



AEU-2

**KALAALLISUT ALLATTARIARSORNEQ /  
GRØNLANDSK SKRIFTLIG FREMSTILLING DECEMBER 2015**

**Piffissami nal. ak./Tidspunkt.:**

Eqimattani oqaloqatigiinneq / Samtalerunde kl. 9.00 - 9.30

Kisimiilluni allaaserisaqarneq / Individuel besvarelse 9.45 - 12.00

**Ulloq misilitsiffik/Dato:**

Tallimangorneq/fredag den 11. december 2015

**Ikiuutitut atorneqarsinnaasut / Hjælpemidler:**

Oqaatsit

Ordbogen/Oqaasersiuut

Taaguusersuutit

Oqaasersiorfik

**Misilitsinnerup sivisussusaa / Varighed:**

Akunnerit pingasut / 3 timer

Atuartup aqqa / Elevens navn:

---

CPR. Nr. :

---

Piareersarfik:

---

Nakkutilliisup atsiornera / Prøvevagtens navn:

---

Piffissaq tunniussiffik / Tidspunkt for aflevering:

---

## IMARISANUT UJARLIUT

<b>Toqqagassaq 1</b> .....	<b>3-5</b>
"Ukiortaami anguniakkat naammassisinnaaviuk?" .....	3
Toqqagassaq 1-imi suliassaq 1 .....	4
Toqqagassaq 1-imi suliassaq 2 .....	5
<b>Toqqagassaq 2</b> .....	<b>6-9</b>
"Ukiortaami pilluarit: Imatut ukiortaami pilersaarutit iluatsissinnaavat" .....	6
Toqqagassaq 2-mi suliassaq 1 .....	7
Toqqagassaq 2-mi suliassaq 2 .....	8

## TOQQAGASSAQ 1

### Ukiortaami anguniakkat naammassisinnaaviuk?

Sanigorsarneq ukiortaami anguniakkat takusaanerit ilagaat. Misilittakkalli takutippaat amerlasuut sivikitsuinnarmik tamanna malissinnaasaraat.

Amerlasuut ilisarissajunnarsivaat: juullikkunni mamarluartunik nerineq puallarnarsinnaasartog. Taamaamat ukiortaamit sanigorsalersut takussaalluortarput. Misilittakkalli takutippaat amerlasuut anguniagartik taamaatiartaraat.

Nuummi timigissartarfiit ilaat Fit & Fun decembarimi juullimut pikkunnerup nalaani inoqarpiartarsimangilaq.



- Misilittakkat ersersippaat amerlasuut januaarimi ilaasortanngortartut. Qaammatilli tulliani ilaasortarisavut ikileraqqittarput, qujanartumilli tamarmik taamaatitsineq ajorput, Naja Heilmann Fit & Funimit oqarpoq.

Ukiortaamit timigissartalersut tassaanagerusarput arnat ukioqqortusilaalersut.

Nuummi illorsuarmi timersortarfimmi timigissartarfik nutaaq ukiarmi aatsaat ammartog ukiortaamit sanigorsartunik suli nalaataqarsimangilaq. Taamaattoq ilisimatitsissutigaaq sanigorserniartunik iligiiaanik pilersitsisarsimallutik.

Illoqarfimmi timigissartarfiit pingajuat Nuuk Fitness, Fit & Funimit oqaluttuarineqartumut eqqaanartunik misilittagaqarpoq. Januaarimi aggartartut amerlariarlutik qaammatip tulliani ikilertiartartut. Amerlasuulli anguniakkaminnik taamaatitsiinnartarnerat nassuiaatissaqartippaat.

- Januaarimi sanigorserlutik aallartittut arlalitsigut sakkortuallaamik aallartittarput. Taamaattumik sakkortunaaraagamikku takkuteqqinneq ajorput, Karsten Sørensen Nuuk Fitnessimik piginnittoq oqarpoq.

Anguniakkalli ingerlatiinnarnissaannut siunnersuutiniq "aallertoqarsinnaavoq". Dronning Ingridip napparsimavissuani inuunerissaasut nittartagaat [www.amisut.gl](http://www.amisut.gl) pitsaanerusumik inooriaaseqalerusuttut isumassarsiorfigisinnaavaat.

- Tassami ukiortaami inuunerinnerulernissamik anguniagaqarneq qaammat ataasiinnaq atuunnani ukioq tamaat atuutariaqarpoq, inuunerissaasunit Anna Rask Lyngø KNR-imut oqarpoq.

*Tigusiffik: KNR, januaarip 11-at 2012, Per Andersen.*





**TOQQAGASSAQ 1-IMI SULIASSAQ 2.**

**Ukiortaami anguniakkakka**

Ukioq qaangiutilerpoq. Eqqarsarfissanngorpoq pereersunut siunissamullu qiviarnissamut. Arlaannik pitsannngorsagas-  
saqarnerpa? Kikkut tamarmik ukiortaami anguniagaqartarunarput eqqarsaateqartarunarlutillu.

*Tigusiffik: AG, 22. dec. 2014*

- Illit ukiortaami anguniakkatit takorluukkatillu pillugit allaaserinnigit.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOQQAGASSAQ 2

### Ukiortaami pilluarit: imatut ukiortaami pilersaarutit iluatsissinnaavat

Ukiortaami pilersaarutit iluatsilluassappat siunnerfigissavat "anguniakkamut ornigunneq" "anguniakkamit qimagunneq" siunnerfiginagu. Iluatsitsiffigisinnasatit siunnerfigissavatit - angorusutatit pissarsiffigeqqissinnaasatillu.

Ukiortaqaq siunertanut pitsaasunut aalajangiussiffittut atorluarneqartarpoq, qaqutigoorporli ukiumi nutaami siunertatut aalajangiussat piviusunngortinneqartarneri. Siunertatummi aalajangiussatta piviusunngortinnissaanut annertuumik sorsutassaqartarpugut: tassalu qarasarput.

Qarasaq pillugu ilisimatusartoq Kjeld Fredens, Anette Prehn suleqatigalugu "Coach dig selv - og få hjernen med til en forandring" (Sungiusarit - qaratsallu allannguiniarnerni ilaatillugu) atuakkiortoq taama oqaluttuarpoq.

Qarasaq pillugu ilisimatusartup oqarnera malillugu, ukiortaami pilersaarutit iluatsilluassappat, angorusutatit siunnerfigissavatit - angorusunngisatit siunnerfiginagit. Taamaattumik Kjeld Fredensip immikkoortippai anguniakkamut ornigunneq anguniakkamillu qimagunneq. Anguniakkamut ornigunneq iluatsittarpoq.

Ukiortaami pilersaarutit soorlu "pujortartarunnaarniarbunga" imaluunniit "sanigorniarbunga" inunnit piunassuseqarluartunit aatsaat anguneqarsinnaasarput. Qarasaq pillugu ilisimatusartup oqarnera malillugu, uagutsinnut "inuinnarnut" anguniakkamut ornigunneq siunnerfigigutsigu ajunnginneruvoq, soorlu: "peqinnarnerusumik inuulerniarbunga timigalu nukittorsarlugu" imaluunniit "suliffinnit soraaraagama imminut iluarusutsinniarlunga arpattarniarbunga".

### Qarasaq ileqquliussinermut maskiinaavoq

Kjeld Fredens ing.dk-mut oqaluttuarpoq, ileqquliussat qaratsap "aqqusinersuarigai", sukkalisaarfiullutillu ajornaquteqanngitsumik ingerlaarfiusut.

Taamaattumik nammineq ingerlasumut(auto pilot) inissittarpugut pissusitoqqatsinnullu uteqqipallattarluta. Qarasaq pillugu ilisimatusartoq malillugu ileqqutoqqanik allannguiniarneq qarasarsonartuugami, ileqqutoqqatta atorunnaarniarnerinut ilutigittillugu ileqquliussassatta ilinniartussaanerinut marloqiusamik eqqarsartussaanerput pissutigalugu, tassa ileqqutoqqavut atorunnaarniatigalugit ileqquliussassanik pigiliussiniartussaagatta.

Kjeld Fredensip ukiortaami pilersaarutivit piviusunngortissinnaanerinut kiisalu ileqqutoqqavit pitsaanagerusunut allanngortinnissaannut siunnersuutini pitsaanagerpaat ing.dk-mut tunniussai ukuupput:

### - Qinigassaq pilerinarnerusoq nassaariuk:

Ukiortaami pilersaarutivit ileqqutoqqannit taamaatinniakkannit pilerinarnerunissaa siunnerfigissavat. Pilersaarutit ileqqutoqqavit kanngunartutut misigileriaartuaarnissaanut ileqqorilerumaagassavillu ajunnginneruneranut pingaaruteqarnerulernissaanullu akissarsiassaassaaq orniginartuullunilu. Nalussanngilat pissusitoqqanik allannguiniarneq sivi-susinnaammat imminullu aqussinnaasariaqaravit.

### Ileqqut ajugaaffigikkit:

Ileqqut pitsaasut ileqqutoqqallu pigiliunneqartarput, taamaattumik ileqqutoqqatit ileqqunik pitsaasunik taarsersinnaavatit. Nalunngiinnartariaqarpat naleqartitatit suunersut, qanoq isumaqarnerisutit, suut pingaartinneritit sorsunnersutillu - periutsivit nammineerlutik ingerlanissaannit.

Qaratsamik ilisimatusartup isumaa malillugu eqqarsartaasernik ileqqornillu allannguissaguit aalajangersimasumik siunnerfeqartariaqarputit, ukiortaami pilersaarutitit aalajangiussimallugit, eqqaamassavat iluatsissappat, ilimanaateqarluninarmat ileqquliutissagakku pitsaalluinnartoq.

Tigusiffik: *ing.dk*

Nutserisoq: *Emilie Immanuelson*



## TOQQAGASSAQ 2-MI SULIASSAQ 1

- Nutaarsiassamit "Ukiortaami pilluarit: Imatut ukiortaami pilersaarutit piviusunngortissinnaavat"-mit apeqqutit akikkit.

1. Siunertatut aalajangiussatta piviusunngortinnissaannut suna sorsutassaraarput?

---

---

---

2. Qarasaq pillugu ilisimatusartoq qanoq ateqarpa?

---

---

---

3. Ukiortaami pilersaarutit iluatsilluassappat suna siunnerfigissaviuk?

---

---

---

4. Suna peqquataalluni ileqqutoqqanik allannguiniarneq qarasarsoqartua?

---

---

---

5. Ileqqutoqqatit ileqqunik pitsaasunik taaserniarukkit suut pingaaruteqarpat?

---

---

---



**TOQQAGASSAQ 2-MI SULIASSAQ 2**

• Pilersaarutitit allaaserikkit.  
Ukiortaami pilersaarusionerni tunngavilersussaait, sooq pilersaaruteqarnersutit pilersaaruteqarnernullu suut peqqutaanersut.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

