

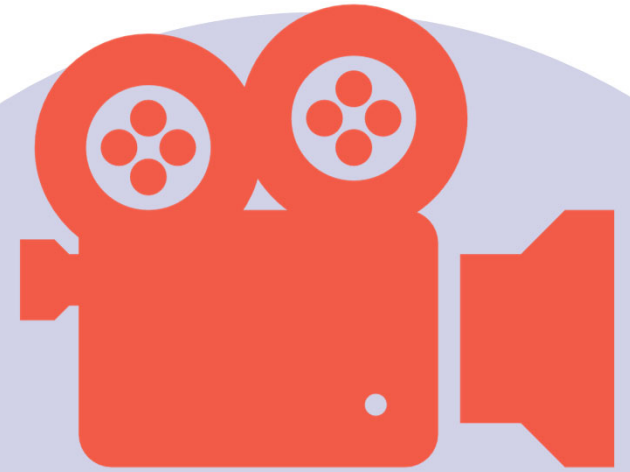


# Velkommen

Det har meget stor betydning for vores sundhed og trivsel at indgå i meningsfulde fællesskaber.



# **Animationsfilm**





# Aftenens program

- Oplæg
- Forældreftaler

# Qeqqata-modeli

- Sammen om at styrke sunde og inkluderende fællesskaber for børn og unge og derigennem forebygge mistro og brug af rusmidler blandt skoleelever i 5.-10. klasse.



# Vi er alle en del af et større fællesskab

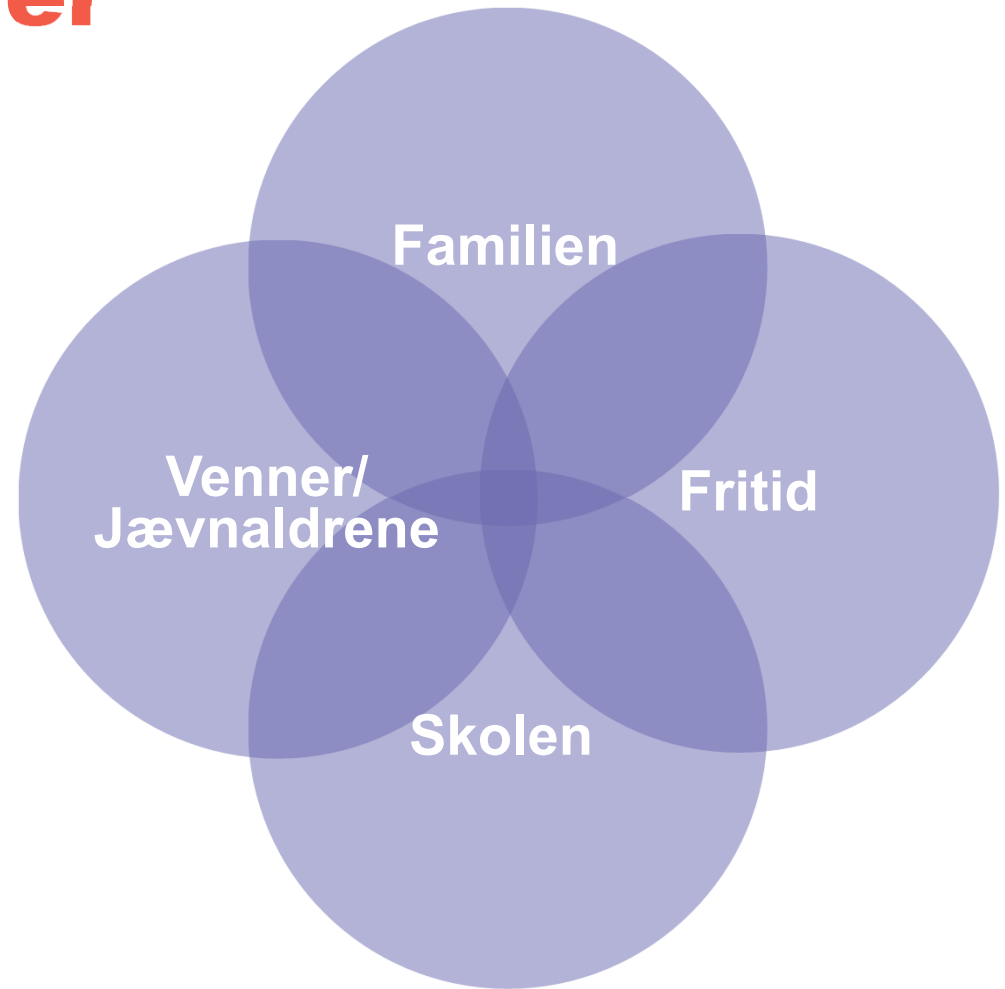


# Alle kan bidrage



# Beskyttende faktorer

- *Gør noget aktivt*
- *Gør noget sammen*
- *Gør noget meningsfuldt*





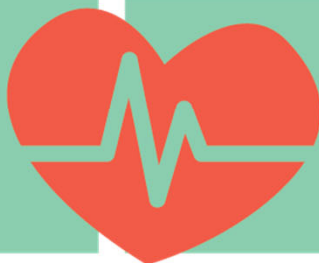
# Vores styrker og værdier

# Skolebørnsundersøgelsen



# Trivsel og brug af rusmidler blandt de ældste skoleelever i Sisimiuts bygder

Ca. **XX%**  
af eleverne i  
5-6. klasse  
har et godt  
selvvurderet  
helbred



Flere end **X** ud af **XX**  
elever  
i 7-8. klasse har et godt  
selvvurderet helbred

**Alle** elever i 9-10.  
klasse har et godt  
selvvurderet helbred

**X** ud af **X** er fysisk aktive  
hver dag i 5-6. klasse.

Dette gælder **XX%**  
af eleverne i 7-8. klasse  
og **XX%**  
af eleverne  
i 9-10. klasse.



## Brug af rusmidler

Har prøvet at være fulde:

**X%**

**XX%**

**XX%**

Har prøvet at ryge hash:

**X%**

**X%**

**X%**

Har prøvet at ryge tobak:

**X%**

**XX%**

**XX%**

5-6. klasse 7-8. klasse 9-10. klasse

**X%**

af eleverne i 5.-6. klasse går altid eller ofte i skole eller i seng sultne pga. mangel på mad derhjemme.

Dette gælder for **X%** af eleverne i 7.-8 klasse.

**Ingen** i 9.-10. klasse har svaret, at det gælder for dem.



## Mobning i skolen

Oplever mobning i skolen:

Oplever cybermobning:

5-6. klasse

7-8. klasse

9-10. klasse

X%

XX%

XX%

X%

XX%

XX%

Mindst **hvert 5. barn** oplever mobning i skolen, hvor **de fleste** i 7-8. klasse oplever cybermobning.





**Hvordan kan skolen  
og forældre bidrage?**

# Forældreaftaler



**ANGAJOQQAAT  
ISUMAQATIGIISUTAAT  
FORÆLDREAFTALE**

1

2

3

4

5

KLASSERHOLDNING (ATUASIKI)

UNGUIT MEEQANUT ANGAJOOQAARZIVUUT

MEEQANTA ATUASIKERANUT ISUMAQATIPRUGUT PEQATAARIMALLUTA AAMMALLU  
QULANAN INEQAQANUT ISUMAQATIGIISUNUT ATAQENILLUTA  
VI SOM FORÆLDRE BLI BORNENE ENANGE OM AT INVOLVERES OG IYORES BORNES  
SINDSANG OG RESPEKTERE FOR CHENSTANDJE AFTALER.

© 2018 Sammenhængscenteret i Udenrigsministeriet for Børn og Ungdom



# Forældreskema

- Hvordan kan vi lave en fælles aftale om hvor længe vores børn må være ude om aftenen?

## Qingasaarineq

Ataatsimoorfik nukittoq peqataatitsisusorlu qingasaarinissamut pitsaernerpaamik pitsaaliisuuvoq. Angajoqqaatut ataatsimoorfimmumut pitsaasumut tapersersueqataasinnaavusi.

### Apeqqutit ikiortaasinnaasut:

Angajoqqaajusutut qanoq ilorsinnaavugut:

- Meerartatta ikinnigutaalluurtuunissaannik ilinniartillugit?
- Meeqqat akornanni qingasaarisoqartartoq pasitsaakkaanni piaartumik iliuuseqarnissaq pillugu ataatsimut isumaqatigissusioqatigalugit?
- Meeqqat qingasaarineramik ajornartorslutinik misigisaqarata kimut saaffignissasut ilimassagaat qulakkeerlugu?
- Qaqugukkut atuarfik attaveqarfignissagippumut isumaqatigissusutalugulu?
- Qaqugukkut immitsinnut attaveqarfignissasugut isumaqatigissusutalugulu?

### Angajoqqaat isumaqatigiissutaat:

Meeqqat klassimi tamarmi pitsaasumik inuuneqarnissaat kamma-laataalluamissaallu qulakkeemiartugut angajoqqaatigiinni imatut isumaqatigissuteqarpugut:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meeraq arlaleriarluni ataatsimoorfimmumut peqataatinneqartarsimangippat malinnaaffignissagippumut.
4. Meeqqatta atugai ernumanartortaartikkutsigit meeqqap angajoqqaavi attaveqarfignissavagut.
5. Angajoqqaanik allanik toqqaannartumik oqaloqatiginissinnaangikkutta ernumassutsigut atuarfimmumut ingerlateqqissavagut.

## Piffissat aneerfissat innarfissallu

Meeqqat atuartinneqarnissaminnut eqingassagunik unnukkut siviisumik sinilluartaqarput, taamaattumik meeqqat piffissani aalajangersimasuni innartarissaat 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:

Tullinnuuttunik qanoq ataatsimut isumaqatigissusiorsinnaavugut:

- Meeqqat ulluinnarni unnukkut qanoq siviisutigisumik aneersinnaappat?
- Meeqqat weekendini unnukkut qanoq siviisutigisumik aneersinnaappat?
- Meeqqat ulluinnarni unnukkut qassinut innartassappat?
- Meeqqat sapaatit akunerisa naanerini qassinut innartassappat?
- Isumaqatigiissutit malinneqanngippata taava qaqugukkut aamma qanoq immitsinnut attaveqatigittassaagut?
- Meeqqatta unnukkut aneerneranni ataatsimut tamakkuninga nakkutiginnittarissarput qanoq qulakkissavarput (sapaatit akunerisa naanerini aamma ulluinnarni)?

### Angajoqqaat isumaqatigiissutaat:

Meerartatta sinissamik pisariaqartitatik naammatsinnissammatigit aamma unnukkut nakkutigineqanngippata uagut angajoqqaatigiinni imatut isumaqatigissuteqarpugut:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:

3. Meerartagut ulluinnarni piffissani aalajangersimasuni innartarput nal. \_\_\_\_\_ aamma sapaatit akunerisa naaneranni nal. \_\_\_\_\_
4. Meerartagut ulluinnarni unnukkut angerlartarnerat nal. \_\_\_\_\_ aamma weekendini unnukkut angerlartarnerat nal. \_\_\_\_\_
5. Isumaqatigiissutit malitsinneqanngippata immitsinnut attaveqarfignissarput.

# Eksempel på forældreaftale

- Vores børn skal være hjemme senest kl. 20.00, så de får deres søvnbehov dækket.

Qingasaarineq	
<p>Ataatsimoorfik nukittoq peqataatitsisuorlu qingasaarinissamut pitsaerpaamik pitsaaliisuvoq. Angajoqqaatut ataatsimoorfimmumut pitsaasumut tapersueqataasinnaavusi.</p> <p><b>Apeqqutit ikiortaasinnaasut:</b></p> <p>Angajoqqaajusut qanoq ilorsinnaavugut:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meerartatta ikingutaalluurtuunissaannik ilniartillugit?</li><li>• Meeqqat akornanni qingasaarisoqartartoq pasitsaakkaanni piaartumik iliuuseqarmissaq pillugu ataatsimut isumaqatigiissusioqatigalugit?</li><li>• Meeqqat qingasaarineramik ajornartorsutunik misigisaarpata kimut saaffignissasut ilimassagaat qulakkeerlugu?</li><li>• Qaqugukkut atuarfik attaveqarfigisagippumut isumaqatigiissutigalugu?</li><li>• Qaqugukkut immitsinnut attaveqarfigisagut isumaqatigiissutigalugu?</li></ul>	<p><b>Angajoqqaat isumaqatigiissutaat:</b></p> <p>Meeqqat klassimi tamarmi pitsaasumik inuuneqarmissaat kamma-laataalluamissaallu qulakkeemiartugut angajoqqaatigiinni imatut isumaqatigiissuteqarpugut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____</li><li>2. _____</li></ol> <p><b>Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Meeraq arlaleriarluni ataatsimoorfimmumut peqataatinneqartarsimangippat malinnaaffigisagippumut.</li><li>4. Meeqqatta atugai ernumanartortaartikkutsigit meeqqap angajoqqaavi attaveqarfigisavagut.</li><li>5. Angajoqqaanik allanik toqqaannartumik oqaloqatiginissinnaangikkutta ernumassutsigut atuarfimmumut ingerlateqqissavagut.</li></ol>
Piffissat aneerfissat innarfissallu	
<p>Meeqqat atuartinneqarmissaminnut eqingassagunik unnukkut sivisumik sinilluartaqarput, taamaatumik meeqqat piffissani aalajangersimasuni innartarmissaat pingaaruteqarpoq.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meeqqat 10-12-inik ukiullit ullup unnuallu ingerlanerani nal. ak. 10-ni sinittariaqarput.</li><li>• Meeqqat 13-16-inik ukiullit ullup unnuallu ingerlanerani nal. ak. 9-10-ni sinittariaqarput.</li></ul> <p><b>Apeqqutit ikiortaasinnaasut:</b></p> <p>Tullingguuttunik qanoq ataatsimut isumaqatigiissusiorsinnaavugut:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meeqqat ulluinnarni unnukkut qanoq sivisutigisumik aneersinnaappat?</li><li>• Meeqqat weekendini unnukkut qanoq sivisutigisumik aneersinnaappat?</li><li>• Meeqqat ulluinnarni unnukkut qassinut innartassappat?</li><li>• Meeqqat sapaatit akunerisa naanerini qassinut innartassappat?</li><li>• Isumaqatigiissutit malinneqanngippata taava qaqugukkut aamma qanoq immitsinnut attaveqatigittassaagut?</li><li>• Meeqqatta unnukkut aneerneranni ataatsimut tamakkuninga nakkutiginnittarissarput qanoq qulakkissavarput (sapaatit akunerisa naanerini aamma ulluinnarni)?</li></ul>	<p><b>Angajoqqaat isumaqatigiissutaat:</b></p> <p>Meerartatta sinissamik pisariaqartitatik naammatsinnissammattigit aamma unnukkut nakkutigineqanngippata uagut angajoqqaatigiinni imatut isumaqatigiissuteqarpugut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____</li><li>2. _____</li></ol> <p><b>Isumaqatigiissutaasinnaasunut assersuutit:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Meerartagut ulluinnarni piffissani aalajangersimasuni innartarput nal. _____ aamma sapaatit akunerisa naaneranni nal. _____</li><li>4. Meerartagut ulluinnarni unnukkut angerlartarnerat nal. _____ aamma weekendini unnukkut angerlartarnerat nal. _____</li><li>5. Isumaqatigiissutit malitsinneqanngippata immitsinnut attaveqarfigisamiarpugut.</li></ol>



# ANGAJOQQAAT ISUMAQATIGIISSUTAAT FORÆLDREAFTALE

1

2

3

4

5

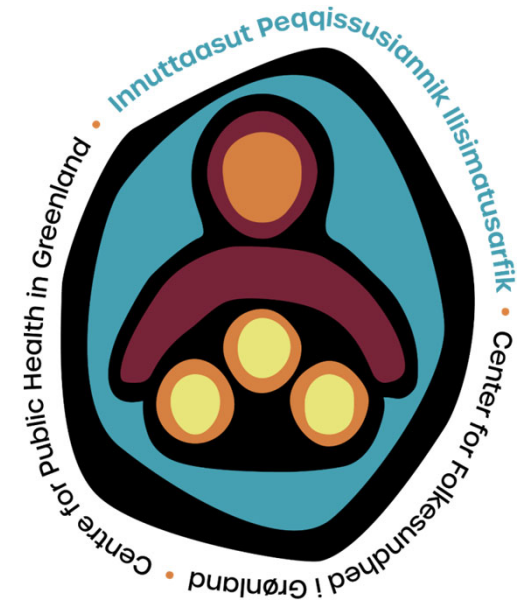


UAGUT MEEQQANUT ANGAJOQQAAJUSUGUT \_\_\_\_\_ KLASSIM/HOLDIMI \_\_\_\_\_

(ATUARFIK)

MEEQQATTA ATUARNERANNUT ISUMAQATIGIIPPUGUT PEQATAAJUMALLUTA AAMMALU  
QLAANI PINEQARTUNUT ISUMAQATIGIISSUTINUT ATAQQINNILLUTA.  
VI SOM FORÆLDRE TIL BØRNE ER ENIGE OM AT INVOLVERE OS I VORES BØRNS  
SKOLEGANG OG RESPEKTERE DE OVENSTÅENDE AFTALER.

Angajoqqaat isumassusullu atsiomeri - Underskrifter fra forældre / værgjer



**Tak for at lytte med**