

Savea

E 'lei a te motou galuega i feitu tau te saogalemu mo te ola 'lei?

Fakamolemole tali aka a fesili konei, ke fesoasoani ki a matou ke iloa te solosolo 'lei o te galuega. I te motou faka'tau e nofo te leva ki te **10 minute**. Au fautuaga ka fesoasoani ki a matou o faka'lei a te faiga o motou galuega.

Fakafetai.

Fesili e uiga ki motou takitakiga

✓ Fakamolemole fakasao te pokesi tela e fakaasi me pefea tou loto, io me ko te se loto, ki fesili taki tasi.

E isi se mea aka e fia fakailoa mai ne koe ki a matou e uiga mo te mataupu tenei? E mafai ne koe, i te laupepa fakaoti o te savea.

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
1.1 Taku fakapotopotoga e isi sena fakatokaga* manino e toka o fakafeagai mo fakamatakuga ki toku saogalemu * Se palani lasi ne fakatoka i te levolo maluga ke maua se tapula fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.2 Taku fakapotopotoga e isi sena fakatokaga* manino e toka o fakafeagai mo fakamatakuga ki toku ola 'lei i toku koga galue * Se palani lasi ne fakatoka i te levolo maluga ke maua se tapula fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.3 Taku fakapotopotoga e onoono ki te ola 'lei mo te saogalemu mai mua e fai a fakamafuliga kola e pokotia ei au	☐	☐	☐	☐	☐
1.4 E aumai ki a au te taimi, te 'lago mo mea faigaluega tonu ke tausi ei toku saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.5 E aumai ki a au te taimi, te 'lago mo mea faigaluega tonu ke tausi ei toku ola 'lei i te galuega.	☐	☐	☐	☐	☐

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
1.6 Au e aofia i te aasiga me pefea te 'lei o te kilokiloga a te fakapotopotoga ki fakamatakuga pela foki mo feitu uke atu o te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.7 Ne aumai ki a au a fesoasoani (pela mo akoakoga, fakatonutonuga, faitioga, mea fai galuega pela foki mo te 'lago) e manakogina ne au ke atamai kae iloa o galue mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.8 Au e se manavase e uiga mo te avakeega o faitioga tau te ola 'lei mo te saogalemu io me ko te fai o sautalaga fakamaoni e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.9 A mea e fai ne taku fakapotopotoga e fakaasi mai iei me e saga tonu ki toku ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
1.10 Kafai au e pokotia toku foitino io me ko te mafaufau, ka aumai ki a au a tiute aka/ fakapitoa	☐	☐	☐	☐	☐
1.11 A taku fakapotopotoga e onoono faeloa ki auala e faka'lei iei toku ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐

E manakogina fua ke fakatulaga ne koe te sua fesili (e uiga mo tino galuega fakafeagaiga) manafai te pokesi i ona tafa ne faka'sao ☒ 1.12.

E mafai ne koe o fakavasega te fesili tenei 'se fakapitoa ki a au' (N/A) manafai e se galue koe mo tino galue fakafeagaiga.

Kafai te fesili 1.12 e se faka'sao ☐ 1.12, fano tonu loa ki te fesili 2.1 ke fakasoko te savea.

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei	N N/A
1.12 A tino galue faka feagaiga kola e galue mo au e atamai i te galue kae isi ia latou a mea e manakogina ke galue mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fesili me pefea o fakaaofia ne tatou a tino galue

✓ Fakamolemole fakasao te pokesi tela e fakaasi me pefea tou loto, io me ko te se loto, ki fesili taki tasi.

E isi se mea aka e manako koe o fakailoa mai ki a matou? E mafai ne koe, i te laupepa fakaoti o te savea.

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
2.1 Taku fakapotopotoga e faipati mai ki a au e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu i se auala e mafai ne au o malamalama	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 Au e aofia i te faiga o ikuga me pefea te fakatokaga o fakamatakuga ki te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.3 Kafai e isi se fakamatakuga e pokotia iei au io me se isi tino, e isi soku taliaga o fai a nisi sitepu	☐	☐	☐	☐	☐
2.4 A taku fakapotopotoga e fakalogo mai ki oku manatu mo fautuaga ki te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.5 E mafai ne au o aofia atu kae fai aku fautuaga e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
2.6 A taku fakapotopotoga e 'lei i te fakatokaga o fakakinauga io me ko fautuaga e uiga mo te ola 'lei mo te saogalemu.	☐	☐	☐	☐	☐
2.7 E lava toku taimi, 'lago, mo te atamai ke aofia ki te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐

Fesili e uiga mo 'tou fakatokaga moo fakamatakuga

✓ Fakamolemole fakasao te pokesi tela e fakaasi me pefea tou loto, io me ko te se loto, ki fesili taki tasi.

E isi se mea aka e manako koe o fakailoa mai ki a matou? E mafai ne koe, i te laupepa fakaoti o te savea.

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei
3.1 Te fakapotopotoga e fakamau ne ia a fakamatakuga ki toku saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.2 E iloa ne au a te fakapotopotoga e fakamau ne ia a fakamatakuga ki toku ola 'lei i te koga galue	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 Au e faipati faeloa ki luga kae e lipoti foki a fakamatakuga mo mea e tupu tau te ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.4 Te fakapotopotoga e fuafua a fakamatakuga ki toku ola 'lei mo te saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.5 Te fakapotopotoga ko oti ne fai ana fakatokaga o fakafoliki a fakamatakuga (fuafua faka'tau) mo galuega kola e mafai o fakatupu mai iei a pakiaga lasi kia au	☐	☐	☐	☐	☐
3.6 Te fakapotopotoga e masani o aasi ne ia me ko galuega ne fai ne ia ki te fakafolikiga o fakamatakuga (fuafua faka'tau) koi tausi loa ne latou au ke ola 'lei kae saogalemu	☐	☐	☐	☐	☐
3.7 A taku fakapotopotoga e sukesuke a mea tupu i te ola 'lei mo te saogalemu kae fai a fakamafuliga ki auala e fai iei ne au a mea ona ko te feitu tenei	☐	☐	☐	☐	☐
3.8 Taku fakapotopotoga e toka mo mea tupu fakafuasei kae ko oti ne fakailoa mai aku mea e fai manafai ko tupu se mea	☐	☐	☐	☐	☐
3.9 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te puke ki lima ki te mea e mafai ne ia o fai*	☐	☐	☐	☐	☐

* Fakatusa penei mo te sausau ki luga, te amo, futi, usu mea mafa, te fakafokifoki o gasuesuega e fai

5	4	3	2	1
E 'lago malosi kiei	'Lago kiei	Se loto io me se 'teke kiei	'Teke kiei	'Teke malosi kiei

3.10

Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te **mole, te lave o vae mo te siga** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusaga e mafai o aofia iei te ave keatea kope fakalavelave; fai ko fola ke 'lei kae taugatonu

☐☐☐☐☐

3.11

Taku fakapotopotoga e onoono ki fakamatakuga ki a au mai uiga **takafiatoa** (uiga kola e fakafokifoki, e seai se pogai mo uiga fakamae pela mo te kalaga ki igoa) ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusaga penei mo te mafai o fakaaofia a akoakoga, fai o fakatokaga ki te lipooti ki loto/tali atu ki see maliega

☐☐☐☐☐

3.12

Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te **fita** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusaga penei mo te mafai o aofia se enivaelomene 'lei i koga galue (pela mo koga manava) mo taimi malooloo masani

☐☐☐☐☐

3.13

Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te **se toka te mafaufau i faitu tau te galuega** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusaga penei mo te mafai o aofia te onoonoga ki galuega ko too uke, fakamalosisina ki taimi malooloo masani

☐☐☐☐☐

3.14

Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai **uiga fai maaloo fakatauavaga** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusaga penei mo te akoako o tino galue kae e isi ne fakanofonofoga ki te lipootiga mo te tali atu ki fakatagi se ma'lie

☐☐☐☐☐

A nisi fesili e fakapitoa mo fakamatakuga kola e mafai o aofia iei a motou galuega. Mo fesili taki tasi, e manakogina fua ke fakavasega ne koe manafai te pokesi i tafa o te napa e faka'sao ✓ #.

Fakavasega a fesili katoa kola e faka'sao. Mo so se fesili e faka'sao e ia koe te avanoaga o fakavasega me 'se fakapitoa ki a au' (N/A) manafai e seai se fakamatakuga pena ki a koe i tau galuega.

	5	4	3	2	1	N
	E 'lago malosi kiei	'Lago kiei	Se loto io me se 'teke kiei	'Teke kiei	'Teke malosi kiei	N/A
☐ 3.15 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te logoa ki te mea e mafai ne ia o fai* * A fakatusaga e mafai o aofia te tapalega o masini e logoa, togiiga a vaega masini e se logoa malosi, fakaavanoaga o mea 'pono taliga	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.16 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te 'pefu ki te mea e mafai ne ia o fai* * A fakatusaga e mafai o aofia a faifaiga o galuega e faka'siu io me ko faifaiga e tataofi ei a te 'pefu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.17 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai i vailakau malosi ki te mea e mafai ne ia o fai* * A fakatusaga e mafai o aofia te fakamutana o vailakau malosi, akoakoga o tino galue	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.18 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te galulu ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusaga penei, mai te fakaloa o mea e puke ki lima o masini malosi io me ko te sagasaga i luga i se koga e galulu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.19 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te fakasaua ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo te mafai o fakaaofia a akoakoga, fakatoka te koga galue ke fakatalia fua ko tino galue	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.20 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te fakatelelele ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo te mafai o fakaaofia a akoakoga, fakaoga a mea fakatelelele e taugatonu mo te pogai kae e tausi faka'lei	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	5 E 'lago malosi kiei	4 'Lago kiei	3 Se loto io me se 'teke kiei	2 'Teke kiei	1 'Teke malosi kiei	N N/A
☐ 3.21 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te galue mo masini ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo vaega e gasue, te logoa, te 'pefu, te vela, te ausaga, te malosi te manogi, te malosi o te enetise	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.22 Taku fakapotopotoga e onoono ki fakamatakuga mai te sola UV enetise malosi (pela mo te kenisa o te pakili) ki te mea e mafai o fai* * Fakatusa penei mo te mafai o aofia te faka'pikiga o fakamalumalu, fakamaua a gatu puipui	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.23 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai i enetise fakamasei ki te mea e mafai ne ia o fai* * A enetise konei e mafua mai i masini io me ko mea faigaluega, pela mo mea tau te iti, tau masini, tau te vela	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.24 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te galue i koga maluga ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo te 'to, mea e 'to	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.25 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te galue i koga saitia ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo tane, puuga i te laukele, vaka, koniteina	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.26 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai masini faigaluega e mafai o 'tele ki te mea e mafai ne ia o fai* * Fakatusa penei mo fookilifi, koga galue fakamaluga, uanisi, motoka tali one	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 3.27 Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga mai manu (pela mo uuga, poisini) ki te mea e mafai o fai* * Fakatusa penei mo manu e onoono au kiei, manu taus i fale e fano au o aasi	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5	4	3	2	1	N
E 'lago malosi kiei	'Lago kiei	Se loto io me se 'teke kiei	'Teke kiei	'Teke malosi kiei	N/A

☐ **3.28** Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai i **te fakasau ki fakamatakuga faka te foino** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusa penei mo sua o te foino (pela mo te toto, mimi) manu io me ko mea ne faite mai manu

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ **3.29** Taku fakapotopotoga e fakatoka ke 'lei a fakamatakuga ki a au mai te galue i **koga ko siliga te moko io me vela** ki te mea e mafai ne ia o fai*

* Fakatusa penei mo te vela mai te afi 'ka ulaula, sitoa moko, tau vela, tau moko

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ **3.30** Taku fakapotopotoga e fakamautinoa a toku **mafaufau ola 'lei** e tausi faka'lei manafai au e galue mai te fale*

* Fakatusa penei e mafai o aofia a faifaiga masani o fesokotakiga io me e lagogina ke tausi te paleni 'lei o galuega mo te olaga

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

E isi se mea aka e manako koe o fakailoa mai ki a matou? E mafai ne koe, i te avanoaga tena mai lalo.