peqatigalugit atuarsigit.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

QANOQ NAARTULERTOQARTARPA?

- ▶ Niviarsiaaraq aaqartalereersimaguni naartusinnaangoreersimasarpoq. Tassa imaappoq illersuuteqarnani nukappiaqqamik atoqateqarsimaguni naartulersinnaavoq. Naartuna-veersaateqarsimanngikkaanni anisooq mannissamukarsinnaavoq kinguaassaqaletis-sinnaallugulu.
- ▶ Atoqatigiinnermi naartulertoqarnerani mannik **mannissap aqputaatigut (1)** anisuup naapittarpaa.
- ▶ Taassuma kingorna mannik **illissap (2)** tungaanut ingerlaartarpoq ameraasaanullu ikkuttarluni.
- ▶ Ingerlaarneq tamanna ulluni arfinilinni pisarpoq – taassumalu piffissap ilaani, naartu-lersoorsorinnermi iisartagaq, naartulinnginnissaq anguniarlugu pineqarsinnaasarpoq.
- ▶ Illissami ameraasamut mannik ikkusimappat aatsaat arnaq naartulertarpoq naartuneralu aallartittarluni.

APEQQUTIT:

Niviarsiaaraq/arnaq qanoq naartulertarpa? _____

Naartuneq qaammatit qassit missaaniittarpa? _____

Qaqugukkut niviarsiaaraq naartulersinnaava? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

NAARTUNERMUT ERSIUTIT

- ▶ Naartunermut ersiutit nalinginnaanerpaartaraat aaqanngitsoorneq.
- ▶ Mannissaq kingunissaqalersimappat aaqartarneq kipitinneqartarpoq, taava niviarsiaqqap/arnap nalinginnaasumik aaqartarnera unittarpoq.
- ▶ Naartulersimanagerup kingorna sapaatip-akunneri 1-2 qaangiukkaangata niviarsiaqqat/arnat ilaasa ivianngii pullallutillu annernalaalereersimasarput.
- ▶ Niviarsiararpassuit/arnarpassuit naartunermut atatillugu merianngusalertarput. Tamanna naartulernerup kingorna sapaatip-akunneri 2-8 qaangiunnerini takkuttarpoq, arnalli tamarmik taamaanneq ajorput.
- ▶ Ersiutit arlaannaalluunniit naartunermik qulakkeerinnittuunngillat.
- ▶ Naartunerluni naartunnginnerluniluunniit qulakkeerniaraanni naartunerluni misissortittariaqarpoq.

APEQQUTIT:

Naartulinngikkaluarluni qanoq atoqateqartoqarsinnaava? _____

Niviarsiaqqat arnallu ivianngii naartunermik peqquteqanngitsumik pullallutillu annernarsinnaappat? _____

Naartunermut misissuutit sumi pissarsiarineqarsinnaappat? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

NAARTULERSIMAGUIT

- ▶ Naartunerit misissorsimagukku taassumalu naartusutit takutissimappagu qanoq perusunnerlutit paasiniaqqaassallugu pisariaqartissinnaavat.
- ▶ Massakut meerartaarusuppit? Imaluunniit piareersimanngilatit naartuersikkusullutillu imaluunniit meeraq meeravissianngortikkusuppiuk?
- ▶ Periarfissavit ilisimalluarnissaat anguniarlugu ikiorneqarlutillu aqutissiuunneqarsinnaavutit.
- ▶ Naartuersissinnaanermut periarfissatit nakorsiarnikkut paasisaqarfiginerusinnaavatit.

APEQQUTIT:

Meerartaarusunnerluni imaluunniit meerartaarusunnginnerluni qanoq nalunnginneqarsinnaava? _____

Qaqugukkut meerartaarnissamut piareertoqartarpa? _____

Meerartaarnissat imaluunniit naartuersinnissaq kiap aalajangigassarivaa? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

SULIARITINNIKKUT NAARTUERSINNEQ

- ▶ Siullermik naartulersimasoq sinissaammik tunineqartarpoq. Tamanna illissap paavata qeritinneratigut imaluunniit assaap qaavatigut taqqakkut kapuummik sinissaammik tunineqarnikkut pisinnaavoq.
- ▶ Sinissaat sunniuteriarpat nakorsap mianersortumik illissap paava tasitittarpaa naartullu cellii ataatsimoortut illissamit milluaasumik piiartarlugit. Suliaritinneq nagga-serlugu nakorsaammik illissamik eqitsitsisussamik tunisisoqartarpoq, taamaalilluni aanaarneranik annikillisitsisoqartarluni.
- ▶ Suliaritinneq tamarmi minutsini 10-15-ini pisarpoq. Suliaritereernerup kinguninngua naartulersimagaluartoq itertinneqartarpoq. Amerlanertigullu nalunaaquttap-akunneri arlaqanngitsunnguit qaangiunnerini angerlarsinnaanngortarluni.

APEQQUTIT:

"Suliaritinneq" qanoq isumaqarpa? _____

Illissap paava nakorsap qanoq pisarpaa? _____

SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

NAARTUIT?

NAKORSAATINIK NAARTUERSINNEQ

- ▶ Nakorsaatinik naartuersinnermi nakorsaatit assigiinngitsut marluk ullormik ataatsimik akunnilerlugit pineqartarput.
- ▶ Siullermik iisartagaq illissap naartusutut pissuseqarneranik unitsitsisussa q iineqartarpoq. Taamaalillunilu naartuneq ajalusoortinneqartarpoq. Iisartagaq taanna pigaanni naartuersinneq aallartittarpoq.
- ▶ Kingorna nakorsaat illiamut eqitsitsisartog iineqartarpoq. Taamaattumik ilaasa meri-angunarisinnaasarpaat, meriarsinnaallutillu timmissinnaasarlutik. Utsuillu ammaneratigut aanaarneq anniarnelru aamma qaqutigooortuunngillat. Nipaallisaatinik anniarnelit annikillisinneqarsinnaapput. Aanaaraanni tamponit atorineqassanngillat utsuillu ammanerisigut atoqateqartoqassanani, aamma uffarfimmi immamilu kinisimaartoqassanngilaq.

APEQQUTIT:

Nakorsaatip illiaq sutittarpaa? _____

Naartuersinnerup kingorna ullualunni suut misigineqarsinnaappat? _____

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK

SIUNERTAA

Naartunaveersaatit pillugit oqallinnerup qanoq aallartinneqarsinnaanera atuartunit siunnersuuteqarfigineqarsinnaassaaq. Atoqatigiinneq pillugu sammisaqarneq atuartunit nuannersumik naggaserneqassaaq.

ATORTUSSAT

- ▶ Suliassaq
- ▶ Qiuutit
- ▶ Aqerluusat

SUNGIUSAATIT NASSUIARNERI

ALLORIANEQ 1

Suliassamik aappariinnik assitalimmik aammalu pullartaasanik oqaaseqartoqarneranik takutitsisumik atuartut tamaasa tunikkit.

ALLORIANEQ 2

Atuartut maanna aappariit assimiittut naartunaveersaateqarnissaannik ikiussagaat oqaluttuutikkitt.

Atuartut marlukkaarlutik sulisinnaapput.

ALLORIANEQ 3

Maanna pullartaasat atuartut qiortassavaat usuuppuanillu atuerusunnertik qanoq marluullutik oqaasertalersinnaaneraat siunnersuusiussallutik. Atuartut pullartaasat eqqarsartitsisut iluanni aappariit eqqarsaatigisinnaasaat allassavaat, pullartaasanilu oqaaseqartitsisuni oqaaserineqartut allassallugit. Pullartaasat oqaaseqartitsisut amerlanerusinnaapput.

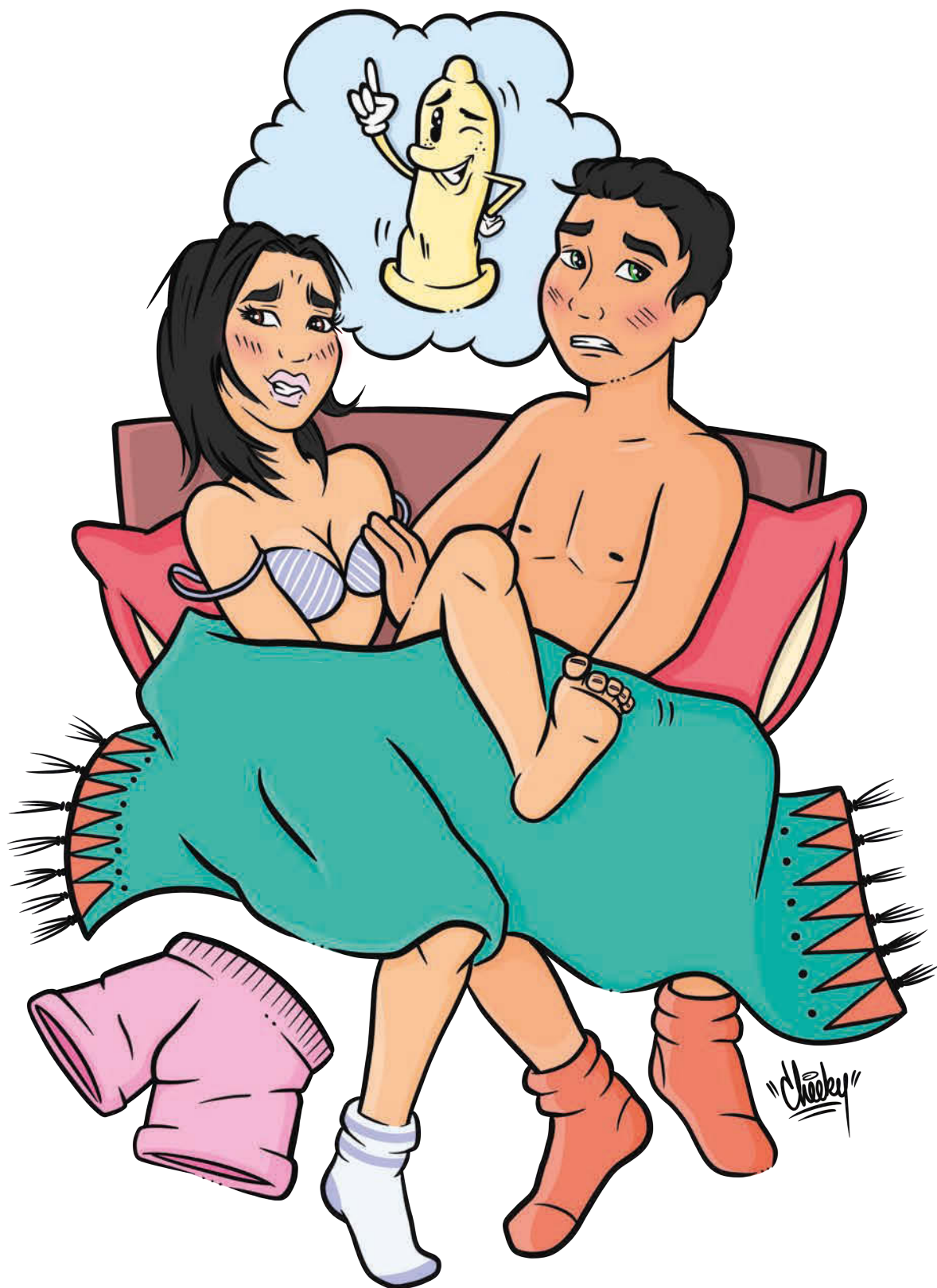
ALLORIANEQ 4

Naggataatigut atuartut siunnersuusiatic atuaqatiminut saqqummiutissavaat. Assit klassimi nivinngarsigit.



SULIASSAQ - KOPIIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK



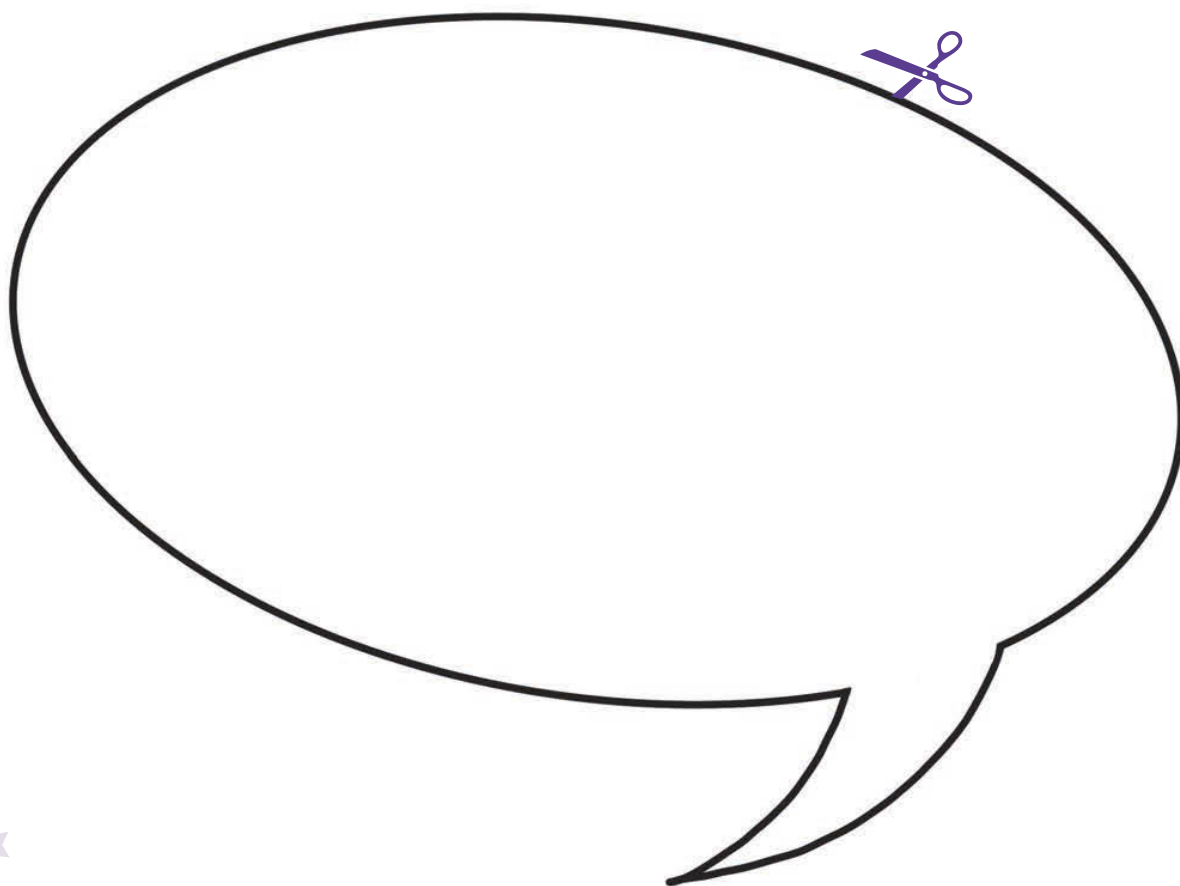
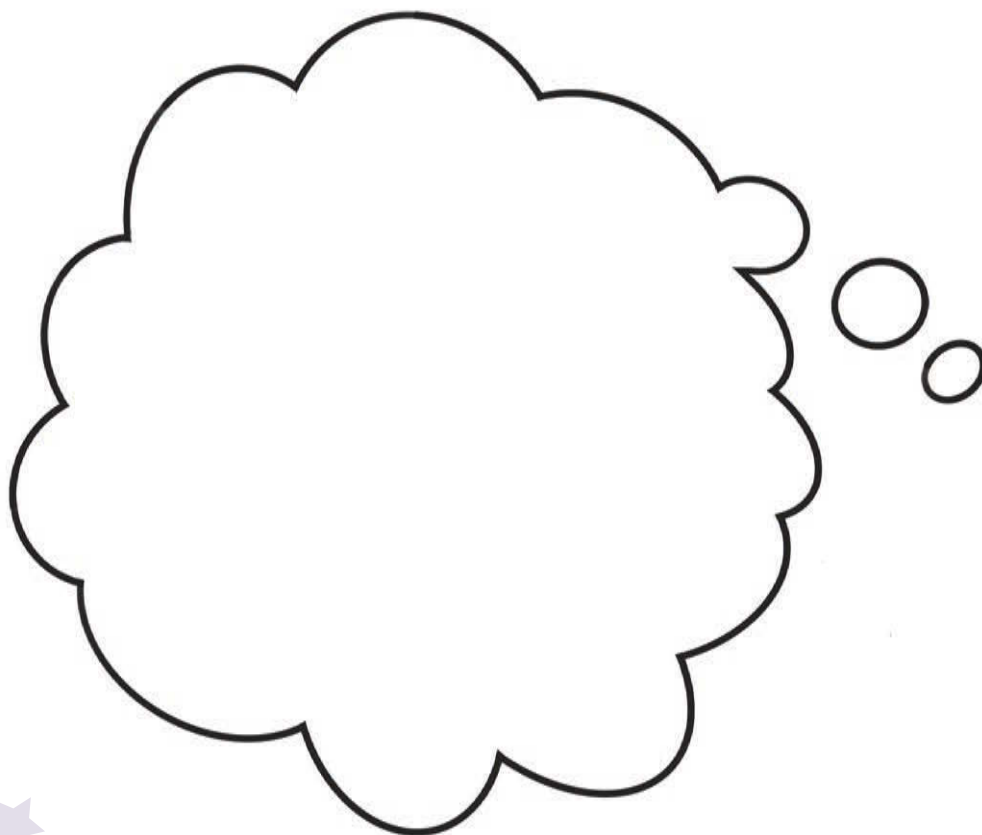
SULIASSAQ - KOPIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK



SULIASSAQ - KOPIGASSAQ

OQALLINNEQ AALLARTISSIUK



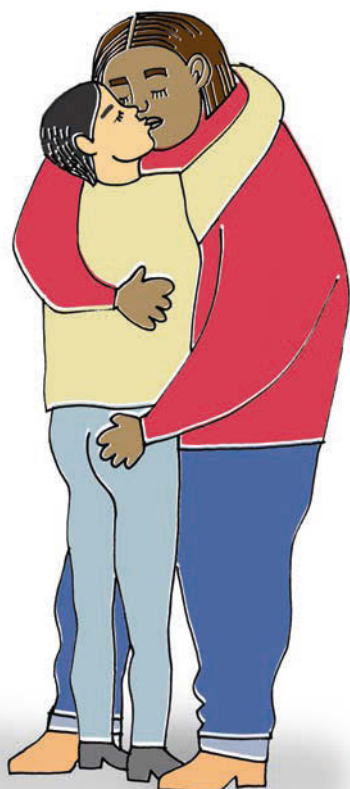
ASSIISIVIK. ATOQATIGIINNEQ SUNAAVA?

ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT



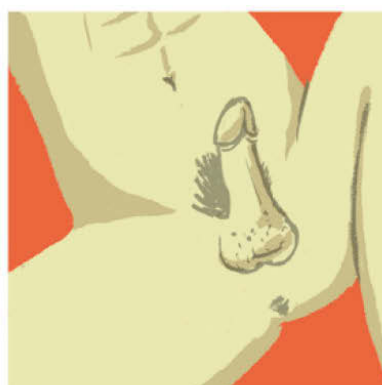
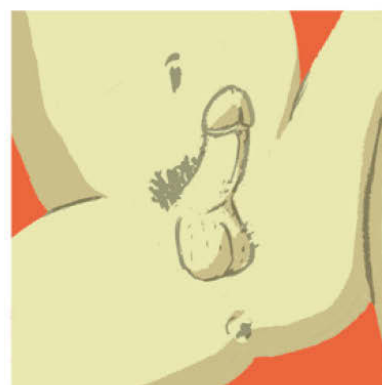
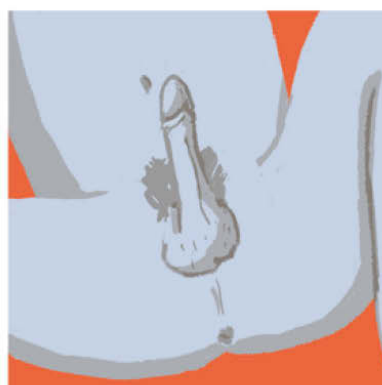
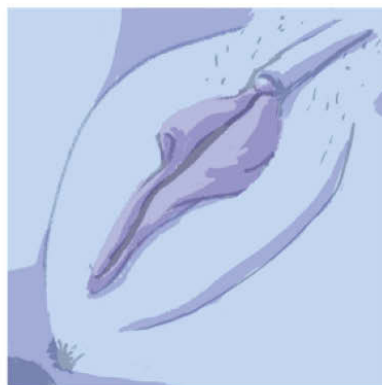
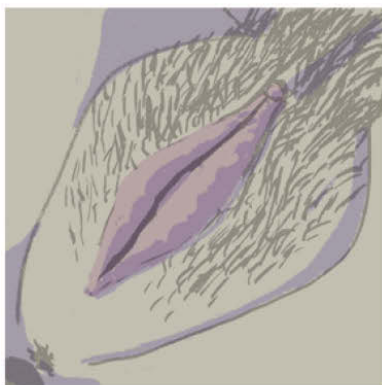
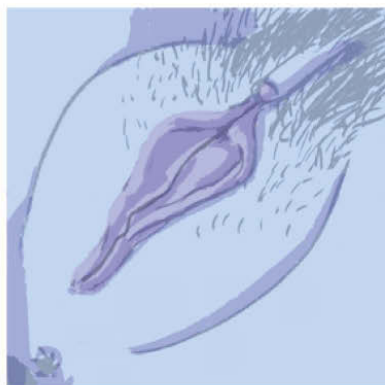
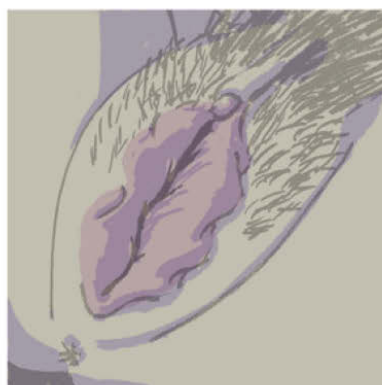
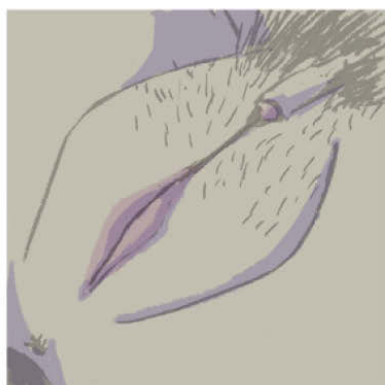
ASSIISIVIK. ATOQATIGIINNEQ SUNAAVA?

ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT



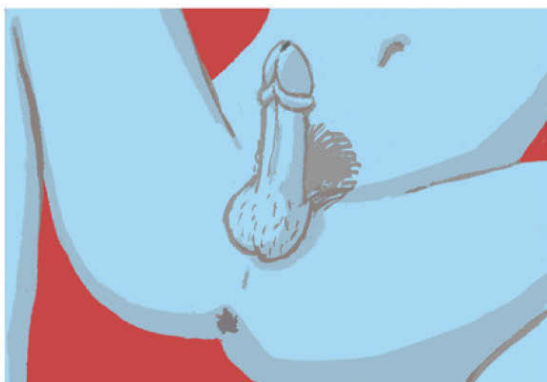
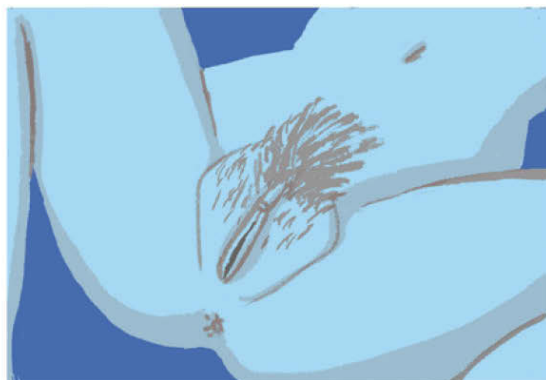
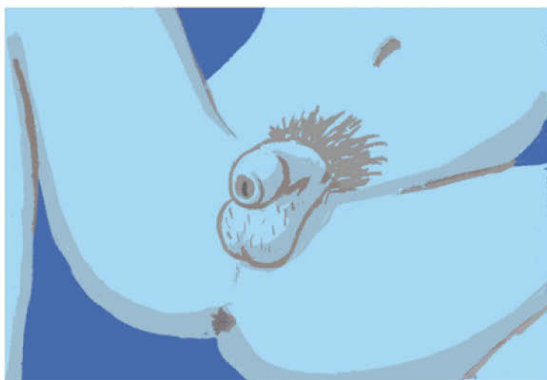
ASSIISIVIK. KINGUAASSIUTIT

ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT

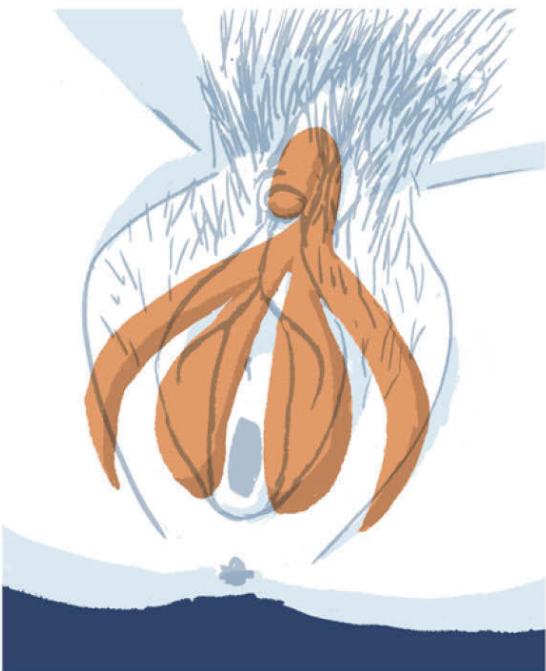
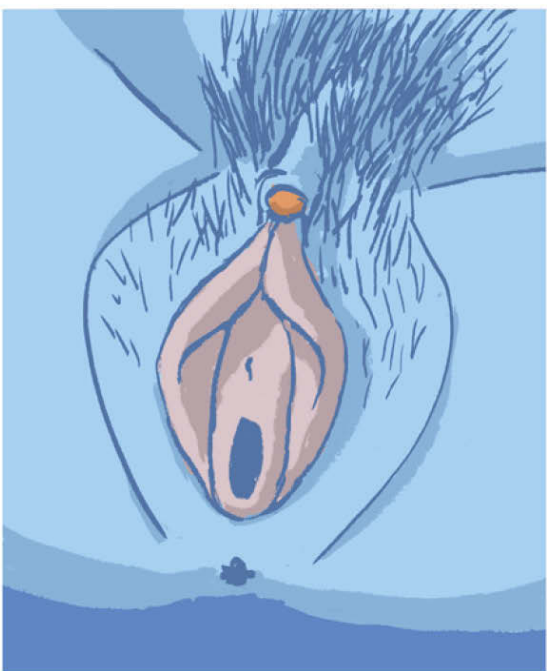


ASSIISIVIK. KINGUAASSIUTIT

ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT



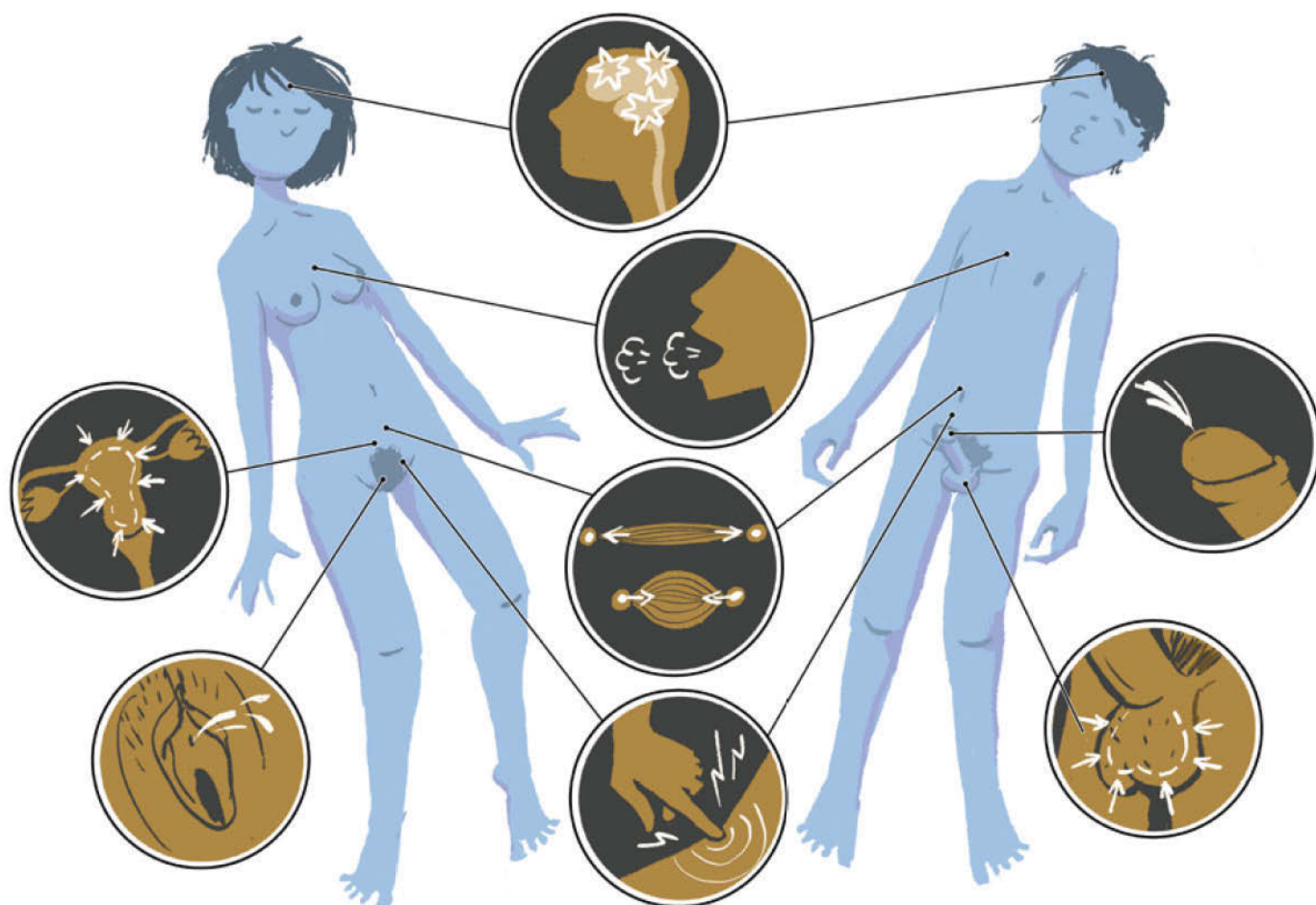
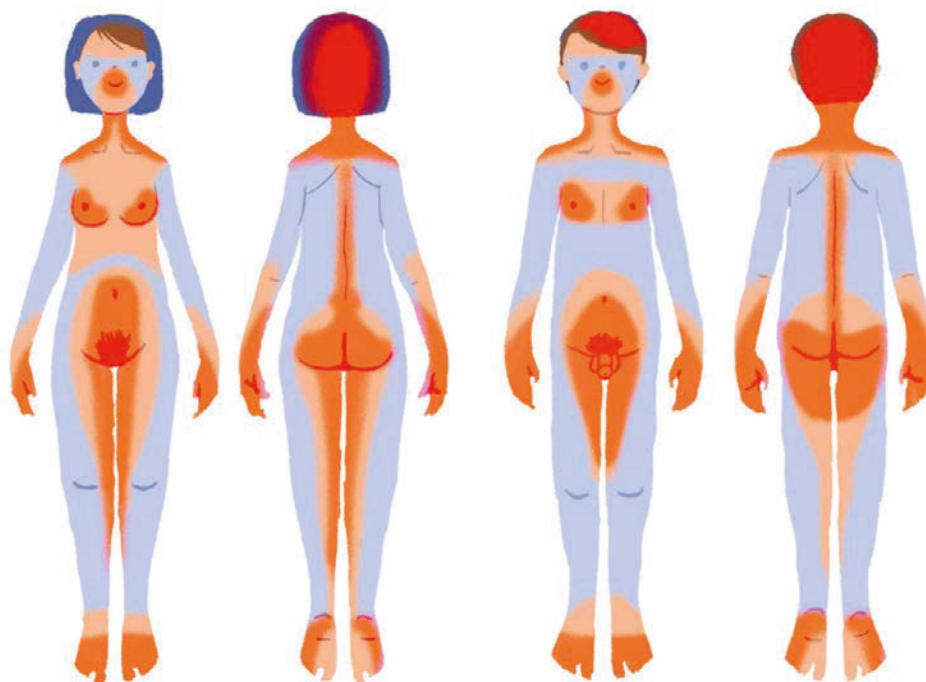
Assini allerni kinguaassiutit tissaqasut takuneqarsinnaapput.



Assini ukunani marlunni arnap utsuini oqaasaq (klitoris) orangemik qalipaasigaavoq

ASSIISIVIK. TIMIMI MALUSSARIFFIIT

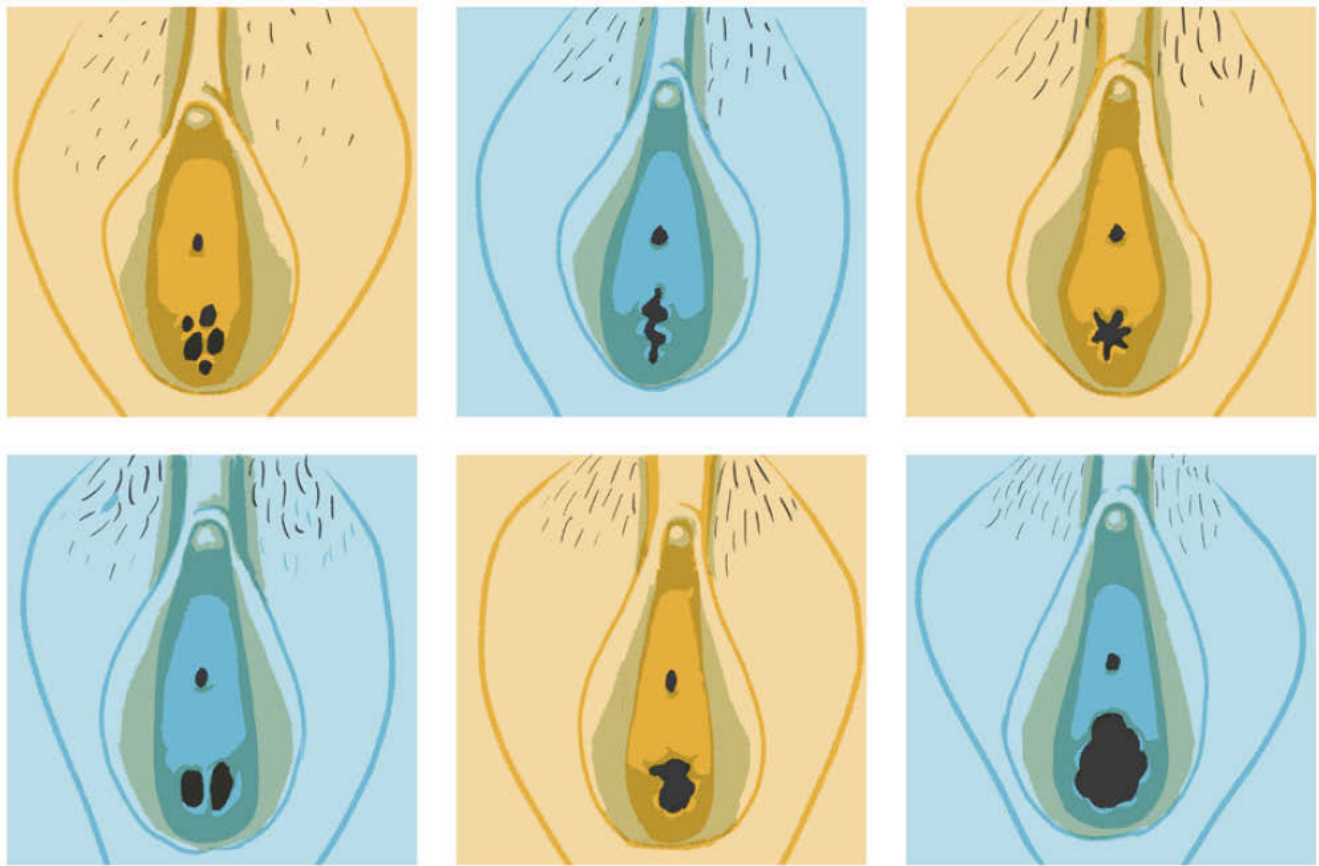
ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT



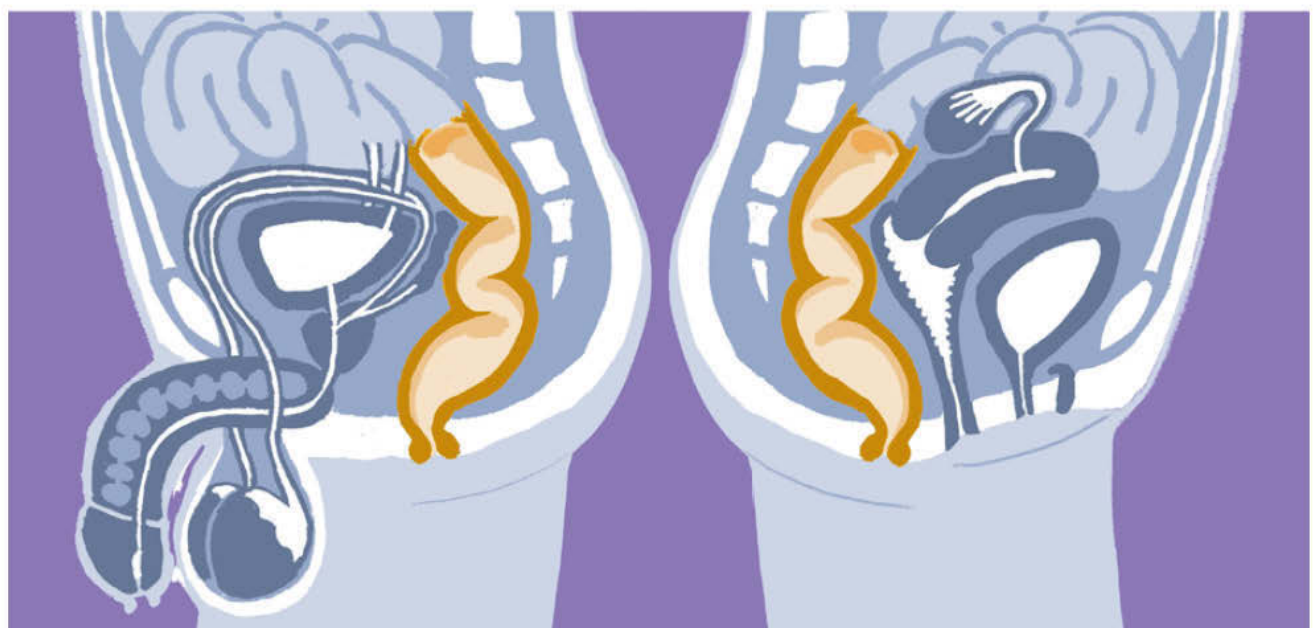
Assilialiami uani inernermi timimi susoqartarnersoq takusinnaavat.

ASSIISIVIK.

ILASSUTITUT ASSIT ISUMASSARSIORFIUSINNAASUT



Assini ukunani utsuup nigaliliaasai aamma niviarsiunermik (mødom) taaneqartartut assigiinngitsut takuneqarsinnaapput.



Assimi erluk orangemik qalipaaserneqarsimavoq.

Ilinnisiaq
“Kinaassusera ineriartortoq – peqqinneq
atoqatigiinnerlu” ilinnut, kinguaassiutit pillugit
ilinniartitsisumut, suliaavoq.

Ilinnusiap ilinniartitsinermi oqaloqatigiinneq qitiutippaa,
ilinniartitsisoq atuartullu sammisat eqqartoruminaassinnaasut
pillugit, inissaqarluartumik toqqissimasumillu ilinniartitsinermik
pilersitsisinnaanissaat anguniarlugu.

Ilinnisiaq assigiingitsunik qulequtaqarpoq, atuartut atoqatigiinneq
peqqinnerlu pillugit siammassissumik oqaloqatigiinnissamut kiisalu
eqqarsarluaqqissaarnissamut periarfissiisumik.

Ilinnusiap saniatigut aamma USB-miipput aalasuliat sisamat
takuneqarsinnaasut imaluunniit www.paarisa.gl-ikkut
aaneqarsinnaasut.

Ilinnisiaq pillugu apeqqutissaqarussi imaluunniit
siunnersorneqarnissassinnik pisariaqartitsigussi,
qaqugukkulluunniit uunga paarisa@nanoq.gl
saaffiginnissinnaavusi.

