

Aanniqtailiniq 101

Ingilrutikhanut Uqaqtut Maliktaghat

Ingilrutikhanut Uqaqtut havakvingnit unipkaaquiuyuuq ihumagilluaqhugit hunakiat unipkaariyaghait. Hivuliqtuiyuuq unipkaalraayuktuq, ihumagilluaqhugit havaariyaita upluq, taapkuatut nutaat havaaghat aallangayuniklu havaaghanik, havakvingnit amirnaqtut, taapkualu/uniit havakvingnit aanniqtailiniqmut havauhirnik. Aghuurnaqtuuq ilittuqhitiyaamik havaktit taimaa aanniqtailiniq irininaqtut nanminiqnit hivuliqtulutik ilittuqhitiplutiklu taimaa aanniqtailiniq atauhiinnaup havaagharinngit aat; nanminiup munaqtaghariyaat. Ikayuutauvaktut hugiyauhuitpaghutik taapkua aanniqtailiniq aanniqtailiniqlu ihumagilluaqhugit.

INGILRUTIKHANUT UQAQTUT TAAPKUANGUYUT:

- naittut (naitqiyauyut 15 minutes-nik);
- hulyuqarumi havaligtinnatik;
- ilittuqhitiuvaktuuq naunaitkutanik havaktinut;
- hivuliqtuiyut atannguyat (havakviit-iluani aanniqtailiniqmut ayuittuunngittumit);
- titiraqhimayut;
- unipkaarviutqiktuuq iniqtiqtunut taimaaryuqitkaangat aanniqtailiniqmut ihivriutqaghanik; imaalu
- ilihimattiaqtut havaktit naunaiqhitigiikvighaat havaqataitalu.

INGILRUTIKHANUT UQAQTUT NAUNAITAGHAT

- 1. Qauhimalugit naalaktitit:** Unipkaaqtatit ihuaqtauyughat havaaghariyaqnut. Ayurnatqiyauyuuq naalaktitit naalaghimayaamik maliguattianngitkumigit unipkaaqtayut. Inmikkut hulilukaaqtat ihumagiyaullualaaqtullu, taapkualu aullaaqtut nutaraita ulapqiyuqtauhutik, ahiqquiyainiqmik havaaghat, aputaiyainiqmikluuniit, qanuqlu.
- 2. Nailihimanahuaqlugu kuinginnaittumiklu:** Tuhaqtittiyumayatit ihuaqtut uqaqlugit. Naunaitkutaqaruvit ahiagut, aviklugit unipkaaqtatit ilikkut unipkaaqtayughat titiraqhimayunikluuniit tunilugit havaktit pihimayaghait. Unipkaaqvighat kuinginnailrumiittughat tuhaqtittiyumayatit tuhaqtittiyaamik (ikumayut aghaluutit, kuinginnalruit nayugait, qanuqlu).
- 3. Unipkaanik unipkaaqlutit:** Nappait aghuurnaraluaqhutik, inuit puiguqtailivagait unipkaat qauhitiyauyunnngittunik. Unipkaariami hakugiktuq havauhiyuuq ikayuutauyut havaktinut ilittuqhitiyaamik tuhaqtittiyumayainik naalaktinut.
- 4. Hulilukaaqluhi:** Katimaqatigilugit naalaktitit. Unipkaaqhutik, ayuqitquhuliklu hanaplutik, ilittuqhitiplutikluuniit, havaktit ilaувallivaktut unipkaaliqpaghutiklu naalaghinnaqhimaittumik hivituyumik. Unipkaaqtailu takuyaghaqarumik ikayuutauvaktut havaktinut ilihimattiarumik.
- 5. Naahurittiaqhimainnaqluhi:** Taapkua huuhuiqtut hulyuqhimayut hivuanit nanminiqnit unipkaariyauyumayuktut, ihumagilluaqlugit havauhiqattiarniq uqamiluqhimaittumik. Atuqlugu Ingilrutikhanut Uqaqtut pittiarahuaqpaalliqniqmut ihuaqhivaallirahuaqlugu havakvingnit aanniqtailiniq, atuqtaililugu tunngavighatut ihuinaaqhimayunik hulyuqtaqtuniklu qauyihautitut.
- 6. Naunaitkutanik pihimalutik:** Iliqahiutilugu uplua upluqhiutaalu, unipkaariyauyuuq, kina tuhaqtittiyuuq, kitullu ilauyut. Titiraqlutik ihumaaluutiqarumik havaktit. Taimaa ilittuqhitiuvaktuuq havaktinik ilauyuqaraangat naunaiqhitivaghutiklu unipkaariyautaaqtunik hivuanit.