

Sulineq pillugu immersugassaq

Isumaqatigiissutissaq

Atugarissaarnissatsinnut toqqissisimanissatsinnullu sunniutaasinnaasut pingaarutillit amerlapput. Peqqissuunissatsinnut atugarissaarnissatsinnullu pingaaruteqarnerpaat makku ilagivaat: ataatsimoorfiit nukittuut, kinguaariit tamarmik akornanni atassuteqarneq, oqaatsinut piorsarsimassutsinullu attaveqarneq, sumiiffimmi aalajangersimasumi pingaartitat kiisalu najugarisamut attaveqarnermik misigineq. Taamakkuupput illersuutinut pissutaasut.

Isumaqatigiissutissamut ilitsersuut (Piffissaq suliaqarfiususaaq: Minutsit 60-it)

1. Oqallinnermi meeqqat atuarfiini meeqqanik misissuinnermit angusat oqaluuserineqassapput (minutsit 20-t missaat). Tamatuma kingorna suleqatigiit sammisanik nunaqqatit peqqissusaanut atugarissaarnissaanullu siuarsarneqarnissaannut pingaartutut isigisat isumaqatigiissusiorfigerusutallu toqqarneqassapput.
2. Tamatuma kingorna peqataasut eqimattanut agguataarneqassapput, eqimattaq ataaseq sisamat arfineq pingasullu akornanni inoqassaaq.
3. Eqimattani immikkut sammisani toqqarneqarsimasut suliaralugit isumaqatigiiffigisinnaasanik siunnersuutinik allattuissapput.
4. Eqimattakkuutaarluni sulinnermi isumaqatigiissutigineqartut ataatsimiittunut tamanut siunnersuutitut saqqummiunneqassapput.
5. Eqimattat tamarmik immikkut saqqummiussereerpata isumaqatigiissutit siunnersuutigineqartut akornanni taasisoqassaaq. Taaneqarnerpaat marlut pingasulluunniit isumaqatigiissutissatut ilisserummut allattorneqassapput.
6. Ataatsimiinnerup naammassineqannginnerani innuttaasut isumaqatigiissut qaqugu oqaluusereqqissanerlugu isumaqatigiissutigissavaat.

Ataatsimoorfiit akuutitsinerusut

Inuiaqatigiit timaliillutik ataatsimoorfinnik akuutitsinerusunik pitsaasunik pilersitsinissamut akisussaaqataasarnerat meeqqat peqqissusiannut atugarissaarnerannullu pitsaasumik sunniuteqartarput.

Apeqqutit ikiuutaasinnaasut:

Ataani allaqqasut qanoq suleqatigiissutigisinnaavagut?

- ❖ meerartatsinnut ataatsimoorfinnik akuutitsinerusunik peqqinnartunik pilersitsilluta?
- ❖ inuiaqatigiit tamarmik ataatsimoorfissaannik aalajangersimasunik aaqqissuussisarluta?
- ❖ pinngortitami ataatsimut sammisassanik pilersitsilluta?
- ❖ nalliuttunik malunnartitsisarnerit?

Isumaqatigiissut:

Nunaqarfitsinni ataatsimoorneq pitsaasoq tapersersorniarlugu uagut imatut isumaqatigiissusiorpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Inunnik ataatsimuualaartitsisussanik aaqqissuussisussanik pilersaarusiortussanik suliassanillu agguataarisussanik toqqaaneq.

4. Innuttaasut tamarmik ataatsimuualaarnermi aaqqissuussanut peqataanissaminnut periarfissinneqarnissaat qulakkeerusupparput.

Sunngiffimmi sammisat aaqqissuussat

Meeqqat inuusuttuaqqallu sammisassanut peqqinnartunut aaqqissuussanullu peqataasartut imigassartunnginnissaq tupatortannginnissarlu toqqarnerusarpaat. Tamanna ilutigalugu ataatsimoorfiit akuutitsisuusut tarnikkut peqqissuseq meeqqani inersimasunilu ineriartortilertarpaat.

Apeqqutit ikiuutaasinnaasut:

Ataani allaqqasut qanoq suleqatigiissutigisinnavagut?

- ❖ Meerartatta sunngiffimmi sammisassanut peqqinnartunut akuutitsisuusunullu peqataanissaannut tapersersornissaat kajumissaarnissaallu suleqatigiissutigalugit?
- ❖ Meeqqat inuusuttut ilaqtariillu sunngiffimmi nuannersunik sammisassaqarsinnaanissaat qulakkeerlugu?

Isumaqatigiissut:

Meerartatta sunngiffimmini ataatsimoorfinnut peqqinnartunut aaqqissuussanullu ilanngunnissaat qulakkeerniarlugu imatut isumaqatigiissuteqarpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meerartagut inuusuttortagut ilaqtariillu sunngiffimmini sammisassaqarnerannut aaqqissuussanut peqataanissaannut tapersersorlugit.

4. Meeqqat inuusuttullu sammisassanut aaqqissuussanut peqataanissaminnut angajoqqaaminnit tapersersuinissamut nukissaqanngitsullu tapersersuiffigissallugit.

Ikinngutit

Nunaqqatigiit akornanni atassuteqaatinik pitsaasunik pilersitsinissaq eqqumaffigussiuk meeqqat inuusuttullu ikinnguteqarnerat tapersorsinnaavarsi aammalu ataatsimoorfinnik pitsaasunik pilersitseqataasinnaallusi.

Apeqqutit ikiuutaasinnaasut:

Qanoq iliorsinnaavugut:

- ❖ Meerartagut inuusuttortagullu ikinnguteqarnerannik tapersorsorlugit?
- ❖ Meerartagut, inuusuttortagut inersimasortagullu ataatsimoorfinnik pitsaasunik pilersitsineranni ikiorlugit?
- ❖ Meeqqanut inuusuttunullu ataatsimoorfinnik pitsaasunik pilersitsinissamut maligassiuisuuniarutta?

Isumaqatigiissut:

Meeqqat inersimasullu tamarmik nunaqqatigiinni ataatsimoorfimmu ilaasutut misiginiassammata imatut isumaqatigiissuteqarpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meerartatta inuusuttortattalu kammalaatik tamaasa paasinissaannut akuerinissaannullu ikiussavagut, taamaalilluni assigiinngissutsit inissaqartinneqarniassammata.

4. Meerartagut inuusuttortagullu assigiinngitsorpassuarnik kammaqarsinnaanermik ilitsersuutissavagut.

Qinngasaarineq

Ataatsimoorfik nukittoq peqataatitsisusorlu qinngasaarinissamut pitsaanerpaamik pitsaaliuisuuvoq. Innuttaasutut ataatsimoorfimmut pitsaasumut tapersersueqataasinnaavusi.

Apeqqutit ikiuutaasinnaasut:

Qanoq iliorsinnaavugut:

- ❖ Meerartagut inuusuttortagullu ikinngutaalluartaunissaannik ilinniartinniarlugit?
- ❖ Meeqqat inuusuttut inersimasullu akornanni qinngasaarisoqartoq pasitsaakkaanni piaartumik iliuseqarnissaq pillugu ataatsimut isumaqatigiissusiornissaq?
- ❖ Meeqqat inuusuttullu qinngasaarinermik ajornartorsiutinik misigisaqarpata kimut saaffiginnissasut ilisimassagaat qulakkeerlugu?

Isumaqatigiissut:

Innuttaasut tamarmik pitsaasumik inuuneqarnissaat atassuteqaateqarnissaallu qulakkeerniarlugu imatut isumaqatigiissuteqarpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meeraq, inuusuttoq inersimasorluunniit arlaleriarluni ataatsimoorfimmit peqataatinneqartarsimangippat malinnaaffigissagipput.

4. Meeqqat inuusuttut inersimasullu akornanni qinngasaaruttarneq annikillisarinarlugu eqimattamik suliaqartussamik pilersitserusuppugut.

Piffissat aneersissat innarfissallu

Meeqqat atuartinneqarnissaminnut eqiingassagunik unnuakkut sivisuumik sinilluartarnissaq pisariaqartippat, taamaattumik meeqqat piffissani aalajangersimasuni innartarnissaat pingaaruteqarpoq.

Meeqqat 10-12-inik ukiullit ullup unnuallu ingerlanerani nal. ak. 10-ni sinittariaqarput.

Meeqqat 13-16-inik ukiullit ullup unnuallu ingerlanerani nal. ak. 9-10-ni sinittariaqarput.

Apeqqutit ikiuutaasinnaasut:

Tullinnguuttunik qanoq ataatsimut isumaqatigiissu-siorsinnaavugut:

- ❖ meeqqat ulluinnarni sapaatit akunnerisalu naanerini unnukkut qanoq sivisutigisumik aneersinnaappat?
- ❖ meeqqat ulluinnarni sapaatit akunnerisalu naanerini qassinut innareersimassappat?
- ❖ meeqqatta unnukkut aneerneranni ataatsimut tamakkuninnga nakkutiginnittarnissarput qanoq qulakkiissavarput (sapaatit akunnerisa naanerini aamma ulluinnarni)?

Isumaqatigiissut:

Meerartatta sinissamik pisariaqartititik naammatsinniassammatigit aamma unnukkut nakkutigineqanngippata uagut angajoqqaaqatigiinni imatut isumaqatigiissuteqarpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meerartagut ulluinnarni unnukkut angerlartarput:

Meeqqat 10-12 ukiullit nal. ____

Meeqqat 13-16 ukiullit nal. ____

Sapaatit akunnerisa naaneranni angerlartarput:

Meeqqat 10-12 ukiullit nal. ____

Meeqqat 13-16 ukiullit nal. ____

4. Meerartagut ulluinnarni piffissani aalajangersimasuni innartarput:

Meeqqat 10-12 ukiullit nal. ____

Meeqqat 13-16 ukiullit nal. ____

sapaatit akunnerisa naaneranni innartarput:

Meeqqat 10-12 ukiullit nal. ____

Meeqqat 13-16 ukiullit nal. ____

Aangajaarniutitut tupamullu killissat ersarissut

Inuiaqatigiit akornanni imigassaq, hash tupalu pillugit ataatsimut isummerussi meeqqasi aangajaarniutitik atuinnginnissaannut tapersersussavasi.

Apeqqudit ikiuutaasinnaasut:

Qanoq ililluta tullinnguuttut pillugit ataatsimut isumaqatigiissusiorsinnaavugut:

- ❖ Meeqqat inuusuttullu 18-nit inorlugit ukiullit imigassartussanngitsut, hashi-mik atuisassanngitsut pujortartassanngitsullu?
- ❖ Meerartagut aangajaarniutitik ajornartorsiuteqarunik/oqaloqatiginnik-kusukkunik inersimasunik ornitaqarsinnaanerit qulakkiissagipput?
- ❖ Qanoq qaqugukkullu immitsinnut attaveqarfigissaagut?

Isumaqatigiissut:

Meerartatta imertalernissaat pujortartalernissaallu pinaveersaartinniarlugit imatut isumaqatigiissuteqarpugut:

1. _____

2. _____

Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meerartatsinnut imigassarsinatalu tupasissanngitsugut tamakkuluunniit sassaalliutiginissaat akuerinngikkipput ersarissumik isummersimassasugut.

4. Uagut inersimasut maligassiuissuussaagut taamaammallu inersimasut tamanut ammasumik takuneqarsinnaasumik sunnerteqqasut killilersimaassavarput.

Isumaqatigiissutit allat:

Maani inuiaqatigiinnut tulluartaunik allanik isumaqatigiissusiorsinnaavusi.

Isumaqatigiissut:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____
