

HBSC GREENLAND 2024

ATUARFIMMUT NALUNAARUSIAQ

ATUARFIK KILAASEERAQ



## **IMARISAI**

<b>AALLARNIUT</b>	<b>2</b>
<b>SIULEQUTSIUSSAQ</b>	<b>3</b>
<b>NALEQQAT AAMMA APEQQUTIT IMMINNUT ATANERAT</b>	<b>5</b>
<b>MISISSUINERMI TUNNGAVIK AAMMA AKISUT PROCENTINNGORLUGIT</b>	<b>7</b>
<b>NALERAQ 1: ISUMMAKKUT PEQQISSUSEQ AAMMA ATAATSIMORFIIT</b>	<b>8</b>
Atuarmimmi ingerlalluarneq	10
Klassimi atuaqatigiit ataqatigiinnerat	11
Ilinniartitsisunut attaveqarneq	12
Qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq aamma attaveqaatigit qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq	13
Sunngiffimmi sammisassaqaartitsinerit	15
Nittartakkatigit attaveqaqatigiittarfinnik atuineq	16
Atugarissaarneq	17
Kiserliorneq	18
<b>NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTORLU</b>	<b>19</b>
Peqqissutsimik nammineq naliliineq	23
Timimik aalatitsisarneq	24
Atuartussaattilluni ullaakkorsiortarneq	25
Naatitat/paarnat/frugtit aamma sodavandi sukkulik	26
Atuartussaattilluni innarnissamut piffissat	28
Kigutigissartarneq	30
Ersiutit	31
Pujortartarneq, sunoorsit/snusit aamma e-cigarettit kiisalu cigaretinik pissarsisinnaaneq	34
Nikotinalimmik sanaanik atuineq ataatsimoortillugu	34
Pujortartarneq aamma cigaretinik pissarsisinnaaneq	35
Sunoorsit/snusit	36
E-cigarettit	37
Imigassaq aalakoornartortalik	38
Aalakoornermik misilittagaqarneq	39
Hashimik atuineq aamma pissarsisinnaaneq	40
<b>NALERAQ 4: MEEQQAT TAMARMIK PERORIARTORNERMI PITSAASUNIK ATUGAQASSAPPUT</b>	<b>41</b>
Ilaquttat akornanni oqaloqatigilluarneqarsinnaasut	42
Ilaquttat peqatigalugit sammisagaartarneq	43
Atoqateqaqqaarnermi ukiut	45

## AALLARNIUT

HBSC Greenland tassaavoq nunat tamalaat akornanni ilisimatusarnikkut suleqatigiiffiup Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-ip) ilaa. HBSC-imi suleqatigiinneq ilisimatusarnikkut suliniutaavoq immikkuullarissaq, ukiut sisamakkaarlugit Europami aamma Amerika Avannarlermi nunani 50-ini amerlanerusuni ingerlanneqartartoq. HBSC Greenland arfineq-pingajussaani 2022-mi ingerlanneqarpoq. Misissuineq Kalaallit Nunaata ukiut marlukkaarlugit ingerlattarmagu nalunaarusiaq una kalaallit 2024-mi misissuineranneersuuvoq.

Misissuineq meeqqat atuartut peqqissusiisa, atugarissaarnerisa aamma peqqinnissakkut pissusilersuutaasa piffissap sivisunerusup ingerlanerani malinnaaffiginissaanut tapertaavoq. Tulliatut misissuinnikkut anguniarneqartoq tassaavoq, paasissutissat misissuinerneq pissarsiarineqartut kommunimi aamma atuarniup siulersuisuini aalajangiisartunut ingerlateqqinneqassasut, taamaaliornikkut misissuinerneq inerniliussat sumiiffimmi peqqissutsimik siuarsaalluni suliniutinut atorneqarsinnaassammata.

Taamaattumik neriuutigivarput nalunaarusiami paasissutissat atuarniup aamma kommunip peqqissutsimik siuarsaalluni sulinerneq atorneqassasut, taamaaliornikkullu kalaallit atuartut atugarissaarnissaannik siuarsaataasumik tapertaalluni.

HBSC 1994-imi Kalaallit Nunaanni ingerlanneqartarpoq, aamma suleqataasartunut tamanut qujamasunnerput annertoq oqaatigerusupparput: kommunalbestyrelsen, atuarniup siulersuisut, atuarniup pisortat, ilinniartitsisut minnerunngitsumillu atuartut angajoqqaavilu, Kalaallit Nunaanni HBSC-misissuinerup naammassineqarnissaanut tapersersuisarnerat pillugu.

HBSC Greenlandimit nuna tamakkerlugu nalunaarusiarineqartarpoq 2004-mi saqqummersinneqartarpoq. Siusinnerusukkut nalunaarusiat tamarmik onlinekkut uani [www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif) takuneqarsinnaapput. 2024-mi nuna tamakkerlugu nalunaarusiamut taarsiullugu nalunaarusianik immikkut ittunik, sammisaqarfinnik ataasiakkaanik itisiliiffiusunik, suliaqarnissaq toqqarneqarpoq.

Kalaallit Nunaanni HBSC-imi suleqatigiit aqutsisunit atuarnissassinnik kissaappatsigit:

Birgit Niclasen, nakorsaq, Ph.D. HBSC Greenlandimi suliamik aqutsisoq Københavns Universitet	& Christina Viskum L. Larsen, professori Kalaallit Nunaanni Peqqissusermik Ilisimatusarfik aamma Syddansk Universitet
--	--

Nalunaarusiaq ukunannga suliarineqarpoq:

Mie Mølgaard Andersen,  
Innuttaasut Peqqissusiannik Ilisimatusarfimmi sulinerneq misiliisoq,  
Inuiaqatigiit peqqissusiannik ilisimatusarnermik Købehavns Universitetimi ilinniartuq & Birgit  
Nichlasen

## SIULEQUTSIUSSAQ

Nalunaarusiaq nuna tamakkerlugu innuttaasut peqqissuunissaannik suliniummi, Inuuneritta III-mi, naleqqat tunngavigalugit ilusilersorneqarpoq. Naalackersuisut 2020-2030-mi innuttaasut peqqissuunissaannik anguniagassatut takorluugaat Inuuneritta III-mi nassuiarneqarput, aammalu Kalaallit Nunaanni meeqqat tamarmik inuunerissuunissaasa qulakkeerneqarnissaannik siunertaqarluni. Meeqqat inuunerissuunerat inuunerup sinnerani peqqissutsimut aamma atugarissaarnissamut pingaarutilimmik tunngaviliisuusarpoq, aamma innuttaasut peqqissuunissaannik suliniummi suleqatigiinnissaq aamma suleqateqarnissaq pingaartinneqarput, assersuutigalugu angerlarsimaffiup, sumiiffinni inuiaqatigiit, atuarfiup aamma peqqinnissaqarfiup akornanni. Meeqqat tamarmik atuartsuutisat, aamma atuarfik ataatsimoorfimmu, meeqqanik ukiopassuarni akuuffigineqartumut, aamma taakku atugarissaarnissaannut, peqqissusiannut aamma ineriartornerannut pingaarutilimmik tunngaviuvoq. Taamaattumik meeqqat inuunerissuunissaannik sulinermi atuarfik pingaarutilimmik inissisimavoq. Atuarfiup qanoq suliaqareenera, aamma Inuuneritta III-mik qanoq suliaqarsinnaanera erseqqissarniarlugit nalunaarusiaq innuttaasut peqqissuunissaannik suliniummi naleqqat pingasut, meeqqat inuusuttullu atuartsut ukiuinik ukiulinnut tunngasut, malillugit agguataarneqarput.

Taamaattumik 2024-mi nalunaarusiaq siusinnerusukku atuarfimmu nalunaarusiarineqartartunit allaanerumik ilusilersugaavoq. Apeqquilli amerlanerpaartaat ukiuni siuliini apeqquigineqartut assigivaat. Taamaattumik sammisanut amerlanerpaanut tunngatillugu nammineq atuarfigisamut inerniliussat siusinnerusukku ukiumoortumik nalunaarusiani inerniliussanut suli sanilliunneqarsinnaassapput.

Nalunaarusiaq immikkoortut malillugit agguataarneqarpoq:

**Immikkoortumi siullermi** misissuinermi periuseq nassuiarneqarpoq.

**Immikkoortumi tullermi** inerniliussanut, immikkoortuni tulliuuttuni nassuiarneqartunut, misissuinermi tunngavik nassuiarneqarpoq.

**Immikkoortuni tulliuuttuni pingasuni** kisitsisit pingaarnert, amerlasuutigut atuarfimmu aamma kommunitut siammasissumik soqutiginaatillit, nassuiarneqarput.

Kisitsisit pingaarnert kapitalinut pingaarnernut pingasunut, Inuuneritta III-mi naleqqanut pingasunut, meeqqanut atuartsut ukiuinik ukiulinnut tunngasunut, agguataarneqarput. Kapitalit tamarmik kapitalimi kisitsisinik pingaarnernik takussutissialerlugit aallarnerneqarput.

- **Naleraq 1: Isumakku peqqissuseq aamma ataatsimoorfiit**, tassunga ilanngullugit atuarfimmik misigisat aamma atassuteqarfiit, qinngasaarisarneq/pimmatiginnitarneq, sunngiffik, nittartakkatigut attaveqatigiittarfinnik atuineq aamma atuartsut eqqarsartaatsimikkut peqqissusiat
- **Naleraq 3: Meeraaneq peqqinnartoq susassaqarfiulluartorlu**, tassunga ilanngullugit peqqinneq, nerisarisartakkat aamma timigissartarneq, ersiutit, peqqinnissakku pissusilersuutit kiisalu nikotinalimmik sanaanik, imigassamik aalakoornartortalimmik aamma hashimik atuineq, misilittagaqarneq aamma pissarsisinnaaneq.
- **Naleraq 4: Meeqqat tamarmik peroriartornermi pitsaasunik atugaqassapput**, tassunga ilanngullugit ilaqtutanut atassuteqarneq aamma atoqateqaqqaarneq.

Naleqqat aamma apeqquutit, nalunaarusiornermut tunngaviusut, imminnut atanerat quppernermi tulliuuttumi takutinneqarpoq.



Nalunaarusiaq 2024-mi marsimi paasissutissanik katersuereernerup naammassineqarnerata kinguinnguutigut suliarineqarlunilu saqqummiunneqarpoq, tamannalu paasissutissanik sukuaaqinnerup kingunerisaanik inerniliussanut tunngatillugu kingusinnerusukkut nalunaarusiani annikitsumik allanngorartoqalaarsinnaanerani kinguneqarsinnaavoq.

Nalunaarusiami eqqoriarneqanngilaq atuartut *sooq* akissutigisamissut akissuteqarnersut. Misissuinermi iluseq atorneqartoq tassaavoq misissuiffigineqarsinnaasut tamakkiisut ilaannik tigusilluni misissuinermik taaneqartartoq, taamalu misissuiffigineqarsinnaasut tamakkiisut ilaannik tigusilluni misissuinermi akissutigineqartut tunuliaqutaat paasineqarneq ajorput. Nalunaarusiap takutitaa tassaavoq massakkorpiaq pisut qanoq issusiat.

# NALEQQAT AAMMA APEQQUTIT IMMINNUT ATANERAT

## NALERAQ 1: ISUMAKKUT PEQQISSUSEQ

Meeqqat tamarmik isumakkut peqqissuullutik inuussapput ataatsimoorfinnullu, ilorrisimaarfigisaminnut peqataalluarfigisinnaasaminnullu, peqqinnartunut akuutitsisunullu ilaasinnaassallutik. Taakkunani piginnaasatik ineriartortissinnaassallugillu unammintatit qaangersinnaassallugillu inuit allat ilagalugit ataatsimoorfinnut akuulersinnaassapput.

### ATUARFIK

- Atuarfimmi ingerlalluarneq aamma
- Ilinniartitsisunut attaveqarneq
- Qinnngasaarneq/pimmatiginninneq aamma attaveqaatitigut qinnngasaarneq/pimmatiginninneq

### SUNNGIFFIK

- Sunngiffimmi sammisasaqartitsineq
- Attaveqaatitigut attaveqaatigiittarfinnik atuineq

### ISUMAKKUT PEQQIS- SUSEQ

- Atugarissaarneq
- Kiserliorneq

- Peqqissutsimik nammineq naliliineq

### PEQQISSUSEQ

- Timimik aalatitsisarnerup qaffasissusia
- Atuartussaattilluni ullaakkorsiortarneq
- Naatitat/paarnat/frugtit aamma sodavandi ullut tamaasa

### NERISARISARTAKKAT AAMMA TIMIGISSARTARNEQ

- Tutsarluteqarneq
- Sinnarluttarneq
- Niaqorluttarneq
- Aliasunneq imaluunniit nikallunganeq

### AKULIKINNERPAAMIK ERSIUTAASARTUT

- Atuartussaattilluni piffissat innartarfiit
- Kigutigissartarneq

### PEQQINNISSAKKUT PISSUSILERSUUTIT

- Nikotinalimmik sanaanik atuineq
- Imigassaq aalakoomartortalik aamma hashi
- Aanngajaarniutitik pissarsisinnaaneq

### AANNGAJAARNIUTINIK ATUILLUNILU PISSARSISINNAANEQ

## NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTOQ

Meeqqat tamarmik peqqinnartumik inooriaaseqarnermik peqqinnartunillu ileqqoqarnermik siursaasumik susassa qarfiullu artumillu inuuneqassapput.

## NALERAQ 4: MEEQQAT TAMARMIK PERORIARTORNERMINNI PITSAASUNIK ATUGAQASSAPPUT

Meeqqat tamarmik peroriartornermini toqqissisimanartunik pitsaasunillu atugaqassapput, aamma nakuusernermut innarlerneqarnermullu illersorneqarlutillu tupamit aanngajaarniutinillu ajoquserneqassangillat.

### ILAQUTTANUT ATASSUTEQAR NEQ

- Ilaquttat oqaloqatigilluarneqarsinnaasut
- Ilaquttat peqatigalugit sammisaqartarneq

### KINGUAAS- SIUTITIGUT PEQQISSUSEQ

- Atoqateqaqqaarnermi ukiut

## MISISSUINERMI PERIUSEQ

HBSC-misissuineq nalinginnaasumik ukiut sisamakkaarlugit Europami, USA-mi aamma Canadami nunani 50-init amerlanerusuni ingerlanneqartarpoq.

HBSC-misissuinerup siunertaa tassaavoq:

- Atuartut peqqissusiannik, atugarissaarnerannik aamma peqqinnissakkut pissusilersuutaannik annertunerusumik paasisaqarnissamut ilisimasaqarnerulernissamullu tapertaanissaq.
- Atuartut peqqissusiat, atugarissaarnerat aamma peqqinnissakkut pissusilersuutaat piffissap sivisuup ingerlanerani nakkutigalugulu uppernarsaasernissaa.
- Peqqinnissakkut siuarsaalluni suliniutinik, atuartunut sammitinneqartunik, toqqaallunilu tapertaanissaq.

HBSC Greenland tassaavoq apeqqutit immersugassat atorlugit misissuineq, 5.-10. klassini atuartut tamarmik peqatiserineqartarlutik. Atuarfik peqataarusunnersoq atuarfinni siulersuisut aalajangertarpaat. Angajoqqaat ilisimatinneqartarput, aamma meerartik peqataassanngitsoq aalajangersinnaallutik, aamma misissuinermi apeqqutit akineqannginnerini atuartut ilisimatinneqartarput peqataanermi kajumissuseq aallaaviussasoq. Periuseq taanna Kalaallit Nunaanni Ilisimatusarnermi lleqqorissaarnissaq pillugu Ataatsimiititaliamit akuerisaavoq. Atuartut ullormi misissuiffiusumi atuarfimmiittut peqataanissaminut periarfissaqarput. Atuartut ataasiakkaat kinaassusersineqarsinnaajunnaarlugit misissuineq ilusiligaavoq. Kinaassutsip ilisarineqarsinnaannginnissaa pingaartinneqartorujussuuvoq. Atuartut kinaassusiisa ilisarineqarsinnaannginnissaat qulakkeerniarlugu atuarfiit 50-it inorlugit amerlassusilinnik akissuteqarfiusut atuarfinnut qanitaaniittunut kattunneqarput. **Apeqqummut ataatsimut tallimat ataallugit akissuteqarfigineqartumut, aamma katinneranni qulit ataallugit akissuteqarfigineqartumut paasissutissat takutinneqanngillat.**

Nalunaarusiami matumani kommunit imaluunniit atuarfiit suliassaqarfinni sorlarni peqqissutsimik siuarsaataasussanik suliqaarsinnaanerini innersuussuteqanngilagut. Neriutigaarpullit tamanna angajoqqaanik ataatsimiisitsinerni, innuttaasunik ataatsimiisitsinerni imaluunniit aaqjissuussinerni allani atuarfiit aamma kommunit namminneerlutik oqaluuserissagaat, aamma suliassaqarfiit sorliit pingaernerutillugit suliarerusunnerunerlugit namminneq nalilerlugu. Paarisamut, imaluunniit sumiiffinni pitsaaliuinermik siunnersortinut ikiortissarsiortoqarsinnaavoq.

## MISISSUINERMI TUNNGAVIK AAMMA AKISUT PROCENTINNGORLUGIT

Misissuineq 2024-mi marsimi ingerlanneqarpoq, aamma apeqqutit akisassat programmi SurveyXact atorlugu digitalimik nassiusuunneqarlutik. Kalaallit Nunaanni atuartut tamarmik misissuineq iserfigisinnaangorlugu linkimik immikkuullarissumik ATTAT-mailiminnut nassinneqarput. Apeqqutit akisassat elektroniskiusut allatut aaqqiissut QR-kode atorlugu aaneqarsinnaannerat periarfissaavoq. Immersugassaq kalaallisut danskisulluunniit akineqarsinnaavoq, aamma atuartut akissuteqarnermik nalaanni oqaatsit taakku marluk paarlakaajaallugit atornissaannut periarfissaqarlutik. Aammattaaq apeqqutinik, aamma akissutissatut periarfissanik atuffanneqarnissaq periarfissaavoq. Internettimik ajornartorsiuteqarneq pissutigalugu apeqqutit pappialangorlugit immersorneqarnissannik atuarfiit toqqaassallutik aamma periarfissaqarput. Atuartut 2 %-ingajaasa misissuineq pappialangorlugu akissuteqarfigivaat.

Kisitsisit pingaernerit tamarmik takussutissiatut nalunaarusiarineqarput, akissutit *amerlassusiat* procentinngorlugit, aamma akissutit *amerlassusiat* / *katillugit* ungaluuserlugit takutinneqarlutik. Takussutissiat aturfimmu-, kommunimut aamma nuna tamakkerlugu inerniliussanik takutitsippu, tamannalu nammineq aturfigisami inerniliussat kommuninut- aamma nuna tamakkerlugu inerniliussanut sanilliunneqarsinnaanerannik periarfissaqalersitsivoq. Apeqqut suna apeqqutigineqarsimanersoq, akissutissatut periarfissat takutinneqartut sunaanersut, kiisalu amerlassutsit qanoq agguataarneqarsimanersut pillugit takussutissiat tamarmik immikkut nassuiaatitaqarput.

Inerniliussat klassikkaarlugit agguataarneqarput, pineqartuni arlalinni klassit akornanni assigiinngissutip annertooujussuusinnaanera pissutigalugu.

Atuartut amerlassusiannut naatsorsukkat, matuma ataaniittut, paasissutissat Ilinniartitaanermut Naalaakkersuisoqarfimmeersut tunngavigalugit suliarineqarput. Paasissutissanik katersuinerup nalaani atuartut amerlassusiviinut tunngatillugu annikitsumik nikingasoqalaarsinnaavoq.

## PEQATAASIMASUT

	Atuartut amerlassusiat (Ilinniartitaanermut Naalakkersuisoqarfik)	Atuartut peqataasut	Akissuteqartut procentinngorlugit (%)
Atuarfik Kilaaseeraq	217	87	40 %
Qeqqata Kommuniarfik	828	561	61 %

# NALERAQ 1: ISUMAKKUT PEQQISSUSEQ AAMMA ATAATSIMORFIIT

## ATUARFIK



### ATUARFIMMI INGERLALLUARNEQ

Atuartut atuarnerminnik massakkut nuannarillutilluunniit nuannarinnilluartut:

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 5
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8

### KLASSIMI ATUAQATIGIIT ATAQATIGIINNERAT

Atuartut klassimi atuaqatigiit peqatigiinnermik nuannarinninnerannik misigisimasut

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 10
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 6
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8



### ILINNIARTITSISUNUT ATTAVEQARNEQ

Atuartut ilinniartitsisuminnit inuttut nuannarineqarlutik misigisimasut

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 8
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 8
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8

### QINGASAARISARNEQ/PIMMATIGINNITTARNEQ AAMMA ATTAVEQAATITIGUT QINGASAARISARNEQ/PIMMATIGINNITTARNEQ

Atuartut qaammatini kingullerni arlariinni qingasaarneqarsimasut/ pimmatigineqarsimasut

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 6
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 9



Atuartut attaveqaatitigut qaammatini kingullerni arlariinni qingasaarneqarsimasut/pimmatigineqarsimasut

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 5
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 4



# NALERAQ 1: ISUMAKKUT PEQQISSUSEQ AAMMA ATAATSIMORFIIT SUNNGIFFIK AAMMA EQQARSARTAATSIKKUT PEQQISSUSEQ

## SUNNGIFFIMMI SAMMISASSAQARTITSINERIT

Atuartut sunngiffimmi sammisassaqartitsinernut ikinnerpaamik sap. ak. ataasiarlutik peqataasartut



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 8

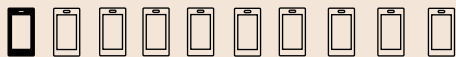


5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8



## NITTARTAKKATIGUT ATTAVEQAQATIGIITTARFINNIK ATUINEQ

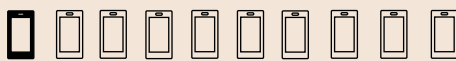
Atuartut nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfinnik ajornartorsiutaasumik atuisartut



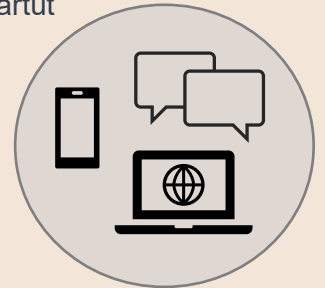
9.- 10. klassini atuartunit qulinit 1



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 1



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 1



## INGERLALLUARNEQ

Atuartut ingerlalluartut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 9



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 9



## KISERLIORNEQ

Atuartut ukiup kingulliup ingerlanerani kiserliortutut misigisimasartut



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 4

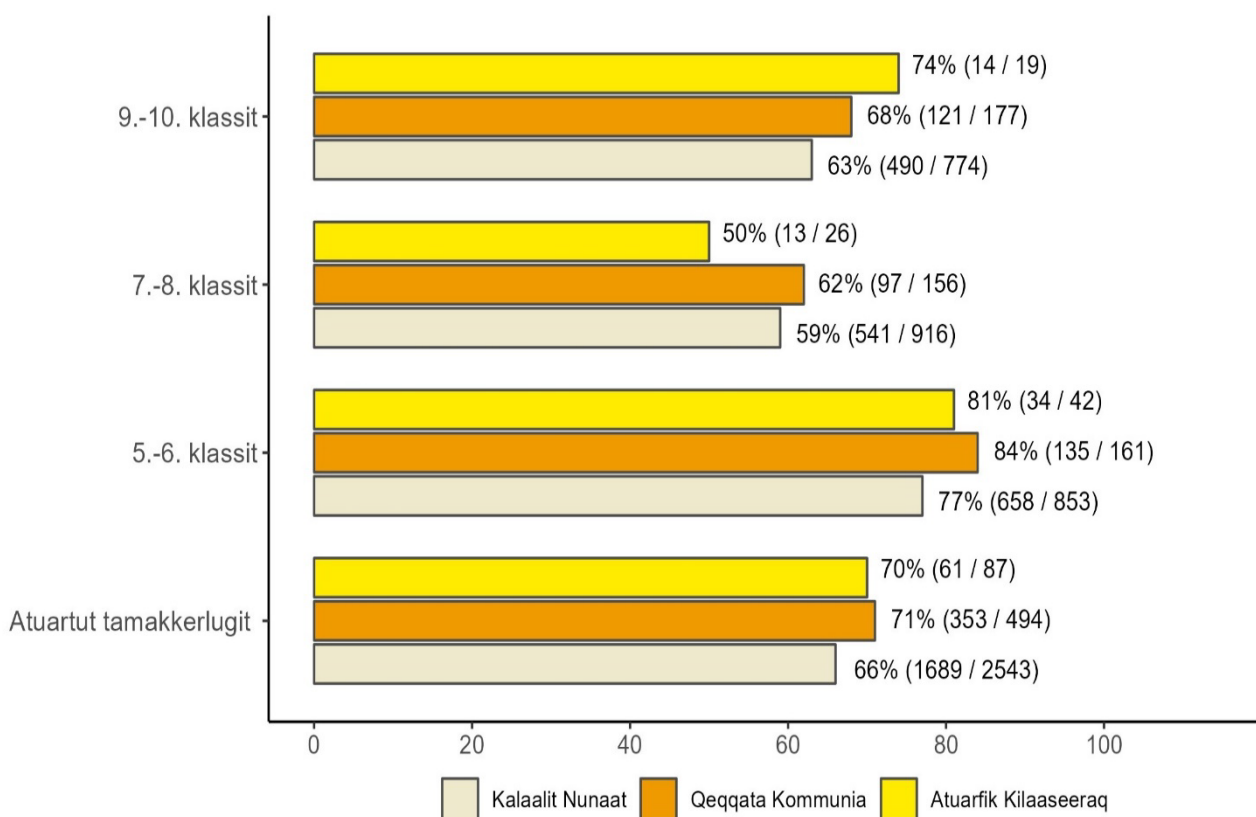


## Atuarfimmi ingerlalluarneq

Atuarfik meeqqat aamma inuusuttut atugarissaarnerannut, ineriartornerannut aamma ilikkariartornerannut tunngatillugu ataatsimoorfimmut pingaarutilimmik tunngaviuvoq. Atuarfik atuartut suliffigivaat, ullut tamaasa nalunaaquttap akunnerpassuini najortarlugu, aammalu amerlanertigut ikinngutit tassaniittarput. Taamaattumik meeqqat inuusuttullu atugarissaarnissaannut atuarfik pingaarutilimmik aallaaviusarpoq. Atuarfimmi ingerlalluarneq apeqqut una atorlugu uuttortarneqarpoq: "Atuarfik maannakkut qanoq isumaqarfigiviuk?". Atuartut maannakkut atuarnertik pillugu "nuannarivara"-mik imaluunniit "nuannarisorujussuara"-mik akissuteqarsimasut amerlassusiat takussutissiami takutinneqarpoq.

### ATUARFIK NUNNARINEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



Atuarfimmi ingerlalluarneq klassit qullariartortillugit appariaateqakkajuttarpoq, meeqqat atuarfiata naammassiartuaarnerani atuarfiup piumasaqaatai annertusiartortarmata.

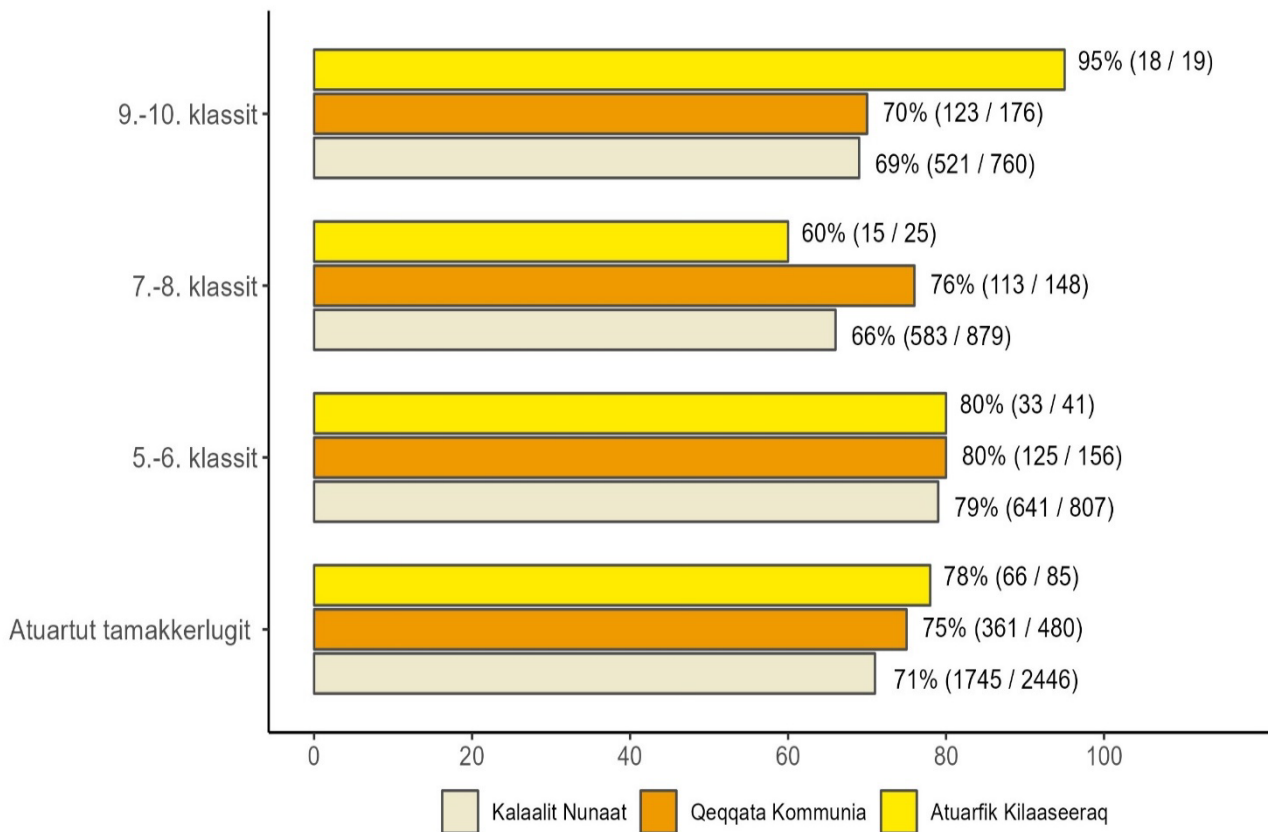
## Klassimi atuaqatigiit ataqatigiinnerat

### Klasseqatigiit ataatsimooqatigiinneq nuannarivaat

Meeqqat atugarissaarnissaannut ataatsimoornermik misigisimaneq pingaaruteqarpoq, aamma atuaqatinit tapersorneqarnermik misigisimaneq eqqarsartaatsikkut peqqisutsimut pitsaasumik atassuteqarluni. Taamaattumik atuartut klassimi atuaqatitik allat peqatigalugit ilorrisimaarlutik misigisimanissaat, aamma klassimi pitsaasumik toqqissisimanartumillu ataatsimoorortoqarnissaa pingaaruteqarpoq. Atuartut atuartunut allanut attaveqarnerminnik paasinninnerat ilaatigut matuminnga isumaqataanermik uuttortarneqarpoq: *"Klasseqatima ataatsimoorneq nuannarivaat"*. Atuartut tamatumunnga isumaqataasut imaluunniit isumaqataalluinnartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ATUARTUT ATAATSIMOOQATIGIINNERMIK NUNAARINNINERAT

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



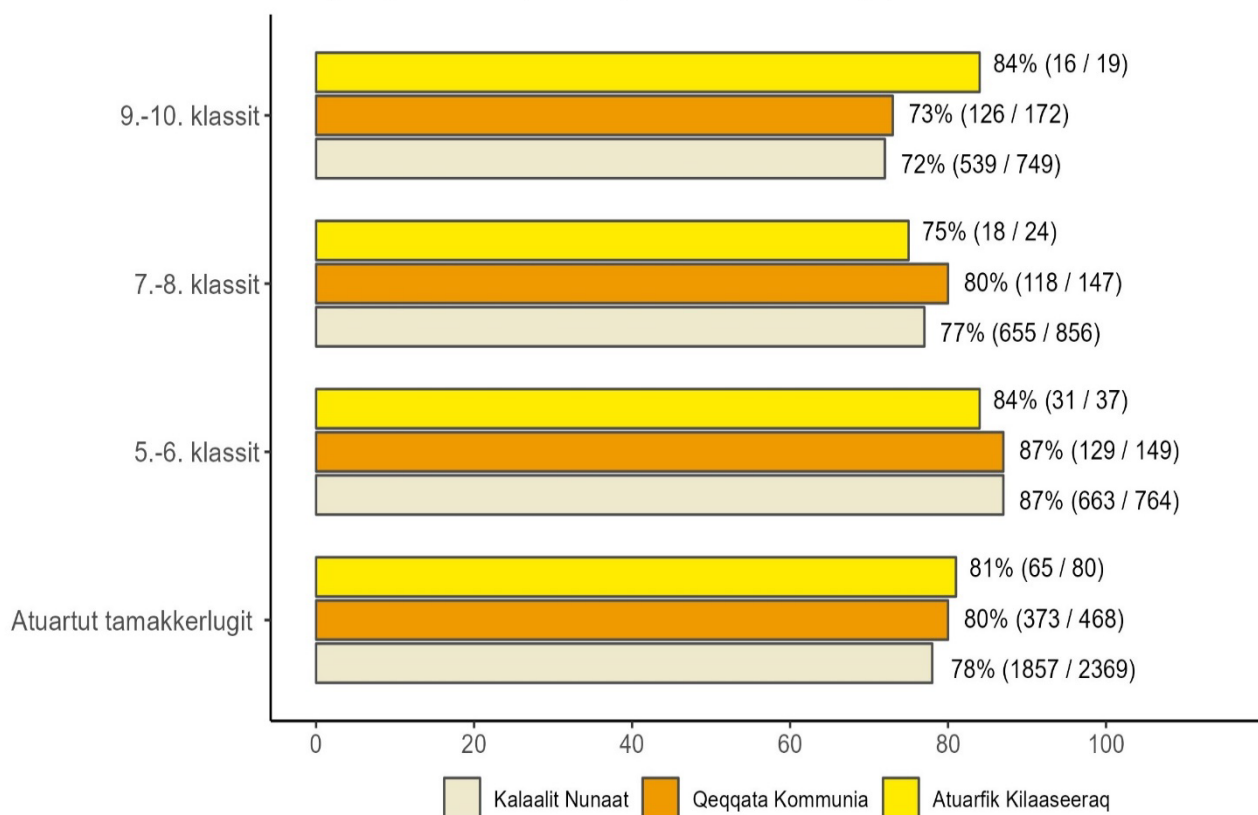


## Ilinniartitsisunut attaveqarneq

Ilinniartitsisunit tapersorsorneqarnermik misigisimaneq aammattaaq eqqarsartaatsikkut peqqissutsimut pitsaasumik atassuteqarpoq, aamma ilinniartitsisut atuarfimmi pitsaasumik ataatsimoorinissap qulakkeernissaanut tapertaasussaallutik. Ilinniartitsisorisanit takuneqarneq, tusaaneqarneq aamma akuersaarneqarneq taamaalilluni atuarfimmi ingerlalluarnissamut aamma atuarfimmiinnissap nuannarinissaanut pingaaruteqartorujussuuvoq. Ilinniartitsisunut attaveqarneq ilaatigut ima uuttortarneqarpoq: *"Misigisimavunga ilinniartitsisumma inuttut nuannarigaannga"*. Atuartut tamatumunnga isumaqataasut imaluunniit isumaqataaalluinnartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ILINNIARTITSISUMMA NUANNARIVAANNGA

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



## Qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq aamma attaveqaatitigut qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq

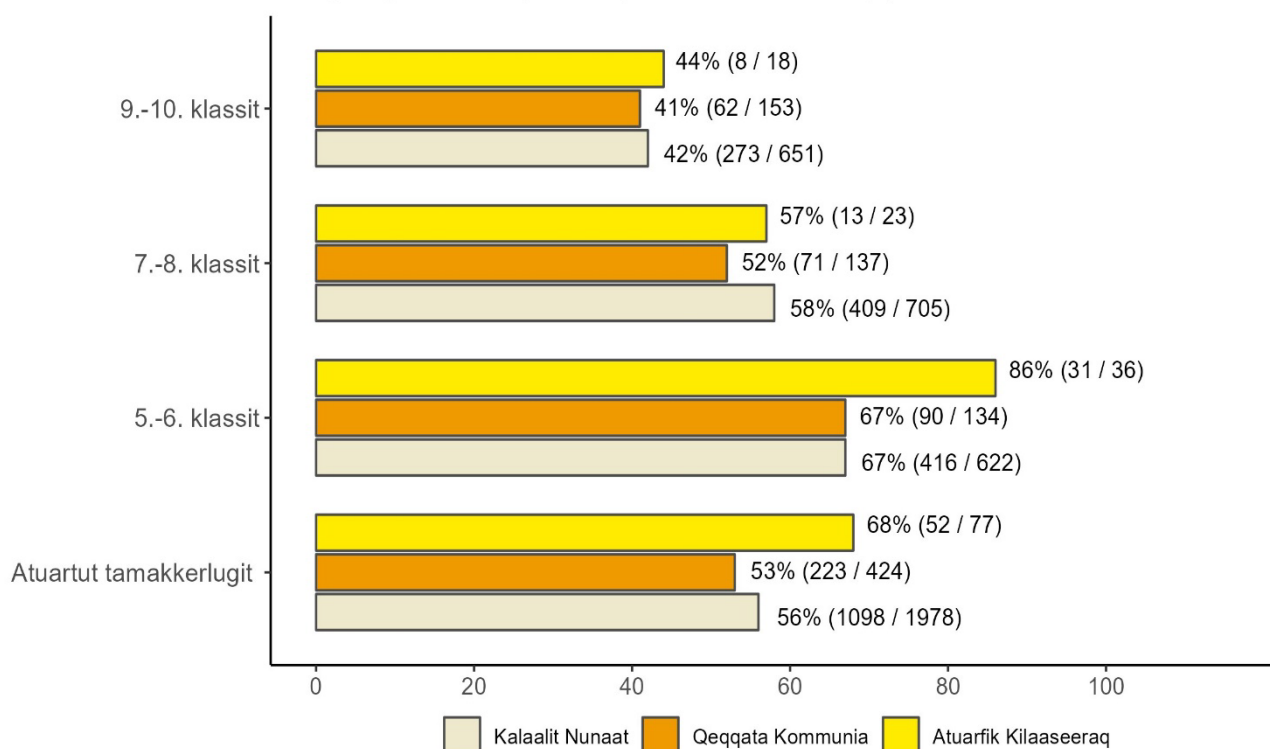
Atuarfimmi qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq eqqarsartaatsikkut peqqissutsimut pitsaanngitsumut, atugarliulernissamut aamma peqqissutsip pitsaannginneranik imminut nalilernissamut aarlerinaataavoq annertoq. Qinngasaarineq/pimmatiginninneq piviusumik aamma digitali atorlugu pisinnaavoq. Qinngasaarineq/pimmatiginninneq digitali atorlugu pisoq attaveqaatitigut *qinngasaarinermik/pimmatiginninnermik/cybermobningimik taaneqartarpoq.*

Qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq aamma attaveqaatitigut qinngasaarisarneq/pimmatiginnittarneq/cybermobning ima apeqquteqarnikkut uuttortarneqarpoq: *"Qaammatini kingullerni arlariinni atuarfimmi qanoq akulikitsigisumik qinngasaarneqarneqarnikuuit/pimmatigineqarneqarnikuuit/attaveqaatitigut qinngasaarneqarneqarnikuuit/pimmatigineqarneqarnikuuit?"* Akissutissatut periarfissat tallimaapput, atuartup qinngasaarneqartannginneraniit/pimmatigineqartannginneraniit sapaatit akunneri tamaasa pisartunut tunngasuullutik.

Takussutissiami matuma ataaniittumi, aamma takussutissiami quppernermi tullermiittumi atuartut qaammatini kingullerni arlariinni *arlaannaatigulluunniit* qinngasaarneqarneqarnermik/pimmatigineqarneqarnermik aamma attaveqaatitigut qinngasaarneqarneqarnermik/pimmatigineqarneqarnermik misigisaqarsimasut amerlassusiat takutinneqarput.

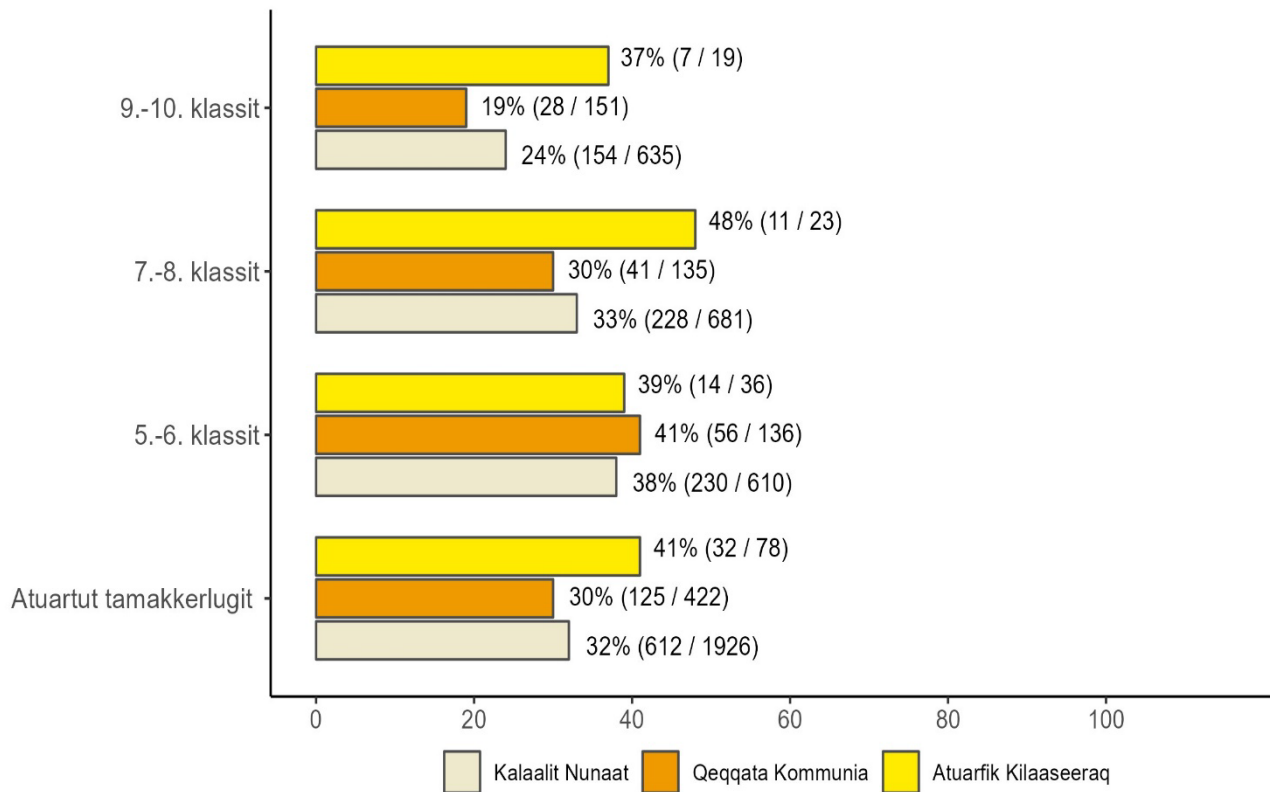
### QINNGASAARTINNEQ / PIMMATIGINEQARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



## ATTAVEQAATITIGUT QINNGASAARNEQARNEQ/ PIMMATIGINEQARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



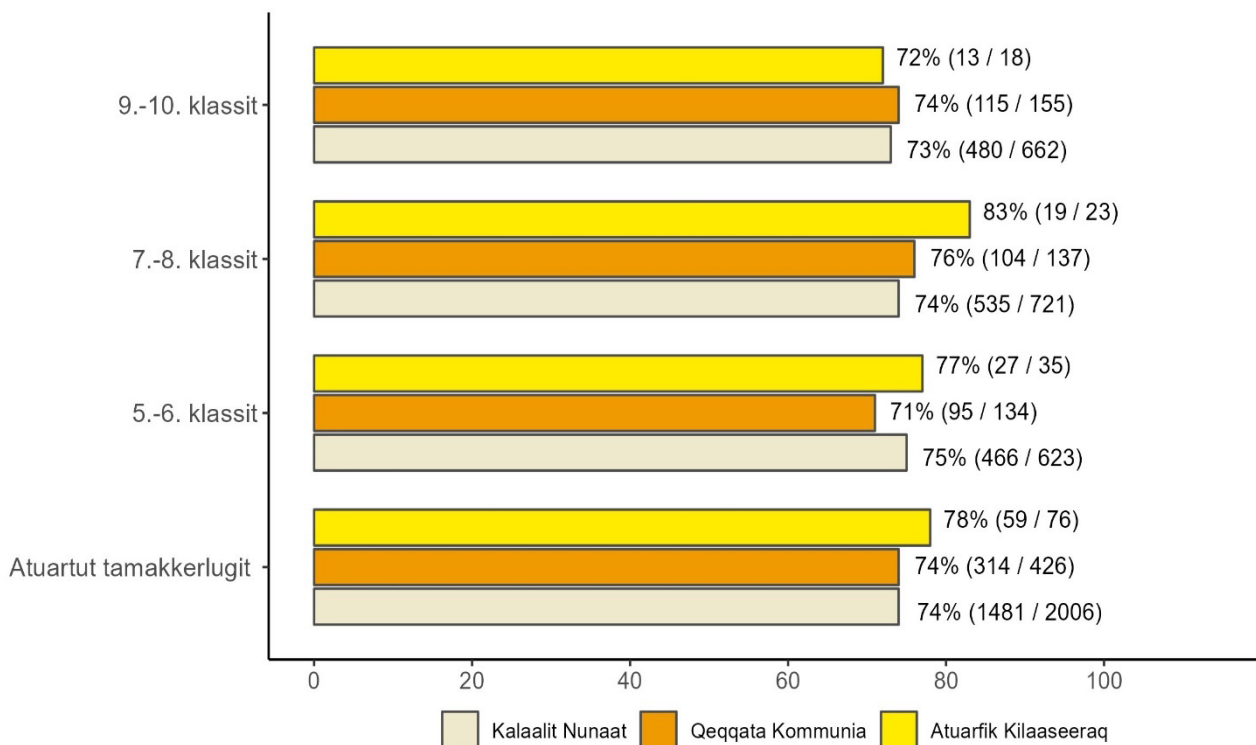
## Sunngiffimmi sammisassaqtitsinerit

Sunngiffimmi eqeersimaartumik inuuneqarnermut peqataaneq meeqqat aamma inuusuttut atugarissaarnerannut aamma inuunerisa pitsaassusiannut qaffassaataasarpoq. Sunngiffimmi sammisassaqtitsinissamik neqeroorutit ataatsimoorfinnik peqqinnartunik aamma eqeersimaarfiusunik tunngavissaqarnissamik pilersitseqataasarput, aamma meeqqat ikinngutaarnissaminnik, kiisalu imminnut tatiginerannik aamma imminnut naleqartinnerannik ineriartortitsinissaannut ikiuutaasarlutik. Ilutigitiillugu aaqqissuussamik sammisaqatigiittarnernut peqataasaneq aanngajaarniutunik siusissukkut misilleeqqaarnissamut pitsaaliuinerut sunniuteqartartoq "islandimiut periusianni" takuneqarpoq.

Atuartut sunngiffimmi sammissassaqtitsinerit assigiinngitsut arfinillit pillugit, aamma qanoq akulikitsigisumik taakku sammisarneraat pillugit ima aperinikkut apeqquteqarfigineqarput: "*Ataani taaneqartut sunngiffinni aaqqissuussamik ingerlanneqartartut qanoq akulikitsigisumik aalluttarpigit?*". Atuartut tassani toqqarsinnaasaat tassaapput *iligiikkaarluni aaqqissuussamik timersorneq, ataasiakkaarluni aaqqissuussamik timersorneq, sammisaqartitsinerit pinngorartitsiffiusut, peqatigiiffiit, atuareernerup kingorna atuarfimmi/klubbimi sammisaqarnerit aamma upperisaq aallaavigalugu sammisaqartitsinerit*. Sammissassaqtitsinerit tamarmik akissutissatut periarfissanik sisamanik, uannga aallartillutik "*Taakkuninnga sammisaqarneq ajorpunga*" uuma tungaanut "*Sapaatip akunneranut marloriarlunga imaluunniit arlaleriarlunga*" akissutissartaqarput. Sapaatip akunneranut ataasarlutik, imaluunniit arlaleriarlutik ikinnerpaamik sammisassaqtitsinerimut peqataasartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### SUNNGIFFIMMI SAMMISASSAQARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



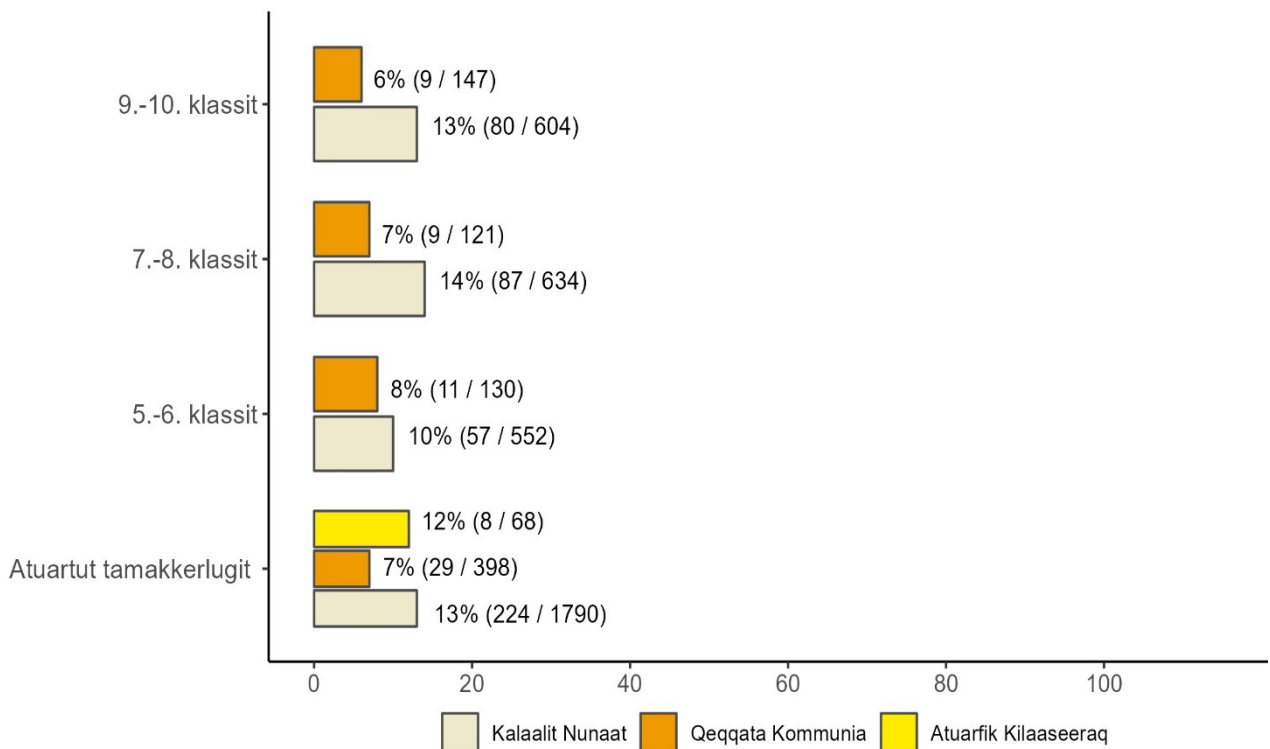
## Nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik atuineq

Nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiit meeqqat aamma inuusuttut ulluinnarni inuunerannut ilaapput pingaarutillit, aamma attaveqaqatigiinnermut ataatsimoornermullu qitiusumik inissisimallutik – ikinngutitut ilumoortumik ilisarisisamasut, aamma ikinngutitut nittartakkatigut naapissimasanut tunngatillugu. 2024-mi HBSC-misissuinerme meeqqat inuusuttullu, aamma klasseqatigiiaat assigiinngitsut akornanni quliugaangata arfineq-marluk akissuteqarput, allanik (tassaasinnaasunik ikinngutit, ikinngutit nittartakkatigut ilisarisisamat, imaluunniit allat soorlu ilaqqat ilaat) onlinekkut ullut tamaasa attaveqaqateqartarlutik. Nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik atuineq eqqarsartaatsimut aamma atugarissaarnermut pitsaasumik pitsaanngitsumillu sunniuteqarsinnaavoq, qanoq aamma qanoq annertutigisumik atornerqarnerat apeqqutaatillugu.

Nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik ajornartorsiutaasumik atuisut qassiunersut misissorniarlugu atuartut nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik qaammatini kingullerni aqqaneq-marlunni misilittagaat pillugit apeqqutit qulingiluat atorlugit aperineqarput. Apeqqutit apeqqutitut pinngitsuuisinnaajunnaarnernik assigiinngitsunik uuttortaanermi atornerqartartunut assingupput. Apeqqutit qulingiluat taakku tunngavigalugit angusat tamakkerlugit naatsorsorneqartarput, atuartup nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik atuinera nalinginnaasuunersoq imaluunniit ajornartorsiutaanersoq takutitsiffiusumik. Nittartakkatigut attaveqaqatigiittarfiinik ajornartorsiutaasumik atuisut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### NITTARTAKKATIGUT INUIT ATTAVEQAQATIGIITTARFIINIK AJORNARTORSIUTAASUMIK ATUINEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

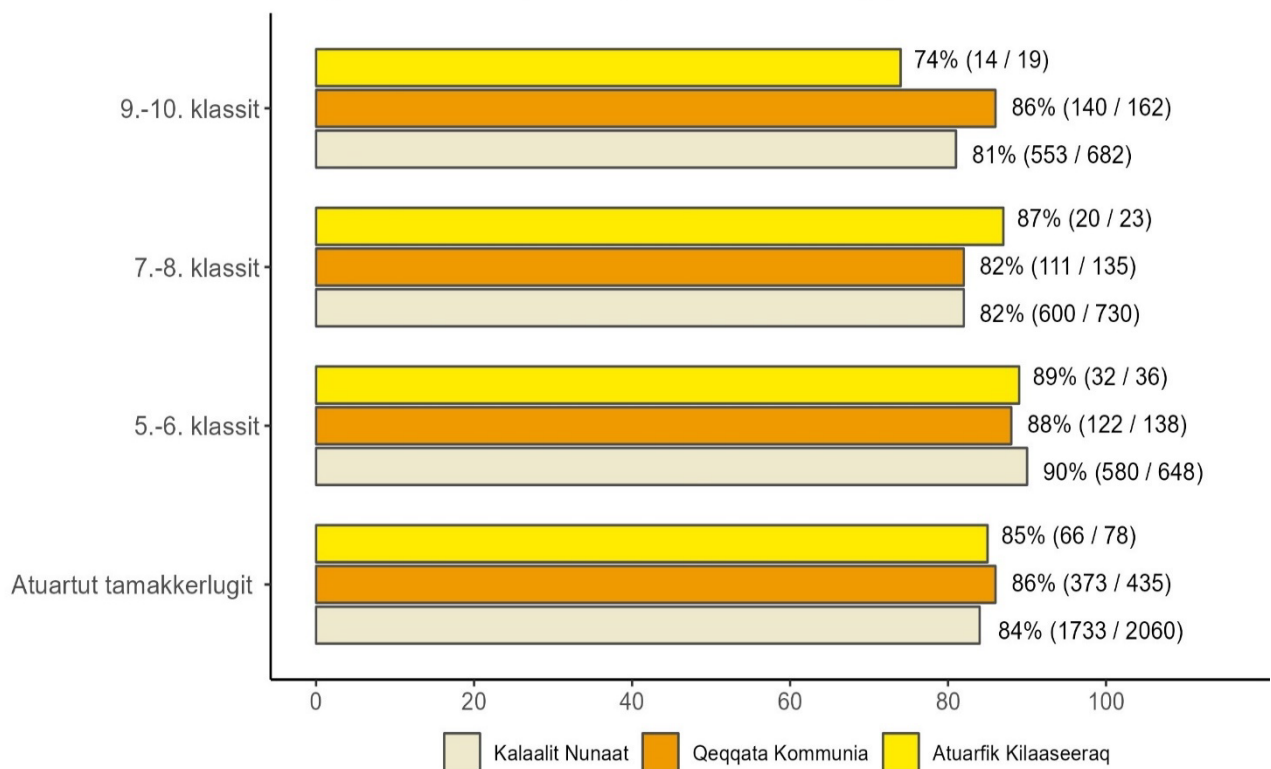


## Atugarissaarneq

Atuartut atugarissaarnerat apeqqutit tallimat, nunarsuaq tamakkerlugu suliniaqatigiiffik WHO suleqatigalugu ineriartortinneqarsimasut, atorlugit nalilerneqarpoq. Apeqqutit nunarsuaq tamakkerlugu atorneqartarput. Apeqqutini atuartut atugarissaarnertik 0-imiit 100 tikillugu angusaqarfigisinnaavaat. 50-it sinnerlugit angusaqarfiusut nalinginnaasutut isigineqarput, annikinnerusumik angusaqarfiusut nikallunganermut, isumatsaqqanermut imaluunniit stressimut attuumassuteqarsinnaallutik. Atuartut 50-inik imaluunniit sinnerlugit angusaqartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ATUGARISSAARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



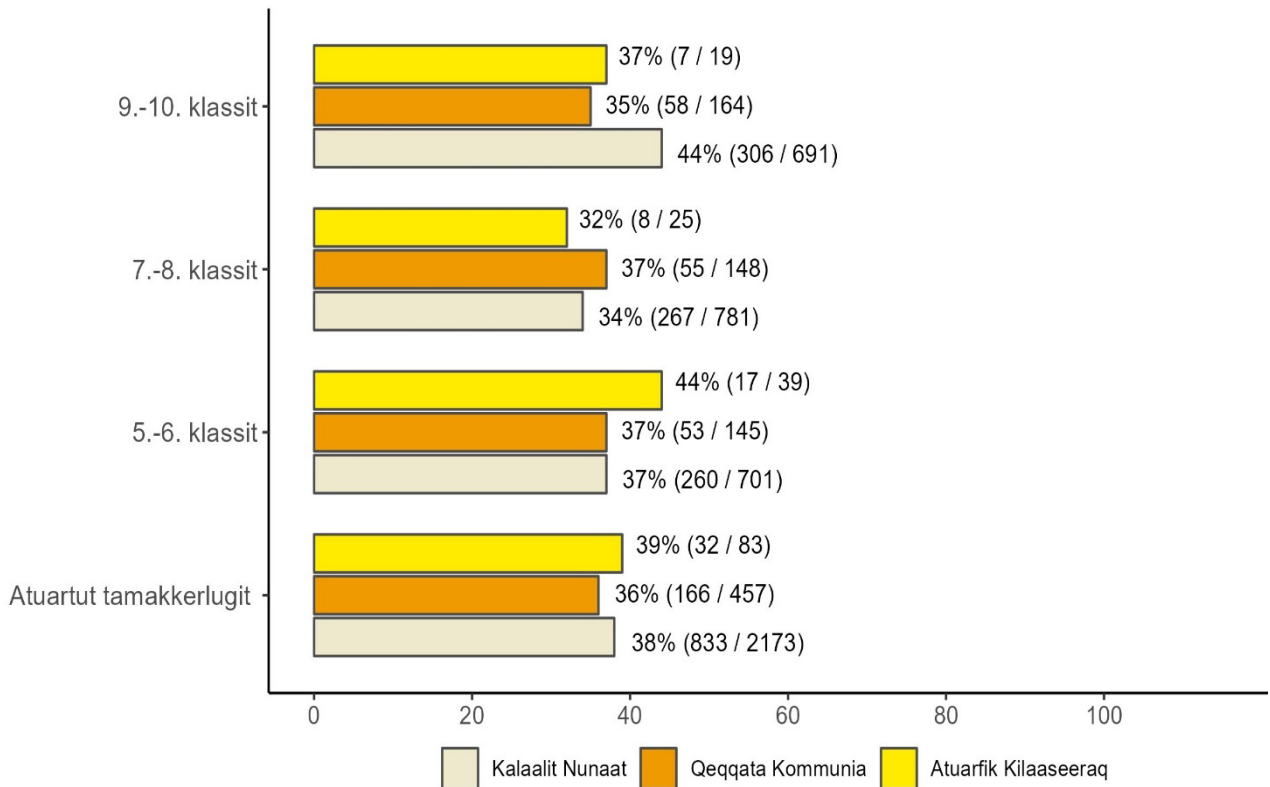
## Kiserliorneq

2022 aallarnerfigalugu kiserliornermut tunngasoq apeqqutigineqartalerpoq. Ullumikkut piummallerluta nunarsuaq tamakkerlugu attaveqaqateqarsinnaagaluarluta amerlanerujartuinnartut kiserliortutut misigisimapput. Kiserliorneq inuunerup pitsaassusianut aamma atugarissaarnermut pitsaanngitsumik annertuumik sunniuteqartarpoq, aamma inersimasunngornermi napparsimasarnerup annertunerulerneranut pissutaaqataalluni, soorlu uummatikkut nappaateqarnermut. Taamaattumik kiserliornermik pitsaaliuinissaq aamma ikiorsiinissaq pitsaaliuinikkut suliassaavoq pingaarutilik.

Atuartut ima aperineqarput: *"Qaammagini 12-imi kingullerni qanoq akulikitsigisumik kiserliortutut misigisimasarpit?"*. Kiserliortarlutik *ilaatigut, piffissap annerpaartaa imaluunniit tamatigut* akissuteqartut amerlassusiat matuma ataani takuneqarsinnaapput.

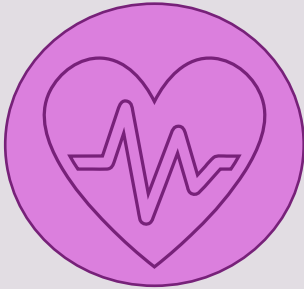
### KISERLIORNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



# NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTORLU

## PEQQISSUSEQ, NERISARISARTAKKAT AAMMA TIMIGISSARTARNEQ



### PEQQISSUTSIMIK NAMMINEQ NALILINEQ

Atuartut peqqissutsiminnik pitsaasumik naliliisut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 8



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 9



### TIMIMIK AALATITSISARNEQ

Atuartut ikinnerpaamik sap.ak. ulluni tallimani timiminnik aalatitsisartut



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4



### ATUARTUSSAATILLUNI ULLAAKKORSIORTARNEQ

Atuartut atuartussaatiillutik ullaakkorsiortuaannartut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 3



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 4



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 5



### NAATITAT/PAARNAT/FRUGTIT AAMMA SODAVANDI

Atuartut ullut tamaasa frugt hver dag



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 3



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 4



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 6



Atuartut ullut tamaasa sodavandimik imigaqartartut



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 3



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 3





# NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTORLU

## ERSIUTIT AAMMA PEQQINNISSAKKUT PISSUSILERSUUTIT



### ERSIUTIT

Atuartut qaammatit kingulliit arfinillit ingerlaneranni tutsarluteqarsimasut, sinnarluttarsimasut, niaqunngusarsimasut imaluunniit aliasullutilluunniit nikallungasarsimasut

5.-10. klassini atuartunit qulinit tutsarlullutik misigisaqarsimasut 2



5.-10. klassini atuartunit qulinit sininneq ajulertarsimasut 3



5.-10. klassini atuartunit qulinit niaqunngusarsimasut 2



5.-10. klassini atuartunit qulinit aliasullutilluunniit nikallungasarsimasut 3



## ATUARTUSSAATILLUNI PIFFISSAQ INNARTARFIK

5.-7. klassini atuartut piffissat innartarfii



Nal. 22-23: 1

Nal. 23 imaluunniit kingusinnerusukkut: 1



8.-10. klassini atuartut piffissat innartarfii

Nal. 22-23: 4

Nal. 23 imaluunniit

kingusinnerusukkut: 5



## KIGUTIGISSARTARNEQ

Atuartut ullormut arlaleriarlutik kigutigissartartut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 6



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 6

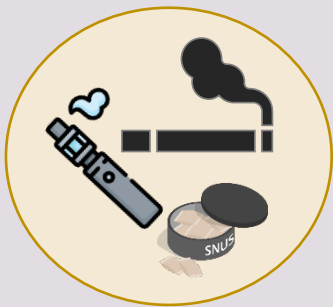


5.- 6. klassini atuartunit qulinit 6



# NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTORLU

## NIKOTINITALIMMIK SANAAT



### NIKOTINITALIMMIK SANAAT

Atuartut nikotinitalimmik sanaamik ikinnerpaamik ataatsimik ulluni kingullerni 30-ni atuisimasut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3



5.- 6. klassini atuartunit qulinit 3



## PUJORTARTARNEQ AAMMA CIGARETTIT PISSARSIARINEQARSINNAANERAT

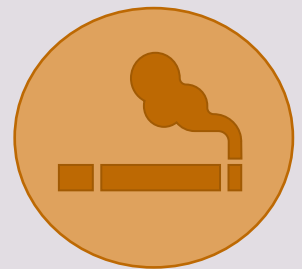
Atuartut cigarettinik ulluni kingullerni 30-ni



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 7

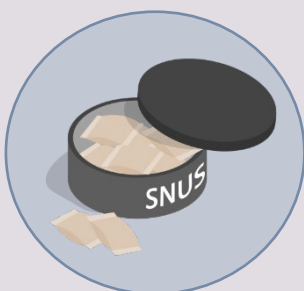


7.- 8. klassini atuartunit qulinit 2



Atuartut cigarettinik ajornanngitsumik pissarsisinnaallutik isumaqartut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 6



### SUNOORSIT/SNUSIT

Atuartut sunoorsinik/snusinik ulluni kingullerni 30-ni atuisimasut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 5



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3



### E-CIGARETTIT

Atuartut e-cigarettinik ulluni kingullerni 30-ni atuisimasut



7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3



# NALERAQ 3: MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASSAQARFIULLUARTORLU

## AANNGAJAARNIUTIT



### IMIGASSAQ AALAKOORNARTORTALIK

Atuartut imigsassamik aalakoornartortalimmik ulluni kingullerni 30-ni imigaqarsimasut

9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4



### AALAKOORNEQ

Atuartut aalakoortorujussuullutik misiliinikuusimasut



9.- 10. klassini atuartunit qulinit 6



### HASHI

Atuartut hashimik misiliinikuusimasut

5.- 10. klassini atuartunit qulinit 1



Atuartut hashimik ajornanngitsumik pissarsisinnaallutik isumaqartut

*Apeqqutip taassuma  
nalunaarusiomissaanut paasisat  
ikippallaarput*

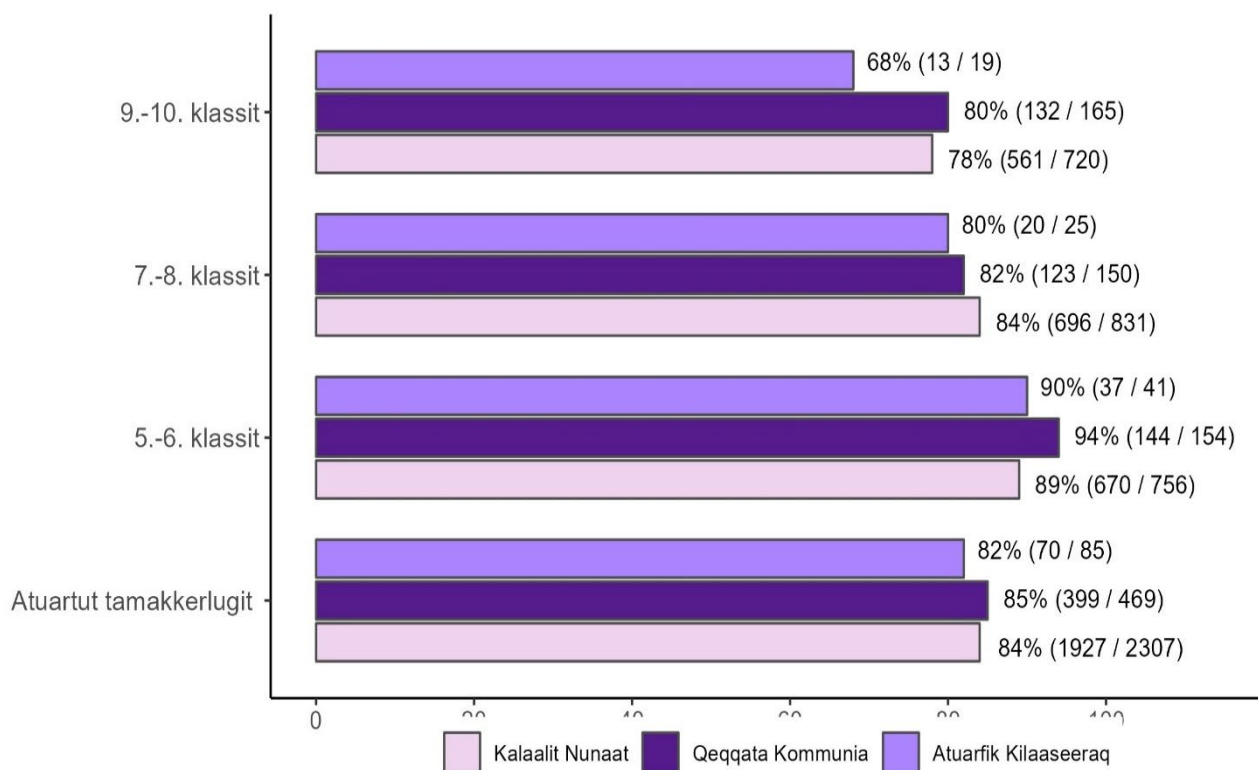
## Peqqissutsumik nammineq naliliineq

Peqqissutsumik pitsaasumik nammineq naliliineq ataasiakkaat peqqissusiannik aamma atugarissaarnerannik uuttuutaalluarsinnaasutut uppersaatissaqarluarpoq. Inuup nammineq peqqissutsumik naliliinera piffissap sivikitsup aamma piffissap sivisunerusup iluani peqqissutsumut tutsuiginartumik uuttuutaasinnaasoq takuneqarnikuuvoq. Taamaattumik uuttuut taanna misissuinerne amerlasuuni ilanngunneqartarpoq, inuiaqatigiit ataatsimut isigalugit peqqissusiat malinnaaffiginiarlugu. Akerlianik peqqissutsumik pitsaanngitsumik nammineq naliliineq napparsimanermik aamma atugarliornermik takussutissaasinnaavoq. Peqqissutsumik pitsaanngitsumik nammineq naliliineq piffissap sivikitsup iluani atuangitsoortarnerpassuarnik, taamalu atuarfimmi malinnaasinnaanissamut ajornakusoortitsinermik kinguneqarsinnaavoq. Pitsaanngitsumik peqqissuseqarneq siunissaq isigalugu inersimasunngornermut nassatarineqarsinnaavoq. Ataatsimut isigalugu atuartut ukioqqortusiartornermik malillugu peqqissutsumik pitsaannginnerusumik naliliisut amerliartortut takuneqarput, taamaallutik ataatsimut isigalugu angajullit klassiini atuartut nukarliit klassiinit sanilliullutik peqqissusertik pitsaannginnerusutut nalilerpaat.

Atuartut apeqqut una tunngavigalugu peqqissusertik nalilerpaat: *"Peqqissutsumit qanoq ippa?"*. Takussutissiami takutinneqarpoq atuartut peqqissutsumik *"ajunngilaq"*-mik imaluunniit *"pitsaalluinnarpoq"*-mik naliliisut amerlassusiat.

### PEQQISSUSEQ PITSAASOQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



## Timimik aalatitsisarneq

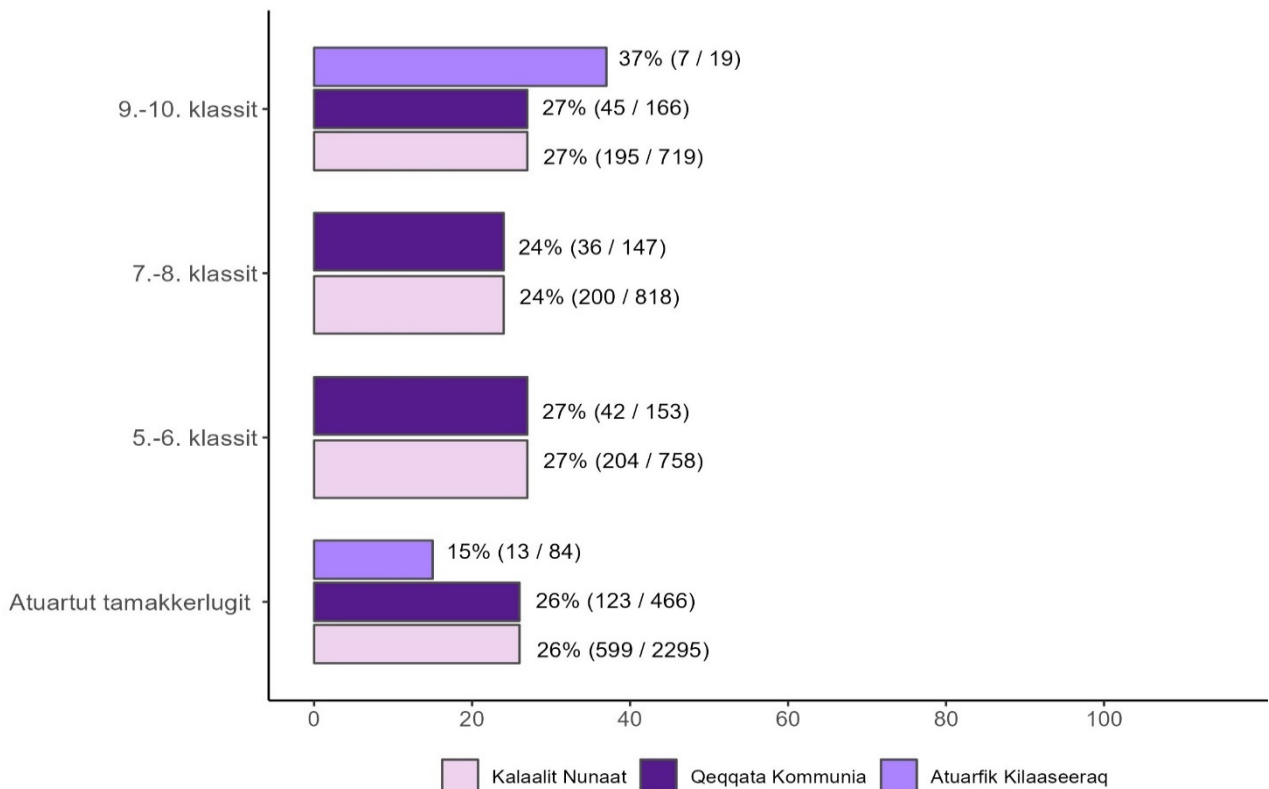
Nunani tamalaani ilisimatusarneq tunngavigalugu WHO-p massakkut inassutigivaa, meeqqat aamma inuusuttut tallimat aamma 17-it akornanni ukiullit ullut tamaasa agguaqatigiissillugu minutsini 60-ini akunnattumiit sakkortuumik sakkortussusilimmik timiminnik aalatitsisassasut.

- Sammisaq aerobiussaaq, tassa imaappoq, anerterinerunikkut qasujaassutsimik pitsaanerulersitsisoqassaaq
- Sammisaq ikinnerpaamik sapaatip akunneranut pingasoriarluni timimik sakkortuumik aalatitsinermik, aamma nukinnut saanernullu nakussassaataasumik ilaqassaaq
- Tamatuma saniatigut inassutigineqarpoq, meeqqat aamma inuusuttut issiaannarnermut piffissamik atuinerminnik killiliissasut, pingaartumik sunngiffimmi skærmip saavani piffissap atorqeartartup sivisussusianut tunngatillugu.

Timimik aalatitsisarneq peqqissumik aamma eqeersimaarfiusumik inuuneqarnissamut pingaarutilimmik ilaavoq, aamma massakkut kingusinnerusukkullu peqqissutsimut pingaaruteqartorujussuulluni. Meeqqat timiminnik aalatitsinermik aallutaqartut inersimasunngornerminni amerlanertigut aamma timiminnik aalatitsinermik ingerlataqaannartarput. Misissuinermi timimik aalatitsisarneq pillugu ilaatigut ima aperisoqarpoq: *”Ulluni kingullerni arfineq-marlunni ullut qassit sivikinnerpaamik ullormut minutsini 60-ini timinnik aalatitsisarpit? Sapaatip akunneranut ulluni tallimani imaluunniit amerlanerusuni timiminnik aalatitsisartut matuma ataani nalunaarsorneqarput.*

### TIMIMIK AALATITSINEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

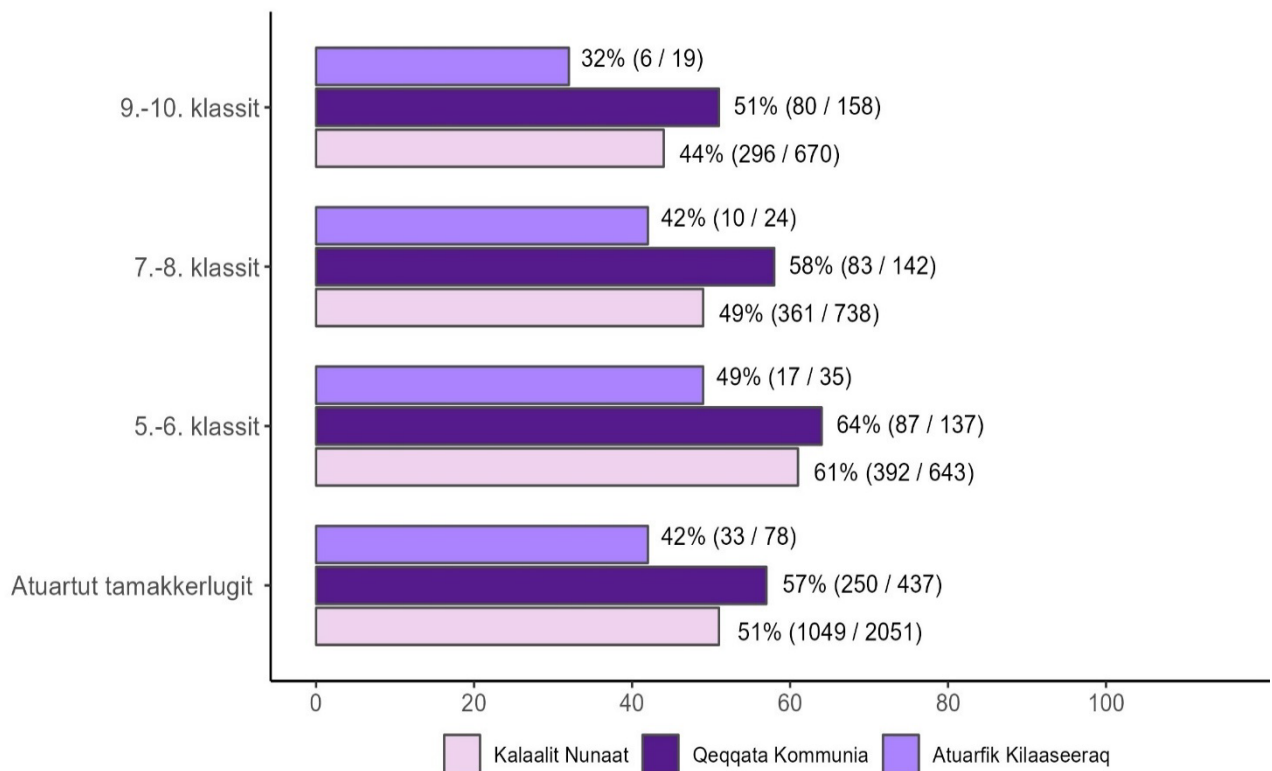


## Atuartussaatiilluni ullaakkorsiortarneq

Atuartut ullaakkorsiortarnissaat inassutigineqarpoq, ullaakkorsiortarneq atuartut aallussisinnaanerannut, taamalu ilikkariartortarnerannut pingaaruteqarmat. Atuartut atuartussaatiillutik ullaakkorsiortarnerat ima apeqqutigineqarpoq: *"Qanoq akulikitsigisumik ullaakkorsiortarpit (immiartorfimmut immummik juicemilluunniit annertunerusumik)?* Ullut atuarfiusussat tamaasa ullaakkorsiortartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ULLUINNARNI ULLAAKKORSIORNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

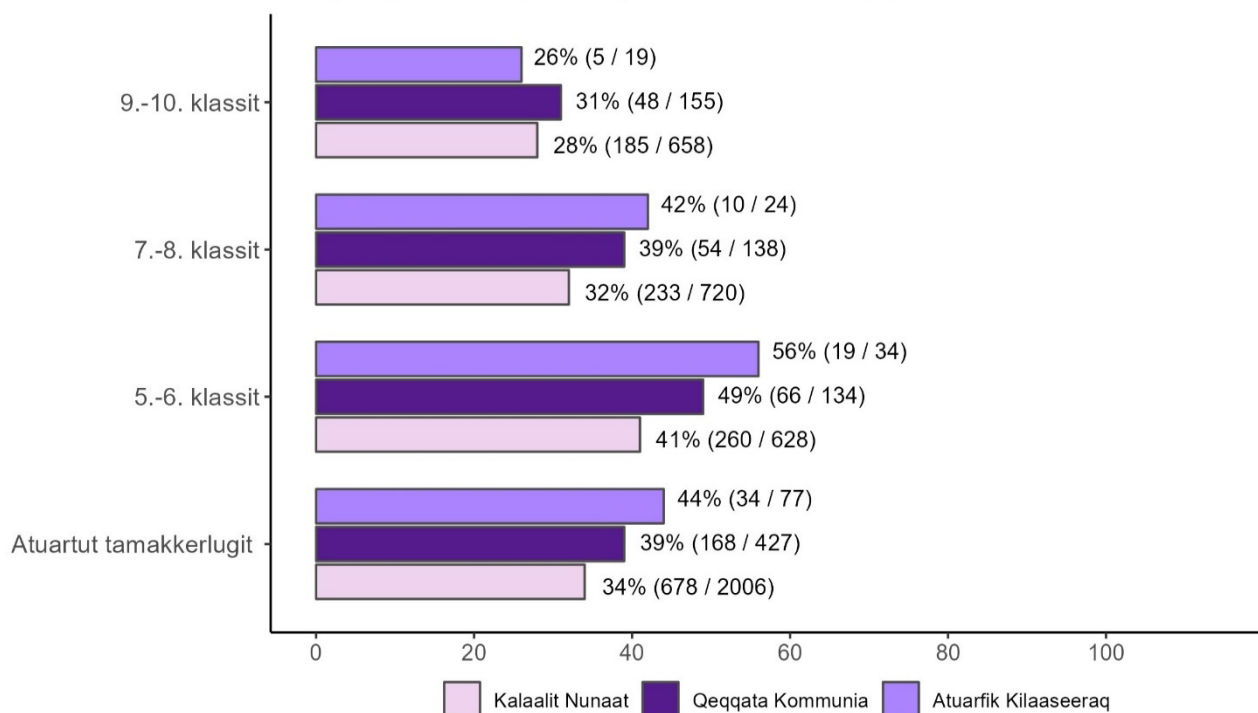


## Naatitat/paarnat/frugtit aamma sodavandi sukkulik

Nerisaqariaaserput peqqissutsitsinnut pingaaruteqarpoq. Naatitanik aamma paarnanik/frugtinik annertuumik nerisaqartarneq nappaatinik, soorlu uummatikkut kræftimillu nappaateqalernissamut pitsaaliuinermit atatillugu pitsaasutut isigineqarpoq, annertuumik mamakujuttortarlunilu sukkulinnik sodavandisortarneq pualavallaalernissamik, diabetiseqalernissamik aamma kigutitigut pitsaanngitsumik peqqissuseqalernissamut annertunerulersitsisarluni. Misissuinermi paarnatortarneq/frugtitortarneq, naatitartortarneq, mamakujuttortarneq/sukkulaatitortarneq aamma sodavandisortarneq nerisaqariaatsimut uuttuutitut isigineqarpoq. Atuartut ima apeqquteqarfigineqarput: *”Qanoq akulikitsigisumik ataani taaneqartut nerisarpigit imaluunniit imertarpigit (naatitat/paarnat/frugtit/ grøntsagit/ mamakujuit sukkulaatit/ sodavandi sukkulik)...?”*. Ullut tamaasa imaluunniit ullut tamaasa arlaleriarlutik naatitanik/paarnanik/frugtinik / sodavandimik imigaqartartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq.

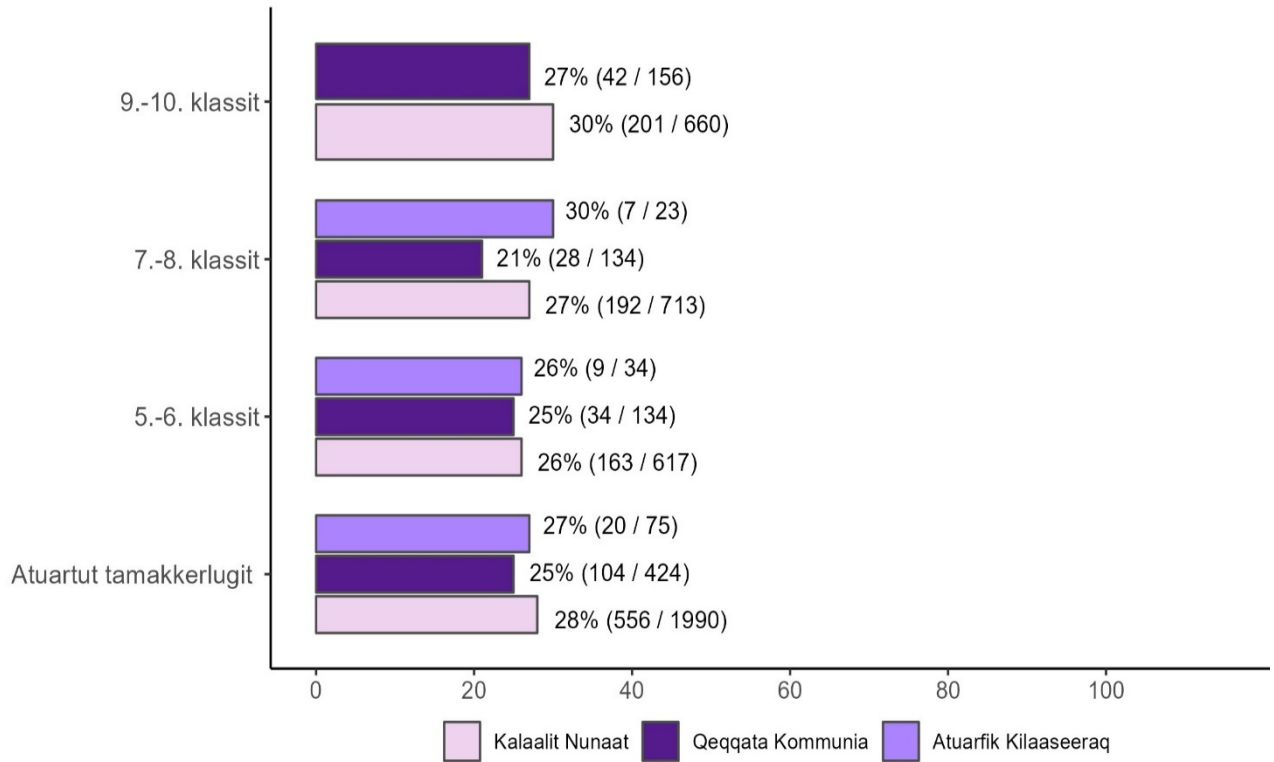
### ULLUT TAMAASA FRUGTITORNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



## ULLUT TAMAASA SODAVANDITORNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



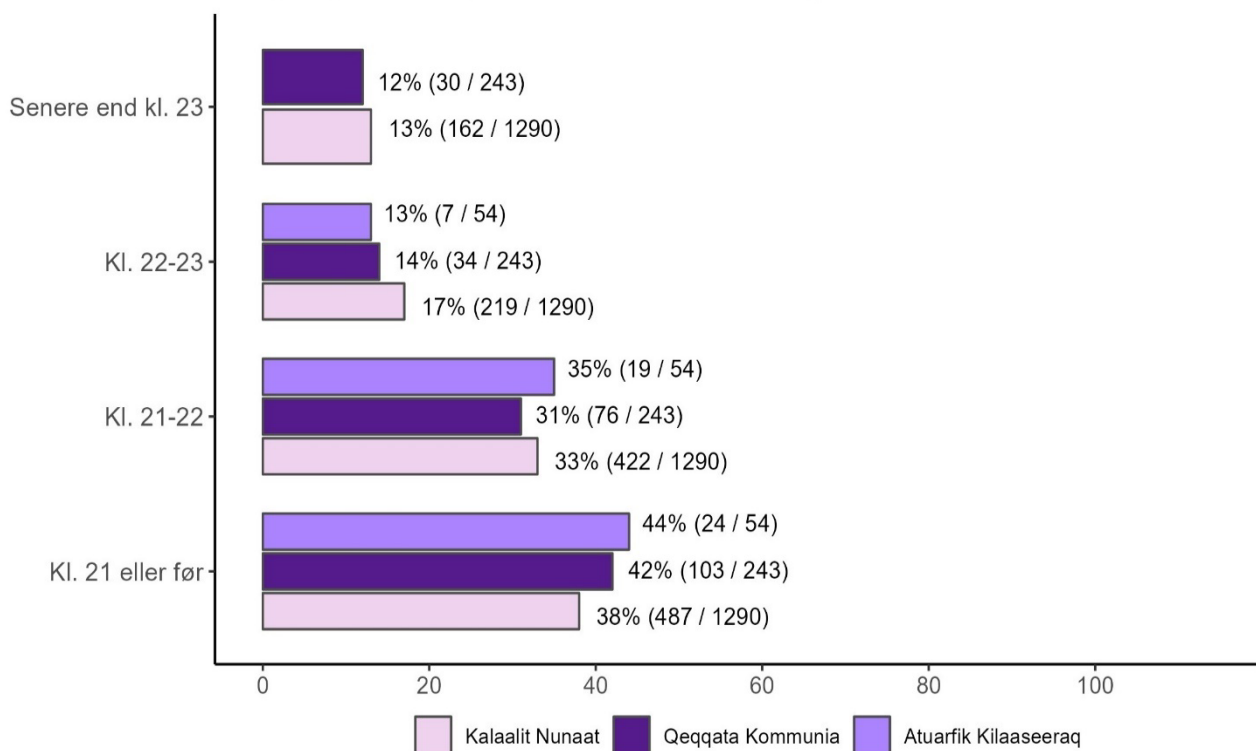


## Atuartussaatiilluni innarnissamut piffissat

Ulloq atuarfiususaaq sioqqullugu meeqqat amerlasuut kingusippallaartukkut innartarput. Inassutigineqartut tassaapput, meeqqat atualeqqaarnermiinnit 13-inik ukioqalernissamik tungaanut nalunaaquttap akunnerini 9-11-ini sinittassasut, aamma 13-17-inik ukiullit nalunaaquttap akunnerini 8-10-ni sinittassasut. Meeqqat aqagumut atuartussaatiillutik innarnissartik sioqqullugu angajoqqaamik ilaginissaannut aamma piffissaqartariaqarmata inassutigineqarpoq meeqqat 7. klassi tikillugu atuartut nal. 20 aamma, atuartut angajullit nal. 22 angerlareersimasassasut. Atuartut piffissat innartarfiit pillugit ima apeqquteqarfigineqarput: *"Nalinginnaasumik qassinut innartarpiit?"*. Takussutissiami siullermi meeqqat 5.-7. klassini atuartut, nalinginnaasumik 13-inik imaluunniit inorlugit ukiullit, innartarfii takutinneqarput, meeqqat 8.-10. klassini atuartut, nalinginnaasumik 14-inik imaluunniit sinnerlugit ukiullit, innartarfii takussutissiap aappaani takutinneqarlutik.

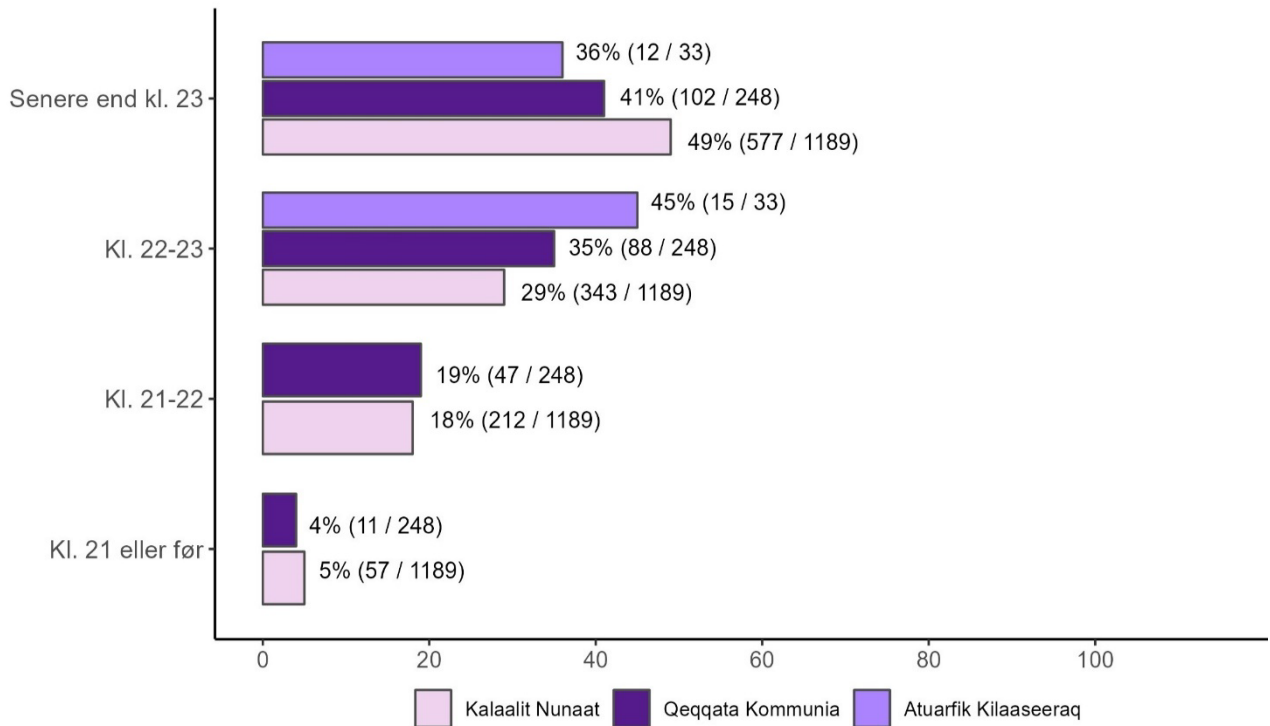
### ATUARTUSSAATIILLUNI PIFFISSAT INNARTARFIIT: 5.-7. KLASSIT

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



## ATUARTUSSAATILLUNI PIFFISSAT INNARTARFIIT: 8.-10. KLASSIT

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

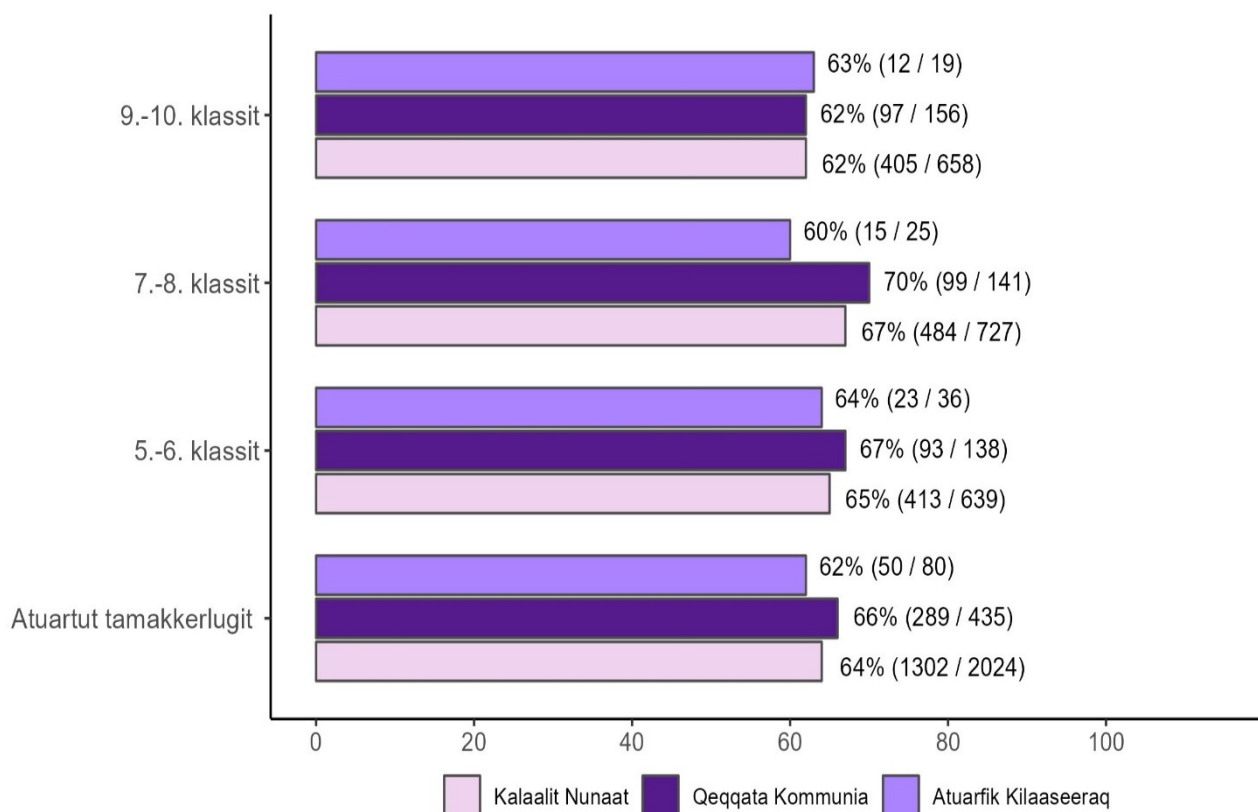


## Kigutigissartarneq

Kigutigissartarneq kigutit putoqalersinnaanerannik kisimi takutitsiffiunngitsumik peqqissutsimut uuttuutigissallugu pingaaruteqarpoq. Meeqqat ullut tamaasa marloriarlutik kigutigissartartut amerlasuutigut aamma aalaakkaasunik pitsaasunillu peqqinnissakkut pissusilersuuteqartarput. Atuartut ima apeqquteqarfigineqarput: "Qanoq akulikitsigisumik kigutigissartarpit?". Ullormut arlaleriarlutik kigutigissartartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ULLORMUT ARLALERIARLUNI KIGUTIGISSARTARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



## Ersiutit

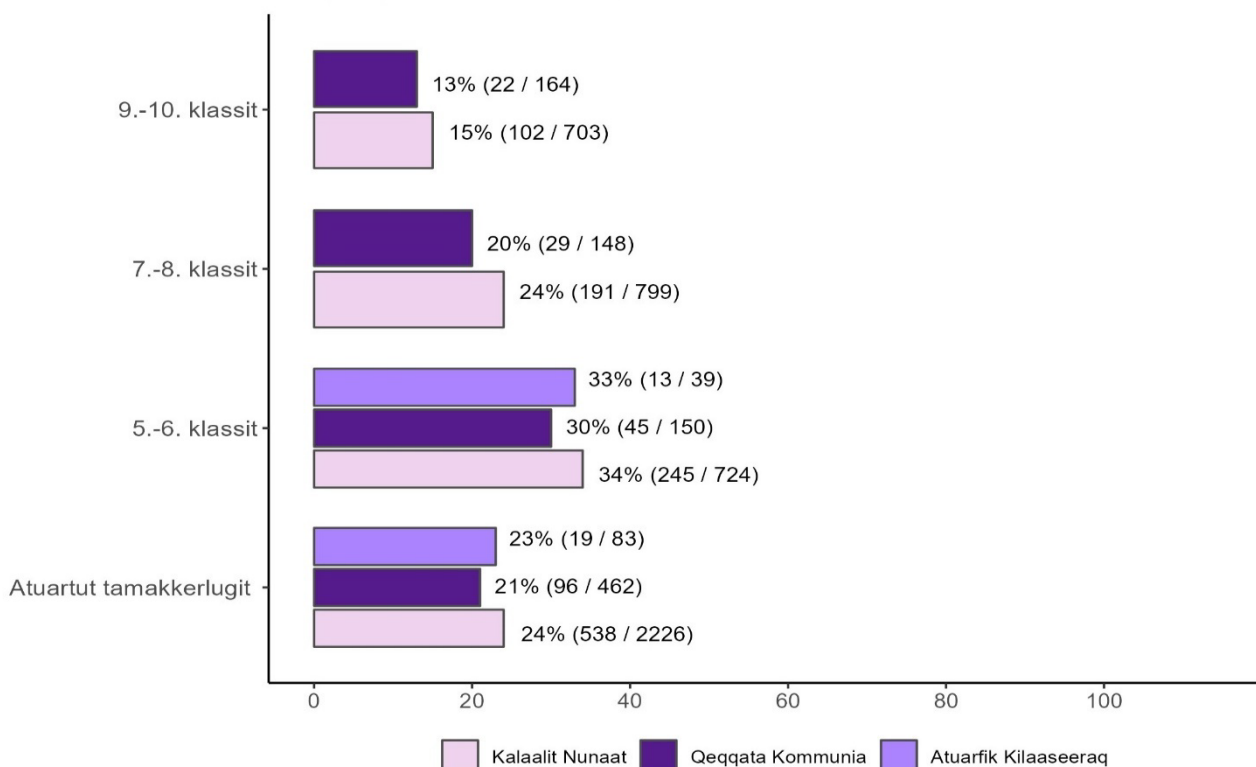
Meeqqat inuusuttullu amerlasuut ersiuteqarnerminnik namminneerlutik nalunaaruteqarnerat atugarissaarnerup appasinneranut aamma inuunerup pitsaassusiata appasinneranut, peqqinnissaqarfimmik atuinerunermut, nakorsaatinik atuinermut aamma atuangitsuukulanermut atassuteqarput. Inuusuttuni ersiutit arlallit uteqqiattullu inersimasunngornermi peqqissutsikkut ajornartorsiuteqarnerunermut aammattaaq atassuteqarput. Taamaattumik atuartut ersiutini nalinginnaasunik misigisaqarnerat taakku peqqissusiannut atugarissaarnerannullu uuttuutaavoq pingaarutilik.

Ersiutit; niaqunnguneq, naarlunneq, qitilunneq, aliasunneq/nikallunganeq, kamaqqajaaneq/isumalunneq, ernumaneq, sininneq ajulerneq, uissannguneq, siuserineq aamma siutikkut maqisoorneq apeqqummik matuminnga paasiniarneqarput: *"Qaammagini kingullerni arfinilinni qanoq akulikitsigisumik makku misigisarpigit...?"*. Tutsarissuseq tamatuma saniatigut ima apeqqutigineqarpoq: *"Tutsarluttarnerit pissutigalugu atuarninni malinnaaniarnerit akornuserneqartarpa?"*. Tutsarluuteqarnermik, sininneq ajulertarnermik, niaqunngunermik aamma aliasunermik imaluunniit nikallunganermik misigisaqartarnerit ersiutini akulikinnerpaajupput, taamaattumillu matumani nalunaarutigineqarlutik.

Tutsarluuteqarneq pissutigalugu atuarnermut malinnaasinnaanatik misigisaqartartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### TUTSARLUUTTUUNEQ

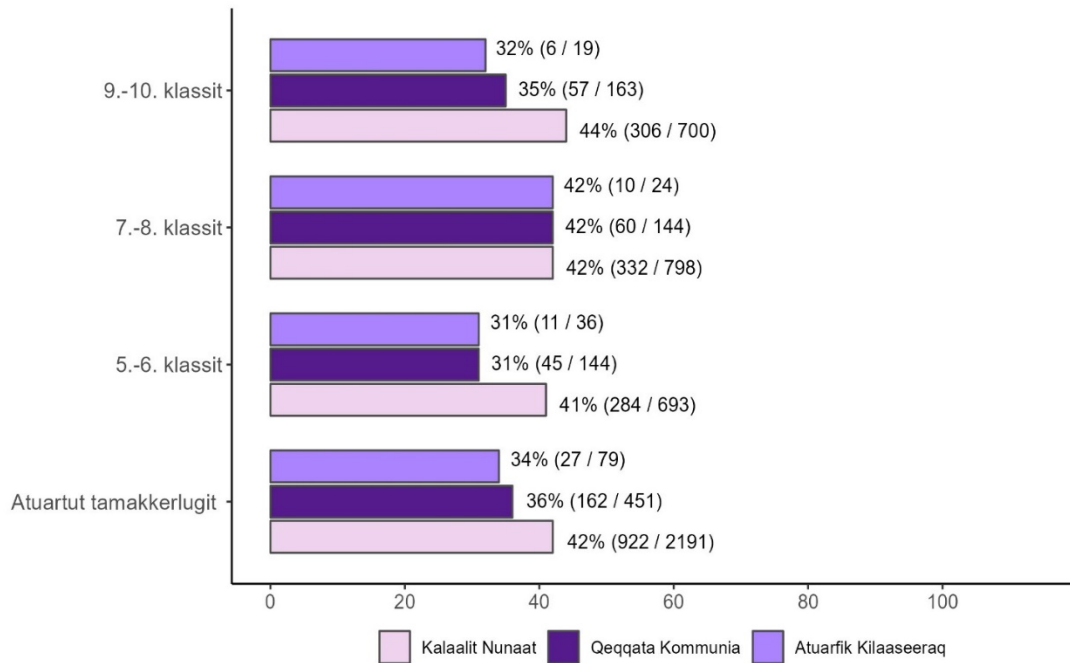
%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



Ikinnerpaamik sapaatip akunneranut ataasiarlutik sinnarluttartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### SINISSAALERQINEQ

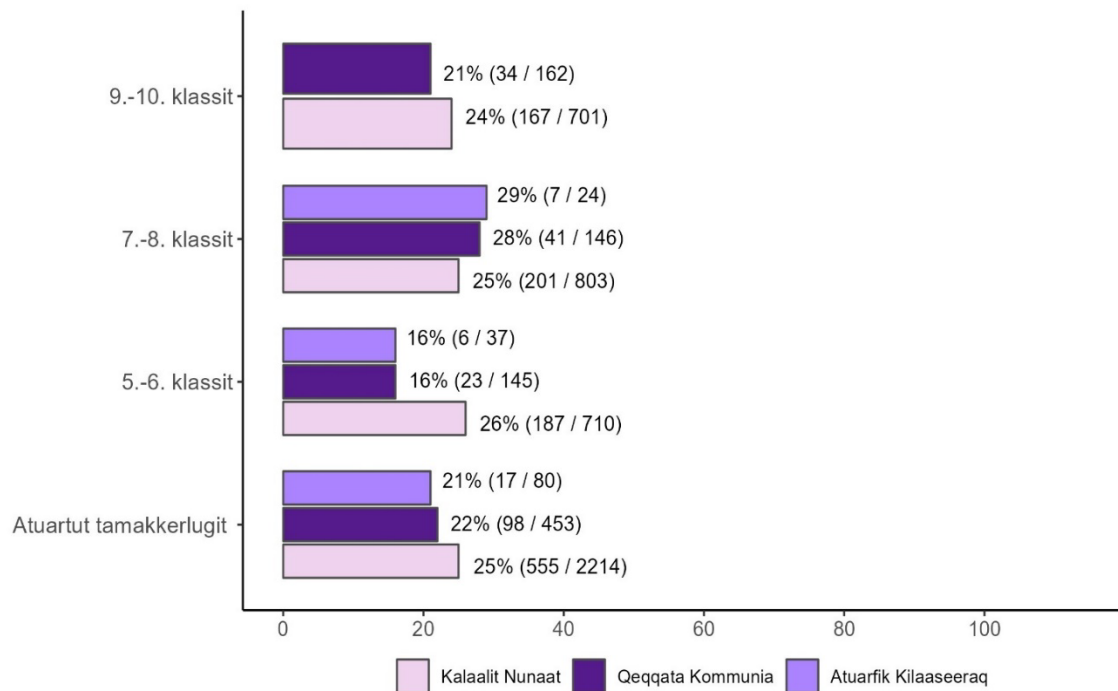
%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



Ikinnerpaamik sapaatip akunneranut ataasiarlutik niaqungusartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### NIAQORLUNNEQ

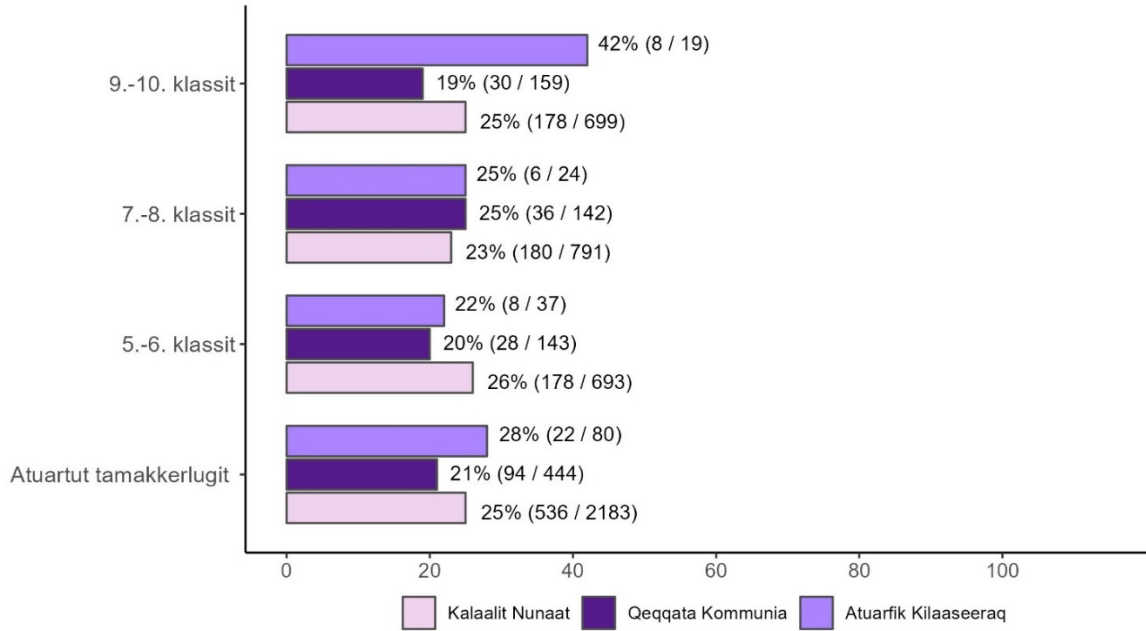
%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



Ikinnerpaamik sapaatip akunneranut ataasiarlutik aliasuuteqarlutilluunniit nikallungassuteqartartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### ALIASUNNEQ IMAL. NIKALLUNGANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)



## Pujortartarneq, sunoorsit/snusit aamma e-cigarettit kiisalu cigarittinik pissarsisinnaaneq

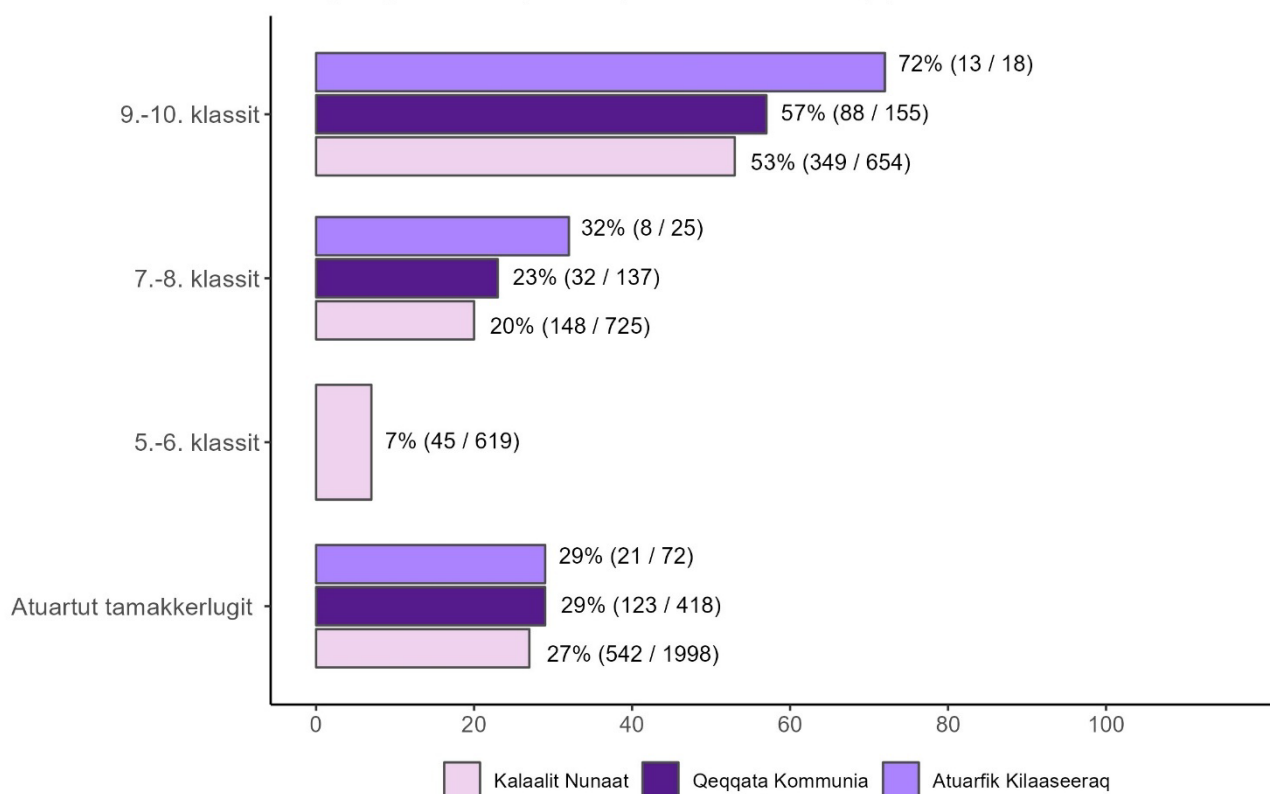
Nikotinalimmik sanaanik atuineq meeqqanut inuusuttunullu ajoqusiisinnaaavoq, aamma qaratsap ineriartorneranut ajoqutaasumik sunniuteqartarluni, aallussisinnaanermik annikinnerulersitsisinnaaalluni aamma ilaatigut annilaanganermik isumatsaqqanermillu atugaqalernissamik annertunerulersitsisinnaaalluni. Nikotinalimmik sanaani atuineq aallartiaarnerutillugu pinngitsuuisinnaajunnaarnissaq annertunerulissaaq, aamma atuineq inersimasunngornermut attanneqarsinnaalluni, tamannalu nappaateqalersinnaanermik annertunerulersitsisararluni. Nikotinip pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisinnaanera annertooujussuuvoq, aamma atuilluni aallartereersimagaanni atuinermik unitsitsinissaq ajornakusoortuulluni. Nikotini aamma aanngajaarniutininik allanik atuilernissamut aarlerinaammik annertunerulersitsisarpoq. Atuartut nikotinalimmik sanaanik atuinerat ataatsimoortillugu immikkoortumi matumani nassuiarneqarpoq, kingornalu nikotinalimmik sanaanik aalajangersimasunik atuinerit immikkoortillugit nassuiarneqarlutik.

### Nikotinalimmik sanaanik atuineq ataatsimoortillugu

Atuartut makkuninnga apeqquteqarfigineqarput: "Ullut kingullit 30-t ingerlaneranni ulluni qassini cigarettinik pujortarpi?", "Ulluni kingullerni 30-ni ulluni qassini elektroniskinik cigarettinik atuvit", aamma "Ulluni kingullerni 30-ni ulluni qassini sunoorsinik/snusinik atuvit"? Atuartut ullut kingullit 30-t ingerlaneranni nikotinalimmik sanaamik ikinnerpaamik ataatsimik, ikinnerpaamik ullormi ataatsimi, atuisimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### NIKOTINALINNIK ULLUNI KINGULLERNI 30-NI ATUISIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

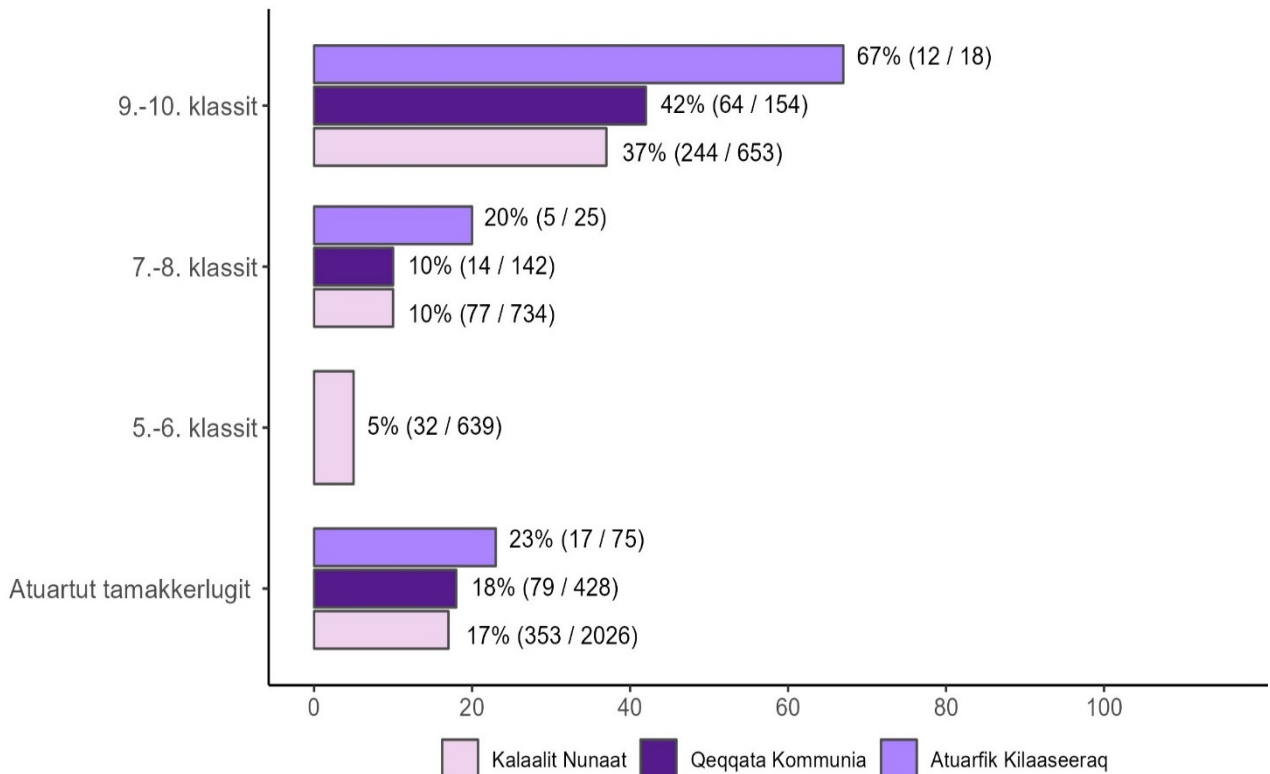


## Pujortartarneq aamma cigarettinik pissarsisinnaaneq

Pujortartarnerup ajoqusiisinaanera ilisimaneqarluarpoq, aammalu qulaani naatsumik nassuiarneqarluni. Atuartut ima apeqquteqarfigineqarput: ” Ulluni kingullerni 30-ni t ullut qassit cigarettinik pujortartarpat?”. Takussutissiami takutinneqarput, atuartut ulluni kingullerni 30-ni ikinnerpaamik ataasiarlutik pujortarsimallutik akissuteqartut. Ataatsimut isigalugu atuartut akornanni pujortartarput ukioqqortusiartorneq malillugu amerlatsikkiartupiloorput. Siusinnerusukkut misissuinerni paasineqarpoq nunaqarfinni atuartut akornanni pujortartarput ikinnerusut.

### PUJORTARTARNEQ

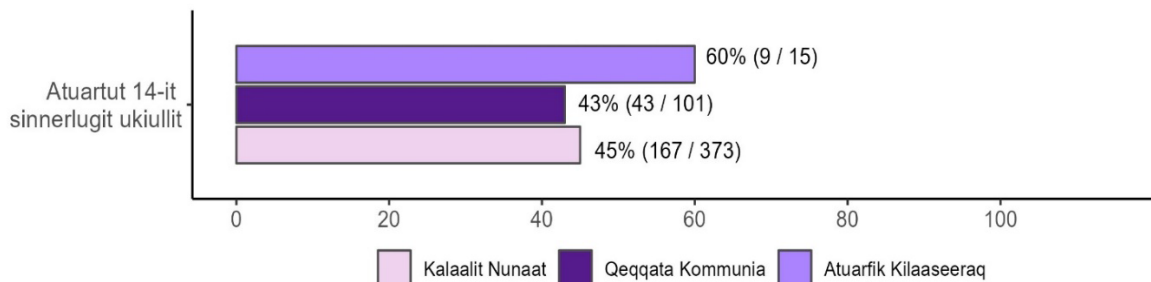
%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



Cigarettinik pissarsisinnaaneq soorunami pujortartarnermut pingaaruteqarpoq. Cigaretit meeqqanit aamma inuusuttunit pissarsiarineqarsinnaanerat ajornarnerutillugu pujortartalersut suli ikinnerussapput. Cigaretit pissarsiarineqarsinnaanerat pillugu atuartut 14-it sinnerlugit ukiullit ima aperineqarput: ”Ataani taaneqartut arlaat soqutigissagukkit ilinnut pissarsiarinissai qanoq ajornartigissagaluarpat?”. Akissutit ajornanngilaq aamma ajornanngeqaaq amerlassusiat matuma ataani ”Cigaretit” nalaanni takuneqarsinnaapput.

### CIGARETTINIK AJORNANNGITSUMIK PISSARSISINNAANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



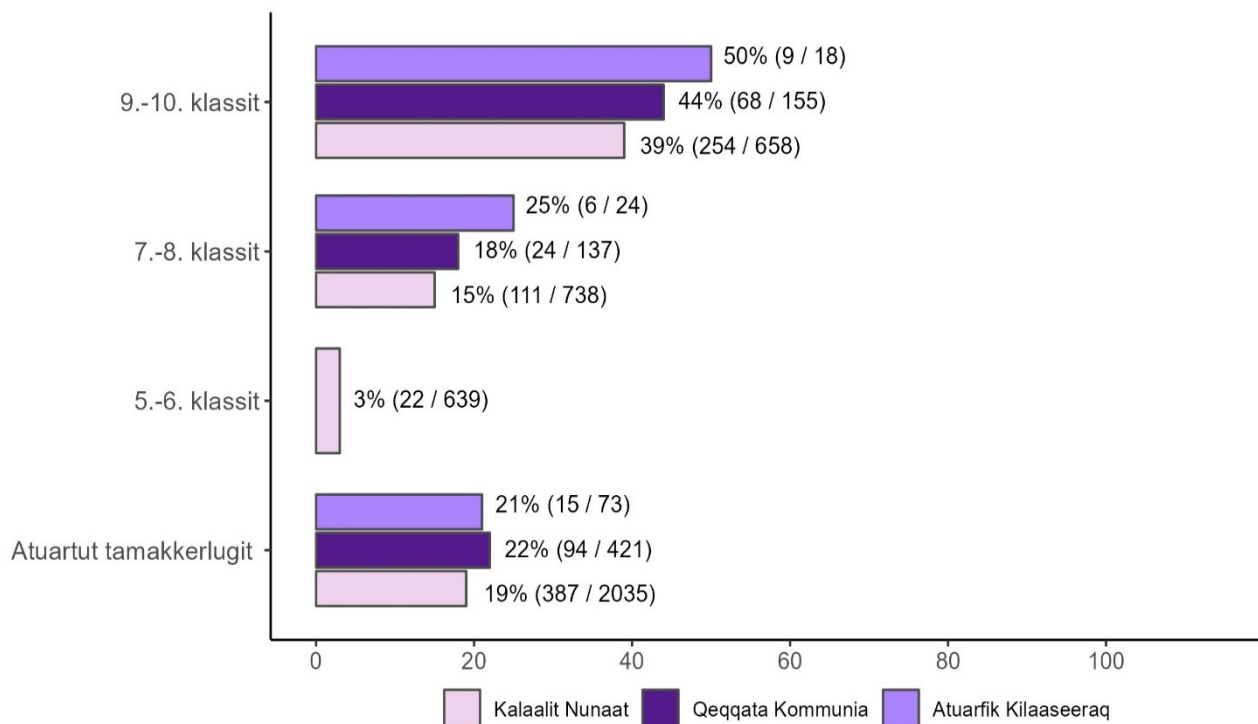


## Sunoorsit/snusit

Nunani avannarlerni inuusuttut amerlanerujartuinnartut sunoorsinik/snusinik atuipput. Misissuinermi atuartut sunoorsinik/snusinik atuisarnerat pillugu 2022-miilli aamma ima aperisoqartarpoq: "Ulluni kingullerni 30-ni ulluni qassini sunoorsinik/snusinik atuivit?" Ulluni kingullerni 30-ni sunoorsinik/snusinik atuisimasut amerlassusiat matuma ataani takutinnerput.

### ULLUNI KINGULLERNI 30-NI SUNOORSINIK (SNUS) ATUISIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

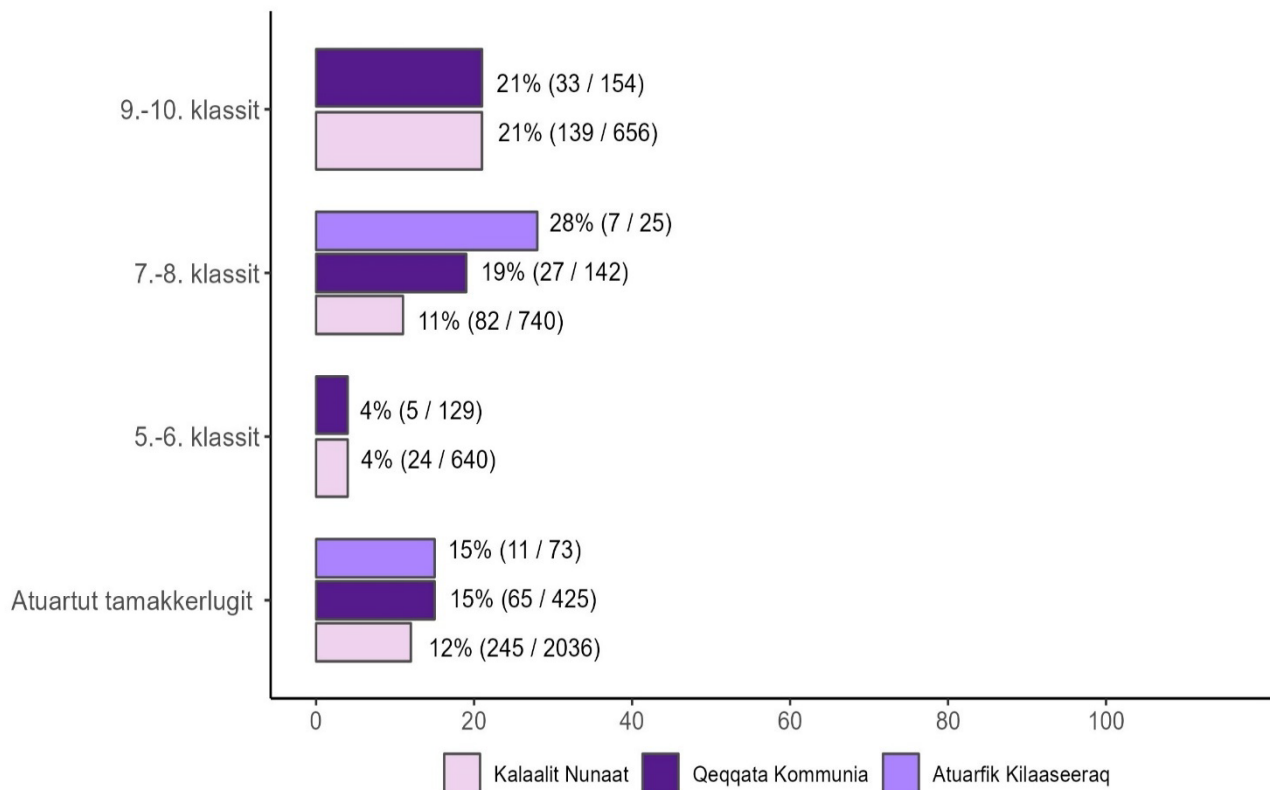


## E-cigarettit

Atuartut e-cigarettinik atuineq pillugu 2024-mi aamma ima apeqquteqarfigineqarput: "Ulluni kingullerni 30-ni ullut qassit e-cigarettinik atuivit?". Ullut kingulliit 30-t ingerlaneranni e-cigarettinik atuisimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### E-CIGARETTINIK ULLUNI KINGULLERNI 30-NI ATUISIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)

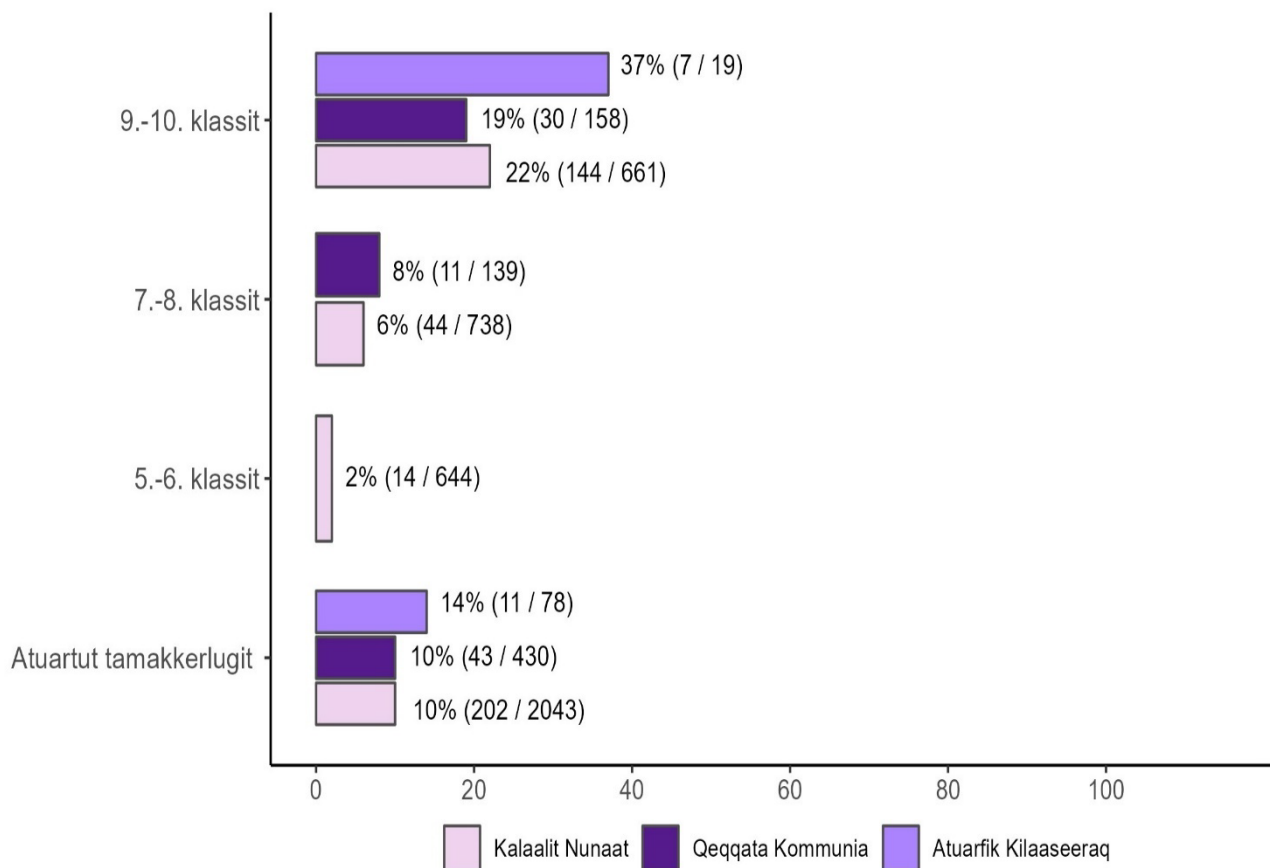


## Imigassaq aalakoornartortalik

Pujortartarneq assigalugu atuartut imigassamik aalakoornartortalimmik imertartut ukioqqortusiartorneq malillugu amerliartorput. Taamaattumillu aamma aalakoortutik misiliisimasut amerlassusiannut tunngatillugu taamaappoq. Imigassamut aalakoornartortalimmut tunngatillugu imigassamik aalakoornartortalimmik atuineq pillugu inuusuttut ilaatigut ima apeqquteqarfigineqarput: *”Ulluni kingullerni 30-ni ullut qassit imigassamik aalakoornartortalimmik imernikuuit?”*. Ullut kingulliit ingerlaneranni imigassamik aalakoornartortalimmik *ulloq ataaseq imaluunniit ullut arlallit* imersimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq.

### ULLUNI KINGULLERNI 30-NI IMIGASSANIK ATUISIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)

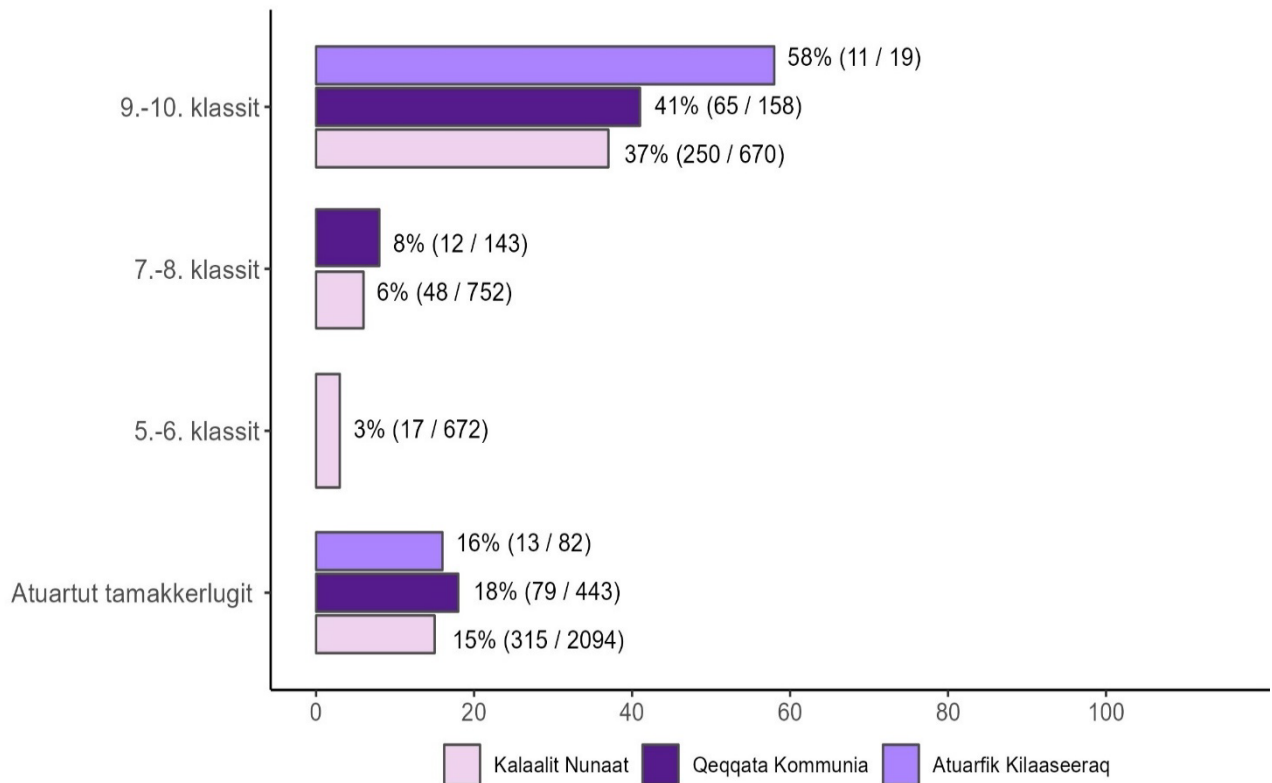


## Aalakoornermik misilittagaqarneq

Atuartut aalakoornermik misilittagaqarnersut pillugu aamma ima apeqquaqarfigineqarput: "Ima imigassartortiginikuuit allaat aalakoornujussuarlutit?". Inuunertik tamakkerlugu ikinnerpaamik ataasiarlutik aalakoorsimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput.

### AALAKOORSIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)

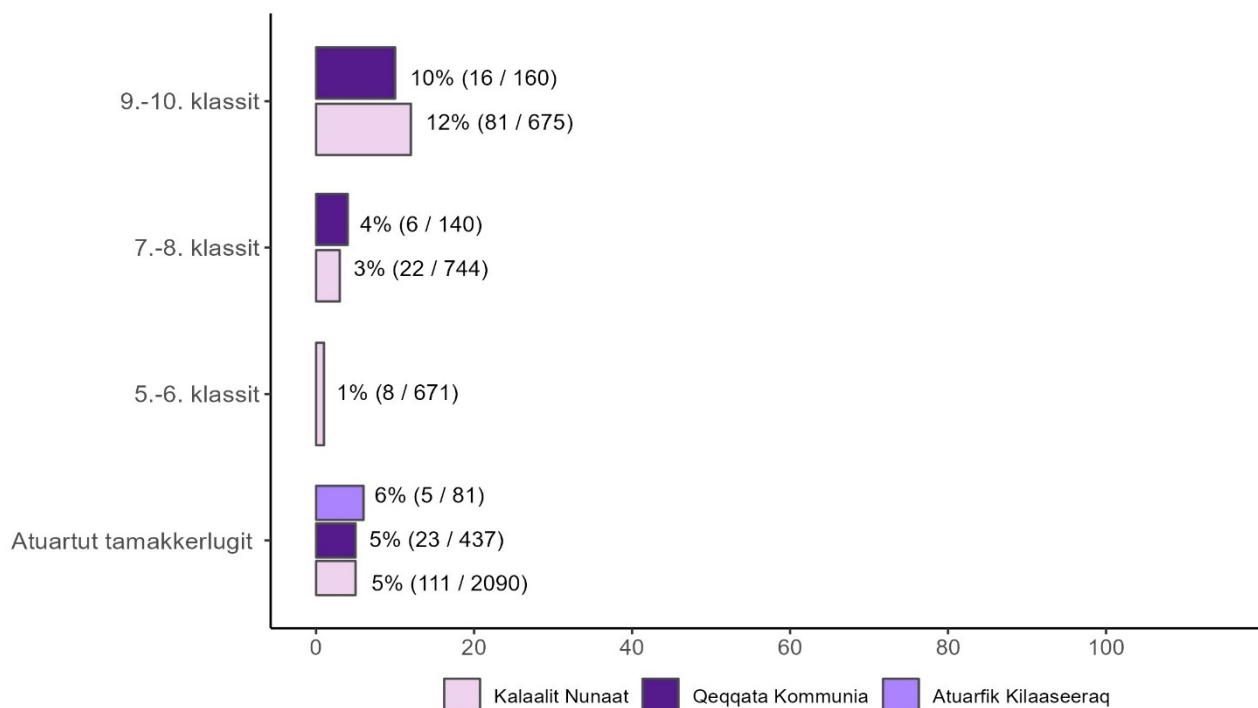


## Hashimik atuineq aamma pissarsisinnaaneq

Pujortartarneq aamma imigassaq aalakoornartortalik assigalugit atuartut hashimik pujortarlutik misiliisimasut amerlassusiat ukioqqortusiartornerat malillugu qaffakkiartorpoq. Inuusuttut hashimik pujortarlutik misiliisimasut amerlanersaat qassissunnguariatlutik aamma alapernaaserlutik misiliisimapput. Taakkunanngali amerlanngitsut hashimik atuineq ingerlatiinnartarpaat. Qarasaq 20-t missaannik ukioqarnermi aatsaat tamakkiisumik inerissimasarpoq, taamaattumillu siusissukkut atuilerneq ilikkarniarnermut annertuumik kingunerluuteqarsinnaallunilu atuanngitsoortarnermik atuarunnaartarnermillu annertunerulersitsisinnaavoq. Tamatuma saniatigut hashimik atuineq eqqarsartaatsikkut nappaateqalernissamut imaluunniit siusinnerusukkut nappaateqalernerup ineriartorneranut atassuteqarpoq. Atuartut ima apeqquteqarfigineqarput: *"Inuunerit tamakkerlugu ullut qassit hashimik pujortarnikuuit?"*. Atuartut *inuunerminni ikinnerpaamik ataasiarlutik* hasimik pujortarsimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq.

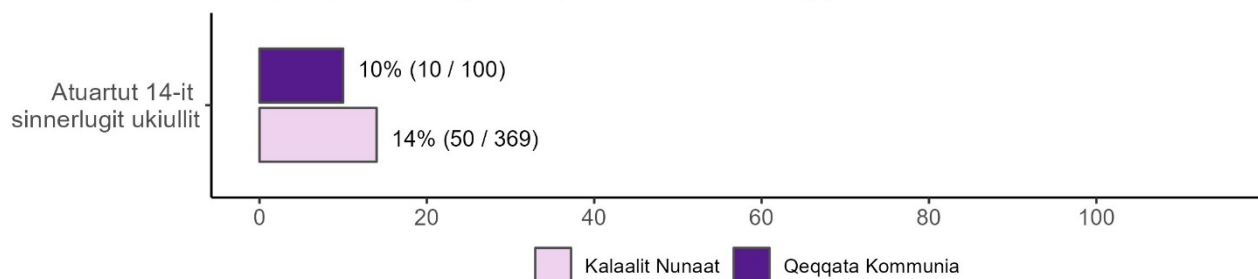
### HASHIMIK MISILIISIMANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



### HASHIMIK AJORNANGITSUMIK PISSARSISINNAANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)





# NALERAQ 4: MEEQQAT TAMARMIK PERORIARTORNERMI PITSAASUNIK ATUGAQASSAPPUT

## ILAQUTTANUT ATASSUTEQARNEQ AAMMA ATOQATEQAQQAARNEQ






### ILAQUTTAT AKORNANNI OQALOQATIGILLUARNEQARSINNAASUT

Atuartut ernumassutitik pillugit ilaquttamik akornanni ikinnerpaamik marlunnik oqaloqateqarsinnaasut

- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 6 
- 7.- 8. klassini atuartunit qulinit 7 
- 5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8 




### ILAQUTTAT PEQATIGALUGIT SAMMISAQARTARNEQ

Atuartut ilaquttaminnik ullut tamaasa, imaluunniit ulluni amerlanerni nereqateqartartut

-  9.- 10. klassini atuartunit qulinit 10
-  7.- 8. klassini atuartunit qulinit 7
-  5.- 6. klassini atuartunit qulinit 8



Atuartut sapaatip akunnikkaartumik, imaluunniit ulluni amerlanerusuni ilaquttaminnik pinngortitameeqateqartartut

-  9.- 10. klassini atuartunit qulinit 4
-  7.- 8. klassini atuartunit qulinit 3
-  5.- 6. klassini atuartunit qulinit 5



### ATOQATEQAQQAARNERMI UKIUT

Atuartut atoqateqaqqaarnermini 15-it inorlugit ukioqarsimasut



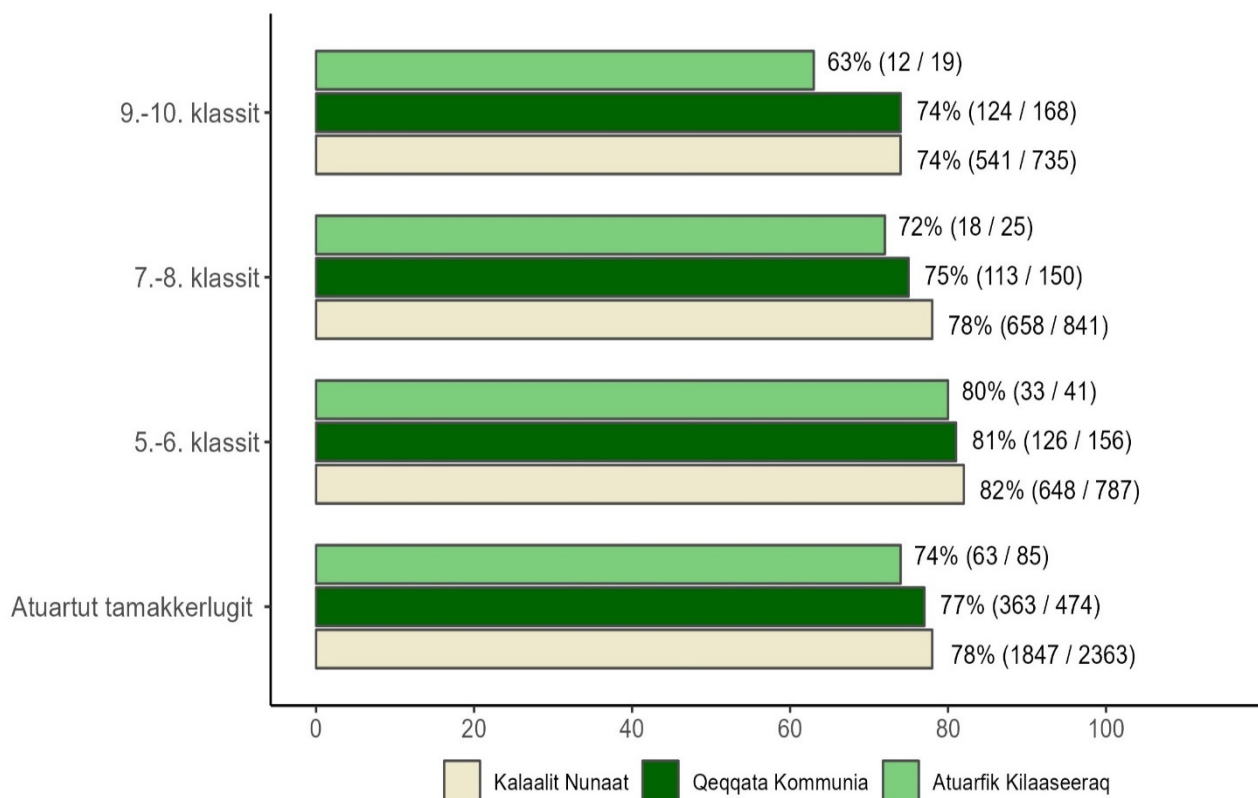
- 9.- 10. klassini atuartunit qulinit 5 

## Ilaquttat akornanni oqaloqatigilluarneqarsinnaasut

Ilaqutariinni atassuteqarnerit pitsaasut atassuteqarfinnik tapersersuiffiusunik, atuartup ajornartorsiutini qaangerniagassanilu pillugit oqaloqatigisinnaasaanik, pilersitsiiffiusarput. Ilaquttanut pitsaasumik atassuteqarneq, aamma erumassutit pillugit ilaquttat ilaannik oqaloqatiginninnissamut periarfissaqarneq toqqissimasumik pitsaasumillu peroriartorerup aamma ilagivaa. Atuartunut apequtigineqarpoq: *"Ernumassutitit annertuut pillugit inunnut taaneqartunut oqaloqatigiissutiginnissaat qanoq ajornanngitsigiva?"*. Atuartut tamatuma kingorna apequt ilaquttamik ilaannut arfinilinnut tunngatillugu *"Ajornanngitsuarsuuvuq"*-miit *"Ajornartorujussuuvuq"*-mut, imaluunniit *"Najunngilara, imaluunniit inuk taanna takuneq ajorpara"*-mik akissuteqarfigivaat. Ajornannginneranik imaluunniit ajornanngitsuarsuuneranik akissuteqartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq.

### ILAQUTTAT ILAANNIK IKINNERPAAMIK MARLUNNIK OQALOQATEQARSINNAANEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



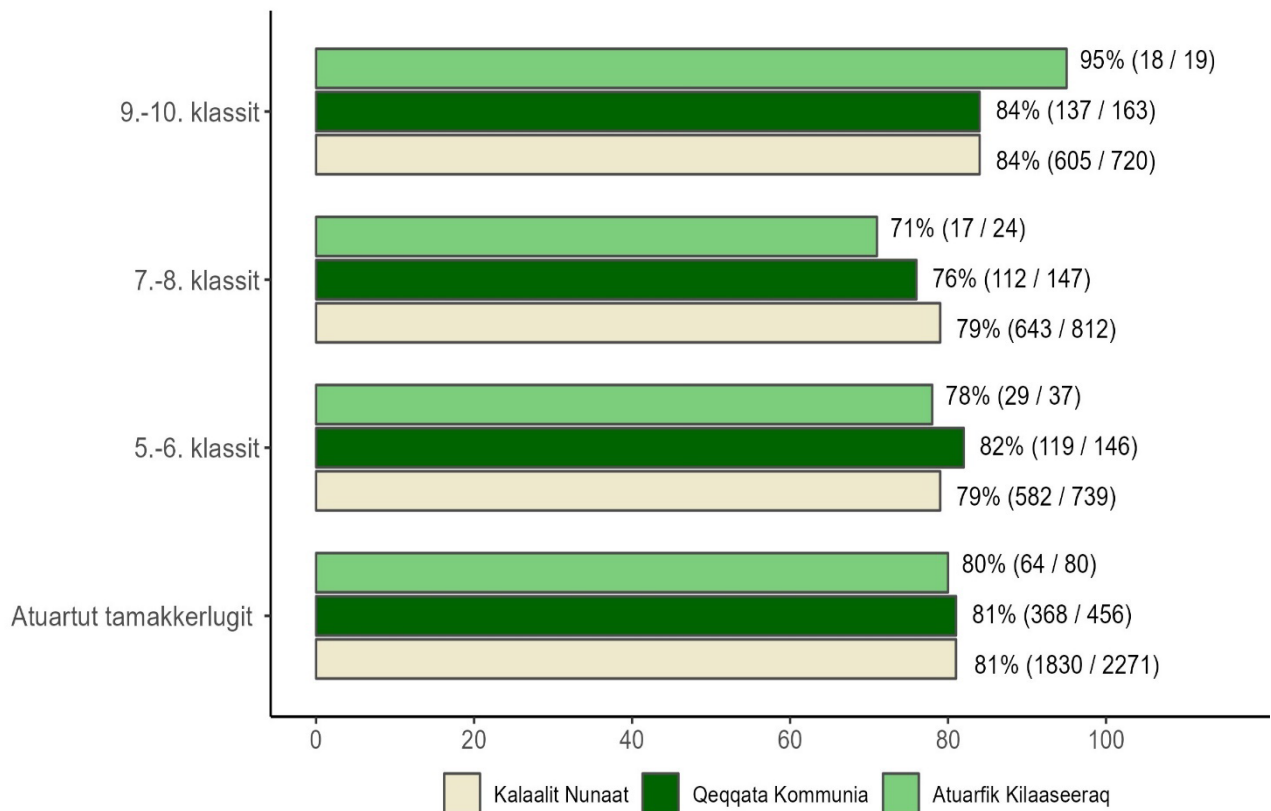
## Ilaquttat peqatigalugit sammisaqartarneq

### Ilaquttat peqatigalugit nereqatigiittarneq

Ilaquttat peqatigalugit piffissamik atuineq, aamma peqatigiilluni nutaanik misigisaqaqatigiittarneq ilaqutariittut inuunerup toqqissisimanartup pitsaasullu ilagivaat pingaarutilik. Atuartut 2022 aallarnefigalugu sammisasaqartitsisarnerit assigiinngitsut arlallit pillugit apeqqutigineqarfigineqartarput, ima aperisoqarluni: *"Ilaquttatit peqatigalugit qanoq akulikitsigisumik uku allassimasut suliarisarpisigit?"*. Atuartut sammisassat tamaasa nalaanni akissutissatut periarfissat *"ullut tamaasa"*-miit *"ataatsimoorneq ajorpugut"* akornanni periarfissaralugit akissuteqarput. Atuartut ullut tamaasa imaluunniit ulluni amerlanerni ilaquttaminnik *nereqateqartartut* amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq.

### ILAQUTTANIK AKULIKITSUMIK NEREQATEQARTARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



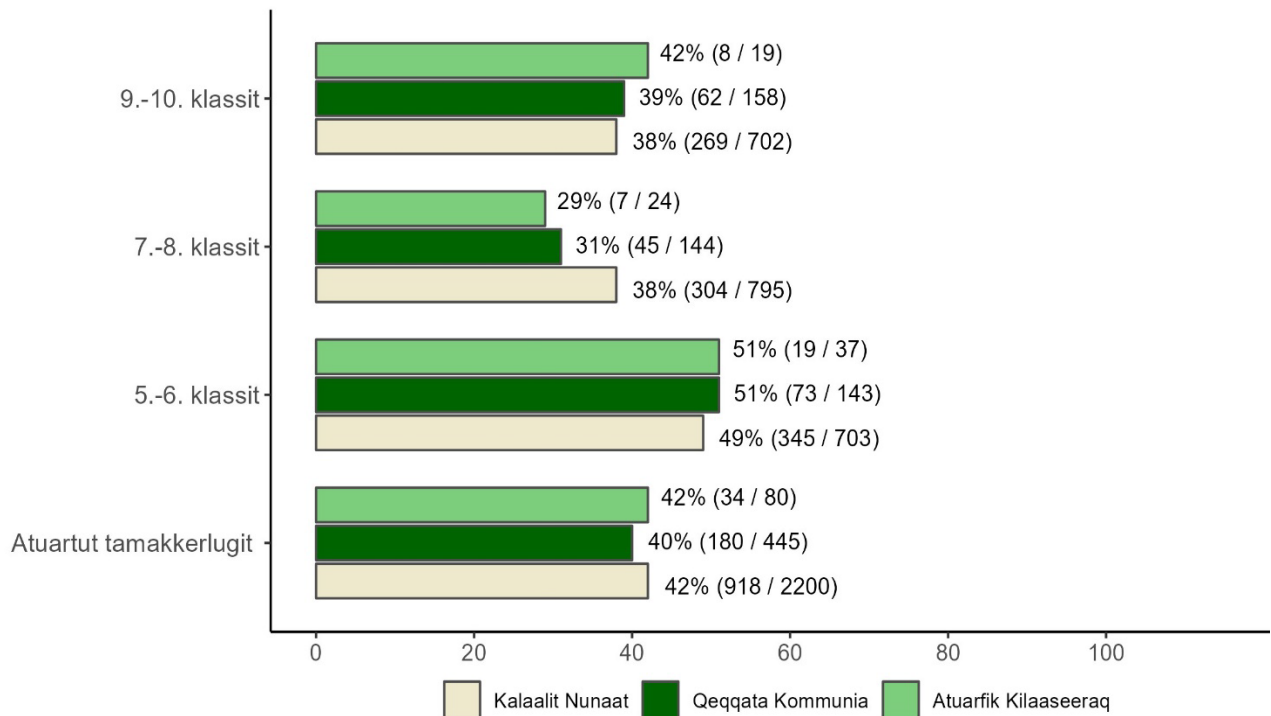


## Ilaquttat peqatigalugit pinngortitamiittarneq

Sammissassat naleqartitanit aamma kulturimit aallaavillit amerlassuunut uumaarissutsimut nuannaarnermullu atassuteqartinneqartarpoq. Tamanna tassaasinnaavoq pinngortitami piffissamik atueqatigiinneq. *Ilaquttatik peqatigalugit ikinnerpaamik sapaatip akunneranut ataasiarlutik pinngortitami sammisaqaqateqartartut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarput*

### ILAQUTTAT PEQATIGALUGIT SAPAATIP AKUNNIKKAARTUMIK PINNGORTITAMIITTARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassutsit / Katillugit)



## Atoqateqaqqaarnermi ukiut

Siusissukkut atoqateqaqqaarnej amerlasuutigut inuusuttut akornanni aarlerinaatilimmik pissusilersuutitut atassuteqartarpoq, pujortartarnermut aamma imigassamik aalakoornartortalimmik atuinnermut, ilutigitillugulu illersuutit atuinissap puigorsimanera pissutigalugu atoqateqaqqaarnej kinguaassiuutitigut nappaatinik tunillatsissinnissamik annertunerulersitsisarluni. Tamatuma saniatigut siusissorujussuakkut atoqateqaqqaarnej aamma kinguaassiuutitut tunngatillugu kissaatiginngisamik misigisaqarnertut takussutissaasinnaalluni. Atuartut 15-inik, imaluunniit sinnerlugit ukiullit, aamma atoqateqarnikuullutik "Aap"-imik akissuteqartut ima apeqquteqarfigineqarput: "Atoqateqaqqaaravit qassinik ukioqarpit?". Atoqateqarnikuusimasut, aamma 15-inik ukioqarluni atoqateqarsinnaanermut killigitaq inorlugu ukioqarlutik atoqateqarsimasut amerlassusiat matuma ataani takutinneqarpoq. Akissuteqarfissatut immikkoortumi tallimat inorlugit akissuteqarfigineqartumi atuarfimmuut inerniliunneqartoq takutinneqanngilaq.

### 15-IT INORLUGIT UKIOQARLUNI ATOQATEQAQQAARNEQ

%-nngorlugit takutinneqarnerat (Amerlassusit / Katillugit)

