Eqimattanngorluni oqaloqatigiinneq 30 minn. sivisussuseqarpoq

Eqimattami ataatsimi inuit 3 – 5 akornanniissapput.

**Aallartinnginnermi:**

* Allaaserisassat akornanni suliarerusutat toqqaruk.
* Suliakkiissut iluamik atuassuat! Qulakkeerlugulu paasinerlugu.
* Suliakkiunneqartoq eqqarsaatigilluaruk! Qanorlu suliarinissaa takorloorlugu eqqarsaatigilluarlugu.
* Eqqarsaatigissuat suliakkiussap sukutsitaa nalunarnerunersoq, tamannalu aallavigalugu oqaloqatigiinnermi ikiorsiutissanik aallerfigalugu.

**Oqaloqatigiinnermi eqqartorneqarsinnaasut:**

* Paarlakaallusi suna allaaseriniarnerlugu ilassinnut eqqaassuarsi, aammalu eqqarsaasersuutisi oqaluttuaralugit, imaassinnaavoq allaariniakkasi assigiinngitsuusut, tamannali aallaaviginagu ilissinnut ikioqatigiilluarsinnaavusi.
* Eqqarsaatigilluarneqassaaq allaaseriniakkami immikuullarisumik ikiorneqarnissamik pisariaqartitsisoqarnersoq – allaaseriniakkap sukutsitaa nalunarnerunersoq.
* Suliariniakkasi oqaloqatigiisutigisigit, isumassarsioqatigiillusilu.
* Pingaaruteqarpoq akunnissinni apeqqusersuinissarsi, qanorluunniit assigiingitsunik suliassasinnik toqqangaqarsimagaluarussi.
* Eqqarsaasersuutit ikiortaasinnaasut allattukkit, allattuvinissaq pingaartuuvoq!

**apeqqutit ikiuutaasinnaasut, eqqarsaasersuttaasinnaasut:**

* Suliakkiissumi suna eqqarpa?
* Qanoq ilillunga suliassaq naammassissuara?
* Sunaana allaaseriniaringa?
* Allaaseriniakkama sukutsitaa artornarnerua? Nalunarnerua?
* Sukkut ikiorserneqarnissamik pisariaqartitsivunga?
* Suleqativit suliassatik qanoq suliariniarneraat paasiniakkit!

**Oqaloqatigeereerneruk kingorna:**

* Oqaloqtigiinnissinni allattorsimasatit qimerluukkit, sunalu oqaloqatigiinnissinni pissarsiarisimanerlugu eqqarsaatigalugu.
* Suliassavit isikkissaa suliariuk, taamaalillutit aallartinnera naanissaalu takorloorsinnaaniassagakkit!
* Oqaloqatigiinnissinni isumassarsiatit atorluakkit, eqqaamallugu illit nammineq oqaasiliatit atussagakkit!

Sulilluarina!