

UQAUTIGIYAKHAQ NUTAQQAPTINGNUT NULIARNIKKUT



Nuliarnikkut ilagiyait timip ilangit, piqatigiigutit, uqaqatigiigutit, ukpigiyait, ihumaliurniq, nuliarnikkullu.

Uqaujauniq nuliarnikkut ikayuutikhait inulrammiit timimiknik quviahuutauniaqniq. Ikayuutigittaaqatit ihumaliuriamingni ukuninga:

- Kakugu kuyagiami
- Uqaqvigilugit piqatitik qayangnaittumik nulariamingni
- Atuqlugit uhungmut puukhat
- Nuliangnikkut aaniaqtailinniq ihivriurutit
- Naunaikhilutik hingaivikhamingnut
- Inungmut uqaqlutik pimmarluktaugumik

Ihumagiyara nakuutqiyauyuq ihumaaluknaittunilu piyaami 'uqaqlutik' mikigaluaqtillugit inuulramminguqpallialiqaqata atauhiinnaqmik uqaqnaittumik inuulramminguqaqata.

– Angayuqqaat nutarannuanut, Iqaluit

Ihumagiyara iliharuiqtukhaugaluq angayuqaanguqtinnani. Ihumagiyakhaillu piqatini ihumaliugiiqhimakpan; piqatinilu uqaqqaat 'IMANNAQ' taimaatut nakuugiyaanik tamangmingnut piyaamingnik.

– Angayuqqaq inulrammimut, Kugluktuk

Atuqlugu Pilimmaksarniq. Uqakpaklutik, itquumayunik nakuuyumiklu inuit ihumagilugit piyukhat. Nangutpaklutik alianaqtumik. Ihumaaluutigihuiqlugu uqaqatigiigutait ihuangitpata.

UQARIAMI ATUQTAKHAT



Atuqlugit tiiviikuurutit, piksasoot, atuqtuuyat tuhaqtidjutauvaktullu uqaqatigiigiami. Uqarilugit ukpiriyauyut takuyumayatillu igaguvit, niriguvit miqhuqatigiiguffilu.

"Nakuukpiaktuq apiqhuutit. Quana apirigangma taaffuming."

"Nauna. Naunaikniaqara ilingnut uqaqniaqata naunairupku."

"Uuminga uqarumangittutut iliyutit tadja, naamaktuq. Apiqhuutiqaqiruvit, apiridjavangma."

"Apiqhuutiqaqat ihumagiyangnik aallanguqtirutauyunlluunniit ilingnut?"

"Ilihimaviuq kangiqhidjutaa?"

"Nakuugivyaktara, kihimi uqariyakhaqat. Qiniqhialuk kiudjutikhainut havaqatigiikluta."



Ihumagilutit ilingnik, timikniklu, piqatinullu.

www.irespectmyself.ca



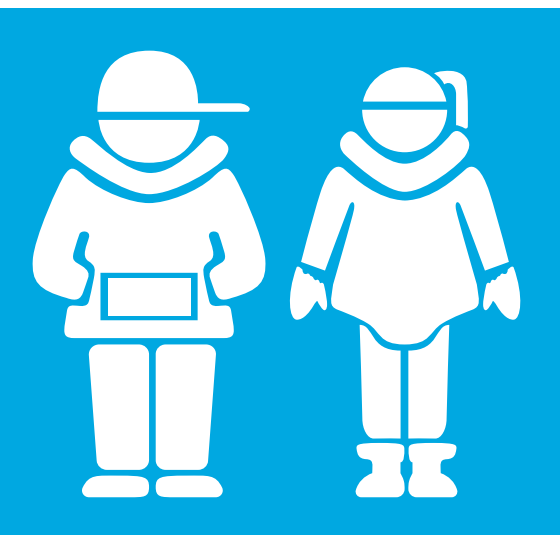
IKAYUUTIKHAT NUTARANNUANUT (UKIULINGNIK 0-7)

- Atuqlugit ihuaqtut tainiit timimut: uhuk, uttuk, nulluk. Nutaqqanut ikayuutikhat ihuariaamingni timimingnut ihuaqtumiklu uqarianginni ayuqhautiqarumik.
- Nutarannuat naunaikhiyamavaktut timimingnik. Ilaani kahakpagait uhukmiknik uttukmingnikluunniit inuqaraluaqtillugu. Naamaktumik pivaklugu. Puigukthuiqlugit inuit taimaatut pivaktut avalitkaangamiklu.
- Uhuk, uttuk, nulluk, amaamknik qanikmik tamaita inuup pigiyait kahaktaulangittut. Uqarilugit kia tahapkuat kahaktaaqait timingmiittut taimaalu (quiyaktulurumik, aannuraaqturumik, munarhiliarumik taaktiliqurumikluunniit). Uqaqvigilugit inuit apiqhiyukhaungittut nutaqqamut kahagiamingni nutaqqap timianiittunik.
- Uqaqvigilugin qanuritut nakuyuk nakungituqlunin kahakhilirangamik. Nutaqqat qingyaaqtun kahaknikmun ihuittutut mihiknaqtumik uvaluunniit pittiaqtaungittuq. Uqaqtaqtun umunga ukpiqtiahimayuk ilningnik ilihimapkaglugit ikayugumayutin.
- Kiulugit apiqhuutit itquumayumik ayungnaittumiklu. Tunilugit naunaitkutikhanik apiqhuikpata aallanik. Naamaktuq ilihimangitkuvit kiudjutikhamik – naunairungni uqaqvigidjavatit!



IKAYUUTIKHAT ANGAYUGHINUT NUTAQQANUT (UKIULGIT 7-12)

- Ikayuqlugit nutaqqat upalungaikhimayaanginni inirningulurumik uqarilugit aallanguqatirutiginaqtanginnut timimingni. Aunaaliqqata (arnangurumik aunaalihaaqhutik) nuliangnikkut hinnakturumik (unnuktumi hinikhutik qapukmik kinniittut) nakuuyut inuuhirmullu ihuaqtut.
- Naunaiktiflugit mirraat nauvaktut angutip qapua ilauliqat arnap nutarannualiurutikhaatigut (nauvikhaq) kuyagaangata. Ilumiutaq nauvaktuq igliami anivakhuni uttukut. Arnat aunaaraluaqhutik nutarannuanikpaktullu kuyakkaigumik.
- Uqarilugit Inuit ukpiriyainik ukunatut Inuuqatigiitsiarniq unalu Qanuqtuurniq. Uqarilugit qanuq nutaqqat tautuktittiniariakhainut inungnut ihumagiyaamingnik nakuuyumik ilannamingnut, ilamingnut piqatimingnunlu. Atuqlugit tiiviikut piksasut, piksasuliuqhimayut inuuhirmilu atuqpagait ilihimalirianginni ihumagilugu qanuriliuriamingni aadjikkutavyaanik pidjutiqarumik.
- Naunaiktillugit ukpigiyaunik uumatut Tunnganarniq nutaqqat ilihimapkaklugit piqpagiyatit ihuarivlugillu – qanuqliqaak itqaluaqtillugit, hunanik ihumaliuraluaqtillugit, kimik piqpagiyaakhainut nakuugiyamingnulluunniit.



IKAYUUTIKHAT INULRAMMINUT

- Pitqulugit inulrammiit uqaqatigiigianginni qanuq pivagiamingnut inuuhirmingni. Ilihimapkaklugit nakuuyuk apiqhuiyaami. Ilihimapkalugit ikayuqniaqtatit ihuigihuiqlugillu.
- Uqarilugit ihumaliurutainut. Qayagitqulugit, naunaiktiaklugillu! “Nutaranijavutik nutaranirumaliruptik ilihimavit hingailaitkutikhanik piyaangni qanuqlu atuqlugit?” “Immingangnaqtunik immirumik hulilukaaqtuni. Qanuq qayaginaqqit imiruvit?”
- Uqarilugit ajikiingitut nakuuyut nakuungittunllu piqatigiigutikhanut. Nakuuyut piqatigiigutikhat qayangnaittut, itquumayut, inungmut ihumagiyut alianaqtullu. Nakuungittut piqatigiigutikhat ningalikpaktut, hangiaktuq, qimalimaikhutit ahinungaupkangitlutit ihuinaaqhimayutut ilipkaqtitauplutinlu.

Naunairumagunni uqariami nutaqqanut inulramminullu:

Uqaqvigilugu munarhi, nunallaani munarhiup ikayuqta, Inirniqhaat, aallat angayuqqatt, inungmulluunniit ukpiriyangnut.

Qaritauyakktulu qiniinarailik:

www.irespectmyself.ca

parents.teachingsexualhealth.ca/resources/print-resources

inuithealthmatters.aboutkidshealth.ca/

