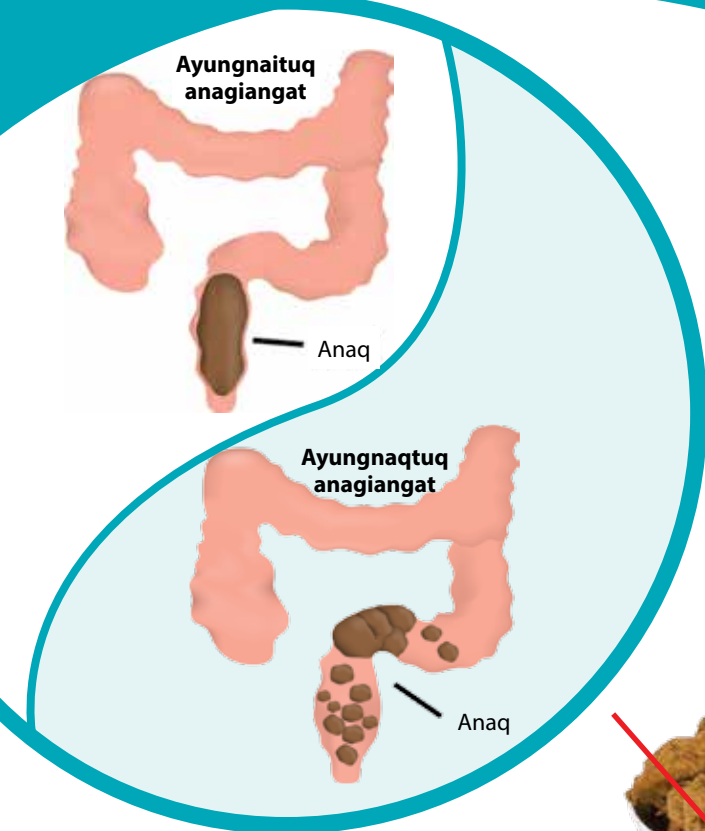


Anariakhaq Ayurharniq Inirni



Iliharutigitigu

Anariami ayurharniq imaa tukilik ayurnaqhivaktuq anariami. Amihut inuit ayurhaliqpaktut ilaani anariami. Akuni kihimi anariami ayurnarniq itquhiunngittuq.

Akuni anariami ayurharuungnaqhiutit 2-nik 3-ngahunigluunit ukuninga atuqhiamguvit tatqiqhiutini pingahuni:

- Anariami ayurnaruvit atauhirmi hitmanit quuyaqturuvit
- Anarahuuritkuvit anaqhimaittumik, anarumagaluaqhuni
- Anaqpakkuvit 3-hut ikitqianganit pingnahuarunmi atauhirmi

Niqittiatigut atugakhat



Huna analairutauvakpa?

- Urhulivallaat hirattittat niqit nunngulaalluunit (uqqumiagait imigaillu)
- Hingainiq, niqit atuqtauniit timimi kayumiitpallaaqqat, aallallu itquhit
- Miluk, siisi, aallallu milungmit niqiliugat analairutaunngittut niriqattaqqata

Ilihaliqta qanuriliurutikhanik



Ihumaliuqlutin nirittiaruminaqtunik

- Niqainnaqnik nakuutqiat
- Niiuvirniq niriniglu tamainnit hitamanit katimatiqtauninit niqini
- Niriniq 3-nik 4-tamanit katimatiqtauniqaqtunik niqinit
- Tamualuqarniq 2-nik 4-tamanit katimatiqtauniqaqtunik niqinit
- Ukua niqit niriyaqattaqtukhayut analimainnaittumik:



✓ **Qulvahiktumik nauttianit nirivagluni imarmiglu niuqqarluni upluq tamaat**

- Qulvahiktumik nauttianik niriniq imarmiglu niuqqarniq ilanngautiniaqtuq analimairnirmut imaqautigamik ingaluani. Imaa anaq aulattiarangani ingaluani.
- Niriluni qulvahiktumik Nattianit tupauttamik upluq tamaat ayurnaittuq nauttianik nirinikhaq. Hiqiliat, pulaan tupauttagait nakuuyut.

✓ **Puluuns ikayuutauyut anariakhaq ayurharnirmut**

- Puluuns aqilihitivaktut anarmik anaruminaqtumik.
- Atauhialluni nirivaglunit uplurmi atauhirmi. Ilaughimaalugu kayumiittumik anaruminaqhinnirnut. Atauttikkuq nirivallaaruvigit nililaqiniaqtutit naanglutillu.
- ¼ kallut puluuns atauhirmi niriyaqhaq.
- ½ kallut puluunit juus atauhirmi niriyaqhaq.



Upluq _____ Atiq _____

Aaniarvilirivik (Atia) _____



Inuuhirmut atugakhat



✓ Timikkut ingutaarniq ikayuutauyug anaqattarnirmut.

✓ Anarhuaqpaglutit upluqhiutikkut upluq tamaat. Anaraharlutit inaviginngillugu.



✓ Anaruhuliruvit, anaqtailiuihlutit. Analaiqyuminnarmat.



✓ Anariami ayurharuvit, niukkit qulvaqtilvikhalirlugik hitturvikhalirlugik. Ingaluanut ihuaqyamik.



✓ Ilingnik munaqhivaglutin - imiqpallaaqhimaittumik, niritlialutit tupaakkuqtuqhimaittumiglu.



✓ Munakhi daaktiluunniit takudjavatit imaatun piguvit:

- Aadlanggukat annariaqtugaiguvit.
- Havautituguvit puplaktutun ipluni.
- Niriinnaqtatin aadlanggugumik ikayunggittutlu.
- Pupaiktaillinnahuaguvit.

